

Radim

POMÁHAT NÁS BAVÍ

Č A S O P I S S T O M I K Ů

2 / 2016

VELKÉ NÁVRATY®
2016



PLNÍME SI
ŽIVOTNÍ SEN

ROZHOVOR S MANŽELÝ VÁLOVÝMI
SEZNÁMILA NÁS STOMIE



Z OBSAHU

určitě si přečtete



04

ConvaTec – představení

V letošním roce se nám urodilo několik nových kolegů a s některými jsme se bohužel museli rozloučit. Poznejte nové tváře společnosti ConvaTec.

06

Novinky

Od ledna 2017 vám přinášíme 2 novinky pro usnadnění péče o stomii – novou flexibilní podložku s harmonikovým kroužkem a ještě účinnější pohlcovač pachu StomOdor od společnosti A.L.P. Ecology.

12

Rozhovor

Většina z vás již ví, že stomii život nekončí. Pro některé je to naopak nový začátek. Díky stomii se seznámili i manželé Válovi a založili spolu rodinu. Jak se žije dvěma stomikům v jedné domácnosti?

16

Rady stomasester

Věděli jste, že stomii mohou mít již novorozenci i malé děti? V čem je stomie u dětí jiná, jsou odlišná pravidla pro ošetřování? Tyto otázky a řadu dalších jsme položili zkušené dětské stomasestře z FN Brno Ludmile Bendové.

20

Slovo lékaře

Dalším zajímavým tématem v této rubrice je hojení operační rány. Dozvíte se jak předcházet komplikacím a jak o operační ránu pečovat.

23

Velké návraty®

Velké návraty® jsme letos vyhlašovali na sympoziu ConvaTec, které se konalo u příležitosti oslav 25. výročí působení na českém a slovenském trhu. Seznamte se s příběhy, které letos zaujaly porotu nejvíce.

30

Volný čas

Víte, proč se držel a drží půst a provádí tzv. jarní očista? Nejste si zcela jisti? Přečtete si zajímavé povídání nutriční terapeutky Jaroslavy Pavlíčkové.

46

Stomické příběhy

Pan Vladimír se věnuje bojovým sportům již 26 let. Jak se bojuje se stomií? Tereza založila profil na facebooku – nejsemtabu.cz. Dočtete se, jak se vyrovnává se svým údělem? Nepláče a přemýšlí, jak by mohla být užitečná.



RADIM, 2/2016. časopis pro stomiky

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.,
Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1

Tel.: 800 122 111, IČO: 28241711
Evidenční číslo: MK ČR E 14040

Fotografie: ilustrační foto, ilustrace
(archiv autorů, Depositphotos.com,
123RF.com, GraphicStock.com,
Shutterstock.com)

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 příspěvů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednají 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 obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé,

máte před sebou další číslo časopisu Radim. Je před Vánocemi. Přípravy vrcholí, anebo možná už u některých z vás skončily a teď už se jen těšíte v klidu a pohodě na nadcházející vánoční svátky stejně jako my v ConvaTecu.

Tento rok byl pro nás všechny ve společnosti ConvaTec opravdu výjimečný. Slavili jsme a ještě zbývajících pár dní budeme slavit 25 let působení na českém trhu. Touto cestou bych ráda vám všem poděkovala za milá slova a krásná přání k našemu výročí. Mnoho to pro nás znamená a vážíme si toho. Jsme moc rádi, že s celou řadou z vás se osobně známe a víme, že svá slova myslíte upřímně. Věřte, že nás vaše příběhy moc inspirují k tomu, abychom byli lepšími lidmi, více si vážili svého zdraví a stále pro vás zlepšovali naše výrobky a služby.

Chci se s vámi také podělit o tři radostné události, týkající se naší společnosti, které se v letošním roce udály. Dostali jsme dvě velká mezinárodní ocenění. První ocenění jsme získali od britské nezávislé výzkumné agentury Patient View za firemní reputaci v oblasti výroby zdravotních pomůcek. Také jsme byli oceněni za vysokou míru integrity a etiky, která je součástí naší firemní kultury. To jsou věci, na kterých si ve společnosti zakládáme a těší nás, že to ocenila i nezávislá organizace. Druhé ocenění jsme obdrželi v oblasti výzkumu. Společnost ConvaTec má své vlastní vývojové centrum, které se věnuje vývoji nejen stomických pomůcek, ale také vývoji pomůcek pro vlhké hojení ran. Časopis Journal of Wound Care, vydávaný Světovou unií společností pro hojení ran, udělil hlavní cenu našemu produktu Aquacel® Ag+ Extra za nejvíce inovativní krytí pro rok 2016 a další hlavní cenu udělil přímo našemu vývojovému centru za vědecký přínos. Jak víte, společnost ConvaTec vlastní několik světových patentů a jsme pyšní na to, že máme tak úspěšné vývojové centrum. Tato ocenění pro nás moc znamenají a ukazují, že cesta, kterou jsme se vydali, je správná, a proto v ní budeme pokračovat. Třetí velmi významnou událostí pro naši společnost je říjnový vstup na londýnskou burzu. Tento vstup dokazuje, že jsme silnou společností, která je připravena přinášet svým zákazníkům stále nové a nové produkty.

Tyto tři události vnímáme i jako pomyslné dárky k našemu výročí.

A teď k tomuto číslu. Opět jsme pro vás připravili mix užitečných informací od lékařů, stomasester, nutriční terapeutky a celé řady dalších příspěvů. Dozvíte se například, zda je zdravé držet půst, můžete si přečíst rozhovor s velmi milým manželským párem, který testuje pomůcky v extrémních podmínkách, anebo rozhovor s majitelem A. L. P. Ecology Davidem Rašmadžianem o nových pohlcovačích pachu.

Doufám, že to pro vás bude zajímavé čtení. Spolu s Radimem vám posíláme i malou pozornost k Vánocům – reflexní pásek, abyste vždy a všude byli řádně vidět.

Všem vám přeji krásné prožití vánočních svátků a do roku 2017 hodně zdraví, lásku vašich bližních, pohodu a hodně radosti a smíchu.

S úctou

Jana Handlová

Jana Handlová
šéfredaktorka

POMÁHAT
nás baví

VÍTÁME NOVÉ KOLEGYNĚ

U nás v ConvaTecu se stále něco děje. Jsme živá společnost, která se vyvíjí a s tím souvisí odchody a příchody. Letos jsme se rozloučili se dvěma kolegyněmi ze zákaznického servisu Vladislavou Starou, Bohumilou Adamovou a s naší dlouholetou obchodní zástupkyní Radkou Alexou. Za jejich skvělou práci moc děkujeme. Na druhou stranu jsme v našich řadách přivítali 3 nové dámy. Se dvěma z nich se máte možnost slyšet na bezplatné StomaLince® a se třetí dámou se můžete potkávat na klubech stomiků např. v jižních Čechách.

Vezměme to pěkně popořádku. Pojdme se podívat do kanceláře v Olivově ulici, kde je sídlo společnosti ConvaTec a kde pracují mé kolegyně na StomaLince®.

Představme si první kolegyni Petru Holmanovou.



Do společnosti ConvaTec jsem nastoupila zhruba půl roku po skončení rodičovské dovolené. Společnost ConvaTec mi nabídla možnost vrátit se do společnosti lidí a seberealizovat se. Navíc mi umožnila fungovat i jako rodič, čehož si moc vážím. Jsem ráda, že mohu pracovat v kolektivu tak milých, příjemných a zároveň profesionálních lidí, jako jsou zde. ConvaTec a lidé, kteří zde pra-



cují, povyšují obchod na lidskou úroveň, a to je právě to, co mě na mé práci mimo jiné nejvíce těší. Práce na StomaLince® je o lidech, kteří potřebují poradit a pomoci. Jsou přátelštější, milí a vděční. Výsledek hovoru má z velké míry pozitivní výsledek pro obě strany. Volající většinou vyřeší svůj aktuální problém a já mám z výsledku příjemný pocit. Práce zde je pro mě kus dne, kdy si mohu odpočinout od těch svých problémů právě sdílením těch druhých. Ráda se však vracím zpět ke své rodině, která je pro mě vším. Děti jsou mým koníčkem a zároveň mě naplňují něčím, co pochopí asi jenom rodič. Zároveň se však považuji za člověka, který čas od času musí vypnout a uvolnit tělo a mysl. Proto chodím ráda běhat, baví se do společnosti svých přátel a za kulturou různého druhu. Z tohoto důvodu bych ráda předala vzkaz všem čtenářům časopisu Radim, užívejme si každé chvíle, kterou v životě strávíme a přestaňme, prosím, spěchat. Nic nám neuteče!

Další dámou na StomaLince® je Kateřina Noháčková. Katka není u nás ve společnosti žádným nováčkem. Řada z vás si bude pamatovat minimálně její tvář ze Setkání stomiků®.

Tak jsem zase zpět a věřte nevěřte, velmi ráda. Jmenuji se Katka Noháčková, je mi už 18

let stále 28 a nic na tom nechci měnit. Bydlím v jižních Čechách, kam jsem se před pár lety odstěhovala. Poprvé jsem do společnosti ConvaTec nastoupila v roce 2000 a to do kolektivu děvčat z distribuce. Vždy jsem měla štěstí na dobrý kolektiv a ten je zde



jeden z nejlepších. Společnost jsem opustila jen z důvodu narození svého syna Honzy – nyní již teenagera a pak ještě z důvodu stěhování rodiny. Stále bydlím na jihu Čech, ale dnešní veřejní dopravci myslí více na zaměstnané a snaží se jim vyjít vstříc lepšími službami, a tak jsem se mohla vrátit na místo činu – zpět do společnosti ConvaTec. Báječná kolegyně Janička Handlová mi letos zavolala a nabídla místo v zákaznickém servisu a já s obrovskou radostí přijala. Zřejmě stýskání bylo oboustranné. Trochu jsem se obávala, že to doma beze mne



nepůjde a hele, jde to. Moje rodina, tj. syn Honza a přítel Vašek mě podporují ve dnech, kdy se věnuji klientům na StomaLince®. No a pak se těšíme na společné volné víkendy. Rádi cestujeme, milujeme autovýlety a poslední dobou obdivujeme české památky a abychom uspokojili i nejmladšího člena našich výprav, tak obrážíme i ZOO. Závěrem jen můžu napsat, že se těším na setkání s vámi, stomiky, a to osobně na Setkáních stomiků® anebo po telefonu až budete volat na StomaLinku®. Všechny vás zdravím a přeji klidné svátky a do nového roku všem jen to NEJ, a tím myslím hlavně zdraví.

Do třetice všeho dobrého. Představujeme vám novou obchodní zástupkyni Ivu Kořenovou, která se stará o část Prahy, část jižních Čech a o západní Čechy.



Ve společnosti ConvaTec jsem velmi krátce – nastoupila jsem letos v červenci. Moje pracovní kariéra začala před 12 lety na základní škole, kde jsem působila

jako učitelka přírodopisu a chemie na druhém stupni. Po dvou letech praxe mě život zavál na úplně jinou cestu – poprvé jsem se setkala s prací obchodního zástupce ve zdravotnictví. Po třech letech ve firmě zabývající se obchodem se zdravotnickou technikou jsem nastoupila na plný úvazek na vysněnou pozici – matka. Po mateřské dovolené jsem si začala hledat novou práci. Nastoupila jsem ke stomické firmě a tenkrát jsem se poprvé setkala s problematikou stomií, stomických pomůcek, poznala jsem spoustu skvělých stomasestřiček, lékařů a v neposlední řadě i pacientů. Moje smlouva byla však časově omezená a já byla po třech letech opět nucena hledat práci novou. Mé čtyřměsíční působení ve firmě zabývající se prodejem zdravotnického materiálu bylo opravdu jen přechodné, neboť se naskytla příležitost ucházet se



o místo obchodního zástupce u společnosti ConvaTec. Neváhala jsem ani minutu. Věděla jsem, že taková šance se už nemusí opakovat. ConvaTec jsem vždy vnímala jako stabilní férovou firmu, zlatý standard na poli stomických pomůcek. A nemýlila jsem se. Je mi velkým potěšením být součástí týmu fajn lidí, pracovat pro firmu, kterou nezajímají pouze počty prodaných krabic. Na společnosti ConvaTec oceňuji zejména jeho nadstandardní přístup k pacientům. Život ale není jen práce, každý z nás by se měl

realizovat i v soukromém životě. Náplní mého života jsou sedmi-letá úžasná dcerka Adélka a přítel, se kterými se snažím trávit co nejvíce času. Když vyzbyde nějaká chvílka navíc, v létě rádi sedneme na kolo a ponoříme se do vysočinských lesů, v zimě rádi nazováváme lyže. Mým celoživotním koníčkem vždy byla a stále je hudba. Když čas dovolí, s velkou chutí si zazpívám se skvělou jazzovou kapelou z Pelhřimova.

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka

POMÁHAT
nás baví

NASAZOVÁNÍ SÁČKU JE NYNÍ MNOHEM SNAŽŠÍ



Při výběru stomických pomůcek dá téměř polovina stomiků přednost dvoudílnému systému, neboť v jeho používání spatřují spoustu výhod právě pro svůj způsob života a aktivity, kterým se věnují. Dvoudílný systém je oblíbený i u stomiků, o které pečuje druhá osoba – ať už manželka, manžel nebo někdo z rodiny či pečovatelka.

Vzhledem k tomu, že nasazování sáčku na podložku, tedy tlak na přírubové kroužky, nebyl zcela komfortní pro nově operované stomiky, uvedla naše společnost v loňském roce na trh novou plochou tvarovatelnou podložku s harmonikovým kroužkem.

Novinka si záhy získala oblibu jak u nově operovaných stomiků, tak u stomiků se sníženou jemnou motorikou a pečujících osob, které tak nemají pocit, že ošetřovanému stomikovi působí bolest a tlak na břicho. Tuto podložku si pochvalují i stomici, kteří nemají dosti zpevněnou břišní stěnu a nemohou tak dobře zatnout svaly při nasazování sáčku. Podložka s harmonikovým kroužkem je výborným řešením.

Obliba této podložky naši společnost vedla k tomu, že od 1. ledna 2017 na trh uvede novinku – podložku Natura® flexibilní s harmonikovým kroužkem o velikosti 45, 57 a 70 mm, vhodnou i pro stomiky používající vystřihovací podložky.

Těšit se můžete na snadné a komfortní nasazení sáčku na podložku a zároveň i diskretní profil pomůcky, neboť harmonikový kroužek se po nasazení jednoduše zamáčkne viz obrázky níže.

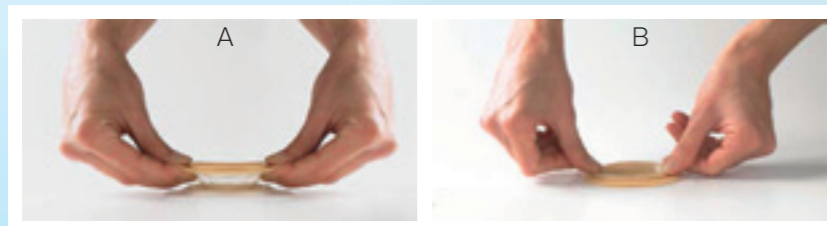
Přeji vám hodně spokojenosti s novou podložkou.

- A) Využití harmonikového kroužku
B) Diskretní profil podložky

Plochá tvarovatelná podložka s harmonikovým kroužkem



Flexibilní podložka s harmonikovým kroužkem



Martina Roubalová,
produktová manažerka,
ConvaTec ČR s. r. o. ■

Jak harmonikový kroužek USNADNÍ ŽIVOT SE STOMIÍ

Možná si vzpomenete na využití adaptéru mezi podložkou a sáčkem, který zjednoduší při užití dvoudílného systému mechanické připojení sáčku na podložku, aniž by se musel na břišní krajinu vyvíjet nadměrný tlak, který obzvláště v pooperačním období znepříjemňoval výměny stomických pomůcek. Díky jeho použití krátce po operaci bylo možné snímat sáček tak často, jak to vyžadovaly kontroly lékařem nebo stomasestrou. Sám stomik vyzkoušel bez obav nacvaknutí sáčku na podložku.

Osoba, která ošetřovala vývod (třeba i já) ovšem nesměla zapomenout na podložku připevnit adaptér dřívě, než se podložka nalepila na peristomální okolí. Přiznám se, že se mi tenkrát s touto novinkou přihodila situace, v níž jsem nepůsobila příliš profesionálně. Zapomněla jsem totiž nejprve připevnit adaptér na podložku a až poté přiložit podložku ke kůži. Toto „faux pas“ jsem pak zakrývala manévrem potření kroužku podložky čisticí pěnou Aloe Vesta®, a tím usnadnila nacvaknutí sáčku na podložku. Zdařilo se. Trocha soustředění a zkušeností však ke správnému postupu vedou. Pro naše nově operované stomiky máme na pracovišti podložky s adaptéry k dispozici a využíváme je pravidelně. S harmonikovou podložkou se vyhneme takovému drobným přešlapům a můžeme využít dvojí výhody pomůcky.

Jednou z nich je tvarovatelná hmota, kterou již mnozí z vás znají. Absorbuje vlhkost, vytvořený lem je šetrný ke sliznici stomie, k přípravě správného otvoru nejsou třeba nůžky. V některých případech se může použít podložka bez další úpravy, pokud je otvor pro stomii přiměřený. Tím je usnadněn postup u lidí, pro které střihání otvoru v pomůcce není snadné (např. mají problémy s jemnou motorikou, citlivostí prstů nebo omezenou hybností končetiny). Podložka s harmonikovým kroužkem má čtvercový tvar se zaoblenými rohy a na první pohled ji poznáte podle běžového kroužku a běžového mikroporézního okraje, který se snadno přilepuje a je velmi flexibilní. Druhou výhodou je tedy zmiňovaný harmonikový kroužek, který je možné povytáhnout nad úroveň podložky a pomocí tlaku prstů ze spodní

plochy kroužku připevnit bezpečně sáček k podložce. V situacích, kdy stomik pociťuje při tlaku na břišní krajinu bolesti nebo nepohodlí, se tedy výborně hodí. Poskytuje také jistotu správného připevnění sáčku na podložku v případech, kdy nemůže stomik vizuálně zkontrolovat, zda-li je sáček správně připojen. Kontrolu udělá hmatem.

Oproti použití adaptéru má harmoniková podložka také výhodu tu, že po připojení sáčku se kroužek přitiskne zpět k podložce, která tím pádem zůstává diskretní.

Podložka je tedy vhodná pro stomiky, kteří mají vývod nad úroveň břišní stěny (vyhovuje jim tvarovatelná technologie) a mají vývod do velikosti 45 mm.

Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra, Všeobecná FN ■

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

Novinek není nikdy dost...

...tím se ve společnosti ConvaTec řídíme. Výzkumné a vývojové centrum ve spolupráci se stomasestrami i pacienty v různých zemích celého světa stále pracuje na zdokonalování a inovacích stomických pomůcek, aby vám ještě více usnadňovaly a zkvalitňovaly život se stomií.

