

# R Radim

POMÁHAT NÁS BAVÍ

Č A S O P I S S T O M I K Ů

1/2019

me+

## NARODILA JSEM SE VE ZNAMENÍ RYB A PROSTĚ RÁDA PLAVU PROTI PROUDU

Rozhovor s neskutečně energickou, aktivní a vždy pozitivně naladěnou Štěpánkou Kovaříkovou z Ústí nad Labem

NOVÁ PRAVIDLA  
PRO PŘEDEPISOVÁNÍ  
stomických pomůcek  
(aktuální informace)

## ČEŠTÍ STOMICI CHTĚJÍ BÝT V POHYBU

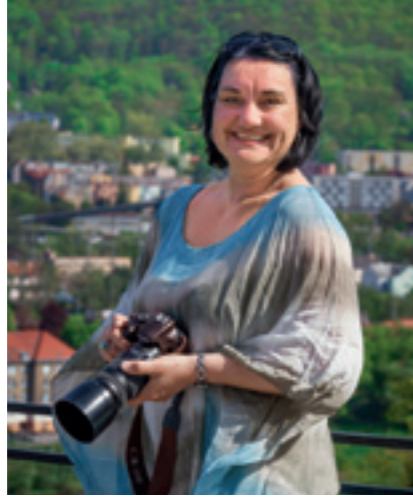
Velký zájem  
o program  
S Radimem  
v kondici

## (NANO)NÁPLAST

Jak funguje technický zázrak  
liberecké doktorandky  
MARKÉTY KLÍČOVÉ

StomaLinka<sup>®</sup> ConvaTec





# Z OBSAHU

určitě si přečtete



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



6

## Stomické pomůcky ConvaTec

Že ještě neznáte vyrovnávací pásky Varimate®? Přečtete si příspěvek Mgr. Kateřiny Opálkové o výsledcích testování pásků Varimate®. Výsledky mluví za vše. Zavolejte si o vzorek zdarma.

10

## Rozhovor

Štěpánka Kovaříková vede klub stomiků v Ústí nad Labem. S tak energickou a aktivní ženou se málokdy setkáte. Určitě předá trochu energie i vám prostřednictvím stránek časopisu.

16

## Rady stomasester

Víte, co je to endometrióza, a věděli jste, že toto onemocnění může vést až k založení stomie? Detaily vám ve svém příspěvku popsala zkušená stomasestra Mgr. Veronika Zachová.

24

## Slovo lékaře

Tentokrát se MUDr. Petr Večeřa pustil do výčtu příčin založení stomie. Nemusí se vždy jednat pouze o onkologické onemocnění nebo chronický zánět střev. Některé příčiny vás možná i překvapí.

26

## Psychologické okénko

Ve zdravém těle zdravý duch, anebo je to obráceně? Můžeme vůbec tělo a duši od sebe oddělit? Přečtete si zajímavý příspěvek od Marty Klugerové.

28

## Služby ConvaTec

Rozhýbejte své tělo. Odpočinek není vždy nejlepší přítel při rekonvalescenci. Ty správné cviky vám mohou pomoci rychleji se vrátit zpět do života, a ještě předejít nejčastější komplikaci stomiků – kýle.

30

## Zajímavosti

V Dolních Břežanech se nachází celosvětově unikátní výzkumné centrum Eli Beamlines. Studentka Technické univerzity v Liberci Markéta Klíčová vyvinula speciální nanonáplast. Seznámíme vás s tím, co dokáže a jak pomáhá při hojení karcinomu tlustého střeva.



**RADIM 1/2019**  
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,  
Alice Křepínská,  
Ing. Jaroslav Skokan  
**Jazyková korektura:**  
Mgr. Bohumila Adamová  
**Vydavatel:**  
ConvaTec Česká republika s. r. o.,  
Olívova 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 článkách příspěvkatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednájí podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech týkajících se vašeho zdravotního stavu, prosíme, vždy kontaktujte svého lékaře nebo stomasestru. ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.*

# EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé,

před sebou máte další číslo časopisu RADIM. Tentokrát to není na konci června, jak jste zvyklí, ale v měsíci srpnu.

Ptáte se na důvod? Hned vám ho vysvětlím. V médiích jste mohli zaregistrovat, že letos vstoupila v platnost novela zákona o veřejném zdravotním pojištění, která přináší nový systém úhrad zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz a hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Tato novela se týká i stomických pomůcek a prostředků pro vlhké hojení ran. Jak dobře víte, všechny stomické pomůcky mají své VZP kódy, které se používají při jejich předepisování. Výše zmíněná novela tyto VZP kódy ruší a nahrazuje je takzvanými SÚKL kódy (SÚKL – Statní ústav pro kontrolu léčiv). Tyto kódy jsou známy od července a vejdou v platnost 1. 12. 2019. Jelikož jsme chtěli, abyste tyto nové SÚKL kódy měli s předstihem, přinášíme vám je v samostatné brožůře společně s tímto číslem. To je tedy důvod, proč letos RADIM výjimečně vychází až v srpnu. Co nového novela přináší, najdete dále v časopise.

A co dalšího jsme pro vás připravili? Určitě si přečtete hlavní rozhovor se Štěpánkou Kovaříkovou. Pokud vám zrovna schází energie, věřím, že po přečtení tohoto rozhovoru se vám alespoň nějaká zpět do žil vlije.

V lékařském seriálu se věnujeme tématu příčin, které vedou k založení stomie. Na to navazuje i rubrika Rady stomasester, kde se Mgr. Veronika Zachová věnuje nemoci endometrióze. Věděli jste, že i tato nemoc může vést k založení stomie?

Ve zdravém těle zdravý duch, anebo je to obráceně? Co bylo dřív, slepice nebo vejce? Tuhle otázku zde asi nerozluštíme, ale jedno je jisté. Duše a tělo jedno jest a jedno bez druhého nefunguje. Velice zajímavý příspěvek nám napsala Martina Klugerová. Pokud jste se letos zúčastnili Setkání stomiků®, mohli jste se potkat s paní Klugerovou osobně. Paní Klugerová má totiž velice zajímavou přednášku právě i na našich setkáních a z vašich ohlasů víme, že se vám přednáška líbí.

Samozřejmě je toho pro vás v časopise připraveno daleko víc, takže vám přeji pěkné čtení a také vám přeji krásný zbytek léta.

*Jana Handlová*

**Bc. Jana Handlová**  
šéfredaktorka



# SETKÁNÍ REDAKČNÍ RADY

Je to snad čím dál tím těžší. Žijeme opravdu rychle. Vyjde nové číslo časopisu RADIM a já už píšu členům redakční rady, že je nejvyšší čas, abychom si domluvili termín a začali vymýšlet číslo nové.

Sklobit harmonogram osmi lidí dá docela práci. A když se vám to konečně podaří, zasáhne vyšší moc a vy s tím nic neuděláte. Letošní vyšší mocí byla chřipková epidemie. Naštěstí nás neskolila všechny, nicméně letošní redakční rada probíhala opravdu ve skromném počtu. Doufáme, že to na obsahu nebude znát a že v tomto čísle naleznete spoustu zajímavého čtení.

Letos oslavila naše členka **Milada Karlovská** významné životní jubileum. Chtěli bychom jí i touto cestou popřát všechno nejlepší. Mysleli jsme si, že nás bude svojí přítomností a svými příspěvky obohacovat ještě celou řadu let, nicméně se rozhodla, že své působení v redakční radě ukončí. Upřímně nás její přání netěší, ale respektujeme ho.



„Milado, moc Ti děkujeme za Tvé desetileté působení v redakční radě. Spolupráce s Tebou byla velice příjemná.“

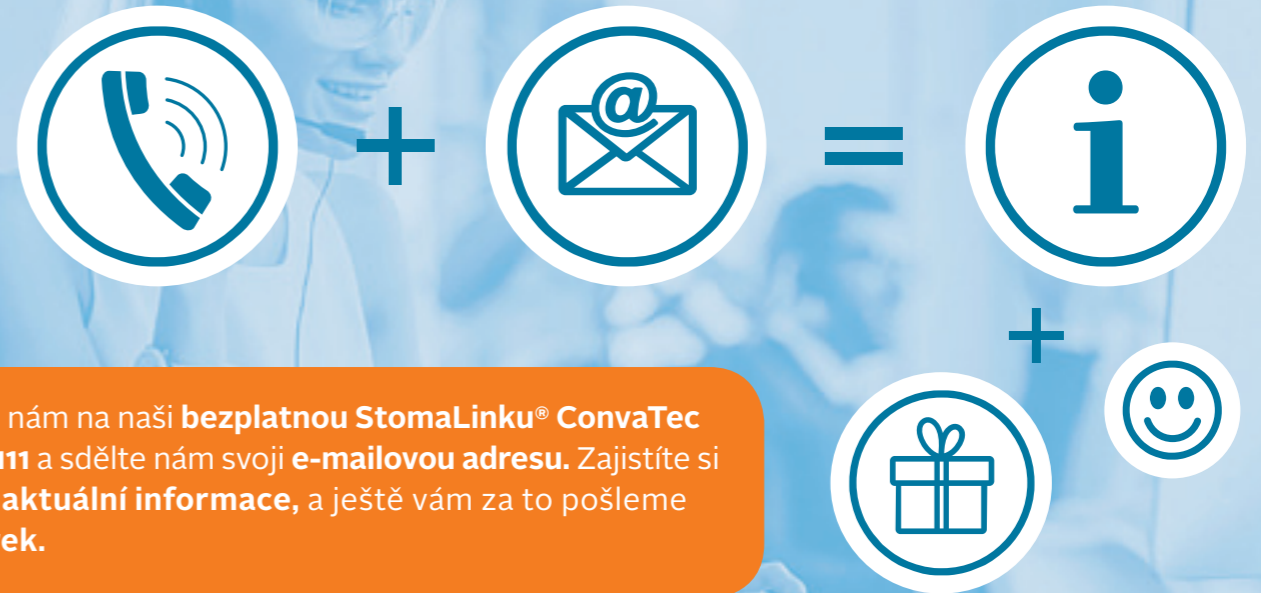
Za celou redakční radu **Bc. Jana Handlová**, šéfredaktorka

# POMÁHAT nás baví

Zavolejte nám svoji e-mailovou adresu

## BUĎTE VŽDY V OBRAZE

Vždy aktuální informace o nových stomických pomůckách, o legislativních změnách, o akcích pro stomiky a mnohem víc...



Zavolejte nám na naši **bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111** a sdělte nám svoji **e-mailovou adresu**. Zjistíte si tak **vždy aktuální informace**, a ještě vám za to pošleme **malý dárek**.

## ŽÁDOST O BEZPLATNÝ VZOREK STOMICKÝCH POMŮCEK

Ještě jste nenašli tu pravou stomickou pomůcku?

Rádi byste vyzkoušeli něco nového?

Pomůcka vám podtéká?

???

ZAVOLEJTE SI O VZOREK STOMICKÝCH POMŮCEK ZDARMA.

StomaLinka® ConvaTec

Domluvíme s vámi, jaký vzorek by byl pro vás nejlepší.

**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

Pamatujte, že o stomické pomůcce a stomii nemusíte téměř vědět.

**Budte svobodní!**

# POMŮCKA S HARMONIKOVÝM KROUŽKEM

Ilustrační foto

V úvodu nám dovolte **shrnout fakta**, která už mnozí z vás znají. Společnost ConvaTec nabízí několik typů a velikostí podložek s harmonikovým kroužkem. Jedná se o flexibilní, plochou tvarovatelnou a konvexní podložku. Nabízí se otázka, pro koho jsou pomůcky vhodné? Odpověď zní: pro pacienty s nově založenou stomií, pro stomiky, kteří neovládají jemnou motoriku a mají sníženou citlivost v konečcích prstů, jsou vhodné také pro osoby pečující o pacienty se stomií a jsou velkým pomocníkem u nevidomých pacientů.

## Přehled výhod této pomůcky

Při nasazení (nacvaknutí) sáčku na podložku se nemusí vyvíjet tlak na břišní stěnu. Díky harmonice je dostatečný prostor pro prsty, a to je důvodem snadnějšího „ukotvení“ sáčku na podložku.

## Co však musíme mít na paměti?

Přísné dodržování zvýšeného hygienického režimu. Při výměně

sáčku je nutné řádně očistit její vnitřní část. Díky vyšší přírubě se zde může zadržovat stolice. Proto doporučujeme měnit výpustný sáček 1x denně a uzavřený 2x denně. K očištění postačí vlhčený ubrousek, toaletní papír, gáza či jednorázová kuchyňská utěrka.

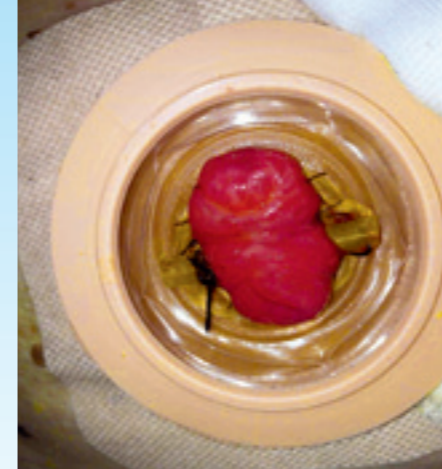
Důležité je také ujasnit si, pro který typ stomie je pomůcka vhodná

**Byly jsme osloveni redaktoři časopisu RADIM, abychom napsaly článek o pomůckách s harmonikovým kroužkem. Co nás v první chvíli napadlo? Odpověď je jednoduchá. Pomůcka je výborným „parťákem“ nejen pro pacienty se stomií, ale i pro zdravotnický personál, a to díky výhodě, kterou je snadná manipulace.**

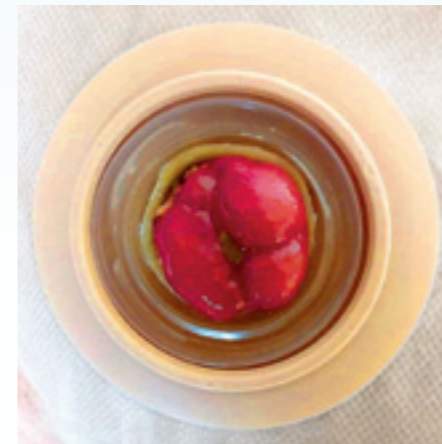
a jak se s ní zachází, aby se předešlo případným komplikacím.

**Flexibilní podložka** – jedná se o plochý typ pomůcky, který se musí stříhat. Vystřížení se řídí dle tvaru stomie a ta musí být vyšita nad úroveň břišní stěny.

**Plochá tvarovatelná podložka** – tento typ se nikdy nestříhá, pouze tvaruje prsty k okrajům podložky.



Axiální ileostomie, 4. den po operaci, stomie vyvedena na jezdcí. Využití tvarovatelné pomůcky s harmonikou ihned po operaci – není vyvíjen tlak na stěnu břišní při výměně sáčku.



Využití tvarovatelné podložky s harmonikovým kroužkem. Vytvarovaná hmota se po čase vrací zpět a „obejme“ stomii. Podložka se nestříhá.



Využití harmonikového kroužku

Diskrétní profil podložky



Nasazení pomůcky by mělo být na stomii, která je vyšita nad povrch břišní stěny, alespoň 0,5 cm. Vytvarovaná hmota se po čase vrací zpět a tzv. „obejme“ stomii. Tím zamezí podtékání střešního obsahu.

**Konvexní podložka** – řadíme ji do skupiny mírného konvexního typu a jedná se o pomůcku, která je „vyboulená“. Nasazuje se u stomiků, kteří mají vývod v kožní řase, nebo u pacientů s takzvanou vpadlou stomií. Pomůcka by měla být nasazena pouze v případě, že proběhla konzultace se stomasestrou.

Pár slov závěrem. Pomůcka s harmonikovým kroužkem nepochybně ulehčuje život se stomií. To však umožňuje jakákoliv pomůcka, je-li správně zvolena i s odpovídajícím příslušenstvím. Nezapomeňte, máte právo na změnu, ale vždy než ji provedete, poraďte se se stomasestrou.

Tým stomasester VFN v Praze vám přeje mnoho štěstí a hlavně život bez komplikací.

Vrchní sestra Mgr. Petra Camprová, Bc. Veronika Toningrová, Bc. Tetyana Sladovník, Bc. Anna Froňková, Daniela Fišerová, 1. chirurgická klinika VFN v Praze

## Setkání stomiků ConvaTec

Termíny Setkání stomiků® v roce 2019  
2. pololetí

Praha I. 18. 9. Brno 2. 10.

Praha II. 19. 9. Ostrava 15. 10.

V letošním roce již máme za sebou šest setkání, která proběhla v prvním pololetí, a ještě čtyři nás čekají.

Co se vám zatím nejvíce na setkáních líbilo?

Ocenili jste přednášku o stomických pomůckách, dále vás zaujala přednáška na téma mentální zdraví stomiků. Psychiku bychom neměli podceňovat. Ovlivňuje nás více než si mnozí z nás připouští. A v neposlední řadě vás zaujala přednáška o zdravém životním stylu. Je vidět, že si stále více uvědomujeme, kolik věcí v životě můžeme ovlivnit my sami, a pracujeme na nich.

Pokud jste na setkání ještě nebyli, určitě přijďte mezi nás! Rádi vás na setkání přivítáme.

Letošní Setkání stomiků® v Ostravě je speciální. Bezprostředně po skončení programu na něj naváže lekce cvičení pro stomiky S Radimem v kondici. Chcete se zúčastnit i lekce cvičení? Zavolejte nám to prosím na StomaLinku®. Vezměte si s sebou prosím pohodlné oblečení, ve kterém se vám bude dobře cvičit. Těšíme se na vás!

