

Radim

POMÁHAT NÁS DAVÍ
Č A S O P I S S T O M I K Ů

1 / 2017

DUODERM®
parták pro život

JSEM TAKOVÁ MULTIPAPAYA

ROZHOVOR S PAVLOU ŠTIKAROVOU
MLADOU BLOGERKOU-STOMIČKOU

EMOCE JSOU NEMOCE

Psychologické okénko
Radkina Honzáka

**S HARMONIKOU
JDE OPRAVDU
VŠECHNO LÍP!**

Praktické zkušenosti
s novou podložkou

StomaLinka®
ConvaTec



Z OBSAHU

určitě si přečtete

EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé,

pro mnohé z nás se blíží nejkrásnější období roku, letní měsíce, doba dovolených, odpočinku, relaxace a vy právě otvíráte první letošní číslo vašeho oblíbeného časopisu Radim. Věřím, že budete relaxovat i s naším časopisem. Jistě se ptáte, co jsme pro vás připravili nového a zajímavého. Mohu vás ubezpečit, že v tomto čísle najdete řadu novinek, ale pevně věřím, že i mnoho praktických a užitečných informací, které vám pomohou ve vašem životě.

Pojďme se tedy podívat na to, co nám další číslo přináší. Letos v lednu jsme představili novinku ConvaTec – flexibilní podložku s harmonikovým kroužkem. Již v roce 2016 jste začali používat plochou tvarovatelnou podložku s harmonikovým kroužkem a do konce tohoto roku bychom ještě rádi uvedli na trh konvexní podložku s harmonikovým kroužkem. Tím bychom všem stomikům mohli nabídnout tuto skvělou dvoudílnou pomůcku. O jejích výhodách a přednostech píše stomasestra Kula Příkrylová z Nemocnice v Havířově, která loni získala ocenění Stomasestra Moravskoslezského kraje. Stomikům tedy rozhodně rozumí a zná jejich potřeby. Tím ale novinky pro letošní rok nekončí. V rubrice Novinky se dozvíte víc i o naší nové jednodílné pomůcce Esteem® Flex Convex, určené nejen pro stomiky s vpadlou stomií. Po krátké odmlce jsme opět oslovili lékařku Júlíi Černohorskou, aby nám vysvětlila, proč je výhodné mít doma při ruce „zázračnou“ náplast DuoDerm®. Je škoda, že na trhu existuje něco tak skvělého a pramálo lidí o tom ví. O této náplasti hovoříme na každém Setkání stomiků® a vy, co se zúčastňujete, víte, že máte vždy možnost si tuto náplast na místě pořídit. Vzhledem k tomu, že si ji opakovaně kupujete každý rok, je vidět, že opravdu funguje a že ji používáte nejen pro sebe, ale i pro ostatní rodinné příslušníky včetně vnučat. Říkáte si, že jste ještě o náplasti DuoDerm® neslyšeli? Tak se pusťte do čtení. Dalším velkým tématem v tomto čísle jsou užitečné tipy, jak používat některé produkty z řady příslušenství. Jak na pudr, různé druhy past a kroužky nám napsala stomasestra Veronika Zachová spolu s Miladou Karlovskou. Víte nebo nevíte, co jsou to pištěle? Ať tak, či tak, doporučuji přečíst si článek od MUDr. Tomáše Mrázka právě na toto téma. Sama jsem v této oblasti nebyla moc poučená a článek pana doktora mi pomohl se v této nelehké problematice více zorientovat. V tomto čísle jsme zabrousili i do sociální oblasti. Často se na StomaLince® setkáváme s dotazy ohledně průkazu ZTP. Informace pro vás zjišťovala nejpovolanější z povolaných – Alice Křepínská. Její příspěvek najdete v sekci Informace. V této sekci jsme si dovolili opět shrnout i limity pomůcek a příslušenství. Stále existuje mnoho stomiků, a to nejen nováčků, kteří si nejsou jisti tím, na co mají nárok. Součástí příspěvku je i tabulka, ve které si můžete zaznamenávat, kolik jste si již nechali pomůcek předepsat. Tabulka by vám měla sloužit k lepšímu přehledu o vašem čerpání. A nakonec tohoto čísla jsme si pro vás připravili krátký dotazník. Zajímá nás, jak se vám časopis líbí, jestli v něm nacházíte vše podstatné, nebo zda vám nějaká témata chybí. Každý, kdo nám dotazník vyplní ať už písemně nebo elektronicky, dostane malou pozornost.

Přeji vám příjemné letní měsíce, užijte si krásného a teplého počasí a načerpejte hodně sil. Pokud pojedete někde na dovolenou, tak vám přeje šťastnou cestu tam i zpět a krásný pobyt. Prostě, ať si léto užijete přesně podle vašich představ.

Za celou redakční radu vás zdraví

Jana Handlová

Jana Handlová
šéfredaktorka



S HARMONIKOU
JDE VŠECHNO
LÍP!



04

ConvaTec – představení

Již více než 25 let se snažíme, aby váš život se stomií byl co nejjednodušší a spokojený. Proto máme zákaznický servis. Letos jsme v jeho řadách uvítali další posilu Annu Marchal.

06

Zkušenosti s novinkou ConvaTec

V letošním roce jsme vám představili novou flexibilní podložku s harmonikovým kroužkem. Na zkušenosti s jejím používáním jsme se zeptali Kuly Příkrylové, stomasestry z Nemocnice Havířov.

10

Rozhovor

Tentokrát jsme si pro rozhovor vybrali mladou stomičku. Mladou nejen věkem, ale i tím, jak dlouho stomii má. Pavlína Štikarová se nebojí o své stomii mluvit na veřejnosti a založila blog, kde píše o životě se stomií.

14

Rady stomasestry

O naší hmotě Stomahesive® jste slyšeli už mnohokrát. Tentokrát vám hmotu představíme 3x jinak – jak správně používat pudr, pasty a kroužky.

20

Slovo lékaře

Víte nebo nevíte, co jsou to pištěle? Ať už ano či ne, určitě doporučujeme přečíst si článek od MUDr. Tomáše Mrázka právě na toto téma.

24

Služby ConvaTec

O tom, co všechno obsahují Radimovy radosti – komplexní program služeb pro stomiky společnosti ConvaTec, se dočtete na následujících stranách.

30

Informace

Na StomaLince® se často setkáváme s dotazy, které se týkají karty ZTP a jiných sociálních dávek. Více v článku od kolegyně Alice Křepínské.

37

Novinky

Letošní podzim se ponese ve znamení výrobních novinek ConvaTec. Zajímá vás jakých? Čtete, věříme, že nové pomůcky zaujmou.



STOMAHESIVE®
3x jinak



RADIM, 1/2017.
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 Příkrylová

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 člancích příspěvateľů. 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.

CO JE NOVÉHO V CONVATECU

Zákaznický servis patří mezi velmi důležitá oddělení v naší společnosti. Naším cílem je totiž vaše spokojenost. Snažíme se vám ulehčit život se stomií a i díky vašim děkovným dopisům víme, že jsme na správné cestě. Těší nás to a vážíme si vaší přízně. Abychom se vám mohli věnovat opravdu v plné míře, přijali jsme do zákaznického servisu další kolegyni Annu Marchal. Požádala jsem Annu, aby se nám představila.

Přestože je moje jméno francouzského původu, narodila jsem se a žiji celý život v Praze. Dospívání jsem strávila na internátní škole zaměřené na anglický jazyk. Po gymnáziu jsem zvolila obor na přírodovědecké fakultě UK s dlouhým a složitým názvem Molekulární biologie a biochemie organismů. Toužila jsem totiž poznat, jak to funguje v našich tělech, tkáních a buňkách. Život mezi zkumavkami a laboratorními myškami mi ovšem začal připadat trochu osamělý, a tak jsem se po státnicích rozhodla vydat jinou cestou. Chyběl mi kontakt s lidmi, a proto jsem neváhala nastoupit na pozici ve společnosti ConvaTec. Profesionální, vstřícný a milý přístup mých nynějších



kolegů mě doslova nadchl. Nastoupila jsem v březnu a od té doby se neustále přesvědčuji, že

zaměstnanci zákaznického servisu neberou svoje povolání jako pouhou práci, ale jako poslání. Již druhým rokem se aktivně věnuji Bikram Yoze – formě jógy, která se cvičí v místnosti vyhřáté na 42 °C. Pomáhá mi učit se trpělivosti s vlastním tělem a odolnosti vůči stresu běžného dne. Společně s přítelem se taky rádi staráme o naše dva miláčky v garáži, SAABY 9-5, kterým přezdíváme sobi. S nimi jezdíme na srazy a rádi bychom je vzali i do jejich rodného Švédska.

Nakonec bych ráda dodala, že se velmi těším na shledání s vámi čtenáři, a to buď na některém ze setkání stomiků, anebo alespoň prostřednictvím telefonu.

NÁVRAT VELKÉ SPISOVATELKY



Tento nadpis by leckdo mohl brát s nadsázkou, ale já to myslím doopravdy. Do naše oddělení zákaznického servisu se po tři čtvrtě roce vrátila naše milá kolegyně Bohumila Adamová.

S Bohunkou se často slyšíte na StomaLince®. A jak je to s tou velkou spisovatelkou? Bohunka píše pod pseudonymem Anna Bolavá a v roce 2015 napsala knihu Do tmy. Kniha získala v loňském roce nejprestižnější cenu v České republice Magnesii Literu v oblasti prózy. Letos Anna alias Bohunka vydala svou druhou knihu Ke dnu. Já i mé kolegyně jsme knihu okamžitě zhlty a můžeme vám ji vřele doporučit. Ve společnosti ConvaTec jsme opravdu pyšní, že máme takovou kolegyni v našich řadách.



Foto zdroj http://instagom.com/pani_kadrnozkoiva/

PODĚKOVÁNÍ



Letos na jaře se s námi rozloučila dlouholetá kolegyně z marketingového oddělení Martina Roubalová. Martina pro vás připravovala články do našeho časopisu týkající se hlavně produktů a jejich používání. Také jste měli možnost vidat se s Martinou na Setkáních stomiků®. Za všechny kolegy bych jí touto cestou chtěla poděkovat za její odvedenou práci a přejeme jí hodně dalších úspěchů nejen v pracovním, ale i osobním životě.

Bc. Jana Handlová, šéfredaktorka ■



Krásné léto
všem
čtenářům
Radima přeje
ConvaTec





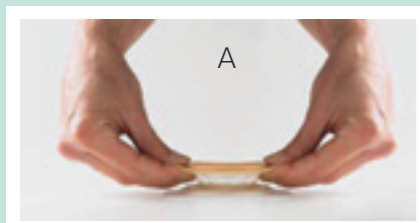
S HARMONIKOU JDE VŠECHNO LÍP!

V naší Havířovské nemocnici většina operací končí kolostomií. V raném pooperačním období, tzn. 3.–5. den po operaci, tyto pacienty, pokud poměry v okolí stomie dovolují, ráda nastavuji na dvoudílný systém. Z mých zkušeností je pro pacienty komfortnější, denně si mění jen sáček a podložku každé tři dny. Samozřejmostí je, že musí dodržovat řádný postup výměny pomůcky, dodržovat hygienická pravidla. Vše jim vysvětluji v rámci edukace ve své stomické ambulaci.

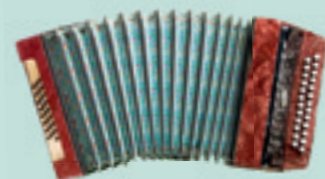
Je to však spojeno se situacemi, kdy je **břicho pacienta je po operaci ještě rozbolavělé**, přeci jen jsou to často starší pacienti, u kterých rekonvalescence probíhá trochu pomaleji. Při nacvaknutí sáčku na podložku, kdy je třeba vyvinout určitý tlak na břicho, jsou pacienti částečně traumatizováni. Používám různé triky, které jistě všichni pacienti, kteří používají dvoudílný systém znají, jako je navlhčení přírubového kroužku vodou, či zatnutí břišních svalů, jak nejvíc pacient může.

Dobrym pomocnikem byl v minulosti adaptér, který jsme používali na oddělení v pooperačním období. Nicméně při dlouhodobém používání se nám úplně neosvědčil. V rámci ošetřování na oddělení jsme adaptér používali u pacienta opakovaně, a ne jednorázově. Oplachování adaptéru nebylo příliš hygienické, profil adaptéru nešel snížit. Proto jsme časem od této pomůcky ustoupili.

„**Teď, když společnost ConvaTec přišla na trh s PODLOŽKOU S HARMONIKOVÝM KROUŽKEM, jsem plně spokojená.**“

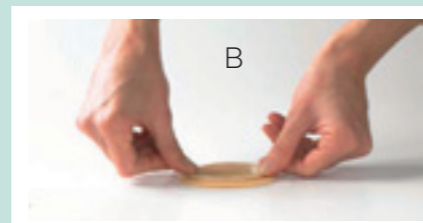


Využití harmonikového kroužku



Na oddělení se nám pracuje s pomůckou lehce, prsty se krásně podsunou pod kroužek podložky, ten se povytáhne a „ve vzduchu“ se lehce nacvakne sáček, aniž bychom se prsty dotkli pacientova břicha. Čili žádná traumatizace, žádný tlak, žádné zatnutí břišních svalů, méně stresu.

„**Stomici si pomůcku velmi chválí.**“



Diskrétní profil podložky



HARMONIKA PRO VŠECHNY STOMIKY

- Ideální je pro nové pacienty se stomií
- Je také určena stomikům se sníženou motorikou (citlivostí v prstech)
- Pomáhá stomikům s ochablým břišním svalstvem
- Je výhodná pro všechny, kteří o stomiky pečují
- Pomůže i stomikům, kteří mají problém s nasazováním sáčku na podložku
- Osvědčila se i u stomiků s kýlou

Podložka s harmonikovým kroužkem je k dispozici jak v **tvarovatelné**, tak **flexibilní verzi**, v různých velikostech přírubových kroužků. **Podložky s harmonikovým kroužkem mohou používat stomici, jejichž stomie není větší než 45 mm.**

V současnosti mám po operaci tři stomiky, kteří používají tuto podložku. Jednoho z nich ošetřuje manželka, další dva jsou při výměně pomůcky plně soběstační. **Všichni tři jsou s pomůckou velmi spokojeni, výměna pomůcky s harmonikovým kroužkem je pro ně snadnější.** Profil podložky s harmonikovým kroužkem se dá navíc velmi dobře snížit i při nošení v běžném životě, není tak žádný vyšší profil pomůcky, což je také fajn.

Pokud máte rádi dvoudílný systém a ještě jste pomůcku s harmonikovým kroužkem nevyzkoušeli, tak ji určitě zkuste. Budete s ní spokojeni.

Kula Přikrylová, stomasestra, Nemocnice s poliklinikou Havířov

POMÁHAT
nás baví



plochá tvarovatelná



flexibilní



SPOLEHLIVÝ PARTÁK PRO ŽIVOT ANEB PARTÁK, NA KTERÉHO JE SPOLEH



DuoDERM[®]
Extra Thin

Seznámili jsme se před mnoha léty. V té době jsem ještě netušila, jak podstatnou roli bude hrát v mém životě. Mnohokrát mě a mé blízké vytáhl z těžké situace, protože byl vždy v pravý čas na pravém místě. Tam, kde jiní selhávají, je na něj spolehnoutí. Bydlí u nás doma, jezdí s námi na dovolenou, je vždy po ruce, když jej potřebuji.

Díky němu jsme zastavili krvácení a zahojili různé rány, pomáhá mým pacientům po chirurgických zákrocích, při menších popáleninách, odřeninách a drobných poraněních. S oblibou jej využívám i v léčbě dlouhodobě se nehojících neinfikovaných ran k dohojení. Jeho velkou výhodou je, že může na ráně zůstat mnoho dní, má barvu kůže, takže neruší ani esteticky, velmi jemně ke kůži přilne, takže ji nedráždí a kůže pod ním nesvědčí, dá se s ním sprchovat. Manžel se občas uhodí do hlavy, na které již léta nemá žádné vlasy, a to bývají velmi nepěkná a bolestivá po-

ranění. DuoDerm[®] Extra Thin je vždy naše první volba. Ránu v případě potřeby vyčistím, potřu dezinfekčním roztokem a nalepím DuoDerm[®] Extra Thin tak, aby přesahoval tak o centimetr nebo dva samotnou ránu. Převazujeme podle toho, jak rychle se uprostřed vytvoří „kopeček“ z ránové sekrece. Na začátku jsou převazy nutné denně, nebo jednou za dva dny, ale už po pár dnech je sekrece menší a rána se začíná zatahovat. V té chvíli necháváme DuoDerm[®] Extra Thin nalepený na ráně až do úplného zhojení. Občas se také stane menší úraz

v kuchyni. Říznutí se nožem, nebo o konzervu bývá velmi bolestivé a hodně krvácející. Po opláchnutí studenou vodou a vyčištění rány dezinfekcí okamžitě aplikujeme materiál Aquacel[®] Ag+ Extra a ten fixujeme i několika vrstvami DuoDerm[®] Extra Thin s mírným tlakem. Toto ošetření ponecháme většinou tři dny. Po odstranění je rána krásně čistá, s velmi dobrou tendencí k hojení, takže už pokračujeme pouze v aplikaci DuoDerm[®] Extra Thin. Ten nádherně kopíruje siluetu prstů a dlaně, perfektně přilne ke kůži, dá se stříhat a formovat podle po-

**EXPERT NA
KAŽDODENNÍ PORANĚNÍ**



třeby a hlavně po jeho aplikaci rány velmi rychle přestávají bolet. Je to nejpřirozenější způsob hojení ran ve vlhkém prostředí, při kterém v místě poškození kůže nedochází ke vzniku jizev. Kouzlo spočívá v tom, že pod DuoDerm[®] Extra Thin se navodí kyselé vlhké prostředí, ve kterém se nedaří bakteriím, ale výborně se daří novým cévám, kožním a tkáňovým buňkám. Ty ve vlhkém prostředí po sobě kloužou a ránu velmi rychle vyplní a zahojí. Ta ale musí být před aplikací DuoDerm[®] Extra Thin vždy zbavená nečistot a ošetřena dezinfekčním roztokem na kůži a sliznici. V mé lékařské praxi se DuoDerm[®] Extra Thin perfektně osvědčil i na popraskané paty, kde jej nechávám až do spontánního odloučení, a také je skvělý na puchýře např. od nových bot, nebo po popálení.