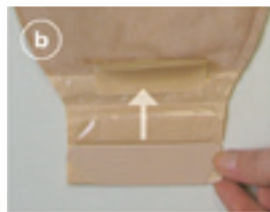
Novinkou, se kterou bych vás chtěla seznámit, je inovovaná bezsvorková výpust s chlopní – InvisiClose® Foam Tail. Tuto výpust již můžete najít na jednodílné tvarovatelné pomůcce Esteem®+ výpustné ve velikosti 40–50 mm. Inovovaná výpust s chlopní se snadněji uzavírá i otevírá – to vyplývá z poznatků více než 50 sester z celé České republiky, které měly možnost se s inovovanou výpustí již seznámit. **K důkladnému zacvaknutí suchých zipů není třeba velkého tlaku**, což je bezesporu velká výhoda pro všechny stomiky používající výpustné sáčky. Zejména stomici s horší jemnou motorikou uvítají slyšitelné i citelné zacvaknutí suchých zipů. Nové rozložení

výztužných proužků umožní důkladné rozevření výpusti a jednodušší vyprázdnění sáčku. Výpust se i snadněji čistí, a to je důležité při opakovaném uzavření sáčku.

Samozřejmostí zůstává reverzní kapsička, která je součástí všech výpustných sáčků a poskytuje ještě větší bezpečí i komfort zmenšeného sáčku.

Všechny výše uvedené výhody vedly naši společnost k tomu, že bezsvorková výpust InvisiClose® bude postupně nahrazena inovovanou bezsvorkovou výpustí s chlopní u všech výpustných sáčků – jednodílného systému Esteem®+, dvoudílného systému Natura®+ i systému adhezni technologie Esteem synergy®+.

Věřím, že s inovovanou bezsvorkovou výpustí s chlopní InvisiClose® Foam Tail budete ještě více spokojeni a manipulace s ní bude pro vás komfortnější.



- 1) Výztužné proužky
- 2) Inovované suché zipy
- 3) Chlopeň
- 4) Reverzní kapsička

Martina Roubalová,
produktová manažerka,
ConvaTec ČR s. r. o. ■

Pestré a klidné svátky
a splnění všech přání v novém roce
přeje kolektiv ConvaTec ČR

POMÁHAT nás baví

PF 2017

 ConvaTec



PŘEDSTAVENÍ DOBRÉHO ZNÁMÉHO

Společnost A.L.P. Ecology, s. r. o. vyrábí vám velmi dobře známé pohlcovače pachu ALP. Název společnosti by někoho mohl mást, ale jedná se o úspěšnou českou společnost jejímž majitelem je Ing. David Rašmadžian. Od ledna pro vás mají přichystanou novinku – ještě účinnější pohlcovač pachu StomOdor. Požádali jsme Davida, aby nám odpověděl na naše otázky.

Davide, jak dlouho působí společnost A.L.P. Ecology na českém trhu?

Jsmo ostravská společnost a na českém trhu jsme již 15 let. Začínali jsme úplně od píky a postupně jsme se během let rozrůstali a nabízíme našim zákazníkům stále více produktů.

Jak vás napadlo vyrábět pohlcovač pachu a jak jste vymysleli recepturu, že je tak účinná? Jsou mezi vámi ve společnosti nějakí chemici a vývojáři?

Nene, nejsme ani vývojáři ani chemici. Většina z nás ve společnosti má ekonomické vzdělání. Ale víte, jak to v životě bývá. Někdo na náhody věří někdo ne. Ať už to je jakkoli, dostali jsme se k receptuře na pohlcovače pachu. Za účinností našich pohlcovačů stojí esenciální oleje, z kterých jsou naše ALPy vyrobeny. Již před zhruba 50 lety se přišlo na to, že esenciální oleje neutralizují pachy. Naše společnost tyto poznatky využila, rozvinula je a zdokonalila do dnešní podoby. Co bych určitě chtěl na našich výrobcích zvýdihnout je to, že jsou zcela přírodní. To znamená, že jsou 100% přírodní. Dneska se totiž za přírodní produkty vydává kde co a při bližším ohledání zjistíte, že se to kolem přírody pouze míhlo. Takže naši zákazníci si mohou být naprosto jisti tím, co používají. Žádné skryté karcinogeny, jen příroda.

Jak velká je vaše společnost?

Jak už jsem řekl na začátku, začínali jsme od píky a na začátku nás tedy bylo 5, ale v dnešní době má naše společnost 15 lidí.

Působíte i jinde než na českém trhu?

Ano, jde to sice pomalu, ale nic, co v životě opravdu chcete, nepadne jen tak do klína. Začínali jsme u nás v České republice, pak jsme oslovili naše blízké sousedy na Slovensku a v Polsku a postupně jsme expandovali i do Německa, Estonska, Itálie a chys-

táme se i do Švédska. Takže postupně navazujeme spolupráci v celé řadě evropských zemích.

Od ledna přinášíte novinku StomOdor. Je tento nový pohlcovač v něčem lepší než původní ALP?

Samozřejmě, jinak bychom ho stomikům nepřinášeli. Má o 15 % lepší účinnost, nové doplňkové vůně vyvinuté pro potřeby stomiků (jablko, jasmín, citrusové plody) a nabízíme i větší objem. K dispozici bude opět v podobě spreje ve dvou velikostech a olejčku v kapkách.

Jak dlouho probíhal vývoj ALPíků?

Vývoj byl docela dlouhý, i když jak se to vezme. Léky se třeba vyvíjí i několik desítek let a my jsme ALP vyvíjeli 5 let od roku 2001 do roku 2005. Komponenty pro výrobu dovážíme z nečistšího koutu na světě – Austrálie a díky tomu, jak už jsem několikrát zmínil, je produkt 100% přírodní. Skládá se z několika esenciálních olejů, které jsou namixovány v různých poměrech. Původní formule je téměř dokonalá. Proto v této oblasti nemůžeme čekat nějakou revoluci nebo záchranné novinky, ale pouze evoluci, která přinese nějaké inovace. Při výrobě dbáme hodně na kvalitu, takže naši stomici dostávají opravdu jen to nejlepší.

Budou si moci stomici i nadále nechat předepisovat pohlcovač ALP nebo bude už pouze StomOdor?

Samozřejmě bude i nadále k dispozici pohlcovač ALP, ale věříme, že po vyzkoušení nového StomOdoru už stomici nebudou chtít nic jiného. I nadále platí, že pohlcovač ALP i StomOdor jsou na poukaz, který je nutné schválit revizním lékařem.

Davide, moc děkujeme za rozhovor a přejeme, ať se vám daří.

Redakce časopisu ■

POHLCOVAČ PACHU PRO STOMIKY



NOVÉ DOPLŇKOVÉ VŮNĚ

O 15 % ÚČINNĚJŠÍ



NOVINKA NA TRHU V PLNÉ ÚHRADĚ OD 1. 11. 2016

Na schválení revizním lékařem.

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK STOMODOR SPRAY MAXI A MINI

LÁHVE S ROZPRAŠOVAČEM 210 ml a 50 ml

Efektivně odstraňuje pachy ze stomických sáčků, povrchu materiálů a prostoru.

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK STOMODOR DROPS

LÁHVE S KAPÁTKEM 35 ml

Promíchává se s obsahem sáčku a vytváří na hladině nepropustný film, účinně po celou dobu.

171765	POHLCOVAČ PACHU STOMODOR SPRAY	MAXI 210 ml
171766	POHLCOVAČ PACHU STOMODOR SPRAY	MINI 50 ml
171767	POHLCOVAČ PACHU STOMODOR DROPS	35 ml

Doporučená kombinace do měsíčního limitu 350 CZK



210 ml + 35 ml



210 ml + 210 ml



35 ml + 35 ml

Pro více informací volejte zdarma ConvaTec

StomaLinka ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma

Dnes vám představíme rodinu, která na první pohled vypadá jako jakákoliv dnešní mladá rodina – táta Marek, maminka Blanka, čtyřletý syn Tomášek a pes Kesinka. Ale tušíte správně, že tato rodina se něčím od těch běžných odlišuje. Jak oba rodiče, tak už i malý Tomášek, mají zajímavého koníčka. Věnují se překážkovému běhu – pravidelně se zúčastňují náročného extrémního závodu Spartan Race. A aby toho nebylo málo, Marek a Blanka jsou oba dva stomici.

Jak dlouho máte stomii a z jakých důvodů?

Marek: Mám kolostomii už od dětství. Narodil jsem se s vrozenou vadou konečníku, a protože operační pokusy o nápravu nevedly k úspěchu, stomie zůstala konečným řešením.

Blanka: Já mám ileostomii od roku 1998 kvůli ulcerózní kolitidě.

Marku, jaké bylo tvoje dětství s kolostomií a jak tě vnímaly ostatní děti kolem tebe?

Marek: Měl jsem naprosto normální dětství. Stomii jsem bral jako přirozenou věc, která ke mně patří. Ze začátku, když jsem byl ještě malý, nebyly takové pomůcky jako dneska, dokonce ještě pamatuju Jánošíkův pás. Když mě ve škole potkala „nehoda“, musel jsem rychle domů. Spolužáci se ke mně chovali hezky. Myslím si, že učitelka jim dopředu



Plníme si životní sen

Seznámila nás stomie

všechno vysvětlila, takže se mi nikdo nesmál. Když mi bylo asi 8 let, tak jsem dostal moderní stomické pomůcky, se kterými jsem mohl dělat úplně všechno. Chodil jsem ven, jezdil na kole, chodil plavat do bazénu, prostě normální dětské záliby. Po skončení základní docházky jsem absolvoval učební obor zakončený maturitou.

Blanko, jak to bylo u tebe?

Já jsem od 10 let bojovala s ulcerózní kolitidou. Po maturitě na průmyslovce se mi nemoc zhoršila natolik, že mi nakonec v roce 1998 lékaři udělali ileostomii a byla jsem v plném invalidním důchodu. Můj stav se naštěstí později zlepšil, takže jsem mohla začít zase pracovat. Teď pracuju jako recepční v jedné firmě u nás v Milevsku.

Jak jste se spolu seznámili?

Marek: V roce 2001 jsem si dal inzerát do seznamky na internetu, ve kterém jsem uvedl, že mám stomii. Ozvala se mi Blanka, nejdříve chtěla vědět jen nějaké informace týkající se stomie. No a pak jsme si začali psát. Stali se z nás kamarádi, i když jsme se osobně neznali, dokonce jsme si ani jednou za celých těch šest let nezavolali, jen jsme si několikrát ročně napsali dopis. Bydleli jsme totiž každý na opač-

ném konci republiky – já v Milevsku a Blanka ve Dvorcích u Bruntálu.

Blanka: Psali jsme si dlouho, asi 6 nebo 7 let, byly to krásné 3–4 stránkové dopisy, dodneška je máme schované.

Marek: Po těch 6 letech jsem usoudil, že by bylo konečně na čase se vidět na živo a nenápadně jsem se vnutil k Blance na víkend do Olomouce. No, a protože jsme si padli do oka, tak jsem Blanku poté zase já pozval na víkendový rekondiční pobyt klubu stomiků v Rymáni. A tam jsme se oba utvrdili v tom, že chceme být spolu. Pak už to šlo rychle. Sehnal jsem podnájem tady v Milevsku a po půlroce společného bydlení jsme se vzali. To bylo 28. 2. 2008, den před mými 30. narozeninami.

Blanka: Pár dnů před naší svatbou byla typická zima se spoustou sněhu. Marča měl ale štěstí, protože jsem mu říkala, že když už si vymyslel takový



termín, tak když nebude hezky, tak si ho nevezmu. Ale v náš svatební den bylo krásně, sníh zmizel, sluníčko vysvitlo a v parku se dokonce objevila zelená tráva. Asi to bylo pro nás znamení a osud. Druhý den po naší svatbě zase začalo sněžit a zima se vrátila zpátky.

Jak jste se dostali k závodění na Spartan Race?

Marek: O různé sporty jsem se zajímal od dětství, ale k Spartan Race jsem vždy vzhlížel jako k vysněné nedostižné metě. Ale baví mě klást si překážky, pokusit se je zvládnout a posouvat se stále dál a dál. Blanku to naštěstí baví také, tak jsme si jednou řekli, proč to tedy nezkusit. I v tomto jsme si neskutečně sedli a navzájem se povzbuzujeme, pomáháme a hecujeme. Chceme jeden s druhým držet krok. Samozřejmě děláme vše pro radost a společné zážitky, neřešíme čas, ale naším cílem je závod vždy úspěšně dokončit, protože ani to kvůli velké obtížnosti není vždy a u každého (i zdravého) jisté. Musím ale říci, že nám s Blankou se to zatím pokaždé podařilo.

Trénujete nějak na závody?

Marek: Chodíme cvičit do posilovny. Já jsem zvyklý si nakládat větší zátěž a dávat si více do těla. Pravda je, že už jsem v minulosti prodělal operace kýly, takže jsem na sebe s věkem také už trochu více opatrný, nebo se o to alespoň snažím, i když se přiznám, že



se mi to asi moc nedaří. Ale když máte ten adrenalin v krvi, a jak já říkám, dokud to jde, život se má žít naplno.

Blanka: Já se naopak kýly bojím, takže neprocvičuju břišní svaly, ale hlavně ruce a nohy. Chodíme i běhat, jezdíme na kole, chodíme po schodech, prostě jsme



zvyklí se hýbat. Dřív, než se narodil Tomášek, jsme hodně cestovali nejen po Čechách, ale i po Francii, Lucembursku, Itálii nebo Rakousku, jezdili jsme s partou turistů od pramenů řek jako Dráva, Mosela, Enns na kolech a přespávali ve stanech. Jednou jsme dokonce nocovali venku ve stanu ve výšce 2000 m n. m. Neskutečné zážitky, na které budeme vzpomínat celý život.

Jak zvládá vaše pohybové aktivity váš syn Tomášek?

Blanka: Tomášek je neúnavný už od malinka. V deseti měsících začal chodit a od té doby se skoro nezařadil. Když mu byly tři roky, šli jsme už všichni po-



chod Praha – Prčice, kde jsme na něj samozřejmě měli krosnu, ale skoro vůbec ji nevyužil, statečně řepal sám. Dnes, ve svých čtyřech letech, už sám jezdí na kole. Každou volnou chvíli jsme s ním venku a moc nám to všem vyhovuje. Televize ani tablet ho naštěstí zatím nezajímá.

Marek: Tomášek má už taky za sebou svůj vlastní Spartan Race Junior v kategorii dětí od 4 do 6 let, kdy se ho letos v Liberci zúčastnil úplně poprvé a moc ho to bavilo. Myslím, že časem budeme mít



s Blani co dělat, abychom jeho životnímu tempu stačili my.

Co vlastně samotný závod Spartan Race obnáší, kde se koná a kolik se ho účastní lidí?

Blanka: Je to vlastně běh v terénu obohacený dalšími extrémními překážkami, třeba nošením břemene (konkrétně pytle s pískem), plazením se v blátě pod ostnatým drátem, šplhem po laně, chůzí po kolíčkách, různým přeručkováním, přelézáním stěny nebo během korytem potoka. Každého závodu se zúčastňuje i několik tisíc lidí, je to teď už skoro masová záležitost. U nás v České republice se koná třeba ve ski areálech (např. Kouty nebo Velká Morava, Liberec, Litovel) takže je jasné, že je to většinou vše, jen ne rovinka. Závod má tři různé obtížnosti, liší se ve vzdálenosti, a to od 6 do 26 km a v počtu překážek. Mně se letos podařilo získat i tu nejobtížnější Zelenou medaili ze Spartan Beast Liberec. Jen pro vaši představu jsem na trati strávil skoro 10 hodin a ještě jsem nebyl zdaleka poslední. Tím jsem i dokončil hodně ceněnou Spartan Trifectu, tzn. úspěšné dokončení všech tří úrovní závodů Spartan Race v jednom roce. Blanka má zatím první dvě. Má můj velký obdiv a respekt. V Koutech, kde jsme běželi o tu prostřední Modrou, jsme spolu byli na trati něco přes 6 hodin. Na tu nejobtížnější Blanka zatím trénuje, ale v příštím roce, když zdraví dovolí, se o ni chceme opět pokusit už oba dva. V samotném závodě si sáhneme vždycky na samé dno. Chce to opravdu pevnou vůli, určitě dobrou fyziku, ale hlavně je to o hlavě, aby člověk vydržel až do cíle. Někdy si na konci říkáme, že už nikdy, ale za pár dnů se zase začneme těšit a plánovat další závod. Jako hlavní motto mají závody Spartan Race heslo „Pochopíš až

v cíli“, a ono to tak opravdu je. Těžko se to vysvětluje, ale kdo něco podobného zažil, ví, o čem to je. Jako velký zážitek bych ještě rád zmínil naši společnou účast na Spartan Race Charitas Košice na Slovensku. Cestovalo se tam i zpět speciálně vypraveným vlakem, finančně



„...navzájem se povzbuzujeme, pomáháme a hecujeme. Chceme jeden s druhým držet krok.“

byl podpořen místní dětský domov a celá ta atmosféra kolem prostě neměla chybu.

Chráníte si nějak při závodech břicho se stomicou pomůckou?

Marek: Ne, žádný speciální chránič na stonii nepoužíváme, máme jen běžné běžecké oblečení, legíny, termotriko a běžecké boty. Můžeme tedy zodpovědně prohlásit, že testujeme stomické pomůcky ConvaTec v opravdu extrémních podmínkách a zatím nás nikdy nezahlavily.

Dodrжете před závodem nějakou speciální dietu?

Blanka: Jíme spíš lehčí stravu, hlavně já několik dnů před závodem vynechávám zeleninu. Děláme si ovocné smoothie s chia semínky nebo s kustovnicí, to máme

moc rádi. V den závodu jsme většinou trochu nervózní, tak člověk ani moc hlad nemá, a pokud ano, tak se nám nejvíc osvědčily banány.

Dá se říct, že žijete opravdu plnohodnotný a na pozitivní zážitky bohatý život. Máte nějaké nesplněné přání nebo vysněný cíl?

Marek: Mně už se můj vysněný sen splnil a vlastně ho žiju každý den. Když jsem byl mladý, tak jsem vůbec nedoufal, že jako stomik někdy budu moct založit rodinu a žít s ní šťastný život. A to se mi díky Blance a Tomáškově splnilo, oni jsou pro mě všechno.

Tomášek rychle roste a já se mu chci víc a víc věnovat, je s Blani u mě na prvním místě, takže počítám s tím, že postupně moje veškeré aktivity a energie budou směřovat k němu, aby z něj vyrostl pořádný, spokojený a šťastný člověk.

Blanka: Já si nejvíc ze všeho přeju, abychom byli zdraví a mohli jsme tu pro sebe být hodně dlouho.

Oba: Zároveň chceme oba za celou naši rodinu popřát všem čtenářům Radima krásné a spokojené Vánoce a do nového roku 2017 hodně zdraví, štěstí, spokojenosti a užívejte života, jak jen vám to zdraví dovolí.

K přání se samozřejmě připojuji a děkuji za rozhovor.