Zákaznický servis ConvaTec



Ukázka nacvaknutí sáčku na podložku, dostatečný prostor pro prsty, usnadnění ukotvení sáčku na podložku.



Očištění vnitřní části podložky, nutné provést při každé výměně sáčku.

# ZÁZRAKY NA POČKÁNÍ I POD POMŮCKOU!



Náš malý zázrak v podobě vyrovnávacích pásek Varimate® jsme vám představili již před časem. Skrze dotazníkové šetření jsme od vás dostali pozitivní zpětnou vazbu, že pásky skvěle fixují pomůcku (a to i v kožních záhybech), díky čemuž se při jejím nošení cítíte jistější a můžete se věnovat svým oblíbeným činnostem. A nejen to. Přírodní hojivá hmota pásek pomáhá při hojení podrážděné kůže. A to i pod pomůckou!

V minulém čísle časopisu RADIM jsme vás informovali o výsledcích studie zaměřené na komfort a výhody při používání vyrovnávacích pásek Varimate®. Z dotazníků jsme se dozvěděli, že aplikace pásek je pro vás i pro stomické sestřičky velmi snadná, přičemž materiál se skvěle přizpůsobí záhybům a nerovnostem v okolí stomie. Kromě toho skvěle pracuje i hojivá hmota, ze které jsou pásky vyrobené. Spolehlivě fungují při hojení podrážděné kůže, macerace, operačních ran či jiných defektů v okolí stomie. Pásky si zároveň můžete jednoduše nastříhat dle potřeby. **Díky všem těmto výhodám se 82 % dotazovaných stomiků rozhodlo, že budou pásky Varimate® pásky používat i nadále.**

**A co dál?** Jelikož je pro naši práci zcela zásadní zpětná vazba jak od vás, stomiků, tak od stomických sester, rozhodli jsme se pro další dotazníkové šetření, tentokrát zaměřené na používání pásek **pod pomůckou**. A výsledky? Velmi pozitivní! Pojďme se na ně společně podívat.

Studie se zúčastnilo 428 stomiků, z toho největší podíl (41 %) ve věkové skupině nad 70 let. Druhé nejvyšší procentuální zastoupení bylo ve věkové skupině 61–70 let, a to 32 %. Nejvíce dotazovaných bylo po operaci déle než rok (48 %), do půl roku po operaci bylo 38 %. Testování probíhalo na všech typech stomie, přičemž nadpoloviční většinu (56 %) tvořili kolostomici, 31 % ileostomici a 12 % urostomici. Dotazovaní zkoušeli pásky pod všemi typy pomůcek. 63 % je použilo pod jednoduchým systémem, 35 % pod dvoudílným systémem, 1 % pod systémem adhezivní technologie a zbylí účastníci kombinovali jednoduchý a dvoudílný systém. Jsme tedy moc rádi, že pásky byly vyzkoušeny napříč všemi kategoriemi a potvrdily tím svoji univerzálnost. Ve studii byly použity všechny typy pásek, avšak nejvíce, konkrétně ve ¾, to byly vaše oblíbené půlkroužky (viz graf 1).

Nadpoloviční většina respondentů zkoušela pásky pod pomůckou z důvodu **iritace, tedy podráždění kůže**. Dále také z důvodu **macerace, alergie, ho-**

**jení rány či jako prevenci pod můstek**. Přičemž 57 % respondentů již zkoušelo tyto komplikace dříve řešit jiným typem příslušenství, avšak bez větších úspěchů. A jak zatočily s komplikacemi pásky Varimate®? **V 59 % se kůže pod pomůckou zcela vyhojila a ve 36 % případů se stav kůže zlepšil, přičemž u nadpoloviční většiny respondentů se tyto výsledky dostavily po 2–3 dnech používání** (viz graf 2). A to má smysl! Protože, jak víme, na zdravé kůži pomůcka daleko lépe drží, nedochází k podtékání a my nemusíme řešit další a další případné komplikace.

Jaké další vlastnosti byly hodnoceny výrazně kladně? 77 % respondentů kvituje to, že pomůcka **na páscích dobře drží**, což je další velmi významný faktor. Všichni se chceme na svoji pomůcku spolehnout za každé situace. 67 % stomiků hodnotí **jednoduchost aplikace** tou nejlepší známkou. A jak pásky velmi dobře drží, tak se také zároveň velmi dobře odstraňují, což zcela potvrzuje 63 % účast-

níků studie. A na závěr jeden statistický údaj, který nás moc potěšil – **87 % účastníků se rozhodlo, že bude v používání pásek Varimate® pokračovat i nadále**, což je ještě o pár procent více než při prvním dotazníkovém šetření.

A to je přesně to, proč nás práce baví a proč ji děláme. Abychom vám ukázali nové směry v péči o stomii, které vám usnadní život. A jelikož jsme tak trochu i vizionáři, tak považujeme pásky Varimate® za příslušenství s budoucností.

A že jste je ještě nevyzkoušeli? **Zavolejte si na naši bezplatnou StomaLinku® 800 122 111 o vzorek zdarma!**

Děkujeme za vaše zpětné vazby a doufáme, že tento malý zázrak pomůže i vám! Mějte se krásně.

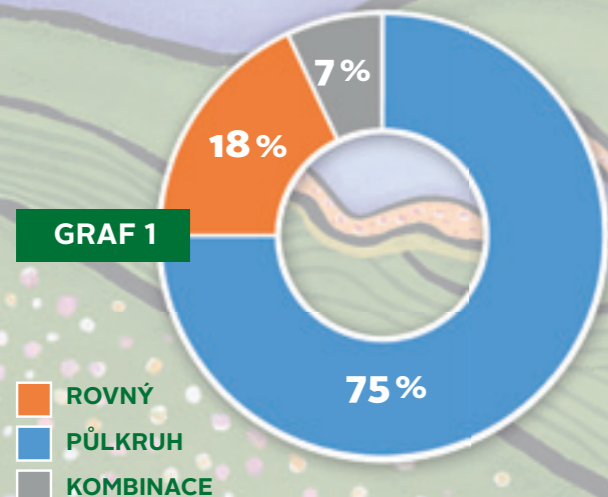


Mgr. Kateřina Opálková,  
marketingová koordinátorka  
ConvaTec ■

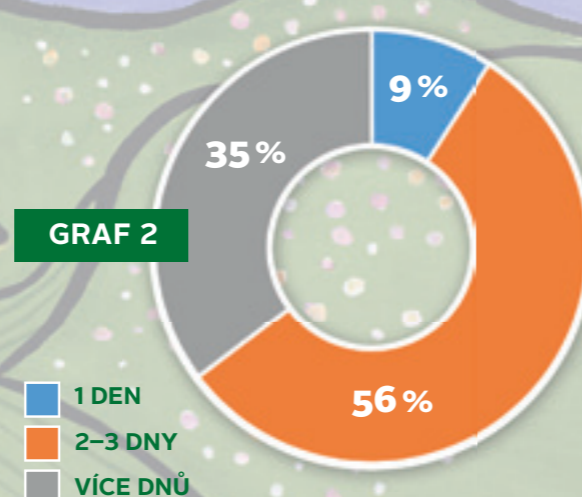
## VYROVNÁVACÍ PÁSKY VARIMATE® PRO POCIT JISTOTY A BEZPEČÍ

- **ZAVOLEJTE SI O BEZPLATNÝ VZOREK NA STOMALINKU® 800 122 111 A PŘESVĚDČTE SE SAMI, JAKÉ TO JE, CÍTIT SE BEZPEČNĚ**
- **HYDROKOLOIDNÍ PÁSKY VARIMATE® ZAJISTÍ DOKONALOU FIXACI POMŮCKY KE KŮŽI**

TYP PÁSKU



JAK DLOUHO JSTE POUŽÍVALI PÁSKY POD POMŮCKOU



# NARODILA JSEM SE VE ZNAMENÍ RYB

## A PROSTĚ RÁDA PLAVU PROTI PROUDU

**Štěpánku Kovaříkovu znám asi osm let. Poznaly jsme se na Setkání stomiků® v Ústí nad Labem. Štěpánka poté založila a vede klub stomiků v Ústí nad Labem. Je mému srdci blízká nejen proto, že obě pocházíme ze stejného města, ale hlavně pro absolutně nevyčerpatelný zdroj energie a dobré nálady, kterou kolem sebe šíří, kdykoli se potkáme. Pro tento rozhovor jsme se spolu sešly na místě, které máme obě rády – rozhledně Větruši nad Ústím nad Labem. Věřím, že pozitivní náladu se nám podaří přenést i na vás – čtenáře časopisu RADIM.**

**WL**  
www.usti-nad-labem.cz

### Štěpánko, pojďme dnes začít úplně od začátku – jaké jsi měla dětství?

Narodila jsem se tady v Ústí a celé dětství jsem prožila v Předlicích, tehdy to bylo spíš předměstí, dnes už je to skoro centrum města. Sice k nám jezdila MHD, ale spíš to bylo jako na vesnici, za domem pole, louky, les. Byla jsem jedináček, měla jsem ráda pohyb a sport, ale nebyla jsem extrémně sportovně nadaná. Bavilo mě létat venku se švihadlem a míčem, jezdit na kole. Dobře jsem se učila, což bylo prioritou pro moje rodiče, takže jsem měla velmi málo povinností, a spoustu času jsem věnovala přípravě do školy a pak lítání venku. Byla jsem spokojená a šťastná dítě.

### Co tě ve škole bavilo, co tě dál směřovalo k dalšímu studiu?

Ve škole mě bavilo víceméně všechno, snad kromě chemie, ale vždycky jsem víc inklinovala k technickým předmětům. A tím, že jsem byla jedináček a táta tak neměl syna, tak mě trošku vychovával jako kluka. Měl se mnou trpělivost. Maminka se věnovala plně domácnosti, a to mě nikdy moc nebralo. Takže jsem trávila dost času s tátou venku a pomáhala mu v dílně. Hodně jsme se s tátou hrabali v autech, což mě bavilo, a tak když jsem byla v osmičce, přišli naši s návrhem, jestli bych nechtěla na dopravní průmyslovku. To mě zaujalo, dá se říct nadchlo. Už když jsme podávali přihlášku, tak bylo jasné, že na té škole moc holek nebude. Po přijímačkách, které jsem udělala, mi oznámili, že na tento obor děvčata nepřijímají, takže mě vzali až na odvolání. Ale škola byla super a nejvíc mě potěšil třídní, který mi ve třetí třídě řekl, že je rád, že mě má ve třídě. Fakt je, že na té škole jsem byla na oboru doprava jediná holka. Po maturitě jsem chtěla jít na vysokou školu, dostala jsem se na ekonomii do Prahy, ale bohužel to ztroskotalo na tom, že bych musela každý den dojíždět z Ústí do Prahy, tak jsem nakonec nastoupila na Pedagogickou fakultu v Ústí na obor matematika/fyzika. Asi po čtyřech semestrech jsem zjistila, že mě obor nebaví. Jsem spíš člověk do praxe, a teoretické obory mě neuspokojovaly. Takže jsem studium přerušila, to už jsem čekala dceru. Po narození dcery Katky jsem přešla na obor angličtina/matematika, což bylo lepší, ale nakonec jsem studium nedokončila, protože představa, že budu učit, nebo pracovat ve výzkumném ústavu, mne moc nelákala.

### Nastoupila jsi tedy do zaměstnání?

Bohužel se do toho vyskytly zdravotní komplikace u dcery, které jsme museli dlouhodobě řešit, a zůstala jsem s ní doma asi až do jejích 7 let. Pak jsem postupně začala pracovat nejdříve na zkrácený úvazek jako obchodní zástupce firmy s nápoji. Po 3 letech jsem dostala nabídku od mezinárodní automobilové dopravy a tam jsem pracovala jako dispečerka. To byl vlastně můj první střet s praxí v oboru, který jsem vystudovala. Tam jsem též poprvé začala víc pracovat s počítačem, bavilo mě, že díky němu si můžu



ulehčit práci. Sama jsem začala vytvářet různé formuláře a soubory pro usnadnění práce kolegyně v účtárně a pomalu se učila na počítači další a další věci. Práce s počítačem a programování mě už bavila na VŠ, tehdy ještě s prehistorickým počítačem IQ 151. Ale až v práci jsem se tomu začala věnovat víc a jsem vlastně počítačový samouk. Můj názor je, že

počítač má být pomocníkem. Já jsem od přírody poměrně líný člověk a nechce se mi některé věci dělat opakovaně, nebo hlídat věci, které může ohlídat počítač. Takže jsem se postupně v Excelu naučila vytvářet jednoduché funkce a nadefinovat je tak, že mi hlídají spoustu věcí a úkolů a upozorní mě na ně. Nemusím pořád dokolečka dělat ty stejné úkony. Následně jsem pak ještě asi 10 let pracovala ve stavební firmě, kde jsem se naučila docela slušně pracovat s lidmi.



### Jak ses dostala k práci na záchranné službě?

Dcera Katka přešla na střední školu a mě zaujal inzerát Zdravotnické záchranné služby, která měla dopravní sanitní službu. Tyhle sanitky vozí pacienty na vyšetření, do nemocnice, z nemocnice, do lázní. Ten dispečink je úplně něco jiného než klasická 155, je to diametrální rozdíl. Tam jsem nastoupila jako dispečerka a moc mě to bavilo. Po určité době došlo k organizačním změnám a já jsem u téže ZZS začala pracovat jako dopravní referentka. Mám na starosti auta a administrativu s nimi spojenou, což mě taky baví. Je to smysluplná práce, uplatním tam svoje znalosti ze školy i praxi s počítačem.

### A jak to začalo s tvým onemocněním?

Asi v roce 2008 jsem začala mít neurčité zdravotní obtíže, zvláštní tlaky a bolesti břicha. Lékař mě poslal na různá vyšetření, odběry vzorků, gastroenterologii, kolonoskopii, ale všechna vyšetření byla negativní a mně bylo pořád hůř. Trvalo to skoro rok. Už jsem si připadala jako hypochondr, který si všechny potíže jenom namlouvá. Nakonec mi gynekolog zařídil vyšetření v pražské Všeobecné fakultní nemocnici. Tam si mě objednali a řekli mi, že to pravděpodobně bude endometrióza, takže nic opravdu závažného. Dva dny po vyšetření mi zavolali, že se bohužel jedná o zhoubný nádor a musím co nejdříve na operaci. To bylo těsně před Vánoci. Prof. Cibula mi oznámil, že je nutné udělat radikální řešení, které ale vyústí ve vytvoření stomie, jen neví,



jestli trvalé, nebo dočasné. Docela jsem s tím bojovala, informaci na mě doslova vychrlil, a mě napadlo jediné – se žádným pytlíkem na břicho chodit nebudu! Pan profesor se pousmál a řekl: „Není to tak dramatické, pacientky, co mám, s tím dělají všechno, akorát se s tím nemůžete koupat.“ To mi vadilo, protože každý rok jsem jezdila (a jezdím) s dětmi na tábory. Říkala jsem si: a kdo s nimi tedy do té vody bude chodit, když já se nebudu moct koupat? Tehdy mě vůbec nenapadlo začít pátrat na internetu a hledat infor-

### Jaké to bylo po operaci? Zvládala jsi ošetřování stomie?

Po operaci mi oznámili, že vše je odstraněno, není potřeba chemoterapie

ani ozařování, ale stomie je trvalá. Když jsem ležela na JIPu, ošetřovala mě přímo stomická sestra, která mi říkala, jak stomii ošetřovat, ale byla jsem utlučená léky a nevnímala jsem ji. Ona bohužel po třech dnech odjela na dovolenou a už jsem neměla možnost s ní mluvit. Po operaci mi vůbec nebylo dobře, pořád jsem zvracela. Po pěti dnech mě odvezli na vyšetření na jinou kliniku. Já jsem se tak poprvé po operaci



„  
Byla jsem spokojená  
a šťastné dítě.“

„  
Pan profesor mi oznámil, že budou muset vytvořit stomii, jen nevěděl, zda trvalou nebo dočasnou. Docela jsem s tím bojovala a napadlo mě jediné – se žádným pytlíkem na břicho chodit nebudu!“

mace. Asi jsem si to nechtěla připustit, možná jsem doufala, že se tělo ještě zmátčí. Bojkotovala jsem to v hlavě. Nebude to potřeba, pletou se. Stomasestra mě před operací nekontaktovala. S tím plaváním jsem si to následně ověřila a vyvedla pana profesora z omylu.

už dlouho. Řešila jsem tehdy spoustu pro mladého člověka důležitých věcí – třeba jak budu chodit oblečená, jak budu chodit do práce, jak budu vypadat se sáčkem pod oblečením apod. Řekli mi, že budu v invalidním důchodu. To jsem si neuměla představit – já přece nemůžu být doma, vždyť se zblázním! Když jsem se s tou mladou stomičkou setkala, tak proti mně šla normální, moderně oblečená holka, na které



dostala ven, nadechla se čerstvého vzduchu, viděla zdravé lidi kolem sebe, jela sanitkou (která mi připomněla moji práci a domov) a to mi moc pomohlo k tomu, aby se mi udělalo mnohem líp. Navštívila mne onkopsycholožka Laura Janáčková a taky stomasestra Veronika Zachová, která mi donesla správné stomické pomůcky a spoustu brožur s užitečnými informacemi. Moje stomie a její okolí totiž nebylo v optimálním stavu, protože na klinice, kde jsem ležela, neměli dostatek vhodných pomůcek a personál nebyl správně proškolený, jak stomii správně ošetřovat. To jsem taky po propuštění panu profesorovi řekla. Celý proces by měl být nastavený líp. Pan profesor se mě pak zeptal, jestli bych nechtěla vypomáhat v nadaci VFN, když prý si nenechám nic líbit 😊.

### Co tě přivedlo k založení klubu stomiků v Ústí n. Labem?

Když jsem byla propuštěna po operaci domů, tak jsem dostala od sestry kontakt na mladou stomičku z Ústí, která měla stomii



nebylo nic vidět. Šly jsme na kafe a ona mi vysvětlila, co mě čeká. Následně jsem se ptala stomasester v naší nemocnici, jestli neexistuje možnost, že by se stomici mohli setkávat a popovídat si. Řekly mi, že kdysi v Ústí klub stomiků byl, ale už není. Tenkrát jsem se dostala k Marii Ředinové z Českého ILCO a ona se mě zeptala, jestli ho tedy nechci založit já, což jsem pak udělala. Nejsme velký klub, ale scházíme se pravidelně každý měsíc v restauraci, nebo u našich členek třeba na chalupě, kde si opékáme buřty a ochutnáváme víno z žernoseckých vinic. Jestli se chcete dozvědět víc o naší činnosti, podívejte se na naše webové stránky <http://100miciul.zacit.cz>.

„  
Tenkrát na klinice  
mnoho věcí nefungovalo.  
Celý proces měl být  
nastavený líp.“

## Za jak dlouho ses vrátila zpátky do práce?

Operovali mě v lednu 2011 a já jsem v červnu nastoupila zpět do zaměstnání. Předtím mi ale ještě zavolal můj šéf, zda bych měla zájem vrátit se zpět, ale nově do funkce vedoucí, což jsem s obavami, ale i radostí přijala. Bylo to pro mě v ten moment hodně motivační.

## Štěpánko, řekni nám něco o dětských táborech, které každoročně spolupořádáš a o nichž jsme se už zmínily?

S tábory to vzniklo úplně samovolně. Když moje Katka chodila do školky, objevil se tam leták na tábor u moře. Chtěla jsem, aby jela, ale vzhledem k jejímu zdravotnímu stavu jsem ji nemohla pustit samotnou, tak jsem se s učitelkou domluvila, že pojedou s nimi. Ještě před odjezdem jsem aktivně pro všechny děti ušila kuchařské čepičky, modré pro kluky a růžové pro holčičky. Ty se u moře velmi osvědčily, jednak děti nedostaly úžeh, ale hlavně jsme všechny děti ve vodě krásně viděly a měly přehled, kde kdo je. Paní učitelka viděla, že mě práce s dětmi baví, a tak mě na další tábor pozvali znovu, a od té doby jezdíme pravidelně. Děláme to tak, že si u cestovní kanceláře zamluvíme zájezd a pak to celé zorganizujeme na míru dětem. Vždycky to připravíme tematicky zaměřené – třeba podle filmů, které děti znají. Tak jsme ve Španělsku měli Útěk na Madagaskar, nebo téma Šmoulové ve Šmounělsku. V Chorvatsku to byla Mise Afrodita, Piráti z Biogradu nebo Indiánské léto na Pagu. S sebou vždycky vezeme jednoduché kostýmy ke konkrétní tematice, do kterých se pak převlékneme a jdeme do města třeba na zmrzlinu. Důležitý je program během pobytu, aby se děti nenudily – obvykle výtvarná činnost, vodní hrátky, zpěv, sportovní aktivity. „Hrajeme si“ takhle už 22 let.

## Ráda bych taky zmínila tvoji loňskou aktivní účast na cykloakci Překonej své hranice.

Původně jsem chtěla jet na kole s ostatními. Ale když jsme začali řešit zorganizování celé akce (jen tak mimochodem, začali jsme s tím skoro dva roky předem, bylo to hodně organizačně náročné), tak vyvstala potřeba zajistit doprovodný vůz, který by

jezdil po celých 10 dnů s cyklisty a vozil jim občerstvení a bagáž. Tak jsem se přihlásila, že budu řidičkou doprovodného vozu, a ještě jsem přemluvila svého partnera Marka, aby řídil druhý doprovodný vůz. Takže jsme si vzali v práci na 10 dnů dovolenou a společně vyrazili dělat zázemí cyklistům-stomikům na trase ze západočeských Hranic až do Nového Jičína. Celá akce byla výborná, všech 14 stomiků cyklistů ji zvládlo a dodneška na ni moc rádi vzpomínáme. Z účastníků se postupně vytvořila úžasná parta přátel, s nimiž se kdykoliv moc ráda vidím.

## Ještě jsme nezmínily tvůj velký koníček – fotografování – a taky dobrovolnickou činnost pro České ILCO.

Fotila jsem vždycky ráda. Po operaci se mi bohužel udělala parastomální kýla a mně se zdálo, že s náročnějšími sporty je konec. Řešením byla chůze. Ale chodit jen tak mě nebavilo už jako dítě, natož v dospělosti. Přišlo mi ideální spojit procházky a výlety s pořizováním obrázků. Zpočátku jsem fotila kompaktními přístroji, které spoustu věcí „ohlídaly“ samy. Vzhledem k tomu, že se ve svých činnostech ráda někam posouvám, koupila jsem si zrcadlovku a začala se učit fotit od základů a učím se dodnes 😊.

A co se týká Českého ILCO – protože mi nebylo do vínku dáno stát jen tak opodál, nestačilo mi založit v Ústí klub stomiků, ale měla jsem potřebu zapojit se aktivněji do činnosti Českého ILCO. Je skutečností, že do dobrovolné práce pro stomiky se zrovna mnoho mladších nehrne. Je však potřeba si uvědomit, že když to neuděláme sami, nikdo jiný se za naše práva a potřeby bít nebude. Osobně si myslím, že scházet se je hezké, ale nestačí to. Je potřeba věnovat se spolupráci s odbornou i laickou veřejností, se zákonodárci a dalšími patientskými organizacemi. Přesně to České ILCO dělá, a proto se chci spolupráci s touto organizací i nadále věnovat.

## Prozrad' nám na závěr, kde bereš energii na všechny svoje aktivity.

Sama ani nevím. Jen prostě dělám ráda činnosti, které mi přinášejí radost a které mi přijdou smysluplné. To pak jde samo od sebe. Možná je to tím, že jsem se narodila ve znamení ryb a prostě se ráda deru proti proudu. Povalovat se ve stojatých vodách zálivu mě nebaví.

## Děkuji za rozhovor a přeji, ať se ti i v budoucnu daří jak ve všech tvých aktivitách, tak v osobním i pracovním životě.

Alice Křepínská,  
Foto: I. Bárta Zákaznický servis ConvaTec

# NOVÁ PRAVIDLA PRO PŘEDEPISOVÁNÍ STOMICKÝCH POMŮCEK

V minulém čísle jsme vás informovali o připravovaných změnách týkajících se úhradové regulace zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz a hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Teď přinášíme další aktuální informace.

## Od 1. ledna 2019 je v platnosti novela zákona o veřejném zdravotním pojištění. Jaké změny přinesla?

- Úhradovou regulaci poukazových zdravotnických prostředků bude administrovat Státní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL). Dříve tuto agendu spravovala Všeobecná zdravotní pojišťovna.
- Novinkou je tzv. kategorizační strom. Jedná se o aktualizovaný seznam zdravotnických prostředků (včetně stomických pomůcek), v němž jsou pro jednotlivé úhradové skupiny stanoveny úhradové limity a další podmínky úhrady.
- 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.

## Jaké jsou praktické dopady pro stomiky?

- Jeden z nejdůležitějších bodů je, že současné VZP kódy u stomických pomůcek budou nahrazeny tzv. SÚKL kódy. Tyto kódy by měly vstoupit v platnost od 1. prosince 2019. Po tomto datu by tedy váš předepisující lékař měl používat pouze nové SÚKL kódy. Takzvanou převodní tabulku (k jakému VZP kódu patří jaký SÚKL kód) vám zasláme přílohou tohoto časopisu. Zároveň od tohoto data začnou platit nové podmínky úhrad.
- Limity stomických pomůcek se pro stomiky nemění!!!
- Mění se však limity v sekci příslušenství. V drtivé většině případů se mění směrem k lepšímu.
- **Stomické pásy či pohlcovače pachu nebude nutné schvalovat revizním lékařem!**
- **Sběrné sáčky pro urostomiky mají samostatnou skupinu v kategorizačním stromu, která říká, že stomici mají nárok na 15 ks za měsíc a tyto sáčky nespádají do limitu klasických denních urostomických sáčků.**
- **Zahušťovací prostředky (např. Diamonds®) budou nově určeny pro všechny stomiky s řídkou či vodnatou stolicí. Nyní jsou určeny pouze pro ileostomiky. Jedno balení si lze nechat předepsat na 3 měsíce.**
- **Vyrovňovací pásy (např. Varimate®) budou mít limit 120 ks pásků na měsíc.**
- **Adhesivní pasty a gely mají nově limit 1 ks na měsíc.**
- **Nově si budete moci nechat předepsat 2 silikonové odstraňovače ve spreji na měsíc (např. Niltac®).**
- **Děti budou mít dvojnásobný limit stomických pomůcek než mají doposavad.**

Veškeré tyto důležité informace najdete v příloze tohoto časopisu. Brožurku vezměte s sebou k vašemu ošetřujícímu lékaři, až si půjdete nechat předepsat stomické pomůcky. V případě jakýchkoli dotazů nás kontaktujte na StomaLince® ConvaTec.

Bc. Jana Handlová,  
šéfredaktorka časopisu







# UROSTOMIE A STENÓZA ZÚŽENÍ STŘEVNÍHO VÝVODU

**Dnes se podíváme na stenózu, jednu z řady komplikací, které mohou nastat u urostomií. Co to ale vlastně je komplikace? Umíme si odpovědět na tuto otázku? Komplikací je vždy označován nějaký nežádoucí stav.**



Obr. 1

**Stenóza = zúžení patří mezi pozdní komplikace** a projevuje se nepoměrem mezi vývodem a otvorem v peristomální pokožce. Nebývá častá, ale při ošetřování stomie musíte trvale kontrolovat její stav. Změna velikosti se může projevit i po delším čase.

Příčin vzniku stenózy je několik. Níže si popíšeme nejčastější z nich.

**První příčinou mohou být jizevnaté procesy na fascii.**



Obr. 2

**Fascie – svalová povázka – je vazivový obal, který kryje celý povrch každého svalu.** Urostomie je vytvořena z ileálního konduitu (tenké střevo). Je nutno vyvést ji na stěnu břišní přes svaly, tedy přes fascii.

Jizevnatým procesem vznikne mírná retrakce – vtažení, zkrácení ileálního konduitu – a peristomální pokožka má možnost přerůst přes stomii (obr. 1).

**Druhá možnost vzniku stenózy je silný vazivový prstenec, který se může vytvořit u pacientů se sklonem k tvorbě keloidních jizev při normálním hojení (obr. 2).**

## JAK MŮŽEME PŘEDEJÍT STENÓZE?

K oddálení možného vzniku této komplikace doporučujeme pravidelnou a velmi šetrnou dilataci vývodu, u urostomií doporučujeme používat tampon při každé výměně pomůcky. Tampon jemně zasunete do stomie, pozor, stomie nebolí, buďte opatrní. Tím si zajistíte suchou peristomální pokožku při výměně pomůcky na dlouhou dobu a současně lehce dilatujete stomii. Použit lze vatové válečky používané ve stomatologii, koupit je můžete ve zdravotnických potřebách. Máte možnost výběru velikosti – od průměru 8 mm po 14 mm. Jsou vysoce savé, z bavlny s příměsí viskózy, jsou tvarově stabilní, nepouštějí vlákna, měkký povrch poskytuje komfort při zavádění (obr. 3).

Další možností je použití vytvořeného smotku z netkané textilie, kterou používáte při péči o peristomální pokožku. Používání buničité vaty není vhodné, vlákna ulpívají na stomii. Lze používat i dámské hygienické tampony, ale jsou cenově nevýhodné (obr. 4).



Obr. 3



Obr. 4

**Samozřejmostí je stomii kontrolovat a na kontrolu přijít vždy, dojde-li ke změně velikosti, tvaru vývodu, při podtékání stomické pomůcky – prostě když je něco jinak.**

**Velmi důležité jsou pravidelné kontroly u stomické sestry, ideálně 2x ročně.**

## LÉČBU STENÓZY VŽDY URČÍ LÉKAŘ.

Po edukaci stomickou sestrou lze provádět dilataci dilatátorem nebo katétrem. Při dilatování se musí postupovat velmi jemně, protože každé poškození-

-natření pokožky se hojí jizvou a tím může dojít dalšímu prohloubení stenózy. Je-li nutno provádět dilataci, velikost katétru nebo dilatátoru určí lékař ve spolupráci se stomickou sestrou a samozřejmě se určí i délka, po kterou je nutno zasunovat do vývodu. Výhodné je používat lubrikované katetry, které jsou šetrné a zaručují jemnost při zavádění, mají široký výběr ve velikosti průměru.

Milada Karlovská,  
zdravotní sestra  
Nemocnice Na Bulovce



## ŽENY – PLODNOST – STOMIE

**Jaké spojení přináší tato tři slova? Použili jsme je pro nadpis letního příspěvku, který tentokrát věnujeme ženám, které jsou v reprodukčním věku. Tím jsem ozřejmila první dvě slova, ale proč s nimi tedy souvisí i stomie?**

Pojátkem těchto tří slov je onemocnění charakterizované prorůstáním patologické tkáně podobné děložní sliznici. Endometrióza, onemocnění, které může ve své nejtěžší formě znamenat prorůstání endometriální tkáně do okolních tkání a orgánů a prodělává působením hormonů cyklické změny v souladu s menstruačním cyklem. Projevuje se tedy u žen mezi 20–40 lety. Endometriózou může být zasažena poševní stěna, močový měchýř, močovody, tlusté střevo atd. Buňky endometria mohou migrovat i do vzdálenějších orgánů, jako jsou plíce či mozek.

Endometrióza může být bezpříznaková, anebo se na ni přijde až během vyšetřování příčin neplodnosti. Velmi často ale ženy souží pánevní bolesti. Souvislost mohou mít s menstruací, pohlavním stykem, vyprazdňováním moče a stolice anebo může být bolest chronická, vystřelující do zad, konečníku nebo dolních končetin. V případech hluboké infiltrující endometriózy se objevuje krev ve stolici nebo dokonce střevní neprůchodnost. Tyto závažné příznaky jsou pak rozhodující pro zvolení chirurgické léčby. U žen bez potíží je dostačující konzervativní postup.

V případech, že není možné ovlivnění potíží hormonální léčbou, jsou tkáně prorůstající endometriální tkání odstraněny chirurgicky. Při hlubokém zasažení tkání a orgánů v malé pánvi, kdy se resekují část střeva, je hojení zajištěno vytvořením kolostomie nebo ileostomie. Záleží na lokalizaci ložisek s endometriální tkání. Vývod bývá založen na dočasnou dobu. U chirurgického výkonu častokrát spolupracuje chirurg, gynekolog, popřípadě i urolog.

V časném pooperačním období je samozřejmostí, že jsou pacientky v úzkém kontaktu se stomasestrou. U všech stomiků po operaci, přestože se jedná o mladší ženy bez přidružených onemocnění, se mohou vyskytovat obtíže nebo komplikace, které je zapotřebí včas řešit. Uvádím tedy příklad pooperační intervence krátce po propuštění mladé ženy se stomií do domácího ošetřování.

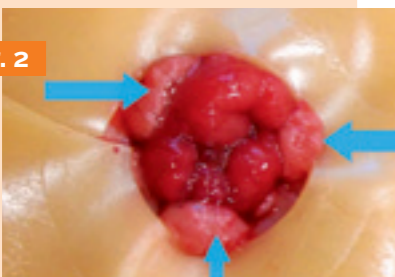
Ilustrační foto



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Na obrázku č. 1 vidíte kožní reakci ve formě nemokvajících, ale svědivých vyrážek. V takové situaci doporučujeme stomikovi kůži dokonale očistit od všech prostředků nejlépe sprchováním nebo použitím obkladového roztoku nebo čistících stomických prostředků. A šetrně s odstraňovačem náplastí snímat stomickou pomůcku. V případě, že není prokázána alergie, může stomik použít i bylinný obklad na kůži (např. řepíkový), který vysušuje mokvajících kožních papulky. Omezujeme dráždivé kosmetické prostředky a zkusíme vyměnit i druhy příslušenství, které stomik používá. Nemokvajících vyrážka se svěděním může být u pacientů, kteří pobývali v nemocnici, také způsobena příliš suchou pokožkou celého těla. V okolí stomie je pak reakce nejvíce patrná, protože její namáhání působením stomických pomůcek je větší. Nejlepší pro hydrataci pokožky v okolí stomie, ale i pod stomickou pomůckou, je stomický ochranný krém. O pokožku je třeba pečovat. Pokud je to možné, necháme krém vstřebat, kůži „odpočinout“ a teprve poté připravíme kůži pro nalepení nové pomůcky. Nejprve krém používáme mimo lepkavou plochu stomické pomůcky, a pokud se na kůži osvědčí, můžeme jej aplikovat i pod stomickou pomůcku.

Ze širokého sortimentu stomických pomůcek je pak možné vybrat jiný druh pomůcky tak, aby dobře držela a kůže se zklidnila.

Zároveň kromě vyrážky můžete pozorovat tři světle růžové granulace, které jsou ovšem drobné.

Na obrázku č. 2 jsou v odstupe 20 dnů hypergranulace významně zasahující do okrajů stomie. Při vytvoření otvoru ve stomické pomůcce nebo při přiložení těsnicího kroužku vidíte, že hypergranulace působí i obtíže se zajištěním těsného okolí vývodu. Žádoucí je tedy jejich okamžité odstranění. V tomto případě se jedná o bezbolestný výkon, při kterém se chirurgickou lžičkou granulace odstraní a okolí stomie je ošetřeno tekutým „lapisem“, aby se minimalizovalo riziko recidivy hypergranulací.

Hypergranulace vznikají jako regenerační reakce organismu, a pozorujeme je tedy v místech operačních ran či v místě vyvedené stomie. Mohou se projevit krvácením a později způsobit obtíže při ošetřování stomie. Za určitou dobu je křehká tkáň hypergranulací prostoupena fibrózními vlákny, která způsobí zbytnění a ztvrdnutí tkáně. V okolí stomie to může způsobit i stenózu vývodu. Stomasestra je průvodcem v období hojení ran i místa vyvedené stomie. Odhalení této komplikace umožňuje včasný zásah.

Na obrázku č. 3 je již stomie bez hypergranulací a po ošetření jejího okolí roztokem koloidního stříbra. Po několika dnech se šedivé zabarvení povrchu kůže ztratí. Jedná se o nežádoucí reakci po působení léčebného roztoku, které je dočasné a neovlivňuje další péči o vývod. Omezení je pouze v den aplikace, kdy není vhodné stomii sprchovat, a pokud to frekvence vyprazdňování dovolí, tak ponechat pomůcku do dalšího dne (jednoduchý systém).

V případech žen s endometriózou bývá stomie zakládána na dobu dočasnou, dokud se nezhojí poškozená tkáň v břišní dutině a malé pánvi. O léčbě spolurozhoduje pacientka podle toho, jak jí onemocnění ovlivňuje kvalitu života a jestli se prostřednictvím operace zlepšit subjektivní potíže.

Operace se založením stomie je volena pouze v případech nezbytnosti a někdy až během samotného operačního výkonu, kdy je zřejmé, že se s ní rány rychleji zhojí. Mladší věk, aktivní přístup k životu a vidina zanoření stomie bývá posilou k vyrovnání se s nastalou situací. Přesto je edukace žen s dočasnou stomií komplexní stejně, jako kdyby byla stomie založena na celý zbytek života. Vždy se stomická sestra snaží předcházet komplikacím a zpřijemnit dny, kdy se bez stomické pomůcky pacient neobejde, aby se mohl věnovat vědomě i nevědomě zdárnému hojení a rekonvalescenci.

Mgr. Veronika Zachová,  
stomasestra, Všeobecná FN

## STRUČNÝ PŘEHLED INFORMACÍ PRO NOVÉHO STOMIKA

**Přestože ve srovnání s minulostí, kdy nebyly téměř žádné stomické sestry, máme v současnosti těchto sester přibližně 150 v celé České republice, ne každý pacient se stomií má tu možnost obrátit se na stomickou sestru, která by se o něj postarala.**

Vzhledem k tomu, že dosud není vypracován žádný standard, jak přistupovat k edukaci pacientů s vyvedenou stomií, a přístupy k edukaci stomiků jsou tedy různé, nabízíme ověřený postup stomických sester ze Všeobecné fakultní nemocnice. I když ne vždy je možné tento postup aplikovat, můžeme ho brát jako vzorový.

### Na začátek pár pojmů na vysvětlenou:

**1) Preedukace** – pohovor se stomickou sestrou před operačním výkonem. Stomická sestra seznámí pacienta či jeho rodinné příslušníky se stomickými pomůckami a příslušenstvím. Během tohoto setkání mají účastníci pohovoru možnost klást dotazy, na které dostanou od stomasestry erudované odpovědi, a zároveň na tuto sestru obdrží kontakt. Díky tomu pacient již předem ví, kdo o něho bude pečovat. V neposlední řadě je také užitečná možnost využít preedukační balíček – nalepení stomického systému.

Před samotnou operací v den výkonu by mělo proběhnout zakreslení místa vyšití stomie. Toto zakreslení provádí stomická sestra či operátor. Křížkem označí nejvhodnější místo vyšití stomie.

**2) Edukace** – proces, kdy začíná jak teoretická, tak praktická výuka. Po operačním výkonu dochází ke zhodnocení stavu vývodu a zvolení vhodného stomického systému, který pacientovi bude nejvíce vyhovovat. Dále se předávají informační brožury, letáky, jídelníček, pacient je poučen o pohybovém režimu a je mu předána také stomická taštička. Propuštění do domácího ošetření proběhne pouze v případě, že pacient či rodinný příslušník výměnu pomůcky zvládají. Popřípadě je zajištěna domácí péče.

**3) Dimise** – propuštění. Při propuštění pacient obdrží měsíční limit pomůcek a příslušenství a je mu sděleno datum kontroly u jeho stomické sestry (cca do 14 dnů od propuštění). V případě, že bude preskripce probíhat přes praktického lékaře, popř. přes revizního lékaře, je pacientovi předána stomická zpráva s kódy pomůcek.

**4) Reedukace** – znovu zopakování postupů výměny pomůcky a použití příslušenství – „vychytávání chyb“ při komplikacích či nutnosti přechodu na jinou pomůcku.

### Na co má stomik nárok?

#### Měsíční limit stomických pomůcek

##### KOLOSTOMIK

2D pomůcky – 10 ks podložek  
60 ks uzavřených sáčků nebo  
30 ks vypouštěcích sáčků

1D pomůcky – 60 ks uzavřených sáčků nebo  
30 ks vypouštěcích sáčků

##### ILEOSTOMIK

2D pomůcky – 15 ks podložek  
30 ks vypouštěcích sáčků

1D pomůcky – 30 ks vypouštěcích sáčků

##### UROSTOMIK

2D pomůcky – 15 ks podložek,  
30 ks urostomických sáčků

1D pomůcky – 30 ks urostomických sáčků  
(do 30. 11. spadají tyto sáčky do limitu denních urostomických sáčků, od 1. 12. budou noční sáčky mimo limit denních sáčků)

**Příslušenství k ošetřování stomií je pro všechny stomiky stejné, je rozděleno do několika skupin, ale jeho úhrada je různá. Je nutné na to brát zřetel.**

**Odstraňovače podložky** – spreje, ubrousky. Měsíční úhrada max. 300 Kč.

**Čistící prostředky** – pěny, roztoky, ubrousky. Měsíční úhrada max. 350 Kč.



Ochranné pomůcky – pudr, ochranný krém, destičky vyrovnávací, ochranný film ve formě spreje nebo ubrousku (alkoholový, silikonový) – měsíční úhrada max. 1 000 Kč.

Pomůcky vyplňovací a vyrovnávací – pasta vyrovnávací, pasta vyplňovací (mastná), vyrovnávací pásy, těsnicí kroužky – do listopadu 2019 platí 100% úhrada bez limitů.

Prostředky zahušťovací – pouze pro ileostomiky – max. úhrada 360 Kč/měsíc, 30 ks/měsíc.

**Pomůcky, které podléhají schválení revizním lékařem**

Prostředky deodorační – pohlcovače pachů, oleje do sáčku, lubrikanty – max. úhrada 350 Kč.

Pásy a přídržné pásy – úhrada max. 600 Kč/rok, max. 2 ks/rok.

Kontrola ve stomické poradně by měla proběhnout do 14 dnů po propuštění z nemocnice. Stomická sestra zkontroluje stav stomie a to, zda zvolené pomůcky dobře sedí a vyhovují. Další kontroly se plánují dle dohody se stomickou sestrou, min. ale 1x ročně. Při komplikacích však co nejdříve.

*Poznámka redakce: Informace o limitech stomických pomůcek a příslušenství jsou platné do 1. 12. 2019.*

Bc. Veronika Toningerová,  
Bc. Tetyana Sladovník, Bc. Anna Froňková,  
Daniela Fišerová,  
I. chirurgická klinika, stoma tým VFN v Praze



# Foto ohlednutí

ZA CVIČENÍM S RADIMEM



## Setkání stomiků ConvaTec





H. KRÁLOVÉ



## Setkání stomiků ConvaTec



ČESKÉ BUDĚJOVICE



# CHIRURGIE BARRANDOV



## Stomická poradna

se specializuje na pacienty se stomií (kolostomie, ileostomie či urostomie).

### S čím vám pomůžeme:

- + Poskytujeme konzultace, edukaci a praktický nácvik ošetřování stomie (před operací, po operaci v průběhu hospitalizace i po propuštění do domácího ošetřování).
- + Poskytujeme konzultace jak pro samotné pacienty, tak pro jejich rodinné příslušníky.
- + Pomůžeme Vám s výběrem optimálních pomůcek.
- + Zajistíme pro Vás preskripci nejvhodnějších pomůcek.
- + Spolupracujeme s agenturou domácí péče Lastrona, která se specializuje na péči o stomiky a poskytne Vám servis ve Vašem domácím prostředí.

Ordinační hodiny poradny

**KAŽDÉ ÚTERÝ 12.00–16.30**

Objednávky

tel.: 770 188 189 | e-mail: [ordinace@chirurgie-barrandov.cz](mailto:ordinace@chirurgie-barrandov.cz)

### Najdete nás na adrese:

Poliklinika Barrandov, Kršková 807/21, 152 00 Praha 5, 1. patro budovy

### Jak se k nám dostanete:

Tramvaji 4, 5, 12, 20 – zastávka Poliklinika Barrandov.

Autobusem 120, 130, 170, 230 – zastávka Poliklinika Barrandov.

Autem – před poliklinikou se nachází parkoviště vyhrazené pro pacienty a personál polikliniky.

# PŘÍČINY VYTVOŘENÍ STOMIE



„Budeme vám muset vytvořit stomii...“

Jen v České republice uslyší tuto větu z úst lékařů nejrůznějších chirurgických oborů každoročně asi jeden tisíc nemocných. Většinou se následně u pacienta dostaví pocit zoufalství, jeho mysl je zaplavena lítostí. Slovo stomie totiž vyvolává v podvědomí všech lidí negativní emoce, protože je spojováno s něčím konečným, definitivním – jako poslední možné řešení, poslední stadium onemocnění. Samozřejmě, že v některých případech tomu tak je, ale ve většině případů se jedná o léčebnou metodu, která výrazně zlepšuje kvalitu života či vlastně život zachraňuje.

„Proč budu mít stomii?“

U plánovaných operací je nutností, aby si ošetřující lékař našel dostatek času na to, vysvětlit pacientovi důvod, proč mu bude vytvořena během operace stomie. Musí mu podrobně vysvětlit charakter a stadium jeho onemocnění, zda bude stomie vytvořena na tenkém, či tlustém střevě, zda bude dočasná, či trvalá.

**Dočasná stomie** je zakládána na dobu nezbytně nutnou k vyléčení onemocnění, respektive vyřešení zdravotního problému. Následně je stomie uzavřena nebo střevo opět operačně spojeno. Časový úsek mezi založením a uzavřením stomie je u každého pacienta zcela individuální a může trvat několik týdnů, měsíců nebo výjimečně i roky. U **trvalé stomie** se v budoucnosti nepočítá s jejím zrušením – tedy obnovením přirozené kontinuity trávicího traktu, protože úsek střeva pod stomií je neřešitelně postižen či odstraněn (např. amputace konečníku dle Milese).

Akutní operace jsou pro psychiku pacienta daleko náročnější, jelikož

se o své stomii a onemocnění dovídá až v obtížném pooperačním období.

## STOMIE NA TRÁVICÍM TRAKTU

S nimi se setkáváme bohužel již v **dětském věku**, nejčastěji jde naštěstí pouze o dočasnou stomie. Příčinou založení ileostomie bývá například **nekrotizující enterokolitida** – závažná, život ohrožující porucha adaptace trávicího systému novorozence, charakterizovaná zánětem střeva s tvorbou vředů a rizikem perforace. Typicky postihuje terminální úsek tenkého střeva a části tlustého střeva.

Kolostomii musí dětský chirurg vytvořit například u **vrozených**

**vývojových vad** v oblasti konečníku, mezi které spadá i **Hirschsprungova choroba**. Při ní je vlivem poruchy inervace konečníku – je tento trvale stažen, dochází k zácpě, dilataci střeva – proto toto onemocnění nese název vrozené megacolon.

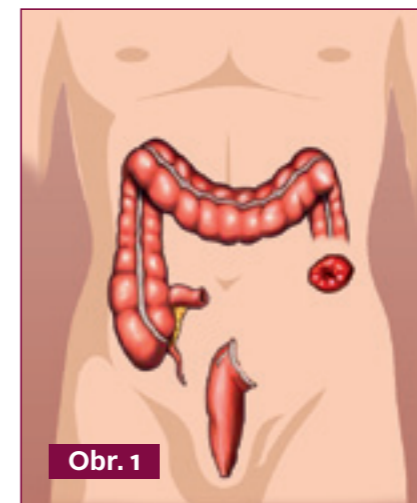
V **dospělosti** je příčinou trvalé ileostomie **ulcerózní kolitida**, jedná se o chronický autoimunitní zánět sliznice konečníku a tlustého střeva s tvorbou vředů a zvýšeným rizikem vzniku karcinomu, kdy odstranění celého tlustého střeva a konečníku je definitivním řešením všech problémů a komplikací, které onemocnění provázejí. Stejně řešení je i u vzácné **fami-**

**liární adenomatózní polypózy**, kdy jsou v tlustém střevě stovky polypů s rizikem přechodu do karcinomu.

Dočasné nebo trvalé vyvedení tenkého střeva je někdy zařazeno do chirurgického repertoáru při operacích **Crohnovy choroby**, která má taktéž autoimunitní etiologii, postihuje spíše tenké střevo a zařazuje se s výše uvedenou ulcerózní kolitidou do skupiny nespecifických střevních zánětů. Ileostomie – nescoucí označení protektivní – je v podstatě provedena jako dočasná ochrana hojení níže uložené anastomózy tlustého střeva, kdy chirurg peroperačně hodnotí zvýšené riziko vzniku komplikací z důvodů místních (zánětlivý terén, technické příčiny) či z důvodů celkového stavu pacienta (šok, sepse, kardiovaskulární insuficience, imunosuprese...).

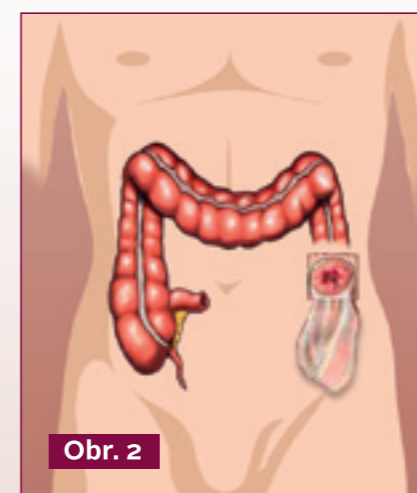
Naopak kolostomie u dospělých pacientů je nejčastěji provedena jako trvalá. Příkladem je Milesova amputace konečníku u nížce uloženého karcinomu rekta (viz obr. 1), s terminální sigmoideostomií. Tento typ stomie bývá pak proveden i u dalšího onemocnění tlustého střeva, a sice divertikulární choroby tlustého střeva. Při ní jsou vytvořeny mnohočetné výchlípky na jeho stěně, nejčastěji na esovitě kličce, jejichž zánět pak může vést až k perforaci střeva. Chirurg stav řeší Hartmannovou resekci postiženého úseku (viz obr. 2). Při příznivém pooperačním a celkovém stavu pacienta může být po několika měsících obnovena kontinuita střeva zrušením stomie a anastomózou sigmatu (spojení esovité kličky) a konečníku.

K dočasné stomii se uchyluje chirurg i při podobné situaci, tj. závažné komplikaci karcinomu – jeho perforaci a vzniku peritonii



tidy (zánětu pobříšnice). Tehdy by bylo provedení primární anastomózy po resekci karcinomu velmi nebezpečné a rizikové.

Mezi další příčiny sigmoideostomie, v tomto případě dvojhlavňové, uvádím neoperabilní nádory v malé pánvi, vycházející z koneč-



níku či gynekologických orgánů, dále těžké neřešitelné srůsty v malé pánvi, pooperační či zánětlivé etiologie, nebo zúžení až neprůchodnost konečníku vznikající po ozáření.

I gynekolog musí někdy indikovat stomii, a sice například při operačním řešení hluboké infiltrující endometriózy v malé pánvi, kdy dojde při snášení jejích ložisek

z povrchu střeva k jeho poranění a stomie je nutná ke zhojení poraněného střeva.

K poranění střeva, nejčastěji jeho perforaci, dochází i u úrazů břicha a pánve, často v rámci závažných, život ohrožujících polytraumat. I tehdy je někdy nutné provedení stomie. Ta může být trvalým řešením i u pacientů se závažným poraněním míchy, které je provázeno inkontinencí stolice.

**UROSTOMIE** (vyústění močových cest na stěnu břišní) jsou nejméně časté stomie, tvoří asi 5 % ze všech. Na různých etážích vylučovací soustavy bývají provedeny u vrozených vývojových vad dětí, při neurologických poškozeních, při nádorech mozku a míchy. Dále při úrazech hlavy a mozku, břicha a pánve, močodů či močového měchýře, při neodstranitelných překážkách zabraňujících normálnímu odtoku moči. Nejčastější příčinou je pak karcinom močového měchýře.

V České republice se nevede žádná statistika o počtu pacientů se stomií. Odhaduje se, že máme přibližně 12 až 15 tisíc lidí s dočasnou nebo trvalou stomií. Nejčastější příčinou jejího vytvoření je kolorektální karcinom. Pozitivní zprávou je, že Česká republika už není zemí s nejvyšším výskytem tohoto karcinomu na světě a s nejvyšší úmrtností na něj. V posledních letech ve výskytu klesla na šestou příčku a v úmrtnosti na jedenáctou v Evropě. Přispěl k tomu takzvaný **screening**, tedy sledování s bezplatnými preventivními vyšetřeními.

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



Ilustrační foto

www.convatec.cz

# Ve zdravém těle zdravý duch nebo zdravým duchem ke zdravému tělu?



Otázka obsažená v názvu článku může evokovat odvěkou otázku, co bylo dřív, slepice nebo vejce? Jak to tedy je? Zdravé tělo dělá zdravého ducha nebo je to naopak? Následující řádky vyžadují zapojení vaší obrazotvornosti. Odpověď se dostaví, když opustíme vžitou představu, že duch a tělo jsou něčím odděleným. Z této představy je totiž velmi blízko k tomu, že ten tzv. duch a to tzv. tělo se nás samých moc netýká. Uvedená představa vede k tomu, že na sebe nahlížíme jako na nějaké předměty, které se nachází mimo nás.

Zkuste si tedy prvně představit, že tělo a duch jedno jsou. A pak si představte, že ta jednota jste vy. Proměnilo se nějak vaše vnímání? Uvědomění sebe sama nás dovede k faktu, že tělo nemáme, ale tělem jsme. Vy jste svým tělem. Nejste strojem, který stojí opodál a jde rozebrat, spočítat, smontovat. A teď k tomu duchu. Naše tělo (tedy my) nekončí na svém povrchu, ale prostírá se a dosáhne všude tam, kde je člověk nějakým způsobem přítomen, tzv. v duchu. Např. astronom může být u hvězdy a je u ní i tělesně (částmi svého mozku). Mozek je tělesněním dané hvězdy. Není dotykově u ní, ale rozhovor o hvězdě

astronoma může tak rozrušit, že zčervená, zrychlí se mu tep, dech, zvýší hlas, začne se potit. Tělesnost je konstanta našeho bytí a zahrnuje i ducha. V tělesnosti se projevuje stav celkové existence. Např. strnulost, zatuhlost, nepohyblivost, zadržování, přijímání, vydávání v tělesné rovině vypovídá i o stavu našeho ducha.

Odpověď tedy zní, že tělesný pohyb je zároveň i pohybem duševním. Je pro člověka něčím přirozeným, a tudíž důležitým ve všech životních etapách. Lidé to věděli odjakživa a naše doba vyznávající vědu a techniku tento fakt ověřila mnoha výzkumy a studiemi. Od filozofické roviny tedy přejdeme k té technické, praktické části a zabývejme se příklady.

Pohyb ovlivňuje různé psychické procesy jako myšlení, emoce, pozornost, vnímání, vůli, představy. Fyzická aktivita má klíčovou roli při udržování dobrého psychického stavu a přispívá ke zmírnění příznaků deprese a úzkosti. Pravidelné cvičení má pozitivní vliv na aktivní chemické látky v mozku a na hormony, které regu-



lují náladu. Studie prokázaly, že i malá dávka fyzické aktivity je spojena se zlepšením nálady či lepším zvládnutím stresu. Tudíž i pravidelná procházka se psem může mít překvapivě prospěšný vliv nejen na vaše tělo, ale i vašeho ducha.

Princip psychologické blahodárnosti pohybu je vlastně velmi jednoduchý. Odvedeme pozornost od vážné stresující roviny do nevážené roviny zábavy, oddechu a hry. Můžeme mluvit o mechanismu emočního přeladění a odreagování. Nové zážitky a emoce překryjí a ve svých důsledcích sníží předchozí emoční napětí. Pohyb zlepšuje proudění krve mozku, ovlivňuje jeho stavbu a tím ho posiluje. Pravidelné zařazení pohybové aktivity přináší zvýšení aerobní kapacity a tím dochází k zlepšení duševních schopností, zvláště těch řídicích funkcí v mozku, které mají co do činění s plánováním, koordinací a filtrováním rozptylujících informací. Řada studií mluví o tom, že lidé nad šedesát

let, kteří alespoň třikrát týdně chodí na procházky, mohou významně zlepšit své duševní schopnosti, jež se jinak s přibývajícím věkem zhoršují. Pohyb také napomáhá dobrému spánku a dokáže zlepšit problémy s nespavostí u starších lidí.

A jakou zvolit pohybovou aktivitu? Odpověď je jednoduchá, jakoukoli, která nás baví, a nemusíme se do ní nutit. Může jít nejen o chůzi, jógu, rehabilitační cvičení, kolo, turistiku, posilování, plavání, běh či jízdu na rotopedu, ale i domácí činnosti, jako práce na zahrádce, svižná chůze do schodů s nákupem, či výše zmiňované venčení psa – to všechno jsou vhodné pohybové aktivity, které mohou významně redukovat hladinu stresu.



Pamatujme si, že jakýkoli pohyb eliminuje negativní emoce a směřuje nás k pomyslné rovnováze. Pokud nás někdy přepadne špatná nálada, je žádoucí zařadit pohyb. Špatnou náladu totiž můžeme porazit hlavně pohybem. Mezi další pozitivní účinky pohybu patří vyrovnanější hladiny krevního cukru (glykémie) a posílení imunitního systému. Dále ovlivňuje zlepšení pozornosti, sebekontroly a podporuje celkové zvýšení sebevědomí. Také pomáhá udržovat optimální váhu či redukovat nadváhu.

Jak často a intenzivně? To je samozřejmě individuální. Každý jsme jiný, jsme v odlišné fyzické kondici, máme jinou motivaci, jiné předpoklady ke zvládnutí cvičení. Neexistuje tedy jednotný recept na intenzitu a délku cvičení. Základní a hlavně fungující pravidlo říká, že pohyb bychom měli zařazovat každý den. Důležitá je tedy pravidelnost a platí, že každý pohyb je lepší než žádný pohyb. Intenzitu cvičení je pak dobré přizpůsobit našemu aktuálnímu fyzickému stavu.



„ Pohyb také napomáhá  
dobrému spánku... “





# ČEŠTÍ STOMICI CHTĚJÍ BÝT V POHYBU

**Jako již poněkoliťáté jsem si pro vás připravila článek věnovaný pohybu. Čeští stomici jsou totiž v tomto ohledu jedineční. Pouze u nás pořádá ConvaTec lekce cviků z programu S Radimem v kondici. Poptávka je veliká. To dokládá, že my, Češi, jsme opravdu aktivní a činorodý národ.**

Vše začalo tento rok v březnu školením ambasadorků programu **S Radimem v kondici**. Ambasadorky programu se stalo pět úžasných žen, které oslovil ConvaTec s tím, zda by měly zájem šířit tato cvičení mezi ostatní stomiky. Ambasadorky se zúčastnily přednášky, kde jsme do hloubky probíraly problematiku rehabilitace stomiků a s tím spojené prevence parastomální kýly. Prakticky si vyzkoušely všechny cviky a osvojily si správnou techniku a formu. A jak se k programu a školení vyjadřují samotné ambasadorky?

**Olga Tellerová, stomická sestra:**



„Myslím, že akce byla dobře zorganizovaná a poskytla účastníkům nové informace o způsobu

zlepšení průběhu rekonvalescence a návratu pacientů do kondice, jako před operací. Obohacující byla tato aktivita nejen pro ambasadorky z řad pacientů, ale i pro stomasestry, které mohou na základě materiálu významně přispět k správnému vedení cvičení po operaci i v pozdějším období. Nikdy není pozdě začít!“

**Květoslava Pobehová, členka a dobrovolnice Slezského klubu stomiků Ostrava:**



„Velmi mě toto zaujalo, protože informace, které jsem na školení získala, mi byly velkým přínosem. Taková cvičení, která jsem viděla, mi nikdy nikdo neukázal a po tak velké operaci mi nikdo neřekl, že bych mohla cvičit, aniž bych si nějak ublížila anebo si způsobila nějaké jiné potíže. Pacienti, kteří prodělají nějakou břišní operaci, mají dnes v tomto velký přínos. Určitě bych lidem, kteří budou jen trochu chtít a mít zájem, doporučila, aby se co nejdříve zapojili do aktivního života a cvičili tyto cviky. Už vím, že nemusí mít obavu, že si nějak přitíží. Chtěla bych poděkovat společnosti ConvaTec a naší lektorce Anně Kulhánkové za pozvání a seznámení se s tímto programem.“

**Renáta Beranová, členka klubu stomiků Ústí nad Labem:**

„Školení ambasadorků se mi velmi líbilo, bylo milé a pohodové. Sešly se zde samé příjemné a usměvavé ženy. Procvičily jsme si správně

cviky, které jsou sice běžné, ale většinou špatně prováděné. Celá akce byla skvělá, tak jako vždy všechny akce pořádané společností ConvaTec. Díky za krásně strávený den.“



**Věra Chladová, členka klubu stomiků České Budějovice:**



„Byl to úžasný zážitek. Ještě den poté jsem byla nabitá velmi pozitivní energií. Lidské tělo je nastavené k tomu, aby se

hýbalo. Abychom pořádně rozproudili lymfu, je důležité být aktivní. Po operačním výkonu musí člověk samozřejmě začínat postupně a teprve s časem si zvyšovat zátěž. Cviky z programu S Radimem v kondici jsou vhodné pro všechny pacienty, kteří prošli operací v oblasti břicha.“

**Libuše Logojdová, členka FIT-ILCO Praha:**

„Jako stomička jsem se dobrovolně a ráda rozhodla stát ambasadorkou tohoto užitečného projektu. Je určen pro nové stomiky, aby už krátce po operaci byli fit



a také se i později dokázali stále udržet v kondici. Jde o aktivní cvičení, které když je prováděné správně, pomůže stomikovi, aby zůstaly funkční důležité svaly a nevytvořila se obávaná parastomální kýla.

Ambasadorky se následně účastnily samotných lekcí cviků, které proběhly v Praze a Brně. Celý program měl dvě hodiny. V první polovině nám stomasestřička Olga Tellerová pověděla o pohybu z jejího pohledu a dlouholetých zkušeností s prací se stomikou a vyzpovídaly jsme ambasadorky. V druhé polovině jsme si cvik po cviku ukázali, jaké je správné provedení, abychom dosáhli kýžených výsledků. Lekce se vždy zúčastnilo kolem dvaceti lidí, takže byl pro-

stor na dotazy, tak aby každý opravdu věděl, jestli dělá vše, jak má.

**Pokud byste si i vy rádi s námi zacvičili, ale nestihli jste to, máte ještě možnost zúčastnit se cvičení v Ostravě a to 15. října, kde lekce proběhne v návaznosti na Setkání stomiků® od 15 do 17 h. A pokud máte Ostravu z ruky, nestrachujte se – lekce se budou určitě opakovat i v příštích letech.**

Budeme rádi, když nám svůj zájem o cvičení projevíte např. tím, že nám zavoláte na StomaLinku®. Příští rok vás budeme moci adresně oslovit s dalšími lekcemi cvičení S Radimem v kondici.

Sportu zdar!

Bc. Anna Kulhánková,  
Zákaznický servis ConvaTec



# SPECIALIZOVANÁ AGENTURA DOMÁCÍ PÉČE PRO STOMIKY



# LASTRONA

Někdo ví již před operací, že se stane stomikem, někdo se to dozví až poté, co se probudí z narkózy. Ať už je to tak nebo onak, věřím, že si oba kladou stejné otázky – např. naučím se o stomii starat? Budu moci normálně žít, nebo už budu jen doma, nebudu vycházet a s nikým se stýkat? Jak dlouho to bude trvat, než bude vše aspoň trochu jako před operací?

Asi si vzpomenete na své začátky a určitě byste přidali i celou řadu jiných otázek, které vás napadaly. Když se člověk trochu rozkouká, začne řešit i otázku, jak a kde získá stomické pomůcky? Kdo mu je bude předepisovat – praktický lékař nebo lékař ve stomické ambulanci (stomasestra)?

Někdo po operaci zůstává v péči stomické sestry a ta mu zajišťuje předepisování stomických pomůcek, někdo je odeslán do péče svého praktického lékaře. Úroveň péče se může značně lišit. Zatímco pro stomasestru je péče o stomiky jejím každodenním chlebem, pro praktického lékaře to ve většině případů tak není. V oblasti stomických pomůcek se nemusí dobře orientovat a jeho zkušenosti s tím, jak má vypadat zdravá stomie, nebudou tak velké jako u stomasestry.

Stomiky může potrápit celá řada problémů. Jednak mohou mít komplikace spojené se stomií, které laik nemusí vždy odhalit. Nebo mohou mít komplikace, které vyžadují již nějaké speciální řešení, ale stomik to řešení nezná. Další potíží může být i to, že se mu nedostává stomických pomůcek. Nejčastější příčinou nebývá neochota lékaře, ale neznalost problematiky – v tomto případě limitů. S výše uvedenými případnými komplikacemi si snadno poradí zkušená stomasestra, nemusí to tak však být u praktického lékaře. Pro stomiky, kteří jsou tedy v péči

## CO VÁM TATO AGENTURA MŮŽE NABÍDNOUT?

- ve vašem domácím prostředí vám zkontroluje stomii
- v případě, že máte nějakou komplikaci, pomůže vám ji vyřešit
- může vám pomoci/poradit s ošetrovatelským postupem
- pomůže vám najít tu nejvhodnější pomůcku
- připraví vám poukazy pro vašeho praktického lékaře
- může vašemu praktickému lékaři pomoci s problematikou stomií

[WWW.LASTRONA.CZ](http://WWW.LASTRONA.CZ)



## STOMIÍ ŽIVOT NEKONČÍ



praktických lékařů, je určena specializovaná agentura domácí péče pro stomiky Lastrona. V této agentuře pracují zkušené stomasestry, které mohou pomoci vám, stomikům, ale i vašim praktickým lékařům.

Stovky stomiků ročně tuto agenturu vyzkouší a mají s ní výborné zkušenosti. Někdy stačí, aby sestra přijela jednou, dvakrát a potíže se vyřeší. Někdy je třeba soustavná péče, ale to už záleží na každém jednotlivém případě.

Co je pro vás určitě velmi podstatné, že **služby této specializované agentury domácí péče pro stomiky Lastrona jsou pro stomiky i praktické lékaře zcela zdarma**. Nemusíte se tedy obávat, že se jedná o nadstandardní službu.

V případě, že vás příspěvek oslovil a měli byste zájem o návštěvu sestry z agentury domácí péče Lastrona, **zavolejte nám na bezplatnou Stoma-Linku® 800 122 111** a my vám zprostředkujeme kontakt se sestrou ve vašem okolí.

Nedovolte, aby stomie ovládala váš život, ovládejte vy vaši stomii. Určitě nám zavolejte, spolu vždy všechno zvládneme!

Bc. Jana Handlová,  
šéfredaktorka časopisu ■

Ilustrační foto



Ilustrační foto



# ELI beamlines

NEJVĚTŠÍ VÝZKUMNÉ CENTRUM

V HISTORII ČESKÉ REPUBLIKY

Výzkumné centrum ELI Beamlines se nachází ve Středočeském kraji v obci Dolní Břežany a jde o největší vědecký projekt v dějinách České republiky. ELI Beamlines je součástí evropské infrastruktury ELI (Extreme Light Infrastructure) a zároveň součástí plánu Evropského strategického fóra pro výzkumné infrastruktury (ESFRI). Cílem tohoto plánu je vybudování nové generace velkých výzkumných zařízení v členských státech Evropské unie, které budou otevřeny vědcům z celého světa a budou se zde realizovat výzkumné a aplikační projekty zahrnující interakci světla s hmotou při nejvyšších intenzitách a nejkratších časových rozpětích.

ELI (Extreme Light Infrastructure) zahrnuje tři pracoviště umístěná v České republice (Dolní Břežany ve Středočeském kraji), ELI Atto-second v Maďarsku (Szeged) a ELI Nuclear Physics v Rumunsku (Magurele).

## Dolní Břežany

Obec Dolní Břežany leží ve středních Čechách v okrese Praha-západ. V současnosti se jedná o perspektivně se rozvíjející obec s jasnou a promyšlenou koncepcí územního rozvoje a její budoucí rozvoj je spojen s vědou, výzkumem a inovacemi. Území, na němž se v současnosti obec Dolní Břežany nachází, je však obydleno odedávna. Archeologové našli stavby a předměty svědčící o osídlení před 7 a půl tisíci lety. Líbilo se zde už pravěkým zemědělcům z období neolitu.

Na území Dolních Břežan se také nachází významná archeologická památka Hradiště nad Závistí. Toto hradiště v pátém století před naším letopočtem vybudovali Keltové a s rozlohou 170 ha jde o největší oppidum na území Čech.



## Laserové vědecké centrum ELI beamlines

Název Břežany znamená, že se jednalo o ves umístěnou na břehu nebo také na vrchu, protože etymologický význam slova je dvojitý vrch nebo břeh. A jeden z faktorů, které rozhodly o umístění vě-

deckého laserového centra ELI Beamlines právě na území Dolních Břežan byla skála nad řekou Vltavou. Poskytla totiž pevný základ pro výstavbu haly pro laserové a experimentální technologie a zajistila tak její maximální stabilitu, která je nezbytná při práci s laserovými systémy.