Naučila jsem a dál s ním učím žít i svoje pacienty. Je to skvělý a spolehlivý partner pro všechny a na celý život.

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





Webový blog je vlastně takový zápisník nebo deník, ve kterém jeho autor více či méně pravidelně popisuje a komentuje dění kolem sebe. Autorkou blogu multipapaya.cz, ve kterém se kromě jiného dočtete i o tom, jak se žije se stomií, je **PAVLA ŠTIKAROVÁ**, moderní mladá žena, kterou vám představíme v tomto rozhovoru.

JSEM TAKOVÁ MULTIPAPAYA

Pavlo, popište, prosím, čtenářům Radima svůj příběh, jak jste se stala stomičkou?

V červnu loňského roku jsem byla na operaci zúženého tlustého střeva. Po probuzení jsem se dozvěděla, že operace byla mnohem závažnější a ze všech slov co následovala, mě nejvíc zasáhlo, že výsledkem všeho je vývod na břicho neboli stomie. Nikdy jsem o stomii neslyšela a ani o endometrióze, která to vlastně způsobila. Čtyři měsíce jsem zvládla i díky příslibu, že jde o dočasné řešení. První pokus o návrat mezi „normální“ lidi se ale nepovedl a můj život s vulkánkem, jak stomii říkám, pokračuje dál. Stomie ovlivnila můj život v mnoha směrech. Například pro mě osobně do té doby tabuizované záchodové téma, se najednou stalo životním tématem číslo JEDNA.

Několik měsíců po operaci mi stomie řídila život a podřizovala jsem jí vše. Například jsem čekala, až se vyprázdním, abych mohla odejít z bytu, ale teď už se snažím jí tolik nezabývat, musí se přizpůsobit mému životu a někdy na ni i zapomenou.



Na vašem blogu máte dlouhý výčet profesí, kterým jste se v životě věnovala – personalistka, pokladní, pracovnice na vinici, účetní, kavárnice/cukrářka, šperkařka, recepční, kytaristka, DJka, blogerka. Co vás bavilo nejvíc?

”

Nikdy předtím jsem o stomii neslyšela... a můj život s vulkánkem, jak stomii říkám, pokračuje dál. “

Tématem mého blogu je kromě stomie také multipotenciální osobnost. Multipotenciální člověk se zajímá o mnoho rozličných oborů a rád se učí nové věci, pro které se nadchne – na rozdíl od lidí, kteří se věnují určité činnosti nebo profesi celý svůj život. Proto mě bavilo všechno, nic víc a nic míň. Naučila jsem se hodně věcí, zjistila, jak to chodí v různých profesích a oborech a potkala spoustu zajímavých lidí. Například na škole jsem studovala obor Finance a účetnictví, kam jsem šla proto, že mě celkem baví čísla a na sociální ani psychologický obor jsem se nedostala, i když mě zajímaly mnohem víc. Škola mě docela bavila, ale po gymplu mi chyběly základy účetnictví, a tak jsem s hlavním studijním oborem celé studium bojovala a bylo mi jasné, že účetní ze mě nikdy nebude. Za pár let se mi však naskytla možnost jako účetní pracovat a musím říct, že mi to šlo a hlavně mě to bavilo. Neboť moje první zaměstnání přišlo po absolvování studijní praxe na personálním oddělení magistrátu města. Dobře odvedená práce byla naštěstí mnohem důležitějším kritériem než moje punková vizáž, a tak jsem hned po škole nastoupila na dráhu personalistky. Bavilo mě poznávat, jak to chodí v personální praxi, jak to chodí na úřadě i co



se děje v zákulisí. Byla to báječná zkušenost a naučila jsem se hodně věcí, ale přišel den, kdy jsem zjistila, že už mě práce nenaplňuje a začíná mě nudit. Cítila jsem, že už vím vše, co jsem potřebovala a musím se posunout někam dál... Zároveň jsem se ptala sama sebe, proč odcházím z dobře placené práce, kde mi vlastně nic nechybí, ale naštěstí vyhrál můj vnitřní pocit a já jsem byla natěšená a šťastná, že odjíždím na Nový Zéland... Pořád jsou ale věci, které bych se ráda naučila.

Zmiňujete vaši práci na Novém Zélandu, můžete nám o tom říct víc?

Strejda žije na Novém Zélandu a mě dlouho ani nenapadlo, že se tak daleko podívám. Byla to úžasná zkušenost. Novozélandané jsou lidé, kteří vás nikdy nenechají ve štychu a vše dělají s úsměvem. Vyzkoušela jsem si práci na pokladně a díky tomu jsem se naučila mluvit a nepřemýšlet o gramatice. A práci na vinici jsem původně vůbec nechtěla dělat, ale když jsem se po více než dvou letech vracela

domů, chtěla jsem si pořídit vinici. Byla to nezapomenutelná a velmi inspirativní zkušenost a těším se, že snad brzo poletíme na krátkou návštěvu za rodinou a já si přivezu trochu té energie sem k nám.

Musela jste se kvůli stomii nějakého svého koníčku či výše uvedené profese vzdát?

Stomii mám zatím krátce, právě jsem se přestěhovala do Prahy a začínám nový život. Stěhování bylo v plánu už dříve a kvůli operaci jsme museli stomii do našich plánů šikovně přidat. A myslím, že se to povedlo. Díky stomii mám radost z maličkostí, poznávám zajímavé lidi. Například Terezu Nagyovou, autorku webu nejsemtabu.cz, se kterou se navzájem inspirujeme, a také Marii Ředinovou z Českého ILCO.

Kdo vám po vyvedení stomie nejvíce pomohl?

První byli asi sestřičky a zdravotní bratr v nemocnici, kteří mi počáteční obavy pomohli zahnat svojí laskavostí a radami, a samozřejmě rodina, partner a přátelé. Ti byli velkou oporou a pomáhali mi vše řešit, díky nim byl můj velikánský problém mnohem lehčí a mnohdy i veselý.

Co pro vás bylo po vyvedení stomie nejtěžší?

Stomie u mě nebyla plánovaná, a tak jsem se na to vůbec nestihla připravit. Nejtěžší bylo se smířit s tím, že stomii mám, budu ji muset ošetřovat,



vůbec na stomii podívat. Pár dní po operaci ke mně docházely sestřičky z domácí péče a mimo jiné mi pomáhaly s první péčí o stomii, učily mě, jak vše ošetřit, jak a kdy použít pečující prostředky, a jak se o stomii starat. Musely si vyslechnout tisíce mých dotazů, ale vše mi trpělivě vysvětlovaly a dodávaly energii na vše, co mě čeká. Začátek byl těžký, ale nakonec jsem péči o stomii s jejich pomocí zvládla. Díky tomu, že jsem se na ni musela dívat každý den, jsem si pomalu zvykla a přijala tuhle novou životní zkušenost. Dokonce jsem stomii začala, na základě videí o stomii, říkat vulkánek. Přijde mi skvělé si stomii nějak pojmenovat a přijmout ji tím jako svoji součást a nějak si pro sebe zmírnit ten náhlý zásah do svého těla a osobnosti. Horší bylo ustát chvíli, kdy někdo, kdo by vám měl ve vaší situaci pomáhat, vám situaci spíš znesnadňuje, ale to se děje naštěstí velmi zřídka.

Jak vás napadlo založit blog o stomii?

Hledala jsem na internetu informace o stomii, ale v češtině jich bylo málo, hlavně co se týká osobní zkušenosti. Nakonec jsem našla velmi zajímavá a energii dodávající videa zahraničních stomiků na youtube. A to mě inspirovalo k tomu, založit blog a ukázat, že se stomií se dá báječně žít. Pak jsem ob-

a pak přijmout sebe sama i s pytlíkem. Naštěstí to byla jen otázka času, člověk si zvykne, nic jiného mu ani nezbyvá. Zpočátku jsem měla problém se



”

Díky stomii mám radost z maličkostí, poznávám zajímavé lidi.

“

jevila blog Terezy Nagyové nejsemtabu.cz a rozhodla se ji oslovit. Nyní se vzájemně inspirujeme a doufáme, že snad prolomíme stomické tabu a bude více lidí, kteří budou o stomii mluvit. Díky Tereze jsem se také seznámila s paní Marií Ředinovou, předsedkyní Českého ILCO, která je studnicí informací ohledně života stomiků a odvedla v Českém ILCO spoustu práce. Je motivující poznat někoho, kdo je na tom jako vy, číší energií a žije plnohodnotný a šťastný život.



Jak jste se dostala k tvorbě šperků?

Obdivuji každého, kdo něco tvoří a spoustu bych toho chtěla vyzkoušet. Když jsem ukončila živnost, rozhodla jsem se, že si pár měsíců odpočinu, budu chodit do lesa, číst knížky a že nastal správný čas, zkusit tvořit šperky. Párkrát jsem zajela do Jablonce pro korálky, navštívila pár kurzů a učila se sama různé techniky. Teď jsem se delší dobu šperkům nevěnovala, ale už se těším, až si dotvořím pracovní prostor v novém bytě.

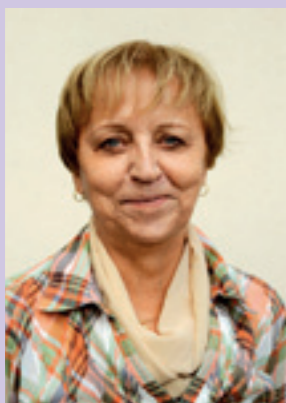
Jakému povolání se věnujete v současnosti?

Vzhledem k tomu, že jsem se právě přestěhovala a schopna práce jsem teprve krátce, je vše ve fázi příprav, a tak se zatím jen těším na vše nové, co mě čeká.

Milá Pavlo, děkuji za velmi inspirativní rozhovor a přeji vám hodně úspěchů ve všech vašich dalších aktivitách.

Alice Křepínská, StomaLinka® ConvaTec ■





O TŘECH HOJIVÝCH HMOTÁCH STOMAHESIVE®, které ochránily zdravou pokožku

Pohádky mají rádi i dospělí, tak proč si nějakou nevyprávět? Pohádku o třech šikovných chlapcích, kteří pomohli získat princeznu? Kdepak. Naše pohádka nebude o Dlouhém, Širokém a Bystrozrakém, ale o trojím druhu příslušenství, jehož společným jmenovatelem je hmota Stomahesive®. Pro zkušené stomiky je tahle trojice dobře známá, ale časopis dostávají i nově operovaní stomici, a tak vlastnosti a výhody používání této pohádkové trojice pro všechny rady zopakujeme. Může se jmenovat: O třech hojivých hmotách Stomahesive®, které ochránily zdravou pokožku.

OCHRANNÝ PUDR (hmota Stomahesive® v práškové formě)

Ochranný pudr není základním prostředkem při péči o stomii, ale je **klíčovým pomocníkem při komplikacích, které nazýváme erozivní dermatitis. Je to druh příslušenství, který by měl mít každý stomik doma pro případ akutní potřeby.** Je to totiž záchranná brzda při řešení poškozené kůže. To znamená mokvající pokožky, která vznikla v důsledku podtékání (chemického působení výměšků), mechanické příčiny (násilné odtržení lepicí plochy pomůcky), anebo jako reaktivní dermatitis (např. reakce kůže na onkologickou léčbu, chemoterapii, ozařování, nežádoucí účinky léčiv). Pudr se „nafouká“, nebo nasype na poškozená místa, kde se spojí s vlhkou spodinou kůže. Tím se na poškozené kůži vytvoří ochranná vrstva hojivé látky a také vrstva, ke

teré přilne adhezivní (lepicí) plocha podložky nebo stomického sáčku (obr. 1, 2). Na pokožce, která je „ososená“ z důvodu vyrážky nebo poškození, pomůcka nepřilne a dříve se odloučí. Na kůži, kterou jsme ošetřili pudrem, není potřeba aplikovat ochranný film. Mohlo by dojít k otření pudru a opětovnému obnažení vlhké poškozené kůže. Podložka nebo sáček by pak hůře přilnuly. Ochranný film nejlépe aplikujeme pouze na kůži zdravou, můžeme tedy použít na kůži tak, že se vyhneme aplikaci na postižená místa, která jsme ošetřili pudrem. Pudr ovšem nedoporučujeme preventivně na zdravou kůži, k tomuto účelu se nehodí, protože by znemožnil přilnutí lepicí části podložky či sáčku.

PASTA (hmota Stomahesive® v tubách)

Stomici i sestry velmi dobře znají hydrokoloidní pasty v tubách 30g nebo 60g. **Menší pasta 30g** je vyplňovací, je vláčná, olejovitá, bez obsahu alkoholu. **Nehodí se k aplikaci pod podložku** a její využití spočívá v aplikaci kolem stomie po nalepení podložky, anebo k ošetření hlubších nekomplikovaných defektů v okolí stomie. Pro své vlastnosti vyžaduje pravidelné doplňování mezi stomii a otvor v podložce. Je dodávána s **černým šroubovacím aplikátorem**, který zajistí snadné vyplnění potřebných prostor (obr. 3). **Větší pasta 60g** je vyrovnávací, obsahuje hojivé látky v alkoholové substanci. **Nehodí se k ošetření poškozené kůže nebo hlubších defektů. Vyrovnává nerovnosti peristomální kůže. Může**

se aplikovat přímo na tělo do peristomálního okolí (okolí stomie) v potřebném rozsahu (obr. 4, 5), nebo ji můžeme aplikovat na podložku a nechat lehce zavadnout (zaschnout). Poté je možné ji snadno dotvarovat prstem, aniž by se na prsty přilepila a aniž bychom si museli prsty navlhčit, což je ale jeden z možných postupů při její aplikaci. Když pasta lehce zaschne na povrchu, nedojde k tomu, že by se po nasazení sáčku na podložku mohla otřít, nebo přilnout ke stomickému sáčku. Je velmi spolehlivá a vláčná. Často ji aplikuji na podložku, aby byl čas pro její zavadnutí. Pokud jsem si jistá, že stomie bude pracovat méně, mohu ji nanést i do nerovností přímo na kůži.