Alice Křepínská, StomaLinka® ConvaTec ■



STOMIE U DĚTÍ

Pracuji v dětské nemocnici v Brně na jednotce intenzivní péče pro novorozence jako stomasestra. Nejen dospělí, ale i děti mohou být stomiky a právě novorozenci tvoří největší procento dětských stomiků. A jaké bylo moje první setkání se stomií? Kojenec s kolostomií v nemocnici na dětském oddělení. Holčička i s vývodem měla problémy s vyprazdňováním, neprospívala. Trpěla zácpou a bylo nutné provádět nálevy nebo měla časté řídké stolice. V té době stomické sáčky pro děti nebyly. Na stomii se přikládaly mulové čtverce a látková plena se omotala kolem břicha. Několikrát za den se dítě muselo osprchovat, převléct pyžamko i ložní prádlo.

Poprvé jsem měla možnost použít stomické pomůcky před 23 lety, když jsem nastoupila na JIP pro novorozence. Naše staniční sestra znala tyto pomůcky ze své praxe v zahraničí. Protože v té době už v Česku působila firma ConvaTec, tak i našim dětem mohl být dopřán tento „komfort“. U nás jsou stomické pomůcky na prvním místě v ošetřování stomií. U dětí používáme převážně jednoduchý výpustný systém (dvoudílný až u starších dětí). Čisticí a ochranné stomické pomůcky jsou šetrné, nedráždivé, nemusíme se je bát použít ani u extrémně nezralých novorozenců. Díky ConvaTecu mohla být vydána i první brožurka pro rodiče dětí se stomií „Ošetřování stomií u novorozenců“. Později byla vydána další, určená pro rodiče starších dětí.

A jaké jsou důvody pro vytvoření stomií v tak útlém věku? U nedonošených dětí je to nekrotizující enterokolitida, u donošených mekoniový a idiopatický ileus. Další častou příčinou jsou vrozené vývojové vady – malrotace, atrézie, stenózy (zúžení) trávicí trubice s částečným nebo úplným uzávěrem, gastroschíza (vývojová vada – rozštěp stěny



břišní), anorektální malformace (vrozená onemocnění konečnicku), Hirschprungova choroba. V pozdějším věku nespecifické střevní záněty, ulcerózní kolitida, náhlé příhody břišní – úrazové i neúrazové, onkologická onemocnění.

Postižený může být kterýkoliv úsek od jejuny až po colon nebo více úseků současně. Nejčastější jsou ileostomie, méně kolostomie a jejunostomie. Jednohlavňové, dvouhlavňové (s kožním můstkem nebo bez) nebo odlehčovací Koopova stomie. U dětí se jedná převážně o dočasné stomie. Stomie má pomoci překlenout akutní fázi onemocnění do doby, než je plně obnovena střevní pasáž. Natrávenina, která se nachází v tenkém střevě, obsahuje velké množství aktivních trávicích

Ilustrační foto



enzymů a je velice agresivní. V ileu probíhá vstřebávání vody a minerálů minimálně, převážná část vody se vstřebává až v tlustém střevě. Obsah tenkého střeva je tedy řídký, rychle odteče, proto u jejunostomií a ileostomií dochází k velkým ztrátám tekutin, je zvýšené riziko dehydratace, elektrolytové dysbalance, nedostatku vitamínu řady B, vitamínu K. Problémem je neprospívání dětí, váhové úbytky nebo jen pomalé zvyšování hmotnosti, špatná tolerance nebo intolerance stravy. Je nutná i parenterální výživa (infuzní terapie). Proto je snaha co nejdříve stomii zanořit. Samozřejmě záleží na celkovém zdravotním stavu, hmotnosti dítěte a důvodu, proč byla stomie zhotovena. Většinou k zanoření dojde ještě během hospitalizace na našem oddělení (ta trvá i několik měsíců) a domů se stomií odchází jen minimální počet dětí. Může se stát, že po zanoření se peristaltika plně neobnoví nebo nelze provést spojení konců střeva pro velký nepoměr odvodné a přívodné střevní kličky. V tom případě je vyšita odlehčující Koopova stomie a spojení je provedeno až později. U dětí s atrezií anu se musí nejdříve vytvořit nový neoanus (nový konečník). Zárok se provádí až v kojeneckém a batolecím věku, do té doby dítěti kolostomie zůstává.

Ošetřování stomie musíme věnovat velkou pozornost. Kůže dětí je tenká, velice lehce zranitelná. Každý defekt se stává vstupní branou infekce, je zdrojem bolesti. Někdy dojde k zarudnutí kůže, vzniku eroze nebo mykózy v okolí stomie. Poškození vzniká rychle, ale hojení trvá dlouho. Ošetřování nám komplikuje i malá plocha břicha. Stomie v blízkosti operační rány, pupečního pahýlu, třísla, malý kožní můstek mezi odvodnou a přívodnou stomií. S růstem dětí a váhovým přírůstkem se mění i velikost břicha a stomie. Při jejich vývoji jsou stále víc zapojovány i břišní svaly. Může vzniknout parastomální kýla, dojít k retrakci (vtažení), prolapsu (výhřezu), stenóze (zúžení). Někdy sáček odpadá, nedrží a péče je možná pouze pomocí ochranných prostředků.

Do ošetřování zapojujeme rodiče. Důležitá je jejich aktivní účast. Jen tak mohou získat zručnost a jistotu při ošetřování. V případě, že miminko je propuštěno domů se stomií, rodiče zvládají ošetřování, umí používat stomické pomůcky. Pokud se vyskytne nějaký problém, mají možnost zavolat nám na oddělení, stomasestře na chirurgickou ambulanci nebo využít bezplatnou StomaLinku® ConvaTec.

...A PÁR PRAKTICKÝCH RAD:

- Například jednoduchá fixace miminka do pleny nebo podložení bederní části nám usnadní ošetřování.
- K omytí kůže nepoužívat vlhké a desinfekční ubrousky (způsobují nežádoucí kožní reakce), omývat jen vodou.
- Při koupání bez sáčku nedávat žádné přísady do koupele. Obsahují malé množství oleje, pokožka zůstává mastná a pomůcka hůř přilne ke kůži.
- Není potřeba používat žádné mýdlo, předejde se tím vzniku mykózy. Pokud ho chcete použít, mělo by mít neutrální pH.
- Věnujte zvýšenou péči těsnému okolí stomie. Z kůže odstraňte vlhkou štětičkou zbytky stolice, dobře osušte.
- V případě vzniklé eroze použijte pudr Stomahesive® a pastu před nalepením pomůcky.
- Otvor v pomůcce vystříhnete tak, aby kopíroval co nejvíce tvar stomie. Před nalepením pomůcky použijte ochranný film a případnou nerovnost vyrovnejte pastou Stomahesive® nebo těsnícím kroužkem. Tím se zabrání podtékání stolice pod pomůcku.
- Pomůcku před nalepením zahřejte třením, lépe se přizpůsobí kožním záhybům. Nalepenou pomůcku přidrže na břichu chvíli rukou, neměňte hned polohu dítěte.
- Během jednoho dne zkuste nalepit sáček maximálně dvakrát. Když nedrží, ošetříme kůži pomocí ochranných prostředků a sáček zkusíme nalepit další den. Po očištění a důkladném osušení aplikujte ochranný film do okolí stomie, Menalind pastu, Sudocrem nebo jiný ochranný krém. Při opruzení pudr Stomahesive®. Překryjte savým krytím (např. Zetuvit). Výměna podle potřeby.
- Po zanoření stomie musíme věnovat kůži v okolí konečníku stejnou péči, jako jsme věnovali okolí stomie. Stolice zpočátku obsahuje ještě i trávicí aktivní enzymy, je agresivní, může způsobit opruzení.

UROSTOMICKÝ SÁČEK NATURA® + SOFT TAP

Pro pacienty s urostomií, kteří používají dvoudílný systém, je od letošního roku dodáván nový a vylepšený urostomický sáček Soft Tap. Zeptali jsme se stomasestry Milady Karlovské, jaké zkušenosti mají s tímto sáčkem stomici, kteří navštěvují její poradnu.



Nejprve se podívejme na vlastnosti, které jsou zaručeny výrobcem:

- chlopeň proti zpětnému toku moči
- komory na rovnoměrné rozložení moči v sáčku
- měkká, flexibilní výpust
- příjemný povrchový materiál z netkané textilie
- v každém balení 2 konektory na připojení k nočnímu sáčku
- přírubový kroužek s možností připevnění přídržného pásku

Nový sáček je výrobcem dodáván ve dvou velikostech – objem sáčku 390 ml a 210 ml.

Sáček urostomický průhledný s komorovým systémem Soft Tap standard o objemu 390 ml se vyrábí ve velikostech přírubového kroužku 32, 38, 45, 57 a 70 mm.

Sáček urostomický průhledný s komorovým systémem Soft Tap malý o objemu 210 ml se vyrábí ve velikostech přírubového kroužku 32, 38 a 45 mm.



Nový sáček s komorovým systémem



Noční sáček napojený přímo, bez nutnosti použít spojku



Spojka

Všichni, kteří znáte a používáte sáčky bez komorového systému, s nutností používat spojku k napojení na noční sáček, bez měkké, jednoduché výpusti, neváhejte a začněte používat nové, vylepšené. Rozdíl jednoznačně poznáte.

Na naší urologické stomické poradně proběhlo zkoušení a následné dotazování, jak nové urostomické sáčky fungují.

Stomici, kteří sáčky vyzkoušeli po dobu 3 měsíců, odpovídali na otázky a známkovali jako ve škole.

Výpust – funkčnost + těsnost	1
Jednoduchost vypouštění	1
Komorový systém – rozložení moči	1
Povrchový materiál sáčku	1
Velikost sáčku	2
Napojení na noční sáček	2–3

Velikost sáčku by uvítali větší, 390 ml se zdá málo. Má-li se sáček vypouštět při naplnění do 1/3 třetiny, ideální by byl obsah cca 500 ml, aby mohl být vypouštěn po 200 ml. Napojení na noční sáček s doporučenou spojkou – spojku vidí jako část, která může selhat. Ale zkušenost ukázala, že sáček Soft Tap lze spojit s nočním sáčkem přímo – tedy i bez spojky.

Je nutné po noci sáček vyměnit. Po napojení konečky nočního sáčku se během dne projevila netěsnost uzávěru na vlastním urostomickém sáčku. A následuje velmi jednoduché řešení. Protože máte **30 ks urostomických sáčků na měsíc**, je tento problém vyřešen, ovšem nesmíte tzv. šetřit, používat sáček více dnů = výměny provádět denně, ideálně ráno.

Milada Karlovská,
Urologická ambulance Nemocnice Na Bulovce



Inovovaná výpust jednodílného sáčku s tvarovatelnou technologíí

Všichni lidé by si měli každý den stanovovat přiměřené cíle, které vedou k vítězství a dobrému pocitu. Dosažením správného, tím myslím přiměřeného cíle, můžeme snáze dosáhnout pocitu spokojenosti, po němž beze sporu všichni v životě prahneme. Tato inspirace se snadno připomíná v souvislosti s péčí o stomii a u nově operovaných stomiků je krok k určení malého dosažitelného cíle zásadní.

Vypouštění sáčku je takovým prvním krokem. Když se stomik zapojí do péče o vlastní vývod, obvykle zakusí spokojenost s výpustným systémem. Po operaci mají tuto šanci ileostomici i kolostomici, protože je obvykle konzistence stolice po operaci spíše tekutá. Sáček se plní větším objemem než v pozdější době, a tak zdánlivá maličkost samostatného vypouštění vede k soběstačnosti i příjemnějšímu pocitu. Přeplněný sáček totiž často může celý stomický systém přetížit. Novou výpust InivisiClose® zatím najdete pouze u tvarovatelných sáčků Esteem®+ ve vel. 40–50 mm. Nová výpust je zpevněna plastovými proužky, které jsou umístěny nikoliv proti sobě (jako u původní výpusti), ale za sebou. Plochy výpustné části sáčku tak k sobě velmi těsně přilnou. Při vypouštění pomáhá to, že jsou plastové proužky tvarovány tak, že je možné sáček rozevřít pouze jednou rukou (Obr. 1). Poté doporučujeme výpust vytřít papírovým ubrouskem, a tím vyloučit možný únik nečistot při jejím uzavření. Pak následuje srolování směrem nahoru (k hlavě) a zafixování srolované výpusti spojením suchých zipů (Obr. 2–6). Zip prodělal také změnu, je kratší, ale členitější, takže je snazší ho zaklapnout. V případně potřeby se také

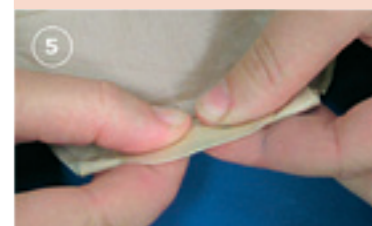
snadno a účinně vyčistí (Obr. A, B). Na sáčku zůstává tzv. reverzní kapsička, kam lze výpust překloupat. Jedním z účelů je její skrytí i pojištění proti případnému nežádoucímu otevření.



Výpustný sáček pojišťovna limituje v počtu 1 ks/1 den a v současné době je v rámci finančního limitu bez doplatku. Nově operovaným stomikům doporučujeme vypouštět sáček do plastové nádoby s širokým hrdlem, kterou si umístí do výše výpusti sáčku tak, aby měli obě ruce k manipulaci s výpustí volné. Zdatnější stomici mohou zvládat vypouštění rovnou do toalety v sedě nebo v předklonu. To ale nově operovaným stomikům příliš nedoporučujeme, přednost má pohodlí a jistota.

Vypouštění je zdánlivá jednoduchost, která je prvním krokem k vytvoření si důvěry k sáčku, než přistoupíme ke složitějším krokům samostatné výměny pomůcek.

Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra, Všeobecná FN



OPERAČNÍ RÁNA její hojení a komplikace



Obecně je hojení ran v medicíně základním fyziologickým procesem, důležitým pro přežití člověka. Je to přirozený, ale velmi složitý proces, který obnovuje strukturu a funkce poškozené tkáně a při kterém se uplatňuje srážení krve, odbourávání poškozených tkání a zároveň postupné vrůstání nových cév a vytvoření nového pojiva.

Pro většinu lidí je zahojení řezné rány samozřejmostí, ale pro medicínu je to nesmírně složitý proces, někdy by se dokonce dalo říci malý „zázrak“. Dovolte mi, abych vás, naše čtenáře, seznámil s hojením **operační rány – laparotomie**, kterou chirurg úmyslně pacientovi způsobuje – otevírá dutinu břišní řezem, pronikajícím přes jednotlivé vrstvy stěny břišní – kůži, podkoží, fascii, svaly, pobřišnici, a na závěr operace tuto ránu po vrstvách sešívá

a s posledním stehem si v duchu přeje, aby se rána pacientovi co nejrychleji a nejlépe zahojila.

Rychlé a nekomplikované hojení operační rány totiž znamená časnější návrat pacienta do normálního života. Pro lékaře je podstatné, že rychlost, s jakou se rána zahojí, lze ovlivnit mnoha faktory: od správného provedení chirurgického zákroku, po péči o ránu, dostatečnou výživu a přísun vitamínů a minerálů.

FAKTORY URYCHLUJÍCÍ HOJENÍ RAN

1. Správně provedený chirurgický zákrok – je nutné dodržovat zásady fyziologického operování – operační rána nesmí být zbytečně velká, peroperačně co nejméně poškozujeme tkáně a jejich prokrvení, dodržuje se sterilita, provede se správně sešítí rány vhodným vstřebatelným šicím materiálem atd.

2. Dodržování předepsaného klidu na lůžku, pooperační nošení břišního pásu a vyhýbání se nadbytečné fyzické aktivitě. Neúměrná fyzická pooperační zátěž totiž může způsobit narušení integrity sešité rány, uvolnit stehy, způsobit znovuotevření rány a tím zkomplikovat hojení.

3. Péče o ránu – její pravidelné převazování s použitím moderních krycích materiálů a udržování v čistotě je předpokladem zabránění tomu, aby se rána infikovala.

4. Dostatečná výživa – tento zdánlivě snadný požadavek není vždy jednoduché splnit, zejména u těžce nemocných, např. onkologických pacientů, dále u pacientů po rozsáhlých chirurgických zákrocích.

5. Dostatek vitamínů a stopových prvků – důležitý je vitamín C, který má význam pro tvorbu pojivových tkání, podobně důležitý je pooperačně i dostatek prvků, jako je železo, měď či zinek.

FAKTORY ZPOMALUJÍCÍ HOJENÍ RAN

1. Celková onemocnění – systémová onemocnění – např. cukrovka nebo generalizovaná nádorová onemocnění narušují imunitní systém, zhoršují schopnost tkáňové obnovy a snižují rychlost hojení ran.

2. Infekce v ráně – kontaminace rány bakteriemi výrazně zpoma-

luje hojení, léčba takových ran je pak značně svízelná a hlavně dlouhodobá.

3. Špatné prokrvení tkání v místě rány – nedostatečný přísun tepenné krve do tkáně je spojen s nedostatkem živin a kyslíku, a proto se rána v takovém místě i hůře hojí.

4. Nadbytek kortikoidů – lidé dlouhodobě užívající kortikoidy mají vlivem těchto léků narušenou novotvorbu kůže a zpomalené hojení ran.



Ilustrační foto

Podle toho, jak se operační rána hojí, rozlišujeme **hojení primární** – neboli nekomplikované a **sekundární** – provázené bohužel k nelibosti pacienta i chirurga některou z ranných komplikací (*obr. 6 – primární hojení laparotomie 7. pooperační den, operace – paliativní transver-sostomie*).

Komplikace operačních ran jsou příhody, které se objevují v ráně a v jejím okolí v časných pooperačních dnech a probíhají buď náhle, prudce, nebo se vyvíjí plíživě a k jejich diagnostice většinou stačí pečlivé fyzikální vyšetření lékařem, eventuálně doplněné ultrazvukem či rentgenem – CT.

Většina komplikací se přihlásí bolestí. Všechny pooperační rány jsou bolestivé, intenzita bolesti souvisí samozřejmě s rozsahem – délkou laparotomie. Bolest se ale vždycky postupně zmenšuje a prakticky do týdne ji pacient necítuje. Pokud ale přetrvává déle nebo se objeví znovu ve větší intenzitě, je to vždy varovný signál pro ošetřující personál a indikace k pečlivé kontrole a vyšetření rány. V ráně pak můžeme prokázat:

1. SEROM

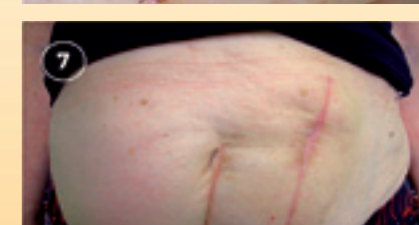
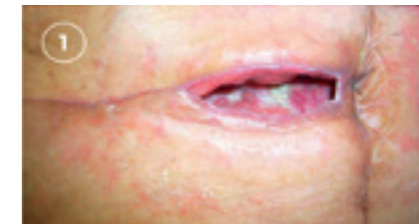
Jedná se o kolekci vodnaté tekutiny v podkoží, která většinou prosakuje mezi stehy a zvyšuje riziko infekce a zpomaluje hojení. Léčba spočívá v evakuaci tekutiny punkcí nebo rozpuštěním stehu a vložením tenkého drénu do rány.