Architektonický návrh budovy vědeckého centra ELI Beamlines vytvořilo britské prestižní studio Bogle Architects. Ateliér Bogle dnes projektuje v mnoha zemích, kromě Londýna např. také v Hongkongu. Celý vědecký areál se skládá z multifunkční budovy, ve které jsou umístěny kanceláře a přednáškový sál. Dále z budovy pro laserové a experimentální technologie, která se rozkládá na ploše větší než fotbalové hřiště. Základová deska má rozměry

110 x 60 metrů, železobetonové zdi šířku 1–2,5 metru a při její výstavbě bylo spotřebováno stejné množství železa jako při stavbě Eiffelovy věže v Paříži. Velkou událostí bylo také předávání Nobelových cen v říjnu 2018. O cenu za „revoluční objevy v oblasti laserové fyziky“ se podělili tři vědci Arthur Ashkin, Gérard Mourou a Donna Strickland. Všechny jejich objevy se týkaly laserů a Gerard Mourou je navíc otcem myšlenky vzniku výzkumného centra ELI a lídrem přípravné fáze projektu.

## Výzkum

Mimo další plánované výzkumné projekty bylo v roce 2018 v ELI Beamlines otevřeno experimentální zařízení ELIMAIA (ELI Multidisciplinary Applications of laser-Ion Acceleration). ELIMAIA Beamline je zařízení pro laserem řízené urychlování iontů. Jedním z hlavních cílů je demonstrovat kompaktnost laserem řízeného iontového urychlování v oblasti léčby rakoviny, resp. v hadronové terapii. Tedy ozařování zhoubných nádorů urychlenými ionty nebo protony. Protonová terapie je již v lékařství rozšířena, používá ale konvenční metody urychlování. Přístroje jsou prostorově náročné a vyžadují stínění. Laser by v tomto ohledu léčbu výrazně zjednodušil a pravděpodobně i zlevnil.



„Laserový urychlovač,“ který je součástí zařízení ELIMAIA, byl navržen a vyvinut ve Fyzikálním ústavu AV ČR v Praze, zatímco část pro transport svazků a pro dozimetrii tzv. ELIMED byla navržena a postavena v italském Národním ústavu pro jadernou fyziku (LNS-INFN) v Katánii. ELIMED představuje

jednu z klíčových technologií centra ELI Beamlines, která umožní uživatelům provádět předklinický výzkum pro budoucí aplikace v léčbě rakoviny, jako je ozařování biologických vzorků krátkými svazky protonů/iontů urychlených laserovým systémem L3-HAPLS.

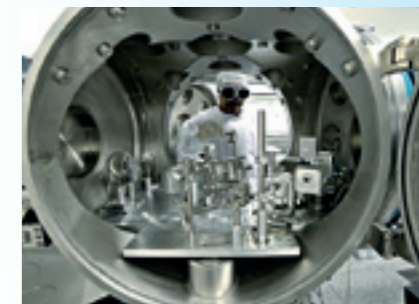
## Laser s největší energií na světě

ELI Beamlines má k dispozici čtyři unikátní laserové systémy s mnohem větší intenzitou než v současné době dosahují laserová zařízení ve světě. Laserový systém L4 směřuje se svým plánovaným výkonem až 10 PW k tomu být nejvýkonnějším laserem na světě. Vyvíjí ho americko-evropské konsorcium vedené firmou National



Energetics se zástupci Fyzikálního ústavu. Další laserové systémy se vyvíjely v pražských laboratořích, centru ELI a Lawrenceově národní laboratoři v kalifornském Livermore. Všechny laserové systémy budou schopné fungovat ve vzájemné součinnosti. Právě toto propojení laserových systémů je unikátní a díky němu lze provádět zcela nové typy experimentů. Očekává se, že výzkum může posunout hranice vědění v astrofyzice, lékařství, nanotechnologiích, rentgenové optice apod.

Ve vědeckém laserovém centru ELI Beamlines v Dolních Břežanech v současné době pracuje asi 300 zaměstnanců. Z toho téměř tři čtvrtiny tvoří vědci a technici. Zhruba třetina jsou cizinci, například z Francie, Itálie, Německa, Indie, Kanady a USA. Nad přípravou a současnou realizací pro-



jektu ELI Beamlines převzal záštitu Fyzikální ústav Akademie věd České republiky, Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, společně s Evropskou unií.

Do budoucna bude přístup k zařízení ELI Beamlines řídit panevropské konsorcium ELI-ERIC, které bude odpovědné za společné provozování všech infrastruktur ELI. Mezinárodní odborné týmy vědců, kterým bude umožněno realizovat své vědecké záměry v ELI Beamlines, budou vybírány na základě vynikajících výkonů („otevřený přístup na základě hodnocení kolegů“) podle zásad prosazovaných Evropským strategickým fórem pro výzkumné infrastruktury (ESFRI) a Evropskou komisí.



Výzkumné laserové centrum ELI Beamlines bývá veřejnosti otevřeno dvakrát ročně, a to v průběhu Mezinárodního dne světla, který byl vyhlášen organizací UNESCO, a dále v rámci vědecko-popularizační akce Noc vědců.

Foto zdroj: [www.eli-beams.eu](http://www.eli-beams.eu)

Mgr. Radka Alexa,  
Eli-Beamlines



# CHYTRÉ ČESKÉ HLAVIČKY aneb NENÍ NÁPLAST JAKO (NAN ) NÁPLAST



Tato náplast může zachraňovat životy. Je to neuvěřitelné, ale je to tak. Studentka Technické univerzity v Liberci **MARKÉTA KLÍČOVÁ** vyvinula speciální **NANONÁPLAST**, která zlepšuje hojení po karcinomu tlustého střeva a zároveň snižuje komplikace po samotném zákroku. Jak funguje tento zázrak, který byl oceněný na mezinárodní soutěži mladých talentů v Berlíně? A jak se k němu dostala samotná autorka?

Nejprve něco k tvůrkyni oné heroické náplasti. Ing. Markéta Klíčová je doktorandkou na katedře netkaných textilií a nanovláknenných materiálů Technické Univerzity v Liberci. Pro některé z nás zcela neuchopitelný obor, avšak když jsme se dozvěděli tuto velmi zajímavou zprávu, zvědavost nás přiměla k tomu, abychom Markétu Klíčovou kontaktovali a dozvěděli se více. Velmi rychle přišla odpověď od milé, mladé a vtipné dámy.

ideálně vše dohromady. Po ukočirování těchto rozptýlených myšlenek se však rozhodla využít svůj talent na technicky zaměřené předměty a vydala se na studium technické univerzity. Nanotechnologie byly pro Markétu Klíčovou lákavé vzhledem k jejich „tajemnosti“ – nikdo neví, co nám v budoucnu mohou přinést, a zároveň umožňují široké uplatnění na trhu práce.

Pak šlo všechno ráz naráz a nanovláknenná náplast si svého strůjce v podstatě našla sama. Markéta se k němu dostala díky vedoucí své diplomové práce a následně úzké spolupráci s Biomedicínským centrem v Plzni.

A jak samotná náplast funguje? Fígl spočívá v kombinaci dvou materiálů, přičemž každý plní svou důležitou úlohu. „Hydrofilní nanovrstva přilne k ráně, kryje ji a usnadňuje hojení, kdežto svrchní vrstva izoluje ránu od prostředí dutiny břišní,“ vysvětluje mluvčí univerzity Barbora Jónová. Po operaci a odstranění části tlustého střeva zasaženého karcinomem dojde ke spojení zdravých částí tzv. anastomózou, tedy spojkou. Právě ta bývá příčinou pooperačních komplikací, neboť u některých pacientů může dojít k prosakování střevního obsahu do dutiny břišní, což může způsobovat zánět. V současné



Zajímalo nás, kde člověk nalezne impulz ke studiu tohoto oboru a za jakých okolností je mu vnuknuta myšlenka nanovláknenné náplasti. No a jak to tak vypadá, někdy je to souhra náhod. V dětství chtěla být Markéta doktorkou, kosmonautkou a zubařkou,

době existují na trhu materiály, které mohou tyto situace řešit, avšak nejsou stoprocentně funkční v případě prosakování střevního obsahu. Nanovláknenná náplast je svým složením schopna těmto komplikacím zcela zabránit. Její aplikace je velmi snadná, a navíc se po čase sama vstřebá, což usnadňuje její použití.

Nutno ještě zmínit úspěch tohoto objevu na mezinárodní soutěži Falling Walls Lab v Berlíně. U příležitosti vzpomínky na pád berlínské zdi se tu setkává generace mladých a nadějných vědců, kteří zde představují své projekty napříč všemi obory. Inovativní řešení při operacích karcinomu tlustého střeva pocházející z univerzity v Liberci zde získalo cenu publika. Moc gratulujeme!

Nanonáplast je nyní ve fázi testování v živém organismu a jeho autorka ho nadále posouvá dál a aktuálně pracuje na speciálním nelepivém povrchu, který má zabránit případným pooperačním srůstům. Je to zkrátka klíčová náplast Markéty Klíčové!

Zdroj: <https://prag.diplo.de> a <http://www.nasepojizeri.cz>



Mgr. Kateřina Opálková,  
marketingová koordinátorka ConvaTec



## BŘEZEN MĚSÍCEM PREVENCE PROTI RAKOVINĚ TLUSTÉHO STŘEVA!

Měsíc březen byl celosvětově vyhlášený měsícem prevence rakoviny tlustého střeva. Cílem je především zvýšit povědomí o tomto typu karcinomu a zároveň informovat o možnosti prevence, kterou v České republice máme.



## JAKÝ DÁREK JSME SI NADĚLILI V ČESKÉ REPUBLICE?

Mezi 50. a 54. rokem máme nárok na jedno vyšetření tzv. testem na okultní krvácení ročně a od 55 let potom 2x ročně. **A jak vidno, prevence skutečně funguje!** Na podzim loňského roku vyšlo totiž nové vydání celosvětové epidemiologické databáze Globocan, které informuje, že Česká republika je ve výskytu rakoviny tlustého střeva na 23. místě a v úmrtnosti na 22. místě. My jsme vás o této statistice naposledy informovali v časopise RADIM 1/2018. V té době jsme se řadili na 6. místo ve výskytu a na 11. místo v úmrtnosti. Neuvěřitelný posun směrem k lepšímu, co říkáte? Tato skutečnost je přičítána

faktu, že se za poslední dobu skutečně zvýšilo povědomí o prevenci a o screeningovém programu. Ten v České republice funguje od roku 2000, nicméně již v roce 1998 začala s osvětou nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97, která kontinuálně informuje o možnostech bezbolestného testování. Zdá se, že začíná sklízet ovoce. **Toť krásný a symbolický dárek pro Českou republiku k měsíci prevence rakoviny tlustého střeva.** Jen tak dál!

Mgr. Kateřina Opálková,  
marketingová koordinátorka ConvaTec

# PROJEKT „PLAVEME“

Spolek stomiků v Německu a na Islandu již řadu let propaguje plavání stomiků na veřejných koupalištích. Ukazují, že stomici jsou vybaveni vhodnými pomůckami. Plavou v moři, v rybnících i na koupalištích. To nás vede k tomu, abychom i v ČR sdělili běžné populaci i stomikům, že i lidé se stomickým sáčkem na břicho mohou do vody. Pokud se zahojí všechny jizvy po operaci, stomik s vhodnou a funkční stomickou pomůckou může bez obav užívat vodních radovánek a sportů.



Pilotní projekt Českého ILCO s názvem PLAVEME pro Prahu a Středočeský kraj podpořil T-Mobile v rámci projektu Mluvme spolu. Právě vzájemná komunikace může pomoci k vzájemnému pochopení.

Víme, že někteří stomici se ve sprchách, sauně nebo u bazénu setkali s netaktním jednáním návštěvníků nebo i pracovníků bazénů. Víme, že někteří stomici nedostali žádné vodní procedury v lázních, i když o ně žádali a vysvětlovali, že mají s plaváním zkušenosti. Víme i o dobrých příkladech, kdy v lázních a veřejných koupalištích nemají stomici žádné problémy.

Naším záměrem v projektu Plaveme bylo informovat pracovníky bazénu o tom, že lidé s kvalitními stomickými pomůckami mohou plavat a pobývat ve vodě stejně jako lidé bez stomie. Informační leták nabízíme na plavecké stadiony, do nemocnic na chirurgii i do stomaporaden, ale i do škol.

V době, kdy jsme projekt plánovali, přišla za mnou zdravotní sestra, která se rozhodla svou bakalářskou práci věnovat pohledu veřejnosti na lidi se stomií. Do své práce začlenila i plakát k projektu PLAVEME. Společně jsme sestavily dotazník pro veřejnost a pro pracovníky bazénů. Sestřička rozeslala celkem 150 dotazníků a výsledky zpracovala.

Překvapující pro mě je, že třetina dotázaných zná stomika ve svém okolí.

- 76 % dotázaných vnímá projekty, které pomáhají zvyšovat povědomí veřejnosti o různých onemocněních, jako přínosné, jen 2 % odpověděla záporně, ostatní neodpověděli
- 77 % dotázaných přinesl plakát dostatek informací o životě se stomií

- Pro mě osobně je velkým zadostiučiněním, že 71 % dotázaných uvedlo: Díky získaným informacím pro mne stomik ve veřejném bazénu již není žádný problém. 22 % na tuto otázku neodpovědělo (nejsou si jistí) a jen 7 % má se stomikem v bazénu problém. Čekala jsem nepříznivější výsledek průzkumu.

Na dotazník odpovídali spíše mladší lidé. Jen 15 % respondentů bylo starší 55 let, polovina bylo méně než 25 let. Je možné, že mladší lidé jsou k lidem se zdravotním postižením tolerantnější. Já osobně se z výsledku průzkumu raduji. Stomici mají ve veřejnosti pochopení, není třeba se tak moc obávat negativních reakcí.

Odpověď veřejnosti na: Souhlasíte s tím, aby plakát (prospekt) byl umístěn na plaveckých bazénech a veřejných místech a tím pomohl zvýšit povědomí veřejnosti o životě lidí se stomií?



I odpověď provozovatelů bazénu mne mile překvapila: Souhlasíte s tím, aby se Vaše pracoviště zapojilo do projektu „Plaveme“, jehož účelem je zvýšit povědomí veřejnosti o životě stomiků, napomoci jejich začleňování do běžného života a osvěta veřejnosti, a který úspěšně proběhl i na Islandu?



A jak jste na tom vy, jaké máte zkušenosti s plaváním? Budeme rádi, když se s námi o ně podělíte. Napište nám na e-mailovou adresu [ceske.ilco@centrum.cz](mailto:ceske.ilco@centrum.cz) nebo na poštovní adresu **České ILCO, Polská 15, 120 00 Praha 2.**

Přeji všem pevné zdraví.

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

15. května 2019

## NÁŠ „KYTIČKOVÝ DEN“

Počasí bylo ukázkově nevlídné – střídal se ledový

proměnlivý vítr s přívaly deště.

Byly jsme tři členky FIT-ILCO Praha, z. s., a jako vždy jsme si vybraly místo u metra Háje, kde se pohybují cestující přijíždějící autobusy z obcí za Jižním Městem a kudy jihoměřšťané míří do metra. Měly jsme v úmyslu „prodat“ všech 1 200 kytiček, letos s krásně „selátkově“ barevnou stužkou. Vše jsme měly již předpřipraveno v krabičkách – letáčky propíchnuté kytičkami, což jsme zvládly za předchozích několik večerů doma u televize.

Přivstaly jsme si a na místo jsme se postavily už po půl šesté ráno. Spolu s námi se tam nečekaně objevily ještě jiné „prodejky“, ale celkem jsme se v oslovování kolemjdoucích docela doplňovaly. Ony navíc měly kytek jen málo, takže skončily brzo. Cestující byli velmi vstřícní a nejdříve se svěřil s rakovinou prožitou v rodině a přispěl víc než minimálně požadovaných 20 Kč za kytičku. A dlužno napsat, že mnozí byli velmi velkorysí! Z toho jsme měly velkou radost a bylo to pro nás povzbuzení vydržet až do poslední kytičky.



V 10 hodin už jsme měly „prodáno“ 800 kytiček, a tak jsme si daly pauzu. Posvačily, vypily kávičku, snědly trochu ovoce, znovu se oblékly do žlutých triček a opět vyrazily k metru. V příchozích teď převládaly maminky s malými dětmi a starší důchodci a svěřovali se s tím, že mají doma sbírku kytiček a mrzelo by je, kdyby tu letošní nezískali. To už jsme „prodávaly“ jen dvě prodejky a poslední kytičku jsme udaly před 16. hodinou. Pak jsme se unavené, ale šťastné, že jsme to opět i letos zvládly, rozjely do svých domovů.

Všeobecně byla sbírka pochválena a její organizace především. Info v médiích se vyplácí.

Libuše Logojdová,  
místopředsedkyně FIT ILCO Praha, z. s.

StomaLinka ConvaTec  
800 122 111  
pro volajícího zdarma

# ÚŽASNÝ ZÁŽITEK!

Už sám účel akce nás nesmírně potěšil. Naši celorepublikovou pacientskou organizaci České ILCO se sídlem v Praze 2, Polská 1664/15, vybralo město Mělník, místní DDM a TJ Sokol pro uspořádání akce **Sportujeme pro ILCO**, která se odehrála dne 5. 5. 2019 na sportovišti Mělník za účasti spousty aktérů.