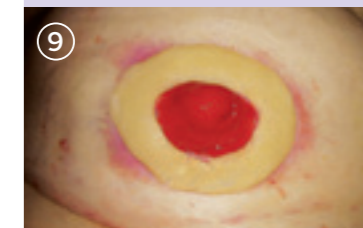
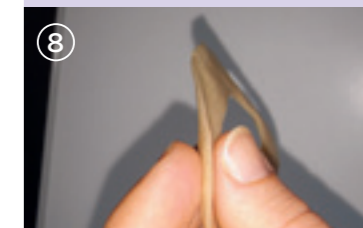
TĚSNÍCÍ KROUŽKY (hmota Stomahesive® v „plastelině“)

Třetí formou hmoty Stomahesive® jsou těsnící kroužky, mezi jejichž výborné vlastnosti patří to, že **neobsahují dráždivé látky.** Výhodné jsou v situacích, kdy je potřeba zhojit poškozenou kůži a zároveň je potřeba utěsnit prostory kolem stomie. Těsnící kroužky se mohou zpracovávat k dalšímu použití více způsoby. Jedním z postupů je **vytvoření polokonvexní podložky u stavů nepravidelných nerovností břišní stěny kolem stomie,** a to tím způsobem, že se část kroužku odstříhne nebo odtrhne a přitlačí se na spodní stranu podložky v potřebném tvaru. Někdy mají stomici např. nad stomií kožní val a pod stomií vytváří břišní stěna prohlubeň. Konvexní podložka není zcela vyhovující a plochá podložka také ne (obr. 6). Pomocí kroužku je tedy možno vyplnit potřebný prostor. **U konvexních pomůcek můžeme v případě potřeby ještě zvýšit jejich konvexitu,** je-li stomie hluboce vtažena pod úroveň břišní stěny (stav se nazývá retrakce) (obr. 7). Hmotu kroužku je možné rovněž zarolovat nebo hníst mezi prsty do požadované podoby. Těsnící kroužky se dobře tvarují po mírném zahřátí v dlaních. Poté můžeme kroužky stříhat nebo rolovat do potřebných tvarů a velikostí (např. válečku). Některé zkušené stomasestry dokonce používají těsnící kroužek rozválený mezi dvěma vrstvami pečicího papíru do

potřebné velikosti. Budu to muset někdy také vyzkoušet. **Výhodou těsnících kroužků je, že neobsahují alkohol, takže jsou šetrné k drobně poškozené kůži.** Kroužek může absorbovat vlhkost, takže je zapotřebí vyzkoušet v jakém množství a v jakém tvaru ho pod podložku přidat, aby nenabobtnal příliš, a tím spíše nezpůsobil nadzvednutí podložky od kůže a podtékání. Při potřebě použít kroužek celý cirkulárně kolem stomie doporučujeme okraje kroužku rozmačkat, aby jejich obvodová hrana netlačila na kůži a kroužek pozvolna přecházel do úrovně kůže. Na obrázcích vidíte použití těsnícího kroužku po jeho ztenčení k ošetření poškozené kůže a utěsnění stomické podložky proti podtékání (obr. 8, 9, 10).



Zcela obecný návod pro všechny stomiky zde poskytnout nemůžeme, stomie je vždy šitá na míru a stejně tak každá stomasestra radí, jak stomii nejsnáze a nejbezpečněji ošetřit. Někomu spíše pomůže pasta, jinému těsnící kroužek. Obecně ale můžeme shrnout, že lze naplno využívat výhod hmoty Stomahesive® (je vyrobena z přírodních látek, nedráždí a má výborné hojivé vlastnosti) s cílem, **ať je váš život pohádkou :-)**



Milada Karlovská,
stomasestra, urologie
Nemocnice Na Bulovce
Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra,
Všeobecná FN

EMOCE JSOU NEMOCE



Všechno to začalo strašně dávno, před více než dvěma tisíci lety, kdy řecký filozof Platón nemaje zrovna nic lepšího na práci rozpoltil člověka na tělo a duši. Nutno říci, že to neměl ze své hlavy, že mu to nakukal Sokrates, který hlásal, že dokonalé duše stoupají k nebesům, zatímco naše nedokonalé tady poskakují po zemi. Duši si pak Platón představoval jako nehmotnou potvoru podobnou dvojspřeží, které řídí vozataj Rozum a na uzdě vede dva koně. Jednak hodného, to jsou dobré emoce a jednak vzpurného, což jsou ošklivé emoce.

Tenhle krkolomný a nešťastný nápad od něj převzal slavný lékař Galenos a uplatnil jej v medicíně. Sám sice nabádal své žáky, aby dbali o duši stejně pečlivě jako o tělo, dokonce je autorem výroku, že veselí ženy nikdy neomocní rakovinou prsu, protože rakovina prsu je „melancholická diathesa“ (že melan cholé, tedy černá žluč, se takto v chorobné podobě prosadí), ale jeho nabádání posléze vyznělo do ztracena.

Když po období středověku, kdy do medicíny opět vstoupili démoni a ďáblové, se medicína vydala vědeckou cestou, duši pevně spravovala církev a ta ji nemínila pustit ze své kompetence. Medicína tedy vzala zavděk Descartovým doporučením, aby problémy člověka řešila jako problémy „rozumného stroje“

a nemoc jako poruchu provozu tohoto rozumného stroje. Člověk se tak stal pro vědeckou medicínu (EBM – Evidence Based Medicine) vlastně jen biologickým preparátem, psychice nevěnovala a stále nevěnuje pozornost, jakou by si zasloužovala, a emoce jsou stále za hranicemi jejího zájmu.

Přitom emoce neboli city nejsou ani hodní a vzpurní koně, ani nějaké nehmotné děje, ale neurobiologické procesy, které mají svou zatraceně silnou tělesnou složku. Zkuste si vzpomenout, kde cítíte svoje tělo, když máte třeba strach, nebo vztek! A co se týče řídicích schopností racionalizujících osvícenci a jejich následovníky tolik oslavovaného rozumu, jsou emoce mnohem pohotovější a většinou i mnohem

přesnější. Byly tu totiž dříve a mají lépe vyběhané cestičky. Především nás daleko lépe informují o našem vnitřním stavu, jenže my je příliš neposloucháme. Snažíme-li se je přeprat nebo zotročit, vesměs prohráváme a výsledkem marného boje jsou nejrůznější chorobné stavy, kterým se v úhrnu říká civilizační choroby. K řídicí funkci rozumu bych připojil jeden výstižný výrok babičky spisovatele Glazara: „Když se onen mužský úd ocitne tam, kam se domnívá, že patří, je rozum jen o malý kousíček vedle“. Richard Glazar, příkladný demonstrátor obou krajních konců emočního spektra, byl jeden z mála vězňů, kteří přežili vyhlašovacím tábor Treblinka. Nepřežil však smrt své ženy a spáchal sebevraždu skokem z okna. V obou případech ho vedly silné emoce.

EMOCE JSOU SLOŽITÉ PSYCHOSOMATICKÉ DĚJE A MAJÍ VÝZNAMNÉ ŘÍDICÍ FUNKCE

Samo slovo „emoce“ je složeninou dvou latinských: **ex** = ven a **motio** = hnutí, pohyb. Jde tedy o procesy nastartovávající a určující náš pohyb. Jsou to tedy jakési hybatelky, na rozdíl od maskulina rozumu, jsou ženského rodu, tudíž šikovnější a účinnější. Pohyb můžeme zjednodušeně sledovat třemi směry: k podráždění nebo útlumu, směrem k něčemu/někomu nebo od něj a nakonec pohyb ke spolupráci nebo soupeření. Podobně jako barevné vnímání staví na třech základních barvách, žluté, modré a červené,

jejichž kombinace nám poskytuje neuvěřitelně bohaté spektrum, také u emocí – při jejich nepřeborném množství – můžeme dojít k šesti základním. Jsou to strach, smutek, odpor, štěstí, překvapení a hněv. Někteří badatelé k nim přidávají ještě radost a pečování, v poslední době se řada vědců shodla na tom, že základní emocí, která umožňuje sebeuvědomění, je žízeň.

Ke slavné Descartově větě, „myslím – tedy jsem“ je podle mého soudu nutné neoddělitelně připojit dru-

Ilustrační foto



CHARAKTER EMOCÍ

EMOCE	PODNĚT	REAKCE
STRACH	nebezpečí, nejistota	únik, útek
SMUTEK	ztráta hodnoty, neúspěch	pláč, apatie, lítost
ODPOR	nepříjemná věc, situace	odstranění zdroje, únik
ŠTĚSTÍ	úspěch, zisk	pohoda, uvolnění, úsměv
PŘEKVAPENÍ	nečekaná situace	aktivace, orientační reflex
HNĚV	nepřítel, překážka	agrese, útok
PEČOVÁNÍ	milovaný objekt	péče, ochrana
ŽÍZEŇ	signály vnitřního prostředí	přísun tekutiny

hou, neméně významnou: „pociťuji a jedním – tedy jsem“. Jedním jak ve vztahu k vnitřnímu prostředí (viz citovanou žízeň), tak i ke svému okolí. Vrcholem emočního systému jsou city estetické a etické, které nezačínají u člověka, ale v samých základech živočišné říše. Trepka velká (*Paramecium caudatum*) si vystačí sama a nemá zapotřebí starat se o cokoli jiného než o vlastní přežití. Ale už drobátko vyšší tvor a zároveň nejprozkoumanější červ, hlístice oblá (*Cenorhabditis elegans*) – mozkový gigant s 302 neurony a několika tisíci spoji – má prokazatelné sociální emoce. Primitivní, ale fungující. V časech hojnosti si žije sama, přijdou-li však doby zlé, shluknou se hlístice do houfu, v kterém úspěšněji přežijí, byť za cenu „utahování opasek“, jak píše jeden z nejvýznamnějších vědců zabývajících se emocemi, Antonio Damasio. Od ní výše příslušníci všech sociálně žijících druhů vykazují určitou formu altruismu;

čím vyvinutější je jejich nervový systém, tím patrnější jsou jeho projevy. U šimpanzů již o nich nelze pochybovat. Jistá forma prosociálního chování je patrně nezbytná pro zachování druhu. Rovnováhu mezi sobectvím a altruismem zajišťují především emoce.

Pojďme se však vrátit do nejnižší etáže, k nabuzení nebo útlumu. Člověk nevyhledává přesný střed mezi těmito dvěma krajnostmi, ale má tendenci blížit se směrem k aktivnějšímu pólu. To odpovídá i teorii o výhodnosti eustresu, který přináší více podnětů a vyvolává větší zátěž než klid. V přehnané podobě to vede k vyhledávání adrenalinových zážitků, které už se zdravou zátěží nemají nic společného, nicméně poučení, které z této skutečnosti plyne spočívá v tom, že za všech okolností, tedy i v případě nemoci (zejména pak chronické), máme dbát o dostatečný přísun podnětů.

I V NEMOCI SI ZAJISTĚTE DOSTATEČNÝ PŘÍSUN Kladných podnětů!

Transakční analýza je psychoterapeutická škola, a zároveň teorie osobnosti, která hlásá, že člověk potřebuje několik pohlazení denně, jinak mu vysychá mícha. Přeloženo do méně poetického jazyka to znamená, že v denní

dávce podnětů by měly převažovat ty kladné. Pohlazení je každý podnět, který potvrzuje mou existenci a hodnotí ji pozitivně. Když je jich málo zvenčí, měli bychom se naučit opatřit a udělit si je sami. Pohlazení totiž fungují hojivě.

Před mnoha lety byla publikována studie, která sledovala vliv nějakého léku na kožní defekty u králíků. Přípravek působil spolehlivě a vyvolával ošklivé lysiny, které se pokrývaly ještě ošklivějšími pupínky. Jedna část chovu však byla



postižena zcela nepatrně. Badatelé zkoumali, čím to je a marně hledali různé genetické nebo biochemické odlišnosti. Nakonec přišli na to, že o tuto část chovu se starala dívka, která měla králíky ráda, litovala je a často je hladila.

Intenzivní, ale krátkodobé emoce se nazývají afekt, mají rychlý vznik a rychlý konec, nezřídka s přesunem do opačného pólu; po výbuchu hněvu a agrese se dostavuje skleslost a pláč. Pokud silné emoce trvají delší dobu, označují se jako vášně. Běžně se ale pohybujeme v kategorii nálad, které mají dostatečnou intenzitu na to, abychom si je uvědomili a mají tendenci přetrvávat delší dobu.

Průběh naší nálady vystihuje řada rčení a poetických textů, všichni známe V+W, jednou jsi dole, jednou nahoře. Já bych spíš řekl: pětkrát jsi dole a jednou nahoře, a to nejsem pesimista.

Thomas Mann v jedné povídce mistrovsky zachycuje naši celoživotní situaci na několika stránkách. Zralý muž s dostatečnou životní zkušeností se vydal za Bohem a dohodl se s ním, že si do konce života přeje prožívat jen hezké dny. Bůh je vševědoucí, tak uvidí, jaký bude jeho zítřek, a protože je všemohoucí, tak jej vyškrtne z kalendáře. Pláclí si na to, muž odešel domů a žil své krásné dny. Deset, dvacet, a když si prožil třicátý, zemřel, protože to byla jeho osudem určená porce dnů bez problémů.

Přesto výkyv nálady směrem ke smutné a skleslé ještě zdaleka nepředstavuje vážnější depresivní onemocnění, většina takto postižených jej hodnotí jako „depku“ a nedělá si s ním větší starosti, než s dvou denním nachlazením a občasným posmrkáváním. Kritický začíná být takový stav teprve po několikátýdenním trvání.

Ve špatných dnech je každý jasný paprsek osvězením, ale neměli bychom zapomínat na tolik potřebná pohazení ani ve dnech všedních. Lidé často nevědí, jak si zajistit příjemné podněty, ta již zmíněná transakční pohazení. Řeším to tak, že pro ty tápající vyrobím malý notýsek a na každou stránku napíšu datum. Jejich úkol potom je, aby každý den v pět hodin odpoledne (to je proto, kdyby to nestihli, aby měli ještě do večera dost času) zachytili a zapsali na příslušnou stránku tři hezké věci, které se jim toho dne přihodily z vyšší moci a které je alespoň trochu potěšily, a tři hezké věci, které pro sebe toho dne udělali oni sami. Když nevědí, co by je mohlo potěšit a co by pro sebe mohli pěkného udělat, řeknu, ať si vzpomenu na někoho, koho mají rádi, a zamyslí se, čím by mu udělali radost. To ať potom udělají pro sebe. Doporučuji každému, aby to pár týdnů dělal. Zpočátku to nebude snadné, ale až se zaučíte, stanou se z vás mistři a budete štědře dávat ze svých zásob radostí také druhým.

Metoda vychází z toho, že jsme lidé „gestaltu“, tedy že máme potřebu udělat z několika i zdánlivě nesourodých detailů jeden smysluplný celek. Dny, kdy se na nás hrnou samé dobré věci, jsou vzácné. Spíš je poměr příjemného a nepříjemného opačný. Je proto nutné vydobávat ty drobné hrozinky pozitivních momentů aktivně. Jinak nás ohrožuje to, že večer zklamáně řekneme, to byl zase den! V sobotu pak, to byl zase tejden a na Silvestra, to byl zase rok! Při takovém běhu věcí hrozí, že nakonec v krematoriu nadzvedneme víko rakve a ohlásíme: To byl blběj život!

Gestaltisté – což je psychotherapeutický směr – říkají, že se napřed musíme věci naučit poznávat, abychom je později poznali. Tak jako třeba písma; když se je nenaučíme, nikdy si nic nepřečteme. Hlásají dokonce, že kdybychom potkali anděla, že ho nepoznáme, protože jsme se nenaučili ho vidět. V každodenním shonu je pravidlem, že si nevšimneme drobných, hezkých a hřejivých maličkostí, protože splynou s proudem otravných povinností, rozmíšek, starostí, udýchaného spěchu a malých i větších zklamání. „Poušť je krásná proto, že někde skrývá studnu,“ napsal Saint Exupéry a poslal nám Malého prince, aby nám odhalil skutečné hodnoty. Dívejme se na svět jeho očima a hledejme to pěkné. To blbě přijde samo!

Vítězslav Nezval byl úžasný básník, než ho zkorumpoval pocit moci. V době svého tvůrčího vrcholu napsal v jedné z balad „mám optimismus dítěte“. Dědeček v Saturninovi napsal, že by byl nikdy tolik nezestárnul, kdyby si nezapomněl hrát. Najděte znovu nezkalený pohled dětství! Naučte se znovu

těšit se z maličkostí. V naší ulici stojí alej sakur. Spadané okvětní lístky ležely na zemi jako růžové závěje. Dvě holčičky se jimi brouzdaly a ta asi pětiletá říkala té asi o rok mladší: „Podívej se! Zlato! A to je pravé.“ Naučme se i v bídě, nemoci a šedi starostí, hledat skutečné zlato, které viděla okouzlenýma

očima ta holčička. Když jsem dopsal tento řádek, šel jsem si na pár minut foukat bublifuk. Bylo to skutečně osvěžující.

MUDr. Radkin Honzák, psychiatr ■

MUDr. Radkin Honzák

Psychiatr, narozený 30. května 1939 v Praze, stále aktivní v ambulantní a lůžkové péči, s jednoznačným příklonem k psychosomatickému myšlení, tedy bio-psycho-socio-spirituální koncepci. Narodil se v Praze a zde, jak sám uvádí „za svůj krátký, leč bohatý život zažil nacistickou okupaci, tři roky demokracie, únorový puč, třídní boj, měnovou reformu, pád kultu osobnosti, pražské jaro, sovětskou okupaci, smrt Jana Palacha, jednadvacet let normalizace, pád reálného socialismu a posledních více než dvacet let svobody, která sice má své mouchy, ale je tou nejhezčí dobou z celého života.“ Pracoval jako psychiatr v léčebně, ve výzkumném ústavu, jako nemocniční konziliář, v ambulanci, v manželské poradně, v AT ordinaci, ve svépomocných patientských organizacích, v několika redakcích, ve zdravotní škole, na lékařské fakultě i v postgraduálním vzdělávání. Všude byl rád a kupodivu téměř největší uspokojení našel v zaměstnání, které původně nechtěl vzít. Svě celoživotní poznatky shrnuje do věty „člověk vydrží víc než zvíře, jen mu dát příležitost“ (dle aktuálně.cz).



(<https://www.lib.cas.cz/casopis-informace/rozhovor-dr-radkinem-honzakem/>)

Setkání stomiků

ANEŽ S HARMONIKOU JDE VŠECHNO LÍP!

První polovina roku je již téměř za námi a s ní i 5 našich setkání s vámi, stomiky. Těší nás i v tomto roce vaše hojná účast na setkáních a snad ještě více nás těší vaše pozitivní zpětné vazby na program, který jsme pro vás v letošním roce připravili. Většina z vás

nám říkala, že se jim líbil program úplně celý. Není pro nás větší odměny než vaše pochvala. Program jsme letos udělali dynamičtější. Prezentace jsou kratší a je jich více. Dozvíte se na setkání řadu užitečných rad.

Termíny Setkání stomiků®

V druhé polovině roku nás čekají ještě 3 velká setkání viz níže. Tímto vás co nejrůzněji zveme a neváhejte a přihlaste se na StomaLince®!
Moc se na vás všechny těšíme!

ve druhém pololetí 2016

Praha I.	20. 9.
Praha II.	21. 9.
Ostrava	3. 10.

PÍŠTĚLE

Poměrně významná část stomiků má svůj vývod kvůli píštěli. Dosud jsme se touto problematikou detailně nezabývali. Vzárustající počet dotazů z řad stomiků týkající se právě píštěle jako příčiny střevního vývodu nás vedl k výběru dnešního tématu v této rubrice.



Píštěl je patologickou (tedy nenormální) komunikací mezi dutými orgány a povrchem tělním nebo mezi dutinovými orgány navzájem. Nejčastěji se tak v diskuzích setkáváme s otázkami na píštěle, které pacienty obtěžují, protože „tečou“. Jsou to ty, které spojují dutý orgán v dutině břišní nebo hrudní s povrchem tělním, tedy na kůži. Patologická komunikace mezi útvary v dutině břišní či hrudní bez zjevného vyústění kůží navenek pak často, pokud nepůsobí potíže, zůstávají nepoznány a jsou mnohdy nepřijatelnými a nečekanými nálezy při operacích v dutině břišní. Teď ale ponechme stranou píštěle mezi dvanáctníkem a žlučníkem, mezi tenkým střevem, mezi tenkým a tlustým střevem, mezi močovým měchýřem a střevem a jim podobné. Nejsou sice až tak výjimečné, při jejich řešení se však stomie používá velmi zřídka či spíše vůbec ne.

Jiné je to u píštělí konečnickových a řitních. Ani u nich však nelze průběh onemocnění lehce odhadnout. Závisí totiž na mnoha faktorech. Na prvotní příčině píštěle, na přítomnosti či nepřítomnosti Crohnovy choroby nebo ulcerózní kolitidy. Píštěl může být také propagací zhoubného onemocnění konečníku nebo těžkého infek-

ního onemocnění krajiny celé hráze (Fournierova gangréna). Důležitými okolnostmi jsou samozřejmě věk pacienta, stav svěračového systému i přidružená onemocnění. Specifickým a velmi obtížně řešitelným problémem jsou pak píštěle mezi pochvou a konečníkem, tzv. enterovaginální fistuly. Vysoké procento konečnickových a řitních píštělí vzniká jako komplikace hnisavých procesů v okolí konečníku, abscesů. Ty jsou jako akutní stavy řešeny nařízením, vypuštěním hnisu a opakovanými převazy. V průběhu tohoto pooperačního intervalu dojde buď k úplnému vyhojení nebo stav u určitých případů dospěje do vytvoření píštěle. Píštěl je dále čištěna, převazována a postupně vyžrává, to znamená, že její stěny se vazivově přestavují. Po důkladné diagnostice a uplynutí potřebného času takto „vyzrálou“ píštěl chirurgicky ošetřujeme. Operační postup volíme dle toho, zda se jedná o píštěl s jedním nebo více ústími (kompletní, nekompletní), rozvětvenou, s abscesy kolem konečníku, jdoucí skrz svěrače, vysokou píštěl a podobně. Z výše uvedeného je zřejmé, že problematika konečnickových píštělí je velmi složitá a vyžaduje pro svoji obtížnost a delikátnost chirurga s bohatými znalostmi i zkušenostmi v této oblasti. V poslední době se změnila strategie po-

stupu při řešení píštělí u pacientů s Crohnovou chorobou a ulcerózní kolitidou, objevily se i nové možnosti „lepení“ „klasických“ píštělí. Nové šicí materiály, posuvné slizniční laloky pak vylepšily i výsledky operací enterovaginálních píštělí. Přes všechny tyto pokroky však u některých pacientů zůstává stomie metodou dočasnou, ale někdy i trvalého řešení těchto složitých případů. Dočasné vyústění esovitě kličky (sigmoideostomie) efektivně chrání pooperační hojení u konečnickových a řitních i enterovaginálních píštělí. Při příznivém průběhu je možné stomii zrušit v poměrně brzkém časovém intervalu. Přes všechny snahy chirurgů, gastroenterologů a všechny pokroky současné medicíny stále existují píštěle, u kterých je stomie za určitých okolností definitivním řešením. Kvalita života se stomií je totiž u těchto pacientů nesrovnatelně vyšší než u stavů, kdy svízele, které přináší neustálé hnisání kolem konečníku s porušenou funkcí svěračů, jsou faktorem značně obtěžujícím. I přes značné pokroky a nové metody, které má dnes pacient i jeho chirurg k dispozici, zůstává stomie v arsenálu koloproktologických operací řešících píštěle i v 21. století. Používáme čištění píštělí s jejich následným lepením,

slizniční posuny, nekonečné ligatury, rozsáhlé vyčistění postižené tkáně s následným dlouhodobým hojením, třeba i za pomoci podtlakové terapie. Nеспецифické záněty střevní se snažíme zvládnout pomocí biologické léčby. To vše je fakt. Stejným

faktem je však i skutečnost, že každý pacient se svou píštělí je originál, který si hledá správný způsob svého řešení. Pokud najde cestu k erudovanému a empatickému chirurgovi s bohatými zkušenostmi v této oblasti, pak jsou jeho šance vysoké...

MÝTY, POVĚRY A DROBNÉ NEPŘESNOSTI

Nedávno jsem byl požádán, abych pro Spolek lékařů připravil přednášku na téma „Dogmata a zdravý rozum v chirurgii“. Toto téma mě velmi zaujalo. A to z několika důvodů.

Když jsem před 30 lety začal sbírat chirurgické zkušenosti, setkal jsem se se dvěma názory, které mi tehdy jako mladému nadšenci připadaly poněkud, mírně řečeno, neprogresivní. Můj otec, zkušený chirurg, mě hned na startu mé profesní dráhy vybavil tímto poznáním: „Chirurgie je snůška pověr.“ Toto tvrzení poté rozšířil o sdělení, že „všechno tady už v určité době a určité formě bylo...“. Když jsem se později nadchnul pro principy Medicíny založené na faktech (Evidence Based Medicine), našel jsem na svém pracovním stole citát Winstona Churchilla: „Nevěřím žádné statistice, kterou jsem sám nezfalšoval...“. Tátu jsem ctil a považoval jej za velmi pokrokového. Přednášel, publikoval, s chutí zaváděl nové metody. V devadesátých letech neměl jako představitel „staré klasické chirurgie“ žádné problémy s prudkým nástupem laparoskopie. V té době to nebylo zcela běžné. Uplynulo bezmála třicet let a já jsem pochopil, proč jsem tenkrát nechápal a proč se dnes na naši generaci mladí chirurgové dívají se stejnou opatrnou nedůvěrou, když od nás slyší slova o nutnosti neustálé kontroly a korekce získaných poznatků a nezastupitelné hodnotě zkušenosti a obecného zdravého rozumu.

Dvacet let od zavedení internetu, v době, kdy jsme vystaveni obrovskému tlaku médií pracujících společně pro své majitele bez jakékoliv společenské odpovědnosti a pokory k pravdě, mě zajímalo, jak se uplynulé období podepsalo na vývoji vědění a léčebných postupech v medicíně a zvláště pak v chirurgii. Za překvapivě krátkou dobu jsem shromáždil přes dvacet chirurgických témat, které bylo možno zařadit mezi mýty, dogmata a tendenční nepřesnosti. Jsou mezi nimi na straně jedné postupy, které byly dříve striktně nařízené a dnes už neplatí a na straně druhé postupy s klasickým sinusovým průběhem. Platily, později byly zatraceny a nyní jsou opět mezi doporučenými. Mezi nejklasičtější případy první skupiny patří postup u jedné z nejběžnějších chirurgických operací, operaci slepého střeva. V době klasických operací nebylo

myslitelné nezanořit pahýl apendixu po jeho odstranění. S nástupem laparoskopické apendektomie se rázem po vzoru francouzské chirurgické školy pahýl apendixu začal nezanořovat. Nezanořuje se už 25 let a nic se neděje. Takových příkladů je samozřejmě více. Mnohé ze zavedených postupů a norem pak navíc podléhá zájmům a tlakům, většinou finančním. V tom není oproti běžnému životu rozdíl.

Dnes jsem se však chtěl zamyslet spíše jen nad některými mýty a pověrami, které provázejí chirurgickou péči o pacienty se střevními vývody. I tady se nabízí hned několik témat. V devadesátých letech bylo běžným zvykem konstruovat dvouhlavňové stomie dvoudobě. Při vlastní operaci bylo střevo vyvedeno před stěnu břišní, zafixováno a ponecháno k pozdějšímu otevření. Poté byla druhý den provedena vzduchová píštěl a stomie byla definitivně upravena ještě později. Tento postup byl dávno překonán, dnes jsou všechny stomie definitivně vytvořeny jako součást prvotní operace. Tento postup není doprovázen vyšším výskytem infekčních komplikací, je po všech stránkách logický a racionální. Chirurgie v uplynulých dvaceti letech zcela rozptýlila obavy z používání cizorodého materiálu při řešení kýl. K tomuto trendu opět výrazně posloužilo zavedení laparoskopického postupu při řešení tříselných kýl. Naprostá většina kýl je v dnešní době řešena klasicky i laparoskopicky s použitím nevstřebatelné sítě. Dlouholeté dobré zkušenosti vedly poté k radikální



Ilustrační foto

změně v uvažování i při řešení parastomálních kýl. Stomikům s parastomálními kýly jsou implantovány bez obav sítky, i speciálně konstruované, dokonce i při recidivách vyklenutí. Při infekčních komplikacích je stav řešitelný pomocí podtlakové léčby ran, nového fenoménu v mnoha chirurgických oborech. Svého času bylo důkazem gramotnosti kolorektálního chirurga jeho předoperační plánování umístění stomie. Pacient, který v předoperačním stresu ani nevěděl, zda mu bude stomie vyšita, chodil odpoledne před operací v době předoperační přípravy střeva s křížkem a nalepeným sáčkem. V pooperačním období nejprve zhubnul a poté po ukončení onkologické léčby většinou přibral. Poměry, kožní záhyby a tvar okolí stomie se dramaticky změnila a v konečném výsledku byla jeho spokojenost se stomií procentuálně úplně stejná jako u pacientů, kteří tuto proceduru neabsolvovali. Po dvouletém zkoušení a korektním předoperačním rozdělení pacientů do dvou skupin jsem od tohoto postupu upustil. „Doporučujte stomikům irigaci, dojde ke zvýšení kvality jejich života.“ Kdo nedoporučuje irigaci, jako by nebyl. Irigační boom devadesátých let již také vyvanul. V tomto případě však nelze tvrdit, že absolutně. I zde se nabízí další pravda starých chirurgů: „Člověk je originál a ke každému je třeba přistupovat individuálně.“ Co jednomu vyhovuje, druhý nemusí. Stará pravda i v tomto případě. Ten, kdo iriguje, přiloží krytku a vyhovuje mu to, není nic lepšího, ať iriguje. Jiný pacient s líným střevem,

peristomálními komplikacemi apod. ať používá pomůcky, kterých je na trhu celá řada. Pokud je spokojen, je to to pravé. V tomto ohledu je nabídka stomických pomůcek velmi pestrá.

Témat by bylo mnohem více, už je třeba končit... Na závěr bych se však přece jen chtěl ještě zamyslet nad prezentací výsledků chirurgické práce a srovnáním nemocnic, v našem případě chirurgických oddělení. Srovnáním v místě a čase. V posledních letech zjišťujeme, že na našem oddělení se u operovaných pacientů zvyšuje věk i počet složitých reoperací po předchozích primárních výkonech v dutině břišní. Týká se to i stomiků. Díky stále se zlepšující operační technice, anestezii, perioperační péči, onkologické léčbě i péči ve stomických poradnách se stále větší množství pacientů, a také stomiků, „dožívá svých komplikací“. Tyto komplikace pak většinou řeší pracoviště, která mají zkušenost. Jakékoliv srovnávání v místě a čase pak, slušně řečeno, kulhá. Žijeme v době vlády informačních technologií. Stále více si uvědomuji, jak malou a relativní cenu má pravda. Týká se to nás všech. I stomiků. Konzultujte své problémy s tím, komu máte chuť věřit. Někomu, o kom víte, že umí. A věřte mu až do doby, než vás zklame. Věřte mu více než internetu a televizi.

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

📷 HRADEC KRÁLOVÉ



Foto ohlednutí



Setkání stomiků

📷 BRNO



📷 PLZEŇ

zákaznický servis
společnosti ConvaTec ■

RADIMOVY RADOSTI

Co vás napadá, když slyšíte Radimovy radosti? Mě určitě něco milého, příjemného, co buď dělá radost Radimovi, anebo Radim dělá radost někomu jinému. V našem případě se jedná o to, že Radim se snaží dělat radost ostatním stomikům, kteří mají podobný osud jako on sám.

Radim chce rozdávat radost a pomoc díky službám, které nabízí všem stomikům a jejichž pomocí se vám snaží celou situaci ulehčit a povzbudit vás. Cílem stomika Radima je, aby vás provázel po celé vaše období života se stomií. U někoho toto období může být jen pár měsíců, u někoho to naopak mo-

hou být celé dekády. Proto vám Radim přináší **ucelenou řadu služeb**, kde si každý z vás může najít tu pravou. **Aby to byla pomoc v pravém slova smyslu, Radimovy radosti jsou pro všechny stomiky zdarma, a proto vám nic nebrání v tom, abyste je využívali.**



JAKÝCH SLUŽEB MŮŽETE VYUŽÍVAT A V JAKÉM OBDOBÍ?

V NEMOCNICI



Taštička pro nově operované stomiky s informačními materiály – edukaci v nemocnici provádí stomická sestra, ale kdo si má všechny ty informace hned pamatovat? Aby se stomik necítil v informacích ztracen, může dostat tuto taštičku s brožurami, kde jsou všechny důležité informace napsány a může si je v klidu přečíst hned několikrát, aby si je lépe zapamatoval.



Edukační videa – natočili jsme pro vás edukační videa, abyste se doma mohli v klidu podívat na postup ošetřování a ujistili se, že vy sami postupujete správně.

PŘED OPERACÍ



Brožura, která pomůže stomasestře v edukaci stomika ještě před operací.

Tady si neodpustím malou výzvu. Pokud si vzpomenete na to, co vás před operací trápilo a na co jste se chtěli zeptat, napište nám to! Nejen že za to dostanete malý dárek, ale pomůžete nám tak sestavit brožuru, která bude opravdovou pomocí budoucímu stomikovi.

PO OPERACI JIŽ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ



Agentura domácí péče Lastrona – tato agentura se specializuje **pouze na stomiky, kteří jsou v péči praktického lékaře a nemají svoji stomasestru**, která by se o ně starala. Zkušené stomasestry se o vás postarají ve vašem domácím prostředí. Nejste si jisti, zda je vaše stomie v pořádku, nebo již víte, že máte nějaký problém, ale nevíte, jak ho řešit? Váš praktický lékař vám odmítá psát

plné limity pomůcek a vy nevíte, co s tím? To jsou přesně záležitosti, se kterými vám rády pomohou stomasestry z agentury domácí péče Lastrona. Tato agentura má **stomasestřičky po celé České republice.**

Pokud máte o tuto službu zájem, zavolejte nám na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111. Rádi vám poskytneme podrobné informace.

STOMÍ ŽIVOT NEKONČÍ

Nemáte svoji stomasestru? Nevíte si rady se svojí stomií?
Stará se o vás praktický lékař? Potřebujete konzultaci?

Využijte bezplatné služby agentury domácí péče Lastrona.



Zavolejte na StomaLinku® ConvaTec a my vše zařídíme.



LASTRONA

WWW.LASTRONA.CZ

StomaLinka® – s námi si o stomii můžete povídat třeba celý den. Vzpomeňte si, že jsme tu vždy pro vás a rádi vám zodpovíme vaše dotazy, které vás mohou napadat nejen krátce po operaci, ale i v následujícím období. Jsme tu proto, abychom vám nejen poradili, ale vyslechli vás, pomohli vám a třeba si s vámi „jen“ popovídali, když se cítíte být sami.



Zásilková služba – zdarma a diskrétně vám doručíme pomůcky až domů. Nemusíte si je nikde vyzvedávat, čekat ve zdravotnických potřebách, až vám pomůcky objednájí. Stačí k nám poslat podepsané poukazy a do tří pracovních dnů máte vše doma. Je lepší se věnovat tomu, co máte rádi, než shánět pomůcky.



Časopis Radim – pravidelně až do vaší poštovní schránky zasíláme časopis, který se zaměřuje na témata stomie, její ošetřování, příběhy vás, stomiků, i zábavné rubriky pro volné chvíle. Snažíme se vám stále poskytovat důležité a užitečné informace, které vám zjednoduší život se stomií.

**VZORKY
POMŮCEK**

Vzorky pro vás – stomie není záležitost na několik dnů. Proto je důležité, abyste si vždy vybrali pomůcku, která vám dokonale sedne a budete se na ni moci spolehnout a věřit jí. Proto máte možnost si veškeré pomůcky předem zdarma vyzkoušet.



Facebookový profil Stomik Radim – je novinkou v Radimových radostech. Založili jsme profil na Facebooku, abychom vám tak byli ještě blíže a důležitější a zajímavé informace s vámi sdíleli okamžitě.

**ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY
U RADIMA**

Setkání stomiků® – nebojte se, nikdy v tom nebudete sami. Pravidelně připravujeme Setkání stomiků®, na kterých se dozvíte spoustu nových informací, a můžete sdílet své životní příběhy, rady a doporučení. Nic nepomáhá pozitivnímu myšlení tolik, jako když si máte s kým popovídat a podělit se s ním své radosti i starosti.

Zdravotnické potřeby U Radima – pokud jste z Prahy nebo Ostravy, můžete také navštívit naše kamenné prodejny v těchto městech. Školený personál je připraven vám odpovědět na všechny vaše dotazy a dostanete zde mnohem víc než jen stomické pomůcky.

convatec.cz

www.convatec.cz – vše na jednom místě. Informace o pomůckách, edukační videa, novinky, příběhy stomiků, důležité kontakty a seznam akcí, které pro vás připravujeme. To je náš web. Vždy mějte ty nejnovější informace.

KONEČNĚ V POHODLÍ BALÍČEK DISKRÉTNĚ AŽ K VAŠIM DVEŘÍM

Pro stomiky děláme vše.
Postaráme se o vás od první objednávky
až po diskretní doručení balíčku
na vaši adresu.

ZÁSILKOVÁ  SLUŽBA



Poukaz potvrzený lékařem zašlete poštou na adresu:
ConvaTec Česká republika s. r. o., Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.
Do 3 pracovních dnů po obdržení poukazu v distribučním centru
zboží připraví a společnost DPD vám je doveze až domů v diskretním obalu.
Doručení zdarma – veškeré náklady na poštovné a balné
hradí společnost ConvaTec. Chráníme vaše soukromí.

 **ConvaTec**
POMÁHAT NÁS BAVÍ

No uznejte, že se Radim činí a nabízí vám opravdu spoustu možností k radosti a spokojenosti. Pokud vám nějaká pomoc chybí, napište nám, rádi se necháme inspirovat a Radimovy radosti ještě rozšíříme.

Zákaznický servis ConvaTec ■

LIMITY STOMICKÝCH POMŮCEK

Jak na StomaLince®, tak na Setkáních stomiků® se stále setkáváme s dotazy, jak je to s limity stomických pomůcek, na co máte nárok, jak jsou pomůcky hrazeny. Rozhodli jsme se proto zařadit do tohoto čísla přehlednou tabulku s aktuálně platnými limity a pro nově operované stomiky zařadit i podrobnější informace.

Stomické pomůcky jsou plně hrazeny ze zdravotního pojištění na základě lékařem vystaveného poukazu na léčebnou a ortopedickou pomůcku. Smluvní lékař zdravotní pojišťovny odbornosti chirurg, internista, urolog, onkolog a hematolog nebo praktický lékař vystaví poukaz na měsíční nebo až čtvrtletní limit. Poté je třeba poukaz podepsat. Pomůcky si můžete vyzvednout buď v pražské nebo ostravské výdejně Zdravotnických potřeb U Radima nebo můžete rovněž využít zasilkovou službu ConvaTec, anebo si pomůcky vyzvednete v lékárně, kde jste zvyklí.

Pokud používáte dvoudílný systém, tzn. stomickou podložku a sáček, doporučujeme výměnu pod-

ložky u kolostomiků po 3 dnech, u ileostomiků a urostomiků každý druhý den. Sáčky u dvoudílného systému může kolostomik měnit až 2x denně, ileo- a urostomik jednou denně. Používáte-li jednodílný systém, tzn. lepicí plocha je součástí stomického sáčku, doporučujeme výměnu 2x denně u kolostomiků a denně u ileo- a urostomiků. Výměnu stomických pomůcek je dobré takto dodržovat hned z několika důvodů:

- 1) nejdůležitější je chránit si zdravou kůži v okolí stomie
- 2) zachování funkčnosti stomických pomůcek, aby vám sloužily tak, jak mají

Pamatujte na to, abyste měli dostatek pomůcek cestujete-li

mimo domov, nebo podstupujete-li nějakou náročnější léčbu (chemoterapie, radioterapie, apod.), při které lze předpokládat zvýšenou spotřebu pomůcek.

Limity stomických pomůcek tak, jak jsou uvedeny v tabulce níže, platí od 1. 4. 2012 a vychází z Oddílu C Přílohy č. 3 Zákona č. 48/1997 Sb. o veřejném zdravotním pojištění.

U příslušenství je situace jiná. Je rozděleno do několika skupin a na danou skupinu se vztahují množství nebo finanční limity nebo kombinace těchto limitů.

Pokud si nebudete jisti, odpověď dostanete od našich zkušených kolegů na bezplatné **StomaLince® 800 122 111**.

KÓD	NÁZEV	ROZMĚR	OBSAH V BALENÍ	KS V BALENÍ	ÚHRADA
Prostředky stomické – vyplňovací a vyrovnávací – plná úhrada					
0002708	Pasta vyplňovací Stomahesive®		30 g	1	plná
0002709	Pasta vyrovnávací Stomahesive®		60 g	1	plná
0169789	Těsnící kroužek Stomahesive® tenký	48 mm		10	plná
0169788	Těsnící kroužek Stomahesive®	48 mm		10	plná
0169790	Těsnící kroužek Stomahesive®	98 mm		10	plná
Prostředky stomické – ochranné – měsíční limit 1 000 Kč					
0002705	Destička vyrovnávací Stomahesive®	100x100 mm		5	879,00
0002706	Destička vyrovnávací Stomahesive®	200x200 mm		3	1 746,00**
0002707	Pudr ochranný Stomahesive®		25 g	1	500,00
0011280	Film ochranný ConvaCare®			100	500,00
0130029	Krém zklidňující Sensi-Care®		85 g	1	124,00
0131000	Nízkotlaký adaptér Natura®	45 mm		10	1 000,00 *
0131001	Nízkotlaký adaptér Natura®	57 mm		10	1 000,00 *
0131002	Nízkotlaký adaptér Natura®	70 mm		10	1 000,00 *
0131003	Nízkotlaký adaptér Natura®	100 mm		10	1 000,00 *
0085642	Film ochranný Silesse® – sprej		50 ml	1	500,00
0085643	Film ochranný Silesse® – ubrousky			30	1 000,00

KÓD	NÁZEV	ROZMĚR	OBSAH V BALENÍ	KS V BALENÍ	ÚHRADA
Prostředky stomické – čistící – měsíční limit 350 Kč					
0130027	Pěna tělová Aloe Vesta®		236 ml	1	253,00
0130028	Ubrousky čistící Aloe Vesta®			8	128,00
Odstraňovače stomické podložky – měsíční limit 300 Kč					
0011279	Odstraňovač podložky ConvaCare®			100	600,00**
0085676	Odstraňovač adheziv Niltac® – sprej		50 ml	1	300,00
0085641	Odstraňovač adheziv Niltac® – ubrousky			30	600,00 **
Prostředky stomické – deodorační – měsíční limit 350 Kč po schválení revizním lékařem					
0171765	Pohlčovač pachu StomOdor spray maxi		210 ml	1	175,00
0171766	Pohlčovač pachu StomOdor spray mini		50 ml	1	135,00
0171767	Pohlčovač pachu StomOdor drops		35 ml	1	175,00
Pásy a přídržné prostředky – max. 2 ks/600 Kč/rok po schválení revizním lékařem					
0002702	Pásek			1	161,00
0019014	Stomex – kýlní pás			1	600,00 *
Prostředky zahušťovací – měsíční limit 360 Kč/30 ks					
0085640	Diamonds® gelující sáčky			100	1 080,00 ***

Dle aktuálně platné metodiky VZP – platné od 1. 1. 2015.

* doplatek, ** plná úhrada jednoho balení na 2 měsíce, *** plná úhrada jednoho balení na 3 měsíce

Do tabulek níže si můžete zapisovat množství pomůcek, které jste v daném čtvrtletí čerpali. Ve sloupci „Limit“ vidíte, na kolik pomůcek máte nárok a do sloupce „Čerpání“ si zapisujete množství, které vám lékař předepsal. Tak budete mít vždy jistotu, zda jste už dosáhli plného limitu čerpání, nebo zda si ještě můžete nějaké pomůcky objednat.

DVOUDÍLNÝ SYSTÉM				
KOLOSTOMIE				
čtvrtletí	SÁČKY		PODLOŽKY	
	LIMIT	ČERPÁNÍ	LIMIT	ČERPÁNÍ
1.	180		30	
2.	180		30	
3.	180		30	
4.	180		30	
ILEOSTOMIE NEBO UROSTOMIE				
čtvrtletí	SÁČKY		PODLOŽKY	
	LIMIT	ČERPÁNÍ	LIMIT	ČERPÁNÍ
1.	90		45	
2.	90		45	
3.	90		45	
4.	90		45	

JEDNODÍLNÝ SYSTÉM		
KOLOSTOMIE		
čtvrtletí	SÁČKY LIMIT	SÁČKY ČERPÁNÍ
1.	180	
2.	180	
3.	180	
4.	180	
ILEOSTOMIE NEBO UROSTOMIE		
čtvrtletí	SÁČKY LIMIT	SÁČKY ČERPÁNÍ
1.	90	
2.	90	
3.	90	
4.	90	

Přeji vám vždy dostatek stomických pomůcek i příslušenství a aktivní i odpočinkové chvíle v plné pohodě.

Martina Roubalová

STOMICI A ZTP

Na StomaLinku® se často obracejí pacienti s dotazem, zda stomik má nárok na přiznání průkazu pro osoby se zdravotním postižením (tzv. ZTP). Posuzování nároku je zcela individuální a záleží na posudku konkrétního posudkového lékaře. Mezi stomiky jsou tací, kteří průkaz bez problémů získali, ale i takoví, kterým byl přiznán pouze 1. stupeň, tj. průkaz TP.

Kdo má nárok na průkaz, druhy průkazů a výhody z nich plynoucí?

PRŮKAZ TP

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „TP“ (průkaz TP) má osoba se středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Středně těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné pohyblivosti v domácím prostředí, v exteriéru je schopna chůze se sníženým dosahem a má problémy při chůzi okolo překážek a na nerovném terénu. Středně těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a zhoršenou schopnost orientace má jen v exteriéru.

Osoba, která je držitelem průkazu TP, má nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky,
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních.

PRŮKAZ ZTP

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP“ (průkaz ZTP) má osoba s těžkým funkčním postižením pohyblivosti nebo orientace, včetně osob s poruchou autistického spektra. Těžkým funkčním postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna samostatné

pohyblivosti v domácím prostředí a v exteriéru je schopna chůze se značnými obtížemi a jen na krátké vzdálenosti. Těžkým funkčním postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu schopna spolehlivé orientace v domácím prostředí a v exteriéru má značné obtíže.

Osoba, která je držitelem průkazu ZTP, má nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem)
- slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy.

PRŮKAZ ZTP/P

Nárok na průkaz osoby se zdravotním postižením označený symbolem „ZTP/P“ (průkaz ZTP/P) má osoba se zvláště těžkým funkčním postižením nebo úplným postižením pohyblivosti nebo orientace s potřebou průvodce, včetně osob s poruchou autistického spektra. Zvláště těžkým funkčním postižením pohyblivosti a úplným postižením pohyblivosti se rozumí stav, kdy osoba je při dlouhodobě nepříznivém

zdravotním stavu schopna chůze v domácím prostředí se značnými obtížemi, popřípadě není schopna chůze, v exteriéru není schopna samostatné chůze a pohyb je možný zpravidla jen na invalidním vozíku. Zvláště těžkým funkčním postižením orientace a úplným postižením orientace se rozumí stav, kdy osoba při dlouhodobě nepříznivém zdravotním stavu není schopna samostatné orientace v exteriéru.

Osoba, která je držitelem průkazu ZTP/P, má nárok na:

- vyhrazené místo k sedění ve veřejných dopravních prostředcích pro pravidelnou hromadnou dopravu osob, s výjimkou dopravních prostředků, v nichž je místo k sedění vázáno na zakoupení místenky
- přednost při osobním projednávání své záležitosti, vyžaduje-li toto jednání delší čekání, zejména stání; za osobní projednávání záležitostí se nepovažuje nákup v obchodech ani obstarávání placených služeb ani ošetření a vyšetření ve zdravotnických zařízeních
- bezplatnou dopravu pravidelnými spoji místní veřejné hromadné dopravy osob (tramvajemi, trolejbusy, autobusy, metrem)
- slevu 75 % jízdného ve druhé vozové třídě osobního vlaku a rychlíku ve vnitrostátní přepravě a slevu 75 % v pravidelných vnitrostátních spojích autobusové dopravy

- bezplatnou dopravu průvodce veřejnými hromadnými dopravními prostředky v pravidelné vnitrostátní osobní hromadné dopravě
- bezplatnou dopravu vodícího psa, je-li úplně nebo prakticky nevidomá, pokud ji nedoprovází průvodce.

Osobě, která je držitelem průkazu ZTP nebo průkazu ZTP/P, a průvodci držitele průkazu ZTP/P, může být poskytnuta sleva ze vstupného na divadelní a filmová představení, koncerty a jiné kulturní a sportovní akce. Tyto benefity jsou nenárokové. Další nároky osob, které jsou držiteli průkazu TP, ZTP nebo ZTP/P, upravují jiné právní předpisy. Těmito předpisy jsou např. zákon o daních z příjmů, zákon o místních poplatcích, zákon o správních poplatcích, zákon o pozemních komunikacích, zákon o dani z nemovitosti.

Od počátku roku 2014 je možné průkaz osoby se zdravotním postižením získat pouze na základě samostatného řízení a posouzení zdravotního stavu posudkovým lékařem okresní správy sociálního zabezpečení. Posudky tvoří podklady pro rozhodování správního orgánu prvního stupně (ÚP ČR). V případě odvolání zdravotní stav posuzují posudkové komise MPSV.

Zdroj: www.mpsv.cz

Alice Křepínská,
StomaLinka® ConvaTec

SDÍLENÁ ZKUŠENOST



Sdílená zkušenost je důvodem, proč začaly vznikat skupiny stomiků. Nebýt na problém sám, vědět jak na to. Získat zkušenosti od těch, kteří již život se stomií zvládli.