2. KRVÁCENÍ, HEMATOM

Časné pooperační krvácení z rány (většinou z podkožních cév v důsledku nedostatečné koagulace při operaci, při sklouznutí cévní ligatury, či při poruchách hemokoagulace) se projevuje větším krvácením do obvazu nebo prosakováním krve mezi stehy a chirurg je ošetří při revizi rány, pozdější krvácení s vytvořeným hematoma se projevuje tlakem v ráně, jejím zduřením, pak je nutné nahromaděnou krev vypustit a ránu drénovat, protože se může hematoma druhotně infikovat.

3. INFEKCE

Břišní operace prováděné pro hnisavá onemocnění, dále ale i plánované stěvné operace, jsou častěji provázené infekcí operační rány. Bakterie, které kontaminují ránu, se do ní dostávají z kůže nemocného (Stafylokoky, Streptokoky), z operovaného orgánu – střeva (Escherichia coli, anaeroby), vzácněji z neaseptického operačního materiálu nebo z prostředí operačního sálu. Klinickým obrazem infekce je zvýšená teplota a bolest, lokálně pak otok, zarudnutí, pohmatová bolestivost a hnisavá sekrece z rány (*obr. 4 – pojistná ileostomie, obr. 5 – podezření na absces v ráně, 5. den po uzavření této ileostomie*). Zánět nejčastěji postihuje kůži a podkoží s vytvořením kolekce hnisu – tzv. abscesu, někdy i hlubší vrstvu – fascii, která pak může propadnout i částečnému odumření – nekrose. Stav se musí ihned řešit rozpuštěním rány, evakuací hnisu, odstraněním nekros, následují výplachy, drenáž, převazy s moderními prostředky k hojení ran (Aquacel® Ag apod.), nasazení antibiotik u celkových známek infekce. Po zvládnutí infekce u čistých, granulujících ran se následně může provést jejich resutura (*obr. 1 – těžká pooperační fascitida rány 3 týdny po operaci, převazy s Aquacel® Ag*).



4. ROZESTUP (DEHISCENCE)

Tímto stavem se rozumí částečné nebo úplné roztržení některých vrstev operační rány. Zvýšené riziko této komplikace mají obézní diabetici vyššího věku, nebo naopak podvyživení onkologičtí pacienti. Mezi rizikové faktory vzniku patří nedostatečný uzávěr operační rány, zvýšený nitrobřišní tlak pooperačně (při kašli, zvracení, nedodržování klidového režimu) a zhoršené hojení rány při infekci, krvácení. Dehiscence kůže a podkoží neohrožuje nemocného, při čisté ráně se provede resutura,

skrytý částečný rozestup fascie se projeví v pozdějším období vytvořením kýly v jizvě (obr. 3 – dehiscence dolního polu laparotomie 9. pooperační den po odstranění stehů). Nejtěžší formou je pak prasknutí všech vrstev laparotomie s výhřezem střevních kliček nebo břišního tuku (omenta) ranou, pak následuje okamžitá chirurgická revize rány v celkové anestezii s resuturou rány s použitím speciálních drátěných stehů (obr. 2 – metalická resutura laparotomie).

5. POŠKOZENÍ KŮŽE RÁNY A JEJÍHO OKOLÍ

Patří mezi vzácnější komplikace, nejzávažnější je nekrosa (odúmrtí) okrajů sešité kůže při jejím nedostatečném prokrvení, např. při sešití laparotomie pod velkým tahem. Léčba spočívá ve vyříznutí nekros, následují převazy a event. resutura rány po mobilizaci jejích okrajů. Při alergických reakcích na dezinfekční prostředky, na náplast nebo podrážděním kůže vytékajícím sekretem z rány nebo z okolí drénů, může vzniknout v okolí rány dermatitida – začervenání kůže až s tvorbou puchýřů. Při odstranění příčiny a lokální terapii se stav většinou rychle upravuje.

Všechny popsané ranné komplikace prodlužují hojení rány a pobyt v nemocnici, subjektivně vyvolávají u pacienta řadu potíží a znepríjemňují mu tak pooperační stav. Naštěstí mají až na výjimky dobrou prognosu a příznivý vývoj, týkají se „jenom“ operační rány a břišní stěny. Naopak nitrobřišní pooperační komplikace mohou mít daleko závažnější následky

(obr. 7 – pevná jizva po zanoření sigmoideostomie u pacientky 3 měsíce po reoperaci, rok po primární operaci).

MUDr. Petr Večeřa,
chirurgické oddělení
Nemocnice Hranice a. s. ■



CONVATEC SLAVÍ 25 LET

Jak jsme již několikrát zmiňovali, tento rok byl pro nás opravdu výjimečný a slavnostní. K našemu čtvrtstoletí jsme přichystali řadu doprovodných akcí, abyste mohli i vy slavit s námi co nejvíce.

Oslavy vyvrcholily 3. listopadu v pražském hotelu Ambassador. Při této příležitosti jsme vyhlašovali již 6. ročník projektu Velké návraty®. Porota letos vybrala 6 laureátů, jejichž životní příběhy ji nejvíce zaujaly. Jelikož se celý slavnostní den nesl ve filmovém duchu, natočili jsme již v létě s laureáty krátké medailonky. Díky nim se nám i více představili. Pokud se na medailonky chcete podívat, navštivte naše webové stránky, kde jsou ke shlédnutí.

A jak že se vůbec jmenuje 6 statečných, kteří letos byli oceněni? Paní Libuše Logojdová a Marie Ředinová, pánové Radomír Drobný, Bronislav Tučný, Zdeněk Opěla a Jaroslav Strnad.



*Klub FIT-ILCO PRAHA z. s.
má mezi sebou stomičku
LIBUŠKU LOGOJDOVOU – LOGI.*

*Díky její dobré duši a ochotě
jsme letos (mimo jiné) navštívili
zajímavá místa v Praze:*

*např. Tančící dům,
Českou televizi
na Kavčích horách,
Český rozhlas,
Českou národní banku,
ateliéry na Barrandově...*

*Libuško,
moc ti děkujeme
a přejeme dobrou mysl.*

Účastníci tvých akcí



Pojďme se na příběhy oceněných podívat zblízka.



LIBUŠE LOGOJDOVÁ

Můj příběh se asi bude podobat mnoha. Skoro půl roku jsem si nevěšela krve ve stolici s tím, že mi všechny „ženské věci“ odoperovali před 4 lety a tudíž jsem „nedomyslela“ odkud se krev bere a jaké nebezpečí z toho plyne. Jakmile jsem se svěřila mojí svědomité praktické paní doktorce B. Boudíkové, začaly se rychle dít věci! Odeslala mě na gastroenterologii k panu doktoru Brantlovi (čtvrtek) a ten nahmátl 8 cm od konečníku nádor, poslal ho hned na histologii do Krče (pátek), z ní mi zavolali domů ortel „zhoubný“ a už ve středu 25. 11. 1999 mě ve VFN operovali a vyšli mi trvalou stomii. Můj operatér, MUDr. Hubík mi předem ani nestihl vysvětlit, co mě čeká a o tom, co je trvalý vývod, jsem se dověděla až od známých, jejichž příbuzný žil v pohodě se stomií 20 let, což byla pro mé sebevědomí a psychiku velká vzpruha. Pan doktor se mi jinak věnoval maximálně vstřícně. Nicméně po operaci předal na onkologii paní doktorce a až od ní jsem se dověděla, že jsem měla „chycené“ dvě lymfatické uzliny a že mi doporučuje plnou radio i chemoterapii a že pro mě prosadí „platinu“. Dostala jsem díky ní prostě to nejlepší, co v té době bylo pro onkologické pacienty k dispozici. Veškerou léčbu jsem snášela naprosto v pohodě, nebývalo mi zle a ani mi neslezly vlasy. Chodila jsem, když bylo třeba, i do práce (byla jsem technikem pro stavby, technologie, bezpečnost a ochranu zdraví mechaniků a měla jsem na starost učně v autoservisu v Modřanech). Majitelé mi pro mé „zacházení se stomií“ vytvořili podmínky, a protože zaměstnanci byli vesměs muži, byla výhoda, že jsem měla vlastní samostatné WC. Po roce mi následkem ozáření začaly komplikovat život srůsty na střevech, což se projevilo stálým zvracením a nevolností. Byla nutná nová operace, která trvala 4 hodiny, neboť se něco nepovedlo a díky tomu a z dlouho podávané umělé výživy jsem zhubla během krátké doby 12 kg. To už ale moje tělo nezvládlo (před 5 lety mi umřel manžel na zhoubný nádor na mozku, mně odstranili v Podolské porodnici celý „vnitřek“ a ještě 2 operace krátce po sobě, zakončené náhlým zhubnutím). Podepsalo se to vše na mé psychice a upadala jsem do hluboké deprese, až mě musel syn zavést do Bohnic, kde mě naštěstí během 6 týdnů vyléčili natolik, že jsem se mohla vrátit domů a k původním aktivitám: turistika, plavání, tanec i do práce. Deprese se mi sice stále vracejí, ale už s nimi umím „zacházet“. Pomáhá mi i pobyt v lázních Jeseník, kam se i letos těším. Díky ConvaTecu a jeho každoročnímu Setkání stomiků, jsem před 3 roky poznala báječné lidi z Českého ILCA a protože musím být stále aktivní, vstoupila jsem k nim jako dobrovolník. Záhy mě přijali mezi sebe členky pražského

spolku FIT-ILCO Praha z. s. Jsem místopředsedkyní tohoto spolku a kromě poradenské činnosti pro nové stomiky v Poradenském centru připravuji pro členy kulturní a sportovní vycházky, výlety, rekondice a jiné aktivity, aby byl náš život příjemnější. Dokazujeme sobě navzájem a také jako příklad všem novým stomikům, že stomií společenský, sportovní ani rodinný život nekončí! Mám velké štěstí, že mám úžasnou rodinu, která mi vše to nepříjemné pomohla snášet, hlavně staršího syna Jirku a partnera Miloše. Také mám velké štěstí na lékaře, které jsem ke svému léčení potřebovala a výborného praktického lékaře MUDr. Pavla Dema, který mi nejen píše všechny potřebné pomůcky a příslušenství, ale také se zajímá o problémy stomiků.



ZDENĚK OPĚLA

Zdeněk se stal stomikem ve věku 35 let. Crohnova nemoc a následné založení stomie mu znemožnilo nadále pracovat jako obráběč kovů. Bylo pro něj těžké se s touto skutečností v mladém věku srovnat. Nakonec to ale s pomocí své paní a svojí rodiny dokázal. Stal se členem ostravského klubu stomiků, kde se brzo zapojil do jeho činnosti a začal pomáhat při organizování akcí tohoto spolku, jako např. zabižek, grilování, vaření gulášů atp., protože velmi rád vaří. S tímto svým koníčkem se dostal dokonce až do televizního pořadu Dobré ráno v České televizi, kde v přímém přenosu připravil obědové menu pro pacienta se střevním zánětem. Nejlepší odměnou mu byly doslova a do písmene vymetené talíře televizním štábem a hosty natáčení. Když Zdeněk zpětně hodnotí ta léta se stomií, říká, že nejvíc mu pomohlo uvědomit si, že se musí povznést nad malichernosti a radovat se z každého hezky prožitého dne.



MARIE ŘEDINOVÁ

Marie onemocněla ve svých 49 letech. První půlrok po operaci byl velmi těžký. Měla velkou obavu z budoucnosti a chyběly jí informace o životě se stomií. Naštěstí se jí podařilo zkontaktovat pražský klub stomiků, kde nejenže dostala cenné rady a povzbuzení, ale po určité době se i sama aktivně zapojila do jeho činnosti. Po vyléčení se vrátila zpátky do zaměstnání a začala se čím dál tím víc věnovat dobrovolnické práci pro stomiky. Nejprve se stala předsedkyní pražského klubu stomiků a později předsedkyní celorepublikového sdružení České ILCO, kterou je dodnes. Celou tu dobu se jí daří zviditelňovat stomiky a hovořit o stomii nejen mezi odbornou veřejností, ale i v médiích, aby tak došlo k odtabuizování tohoto citlivého tématu. Marie zkrátka hájí zájmy všech stomiků, a to i na legislativní úrovni, kde dělá



L. Logojdová



Z. Opěla



M. Ředinová



B. Tučný



R. Drobný



J. Strnad

maximum proto, aby stomikům v naší republice byla poskytována ta nejlepší péče. I přesto, že je už v důchodu, věnuje skoro celý svůj volný čas práci předsedkyně Českého ILCO. Podařilo se jí zprovoznit chod kanceláře Českého ILCO, která je otevřená jak pacientům, tak jejich rodinným příslušníkům, ale i zdravotníkům. Radost jí také dělá jejich pět vnoučátek od dvou dcer a syna.



BRONISLAV TUČNÝ

Bronislav Tučný se stal urostomikem, když mu bylo 8 let, kvůli vrozené vadě. I přesto, že v té době nebyly k dispozici moderní stomické pomůcky jako dnes a musel používat nedokonalý gumový vak, prožil hlavně díky svým rodičům a prarodičům spokojené dětství se všemi aktivitami, které k němu patřily. Později ho zaujalo letecké modelářství a elektrotechnika, což předurčilo volbu jeho povolání. Dodnes ho baví vyrábět nebo spravovat různá technická zařízení. Věnuje se ale také fotografování. Při akcích Českého ILCO pořizuje vždy nejen krásné fotky, ale i videoprezentace, které sklízí pokaždé velký úspěch. Broňa vede Klub stomiků v Novém Jičíně. V letošním roce inicioval vznik soutěže Básnické střevo, kterou posléze vyhlásilo České ILCO. Navrhl a nechal vyrobit maskota českých stomiků S.Tomíka. Zkrátka, jeho aktivity pro stomiky jsou bohaté. Dnes mu největší radost dělají jeho dvě děti, syn a dcera. Broňovo heslo zní – nepřizpůsobil jsem se já stomii, ale ona se musela přizpůsobit mému stylu života.



RADOMÍR DROBNÝ

Radomír onemocněl nádorovým onemocněním ve věku 77 let. Stomii má už 22 let. Zprvu, když se dozvěděl svou diagnózu, zapochyboval a zvažoval, zda, jak sám napsal, nenastal počátek sestupu do údolí smrti. Naštěstí měl pevné citové zázemí ve své rodině a ve své víře v Boha. A to mu nakonec velmi pomohlo. Zdárně absolvoval ozařování i následnou operaci. Nejprve měl strach, zda budou stomické pomůcky vůbec fungovat a jestli nebude vyřazený z normálního života. Stomická sestra mu ale všechno vysvětlila a naučila a on zjistil, řečeno jeho vlastními slovy, že „při minimální sebekázní a pečlivosti se dá se stomií žít normální život bez nějakých výrazných omezení“. Zjistil, že být stomikem nezna-

mená jen to, být v něčem jiný, ale má to i své výhody. Dnes mu stomie v ničem nebrání. Může cestovat nebo pracovat na zahrádce, kde ve svém úctyhodném věku stále sám prořezává stromy. Každý den pravidelně cvičí. Jeho cílem je, aby mu to takhle vydrželo i nadále.



JAROSLAV STRNAD

Jaroslav je služebně nejmladším z letošních lauréatů. Stomikem je necelé dva roky. Stejně jako ostatní i jeho diagnóza s verdiktem stomie šokovala. Měl ale tu výhodu, že jeho kamarádka z mládí žije už 17 let se stomií zcela plnohodnotný život. Myslím, že můžeme prozradit, že tou kamarádkou je výše uvedená Libuše Logojdová. Na Jaroslavově příběhu nás zaujala především rychlost a urputnost, se kterou se takřka okamžitě po operaci vrátil zpátky do aktivního života. Už měsíc po operaci začal pomalu trénovat na rotopedu, aby si zlepšoval kondici. Denně tak ušlapal 10 kilometrů. No a za čtyři měsíce už se zcela reálně projížděl po francouzské Riviéře. Tím se naplno vrátil ke svým sportovním a cestovatelským aktivitám – výlety a zájezdy nejen u nás, ale i v zahraničí. Jako třešnička na dortu byl letošní zájezd s manželkou do Číny. Jaroslav má velký smysl pro humor a vyprávěl nám příhodu, kdy se svým kamarádem projížděl na kole Jeseníky. Kamarád náhle musel naléhavě zmizet v lese – něco špatného snědl, a když se po drahé chvíli vrátil fialovo-zelený, řekl Jaroslavovi: „Ty máš kamaráde štěstí, nemůžeš se po...t.“ No a Jaroslav musel uznat, že má v pravdu.

Letošního předávání cen se již bohužel nemohl zúčastnit Boris Hybner. Jistě víte, že byl ambasadorem tohoto projektu, ale pozvali jsme jeho ženu Lucii, aby ceny předala ona. Jsme moc rádi, že pozvání přijala a vyhlásila vítěze Velkých návratů® pro letošní rok. **Vítězkou se stala paní Marie Ředinová.** Cílem projektu je vybírat lidi, kteří se se stomií nejen vyrovnali, ale ještě pomáhají jiným a jsou pro ně inspirací. Marie Ředinová všechny tyto předpoklady zcela splňuje. **Všem oceněným moc gratulujeme! Jsou velmi milými, přátelskými a aktivními lidmi s plnou náručí humoru.** Od každého z nich uslyšíte nějaké životní moudro, které je třeba si vzít k srdci a žít podle něj. A vám ostatním připomínáme, napište nám i váš příběh a staňte se inspirací pro ostatní.

Redakce časopisu ■

PROVOZ O VÁNOCÍCH



ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY U RADIMA



PRAHA

- Otevřeno do 23. 12. včetně 9:00–18:00 a od 27. 12. do 30. 12. včetně 9:00–17:00
- V novém roce pro vás otevíráme v pondělí 2. 1. 2017 9:00–18:00

OSTRAVA

- Otevřeno do 23. 12. včetně 8:00–17:00 a od 27. 12. do 30. 12. včetně 8:00–16:00
- V novém roce pro vás otevíráme v pondělí 2. 1. 2017 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 pomůcku, který nám poté posíláte.

Zkontrolujte tedy, prosím, před odesláním Poukazu na naši adresu, že:

- 1/ je správně a čitelně vyplněné vaše jméno, příjmení a adresa včetně poštovního směrovacího čísla
- 2/ zda 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 naše Zásilková služba poukazy doručené do poledne 22. 12. tak, aby byly pomůcky dodány do 23. 12. Později doručené poukazy budou standardně odesílány v dalších pracovních dnech. V případě jakýchkoliv dotazů týkajících se doručení vaší zásilky prosím kontaktujte naši bezplatnou zákaznickou linku 800 321 222.

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

- V prosinci 2016 bude StomaLinka® v provozu každý všední den 8:00–16:00 až do 23. 12. včetně a dále ve dnech 27.–30. 12. 2016
- V novém roce se na vás těšíme již 2. ledna

Přejeme vám krásné a klidné prožití vánočních svátků
a v roce 2017 hodně zdraví a spokojenosti.

Váš zákaznický servis ConvaTec

Setkání stomiků

ConvaTec



LIBEREC

PŘIJĎTE ZA NÁMI

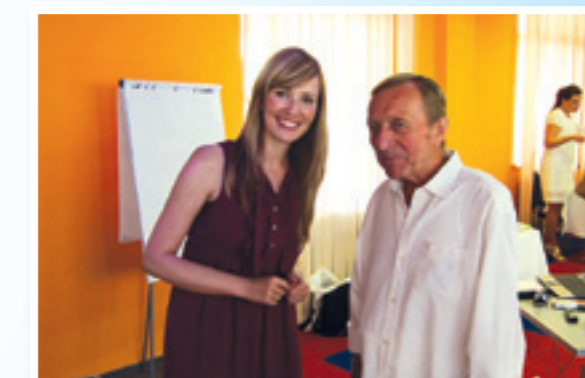
Letošní Setkání stomiků® jsou již minulostí. Těší nás, že jste se jich zúčastnili opět v hojném počtu (cca 1 000 stomiků z celé ČR).

Děkujeme vám za zpětnou vazbu prostřednictvím dotazníků přímo na setkáních. Velmi nás těší, že se vám naše prezentace líbily a děkujeme za tipy na příští rok. Již nyní bychom vás rádi pozvali na Setkání v příštím roce. Na následující straně naleznete termíny na rok 2017. Po celé řadě let jsme se rozhodli, že setkání uděláme menší počet, ale pro více z vás. Věříme, že když se nás na setkání sejde více, budeme moci lépe sdílet svoje zkušenosti. 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.

Těšíme se na vás!

Váš zákaznický servis společnosti ConvaTec



OSTRAVA





Setkání
stomiků



PRAHA



ZLÍN



**Termíny Setkání stomiků®
v roce 2017**

1. pololetí		2. pololetí	
České Budějovice	12. 4.	Praha I.	20. 9.
Olomouc	26. 4.	Praha II.	21. 9.
Brno	4. 5.	Ostrava	3. 10.
Hradec Králové	30. 5.		
Plzeň	8. 6.		

StomaLinka ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma



PRAHA



PROČ SE NA JAŘE DRŽEL PŮST a měli bychom se ho na jaře držet?

Půst je rituální dodržování určitých omezení v příjmu nápojů a potravin v pevně daném časovém úseku. Je to forma askeze. Je nám půst prospěšný, nebo může našemu zdraví uškodit? V dnešní době je moderní provádět půsty, abychom očistili organismus od škodlivých látek, abychom snížili svoji hmotnost, nebo jen proto, že se to v dnešní době „nosí“ a my chceme být „in“.

Už v dávné historii můžeme najít informace o různých formách půstu snad ve všech druzích náboženství. Tato očista ale musí být prováděna správně. Čím delší omezení příjmu potravy, tím platí přísnější pravidla pro jeho provedení. Po jeho ukončení jsou také důležité postupy, které bychom měli dodržovat. Dostatečný pitný režim, tj. alespoň 30–35 ml na kilogram hmotnosti. Pít čistou vodu, ne sycenou CO₂ a ne sladkou. Měli bychom provozovat lehkou fyzickou aktivitu a pomalu se navracet k běžné stravě stravou lehkou, netučnou a ne příliš dráždivou. Rizika půstu pro naše zdraví jsou poměrně vysoká – deprese, stres, nehojící se rány, neschopnost bránit se infekci, kardiovaskulární a ledvinové poruchy, dnové záchvaty, zvládnutí rizika acidózy a celkový diskomfort. Proto se nedoporučuje držet půst déle než tři dny. Přínos – při odvykání alkoholu a kouření, očista organismu, odlehčení při onemocnění trávicího traktu. Je vidno, že rizik je více než pozitiv.

Pacienti s chronickými onemocněními, diabetici, těhotné ženy, děti a lidé nad 60 let by

půst neměli držet v žádném případě. K odlehčení organismu jsou vhodné jednodenní odlehčovací dny, kdy přijímáme pouze ovoce, zeleninu, ovocné nebo zeleninové šťávy, nebo mixované zeleninové polévky a dodržujeme dostatečný pitný režim.

I tyto krátké půsty, pokud je dodržujeme pravidelně, jsou pro regeneraci organismu významné.

Několikadenní půsty by měly následovat po zvládnutí jednodenních půstů, kdy nehladovíme, ale přijímáme opět ovoce a zeleninu.

Dlouhodobé půsty (21–40 dnů), které jsou doporučovány zdravým, ale i nemocným lidem (např. onkologické diagnózy), jsou hazardem se životem lidí. Jsou popisována doporučení pití pouze šťávy z červené řepy a syrových brambor a příjem pitné vody. Jinak nic. Právě tyto nemocní by měli být živeni plnohodnotnou stravou s dostatkem všech základních živin. Po takovémto půstu musí být i zdravý organismus naprosto zdevastovaný a nemocnému jistě nepomohl onemocnění vyléčit. Při naprostém hladovění můžeme ztratit za 1 den až 300 g svalové hmoty. **Dlouhodobé půsty nikdy nedoporučuji dodržovat zdravým ani nemocným lidem.**

Půst křesťanů, postní doba, je dodržován před Velikonocemi a vánočními svátky. Nejde jen o vynechání jídla, ale u této víry je odříkání i věcí postradatelných, zatěžujících a zbytečných. V západní církvi začíná postní doba Popeleční středou a trvá



40 dní (kromě nedělí). Ve východních církvích začíná Velký půst v pondělí 7. týdne před Velikonocemi a končí v pátek 9 dní před Velikonocemi.

V katolické církvi se dodržuje půst každý pátek. Ze stravy je odmítáno maso, tedy potrava z teplokrevných zvířat. Ryby a živočišný tuk se v tento den mohou přijímat. Ryby jsou běžným postním pokrmem. Na Popeleční středou a Velký pátek je přijímáno pouze jedno jídlo a to bezmasé. Tato víra má k dodržování půstu stanoveno věkové rozmezí 16–60 let. Děti a starší lidé nejsou vázání půstem. Půstem není jen odmítnutí jídla, ale i zřeknutí se věcí, které nejsou k životu nutné. Půst má duchovní rozměry, násoben je modlitbou. U Právoslavné církve je postní doba komplikovanější a přísnější. Odmítá víno, olej a produkty ze zvířat, vejce, mléko. Nejdůležitější a největší je předvelikonoční půst. I pravoslavná církev je křesťanská.

Luteráni praktikují 2 půsty, Adventní před Vánoce a Velký, který začíná Popeleční středou a je ukončen Velikonocemi. Luteráni neomezují druhy potravin, jedí maso, vejce, pijí mléko. Omezování je množství jídla.

V buddhismu jsou zařazeny zvyky hinduistických světců. „Upósatha“ je buddhistický svátek, připadající na dny úplňku, novu a 1. a 3. měsíční čtvrti. U této víry se jedná spíše o spirituálně-etickou cestu svobody a prozření. V oblasti jídla se nenachází buddhistická specifika lišící se od kultury jiných zemí.

Pouze poutníci dodržují vegetariánství. V Indii je půst projevem sebezapření.

Judaismus – podle Starého zákona je půst aktem pokory a pokání. V judaismu se dodržuje více druhů půstů. Židé rozlišují půsty jedince a postní dny, které drží celá komunita. Jsou přísně dodržovány předpisy, jaká jídla jsou možná pozřít, která jsou „čistá“ a která „nečistá“. Půst začíná ½ hodiny před západem slunce a končí druhý den po vyjití hvězd, nebo od západu do západu slunce. Půst nemusí dodržovat děti, těhotné ženy a nemocní lidé.



Hinduismus zahrnuje rozličné praktiky a duchovní cesty. Půst má působit jako očista.

Islám – půst v měsíci Ramadánu patří mezi 5 pilířů islámu. Muslimové se zříkají jídla, pití, kouření a sexuálního styku v průběhu dne. Po západu slunce a poslední modlitbě tato omezení neplatí. První pokrm, který muslimové po skončení půstu jedí, se nazývá iftár. Základem iftáru jsou datle a voda nebo mléko. Muslimové se v čase Ramadánu mají snažit o meditaci, urovnání sporů a posílení duchovna.

A co závěrem? Každá víra upřednostňuje očistu mysli a ducha, zbavení se věcí nepotřebných.

Jaroslava Pavlíčková,
nutriční terapeutka,
FN Hradec Králové ■

Návštěva v Makedonii

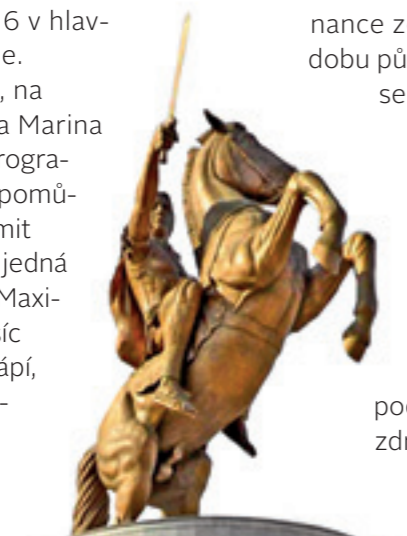


Společnost ConvaTec dodává kvalitní stomické pomůcky do mnoha zemí. Ve všech podporuje i stomiky a jejich pacientské organizace. V květnu 2015 pomohla Marina, pracovnice společnosti ConvaTec v Makedonii, založit ILCO Makedonie a zorganizovala akci k Světovému dni stomiků WOD 2015. Pomohla i se vznikem webu. Na pomoc od ConvaTecu předsednictvo ILCO Makedonie velmi spoléhá. Ve snaze ukázat, jak pracují spolky stomiků v zahraničí, pozvala ing. Kateřina Křeččířová, která má na starosti distribuci pomůcek ConvaTec v Makedonii, předsedkyni Českého ILCO Marii Ředinovou do Makedonie. Názornou prezentaci o činnosti Českého ILCO přeložila Kateřina Křeččířová do angličtiny a Marina do makedonštiny. Dále byly do Makedonie zaslány výsledky projektu Českého ILCO Život bez omezení a prezentace o aktivitách Českého ILCO, týkajících se prevence onemocnění, obě v angličtině.



Jednání se konalo 22. 6. 2016 v hlavním městě Makedonie Skopje. Z Prahy jsme odlétaly v 8:10, na letišti ve Skopje nás vyzvedla Marina v poledne. Seznámila nás s programem. Mluvily jsme o limitech pomůcek. V Makedonii je početní limit 60 kusů pomůcek na měsíc – jedná se o nejjednodušší pomůcky. Maximální cena za stomika na měsíc je 120 euro. Nejvíce Marínu trápí, že pokud zaměstnavatel nezaplatí jeden měsíc za zaměst-

nance zdravotní pojištění, nedostane stomik pomůcky po dobu půl roku. Za důchodce platí pojištění stát. Ve 14 hodin se konalo setkání členů ILCO Makedonie, pozvaní byli i pracovníci Ministerstva zdravotnictví a zdravotní pojišťovny. Hlavním bodem programu byla prezentace Českého ILCO. Zejména zaujalo, že dobrovolníci Českého ILCO pracují zcela zdarma už desítky let. Hovořili jsme o tom, jak České ILCO získává finance. Jak vznikaly a vznikají nové spolky (ve většině případů pomůže ConvaTec, kluby pracují samostatně za malé podpory firem). V Makedonii je zřízen při ministerstvu zdravotnictví poradní orgán ze zástupců pacientských organizací. Podmínkou je, že organizace pracuje minimálně 5 let. ILCO Makedonie informovalo o své práci za poslední tři měsíce.



Jovanka a Viktorie

Hlavním bodem byla diskuze o vstupu do Evropské asociace stomiků EOA.

Makedonským přátelům jsem předala časopisy Českého ILCO, knihu Ať žijí stomici, stolní hru Stomiku nedej se, a kalendář na letošní rok. Povídali jsme si o tom, co, jak a proč děláme. Seznámila jsem Valentinu a Branku s výsledky projektu Život bez omezení a dala jim závěrečnou zprávu projektu, kde je srovnání péče o stomiky v Česku, Slovensku a Německu.

Diskuze pokračovala i při večeři. Velmi zajímavá byla večerní prohlídka města. V roce 1963 zničilo celé město (má 800 000 obyvatel) zemětřesení. Vše je postaveno nově. Od roku 2010 se rozhodla vláda postavit řadu monumentálních staveb, soch, kašen, mostů, vše z mramoru. Obyvatelé Skopje se bouří proti nové výstavbě, která zadluhuje zemi.

23. 6. 2016 mě vyzvedly členky ILCO Makedonie Branka a Viktorie a stomasestra Jovanka v hotelu a jely jsme na kopec nad městem, kde je postaven 63 metrů vysoký kříž, který v noci září nad městem. Z kopce je překrásný výhled nejen na město, ale i na hory a kopce v okolí. Měly jsme příležitost mluvit o způsobu péče o stomiky

v Makedonii. Distributor stomických pomůcek zaměstnává již 10 let 6 stomasester, které se starají o stomiky. Po propuštění z nemocnice je 1–2x navštíví doma, dají jim telefonní číslo, na kterém mohou kdykoliv požádat o radu. Jovanka má v péči 400 stomiků. I během dopoledne měla řadu telefonátů. Viděla jsem i dvoudílné pomůcky, které používá Branka, a jednodílné mi ukázala Viktorie. Pomůcky jsou velmi jednoduché. S těmi, které mají k dispozici naši stomici, se nedají srovnávat. Problémem je také, že příslušenství není hrazené pojišťovnou. Branka byla vděčná, když jsem jí darovala svůj načatý pudr. Opět mluvily o problému s nezaplaceným zdravotním pojištěním. Zdá se jim nespravedlivé, že za jeden nezaplacený měsíc je stomik potrestán tím, že nedostane pomůcky na celé pololetí. Doporučila jsem, aby se pacientská organizace více angažovala v jednáních se

zkušenými stomasestrami nebo lékaři, nikoliv s firmami či distributory. Pojišťovna potřebuje odborné zdůvodnění potřeby pacientů. Pokud pacienti prosazují svoje zájmy společně s distributory, pojišťovny se mylně domnívají, že distributorům jde pouze o zisk.

Na letišti jsme byly ve 14:30, letěly jsme přes Bělehrad a v Praze přistály ve 20 hodin. Návštěva v Makedonii trvala celkem 27 hodin.

Věřím, že se mi podařilo vysvětlit, že ConvaTec pomohl se vznikem spolku. Ale teď je třeba, aby stomici již pracovali samostatně. Návštěva byla i pro mne velmi zajímavá. Podmínky v Makedonii mají stomici jiné, ale mám radost, že si chtějí pomáhat a podporovat se.

Foto: archiv autora
a www.wheremacedonia.org

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně České ILCO, z. s. ■

ČESKÉ
ilco



25 LET PŮSOBENÍ SLEZSKÉHO KLUBU STOMIKŮ OSTRAVA



Stejně jako ConvaTec také Slezský klub stomiků Ostrava slaví své výročí 25 let od založení.

Na letošních rekondicích tohoto klubu, kterých se pravidelně účastním, jsem se v rámci slavnostního večera dověděla více z historie klubu, zejména pak informace o jeho založení, které pro mě byly tak zajímavé, že jsem se rozhodla se s vámi o ně podělit.



Iniciátorem založení byla mladá sestřička Eva Němečková z Městské nemocnice Ostrava Fifejdy, která v té době o pacienty se stomií na oddělení pečovala. Ta svou myšlenkou nadchla Pavla Kremla a další stomiky, kteří byli v té době po operaci. Slovo dalo slovo a ustavující schůze klubu se konala 26. 6. 1991., k registraci pak došlo 31. 7. téhož roku. Prvním předsedou klubu byla zmiňovaná sestřička, místopředsdou pak doc. RNDr. Pavel Kreml., CSc. Mezi zakladajícími členy byli mimo jiné pan František Cileček a paní Věra Maráčková, kteří se zúčastnili i letošních rekondic. O rok později na třetí schůzi stomiků 27. 4. byl

zvolen předsedou Pavel Kreml. Tou dobou měl klub již 30 členů, členské příspěvky činily

40 Kč. V prosinci téhož roku byl vydán první Zpravodaj klubu, který informoval mimo jiné o prvních pomůckách na českém trhu – pomůckách ConvaTec. Byly zde kompletní informace včetně kódů pomůcek. V roce 1993 začal klub publikovat také první články v regionálním tisku, které šířily osvětu jak mezi stomiky, tak zdravotnickým personálem. V témže roce došlo také k založení Českého ILCO a na podzim se konal první rekondiční pobyt, kterého se zúčastnilo již 59 stomiků a také zástupci naší firmy ConvaTec, která akci podpořila, mimo jiné i svými prezentacemi a osvětou. Od roku 1994 klub pořádá také pravidelné vánoční večírky a postupně také další aktivity, jako výlety, na nichž stomici měli více příležitostí sdílet své drahocenné zkušenosti. V roce 1995 klub na rekondicích přivítal první polskou delegaci stomiků a spolupráce stomiků tak přesáhla hranice zemí. Tolik z historie klubu. Věřím, že všem, kteří zažili tato léta „zrození“, ať již v tomto či jiných klubech,

zůstávají poetické vzpomínky na první momenty pospolitosti, vzájemné pomoci, sdílení vlastních zkušeností. Jsme rádi, že jsme u tohoto zrodu mohli za ConvaTec být také, pomáhat, radit s prvními dostupnými pomůckami, sdílet s vámi vaše radosti i starosti, účastnit se mnoha akcí, sbírat vaše názory a zkušenosti, které se neustále snažíme promítat do vývoje našich pomůcek. Věříme v dobrou spolupráci i nadále a přejem nejen Slezskému klubu stomiků, ale i všem ostatním klubům mnoho dalších let zdárného působení! Pavlovi Kremlovi, který je až do současnosti stále předsedou klubu a letos také oslavil s klubem své půlkulatiny, přejeme taktéž hodně zdraví, vitality, úspěchů a vytrvalosti v prosazování společných zájmů stomických pacientů, což je přínosem pro stomiky v celé České republice. Děkujeme.

Ing. Janka Sivková,
obchodní zástupkyně,
ConvaTec ČR s. r. o. ■

Rekondice 2016 na Horní Bečvě

Letošní rekondiční pobyt Slezského klubu stomiků jsme prožili v nádherném prostředí hotelu DUO na Horní Bečvě v termínu 12.–16. 10. 2016. Tato akce je mezi členy i jejich rodinnými příslušníky velmi oblíbená a zúčastňuje se jí tudíž vždy velký počet lidí. Letos to bylo 94 osob z našeho Slezského klubu, z klubu Opava, z ILCO Novojičinska a další hosté byli ze Slovenska v čele s předsedou SLOVILCO Jánem Čáčkem a Polska s předsedou POL-ILKO Andrzejem Piwowarskim.

Program byl koncipován tak, aby se účastníci něco nového dozvěděli, zrehabilitovali, pobýli na čerstvém vzduchu, pobavili se a popovídali si o svých radostech i starostech. Plány se nám podařilo naplnit i díky počasí, které až na úvodní den bylo pěkné, v sobotu přímo nádherné.



První tři dny jsme absolvovali prezentace firem s pomůckami pro stomiky, které byly zaměřeny především na novinky v jejich sortimentu. Zájemci mohli konzultovat své problémy a komplikace s ošetřováním stomie, získat vzorečky a také si zasoutěžit s firmami ConvaTec a ALP (obr. 1 a 2).

Ani letos nechyběla přednáška a cvičení s fyzioterapeutkou Mgr. Andreou Tyrpeklovou se zaměřením na cvičení břišní stěny při stomii. Její manžel MUDr. Karel Tyrpekl, který zde zastupoval i České ILCO, ve své přednášce hovořil jednak jako zkušený chirurg, ale velmi zajímavě prezentoval knihu Praktický průvodce stomikem, kterou napsaly tři pražské zkušené stomasestry (obr. 2). Milé bylo, že našemu klubu věnoval k 25. výročí založení klubu 25 výtisků této knihy. Stomici pak měli možnost využít během pobytu individuální konzultace s tímto zkušeným a usměvavým lékařem.

V sobotu nám slunečné počasí umožnilo věnovat se pobytu na čerstvém vzduchu krásných Beskyd. Dopoledne jsme se rozdělili do dvou skupin a jedni soutěžili ve hře Stomiku nedej se (obr. 4), druzí „nechtali lelky, ale hráli Molkky“ (obr. 5). Většina z nás hru Molkky neznala a byli jsme nadšeni. Po obědě jsme auty vyjeli na Soláň, což je úžasně malebná

obec malířů a spisovatelů. Navštívili jsme galerii, prošli se krásnou krajinou a posezení na sluneční terase hotelu Soláň, to byla třetínička na dortu. Kdo z vás tam nebyl a navštíví Valašsko, můžeme vřele doporučit.

Po celou dobu pobytu byl k dispozici hotelový bazén s masážním proudem a Priessnitzovým chodníčkem (výborná masáž chodidel), sauna a hodně lidí využilo nabídku rehabilitačních masáží a procedur. Hotel poskytoval zdarma také zapůjčení koloběžek pro dospělé, což někteří z nás využili a měli jsme tak možnost vyzkoušet si to.





Někteří zdolali i větší vzdálenosti a projeli na koloběžkách kus Bečvy!

Dva večery jsme věnovali společenské zábavě, ta čtvrté byla oslavou 25 let od založení klubu. Přivezli jsme všechny 3 kroniky, které si se zájmem hodně lidí prohlédlo, a vzpomínali jsme si. Předseda klubu doc. Pavel Kremel pohovořil, jak to všechno začalo, uctili jsme památku těch, kteří již mezi námi nejsou a vzpomněli některé z nich, kteří se nezapomenutelně zapsali do dějin našeho klubu. Mezi přítomnými byli 3 čle-

nové, kteří jsou v klubu od samého počátku a tyto jsme uctili malou pozorností a velkým potleskem. Rozkrojili jsme narozeninový dort a zaspívali a zatančili si s cimbálovou muzikou Valašský Vojvoda z Kozlovic. Byl to moc milý večer a důstojná neokázalá oslava.

Ozdobou druhého večera bylo předtančení s Českou besedou, kterou mnozí viděli poprvé a kterou pro nás připravila firma Sabrix. Sobotní večer jsme věnovali novým stomikům a programu Přechod nad propastí života.

Podle ohlasů účastníků můžeme konstatovat, že 24. rekondiční pobyt Slezského klubu stomiků se vydařil a až na drobnosti, které se týkaly spíše hotelu než organizátorů, byli všichni velice spokojeni. Děkuji všem, kdo se o to přičinili a už se těší na rekondiční pobyt v roce 2017. Tak kéž se tam zase ve zdraví sejdem!

Další informace a fotografie naleznete na webu klubu: www.ilco.cz/Ostrava

Alena Nečasová,
jednatelka klubu ■



Milí stomici, nevíte kde posedět?



Předsednictvo Českého ILCO stále přemýšlí, jak zviditelnit spolek stomiků, jak o sobě dát zajímavě vědět. Koncem léta 2015 jsem si přečetla v Metru (noviny, které rozdávají ve stanicích metra), že lze „adoptovat“ lavičku na Václavském náměstí.

Projekt Obnova laviček realizuje Sdružení Nového města pražského z. s. Lavičky mají jednotný vzhled, na každé je citát v češtině a angličtině, logo Sdružení Nového města pražského a logo patrona lavičky. Dne 12. 8. 2015 jsem kontaktovala organizátory projektu ve věci podmínek adopcce. Nejprve chtěli znát naši motivaci pro patronát. Napsala jsem: „Jsme pacientská organizace se sídlem na Praze 2, na Václavské náměstí to máme kousek. Bylo by krásné se sejit u NAŠÍ lavičky.“ Sdělila jsem další informace o Českém ILCO. Lavičku České ILCO získalo. Stojí za historickou tramvaj uprostřed Václavského náměstí, proti pasáži do divadla Rokoko. Na lavičce je naše logo a citát Tomáše Bati: „Co chceš, to můžeš.“ Ke stomikům a čin-

nosti našich spolků se opravdu dobře hodí. V dubnu 2016 se členové Českého ILCO dohodli, že lavičku zviditelníme, a proto jsme vyhlásili fotografickou soutěž. Zatím došlo 7 fotografií a těšíme se na další. Chcete se zúčastnit? Vyfoťte se u naší lavičky a foto pošlete na email: ceske.ilco@centrum.cz (předmět emailu: LAVIČKA). Fotky umístíme do fotogalerie. Každá desátá fotografie bude odměněna poukázkou do drogerie v hodnotě 100 Kč. Nejnápaditější fotografie bude odměněna poukázkou v hodnotě 200 Kč.

Krásné Vánoce a příjemné posezení na lavičce přeje

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně České ILCO, z. s.
a náš kamarád S.TOMÍK ■



ČESKÉ
ilco

ConvaTec získal 1. místo za svou firemní reputaci

Získali jsme nejvyšší ocenění za firemní reputaci v oblasti výroby zdravotních pomůcek. Naše společnost byla také oceněna za vysokou míru integrity a etiky – součást firemní identity. Průzkum vytvořila britská nezávislá výzkumná agentura Patient View.



„Ocenění, které naše společnost získala, dokládá to, jak moc nás baví pracovat na inovacích našich produktů pro naše pacienty a být v této oblasti nejlepší. Ocenění je výsledkem výzkumu, za jehož účastí stojí pacienti, jejich názory a reálné zkušenosti s produkty. O to víc si této ceny vážíme,“ sdělil náš generální ředitel Radek Kolář.

ConvaTec získal celkové prvenství z pohledu pacientů, prostřednictvím kterých byl výzkum realizován.

Celkem se ho účastnilo 582 zájmových skupin pacientů z celého světa a probíhal od června do srpna 2016. ConvaTec byl ohodnocen číslem jedna ve třech ze sedmi kategorií používaných k měření firemní reputace. Mezi hodnotící kategorie patří efektivita strategie společnosti na pacienty, kvalita informací, které jsou pacientům poskytovány, důraz, který je kladen na bezpečnost pacientů, přínos jednotlivých produktů pro pacienty, způsob vytváření integrity, transparentnost při jednání se třetími stranami a míra součinnosti společnosti s pacienty. Moc si tohoto ocenění vážíme.

ConvaTec | #1 in corporate reputation | PATIENT VIEW

Redakce časopisu ■

SESTRA MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE

V letním čísle jsme vás informovali, že na ocenění Sestra Moravskoslezského kraje byla nominována stomasestra Kula Přikrylová z Nemocnice s poliklinikou Havířov. Kula se věnuje stomikům již 25 let a je zkušenou odbornicí na svém místě. Na svém místě má i srdce, a proto pro ní není práce pouze prací, ale naplňuje ji a dělá ji s opravdovou láskou. To se samozřejmě odrazí v péči o pacienty, a proto to byli právě oni, kdo ji nominovali.

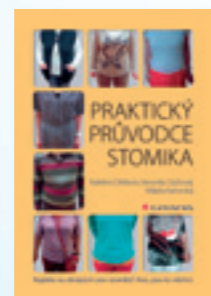
Vyhlášení 2. ročníku proběhlo 15. září v aule Vysoké školy báňské – Technické univerzity Ostrava. Anketa měla 5 hlavních kategorií: Sestra u lůžka, Ambulantní a domácí péče, Paliativní a hospicová péče, Porodní asistentka a Ocenění za dlouhodobý přínos v ošetrovatelské péči. Celkem se z celého kraje účastnilo 23 zařízení a nominováno bylo 69 zdravotníků.

Máme velkou radost, že **Kula Přikrylová se stala vítězkou v kategorii Ocenění za dlouhodobý přínos v ošetrovatelské péči. KULO, GRATULUJEME TI A JSME NA TEBE PYŠNÍ!** Je vždy pěkné, když taková ocenění dostanou i stomické sestry a vy víte, že jste v těch nejlepších rukou. Za zmínku určitě stojí i skutečnost, že v kategorii Sestra u lůžka získala ocenění paní Martina Šebková taktéž z Nemocnice s poliklinikou Havířov. Ukazuje to na vysokou kvalitu daného zařízení.



Na letošním Setkání stomiků® v Praze jsme měli tu čest pokřtít novou knihu pro stomiky **Praktický průvodce stomika**, kterou napsaly pro mnohé z vás známé autorky **Mgr. Kateřina Drlíková, Mgr. Veronika Zachová a Milada Karlovská. Autorky jsou stomasestrami již mnoho let a za ty roky praxe nasbíraly celou řadu zkušeností i od vás stomiků. Kmotrou knihy se stala PhDr. Mgr. Dagmar Škochová, MBA, která pracuje ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze jako odborný garant vzdělávání.**

KŘEST KNIHY PRŮVODCE STOMIKA



A o čem kniha pro stomiky je? Kniha se komplexně zabývá jednotlivými stádii léčby každého stomika. Je určena pro stomiky se střevním vývodem, urostomiky i další. Kniha je napsaná populárně-odbornou formou a zaměřuje se na konkrétní rady, postupy a tipy pro pacienty, tak aby se v jednotlivých časových obdobích orientovali nejen v péči o sebe, ale aby jejich návrat do běžného života byl co nejsnazší. Kniha je určena nejen pro vás, stomiky, ale také pro vaše blízké a přátele. Každý se tak nyní může dozvědět více o každodenním životě, který prožíváte. Jsme moc rádi, že křest mohl proběhnout právě na Setkání stomiků® a děkujeme všem autorkám, že neusínají na vavřínech a předávají své zkušenosti dál. Těšíme se na jejich další počiny. Přejeme všem pěkné čtení.



Radim na internetu

[Hledej](#)


SLEDUJTE JEHO ŽIVOT ONLINE

www.facebook.com/stomikradim

Pro všechny uživatele a fanoušky sociálních sítí jsme připravili novinku. V říjnu jsme spustili nové stránky **Stomik Radim**, které naleznete na svém facebooku. Stránky se budou zaměřovat na novinky z oblasti stomie, akce, které pro vás připra-

vujeme, reporty z akcí, soutěže a také zajímavé ankety a rozhovory. Sledovat novinky Stomika Radima můžete již nyní na webových stránkách www.facebook.com/stomikradim. Těšíme se na nové fanoušky!



facebook

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

Mnohokrát děkuji za Váš zájem, vstřícný přístup a rychlou nezištnou pomoc. Zdravím všechny na StomaLince. Vaše pomůcky jsou skvělé. Bez nich bych si situaci, která mě potkala, nedovedla vůbec představit. Pomáháte mnoha lidem. Pokračujte. Hodně zdraví a energie všem. Ještě jednou dík.

Věra T., Prasek

Vážený,

srdečně Vám děkuji za přání k narozeninám, které mě velmi potěšilo! Při této příležitosti Vám chci rovněž poděkovat za veškerou činnost, kterou pro nás, stomiky, vykonáváte. Víím, že to je pro Vás náročná a zodpovědná práce, ale nám, zdravotně postiženým, značně ulehčuje životní podmínky, jednak speciálními pomůckami, jednak i setkáními, které s námi pořádáte. Vííte, ono i setkání s milými lidmi pomáhá překonat těžkosti v naší situaci, rovněž tak jako přáníčko k narozeninám. Děláte to velmi dobře! Děkuji!

Růža K., Ústí nad Labem

Vážený,

ráda bych touto cestou poděkovala pracovníkům ConvaTecu za dobrou spolupráci. Oceňuji, jako důchodkyně, že jsou stomické pomůcky pro nás, pojištěnce, zdarma, a nejen to, ještě pro nás pořádáte různé akce. Chtěla bych pochválit redakční radu časopisu Radim za přípravu zajímavých článků. Hlavně bych chtěla poděkovat Vám, paní Křepínská, za Váš lidský přístup k nám, stomikům. Vždy jste mě dokázala povzbudit, když jsem byla jak se říká „na dně“. Velice mě potěšilo přání k narozeninám, za které moc děkuji. Dále bych chtěla ocenit letošní Setkání stomiků v Ústí nad Labem, kterého jsem se zúčastnila poprvé. Byla jsem překvapena obsahem přednášek. Byly profesionální, srozumitelné a nedalo se jim nic vytknout. Dozvěděli jsme se různé novinky. Prožila jsem příjemný den zakončený dobrým obědem, za který Vám děkuji a přeji všem hodně zdraví

Alena Š., Teplice

Ilustrační foto



Vážená paní Křepínská,

děkuji za dárek, který jste mi poslali. Velice jste mne tím překvapili. Ale jak je vidět, nevyrobíte pro nás stomiky jen skvělé pomůcky, ale dovedete „vyrábět“ i nečekaná a milá překvapení. Dovoluji se připojit k 25. výročí vstupu společnosti ConvaTec do České republiky a přát další úspěchy společnosti i vám pracovníkům, jmenovitě pak redakční radě časopisu Radim. DĚKUJI VÁM tímto opakovaně za zázemí, které jste nám stomikům vytvořili, a jsem rád, že jsem se nestal stomikem před 25 roky. S vámi je nám umožněno normálně žít! DĚKUJI VÁM za citlivý a při tom tvůrčí způsob, jakým pracujete, který zdaleka překračuje formální obchodní standard. A jsme rádi, že vás to baví nám pomáhat. S přátelským pozdravem

Radomír D., Praha



Vážený a milý přítel, vážená paní Křepínská,

dovolte mi, abych Vám v úvodu svého krátkého dopisu popřál vše dobré, hodně zdraví, pracovních a osobních úspěchů a také Vám poděkoval za Vaše blahopřání k mým narozeninám, které mě velice potěšilo, ale i překvapilo. To proto, že jsem jedním z mnoha, na které nezapomínáte a tímto nám také děláte velkou radost. Ještě jednou mi dovolu, abych Vám poděkoval a popřál hodně úspěchů ve Vaší obětavé a náročné práci. Vše dobré a mějte se dobře.

Váš František M., Hradec Králové

Milí přátelé z ConvaTecu,

srdečně Vás zdravím a chci touto cestou moc poděkovat za Vaši dlouholetou a velice záslužnou a obětavou práci, kterou pro nás, stomiky, děláte. Vaše pomůcky a práce mi dovolují žít jako zdravému člověku. Vaše telefonní linka mi mockrát pomohla, časopis Radim úžasný. Zkrátka všechno nej, nej, nej všem! Děkuji a těším se na zářijové setkání stomiků v Praze. S pozdravem

Josef K., Neratovice

ZÁŽITKY Z VÍKENDOVÝCH BESKYD

Milý Radime,

nedá mi to, abych se nepodělila s touto naší radostí s ostatními stomiky a přáteli. Letos v červenci 2016 jsme s partnerem prožili prodloužený víkend v našich krásných Beskydech ve stylové roubence mezi tamními lesy. Nejezdíme jen za teplem za hranice, ale máme rádi hory spojené s krásnou přírodou a vším, co k tomu patří.

Chodíme po kopcích, provozujeme výšlapy a túry, pozorujeme a fotíme přírodu, vychutnáváme si nádheru naší země, sbíráme krásné zážitky a také jsme vášniví houbaři. Když jsme brouzdali hezkými hlubokými lesy, najednou jsme uviděli tu žlutou houbovou nádheru, která se před námi objevila. Nedalo nám to a museli jsme si to nejen posbírat ale i vyfotit. Zahlédli jsme tolik lišek na jednom místě a blízském okolí, až oči přecházely. Měli jsme z naší pochůzky lesem velkou radost a rovněž z velkého množství nasbíraných hub. Je vidět, že i v dnešní době jsou zde lesy čisté a relativně zdravé, když zde rostou takto krásné houby, které jsme vidávali za našeho mládí a vždy se říkalo, pokud takové houby rostou, tak je les čistý. Všem přejeme spoustu zajímavých a nových zážitků.

Květoslava P. s partnerem, Havířov

P.S.: Zdravíme celou redakci časopisu Radim, přejeme vám k 25. výročí mnoho další tvůrčí práce, spokojený kolektiv, poučné a zajímavé články, ať se Vám vše daří.



PODĚBRADY S CONVATECEM 8. 10. 2016

Přijelo nás do Poděbrad celkem 14 stomiků vlakem z Prahy a přivítala nás paní Milena. Počasí zde bylo nádherné, ač Prahu jsme opustili zamračenou. Procházkou jsme došli do restaurace na Riegrově náměstí, kde jsme dostali výbornou kávu a dort. Přišla si tam pro nás cvičitelka Irenka a převzala si převážně muže na cvičení v jejím fitcentru. Druhá polovina – jen ženy – jsme šly do nedalekého Městského muzea na úžasnou, interaktivní expozici. Zasvěceně nám vše přednášel mladý průvodce o historii města, objevení pramene Poděbradky a také znovu prosperující sklárně. Bylo to nesmírně zajímavé a poutavé. V domluvenou hodinu se naše dvě poloviny vystřídaly – muži šli s Milenou do muzea a ženy s Irenkou cvičit. Společně jsme pak v téže restauraci poobědvali výborný oběd, příjemně si popovídali o našich starostech i radostech, o novinkách v pomůckách firmy ConvaTec a procházkou zamířili přes lázeňskou kolonádu opět na zpáteční cestu vlakem. Loučili jsme se s dámami Milenou a Irenou neradi a patří jim i celé společnosti ConvaTec poděkování, že nám připravili krásný výlet. Jsme rádi, že jsme si tento slunečný den v Poděbradech mohli užít.

Libuše L., Praha

DVACÁTÉ PRVNÍ REKONDICE KLUBU STOMIKŮ UO SE OPĚT VYDAŘILY

Klub stomiků pod vedením stomasestry a předsedkyně klubu Hany Škrabánkové uspořádal opět rekondiční pobyt pro 20 stomiků. Konal se ve dnech 27. 8.–3. 9. 2016 ještě jednou v Deštném nad Orlicí v hotelu Praha. Ranní rozcvička pod vedením rehabilitační sestry M. Saňákové je první oblíbenou disciplínou dne. Dopolední procházky a ruční práce, kterých se účastní i muži, vystřídaly odpolední výlety a návštěvy zástupců firem, které vyrábí stomické pomůcky. Seznámili nás s novými pomůckami a moderními trendy v ošetřování stomií. Zájemci získali vzorky pomůcek a vždy se rozproudila velká diskuse. Na výletech jsme navštívili známá místa jako je světnička a kopecký krám F. L. Věka v Dobrušce, Peklo v Novém Městě nad Metují, soukromé Arboretum v Sedloňově. Stihli jsme i borůvkové koláče na Šerlišském mlýně. Oblíbenou zábavou jsou ruční práce, při kterých jsme si vyrobili věnečky z proutí poseté motýly a kvítky. Ověšený strom jsme pojmenovali Věnečkový strom stomiků. Přímo slet andělíčků stomiků jsme vyrobili ze zlatých a stříbrných papírů. Vymalovali jsme

i mandaly podle svého výběru. Celý rekondiční týden bylo letní počasí a taková byla i naše nálada. Výborně jsme se bavili, vládla zde pohoda a přátelství. Poděkování patří všem, kteří náš klub podporují. Těšíme se na další rekondiční pobyt v roce 2017. **Staňte se i vy členem klubu stomiků UO.** Poznáte zde nové přátele, budete mít nejnovější informace v problematice stomií. Informace o Klubu stomiků UO najdete na internetových stránkách CHSGALEN.

Hana Š.,
stomasestra a předsedkyně klubu



CONVATEC — TRADIČNÍ SETKÁNÍ STOMIKŮ V HOTELU CLARION V OSTRAVĚ DNE 4. 10. 2016

Jak se již stalo dobrou tradicí, společnost ConvaTec uspořádala i v letošním roce 4. 10. 2016 hezké setkání v Congress Hotelu Clarion Ostrava spojené se skvělým programem pro nás, stomiky z Ostravy a blízkého okolí. Toto setkání mělo i jednu zvláštnost a to, že firma ConvaTec slaví v letošním roce 25 let své existence a my všichni stomici a jejich příznivci jí chceme popřát mnoho úspěchů a tvůrčí činnosti do dalších let a tímto poděkovat za to, že nám stomikům jejich pomůcky usnadňují a zpřijemňují život. Na toto setkání se vždy těšíme vzhledem k tomu, že se dozvíme nejen mnoho nových zajímavostí, ale i proto, že se setkáme se zajímavými lidmi, vyměníme si i své názory, poslechneme si odborné přednášky, seznámíme se s novinami, které pro nás připravily různé společnosti

a potkáme se s milými lidmi z firmy ConvaTec a jejími hosty, kteří toto vše pro nás zajišťují a jsou nám ochotni vždy pomoci a zodpovědět naše dotazy. Tentokrát se nás sešlo opět velké množství. I přes nepříznivé počasí byla účast kolem 110 posluchačů. Na tomto setkání byl připraven odborný program, zazněla jedna zajímavější přednáška než druhá a určitě si každý z toho něco vybral a odnesl si pozitivní zkušenost domů. Celé setkání provázela naše dobře známá Alice Křepínská s Janou Handlovou, vždy s úsměvem na tváři a vtipným přednesem. V závěrečné části nám byl představen Ing. Radek Kolář, ředitel společnosti ConvaTec pro CZ a SK, který zároveň ukončil toto setkání a popřál všem co nejlepší zdraví. Děkujeme všem pracovníkům, přednášejícím a firmě ConvaTec, kteří se na tomto programu podíleli a těšíme se opět na setkání v roce 2017.

Květa P., Haviřov

KOUZELNÝ MĚSĚC

Každý z nás má jistě nějaké to skryté přání, které by si chtěl jednou splnit. Mě samotnému se splnilo hodně přání a jiná ještě na svá splnění možná čekají, ale v letošním roce jsme si s mým synem Jirkou splnili společné přání. Se svými dětmi jezdívám různě po výletech po České republice a samozřejmě navštěvujeme často i Prahu. Naposledy jsme byli v Praze v červnu na muzikálu „Ať žijí duchové“. Při procházce Prahou jsme narazili na spoustu značených cyklistických tras, tak Jirku napadlo, že bychom se mohli projet na kole i po Praze. Samozřejmě jsem Jirkovi na to přikývl, že by to bylo reálné si tady půjčit nebo přivést kolo a dal jsem mu za pravdu, že na kole určitě pozná Prahu snáze. Tou dobou jsem ani netušil, že si ještě letos toto přání splním. Koncem prázdnin jsem měl týden dovolené a tento čas jsem chtěl věnovat cyklovýletu do Prahy po vlastní ose. Jirka si samozřejmě věřil, že tuto cestu zvládne, ale měl obavy, abych to zvládl i já. Přece jenom už jsem v letech, jak mi naznačil. Naplánovali jsme si trasu a v neděli 14. 8. 2016 jsme vyrazili s Jirkou na kolech s plnou výbavou a s přesvědčením, že nám počasí na cestu vyjde. První etapu výletu jsme spojili s cestováním vlakem. Vyjeli jsme tedy z Poruby u Hustopeč nad Bečvou a první zastávka následovala v Hranicích, kde jsme i s koly nasedli na vlak, který nás dovezl do Zábřehu na Moravě. Tím jsme si ušetřili sto kilometrovou vzdálenost, abychom získali časovou rezervu. Ze Zábřehu jsme už jeli samozřejmě jen a jen za pomoci svých sil po vlastní ose. První etapa na kole měla cíl v Litomyšli – 78 km. Cestu jsem vybíral s malým převýšením terénu, abychom se s plnou zátěží nestali jen cyklo-turisty, tedy těmi, co kola jen tlačí do kopce. Já jsem měl zátěž na kole 25 kg a Jirka 8 kg, což obnášelo nezbytnou výbavu pro stanování. Na místo přenocování jsme převážně dojžděli ve večerních hodinách, takže jsme byli rádi, že jsme si jenom rozbilili stan, provedli základní hygienu a šli spát. Ráno, když jsme byli odpočinutí, projížděli jsme zajímavostí v okolí a pomalu se přibližovali na další cíl k přenocování. První dva dny trochu pobolívaly nohy a ta část těla, která se dotýká sedadla, ale třetí den už si



tělo zvyklo a bez problému jsme najeli 50 i více kilometrů za den. Další kempy, kde jsme přespávali, byly Holice, Týnec nad Labem a Český Brod. Počasí nám vycházelo ideálně. Sice noci byly studené, ale s prvním ranním sluníčkem se začalo oteplovat. Z Českého Brodu nás dělilo ještě 40 km od Prahy, což bylo pro nás už jenom taková malá projížďka. Ve čtvrtek 18. 8. 2016 jsme v odpoledních hodinách zdolali Prahu a Jirka neskryval velkou radost. Uznal dokonce, že na tom asi s fyzickou nebudu tak špatně, když jsem cestu zvládl. Ono to asi bude normální, že děti si myslí, že mají rodiče v letech, ale my rodiče věříme, že jsme v nejlepších letech. Jirkovi jsem vysvětlil, že i když jsem stomik, nebo právě proto, přece jenom je ten pytlík tak trochu kouzelný. V životě bych si bez něj asi nesplnil svá přání. Být stomikem, to není život jako v pohádce, ale jak už to s pohádkovými kouzelnými věcmi bývá. Nic na světě nedokáže splnit všechno, co si člověk přeje. Samozřejmě vím, že ten můj kouzelný měsíc mi nikdy nesplní přání být zcela zdravým, ale přece jen věřím, že ještě nějaké to přání mi třeba i splní. Celkem jsme na našem cyklovýletě najeli 450 km během 6 dnů a těch zážitků, to se nedá popsat. Jsme rádi, že jsme je naplno prožili. Říká se, že co není v hlavě, to je v nohách, ale to co jsme my měli v nohách, to už z hlavy nedostaneme.

Děkuji také mé dceři Markétkě, že pomohla sepsat mé myšlenky, to víte, jsem přece v letech. Naštěstí znám to kouzelné slůvko „prosím Tě“. I vy se pokuste splnit nějaké to přání. Prosím vás!

Bronislav T., Poruba



Štvorstretnutie stomikov v Dudinciach 8.–10. 7. 2016

Dostala jsem milé pozvání od SLOVILCO na „stretnutie a športové hry stomikov“ do slovenských termálních lázní Dudince v Banskobystrickom regionu. Velmi jsem se těšila i přesto, že mě čekala cesta tam i zpět vždy nejméně 11 hodin. Účastníky byli stomici z Česka, Slovenska, Polska a Maďarska. Hosté z rakouského ILCA se na poslední chvíli ze setkání odhlásili. Přivítali mě manželé Čačkovi, vedoucí SLOVILCO a PhDr. Pavel Kreml za České ILCO v pěkném lázeňském hotelu Prameň, který jsme celý obsadili do posledního místa. Po příjezdu i účastníků z Polska nás bylo 86. Dvoulůžkové pokoje hotelu byly útulné se zasklenou prostornou terasou. Celý hotel je zasazen do překrásné zahrady s pestrými květinami, nádherně tvarovanými stromy a keři a spoustou místa k tomu, aby naše disciplíny mohly být provozovány venku za úžasného počasí. A součástí hotelu byl take bazén, vířivka s vodou teplou 28–34 °C a odpočívárny a sauny, kterých jsme si také občas užili. K venkovnímu posezení ještě slunečníky, kryté stoly s lavicemi i taneční parket. Veškerý personál hotelu byl příjemný, vstřícný a věřím, že i oni se cítili s námi dobře.

V pátek po večeri jsme se všichni sešli na oficiálním zahájení sportovních her a vyslechnutí programu následujícího dne, který byl:

1. po snídani rozdělení účastníků do jednotlivých disciplín (mnozí se přihlásili i na několik najednou)
2. odchod „závodníků a závodnic“ na jednotlivá herní místa
3. soutěže

4. po soutěžích vyhlášení vítězů a předání cen
5. večeře – pečené selátko se zeleninovou oblohou a společenský večer s hudbou a tancem do 21 hodin (pak nám hudba „zběhla“ na country festival v amfiteátru lázní)

Soutěžilo se v pěti soutěžích a několika herních systémech:

1. petanque (na zahradě hotelu)
2. šipky (na zahradě hotelu)
3. stolní tenis (ten se hrál v nedaleké pronajaté sportovní hale)
4. dáma (ta se hrála v kavárně hotelu)
5. Stomiku nedej se! (na zahradě hotelu)

Čile se mezi námi všemi pohyboval autor hry Stomiku nedej se! – Broňa Tučný z ILCO Nový Jičín a všechno dokumentoval – fotografoval nebo natáčel na video a bude to uveřejněno na stránkách Českého ILCA. Já, jediná účastnice z Čech, jsem se přidala k moravské skupině ve hře Stomiku nedej se! a byli jsme druzí. Před námi první družstvo Polska, za námi Slováci a pak Maďaři. Jako družstvo, reprezentující Česko, jsme bohužel byli poslední. Ale to mě vůbec nerozladilo, protože jeden diplom i pohár jsme dostali a i cena útěchy byla pěkná, ale hlavně celá akce, která musela být organizačně velmi náročná, byla báječná a pořadatelům jsme vyslovili velký dík! Všichni jsme se po celou dobu bavili, stačili si sdělit zkušenosti s problémy stomiků, poznat se blíže při soutěžích i společenském večeru, užít si spoustu legrace, zazpívat si, zatancovat a opět se přesvědčit, že **stomik může vše, stačí jen chtít!**

Libuše L., FIT ILCO Praha z. s.

Vážená redakce, milá Petro,

ještě jednou moc děkuji za zaslání vzorku! Léto finišuje v horkých dnech se střídavými bouřkami. Čas letí a můj líný mozek nestačí plnit úkoly, které jsem si předsevzala. Omlouvám se. Vaše – naše letošní setkání stomiků v Českých Budějovicích bylo, jako vždy, dobře organizačně připravené a časově zvládnuté (poslanecká sněmovna by se od vás měla učit). Vaše sympatická skupina zvládla program na 1*! Škoda, že to nevyužilo více stomiků. Mne osobně těší, s jakým nasazením nám prezentujete jak nové pomůcky, tak prostředky a jejich praktické uplatnění. Jste zlatí, obětaví lidičky! Vaše rady a doporučení nám pomáhají kvalitně žít. Už mi ani nepřijde, že jsem „jiná“. Žiju, jako bych měla prdelku tam, kde má být a nové se věnuju jako u kojence. Vám všem, nejen redkačnické radě, ale všem na telefonu, přeji pohodové dny a „slunce v duši“.

Také zdravíčko!

Vaše Anežka P.

Vážená paní magistro,

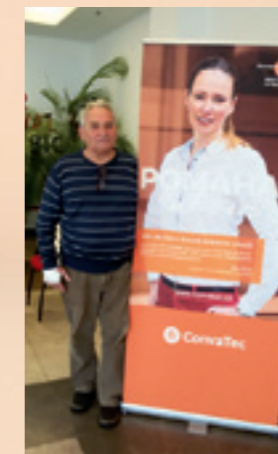
cítím se povinna napsat alespoň pár řádků chvály na naši stomasestřičku Halinku Smelíkovou. Stydím se, že jsem se k tomuto kroku rozhodla teprve teď – téměř po 11 letech. Snad mi to naše milovaná Halinka promine. Vzpomínám na začátky v čekárně s pacienty, kdy jsem se obávala, jak budu přijata. Všichni mě ubezpečovali, že není lepšího člověka než naší sestřičky. Dnes vše mohu jen a jen potvrdit. Měli pravdu. Sestřička Halinka byla ke mně neskonale trpělivá, dokázala vše v klidu vysvětlit, naprosto uklidnit moje vše-

lijaké obavy. Věnovala mi spoustu času, poradila vždy v nesnázích. V mých nejhorších chvílích trpělivě poslouchala mé nářky a stále vždy pomáhala. Mohu říct jen, že je náš nejmilejší člověk, na vysoké úrovni a díky bohu, že je tu pro nás. Jsem stará žena, je mi 82 let, minulý týden jsem se přestěhovala k synovi do Hlučína-Bobrovníků. Chci zůstat i nadále v péči své stomasestřičky Halinky Smelíkové. Moc si přeji, aby se pochvala objevila i v časopise Radim, protože si to velmi zaslouží. Děkuji Vám.

Marcela T., Hlučín

Vážená paní šéfredaktorko,

nejdříve Vás srdečně zdravím. Je tu podzim a já se vracím, i když nerad, z venkova zpět do města. Chalupu na Vysočině jsme si s manželkou letos pěkně užili. Vnuk Matěj nás nenechal lenořit a dával nám v dobrém slova smyslu pořádně zabrat. Procházky po kopcích, koupání, návštěvy památek, práce na zahradě atd. Prostě pořádk v jednom kole. Ale paráda. No a teď jsem zase v paneláku, a tak mám více času něco napsat. Nejprve bych se chtěl vrátit k poslednímu Setkání stomiků v Pardubicích v dubnu letošního roku. Nejdřív jsem byl tak trochu zklamaný, že jsem Vás nemohl pozdravit, ale alespoň mě potěšila náhrada v podobě Vaší fotografie v nadživotní velikosti. Neodolal jsem a musel jsem se zvětšit vedle Vás viz přiložené foto. Ale teď vážně. Velmi mě zasáhla zpráva o úmrtí



pana Borise Hybnera. Tím víc, že jsem jeho velký fanda a moc jsem si užíval i jeho přítomnosti na Setkáních stomiků u nás v Pardubicích. Dodnes mám schované časopisy Radim 1/2009, 2/2011, ve kterých jsou rozhovory s panem

Hybnerem. Vlastním knihu WC pocket revue, mám fotografie s věnováním atd. Ale k věci. Mám dotaz nebo návrh. **Nebylo by možné pojmenovat nebo přejmenovat nějakou literární, nebo jinou cenu, po Borisovi Hybnerovi?** Něco podobného jako „Velké návraty“ jejichž byl ambasadorem, nebo cokoliv jiného. Moc by se mi to líbilo jako uznání za jeho aktivitu a přínos pro nás stomiky. Nevím, kdo by to projednal, rozhodl, nebo dal souhlas. Proto se obracím na Vás, u které vím, že se sama, nebo společně s ostatními spolu-

pracovníky nad tím alespoň zamyslíte a popřípadě projednáte. Děkuji. S pozdravem

Petr S., Pardubice

Vážená redakce!

Předem vás srdečně zdravím a děkuji za přání k narozeninám, které mi posíláte každý rok. Nikdy jsem vám nepoděkovala, protože se nemůžu vyrovnat s tím, že jsem kolostomička. Ale doufám, že mě pochopíte. Před deseti lety v listopadu jsem ležela v Přerově na neurologii s páteří již po několikáté. Pan pri-

mář mi udělal veškerá vyšetření střeva a nařídil ještě endoskopii až do dvanácterníku. Vezly mě dvě sestry ze školy. Lékař se jich ptal, jestli už u toho byly a viděly to. Řekly, že ne. Tak jim vše vysvětloval a ukazoval na obrazovce a hadici mi posunoval dolů a nahoru a mě to hrozně bolelo. Brečela jsem, vzlykala a on na mě řval, ať jsem potichu. Mne se ani neptal, jestli s tím souhlasím, aby u toho sestry byly. Nebudu vám vše po-

pisovat, určitě si to umíte představit. Když mě za pár dní propustili z nemocnice, tak asi za tři dny večer jsem dostala velké bolesti. Manžel musel volat rychlou sanitku. V nemocnici udělali rentgen a už se mnou ujížděli po chodbě a pan doktor mi řekl, že mi prasklo střevo. Řekl, přijela jste ne za 5 minut 12, ale za minutu 12. Druhý den po operaci mi museli vyndat stehy, chytla jsem infekci na sále. Ležela jsem s otevřenou ránou asi 5 měsíců a pak ještě 2 měsíce na LDN. Když mě propouštěl primář z nemocnice, tak řekl: „Stalo se to a máte stomii. Máte nárok na 60 sáčků na 1 měsíc.“ Ale žádný lékař mi je nepíše. A s předepsáním břišního pásu mám stále potíže, i když už mám kýlu jako velký míč. Po propuštění domů, mne chodily ošetřovat ránu sestry z Přerova 2 měsíce. Řekly, že další den již nepřijdou, že už je to zahojené. Večer mi začala rána znovu krváčet a musela přijít paní doktorka, která mi do prosince ránu ošetřovala. Manžel mi musel veškeré pomůcky vyřizovat a měl s tím velké potíže. Měla jsem málo sáčků a někdy jsem je musela i prát. Nikde neměli pochopení, ani na VZP. Bylo to pro mě stresující a obtížné vyřizování. Ale na tu dobu už ani

nechci vzpomínat. Jen díky manželovi vše trochu zvládám. Každý den mě chodil navštěvovat a doma se o mě staral, i když sám má zdravotní potíže. Dnes již žijeme 7 let v domově pro seniory. Je o nás dobře postaráno. Máme radost z dětí, vnoučat a pravnoučat. Příští rok budeme mít 60leté výročí svatby a já v září oslavím 80 let a manžel 84 let. Doufáme, že se dožijeme. Budeme mít velkou radost z hudby, manžel byl muzikant a hrál na 5 nástrojů. Cestovat moc nemůžu a naše sny, jak budeme cestovat, až budeme v důchodu, se rázem změnily. Dnes se zabývám háčkováním, pletením. Dělán různé věci pro děti z mateřské školy, které nás často navštěvují a přednáší nám básničky a tančí. Pro děti, které nemají rodiče nebo jsou v inkubátoru, jsem udělala pletené papučky – asi 800 kusů. Dostala jsem poděkování a bylo to moc pěkné a potěšilo mě to. Na archu bylo poděkování a fotka s chlapečkem a druhá fotka s holčičkou. Oba měli oblečené papučky. Ještě jednou Vám děkuji za přání a za časopis Radim, na který se vždy těším. S pozdravem

Marie M., Dřevohostice

Vážená paní Alice,

nevím, jak Vám mám poděkovat za Vaši neúnavnou práci a za Váš krásný přístup k lidem. Promiňte mi moje podivné písmo. Mám 87 let, psací stroj už nemám. Ve 3. třídě obecné školy jsem měl paní učitelku češtiny Věnceslavu Benešovou. Byla to neobyčejně vzácná žena. Řekla mi, že bych jednou mohl něco napsat. Teprve po 70 letech jsem jí mohl toto proroctví splnit. Občas po půlnoci mě probudila Panenka Marie, kterou mám u sebe a já jsem vždy ráno její vnuknutí naplnil. Mám ji v ne-skonale úctě. Přiložené básničky mi vždy odvysílala paní Stáňa Dufková na ČRO 2. Když dosáhla důchodu, tak ji nové brněnské vedení necitelně odvolalo. Přiložené básničky jsou pro celou Vaši redakci. Já mám stomii a jiné radosti už 10 let, ale jsem ještě rád na světě. Budte nám stále zdráva, máme Vás rádi. Opatrujte se.

Václav H., Nejdek

ŠTĚSTÍ

Štěstí není, když si muška za svou buchtou chvátá,
štěstí je, když unavený z práce přijde táta.
Štěstí je, když na oblohu vzlétne hejno racků,
štěstí je, když máma dá ti bramborovou placku.
Štěstí je, když milý úsměv zdobí naše tváře,
lidé, když jsou k sobě slušní jako z kalendáře.
Když Ti soused pro to štěstí rád svou ruku podá,
potom víme, že nám závist srdce nenahodá.



MŮJ NÁVRAT DO ŽIVOTA

Díky všem doktorům a sestřám. Na áru po probuzení jsem vůbec nevěřil, že se vrátím do normálního života. Hraji kulečník již 15 let a jsem zakládajícím členem Rajhradského biliard klubu. Karambol hraje už od roku 1995 a zahrál jsem si i 1. ligu. První návštěva klubu proběhla, i když byla krátká. 22. ledna mě propustili z nemocnice. 20. března jsme šel na svoji 1. procházku. 30. dubna jsem šel již na svou 3. procházku a dal si i malé pivo, i když ne celé. A konečně na 4. procházce první žďuch do kulí. Zkrátka nádhera. 13. 7. jsem

absolvoval druhou kontrolu na onkologii a výsledek byl negativní, což mě velmi potěšilo. Moje uzdravení jde sice pomalu, ale pokračuje, myslím, velmi úspěšně. Zhubl jsem 30 kg a teď mám pořád hlad. Takže doufám, že je vše na dobré cestě. Všem stomikům, kteří jsou na tom podobně jako já, vzkazuji, aby doktorům plně důvěřovali a věřili neb oni vědí, co dělají a dělají to dobře. Nevím, jak obrovská kytice by musela být, aby vyjádřila vaši nezištnou pomoc stomikům už 25 let, za což vám patří též OBROVSKÉ DÍKY. Doufám, že se připojují všichni stomici.

Jan Š., Klášterní Dvůr

BÝT STOMIKEM – TO NENÍ KONEC

Operace byla nutná, vzbudil jsem se z narkózy. Život přestal být krásný, přešel do tvrdé prózy. S psýchou jsem byl na tom špatně, chtěl jsem být však zase fit. Poradit se, s někým mluvit – objevil jsem ILCO FIT!

Navzájem si pomáhají, je to skvělé sdružení, tady jsem byl mezi svými a byl konec soužení. To je hlavní smysl klubů: nedat se a zase žít. Každý může něčím přispět, třeba básničku složit.

Jak je nápad, vezmu papír, při tom sáček nevadí. Náladu mi zkazí jenom, když veršíky neladí. Vždyť trápení bylo dosti, může přece zase psát. Mohou to být i hlouposti, stomici se budou smát.

Někdy to jde celkem snadno, když však přečtu si tu hrůzu, musím začít zcela znova, nebo čekat na svou múzu. A potíže mi dělá chůze, přesto mám rád celý svět. Na kolenou chovám vnoučky, stomikem jsem 20 let.

Miroslav P., Mcely



Spřízněné duše

60letý stomik ID – stomik by si přál poznat, potkat stejně postiženou paní, které bych mohl pomoci nejenom slovem ale i zkušenostmi – výměnou zkušeností s tím, že není problém, kde bydlíme. Nemám PC, ale mám mobil 724 304 226. Jsem z Podkrkonoší. Žijeme jen jednou! Já to ještě nevzdávám a ty? Klidně celá ČR.

S Vladimírem o „boji se stomií“

Jak dlouho se věnujete bojovým uměním?

Od 11 let, tedy nyní 26 let.

Co konkrétně Vás na tomto druhu sportu přitahuje nebo baví?

Je to síla, kterou mi tento sport, resp. tato cesta životem, dává. Karate je v překladu „cesta prázdné ruky“. Můj trenér mi tuto sílu začal předávat jako malému klukovi a nyní, když jsem onemocněl rakovinou, přišel za mnou a řekl: „Neboj se, jsi na to trénovaný.“ Od té doby za mnou chodil do nemocnice a ostatní kluci z oddílu mě navštěvovali nebo mi volali. I v Motole nebo Na Bulovce jsem vždy věděl, že skončil trénink, protože přišly SMS, ať se držím a že jsou se mnou. Obrovská síla! Je to o výchově a disciplíně, kterou karate má poskytnout a my se jí učili celých 25 let. Já sám mám dnes mistrovský stupeň (2. DAN). Ačkoliv nemůžu zatím cvičit jako dřív, nikdo z oddílu mi nedává najevo, že nemám na svůj „pásek“. Naopak, cítím obrovské pochopení a přátelství.

Jakým způsobem ovlivnilo založení stomie tento Váš koníček?

Pokud mám odpovědět přesně, tak založení stomie mi znovu umožnilo cvičit. Ale bránil jsem se a pořád vím, proč jsem to dělal. Dnes mám stomii ¾ roku a kamarádi pořád nejsme. Vzpíral jsem se i lékařům, i když jsem věděl, že to se mnou myslí dobře. Ovšem po půl roce opravdu velkých bolestí s abscesem recta (zánětlivé dutině u prasklého střeva po operaci), kdy mi na chirurgii každý týden prováděli sigmoideoscopii (kontrola konečníkem) a moje paní doktorka onkoložka mi předepisovala velké množství léků na bolest a následně mě „položila“ v horečkách v nemocnici na kapačky, jsem přikývl na vyvedení stomie. Dodnes jsem vděčný za trpělivost paní doktorce Holečkové z onkologie Nemocnice Na Bulovce a panu prof. Hochovi z Motola, že byli ochotní se mnou takovou dobu diskutovat. Ale já se nedal jen tak. Stomii jsem opravdu nechtěl.

Jak často trénujete?

2x týdně máme tréninky, 2x týdně jedu na kole, chodím běhat a cvičím doma, ale to nepravdělně, jak to vyjde.

Používáte nějakou ochranu stomie při sportu?

Ano. Musím na trénink používat stomický kýlní pás. Dříve jsem si to bez něj nemohl představit, po léčbě jsem měl ochablé všechny svaly a všude, kde jsem měl říznuť, mě bolelo. Dnes už by to možná tolik nebolelo, ale čekám na operaci prolapsu stomie, takže jsem opatrný a pás používám při sportu stále. Navíc pás chrání i před případným náhodným zraněním, které by v mém případě mohlo být závažnější než u jiných kluků.

Zúčastňujete se soutěží v bojových sportech?

Až na výjimky ne. Jsme vedeni k tvrdému sportu uvnitř našeho dojo (tělo cvičny/oddílu) a nechodíme se porovnávat s ostatními. Pouze po úspěšném vykonání zkoušek na 2. DAN (2. mistrovský stupeň) mě trenér přihlásil na extrémní armádní závod přežití v Alpách pro jednotky NATO, kterého se i on účastnil. Myslím, že to byla velká zkušenost. Získali jsme velmi ceněný odznak od rakouské armády.

Jakému oboru se věnujete ve své profesi?

Vystudoval jsem Fakultu informatiky a statistiky na VŠE Praha, hlavní specializaci Informační technologie, vedlejší specializaci Psychologie a sociologie řízení. Vedu softwarovou společnost iQuest s. r. o., která se již 13 let úspěšně žije vývojem webových a mobilních aplikací. To je mým zaměstnáním i koníčkem.

Děkuji za rozhovor.

Alice Křepínská,
StomaLinka® ConvaTec

„Nejsemtabu.cz“

Vážení a milí čtenáři, jsem moc ráda, že mi ConvaTec dal možnost představit vám svůj projekt. Jmenuji se Tereza Nagová a jsem stomička. Na konci roku mi bude krásných 30 let a také budu mít svoje čtvrté výročí života se stomií. Ta mi byla založena po osmi letech konstantních bojů s Crohnovou chorobou. Přítel Crohn mě přepadl v 18 letech před maturitou a dost jsem si s ním užila. Mám za sebou okolo 35 anestezií a hodně

bolestivé a nepříjemné roky života. Měla jsem problémy s píštělemi. Střevo se nehojilo, doktoři chtěli založit stomii, ale já to odkládala, co to šlo. Stomie jsem se hrozně bála, ale naštěstí okamžitě po operaci jsem docenila její kvality a dnes jsem ráda, že ji mám. Po překonání krize přežití přišel moment, kdy jsem začala chodit zpátky do práce a vrátila se k nošení šatů. Svůj šatník jsem musela dost přizpůsobit. Nechtěla jsem, aby každý věděl, že mám vývod. Ale to vám asi vysvětlovat nemusím... Trvalo mi několik let, než jsem začala o svých problémech otevřeně mluvit. S otevřením se světu začaly přicházet i myšlenky, že nebudu snad do konce života přece dělat kompromisy. Mám ráda upnuté šaty a nosit je prostě budu. Začala jsem se poohlížet po výrobcích speciálního stomického prádla. Nenašla jsem přesně, co jsem hledala a rozhodla jsem se nechat si ušít kalhotky přesně dle svých potřeb. Našla jsem si skvělou švadlenu na Moravě, která pro mě vytvořila ideální design. Každý kus je dělán ručně pouze z českých materiálů. 100% česká produkce je pro mě důležitá, chci svojí práci podporovat místní výrobce. No a pak už jen vytvořit stránky a eshop je na světě.

www.mypouch.cz

Kalhotky jako ostatní stomické prádlo mají vysoký pas a všitou kapsičku, kam se vloží pytlík. Je to skvělý způsob, jak krásně skrýt celý pytlík pod prádlem a zahladit jeho kontury. Kalhotky také pomáhají odvádět pot v okolí stomie, krásně drží pytlík na svém místě a předcházejí jeho nechtěnému utržení. Jakožto pacientka s Crohnovou chorobou mám problém mít cokoli těsného v pase kvůli bolesti. Nechala jsem tedy kalhotky upravit a rozšířila je o čtyři centimetry v pase, gumu jsem vybrala pohodlnou a širokou. Nemám ráda umělé materiály, a proto jsem zvolila krásnou pevnou bavlnu s přidáním elastanu. Jsem velmi spokojená s celkovým vzhledem kalhotek na těle,

jemně podtrhují ženskost v její přirozenosti. Samozřejmě jsem je nejdříve sama dostatečně testovala, a pak je dala ke zkoušce mým spřízněným stomičkám. Všechny jsou moc spokojené. Dobře slouží při opalování, ale také v nich například ráda spím. Díky široké gumě mi absolutně nepřekážejí v pohodlném spánku a případné škody pomůžou zadržet uvnitř... Další informace najdete na již zmiňo-

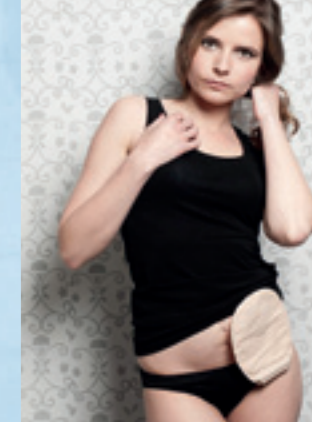
vaném webu a případné další dotazy a pomoc na kontakt@mypouch.cz

Nyní vám sdělím, jak jsem se k tomu všemu dostala. V roce 2014 jsem zkolabovala jak fyzicky, tak psychicky. Měla jsem strašný záprah v práci, doma to nebylo ideální a do toho bouřlivý rozchod. Moje oslabené tělo to prostě nezvládlo a já skončila doma na dlouhodobé nemocenské, která přešla v plnou invaliditu. Vážila jsem pouhých 40,5 kg. Půl roku jsem žila na posteli s nevolnostmi, křečemi, těžkou depresí a neschopností nabrat nějaká ta kila k dobru. 10 let konstantního strádání s Crohnem – už jsem na to zkrátka neměla sílu. Bylo to teď, nebo nikdy. A já si řekla, že to prostě dám! Začala jsem s detoxikační dietou, která mě postavila na nohy. Sebrala jsem odvahu a ozvala se patientské organizaci České ILCO, jestli nehledají dobrovolníky. Maruška Ředinová se mě ujala jako vlastní a začala mi ukazovat, jak se věci mají mezi ostatními pacienty. Zjistila jsem, že spousta lidí je na tom o dost hůř než já a rozhodla jsem se pomoci. Byla jsem šokovaná, jak založení stomie způsobí absolutní psychický disbalanc a ztrátu sebevědomí. Rozhodla jsem se, že se přestanu bát a odhalila svoje největší tajemství a stud. Ukázala jsem světu svůj pytlík a napsala svůj příběh. U mě to ale nekončí, a proto jsem založila web:

www.nejsemtabu.cz

Místo, kde si pacienti sdělují svoje pocity, příběhy a zkušenosti. Nejsme na to sami! Tím, že se odhalíme a pustíme svůj bol na světlo boží, pomůžeme někomu dalšímu se stejným problémem. Chci vytvořit místo, kde se dočtete o tématech jako intimita, inkontinence, těhotenství se stomií, stomické děti, sport se stomií, jídelníčky atd. Témat je mnoho. Nechci ale kázat něco, s čím nemám zkušenost, a proto potřebuji vaši pomoc a vaše příběhy. Abychom z nabytých informací mohli všichni čerpat. Já sama například ještě nemám dítě a hrozně by mě zajímalo, jak těhotenství se stomií probíhá. Jenže relevantní informace se těžko hledají a doktoři s tím nemají tu osobní zkušenost. **Tak neváhejte a napište mi, ráda vaše příběhy zveřejním anonymně. Není se tedy za co stydět a čeho se bát. Uvidíte, uleví se vám, až se svěříte.** Předem bych chtěla poděkovat za vaši pomoc a podporu v boji proti tabu, kterým stomie zatím bohužel je. Protože život se stomií není tabu a dá se žít stejně plně a kvalitně jako bez ní. Těším se na budoucnost a na naši společnou práci! Přeji vám hodně zdraví a štěstí!

Vaše Tereza



L U Š T Í M E

Radimem



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.

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

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

Tajenka z minulého čísla: JSME TU PRO VÁS 25 LET A POMÁHAT VÁM NÁS BAVÍ.

- Eva B., Uher. Brod
- Ladislav F., Dřenice
- Zdeněk P., Žatec
- František U., Klášterec n. O.
- Jan Č., Opava
- Rudolf F., Praha
- Miloslav Š., J. Hradec
- Marie V., Budišovice
- Jana C., Č. Třebová
- Petr H., Machov
- Josef S., Pelhřimov
- Františka J., Milotice n. B.
- Jana Ď., Č. Těšín
- Jaroslav Z., Tlučná
- Jan Š., Havířov

Všem výhercům GRATULUJEME.

POMŮČKA: LELOV NOEL, ORIS	BODNÁ ZBRAŇ	1. DÍL TAJENKY	POČÍTAČOVÁ KLÁVESA	NOČNÍ PTÁCI	STŘEŠNÍ LEPENKA	SOLMIZAČNÍ SLABIKA	DRUH PALMY	AMBIT	MIMO (knižně)	ANGLICKY „NEBO“	MINULÉHO ROKU	OCHRANA ZBOŽÍ
INICIÁLY AUTORA KYTICE			ZÁSOBNÍKY OBIJÍ					KOLEM				
MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE			NEMOC RTU STROMORADÍ					2. DÍL TAJENKY				
PŘÍTOK SVATAVY						POHONNÁ SMĚS RUSKÉ POHOŘÍ				TUMÁŠ		
SOUBOJE					CARSKÝ VÝNOS					AFRICKÝ VELETOK		
					JINAK					SARMAT		
	ITALSKY „TRÍ“			ALŽÍRSKÉ VÍNO				INIC. ON-DRÁKOVÉ			4. DÍL TAJENKY	JMÉNO LEDECKÉ
	ČÁST OBCE STOD			SVISLÁ JESKYNĚ				SEVERSKÝ STATEK				
ŘÍMSKÝCH 51			JMÉNO BOUŠKOVÉ				UBYTOVNÝ STUDENTŮ					
			PEVNINA V MOŘÍ				PRODEJCE NÁBYTKU					
VYSOKÁ KARTA				ČESKÝ HEREC				PENĚŽNÍ TISEŇ				
				OHLEDUPLNOST				TAHLE				
VSTUPENKA							PLÁTĚNÉ PŘÍSTŘEŠÍ			ZNAČKA DECITUNY		
							DOMÁCKÝ OLDŘICH			STAROVĚKÉ POČÍTADLO		
ACETÁT						DOBYTČÍ NAPOJ				DŮRAZNÝ ZÁPOR		
						PEVNÉ SPOJENÍ				ITALSKÉ SÍDLO		
NÁŘADÍ (slang.)				PLOŠKA NA KRÍDLE				ODVĚTVÍ				
				JMÉNO BENDOVÉ				V TENTO DEN				
	KONEČNÁ FÁZE SKOKU	PŘÍTOK VLTAVY					REFLEX					TUREK
	BĚLEHRADSKÝ VRCH						ČÁSTI MOLEKULY					
MNOŽSTVÍ LIDÍ			SILNÉ PROVAZY					ŽÁDNÝ				
			DOMÁCKÝ KAREL					ZKRATKA ŘEDITELSTVÍ POŠT				
INICIÁLY HERCE VETČEHO			DRUH TABÁKU				TREMOR			INICIÁLY HERCE SKAMENE		
			TEXTILNÍ ROSTLINA				DOCELA			GYŐR		
REPREZENTAČNÍ BUDOVA					POTÁČ					OPERAČNÍ PAMĚT		
					INICIÁLY KONVALINKOVÉ					INIC. LU-KAVSKÉHO		
3. DÍL TAJENKY								DOJNICE				
JMÉNO MORÁVKOVÉ					PLOVOUCÍ LEDY					TVOR S NEDO-STATKEM PIGMENTU		



POMÁHAT *nás baví*



**S NÁMI SI O STOMII MŮŽETE POVÍDAT TŘEBA
CELÝ DEN. ZEPTEJTE SE NÁS NA COKOLIV.**

O stomii víme vše. V našem týmu pracují zdravotní profesionálové i samotní stomici. Nebojte se nám zavolat a zeptat se na to, co vás zajímá. **Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.**

StomaLinka  **ConvaTec**

800 122 111
pro volajícího zdarma