Smyslem akce, kromě sportování a kulturních programů pro místní občany, hlavně pak rodiny s malými dětmi, bylo vybrané peníze ze vstupného a tomboly věnovat naší organizaci České ILCO, která sdružuje a podporuje stomiky z celé republiky, sdružené ve dvaceti regionálních klubech, což s sebou nese nemalé náklady.



Naším úkolem pak bylo seznámit nejširší veřejnost s problematikou lidí po operacích střev, žijících plnohodnotný život i po založení stomie, a hlavně upozornit na nutnou prevenci, neignorování nezvyklých příznaků v oblasti peristaltiky a činnosti střev. Vyzvali

jsme všechny k prověření těchto signálů návštěvou lékaře co nejdříve. K tomu jsme přidali u našeho stánku i naši osobní zkušenost z příběhů, popsaných v několika vydaných knihách.

Celou akci zahájili starosta Mělníka MVDr. Ctirad Mikeš a ředitelka DDM paní Helena Jiráčková. Moderátorkou a zároveň ambasadorkou celé akce pak byla paní Vanda Hybnerová, dcera Borise Hybnera, který byl těž stomikem a dokázal svůj handicap odlehčit, až obrátit v žert, jak už bylo jeho zvykem. Velmi nám pomáhal v psychické podpoře stomiků, kteří se se svým novým stavem neuměli vyrovnat tak dobře jako on.

Navzdory nevlídnému počasí přišlo na vzorně připravenou akci mnoho diváků, kteří např. fandili fotbalovému zápasu, který sehráli herci ze známých televizních seriálů Krejzovi a Modrý kód proti juniorským fotbalistům TJ Mělník. Další vystoupení se odehrávala na dvou pódích – namátkou vystoupení tanečních dětských skupin, Rope skipping, Kangoo Jumps, stepařská škola a další. Pro děti



“Moc mile nás překvapilo, kolik času a úsilí organizátoři a sponzoři věnovali přípravě a zatraktivnění akce Sportujeme pro ILCO.”

byly připraveny soutěže, skákací hračky, prolézačky a naše hra „Stomiku, nedej se,“ které si děti opravdu užily.

Na hlavní scéně probíhal program, kde vystoupily kromě jiných zpěvačka Dáša Zázvůrková, herečka Ivana Korolová s kapelou či Sabina Laurinová. Vanda Hybnerová četla z knihy svého otce Borise Hybnera „Ať žijí stomici“.

Na akci dojeli po vlastní ose účastníci loňské téměř 700kilometrové cykloakce Překonej své hranice manželé Beranovi a Broňa Tučný.

Celý program trval od 10 do 17 hodin, byla velká zima, ale nezapršelo. Akci doplňovaly stánky, v nichž byly nabízeny samé dobroty, a také stánky s osvětou, např. náš stánek Českého ILCO nebo Červeného kříže.

Moc mile nás překvapilo, kolik času a úsilí organizátoři a sponzoři věnovali přípravě a zatraktivnění akce Sportujeme pro ILCO přítomností herců ze seriálů Krejzovi a Modrý kód a paní Hany Gregorové z divadla Radka Brzobohatého, která se spolu s panem starostou MVDr. Ctiborem Mikešem, ředitelkou DDM Mělník Helenou Jiráčkovou a předsedkyní Českého ILCO paní Ing. Marií

Ředinovou podílela na losování vítězů tomboly. Vše vyústilo v předání vybrané částky pro České ILCO ve výši více než 81 000 Kč.



Za krásný, perfektně zorganizovaný den patří obrovský dík organizátorům DDM Mělník a TJ Mělník, všem dobrovolníkům a sponzorům, mezi něž patřil i ConvaTec. Děkujeme za Vaši podporu!



Libuše Logojdová,  
místopředsedkyně FIT ILCO Praha, z. s.



Foto: B. Tučný



# PODĚBRADY S CONVATECEM



Jako vždy jsme se těšili na krásný den, zvláště když nám Milena a Irenka slíbily, že pojedeme lodí Král Jiří po Labi do Nymburka a zpět. Ovšem všechno dopadlo jinak. Začalo to počasím. Už od nádraží lilo jako z konve a ani u přístavu to nepřestalo. Lod' nemohla z provozních důvodů jet do Nymburka, ale zamířila s námi kolem nádherných břehů k soutoku Labe s Cidlinou.

Vše výše popsané nám ale vůbec nevadilo. Mimo nás bylo s námi na lodi jen pár turistů. Užívali jsme si kryté spodní paluby i horní, také zastřešené, kde ovšem foukal vítr. Personál, tj. mladý, milý číšník nám hned připravil grog na zahřátí. Leckdo si místo něj dal výborné kafíčko s naprosto vynikajícím štrúdlém.

Po zakotvení jsme už šli promočnými Poděbrady a místo cvičení v parku jsme zamířili rovnou do restaurace Český hostinec blízko nádraží. Ti, co neměli pláštěnku nebo deštník, se aspoň mohli převléci do suchého cvičebního oblečení. Po dobrém obědě se většině účastníků nechtělo odjíždět, a tak tam zůstali a výborně se bavili. Odjížděli jen ti, co měli jiný program, např. vnoučata apod.

Přes nepřízeň počasí byl den úžasný a moc jsme si ho užili. Kolonáda byla i v dešti nádherná, krásně zelená a lázně, které letos

zahájily už 111. sezonu, byly jak vymalované. Jen toho Jiříka nám oděli do lešení. Zdá se, že ho opíkovávají. Opět byl den vzorně připravený a my společnosti ConvaTec moc a moc děkujeme za takové chvíle. Příští podzimní den v Poděbradech bude zase do přírody v okolí – do lokality Čável s naučnou stezkou, ať se poučíme o biologii. Zakončíme ho návštěvou útulku pro zraněná nebo opuštěná zvířátka. Už teď se moc těšíme!

Libuše Logojdová,  
místopředsedkyně  
FIT ILCO Praha, z. s. ■



# Z vašich dopisů

Ilustrační foto



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

## PŘÍRUČNÍ STOMICKÁ TAŠTIČKA

Děkuji za moc pěkné číslo 2/2018 časopisu Radim a reaguji na výzvu Alice Křepínské, zda používáme příruční stomickou taštičku. Nejenže ji používám, ale bez ní už prakticky nikam nechodím (snad jen vynést smetí). Na rozdíl od Alice jsem se díky špatné funkci střeva dostala již mnohokrát do situace, kdy jsem si mimo domov musela měnit nejen sáček, ale i podložku. Od doby, co si podložku oblepuji vyrovnávacími pásky, jsem sice podložku měnit nemusela, ale člověk nikdy neví.

Takže má taštička obsahuje: sáček, ve kterém je 1 předstřížená podložka, 2 vyrovnávací pásky a 3 sáčky k podložce, dále pak 3 jednorázové vlhčené ubrousky, 3 odličovací tampony, 3 poskládané listy novin a 3 odpadní sáčky. A ještě tam mám Euroklíč. Pokud se vejde, pak malou lahvičku pohlcovače pachu, ten mám ale většinou samostatně v kabelce, aby nebránil zavření zipu taštičky. Je jasné, že nemohu chodit s moderní malou kabelkou, tam by se mi má taštička nevešla, ale to nevádí, kupuju si větší kabelky a za ten pocit jistoty to rozhodně stojí. Pokud jedu někam na delší dobu, dávám si potřebné množství pomůcek i s nůžkami do větší kosmetické tašky. Mám vždy radost, pokud malou nebo větší taštičku dostanu jako dárek (mám i od vaší firmy). Jsou to podle mého názoru pro stomiky praktické a vhodné dárky. Díky, že na nás myslíte a pomáháte nám!

Alena N., Havířov

Milá děvčata,

moc, moc děkuji za přáníčko. Božíňku, co vy všechno sledujete, ani si to nezasloužíme... Jste správná parta, dáváte nám radost do života, svoji práci berete s pochopením, srdcem a velkou trpělivostí, jste dobří! Předjaří je tady, i když zima ještě někdy vstříčí dráčky, ale sluníčka už máme habaděj. Nu a vy se pomalu chystáte na turné po naší vlasti – na zastavení s námi stomiky. Těším se a určitě zase přijedu, protože vaše setkání s námi přináší plno novinek a praktických rad. Díky za ně, pomáháte nám, rady jsou užitečné, upřímné, milé. Zůstaňte nám stále takové milé a empatické – máme vás rádi!

Na shledanou v Českých Budějovicích se těší vaše

Anežka P., Jindřichův Hradec

Děkuji za krásné blahopřání k narozeninám, které mně již po 3 roky posíláte. Bylo to milé pohlázení po duši. Také děkuji za časopis Radim, který mně posíláte do Domova seniorů, kde trávím poslední roky života. Je mi již 88 let a jsem zde spokojená. S pozdravem

Anděla M., Třebíč

Vážená paní Křepínská a spol., moc vám děkuji za přání k narozeninám. Jsem velice ráda, že jsem vás před 7 lety našla na internetu. Jsem velice spokojená, že vás mám, že poradíte a řešíte situaci s námi. Líbí se mi také časopis, rady i novinky, které v něm najdu. Ze srdce vám děkuji a přeji pěkné zdraví. S pozdravem

Ludmila Š., Kunžak

Vážená paní Křepínská, vážená redakce. Srdečně vás všechny zdravím. Letos jsem se moc těšila na setkání stomiků ve Zlíně. Ale ze zdravotních důvodů jsem se nemohla zúčastnit. Chtěla bych poděkovat za blahopřání k narozeninám. Moc mne to vždy těší, že si vzpomene. Taky očekávám, že najdu ve schránce

nové číslo Radima, kde se dočtu zase něco nového, nové příběhy, rady a nové pomůcky. Přeji vám, vaší rodině a celému kolektivu pevné zdraví a pěkné prožití letních dní

Hana K., Uherský Ostroh

Naše malá komunita mezi sebe přijala nové členy, které vítá, aniž by při tom jásala

Nejsme spjati názorově, etnický či pracovní. Jsme jen muži nebo ženy Společnost nás označila jako subjekt „postizžený“

Jednoho dne naše tělo svému mozku nabídlo, že si v bříšku vytvořilo nový otvor „kadidlo“

Jsou s tím různé komplikace zácpy, průjmy, dilatace velké změny ve stravě obtíže v hromadné dopravě, neustále opakovat „uč se brachu slušně chovat, máme-li spolu dále žít, nemůžeme si ubližovat“

Nic se přece nezměnilo svět je dále plný krásy. Větřík něžně čechrá vlasy, vůně, tóny, barvy, ladná těla někam přeci nezměnila.

Lidská bída ztrácí sílu ač bojuje o každý flek „proč?“ no – přiložili ruce k dílu dobří lidé v ConvaTec

Alice Č., Děčín

Vážená paní Alice Křepínská,

nejprve Vás srdečně zdravím a omlouvám se, že později odepisuji na požadavek v časopise Radim – Co obsahuje příruční stomická taštička.

Používám Vaši ConvaTec stomickou pomůcku dvojitou s kroužkem a sáček, dále spray Niltac, vlhčené ubrousky. Ale stále v kabelce nebo v nákupní tašce mám malou etuji a v ní mám stomický sáček a hygienické kapesníčky. Ovšem, jestliže jedu mimo své bydliště, tak mám větší etuji a v ní mám kroužek, 2 sáčky, Niltac, nůžky, vlhčené ubrousky atd. a kalhotky.

Ale stala se mně taková příhoda, na kterou jsem jen tak brzy nezapomněla. Moje vnučka Alena měla svatbu v září 2017, kam jsem byla pozvána spolu s dalšími svatebčany. Bylo nás celkem kolem 70

convatec.cz

i s hudebníky. Slavnostní obřad se konal v jedné obci vzdálené asi 80 km. Měla jsem domluveno, že spolu s druhou babičkou jedeme večer domů, tudíž jsem neměla pokoj. Po obědě se mi udělalo trochu zle, tak jsem si šla lehnout do pokoje mé dcery a zetě. Pokoj měl sprchu i WC a mně se udělalo moc zle, že jsem měla špinavé i kalhotky. Přebalila jsem se, vše uklidila v tom dobrém slova smyslu. Chvilí jsem ležela a pak šla mezi hosty, nikomu jsem nic neřekla a čekala, že večer

pojedu domů. Ale druhá babička se neměla k odjezdu a přemýšlela jsem, jak se dostanu domů. Ale náhoda mě přála a přítelkyně mého vnuka jela domů, takže mě vzala s sebou. Dceři a synovi jsem toto řekla až později při setkání. Doma jsem byla ráda, že vše dobře dopadlo. Jinak jsem s pomůckami ConvaTec velmi spokojená.

Jarmila V., Přerov

### ŽIVOT JAKO HORSKÁ CESTA

Společně s manželkou máme rádi horské túry vší obtížnosti. Mám rád propocené tričko, bolavé, unavené nohy, chůzi s jedinou vizí – musíme dojít (to znamená nejen na vrchol, ale i zpět do bezpečného místa). Mám rád chůzi ve slunečném počasí, ale i chůzi v mlze, dešti, za situace, kdy toho není moc vidět. Horská cesta mi připomíná život.

Bylo mi 59 let, když mi byl poprvé objeven nádor na močovém měchýři, později označen jako velmi agresivní a zhoubný. Následovala velká operace břicha, urostomie, několik chemoterapií.

Následuje další etapa života. Je úplně jiná než předcházející. Nedovedu přesně popsat, čím je jiná. Například silné a hluboké prožívání některých událostí. Některé prožitky, některé životní zkušenosti můžeme skutečně reálně prožít až tehdy, když projdeme mlhou, tmou, bolestí a únavou. Najednou jsem víc vnímavý na všechnu tu krásu a bohatství života. Nepospíchám tolik a snažím se s radostí prožívat každou chvíli života, který je mi ještě dán. Zároveň prožívám velké obavy a nejistotu, když tělo začne bolet nebo nefunguje, jak bych si představoval.

Mám radost z toho, že jsem se mohl vrátit do práce, jsem vděčný za chvíle, které můžeme prožívat jako velká rodina – máme 4 děti a 11 vnoučat.

Jsem vděčný za to, že jsme se mohli vrátit opět do hor. Byly chvíle, kdy jsem si to nedovedl představit. Pomalu, opatrně jsme to zkoušeli – a nakonec jsme se vrátili i na naše oblíbené ferraty

a v létě jsme ve Švýcarsku vylezli do výšky více jak 4 000 metrů. Nadšeně jsme o pobytu vyprávěli našim přátelům, se kterými se do těchto hor opět vydáváme.



Ilustrační foto

Prožívám vděčnost nejen za život, ale za všechny lidi, kteří mě provázejí – především za svoji manželku, za naši velkou rodinu, za moudré doktory a obětavé sestřičky a také za všechny ze společnosti ConvaTec, protože mnoho jedinečných rad a konkrétních projevů pomoci jsem získal právě díky této organizaci. Například o nutném cvičení břišních svalů jsem se dozvěděl jen tady.

S vděčností a přáním mnoha dobrých dní

Marian C., Neratovice

### DVOJE NAROZENINY

„Když jsem slavil padesátku, smál jsem se jak komik. Pak utekla jen tři léta a je ze mne stomik.“ To byly první veršičky z říkanky, kterou jsem kdysi poslal do Radima. Ale co předcházelo? V nemocnici mně zjistili karcinom tlustého střeva a jako jediné a radikální řešení navrhli operaci. Primář mi řekl: „Ta vám zachrání 10 let života. Pošlu vás do Prahy.“ Celou noc jsem prochodil po nemocniční chodbě. Co všechno musím za těch deset let udělat! Na onkologii mě seznámili s postupem. Nejdřív ozařování, pak operace. „A ta vám prodlouží život o 10 let,“ řekl primář. Přišel den operace. „Ničeho se nebojte, prodloužíme vám život o 10 let,“ řekl chirurg.

Bude to fofr, říkám si. Postarat se o děti na studiích, něco naspořit, opravit chalupu..., a usnul jsem v narkóze. Jak to bylo dál, jsem po letech popsál v příspěvku do Velkých návratů. Tenkrát nebyly specializované stomasesstry a informovanost pacientů byla mizivá. Ale vznikaly kluby stomiků a byl tu ConvaTec. V klubech byla možnost získat potřebné informace, potkat se se stejně postiženými, a hlavně nabýt se optimismem, protože když se nějaký problém zveršuje, může být i legrace.

Mým heslem se stalo: „Trápení již bylo dosti, teď myslí i na blbosti. Aby se Ti zlepšil spánek, zkus se dát do veršování.“ Na schůzky v klubu i setkání stomiků jsem si vždy připravil nějakou říkanku. Někdy jsem našel i odvahu poslat ji i do časopisu Radim.



Ilustrační foto

Slavil jsem dvoje narozeniny. Jedny oficiální a ty „druhé“ po operaci. Jenže léta utíkala přímo tryskem a deset let bylo pryč. Šel jsem na kontrolu. „Vidíte, že jsem měl pravdu, ještě vám dva roky přidám,“ řekl operatér.



Pan Miroslav jako 2. laureát Velkých návratů 2011

Kluci dostudovali a přinesli červený diplom. To mě nalilo další sílu. Pracoval jsem na chalupě, na zahradě, začal se učit anglicky. A čas běžel ještě víc. Sedmdesátku jsem oslavil na schůzce stomiků v Jihlavě pořádané ConvaTecem. Byl jsem mezi svými. A ty druhé narozeniny? Teď už byly devatenácté! A tak mě napadlo, že ti lékaři měli pravdu. Každý mi přidal deset let!? Vždyť napřesrok to již bude „dvacítká“ a čeká mě pak ještě jedna „desítka“? A bude se z čeho těšit! Už mám 4 vnoučky, jako stupínky, tři kluky a holčičku, teď skládám říkanky pro ně, i když zdraví už tolik neslouží, nohy bolí, ale houpat na kolenou se dá a zpívat taky. Vždyť je důvod!

A tak mám vzkaz pro nové stomiky: „Stomie vás nejdřív zaskočí, rozčílí, otráví! Nevzdávejte se! Jsou tu kluby stomiků, fundované stomasesstry, bezplatná StomaLinka® a skvělé pomůcky. Vraťte se zpátky do života a buďte optimisty!“

Miroslav P., Mcely

# DIVIZNA VELKOKVĚTÁ – VLÁDKYNĚ LETNÍCH ZAHRAD

Vzpomínáte si na písničku, kterou ve známém večerníčku zpívali skřítkové z pařezové chaloupky Křemílek a Vochoomůrka? Vstávej, semínko, holala, bude z tebe fiala. Tehdy jim navzdory jejich očekávání nevyrostla drobná fialová rostlinka, nýbrž mohutná ochlupená lodyha divizny velkokvěté, latinsky *Verbascum densiflorum*. Pohádkové postavičky z toho nebyly dvakrát nadšené, my bychom však měli výskyt této léčivé byliny na naší zahradě uvítat.

**Petrova hůl, královská svíce, oran-ka, psí ocas nebo volový chvost** – to jsou jen některé z lidových názvů divizny, která „na počkání“ vyroste opravdu jen v pohádce. Ve skutečnosti se jedná o rostlinu drobné sazeničky růžicovitého tvaru, o které bychom se již měli postarat, aby přežily zimní sezónu. Semínek má divizna stovky, jsou menší než zrníčka máku a suchá odkvetlá rostlina jimi v říjnu doslova chrastí. S pomocí větru se roznesou do dalekého okolí, většina nových rostlinek však během zimy hyne. A co čert nechtěl, sazeničky s nejzdatnějším kořínkem se uchytí například v prasklinách betonu či mezi dlažebními kostkami, kde si je nepřejeme nebo odtud se složitě přesazují (kořen se snadno přetrhne). Ani to nám nebrání k přípravě na jejich druhou sezónu. Ta začíná následujícího jara. Divizny vyrostou do velkých růžic a vyženou hlavní, již zmíněnou „chlupatou“ lodyhu, která může dosahovat až přes dva metry. Čím větší rostlina, tím více postranních, vedlejších „větvi“ a pak i více žlutých květů, kvůli kterým každé letní ráno vyrážíme s košíkem na zahrádku.

Sbírat diviznové květy je dlouhodobý rituál, který může trvat od konce května až do září. Zdatná zdravá rostlina k nám bývá štedrá. A i když některé dny opomeneme její úrodu sesbírat nebo nám to nedovoluje počasí (je mokro), každé ráno nás odmění novou

várkou květů. Přitom se jedná o bylinu poměrně nenáročnou, která nevyžaduje úrodnou půdu a vydrží i velmi suchá léta. Často ji můžeme najít na vyprahlých, spíše nehezkých místech, jako jsou kamenité stráně, okraje stavení nebo silnic a lebedí si i v příkopech, na kompostě či v prasklinách zdi. Pokud ji záměrně pěstujeme doma na záhoně, potřebuje po čase snad jen řádnou oporu, aby se pod tíhou vlastní váhy nevyvrátila (např. vlivem větru a přívalových dešťů). A proč je vlastně dobré ji mít ve své blízkosti, k čemu můžeme její květy použít?

Snad je to jen legenda, ale název „divizna“ by mohl poukazovat na to, že léčivé účinky jejího květu „dělají divy“. Nejlepší způsob, jak si je uchovat na delší dobu, je usušit je na přímém slunci. V parném létě se to daří během jediného dne. Přestože se to u jiných bylinek nedoporučuje, suché kvítky je nejlepší řádně uskladnit v igelitovém sáčku (v papírovém totiž snadno nabírá okolní vlhkost, zapařuje se, hnědne a tím ztrácí účinnost). Divizna je královský lék na záněty dýchacích cest, průdušková onemocnění a nachlazení vůbec. **Čaj z květů** se pije proti kašli (kupodivu suchému i vlhkému), tlumí křeče průdušek (také astmatického původu) a má protizánětlivé účinky. Působí mírně močopudně a povzbuzuje i činnost sleziny a jater. Dále pomáhá proti průjmům. Při přípravě nálevu musíme dávat pozor

na chloupky, které jsou patrné na listech i květech byliny a mohly by nám při požití podráždit sliznici v krku. Proto je dobré přecedit výluh přes plátýnko (posloužit může i kapesník, který k tomuto účelu „obětujeme“, protože zabarvení nejspíš nepůjde vyprat). Vedlejší účinky diviznového čaje ne-

jsou známy, přesto je dobré si dávat pozor, když s jeho užíváním začínáme. Vyhnout by se mu měly těhotné ženy, malé děti (mohl by se objevit pocit na zvracení) a osoby s léčeným onemocněním jater. Pokud pijeme jakoukoliv bylinku poprvé, je dobré začínat po menších dávkách (a případně vysledovat alergickou reakci). K tlumení úporného kašle se doporučuje 1–2 šálky denně.

Složitá není ani příprava **tinkury**: přibližně 10 lžic sušeného květu divizny zalijeme 50 g čistého 60 % lihu (který lze zakoupit v lékárně) a necháme minimálně 2 týdny macerovat v uzavřené sklenici. Pravidelně protřepáváme, případně mícháme, aby byly všechny květy ponořené. Užívá se vnitřně: 3x denně lžička proti bolestem hlavy či nespavosti. Zevně jako obklad při revmatismu či otocích končetin.

**Olej** se připravuje z čerstvě natrhaných květů: sklenici naplníme květy po okraj a zalijeme olejem (lze použít olivový, nebo i levnější slunečnicový) a necháme ji opět 2 týdny stát na slunci. Poté scedíme (nejlépe do tmavé lahve) a uložíme do chladu. Použití je zevní opět jako obklad otoků, dále zmírňuje bolesti křečových žil. Při nachlazení s ním můžeme potírat hrudník, zábal slouží jako podpora uvolňování hlenů a jednoduššího vykašlávání.

Pokud máme opravdu velké množství čerstvých květů, můžeme si vyrobit domácí **diviznový sirup**. Potřebujeme k tomu velikou zavařovací sklenici (klidně pětilitrovou) a cukr krystal (různé zdroje uvádí různé množství, na čtyřlitrůvou sklenici i 2 kila cukru, lze však použít i méně). Postup je jed-

noduchý. Na dno sklenice napěchujeme diviznové květy a zasypeme (bohatě) cukrem, dále přidáme druhou vrstvu květů, opět zasypeme cukrem. Takto vrstvy střídáme až po okraj sklenice. Poté uzavřeme a postavíme na přímé slunce (za okno). Květy začnou vypouštět šťávu, která rozpustí cukr a vytvoří žlutohnědou tekutinu. Sklenice se vznikajícím sirupem by se měla pravidelně otáčet, případně její obsah protřepávat či míchat, aby se obě suroviny řádně propojily. To může trvat i několik týdnů. Nakonec obsah svaříme a přecedíme a plníme jím vyvařené sklenice. Sirup se v zimě užívá při nachlazení či zánětu průdušek po lžičkách (obvykle 3x denně jedna). Pokud ho užíváme poprvé, opět dáme pozor, jak na něj naše tělo reaguje, a mějme na paměti, že je hodně sladký.

Z divizny velkokvěté lze užít i čerstvé nebo sušené listy. Obvykle ve formě nálevu či odvaru (stačí 10 minut povařit na mírném ohni), který má stejné využití jako tinktura (zevně jako obklad otoků).

Divizna velkokvětá je nádherná rostlina a měli bychom být rádi, pokud se v blízkosti našich zahrádek vyskytne. Zaručené to není, ale v dávných dobách se tradovalo, že pokud se člověk vykoupe v diviznovém odvaru, stane se neviditelným. Jak dlouho toto kouzlo funguje, můžete vyzkoušet sami. Staří Čechové si běžně s diviznou nechávali vykropit stavení na obranu proti zlým duchům či kouzlům. Nám možná bude stačit, když ji v létě pozdravíme z okna. A než ji na podzim vyhodíte, projděte se s ní kolem dokola a zachrastěte semínky. Pro jistotu její (naší) další úspěšné sezóny.







## ŽIVOT SE STOMIÍ, ANEB KDYŽ SE CHCE, TAK TO JDE

Vážení čtenáři „Radima“, zdravím vás všechny a přeji příjemný den. Chtěla bych se touto cestou podělit s vámi o zážitky z mého života se stomií, kterou mám vyvedenou již celých čtrnáct let. Nyní mi to připadá vše jednoduché a snadné, ale zdání klame.

Začátky po operaci byly pro mne a moji rodinu velmi těžké, ale jim vlastně vděčím za to, že jsem to zvládla a vrátila se ke všemu, co jsem měla a mám ráda. Bez jejich pomoci a podpory bych to asi nezvládla.

Trvalo mi to sedm let, než jsem našla tu správnou pomůcku a poprvé vyjela k moři a s větší jistotou prováděla i jiné oblíbené aktivity, kterých mám spoustu.



Moje problémy spočívaly v tom, že pomůcky, které jsem používala ze začátku, mi nedržely, jak by měly, a neustále podtékaly. Byla jsem z toho vyčerpaná i psychicky, a proto šly veškeré moje aktivity stranou a nic mě netěšilo. Po střípcích jsem získávala informace o různých stomických pomůckách, které

jsou na našem trhu. Přes známé jsem se dostala do klubu stomiků v Ostravě, kterého jsem členkou, a odtud pak na Setkání stomiků, které pořádá firma ConvaTec. Byly tam předvedeny různé pomůcky, co nám pomáhají a tím usnadňují náš nelehký život. Na jednom takovém setkání jsem se dozvěděla, že existuje více typů stomií, a tak jsem

zjistila, že přímo na můj typ ileostomie je speciální pomůcka, kterou mi ochotně předvedla paní Alice Křepínská. Začala jsem používat tuto novou pomůcku a řádně si ji doma ve vaně, a nejenom tam, otestovala a byla jsem překvapená a spokojená. Opět jsem se začala cítit bezpečněji, a proto jsem si troufala i na větší zátěž. Moje aktivity jsou různorodé.

Opět s partnerem a s pejskem jezdím na kole, chodím na houby, na chatě pěstuji kytičky, lezu po horách (vyšlapali jsme společně na Lysou horu, Praděd apod.), jezdíme do Alp, mám ráda divadlo, tanec, různé výlety s vnuky, kteří jsou naší náplní, a můj největší vášní je pobyt u moře a koupání, které nyní zvládám bez větších potíží. Pomůcky mi většinou držely velmi

dobře i bez různých podpůrných prostředků, ale když se objevil nějaký zádrhel, tak jsem si podložku oblepila páskami, a pokud bylo potřeba, tak jsem použila vyrovnávací pásky Varimate®, které už jsou součástí mojí stomické výbavy. I dnes se ještě objeví nějaké nečekané problémy, ale díky dostupnosti různých prostředků a informací se jich dokážu za krátkou dobu zbavit.



Paní Květa jako 1. laureátka projektu Velké návraty 2014



Nebojím se zeptat na stávající problém na Stoma-Lince®, která je tady pro nás. Nejen koupání v moři nebo v bazénu, už jsem si troufla i na bahenní

koupele, kterou jsem absolvovala při návštěvě Řecka, a rovněž jsem si zaplavala poprvé, co mám vývod, v termální vodě s teplotou až 40 °C. Sice jsem se více sledovala, ale vše dopadlo na jedničku a pomůcky držely perfektně i po dvouhodinovém pobytu v tak horké vodě. Pro docílení toho, aby pomůcka držela dobře a já měla jistotu, tak se pečlivě starám o svou ileostomii a důkladně ošetřuji její okolí, aby nedocházelo k nějakým větším poškozením okolní kůže.

Sebemenší problém ihned konzultuji s jinými stomiky a snažím se ho co nejrychleji vyřešit a odstranit. Život se stomií už dnes není tabu a je lépe si s někým o tom svém velkém trápení promluvit a nedržet to v sobě. Mně osobně to hodně pomohlo a díky tomu jsem taková, jaká jsem.

Ráda bych doporučila všem stomikům, ať se nebojí a ať hovoří otevřeně o svém problému a nestydí se zeptat na vše, co je zajímavá a zároveň trápí. Vždy se na vaše trápení najde rada a jsou mezi námi lidé, kteří opravdu rádi pomohou.



„ Opět jsem se vrátila ke všem mým dřívějším aktivitám a zvládám je téměř bez obtíží... “



Věřím, že svým příběhem dodám odvahu i dalším stomikům a ti pak překonají své obavy z budoucna a opět se začlení do aktivit, které jim dělaly radost před tak velkou operací.

S pozdravem Květoslava P. ■



„ Se stomií jsem se už koupala nejen v moři nebo v bazénu, ale i v termální vodě s teplotou až 40 °C. “

L U Š T Í M E

Radimem



# Křížovka

V tajence křížovky najdete název „stomického hitu“ tohoto roku.

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

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

**OBTÍŽNOST 1**

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

**OBTÍŽNOST 2**

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

**OBTÍŽNOST 3**

Tajenka z minulého čísla: Opravdový přítel je ten, který první přijde, když celý svět odejde.

- Václav K., Sušice
- Petr K., Košťany u Teplic
- Ladislav J., Slavičín
- Šárka B., Olomouc
- Jaroslav S., Náchod
- Miloslav Š., Jindřichův Hradec
- Augustin M., Loštice
- Václav J., Havířov
- František P., Čkyně
- Antonín H., Bernartice u Javorníka
- Eva M., Karlovy Vary
- Pavel S., Plzeň
- Jan M., Křešice
- Ladislav T., Mlázovice
- Lubomír P., Černilov

Všem výhercům GRATULUJEME.

POMŮČKA: ALVIM ANILID ANTÉ, ATIS	ODBYTOVÝ PODNIK	LESNÍ ZVÍŘE	TATÍNEK (řídce)	KONTRA- BAS SLAVNÁ HEREČKA	ROSTLINA PODOBNA TRÁVĚ	JAPONSKÁ LOVKYNĚ PERLO- RODEK	ZNAČKA SELENU	SOŠKA BŮŽKA LÁSKY	ODŠTĚ- PENÁ SKUPINA	ZAMOŘSKÁ VELMOC	INICIÁLY ZPĚVÁKA TUČNEHO	ŽVANIT	LIHOVINA Z MLÉKA
									POUZDRO NA NÁBOJE				
NĚMECKÝ „VÝCHOD“									JMÉNO LEDECKÉ				
1. DÍL TAJENKY									TAHLE				
ŘECKÝ A ŘÍMSKÝ STAROVĚK							ŠKRABKA NA PLUH ZNAČKA LYŽI				ZNAČKA VÁPNIKU DOMÁCKY JOSEF		
NAIVNÍ ČLOVĚK						ČESKÝ HOKEJISTA JEDEN ZE SMYSLŮ				POTOM VERNŮV KAPITÁN			
PRAŽSKÝ SPISOVATEL (Franz)	TUMÁŠ MRAK				VIDA RACHMA- NINOVOVA OPERA				JMÉNO LANGEROVÉ V HUDBĚ „HNEVIVÉ“				
MOUČKA Z KURKU- MY				ITALSKÝ HOUSLAŘ PLOVOUCÍ KUS LEDU					INICIÁLY PILAROVÉ NÁZEV ŘÍMSKÉ 10		VÁNEK (knižně)	KORÁLOVÉ OSTROVY	
INICIÁLY BANDE- RASE			RODOVÝ SVAZ POČÍTAČ. KLÁVESY					SLOVEN- SKÁ ŘEKA BAHENNÍ SOPKA					
ŠERMIŘSKÁ ZBRANĚ							KRÁTKÝ KABÁT FRANCOUZ. „KRÁL“				ZNAČKA ASTATU VYJÍMEČ- NOST		
OBYVATEL HAVAJE						ANGLICKÝ „KRYSY“ ŽACTVO TRÍDY				SOUHLAS DUSÍKATÁ SLOUČE- NINA			
JEDNÁNÍ				KOLEM DOUŠEK					AROMATIC- KÁ LÁTKA RYCHLE				
PAK	NÁZEV ZN. LITRU PRACOVATI S PLUHEM				TLAKOVÝ STROJ CIZÍ MUŽ. JMÉNO				SOUČÁSTI SVÍČEK INICIÁLY SMOLJAKA				
JURY							GUYANSKÉ SIDLO ČISTIČLO MOTORŮ					SMĚTI	NAŠE CESTOVNÍ KANCELÁŘ
DOMÁCKÝ OREST			NÁSTROJ ŽENICE OBYVA- TELSTVO					SLOVENSKÝ „SALÁM“ INIC. BĀS. NEUMANNA					
ŠACHOVÝ VELMISTR				PLANETA MODEL FORDU					ŘIDIČ LETADLA OTEC (řídce)				
UŠNÍ LÉKY													
UŠATÝ KRÁL							2. DÍL TAJENKY						
						NEBOŤ (zastarale)					NĚMECKÝ „LED“		

# 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.



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma