

Radim

POMÁHAT NÁS BAVÍ

OPIS STOMIKŮ

2/2018

ZMĚN ÚHRAD
zdravotnických
pomůcek se
NENÍ TŘEBA BÁT

PSYCHOLOGICKÉ
OKÉNKO NA TÉMA:
**Jak se vyrovnat
se závažným
onemocněním?**

**HOVOŘÍME
OTEVŘENĚ,
MĚNÍME
ŽIVOTY**

Rozhovor s Jónem
Thorkelssonem,
prezidentem
Evropské asociace
stomiků EOA





Z OBSAHU

určitě si přečtete



14

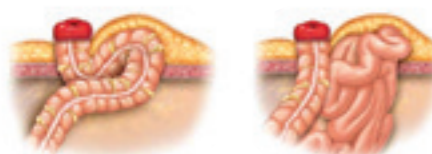
Rozhovor

Tentokrát jsme pro vás připravili rozhovor s významným stomikem z Islandu. Jedná se o prezidenta Evropské asociace stomiků Jóna Thorkelssona.

18

Rady stomasestry

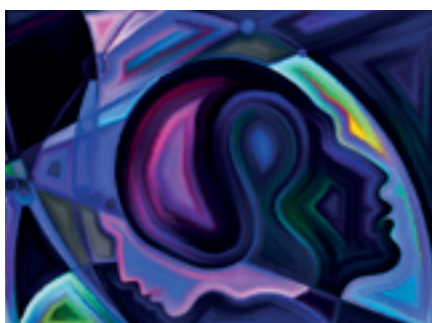
Víte, co je nefrostomie? Když odchází hlen u urostomiků, je to v pořádku? Co znamená slovo hypergranulace? Odpovědi na všechny tyto otázky poskytl zkušený stomasestry.



22

Slovo lékaře

Nejčastější komplikací u stomiků je kýla. Jak ji poznáme a co s ní můžeme dělat, nám popsal lékař Tomáš Mrázek.



27

Služby ConvaTec

Na otázku „Co by měl mít stomik vždy u sebe?“ odpovídá zkušená stomička Alice Křepínská. Pokud se již teď těšíte na další Setkání stomiků®, můžete si do svých kalendářů zapsat termíny pro rok 2019.

30

Psychologické okénko

Jakékoli onemocnění je vždy nepříjemné. Sdělení některých diagnóz zvládneme snadno, jiných už hůře. Jak se vyrovnat se závažnou diagnózou, nám poví Mgr. Martina Klugerová.

34

České ILCO

České ILCO letos oslavilo 25 let svého působení v ČR. Předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová se s námi podělila o to, jak oslavy probíhaly.

38

Volný čas

Zimní období je spojeno s nachlazením, rýmou, bolestmi v krku a jinými nemocemi. Věděli jste, že celou řadu z nich můžete vyléčit bylinami či jinými přírodními produkty? Česká republika letos slaví 100 let. Pojďte se s námi podívat, jak se slavily Vánoce před 100 lety.



EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé,

zima je tu, Vánoce jsou za dveřmi, čekají nás poslední dny letošního roku a to vše směřuje i k tomu, že k vám do schránek přiletělo další číslo časopisu RADIM.

V úvodníku začnu opět něčím ze svého soukromí. Na letošní Vánoce se těším obzvláště, protože synovi už je 16 měsíců a budou to naše první Vánoce, které bude už opravdu vnímat. Jsem zvědavá, co bude říkat na stromeček a jak mu bude chutnat babiččina rybí polévka. Až když jsem poznala svého muže, zjistila jsem, že není rybí polévka jako rybí polévka. Když mi ji manželova rodina poprvé nabídla, s radostí jsem přijala, avšak záhy jsem zjistila, že je to střet kultur. Zatímco v naší rodině se rybí polévka mixuje na hladký krém a podává se se smaženou houstičkou, v rodině manžela najdete kusy zeleniny, masa a jedná se v podstatě o takový vývar. Jelikož jsem příznivec obecně spíše krémových polévek, bylo to pro mě velké překvapení. A jak to máte u vás doma?

I v časopise RADIM se věnujeme tématu Vánoc v České republice, konkrétně Vánoc v průběhu sta let trvání naší republiky. Kolega Marek Dohnal se tomuto tématu podíval na zoubek a vznikl z toho velmi milý příspěvek.

Kolegyně Bohunka Adamová, naše sběračka bylin, pro vás připravila rady, jak se bránit proti virózám osvědčenými přírodními způsoby. Citrón, cibule s medem, rýmovník... Inspirujte se a při prvních příznacích hned nespěchejte do lékárny.

Ani tentokrát neopomínáme na ryze „stomická“ témata. V rubrikách „Slovo lékaře“ a „Stomasestry radí“ se věnujeme nejčastější komplikaci stomiků – kýle. Také se zde ale věnujeme další komplikaci – hypergranulaci a velmi zajímavému tématu – nefrostomii. Víte, o co se jedná?

Psychologické okénko se tentokrát zaměřilo na téma „Jak se vyrovnat s diagnózou“. Často si totiž neuvědomujeme, že sdělení diagnózy neovlivní pouze nás, ale celou naši rodinu, naše okolí. Také bychom měli mít na paměti, že se nikdy nejedná pouze o nemoc těla, ale že s tím je spojena i nemoc ducha a je potřeba věnovat se našemu tělu komplexně. Musím říci, že byť se nejedná o jednoduché téma, po přečtení tohoto příspěvku do mě vstoupil klid. Děkuji Martině Klugerové, že to tak pěkně napsala.

Mé řádky už jsou u konce, ale ještě tolik zajímavých příspěvků je v tomto čísle. Proto vám mohu pouze doporučit: nic nepřeskočte 😊.

Ze srdce vám přeji krásné vánoční svátky, klid a pohodu a do nového roku jen to dobré.

Jana Handlová

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

RADIM 2/2018
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, Ph.D., 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, 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 člancích příspěvkatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednají 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.

1993 **25** 2018
Výročí založení
ČESKÉ **ilco**



CONVATEC

Nová posila
na StomaLince®

představuje

V tomto čísle vám představujeme naši novou kolegyni ze zákaznického servisu Yvetu Hájičkovou.



Milí čtenáři časopisu RADIM,

jmenuji se Yveta Hájičková a chtěla bych se vám představit. V květnu tohoto roku jsem se rozhodla pro profesní změnu. Vybírala jsem si nové zaměstnání z několika firem, ale když mě oslovila společnost ConvaTec se zaměřením na zdravotnické (stomické) pomůcky, byla to pro mě jasná volba.

Ráda pomáhám lidem, ráda s nimi komunikuji. Pocházím z Prahy, kde jsem se narodila, celý život zde i žiji a pracuji. Než jsem začala pracovat ve společnosti ConvaTec, prošla jsem různými pracovními pozicemi, ale tady jsem se našla už proto, že mám dobrý pocit a radost z toho, že mohu pomáhat lidem. Navíc pracuji ve skvělém kolektivu lidí, kteří si také navzájem pomáhají a nechodí jen do zaměstnání.

Mám dvacetiletou dceru Vendy, která mi dělá samou radost. Letos úspěšně ukončila střední školu maturitou a rozhodla se dál studovat cizí jazyky.

O stomiích jsem předtím nic nevěděla, ale když jsem hlouběji pronikla do tohoto tématu, začala jsem se zajímat o vše, co se stomie a života s ní týká. Nejdříve jsem prošla nezbytným školením u stomických sester v nemocnici, kde jsem měla možnost se osobně setkat s pacienty, kterým vývod neboli stomie zachránil život.

Snažím se vcítit do vašich osudů života se stomií, proto mě tato práce moc baví a nevěřili byste, že na některé z vás myslím někdy i doma. Jsem zvyklá pomáhat.



Sama se starám o invalidní maminku, která prodělala několik mozkových příhod a má pohybové problémy. Nebudu vám tady podrobně líčit „bolístky“ mojí maminky, však to mnozí znáte ze svých rodin.

Ve svém volném čase se zajímám o zdravý životní styl, jezdím na kole, chodím do přírody i na túry. Díky manželovi Moravákovi jsem hodně poznala jižní a střední Moravu, kam jezdím pravidelně za rodinou a přáteli – hlavně na Pálavu.

Přeji vám báječné dny, které se také nebojte trávit v přírodě, když vám to zdraví dovolí, s rodinou, nebo jen tak sami, protože jak říká jedno pravdivé přísloví, „co tě nezabije, to tě posílí“, a když si nebudete vědět rady, tak zavolejte na StomaLinku® a já vám ráda poradím nebo pomohu.

Vaše Yveta

Zákaznický servis ConvaTec ■

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma



*Blahopřejeme
naší kolegyni Aničece
ke svatbě
a přejeme
mnoho štěstí
na společné
cestě životem
s manželem
Petrem.*

Být s ConvaTecem **me+** se vždy vyplatí

Už jste si nejspíše zvykli, že služby, které poskytuje společnost ConvaTec, nesou název Radimovy radosti. Patří mezi ně např. časopis RADIM, StomaLinka® ConvaTec, zásilková služba a mnoho dalších.

Cílem společnosti ConvaTec je poskytnout vám nejen kvalitní stomické pomůcky, ale také tu být skutečně pro vás, poradit vám, přinášet vám novinky v oblasti ošetřování stomií, zasílat vám pomůcky přímo domů atd. Podtrženo, sečteno, naším cílem jsou kvalitní pomůcky i služby. Pokud je to možné, tak vám poskytujeme ve spolupráci se stomasestrami informace již před operačním výkonem. V případě, že je zákrok náhlý, dostanete edukační materiály po operaci, abyste si mohli vy i vaši rodinní příslušníci nastudovat, jak pečovat o stomii. Když jste propuštěni domů, určitě jsme tu stále s vámi a máme vám co nabídnout. Ať už je to rada po telefonu nebo návštěva zkušené stomasestry

ve vašem domácím prostředí, nebo můžete vyzkoušet jiné stomické pomůcky a najít tak ty pravé...

Společnost ConvaTec je nadnárodní společností a působíme po celém světě. Ve všech zemích, kde máme zastoupení, poskytujeme stomikům podobné služby. Ve světě nesou název Me+, což znamená „pro mě plus“. Z tohoto důvodu na všech našich tištěných materiálech můžete vidět **nové logo Me+**. I když se naše služby jmenují Radimovy radosti, právě tímto logem se připojujeme k celosvětovému programu ConvaTec Me+. Být s ConvaTecem vám opravdu přináší vždy nějaké to + navíc. Mějte proto na paměti, že na život se stomií nejste nikdy sami. **Na nás se můžete kdykoli obrátit a rádi vám pomůžeme.**

Zákaznický servis ConvaTec ■

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



S narůstajícím počtem pacientů se stomií (vývodem), ať už dočasným nebo trvalým, roste i počet pacientů, kteří řeší různé komplikace. V dnešním článku vám přinášíme další vyzkoušené rady a tipy, které mohou přispět ke komfortnějšímu nošení pomůcky a rychlejšímu zhojení, a zároveň vám zdůrazníme důležitost prevence a včasné kontroly u stomické sestry.

Varimate® vyrovnávací pásy jsou hydrokoloidní pásy potažené prodyšnou polyuretanovou vrstvou. Obsahují pektin, želatinu, CMC sodíku a polyizobutylen. Neobsahují latex ani další umělé pryže. Jejich použití je široké. Jsou vhodné jako přídržné vyrovnávací pásy ke zvětšení lepicí plochy stomické pomůcky, zabráňují odlepování okrajů podložky, a mohou se použít také pro hojení peristomální kůže a ran. V neposlední řadě hrají důležitou roli v prevenci proti otlakům. Na několika následujících příkladech vám ukážeme jejich široké použití v praxi.



Obr. 1



KAZUISTIKA č. 1

Pacientka po akutní operaci střeva pro střevní neprůchodnost. Obr. 1 ukazuje stav vývodu a dehiscenci (rozevření) kůže 10. pooperační den. Jde o tzv. sekundární hojení (okraje kůže nepřiléhají k vývodu, může být přítomna infekce...).

Na obr. 2 hojení spočívalo v použití oplachového roztoku na hojení ran, hojivého materiálu – Kaltostat® či materiálu se stříbrem, s následným překrytím Varimate® páskami. Rozpadlá kůže v okolí stomie se vyčistila, vyhojila, zabránilo se dalšímu poškození tkáně a zvýšila se přilnavost pomůcky.



Obr. 2

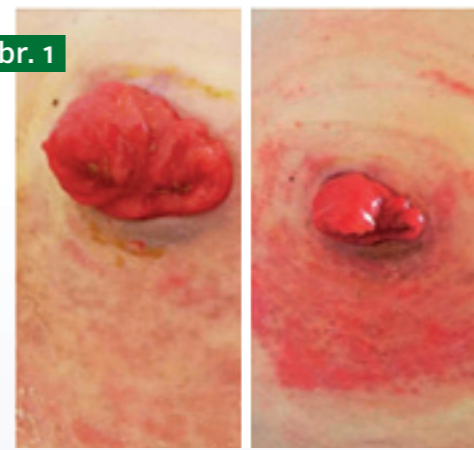
Obr. 3



Obr. 3 – léčba do úplného zhojení trvala cca 25 dnů. Po vyčištění a zhojení hluboce poškozené tkáně se již nemusí používat žádný materiál pro hojení ran. K definitivnímu zhojení povrchového kožního defektu se na kůži přiloží Varimate® pásy.



Obr. 1



KAZUISTIKA č. 2

Tato kazuistika nám ukáže, jak důležitá je prevence a péče o stomii s použitím správného příslušenství.

Obr. č. 1 – na obrázku vlevo vidíte defekt 6. den od začátku hojení peristomální kůže. Obrázek vpravo vám ukazuje první den hojení. Důvodem vzniku takovýchto komplikací je použití nesprávného příslušenství a postupů při ošetřování. Tato komplikace vznikla odtržením pomůcky od kůže bez pomoci odstraňovače, což je nejčastější chyba, kterou pacienti dělají. Kromě bolestivosti dochází k podráždění pokožky, jejímu svědění, zarůstání chloupků a dalšímu možnému poškození kůže.

V neposlední řadě se sníží přilnavost dané pomůcky. Sekrece z vývodu (obzvláště u vývodů tenkého střeva) zatéká pod podložku a způsobuje silné podráždění kůže, kvůli kterému pomůcky kloužou a odpadávají.

Obr. č. 2 ukazuje jednu z možností, jak se takové bolestivé komplikace zbavit. Důležité je pamatovat si, že na takto iritovanou kůži se NIKDY nesmí použít alkoholový ochranný film! Nejen, že při použití přípravku bude pálit, ale zároveň se podpoří její další destrukce a krvácení, což opětovně povede ke snížení přilnavosti stomické pomůcky. K ošetření se použije ochranný film bez alkoholu (pokud ho nemáte, raději nepoužívejte žádný), nechá se zaschnout na kůži, Varimate® pásy se MÍRNĚ zahřejí (např. v rukou či pomocí fénu) a iritovaná místa se jimi zakryjí.

Obr. 2



Obr. 3



Obr. č. 3 – Použití dostatečného množství vyrovnávací pasty, kterou nanese na podložku a necháte zaschnout, poté přiložíte podložku na kůži. Nebojte se toho, že by vám pásy snížily přilnavost podložky ke kůži. Naopak! Nyní je to vaše tzv. „druhá kůže“. Po nalepení podložky je dobré okolí vývodu, které není chráněno před sekretem, dovyplnit vyrovnávací pastou. Jelikož jsou vyrovnávací pasty lepicí, nejdříve si pro snadnější manipulaci malinko navlhčete prst, na který si naneste pastu, a tu teprve nanášejte do okolí vývodu. Pasta se vám nebude lepit na prsty a celé ošetření vám půjde snadněji a rychleji.



KAZUISTIKA č. 3

Je důkazem toho, jak je důležité vybrat vhodný stomický systém pro každého pacienta. **Není břicho jako břicho.** Dokud ležíme a nehýbeme se, může se zdát zvolený typ pomůcky dostačující. Když se ale začneme pohybovat (stoj, sed, předklon...), břicho se radikálně změní. Jen opravdu málo lidí má rovné břicho. Proto je velmi důležité, aby vám stomická sestra vybrala vhodný stomický systém, systém „šitý vám na míru“, systém, který vám umožní bez problémů chodit na procházky, koupat se, řídit auto, pracovat na zahrádce... Pokud dojde k situaci, že např. zhubnete/příberete (změní se vám tvar břicha), neváhejte a přijďte na kontrolu za svou stomickou sestrou, ať se vyhnete případným komplikacím.

Obr. 1



Obr. 1 – pacientka operovaná v jiném zdravotnickém zařízení. Pacientce byla nasazena nevhodná plochá stomická podložka. Následkem toho sekret podtékal, dráždil kůži, způsoboval další poškození pokožky a kvůli tomu došlo k hlubokému poškození peristomální kůže. Na tomto obrázku vám zároveň chceme ukázat, že ŽÁDNÝ krém, zinková pasta ani jiný podobný produkt pod stomickou podložku NEPATŘÍ!

Obr. 2



Obr. 2 – zde vidíte, jak pomocí silikonového ochranného filmu, vyrovnávací pasty, pudru a Varimate® pásků lze postupně daný problém řešit.

Obr. 3



Obr. 3 – zobrazuje zhruba měsíční dobu pro vyhojení komplikace.

Prevence a včasná kontrola jsou dvě nejlepší věci, které můžete pro sebe a svou stomii udělat. Život bez komplikací vám přeje stoma team 1. chirurgické kliniky VFN v Praze.



Bc. Veronika Toningrová, Bc. Tetyana Sladovnik,
Bc. Anna Froňková, Daniela Fišerová,
stoma tým 1. chirurgické kliniky VFN v Praze ■

JAK PODPOŘIT PŘILNAVOST POMŮCKY



Loňský podzim byl ve společnosti ConvaTec bohatý na novinky. Vedle konvexních pomůcek jsme v listopadu rozšířili naše portfolio příslušenství o vyrovnávací pásky Varimate®. Pojďme si připomenout jejich výhody. Pásky zvyšují přilnavost pomůcky a její fixaci, a to i v kožních záhybech, tím pádem poskytují větší jistotu při jejím nošení. Zároveň jsou vyrobeny z hydrokoloidní hojivé hmoty, která nedráždí kůži.

Ještě před koncem roku 2017 jsme udělali **dotazníkové šetření**, ve kterém stomické sestry i stomici hodnotili **používání pásků Varimate® v praxi**, a to po třech měsících testování. Studie se zúčastnil neuvěřitelný počet **778 stomiků** z celé České republiky. **Výsledky jsme byli nadšeni.**

Nejprve trochu statistiky pro přehled. Mezi zúčastněnými bylo 58 % mužů a 42 % žen, nejčastěji ve věku 61–70 let (44 %), následně 51–60 let (32 %). Podíl stálých a nově operovaných stomiků byl téměř vyrovnaný, s mírnou převahou stálých pacientů, kteří mají stomii déle než rok. Nejvíce bylo kolostomiků, a to 54 %. Ileostomiků pak 23 % a urostomiků 12 %. Zbývajících 11 % byli pacienti, kteří měli dvě stomie, anebo použili pásky kolem píštěle.

Zpětné vazby na **aplikaci pásků**, na **práci s nimi** a na jejich **spolehlivost** jsou skvělé. Pro stomiky je velmi

důležité to, aby se na pomůcku mohli spolehnout a aby dobře držela. **3/4** dotazovaných uvedlo, že pásky perfektně drží, díky čemuž se cítí jistější při nošení pomůcky. Téměř 80 % stomiků hodnotí snadnou aplikaci tou nejvyšší známkou, stejně tak jako **přizpůsobivost nerovnostem** v okolí stomie. Díky variantě pásků ve tvaru půlkroužku a tvaru rovného je mohou bez problémů používat stomici jak na jednoduchém (58 % testujících), tak na dvoudílném systému (39 % testujících). Ostatní respondenti používali adhezivní technologii anebo střídali jednoduché a dvoudílné pomůcky.

Čím tedy Varimate® pásky tolik zaujaly? Je to kombinace velmi snadné aplikace a skvělého přizpůsobení se nerovnostem v okolí stomie. Toto spojení maximálně zvyšuje pocit jistoty a bezpečí při nošení pomůcky. A k tomu nabízejí i něco navíc. Osvědčeným benefitem je možnost použití pásků na **hojení defektů, podráždění, macerace, operačních ran a jiných poškození kůže v okolí stomie**, což velmi kvitují i stomické sestry. Díky všem těmto vlastnostem se **82 % stomiků rozhodlo, že budou Varimate® pásky používat i nadále.**

Jsmo velmi potěšeni, že se Varimate® pásky staly takovým „malým zázrakem“ a pomoci ve stomické péči. V současné době probíhá další dotazníkové

šetření, které je ale zaměřeno na možnost použití pásků i pod pomůckou, což může pomoci právě rychlejšímu hojení kůže, a tím pádem i spolehlivému držení pomůcky.

Pokud jste pásky již vyzkoušeli a chtěli byste nám napsat svůj názor na jejich používání, budeme moc rádi. V sekci Z vašich dopisů se s námi o svůj názor podělila paní Květa P.

Ať pásky Varimate® pomáhají i vám.

Mgr. Kateřina Opálková,
marketingová koordinátorka ConvaTec ■

NÁŠ EXPERT NA NEROVNOSTI ESTEEM™+ FLEX CONVEX V PRAXI. JAK SE OSVĚDČIL?

Čas letí neuvěřitelně rychle. Už tomu je rok, co jsme vám představili naši konvexní pomůcku Esteem™+ Flex Convex. Jsme moc rádi, že těm z vás, kteří máte **vpadlé stomie, stomie v kožní řase nebo stomie v úrovni břišní stěny**, můžeme nabídnout jednoduché řešení. Jelikož je pro nás velmi důležitá zpětná vazba jak od odborníků, tak od vás, stomiků, rozhodli jsme se provést dotazníkové šetření spokojenosti s užíváním konvexní pomůcky. Byli jsme velmi zvědaví na výsledky, které nás na konci potěšily.

Studie se zúčastnilo celkem 86 stomiků z celé České republiky, přičemž podíl žen a mužů byl téměř vyrovnaný. V 63 % se jednalo o nováčky mezi stomiky, zbylých 37 % byli již zkušenější stomici. Ze všech 86 stomiků měla polovina z nich stomii pod úrovní břišní stěny.

A co se dotazovaným stomikům na pomůcce nejvíce líbí? Především **snadné nasazování sáčku**, které téměř 70 % respondentů ohodnotilo tou nejvyšší známkou. Stejně tak to, že **lepící část drží po celou dobu nošení** a při běžných denních aktivitách sáček nešustí, s čímž zcela souhlasilo 80 % respondentů. S tvrzením,

že hmota drží po celou dobu nošení, plně souhlasilo 79 %. Ze studie vyplývá, že **pomůcka jde zároveň snadno odstranit**. Celkově je tedy manipulace se sáčkem příjemná a snadná. Všechny tyto vlastnosti patří u stomické pomůcky k těm nejdůležitějším, a právě díky tomu se nadpoloviční většina shodla na tom, že se na pomůcku může **stoprocentně spolehnout**, a téměř 3/4 zúčastněných se rozhodly pokračovat v používání konvexního sáčku Esteem™+ Flex Convex i nadále.

Nejčastěji testovanou velikostí byla ta největší – V1, pro stomie o velikosti až do 43 mm. Tu během šetření používala téměř polovina

stomiků. Věříme tedy, že dobrou zprávou je naše **jarní novinka**, o které jste se mohli dočíst v minulém čísle – **Esteem™+ Flex Convex Vo, pro stomie do velikosti až 57 mm v uzavřené a výpustné variantě.**

Pokud byste se chtěli dozvědět více o našich konvexních pomůckách, můžete navštívit naše webové stránky www.convatec.cz, nebo nám určitě zavolejte na StomaLinku® ConvaTec 800 122 111.

Mgr. Kateřina Opálková,
marketingová koordinátorka ConvaTec ■

POSTUP OŠETŘOVÁNÍ STOMIE KROK ZA KROKEM

Ať už používáme jednodílný nebo dvoudílný systém, vždy je potřeba dodržovat správný postup při výměně pomůcky. Ptáte se, proč je to tak důležité? Důvodů je hned několik. Dodržováním správného postupu při výměně pomůcky šetříme naši kůži a předcházíme tak různým nepříjemnostem, které by nás mohly potkat a znesnadnit tak nošení pomůcky. Říká se „ve zdravém těle zdravý duch“, dovolím si přidat další rčení – „na zdravé kůži dobře drží pomůcka“. Něco na tom je, nemyslíte?

A jak na to? Skvělým pomocníkem při výměně pomůcky je **příslušenství**. V portfoliu společnosti ConvaTec si můžete vybrat pomocníky ke komplexní péči o peristomální okolí, kteří vám pomohou udržet kůži v dobré kondici. Pojdme se nyní společně podívat, jak správně postupovat při výměně stomické pomůcky. Je to opravdu jednoduché a zvládne to každý.

Ráda bych ještě zmínila, že je jen na vás, zda budete používat všechny produkty, které si teď popíšeme, anebo budete používat pouze některé. Mějte však na paměti, že klíčové je postupovat **ve správném pořadí**.

ODSTRANĚNÍ POMŮCKY

Pro snadné odstranění pomůcky si můžeme vybrat hned ze tří variant produktů k tomu přímo určených. Vyrábějí se buď ve formě ubrousků, anebo spreje.

Odstranění pomůcky pomocí ubrousku

Vybrat si můžeme ubrousek na bázi oleje nebo silikonu. Ubrousky ConvaCare® jsou napuštěné příjemně vonícím olejčkem a jsou tedy mastnější, oproti tomu ubrousky Silesse® jsou na bázi silikonu a jsou tím pádem sušší. Obě dvě varianty velmi dobře napomáhají k pohodlnému a šetrnému odlepení pomůcky. Nebojte se vyzkoušet, která je pro vás vhodnější.

- Ubrousek vyndáme z obalu.
- Mezi dva prsty uchopíme okraj pomůcky a druhou rukou k ní přiložíme ubrousek.

- Pomalým potíráním postupně odlepujeme celou pomůcku od těla.
- Podložku nestrhávejte silou, počkejte, až začne působit ubrousek, pomůcka se tak snadno bude odlepovat z těla bez namáhání kůže.
- Zkontrolujte, zda vám na kůži nezůstaly zbytky lepidla, které případně setřete odstraňovačem tak, aby kůže v okolí stomie byla úplně čistá.

Odstranění pomůcky pomocí spreje

Pomůcku můžete taktéž odstranit pomocí spreje na bázi silikonu Niltac®. Postup je v podstatě totožný jako u ubrousků. V jedné ruce mějte připravený sprej ve svislé poloze, druhou rukou jemně uchopíte mezi prsty pomůcku a stříknete pod ní malé množství spreje. Takto postupně odlepíte celou pomůcku. Stačí pár stříknutí. Je to velmi snadné.

ČIŠTĚNÍ KŮŽE V OKOLÍ STOMIE

Dalším krokem po použití odstraňovače je řádné omytí kůže v okolí stomie. K tomu skvěle poslouží tělová pěna Aloe Vesta® anebo čistící tělové ubrousky Aloe Vesta®. Není vhodné používat sprchové gely nebo běžné vlhčené ubrousky z drogerie, které mohou obsahovat olejové složky, kvůli nimž by pak pomůcka nemusela dobře držet.

- Pěnu Aloe Vesta® nanese v okolí stomie.
- Pomocí netkané textilie krouživými pohyby omýváme okolí.

- Pěna rozpustí veškeré nečistoty.
- Po použití pěny **opláchněte kůži vodou a osušte** (kůži nedrte ručníkem, jen ho jemně přitiskávejte).
- U mužů je velmi důležité, aby měli kůži v okolí stomie důkladně oholenu. V opačném případě by mohlo dojít k zatření chloupku a k zánětu, který je nutné hojit masť.
- Při cestování můžete použít Aloe Vesta® v ubrouscích, je to velmi praktické.

VYROVNÁNÍ NEROVNOSTÍ V OKOLÍ STOMIE

Teď, když máme kůži v okolí stomie důkladně omytou, můžeme se věnovat **řešení případných nerovností**. Je hned několik způsobů, jak si s nimi poradit a zabránit tak případnému podtečení pomůcky.

Použití vyrovnávací pasty Stomahesive®

Pastou snadno a rychle vyplníme kožní záhyby a jiné další nerovnosti v okolí stomie, které by mohly vést k podtečení pomůcky. Pasta je vyrobena z hojivé hmoty Stomahesive® a zároveň obsahuje alkohol – skvělého pomocníka k dezinfekci kůže a také k hojení případných kožních problémů. Pasta je lepivá, proto aby se nám s ní dobře pracovalo, si navlhčíme prst vodou.

- Pastu aplikujeme na prst, nebo přímo na nerovnost a jemně roztíráme navlhčeným prstem. Anebo:
- Pastu aplikujeme přímo na naši pomůcku a poté ji nalepíme –

pasta se tak hezky rozprostře na místa, kde jsou kožní záhyby.

Použití těsnicího kroužku Stomahesive®

S nerovnostmi si můžeme poradit také pomocí těsnicího kroužku Stomahesive®, který rovněž obsahuje hojivou hmotu, jak už sám název napovídá. Kroužek na rozdíl od pasty neobsahuje alkohol.

- Kroužek zahřejeme v dlaních, aby se nám s ním dobře pracovalo.
- Odlepíme ochrannou fólii. Na vyrovnání nerovností postačí většinou jen kousek kroužku, stačí tedy odlepit pouze část fólie a zbytek kroužku uchovat na další použití. Fólie zabrání vyschnutí kroužku.
- Nyní si utrheme anebo ustříháme potřebnou část kroužku a vytvarujeme ho dle potřeby (můžeme ho mačkat, rolovat a tak dále).
- Vytvarovanou část kroužku nalepíme na tělo do nerovnosti a přidržíme po dobu cca 30 sekund, aby dobře přilnula na kůži.
- Pokud bychom chtěli prohloubit konvexitu naší pomůcky, použijeme celý kroužek – nalepíme ho přímo na pomůcku.

OCHRANA KŮŽE V OKOLÍ STOMIE

Použití ochranného filmu patří mezi další velmi důležité kroky, které bychom neměli vynechat, pokud chceme, aby naše kůže zůstala zdravá a pomůcka nám dobře držela. Ochranný film jednak zvýší přilnavost pomůcky na těle a jednak vytvoří ochranný film na kůži, takže v případě nehody nedojde ihned k podráždění pokožky. Opět je na výběr z více variant, vyzkoušejte, která bude nejvíce vyhovovat právě vám.

Nanesení ochranného filmu pomocí ubrousku

Na výběr jsou ubrousky buď s obsahem alkoholu – ConvaCare®, anebo na bázi silikonu – Silesse®. Ubrousky s obsahem alkoholu můžou tedy chvíli po použití jemně pálit v případě, že máme kůži podrážděnou. Oproti tomu ubrousky Silesse® jsou na bázi silikonu. Postup použití je totožný, ať už se rozhodneme pro ConvaCare® či Silesse®.

- Ubrousek vyndáme z obalu.
- Jemně začneme potírat kůži krouživými pohyby zvenku směrem ke stomii.
- Po použití ubrousku necháme kůži chvíli zaschnout, než se pustíme do lepení pomůcky.

Tady je na místě říci, že někdo nejprve vyrovnává nerovnosti a pak nanáší ochranný film a někdo to dělá naopak. Nejprve nanese ochranný film a následně vyrovnává nerovnosti. Oba způsoby jsou možné.

Nanesení ochranného filmu ve spreji

Ochranný film můžeme taktéž nanést pomocí spreje na bázi silikonu Silesse®. Sprej uchopíme do svislé polohy a pár stříknutími ho aplikujeme na kůži v okolí stomie. Když se po aplikaci ochranného filmu dotkneme kůže, tak zjistíme, že lepí, díky čemuž dojde k vyšší přilnavosti pomůcky a my se tak bez obav můžeme věnovat našim každodenním činnostem.

TRÁPÍ VÁS ŘÍDKÝ STŘEVNÍ OBSAH?

V tomto případě je možné použít zahušťovací sáčky Diamonds® určené pro ileostomiky. Sáček se při styku s tekutinou začne rozpouštět a střevní obsah ve stomickém sáčku zgelovatí. Jelikož Diamonds® obsahují aktivní uhlí, zbarví se stolice do černa.



Diamonds® jsou zároveň i skvělým pomocníkem při nafukování sáčku a eliminují zápach.

- Sáček nerozbalujeme, vhodíme ho přímo do pomůcky před jejím nalepením.

JAK SE ZBAVIT ZÁPACHU ANEBU MU PŘEDCHÁZET?

Občas se nám může stát, že filtr nepohltní veškeré pachy. V tomto případě, ale i jako prevenci proti zápachu můžeme používat pohlcovač pachu StomOdor. Existuje ve dvou variantách – na bázi oleje a ve spreji. Obě dvě varianty moc příjemně voní, a hlavně spolehlivě pohltnou veškerý zápach.

Použití StomOdor drops (kapky)

- Před nasazením sáčku do něj nakapeme 10–20 kapek StomOdor drops.

Použití StomOdor spreje

- Sprej můžeme nastříkat do sáčku a zároveň ho můžeme aplikovat i na oděv či s ním provonět ovzduší. Dodá nám to příjemný pocit bez obavy toho, že pomůcka bude cítit.

JAK JEŠTĚ ZVÝŠIT PŘILNAVOST POMŮCKY?

Určitě budete souhlasit s tím, že jednou z nejdůležitějších věcí je, abychom se na pomůcku mohli spolehnout a nemuseli mít obavy z jejího odlepení. Jak toho docílit? Skvělým pomocníkem jsou vyrovnávací pásy Varimate®. Jejich používáním zvětšíme lepicí plochu pomůcky, a tím zajistíme lepší fixaci na těle.

Na páscích je skvělé i to, že jsou vyrobeny z přírodní hojivé hmoty, která nedráždí pokožku. Zároveň jsou voděodolné, takže jsou skvělým partákem i při koupání. Jejich použití je velmi snadné a intuitivní.

- Odlepíme ochrannou fólii a nalepíme pásek na okraj pomůcky.
- Pásky můžeme dle potřeby různě stříhat a křížit přes sebe.

K většímu pocitu jistoty při nošení pomůcky nám může pomoci i přídržný pásek, který se připevňuje na boční poutka sáčku.

MÁM KÝLU, CO S TÍM?

V případě parastomální kýly je dobré používat kýlní pás Stomex. Je vyrobený z pružné netkané textilie, takže se skvěle přizpůsobí křivkám

vašeho těla a bude sloužit jako břišní podpora.

- Do pásu si můžeme vystříhnout otvor pro vyvedení sáčku. Pás přiložíme k tělu a označíme si místo, kde budeme vystřihovat otvor. Ten by měl být cca o 15 mm menší, než je průměr stomie, protože při natažení pásu se otvor zvětší.
- Po vystřížení otvoru na sáček máme pás již připravený a v poloze vleže si ho nasadíme.
- Na pásu jsou ještě tři pásky ze suchých zipů, které si utáhneme dle potřeby tak, aby nám kýlní pás držel pevně v jedné poloze.

Doufáme, že toto povídání se vám stane dobrým návodem a pomocníkem v péči o vaši stomii. Veškeré kódy a limity příslušenství naleznete v brožuře Jak pře-



depisovat stomické pomůcky a příslušenství, která je vložena do **Povídání s Radimem**. Pokud ji ještě nemáte, **zavolejte na naši bezplatnou StomaLinku®**. Rádi vám ji pošleme.

Mgr. Kateřina Opálková,
marketingová koordinátorka
ConvaTec

ZMĚN ÚHRAD ZDRAVOTNICKÝCH POMŮCEK SE NENÍ TŘEBA BÁT

Stále častěji můžete v médiích slyšet o změně úhrad zdravotnických prostředků. Ministerstvo zdravotnictví připravilo novelu zákona o veřejném zdravotním pojištění, která přináší nová pravidla pro úhradovou regulaci zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz a hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Reaguje tak na rozhodnutí Ústavního soudu, který v červnu 2017 rozhodl, že současný systém úhrad zdravotnických pomůcek je protiústavní a je potřeba jej do konce roku 2018 změnit.

Novela vznikla za nadstandardní spolupráce se všemi dotčenými subjekty – Státním ústavem pro kontrolu léčiv, zdravotními pojišťovnami, odbornými společnostmi, profesními komorami, průmyslovými asociacemi. Do celého rozhodovacího procesu byly velmi intenzivně zapojeny také paci-

entské organizace prostřednictvím Pacientské rady Ministerstva zdravotnictví. Členkou této rady je i Ing. Marie Ředinová, předsedkyně Českého ILCO, kde zastává pozici vedoucí pracovní skupiny Pacientské rady MZ pro zdravotnické prostředky. Výsledná podoba novely je dohodou mezi všemi aktéry.

Hlavními změnami, které novela přináší, jsou:

- Úhradovou regulaci poukazových zdravotnických prostředků bude administrovat Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL), odvolacím orgánem bude Ministerstvo zdravotnictví.
- Klíčovou přílohou novely je nový a aktualizovaný seznam zdravotnických prostředků, v němž jsou pro jednotlivé úhradové skupiny stanoveny úhradové limity a další podmínky úhrady, tzv. kategorizační strom.
- Prakticky všechny položky, které jsou dnes hrazeny ve výši 75 % z ceny, protože nemají v zákoně vlastní úhradovou skupinu, by měly být doplněny do kategorizačního stromu a pacienti by tak měli dosáhnout na jejich plnou úhradu.
- Významnou změnou je, že nové zdravotnické prostředky budou zařazovány do systému úhrad každý měsíc a nikoli jen jednou za půl roku, jako je tomu dnes. Pacienti se tak k novým pomůckám dostanou rychleji.

Po Poslanecké sněmovně Parlamentu schválil novelu i Senát. Novela zákona bude nyní předána k podpisu prezidentovi republiky. Předpokládaný termín nabytí účinnosti novely je 1. ledna 2019. Z praktického pohledu stomika to bude znamenat následující:

- Podle přechodných ustanovení budou platit stejná pravidla a úhrady jako dosud (např. budou zachovány množstevní limity pomůcek).
- Nová pravidla by v platnost vstoupila pravděpodobně v průběhu posledního čtvrtletí roku 2019, kdy SÚKL vydá seznam hrazených pomůcek aktualizovaný dle nových pravidel. U stomických pomůcek se jedná především o následující změny: děti budou mít dvojnásobný limit pomůcek,lepší se situace nefrostomiků, nebude nutné schvalování stomických pásů či pohlcovačů pachů revizním lékařem jako doposud.

Detailně vás o nových pravidlech týkajících se předepisování stomických pomůcek budeme informovat v příštím čísle časopisu RADIM, nebo se případně neváhejte s dotazem obrátit na naši bezplatnou StomaLinku® – 800 122 111. Z výše uvedeného můžete vidět, že ze změn, které nás v příštím roce čekají, není

třeba mít obavy, ba naopak vám, pacientům, přináší lepší dostupnost potřebných stomických pomůcek a příslušenství.

Ing. Marek Dohnal,
obchodní ředitel, ConvaTec

BEZKONKURENČNĚ NEJVĚTŠÍ

NOVÝ
ESTEEM™ Flex Convex

KONVEXITA VO pro stomie do velikosti až 57 mm



EXPERT NA NEROVNOSTI

HOVOŘÍME OTEVŘENĚ, MĚNÍME ŽIVOTY



Jón Thorkelsson je od října roku 2017 prezidentem Evropské asociace stomiků EOA. V červnu letošního roku poprvé navštívil Českou republiku, aby se připojil k cyklistům stomikům na akci Překonej své hranice. Absolvoval s našimi cyklisty celkem 5 etap – z Prahy až do Nového Jičína.



Jóne, pocházíte z Islandu. Můžete nám říct něco víc o zemi, kde jste se narodil a kde žijete?

Island je ostrov uprostřed Atlantského oceánu mezi Norskem a Grónskem. Má zhruba 330 000 obyvatel,

z nichž většina jsou potomci Vikingů ze západní části Norska a Irů, kteří byli často uvrženi v otroctví. Tohle všechno se stalo před 1 150 lety, ale dnes je zde mnohem klidněji. V současné době máme na Islandu rozvinutý průmysl zabývající se rybolovem, zpracováním a prodejem ryb po celém světě, protože moře obklopující Island je díky Gofskému proudu relativně teplé a tím pádem je zdrojem početné rybí populace. Cestovní ruch se v poslední době stal jedním z našich hlavních zdrojů příjmů a až do roku 2008 to bylo taky bankovníctví.

Na Islandu máme bohaté zdroje horké vody díky sopkám, které neustále chrlí žhavou lávu a horký popel. Sopky využíváme tak, že navrtáme do země díry (až do hloubky 3 kilometrů) a proháníme jimi vodu. Horkou vodou pak například vyrábíme elektřinu, vytápíme obytné domy nebo skleníky, ve kterých pěstujeme zeleninu po celý rok. Na Islandu je vysoká úroveň gramotnosti obyvatel a mimochodem náš fotbalový tým se letos probjoval na mistrovství světa ve fotbale.

Jste prezidentem celostátního sdružení stomiků ILCO Island –



„ Na Islandu jsou všechny stomické pomůcky zdarma... “

ISILCO. Kolik stomiků žije na Islandu a co je hlavním důvodem založení stomie?

Na Islandu žije více než 300 stomiků a mezi hlavní důvody založení stomie patří zánětlivá onemocnění střev a onkologická onemocnění střev. Pacienty, kteří mají stomii z jiných důvodů, bychom takřka mohli spočítat na prstech obou rukou.

Kolik členů má vaše sdružení a jaké jsou aktivity ISILCO?

Islandská asociace stomiků ISILCO byla založena v roce 1980 a má přibližně 300 členů. Naši členové se soustřeďují hlavně v oblasti hlavního města, ale máme pobočku i v severní části země. ISILCO je řízeno pětičlenným výborem, který je volen vždy na dobu dvou let. ISILCO je členem islandské Ligy proti rakovině a rovněž Organizace zdravotně postižených na Islandu.

Naše aktivity zahrnují správu webové stránky s veškerými potřebnými informacemi pro stomiky. Taky téměř každý měsíc organizujeme přednášky lékařů, zdravotních sester, psychologů a dalších zajímavých hostů. V roce 2007 jsme vyrobili plakát, který jsme distribuovali na všechny plavecké bazény v zemi. Na plakátu jsme vysvětlili, co je stomie a že koupat se v bazénu může bez obav i člověk se stomií (tento plakát převzalo i České ILCO a vyrobilo jeho českou verzi, pozn. red.). V letošním roce jsme uspořádali speciální akci pro mladé stomiky. Jde o sedmidenní putování po kopcích Islandu a této akce se zúčastní kromě našich stomiků i další mladí z Evropy a Ameriky. Mladí islandští stomici se pravidelně scházejí i během roku např. na bowlingu.

Jsou na Islandu stomické pomůcky hrazeny zdravotními pojišťovnami, nebo si je pacienti hradí sami?

Na Islandu jsou všechny stomické pomůcky zdarma, tzn. hrazené ze zdravotního pojištění. Existuje množstevní limit pomůcek, který je ale tak velký, že se zatím žádný z pacientů nedostal do situace, že by mu limit nestačil.

„ U nás každého, koho čeká založení stomie, navštíví proškolený dobrovolník – zkušený stomik... “

Jak dlouho máte vy osobně stomii?

Mám ileostomii od roku 1995 kvůli ulcerózní kolitidě. Po roce mi byla stomie zanořena a byl vytvořen pouch, který fungoval přes 10 let. Pak se situace zhoršila, musel jsem užívat velké množství různých léků a lékaři mi znovu museli vytvořit ileostomii. Bohužel se ale vyskytly pooperační komplikace a následující tři měsíce pro mne byly velmi obtížné. Zotavoval jsem



se pomalu, ale nakonec jsem to zvládl, i když jsem musel absolvovat další tři operace. Teď již doufám, že se na operační sál hned tak nebudu muset vrátit.

Kdy jste se rozhodl vstoupit do islandské asociace stomiků?

Do ISILCO jsem vstoupil v roce 2000. O organizaci jsem se dozvěděl už v roce 1995, kdy mě před operací navštívil dobrovolník ISILCO. U nás to funguje tak, že pokud vás čeká založení stomie, navštíví vás tento proškolený dobrovolník – zkušený stomik, který vám vysvětlí, co vás po operaci čeká, ale hlavně vám dodá naději a víru, že i po operaci budete moci žít normálně. S tím také souvisí i letošní slogan Mezinárodního dne stomiků, který zní: „Hovoříme otevřeně, měníme životy.“

V loňském roce jste byl zvolen prezidentem Evropské asociace stomiků EOA. Můžete našim čtenářům EOA představit?

Hlavním cílem EOA je šíření informací a výměna zkušeností ve všech oblastech problematiky stomií, organizování setkání, koordinace a podpora veškerého úsilí o rozvoj, zavedení a dodržování základních standardů péče o stomii. EOA má v současnosti 42 členských států. Snažíme se o větší zviditelnění ve všech našich členských zemích prostřednictvím místních organizací, které se vedení EOA snaží všemi možnými způsoby podporovat.



Na evropské úrovni jsme dosud byli vidět na Dnu otevřených dveří v bruselském Evropském parlamentu, kterého se plánujeme účastnit tak často, jak to bude možné. Zatím nám to nepřineslo konkrétní výsledky, ale pokud budeme trpěliví, jsem si jistý, že budeme úspěšní. Rovněž se zviditelňujeme na facebooku (i když dříve jsem byl jeho odpůrcem, ale svůj názor jsem přehodnotil) a dalších sociálních médiích. Když cestuji nebo pracuji jako prezident EOA, vkládám na facebook příspěvky v angličtině i několikrát během dne.

„**...jako prezident EOA vkládám příspěvky na facebook. Tak tomu bylo i při cykloakci Překonej své hranice, která pro mne byla nezapomenutelným zážitkem.**“

Tak tomu bylo i při cykloakci Překonej své hranice, které jsem se zúčastnil a která pro mne byla nezapomenutelným zážitkem. Na facebooku se hodně sdružují mladí lidé, kteří mu dávají přednost před tradičními schůzkami nebo setkáváními, která zase preferuje střední a starší generace. Já jako prezident se snažím jít příkladem ostatním členům výboru a být co nejaktivnějším. EOA plánuje do budoucna rozšiřovat počet svých členských zemí z Evropy i Afriky.



<https://ostomyeurope.org/>



Jóne, děkuji vám za rozhovor a za to, že jste našim čtenářům přiblížil nejen Island, ale i činnost EOA, a do budoucna vám přeji, ať se vám ve všech vašich aktivitách daří.

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec



Činnosti prezidenta EOA věnujete opravdu hodně energie. Máte vůbec ještě čas na svoje koníčky?

Prezidentem EOA jsem pouze ve svém volném čase, jinak pracuji v účetní firmě. Mezi moje další koníčky patří rybolov, a nedávno jsem získal lovecký lístek, který mne opravňuje k lovu sobů. Pravidelně jezdím na kole se skupinou stejných nadšenců. Dříve jsem rád hrával bridž, ale na ten už teď opravdu nemám čas. Jsem ženatý a mám dvě dcery a jednoho syna. Jedné dceři je 25 let a studuje ve Švýcarsku uměleckou školu, druhé je 21 let a studuje chemické inženýrství na univerzitě. Je reprezentantkou národního basketbalového týmu Islandu. Synovi je 17 let, zatím studuje střední školu a taky hraje basketbal.



Foto: J. Vaněk, Š. Kovaříková a archiv J. Thorkelssona

POMÁHAT
nás baví



NEFROSTOMIE

Čím dál častěji se setkáváme na StomaLince® s dotazy ohledně nefrostomie. Nepatří mezi naše klasické tři typy stomií (kolostomie, ileostomie, urostomie), nicméně je to téma jistě zajímavé. Z tohoto důvodu jsme požádali Miladu Karlovskou, aby nás s daným tématem seznámila.

JEDNÁ SE O DRENÁŽ DUTÉHO SYSTÉMU LEDVINY.

Nefrostomie zajistí odtok moče z ledviny jiným než přirozeným způsobem. Provede se okamžité zajištění odtoku moči, čímž se zabrání poškození ledviny. Kdyby hromadění moči přetrvávalo, vznikne v oblasti ledviny přetlak (hydronefróza), což může ledvinu ohrozit a trvale narušit její funkci. Příčinou omezeného odtoku může být překážka (konkrement) v močovodu nebo útlak z okolí v malé pánvi.

Nefrostomie patří mezi akutní výkony derivace moči dle stanovených lékařských indikací, používá se však i jako dlouhodobé řešení derivace moči. Drén je zaveden přes parenchym (tkáň) ledviny a stěnu břišní. Nefrostomie může být založena během operačního výkonu na ledvině, častěji se však setkáváme s nefrostomií provedenou technikou perkutánní punkce (vpichem přes kůži), v místní anestezii a pod sonografickou kontrolou.



Obr. 1

K hlavním výhodám nefrostomie patří rychlá a kvalitní derivace moči u závažné obstrukce ureteru. Nefrostomie může být založena jako dočasná, a poté je čas řešit základní diagnózu – odstranění konkrémentu, operační výkon útlaku ureteru apod. Při vyřešení této překážky je nefrostomie odstraněna. Ovšem může být jako trvalé řešení derivace moči při nemožnosti operačního výkonu. V takovém případě je nutno nefrostomický drén pravidelně měnit – většinou po 3 měsících. Nefrostomický drén může být fixován k pokožce stehem nebo může být použit katétr s naplněným balonkem, který fixuje drén v pánvičce

ledvině. Okolím nefrostomie je nutné věnovat pozornost z důvodu možného zanesení infekce a podráždění kůže. Péče o nefrostomický drén je nutná a každodenní. Ústím nefrostomie na kůži je vhodné pravidelně sprchovat, tím se odstraní případné inkrustace (usazeniny). Není vhodné používat parfémovaná mýdla a krémy, které mohou dráždit pokožku, ideální je příjemně teplá voda. Nedoporučuje se koupání ve vaně. Dále doporučujeme podkládat ústí nefrostomie sterilními čtverci, které fixujeme



Obr. 2

náplastí k pokožce, aby nedošlo k zalomení drénu a tím k přerušení odtoku moče. Nefrostomie může být vstupní branou infekce do těla. Je nutno sledovat příznaky zánětu, jako je vzestup teploty, zimnice, třesavka, zarudnutí v místě nefrostomie, kalná a zápachající moč. Pokud nastane tato situace nebo přestane nefrostomie odvádět moč, je nutné ihned navštívit urologickou ambulanci. Při uvolnění stehů nebo vypadnutí nefrostomie je také nutné ihned navštívit lékaře. I během několika hodin dochází k uzavření punkčního kanálu. Uzavírání nefrostomie je možné pouze se souhlasem lékaře, rovněž výplach je možno provádět dle ordinace lékaře a je nutno, aby výplach prováděla poučená osoba a za sterilních podmínek. Nefrostomický drén musí být napojen na sběrný urinální sáček. U těchto sáčků je možno zkrátit délku přívodní hadice tak, aby vyhovovala délka, hadice nebyla zbytečně dlouhá a nepřekážela. Nesmí být omezen odtok moče z ledviny, proto je důležité mít urinální sáček vždy pod úrovní



Obr. 3

ledviny. Existují tzv. „suché zipy“, které slouží k upevnění sběrného sáčku na stehno nebo lýtko, sáček nepřekáží při běžných činnostech a pod oblečením nás neomezuje. Používání urostomických sáčků není doporučeno, protože není možné zkracovat nefrostomický drén a při ponechání normální délky by bylo nutné porušit vnitřní část sáčku (chlopeň),

nefrostomický drén by byl trvale namočen v moči (nebezpečí vzestupné infekce) a docházelo by k dráždění pokožky v okolí vpichu.

Milada Karlovská,
stomasestra, urologie
Nemocnice Na Bulovce ■

Foto zdroje: 1/ *Obrazový atlas urologie*. 2/ *Archiv autora*. 3/ *www.zpeliska.cz*.

HLEN U UROSTOMIE

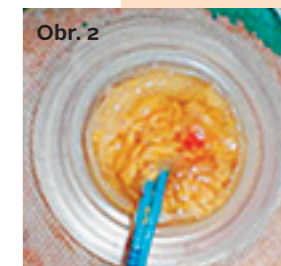
Časté dotazy klientů s urostomií se týkají hleny, který se objevuje v močovém sáčku. Je to v pořádku, nebo se jedná o nějakou „nežádoucí“ příhodu? V následujících řádcích si povíme, že se jedná o věc zcela normální.

Vytvoření urostomie znamená, že se do uvolněné (exkludované) části kličky tenkého střeva implantují močovody a vytvoří se tak jímač pro odtok moči (obr. 1). Víme, že sliznice tenkého i tlustého střeva vytváří hlen, což je normální funkce. Klička tenkého střeva je reseována s cévním zásobením a zachovává si veškeré vlastnosti normálně fungující kličky tenkého střeva, ze které je stomie vytvořena. Hlenu vylučovaného stomií je bezprostředně po operaci větší množství. Hlen se však nepřestane tvořit, a stále tedy odchází společně s močí v podobě bílých shluků, které jsou viditelné v urostomickém sáčku (obr. 2 a 3).

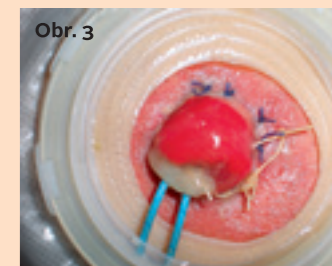
Foto zdroje: 1/ *Obrazový atlas urologie*. 2 a 3/ *Archiv autora*.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3

Milada Karlovská,
stomasestra, urologie
Nemocnice Na Bulovce ■

VŠEHO S MÍROU, I HOJENÍ (ANEBO O HYPERGRANULACÍCH)

Regenerační schopnost organismu, v našem případě kožního epitelu, je základem pro bezproblémové hojení operační rány a řezu v místě vyvedené stomie. Pokud je ale granulační tkáň příliš mnoho, nemohou buňky přejít do fáze epitelizace. Granulační tkáň přerůstá nad úroveň kůže. Dochází k dráždění těchto výrůstků, které jsou prostrlé drobnými cévkami. Hlavním projevem dráždění hypergranulovaných útvarů je krvácení, které obtěžuje při výměně stomických pomůcek a může být v některých ohledech i bolestivé.



Častou příčinou hypergranulací je stav, kdy se granulační tkáň hromadí kolem sterilních cizích těles, pod čímž si můžeme představit přerůstající tkáň v místech ponechaných stehů u vývodu. Proto chirurg a stomické sestry odstraňují stehy u stomie (cca 14.–28. den po operaci) a napomáhají tak dohojení peristomálního okolí bez tvorby granulačních uzlíků nebo kožních nerovností.

Hypergranulace může vzniknout také následkem hojení hluboké rány nebo podrážděné kůže v blízkosti stomie, kterou ošetřujeme materiály obsahujícími hydrokoloidní složky, které granulaci podporují (obr. 1). Při známkách nadměrné granulace, kdy má v úrovni kůže dojít k epitelizaci, ale tkáň nadále přerůstá, je žádoucí použít jiné prostředky, než je hydrokoloid. Volíme materiály vlhkého hojení ran obsahující např.



Obr. 1

silikonové nebo pěnové krytí ve velikosti hypergranulované plochy. Krytí se poté překryje používanou vyhovující stomicou pomůckou. Snažíme se o její dostatečnou a vyhovující fixaci. Stomik tak musí udělat několik kroků navíc, ale úspěch je zaručen.

Působit proti nadměrnému růstu granulární tkáně můžeme i mírným tlakem, např. dočasně zvolenou konvexní pomůckou, která vyvolá drobnou ischemii v ložisku hypergranulace. Je to postup vhodný v určitých případech výskytu hypergranulací. Většinou ho kombinujeme i s aplikací látky dusičnanu sodného na ložiska hypergranulací.

Jednou z příčin hypergranulace může být také špatně zvolená stomická pomůcka nebo její nevhodná úprava před nalepením, čímž je drážděna sliznice stomie a dochází k růstu granulací přímo na střevním vývodu nebo v bezprostředním okolí sliznice. Tuto komplikaci stomická sestra neřeší. Jejím úkolem je doporučit vhodnou pomůcku a způsob, jak s ní má stomik nejlépe pracovat, a případnou intervenci přenechává lékaři. Hypergranulace na sliznici střeva se projevuje zvětšením šířky a délky stomatu, krvácením při běžném ošetření nebo vyprazdňování a obtížemi s nasazováním stomické podložky nebo sáčku. Výrůstky totiž překážejí snadnému přiložení stomických pomůček.

V mnoha ohledech je nemilé naučit se zacházet s jinou, pro stomika – novou pomůckou. Pokud ale dochází k poškození sliznice střeva, je třeba opustit nevhodné rituály. Dát přednost zvýšené péči o sebe sama i svou stomii. Je to investice, která se vrátí.



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

Hypergranulace nejen na sliznici stomie, ale i na kůži omezují prostor pro ošetřování, a tak může být stomik často nucen vystřihovat stále větší a větší otvor v pomůcce, aby k dráždění přerůstající tkáně nedocházelo v souvislosti s pomůckou (obr. 2). Setkáváme se ale s tím, že při dlouhodobě neřešených stavech hypergranulace tkáň prorůstá i fibrinovými vlákny a dochází k hypertrofii a hyperkeratóze (obr. 3).

Taková ztluštělá peristomální tkáň je velmi tuhá a může v průběhu času vývod svírat. Anebo donutit stomika používat stále větší a větší stomickou pomůcku, což je bezesporu nepříjemné.

V případě, že jsou hypergranulace neošetřené včas, trvá jejich minimalizace a odstranění dlouhou dobu. Při použití roztoku nebo tyčinky s obsahem dusičnanu stříbrného je potřeba ošetření hypergranulací opakovat v řádu měsíců, dokud se nedostaví požadovaný efekt.

Rychlejší metodou a jedinou vhodnou metodou při neřešitelných stavech je chirurgické snesení hypergranulací elektrickým nožem nebo skalpelem. Ošetření bývá ambulantní. A o tom se více dozvíte v následujícím článku.

Přeji všem stomikům, aby našli čas a vůli řešit hypergranulace včas, je to komplikace častá a v raných začátcích nezávažná. Pokud stomii kontroluje stomická sestra, hypergranulace nikdy nepřehlédne a jejich ošetření je rychlé a nebolestivé (obr. 4 a 5).

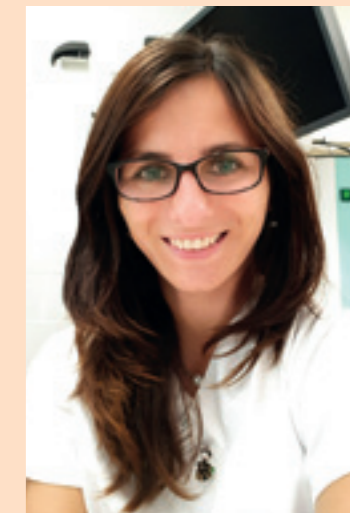
Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra, Všeobecná FN

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

POZOR NA NEDOSTATEK VITAMÍNU D!

V dnešní době se objevuje celosvětová epidemie nedostatku vitamínu D a ohroženi jsou všichni, zejména pak pacienti se stomií.



Vitamín D vzniká v naší kůži vlivem slunečního záření, v menším množství je obsažen také v některých potravinách, jako jsou například mořské ryby (tuňák, sardinky) a nejvíce vitamínu D najdeme v tresčích játrech. Dále pak v mandlích, luštěninách, houbách, zejména v žampionech, a malé množství najdeme také v mléce a vejcích. Bohužel vlivem současného zemědělství, kdy jsou upřednostňovány klecové chovy a slepice jsou po celý svůj život uzavřeny v klecích a nedostanou se na sluníčko, nenajdeme již v jejich vajíčkách mnoho vitamínu D. Stejně je to s chovem krav, které jsou velmi často po celý den uzavřené v kravínech. Navíc krabicové mléko, které si většina z nás kupuje, prochází tak náročnou pasterizací a dalším tzv. UHT zpracováním, že v něm mnoho vitamínů nezbude.

Jak se projevuje nedostatek tohoto vitamínu?

První příznaky jsou plíživé a mnohdy si je vůbec nedáme do spojitosti. Třepí se nám nehty, padají nám vlasy, špatně se nám hojí drobné ranky, u ležících pacientů pak dekubity nebo třeba bérkové vředy. Vitamín D se také podílí na správné funkci naší imunity, a proto jsme při jeho nedostatku mnohem více náchylní k různým nemocem, zejména dýchacího ústrojí. Často se nakazíme chřipkami.

Markantním příznakem je hlavně únava! Při nedostatku vitamínu D jsou pacienti neustále unavení a pořád by spali. Chodí spát takzvaně „se slepicemi“ a ráno už zase vstávají unavení. Dalším příznakem, který si nemusíme dát do souvislosti s nedostatkem vitamínu D, je bolest zad. Při nedostatku tohoto vitamínu se nám špatně ukládá vápník, dochází k rozvoji osteoporózy, bolestem kloubů a zad. Proto se také říká vitamínu D antirachitický vitamín. Nedostatek tohoto vitamínu totiž způsoboval v dřívějších dobách rachitidu neboli křivici. Proto se v dnešní době dávají kojencům v rámci prevence vigantolové kapičky, které vitamín D obsahují. Jenže vitamín D je důležitý i v dospělosti!

Kdo je nedostatkem tohoto vitamínu ohrožen?

Ohrožena je celá populace. Jíme málo ryb i luštěnin, spousta z nás nejí ani houby. Na mléko a vajíčka se spolehnout nemůžeme, a tak nám zbývá jen pobyt na slunci. Nicméně mnoho z nás tráví celý den v práci a po práci vlivem současné doby usedáme doma k počítači nebo mobilu místo procházky přírodou.



Proč jsou ale ohroženi zejména stomici? Střevo je orgán, jehož pomocí vstřebáváme důležité živiny, vitamíny a stopové prvky. Pokud dojde k jeho zkrácení, dojde i ke zmenšení absorpční plochy střeva. Čím větší část střeva je pak odstraněna, tím větší část absorpční plochy chybí a tím méně vitamínů a pro tělo potřebných látek se pak vstřebává. V mladém věku je hlavní indikací ke stomii zejména zánětlivé onemocnění střeva – ulcerózní kolitida nebo Crohnova choroba. Tyto choroby samy o sobě způsobují špatné vstřebávání vitamínů a pokud ještě dojde ke zkrácení střeva, je velmi důležité dbát na dostatečný přísun látek potřebných pro naše tělo. U starších pacientů je pak indikací ke stomii zejména komplikace divertikulární choroby nebo tumorózní onemocnění. Tady ale spočívá hlavní riziko rozvoje nedostatku vitamínu D v něčem jiném. Starší pacienti mívají často problémy naučit se manipulovat správně se stomickými pomůckami. Kvůli tomu jsou si pak nejistí a bojí se, že jim sáček spadne, odlepi se, nebo dojde k podtečení pomůcky stolicí. Přestávají tedy chodit ven, bojí se vzdálit od domova na delší vzdálenost, přestávají podnikat výlety a zůstávají izolovaní doma. To je ale samozřejmě špatně. Nejvíce vitamínu D opravdu získáme ze slunečního svitu, a proto jsou procházky na čerstvém vzduchu a to, aby pacienti byli stále aktivní i se stomií, velmi důležité. Tady přichází na řadu stomická sestra, která by měla nejenom pacientovi zajistit potřebné pomůcky, ale vést ho i na cestě k plnohodnotnému životu, který si nemusí upírat ani pacienti se stomií.

Nedostatek vitamínu D bychom neměli podceňovat, může nám totiž způsobit zbytečné komplikace a ještě více zhoršit celkový zdravotní stav.

Bc. Veronika Racsaková,
Nemocnice Roudnice nad Labem

PARASTOMÁLNÍ KÝLA



V lékařském seriálu jsme o parastomálních kýlách psali již mnohokrát. I proto jsem při výběru tématu ke dnešnímu povídání dlouho váhal. Nebylo už napsáno téměř vše? Neexistují jiné komplikace, které by stomiky zajímaly více? Nebude to „mlácení prázdné slámy“?

Prohlédl jsem si kartotéku dvou stomických poraden a hledal jsem nejčastější komplikace a potíže, se kterými se stomici v posledních letech obrazejí na stomasestru a lékaře. Nebylo pro mne překvapením, že zcela nejčastějším problémem, který stomiky obtěžuje, je vedle kožních změn v okolí stomie a zúžení vývodu právě parastomální kýla.

Často se mě stomici ptají, zda mají kolem stomie kýlu a zda je s tím třeba něco dělat. Některým bylo řečeno, že kýlu mají, ale oni si toho nejsou vědomi a nemají žádné potíže. Druzí jsou přesvědčeni, že parastomální kýlu mají určitě a že je jí nutno operovat, ale jejich praktik jim říká něco jiného. Takže jak to vlastně je?

Při vzniku, vývoji i posouzení průběhu této komplikace doprovázející konstrukci střevního vývodu hraje roli mnoho faktorů navzájem se umocňujících, ale i protichůdných. Správné vyhodnocení vlivu parastomální kýly na kvalitu života stomika spolu s dalšími okolnostmi nakonec vede lékaře a stomasestru k přísně individualizovanému doporučení. S určitou nadsázkou lze akceptovat názor, že každá parastomální kýla si hledá svého zkušeného chirurga, který pro ni vytvoří „jízdni řád“.

Logika vzniku parastomální kýly není složitá. Příroda vytvořila v břišní stěně jen několik oslabených míst. Těmito nejzjevnějšími jsou pupek a třísla. Proto se naprostá většina prvotních kýl tvoří právě v těchto místech. Každý operační zákrok provázený jizvou v břišní stěně zvyšuje již sám o sobě riziko vzniku pooperační kýly, kýly v jizvě. Výskyt pooperač-

ních kýl je vysoký, jejich incidence se zvětšuje. Je to dáno i tím, že složité operace jsou často prováděny i u pacientů s významnými přidruženými chorobami. To je daň za prodloužení délky života, lepší operační techniky, anestezii a komplexní pooperační péči. Zde je zřetelná výhoda miniinvasivních, laparoskopických operací. Přesně v duchu: „Malá jizva – malá pravděpodobnost vzniku kýly, není jizva – není kýla...“

Pokud navíc k jizvě na břicho přidáme vývod střevní, lze již z logiky věci rozvoj uvolnění břišní stěny s vymezením tukové tkáně či střevní kličky nebo přímo vývoj k parastomální kýle očekávat. Výskyt parastomálních kýl v literatuře je udáván v rozmezí 20–60 %. Tento v literatuře udávaný velký rozptyl už sám o sobě o něčem vypovídá. Někdo již ochabnutí stěny v okolí stomie bez jakýchkoliv jiných příznaků klasifikuje jako parastomální kýlu, jiný při klasifikaci parastomální kýly postupuje poněkud volněji. U dočasných stomií se pak často kýly do sestav ani nedostanou, protože při zrušení stomie dojde i k odstranění kýly.

O příčinách vzniku této časté pozdní pooperační komplikace toho již bylo napsáno více než



Zdroj: <https://abdominalkey.com/parastomal-hernia-repair-2/>



dost. Jsou to všechno stavy, které zvyšují tlak v dutině břišní, anebo narušují pevnost břišní stěny (vlastně tedy i samotná stomie). Patří mezi ně kromě jiných kašel, zvracení, tuhá stolice, pooperační poruchy hojení rány, stenóza stomie, onkologická léčba, pooperační zvýšení hmotnosti i technické aspekty operace, při které byla stomie vyšita.

Operační řešení parastomálních kýl je v současnosti mnohem běžnější, bezpečnější a výsledky lepší, než tomu bývalo v nedávné minulosti. Lepší předoperační příprava, operační techniky s implanací sítě a sofistikovaná pooperační i pooperační péče výrazně redukovaly obavy pacientů i chirurgů z těchto operací a vedly k významnému zlepšení kvality života stomiků. Přesto i dnes operace parastomální kýly zůstává technicky obtížnou a rizikovější z pohledu hojení, než je tomu u operací běžných kýl. Prevence vzniku a individualizace přístupu tak stále zůstává klíčem k úspěchu u tohoto typu operací.

Otevřená nebo laparoskopická operace s pomocí sítě, pečlivé sledování operační rány s možností použití řízeného podtlaku společně s péčí o stomii zlepšují krátkodobé i dlouhodobé výsledky a jsou nejlepší prevencí vzniku recidivy. I tak ale nelze recidivu parastomální kýly v budoucnosti zcela vyloučit.

A nakonec něco pro ty, kteří jsou na pochybách a potřebují radu. Obrátte se na stomasestru a chirurga, se kterými máte dobrou zkušenost a kterým věříte. A chtějte po nich co nejsrozumitelnější odpovědi na vaše otázky:

- Mám parastomální kýlu?
- Je třeba ji v mém případě s přihlédnutím k mému zdravotnímu stavu a všem jiným okolnostem operovat?
- Jaké je nejlepší načasování operace?
- Jaké jsou možné komplikace a výhled do budoucna?

Jen tak dospějete k výše zmíněnému „jízdni řádu“ pro vaši kýlu, který je ušit vám přímo na míru. Důvěru a dobrou volbu!

MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA,
Chirurgické oddělení
Městské nemocnice Ostrava ■

HYPERGRANULACE V OBLASTI STOMIE –

ČASTÁ NEPŘÍJEMNOST, NIKOLI VŠAK DRAMA...

Příští rok to bude 25 let, co se ve stomické poradně setkávám s různými pooperačními komplikacemi v oblasti střevních vývodů. Některé jsou častější, jiné zřidkavé. Některé banální, jiné závažné.

Hypergranulace v oblasti stomie patřily k nejčastějším patologickým nálezům, se kterými se stomici obraceli na svého chirurga. Většina stomiků s hypergranulacemi si stěžovala na krvácení z křehkých výrůstků zvláště při výměně pomůcek, někdy i při tužší stolici. Příčinou byly většinou dlouho ponechané stehy, dříve často z nevstřebatelných materiálů. Také špatně zvolená pomůcka a chyby v ošetřování vývodu vedly na základě chronického podráždění sliznice a kůže k vytvoření těchto nepříjemných eflorescencí (chorobná změna kůže nebo sliznice). Méně často mohl shluk hypergranulací způsobit až zúžení vývodu. Někdy pak masivní výskyt a nejasnost slizničního nálezu vyžadoval i histologické ověření těchto nálezů.

Vše z výše uvedeného platí vlastně i dnes. Jen s tím rozdílem, že naprostou většinu klinicky významných hypergranulací vyřeší stomik již se svou stomasestrou. Časné odstranění stehů, výběr, nebo naopak změna pomůcky, materiálu vlhkého hojení ran nebo chemické snesení hypergranulací dusičnanem stříbrným jsou opatřeními v rukou stomasestry, která výrazně redukuje počet stomiků vyhledávajících nakonec chirurgickou péči a intervenci. Tyto možnosti jsou široce diskutovány v předchozím článku.

Na chirurga tak nakonec zbývají ti, u nichž rozsáhlé hypergranulace zúžují stomii, opakovaně a významně krvácejí nebo ti, u nichž selhaly výše uvedené postupy. A také ti, u nichž je třeba nález na rozhraní kůže a sliznice vyšetřit histologicky.

Vlastní chirurgický zákrok nebývá složitý. Chirurgické odstranění hypergranulací je možné ambulantně, v místním znecitlivění. Výkon není bolestivý a nebývá zatížen komplikacemi. Složitější je řešení hypergranulací ve stenotické stomii, i v těchto případech, pokud je stenóza (zúžení) jen v úrovni kůže, je možno postupovat ambulantně a výkon provést v místním znecitlivění. To je výhodou u pacientů se závažnými přidruženými chorobami i u pacientů s probíhající onkologickou léčbou.

Problém hypergranulací v oblasti střevního vývodu je dnes spíše záležitostí stomika a jeho stomasestry, chirurg řeší jen komplikovanější případy. I to je dokladem přelomového vývoje v péči o stomie v posledním čtvrtstoletí.

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



Ilustrační foto

Foto ohlednutí

Setkání stomiků ConvaTec

Letošních 8 Setkání stomiků® máme za sebou. Jsme rádi, že jste se jich zúčastnili v tak hojném počtu, a těší nás, že více než pětina z vás byla na setkání poprvé. Taková kvízová otázka: Víte, kolik z vás se celkem zúčastnilo setkání? 704. Úžasné číslo. Jsme moc rádi, že se vám naše setkání stále líbí a navštívíte je v tak hojném počtu. I letošní program jste hodnotili velmi pozitivně. Nejvíce se vám líbily přednášky zaměřené na správné používání pomůcek, přednáška lékaře a přednáška o našem novém programu S Radimem v kondici. To nás velmi potěšilo, a proto pro vás chystáme na příští rok překvapení.

A co nás čeká v příštím roce?

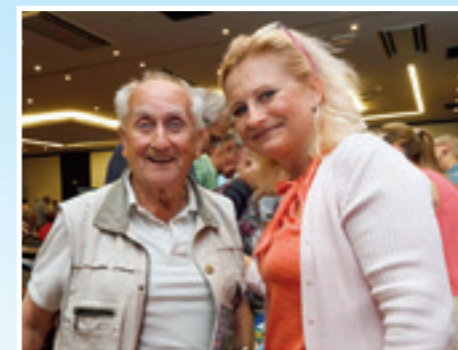
V roce 2019 se můžete těšit na 10 setkání. Po kratší přestávce se s vámi uvidíme opět také ve Zlíně a v Ústí nad Labem. Na všech setkáních se budeme věnovat zdravému životnímu stylu a jak je důležité pečovat nejen o svou tělesnou schránku, ale také o svou mysl.

Těšíme se na vás a zachovejte nám přízeň!

Zákaznický servis ConvaTec 



PRAHA



OSTRAVA



RADIM JE V KONDICI A NA CESTÁCH K VÁM

V minulém čísle časopisu RADIM jsme vás seznámili s naším novým programem S Radimem v kondici, který se zabývá pohybem stomiků. Cílem nového informačního materiálu je přinést vám informace mimo jiné o tom, jak správně rehabilitovat po vyvedení stomie a jaké cviky provádět, abychom zabránili vzniku kýly.

V průběhu celého roku jsme se věnovali tomu, aby se povědomí o programu rozšířilo mezi co nejvíce stomiků a stomických sester. Projedli jsme Českou republiku křížem krážem. Kromě Setkání stomiků® bylo o programu slyšet na rekondicích píseckého, brněnského, havlíčkovobrodského, pražského a ostravského klubu stomiků. Na pohyb a sport byla také zaměřena náplň celého letošního Setkání stomiků®, kde jsme si ukázali, jak jednoduše můžeme posílit břišní a hýžděvé svalstvo a protáhnout ztuhlé zádové svaly. To vše, aniž bychom museli jedinkrát vstát ze židle. Účastníci setkání se čile zapojovali a dle rychle rozebraných brožur soudíme, že je cvičení velmi zaujalo. Hojnost dotazů ohledně toho, zdali stomici mohou plavat nebo jezdit na kole, nám potvrdila, že o pohybu je rozhodně třeba mluvit. Stomie samotná totiž žádné z těchto aktivit nijak nebrání, a pokud máte vyhovující pomůcky, pak rozhodně není důvod, proč si neužít den v lázních nebo v sedle kola. Čirou radostí pak bylo mluvit o programu na rekondicích stomických klubů. Takové akce totiž poskytují větší prostor pro hlubší ponoření se do tématu a projít si některých základních cviků i vestoje. Počasí nám vždy přálo a na rekondicích brněnského klubu v Beskydech, blízko slovenských hranic, jsme vše probrali venku pod širým nebem v nádherné přírodě. O programu jsme mluvili například i na výjimečné schůzi klubu z Havlíčkova Brodu, kterou jsme spojili s uvítáním cyklistů, kteří se zapojili do cykloakce **Z Hranic do Hranic**. Nálada na všech akcích byla vždy pohodová a uvolněná. Skvěle jsme se společně

nasmáli a já na to budu ještě dlouho vzpomínat. Obsáhle jsme také o cvičení pro stomiky hovořili na vzdělávacím kurzu pro stomické sestry, který ConvaTec každoročně pořádá. Věděli jste, že se správným cvičením lze v ideálním případě začít již dva nebo tři dny po operaci? Proto považujeme za nesmírně důležité, aby byly správné pohybové návyky zavedeny již v nemocnici, kde o nich stomiky poučí personál nemocnice. Moc nás tedy těší pozitivní ohlasy, kterých se nám od stomických sester dostalo. Do této chvíle totiž neměly k dispozici takový materiál, který by mohly předat pacientům-stomikům domů a kde by bylo vše popsáno černé na bílém včetně názorných fotografií. Těsně po operaci je totiž těžké vstřebat velké množství nových informací a sami z vlastní zkušenosti víme, že co nemáme napsané, to ihned zapomeneme 😊.

V příštím roce bychom rádi uskutečnili pár ukázkových lekcí pro zájemce, kde bychom si prošli všechny cviky, i ty vleže na podložce, a vypilovali jejich precizní provedení. Více informací přineseme na našem facebookovém profilu a v dalším čísle časopisu. Naše tělo pohyb potřebuje, proto mu ho nezapomínejme pravidelně dodávat, aby nás naše nohy unesly na procházce po lese, aby nám ruce sloužily při sázení muškátů a aby nás záda nebolela.

Bc. Anna Kulhánková,
Zákaznický servis ConvaTec

STOMIKOVA PRVNÍ POMOC aneb co obsahuje moje příruční stomická taštička

Tak jako většina stomiků, i já nosím ve své kabelce malou taštičku, kde mám pár nejnnutnějších pomůcek pro případ, že bych potřebovala akutně ošetřit stomii mimo domov. Za ta dlouhá léta jsem se ještě naštěstí nikdy nedostala do situace, kdy bych musela pomůcku měnit za nějakých nepříznivých okolností, přesto se bez své pohotovostní taštičky neobejdu. Protože chci, aby taštička zabrala co nejméně místa v kabelce, mám tam opravdu jen ty nejnnutnější věci. Většinou používám dvoudílný systém Natura®,

proto mám v taštičce vždy cca 3 náhradní sáčky k podložce Natura®, dále jednodílný výpustný sáček Esteem®, odstraňovač adheziv Niltac v ubrousku, ochranný film Silesse™ v ubrousku, 2–3 kusy gelujících sáčků Diamonds, balíček vlhčených ubrousků, těsnicí kroužek a 1–2 černé odpadní sáčky.

Pokud cestuji na delší dobu mimo domov (tzn. minimálně na jednu noc či více), zabalím si všechny své stomické potřeby zvlášť, neboť jejich počet vzroste (přibudou stomické podložky, nůžky, pudr, sáčky, Niltac™ a Silesse™ ve spreji atd).

Moje příruční stomická taštička do kabelky tak proto stále obsahuje standardní obsah, který zabere co nejméně místa a který by v případě potřeby pomohl vyřešit akutní „stomický“ problém.

A co obsahuje vaše příruční stomická taštička do kabelky nebo do tašky – také ji používáte? Napište nám!



Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec

Termíny Setkání stomiků® v roce 2019

1. pololetí

Ústí nad Labem	3. 4.
Zlín	17. 4.
Hradec Králové	30. 4.
Olomouc	16. 5.
Plzeň	29. 5.
České Budějovice	11. 6.

2. pololetí

Praha I.	18. 9.
Praha II.	19. 9.
Brno	2. 10.
Ostrava	15. 10.

StomaLinka® ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma



V České republice žije přibližně 13 tisíc stomiků

Věděli jste to? Jak se zpívá v pohádce Princové jsou na draka: „Statistika nuda je, má však cenné údaje. Neklesejme na mysl, ona nám to vyčíslí.“ Právě trochu statistiky si dovolím teď uvést. Věřím, že to pro vás budou zajímavá čísla.

Nikdo v České republice přesná data o stomicích nemá. Což je určitě škoda. Aníž byste to možná věděli, se sběrem dat nám pomáháte právě a jen vy. Díky tomu, že jste sami nebo s vaší stomasestrou vyplnili přihlášku do časopisu RADIM, máme určitá data k dispozici. Rádi se teď s vámi o ně podělíme. Tak pojďme pěkně od začátku.

Jak stojí v nadpisu, v České republice žije přibližně 13 000 stomiků. Častěji mají stomii muži, poměr je 60 % mužů a 40 % žen. Když se podíváme na typy stomií, převažují s přehledem kolostomie – vývody tlustého střeva (70 %). Ženy mívají kolostomii ještě o něco častěji než muži. Na druhém místě jsou ileostomie – vývod z tenkého střeva (19 %). I v tomto případě ženy

mívají ileostomii častěji než muži. Nejméně lidí má urostomii – vývod močových cest (12 %). Zde o 4 % převažují muži. Je to logické. Urostomie se nejčastěji vysívá kvůli různým potížím s prostatou. Když sečteme všechna procenta dohromady, zjistíme, že jsme na 101 %. Důvod je ten, že někteří stomici mají stomie dvě. Nejčastěji to bývá kombinace kolostomie a urostomie.

Ročně přibývá přibližně 3 000 stomiků. Ne všichni ale mají trvalou stomii. Dočasných stomií stále přibývá. Dnes jich je přibližně 20 %. Nicméně ne všechny stomie jsou opravdu dočasné. Určitě to někteří znáte bohužel i z vlastní zkušenosti. Udává se, že 20 % dočasných stomií se stává stomiemi trvalými.

Jaké jsou důvody pro založení stomie? Jednoznačně nejčastější příčinou jsou onkologická onemocnění (76 %). Když se podíváme ještě detailněji právě na onkologická onemocnění, tak 78 % tvoří gastroenterologická onemocnění a téměř 15 % urologická onkologická onemocnění. Na pomyslném třetím místě jsou gynekologická onemocnění (6 %). Zánětlivá onemocnění jsou druhou nejčastější příčinou (téměř 15 %). Mezi nejčastější zánětlivá onemocnění, která vedou k založení stomie, patří Crohnova choroba a ulcerózní kolitida. Zbýlá procenta jsou tvořena např. úrazy, vrozenými vadami (zde se jedná nejčastěji o miminka) atp.

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka ■

StomaLince® díky!

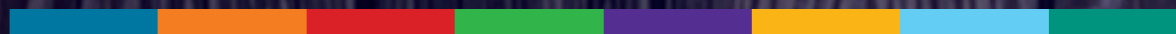
Stomik na cestách či montáži nebo i v nemoci, kde se může v nouzi dovolat pomoci? Byl na všechno připraven, a přesto se to stalo: otevře taštičku a POMŮCEK JE MÁLO!

Co dělat, když schází podložka neb pár sáčků? Obrátit se na ConvaTec, má přece jejich značku. Ať zavolá Stomalinku, otázky je potěší, i ten problém s pomůckami spolehlivě vyřeší.



Jsou tam dámy přívětivé, vyřídí vše v mžiku, o co jste je požádali, dají do balíku. I mně se to přihodilo, za ochotu děkuji, a to moje děkování ještě trochu zveršuji.

Miroslav P., Mcery ■



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

PF 2019



ConvaTec



Jak se vyrovnat se závažným onemocněním?

Připadl mi úkol napsat pojednání o náročné situaci, se kterou se setkal každý z vás, čtenářů časopisu RADIM. Budeme se zabývat otázkou, jak se vyrovnat se závažným onemocněním. Jde to?

Jistě mi dáte za pravdu, že otázek týkajících se daného tématu je celá řada, jsou silně citově zabarvené a záleží na tom, v jaké fázi se zrovna nacházíme. Navíc se jedná o výsostně individuální záležitost. Každý z nás má svoji osobní historii, temperament, vychází z jiného prostředí, má jiné potřeby, hodnoty, cíle, vztahy a najednou na své cestě potká závažné fyzické onemocnění. Nemoc těla však není ohraničena jen na něj, ale zraňuje i duši. Ve své terapeutické praxi vnímám, že dlouhodobé onemocnění je často demotivující, člověk čelí tělesným i psychickým obtížím, potýká se se závislostí na druhých a naráží na fakt, že je neschopné nechat věci být, nechat život plynout. Nemoc nás nutí plánovat, dodržovat denní a léčebný režim, pravidelně navštěvovat lékaře a nese s sebou trvalé vědomí toho, že nejsme v pořádku.

Fenomén nemoci a vyrovnání se s ní doprovází člověka odkaziva a v psychologii se jím zabývali

mnozí. Velmi dobře a srozumitelně působí model, jehož autorkou je švýcarsko-americká psycholožka Elisabeth Kübler-Rossová. Model popisuje jednotlivé fáze, kterými člověk prochází. Pojďme si je projt, jak obvykle přicházejí, i když ve skutečnosti jejich sled může být jiný, některé se mohou vracet, prolínat či střídát. Nicméně nám to dovolí se každé fázi věnovat podrobně a hlavně vypíchnout možnosti, které by mohly pomoci. Ještě než začneme, ráda bych poznamenala, že i blízcí nemocného člověka procházejí podobnými fázemi, a právě proto může vzájemná komunikace narážet na různá úskalí.

Vraťme se však na začátek, do období, kdy nám nemoc vstoupí do cesty a kdy nám je sdělena diagnóza. Jak jsem již dříve uvedla, každý z nás reaguje odlišně. I když můžeme tušit, že s námi není něco v pořádku, že je něco jinak, vyslovení nepřijemného verdiktu s sebou přináší šok. Jeho míra

může být různá – od zmatení po neschopnost přijímat a třídit informace. Každopádně se jedná o prudkou reakci, po které přichází popření. Můžeme sami sebe přesvědčovat, že se jedná o omyl, nic si nepamatujeme, máme pocit, že s námi nikdo nemluvil, promění se vnímání času. Postupně přichází potřeba ústraní, vše si probrat sám se sebou. Ve fázi popření je dobré získat informace a mluvit o nastalé situaci. Lehce se to řekne, těžko provede. Nicméně lze požádat naše blízké či přátele, aby nás doprovodili, podpořili, i oni potřebují informace a mohou se lépe zorientovat a pak s námi vše ještě jednou (či několikrát) probrat nebo zařídít opětovnou schůzku s lékařem. Ukazuje se, že fáze negace potřebuje trpělivost, opakované vysvětlování, aby se nám mohly otevřít možnosti a tím se zvětšil náš životní prostor, který byl sdělením diagnózy závažného onemocnění zúžen.

Bylo nám vysvětleno, co se s námi děje po fyzické stránce, jaké jsou možnosti léčby, sami jsme hledali další informace. Ano, ale to nestačí. Je tu i zraněná duše a člověk není stroj, který, když se pochroumá, tak vyčká, až se opraví. Člověk má emoce a mezi ně patří i hněv. A právě hněv je další fází, v níž jsme plní negativních emocí, které těžko ovládáme. Objevuje se zmatek, protest, proč zrovna já. Přicházejí pocity viny, přemýšlení o tom, co jsme udělali špatně a proč na nás byl seslán takový trest. Vynoří se pocit křivdy a s ním zloba na své okolí a na celý svět a zároveň vědomí, že lidé, na kterých si vyléváme zlost, za naši nemoc nemožou. Cítíme stud, může docházet k obtížím v komunikaci s blízkými i lékaři, cítíme se osamoceni. Důležitým prvkem ve fázi agrese je vyjádření hněvu a přiznání si, že mám negativní emoce, že mám právo zlobit se. Uvědomění, přiznání si a informování okolí o potřebě prožívání hněvu může vést ke změně, že přestaneme obviňovat sebe, blízké, ošetřující personál atd. Umožní nám to také přiznat si, že onemocnění je tu a že situace je dána chorobou. Lze také napsat své nemoci dopis, tzv. si to s ní vyřkat.

V době, kdy se rozhodujeme o operaci či zjistíme, že naše nemoc je dlouhodobá, se dostávají úvahy o smyslu života, o tom, jak naplnit čas, co bychom rádi zažili. Přichází fáze smlouvání, jde o jakési vyjednávání, prosby, slibování dobrého chování. Např. smlouvání o oddálení termínu operace, víra, že se najde nějaký zázračný lék, metoda, že se vrátí čas, když slíbím, že... Smlouvat můžeme sami se sebou,

s Bohem, s lékaři apod. Znovu se vkrádá popření celé situace. V této době je nemocný nejvíce otevřený nabídkám zázračných léků a léčitelů. Je třeba pečlivě zvažovat, za co je dobré platit penězi i časem. Ve fázi smlouvání je užitečné obrátit se k blízkým, přátelům, či vyhledat psychoterapeuta, aby nám pomohl rozlišit, co se změnit nedá (např. nutnost operace), a to, co můžeme změnit vlastním přístupem. Rozlišení nám pomůže získat náhled na „smlouvu“, pracovat s fenoménem viny a najít reálné alternativy a motivace. Hezky to vystihuje modlitba poklidu: „Bože, dej mi klid přijmout to, co změnit nemohu, odvahu změnit to, co změnit mohu, a moudrost jedno od druhého rozpoznat.“

Přichází období, např. po operaci, kdy je člověk s povahou své choroby obeznámen, zná a prožívá její útoky, cítí se slabším, ví, co je hospitalizace, nemůže se již obelhávat, nastupuje stádium deprese. Přichází pocity zmařené naděje, vyčerpání z nepohody těla, slábní psychika, objevuje se hluboký smutek nad ztrátou zdraví, nových možností a další budoucnosti. Opět se proměňuje vnímání času, zdá se, že fáze deprese je nekonečná. Zde mají své místo antidepresiva, ale nejlépe pomáhá přítomnost člověka, který je s nemocným, naslouchá mu a provází jej těžkým obdobím. Pro nemocného je důležité, aby měl s kým hovořit o svém strachu, úzkosti a o všem, co mu jde hlavou. Ukazuje se, že setrvání u nemocného beze slov, např. jen dotykem ruky, pohlazením, pomáhá bolest sdílet. V této fázi může přijít potřeba urovnat si vztahy s blízkými, je dobré pra-

covat se ztrátou, změnou hodnot, reflexí. Vzpomínám si na svoji klientku, která měla obavu, že nezvládne péči o své malé děti a domácnost a měla pocit, že se nemůže s touto obavou svěřit svým blízkým. Když jsme probraly příčiny a jí se podařilo strach ventilovat blízkým, kteří zase měli „svoje obavy“ nabídnout jí pomoc, rychle našli způsob, jak chodit domácnosti a péči o děti zajistit. I vyřešení našich důležitých praktických životních otázek depresi zlepšuje. Jde o soustředění se na to, co se dá změnit, mít svůj cíl a zaměřit se na něj.

Poslední fází je smíření, přijetí pravdy. Akceptujeme svůj zdravotní stav a situaci, v níž se nalézáme. Snažíme se o co nejlepší způsob života v rámci daných podmínek. Orientace v nové situaci nám mohla přinést poznání nových možností v oblasti hodnot, komunikace s blízkými, přáteli, nadhled, poznání nových lidí např. ve svépomocných organizacích (stomické kluby), koníčků, zálib, smysl pro humor, umění a krásu. Mysleme i na své okolí, jsou to právě ti nejbližší, kteří nám dokážou pomoci svoji podporou a nadhledem, svým posouváním a přijímáním našeho stavu. Na druhou stranu právě proto, že v tom nikdy nejsme sami, máme zodpovědnost za to, jak se s danou situací srovnáme. Nepracujeme na tom jen pro sebe sama. Když si rozčleníme cestu ke vzdálenému cíli, můžeme být oporou sobě i ostatním.

Mgr. Martina Klugerová,
TILIA – Centrum rozvoje osobnosti

„**Neptejte se života, co nám dá, ale ptejte se sami sebe, co já sám dám svému životu, jak naplním jeho smysl.**“



Júlia radí Jak se starat o kůži v zimě

Zažil to už každý. S příchodem zimy měníme šatník, přidáváme vrstvy oblečení, více se zdržujeme v příjemně vyhřátých místnostech, omezujeme pobyt venku. Jako kožní lékařka vím, že i naše kůže tuto změnu ročního období velmi citlivě vnímá. Střídání vlhkosti a teplot je pro naši kůži velkou zátěží. Když vyjdeme z teplého a suchého prostředí do chladného až mrazivého s případným větrem, zažívá naše kůže šok. Může na něj reagovat zarudnutím, svěděním, suchými, drsnými, popraskanými místy až ekzémem. Studený vítr totiž pleť extrémně vysušuje a nižší venkovní teploty a mráz tlumí činnost mazových žláz. Pokožce chybí dostatek mazu, který ji chrání, a ta pak rychleji ztrácí vlhkost. Dehydratace způsobuje ztrátu elasticity, snižuje schopnost regenerace a podporuje stárnutí kůže. Pokud ani o jedno z toho nestojíte, tady je pár dobrých rad.

Jakou mám v zimě používat kosmetiku?

Lehké hydratační krémy vyměňte za ty výživnější – hydratační krémy s vyšším obsahem tukových látek, tedy na bázi oleje nebo mastných složek (kapky vody jsou ukryté uvnitř tukových látek), které kůži chrání před vysycháním. Vhodné jsou produkty s obsahem mandlového, kokosového oleje, bambuckého másla, arganového oleje, olivového oleje, ceramidů, nebo vitamínu E, urey, kyseliny hyaluronové, při zarudnutí s obsahem zinku, aloe vera, nebo bílého ichthamolu. Dermokosmetiku vybírejte podle typu své pleti. Dají se také zakoupit krémy s označením AR (antiredness – proti zarudnutí). Masti a oleje nepoužívejte na místa, která se mohou po fyzické

námaze zapařit. Lišit by se měla také denní a noční péče. Zatímco přes den patří na naši kůži mastnější přípravky, na noc jsou vhodné hydratační, regenerační a výživnější. Každá kvalitní kosmetická firma proto nabízí denní a noční krémy vhodné pro zimní roční období. Na čištění pleti nepoužívejte přípravky s obsahem alkoholu, který pleť extrémně vysušuje. Můžete použít dnes už dostupné jemné pěnové čističe nebo pleťová mléka.

Chráníte se v létě před sluncem? Dělejte to v zimě také

Pokud máte v zimě oblíbené hory, tak si s sebou do batohu přibalte krémy s ochranným faktorem. Ve vyšších nadmořských výškách se totiž můžete lehce spálit. Neudě-

láte chybu, když budete mít krém s SPF 30 nebo i 50+. Neplatí, že si na horách vystačíte s nižšími ochrannými faktory. Tuto ochranu pokožky používejte, i když nebudete právě na horách. Pokud bude krásný slunečný den a sundáte si bundu a rukavice, je dobré si ošetřit i krk a ruce. Dnes se tyto krémy dají koupit i ve formě tyčinky nebo malého cestovního balení do kapsy. Pravidelnou ochranou před spálením se chráníte před výskytem kožního nádoru v budoucnosti nebo také před vznikem pigmentových skvrn a předčasným stárnutím. Pokud chcete i na lyžích vypadat svůdně a používáte make-up, je důležité si uvědomit, že on sám kůži před nežádoucími účinky mrazu a slunce neochrání.

Rty a ruce v zimě velmi trpí

Speciální péči si zaslouží i vaše rty, na kterých je kůže velmi jemná, a proto praská. Naprosto nevhodné je rty v zimě olizovat. Vaše rty vám poděkují za výživné tyčinky s ochranným faktorem, které běžně zakoupíte v lékárnách.

Ruce chraňte především rukavicemi. Regenerační krémy na ruce nanášejte po každém mytí.

Kůžička kolem nehtů si zaslouží také speciální péči. Bezpečnější je zastrkávání směrem k nehtovému lůžku než její stříhání. Jednou za čas je vhodné ji ošetřit vyživujícím olejíčkem. Nehty je vhodné upravovat pilníkem a případně stříhat po koupeli, kdy je jejich úprava snazší.

Pokud si nehty lakujete, drobná rada z vlastní praxe. Aby nehty nebyly po pravidelné aplikaci laku zažloutlé a vysušené, používejte podkladový vyživující lak a odlakovač bez acetonu.

Na dlouhé relaxační koupele radši zapomeňte

Dlouhá koupel pokožku také více vysušuje, proto je vhodné si ji dopřát v omezeném množství (max. 1x týdně, a to po dobu 10–15 minut), a pokud možno s přidáním výživných olejů. Po koupeli se ihned ošetřete výživným tělovým mlékem.

Zima a výživné masky spolu ladí

V zimním období je dobré používat i vyživující masky. Dopřejte si jed-

nou týdně den pro sebe a aplikujte výživnou masku, kterou si buď vyrobíte doma (internet je plný „babských“ rad), nebo zakoupíte v drogerii či v lékárně. Masky by měly obsahovat vitamíny, antioxidanty a kyselinu hyaluronovou.

Mohu v zimě aplikovat peeling?

Kondici kůže můžeme zlepšit peelingem, který ale v zimním období aplikujeme maximálně jednou za jeden až dva týdny.



Tři odborné rady na závěr:

1. Pokud zarudnutí nebo ekzém na kůži přetrvává, určitě navštivte kožní ambulanci, kde vám poradí adekvátní léčbu. Z ambulance vím, že se vyplatí přijít radši dříve.

2. V případě popraskaných pat, což je běžné po zvýšené sportovní námaze, je dobré využít hydrokoloidní materiál, kterému se také říká druhá kůže (Granuflex® Extra Thin). Ten je potřeba nalepit na zcela suchou kůži a nechat přilepený, dokud se sám neodlepí. Jde o nejpřirozenější způsob hojení kůže a vaše popraskané paty vám za to poděkují. Výhodou je také to, že se s ním dá sprchovat a nebude vás omezovat při chůzi nebo při sportu. Vhodný je také na hojení menších ran, oděrek či prasklin na kůži.



Naše kůže je odrazem našeho životního stylu a životního postoje a vždy si sama řekne, co potřebuje. Každý na změnu ročního období a chladnější dny reaguje jinak. Proto neexistují univerzální rady, ale je dobré „poslouchat“ a vnímat, co právě vaše kůže potřebuje. Jedno univerzálně platné pravidlo tady ale přece jenom je. Ani nejlepší make-up nezakryje smutné oči a nešťastnou mysl. Proto vám přeji dny plné pohody, lásky, hezkých chvil a příjemných lidí kolem vás, a hlavně spoustu důvodů k úsměvu každý den. A pokud budete mít pocit, že pro mnoho problémů není prostor pro úsměv, vzpomeňte si na tuto myšlenku od dalajlámy:

„ Má-li problém řešení, nemá smysl dělat si starosti. Když řešení nemá, starosti nepomohou... “

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

ILCO SLAVÍ



Mezinárodní konference k 25. výročí založení Českého ILCO a k Světovému dni stomiků proběhla v Praze ve dnech 12.–14. října 2018.



Konference se zúčastnilo více než 50 stomiků, jejich přátel a hostů a pro všechny byl připravený zajímavý odborný program.

Konferenci zahájil doc. RNDr. Pavel Kreml, který stál před 25 lety spolu s doc. MUDr. Tomášem Skříčkou u založení spolku, skvělou přednáškou o historii Českého ILCO. Docent Skříčka mluvil o tom, proč pomohl založit první klub stomiků v Brně a proč je tak důležité, aby stomici měli jednotný hlas. O významu Světových dnů stomiků a akcích, které byly letos pořádány pod heslem „Mluvíme otevřeně, měníme životy“, informovala Ing. Mare Ředinová. Úspěšnou cykloakci Překonej své hranice, kterou České ILCO pořádalo ve spolupráci se společností ConvaTec, prezentoval Broňa Tučný.

Ondřej Májek z ÚZIS nás seznámil se statistickými daty týkajícími se prevalence a výskytu kolorektálního karcinomu. Díky prevenci mírně klesl počet nových případů rakoviny střev a konečníku. Je třeba opakovaně apelovat na důležitost preventivních vyšetření.

O aktivitách pro mladé stomiky informovala Irena Hájková. Ing. Marie Ředinová a Václav Bureček se podělili o své zkušenosti z činnosti dobrovolných návštěvníků v nemocnicích v Praze a Ostravě.

Po skončení prvního bloku přednášek pokřtily Bc. Michaela Tůmová, ředitelka Dialog Jessenius, PhDr. Ivana Plechatá, ředitelka ústavu Průvodce pacienta, a cvičitelka Mgr. Marcela Luňáčková z lázní Karlovy Vary DVD Zdraví v pohybu. Pod vedením Mgr. Luňáčkové cvičí na DVD stomici Marie, Irena a Filip. Video přináší sérii jednoduchých cviků, vhodných i pro zdravotně silně oslabené jedince, a je k dispozici v Informačním centru pro stomiky v Praze, na youtube.com, nebo jej lze získat v regionálních spolecích stomiků.

Další blok přednášek zahájil slovenský lékař, chirurg MUDr. Jaroslav Lúčan. Představil spřátelené sdružení stomiků ze Slovenska SLOVILCO a také obsáhle publikaci Stomie a stomici, jejímž je autorem. Kniha obsahuje mimo jiné pozoruhodné statistické údaje a bohatý obrazový materiál.

Velmi zajímavou přednášku o zkušenostech se zachováním konečníku po operaci nádoru v jeho blízkosti měl chirurg MUDr. Július Őrhalmi z Fakultní nemocnice v Hradci Králové.

Na pozvání doc. Skříčky se konference účastnili i hosté z Kaliningradu. MUDr. Jevgenij Anochin představil milionové město, nemocnici i to, jak se na jeho oddělení starají o pacienty se stomií.



Podle stomiků-účastníků oslava 25 let ILCO proběhla jako nejlepší konference v historii organizace.

Překvapilo je, co vše stomici pro sebe v Čechách dělají, a plánuje založit při jejich nemocnici svépomocný spolek stomiků.

Sestra Olga Tellerová mluvila o tom, jak pečuje o stomiky v jediné soukromé stomické poradně v Brně.

Následovalo ocenění sester a dobrovolníků ILCO. Z průzkumu „Moje stomická sestra“, který mezi stomiky probíhal od ledna do srpna 2018, jsme vybrali sestry, které byly nejlépe hodnocené. Cenu si odnesly tyto stomické sestry: Olga Tellerová, Věra Krbečková, Jaroslava Novotná, Kateřina Drlíková, Veronika Zachová, Milada Karlovská, Hana Brabcová, Renata Chylíková, Iva Otradvocová a Naďa Kubíková. České ILCO vyzdvihlo a ocenilo potřebnou a důležitou práci sestřiček pro pacienty se stomií a dále práci Broni Tučného (Spolek stomiků Nový Jičín) a Štěpánky Kovaříkové (100mici UL) za jejich skvělé nápady a aktivity ve prospěch stomiků.

Páteční program zakončila slavnostní večeře, příjemná hudba a tanec.

V sobotním programu vystoupila MUDr. Michaela Fridrichová, ředitelka Ligy proti rakovině (LPR), s přednáškou o prevenci onkologických onemocnění.

Největší ohlas sklidila přednáška psychologičky PhDr. Anny Surovcové. PhDr. Surovcová nám vysvětlila, proč se vyplatí pracovat jako dobrovolník a pomáhat druhým.

Následovala informace o Pacientské radě ministra zdravotnictví, ve které

pracuje i předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová, a informace o změnách zákonů týkajících se stomiků. Problematice sociálních věcí se věnoval Josef Matoušek (ILCO Přerov). Poslední přednáška Mgr. Luňáčkové byla o vlivu vůně na psychiku, ale i fungování střev.

Od 14 do 18 hodin se na plaveckém stadionu Šutka konala osvětová akce Plaveme prsa, organizovaná Aliancí žen s rakovinou prsu ke Světovému dni za zdravá prsa. České ILCO se připojilo a naplnilo tak heslo Světového dne stomiků 2018 „Hovoříme otevřeně, měníme životy“. Pokřtili jsme plakát „Plaveme“, který chceme v příštím roce nabídnout do bazénů a koupališť.



Oslava 25 let naší organizace proběhla velmi dobře. Účastníci hodnotili program, přednášející i doprovodný program jako nejlepší konferenci v historii organizace.

Příprava této jubilejní konference zabrala hodně práce, trvala skoro celý rok, a proto chci i touto cestou poděkovat všem, kdo se na skvělém výsledku konference podíleli.

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





26. REKONDIČNÍ POBYT SLEZSKÉHO KLUBU STOMIKŮ OSTRAVA

Máme za sebou 26. rekondiční pobyt Slezského klubu stomiků Ostrava a jejich hostů. Po několika minulých rekondičích v Beskydech jsme tentokrát zaměřili do Jeseníků, a to přímo na Červenohorské sedlo.

Hotel po rekonstrukci nově nabízel wellness a také masáž. Jídla byla dostatečně velká i pro 92 účastníků a k dispozici byl i oddělený salónek. Novinkou byla nabídka dopravy z Ostravy na Červenohorské sedlo mikrobusem pro 20 osob. Bylo to účastníky velmi dobře přijato a také se to určitě projevilo na poměrně velké účasti. Mezi účastníky byli zastoupeni jako obvykle 4 hosté z Polska a zástupci opavského, novojičínského, přerovského klubu a také předsedkyně Českého ILCO Marie Ředinová, která zároveň přednášela.

Program obsahoval již tradiční prvky, a tak jsme vyslechli prezentace novinek od stomických fi-

rem, i když kvůli státnímu svátku nás nenavštívilo všech 8, ale to jsme akceptovali. Přednášky byly opět zajímavé, ale přece jen bych vyzdvihl vystoupení paní Marie Ředinové, předsedkyně Českého ILCO. Máme jen málo možností nakouknout do zákulisí jednání na úrovni ministerstev.

A tam se rozhoduje o tom, jaká budou nová pravidla týkající se úhrady našich zdravotnických potřeb, bez nichž nedokážeme normálně fungovat. Dobrá zpráva byla, že se jí podařilo obhájit výši naší spoluúčasti a nic se pro nás měnit nebude. A je nutné zdůraznit, že paní Ředinová na tomto poli obhájí zájmy všech stomiků a nejen těch, kteří jsou organizováni v klubech a činnost Českého ILCO skrze kluby podporují.

Vynikající počín je také nově vydaná příručka „S Radimem v kondici“ prezentovaná zástupcem ConvaTec. Je to další projev toho, že mnohým stomickým firmám na stomických záležitostech a jejich péči nekončí dodáním stomických pomůcek, ale snaží se nám radit i v oblasti další péče, správného konání a začlenění se zpět do normálního života. Je to výborná pomůcka i pro další činnost dobrovolníků pomáhajících stomikům v dalším životě.

Jelikož nám opět přálo počasí, mnozí využili podmínek pro individuální vycházky. Nabídka rehabilitačních procedur byla bohatá a využita většinou účastníků. Také jsme zorganizovali autobusový výlet do Schrotových lázní a také na opačné straně ve Velkých Losínách nás čekala bohatá nabídka zajímavostí. Čtvrteční večer zahrál k tanci, jako již tradičně, Eda Rakus. Oddechové přestávky jsme vyplnili losováním tomboly se spoustou pěkných dáreků. Velkým překvapením bylo další večer vystoupení harmonikářky z Brna. Postavou malá, ale výkonem ohromující harmonikářka nás dokázala celé 2 hodiny udržet v náladě.

Nechybělo zde ani sportovní vyžití, soutěžilo se ve hrách „Stomiku, nedej se“ a Mólky. Nešlo zde o to, kdo vyhraje, ale o to, abychom se společně pobavili, vzájemně více poznali a navodili fajn atmosféru. Když k tomu všemu připočteme individuální výlety, delší hřebenovky, ale i krátké výlety do lesů okolo hotelu, nebyl čas se nudit. Mnozí z nás

hodnotí úspěšnost pobytu také podle svého plného „teřicha“. A to se ukázalo jako velké plus hotelu. Strava byla perfektní. Nakonec je třeba zmínit ekonomickou stránku našeho pobytu. Podařilo se nám dosáhnout velmi příznivé ceny rekondičního pobytu, zvolené s cílem umožnit rekondici každému stomikovi. Nelze to brát jako samozřejmost! Je zatím pravidelná a mnohdy nevděčná práce výboru. Všem sponzorům samozřejmě děkujeme. Tento rekondiční pobyt nastavil latku hodně vysoko a bude velmi obtížné něco takového zopakovat, natož překonat.

Václav Bureček,
Slezský klub stomiků Ostrava ■



1993 **25** 2018
Výročí založení

ČESKÉ
ilco

Společnosti České ILCO
blahopřejeme
ke kulatému výročí
a přejeme
hodně pozitivní energie
do dalších let

Časopis stomiků
RADIM

DOPLŇUJEME VITAMÍNY, POSILUJEME IMUNITU

Zimní měsíce jsou pro lidský organismus náročné období. Vítr, mrazy, smog, nedostatek slunečních paprsků, špatná nálada, nechť vstávat a hýbat se. Mnozí z nás během zimy (a zejména v době vánočních svátků) přiberou kilo dvě navíc a zachumláni ve svetrech a kabátech zpohodlní a zleniví. V ten samý okamžik čekají na svou příležitost bakterie a viry; epidemie rýmy a kašle může začít. Co proti tomu můžeme udělat? Přinášíme vám tipy, jak imunitu našeho organismu posílit.

Naše tělo potřebuje pravidelný přísun vitamínů. V době nemoci je zapotřebí jejich dávku zdvojnásobit, to platí především pro vitamín C. Se zvyšováním jeho množství v potravě bychom měli začít již na podzim, organismus tak bude lépe připravený na boj s možnou infekcí. Nemusíme však ihned běžet do lékárny pro multivitaminové doplňky, stačí si více všimnout toho, co jíme. Nejjednodušší je mít doma připravenou zásobu citrusů. Konzumace celých pomerančů a citrónů



se sice stomikům nedoporučuje, ale využít můžeme šťávu z citrónu přidávanou po malých dávkách do nápojů. Není snad ani v našich silách vyjmenovat, co všechno obsahuje jeden citrón! Pečlivě scezený ho lze přidávat do čaje, minerálky nebo do vody. Posílíme tak imunitu, snížíme množství chole-



sterolu v krvi a prospěje to i našemu srdci. Kyselina citrónová působí příznivě na trávicí trakt, napomáhá správnému vstřebávání železa, její pravidelný příjem tedy zaručuje omezení výskytu anémie. Citrónová šťáva má antioxidační vlastnosti a působí preventivně proti rakovinnému bujení, dále pročišťuje játra a ledviny, posiluje tepny, podporuje procesy hojení.

Velké množství vitamínu C obsahují také plody šípku, černého rybízu a rakytníku. Užívat je můžeme ve formě sirupů, džemů nebo čajů. Ideální je připravit si zásoby těchto „medikamentů“ vlastními silami již během léta a na podzim (zavařit marmelády, nasušit šípky, zmrazit rybíz aj.). Při sběru šípků nebo rakytníku však postupujeme s opatrností, pichlavé keře se svých blahodárných plodů málokdy vzdávají bez boje.

Pokud ulehne s virózou, můžeme vyzkoušet antibakteriální účinky rostliny, která nám možná v létě nenápadně kvetla na zahrádce a v centrech měst bývá

umísťována jako dekorace do velkých květináčů. Echinacea purpurea neboli třapatka nachová je trvalka výrazně podporující obranyschopnost organismu. Květy a listy si lze nasušit na domácí čaj, v lékárně seženeme echinaceové kapky (dodržujeme stanovené dávkování a raději konzultujeme s lé-



kařem). Třapatka stimuluje náš imunitní systém a pomáhá při nachlazení, bolestech v krku, vykašlávání a rýmě. Její účinky se využívají i při léčbě kožních infekcí, bércových vředů, chronických zánětů močových cest a také se o ní uvádí, že posiluje celkový stav organismu po chemoterapii či radioterapii.



Velké množství vitamínů a minerálů obsahuje cibule. Její šťáva v kombinaci s medem vám pomůže proti bolesti v krku a kašli. Stačí ji oloupat, nakrájet na kostičky a uložit do sklenice. Poté zalít 2–3 lžičkami kvalitního medu. Ten se předtím doporučuje prohřát ve vodní lázni, aby se s cibulí lépe propojil. (Doporučený poměr cibule a medu je vždy 2:1.) Směs uzavřeme, protřepeme a necháme několik hodin odležet. Vzniklý „cibulový nektar“ užíváme několikrát denně po lžičkách. Nebojte se, není to nepříjemné, cibule dodá směsi vitamíny a med její výraznou chuť přebije. Dohromady pomáhají tělu s odhlehováním dýchacích cest a tento domácí sirup zvládnou spolknout i malé děti. A pro otrlé je zde tip: cibulovou šťávu lze i inhalovat (v misce s horkou vodou). Pozor, pokud víte, že tato zelenina nedělá vašemu zažívání dobře, vy-

hněte se jí a v boji s virózou použijte jiné zbraně.

Možná jste již slyšeli o populárním „rýmovníku“ nebo „angínovníku“. Jedná se o nenáročnou pokojovou rostlinu, jejichž názvy vypovídají o jejich schopnostech. Rýmovník má rád teplo a světlo, voní jako máta, meduňka a citrón dohromady a je vhodný i pro začínající pěstitele (dokonce mu vyhovuje, pokud



zalévat zapomínáte). Jednoduše se množí a jeho využití je všestranné. Provoní vám byt, odpudí hmyz (komáry, mouchy, ale i mšice a moly) a především vám pomůže ulevit od příznaků rýmy. Listy rýmovníku můžeme promnout a inhalovat, případně si z nich můžeme uvařit čaj. Ten pomáhá mj. s uvolňováním dýchacích cest (i při astmatickém kašli) a také zklidňuje trávení.



Angínovník je druhým příkladem toho, jak pěstovat užitečnou a zároveň pohlednou pokojovou rostlinu. Pro vzhled jejích květů se jí přezdívá tygří lilie, listy mají antiseptické účinky a lze je žvýkat při bolestech v krku. Z drčených listů

se vyrábí nálev vhodný pro kloktání během angíny nebo zánětu nosohltanu. Nesmí se to však přehánět, angínovník obsahuje i látky toxické, proto se doporučuje užívat max. 3 cm listu denně a žvýkat ho nejvýše minutu, spíše častěji menší kousek. Pokud nemáme možnost angínovník pěstovat nebo se jeho exotičností obáváme, nevádí. Doporučit lze i osvědčenou šalvěj lékařskou, která má podobné účinky. Vůbec šalvěj, heřmánek či řepík jsou osvědčeným triem vhodným pro přípravu domácích kloktadel. Náš příspěvek uzavírá tradiční mateřídouška obecná, z jejíž nasušené rozkvetlé natě lze uvařit čaj proti viróze, ale i sklíčené náladě.



Naše psychická stránka je totiž velmi důležitá, sami o tom víte své. **Povzbuzení na závěr: každá zima, i ta velmi krutá, jednou skončí. A za ní je připravené jaro!**

Mgr. Bohumila Adamová,
Zákaznický servis ConvaTec



VÁNOCE ZA PRVNÍ REPUBLIKY

V letošním roce si připomínáme sté výročí vzniku Československé republiky. Pojdme tedy chvíli cestovat zpět časem a podívat se, jak vánoční svátky prožívali naši předci. Vánoce byly za první republiky již dobře zažitým a také nejoblíbenějším svátkem a dost se podobaly Vánocům, jak je známe dnes.

Vánoce v roce 1918, hned po skončení války, se nesly v euforickém duchu; ve znamení oslav vzniku Československa a návratu prezidenta Tomáše Garrigue Masaryka do vlasti. Tato euforie pomáhala lidem překlenout a lépe snášet nedostatky jídla, uhlí i šíření španělské chřipky, která měla mnoho obětí. Během dalších Vánoc, kdy tento nedostatek přetrvával, a navíc se zvyšovaly ceny potravin a dražota stoupala, už to lidé snášeli hůře. Později, jak se situace postupně začala zlepšovat, se i v novinách objevuje zehrání na konzumní charakter svátků. Tedy nakupování, plné obchody lidí, spousta inzerátů, které propagují vánoční zboží. Hospodářská krize a s ní spojená velká nezaměstnanost se také podepsala na vánočních oslavách v třicátých letech. Poslední svobodné svátky v roce 1938 zas byly poznamenány politickými událostmi a velkým počtem uprchlíků z oddělených Sudet. Všichni hledají narychlo ubytování, přičemž se to odehrává právě v předvánočním čase. Kdo měl štěstí, měl ve vnitrozemí příbuzné nebo nějak sehnal byt, kterých začal být velký nedostatek. Ostatní jsou ubytováni v sokolovnách, ve školách i v odstavených vagonech. Takže Vánoce 1938 jsou ve znamení uprchlíků. Konají se štědrovečerní večeře, kde tito lidé dostávají nadílku. Přichází mezi ně arcibiskup, zapojuje se Červený kříž. V čem se tedy tyto svátky lišily od dnešních a v čem byly stejné?

Tradičně se na Štědrý den držel půst, večeře se podávala s první hvězdou dle pradávného vnímání času, kdy den začínal zjevením první hvězdy. Oblíbeným pokrmem byl podobně jako dnes kapr. Tento zvyk se ujal právě v období první republiky, kdy došlo k rozvoji rybníkářství, ryby bylo hodně a byly levné. Tradiční smažený kapr s bramborovým salátem se objevuje i v kuchařkách Magdaleny Dobromily Rettigové, ale jako vyložené štědrovečerní večeři ho neuvádí. Nejčastěji byl kapr připravovaný na modro nebo na černo, takže vařený a polívaný horkým octem nebo se směsí koření obsahující povidla, švestky, rozinky, ořechy a perníkové koření. Jako příloha se podávaly bramborové šišky nebo knedlíky.

Na vánočních stolech najdete dnes jen zřídka, i když to v dřívějších dobách bylo samozřejmostí, tradiční oplatky. Byly pokládány za delikatesu a s medem se jedly jako první chod nebo kdykoliv během večeře a příchozím byly dávány jako výraz úcty. Větší prostor měla také luštěninová a obilná jídla. Nejčastěji to byla hrachová polévka, kaše nebo vařený hrách či čočka na kyselo. Hrách sám má v rituálech význam nárůstu bohatství – snadno bobtná, nabývá na objemu. Samozřejmě na stole nesměla chybět vánočka, které se říkalo také celta, štědrovnice nebo húska. Pekla se



z té nejlepší mouky a bylo v ní hojně mandlí, rozinek a oříšků. Její podoba se také postupně vyvíjela až k nám známé pletené formě. Dělal se spíše jako placka, která byla pečená přímo na tálech kamen. V chudších rodinách ji dokonce připravovali z bramborového těsta. I za první republiky na štědrovečerním stole nechybělo ovoce – čerstvá jablka a ořechy a sušené křížaly, hrušky, švestky, rozinky a objevuje se také exotické ovoce, např. pomeranče či mandarinky. Zajímavostí je, že naši předci, hlavně ti z vyšších vrstev, po první světové válce jedli na Štědrý den šneky. Neinspirovalo je samozřejmě nic jiného než francouzská kuchyně. Chodívalo se na ně odpoledne při sváteční procházce městem, a to do vybraných lahůdkářství a restaurací, např. Alcronu.

Co se dávků týče, ty se hodně lišily v závislosti na sociální třídě a aktuální finanční situaci každé domácnosti. K populárním dětským dávkám patřily panenky, často z nového materiálu, gumové nebo s celuloidovou hlavičkou. V chudších rodinách byly jenom natištěné na papíru. Dále v oblíbě byla plechová zvířátka na klíček, cínoví vojáčky a knihy, např. mayovky, verneovky nebo Medvídek Pú, který se u nás objevil poprvé v roce 1938. Velikou popularitu si získala stavebnice Merkur, vyráběná v Polici nad Metují od roku 1925, a také stolní hra Člověče, nezlob se, prodávala se pod názvem Ludo. Častým praktickým dárkem přesto zůstává oblečení. V tomto období získávají na popularitě zimní sporty, a tak se začaly na Vánoce nakupovat také sánky, lyže, lyžařské oblečení a brusle, hlavně takzvané šlajfky, které se speciálním klíčkem připeňovaly přímo na obuv. K dražším dávkám patřily elektrické spotřebiče a vybavení do domácnosti, mezi kterými první místo zaujímaly radiopřijímače a gramofony.

Ozdoby na stromeček si lidé často zhotovovali sami buď z papíru, nebo balením různých sladkostí do staniolu, postupně se rozvíjela jejich průmyslová výroba, obzvláště sklářské podniky tak částečně reagovaly na změnu trhu. Na mnoha stromcích visely také čo-

koládové ozdoby; hlavně od firmy Orion (vznikla již v roce 1896), jejíž výtvarník Zdeněk Rykr každoročně vymýšlel nové motivy s vánoční tematikou. Bylo také možné zakoupit elektrické osvětlení na stromeček od značky OSRAM, používali slogan: „Elektrické vánoční svíce rozjasní každému líce.“ Svou popularitu si však ještě dlouho udržely klasické malé voskové svíčky.

Za první republiky některé bohatší rodiny začínají trávit svátky na horách. Tyto pobyty spojené s lyžováním propagovaly různé turistické a sportovní spolky. Čedok (Československá cestovní a dopravní kancelář, založená v roce 1920) dokonce organizoval speciální autokarové vánoční zájezdy.

Hezkou tradicí spojenou s charitativní činností byl Vánoční strom republiky, který stál na náměstí snad v každém městě. Lidé mohli do kasičky, která pod ním ležela, přispět na zaopatření nemajetných dětí a sirotků. Tato tradice vznikla poté, co brněnský redaktor Rudolf Těsnohlídek našel se dvěma přáteli před Vánoci roku 1919 v lese ve sněhu pohozené živé dítě. První strom byl vztyčen v roce 1924 v Brně a byla to velká sláva. Přišla tam celá reprezentace města, sokolové, legionáři. Dokonce přišla i malá Liduška, ta holčička, kterou Těsnohlídek našel a která se dostala k pěstounům. A první sbírka měla obrovský úspěch. Bylo to propagováno Lidovými novinami, Těsnohlídkovým domovským listem. Ty stromy se lidem natolik zalíbily, že ještě v tom roce vztyčila některá další města Vánoční strom republiky. O rok později se přidala Praha, Bratislava, Užhorod. A nakonec vlastně nebylo města nebo městečka, kde by tyto stromy nebyly.

Tím se vracíme z našich toulek časem zpět do současnosti. Věřím, že stejně jako naši předci i my si i přes dnešní, konzumnější pojetí Vánoc najdeme cestu k jejich původnímu významu.

Vážení a milí, přeji vám všem co nejkrásnější svátky vánoční, hodně zdraví, poklidný a příjemný vstup do roku 2019.



Vánoční trh na pražském Václavském náměstí v roce 1932



Vánoční trh v pražské Rytířské ulici v roce 1935



Přivezení prvního Vánočního Stromu republiky na brněnské náměstí Svobody v roce 1924



Prodej vánočních kaprů v roce 1938

1918
100
2018
SPOLEČNÉ STOLETÍ

Ing. Marek Dohnal,
obchodní ředitel, ConvaTec

PROVOZ O VÁNOCÍCH



ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY
U RADIMA



PRAHA

- Otevřeno do 21. 12. včetně 9:00–18:00 a od 27. 12. do 28. 12. včetně 9:00–17:00.
- 31. 12. bude zavřeno.
- V novém roce pro vás otevíráme ve středu 2. 1. 2019 9:00–18:00.

OSTRAVA

- Otevřeno do 21. 12. včetně 8:00–17:00 a od 27. 12. do 28. 12. včetně 8:00–16:00.
- 31. 12. bude zavřeno.
- V novém roce pro vás otevíráme ve středu 2. 1. 2019 8:00–17:00.

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Bezplatná zásilková služba ConvaTec je využívána mnoha stomiky. K tomu, abychom vám mohli vaše stomické pomůcky doručit spolehlivě a včas, je třeba, aby byl **správně vyplněn Poukaz na léčebnou pomůcku**, který nám poté posíláte.

Zkontrolujte, prosím, před odesláním poukazu na naši adresu, že:

- 1/ je správně a čitelně vyplněno vaše jméno, příjmení a adresa včetně poštovního směrovacího čísla
- 2/ zda je na poukazu připsáno vaše telefonní číslo (doručení zásilky vám předem oznámíme)
- 3/ na vaší doručovací adrese máte uvedeno jméno na zvonku u dveří, aby vám kurýr mohl zásilku předat.

V případě, že chcete zásilku doručit na jinou adresu, než je uvedena na poukaze, připište tuto informaci na lístek, který přiložíte k poukazu.

V letošním roce vyřizuje naše zásilková služba poukazy doručené do poledne 20. 12. tak, aby byly pomůcky dodány do 21. 12. Později doručené poukazy budou standardně odesílány v dalších pracovních dnech. 31. 12. je distribuční centrum uzavřeno. V případě jakýchkoliv dotazů týkajících se doručení vaší zásilky prosím kontaktujte naši bezplatnou zákaznickou linku 800 321 222.

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

- V prosinci 2018 bude StomaLinka® v provozu každý všední den 8:00–16:00 až do 21. 12. včetně a dále ve dnech 27. a 28. 12.
- 31. 12. bude StomaLinka® v provozu do 12:00.
- Standardní provoz od 8:00–16:00 bude opět zahájen ve středu 2. ledna 2019.

Přejeme vám krásné a klidné prožití vánočních svátků
a v roce 2019 hodně zdraví a spokojenosti.

Váš zákaznický servis ConvaTec

POHÁDKOVÁ ZAHRA DA BOJI KUČEROVÉ

V minulém čísle časopisu RADIM jsme vám přinesli titulní rozhovor s nesmírně vitální dámou paní Boženou Kučerovou, která, ač by už měla nárok užívat si zaslouženého odpočinku, dělá spolu se svou dcerou Janou radost druhým. Letos v červnu ke Dni dětí uspořádala rodina paní Kučerové na své zahradě v Zelené Hoře, kde žijí, krásnou akci pro radost místních předškolních dětí – Pohádkovou zahradu. Pohádková zahrada navazovala na program alternativní školky Divozem, která sídlí v Zelené Hoře. Nyní již vybíráme z dopisu, který nám poslala dcera paní Kučerové Jana Blažková.

„Naší zahradou prošlo kolem 40 dětí s maminkami. Pohádkové postavy jsme vymysleli my. Mamka se velmi opravdově zhostila úlohy hodné čarodějky, kterou děti probudily z dlouhého spánku, a protože jí po cestě zahradou našly ztracenou čarodějnickou hůlku, vyčarovala jim z velké truhlice sladké odměny.



Děti vítal u vchodu kouzelník, pohádkovým tunelem dětičky vlezly do pohádky. Dále potkaly obživlé pohádkové postavičky jako strašáka do zelí, čertíky a princeznu, vílu Sluněnku, vodníčka, poté čaroděj-



ku, a u domečku dvou prasátek už zazvonil zvonec, který znamenal této pohádky konec. Nenasytné prasátko Ouško a jeho Rypáček uzavřeli pohádkový příběh. Bylo to všechno moc milé, pohádkové postavy tvořila z větší části naše

rodina a přátelé. Mamka si 4x zopakovala úžasný výkon a jen nerada opouštěla svoji roli. Hrát pro děti je to nejhezčí, co může být, a mě moc mrzelo, že jsem musela omezit její znova probuzený sen – ještě si zahrát s dětmi z dědiny divadlo.

Hned na začátku prázdnin, když jsme měli u nás vnučata na prázdninách, prababička a i nám vnučátka na oplátku zorganizovala pohádkovou zahradu v jejich podání 😊. Bylo to úsměvné. Měli jsme radost, protože komedianti u nás v rodině určitě nevymřou, jak řekla mamka – prababička 😊. Posílám jen tak pro ilustraci fotky vnučat 😊. Mějte se krásně, pevně zdraví, elán a radost z vaší práce vám ze srdce přejeme všichni ze Zelenky 😊.“

Jana Blažková
a Boja Kučerová



Z vašich dopisů

Všem přispěvatelům děkujeme za zasláné dopisy, které nás velice těší a ze kterých budeme čerpat i v dalším čísle časopisu RADIM. Redakční rada časopisu si vyhrazuje právo na úpravu obdržných článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

Ilustrační foto



SETKÁNÍ STOMIKŮ CONVATEC V OSTRAVĚ, HOTEL CLARION 2018

Uteklo to velmi rychle, a tak opět po roce se dne 2. 10. 2018 uskutečnilo již tradiční setkání stomiků s firmou ConvaTec. Jak již bývá zvykem, na toto setkání se mnoho stomiků těší, je velmi oblíbené, a tudíž každým rokem je o něj větší zájem. I tentokrát byla účast velmi vysoká, kongresový sál byl zaplněn do posledního místa a potěšující také bylo to, že mezi nás zavítalo i mnoho nových stomiků, kteří si přišli vyslechnout jednotlivé přednášky a zároveň zhlédnout pomůcky, s kterými se mnohdy třeba ještě neseťkali, a tudíž byly tyto informace pro ně velmi užitečné. Setkání se všemi před-

nášejícími, firmami i ostatními hosty bylo velmi milé a probíhalo v dobré pohodě. Seznámili jsme se s novými pomůckami a informacemi, které se objevily během roku, a pokud chtěl účastník tohoto programu nějakou informaci, tak mu byla určitě poskytnuta k jeho spokojenosti. Potěšením byla rovněž tombola, někteří ze stomiků si odnesli domů i nějakou tu zajímavou cenu. Děkuji tímto za všechny zúčastněné firmy ConvaTec, ostatním firmám, přednášejícím, hostům a všem organizátorům, co se na přípravě tohoto hezkého a pro nás přínosného setkání podíleli, a těšíme se na viděnou opět v roce 2019.

S přátelským pozdravem

Květoslava P., Havířov



Dobrý den,

dnes 15. července je to již 25 let, co od Vás pravidelně odebírám pomůcky. Chtěla bych Vám touto cestou moc poděkovat za Váš časopis stomiků RADIM, ze kterého čerpám pozitivní energii a který mi v životních příbězích ostatních lidí pomáhá řešit moji situaci. Dnes jsem již sice v předčasném starobním důchodu, ale jsem si jista, že s vašimi pomůckami, radami a příběhy se mi lépe prožívají dny pracovní, a nyní doufám, že budu prožívat i dny v důchodu se svou rodinou, a především s vnoučaty. Děkuji za pravidelné zasílání časopisu stomiků RADIM. Ze srdce Vám děkuji a přeji pevné zdraví.

S pozdravem

Libuše Ř., Třebenice

PODĚBRADY S CONVATECEM 8. 6. 2018

Po příjezdu do těchto sympatických lázní jsme využili krásného počasí a rovnou jsme se s „holemi“ vydali k Labi. Ještě cestou lázeňským parkem nás „přiměla“ cvičitelka Irenka k vydatné rozcvičce přímo na trávníku před vodotrysky. Labe jsme pak přešli přes lávku na druhý břeh a další „porce“ tělocviku se odehrála na břehu krásného pískového přírodního koupaliště. Je po sezóně, takže tu bylo mrtvo, ale musí tu být koupání nádherné. Když jsme docvičili, dostali jsme výborné koláče z místní pekárny k občerstvení. Vydali jsme se k Havířskému kostelíku, Zvonici a studni. Vše, včetně parku s obnoveným rybníkem, na němž stavby stojí, je nádherně zrenovováno. Dověděli jsme se od paní Mileny spojitost s kutnohorskými havíři, zde popravenými (odtud název Havířský kostelík), a pověst o krvavé studni, do níž byly hlavy havířů naházeny a vytékala z ní červená, snad krvavá, voda. Prohlédli jsme si pak

ještě kolonádu, nabrali Poděbradku a zakončili krásný den výborným obědem v nově otevřené restauraci. Milým zážitkem bylo servírování na talířích jako od našich babiček. Personál byl moc ochotný, oběd vynikající a moučníky jsme si ke kafičku vybrali z docela netradiční nabídky. Pak už nám nezbylo než se rozloučit s Milenou a Irenkou, které nám díky ConvaTecu připravili opět překrásný den. Moc si toho, co pro nás ConvaTec dělá, vážíme a děkujeme!

Zapsala Libuše L.



SETKÁNÍ S CONVATECEM

Jednou za rok máme svátek, jednou za rok narozky. Smůla může přijít v pátek, z autíčka jsou pak trosky.

To pak bývá důvod k vzteku, radost však jde z ConvaTecu: jednou za rok pozvání k společnému setkání.

Na to se stomici těší, vždyť vážné otázky řeší. Pracovnice firmy radí, jak na věci, které vadí.

Mnohé, co nám tady poví, dočtem se pak v Radimovi. Léta už ho řídí Jana, není na to ale sama.

Jednoduché to však není, píší sem i postižení. Co vás trápí nejvíce? Zodpoví hlas Alice.

Najděte si proto chvílku a volejte StomaLinku®.

Miroslav P., Mčely

Vážení,
nejdříve bych chtěla poděkovat za vaši gratulaci k mým narozeninám. Vždy mi to připomene, jak dlouho jsem vaším klientem! Příští květen to bude 25 roků, co jsem se stala stomičkou. Vlastně celých těch 25 let mne provázejí osudové a bolestné situace, se kterými se musím vyrovnávat ale hlavně učit se i s nimi žít dál, pokud se nechci psychicky složit. Proto se stále snažím vyplnit čas nějakou činností. Jsou to převážně počítač, jízda autem za rodinou, procházky. V posledních dvou letech jsme se daly dohromady 4 spolužačky, vdovy. Scházíme se každý týden u sklenky dobrého vína ve vinotéce a pak odcházíme na společný oběd do jedné hospůdky s příjemným a milým prostředím. Věřte, o nemocech, lécích a politice se nebavíme, ale s humorem vzpomínáme na mládí, společné známé, sdělujeme si recepty. Také nás zajímá móda pro zralé dámy. Rozčílí nás třeba někde uvedená zpráva, že ...vyděrač vymámil na 73leté stařence peníze... a nám je 82 roků, ale my se tak necítíme. Dost často si děláme legraci, že u 8 dcl vína sedí 328 roků. Myslím, že to je úsměvné, ne-li k zamyšlení. Za necelé dva měsíce budou Vánoce a konec roku. Proto mi dovoluňte již dnes v předstihu popřát vám všem hodně zdraví, štěstí a úspěchy

v osobním i pracovním životě. Od roku 1984 jsem přátelům a známým posílala vlastní PFka. V roce 2017 jsem s tím skončila, a to z důvodu ztráty syna. Přesto jsem jedno, dřívější, vybrala, snad vás potěší!

Tři hvězdy vánočního nebe prosím splnění svých nejnroucnějších přání. Před jejich nekonečnou čistou září se má pokora jen sklánět.

První hvězda nechť jasně svítí všem, co se už nevrátí...

Ale druhá pak těm nemocným, ať sílu a víru co nejdříve navrátí!

Třetí hvězdo, zářivý jas, prosím, pro mé přátele musíš mít, by všichni poznali, že je chci dnes, o štědrovečerní noci co nejsrdečněji pozdravit.

Nejen pozdravit, ale také přát, by v tom novém roce bylo líp, co jiného vzácnějšího než jen při dobrém zdraví s p o k o j e n ě ž í t!

Srdečně zdravím Věra L., Hradec Králové

Vážená redakce,
zdravím vás všechny z Bosny a Hercegoviny. Chci se s vámi touto cestou podělit, i s ostatními čtenáři časopisu RADIM, o svou zkušenost s použitím vyrovnávacích pásek Varimate®. Asi před půl rokem jsem měla velké potíže s macerovanou kůží okolo stomie. Nemusím říkat, že to příšerně bolí a jsou i jiné nepříjemnosti, a tak jsem neváhala a zavolala na StomaLinku® ConvaTec, kde mi paní Alice Křepínská velice ochotně poradila a zároveň mi zaslala pásky Varimate®. Po třech dnech se mi velmi ulevilo a do čtrnácti dnů se kůže okolo stomie úplně zahojila. Vyrovnávací pásky Varimate® jsou nyní mojí povinnou stomickou výbavou. Jsem s nimi moc spokojená, a jakmile se objeví sebemenší problém, tak je ihned používám. Pásky Varimate® mi hodně pomáhají na cestách,

a proto se s nimi cítím bezpečněji. Zrovna teď si opět v klidu užíváme radosti života a pobytu u moře, které já mám moc ráda.

Srdečně zdravím Květoslava P., Havířov



REKONDIČNÍ POBYT „KLUBU STOMIKŮ ÚSTÍ NAD ORLICÍ“ GALEN

Tento pobyt byl v tomto roce již dvacátý třetí v pořadí. Prožili jsme pohodový týden v hotelu Praha v Deštném v Orlických horách. Je to naše oblíbené místo, kam jsme se vrátili již potřetí. Je zde pěkné ubytování, příjemný personál a dobrá strava vhodná pro stomiky podle předem připraveného jídelníčku. Počasí se umoudřilo a ranní rozcvičky probíhaly venku. Výlety a procházky byly každý den. Všichni si vyrobili veselý věneček na dveře a několik zápchů do květináčů s výzdobou dle vlastní fantazie. Vše jsme si vyfotili. Navštívili nás i zástupci firem, kteří nás seznámili s novými výrobky pro stomiky. Věnovali jsme se problematice ošetření stomie, komplikací a jak jim předcházet.

Rekondic se zúčastnili i stomici ze spřátelených klubů ve Svitavách a Hradci Králové. Všichni byli spokojeni. Dobrá nálada a pohoda nám nechyběla. Děkujeme všem, kdo nám pomohl opět zajistit zdárný průběh rekondičního pobytu, a těšíme se na další.

S přátelským pozdravem

Hana Š., Ústí n. Orlicí
stomasestra a předsedkyně klubu,
za klub stomiků Ústí nad Orlicí



RATIBOŘICKÝ POJEZD VOZÍČKÁŘŮ

1.–3. června 2018 hostilo malebné Babiččino údolí již po třicáté deváté Ratibořický pojezd vozíčkářů.

Akci organizovali členové Společnosti vozíčkářů a ZP spolu s Národní radou osob se zdravotním postižením ČR za pomoci Sdružení ZP Náchod. Na nejstarší vozíčkářskou soutěž v ČR přijelo tentokrát více než osmdesát účastníků včetně doprovodů z celých Čech, což zvýšilo nároky na přístupné ubytování. Organizátoři díky provozovatelům Autokempu Rozkoš i tento problém zvládli na výbornou. Předpověď počasí nebyla příznivá, v nepřítli vzdáleném okolí zaháněly bouřky lidi pod střechy, ale naši účastníci mohli v příjemném slunečném počasí absolvovat novou trasu, soutěžit v tradičních disciplínách: střelbě ze vzduchovky, házení

kroužků na tyč, házení šipkami a pétanquovými koulemi i v závěsném kuželníku. Průběh celé akce byl soutěžícími hodnocen velmi dobře a pořadatelé získávali pochvalu za zajištění občerstvení, skvělou zábavu a výborný průběh. Slavnostního zahájení a předávání cen se tradičně zúčastnil poslanec parlamentu ČR, starosta města Náchod Jan Birke, starosta České Skalice Bc. Martin Staněk a náchodský místostarosta Ing. Jan Čtvrtečka. Ve svém nabitém programu si našli čas a přišli pozdravit účastníky, poinformovali je, co je nového v regionu, a svými dárky ocenili nejlepší výkony soutěžících. Poděkování velkým potleskem zúčastněných přímo na závěr akce patřilo soutěžícímu Jaroslavu Jurovi z Vyškova, který přes svůj handicap posháněl velké množství dárků a cen pro závodníky Ratibořického pojezdu. Touto cestou také děkujeme všem příznivcům z řad firem i jednotlivcům, kteří nám

nezištně pomáhali. Bez nich bychom si „Pojezd“ vůbec nedokázali představit. Vážíme si pomoci MĚÚ v České Skalici s úhradou části nákladů na ubytování a městské policie za regulování dopravy pro bezpečný průjezd do Zlíče. Naše poděkování patří i sponzorům, mezi které patří společnost ConvaTec, Mudr. Skovajsa, Pivovar Primátor, Mobil Náchod, Acai produkty, B-Braun, Delfi

Dolní Štěpnice, Teleflex, pojišťovna Kooperativa a další anonymní firmy, od nichž opakovaně prostřednictvím Sdružení ZP z České Skalice dostáváme ceny a občerstvení pro soutěžící. Těšíme se na další 40. ročník v roce 2019 a věříme, že nám i nadále zachováte svoji přízeň. Za organizátory přeje hodně úspěchů

Miroslav Č., Náchod



„Spřízněné duše“

Je mi 66 let a jsem vdovec, nekuřák a abstinent. Mám rád přírodu. Jsem už 7 let stomikem a rád bych se seznámil se ženou sportovního typu ve věku 59–63 let, nekuřačkou, která má stejné zájmy a žije v Liberci nebo v jeho okolí. Foto potěší. Předem děkuji.

Telefon 606 187 537, e-mail: terchova12@seznam.cz.

62letý stomik, rozvedený, bez závazků s vlastním zázemím rád pozná stejně „postiženou“ ženu nejenom k povídání. Samota je zlá. Jsem z východních Čech = Trutnovsko – Náchodsko.

Telefon 724 304 226

KDO JSOU STOMASESTRY? STRÁŽNÍ ANDĚLÉ



Jak říkal Boris Hybner, stomasestry jsou strážní andělé. Pomáhají stomikům v jejich nelehkých situacích, učí je první krůčky v ošetřování stomií a celou řadu stomiků doprovázejí na cestě životem leckdy i desítky let. V řadě případů se ze vztahu profesionálního stane i vztah přátelský. Tyto všechny důvody, a ještě celá řada dalších, nás vedly v redakci k tomu, abychom do časopisu RADIM zařadili sekci „JE NÁM CTÍ“, kde vám budeme tyto anděly představovat. Na otázku, kým začít, nebylo těžké najít odpověď. Přímo se nabízela. Jak jste se mohli dočíst v příspěvku Českého ILCO, stomici na své výroční konferenci letos ocenili 10 stomasester a na stupni nejvyšším se umístila OLGA TELLEROVÁ. Jsme moc rádi, že souhlasila s rozhovorem pro náš časopis.

Olgo, je to tvé první ocenění? A co pro tebe takové ocenění znamená?

Ano, je to moje první veřejné ocenění od pacientů, kterého si nesmírně vážím a současně ovšem cítím velkou zodpovědnost a závazek poskytovat stále kvalitnější péči. Není totiž „lepšího pohlázení po duši“, než když vám pacient nebo jeho rodina upřímně poděkuje za to, že jste přispěli k prožití jeho kvalitnějšího života.

Jak dlouho už pracuješ jako stomasestra a co tě k tomu vedlo?

Této odbornosti už se věnuji víc než 25 let. Tedy, co mne k tomu vedlo, je skoro na román, ale zkrátím to. Před téměř 30 lety jsem přišla do kontaktu se stomikem, který trpěl úpornou zácpou doprovázenou vysokými teplotami. Byl víkend, a tak jsem se pustila do díla. Proplachy nebraly konce, vše však bylo korunováno úspěchem a upřímné děkování pacienta za nesmírnou úlevu bylo výraznou motivací. Zanedlouho přišla nabídka kurzu pro stomasestry z iniciativy doc. MUDr. Skříčky. Tato problematika mne chytla a dosud nepustila.

Čím to je, Oli, že tě práce stále baví? Někdo už je po pár letech vyhořelý...

Myslím, že je to tím, že prostě ráda pracuji na čemkoli. Zde mne navíc motivuje skutečnost, že se mi často podaří úspěšně vyřešit problém, a tím příznivě ovlivnit další život stomika. Tato zpětná vazba je pro mne docela silný doping.

Olinko, vím, že hodně jezdíš na kole. Kolik toho ale tak najezdíš? Jezdíš jen v Čechách, nebo i v zahraničí? Kde jsi byla na kole nejdál? A zbývá ti ještě čas na nějaké další koníčky?

Kolo je opravdu moje velká láska společně s přírodou, kterou mohu tímto způsobem poznávat ve větším rozsahu. Zde ovšem hraje velkou roli můj přítel Vladimír, který cesty plánuje. Můj orientační smysl je totiž pod bodem mrazu. Jezdím také už několikrát rok kolodí po dalmátských ostrovech Chorvatska a účast přijalo i pár stomiků. Nejvíce ale najezdíme po zemích českých s partou kolokamarádů, ročně je to mezi 2 000–3 000 km. Jinak ráda plavu, v zimě běžkuji i sjezdují a hlavně denně ráno cvičím svůj cca hodinový rituál.

Jaké je tvoje životní motto?

S ÚSMĚVEM JDE VŠECHNO LÍP!!!

Kdykoli tě potkám, máš úsměv na rtech. Jak to děláš?

Viz „motto“, opravdu se ho držím „zuby nehty“ a snad to mám tak trochu „shůry dáno“. Snažím se prostě brát vše s optimismem a na všem, co mne potká, najít něco pozitivního.

Co bys řekla všem nováčkům se stomií? Jak bys je povzbudila, když mají často dojem, že pro ně život vyšitím stomie skončil?

NIC NEVZDÁVAT. Pokud možno v klidu a s rozvahou prostudovat všechny dostupné informace, přijmout osud, protože „TO DÁŠ“ – chce to jen získat praxi a vědět, kam se obrátit o radu. Všichni pacienti, kteří „prošli mýma rukama“, mi to potvrzují.

Olgo, moc děkujeme za rozhovor a přejeme ti všechno dobré. Tvým pacientům přejeme, ať ještě dlouho vykonáváš práci stomasestry.

Za redakci časopisu RADIM
Jana Handlová,
šéfredaktorka ■

L U Š T Í M E

Radimem



Křížovka

V tajence křížovky najdete toto moudro:
Opravdový přítel je...

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

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

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

Tajenka z minulého čísla: Ve zdravém těle zdravý duch.

- Jana Ď., Český Těšín
- Michaela H., Klášterec n. Ohří
- Ladislav G., Přerov
- Božena S., Krmelín
- Václav H., Sedlčany
- Milada Š., Uherský Ostroh
- Rudolf W., Žatec
- Josef Š., Odry
- Vladimír S., Praha 9
- Miroslava B., Korouhev
- Ludmila S., Třešť
- Hana P., Tachov
- Miloš P., Praha 10
- Václav P., Ledec n. Sázavou
- Adolf Š., Litoměřice

Všem výhercům GRATULUJEME.

POMŮČKA: ALU, AMAT ARL, KALEM KASAKU	OPUCH- LINA	PSACÍ POTŘEBA	ZNAČKA CÍNU	PSEUDO- NYM GOGOLA INIC. KRYLA	PRUDKÝ NĀPOR CHOROBY	OČNÍ MAZ	ŽLUTÉ BARVIVO	JÍMKA POD KO- HOUTKEM VODOVODU	JEDNÁNÍ	ŘÍMSKÝCH 55	BÝT V NEJS- TOTĚ	3. DÍL TAJENKY	KÓD LETIŠTĚ ARLY
ŘÍMSKÁ BOHYNĚ ÚRODY									ALTOVÝ SAXOFON				
1. DÍL TAJENKY									MNOHO- STĚN KÓD OMĀNU				
DOMÁCKY OREST			POULIČNÍ PRODAVAČ NOVIN MZDA							KVĚTNÍ PRÁŠEK SPZ ROKYCAN			
ÚDER NOHOU				ARABSKÉ PISMO MOŘSKÝ PTÁK					SLOVENSKÝ „ŽITO“ TROŠKA (nářečně)				DOMÁCKY ELIŠKA
KOŽNÍ NEMOC		RAKOUSKÉ LÁZNĚ 2. DÍL TAJENKY				ZNAČKA ABVOLTU ÍRÁNSKÁ ŘEKA			MENŠÍ CHLIVKY LATINSKY „UMĚNÍ“				
ČESKÝ HEREC					HLAVNÍ MĚSTO TURECKA ZÁMEŽÍ						NÁZEV ZN. LITRU ODDĚLENÍ NEMOCNIC		
KOLISAT							DRUH PAPOUŠKA FRANCOUZ- SKÁ ŘEKA			KÓD LETIŠ- TĚ ALULA PRIMÁTI			
INICIÁLY HERCE VOJTKA			SVATOZÁR ZAKULA- CENĚ					VERBENA DÍVKA Z ŘÍŠE DIVŮ					
SOUHLAS					PŘÍTOK IRTYŠE PODLOUH- LÝ PLOD				EPOPEJ LEPEK				SMYČKY
ČESKÝ BÁSNÍK A PŘEKLA- DATEL					MOŘSKÉ VYDRY ČERNÉ UHLÍ						SLOVENSKÝ „VE“ STOJMO		
VOJSKO EGYPTSKÁ JEDNOTKA OBJEMU						ÚPLNĚ OSETINCI					STÁŘÍ NĚMECKY „ON“		
POHODLNÉ SEDADLO							ŠPATNÁ CESTA PERUÁN- SKÝ KRÁL						
ŘÍMSKÁ DVOJKA			DRUH VAČICE NIZOZEM. DUTÁ MÍRA							INIC. TĚS- NOHLÍDKA NA KTERÉM MÍSTĚ			KŘESŤAN- SKODEMO- KRATICKÁ STRANA ČÁST ÚST
KÓD LETIŠTĚ LODJA				POMOCNÁ KRESBA ZN. MILI- AMPĚRU							ŽLUTOHNĚ- DÁ BARVA NÁZEV ČES. PISMENE		
ČLEN SEKTY NAHÁČŮ									4. DÍL TAJENKY				
ŽELEZNÁ RUDA													NÍZKÁ VAŠEN

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