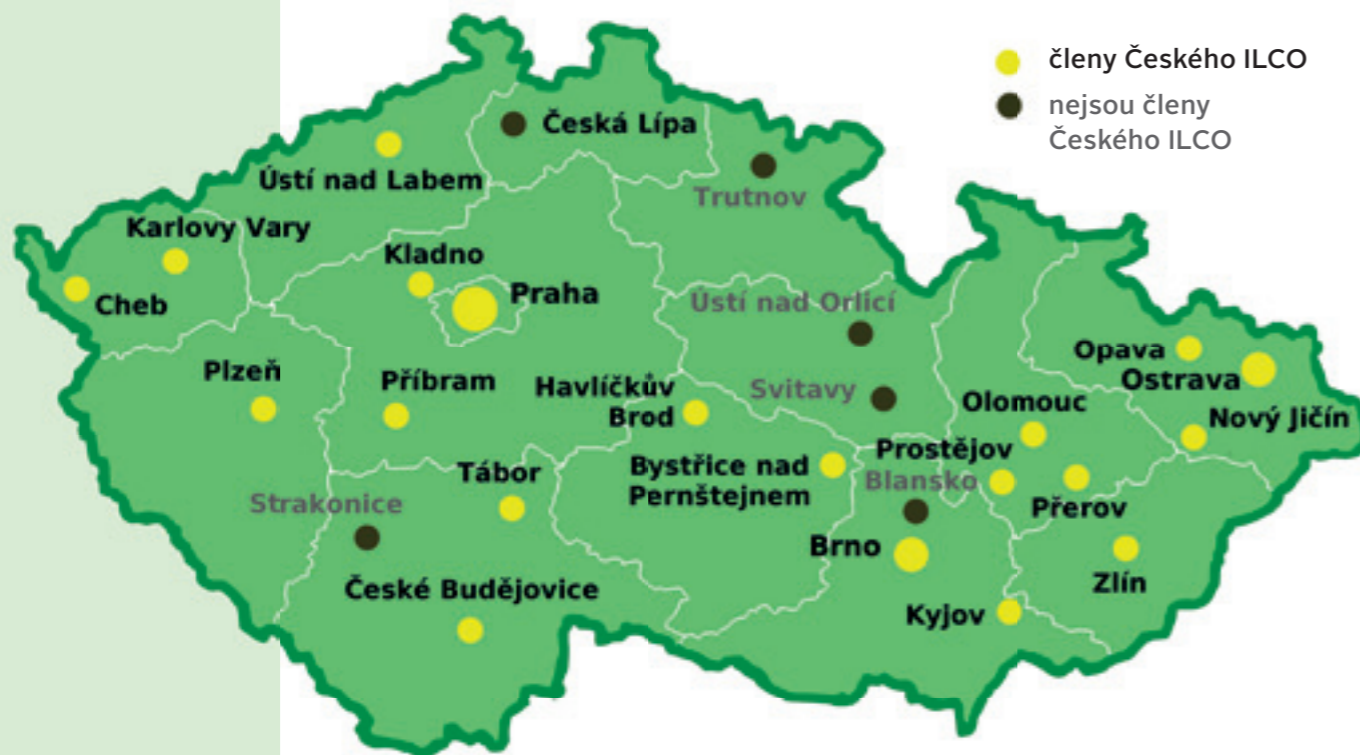
Stomici dobře vědí, že zdraví není samozřejmostí. Často mají za sebou život ohrožující nemoc. Naučili se ale se stomií žít, naučili se to i jejich nejbližší. Nikdy to není cesta jednoduchá. Navzdory nejlepší lékařské péči ale často stomiky trápí myšlenky na nemoc a s ní související důsledky pro ně samé a pro jejich rodinu.

V této situaci nabízejí **pomoc pacientské organizace**. Profesionální systém, který existuje, nemůže zcela pacientskou organizaci nahradit, protože jen stomik opravdu rozumí druhému stomikovi. **Také proto se stomici sdružují, vyměňují si zkušenosti, vzájemně se podporují, a to nejen na regionální ale i na mezinárodní úrovni.**

Kontakty na spolky stomiků najdete na www.ILCO.cz nebo vám je sdělí operátorky na **bezplatné StomaLince® ConvaTec 800 122 111**. Přiložená mapa spolků Českého ILCO ukazuje, kde již spolky pracují.

Pokud máte chuť založit spolek stomiků ve vašem městě, kontaktujte mě. Ráda povím, jak na to. Nově pracuje spolek stomiků při nemocnici v Havlíčkově Brodě. Vedou jej stomici společně se stomickou sestrou Hanou Brabcovou. Ve všech spolcích najdou podporu nejen stomici, ale i jejich blízcí. Jsme tu pro všechny, kteří chtějí o životě s vývodem vědět víc. Důležité je vyřešit zdravotní problém. S moderními pomůckami se naučí zacházet každý a pomohou mu vrátit se do běžného života.

Pohled na stomii se mění. Už to není velké tabu, jako tomu bylo dříve. O stomících a stomiích se více mluví na veřejnosti. **Po roce 2010 vyšlo i několik zajímavých knih.** Kniha **Stomie a Praktický průvodce pro stomiky** napsaly zdravotní sestry. Podnět k vydání knížek příběhů stomiků **Budu živ 300 let** a **Ať žijí stomici** dalo České ILCO. Boris Hybner vydal v roce 2016 svoji knihu **WC Pocket revue**, která je věnována také stomikům.



Naší snahou je ukázat, že stomií život nekončí. **Pokud to jde, STOMICI ŽIJÍ a radují se ze života. Jsem šťastná, že i pohled lékařů na stomiky se mění.**

Prof. MUDr. Milan Lukáš, CSc. uvedl na setkání praktických lékařů a gastroenterologů v únoru 2017:

I z odborného hlediska se pohled na stomie změnil:

- dříve byly chybně brány jako důsledek nekompetentnosti lékaře, kterému se asi něco v léčbě nepovedlo
- dnes převládá názor, že včas indikovat pacienta ke stomii znamená zlepšit mu kvalitu života ve všech možných aspektech.

Ve všech regionálních spolcích stomiků najdete ty, kteří se o své zkušenosti podělí, psychicky podpoří stomiky i jejich blízké. Rozhodně budou rozumět všem vašim obavám a ukáží cestu, jak žít dál i s tímto malým omezením. Spolky nabízí všem pomocnou ruku.

Těšíme se na vás!



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

PŘÍŠTÍ ROK BUDE VE ZNAMENÍ MEZINÁRODNÍHO DNE STOMIKŮ

A my už se pilně připravujeme.

Jednou za tři roky se na celém světě koná **Mezinárodní den stomiků**, který mimo jiné pomáhá v informovanosti a zvýšení povědomí o tom, co vlastně stomie je a jak pacienti se stomií žijí. Abychom nebyli pozadu, i my se na tento významný den připravujeme, a to ve sportovním duchu. **Sdružení České ILCO připravuje ve spolupráci se společností ConvaTec cyklistickou trasu, která povede devíti českými městy, ve kterých jsou kluby stomiků.** Pokud se akce zúčastníte, můžete ujet až 699 km. Bude záležet na tom, jakou si zvolíte trasu. Pojede se celkem devět etap v devíti dnech přes 9 krajů a 9 měst s ILCO spolky v termínu od 1. června do 9. června 2018. A proč je všude tolik devítek? Protože se jedná o již devátý Mezinárodní den stomiků. Každý mezinárodní den stomiků měl svoje heslo,* jaké bude v roce 2018?



- *)
- 2015 „Mnoho příběhů, jeden hlas“
 - 2012 „Budme slyšet“
 - 2009 „Podat pomocnou ruku“
 - 2006 „Žít plnohodnotně“
 - 2002 „Ano, my můžeme“
 - 1999 „Společně do dalšího tisíciletí“
 - 1996 „Spolupracujeme“
 - 1993 první Světový den stomiků



Cyklovýletu se zúčastní nejen stomici z České republiky, ale i stomici ze zahraničí. Jelikož celou akci nejen finančně podporuje společnost ConvaTec, zúčastní se všech etap i její zaměstnanci. Budeme moc rádi, když se do akce zapojíte i vy, ostatní stomici. Zapojit se můžete jak aktivně (pojedete na kole třeba jen jednu etapu), tak pasivně, kdy půjdete povzbudit ostatní sportovce. **Pokud budete mít zájem projet se na kole, přihlašujte se prosím na bezplatné StomaLine® Convatec 800 122 111.** Tam vás zaregistrujeme. Jako aktivní účastníci si můžete zakoupit krásné funkční triko s logy společností a akce.

Na podzimních Setkáních stomiků® si můžete zakoupit tyrkysové triko s krátkým rukávem, s logem Českého ILCO, ConvaTecu a logem této akce. Nákupem tohoto trika celou akci také podpoříte. Triko bude stát 100 Kč.



Další informace k akci pro vás připravujeme. Sledujte facebookové stránky www.facebook.com/ceskeilco nebo www.facebook.com/stomikradim.

Těšíme se na vás na kole!!!

České ILCO a společnost ConvaTec ■

JAK SE VÁM LÍBÍ? ...A JEŠTĚ NĚCO NAVÍC



Víte přesně, v kterém roce začal časopis Radim vycházet? V roce 1994. Dlouholetí stomici vědí, že za ty roky se několikrát proměnil od tenounké, malé brožurky, která vycházela vždy, když bylo něco nového, přes Radima ve dvojjazyčné podobě až po dnešní časopis, který má 52 stran, je pouze česky a vychází dvakrát ročně. Před rokem jsme změnil formát časopisu – zvětšili ho, změnilo se písmo, celkově jsme se snažili časopis oživit. Vždy je důležité znát názor čtenářů. Zda se vám časopis líbí, jestli v něm nacházíte důležité a zajímavé informace apod. Proto jsme si pro vás připravili několik otázek. Pokud nám na ně odpovíte a pošlete je na naši adresu ConvaTec, Olivova 4, Praha 1, 110 00, budeme moc rádi. Každý, kdo nám vyplněný dotazník zašle a bude chtít uvést své jméno a adresu, dostane malou pozornost. Vaše odpovědi zpracujeme a v příštím čísle vás o výsledku zpravíme. Dáme vám tak možnost, podílet se s námi na tvorbě dalších čísel vašeho oblíbeného časopisu.

Začneme titulní stranou.

Líbí se mi, když je na titulní straně člověk, se kterým je v časopise rozhovor.

1

ANO NE

Pokud ne, jak by podle vás měla titulní strana vypadat?

2

(např. tematicky k nějakému tématu uvnitř časopisu nebo tematicky k ročnímu období)

.....
.....

Podíváme se na jednotlivé rubriky.

Zaškrtněte tvrzení, se kterým souhlasíte:

3

Čtu časopis od začátku až do konce.

Čtu jen to, co mě zajímá.

Ohodnoťte jednotlivé rubriky jako ve škole od 1 do 5, podle toho, jak se vám líbí.

4

- | | | | |
|--------------------------|--------------|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Představení | <input type="checkbox"/> | Rozhovor |
| <input type="checkbox"/> | ConvaTec | <input type="checkbox"/> | Z vašich dopisů |
| <input type="checkbox"/> | Informace | <input type="checkbox"/> | Rady stomasester |
| <input type="checkbox"/> | Júlia radí | <input type="checkbox"/> | Psychologické okénko |
| <input type="checkbox"/> | České ILCO | <input type="checkbox"/> | Služby ConvaTec |
| <input type="checkbox"/> | Slovo lékaře | <input type="checkbox"/> | Volný čas |

Je prostor rubriky dostačující nebo byste u některé pár stránek přidal/a?

5

ANO NE

Přidal/a bych u

Jsou články psány srozumitelně a poutavou formou?

6

škála 1 až 7 (7 = zcela souhlasím, 1 = zcela nesouhlasím)

Jsou témata, která vám v časopise chybí?

7

NE ANO, jaká?

Je pro vás časopis Radim zdrojem důležitých a užitečných informací?

8

ANO NE

Je něco, na co jsme se vás nezeptali a chtěli byste nám to napsat?

9

.....
.....

Tento anketní lístek odstříhnete a přeložte dle vyznačení. Zalepte a odešlete zdarma jako poštovní zásilku. Vyplnění jména a adresy odesílatele je dobrovolné.

PODZIM VE ZNAMENÍ NOVINEK

Milí přátelé, před námi je léto a určitě není kam spěchat. Je třeba si ho řádně užít a načerpat sílu a energii na druhou polovinu roku. Žijeme v úspěchané době a je umění žít současným okamžikem, nemyslet ani na minulost ani na budoucnost a žít pouze přítomností. Časopis Radim však vychází pouze 2x ročně, a proto si dovoluji vám napsat, co pro vás ConvaTec přichystal na letošní podzim.

Dovolím si navázat na článek stomasestry Kuly Přikrylové, která vám popisovala výhody používání dvoudílné podložky s harmonikovým kroužkem. Jelikož řady uživatelů se stále rozšiřují a čím dál tím více stomiků nachází oblibu v těchto podložkách, vedlo to samozřejmě naši společnost k tomu, abychom poskytli stomikům i stomasestrám kompletní portfolio těchto podložek. Pokud tedy půjde vše podle plánu, jedním z plodů letošního podzimu budou i **podložky s harmonikovým kroužkem pro ty z vás, kteří máte stomii vpadlou a potřebujete používat konvexní variantu pomůcky.**

přinášíme jak v uzavřené, tak výpustné i urostomické variantě. Jsou vystřihovatelné, jsou potaženy netkanou textilií a všechny jsou opatřeny kontrolním okénkem, které vám usnadní nalepo-

vpadlou (vtaženou) stomii, bude pro něj vhodnější nejužší šíře konvexity, která mu krásně vyplní prohlubeň v okolí stomie a dobře přilne po celém svém povrchu ke kůži.

O všech našich novinkách vás budou informovat předně vaše stomasestřičky, a pokud svoji stomasestru nemáte, určitě se všechny informace dozvíte na našich webových stránkách www.convatec.cz nebo na našem facebookovém profilu www.facebook.com/stomikradim.

Krásné léto a plodný podzim plný novinek vám přeje

Zákaznický servis ConvaTec ■



vání sáčků. Tyto **konvexní sáčky jsou výjimečné tím, že si můžete vybrat ze 3 různých šíří konvexity.** K čemu je tento výběr přínosný? **Každá šíře je vhodná pro jiné okolí stomie.** Pokud má stomik okolí stomie „pouze“ zvrásněné, nerovné, může použít tu nejširší variantu konvexity a nerovnosti se v okolí vyrovnají. Stomik se tak může spolehnout, že pomůcka bude dobře držet a nebude docházet k podtékání pomůcky. Pokud má stomik již

Na podzim dozraje čas i na nové **jednodílné konvexní sáčky Esteem®+ Flex Convex.** Sáčky



Odesílatel

.....
.....

POMÁHAT nás baví



Odpovědní zástupce
Cenu hradi příjemce
982807-2716/2014

ConvaTec
Česká republika, s. r. o.
Olivovalova 4/2096
Praha 1

Doba pokročila a rádi bychom si udělali i průzkum související s moderními technologiemi.

10 Máte doma připojení na internet?

ANO NE

11 Pokud ano, jak často ho využíváte?

Denně Několikrát týdně Několikrát měsíčně

12 Máte svoji emailovou adresu?

ANO, jakou? NE

13 Uvítali byste, abychom vám novinky z oblasti stomii zaslali emailem?

ANO NE

14 Máte svůj profil na Facebooku?

ANO NE

Redakce děkuje, že jste věnovali čas našemu dotazníku a podělili se s námi o svůj názor.

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.

Vážená paní Křepínská,

předem dopisu Vás zdravím. Chtěla bych Vám touto cestou moc poděkovat za přáníčko k narozeninám, které mě mile potěšilo. Ráda si přečtu i časopis Radim, kde se dozvím občas i pár užitečných rad a informací. Já Vám dodatečně za sebe i celou rodinu přeji do Nového roku jen to nejlepší. S pozdravem

Marie M.

Dobrý den, vážení přátelé,

zúčastnila jsem se setkání stomiků dne 4. 5. 2017 v Hotelu Continental v Brně. Setkání stomiků proběhlo v přátelské atmosféře. Dověděla jsem se nové informace o péči o stomii. Měla jsem to štěstí a v tombole jsem vyhrála 1. místo – pěknou cestovní tašku. Výhra mě moc potěšila a věřím, že tašku dobře využiji. V příloze zasílám foto s výhrou. Všem pořadatelům akce moc děkuji. S pozdravem

Marie N., Vyškov



Vážení a milý přátelé, vážená paní Křepínská,

úvodem mého krátkého dopisu mi dovolu, abych Vás všechny srdečně pozdravil, popřál Vám pevné zdraví a mnoho úspěchů do dalších let. Píši Vám, protože jsem v minulých dnech dostal od Vás krásný dárek, který jsem nečekal a který mi udělal velkou radost. Proto Vám moc a moc děkuji, a to nejen za mě, ale i za ostatní pacienty, že nám děláte radost, kterou nelze ani vyjádřit. Snad žádná organizace či skupina nedělá pro nemocné tolik, co Vy, včetně srazů, na které se těším. Tak ještě jednou tisícové díky s přáním pevného zdraví, spokojenosti a úspěchů do dalších let. Moc děkuje a zdraví

František M., Hradec Králové



Dobrý den,

jmenuji se Marie a to, že Vám píši, souvisí s tím, co mne potkalo v poslední době. Byla jsem po Novém roce na operaci a výsledkem je stomie. Velmi mne překvapil telefonát, který jsem v první chvíli odmítla přijmout. Ale paní Křepínská se nedala odradit a zavolala znovu. Projevila pochopení pro situaci neznámé ženy. Poradila mi, co mám dělat. Poslala i pomůcky, které pomáhají. I takoví lidé chodí mezi námi. Poděkovala jsem, jak jsem nejlépe dokázala. Velký dík patří i paní Noháčkové a Holmanové. Poděkování patří i vaší organizaci. Váš vstřícný postoj nahradil moji dosavadní představu. Mám zkušenosti, že všichni, kteří občas takto volají, aby projevili starost o mé dobro, se mě snaží jen využít. Děkuji Vám všem mnohokrát a přeji jen to dobré

Marie H., Čáslav



Ilustrační foto

Vážená paní Křepínská,

děkuji za dárek StomOdor k pohlavování pachů. Děkuji také za přání úspěšného roku 2017. Přeji také i já Vám a Vaším milým vše dobré, jak v oblasti soukromé, tak pracovní. Děkuji také za Vaši osobní snahu, ve spolupráci s pracovním kolektivem, nám pomáhat. Ujišťuji Vás, že silně vnímáme, že to děláte rádi. Jsem velmi rád jako stomik, že je zde už 25 let úspěšně zakotvena společnost ConvaTec s takovými pracovníky jako jste Vy. To neříkám jako nějakou frázi. Jako věřící křesťan dle Bible si upřímně přeji, aby Bůh dal společnosti ConvaTec prospěch a rozvoj v dalším úsilí nám pomáhat. Vás i všechny ostatní spolupracovníky, nechť nadále naplňuje radost a potěšení z Vaší práce. S přátelským pozdravem

Radomír D., Praha

Vážení a milý přátelé, vážená paní Křepínská,

25. let vaší pomoci – tím i pomoci mé osobě je právě teď v únoru – to již je 20 let, co využívám vašich rad i pomůcek. Tímto vám moc děkuji, a to také i za přáníčko k mým 80tinám. Přeji všem také hodně zdraví a úspěchy ve vaší záslužné práci.

POUTNÍ ZÁJEZD NA SVATÝ HOSTÝN A ZÁMECKÉ ZAHRADY – KROMĚŘÍŽ

9. května 2017 jsme se vydali autobusem na výlet do Hostýna. Hostýnská hora je silové místo, kde se koncentruje zemská energie. Místo je vhodné k léčení, k aktivaci léčitelských schopností a může podpořit rozvoj jasnovidných schopností. Ohnisko hory Hostýn je součástí celého řetězce, který se táhne až do oblasti Turzovky. Náš organismus se naplní novou životní silou nutnou pro regeneraci těla, orgánů a kůže. Soustředěnost myšlení na krásné věci očisťuje tělo a mysl od jedů, jež se v těle hromadí. Jedním z největších tajemství vyléčení je vzdát díky za vyléčení ještě předtím, než k němu dojde. Děkuji za zdraví, jemuž se těším. Chválím sílu, již mám. Děkuji za vše dobré, co mi život přináší. Myšlenky – Odpusť mi... a děkuji ti – jsou schopny léčit zázračnou silou. Po proběhlé svaté mši pro poutníky z Kyjova, výborném obědě, jsme měli přednášku s oblíbeným Milanem Tehlářem. Informoval nás o novinkách firmy ConvaTec. Pomohl nám hůře pohybující se poutníky odvézt autem k autobusu a s velkým zamáváním jsme vyrazili k zámeckým zahradám do Kroměříže. Po prohlídce rotundy Kyvadlo se vracíme zpátky do Kyjova. A ještě jedna věc. Nechaly jsme sloužit zádušní mši za ty, kteří už jet s námi nemohli.



Eva Dvořáková a Lenka Němcová,
Spolek stomiků ILCO Kyjov

Vážená redakce,

Předem Vás srdečně zdravím a přeji hodně úspěchů ve Vaší práci a také mnoho zdraví. Nejdříve mnohokrát děkuji za dárek. Byla jsem tak překvapená, že jsem nemohla uvěřit, že je tam deštník pro mě. Vždyť v životě jsem nedostala takový dárek. Od manžela a dětí ano. Obvykle já se snažím rozdávat nějaké maličkosti a dělat lidem radost. Věřte mi, že kolikrát slyším od těch babiček, že jim ještě nikdo nic v životě nedal, že jsem první, která jsem je potěšila. Museli byste je vidět, ten úsměv a oči, jak jim září! A teď jsem já na jejich místě. Museli byste mě vidět, jakou jsem měla radost a oči plné slz. Mnohokrát Vám děkuji, děkuji! Čekám, až přijde dcera s manželem, aby mě pro Vás balíček zabalila a dala na poštu. U nás jsou zakázané návštěvy kvůli chřipce. Něco málo Vám posílám, abyste viděli, čím dělám radost dětem, babičkám, sestřám za laskavé opatrování. Také můj manžel se zapojuje, vlnu mi zamotá, skládá do krabice, co vyrábím a hlavně mi to všechno toleruje. Ještě jednou zdraví

Marie a Kurt M., Radkova Lhota



Vážená redakce časopisu Radim,

nejdříve bych chtěla poděkovat za vydávání tohoto časopisu pro stomiky. Je opravdu velice dobrým pomocníkem všem stomikům se svými informacemi a radami. Dá se říci, že úroveň RADIMA rok od roku stoupá a my zde opravdu nacházíme velice často i odpovědi na nevyřčené dotazy. Současně gratuluji k vašemu 25letému výročí trvání firmy. Ale to, co pro mne vaše společnost znamená, bude předmětem jiného příspěvku. Dovolte, dnes bych vám chtěla představit naše dva velmi významné pomocníky zde v Hradci Králové. Prvním je prodejna ZDRAVPO, jejíž majitelkou je paní Irena Mizerová, se svými spolupracovnicemi Martinou Širokou a Ivanou Luštinovou. Zde nám, stomikům, na základě poukazů zajistí všechny stomické pomůcky a příslušenství. Nejen zajistí, ale i poradí, s určitostí také přidají úsměv a povzbudivá slova k našemu postižení. A věřte, je to velmi milé! Zde nacházejí svá útočiště hlavně pacienti s onkologickými onemocněními střev, prsů a nemocemi pohybového ústrojí. Já sama jsem jejich zákaznicí více než 22 roků. Druhým tzv. pomocníkem je od ledna 2015 stomická poradna při FN Hradec Králové, chirurgii. Tato poradna je pod vedením stomasestry Jany Trojanové



k dispozici stomikům po celý týden mimo úterý, kdy jsou ordinace. Dříve také fungovala poradna, ale jenom v úterý, a to přímo na oddělení chirurgie. Zde jsou pacienti seznámeni s různými pomůckami, které jim trpělivě vyzkouší a eventuálně poradí paní Trojanová. Ale rozhodnutí, co používat, je na samotných pacientech. Tedy další významná služba pro nás stomiky. Všem výše jmenovaným dámám chci jménem všech stomiků, kteří služeb ve ZDRAVPO Hradec Králové a poradny stomiků při FN Hradec Králové využívají, poděkovat za jejich práci a přístup k nám, vděčným a spokojeným pacientům.

Věra L., Hradec Králové



Vážení pomocníci STOMAHESIVE,

velice si vážím Vaší péče o ty občany, které postihla tato nemoc. Děkuji Vám i za zaslání časopisu RADIM a další pozornosti od Vás. Stomikem jsem 13. 4. již 1 rok. Kvůli nešetrnému vyšetření tlustého střeva, kdy se podařilo paní doktorce v Děčíně mi střevo protrhnout, se mi úplně změnila hodnota života. Je to neustálá péče, pocit, že jste cítit, a proto se vzdáte nějakého společenského života. Jsem vdova, přicházím o zrak (asi jsem si oči vyplakala). Pečuje o mě dcera, vystřihuje mi pomůcky atd. Vaše pozornost mě opravdu potěší. Nyní se mi zhoršil velmi zrak, na jedno oko nevidím. Jezdím do Ústí n. Labem na injekce do oka. Zatím to nepomáhá. Nemohu tedy ani číst, a to mi moc chybí. Píši tak podle zvyku, proto mi promiňte styl a chyby. Zdravím celý Váš kolektiv a moc děkuji za péči.

Helena L., Děčín

Vážení přátelé,

tímto bych Vám všem i redakci časopisu Radim ráda popřála pěkné velikonoční svátky a poděkovala za vše, co pro nás stomiky znamená. Velmi mě povzbudil článek v Radimovi č. 2/2016 „Plníme si životní sen“. Hlavně sportovní aktivity manželů. Mám stomii druhým rokem, a tak jsem na sebe byla zbytečně moc opatrná. Po přečtení článků z výše uvedeného čísla jsem zvýšila pohybovou aktivitu a už se těším na práci na zahrádce. Děkuji za zaslání nabídky Vašich výrobků. Těším se na další číslo časopisu, a ještě jednou díky za vše.

Libuše J., Praha

Vážený pane řediteli!

Obracím se na Vás s prosbou, žádostí o pomoc, aby mě byl konečně otištěn inzerát v plném znění originálu, který Vám zasílám*), protože mě byl již 2x tak bezdůvodně změněn, že se mi nikdo neozval, což nechápu, jak si toto může vůbec někdo dovolit!!! Na titulní straně je: „Seznámila nás stomie!“ Když to chci já také, tak nějaká ženská dělá vše proto, aby se tak nestalo, prostě si to upraví podle svého – síla – PROČ? V případě že na to os. dohlídnete, tak to snad konečně vyjde tak, jak Vám zasílám, prostě již žádné změny, jak mě to doted šíleně zprasily! Vemte si třeba podobné časopisy třeba v Německu to má úplně jinou úroveň! Tady píšete a otiskujete jen co se vám hodí! Nechci bože o vás napsat kritiku! Jinak zapojím noviny a televizní pořady k tomu určená! Kontakty mám! Děkuji za pochopení. Jako stomik jsem v plném inv. důchodu již 6,5 roku, odebírám od vás pomůcky a nemám PC.

Vojtěch K., Rtně v Podkrkonoší



Ilustrační foto

Spřízněné duše

“

*) **60.L. soběstačný stomik s vl. zázemím rád pozná stejně „postiženou“ ženu. Ostatní na tel: 724 304 226. Jsem z Vých. Čech.**

“

STOMIK NEBO KOMIK?

Známe to všichni, co máme na těle o jeden otvor navíc. Přepadne vás prvotní hrůza a děs, co vlastně bude dál. Jak s tím budu žít? Konec radovánek, vzít děti a vnoučata na klín k pomazlení, nemožné, o ženě nemluvě! Přestanete chodit do společnosti přátel, tajíte své „postižení“, máte neustále nutkavý pocit, že páchnete až do Podbořan. Stáváte se ustrašeným mrzoutem. Můžete se dát na drogy, když na to máte, nebo na chlást. To vám, ale nedoporučuji, z vlastní zkušenosti už dnes vím, co to udělá, když ztratíte sebekontrolu. Další malér je, že musíte změnit jídelníček a bojíte se jíst, co vám celý život chutnalo. Konzistence stolice se vám stane tématem každého dne. Se stomií mám jen krátkou zkušenost, šest měsíců, ale nátura starého pacoše mi nedá upadnout do sebe lítosti. Neboť vězte, že ve svých pozhnaných třiaosmdesáti letech mám na těle o dva-

cet osm cm více pooperačních jizev, nežli měřím. Byl jsem na vojně, takže nejsem žádný podmírák, a vše jsem přežil v dobré náladě. Nic z té řezničiny ze mě neudělalo mrzouta. Možná budete namítat, že nejsme všichni stejní, že někdo již upadl do deprese. Já odpovím, že je to tím, že v sobě ukrýváte to tajemství o své stomii. Netajte to, popovídejte si o svých potížích a najednou poznáte, kolika lidem to nevadí. Jenom nežádejte politování! Záleží jen na vás, čím chcete být, mrzout, či stomik – komik. Berte svůj stav s humorem! Známa pravda tvrdí, že my muži se máme naučit nosit parohy (kdo z nás je neměl) s elegancí, tak proč by to nemělo platit i o stomii. Doktoři mi zachránili život, o život mi tedy již nejde.

Dámy prominou, ale když nejde o život, tak jde vlastně o h...

Hrdý stomik Viktor S., Kladno

Zdravím všechny z Thajska a hlásím, že jsem v pořádku.

Čas běží a já už tady budu dva měsíce. Příští pátek se vracím zpět na Srí Lanku. Přijeli za mnou přátelé z Česka. Dělal jsem jim průvodce a připravil pro ně program. Ostravák tu byl měsíc. Seznámili jsme se před deseti lety zde v Pattayi. Nemohl to tu poznat, co vše se za tu dobu postavilo a jak se změnilo chování lidí. Další čtyři Češi tady byli poprvé a pro ty to byl šok, jak teplotní, tak kulturní. Asie je velmi odlišná a člověk si na ni musí zvyknout. Navštívili jsme mnoho atrakcí. Nafotil jsem spousty fotek, které jsou uloženy na Rajče.cz. <http://petrsojka.rajce.idnes.cz> Abych shrnul svou dovolenou v Thajsku. Pattaya je město, kam přijíždí mnoho turistů za zábavou. Za deset let, co sem jezdím, se změnilo k nepoznání. Na plážích vyrostly velké hotelové komplexy. Podniky a atrakce několikrát změnilly majitele a sortiment. Nápis se měnily podle momentální národnostní převahy turistů. Z německých přes ruské až po korejské. Turistů ale stejně horentně ubývá. Ulice i bary se začínají vylidňovat. Chování prodejců je stále častěji agresivnější. Musíte být ve střehu, protože se vás pokouší na každém kroku ošidit. Mám vždy velkou radost, když jim na to přijdu.

Návštěva Pattaya parku vodní svět.

Nesmí se tam nosit jídlo a pití. To je možné si v areálu zakoupit, ale nehorázně předražené. Při vstupu kontrolují tašky. Mně ale do batohu sáhli jen jednou. Dal jsem jim přes ruce – to se přece nedělá. Takže mám vždy svoje pití i jídlo. Při jedné návštěvě mi zase chtěli prodat už jednou prodaný lístek. Smůla, byl jsem šikovnější.



Nákupy v samoobsluhách 7-eleven končí tím, že mi u pokladny vnucují zboží, které nechci. Zboží v akci účtují za výhodnou cenu pouze místním. Turista zaplatí plnou cenu. Já ne.

Nákupy na tržištích

Nakupuji pouze tam, kde jsou uvedené ceny. Když vám prodavač řekne cenu a vzápětí ji sníží na polovinu, tak to už si může nechat. Měl ji říct hned. Jé, jak se zlobí!

Masáže

Byl jsem s kamarády na masáži. Bylo nás celkem 5. Byli jsme objednáni na konkrétní čas. Přednost dostali ruští turisté. Prý musíme počkat. Ne, nemusíme. Přestali jsme tam chodit. Pak se nám masér omluvil – sorry. Ale to už je pozdě. Když jdeme okolo, tak se na nás může umávat. No já už mu taky jen mávám. Na masáž chodíme jinam.

Takže vidíte, že se nenudím a užívám si. Oni asi hrají hru-vytoč a ošidí každého turistu. Začal jsem ji hrát s nimi. Baví mě taky. Zatím vyhrávám.

Petr S., Brno

VOZÍČKÁŘI OPĚT SOUTĚŽILI PŘI RATIBOŘICKÉM POJEZDU

Česká Skalice – Společnost vozíčkářů a zdravotně postižených, Sdružení zdravotně postižených Náchod a Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, uspořádali tradičně na začátku června 37. ročník soutěže lidí na vozíku, takzvaný Ratibořický pojezd. Za ideálního počasí se v areálu Ratibořického údolí uskutečnily oblíbené soutěže, a to například střelba ze vzduchovky, házení kroužků na tyč, hod šipkami a házení pétanque koulemi na cíl. Na závěr nechyběla soutěž v závěsném kuželníku. Na nejstarší vozíčkářskou

soutěž v ČR přijelo téměř devadesát účastníků. Dobrovolní organizátoři měli tentokrát díky velkému počtu přihlášených více starostí s ubytováním. Kapacita autokempu byla téměř vyčerpaná. Slavnostního startu Ratibořického pojezdu se účastnili starosta města Náchoda a poslanec Jan Birke a starosta města Česká Skalice Martin Staněk. Pan poslanec Jan Birke se v neděli účastnil i vyhodnocení soutěže a slavnostního předávání cen. Město Česká Skalice přispělo finančním darem na úhradu nákladů za ubytování soutěžících. Ratibořický pojezd každoročně podporují také drobní anonymní sponzoři z regionu Česká Skalice,

a to prostřednictvím Sdružení zdravotně postižených v České Skalici. Na závěr bychom rádi vyzdvihli soutěžícího Jaroslava Juru, opět sehnal pro všechny soutěžící mnoho věcných cen od dárců z Vyškovska. Věříme, že i v příštím roce, kdy se uskuteční 38. ročník Ratibořického pojezdu, nám všichni zachovají svoji přízeň. Pořadatelé Ratibořického pojezdu vyjadřují poděkování sponzorům celé akce, a to především: městu Česká Skalice, panu MUDr. Petru Skovajsovi, Pivovaru Primátor a dále firmám Acai produkty, Mobil Náchod, ConvaTec, Delfi Dolní Štěpnice, Teleflex, Autoaku, B-Braun a pojišťovně Kooperativa.

Miroslav Čiháček, Náchod



VESELÁ MYSL – PŮL ZDRAVÍ!

Už pár let jsem na penzi, na klouby mám Proenzi. Cilostazol pak na chůzi, s Aspirinem je ve fúzi.

A trápí mě cholesterol, mám užívat Rosucard, kdybych uměl hrát na basu, tak bych zvládl každý part.

Na cukrovku a ledviny je potřeba Losartan, sladit můžu jenom medem a kupovat Aspartam.

A schází mi hořčík, také trochu chromu, na oči prý zinek, netřeba ani bromu.

Betmiga je na prostatu, k tomu ještě Prostatin. Do čaje mám přidat mátu, v lékárně se opotím.

Ke všemu jsem ještě stomik, tak mě občas chytne vztek. Naštěstí však tenhle problém skvěle řeší ConvaTec.



Ilustrační foto

IRONIE STOMIE

Vzbudil jsem se ve tři ráno, na průšvih je zaděláno: Cosi špatného jsem snědl, proto jsem teď hrůzou zbledl.

Nervy mi jdou do otáček, asi se uvolnil sáček. Až mi z toho v hlavě hráblo, je nutno vyměnit prádlo.

V koupelně je hrozná kosa chodidla tu řapou bosá. Voda studená jak led, tak jdu zapnout bojler hned.

Umyl jsem to aspoň trochu musím vyměnit podložku. A ALP, abych nebyl cítit, jenže ona nechce chytit.



Ilustrační foto

Pomůže přídržná páska? To je ovšem ta otázka. Tak jednoduché to není, přidalo se krvácení.

Přepadla mě mūra noční, k vyhození bude ručník. Zimou už se celý klepu, když podlahu stírám v dřepu.

Pod peřinou se pak hřeju, všechno zaspal moc si přeju. Na čele mám mokrý šátek, dnes je TŘINÁCTÉHO – PÁTEK.

Miroslav P., Mcely

STRAVOVÁNÍ

Tentokrát se zaměříme na stravování dle typu onemocnění. Každé z nich si žádá trochu jiná dietní opatření. Pojďme se společně podívat na ulcerózní kolitidu, Crohnovu chorobu a karcinom střeva.

Ulcerózní kolitida je zánětlivé postižení sliznice tlustého střeva s možností tvorby vředů. V tlustém střevě se vstřebává voda, střevní obsah je zahušťován a dochází zde k vstřebávání minerálních látek. Příčiny vzniku tohoto onemocnění nejsou doposud známy a choroba není způsobena skladbou potravy. Ulcerózní kolitida může být způsobena infekcí, zvýšenou reaktivitou imunitního systému. Při vzplanutí choroby je podávána bezsezbytková dieta, která pacienta neobtěžuje nadýmáním. Doporučeny jsou lehce stravitelné potraviny. Často se objevuje laktózová intolerance – nesnášenlivost mléčného cukru, který je ve střevě štěpen enzymem laktáza. Při onemocnění zánětem střeva se tvoří tento enzym méně, nerozštěpený cukr na sebe váže vodu a objevuje se zhoršení průjmů. Zakysané mléčné výrobky jsou snášeny dobře. V klidovém období není třeba omezovat skladbu stravy, má být pestrá a v dostatečné energetické a biologické vyváženosti.

Crohnova choroba je onemocnění, které může postihnout celý trávicí trakt od dutiny ústní až po tlusté střevo. Jde o onemocnění, které proniká celou stěnou. Způsobuje zúžení, srůsty, vředy nebo píštěle. Projevuje se bolestmi břicha, teplotami, úpornými průjmy a nechtěným snižováním hmotnosti. Toto onemocnění má při dlouhodobém průběhu vliv na stav výživy. Výživa při tomto onemocnění musí krýt energetické nároky. Nemocný s normální hmotností se vyrovná se zánětlivou příhodou lépe než pacient s podvýživou. Mírná nadváha do 10 % nad normální hmotnost by se rozhodně neměla snižovat redukčními dietami. Může se objevit intolerance laktózy – mléčného cukru a porucha vstřebávání tuků. Ve stravě by měly být plně hrazeny ztráty bílkovin, vápníku, železa, hořčíku, draslíku a vitaminů rozpustných ve vodě. V chronickém – klidovém stadiu je doporučována strava lehce stravitelná, nenadýmavá, bez nestravitelné vlákniny. Nedoporučuje se striktní dietní omezení. Potraviny, které byly tolerovány před onemocněním, by měly být tolerovány i nadále. Omezují se pouze pálivá koření a chemicky upravené potraviny. U tohoto onemocnění neexistuje kromě medikamentózní léčby způsob, který by dokázal zabránit atace této choroby. Výživou ani dietou neovlivníme střevní zánět.

podle
typu
diagnózy

Neexistuje všeobecné a jednotné schéma pro příjem potravy, jsou ale doporučení, která se osvědčila a nemocným mohou významně pomoci:

- pravidelný příjem doporučených denních dávek cukrů, tuků, bílkovin, minerálních látek a vitaminů
- strava plnohodnotná, pestrá, čerstvá
- jídlo přijímat kdykoliv během dne, není třeba dodržovat přesný časový harmonogram
- sklenka alkoholu může zvýšit chuť k jídlu (pozor na kombinaci alkoholu a léků)
- při nechtěném úbytku na hmotnosti kontaktovat lékaře nebo nutričního terapeuta

*Dobrou chuť,
a to nejen k jídlu
vám přeje*

Jaroslava Pavlíčková,
nutriční terapeutka,
FN Hradec Králové ■





STARÝ POHLCOVAČ PACHU ALP KONČÍ!
 POHLCOVAČ PACHU ALP PŘESTÁVÁME VYRÁBĚT,
 OD 1. 7. 2017 PLNĚ NAHRAZUJEME STOMODOREM.

PŘEJDETE NA STOMODOR, JE VĚTŠÍ, ÚČINĚJŠÍ, MÁ NOVÉ VŮNĚ



StomOdor

NOVINKA
NA TRHU

V PLNÉ ÚHRADĚ
ZDRAVOTNÍCH POJIŠŤOVEN
Na schválení revizním lékařem

O 15 %
ÚČINNĚJŠÍ

NOVÉ
DOPLŇKOVÉ
VŮNĚ

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

Láhev s kapátkem 35 ml

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



Ilustrační foto

volný čas Radim



JAK BÝT V LÉTĚ NA PLÁŽI NEBO U BAZÉNU ŠIK!

Letní sezóna začíná, počasí láká k vodě, a proto se čím dál tím častěji setkáváme s dotazy na StomaLince®, na Setkáních stomiků® i na webu ohledně plavek. Ptáte se nás, jaké plavky by stomici měli nosit a kde se mají pořídít.

Do jisté míry je to dost individuální. Záleží na tom, kdo má co rád a kde je také stomie vyšita. Někdo ji má umístěnou níže, někdo zase výš. Jsem si ale jistá, že není třeba se plavkám vyhýbat a v dnešní době si vybere snad opravdu každý.

PÁNSKÉ PLAVKY

Mnoho stomiků to vůbec neřeší speciálními plavkami, ale klasickými bermudami na plavání. Pánské bermudy jsou většinou do pasu, takže sáček není vůbec vidět. Mají delší nohavičku, neobepínají, a proto jsou pro stomiky vhodné (obr. 2). Do módy se vrací i tzv. retroplavky, které jsou na kšandy a často pruhované (obr. 1). Pořídít si je na internetu dnes není žádný problém. Nižší uvádíme **několik odkazů, kde si plavky můžete zakoupit**. Jako důkaz, že to opravdu funguje, přikládám email jednoho z vás: *Dobrý den, chtěl bych poděkovat za zaslání odkazů na plavky, vybral jsem jedny a už je mám doma. Ještě jednou děkuji. JB*

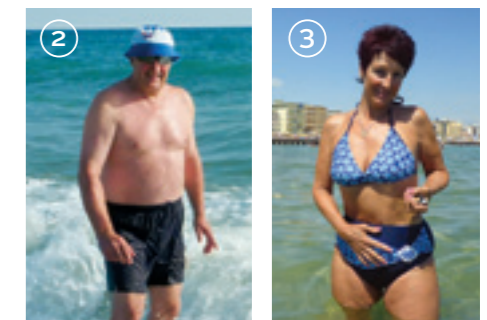
DÁMSKÉ PLAVKY

I dámy mají na výběr z různých druhů plavek. Nejjednodušší variantou jsou jednoduché plavky. Doporučujeme vzorované, pod kterými nebude silueta sáčku vůbec vidět. Není nutné, aby plavky měly speciální kapsičku na sáček. Bez toho se obejdete. Většina stomiček také nosí klasické spodní prádlo bez kapsičky jen se zvýšeným pasem. Kapsička je výhodou nikoli podmínkou. Pokud máte raději dvoudílné plavky, nevádí. Nemusíte se s nimi loučit. Stačí si najít plavky, jejichž spodní díl bude se zvýšeným pasem. Dnes se dělají plavky s různými zdobnými prvky, které odvedou pozornost. Květa P. si nechává plavky šít (obr. 3) a byla tak hodná, že nám poskytla kontakt na svoji švadlenu, která šije opravdu překrásné plavky – **paní Iveta Filipová, 774 998 055, www.ivett.cz**.

Další variantou jsou tzv. tankiny. Jedná se o dvoudílné plavky. Vrchní

díl ale zakrývá celou horní část těla. Tankiny rafinovaně zamaskují nejen plnější křivky postavy, ale klidně i stomický sáček.

Dnes jsou všechny stomické pomůcky velmi kvalitní, a tak se nemusíte bát, že by se vám ve vodě odlepily. Mnoho stomiků jezdí pravidelně na dovolené k moři, do lázní nebo k českým rybníkům. Někteří se dokonce potápějí a stomické pomůcky opravdu drží skvěle. Takže hurá léto a vyražte k vodě. Pokud nám budete chtít poslat svoji fotku v plavkách, budeme rádi. Pozitivní příklady táhnou.



Zákaznický servis ConvaTec

[http://www.litex.cz/plavky/panske-plavky/panske-retro-plavky-s-ksandami-1-\[id-93656\].html](http://www.litex.cz/plavky/panske-plavky/panske-retro-plavky-s-ksandami-1-[id-93656].html)
<http://www.darkyhry.cz/2351-retro-plavky-panske.html#/velikost-l>
http://www.axiswear.cz/detail_zbozi/677/

CE
www.stomodor.cz

Pro více informací
volejte zdarma
ConvaTec

StomaLinka ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma

DŮVODY, PROČ JE BÁJEČNÉ MÍT STOMII

1. V přírodě vám nehrozí, že si dřepnete holým zadkem do kopřiv. Uděláte potřebu ve stoje.
2. Nevadí Vám hrozné veřejné záchodky. Nikdy nemusíte sedat na prkénko.
3. Snadno vykonáte potřebu v kině, divadle i v kostele, kde nejsou záchodky.
4. Nemusíte běžet na záchod s obavou, zda to stihnete.
5. Nemůžete dostat hemeroidy.
6. Můžete říci: „Já mám střeva. Viděl jsem je!“
7. Nemůžete dostat zácpu (ačkoliv blokády nejsou žádná legrace).
8. Často můžete vidět, co jste jedli před 4–5 hodinami.
9. Prodělali jste prezidentskou nemoc.
10. Konečně máte něco, co Vám sousedé nebudou závidět.



11. Ušetříte, neboť máte menší spotřebu toaletního papíru.
12. Můžete kupovat levnější toaletní papír. Pokud se Vám papír protrhne, nemáte prst v prdeli.
13. Pokud se stanete kosmonautem, budete mít ohromnou výhodu při zachycení stolice.
14. Je-li v místnosti náhle podezřelý zápach, můžete klidně říci: „To není moje.“ (Doporučujeme před tím pečlivě zkontrolovat sáček.)
15. Při kolonoskopii nemusíte pít litry ne chutných roztoků. S mnohem menším množstvím dosáhnete stejného efektu.
16. Můžete odpovědně tvrdit: „Znám se nejen zvenčí, ale i zevnitř.“

17. Můžete překvapit lékaře hezky červenou stolicí, jestliže před návštěvou pojíte červenou řepu. Vhodnými potravinami můžete příště dosáhnout dalších zajímavých barev.
18. Můžete zcela zmást lidi, když řeknete: „Mám to rád, jak osinu v zadku“ a přitom se plácáte po břiše.
19. Plný sáček výborně poslouží jako ohřívač chladných rukou při mrazivých zimních dnech.
20. Při ztroskotání na moři Vám nafouknutý sáček umožní udržet se mnohem déle na hladině.
21. Máte šanci vyniknout jako imitátoři. Stomie při plné činnosti vydává zvuky připomínající dravou zvěř.
22. Otevřením sáčku ve skříni snadno vypudíte moly.
23. Nikdo není oprávněný o Vás tvrdit: „Chodí, jako by měl v kalhotách.“
24. Můžete se stát členem klubu stomiků a získat řadu skvělých přátel.
25. Nemusíte už nikdy na rektoskopii.
26. Nehrozí Vám vyšetření prostaty prstem.
27. Můžete jezdit na rekondiční pobyty s náročným programem.
28. Můžete získat sociální příspěvek až 200 Kč ve spojitosti s užíváním pomůcek.
29. Jste živí a zdraví.
30. Nemáte žádný důvod být smutní.

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



L U Š T Í M E

Radimem



Křížovka

V tajence křížovky najdete toto moudro:
Ničím neprozrazují...

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

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

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

Tajenka z minulého čísla: JSOU TISÍCE CHOROB, ALE JENOM JEDNO ZDRAVÍ.

- František K., J. Hradec
- Miroslav V., Hulín
- Ladislav H., Bystřice p. H
- Eva M., Karlovy Vary
- Adolf Š., Litoměřice
- Jiří H., Brno
- Jaroslav K., Česká Třebová
- Hana P., Tachov
- Stanislav K., V. Šenov
- Marie Ď., Určice
- Zdeněk H., Odolena Voda
- Eva S., Přerov
- Milena S., Č. Budějovice
- Miloš Ch., Brno
- Anna K., Ratiboř U Vsetína

Všem výhercům GRATULUJEME.

POMŮČKA: EDI, NEJA UCHOV VANCINI	STUPEŇ VÝVOJE	1. DÍL TAJENKY	SOUŘADICÍ SPOJKA	VÝŠE NEŽ		NÚBIJSKÁ BAVLNA	RYCHNOV- SKÁ SPZ	VAŘENÉ VĚPŘOVÉ MASO	OBYVATEL HAVAJE		STRANA ÚČTU	EVROPAN	2. DÍL TAJENKY	KANADSKÝ ZPĚVÁK
					PRVEK CHŮZE					SLAVNÁ UMĚLKYNĚ VLHKA				
ZNAČKA LYŽI					DRAHÝ KÁMEN FRANCOUZ- SKÝ „S“									
ŽENSKÉ JMÉNO							AROMATIC- KÁ LÁTKA NEJMENŠÍ MNOŽSTVÍ					SPZ ČES. KRUMLOVA ŘECKÝ KATOLÍK		
ZNAČKA SPORTOVNÍ OBUVI														
NÁZEV ZNAČKY FOSFORU					ZN. ELEKT- RONVOLTU STROMOVÝ SAVEC		TEMNÝ OBLAK DIA- PROJEKTOR				BALKÁN- SKÁ ŘEKA PATRO STODOLY			
NĚMECKÝ „VĚTEV“					MASKOT FOTBALISTŮ SEV. IRSKA INU			NĚMECKÝ „KORUNA“ ODLIŠNÍ (slovensky)						HORLITEL PRO KRÁSU
	ITALSKÝ REŽISÉR ASLJSKÝ STÁT								ITALSKÁ ŘEKA RUSKÝ ATLET					
VNITŘEK (knižně)							PLEMENO PSA ZNAČKA KRUŽÍTEK				ANGLICKÝ „KRYSY“ PLANETA			
ŠPANĚL- SKÁ CHŮVA					3. DÍL TAJENKY POPELAVÁ (knižně)							TNOUT TAMTEN		
POVZDECH					ASLJSKÝ JELÍNEK PLAVIDLA			ITALSKÝ „ZLATO“ SPODEK NÁDOBY				MOJE KAINŮV BRATR		
ŘECKÝ MRAMOR								TUCET ZLÝ SKŘÍTEK						
	MOHYLA LEGRACE						TITUL MUŽE KRAJOVÝ ODĚV			ČILI KANÁL				LEPIDLO NA TAPETY
POTŘEBA PARA- ŠUTISTY							VÝHERNÍ POUKÁZKA JEMENSKÝ PŘÍSTAV			RUSKÉ SÍDLO KTERÝŽTO				
LYŽE					VŘANÍK STRANA LODI			TAHLE POROST STROMŮ			LEPIDLO NÁZEV ŘÍMSKÉ 10			
KÓD ITÁLIE					TEČKA RUSKÝ SOUHLAS			MINULÉHO ROKU ŘÍMSKÝCH 501				SPZ JESENÍKU POPĚVEK		
NEDOJE- DENÝ ZBYTEK JÍDLA										STISK TLAČÍTKA MYŠI				
LIHOVINA Z RÝŽE							PŘÍTOK ODRY			ČESKÝ KNIŽE				

ZAVOLEJTE NÁM!

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

PORADÍME

POMŮŽEME

ZNÁME

VYŘEŠÍME

VYSLECHNEME

POCHOPÍME VÁS



O stomii víme vše. V našem týmu pracují zdravotní
profesionálové i samotní stomici.
Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.

StomaLinka[®] ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma