

Radim

POMÁHAT NÁS BAVÍ

Č A S O P I S S T O M I K Ů

1/2018

**STOMIE MI NIKDY
NEZABRÁNILA
V TOM, CO JSEM
CHTĚLA DĚLAT**

Usměvavý rozhovor
s paní Boženou
Kučerovou

**PŘEKONEJ
SVÉ HRANICE**

Cyklistická spanilá
jízda stomiků 2018



**S RADIMEM
V KONDICI**

Pohybový
program
pro všechny
stomiky

StomaLinka[®]
ConvaTec



Z OBSAHU

určitě si přečtete



**PÁSKY
VARIMATE®
PRO POCIT
JISTOTY
A BEZPEČÍ**

04

ConvaTec – představení

Stomasestru Kateřinu Drlíkovou jsme si vybrali nejen proto, že byla letos nominována na ocenění Sestra roku, ale protože je to sestra, která se stále vzdělává a je k pacientům neuvěřitelně lidská.

6

ConvaTec

Stomasestry z VFN v Praze popisují, jak používají pásky Varimate® – inspiруйте se. Od května nabízíme novou velikost konvexního sáčku Esteem®+ Flex Convex tzv. V0, určenou pro stomiky se stomií až do velikosti 57 mm.

10

Rozhovor

Tentokrát jsme se vypravili k Vyškovu za usměvavou dámou – Boženou Kučerovou. Byl to inspirativní zážitek. Dobří lidé ještě existují.

14

Rady stomasester

Je tu léto, a tak si připomeneme pravidla správného pitného režimu.

22

Služby ConvaTec

S Radimem v kondici – nový pohybový program od společnosti ConvaTec pro všechny stomiky. Pojďte a zacvičte si s námi.

24

Slovo lékaře

Věděli jste, že i rekonvalescence má své trendy? O nových přístupech nás informuje MUDr. Petr Večeřa z Hranic.

37

České ILCO

Velkolepá cykloakce Překonej své hranice je za námi. Jak jsme si to užíli? Přečtete si reportáž a příště se k nám připojte.

48

Volný čas

Pokud rádi cestujete, můžete se inspirovat tipy na výlet na západě Čech a v okolí Hranic. Sbírání a užívání bylin má blahodárné účinky. S bylinami vás seznámí sběračka Bohunka Adamová.



EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé, MĚJME RÁDI POHYB.

Další číslo časopisu Radim držíte ve svých rukou. Tentokrát jsme jako nosné téma zvolili pohyb. Možná se ptáte proč? Protože pohyb je pro nás něco zcela přirozeného, něco, co nám pomůže se udržet zdravými, a pokud už zdraví nejsme, tak nám určitě může pomoci v rychlejší rekonvalescenci, ale i k dobrému psychickému rozpoložení. Prostě pohyb je téměř všelék.

Společnost ConvaTec letos představuje nový projekt S Radimem v kondici, který je určen pro všechny stomiky. Tento program je zaměřen na jednoduché, pravidelné cvičení, které zlepšit váš fyzický stav a může zrychlit i uzdravení po operacích. Ještě dnes v mnoha nemocnicích chybí informace o pohybu pro pacienty. Někde ještě dokonce platí „kdo nic nedělá, nic nezkaží“ ve smyslu „radši se moc nehýbejte, ještě si něco uděláte“. Ale toto už je dávno překonáno a výzkumy ukazují pravý opak. Více se dozvíte od kolegyně Anny Marchal.

Věděli jste, že pohybem se dá i pomáhat ostatním? ConvaTec spustil celosvětový projekt na podporu znevýhodněných dětí a nemocných lidí. V každé zemi, kde ConvaTec působí, vzniklo několik sedmičlenných týmů, které mají 100 dní na to, aby mezi sebou soutěžily o co nejlepší sportovní výkon. Čím více se budeme hýbat, tím více peněz budeme moci získat na konkrétní charitativní projekty v jednotlivých zemích. Pro mě osobně je to velká motivace. Nemyslela jsem si, že jsem soutěživý typ, ale asi jsem a doufám, že se naše týmy z České republiky umístí na předních místech a pomůžeme tak řadě lidí.

V červnu také proběhla největší sportovní stomická akce za několik posledních let. České ILCO ve spolupráci s naší společností uspořádalo cykloakci Překonej své hranice, o které jsme vás již informovali v minulých číslech. V tomto čísle vám přinášíme reportáž z jednotlivých etap. Jsem ráda, že jsem se také zúčastnila a přidala si tak i nějaké body pro náš tým.

Pohybu a rekonvalescenci se věnuje i MUDr. Petr Večeřa ve svém lékařském seriálu. Samozřejmě pohyb neopomněla zmínit ani stomasestra Veronika Zachová ve svém příspěvku a koneckonců ho najdete i v našem rozhovoru s paní Boženou Kučerovou. Prostě a jednoduše je všude.

Hýbejte se i vy. Léto je na to naprosto ideální. Stačí jednoduchá chůze a uvidíte, jak vám to prospěje po všech stránkách.

Pohybu a létu zdar!

Jana Handlová

Jana Handlová
šéfredaktorka

RADIM 1/2018
časopis pro stomiky

Vychází dvakrát ročně v Praze.

Šéfredaktorka: Bc. Jana Handlová

Redaktorka-koordinátorka:

Bc. Jana Handlová

Redakční rada:

Předseda: Bc. Jana Handlová

Členové:

prim. MUDr. Tomáš Mrázek, PhD., MBA,

MUDr. Petr Večeřa,

Mgr. Veronika Zachová,

Milada Karlovská,

Alice Křepínská,

Ing. Jaroslav Skokan

Jazyková korektura:

Mgr. Bohumila Adamová

Vydavatel:

ConvaTec Česká republika s. r. o.,

Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1

Tel.: 800 122 111, IČO: 28241711

Evidenční číslo: MK ČR E 14040,

ISSN 2533-7297

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 obsažené informace v této publikaci byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nelze odvolávat.

ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článkách příspěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednájí podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech týkajících se vašeho zdravotního stavu, prosíme, vždy kontaktujte svého lékaře nebo stomasestru. ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.



CONVATEC



představuje

Milá, empatická, erudovaná a ochotná – to jsou superlativy, které zcela přesně vystihují stomasestru Mgr. Kateřinu Drlíkovou z Chirurgické kliniky 2. LF UK a Fakultní nemocnice v Motole, kterou vám dnes představujeme. Právě pro tyto své vlastnosti se Kateřina stala letos finalistkou celostátní soutěže Sestra roku 2018.



„Děkuji, беру to jako ocenění mojí práce z jedné strany, z té druhé dělám to, co mám ráda, co jsem si před 26 lety vybrala jako své povolání a co mi přináší radost.“

Katko, profesi stomické sestry vykonáváte už 20 let, což je neuvěřitelné ve srovnání s vaším mladým věkem. Co bylo hlavním důvodem, že jste se tak brzy rozhodla, že se budete profesně věnovat právě stomikům?

Nelíbilo se mi, jak edukace pacientů na mém původním pracovišti probíhala. Ve své mladické nerozváženosti jsem to chtěla změnit. A jak řekla, tak i udělala. Prošla jsem základním kurzem v Péči o stomie, který pořádal ConvaTec pod vedením Nadi Kubíkové, a pak se pomalu se svými pacienty začala učit, jak na to. A jak s oblibou říkám: „Denně se učím.“

Měla jsem štěstí a potkala „žačku“, studentku na praxi, Veroniku Zachovou, která po mně započaté dílo převzala a zdárně v něm léta pokračovala. Mohla jsem tedy odejít z intenzivní péče a jít se věnovat „jen“ stomikům. Dnes můžu říci, že se mi to po těch skoro 20 letech povedlo. Pod laskavým vedením pana profesora Hocha.

Věnujete se také edukaci nově operovaných pacientů. Noví stomici jsou často plni obav, mívají psychické problémy stomii přijmout. K tomu, aby se stomik po operaci brzo zotavil, je důležité nejen správně stomii ošetřovat, ale být i pozitivně psychicky naladěný, neboť naše psychika zcela zásadně ovlivňuje rychlost rekonvalescence po operaci. Co pacientům v této situaci radíte?

V prvních dnech a týdnech budeme precizní zvládnutí péče o stomii, které dodá jistotu. Jak se stomik učí ovládat stomii, zajímá ho, co mu bude její přítomnost přinášet v každodenních činnostech. Důležité je naslouchat a rozpouštět nejistoty, které vyplývají z jednotlivých dnů.

Snažím se svým „sympatickým“ přístupem být oporou, ale zároveň přísnou učitelkou, což jsem. Moji stomici ode mě často slyší: „Nejhorší je hodná sestřička!“ Sestra má být nápomocna do té míry, aby ji stomik brzy nepotřeboval.

Ve vaší stomické poradně přicházíte do pravidelného kontaktu s mnoha stomiky. Díky vašim dlouholetým zkušenostem se na vás obracují i pacienti s vážnými komplikacemi, kdy je ošetření stomie opravdu velký problém (nezhojené rány, velké macerace atd.). Poznáváte tak zajímavé lidské příběhy a osudy. Je nějaký, který vám obzvlášť utkvěl v paměti?

Každý stomik, kterého potkám, si zaslouží mou absolutní pozornost. Vždy se snažím nabídnout vhodnou pomůcku pro danou stomii a specifika podle potřeb jednotlivce. Stejně jako možnost zkoušet a vybrat materiál na pomůcce, který je ušitý danému člověku na míru. Úkolem stomické sestry je umět stomikovi říci, v čem se jednotlivé druhy pomůcek liší a zda jsou pro jeho stomii vhodné. Pomůcka, která mohla skvěle fungovat v nemocnici, může být po několika týdnech zcela nevhodná – svým průměrem i tvarem, a co teprve po několika letech. Kontroly ve stomických poradnách jsou zcela na místě a prospěšné. Už jenom proto,

že sestra s vámi znovu projde postup ošetření a doplní informace, které jste stihli v rámci adaptace v domácích podmínkách zapomenout. Dlouhodobým stomikům doporučuji kontroly alespoň 1x za rok. Vybavuje se mi jeden z mých prvňáčků – fotograf, který mi o několik let později nafotil svatbu. Dodnes jsem mu za jeho trpělivost vděčná. Vždy mám velkou radost, když dovedu k samostatnosti stomika/čku, u kterého jsem si říkala, že péči o stomii asi nezvládneme a bude to na rodině. O to víc mě potěší, pokud uspějí a vyhrájí nad svým „bobíkem.“

Největší radost mi dělají moji 90 a více letí stomici, kteří se o sebe starají sami. A vlastně úplně všichni tím, že mladí chodí do práce, na kontroly se svými partnery, někteří bez nich – protože berou stomii jako soukromou věc. Oslavou a vítězstvím je návrat ke svému původnímu životu, ve smyslu koníčků, zájmů, výletů, cestování, pondělní sklenice vína s kamarády. Protože právě tím ukazujete, že to prostě jde, i když to není lehké. Za posledních 14 dní mě noví mladí stomici překvapili prohlášeními: „Proč bych měl stomii schovávat, je mojí součástí.“

Kromě práce ve stomické poradně se věnujete i publikační činnosti. Jste spoluautorkou dvou knih – Stomie a Praktický průvodce stomika. Kniha Stomie je unikátní publikace pro sestry, které pečují o pacienty se stomií. Praktický průvodce stomika je naopak určený pro pacienty stomiky a jejich blízké. Obě knihy zaplnily mezeru na našem trhu, kde takto uce-

lené publikace dříve chyběly. Co pro Vás publikační činnost znamená?

Jsem jako houba, nasávám informace, které kolem mě jdou ať už od kolegyň, lékařů nebo stomiků. Snažím se je uspořádat a zapracovat do každodenní práce. Jsme takové všechny, ale ne každému se chce trávit večery a volné chvíle spisováním. Jsem založením pedagog a přijde mi škoda, aby ty někdy i bolestně získané zkušenosti zapadly a někdo další si musel znovu „nabít“, ať už stomik nebo sestřička.

K tomu, aby vyšla dobrá kniha, se musí sejít několik věcí. Někdě s nápadem (nakladatelsví Grada – Vlasta Wirthová) osloví šikovného autora (Veronika Zachová) a ten si najde spolupracovníky, Miladu Karlovskou s absolutním nadhledem a zkušeností a humorem a mě, která do toho šla. Spolupráce se osvědčila, tak jsme do toho šly i podruhé. A že by i potřetí?

Nedávno mě překvapil jeden můj dlouholetý stomik. Koupil si knihu (Průvodce) a povídá: „Tohle jste mi neřekla, a tohle taky ne.“ Ono je to trochu jinak: Na začátku je nových informací hodně a mozek si zapamatuje výběrově jen to nejdůležitější a nezbytné. Proto je dobré mít místo – knihu (Průvodce stomika), kam se člověk může vrátit a inspirovat se, najít odpovědi, když nemá stomasestru po ruce, nebo se mu za ní nechce do poradny.

Jaké jsou vaše koníčky, jimž se věnujete ve svém volném čase? I když vzhledem k tomu, že jste také maminkou dvou

malých školáků, ho asi pro sebe příliš nemáte.

Naštěstí děti už tak malé nejsou, Jolana má 156 cm, a tudíž už začíná být větší než některé moje kamarádky. Štěpánovi bude devět let a je to malý čert a sportovec. Volno trávíme s manželem a dětmi při sportu, anebo lenošně. Jednou týdně si najdu čas na lekci jógy, dává mi klid a protáhne celé tělo. Jógu cvičím i skoro každé ráno. Zdravím sluníčko, někdy se mi taky nechce – má se to dělat tolikrát, kolik je vám let, jsem ráda že dám 4 opakování. A proto asi zůstanu vždy dítětem.

Jedenkrát týdně si jdu zahrát basket s „bábama.“ Od jara se starám na balkóně o malou zahrádku – muškáty, jahody, rajčata, pár fazolí, bylinky...

Ráda strávím chvíli s dobrou knihou pro odpočinek nebo osobní rozvoj. Nyní mám v rukách Biologii víry od Bruce H. Liptona. Dovolím si citaci: „Život bez lásky nemá smysl, láska je živá voda, vypijte ji až do dna svým srdcem i duší.“ A já k tomu dodávám: „Pokud budeme všichni uvnitř sebe šťastní a spokojení a svou spokojeností budeme zářit navenek, zlo v jakémkoliv podobě nemůže zvítězit, nebude mít prostor.“

Milá Katko, děkuji vám za rozhovor, za vaši péči, kterou věnujete stomikům, a přeji vám hodně úspěchů v pracovním i osobním životě.

Děkuji a všem přeji hodně sil do každého dne.

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec

POMÁHAT
nás baví

NENÍ BŘICHO JAKO BŘICHO, aneb VARIMATE® vyrovnávací pásy v praxi



Jistě budete souhlasit s tvrzením, že pro stomika je nejdůležitější, aby se na svoji pomůcku mohl spolehnout a nemusel se obávat, že se náhle odlepí. Abyste docílili co nejlepší přilnavosti pomůcky, doporučujeme používat vyrovnávací pásy Varimate®.

Varimate® vyrovnávací pásy jsou hydrokoloidní pásy potažené prodyšnou polyuretanovou vrstvou. Obsahují pektin, želatinu, CMC sodíku a polyizobutylen. Neobsahují latex ani další umělé pryže. Pro ty, kterým chemické složení nic neříká, představujeme případy, kdy je možné tyto pásy použít.



JEJICH POUŽITÍ JE ŠIROKÉ:

- Jsou vhodné jako přídržné vyrovnávací pásy, jenž vám pomůžou se neomezovat v pohybu a běžném životě. Zvětšují nalepenou plochu pomůcky, kdy se více rozprostře tíha obsahu stomického sáčku a tím se může prodloužit i životnost stomického systému.
- Zabraňují odlepování okrajů podložky (při ohýbání se, plavání, pocení...).
- Jsou opravdu skvělým pomocníkem při hojení peristomální kůže, kůže v okolí píštělí a ran a v neposlední řadě pomáhají v prevenci různých otlaků.

Proto bychom vám rády představily jejich použití v praxi s možností eventuální improvizace. Pro náš stomický sesterský tým jsou velkým pomocníkem, obzvláště v případech tzv. břišních katastrof. Víme, že každý člověk je svého druhu originál. Stejně tak není vývod jako vývod. A není břicho jako břicho, obzvláště vestoje či sedě.

Budeme se vám snažit představit použití Varimate® pásků pomocí kazuistik a doufáme, že vám tímto aspoň trochu pomůžeme ve vašem nelehkém každodenním životě.



KAZUISTIKA č. 1

Na obr. 1 vidíte i přes doporučení stomického systému a příslušenství, špatně ošetřenou axiální ileostomii. Pamatujte, že žádná mast nepatří pod pomůcku.



Na obr. 2 je stav peristomální kůže po očištění, se zřejmou macerací a iritací v okolí stomie.



Obr. 3 nám ukazuje využití Varimate® pásků při hojení macerace. Před nalepením vhodného stomického systému maceraci přikryjete Varimate® páskami. Cílem je vytvoření tzv. druhé kůže, aby pomůcka lépe držela. K dosažení ještě lepšího efektu můžete „druhou kůži“ ještě potřít alkoholovým ochranným filmem.



Obr. 4

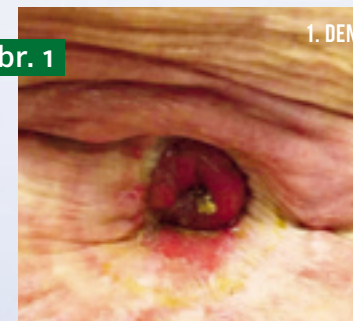


Na obr. 4 vidíte stav peristomální kůže po sejmutí stomického systému po necelých dvou dnech. Ostatní barevné změny na okolní kůži jsou nyní již bohužel nevratné.

KAZUISTIKA č. 2

Další případ hojení nám ukáže využití pásků a Stomahesive® pasty. Pásy lze používat i se stomickými adhezivy.

Obr. 1



Obr. 1 ukazuje maceraci a iritaci peristomální kůže u pacientky s axiální ileostomií vsedě, vyšitá v kožní řase.

Obr. 2 ukazuje kombinaci pásků a Stomahesive® pasty u pacientky vleže.

Na obr. 3 vidíme kompletní zhojení peristomální kůže po 6 dnech při stejném postupu hojení.

Obr. 2



Obr. 3



KAZUISTIKA č. 3

Obr. 1



Na obr. 1 jsou vidět četné hypergranulace u pacientky s jejuno-stomií po břišní katastrofě. Pacientka nedocházela na kontroly ke stomasestře a náhodně se dostala k nám na kliniku ke konzultaci.

Obr. 2



Obr. 2 – pacientka po chirurgickém odstranění hypergranulací a při dalším průběhu hojení.

Obr. 4



Obr. 3



Obr. 3 – dodatečné ošetření hypergranulací, využití pudru a pásků s postupným překrytím a ochranou peristomální kůže.

Obr. 4 – po čtyřech dnech od překrytí páskami. Pacientka je v průběhu hojení a konečné foto prozatím nemáme.

Používání pásků Varimate® vám můžeme doporučit. Naše zkušenosti jsou velmi pozitivní.

staniční sestra
Bc. Veronika Truhlářová
a staniční sestra Bc. Tetyana Sladovnik,
stomaporadna, VFN v Praze

Jak na nerovnosti v okolí stomie či vpadlou stomii

Stomických pomůcek je celá řada a kritérií pro jejich výběr taktéž. V této oblasti se moc zobecňovat nedá, protože každá stomie je jiná, ale nějaké základní principy tu přesto platí.

Pokud patříte mezi stomiky, kteří nemají rovné okolí stomie nebo máte stomii pod úrovní břišní stěny – máte tzv. vpadlou či vpáčenou stomii, jsou pro vás s největší pravděpodobností vhodné konvexní pomůcky. Konvexní pomůcky jsou na vzestupu hned z několika důvodů: operační techniky, výsledky operací – tvar stomie a její okolí, zvýšená míra obezity, která zapříčinuje kožní řasy, atd. Statistiky ukazují, že téměř polovina všech stomiků používá konvexní pomůcku dlouhodobě. Dalších 5 % pacientů kombinuje konvexní a standardní ploché pomůcky. Zhruba 48 % stomiků preferuje jednoduchý systém.

Trend je tedy zcela jasný, čím dál tím více stomiků používá konvexní pomůcky. Společnost ConvaTec v loňském roce uvedla na trh novou řadu konvexních jednoduchých sáčků Esteem®+ Flex Convex ve 3 různých velikostech: V1 (pro sto-

mie 20–43 mm), V2 (20–35 mm), V3 (20–25 mm); v uzavřené a vypustné variantě. Pro urostomiky jsme tento systém uvedli také, ale v menších velikostech. Důvod je nasnadě, urostomie jsou obecně menší než kolostomie nebo ileostomie.

Zpětné vazby na tyto sáčky jsou vesměs velmi pozitivní. Cca 90 stomiků se zúčastnilo studie, ve které jsme zjišťovali spokojenost stomiků právě s těmito sáčky. Po skončení studie uvedlo 73 % stomiků, že i nadále budou používat právě tyto sáčky. Zkušenosti stomasester jsou také dobré. Nicméně by uvítaly sáčky pro ještě větší stomie. Obzvláště u nových stomiků je stomie oteklá a potřebují proto větší pomůcku.

Velice nás těší, že jsme mohli přáním sester vyhovět a od 1. května 2018 máme ve svém portfoliu novou velikost Esteem®+ Flex

Convex V0, která je určena stomikům se stomií od 20 do 57 mm. Nyní tedy nabízíme bezkonkurenčně největší konvexní stomický sáček na českém trhu.

V případě, že preferujete dvoudílný systém, máme pro vás hned dvě řešení. Můžete vyzkoušet naši tvarovatelnou konvexní podložku, anebo konvexní stříhatelnou podložku s harmonikovým kroužkem.

Pokud patříte mezi stomiky, kteří již nějaké konvexní pomůcky používají, anebo jste po přečtení tohoto článku usoudili, že byste možná tento typ pomůcek mohli či měli používat, zavolejte si o bezplatný vzorek na naši StomaLinku® 800 122 111.

Není nic jednoduššího než naše pomůcky vyzkoušet!

Jana Handlová,
Šéfredaktorka časopisu

NOVÝ

BEZKONKURENČNĚ NEJVĚTŠÍ

ESTEEMTM
Flex Convex

KONVEXITA V0
pro stomie do velikosti
až 57 mm

EXPERT NA NEROVNOSTI

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 2096/4, 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

STOMIE MI NIKDY NEZABRÁNILA V TOM, CO JSEM CHTĚLA DĚLAT

Paní Božena Kučerová, se kterou jsme se setkali v jejím bydlíšti v Zelené Hoře na Moravě, je zářným příkladem toho, že celoživotní činnost, zajímavé koníčky a zájem o druhé pomohou zvládnout i tak náročnou situaci, kterou je založení stomie. Paní Boženka žije v rodině své dcery a zetě, kteří se o ni láskyplně a vzorně starají. Věřím, že i vás její příběh zaujme.

Boženko, povězte nám, jaké bylo vaše dětství.

Narodila jsem se v roce 1934 jako druhá dcera a po mně ještě dva bratři. Jako dítě jsem musela hlídat svoje mladší bratry, a protože jsem se narodila před válkou a bratři v letech 1937 a 1945, jsou moje vzpomínky na naše dětská alotria válkou hodně poznamenané. My děti jsme ji považovaly za velké dobrodružství, ale byla to doba strachu, chudoby a obav, co bude dál. Byla jsem nejstarší a rodiče naplánovali, že musím brzy vydělávat, protože doma byla potřebná každá korunka. Vyučila jsem se poštačkou pro široký výběr různých pracovišť. Můj první pracovní post byl spojová manipulantka. Přijímala jsem poštu dálkopisem, musela znát morseovku, posílala telegramy, seděla u velké ústředny a spojovala hovory mezi městy.

Ráda na tu dobu vzpomínám a vnoučata i pravnoučata často chtějí, abych jim o tom vyprávěla.

Poté co jste se vdala, jste se brzy stala živitelkou rodiny.

Vdávala jsem se jako celkem mladá a brzy se nám narodily tři děti. Dvě dcery a syn. Moje první dcera zemřela jako malička, Jana a Jiří byli moje sluníčka v době, kdy manžel onemocněl tuberkulózou a já se musela o děti často starat sama. Ještě že mi mí rodiče s hlídáním pomohli, protože jsem musela zabezpečit rodinu i finančně. Ale všechno jsem zvládla, děti rostly a vyletěly z hnízda.

Kde jste v té době žili?

Bydleli jsme v Ruprechtově, v malé vesničce na Drahanské vrchovině, kde jsem pracovala jako vedoucí pošty. Byly to krásné roky na venkovské poště, s volným časem stráveným na zahradě, chovala jsem tehdy hodně králíků. V té době už jsem navázala na mého koníčka z mládí – divadlo, které jsem tady začala hrát s místními dětmi a později i dospělými. Divadlo mě provázelo celým životem. První role ve vyškovské Haně byla v roce 1944, kdy jsem jako malá holka hrála ve Švandovi dudákově, poslední vzpomínka se váže k roku 2012. Z Ruprechtova jsem se na důchod přestěhovala do malé chaloupky v Krásensku, kde také

”

**Věděla jsem moc dobře, co mě čeká...
moje maminka žila se stomií 25 let.**

“

blízko bydlela moje dcera. V té době jsem už za sebou měla vítězný boj s rakovinou, který mi sice vzal rok aktivního života, a ozařování s sebou neslo zase jiná poškození, ale tenkrát to jinak neuměli a já jsem ráda, že jsem to takto přežila.

Jak došlo k tomu, že se z vás stala stomička?

To ozařování bohužel byla příčina, proč jsem za deset let po operaci spojené s rakovinou dělohy musela podstoupit další. Střeva byla ozařováním křehká a nezbylo než udělat definitivní vývod. Já jsem moc dobře věděla, co mě čeká. V té době zemřela moje maminka, která se stomií žila 25 let.

Měla jste tedy přenesenou zkušenost se životem se stomií od své maminky. Jaké v té době byly pomůcky?

Pomůcky v té době byly jedna velká hrůza – bylo to v 70. a 80. letech. Pamatuji na velký těžký umělohmotný kruh, ve kterém byl prostrčený igelitový sáček. Přímo na stomii byl položený čtverec papírové vaty s vystřiženým otvorem uprostřed (několik vrstev) a to celé drželo jen zavěšené na gumovém pásu kolem pasu. Co se dělo, když byl průjem, nebo když se to celé posunulo, nemusím povídat... Navíc guma se rychle vyťahala, častým praním se rychle ničila, a neplnila tak docela svoji funkci. Pak přišel vylepšený německý pás, který nebyl už tak těžký, a guma o něco déle vydržela. Pokrokem byly samolepicí sáčky, jenže ty buď držely tak silně, že se odlepovaly i s kůží, nebo naopak nadržely vůbec. Moje dcera v té době studovala zdravotní školu a měla praxi i doma, díky rodinným stomikům se zdokonaluje dodnes. Její babička zemřela v 93 letech a stomii měla od šedesátí osmi a otec ji měl od 40 a zemřel v 69 letech.

Na co jste myslela, když jste se dozvěděla, že i vy budete mít stomii?

Když jsem se po operaci probudila s pytlíkem a řekli mi, že stomie bude nevratná, hlavou mi šlo, co



všechno mě čeká. Veselé myšlenky to v první chvíli nebyly. Naštěstí jsem doma měla děti, partnera a vnoučata, která čekala na babičku. Na dlouhé naríkáni nebyl čas. Bydlela jsem v rodinném domku se zahrádkou a nedaleko ode mě bydlela dcera se čtyřmi dětmi. K různým aktivitám bylo příležitostí mnoho. Asi za rok po operaci už jsem vypomáhala na poště jako brigádnice, a to nejen v Krásensku, ale i v okolních obcích. Po dvě období jsem byla aktivní členkou v obecním zastupitelstvu v kulturní komisi. V Krásensku jsem si posléze jako důchodkyně naplno dopřála rozvinout svého koníčka – milované divadlo. Založila jsem divadelní soubor. Nejdříve jsem si našla do pohádek děti a později začali hrát i jejich rodiče. Hráli jsme větší komedie nebo pohádky, často se zpěvy, a naplnili jsme pravidelně hlediště jak místní, tak i ve vzdálených obcích. To všechno bylo už v době, kdy mě všude doprovázel pytlík. Občas to sice bylo trochu napínavé, ale většinou o něm věděli jen ti nejbližší. Stomie mi nikdy nezabránila v tom, co jsem chtěla dělat.

Jak dlouho jste se divadlu věnovala?

Když mi bylo takřka 75 let a v Krásensku jsme nacvičovali Uličníci, netušila jsem ještě, že je to opravdu poslední režírovaný kus. Užila jsem si to, nejen režii, ale s dětmi jsem ještě odtancovala kanáry v této komedii. To už jsem vychovávala své nástupce. Zanedlouho se se mnou pěkně rozloučili a dodnes jsem vždy zvána na jejich nová představení.

Dnes žijete v Zelené Hoře u své dcery, Krásensko jste tedy definitivně opustila.

Ano, i když jsem ho opouštěla nerada. Ale když se dcera odstěhovala do domku na Zelené Hoře, já jsem zůstala v domečku sama. Navíc to bylo od Krásenska

poměrně daleko. Začali jsme přemýšlet o tom, že bych na závěr života bydlela u ní. Netrvalo dlouho a dcera všechno zařídila a jsem tady. Věřte, nebylo to snadné, změna mě hodně zasáhla. Věděla jsem, že s divadlem je konec (dojždět bylo nereálné), lidé z dědiny, přátelé – to všechno zůstalo v Krásensku. Vzpomínky jsem si nesla s sebou, ale ne vždy to stačilo. Život šel dál a moje dcera mi začala hledat jiné aktivity. Začala jsem se více věnovat ručním pracím, chovala jsem králíky, pomáhala jsem v zahradě, vařila a pekla, což dělám ráda dodnes, ale už jen opatrně, protože mi už neslouží tak dobře nohy a motá se mi hlava. Mezitím mi ale přibyla pravnoučátka, kterých mám šest (vnoučat mám pět). Ta se starají, aby babičkám nebylo smutno!

Vnoučátka jsou tou nejmilejší terapií – vy ale pro ně navíc sama vytváříte krásné dárky.

Mám ráda staré pohádky a ráda je povídám vděčným posluchačům – pravnoučatům. Napsala jsem pro ně pohádky o zvířátkách. Spolu s dcerou jsme je namluvily, přidaly hudbu, vše jsme nahrály a vytvořily na památku CD Babiččiny pohádky pro všechny vnoučata – byl to pro ně pěkný dárek k Vánocům. Ještě také pletu ponožky, a to často, abych všechny zá-



jemce uspokojila. Předloni na Vánoce jsem jich upletla 30 párů. Po operaci očí mohu číst (jezdím pravidelně do knihovny) a luštit křížovky. To mě moc baví, když už bolí ruce od pletení. Protože už toho moc nenachodím, dcera mi pořád hledá, čím bych se mohla užitečně bavit. V předloňském roce jsem pletla čtverce a sešívala do dek pro děti z Afriky, pak to byly pro ně čepice, kterých jsme odeslaly asi dvacet, a dvě deky. Letos na Vánoce jsem všem vnukům upletla čepice s rukavicemi a začala plést pro pravnoučky na panenky (i pro opravdová miminka). Taky jsem dostala na Vánoce prázdnou knihu „Babičko, vypravuj“,

„Taky musím zodpovědně hlídat pitný režim, dost jsem na to zapomínala... Dcera pěstuje bylinky a kombuchu, a tak v její péči opravdu se stomií většinou žádný velký problém neřešíme.“

což je vlastně kronika, kterou se snažím naplnit vzpomínkami pro příští generace. Už neběhám jak čiperka, jsem v péči dcery a zetě. Všude, kam potřebuji, k lékaři, do knihovny i divadla, mě zavezou. I můj syn za mnou jezdí a rád mě zaveze, kam si vymyslím.

Jak zvládáte život se stomií?

Když jsem s ní začala žít, hledaly jsme s dcerou nejlepší způsob, jak se s ní skamarádit, aby mě neomezovala. Věděly jsme, že pomůcky k tomu dávají šanci, protože jejich vývoj se za ty roky posunul, a když se to dobře vychytá (spolu s dobrou dietou), opravdu větší problémy nikdy nenastaly. Nedělá mi dobře mléko, nesmím nadýmavé potraviny a čerstvé pečivo. Snažím se moc nesolit a nekořenit, smažená jídla taky moc nepřeháním. Důležité je mít spravené zuby a jídlo dobře kousat, v opačném případě jsem zažila i nepříjemné pocity v ústí do pytlíku... Taky musím hlídat pitný režim, dost jsem na to zapomínala a pak byla i zácpa. To jde taky vychytat. Poslední dobou se mi osvědčilo nealkoholické pivo. Jím ovoce, zeleninu. Dcera pěstuje bylinky a kombuchu, a tak v její péči opravdu se stomií většinou neřešíme žádný velký problém.

Vy jste ale velice aktivní i na sociálních sítích.

Dcera zařídila, abych měla u sebe počítač, a pomalu jsem se s ním začala kamarádit. Není to ještě úplně dobré, ale psát mi na něm jde, na internet se spolu dostaneme, a tak jsem se vydala s dcerou i na cestu poznávání vymožeností, jakou je Facebook. Našla jsem si kamarádky ve skupině Akční babky – mimochodem, nevěřili byste, kolik je tam šikovných babek. Pak mám ještě skupinu stomiků, kde jsme se zrovna nedávno dověděli, jak si poradit. Nakukuji do skupiny Pletení a žasnu nad vším, co je dnes možné. Také se ráda dívám na staré filmy pro pamětníky.

„Nudou jsem nikdy netrpěla a určitě se tak nikdy nestane. Spíš mi někdy čas chybí.“



Nudou jsem nikdy netrpěla a určitě se tak nikdy nestane. Spíš mi někdy čas chybí. Dnes se chodím dívat na ptáčky a povytahuju očima všechnu tu nádheru, která u nás v zahradě kvete. U rybníčka se ozývají žáby, užívám si jaro.

V pozdějším věku jste se stala nevěstou, povězte nám o tom.

Jestli si někdo myslí, že osmdesátkou pomalu končí život, tak se velmi mylí, pro mě tenkrát s těmi nejhezčími představami začínal. Začínal s novou láskou, která opravdu může vykvést v každém věku. S mým nastávajícím jsem se znala už mnoho let z doby, kdy jsme se jako páry s partnery pravidelně potkávali na dovolené či lázeňském pobytu v Mariánských Lázních. Jak šel čas, Honzíkovi zemřela po těžké nemoci manželka a mně umřel dlouholetý partner. Zůstali jsme sami a naše intenzita dopisování a sdělování si radostí i bolístek narůstala. Denně putovaly dopisy ze Zelené Hory do České Třebové a naopak. Pak jsme si začali telefonovat a naše večerní dlouhé hovory se staly pravidelností. Pro svého vzdáleného milého jsem začala být zase krásnou ženou a věřte nebo ne, já se pro to naše večerní telefonování i načesala a pěkně oblékla, abych mu o tom mohla popovídat. On to tak chtěl a já byla opět šťastná. Toto trvalo rok a bylo to úžasné. Děti i vnoučata si šeptala, že se babička asi zbláznila, že je nějaká jiná, ano, byla jsem jiná, byla jsem zamilovaná až po uši! Začalo nám být po sobě



„Jestli si někdo myslí, že osmdesátkou pomalu končí život, tak se velmi mylí...“

moc smutno, a tak mě tam jednou zeť s dcerou zavezli. No a to byl začátek – věděli jsme, že chceme být spolu. Jenže abychom bydleli daleko od mé dcery, to nebylo z mých zdravotních důvodů možné. Honzík byl sám, bydlel v penzionu, a tak jsme přemýšleli, že by se přestěhoval ke mně. Špatně chodil, ale pomalinku všechno šlo. Začali jsme doma dělat úpravy, aby bylo pohodlné bydlení pro dva. Jenže pak se Honzíkův stav zhoršil a my ho vezli do Vyškova do nemocnice. To už byl na vozíku, ale hlava a srdce mluvalo jasně, chtěli jsme být spolu! Z nemocnice se vrátil sice na vozíku, ale šťastný. Přestěhování díky rodině proběhlo a my jsme byli konečně spolu! Naše plány, co si tu spolu ještě užijeme, byly pohádkové. Oznamili jsme dceři a zeťovi, že se chceme vzít, a ti nám připravili krásný svatební den. Moje děti nám byly za svědky a bylo to moc krásné. Naše štěstí ale netrvalo dlouho. Honzíkův stav se zhoršoval a před Vánoci, tři měsíce po svatbě, obklopen mojí rodinou v novém, láskyplném domově, zemřel. Byl to pro mě moc smutný čas. Zhoršila jsem se zdravotně, a nebýt péče dcery, nevím, jak bych to zvládla.

Ale vzpomínky mám už dnes plné radosti na krásně prožitý kousek života. I to stálo za to!

Milá Boženko, děkuji vám za rozhovor a moc bych si přála, aby váš příběh byl inspirací pro všechny stomiky.

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec



PITNÝ REŽIM U UROSTOMIKŮ V RÁMCI ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Voda je základ života, to všichni víme. Příjem tekutin je velmi důležitý pro správnou činnost organismu, ale měli bychom k němu přistupovat s rozumem a vědomím, že i nadbytečné množství vody může organismus poškodit.

Potřeba tekutin je individuální. Záleží na tělesné hmotnosti, věku, pohlaví, fyzické aktivitě a zdravotním stavu. Především je nutná kontrola množství vypité tekutiny při onemocnění ledvin, kardiovaskulárních chorobách a zvýšených hodnotách krevního tlaku. Kromě těchto faktorů je důležitá teplota a vlhkost prostředí, ve kterém se pohybujeme, oblečení a množství přijaté potravy.

Všechna doporučení, kolik vody denně vypít, slouží spíše pro orientaci. Můžeme se řídit tím, že potřebujeme vypít minimálně 20 ml vody na 1 kg tělesné hmotnosti. Vhodnými tekutinami jsou pitná voda, třeba ochucená citronem, bylinné a ovocné čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, pokud ovšem není nutno ze zdravotních důvodů omezit třeba draslík nebo cukr. Minerálky by měly být jen doplňkem pitného režimu a měly by se střídát. U zeleninových a ovocných šťáv není dobré velké množství najednou, mohou způsobovat průjemy. Vhodné je i nealkoholické pivo. Přednost dáváme nápojům nesyčeným. Nápoje s oxidem uhličitým mohou dráždit žaludek, způsobovat překyselení a nadýmání.

Do příjmu tekutin lze započítat i polévky. Nelze do něj započítat alkohol, kávu a černý čaj, protože ty odvodňují.



CO PÍT A JAK ČASTO?

Nejvhodnější jsou neperlivé vody – kohoutková, stolní, pramenitá. Kombinovat je můžete s minerálními vodami, ty je vhodné střídát pro vysoký obsah minerálů a solí a nepít je denně. Vhodné jsou bylinkové a zelené čaje. Nevhodné jsou džusy, slazené limonády a kofeinové nápoje.



RADY

Tělu prospějete, pokud ráno nalačno vypijete velkou sklenici vody s citronem. Pro snížení rizika uroinfekce je doporučován zvýšený přísun vitamínu C.

Tekutiny doplňujte průběžně po celý den, doporučuje se pít jednu sklenici/hodinu. Jezte ovoce a zeleninu – meloun, okurka, rajské. Pijte, i když nemáte žízeň. Nedostatek tekutin v organismu se nazývá dehydratace, je to stav závažný.

JAK POZNAT DEHYDRATACI

Sucho v ústech, náhlý pocit žízně, suchá pokožka a menší pocení, únava, nervozita, závratě, nevolnost, točení hlavy. Tmavá barva nebo menší množství moče, zvýšená teplota, zimnice.

Optimální je střídání nápojů a nezaměřovat se jednostranně pouze na jeden druh. Naučte se pít pravidelně, nejen v zimě, kdy se zdržujeme v přetopených bytech, ale zejména v nadcházejících letních měsících, kdy se zvyšuje venkovní teplota a více se pohybujeme, je třeba na pitný režim dbát.

Nosit s sebou neustále nějaký nápoj by mělo být pravidlem. Pak se nemůže stát, že na ulici člověk zkolabuje a místo na procházce skončí v nemocnici na infuzích.

ZÁVĚR

Tekutiny bychom měli přijímat v menších objemech a v průběhu celého dne.

Milada Karlovská,
stomasestra, urologie
Nemocnice Na Bulovce ■



DNES „VAŘÍ...“ STOMASESTRA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL JE PROSPĚŠNÝ PRO VŠECHNY

Pohyb patří bezesporu mezi základní projevy existence života. A když nás život baví, tak se dávno praví, že v zdravém těle zdravý duch.



Vykočíme-li za brány nemocnice se závěrem, že jsme vyléčení, najednou se můžeme zhluboka nadechnout čerstvého vzduchu, a to je během aktivit člověka další příznivý faktor. Pohybem se v těle rozproudují látky podporující dobrou náladu, pocity uspokojení, pohyb může hrát roli v navazování či udržování společenských kontaktů. Pohybové aktivity zpevňují pojivové tkáně, kosti, posilují svalovou hmotu, podporují imunitní systém, metabolismus a je tedy zřejmé, že člověku svědčí. Někdy se to neobejde bez překážek, ale po jejich překonání má člověk radost a pocit sebedůvěry, že je překonal. Když jsou překážky překročeny, tak se můžeme zpětně divit, jak je možné, že se zdály nezdolné???

Jak se tedy na překonávání překážek vyzbrojit? Zdravý životní styl můžeme zachovávat snáze po dostatečném spánku, po němž jsme odpočatí. Vhodnou stravou, kdy naše tělo nepostrádá důležité stavební kameny pro regeneraci i aktivity organismu. Do této skupiny patří i doporučený pitný režim a pohybová aktivita v přístupném rekreačním pojetí. Nikdy není pozdě začít se sportovními aktivitami. Věk rozhodně není překážkou. Je třeba začít pozvolna a intenzitu cvičení přidávat postupně. Pomocníkem může být nezdolná motivace, kterou poskytnou přátelé, rodina – zejména děti a vnoučata jsou silnými hybateli změn, cvičební programy a plány (např. krokoměr).

Pro osoby s přidruženými chorobami je vhodné požádat o vyjádření lékaře, jaké formy cvičení a v jaké intenzitě jsou vhodné.

Po operaci mohou přetrvávat různé obtíže. Velmi subjektivně mohou ztěžovat život bolesti, tuhé jizvy nebo únava po léčbě. Takže tělu je potřeba dopřát dostatečný čas pro regeneraci a tu podpořit např. v lázních. V rámci klubů stomiků můžete získat partnera pro sportovní nebo pohybové aktivity a třeba absolvovat pobyt se zaměřením na rekonvalescenci po vytvoření stomie.



Pravidlem před zahájením všech sportovních činností je zahřátí a rozcvičení těla. Na závěr všech aktivit potom zase protahování a uvolňování unavených svalů, aby nedošlo k úrazu.

Pro člověka, který delší dobu neprovozoval žádnou sportovní aktivitu, je výborným základem chůze. Procházky se mohou postupně zrychlovat až do svižného tempa. Nejlépe každodenně. **Mnoho kolostomiků tak může potvrdit i příznivý vliv každodenní chůze na pravidelnost při vyprazdňování.**

Do sportování se mohou zahrnout i méně náročné aktivity všedního dne – protažení, jednoduché cviky v průběhu denních činností, aktivní vyhledávání pohybu (přednost chůze do schodů, manuální činnosti).

Stomici se rovněž můžou ponořit do tzv. nordic walking chůze se speciálními hůlkami. Po vyškolení se ve správné technice může „severská chůze“ aktivovat i horní část trupu a tím podpořit např. správné držení těla. Chůzi je možné provozovat individuálně, párově nebo i skupinově.

Ilustrační foto



Stejným způsobem je možné přistupovat k **plavání**. Pokud nejsou žádné zdravotní kontraindikace, skrývá se za plaváním jedna z výborných příležitostí, kterak protáhnout tělo. Stomik si může udělat radost novými plavkami, které mu poskytnou pohodlí, ale i zázemí. **Muži často oblékají tzv. retro plavky**, které jsou dostupné i u českých výrobců. **Ženy preferují jednodílné plavky anebo tankini**, které umožňují případný snazší přístup ke stomickému sáčku. Nemusí být také tolik přiléhavé a tím poskytují diskretnost. Pro plavání je žádoucí použít stomický systém, který nejlépe odolá vlhkému prostředí a je flexibilní. Doporučujeme ho vyzkoušet doma ve vaně a pak v bazénu.

Cyklistika je sportem, kterému existence stomie nikterak nebrání v provozování. Zejména, pokud člověk před operací na kole pravidelně jezdil. Přesvědčili jsme se o tom během povedené akce Cyklistická spanilá jízda stomiků napříč Českou republikou z Hranic do Hranic, kterou letos uspořádalo ILCO ČR a ConvaTec.

Při všech aktivitách je vhodné zabránit zvýšení nitrobršního tlaku, tzn. nedoporučuje se posilování se zátěží, vzpírání a bojové sporty. A to z důvodu rozvoje parastomální kýly při nadměrné zátěži nebo vzniku prolapsu, který by pak ztěžoval běžný život se stomií a pohybové aktivity by v podstatě rovněž znemožnil. **Pro pocit jistoty je možné využívat při určitých aktivitách břišní pás.** Není třeba jej nosit stále, ale může zpočátku poskytnout jistotu, než se svalovina trupu přirozeně posílí.

Kolostomikům, kterým to schválí lékař, nabízíme možnost irigační techniky, kdy se reguluje vyprazdňování do sociálně přijatelné doby a má regulační vliv i na tvorbu plynů.

Aktivita by měla být daná na míru každému, aby přinášela radost a nikoliv byla stresovou zátěží. Méně znamená více. Začít se může stolním tenisem a minigolfem, v dostatečné kondici pak lze hrát i tenis či golf. Tančit na parníku, cvičit na rozkvetlé louce jógu, jezdit na bruslích, hrát obecní fotbalový přebor.

Když bych se měla sama za sebe přiznat, tak i já mívám barikády z předsudků k tomu, co nezvládnou nebo na co už jsem „stará“. I tak se ale přihodilo, že jsem v dospělém věku objevila pocit z jízdy na kole nebo ze sjezdu na zasněžených svazích českých hor. Zjistila jsem, že jóga nemusí být akrobatický oříšek a není zas tak nudná. Nechci se srovnávat s tím, co zažívají a objevují stomici v souvislosti s operací a jejich nemocí, chci jen zmínit, že jediný, kdo může ovlivnit, jak žijeme a jak hodnotíme šance, které nám poskytuje život, jsme my sami. Moc všem fandím, ať je pro vás letní čas krásný.

Někteří z vás sedí u ohně a zpívají si: „**Pijme vodu, pijme čistou vodu, pijme vodu a nepijme rum.**“ Jak již zmínila Milada Karlovská v předchozím článku, tak potřeba příjmu tekutin je individuální u všech lidí.

Individuálně proto doporučujeme i stomikům vhodný pitný režim podle druhu jejich vývodu. **Nejméně omezení mají kolostomici**, jejichž zachovalý úsek střeva vstřebává vodu a další látky, **jejich pitný režim má být pravidelný a dostatečný**, aby nedošlo při dehydrataci k zácpě a jiným tělesným potížím (suchost sliznic, snížený kožní turgor, koncentrovaná moč, malátnost, únava). **Obecně se na kolostomiky může vztahovat pouze doporučení nepít přeslazené perlivé nápoje**, stejně jako u všech lidí. **Vhodné jsou ovocné či bylinné čaje, voda, minerálky, zakysané výrobky, ovocné a zeleninové šťávy, vývary.**

Ileostomici, jejichž délka tenkého střeva před stomií zajišťuje dostatečnou resorpci živin a tekutin, mohou sportovní aktivity zažívat také téměř bez omezení.



Obvykle se doporučuje pít a jíst odděleně, tzn. pít před jídlem nebo 30 minut po jídle. Vhodné jsou neperlivé nápoje, jak bylo výše uvedeno, a spíše menší doušky a častěji. Obecně je vhodné sledovat, jestli tělo nesignalizuje nedostatek tekutin např. suchost v ústech, malé porce koncentrované moče, nepřítomnost pocení, snížení kožního napětí).

U ileostomiků se omezení tekutin ustanovuje podle toho, kolik tenkého střeva bylo nutno odstranit. V případech stomiků, kteří bohužel trpí syndromem krátkého střeva, a tudíž je jejich resorpční kapacita

střeva malá, přijímají tekutiny a živiny ve formě tzv. parenterální výživy, tj. infúzním roztokem dlouhodobě zavedeným žilním katétre. U těchto lidí se bohužel pohybové aktivity omezují na méně intenzivní (např. plavání při zavedeném žilním katétru není vhodné, vysoké objemy stolice ze stomie vyžadují kratší aktivity s možností vypuštění sáčku atp.). Zároveň příjem tekutin ústy není zcela zásadní, tedy v případech vyvedené jejunostomie i ileostomie s krátkým střevem stačí svlažovat ústa a pečovat o dutinu ústní a chrup, ale pitný režim co do množství nedodržujeme. Platí to také pro příjem stravy. Potřebné množství živin a tekutin zajistí infúzní roztok. Pokud se pak jejunostomik současně normálně stravuje, dochází k masivnímu úniku přijatých tekutin a neztrávené stravy do sáčku, což může zároveň obtěžovat v běžném fungování. Doporučuje se ochutnávat menší sousta, dobře kousat a zapíjet, aby se strava smísila s tekutinami a ty urychleně neprotekly zažívacím traktem. Strava stomiků s krátkým střevem by měla být bezzbytková.

Nápojový lístek

SNÍDANĚ:
kakao, voda,
čaj, mléko,
ovocná nebo
zeleninová šťáva

SVAČINA:
voda, čaj,
zeleninová šťáva

OBĚD:
nealkoholické pivo,
neperlivá minerálka,
čaj, ovocná nebo
zeleninová šťáva,
voda

VEČEŘE:
neperlivá minerálka,
čaj, ovocná
nebo zeleninová šťáva,
voda



ANEK STOMICI V KONDICI

První polovina roku je za námi a s ní i pět 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. Zaměřujeme se na pohybovou aktivitu stomiků a zdravý životní styl. Nikdy není pozdě začít s pohybem.

Setkání stomiků ConvaTec

V druhé polovině roku nás čekají ještě tři velká setkání – dvě v Praze a jedno v Ostravě. Tímto bychom chtěli pozvat všechny stomiky, aby se setkání zúčastnili. **Tedy neváhejte a přihlaste se na Stoma-Lince® ConvaTec! Moc se na vás všechny těšíme!**

Zákaznický servis ConvaTec

Termíny Setkání stomiků® v roce 2018

2. pololetí

Praha I. 19. 9. Praha II. 20. 9.

Ostrava 2. 10.

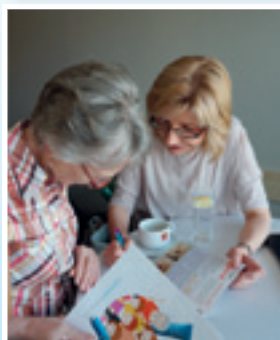
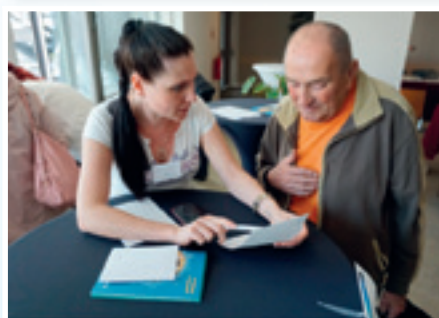
Foto
ohlednutí



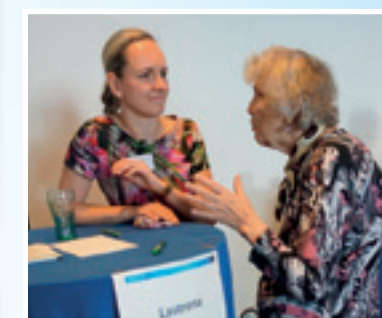
BRNO



ČESKÉ BUDĚJOVICE



OLOMOUC



PARDUBICE



PLZEŇ





JAK NA SPRÁVNÉ PŘEDEPISOVÁNÍ POMŮCEK

Na StomaLinku® se často obracejí stomici s následujícím dotazem:

„Můj praktický lékař trvá na předepisování stomických pomůcek vždy k určitému konkrétnímu datu, například ke každému 10. dni v měsíci. Problém ale nastane, pokud termín 10. připadne na sobotu, neděli, nebo svátek, nebo ještě v horším případě na termín, kdy má lékař dovolenou. Termín se pak posune dopředu, čímž přicházím o limit stomických pomůcek. Lékař tvrdí, že pomůcky nelze napsat ani o den dříve, než je daný termín, neboť pojišťovny na dodržování termínů trvají.“



Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec

S dotazem na správnou frekvenci preskripce se obrátila moje praktická lékařka na revizní lékařku VZP MUDr. Zelenákovou.

Stanovisko VZP k této věci je jednoznačné – v případě předpisu stomických pomůcek stačí dodržet příslušný měsíc, protože směrodatné je datum, kdy si pacient stomickou pomůcku vyzvedne ve zdravotnických potřebách. Váš lékař Vám tedy může vystavit poukazy na stomické pomůcky dopředu, aniž by byl pojišťovnou jakkoliv sankcionován.

JAK SE VYROVNAT S NEDOSTATKEM STOMICKÝCH POMŮCEK



Možná jste se už do této situace dostali – jednoho dne zjistíte, že jste spotřebovali skoro všechny stomické sáčky či podložky a do dalšího předpisu zbývá ještě několik dnů nebo dokonce týdnů. Co dělat v této situaci?

Ke zvýšené spotřebě stomických pomůcek může docházet ať už trvale, nebo jen na přechodnou dobu. Trvalá nadlimitní spotřeba pomůcek může nastat při nevhodně zvoleném typu stomické pomůcky. Tvar břicha i stomie se často po operaci změní, a tak vám původně zvolená pomůcka pře-

stane vyhovovat a může docházet k podtékání. V tomto případě byste se měli poradit se svou stomasestrou, zda nezkusit jiný stomický systém. Vzorky všech typů stomických pomůcek vám rádi zdarma poskytneme i na bezplatné StomaLince®.

Pokud dojde pouze k přechodně zvýšené spotřebě pomůcek, což se může stát třeba v létě, kdy se více potíme, nebo při průjmovém onemocnění, nebo v případě probíhající chemoterapie, lze si přes revizního lékaře zažádat o schválení poukazu na nadlimitní množství stomických pomůcek. Bohužel ne vždy

revizní lékař tento nadlimitní poukaz schválí. Pokud ho neschválí, zavolejte nám na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111, kde vám zdarma poskytneme pomůcky navíc tak, aby vám vystačily do té doby, než obdržíte zásilku na další období.

Ze své vlastní dlouholeté zkušenosti se životem se stomii doporučuji čerpat plně limity stomických pomůcek a tím si vytvořit dostatečnou zásobu, kte-

rou budete moci využít při nenadálých situacích. V tomto případě se šetření rozhodně nevyplácí.

Přeji nám všem, abychom se do těchto situací dostávali co nejméně.

ZAJÍMAVOST

RADIM V KATEDRÁLE SV. VÍTA

Na konci dubna letošního roku bylo v katedrále sv. Víta na Pražském hradě instalováno sousoší svatého Vojtěcha, Radima a Radly. Slavnostní akce byla uspořádána v souvislosti s převezněním ostatků kardinála Josefa Berana z Vatikánu do Prahy. Sousoší vyrobené z 320 kilogramů stříbra zobrazuje vzkříšení sv. Vojtěcha; jeho umístění právě v pražské katedrále bylo kardinálovým přáním.

O svatém Radimu, jehož jméno nese i náš časopis, nemáme mnoho informací. Téměř všechny čerpáme z legend o svatém Vojtěchovi, protože Radim byl jeho nevlastním bratrem a většinu času mu byl nablízku. Již jako biskup vzal Vojtěch mladšího Radima pod ochranná křídla, společně se vzdělávali a plánovali pouť do Svaté země. Nakonec zůstali

pouze v Římě (roku 989) v klášteře sv. Bonifáce, kde Radim přijal jméno Gaudencius. Později po návratu do Prahy, kde Vojtěch roku 993 založil břevnovský klášter, putovali na misi do Polska. Zde byl Vojtěch před bratrovými zraky zabit pohanskými Prusy a Radim byl zajat. Roku 999 se stal prvním hnězdenským arcibiskupem. Jeho ostatky byly převezeny do Prahy jako válečná kořist, když Hnězdno dobyl Břetislav I. Bylo to 25. srpna 1039, stejný den slavíme svátek svatého Radima i v našem kalendáři.

Pokud, milí čtenáři časopisu Radim, vyrazíte na výlet do hlavního města, a to přímo na Pražský hrad do slavné katedrály, nemůžete unikátní sousoší svatého Vojtěcha, Radima a Radly (benediktin a Vojtěchův učitel) minout.

Bohumila Adamová,
Zákaznický servis ConvaTec



POHYBOVÝ PROGRAM PRO VŠECHNY STOMIKY

S RADIMEM v kondici

Stomici a pohyb – poměrně kontroverzní téma, na které když dojde, slyšíme mnoho názorů. Z jedné strany zaznívá, že lidé s vývodem by se měli do konce života sportu spíše vyhýbat. Na druhou stranu známe spoustu takových stomiků, kteří se limitů neobávali a dále se připravují na půlmaraton nebo vyjíždějí na dlouhé trasy na kole. Kdo má tedy pravdu? ConvaTec zanalyzoval nejnovější studie a přináší odpovědi.



Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje, aby se každý člověk věnoval minimálně 150 minut mírnému pohybu a cvičení dvakrát za týden. Mírným pohybem se myslí chůze, zahradničení nebo třeba domácí práce. Jako příklady cvičení uvádí například jógu. Celosvětové statistiky ukazují, že stále méně lidí toto doporučení naplňuje, s čímž souvisí obrovský nárůst počtu pacientů s civilizačními chorobami, jako je diabetes II. typu, obezita nebo ateroskleróza. Pohyb v takovém rozsahu přitom snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění o 35 %, zlomenin v kyčelním krčku o 68 % nebo recidivy kolorektálního karcinomu až o 50 %. Co je ale ze všeho nejdůležitější – pohyb nám přináší pocit štěstí! A to díky látkám, jejichž hladina se v těle přirozeně zvyšuje při fyzické aktivitě.

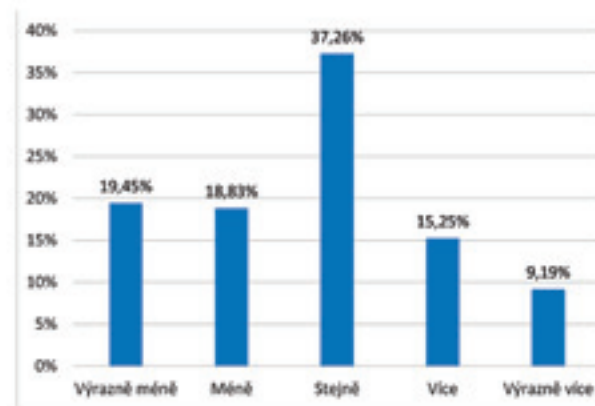
Najít si čas a jít na procházku nebo se trochu protáhnout je někdy složité, a co teprve, když se ke všemu přidá stomie. Velká většina stomiků není nijak poučena o tom, jaký pohyb je pro ně vhodný a v jaké míře, což je způsobeno převážně tím, že dosud neexistovaly informační materiály, které by se tomuto tématu věnovaly komplexně. Proto se spousta lidí po operaci začala méně hýbat, protože kdo nic nedělá, ten nic nezkaží. Ve skutečnosti je to ale naopak.

ConvaTec provedl v roce 2016 průzkum, jehož se zúčastnilo 2 631 stomiků z Velké Británie, a jeho výsledky potvrdily očekávané – 38 % stomiků se fyzické aktivitě věnuje méně než před operací (viz graf č. 1) a 82 % nedostalo žádné rady ani doporu-

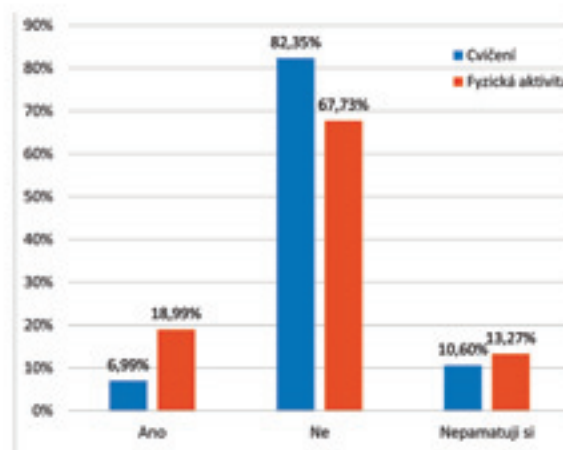
čení týkající se pohybu nebo cvičení (viz graf č. 2). To bylo hlavním impulzem ke vzniku programu „S Radimem v kondici“. Tento program vznikl ve spolupráci s mnoha odborníky, stomickými sestrami, fyzioterapeuty a stomiky samotnými. Jedná se o ucelený a komplexní materiál opírající se o nejnovější výzkumy o fyzické aktivitě stomiků a pacientů s nádorovým onemocněním. Všechny se shodují na tom, že pravidelný pohyb již krátce po vyvedení stomie, v ideálním případě již před plánovanou operací má obrovský pozitivní dopad na proces uzdravování a hojení. Program tedy přináší návod k jednoduchým cvikům, které jsou vyvinuty tak, aby je šlo provádět i v nemocničním prostředí. Každý stomik si tak může zlepšit koordinaci, balanc a posílit svaly břišní stěny. Díky tomu se stává samostatnějším a silnějším rychleji a získává důležité základy pro to, aby se mohl brzo vrátit ke všem aktivitám a sportům, na které byl zvyklý.

Program se ovšem nezaměřuje jen na čerstvé stomiky. Fyzioterapeuty speciálně upravené cviky pro posílení středu těla a břišních svalů jsou nejlepší prevencí proti vzniku parastomální kýly. Z průzkumu ConvaTec vyplynulo, že stomici, kteří začali být aktivnější ve srovnání se stavem před operací, byli mnohem méně náchylní ke vzniku kýly než ti, u kterých to bylo naopak (viz graf č. 3). Kýla vzniká, pokud se tlak v břišní dutině zvýší nad určitou mez a svaly břišní stěny jsou natolik slabé nebo porušené, že toto zvýšení nedokážou kompenzovat. U stomiků je výběr vhodných cviků pro posílení břišních svalů klíčový. Je třeba se vyvarovat například klasických sedů lehů a zkracovaček a volit jiné alternativy.

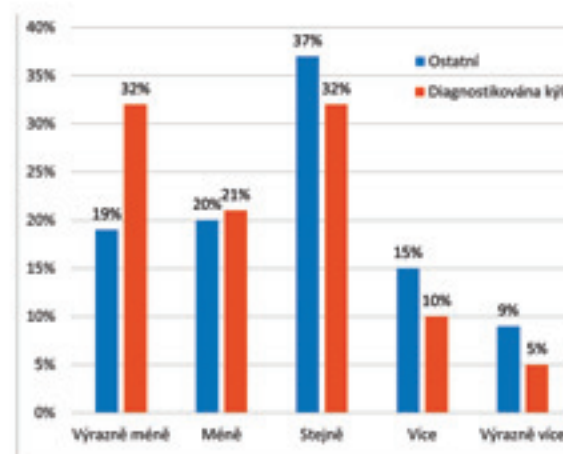
Jak aktivní jste po vyvedení stomie v porovnání se situací před zákrokem?



Dostal jste po vyvedení stomie nějaké rady ohledně cvičení nebo fyzické aktivity?



Jak aktivní jste po vyvedení stomie v porovnání se situací před zákrokem?



Důležité je myslet i na správnou techniku vstávání ze sedu. Pohyb by měl být kontrolovaný a měl by vycházet z nohou. Vstáváním švihem a zvláště se zadržným dechem si můžeme ublížit.

Cílem programu „S Radimem v kondici“ je ukázat, že stomie rozhodně není nepřekonatelná bariéra, kvůli které by se stomici museli vzdát oblíbených aktivit. A také poskytnout oporu při cestě za životem bez omezení. Nesejde na tom, jestli vaší metou je pokoření Kilimandžára, nebo pobíhání s dětmi a vnoučaty. Na každém pohybu, ušlém kroku a úsměvu z příjemných zážitků záleží. Stačí se rozhodnout, vyrazit a naslouchat svému tělu. Je to jen ve vašich rukách.

Více se o programu „S Radimem v kondici“ dozvíte na **StomaLince® ConvaTec 800 122 111** nebo na našich webových stránkách **www.convatec.cz**.



Anna Marchal,
Zákaznický servis ConvaTec

POOPERAČNÍ PÉČE A REHABILITACE

Úkolem chirurga není pouze provést technicky dokonale operační výkon, ale nemocného vyléčit a vrátit do normálního života. Operace je jen jedna z forem terapie, i když svým způsobem efektivní, nelze ji však absolutizovat či vynášet nad ostatní..

Stejně důležitá jako operace je i komplexní pooperační péče, na které se podílí celý tým zdravotnických pracovníků, od lékařů, středního zdravotnického personálu, stomater, až po psychology a rehabilitační pracovníky.



Většina z vás, našich vděčných čtenářů, má za sebou již „velkou“ operaci se stomií, ale některé možná čeká další operace, související buď s vaším základním onemocněním, nebo bude úplně jiného, nestomického rázu – např. ope-

race žlučníku, křečových žil, apendixu, kýly, ortopedická operace apod. A pak vás „čeká a nemine“ pooperační péče, s jejíž problematikou bych vás rád seznámil.

Těsně po skončení operačního výkonu zůstává nemocný pod stálým dohledem anesteziologa, dokud nemá stabilizovaný oběh, dostatečně spontánně nedýchá a dokud se mu po skončení narkózy nevrátí obranné reflexy – schopnost polykat a kašlat. V současnosti dochází k velkému rozvoji tzv. **dospávacích pokojů**, které jsou již standardní součástí operačního traktu a kde jsou operanti pod dohledem anesteziologické sestry a lékaře po dobu jedné nebo i více hodin, odtud je stabilizovaný nemocný přeložen na **standardní lůžkové oddělení**

(nemocní po apendektomii, operaci žlučníku, prsu, varixů dolních končetin, hemoroidů apod.). Nemocní, u nichž byl proveden rozsáhlejší operační výkon, nebo pacienti celkově rizikováni, jsou ihned umístěni na **chirurgickou jednotku intenzivní péče (JIP) nebo oddělení anesteziologicko-resuscitační (ARO)**. Tam péči o nemocné provádějí školené sestry a stálá lékařská služba, která má k dispozici bohaté přístrojové vybavení, včetně přístrojů na umělou plicní ventilaci.

ZÁSADY POOPERAČNÍ PÉČE

Monitorace nemocného – pečlivé sledování fyziologických funkcí (krevní tlak, pulz, vědomí, dech, tělesná teplota, vyprazdňování), sledování krytí a operační rány, drénů, sondy, bolesti, subjektivních potíží.

Vhodná poloha nemocného – volí se dle typu operace a v dalším průběhu může pacient v zásadě zaujmout takovou polohu, která mu vyhovuje. U nemocných v bezvědomí a špatně mobilních je nutné pravidelné polohování či použití speciálních antidekubitálních matrací a lůžek jako pre-

vence tvorby dekubitů (proležení může vzniknout již po jedné až dvou hodinách při trvajícím tlaku na určitou oblast!).

Tlumení bolesti – bezpečná a efektivní léčba pooperační bolesti je základní prioritou a je ve většině nemocnic moderně organizovaná. V současné době je k dispozici dostatek léků, lékových forem a způsobů léčby bolesti. Analgetika se podávají pravidelně a umožňují časnou mobilizaci a rehabilitaci pacienta.

Hygiena nemocného – je značně ztížena omezenou hybností pacienta, proto je nutný aktivní přístup ošetřujícího personálu. Nedostatečná hygiena může být zdrojem komplikujících pooperačních infekcí.

Léčba nauzey a zvracení – tyto jsou častým a velmi nepříjemným průvodním jevem v důsledku podaných anestetik a vyžadují adekvátní léčbu. Trvá-li zvracení i přes léčbu, je lepší zajistit nemocného zavedením sondy s pravidelným odsáváním. U větších břišních operačních výkonů je vhodné její preventivní zavedení již v úvodu do anestezie.

Péče o močení – problémy s močením vznikají především u operací v malé pánvi a po nitrobřiš-

ních výkonech z celé řady příčin, u starších mužů ve velkém procentu při zvětšení prostaty. Někdy je nutné zavedení močového kátréru na přechodnou dobu. U nemocných po větších operačních výkonech se sleduje 24 hodinový výdej moči.

Odchod plynů a stolice – přechodné ochrnutí trávicího ústrojí se zástavou střevní peristaltiky a zvýšenou plynatostí je pravidelným jevem u všech nitrobřišních operací. U většiny operovaných se funkce střev upravuje obvykle do 48–72 hodin po operaci. V tomto intervalu dojde k odchodu plynů, uvolnění napětí břicha a výše uvedené příznaky vymizí, někdy je ale nutná medikamentózní podpora střevní činnosti, aplikace rektální rourky, eventuálně nálevu.

Pooperační výživa – každý operační výkon vede ke ztrátě tělesných tekutin, její rozsah závisí na celkovém stavu nemocného před operací, na typu chirurgického výkonu, pooperačním průběhu (zvracení, odpad drény a sondami, pocení) a na možnosti příjmu tekutin po operaci. V bezprostředním pooperačním průběhu tekutiny nahrazujeme infuzemi, zahajuje se postupně podle daných schémat

pitný režim a zatížení trávicího traktu dietou. Urychlená pooperační rekonvalescence s časným podáváním jídla po operacích na dolní části zažívacího traktu je moderní a bezpečný koncept pooperační péče, v našich nemocnicích již většinou dlouhodobě zavedený. A co je to „sipping“? Je synonymem pro speciální tekutou výživu v lahvičkách, tzv. nutriční drinky, určené pro pomalé popíjení (z angl. = sip usrkávat). Většinou se jedná o kompletní a vyváženou tekutou stravu, vyvinutou pro pacienty se zvýšenou potřebou energie a živin, která se zařazuje po střevních operacích již první pooperační den.

Prevence tromboembolické nemoci – je již součástí předoperační přípravy nemocného, kdy se přikládá na dolní končetiny elastická bandáž nebo kompresivní punčochy. V pooperačním období dbáme na zvýšenou polohu dolních končetin ke zlepšení žilního odtoku a také na včasnou mobilizaci operovaného. Součástí pooperační péče je aplikace Heparinu v podobě nízkomolekulárních preparátů (např. Fraxiparin, Clexane apod.), tyto injekce by se po velkých břišních operacích měly aplikovat ještě nejméně 14 dnů po propuštění z nemocnice.

Péče o operační ránu – operační rána je z operačního sálu samozřejmě kryta obvazem. Jeho pravidelná kontrola v prvních pooperačních hodinách je povinností ošetřujícího personálu, nejsou-li přítomny žádné komplikace (prosáknutí obvazu apod.), potom obvykle první převaz rány provádíme v odstupu 48 hodin po operaci, dále pravidelně kontrolujeme možné zarudnutí rány jako projev závažné komplikace. Stehy v ráně ponecháváme různě dlouhou dobu podle lokalizace a podle délky operační rány. U rozsáhlejší laparotomie je odstraňujeme obvykle sedmý až desátý den. Při ošetřování komplikovaného hojení stěny

břišní jsou do ošetřovatelské péče již plně zavedeny moderní postupy se speciálními materiály, které výrazně urychlují hojení těchto ran.

REHABILITACE A REKONVALESCENCE

Rehabilitace před operací – u plánovaných operačních výkonů je možná a hlavně vhodná předoperační rehabilitační příprava, jelikož usnadňuje operační výkon a hlavně snižuje procento pooperačních komplikací, mezi které patří především tromboembolická nemoc, dekubity, infekce dýchacích cest a svalová atrofie. Využívá se před operací ke zlepšení dechových funkcí a kloubní pohyblivosti a také k naučení cviků, které by měl pacient vykonávat po operaci.

Provádí se například:

- Návěv odkašlávání s fixací operační rány.
- Návěv dechové a cévní gymnastiky.
- Návěv procvičování horních a dolních končetin s důrazem na posílení břišní stěny.
- Návěv vstávání z lůžka.

Rehabilitace po operaci – tuto rehabilitaci ordinuje lékař a velice záleží na operačním přístupu, na průběhu a rozsahu operace, na míře spolupráce pacienta, jeho věku a také na fyzické a psychické kondici nemocného. Pokud to zdravotní stav pacienta dovolí, je vhodné začít s léčebnou tělesnou výchovou (LTV) ihned po probuzení pacienta z narkózy. LTV po operaci má převážně význam preventivní, snaží se zabránit vzniku pooperačních komplikací, dále má pozitivní vliv na hojení operační rány, na psychiku pacienta, na zlepšení celkové fyzické kondice nemocného a podporuje metabolismus a střevní peristaltiku.

Rehabilitace u větších operací bude probíhat pozvolněji, u laparoskopických operací rychleji.

Mezi základní rehabilitační metody, používané u pacientů po břišních operacích, patří polohování, cévní, dechová gymnastika (tzn. několikrát denně opakované hluboké dýchání po dobu několika minut, které slouží k dobré ventilaci plic, zejména pak k prodýchání bazálních segmentů dolních plicních laloků), aktivní cvičení, nácvik sebeobsluhy a dále hlavně včasná mobilizace nemocného – preferuje se co nejdříve vstávání z lůžka u většiny operantů – dle závažnosti operačního výkonu již v den operace.

Ke **speciálním metodám** patří cviky a postupy, které mají pomoci obnovit ztracenou funkci orgánů, např. rehabilitace po operaci traumatologicko-ortopedické, po amputacích končetin, prsu atd.

POOPERAČNÍ PÉČE O PSYCHIKU

Je nutné připomenout, že komunikace s nemocným u nás patří k tradičně opomíjeným součástem pooperačního léčebného procesu, a přitom hlavně u onkologických pacientů je nesmírně důležitá. Lékaři a sestry by měli mít čas a prostor na efektivní komunikaci s pacientem a měli by umět odbourat eventuální komunikační bariéry tak, aby pacient následně neměl obavy se svěřit a o svých problémech otevřeně hovořit.

V dnešní době jako lékař s 30letou chirurgickou praxí na otázku, zda pacienta informovat či neinformovat o závažnosti onemocnění a prognóze, odpovídám: „**Ano, informovat, ale vždy citlivě, profesionálně a hlavně individuálně.**“ Ideálem je ve větších nemocnicích tým specializovaných odborníků,



kteří tvoří kromě chirurga též onkolog, lékař z centra pro léčbu bolesti, psycholog, rehabilitační, dietní či stomasestra a sociální pracovníci. Ti po diskusi s pacientem, případně i s jeho rodinou optimalizují další léčebnou péči. I nyní se setkávám s požadavkem jeho nejbližších: „Jen mu proboha neříkejte, že má rakovinu.“ Vzniká pak situace, že všichni kolem jsou informováni, pouze pacient je ponechán v nevědomosti. Pokud sám dodatečně zjistí pravdu, je nespokojený a nešťastný a může zůstat ve své chorobě izolován. Rodina hraje důležitou roli také v situaci, kdy dochází ke změně fyzického stavu pacienta, např. po amputaci končetiny nebo při kolostomii, a kdy je pacient odkázán na pomoc druhé osoby. Rodina má znát krátkodobý i dlouhodobý terapeutický i rehabilitační plán.

S přibývajícím roky svojí praxe a počtem svých pacientů si stále více uvědomuji, jak nesmírně důležitá je psychická podpora pacientů od nás, zdravotnických pracovníků, lékařů i sester. Nemocný nám totiž snáze odpustí profesní zaváhání, ale nezapomene nevládnost. Potřebuje laskavé, chápající, bezpečné prostředí, odpověď na otázky, které nám položí.

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

Závěrem ještě několik obecných doporučení, která mohou ovlivňovat výsledek naší komunikace s nemocným a kterými se snažím řídit i já:

- pamatovat na vhodné prostředí rozhovoru
- podat informace odpovídající potřebám pacienta
- ponechat pacientovi naději
- ponechat mu dostatek času ke zpracování informací
- očekávat a s taktem korigovat jeho emocionální reakce
- očekávat znalosti pacienta o jeho onemocnění
- přizpůsobit dialog mentální úrovni pacienta
- nebát se situace, kdy musíme říct – „nevím“
- nezapomínat na práva pacientů

convatec.cz

PŘIHLÁŠKA

Radim
Č A S O P I S S T O M I K Ů

Vážená paní, vážený pane,

příležitost podělit se o své myšlenky či pocity s jinými a dozvědět se cenné rady a informace – to je jedna z cest, jak překonat obtížná období života. Proto vám představujeme časopis RADIM. Pomáhá již několik let zmírnit obtíže, které při ošetřování stomií vznikají. Zprostředkovává kontakt mezi stomiky, kterých se problematika stomií týká. Na jeho obsahu se můžete podílet i vy informacemi o tématech, která vás zajímají, a vlastními příspěvky o vašich problémech a způsobu jejich řešení. Vyplňte prosím údaje uvedené na spodní straně (hůlkovým písmem), abychom vám časopis RADIM mohli bezplatně a diskrétně zasílat přímo na vaši adresu.

V případě, že časopis již odebíráte, není nutné přihlášku odesílat.

Jméno a příjmení

Adresa

PSČ

Telefon

E-mail

Datum nar.

Datum operace

Rodné číslo

Typ stomie:

kolostomie

ileostomie

urostomie

Délka trvání stomie:

dočasná

trvalá

Typ pomůcky při propuštění: jednoduchá

dvoudílná

adhezní
(samolepící)

Pomůcky budou předepisovány: ve stomaporadně

v ordinaci PRL

Název výrobce pomůcek

Adresa nemocnice, název oddělení

Jméno stomasestry



ConvaTec Česká republika s. r. o.
Olivovalova 4/2096
110 00 Praha 1

ODPOVĚDNÍ ZÁSLILKA CENU HRADÍ ADRESÁT	OLZ	Česká pošta
982807-2716/2014		

POMÁHÁT
NÁS BAVÍ



Více informací na:

StomaLinka® ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma



www.facebook.com/stomikradim

convatec.cz

Souhlasím se zpracováním svých osobních údajů za účelem:

– zřazení do Seznamu zákazníkŮ, pomoci s výběrem vhodné stornické pomůcky a zaslání časopisu Radim a dalších obchodních sdělení Ano Ne

– provádění dotazníkového šetření týkajícího se měření kvality života storníků, címž přispěji ke kontinuálnímu zlepšování našich stornických pomůcek Ano Ne

a služeb pro storníky

Podpis _____ Datum _____

Svým podpisem poskytnu! společenství ConvaTec Česká republika s. r. o., se sídlem Olivovalova 4/2096/4, 110 00 Praha 1 (dále jen "správce"), svůj výslovný souhlas se zpracováním mých osobních údajů, včetně citlivých údajů o mém zdravotním stavu (dále jen "údaje"), údaje budou zpracovávány pro účely, v rozsahu nezbytném pro dosažení účelů a vždy plně v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR) a dalšími právními předpisy. Pokud jsem zaslal/a, že souhlasím se zřazením do Seznamu zákazníkŮ, zasláním časopisu Radim a dalších obchodních sdělení, pak mi bude v každém roce zasílán časopis Radim. Dále mi může správce pravidelně zasílat newsletter, personalizovanou nabídku zboží a služeb pro storníky, informace o tom, jak mám správně používat stornické pomůcky, vzorky stornických pomůcek, pozvánky na pořádání akce pro storníky a bližší informace. Rovněž mohu být správce kontaktován telefonicky, e-mailem nebo poštou, a to za účelem doporučení vhodné stornické pomůcky, aktualizace či doplnění údajů. Tento souhlas se vztahuje i na tímto způsobem dodatečně poskytnuté údaje. Berna na vědomí, že s ohledem na mezinárodní povahu našeho podnikání a na to, že naše osobní údaje jsou uloženy na zahraničních serverech skupiny ConvaTec (in-formace o členech skupiny ConvaTec lze nalézt zde https://convatecgroup.com/about-us/location/), které jsou náležitě zabezpečeny. Před podáním tohoto dokumentu jsem byl seznámen s obsahem Prohlášení správce o zpracování osobních údajů (Privacy Notice), zejména se způsobem zpracování mých údajů a jejími účely a jeli bych zabezpečeni a jeli bych údaje v souvislosti se zpracováním údajů náleží. Prohlášení správce o zpracování osobních údajů si mohu kdykoliv znovu poskytnout na webových stránkách správce www.convatec.cz (v zápatí). Tento souhlas zůstává v platnosti po dobu 11 let od posledního vyřízení služby správce, nebo do jeho zrušení. Před uplynutím této doby mohu být správce kontaktován a požádán o udělení nového souhlasu se zpracováním mých údajů. Udělení tohoto souhlasu nemá vliv na dosavadní zpracování údajů, který jsem správci předal/a již dříve. Můj souhlas je dobrovolný a mohu jej kdykoliv bezplatně odvolat, a to prostřednictvím pošty (ConvaTec Česká republika s. r. o., Olivovalova 2096/4, 110 00 Praha 1), e-mailem info@convatec.cz nebo zázkaznické linky správce 800 122 111.

OCHRANA OSOBNÍCH ÚDAJŮ JE PRO NÁS VŽDY NA PRVNÍM MÍSTĚ

GDPR



Podle obecného nařízení o ochraně údajů (GDPR) jsme povinni vás informovat o tom, jak zpracováváme vaše osobní údaje. Máte řadu práv týkajících se vašich osobních údajů. Například máte právo požádat o kopii informací, které si o vás vedeme, nebo o to, abychom ověřili, změnili nebo vymazali tyto informace. Máte také právo podat stížnost orgánům pro ochranu osobních údajů, pokud máte nějaké obavy ohledně toho, jakým způsobem zpracováváme vaše osobní údaje. Informace, jak nakládáme s vašimi údaji, lze nalézt v dokumentu Zásady ochrany osobních údajů, které se nacházejí na našich webových stránkách na adrese <https://www.convatec.cz> v zápatí stránky. Případně vám zašleme kopii, pokud zaškrtnete políčko v dolní části této stránky.

Pro marketingové účely nyní využíváme souhlas, který jste nám poskytli v minulosti. Chtěli bychom využít této příležitosti a zeptat se vás, jakou formou si přejete, abychom vás v budoucnu kontaktovali. Pokud nám tento formulář nezašlete zpět, budeme vás nadále kontaktovat jako dosud.

Pokud již od nás nechcete dostávat marketingovou komunikaci, zaškrtněte níže uvedené políčko.

Máte-li jakékoli dotazy, jak zpracováváme vaše osobní informace, můžete se obrátit na důvěrníka pro ochranu dat skupiny ConvaTec e-mailem na adrese: dataprivacy@convatec.com; poštou na patře 7, 3 Forbury Estate, 23 Forbury Road, Reading RG1 3JH; nebo telefonem na čísle 0118 952 8100. Nebo pište na info@convatec.cz a my váš dotaz předáme.

JAKÝM ZPŮSOBEM SI PŘEJETE, ABYCHOM VÁS KONTAKTOVALI:

Zaškrtněte: e-mailem poštou (můžete zaškrtnout oboje)

Pokud je to nutné, aktualizujte své kontaktní údaje:

Jméno: Příjmení:

Adresa:

PSČ: Emailová adresa:

Telefonní číslo:

Nepřeji si nadále dostávat jakoukoli marketingovou komunikaci:

Pošlete mi prosím zásady ochrany osobních údajů ConvaTec:

Děkujeme, že jste věnovali pozornost tomuto sdělení.

Zákaznický servis ConvaTec



Jak užívat
života
se stomií

POVÍDÁNÍ S RADIMEM

Jak užívat
života
s urostomií

Stomie je pro většinu lidí šok, a když ne šok, tak určitě zcela něco nového. Ležíme v nemocnici, hlavou se honí myšlenky na tisíc věcí (zvládnou to? – mám to na pořád? – co rodina, přátelé, práce? – budu moci vůbec něco dělat nebo budu už pořád upoutaný na lůžko? atd.) a do toho se nám sestra snaží vysvětlit, jak se máme o stomii starat.

Po nějaké době víme, že to není nic moc složitého, ale v tu chvíli jsme si jisti, že to nemůžeme nikdy zvládnout. Jak mě můžou po tak krátké době pustit domů, když to ještě neumím? Co budu dělat, když to nebude držet? Vždyť nebudu vědět, jak mám postupovat... Člověku se honí hlavou opravdu leccos. Tyto obavy pramení i z toho, že naše krátkodobá paměť je negativně ovlivněna prodělanou narkózou. Je vědecky dokázáno, že naše krátkodobá paměť je ovlivněna narkózou až 5 dní po jejím proděláním a to už jsme v řadě případů propuštěni do domácího ošetřování a teď babo rad. Není tedy divu, že cítíme takovou nejistotu, zda vše zvládneme, když si pamatujeme třeba jen polovinu toho, co nám sestra v nemocnici řekla a než bychom si pamatovali normálně.

Protože jsme si toho ve společnosti ConvaTec vědomi, připravili jsme pro vás a vaše rodinné příslušníky **brožury Povídání s Radimem**, kde se vám snažíme veškeré informace podat lidskou formou, srozumitelně a uceleně v jedné knížečce.



convatec.cz

Brožurou vás provádí stomik Radim, který už má řadu věcí za sebou a má při ruce stomasestru Adélu, která ho všemu naučila a on teď své zkušenosti může předávat vám. V brožurě naleznete i velmi jednoduše a srozumitelně nafocené **postupy výměny pomůcek**. Dále jsou zde **odpovědi na nejčastější otázky** a na konci jsou i popsány **základní komplikace stomie**, abyste je případně uměli rozpoznat. S některými si poradíte sami, s jinými vám poradí lékař nebo stomasestra.



Brožury jsou dvě. **Modrá je učena těm z vás, kteří máte vývod z tlustého nebo tenkého střeva**. Druhá brožura je **fialová a ta je určena urostomikům**.

Pokud doma brožuru nemáte a rádi byste ji získali, zavolejte si o ni na naši **bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111** a my vám ji rádi pošleme. Pokud v ní případně nenajdete vše, co byste očekávali, zavolejte nám podruhé, sdělte nám své nápady a my je do příštího vydání brožury zařadíme. **Nezapomeňte, že ve dvou se to lépe táhne a tím druhým je tady pro vás vždy naše společnost.**



Jana Handlová,
Šéfredaktorka časopisu

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma





KARCINOM STŘEVA?

Česká republika už nadržuje prvenství!

„Statistika nuda je, má však cenné údaje,“ zpívá se ve známé písničce. A někdy tyto údaje mohou být i velmi pozitivní. Česká republika

držela dlouhá léta smutné prvenství země s nejvyšším výskytem rakoviny tlustého střeva. Jisté předpoklady k tomu jsou, neboť tato diagnóza je typická pro střední Evropu.

V naší zemi se dokonce jedná o druhý nejčastější zhoubný karcinom. Častější je už jen rakovina prsu u žen a u mužů je to rakovina plic. Dokonce se uvádí rozdíly ve výskytu karcinomu střeva mezi východem a západem světa, což souvisí se stravovacími návyky jednotlivých zemí. Výzkumy ukázaly vyšší výskyt nemoci v západních zemích a v zemích, kde byl přejatý právě „západní“ styl stravování.

Když se vrátíme k oné pro nás potěšující zprávě a k aktuálním statistikám, dozvíme se, že Česká republika klesla za poslední roky ve výskytu rakoviny konečníku a tlustého střeva na šestou příčku a v úmrtnosti na příčku jedenáctou. Ještě před pěti roky jsme drželi ono neradostné první místo. A když se vrátíme ještě dál a porovnáme aktuální situaci s rokem 1994, zjistíme, že úmrtnost je v současné době o 40 % nižší, než právě před čtyřicetiletými lety. Jen pro zajímavost, podobně si stojí například Dánsko a Nizozemsko, hůře jsou na tom na západě Slovenska a nejméně pozitivní situace je v Maďarsku.

Důvodem zlepšení situace je dle odborníků tzv. screening, tedy sledování a bezplatné vyšetření. Jelikož je vyšší riziko výskytu po padesátém roku života, cílí lékaři organizovaný screeningový program především na obyvatele tohoto věku. Dnes je možnost využít bezplatné prohlídky jednou ročně mezi 50.

a 54. rokem života a jednou za dva roky od 55 let. Co se týče prevence, tak z dlouhodobého hlediska je pak velmi důležité správné stravování. To znamená dostatek vlákniny, zeleniny a ovoce v našem jídelníčku, a také vyvarování se nadbytečného příjmu tuků, které zvyšují riziko výskytu rakoviny tlustého střeva. Obzvláště v kombinaci s nedostatkem pohybu, který by měl také patřit do každodenního života jedince.

V loňském roce šel na bezplatnou prohlídku každý třetí občan, který na to měl nárok. Doufejme tedy, že se tento počet bude zvyšovat a Česká republika povede prvenství už jen ve veselejších záležitostech, třeba v počtu posbíraných medailí na olympiádě. Takže neklesejme na mysli, přátelé. Medicína jde dopředu a povědomí o prevenci také.

Zdroje: ČR už nemá nejvyšší výskyt nádorů tlustého střeva na světě. <http://www.ceskenoviny.cz> [online]. Praha: ČTK, 2018, 30.1.2018 [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: <http://www.ceskenoviny.cz/zpravy/cr-uz-nema-nejvyssi-vyskyt-nadoru-tlusteho-streva-na-svete/1579937>. **Data:** V úmrtí na rakovinu tlustého střeva už nejsme evropská jednička. <https://interaktivni.rozhlas.cz> [online]. Praha: Český Rozhlas, 2018, 27.10.2016 [cit. 2018-03-23]. Dostupné z: <https://interaktivni.rozhlas.cz/umrti-rakovina/>.

Kateřina Opálková,

Marketingová koordinátorka ConvaTec ■

TRANSPLANTACE STOLICE jako řešení střevních onemocnění?

Ač to může znít jakkoliv bizarně, je tomu skutečně tak. Tato metoda se využívala již ve staré Číně, kde byla známa jako konzumace „žluté polévky“. Dnes se nabízí několik různých metod této transplantace, která skutečně může pomoci od závažných střevních problémů.

Začneme od začátku, a to otázkou, proč jsou právě střevní onemocnění v dnešní době tak velkým tématem? Je to proto, protože jich neustále přibývá, a to především v severní a západní Evropě. Týkají se stále více i mladších lidí, což je varovným signálem toho, že něco nemusí být v pořádku. Když bychom pátrali po příčině, tak výkladů nalezneme hned několik, pravděpodobně souvisejících jeden



s druhým. Platí, že čím „lepší“ prostředí s menším výskytem bakterií, tím větší pravděpodobnost, že náš imunitní systém tímto nebude zcela zocelen a začne se tedy prát se svými vlastními buňkami. To pak vede k nárůstu autoimunitních onemocnění, kam patří i nemoci střev. Vždyť střeva jsou naším největším autoimunitním orgánem.

Dalším ústředním tématem, úzce souvisejícím s problematikou střevních onemocnění, je strava. Důležitý je pravidelný přísun vlákniny, která působí ve střevě mechanicky jako kartáč, čímž vytváří dobré prostředí pro prospěšné bakterie. V dnešní době se hovoří též o tom, že do sebe dostáváme nadbytečné množství masa, které může negativně ovlivňovat náš mikrobiotu, tedy přirozené prostředí zdraví prospěšných bakterií. Není však nikde napsáno, jaká strava je ta ideální, každý jsme jiný a dělá nám dobře něco jiného. Důležitá je především rozmanitost stravování.

Dalším klíčovým slovem spojovaným se střevními onemocněními je stres, který však není příčinou, ale může být potenciálním spouštěčem. Tato onemocnění se pak léčí antibiotiky. Ta ovšem ničí naši přirozenou a správnou mikrobiotu, přičemž při jejich užívání může přerůst jeden její druh, což může způsobovat další střevní problémy vedoucí až ke klostridiové kolitidě. Tím se dostáváme do začarovaného kruhu, neboť další a další přeléčení antibiotiky může situaci jen zhoršovat. Pokud totiž tímto způsobem opako-

vaně léčíme klostridiovou infekci, „vynulujeme“ tím naši přirozenou střevní mikroflóru. Možným řešením je pak právě transplantace stolice.

Ta může pomoci znovuosídlit trávicí systém zdravým mikrobiomem. Je vhodná pro ty jedince, kteří se potýkají s opakovanými a stále se vracejícími záněty střev. V Evropě byla tato metoda vyzkoušena poprvé v roce 1958. V České republice probíhají v současné době studie účinnosti léčby na pacientech s ulcerózní kolitidou. Oficiální výsledky studie, kterou provádí pražský IKEM, ještě nejsou zveřejněny, avšak z dalších zdrojů je známo, že se úspěšně daří pomoci nemocným a že zároveň nejsou známy žádné negativní účinky léčby.

U mnohých z vás možná vyvstává otázka, kdo může být dárce stolice. V ideálním případě je to zdravý člen rodiny, který má vhodné složení mikrobiomu. Je potřeba, aby nejprve prošel vyšetřeními, zda není nakažen virem HIV, zda nemá salmonelózu a zda je jeho krevní obraz v pořádku. Při transplantaci se odebírá cca 50 g stolice a naředí se solným roztokem na cca 300 ml. Pacientovi je pak potřebné množství do střeva zavedeno kolonoskopicky anebo endoskopicky. Cílem je tedy znovuobnovení střevní mikroflóry zdravým a normálním střevním mikrobiomem. V USA je již dokonce dostupný tzv. open biom, což znamená, že lékaři jsou schopni do 24 hodin dát pacientovi tablety anebo substrát mražené stolice.

Možná se nám tento způsob nezdá být příliš sympatickým, nutno však říci, že se jedná o levnou léčbu, která je založena na přírodě. V zahraničí byla provedena studie, zda by lidé tuto léčbu podstoupili. V některých případech může být transplantace stolice poslední a jedinou možnou metodou při řešení stále se opakujících průjmů.

Tak co myslíte, ujme se transplantace i u nás?

Zdroje: Transplantace stolice: Problém je sehnat dárce. <https://www.vitalia.cz> [online]. Praha: Vitalia.cz, 2016, 1.7.2016 [cit. 2018-03-28]. Dostupné z: <https://www.vitalia.cz/clanky/transplantace-stolice-problem-je-sehnat-darce/transplantace-stolice?stat-se-darcem-je-slozitejsi-nez-dostat-se-na-harvard-rika-gastroenterolog>. <https://video.aktualne.cz> [online]. Praha: Economia, 2018, 31.1.2018 [cit. 2018-03-28]. Dostupné z: <https://video.aktualne.cz/dvtv/transplantace-stolice-stat-se-darcem-je-slozitejsi-nez-dosta/r~7e5c6bb605d71e8a49a0cc47ab5f122/?redirected=1521219050>

Kateřina Opálková,

Marketingová koordinátorka ConvaTec ■

STOMIE JE NOVÝ ZAČÁTEK



Milí čtenáři, v roce 2002 jsem dostala tento časopis v nemocnici po operaci. Tenkrát jsem měla ze života se stomií obrovský strach. Neznala jsem žádné lidi, kteří by měli vývod, v té době se o stomii/vývodu veřejně nemluvalo. V časopise RADIM jsem získávala první informace o tom, jak lze žít se stomickým sáčkem. Od té doby uběhla spousta času a jsem ráda, že už řadu let mohu do časopisu přispívat.

Vím teď opravdu hodně o stomicích nejen u nás, ale i ve světě. Od roku 2004 pracuji jako dobrovolník patientské organizace FIT-ILCO Praha, stýkám se s mnoha stomiky, znám jejich příběhy a vím, že jsou podobné, jako příběhy stomiků v celé Evropě. Od roku 2008 jezdím na kongresy Evropské asociace stomiků. Na nich získáváme nové zkušenosti a inspiraci pro práci ve spolcích stomiků.

Stomici jsou první pacienti, kteří se dokázali celosvětově zorganizovat a pomáhat si. Spolky stomiků v Americe vznikaly už v 50. letech minulého století, v západní Evropě o pár let později.

Světová asociace stomiků vyhlašuje každé 3 roky Světový den stomiků, který připadá na první říjnovou sobotu.

Cílem Světových dnů stomiků (WOD – World Ostomy Day), je zlepšit postavení stomiků po celém světě upozorněním na jejich potřeby a úsilí jejich i jejich rodin, vedoucím k plné rehabilitaci a znovuzapojení se do běžného života.



Hesla SVĚTOVÝCH DNŮ STOMIKŮ v jednotlivých letech hovoří o tom, co stomici chtějí a co dělají:

W
O
D

2018 „Hovoříme otevřeně, měníme životy“

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

Jak sami víte, vytvoření vývodu znamená velký zásah do života. Problém je nejen zvládnutí nemoci, která k založení stomie vedla, ale pacient se musí vyrovnat s tím, jak stomie pracuje, naučit se ji ošetřovat. Potřebuje mít dostatek dobře zvolených pomůcek, které vyhovují právě jeho stomii.

Vývod neboli stomie je postižení, o kterém se donedávna téměř nemluvalo. To vedlo stomiky k tomu, aby se sdružovali a sami si vyměňovali zkušenosti, podporovali se navzájem. Spolky stomiků

po celém světě školí dobrovolníky z řad zkušených stomiků. Ti pomáhají těm, kteří pomoc potřebují. Hovoří otevřeně o životě se stomií, o potřebách stomiků. Na vlastním příkladu ukazují, že stomií život nekončí, je to nový začátek. Stomie je řešení zdravotního problému a vyrovnat se s ní není ze začátku snadné. Pokud potřebujete mluvit s těmi, kteří již život se stomií zvládli, nabízíme konzultace. Jsem ráda, že stomie už není tabu. Ve všech 20 spolcích stomiků najdou stomici nebo jejich blízcí empatické lidi, kteří vědí,

jak se stomií žít, podělí se o své zkušenosti a předají informace, které usnadní zvládnout život se stomií. Nabízíme pomoc každému.

Kontakty najdete na www.ILCO.cz nebo na bezplatné StomaLince® Convatec.

KDE SI BUDEME LETOŠNÍ SVĚTOVÝ DEN STOMIKŮ PŘIPOMÍNAT:

- na všech besedách spojených s cykloakcí „Překonej své hranice“ – od 1.–9. června 2018
- na akcích všech spolků stomiků
- na Odborné konferenci 12. a 13. října 2018 v Praze
- na akci „I stomici plavou prsa“ 13. října 2018 od 14–18 hodin v bazénu Šutka v Praze 8

České ILCO dále zve na **DEN OTEVŘENÝCH DVEŘÍ v Informačním centru pro stomiky** v Polské ul. 15 v Praze 2. Akce se koná v pondělí **12. listopadu 2018 od 13–17 h.** Zúčastníte se besedy s dobrovolníky, prohlédnete si Informační centrum. Na programu bude přednáška Ing. Marie Ředinové, předsedkyně České ILCO, z. s., za účasti spolupracujících dobrovolníků ze spolku FIT-ILCO Praha z. s.

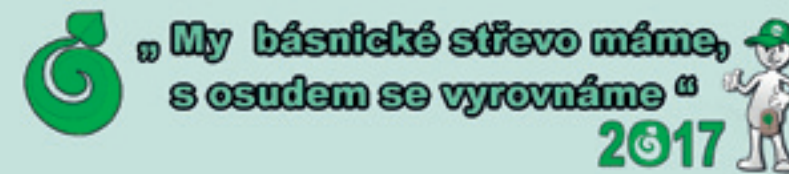
Téma přednášky bude **Hovoříme otevřeně – 25 let činnosti spolku stomiků České ILCO, Světové dny stomiků.**

Akce je určena nejen pacientům, ale i zdravotním sestram a všem ostatním, kteří chtějí o stomicích vědět víc.

Zájemci o účast na Dni otevřených dveří, přihlašujte se mailem na adrese: ceske.ilco@centrum.cz. Do předmětu zprávy uveďte: **DOD 2018**, nebo napište **sms na tel. 777 431 953**, přihlášení potvrdíme.

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

SOUTĚŽ ČESKÉHO ILCO BÁSNICKÉ STŘEVO 2017



Již třetím rokem pokračuje soutěž Básnické střevo. Mluvit pozitivně o střevu nebo střevním obsahu není běžné. Ale právě básnické střevo je užívaný termín, který zní velmi pozitivně, a mnozí se radují, že básnické střevo mají. I někteří stomici mají to štěstí, že jejich básnické střevo dobře funguje a přináší tak potěšení

nebo pobavení svému okolí. Střevo ze všech orgánů nejlépe vystihuje, jak básničky vznikají. Člověk je plný nápadů a emocí, které se formují do slov a vět a ty z něj vycházejí v podobě básně. Tuto definici našel Broňa Tučný, vedoucí ILCO Novojičínska, na internetu a moc se nám zalíbila.

Básničky nemají přesné zaměření. Mají vycházet z pocitů a zkušeností ze života stomiků všeobecně, mohou být doplněny fotografií, vztahující se k textu básničky

a k tomu, co stomika obklopuje. V roce 2017 jsme obdrželi 21 příspěvků do soutěže. Nezávislá porota vybrala 5 příspěvků. Každý příspěvek byl něčím zají-

mavý. V některých cítíme obavy, v jiných smířeni, další šíří osvětu o životě se stomií, často s lehkou nadsázkou. Zde najdete všechny zaslané příspěvky. <http://ceske-ilco-soutezbasniske-strevo3.webnode.cz/moje-prace/zaslene-portrety/>

Soutěž pokračuje dál. Pokud máte k tématu co říci, příspěvky pošlete na basnickestrevo@gmail.com nebo na **České ILCO, Polská 15, Praha 2**. Každý rok budou vyhodnoceny došlé příspěvky. Přesná pravidla najdete na www.ILCO.cz.

CELKOVÉ VYHODNOCENÍ SOUTĚŽE ČESKÉHO ILCO BÁSNICKÉ STŘEVO 2017

1. MÍSTO

Osudový vztah | Radek František Bičan

2. MÍSTO

Velké návraty | Miroslav Pařík

3. MÍSTO

Nástrahy zubaté | Radek František Bičan

4. MÍSTO

Setkání stomiků na Svinci 2017 | Bronislav Tučný

5. MÍSTO

Kapka krve | Václav Kämpf

OSUDOVÝ VZTAH

Radek František Bičan

Promiň lásko, ale dneska dívka jiná
byla se mnou v naší ložnici.

Říkala, že jmenuje se Rakovina
a má parfém hlínou vonící.

Pořád slyším, jak jí černé šaty šustí
je ten typ, co umí pouze brát.

Slíbila, že do smrti mě neopustí
a já cítím, jak se mi chce spát...

Všem účastníkům letošního kola děkujeme za příspěvky a vítězi GRATULUJEME!

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

STOMIK MŮŽE VLASTNĚ VŠECHNO

Část z nás pracuje jako dobrovolnice v Informačním centru v Polské ulici u náměstí Jiřího z Poděbrad. Nejčastějším dotazem nových stomiků, kteří naše centrum nyní v létě navštíví, je, zda je možné se koupat a jak cestovat třeba letadlem a podobně.

Štúrovo 10.–17. 6. 2017 – 10 účastnic z FIT-ILCO Praha, z. s.



My na přiložené fotografii dokládáme, že stomik může vlastně všechno – cestovat i koupat se a to v rybníce, bazénu, moři i termálech. My si například každoročně užíváme v termálech Vadaš ve Štúrově na Slovenskou anebo v některých příhraničních termálech v Maďarsku. Je to pro nás levné, dostupné, k ubytování si vždy najdeme levné apartmány přímo v areálu s krátkou docházkou k vodě. Nemusíme tedy platit denně vstupné a hlavně k té nádherné vodě – teplé až 38 °C. máme blízko. Bazénů je tu celkem 7, včetně krytého, v němž je plavání od 20 hodin do půlnoci – ale to už obvykle máme vody dost a raději se bavíme na společné terase o našich radostech i strastech, jak už tak v „babinci“ bývá.

Nejraději máme tři menší, vedle sebe ležící horké bazény (od 30 do 38 °C) nebo 100 m plavací bazén s vodou 28 °C. Naprostou novinkou pro nás bylo letos „moře“ s opravdickými vlnami, teplotou vody od 25 do 28 °C, neboť tak jako v ostatních bazénech je sem obden napouštěna čerstvá voda, průzračná, hloubka od 0 do 130 cm, která se ohřívá postupně a u „moře“ pláž.

Také jsme využily nabídky na jízdu vláčkem do Maďarského Ostřihomu a jeho nádherné katedrály.

Moc jsme si toto všechno v přímá partě stomiček užívaly (jsou mezi námi ileo, kolo i urostomičky) a těšíme se zase napříště. Zdá se, že tento termín je každoročně krásné počasí a my měly 30–33 °C, a azuro denně. Jen v pátek – poslední den – nás příjemně zchladily bouřky, kdy se musí povinně z bazénů ven, ale my už jsme byly stejně na cestě do apartmánů a musely balit kufry. V sobotu dopoledne jsme se opět nechaly taxíky zavézt k rychlíku do Prahy a za 5,5 hod jsme pak byly v pořádku doma.



„Radujme se, veselme se,
berme vše, co život nese,
bez ohledu na deprese,
se stomií poperme se,
a bez obav koupejme se.“

Libuše Logojdová ■

PŘEKONEJ SVÉ HRANICE CYKLISTICKÁ SPANILÁ JÍZDA STOMIKŮ

BYLI JSME
„PŘI TOM“

ANKETA

Oslovili jsme několik účastníků cykloakce Překonej své hranice a zeptali jsme se jich, jaké jsou jejich dojmy z úspěšně zakončené akce.



Zdeněk Hanousek, Havlíčkův Brod

Byl to pro mě opravdový zážitek, na který budu ještě dlouho vzpomínat. Třeba jak náš peloton dovedla Lucie Hybnerová na kole z Hradčan až na Václavské náměstí, nebo když jsme se fotili u lavičky Českého ILCO na Václavském náměstí. Je mi líto, že už je konec.

Milan Kožuský, Brno

Bylo to 700 krásných, ale dlouhých a obtížných kilometrů. Nebyl to žádný závod, šlo o jediné – v pořádku dojet do cíle. Někdy to bylo tvrdé, ale člověk musí šlapat dál, nejde slézt z kola. Hodně náročná etapa byla z Brna do Přerova přes kopce Moravského krasu. Ale měli jsme přestávku v Přerově, kde nás přivítal přerovský spolek stomiků a taky bývalý reprezentant v dráhové cyklistice Vladimír Vymazal.

Vladimír Doubrava, Velvary

Bylo to hodně náročné. Vloni na Setkání stomiků v Praze jsem se o akci Překonej své hranice dozvěděl a původně jsem ani nechtěl jet. Pak jsem uvažoval o tom, že bych jel jen jednu trasu, a nakonec jsem se rozhodl, že pojedou všech 9 etap. Na kole jezdím pravidelně. Vždycky si naplánuju trasu tak asi 40 km, ale tohle bylo úplně něco jiného. Jednak byly trasy dlouhé 60–115 km, ale nejobtížnější bylo, že se jelo každý den, takže nebyl ani jeden den na regeneraci, což je s ileostomií obtížnější, než s kolostomií. Nakonec jsem to zvládl, musel jsem hodně pít, jedl jsem spíš míň. Jsem rád, že jsme dojeli v pořádku. Až přijedu domů, hodím kolo do kouta a nejmíň týden se na něj nepodívám 😊.



Milan Feješ, Galanta

Akce byla velmi pěkně připravená. Dozvěděl jsem se o ní od Jána Čačka, předsedy SLOVILCO. Já sám jsem předsedou Klubu stomiků Galanta na Slovensku a na kole jezdím pravidelně a často. Akce Překonej své hranice pro mě byla v podstatě taková tréninková věc, protože za týden jezdí již 10. ročník velké jednodenní cykloakce z Bratislavy do Jasně pod Chopkom, což je 315 km v jednom dni. Na kole jezdím už od mládí, a když jsem se v 47 letech stal kolostomikem, tak jsem se rozhodl nic nevzdávat, a sportuju dál.

Milan Maixner, Žilina

Stejně jako Milan Feješ, jsem ze Slovenska, z Klubu stomiků Žilina. Jel jsem s manželkou, která moc nejzdí a měla obavy, jestli to zvládne, ale já jsem měl natrénováno. Protože jsme s manželkou oba vegetariáni, nejíme živočišnou bílkovinu, měli jsme trochu obtížnější stravovací režim, ale v doprovodném vozidle s námi jela celou cestu naše dcera, která nám zajišťovala dostatek ovoce a zeleniny. Taky jsme měli s sebou potravinové doplňky, které nám pomáhaly udržet se ve formě, protože při vel-

kém fyzickém vypětí a taky při velmi horkém počasí, které panovalo po celou dobu, člověk rychle minerály a vitamíny ztratí, proto je nutné je doplňovat ve zvýšeném množství. Krize celého pelotonu přišla po 5 dnech, ale domluvila se pravidla přestávky a poradili jsme méně zkušeným, jak zvládat větší kopce. Je hodně náročné jet 9 dnů za sebou bez přestávky na regeneraci, ale všichni jsme to zvládli.

Renata Beranová s manželem, Litoměřice

Akce se mi moc líbila. Původně jsem chtěla jet jenom jednu etapu, ale manžel mě přemluvil na celou trasu, takže jsem jela kvůli němu. Jeli jsme na dvoukole – tandemu. Kdybych jela jenom sama, tak bych to nezvládla. Na tandemu se jede líp, můžete si třeba cestou povídat. Akorát v prudších zatáčkách jsme někdy museli sesednout z kola. Organizačně bylo všechno dobře

připravené, spali jsme většinou v penzionech, jen v Praze na Hradě v klášteře u Kapucínů bylo ubytování jednodušší, tam nás bylo 6 na pokoji s palandami. Bylo to ale na krásném místě, kam bychom se jinak nedostali. Stravování jsem s ileostomií zvládala dobře. Taky jsme měli cestou smůlu – 3x jsme píchli, ale vždycky jsme to s pomocí ostatních opravili a jelo se dál. Stala se z nás za těch 9 dnů fajn parta. Zvládli jsme to a máme na co vzpomínat. Moc děkujeme sponzorům, organizátorům a všem, co se o nás starali, aby nám cestu co nejvíce zpříjemnili a podpořili nás, ale hlavně všem v našem cyklotýmu za skvělou dobu strávenou spolu, protože jsme fungovali jako jeden skvělý sehraný tým.

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec

BYLI JSME
„PŘI TOM“**REPORTÁŽ JAK JSME PŘEKONÁVALI HRANICE**

Letos v říjnu oslavíme 9. světový den stomiků, který je vyhlášován jednou za tři roky. U této příležitosti pořádá dobrovolné sdružení stomiků České ILCO řadu akcí. Tou bezesporu nejvýznamnější bylo, jak všichni čtenáři Radima už vědí, velké cyklistické turné PŘEKONEJ SVĚ HRANICE, které proběhlo začátkem června. Přibližně patnáctičlenná skupina stomiků-cyklistů se rozhodla projet celou Českou republiku od západu na východ, prověřit své fyzické síly, a především upozornit na to, že hranice, které nás omezují, se mnohdy dají překonat.

Cyklistická „spanilá jízda“ vedla devíti kraji, byla rozdělena na devět etap a projelo se devíti městy, ve kterých sídlí kluby stomiků. Účastníci (nejen z ČR, ale i ze Slovenska, Maďarska a Polska) prožili devět dobrodružných dnů, na které rozhodně nezapomenou. Překonej své hranice bylo odstartováno 1. června v Hranicích u Aše a skončilo 9. června v Hranicích na Moravě. Již před první etapou vládla mezi zúčastněnými dobrá nálada a nejinak tomu bylo po zbytek týdne. První den zaznamenala větší na tachometru prvních zhruba 64 najetých kilometrů, stomiky pozdravil starosta Chebu s dětmi ze základní školy a trasa pak vedla i přes německé hranice do lázeňského městečka Bad Elster. V Aši,

a stejně tak v dalších městech i na dalších staništi, se jezdci dočkali vřelého uvítání, pohoštění a komentovaných prohlídek okolí.

Zdolat na kole Českou republiku není jednoduchý úkol ani pro trénované cyklisty. Celá trasa rozhodně nevedla pohodlně po rovině z kopce dolů a jízdy se bohužel neobešly ani bez zranění či opakovaných poruch kol. Přibývající náplasti na loktech a kolech však posádku, jejíž někteří členové se denně obměňovali v souvislosti s účastí hostů z konkrétních regionů, neodradily. Stejně tak horké počasí spolu s bouřkami a červnovými kroupami. Zajímavých míst a oblíbených turistických lokalit, které cyklisté stihli navštívit, bylo nespočet. Trasa vedla přes Manětín,



Foto: B. Tučný, Š. Kovaříková, J. Vaněk

Plasy, Příbram až k pražské petřínské lanovce, která výpravu „popovezla“ až k srdci hlavního města. Na Loretánském náměstí se konala beseda se členy spolku stomiků FIT ILCO a dalšími příznivci, slavnostní den byl zakončen návštěvou hospůdky U Černého vola.

Jízdu Překonej své hranice zaštitilo hned několik významných patronů. Jmenovat můžeme ministra zdravotnictví Adama Vojtěcha, badmintonistu Petra Koukala, ředitelku Aliance žen s rakovinou prsu Evu Knapovou či profesora Pavla Pařka. Když výprava opouštěla Prahu, přišla jí mnoho zdaru popřát olympijská vítězka Kateřina Neumannová a kousek cesty ji na kole doprovodila paní Lucie Hybnerová, se kterou si stomici zavzpomínali na zesnulého herce a kamaráda Borise Hybnera. Na Hradčanech se k cyklistům připojil i zahraniční host – pan Jón Thorkelsson z Islandu, předseda Evropské asociace stomiků. Trasa Praha – Třemošnice byla jednou z nejdelších a teploty byly poměrně vysoké, a tak se stomici rozhodli přiblížit si Poděbrady vlakem. Odtud se pokračovalo do Týnce nad Labem, Přelouče, Heřmanova Městce a Třemošnice.

Pravidelné příspěvky z jednotlivých etap mohli příznivci stomiků denně sledovat na sociálních sítích (profil Stomik Stomik, Stomik Radim či České ILCO z. s. – dobrovolné sdružení stomiků); o jejich aktuálnost se staral předseda Klubu stomiků v Novém Jičíně Bronislav Tučný. Ten také vyrobil maskota akce, plyšového Stomíka v zelené čepici a pruhovaných kalhotách, který (umístěný vepředu na Broňově kole) výpravu hrdě s připnutým odznakem g. světového dne stomiků reprezentoval.

Průjezd Vysočinou byl poměrně fyzicky náročný. Šestý den na kole znamenal již téměř 400 najetých kilometrů. Jednou ze zastávek, kde se konala další beseda, byl Havlíčkův Brod. Zde je klub stomiků od roku 2017 a jeho předsedkyně Jana Brabcová doprovodila cyklisty na kole do Příbyslavi. Odtud se následující ráno pokračovalo do Brna. Rychlostní tempo se místy zpomalovalo v závislosti na kopcovitém terénu, výhledy do letní zelené krajiny však byly nádherné. Ve Žďárce se k cyklistům připojili členové brněnského klubu stomiků, příjezd do moravské



metropole byl opět slavnostní. Cyklisté symbolicky „proješli“ i pátečním Setkáním stomiků v hotelu Continental a pak už je čekal další prudký červený liják a předposlední trasa do Prostějova a Přerova.

Sobotní příjezd stomiků do Hranic na Moravě a následně do Nového Jičína ukončil velkolepé sportovní turné. S cyklistickou skupinou Černí koně vjela výprava za hlasitého bubnování na novojičínské náměstí, kde již čekal místostarosta Ondřej Syrovátka, europoslankyně Kateřina Konečná a také účastníci Sportovních her stomiků, pořádaných ve městě o tomtéž víkendu. Bronislav Tučný poděkoval všem stomikům, kteří se nebáli zkusit překonat své hranice, a také firmě ConvaTec, bez jejíž pomoci by se spanilá jízda neobešla. Akce Překonej své hranice byla velká a úspěšná a mihla se v i mnoha médiích. Někteří účastníci si ještě na jaře nedokázali představit, že něco takového mohou zvládnout, ale dokázali to! Celkový počet ujetých kilometrů: 699 (slovy šest set devadesát devět). Překonali jsme své hranice!

Bohumila Adamová,
Zákaznický servis ConvaTec

Foto: J. Vaněk, P. Sojka,
Š. Kovaříková, J. Skokan st.

Z vašich dopisů

Všem přispěvatelům děkujeme za zaslané 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,

srdečně Vás zdravím a mnohokrát děkuji za přání k narozeninám. Velmi mě potěšilo, zvláště když z nejbližšího kruhu mnozí zapomenou. Už je mi 96 let a se stomií žiji 21 let. Začátky byly krušnější, stomasestry nebyly. Já vlastně za ta léta ani žádnou nepoznala. Dnes jsou moderní pomůcky a noví stomici mají pomoc ze všech stran. Vaše práce je velmi záslužná a já Vám do dalšího přeji hodně úspěchů.

S pozdravem

Marie V., Domažlice

Vážení přátelé,

jsem velmi pečlivým čtenářem časopisu Radim, který je pro nás, stomiky, velmi zajímavým čtením a zároveň velkou inspirací pro život se stomií. Můj poslední dopis do redakce jsem zaslal v měsíci srpnu 2014. V tu dobu jsem byl 3 měsíce po operaci. Nyní žiji se stomií již sedmý rok a mohu říci, že stomie pro mě není žádný handicap. I když je mi 76 let, nemohu říci, že si života se stomií ve stáří neužívám. Dnes již bravurně zvládám výměnu stomických pomůcek. Dělán vše, co mě baví, a těším se z každého dne bez toho, abych přemýšlel o tom, že mám doživotní kamarádku – stomii. Jsem z Třebíče a od jara do podzimu si se ženou užíváme hezké dny na chalupě v severních Čechách. To, že stále cestujeme autem (210 km), není pro stomika žádnou velkou překážkou. V září 2018 budeme se ženou slavit významné životní jubileum a to 55 let společného života, kdy jsme v měsíci září 1963 vstoupili do svazku manželského. O tom, že naše Rodina je velmi početná, svědčí i to, že jsme již prarodiče. Jenom doufám, že životní elán a optimismus nás budou provázet i v průběhu další let.

Se srdečným pozdravem
a přáním mnoho zdarů do dalších společných let přeje

stomik Karel K., Třebíč

Ilustrační foto



Vážení,

dovolu mi, abych touto cestou vyjádřila poděkování za Vaše služby, kterými pomáháte nemocným. Především pak Vaším pracovním poskytujícím telefonní služby, které svým profesionálním přístupem, trpělivým a ochotným jednáním plní své poslání v tom nejlepší slova smyslu. Nejen pomoc v rámci poskytovaných služeb, ale i účast a pochopení pro naše trápení je nám neskutečnou útěchou při boji s těžkou nemocí. Mnohokrát děkuji. S pozdravem a úctou

Dagmar P., Frýdek-Místek

POZDRAV Z ŘECKA ÚČASTNÍKŮM CYKLOAKCE Z HRANIC DO HRANIC.

Zdravíme všechny stomiky a jejich příznivce z Řecká a zároveň posíláme pozdrav všem účastníkům mezinárodní propagační cykloakce z Hranic do Hranic z Kassiope (ostrov Korfu) a přejeme hodně šťastných kilometrů a hezkou pohodovou jízdu



nás všech stomiků, nejen na kolech, ale i šťastnou cestou životem. Je nám líto, že se nemůžeme této skvělé akce zúčastnit, a tak se aspoň touto cestou zapojujeme a podporujeme stomiky tady u Jónského moře z ostrova Korfu. Ať nám to všem vždy hezky v životě jede a jsme spokojeni.

Květa P. s partnerem Lubošem,
Havířov



Dobrý den,

velice děkuji celému kolektivu za pomoc při péči o moji maminku. Přijměte prosím jako výraz vděčnosti knihu, kterou posílám. Velice děkuji i za fundovanou poradnu stomasestry Černé, která nám poskytla informace o stomických pomůckách, které nám vyhovují a velice usnadňují péči o stomii.

Jiřina D., Liberec

Ilustrační foto



Vážená redakce Radima,

nejdříve vás všechny v redakci zdravím a podávám ruku na dálku. Když ti soused pro to štěstí rád svou ruku podá, potom víme, že nám srdce závist nenahodá. Posílám vám všem srdečný pozdrav k novému roku. A přeji vám hodně zdraví (kterého je málo), štěstí, radosti, hodně čtenářů a napsání hodně pěkných článků v Radimovi, které potěší hodně čtenářů. Děkuji vám za dobré přátelství, které je v dnešní době vzácné. Štěstí je taky, když ti máma upeče bramborovou placku. Já se se všemi v redakci loučím s veškerou úctou, s přáním hodně zdraví, štěstí, požehnaní. Taky moc děkuji za zaslání Radima.

Josef S., Strměchy

Vážená redakce časopisu Radim, slíbil jsem paní Alici Křepínské, že Vám napíši pár řádek, a tak plním slib. Na prahu nového roku bych chtěl popřát všem čtenářům Radima, redakci a všem ostatním, kteří se podílejí na spokojenosti nás, stomiků, hlavně zdraví a spokojenost. Myslím, že úplně postačí, když o sobě uvedu jen pár údajů a čísel. Operován jsem byl na podzim roku 2002 v Praze v motolské fakultní nemocnici. Vyšili mi trvalou stomii. Co vše je s tím spojeno, všichni čtenáři dobře znají, proto se nebudu šířeji rozepisovat. Z nemocnice domů mě převážela sanitka se spoustou pomůcek od Convatecu na vyzkoušení. Navržen mi byl dvoudílný systém. Naučil jsem se žít s handikepem, který mě potkal. Po zotavení a zralé úvaze, že to zase není až tak strašná tragédie. A že by se snad s tím nechalo i pracovat, i když jsem byl již v důchodu. Našel jsem si zaměstnání, kde mne přijali na plný úvazek v červenci roku 2007 v dřevařské výrobě, kde jsem zaměstnán dodnes. Od mládí miluji vodu, vodní sporty a zejména rekreační plavání, a tak není divu, že jsem vyzkoušel i moře, do kterého se nedá nezamilovat. Nebojím se létat a ani zahraniční strava mi nedělá problémy, a tak jsme s manželkou střídali různé destinace, tím i různá moře, pobytové i poznávací dovolené. A že nám ty zhoubné nádory nedají pokoj, jsem se přesvědčil po kontrole v roce 2011, kdy bylo opět zkráceno operací mé střevo a nádor odstraněn. Ani to ve mě nezlomilo touhu po moři, cestování a poznávání jiných zemí. Po opětovných chemoterapiích, které zrovna nebyly procházkou růžovým

sadem, a díky manželce, která věřila, že se spolu opět někam vypravíme, jen co se dám dohromady, se to vyplnilo. Je pravdou to, že pomůcky se chovají v každém moři jinak, musí jich být k dispozici dostatek. Zejména podložka někdy vykazovala náznaky odlepení, což způsobuje slanosť a složení vody a u mě též dlouhodobá koupel a máčení. Nikdy však nedošlo k jejímu odlepení. Jsou prostě perfektní, a tak bylo možné se na ně plně spolehnout. Na podzim roku 2017 jsme s manželkou odletěli na poznávací zájezd do Izraele. Po památkách se slávou časů dávno minulých chodíte pěšky s batohem na zádech při teplotách téměř 30 °C. Pro stomiky trochu náročné, ale ne nedosažitelné. Součástí zájezdu bylo koupání v Mrtvém moři, a to hned dvakrát, pokaždé na jiném místě. Nedovedl jsem si představit, že nemůžu plavat a voda mě ponese. Je to dáno jejím složením, tedy hustotou a množstvím soli, které voda obsahuje. Co ale udělá se stomickými pomůckami, jsem nevěděl a k takovým informacím se ani nedopracoval. Do vody jsem proto vstupoval s určitými obavami. Ve velice krátkých intervalech probíhala kontrola, zejména podložky. K mému úžasu jsem neshledal žádný problém a druhé koupání již bez zmíněných kontrol, protože jsem věděl, že to, co nosím na břicho, je perfektní, a se stejnou podložkou jsem ještě absolvoval zpáteční let do Prahy. Tak bych chtěl všem pracovníkům, kteří se podílejí na výrobě či distribuci, poděkovat za to, že nás stomiky vracejí do normálního života díky skvělé technologii a kvalitě. No a kolik že mi to je vlastně let? V půlce roku 2018 oslavím 72 let.

Ivan K., Jižní Čechy

ÚŽASNÝ VYNÁLEZ

Už jen málokterý z nás nosil Jánošíkův pás. Já to znám jen z vyprávění a jsem rád, že už tu není.

Stomik si přál jinou věc. A věřil, že nakonec někdo něco objeví trápení mu uleví.

Když už tedy mám ten vývod, ať ta věc má více výhod. Aby měl už jistotu, že udrží čistotu.

Co se rychle pochopí a snadno se nalepí. Co pod šaty vidět není, ať to má pán nebo paní.

Výrobce má pro to cit, chce nám život ulehčit. Velká změna nastala, je tu Esteem, Natura, Vitala.

Stomik po novinkách baží, ConvaTec se o to snaží. Lepit sáček? Stačí mžik! Posíláme velký dík.

Miroslav P., Mcely

UROSTOMIK VODOMILEM

Byl jsem odmala milovníkem vody, plavání a samozřejmě i páry a saunování. Před 50 lety snad nebyla v Praze sauna, jíž bych neokusil, a v podolském plaveckém bazénu jsem byl nesčíslněkrát. A protože jsem pracoval i po odchodu do důchodu, poštěstilo se mi navštívit četné blízké i daleké státy, hlavně ty přímořské. Mojí oblíbenou destinací se stal italský ostrov Ischia poblíž



Neapole. Je proslulý svými termálními bazény u každého hotelu a několika termálními parky zasazenými do pěstěné přírody. V nich jsou bazény s různou teplotou od 25 až

do 40 stupňů. V nich můžete nastavit své tělo teplým padajícím proudům o různé síle, popř. se přitisknout ke stěnám a nastavit vodě svá bolavá místa. Samozřejmě je zachován i přístup do moře. V roce 2009 mi byl odebrán kvůli tumoru močový měchýř, ale i prostata se semennými vajíčky, protože, jak to zdůvodnil prof. MUDr. Babjuk, jsou to místa působící na rakovinné buňky jak mucholapky. Dlouho jsem se obával navštěvovat svá oblíbená místa vodních radovánek, ale postupně jsem zjistil, že mi plavání nevedí, že nevedí ani pára a sauna. Zpočátku jsem se ve sprchách styděl sundat plavky, ale posléze jsem zjistil, že si pytlíku nikdo nevšímá. Ostatně proč by měl, plavat chodí lidé s chybějící končetinou či s jinými zjevnými poškozeními. A nikomu to nevedí. Horší to bylo, když jsem na pozvání navštívil saunový ráj v akvaparku v Čestlicích u Prahy. Tam se v prostorách společných pro muže i ženy návštěvníci zahalují jen do prostěradla a nazí jsou pouze v bazénu či bublinách, kde jsem si plavky z estetických ohledů ponechal. Když mě vedle ležící návštěvník upozornil, že bych plavky měl sundat, řekl jsem, že jsem tělesně postižený a on se ještě omluvil. Tím byla věc vyřízená. Podobně reagoval i plavčík, kterému se mé plavky mezi



naháči nelíbily. Plynula léta a já se už natrvalo rozloučil s myšlenkou, že bych si ještě mohl užívat na Ischii. Má drahá choť o mé touze věděla, a tak mě překvapila návrhem, abychom si tam i s dospělým synem ještě jednou zajeli. Stalo se. Pobyt ve čtyřhvězdičkovém hotelu byl úžasný, měli tam téměř všechny vymoženosti jako v akvaparku. Velký bazén s mořskou vodou, vodní proudy padající ze skály, i ty, co prýští ze stěn bazénů o rozličných teplotách. I tak jsme neodolali vábení akvaparků a některé jsme navštívili. Cítil jsem se opravdu jak zamlada. Vystavoval své tělo teplým slunečním paprskům i teplým vodním proudům a neopomněl jsem ani atrakci nejnáročnější, Kneippův bazén. To je dvojice bazénků vedle sebe. V jednom je voda teplá 42 stupňů



a v druhém jen patnáct. Po několika minutách v teplém se přesunete do studeného. Po necelé minutě voda začne zábst, a to je nejvyšší čas se opět přesunout vedle do teplého. Celé tělo vám pokryje příjemné mravenčení. To se dá opakovat dvakrát až třikrát – hned či denně, jak je libo. Že libo

bylo, o tom není třeba přesvědčovat, zrovna tak jako o masáží na bolavá záda. Týden uběhl a spokojeni jsme odjeli domů. Všem se nám pobyt líbil. Jen se poněkud znelíbil mým ledvinám. Druhý den po návratu jsem poděšen zjistil, že můj pytlík je plný krve. Další den jsem odkvačil na urologii. Obratem mě poslali na CT. I když jsem byl přesvědčen, že mé potíže jsou následkem mechanického poškození či prudkými změnami teploty,

skryté obavy zůstávaly celý týden, ačkoliv moč již byla čistá. Výsledek – žádné změny na ledvinách nejsou, jsem v pořádku.

Dostalo se mi tvrdého poučení: měl bych více respektovat své postižení i rok svého narození 1933.

Ivo A., Praha

100 LET REPUBLIKY

Kdo se dožil stovky let, ten má o čem vyprávět. Letos má 100 republika a drží se, to je klika. Část jí sice ubylo, vinou nás to nebylo. Třeba kus u Užhorodu, co jí patřil už od zrodu.

Špatně se Evropa zachová na dohodách u Mnichova. To se Čechům velmi přičí, když jim berou pohraničí. S válkou přišel Protektorát: Böhmen-Mähren akorát, Slováci si vyhlásili svůj Slovenský štát.

Léta běží až k Únoru, nazýván je Vítězný. Rolníka, co dřel k úmoru, za prasátko uvězní. Dvacet let je socializace, hodnotu však ztrácí práce: „Jsem horník, kdo je víc?“, učitel či lékař není nic.

Náhle naděje zazáří: socialismus s lidskou tváří? Všude je vidět pohodu, když lidé cítí svobodu. Zas se Slovák s Čechem bratří, zjistili, že k sobě patří. Přesto se však pikle kují, jednou si Štát vyboxují.

Štěstí vydrží půl roku, jen úsměvy a žádné pranice. Až se Brežněv dopustí kroku poslat vojska přes hranice. Všechno se vrátí do starých praktik, pozic se uchopí kdejaký taktik. Kdy asi nastane naděje nová? Studenti a herci – revoluce sametová.

A zase přijde střízlivění, všechno tak růžové není. Strany se navzájem perou, o přízeň voličů se derou. Prostý občan se jen dívá, nad politikou šediví. Chtěl by práci, účast, ctnost, hlavně – lepší budoucnost.

Republika na OSMIČKU má smůlu i štěstí: Někdy pravda a naděje, jindy rána pěstí. Ať je politika čistá, ať to není hnůj, ať můžeme hrdě zpívat: ZEMĚ ČESKÁ – DOMOV MŮJ!

Z toho 75 let prožil autor

Čechoslovák Miroslav P., Mcely

**DEN S CONVATECEM 21. 5. 2018**

Program dne v Poděbradech začal tentokrát o několik kilometrů dál, v rodišti sv. Vojtěcha v Libici nad Cidlinou. Díky paní Mileně jsme si na místním Obecním úřadě, kde mají pěkné vlastivědné muzeum regionu, vyslechli krátkou, leč poutavou přednášku o zajímavostech z historie okolí. Po ní jsme se vydali kolem památníku krásnou alejí k soutoku Labe s Cidlinou. Památník je velmi hezký a přehledný, doplněný mozaikovými tabulemi. Jsou to základy několika budov z období přemyslovců a sousoší bratří sv. Vojtěcha a Radima (pozdějšího polského biskupa). Od soutoku jsme stále s holemi pokračovali po pravém břehu Labe ve stínu list-



natého lesa. Instruktaž, jak využít holí k snazší chůzi, jsme získali od Irenky, naší cvičitelky. Cesta příjemně ubíhala a na ní nás čekala ještě příjemnější restaurace Marína, kde jsme poobědvali a zahnali žízeň. Objednané základní menu jsme měli všichni stejné: candáta s grilovanou zeleninou! Výborná rybka! Pochutnali jsme si. Přes celé

Poděbrady jsme pak pochodovali s novou energií na nádraží a domů. Byl to nádherný den, umocněný slunečným jarním počasím a všech 11 nás děkuje ConvaTec, že nám zorganizoval tak krásný den!

Libuše L., Praha

Ilustrační foto

**Spřízněné duše**

62letý stomik by rád poznal podobnou ženu. Jsem z Východočeského kraje.


Telefon 724 304 226

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

**VZDĚLÁVACÍ KURZY
pro zdravotní profesionály**

v oblasti PÉČE O STOMIE a HOJENÍ RAN


ConvaTec
ACADEMY

Více informací najdete na www.convatec.cz, nebo volejte 800 122 111.



PŘEKONEJ SVÉ HRANICE ANEB Z HRANIC DO HRANIC

Na začátku června proběhla již několikrát zmiňovaná cykloakce „Překonej své hranice“. Cyklisté projížděli celou Českou republikou a viděli mnoho krásného. Byla by škoda, kdyby se o to s námi nepodělili. Požádali jsme proto MUDr. Karla Tyrpeka z Chebu a Ing. Marka Dohnala z Hranic na Moravě, aby nám představili místa, která jsou v názvu celé akce – Hranice u Aše a Hranice na Moravě.

První etapa dne 1. června – tzv. Goethova etapa, vedla z Hranic u Aše do Chebu přes Františkovy Lázně a končila na **Komorní Hůrce** – nejmladší činné sopce v Čechách.

Cykloakce symbolicky odstartovala na nejzápadnějším místě České republiky na katastru obce Trojmezí. Na území této obce, která je osadou města Hranice v Čechách se v lokalitě „Kaiserhammer“ nachází tzv. Trojstátí, kde se setkávaly hranice Království českého, Bavorska a Saska, což vyznačují hraniční patníky s letopočtem 1844, kdy byly hranice upřesněny a byly uzavřeny smlouvy o těchto hranicích. Přímo u hranic se žádné stavby v současné době nenacházejí, protože byly po roce 1945 zdemolovány a rovněž i mnoho domů z bývalé obce Trojmezí (Gottmansgrün), které stály příliš blízko u státních hranic. (Wikipedie uvádí v obci Trojmezí v r. 1930 163 domů a v r. 2011 jen 10 domů). V městečku Hranice stojí za pozornost evangelický **kostel Sv. Martina** nacházející se nad městem u hřbitova a nově upravené Masarykovo náměstí, na kterém je plastika pijícího koně, která je reminiscencí na původní název města Rossbach (Koňský potok).



V blízké Aši jsou kromě jiného zajímavé dvě sochy, a to socha J. W. Goetha na kašně na Goethově náměstí, která připomíná jeho časté návštěvy města Aše i jeho zálibu v mineralogii. V ruce drží krystal křišťálu, který je někdy mylně publikován jako egerán. Druhou sochou je **socha M. Luthera**, snad jediná na našem území, stojící blízko místa, kde stával evangelický kostel.



Další zastávkou na cestě bylo golfové hřiště, rozkládající se v krásné krajině u obce Hazlov. Golfové areál vznikl po r. 1990 v lokalitě původního zemědělského objektu, cen-

trální budova vznikla přímo z původního kravína K208. Hazlov (Haslau) zviditelnil J. W. Goethe popisem minerálu ze skupiny vesuviánů, který nazval egeránem. V obci se také nachází krásný barokní kostel z r. 1688, který je posledním starším katolickým kostelem mezi Chebem a Aší, protože území Ašska se rekatolizace nedotkla a dlouho silně převažovalo vyznání evangelické. Na hřbitově v Hazlově stojí kostelík sv. Jiří, který byl postaven v r. 1666, je tedy o 22 let starší než farní kostel a má krásný dřevěný barokní strop.

Druhá západočeská etapa 2. 6., tzv. Metternichova etapa, star-

tovala u zámku v Kynžvartu. Cíl etapy byl v místě posledního odpočinku knížete Metternicha a jeho rodiny v Plasích u Plzně.

Západočeský kraj opustil náš peloton při třetí etapě, tzv. Brdské, která vedla z Těškova u Rokycan do Příbrami.

Cílem celé akce byly **Hranice na Moravě**, kam cyklisté dorazili po 9 dnech. Tedy 9. poslední etapa vedla z Přerova přes Hranice do Nového Jičína. My se zastavíme u tří zajímavostí, které se nacházejí v okolí malebného města Hranice.



Ilustrační foto

Prvním místem jsou **Zbrašovské aragonitové jeskyně**, které leží v malebném údolí řeky Bečvy v areálu lázní Teplice nad Bečvou. Jde o jedinečný jeskynní systém evropského významu vzniklý pů-



sobením přírodního živlu vody, konkrétně současným působením atmosférických vod a teplých minerálních vod vystupujících z velkých hloubek ve vápencích. Unikátní výzdobu tvoří minerál aragonit, dále tzv. gejírové stalagmity a kulovité sintrové povlaky připomínající koblihy. Nejnižší úrovně jeskyní jsou trvale zaplněny plynem oxidem uhličitým. Jsou nejteplejšími jeskyněmi v celé České republice s celoroční stálou teplotou 14 °C. Byly objeveny v roce 1912 a pro veřejnost zpřístupněny od roku 1926. Nedaleko jeskyní se nachází nejhlubší propast České republiky „Hranická propast“. Její suchá část, do níž lze volně na-

hlédnout, má hloubku 69,5 metru, v zatopené části je nejnovějším měřením z roku 2016 potvrzena hloubka dalších 404 m (přítom ještě v roce 2006 to bylo 220 m). Celková hloubka je tedy zatím 473,5 metru, dna dosud nebylo dosaženo a Hranická propast je nově evidována jako nejhlubší zatopená propast na světě. Geologové dnes odhadují, že by mohla dosahovat hloubky mezi 800 a 1 200 m.

Dalším místem, které byste při návštěvě Moravské brány neměli určitě vynechat, je **Maršálkův větrný mlýn** v obci Partutovice. Mlýn je posledním ze tří původně existujících větrných mlýnů v obci. Postaven byl v roce 1837 jako vě-



trný mlýn dřevěný, nazývaný beraní neboli německý. Má tvar dřevěného čtyřstěnného hranolu

a celá stavba se proti větru otáčí i s perutěmi. Má zcela zachované vnitřní zařízení a je plně schopen provozu. Nachází se zde soukromé muzeum. Na Hranicku bývalo tolik větrných mlýnů, že se této lokalitě říkalo „Moravské Holandsko“.

Posledním místem je **hrad Helfštýn**, zřícenina jednoho z největších hradů v českých zemích, který leží asi 3 km jihovýchodně od Lipníka nad Bečvou nad obcí Týn nad Bečvou. Občas divoká historie hradu sahá až do počátku 14. století, kdy jej protiprávně založil slezský šlechtic Friduš z Linavy na pozemcích drahotušského panství a následně se zde vystřídala řada pánů. S hradem je spojeno i mnoho pověstí, jako například ta o Čertově studni. Rozsáhlé zříceniny jsou nyní



postupně rekonstruovány. Zde souvislost s živly nemusí být hned zřejmá, ale pokud vám prozradím, že od roku 1982 se zde poslední víkend v srpnu na akci Hefaiston pravidelně scházejí a své práce předvádějí umělci kováři z celého světa, určitě vás hned napadne oheň. V Moravské bráně se nachází i další zajímavé kulturní a přírodní památky. Více informací pro plán výletu najdete na stránkách www.hranicko.cz a www.helfstyn.cz. Přejeme vám příjemné zážitky u nás na střední Moravě.

MUDr. Karel Tyrpek
a Ing. Marek Dohnal

Foto zdroj: cs.wikipedia.org a kudyznudy.cz

SBÍRÁME SUŠÍME SKLADUJEME



Vzpomínáte si na doby, kdy nebyla na každém rohu lékárna, ve které by si návštěvníci mohli vybrat z nekonečné nabídky sirupů proti kašli? Jak to jen naši předci bez zákaznických kartiček a slevových kupónů na ty nejlepší doplňky stravy dělali? Byli zvyklí nasbírat si první pomoc proti běžným nemocem hned za domem. Příroda byla a stále je plná léčivých rostlin, ze kterých vychází většina prodávaných preparátů. Naštěstí je i v současné době domácí sběr bylin velmi populární: pokud na to zavedete řeč, zjistíte, že dnes sbírá a suší každý druhý. Není divu, namíchat si domácí čajovou směs proti nachlazení není vůbec složité. Pojďme to zkusit také a ověřme si léčivé účinky bylin a koření sami na sobě!

Sběr bylin propuká brzy zjara. Se stoupající teplotou se zvedají i první stonky rostlin a nás to se srdcem bušícím nedočkavostí táhne ven. Jedním z našich prvních úlovek do čaje pro snadnější odkašlávání může být **podběl lékařský**. Máme-li štěstí, narazíme na něj začátkem dubna na suchých slunných stráních nebo podél kamenitých cest (nejbohatší úroda kvete podél dálnic, ale pozor, nezastavujeme, je to past!). Stříháme suché, plně rozkvetlé květy a dáváme pozor, abychom nepoškodili zbylou rostlinu. Ta se po odkvětu stáhne pod zem, stejně jako další významný velkán vlhkých jarních hájů: česnek medvědí. Kdo se bojí, že ho zamění s prudce jedovatou konvalinkou (která v tu dobu opravdu ještě nekvetě), nechť si ho za-



koupí na trhu, pravý hrdina ovšem nasadí holinky a pro aromatické listí plné vitamínů vyrazí sám. Medvědí česnek přidáváme čerstvý do polévek, můžeme si ho také usušit nebo nasekaný zmrazit.

Kopřiva dvoudomá

roste všude a pozná ji každý. Její první výhonky jsou zázrak a vy ho potřebujete sníst! Trhejte ji buď v rukavicích, nebo ji stříhejte nůžkami, anebo na ni jděte rovnou (její šlehnutí není jedovaté, je to jen důkaz správně odstartovaného jara). Kopřiva obsahuje například železo a zdaleka nemusí být pouze součástí velikonoční nádivky, zelenou sekanou můžeme zařazovat do jídelníčku pravidelně. Kopřivový čaj ze sušených listů pročištěje organismus, a kdo si na jeho chuť a pach zvykne, zaslouží medaili! Pozor, čaj nesladíme a nepijeme déle než dva týdny.



Pronikavá vůně **bezu černého** vás bude volat od půlky května zhruba celý měsíc. Květ jednoho z nejběžnějších českých keřů má široké využití. Sušený se přidává do čaje proti nachlazení, z čerstvého se vaří sirupy a limonády nebo se obaluje v těstíčko a smaží se jako hlavní chod (možná znáte pod názvem „kosmatice“). Vůně bezového květu působí jako přírodní repelent, protože odpuzuje hmyz (i když je keř někdy obalený mšicemi a to nám sběr znepříjemňuje či znemožňuje). Zkuste vložit dva tři sušené květy v papírovém sáčku do špajzu mezi mouky, potravinová moli budou možná hodně překvapeni!



Jitrocelový sirup proti kašli je oblíbený zejména u malých dětí. Existuje několik možností, jak si ho doma vyrobit. Někdo doporučuje rozvařit čerstvé listy **jitrocele kopinatého** v cukru a pak to zakopat na dva měsíce na zahradě, my se přidržíme jednodušší varianty.



Nasbíráme si čtyři až pět hrstí jitrocelových listů, pečlivě je omyjeme a natrháme či nakrájíme na menší kousky. Potom jimi začneme plnit dobře vymytou skleněnou láhev, střídáme vždy vrstvu listů (nejméně 1 cm) a krystalového, případně třtinového cukru. Toho spotřebujeme celkem dva plné hrnky. Napěchovanou láhev uzavřeme a na tři dny uložíme odpočinout na teplé, slunné místo. Sklenici můžeme několikrát i otočit. Cukr se rozpustí a smíchá s jitrocelovou šťávou. Takto získaný sirup slijeme do menších skleniček a uskladníme do temna a chladu, v ledničce vydrží i několik měsíců. Podobným způsobem lze vyrobit i sirup z květů **divizny velkokvěté**, ten ovšem sléváme přes husté sítko či plátno, abychom eliminovali drobné chloupky (mohly by nás dráždit při polykání). Jitrocel i divizna působí proti kašli a obě byliny si můžeme i nasušit na čaj.

Totéž platí i pro květ lípy srdčité, kterou na začátku letních prázdnin také nemůžeme přehlédnout.



Tipy pro sběr a uchovávání bylin:

na byliny chodíme za suchého počasí, nejlépe dopoledne. Netrháme mokré ani povadlé

rostliny a vyhýbáme se chráněným krajinným oblastem. Listy a květy ukládáme do papírového sáčku nebo plátěné tašky, nikdy ne do igelitu, aby se nám úlovek nezapařil (podobně jako houby). V přírodě ubíhá čas jinak, takže se před výpravou namažeme opalovacím krémem, případně nastříkáme proti komárům a klíšťatům, samozřejmě jsou sluneční brýle a pokrývka hlavy, případně mobilní telefon. Natrhané byliny sušíme výhradně ve stínu, jednotlivě rozložené (ideálně v prázdné krabici od výpustných sáčků Esteem®+), v dobře větrané místnosti či na půdě. Květy divizny můžeme dát na přímé slunce.

Obzvlášť v letních měsících je třeba dodržovat **pitný režim**. Nejlepší je prý obyčejná voda nebo čaj. Co když už ale nechceme ani černý, ovocný, zelený nebo bílý? Uvaříme si jahodníkový! Máme ho totiž plnou pikslu. Směs jsme vyrobili ze sušeného listu lesní jahody, borůvky, maliníku (či ostružiníku) a listu černého rybízu (kombinujeme v poměru 5:3:3:2).



Kdo si na dobrodružný výlet do přírody netroufá, a přesto má chuť obohatit svůj jídelní stůl o nové barvy, chutě a hlavně vitamíny, může se pustit do pěstování bylin a koření přímo doma. V truhlíku za oknem nebo na balkóně se dobře daří kupř. šalvěji (dobrá k masu na pekáč i sušená do čaje proti bolesti v krku), meduňce (pohladí bolavé břicho a uklidní před spaním), mátě (podpoří dobré zažívání a zbavuje plynatosti), bazalce (dýchne na vás Itálie a odpudí mouchy od otevřeného okna) nebo rozmarýnu (na ten pozor v těhotenství).

Na závěr jedno varování: vůně a chuť čerstvě nastříhané majoránky, libečku nebo petržele jsou návykové! Kdo jednou začne vařit z čerstvého koření, nikdy už nebude spokojený s tím kupovaným, nadrceným v sáčku. **Sběru zdar!**

Bohumila Adamová,
Zákaznický servis ConvaTec

LETNÍ MENU

V dnešní rubrice s recepty vám přinášíme tip na letní tříchodové menu. Jako předkrm připravíme lehký salát z polníčku. Hlavní chod je jako dělaný pro letní dny, kdy sice máme chuť na teplý oběd, ale pouze v lehčí formě. A dezert – to je univerzální koláč, který můžete připravovat celoročně a vždy přijde k chuti.

1. Předkrm

Polníček s hermelínem a brusinkami

Tenhle salát představuje harmonii různých chutí. Je výrazný, na druhou stranu lehký a osvěžující.

- Vanička polníčku
- Hermelín nebo podobný plísňový sýr
- Zavařené brusinky
- Balzamik

Polníček omýváme a jemně osušíme. Plísňový sýr nakrájíme na malé kousky (ale opravdu malé, protože sýr je hodně výrazný) a na každou porci přidáme jednu lžičku zavařených brusinek. Nakonec salát zakapeme pro chuť balzamikem.

2. Hlavní jídlo

Ryba se zeleninou na wok pánvi

Wok pánev se u mě v kuchyni objevila asi před třemi lety – dostala jsem ji jako dárek. Dříve jsem vaření na woku neznala, ale od té doby, co ji mám, na ní ráda připravuji rychlá jídla se zeleninou, která je na woku vždy rychle hotová. Nyní v sezóně používám i čerstvé bylinky, které dodají pokrmu neodolatelnou chuť.

- 2 cibule
- 1 malá cuketa
- 1 velká mrkev
- Rybí filet bez kostí (treska, losos – cokoliv máte rádi)
- Větvička čerstvého rozmarýnu nebo tymiánu
- 0,5 dcl suchého bílého vína
- Olivový olej

Nejprve si připravíme zeleninu. Cuketu nakrájíme ostrým nožem na dlouhé tenké plátky. Stejným způsobem si připravíme mrkev – zde doporučuji k nakrájení použít škrabku na zeleninu, která nám vytvoří opravdu tenoučké plátky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na půlměsíčky. Ve woku rozehřejeme olivový olej a cibuli na něm necháme zesklivatět. Cca po 3 minutách k ní přidáme cuketu a mrkev a stále opékáme. Občas promícháme a protřeseeme pánev. Po dalších asi 3 minutách přilijeme víno a přidáme čerstvé bylinky. Stále za zvýšené teploty opékáme a promícháváme. Když se víno vyvaří, přidáme na kousky nakrájenou rybu, zamícháme a necháme ještě asi 3 minuty smažit na silnějším plameni. Poté vypneme, zakryjeme pokličkou a necháme asi 10 minut dojít. Pokud chcete případně obměnit chuť tohoto receptu, můžete k cibuli přidat česnek a na závěr pokrm lehce zastříknout sojovou omáčkou.

3. Dezert

Dýňový koláč

Dýni jsem, stejně jako pánev wok, začala v kuchyni používat asi před třemi lety. Do té doby pro mě znamenala jen vzpomínku na doby mého mládí, kdy z dýně doma hospodynky vyráběly velice nedobrou náhražku ananasového kompotu (chuť ananasu dodávala vařené dýni umělá ananasová trest – pamětníci vědí). Pak jsem ale jednou ochutnala dýňovou polévku a byla jsem nadšená. Začala jsem hledat recepty z dýni a dnes zde pro vás jeden mám. V receptu je uvedena celozrnná pšeničná mouka, ale stejně dobře můžete místo ní použít mouku bezlepkovou, pohankovou nebo mandlovou.

- 4 vajíčka
- 85 g medu
- 60 g rozpuštěného másla nebo kokosového oleje
- 230 g uvařené a rozmixované dýně
- 60 g mouky
- Vanilka
- Prášek do pečiva nebo 1 lžička sody
- 1 lžička skořice
- 1 lžička muškátového květu
- ½ lžičky mletého hřebíčku
- ½ lžičky sušeného mletého zázvoru
- Dýňová semínka (na ozdobu)

Vajíčka ušleháme do pěny (elektrickým šlehačem to trvá asi 8 minut, vajíčka by měla mít pokojovou teplotu, pak jdou lépe šlehat). Pak přidáme med, vanilku, rozmixovanou dýni a máslo nebo olej. Jemně mícháme, až se vše spojí. Poté přisypeme koření, mouku, prášek do pečiva nebo sodu a znovu promícháme do hladké konzistence. Těsto nalijeme do pečicí formy – já používám dortovou formu o průměru 24 cm. Formu předem po stěnách vymažu máslem a vysypu moukou, na dno dávám pečicí papír. Povrch koláče posypu dýňovými semínky. Peču asi 30 minut. Po upečení můžete koláč rozřeznout a namazat třeba švestkovými povidly, ale chutná výborně i bez nich. Koláč vydrží vláčný několik dní, je to dobrý tip na svačinku do krabičky na výlet nebo do práce.

Dobrou chuť!

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec

L U Š T Í M E

Radimem



Křížovka

V tajence křížovky najdete toto moudro:
Je jenom jedna cesta...

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

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

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

Tajenka z minulého čísla: Je jenom jedna cesta za štěstím a to přestat se trápit nad tím, co je mimo naši moc.

- Miroslav V., Hulín
- Edvard R., Meziboří u Litvínova
- Jaroslav Z., Tlučná
- František P., Kublov
- Šárka B., Olomouc 2
- Rudolf W., Rychvald u Karviné
- Augustin M., Loštice
- Jan M., Křešice
- Ladislav T., Mlázovice
- Františka J., Milotice n. Bečvou
- Eva Ř., Vřesovice
- Jiří V., Raspenava
- Václav J., Havířov 1
- Stanislava B., Blažnov
- Luboš M., Chyňava

Všem výhercům GRATULUJEME.

POMŮČKA: AARA AMAL OTARIE	ZKOSEŇÍ	1. DÍL TAJENKY	LACHTAN	UZENINA		OVOCNÁ ZAHRADA	DOVED- NOST	LESNÍ PLOD	ČESKÝ MALÍŘ		KTERÁŽTO	SOLMIZAČ- NÍ SLABIKA	SOŠKA BŮŽKA LÁSKY	EVROPSKÝ STÁT
OBILNINA (slovensky)					PENĚŽNÍ ČÁSTKA					JMÉNO CHAČA- TURJANA				
DRUH LOSOSA					OPIUM					VERNŮV KAPITÁN				
					ANGLICKY „TO“					24 HODIN				
PAPÍR CITLIVÝ NA SVĚTLO							TOLIKO						OSOBNÍ ZÁJMENO TURECKÝ POVOZ	
							SESTRA MARTHY							
TRHÁNÍM ODDĚLIT (řidče)							POTICHU					PAPOUŠEK		
							GOTICKÝ UMĚLEC					ANGLICKY „JEDNA“		
	MPZ MAU- RITÁNIE				JEDNOTKA DĚDIČNOSTI					VODNÍ ŠELMA				
	ŠATNÍ SKŮDCI				KARETNÍ HLÁŠKA					HRACÍ LIST				
JMÉNO HEREČKY WESTOVÉ					ZNAČKA KLOBOUKŮ							POTÉ		
					JMÉNO BOUŠKOVÉ							SLOVENSKÝ ZÁPOR		
INICIÁLY HERCE VÍZNERA			PYTLOVINA					ČILI						3. DÍL TAJENKY
			PŘÍTOK DUNAJE					2. DÍL TAJENKY						SARMAT
VZNAŠETI SE VE VZDUCHU								SLOVENSKÝ „TŘI“					ARMÉNSKÉ MĚSTO	
								TELEFO- NOVAT					ANGLICKY „NEHET“	
SEKUN- DÁRNÍ AMIN						MÁJ							ŘÍMSKÝCH 550	
						OKOLO							ACYLAMIN	
	OSCHNOUT NA POVRCHU	RYBÁŘSKÝ PYTEL					DOMÁCKY OLGA					ŠVÝČAR- SKÁ ŘEKA		
		NEMOCNÍ					MPZ FINSKA					BEČKA		
NĚMECKY „BABIČKA“				OSLÍ MLÁDĚ						ÚSTÍ ŘEKY				
				V HUDBĚ „OSTŘE“						NADHLAV- NÍK				
MODEL FORDU			ŘECKÉ PÍSMENO						ZÁTOKA					SILNÁ ČERNÁ KÁVA
			BLANKYT						SLOVNÍ POMOC					
OKOLKY							HORSKÉ KOLO						KOŮŘ	
							AVŠAK						JAMAJSKÁ HUDBA	
ROZUM- BRADA								MOHAME- DŮV DRUH					DOVNITŘ	
								EVROPAN					CELNÍ KÓD LIBÉRIE	
KARETNÍ TRUMF						OBČANÉ					CHLAPEC			
LÉKÁRNIC- KÝ PRAKTI- KANT						ČESKÝ HOKEJISTA					NOEMOVO PLAVIDLO			

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