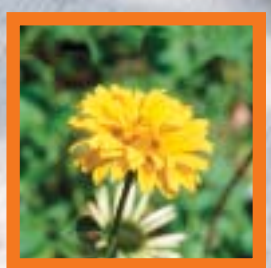
ČASOPIS STOMIKŮ

Radim!

1/2006

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

- Vítáme nového člena redakční rady časopisu
- Operace stomie u miminek vyvolavají množství emocí
- Jak na imunitní systém II.
- Nové možnosti dotazování přes Help desk
- O programu GOLD CARD SERVICE



StomaLinka ConvaTec

Nechce se Vám pro pomůcky do výdejen a lékáren?
Je pro Vás výdejní místo příliš daleko?
Nechcete přenášet objemné a označené krabice?

Pak je tu pro Vás

Zásilková služba

Poukaz potvrzený lékařem stačí odeslat poštou na adresu:
Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., divize ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.
Předepsaná obálka na Váš poukaz je vložena v tomto čísle časopisu RADIM
a obdržíte ji znovu s každou zásilkou.
Do 3 dnů po obdržení poukazu
v distribučním centru zboží připraví a **Česká pošta Vám jej doveze až domů**
v neprůhledném obchodním balíku.
DORUČENÍ ZDARMA – veškeré náklady na poštovné, dopravné a balné hradí divize ConvaTec.

CHRÁNÍME VAŠE SOUKROMÍ.

ConvaTec
A Bristol-Myers Squibb Company

OBSAH

Slovo úvodem 4
Z československého časopisu RADIM je jeden český a jeden slovenský 5
Vítáme mezi sebou nového člena! 6
Změny v limitech příslušenství pro ošetřování stomie 7
Rozhovor s Nguyen Manh 8
Operace stomie u miminek vyvolavají množství emocí 10
Byli jsme při tom 12
Velikonoce 14
Bércové vředy 18
Nové chytré technologie vlhkého hojení 20
Vpadlá neboli retrahovaná stomie 22
Ukončení distribuce staršího typu konvexní podložky Combihesive® 2S 23
Jak používat sáček Esteem® InvisiClose? 24
Okénko ze zahraničí 25
Blahopřání paní Blance Obžerové 26
Příroda léčí 27
- Čaje léčivé, bylinné s vitaminy 27
- Jak na imunitní systém II. 28
- Bábovka RADIM 29

Co přináší život 30
- Z dopisů 30
- Kluby severní Moravy opět společně 36
- Těhotenství a ileostomie 37
- Františkovi se daří dobře 39
- České ILCO má nového předsedu 39
- Světový den stomiků a fotografická soutěž 40
- Výlet Pendolinem do Prahy 42

Rady stomasester 43
Co dál 44
- Co když budu rodině na obtíž? 44
- Spřízněné duše 45

Lékařský seriál 46
- Výměna podložek 46

Služby ConvaTec 47
- Nové možnosti dotazování přes Help desk 47
- Záznamník na StomaLince ConvaTec 47

Gold Card Service 48
- O programu GOLD CARD SERVICE 48
- 5. setkání členů GCS v Praze 53

Tipy pro volný čas 53
- Motýlí dům 53
- Výsledky ankety 54
- Výsledky soutěže z minulého čísla časopisu RADIM 55

SLOVO ÚVODEM

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

je mi ctí obrátit se na Vás s tímto úvodním slovem. Od počátku letošního roku jsem pověřen vedením českého ConvaTec, kde jsem se dříve věnoval řízení našich obchodních aktivit. Prostředí zdravotnických prostředků je mi velmi blízké i vzhledem k tomu, že jsem se před svým příchodem do ConvaTec věnoval téměř osm let prodeji chirurgických šicích materiálů a sítěk do nemocnic.

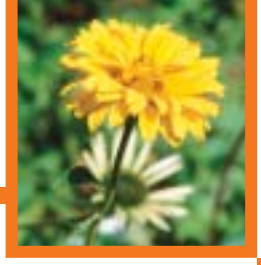
Mám radost, že Vám mohu předložit nové číslo časopisu RADIM, které je svým způsobem přelomové. Zahajuje novou etapu, ve které se odděluje slovenská část a Radim bude nadále jen ryze český. Důvodem této změny je jednak rozdílnost v nabídce výrobků na obou trzích a jednak stále se zvyšující nároky na rozsah časopisu. Pevně věřím, že nová podoba časopisu přinese větší zaměření na českou problematiku včetně většího prostoru pro informace a příspěvky ze života českých stomiků, stomasester a lékařů. V našem časopise máme v úmyslu dát také větší prostor pro naší druhou oblast, které se ConvaTec věnuje, a to vlhkému hojení chronických ran. Jedním z důvodů je také skutečnost, že toto moderní odvětví zdravotní péče je teprve na počátku svého rozvoje a informovanost o něm je v řadách jak profesionální, tak i laické veřejnosti na relativně velmi nízké úrovni. Stejně jako v jiných číslech časopisu RADIM Vás i v tomto čeká řada informací o službách poskytovaných ConvaTec zejména Vám, stomikům. V průběhu celého roku 2006 se budeme věnovat organizaci celé řady setkání se stomiky, na kterých Vám umožníme se setkat s lékaři, sestrami a dalšími odborníky, se kterými můžete diskutovat otázky, které Vás zajímají. ConvaTec je tým lidí, kteří jsou připraveni a odhodláni Vám poskytovat výrobky a služby té nejvyšší možné kvality s cílem přispívat tak k neustálému zvyšování kvality Vašich životů. Velmi se těším na Vaše názory a doporučení, která osobně probereme na plánovaných setkáních s Vámi v průběhu roku 2006.

Přeji Vám, abyste s novým číslem časopisu RADIM strávili příjemné chvíle a našli v něm potřebné a obohacující praktické informace a zajímavosti.

S úctou

Ing. Tomáš Černohorský,
ředitel ConvaTec ČR

RADIM, časopis pro stomiky č. 1/2006. Vychází dvakrát ročně v Praze.
Šéfredaktorka: Ing. Marcela Urstová | **Redaktor-koordinátor:** Alena Veselá
Redakční rada: ***Předseda:*** Ing. Marcela Urstová | ***Členové:*** MUDr. Tomáš Mrázek, MUDr. Petr Večeřa, Naděžda Kubíková, Dragica Křenková, Blanka Obžerová
Jazyková korektura: Olga Musilová | **Vydavatel:** Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., divize ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1, Tel.: 800 122 111, IČO: 43004351, Evidenční číslo: MK ČR E 14040 **Fotografie:** ilustrační foto a archiv autorů
Design a realizace: ©Graphico
Ačkoliv vyvíjíme veškeré možné úsilí k tomu, aby informace v této publikaci obsažené byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nedá odvolávat. Divize ConvaTec společnosti Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článcích přispěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednají podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech týkajících se Vašeho zdravotního stavu prosím vždy kontaktujte Vašeho lékaře nebo stomasestru. Divize ConvaTec společnosti Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o. si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.



Z ČESKOSLOVENSKÉHO ČASOPISU RADIM JE JEDEN ČESKÝ A JEDEN SLOVENSKÝ

Vážení a milí čtenáři, od poloviny roku 2002 od nás dostáváte časopis RADIM s částí věnovanou také aktivitám na Slovensku. Po těchto sedmi československých výtiscích se Vám dostává do rukou samostatný český RADIM. Narůstající počet článků na jedné straně a omezená kapacita časopisu na straně druhé jsou hlavními důvody rozdělení na dvě části. Se Slovenskem se ale na stránkách časopisu RADIM úplně nerozloučíme a vždy v něm nějakou zprávičku o aktivitách na Slovensku najdete – v nové rubrice „Okénko ze zahraničí".

Na Slovensku budou vydávat svůj časopis „RADIM", který tak rovněž dostane příležitost k svému rozšíření. Sešla se již nově založená redakční rada, které mám tu čest být také členem. Další členy slovenské redakční rady na Slovensku vidíte na fotografii. Dva členové, Miroslav Činčura a stomasestra Gabriela Adzimová z FNLP v Košicích se tohoto prvního setkání nemohli zúčastnit. Odborným garantem je doc. MUDr. Augustin Prochotský, CSc.

Redakční rada slovenského časopisu RADIM: zleva Marcela Urstová, stomasestra Eva Pauerová, stomasestra Edita Jamernnegová, Slávka Grambličková – předsedkyně redakční rady (pozn. redakce: paní Grambličková pracovala dlouhé roky jako stomasestra a nyní je novou posilou slovenského týmu ConvaTec na pozici Product Manager), zleva dole Táňa Skovajsová z NsP Nové Město nad Váhom, Rudolf Šuňavský, reprezentant divize ConvaTec pro východní Slovensko a stomasestra Dáša Marciová z nemocnice Spišská Nová Ves.

Z redakční rady

Myslím, že nezbývá, než oběma samostatným časopisům RADIM popřát mnoho zdaru a úspěchů u svých čtenářů.

Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu

VÍTÁME MEZI SEBOU NOVÉHO ČLENA!

… a zároveň chceme moc poděkovat panu primáři MUDr. Josefovi Všetíčkovi z brněnské nemocnice u Milosrdných bratří za jeho dosavadní podporu a činnost v redakční radě časopisu RADIM. Protože už mu nyní čas nedovoluje věnovat se činnosti v redakční radě, neradi jsme přijali tuto skutečnost a hledali jsme nového člena – lékaře, který se stomikům věnuje a má zkušenosti s potížemi, které někdy vznik stomie provázejí. Zkrátka lékaře, který se o problematiku stomiků zajímá.

Padlo několik jmen a pak velmi úsměvným způsobem padlo jedno jméno od dvou členů redakční rady a ostatní souhlasili. Proč úsměvným způsobem? Odehrálo se to totiž přibližně takto:

Paní Kubíková nahlas řekla: „Já bych věděla, kdo by to mohl být.“ Pan primář Mrázek odpověděl: „Já bych také věděl, kdo by to mohl být. Ale počkám, koho řekneš ty.“ Naďa Kubíková ale odvětila, že ne, že dává přednost „panu primáři“. A tak se ozvalo od primáře Mrázka: „Tak já bych navrhoval pana doktora Petra Večeřu z Hranic na Moravě.“ No a jistě si domyslíte, dokončení toho rozhovoru. Naďa Kubíková se rozesmála a odvětila, že to je přesně ten lékař, na kterého myslela. Pravdivost toho, že si Naďa nevymýšlela mohu potvrdit. Asi tři dny před redakční radou mi totiž telefonovala a jméno MUDr. Petra Večeři opravdu zmínila.

A tak jsme se s Naďou Kubíkovou za panem doktorem Večeřou vydali. K našemu velkému potěšení účast v redakční radě přijal.

Pane doktore, sdělíte nám o sobě něco bližšího?

„Od roku 1986 (od promoce) pracuji zde na chirurgickém oddělení Nemocnice

Hranice, nyní ve funkci zástupce primáře. V roce 1997 jsem složil druhou atestaci z oboru chirurgie (společně s Tomem Mrázkem) a začal jsem se intenzivněji věnovat onkologické chirurgii, jak ve smyslu operativy, tak i ambulantně – jednou týdně mám onkochirurgickou poradnu, kde provádím intervalové pooperační sledování našich odoperovaných onkologických pacientů. S tím souvisí i moje lékařská péče o pacienty s dočasnou nebo trvalou kolostomií či ileostomií. Přitom úzce spolupracuji s naší skvělou Ivankou Pokornou, aby péče o stomiky v naší nemocnici byla komplexní a na co nejlepší úrovni, pravidelně se účastním schůzek stomiků v naší nemocnici, rekondičních pobytů jsem se bohužel nikdy nezúčastnil. Jinak ve volném čase se věnuji hlavě sportu (lyžování, plavání, horské kolo, kolečkové brusle atd.) a hudbě (hraji na baskytaru – na lékařské fakultě jsme měli světoznámou kapelu nové vlny ‚PRUBAN‘ a nyní jsem se po letech aktivně opět k hudbě vrátil – jezdím si zabrnkat ke kolegovi lékaři do Olomouce …

Se ‚žurnalistikou‘ bohužel nemám žádné zkušenosti, přesto doufám, že Vám budu v redakční radě alespoň malým přínosem,

MUDr. Petr Večeřa pracuje v poradně pro stomiky se stomasestrou Ivou Pokornou

StomaLinka ConvaTec

a na spolupráci se všemi členy redakční rady se těším."

Na závěr bych ještě jedou chtěla moc poděkovat panu primáři Všetíčkovi za jeho práci v redakční radě. Nadále ho považujeme za čestného člena a domluvili jsme se s ním, že kdyby v budoucnu měl více času a chtěl se i nadále věnovat práci pro časopis RADIM, jeho členství bude i nadále pokračovat.

Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu

ZMĚNY V LIMITECH PŘÍSLUŠENSTVÍ PRO OŠETŘOVÁNÍ STOMIE

Dne 1. července 2005 došlo v číselníku VZP ke změnám v limitech zdravotních pojišťoven, které se týkají příslušenství pro ošetřování stomie.

„Byla stanovena nová kategorie příslušenství, která se nazývá „Ostatní – další pomůcky".[*1]

„Na příslušenství spadající do této kategorie není stanoven žádný roční limit a pro předepsání není potřeba schválení revizního lékaře".[*2]

Do této kategorie nyní spadá :

kód VZP	název výrobku	balení
11279	Odstraňovač náplasti ConvaCare	100 ks
02707	Zásypový pudr Stomahesive	25 g
02708	Adhezivní pasta Stomahesive	30 g
19314	Pohlcovač zápachu Dignity	56 ml
19315	Pohlcovač zápachu Dignity	225 ml

**1) Kategorie „Ostatní – ochranné pomůcky" zůstala zachována v původním znění. Do této kategorie patří Ochranná pasta Stomahesive (kód VZP 02709) a Ochranný film ConvaCare (kód VZP 11280). Pro tuto kategorii platí limit 360 g/rok a v případě, že jednotkou je ks nebo ml tak max. do výše 2 760 Kč /rok.*

Není-li pojišťovnou stanovený limit spotřeby pomůcek pro pacienta dostačující, je třeba nechat jeho navýšení schválit revizním lékaři.

**2) Nejvyšší přípustné množství pomůcek, které lze předepsat na jeden poukaz, odpovídá tříměsíčními limitu.*

Bc. Zlata Kopecká,
zákaznický servis ConvaTec

StomaLinka ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma

ROZHOVOR S NGUYEN MANH

Jednoho dne zazvonil v divizi ConvaTec telefon a z druhého konce aparátu v krátkosti přiblížil doc. MUDr. Milan Lukáš z Prahy příběh jedné vietnamské ženy – stomičky a požádal o sponzorování jejích stomických pomůcek na dobu tří měsíců. Žádosti bylo vyhověno a my jsme kontaktovali paní Nguyen Manh se zájmem o rozhovor. Přijela za námi s manželem i s téměř ročním synem. Protože sama hovoří špatně česky, povídali jsme si s jejím manželem …

… Manželka měla chorobu už ve Vietnamu, ale nevěděli jsme, co za nemoc to je. Bolelo jí břicho, ale lékař si myslel, že má běžné ženské problémy. U nás málokdy chodíme k lékaři, tak už jsme k jinému nešli. Jsme zvyklí, že když to vydržíme, tak raději nikam nejdeme. Když manželka přicestovala do Čech, šla k lékaři v Karlových Varech, který podle krevních testů zjistil Crohnovu chorobu. Pak se léčila v Ostrově u Karlových Varů.

Problémy jí začaly asi v roce 1998 a operovaná byla v Čechách v roce 2003. Postižení bylo už veliké, protože to byla dlouhá doba.

Jak Vaše žena zvládla náročné období po operaci?

Dobře, i psychicky to nesla dobře. Předtím měla hodně strach a nevěděla co dál. Asi dva měsíce před operací hodně zhubla, měla kolem 38 kg. Báli jsme se a nevěděli, jak to dopadne. Také jsme nevěděli co bude potom. Pan docent nám ale všechno vysvětlil. Řekl nám, že není velký rozdíl mezi zdravým člověkem a člověkem, který má stomii, že může cokoliv dělat, může pracovat, má normální život, jen má na břiše pytlík. Řekl nám, že to je jediná šance. Člověk si tak uvědomí, že zdraví je to nejdůležitější v životě. Můžete mít peníze, ale zdraví se nedá se koupit. Můžete hodně pracovat, ale když není zdraví, je to na nic.

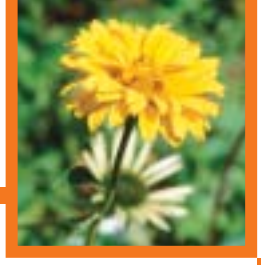
Pan docent nám řekl, že tato choroba je dlouhodobá, ale že jsme mladí a můžeme mít i dítě. A že by bylo lepší, mít ho hned. Tak jsme se rozhodli a naštěstí to dobře dopadlo. Máme syna. Jsme tomu hodně rádi a dokážeme žít jako normální lidi. Až bude mít syn rok, uděláme velikou oslavu.

Tím, že jste to zvládli, dáváte nyní možná naději dalším ženám, které mají stomii a plánují těhotenství. Bylo to náročné?

Bylo. Já mám hodně práce a každé dva měsíce jsme museli na kontrolu do Prahy. Bydlíme v Chomutově a kontroly byly u Apolináře v Praze. Dítě nebylo do devátého měsíce otočené a císařský řez byl kvůli manželčině chorobě poslední možností. Ale paní doktorka byla moc šikovná a hodná a zvládli to normální cestou. Syn je pro nás velké štěstí. Není zlobivý, celé noci spí. Jí a spí. Teď už to není tak těžké. Žádné komplikace nenastaly, kontroly jsou v pořádku.

Připravujete se ještě na další dítě?

Ještě jedno by jsme chtěli, ale teď musíme vyléčit chorobu.



Máte v České republice hodně přátel?

Máme hodně přátel, oni nám pomáhají. Já myslím, že bez přátel nejde žít. Jsme cizinci a žijeme v jiné zemi, v jiném náboženství, tak je to potřeba. Ale já myslím, že Češi jsou hodní. Na začátku to bylo těžké, když jsme nebyli schopni říct, co chceme nebo jsme neuměli některé věci vysvětlit, ale jak se učíme česky, je to lepší.

Proč jste se rozhodli odstěhovat zrovna do ČR?

Já jsem chtěl z Vietnamu odejít kvůli politické situaci. U nás byl komunismus, žádné podnikání. Jenom stát. Můj otec tady studoval na technické univerzitě a pak se vrátil do Vietnamu. Měl jsem k České republice blízko, otec o ní pořád mluvil, protože tady strávil dlouhou dobu a hodně na to vzpomínal. Tak jsem chtěl také sem.

Manželka vystudovala ekonomickou školu, ale neměla práci. Její rodiče jsou hodně chudí, protože bydlí na vesnici. To je hodně chudé místo, pracovali jen na poli. Manželka na pozvání její sestřenice, která měla obchod u Karlových Varů, přijela sem a pomáhala jí. Její sestřenice pak měla nějaké zdravotní problémy a potřebovala do nemocnice. Neuměla česky a lékaři jí nerozuměli. Já ji znám, tak jsem přišel pomoci vysvětlit co jí je, a tam jsme se se ženou poznali. Nejdřív jsem jí jen pomáhal, protože jsem si myslel, že je moc mladá a moc nemocná. Bál jsem se toho a pořád jsem na to myslel. Neměla sílu a měla velké bolesti, nemohla pořádně ani stát, ani sedět. Byla tady sama a neměla kdo by jí pomohl …

Pan docent MUDr. Milan Lukáš požádal ConvaTec o sponzorování stomických pomůcek pro Vaši ženu po dobu tří měsíců. Jak budete řešit situaci po uplynutí této doby?

Když manželce skončila pojistka, nechtěli jí tady pojistit, protože nemá v České republice trvalý pobyt. Veškerou péči i pomůcky musíme platit a to je hodně nákladné. Jsme rádi, že nám CovaTec dá pomůcky na tři měsíce a do té doby to snad stihneme všechno vyřešit. Byl jsem za advokátem, kterému jsem řekl jaké máme problémy a on nám to snad pomůže vyřídit. Jinak nevíme, jak by to bylo dál. Musíme našetřit nějaké peníze, kdyby se občanství a pojištění včas nevyřídilo.

Jaké pomůcky Vaše paní používá?

Výpustný systém, který mění jednou za dva až tři dny. Když jsme měli nějaký problém, všechno jsme řešili s panem docentem, protože toho o nás ví hodně. Je to pro nás velká výhoda. Všichni, kteří tady pracují v nemocnici – sestry i lékaři jsou moc hodní a nedělají to jen kvůli penězům, ale dělají to od srdce. Ne jen jako práci. Chtějí pomáhat.

Víte, jak se žije se stomií ve Vietnamu?

U nás je také hodně stomiků, ale když jsem tam bydlel, ani jsem nevěděl, že něco takového existuje. Neznal jsem to, dokud neonemocněla moje manželka. Ve Vietnamu již dlouho nežiji, tak teď nevím, jaká je tam o stomiky péče. Myslím, že je tam hodně stomiků, o kterých to ostatní lidé ani nevědí. Asi jako u vás.

Děkujeme Vám, že jste za námi přijeli a přejeme hodně sil, zdraví, spokojenosti a samozřejmě také, aby se Vaše situace s pomůckami v brzké době vyřešila.

My také moc děkujeme, že nám společnost ConvaTec pomáhá.

Rozhovor připravila Alena Veselá,
redaktor-koordinátor časopisu

OPERACE STOMIE U MIMINEK VYVOLÁVAJÍ MNOŽSTVÍ EMOCÍ

Období, kdy dítě musí absolvovat operaci stomie, je velice náročné a obtížné i pro rodiče. Pokud jsou si navíc vědomi toho, že operace může miminku zachránit život, emoce ještě sílí. Mnoho rodičů je velice často šokováno, nemohou uvěřit tomu, že zrovna oni musí projít touto těžkou zkouškou a ptají se „proč?“. Bezmocnost pomoci dítěti, strach a obavy – to vše provází rodiče v období po operaci miminka.

Cítit srdcem, mít dostatek trpělivosti a ochotu získávat zkušenosti dávají dobrý předpoklad k tomu, aby péče o dítě odpovídala co nejvíce jeho potřebám. Stomie nezpozdí psychický ani psychosociální vývoj dítěte.

Divize ConvaTec společnosti Bristol-Myers Squibb spol. s r. o. chce dostát svým závazkům zvyšovat kvalitu lidských životů inovacemi a péčí. V minulých letech jsme zařadili do sortimentu ConvaTec několik inovací – například adhezní (samolepicí) technologii spojení sáčku s podložkou, tvarovatelnou podložku pro konvexní stomie nebo systém suchých zipů na sáčku pro ileostomiky. Nyní přicházíme na trh s novou řadu stomických pomůcek pro miminka pod značkou Little Ones™.

Dětské systémy Little Ones™ jsou vyráběny přesně na základě potřeb miminek. Nejsou jen „zmenšeninou sáčků pro dospěláky“, jak by někdo mohl předpokládat. Sáčky jsou skutečně vyvinuty cíleně pro malá bříška miminek.

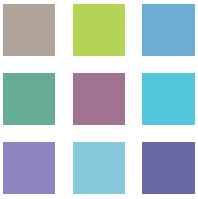
Little Ones™ se dodává na český trh ve dvou řadách. První z nich je zastoupena systémem Esteem® InvisiClose, který se používá jako jednodílný systém. Je samozřejmě tak malý, aby odpovídal velikosti miminka. Poprvé se setkáváme s tím, že na podložce tvořené hojivou hmotou Stomahesive®, která je pevně spojená se sáčkem, není otvor. Je to velká výhoda zejména pro ošetřujícího, protože si může podložku upravit podle svých potřeb. Sáček je výpustný a je opatřen dvojitým zabezpečením přímo na sáčku (systém InvisiClose – uzavírání pomocí su-

chých zipů a bezpečnostní klopy). Esteem® je z jedné strany průhledný, což je důležité zejména pro pooperační období.

Druhým typem systémů Little Ones™ je řada Esteem *synergy*™. Adhezní (samolepicí) technologie umožňuje pouze výměnu sáčku. Podložka zůstává na bříšku miminka po dobu cca tří dnů. Tento způsob ošetřování stomie je jemnější pro kůži miminek, protože nedochází k podráždění kůže častou výměnou podložky. Podložka systému Esteem *synergy*™ je ohebná (flexibilní), tvořená hmotou Stomahesive®. Sáčky jsou pak dodávány ve dvou provedeních – uzavřený a výpustný se systémem InvisiClose. Vývoj bezpečného systému pro malá dětská bříška byl pro ConvaTec velkou příležitostí. Proto vytvořil Little Ones™. Byl vyroben ve spolupráci s pediatry se zkušenostmi se stomií, kteří chápou, že děti nejsou „malí dospělí".

V případě jakýchkoliv dotazů ohledně systému Little Ones™, neváhejte kontaktovat **Stomalinku ConvaTec 800 122 111 pro volajícího zdarma.**

Ing. Kateřina Krejčířová,
Senior Product Manager ConvaTec



ConvaTec Little Ones

Navštivte stránky
www.convatec.cz

BYLI JSME PŘI TOM

V našem okolí se stále častěji objevuje řada různých anket: Nejlepší zpěvák roku, nejoblíbenější moderátor, nejkrásnější dívka… Věděli jste o tom, že existuje také anketa o „nejlepší“ sestru roku? Jestli ne, jste na tom stejně jako já, dokud jsem se poprvé před lety o této anketě nedozvěděla od naší redaktorky časopisu RADIM – paní Aleny Veselé. Tehdy pracovala pro časopis SESTRA, měsíčník nejen pro zdravotní sestry, a o této anketě nám řekla víc. Letos jsme se i my, divize ConvaTec společnosti Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o. zapojili jako sponzor této velmi záslužné akce. To ostatně nejlépe můžete posoudit i Vy – z rozhovorů s některými z Vás (a nejen z nich) je více než jasné, že jsou to právě stomasestry, od kterých jste se dozvěděli to potřebné o stomických pomůckách, jejich použití a ošetřování stomie. No řekněte, není to tak?

Možná právě teď mnohé z Vás napadá, že by chtěli dát svůj hlas právě té své „nejlepší sestřičce“, která se o vás stará. Pro ten loňský rok již volba proběhla, nominovat tu svou „nejlepší“ sestřičku ale můžete zase ve druhé polovině tohoto roku.

A jak to bylo tentokrát? Vyhlášení vítězek v několika kategoriích probíhalo letos 8. února. Velkým lákadlem pro nás bylo, že tentokrát byla nominovaná i stomasestřička – paní Naďa Kubíková z MN Ostrava Fifejdy. Ačkoliv ve své kategorii „Sestra v nemocniční a ambulantní péči“ nezvítězila, jsme velmi rádi za její nominaci, která přišla od stomiků a jistě i ji potěšila jako poděkování za svou práci se stomiky a potvrzení, že svou práci dělá dobře.

Akci Sestra roku 2005 podporoval také ConvaTec. Slavnostního večera jsem se účastnila já a jeden zástupce stomiků – pan Václav Bártek z klubu stomiků Nový Jičín. Věřte mi, že slavnostní atmosféra a ocenění všech – soutěžících i nesoutěžících sester – nám vniklo pod kůži. Večer navíc kořenila účast známých osobností veřejného života – v první řadě bývalá první dáma ČR Dagmar Havlová, Vendula Svobodová, Lucie Bílá, Vlastimil Harapes, večerem provázel Jan Rosák. Přítomny

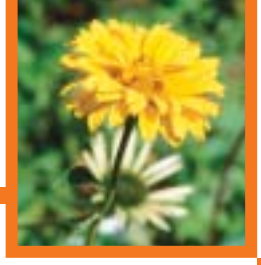
Druhá zleva Naďa Kubíková s Dagmar Havlovou

byly i osobnosti z politiky, pan ministr Škromach a chvíli jsme měli možnost promluvit i s paní Janou Bobošíkovou (díky Vaškovi Bártkovi, je to úžasný společník v navazování hovorů s celebritami – ale samozřejmě i jinak).

Sám pan Bártek, předseda Klubu stomiků v Novém Jičíně, sepsal také pár dojmů z této akce, které přinášíme nyní:

Vlivem určitých okolností jsem měl to štěstí se zúčastnit dne 8. 2. 2006 na Žofíně soutěže „Sestra roku 2005“. Soutěže jsem se mohl zúčastnit díky pozvání nominované sestry Naděždy Kubíkové z Městské nemocnice Ostrava-Fifejdy a zástupkyně firmy ConvaTec ing. Marcely Urstové.

Na toto vyznamenání Naďu nominoval Slezský klub stomiků Ostrava, ke kterému



se připojil i Klub stomiků v Opavě a v Novém Jičíně. Soutěžilo se v kategoriích „Sestra v nemocniční a ambulantní péči", kategorii „Sestra v sociální péči" a v kategorii „Sestra ve výzkumu a vzdělávání". Předsedou komise byl prezident České lékařské společnosti J. E. Purkyně prof. MUDr. Jaroslav Blahoš, DrSc., členem komise také prof. MUDr. Pavel Klener, DrSc. Pozvání na galavečer přijali význační hosté, např. patronka soutěže Dagmar Havlová, Zdeněk Škromach, Vendula Svobodová, Michal Pohanka, Pavel Bém, Vlastimil Harapes a Jana Bobošíková. O dobrou náladu v sále se postaral moderátor večera Jan Rosák, zpěvačka Lucie Bílá v doprovodu Petra Maláska a Václav Bárta, známý ve světě showbyznysu jako Noid.

Přestože Naďa nakonec ve své kategorii nevyhrála, již účast ve finálovém večeru byla jejím krásným úspěchem a nás potěšila. Vítězkou kategorie „Sestra v nemocniční a ambulantní péči" se stala podpraporčice z Centra letecké záchranné služby Armády ČR, která působila v Kuvajtu a byla asi mediálně zajímavější. Zklamáním pro mě bylo zjištění, že ačkoliv všichni přítomní pečlivě sledovali představení všech soutěžících, při rozhovoru s nimi jsem zjistil, že nakonec nevěděli, nejen co obnáší práce stomasestry, ale ani co je to stomie. Přesvědčilo mě to o tom, že medailon, kterým byla soutěžící Naďa představena, nebyl dostatečně vypovídající. Při troše humoru bychom příště mohli my, stomici, přispět k úspěchu naší stomasestry tím, že koupíme helikoptéru, aby byla problematika stomií pro všechny atraktivnější. V průběhu večera vládla v sále velmi přátelská a příjemná atmosféra a po celý večer přicházeli Naďě blahopřát zdravotníci a hosté, kteří mají s ošetřováním stomií zkušenosti, a ocenili její náročnou práci stomasestry. Všichni přítomní se velmi dobře bavili a během bohatého občerstvení bylo možné oslovit i přítomné celebrity. K poslechu i tanci zpíval Láďa Kerndl s kapelou a se svoji dcerou Terezou.

Nádherná atmosféra celého večera v překrásném prostředí Žofínského paláce byla pro mě zážitkem, který se bude stále vracet. Pevně věřím tomu, že v příštích letech bude práce stomasester oceněna. Jejich zkušenosti, laskavost a obětavost potřebujeme právě proto, že se Česká republika řadí mezi přední země s výskytem rakoviny střev. V mých očích člověka, který žije již 15 let se stomií, byla vítězkou soutěže Sestra roku 2005 stomasestra Naďa."

Jana Bobošíková s Václavem Bártkem

A ještě nominační dopis od stomiků do soutěže, jako poděkování…

Jménem členů Slezského klubu stomiků Ostrava navrhuji na titul Sestra roku paní Naděždu Kubíkovou, stomasestru Městské nemocnice Ostrava-Fifejdy. Paní Kubíková je špičkovou odbornicí na problematiku ošetřování stomií a problematiku života se stomií. Je jednou z prvních vyškolených stomasester u nás. Od roku 1992 aktivně spolupracuje s naším klubem, v němž řadu let zastávala funkci místopředsedy. Aktivně se účastní členských schůzí a dalších akcí klubu. Naši členové si váží vysoké odbornosti, mimořádného

Stomasestra Naděžda Kubíková s panem Václavem Bártkem

přehledu o všech dostupných pomůckách, schopnosti řešit nejrůznější komplikace vyskytující se při ošetřování stomií. Nejvíce si však cení lidského, citlivého přístupu k potřebám našich členů. Velká část našich členů využívá poradnu, kterou Naďa Kubíková vede. Její mnohaletá snaha o zlepšení podmínek poradny vyvrcholila v uplynulém roce, kdy se jí podařilo v Městské nemocnici Ostrava-Fifejdy vybudovat stomickou poradnu. Poradna má čekárnu, konzultační místnost, vyšetřovnu, hygienické zázemí i příruční sklad pomůcek a skýtá kvalitní podmínky pro konzultace veškerých problémů. Poradna se stala sídlem našeho klubu. Vybudovat takovou poradnu stálo mimořádné úsilí. Informace o poradně lze nalézt na adrese: ***http://www.mnof.web4u.cz/news/200407/otevreni_stomicke_ambulance.php***

Mimořádná je vzdělávací a přednášková činnost, která představuje desítky akcí ročně v rámci programu ConvaTec Academy a dalších seminářů k problematice ošetřování stomií, a to nejen u nás, ale i na Slovensku a v Polsku (Kielce).

Velmi aktivně působí v přípravě a vzdělávání stomasester. Několik let spolupracuje s psycholožkou PhDr. Surovcovou z Bratislavy, což napomohlo hlubšímu pochopení problémů s psychickým zvládnutím postižení stomií. Její vystoupení jsou vysoce odborná, dokonale připravená s využitím moderních počítačových technologií. Je dokonalým řečníkem a moderátorem, který si dovede získat auditorium svým velmi citlivým přístupem. Měl jsem možnost účastnit se v tomto roce několika akcí, kde stomasestra Kubíková vystupovala se známými celebritami, jako jsou Tomáš Krejčíř, Dalibor a Adéla Gondíkovi, Aleš Háma. V této oblasti je u nás nejlepší.

Podrobnější informace o naší činnosti naleznete na našich webových stránkách: www.ILCO.cz/Ostrava

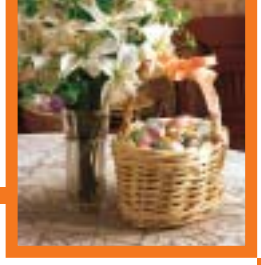
doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.
předseda

Připravila Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu

Téma velikonočních svátků se v časopise RADIM z důvodu periodicity zpravidla neobjevuje. Buďto je již pár měsíců po Velikonocích nebo je do jara ještě daleko. Protože ale nechceme tyto svátky stále vynechávat, rozhodli jsme se pro zařazení tohoto tématu nyní.

VELIKONOCE

Nejvýznamnějšími svátky jara jsou Velikonoce. Mají svoji tradici z dob předkřesťanských a křesťanských. Původně byl tento svátek spojen se svátkem Nomád-



ských pastýřů a s obětováním mladých zvířat, především beránků, navazoval na židovské svátky, kterými si Židé připomínali vysvobození z egyptského zajetí.

Velikonoce se vždy slaví po jarní rovnodennosti – tj. první neděli po jarním úplňku, a to může být mezi 22. březnem až 25. dubnem.

Pro naše současníky jsou Velikonoce radostným oslavením příchodu jara, pro věřící jsou spojené s utrpením Ježíše Krista a jeho sebeobětování se za všechny nevěřící. (Ježíš je jeho osobní jméno, Kristus znamená Pomazaný – nebo Nazaretský, tak nazývali lidé Ježíše).

Jarní probouzení přírody od nepaměti provázely různé zvyky, které měly vzkřísit nový život ze zimního spánku. Před Velikonocemi je čtyřicetidenní půst – čas odříkání. V tomto období se prolínají pohanské zvyky s křesťanskými tradicemi, dalo by se o nich vyprávět mnoho a mnoho, tak, jak nám je zachytily v průběhu času naši kronikáři.

Časové zařazení svátečních dnů – před Velikonocemi:

... pašijový týden – je poslední před Velikonocemi.

Modré pondělí, žluté úterý – tyto dny se všude v domácnostech gruntovalo/uklízelo.

Škaredá středa – v tento den se nikdo nesměl mračit, aby se nemračil celý rok.

Zelený čtvrtek – název je podle Olivové hory, kde začalo Kristovo utrpení. V tento den je zvykem připravovat jídlo z čerstvé zeleniny nebo bylin – špenát, kopřiva, šťovík – na jaře je důležité ozdravit organismus vitaminy.

V kostelech se po ranní modlitbě odmlčí zvony (zaváží se), říká se, že odletěly do Říma a až do Bílé soboty je zvonění nahrazováno rapkáčem, krkačem, klapačem – věřilo se, že se tímto zvukem vyžene z domu vše zlé. Také se říkalo, že kdo nechce mít nouzi, má cinkat v kapse kovovými mincemi, a ty se ho budou držet celý rok.

Velký pátek je den hlubokého smutku – ukřižování Ježíše Krista. Nekonaly se mše a při bohoslužbě se v katolických kostelech jen zpívalo a četlo. Na Velký pátek bylo také zakázáno hýbat se zemí, orat, kopat, sázet. Projevovala se tím úcta jeho matce živitelce.

Bílá sobota – k obřadům patří vzkříšení, na bílou sobotu se vrací zvony z Říma a opět se rozezní.

Velikonoční neděle – Boží hod Velikonoční. Je to den zmrtvýchvstání Ježíše Krista. Vrcholí svátky velikonoční, končí půst.

Velikonoční pondělí – k tomuto dni se žádné důležité liturgické úkony nevztahují. Významným dnem je z důvodu zvyků – české Velikonoce charakterizuje tradice velikonoční pomlázky. Je to obyčej, kdy chlapci obcházejí domy s pomlázkou spletenou z vrbového proutí a zdobenou stuhami. Je to symbol předávání síly, svěžesti a zdraví. Šlehány jsou ženy a dívky a odměnou chlapcům jsou krásná malovaná vajíčka – kraslice.

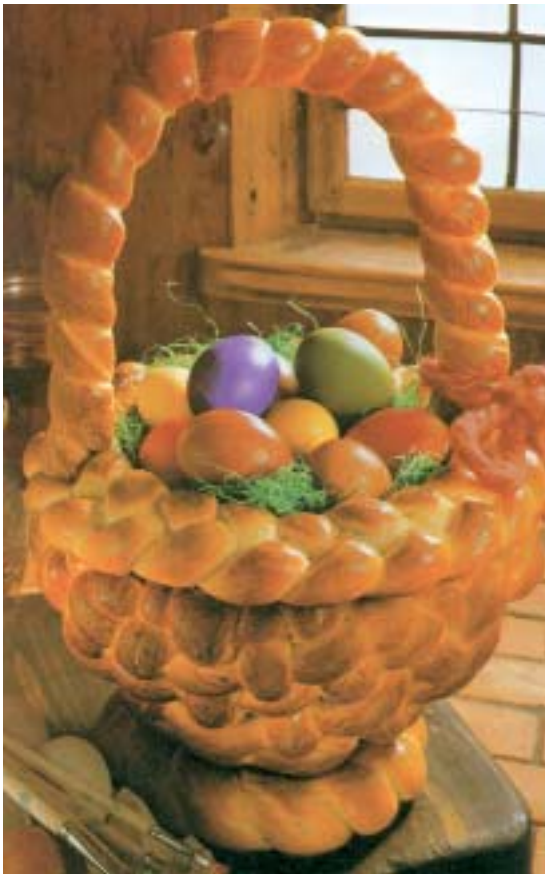
Hody, hody doprovody,
dejte medu a žádné vody,
nechci vody, dejte medu,
jinak od vás nepojedu.
A nakonec tetičko,
dejte pěkný vajíčko.

Čerpáno z knihy Velikonoce od Dagmar Šottnerové.

Hezké jaro, léto, podzim, zimu – prostě celý rok

přeje Vaše stomasestra,
Blanka Obžerová

Pletený velikonoční košík



Suroviny
1 kg polohrubé mouky
40 g droždí
80 g cukru
1 l vlažného mléka
50 g másla
2 vejce
1 čaj. lžička soli
nastrouhaná kůra z 1 citronu
---
3 žloutky na potírání
200 g práškového cukru na polevu
máslo na vymazání plechu

Dva plechy na pečení vymažeme máslem. Ze surovin od mouky až po citrónovou kůru vypracujeme kynuté těsto.

Vykynuté těsto rozdělíme na 26 stejně velkých dílů. Z 20 dílů vyválíme válečky dlouhé 35 cm a upleteme z nich mřížku.

Mísu z ohnivzdorného materiálu o průměru 17 cm na vnější straně potřeme máslem, mřížku položíme na mísu, přečnívající těsto odřízneme. Dva díly těsta vyválíme na tenký váleček dlouhý 40 cm. Přeložíme napůl, zatočíme do spirály, potřeme žloutkem, spojíme přitisknutím a máme spodek košíku.

Ze dvou dalších dílů vyválíme válečky pro zhotovení držadla, spleteme a pletencem protáhneme ohnutý drát. Později zasuneme konce drátu do košíku. Ze zbylého těsta vyválíme tři válečka, zapleteme cop a spojíme do kroužku podle obvodu koše. Konce potřeme žloutkem a přimáčknutím spojíme k spojíme k sobě.

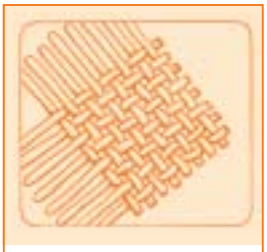
Troubu vyhřejeme na 220 °C. Košík potřeme rozšlehaným žloutkem a pečeme 45 minut na spodní příčce trouby. Po patnáctiminutovém zapečení košík přikryjeme pergamenovým papírem. Ostatní části košíku rovněž potřeme žloutkem a pečeme 25 minut.

NÁVOD

Obr. 1) *Na základ košíku vyválíme z těsta dva tlustší dlouhé válečky, spleteme je 40 cm dlouhého copu, který obtočíme kolem kroužku z alobalu. Konce těsta k sobě spojíme přitlačením.*

Obr. 2) *Na držadlo potřebujeme dva tenčí válečky, spleteme je dohromady a pletencem provlékneme drát ohnutý do tvaru držadla. Konce těsta necháme volné.*

Obr. 3) Velikonoční košík pleteme z dlouhých, tence vyválených válečků. Začínáme od středu tkát mřížku.



Obr. 4) Mřížka musí být tak velká, abychom s ní mohli obalit misku.

Obr. 5) Utkanou mřížkou obalíme misku z ohnivzdorného skla. Dva válečka z těsta spleteme a obtočíme horní obvod misky.

Obr. 6) Konce těsta zmáčknutím spojíme a celý košík potřeme rozšlehaným žloutkem.

Obr. 7) Zbytek těsta rozdělíme na tři díly a vyválíme válečky na cop pro vrchní okraj košíku. Cop stočíme do prstence, konce potřeme žloutkem a zmáčknutím spojíme.

Obr. 8) Všechny díly košíku potřeme rozšlehaným žloutkem a pečeme.

Z práškového cukru a vody utřeme hustou polevu a všechny části košíku k sobě přilepíme (viz návod).

Drát držadla zapíchneme do košíku. Košík necháme přes noc odpočívat a potom slepíme cukrovou polevou a zasuneme držadlo s drátem.

Čerpáno z knihy Velká domácí kuchařka / Pečeme s potěšením, s laskavým svolením nakladatelství Svojtka&Co.

StomaLinka ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

BÉRCOVÉ VŘEDY

Defekty na dolních končetinách, tzv. bércové vředy představují závažný terapeutický problém zasahující do mnoha lékařských oborů a vyznačující se vysokým sociálním a ekonomickým zatížením a negativním ovlivněním kvality života nemocných. Základem léčby je zhodnocení původu (etiopatogeneze) defektu. Je nutné rozlišit, zda defekt je původu venózního (žilního), arteriálního (tepenného), či zda se jedná o defekt smíšený, popřípadě vyloučit jiný původ (vaskulitidy, neoplazie a jiné). Předpokladem úspěšné léčby vaskulárních (cévních) defektů je úprava hemodynamických poruch a eliminace přídatných faktorů (hypertenze, obezita, anémie…). Obecně je nutno zhodnotit celkový stav pacienta, jeho věk, stav výživy. Kompresivní léčba je nezbytnou (a mnohdy opomíjenou) podmínkou terapie venózního defektu. Komplexní terapie defektů dolních končetin zahrnuje dále léčbu celkovou, chirurgickou, podpůrnou fyzikální a samozřejmě lokální.

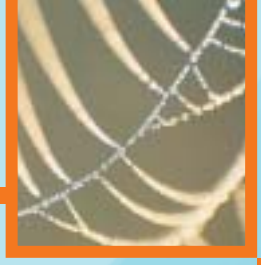
Při hodnocení pacientů se setkáváme s 80–90 % defekty žilního, s 5–10 % tepenného a s 5–10 % jiného původu, časté jsou defekty smíšené.

Venózní (žilní) vřed vniká důsledkem chronické žilní nedostatečnosti, při které dochází k městnání žilní krve v dolních končetinách, přetlaku v žilním řečišti se vznikem křečových žil (varixů). K rizikovým faktorům vzniku onemocnění patří dědičné vlivy, proběhlý zánět hlubokých žil (trombóza), obezita a další. Tyto defekty se nejčastěji vyskytují v oblastech vnitřních kotníků. Při léčbě je možná úprava oběhových poměrů v žilách (operace žil), řádná komprese, lokální léčba defektů, podpůrná fyzikální léčba a léčba medikamentózní (venotonika).

Tepenný (arteriální) vřed vzniká na podkladě onemocnění tepen, při chronické okluzívní chorobě, při které dochází k zúžení až úplnému uzávěru tepen při zánětlivém a/nebo degenerativním postižení cévní stěny. Tepenné vředy jsou častěji lokalizovány na nártech a prstech, případně v oblasti zevního kotníku. V léčbě je nutné zhodnocení možnosti cévní rekonstrukce, vazodilatační léčba (léčba pro rozšíření cév), léčba bolesti, fyzikální léčba, nutný zákaz kouření.

Mezi další druhy defektů dolních končetin patří také diabetický defekt, exogenní (traumatický) vřed, artificiální vřed (sebepoškozování), vředy vyvolané infekcí, vředy na podkladě dermatóz, neurogenní vředy a neoplastické vředy.

Lokální léčba bércového vředu závisí na vzhledu a velikosti defektu. Při *hodnocení rány* je nutné zohlednit lokalizaci, velikost, hloubku, spodinu (nekrotická, povleklá , granulující, epitelizující, barva spodiny), povahu sekrece (barva, množství), okraje rány (přilehlé, podminované



apod.) a okolí rány. Dle charakteru defektu rozdělujeme léčbu do několika fází zahrnující zánětlivou – exsudativní fázi, kdy se snažíme o vyčištění spodiny, proliferační fázi, kdy podporujeme granulaci rány a diferenciační fázi s podporou epitelizace defektu, vždy s ošetřováním okolí rány. Při převazu je nutno po šetrném sejmutí krytí očistit spodinu i okolí. Okolí je nutné zbavit zbytků ochranných past (např. olejem). Ve většině případů je vhodné vykrytí rány jako ochrana před macerací okrajů a okolí rány. Zejména u venózních vředů je nutná *kompresivní léčba* nejčastěji krátkotažnými elastickými obinadly (urychluje proudění, zmenšuje reflux venózní krve, zlepšuje čerpací venózní funkci, podporuje lymfatickou drenáž). Je nutno dodržovat obecné zásady. V zevní léčbě je možno používat *„klasické prostředky". Mechanickou, chirurgickou léčbu* můžeme použít ke snesení nekróz či pevných povlaků spodiny defektů. Tzv. *„moderní krytí"* uplatňované zejména v posledních letech upřednostňuje „vlhké hojení" v souladu s fázovým hojením rány. Zajištění přiměřené vlhkosti podporuje rychlejší hojení než v prostředí suchém. Výhodou je možnost udržení stabilní teploty, která zajistí rychlejší hojení defektu. „Moderní krytí" je nepropustné pro mikroorganismy a mělo by vyloučit další kontaminaci rány. Ve většině jsou obvazy vyráběny z materiálů, které mají minimální riziko senzibilizace (citlivosti) a iritace (podráždění). Pro pacienty s chronickými ranami mnohdy tyto materiály přinášejí komfort v léčbě vzhledem ke snadné manipulaci, snímatelnosti a možnosti prodloužení intervalu převazů. Některé mají i částečný analgetický účinek a mohou pohlcovat nepříjemný zápach. Jednotlivé typy „moderního krytí" rozdělujeme do skupin dle mechanismu účinku a měli jste se možnost s nimi seznámit již v úvodu rubriky pro hojení ran.

MUDr. Martina Kojanová,
VFN Praha

Slovníček

venózní – žilní
arteriální – tepenný
vaskulární – cévní
hemodynamický – týkající se oběhu krve
hypertenze – vysoký tlak
obezita – nadváha
anémie – chudokrevnost
venotonika – léky zvyšující napětí žilní stěny
vazodilatační léčba – léčba způsobující rozšíření cév
nekrotický – odumřelý
granulace, granulační tkáň – tkáň složená z nově tvořených cév a vaziva
epitelizující – vytvářející krycí tkáň
reflux – zpětný tok
senzibilizace – citlivosti
iritace – podráždění

NOVÉ CHYTRÉ TECHNOLOGIE VLHKÉHO HOJENÍ

V minulých vydáních časopisu RADIM jsme Vás začali informovat o metodách a možnostech vlhkého hojení ran a dění kolem. V tomto díle bychom se s Vámi rádi vydali na cestu poznání jednotlivých druhů vlhkého krytí vhodných pro léčbu akutních a chronických ran. Je mnoho přípravků, z kterých si dnes může ošetřující vybrat, a to může způsobit značný zmatek. Neexistuje jediný nejlepší přípravek na všechny typy ran.

Na trhu je k dispozici mnoho produktů pro léčbu ran a existuje také mnoho různých způsobů, jak je používat. Krytí dělíme na primární (je aplikováno přímo na ránu) a sekundární (slouží k překrytí krytí primárního).

Ilustrační foto

Takovou zlatou klasikou ve vlhké léčbě ran představují hydrokoloidy, krytí, které vzniklo původně ze stomických produktů. Technologie hydrokoloidních krytí se značně vyvinula od doby prvních hydrokoloidů, jinak by tento druh zřejmě dopadl stejně jako dinosauři. Nová generace má proto větší absorpční schopnosti a udrží lépe exsudát uvnitř krytí. Sekret je absorbován do koloidní vrstvy, kde se mění na gel, který vyplňuje ránu. Nosná vrstva je složena z filmu, který je polopropustný a tvoří bariéru proti bakteriím a virům. Všechna hydrokoloidní krytí však nemají zcela totožné složení, takže i terapeutické použití se mírně liší.

Na celulózovém základě je postavena také technologie vysoce absorpčních vláken Hydrofiber®, která k nám do České republiky dorazila v roce 2003 a způsobila tak revoluci ve zvládání exsudátu chronických i akutních ran. Vlákno Hydrofiber® je technologie chráněná sérií patentů a existuje na našem trhu jak v čisté formě (Aquacel®), tak obohacená iontovým stříbrem (Aquacel® Ag), které má výrazné mikrobicidní účinky. Krytí typu Hydrofiber® zadržuje (imobilizuje) bakterie mnohem efektivněji než gáza nebo algináty, a tím minimalizuje riziko zkřížené infekce. Jeho absorpce je 25krát vyšší než je jeho vlastní hmotnost. Jeho výrazně vysoká schopnost zadržovat exsudát uvnitř vlákna, a to i pod kompresí, tak prakticky vylučuje maceraci okolní zdravé tkáně.

Hydrogely (GranuGel®)jsou obvazy z hydrofilních polymerů s vysokým obsahem vody, u některých je udáván obsah až 96 % vody. Forma gelu zajišťuje dobré vyplnění ran. Používají se u ran, které vyžadují hydrataci, změkčení a odloučení nekrotické tkáně při dodržení podmínek vlhkého hojení ran. Podporují hojení v granulační i epitelizační fázi. Po aplikaci chladí, a tím snižují bolest.

Algináty (Kaltostat®) jsou výtažky z hnědých mořských řas. Léčebný efekt těchto řas je znám po staletí, kdy námořníci přikládáním řas léčili různé rány a poranění, proto byly také nazývány „námořnická

léčba“. Alginát, polysacharid je složen z kyseliny guluronové a manuronové. Vlastnosti jednotlivých alginátů jsou odvozeny z poměru těchto dvou látek v produktu. Tento druh krytí má vysokou schopnost absorpce.

Obvazy s aktivním uhlím jsou složeny z tkaniny obsahující aktivní uhlí, jež adsorbuje pach (CarboFlex®). Proto jsou používané u povleklých a zapáchajících defektů. Jelikož většinou nemají savou vrstvu, je nutné použít sekundární absorpční krytí.

Polyuretanové obvazy jsou většinou tvořeny několika vrstvami. Kontaktní vrstva umožňuje absorpci do vrstvy jež v přítomnosti sekretu nabobtnává. Vnější vrstva bývá semipermeabilní a je průchozí pro plyny a částečně i vodní páry.

Filmy jsou složeny z polyuretanu, jsou přilnavé po celé ploše. Filmy jsou semipermeabilní. Nejsou schopny absorbovat i sebemenší množství exsudátu. Jsou však průhledné, což může mít za jistých podmínek výhodu pro ošetřovatele.

Antiseptické obvazy jsou napuštěny antimikrobiální látkou jež eliminuje infekci. Nemají ovšem absorpční schopnost, je proto nutné přikládat sekundární absorpční krytí. Někdy se může u pacienta objevit alergická reakce na antimikrobiální látku (např. jód).

Není zřejmě možné v několika málo větách obsáhnout a popsat všechny druhy krytí, které je v současné době k dispozici. Některé z nich jsou téměř horkou novinkou, jiné jsou již dobře zavedené a vyzkoušené na statisících ranách, všechny však patří do jedné rodiny vlhkého krytí. Jedno je jisté, že dinosauři honosící se jménem „gáza“ nebo „peroxid vodíku“ jsou na ústupu a vyklízejí tak životní prostor pro vývojově novější druhy.

Mgr. Lukáš Přikryl,
asistent marketingu
v oblasti hojení ran

Ilustrační foto

Navštivte stránky
www.convatec.cz

VPADLÁ NEBOLI RETRAHOVANÁ STOMIE

Dovolte mi popsat a zhodnotit použití stomické podložky s názvem Esteem *synergy*™ tvarovatelná podložka Convex – s tvarovatelnou hmotou Durahesive u pacienta s vpadlou neboli retrahovanou stomií a její přínos pro řešení tohoto problému. Retrakce vyžaduje náročnější ošetřovatelskou péči a vzniká z různých důvodů.

V našem případě jsme se setkali s pacientem po amputaci rekta pro karcinom. Má vyšitou trvalou stomii. Asi během dvou let zhubl 40 kg, potýká se s řadou dalších zdravotních problémů, je kachetický, diabetik, trpí chronickou renální insuficiencí (selhávání ledvin), několikrát přichází s ileosním stavem (neprůchodnost střeva). Na břiše má kožní řasu, pupeční kýlu.

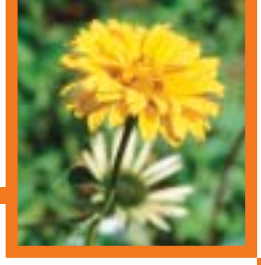
Když byl pacient před dvěma lety po operaci, použili jsme flexibilní podložku s mikroporem, protože u pacienta ještě v té době nenastaly výše jmenované problémy. Ty se objevily při třetí opakované hospitalizaci a nutnosti opětovné operace z důvodu divertikulitidy (zánět divertiklu, vychlípeniny střeva), a tím k takřka nefunkčnosti stomie. Dilatace byla neúspěšná – střevo průchodné na tužku.

Po váhovém úbytku se pacientovi na břiše vytvořila kožní řasa. Stomii jsme omyli a očistili Menalind pěnou, osušili, použili polštářek ConvaCare – odstraňovač náplastí. Před nalepením podložky jsme použili polštářek ConvaCare, ochranný film pro lepší přilnavost podložky, který zároveň chrání a desinfikuje okolí stomie. Nerovnosti jsme vyplnili Stomahesive® Ochrannou pastou 60 g, kterou jsme nechali chvíli zavadnout – obsahuje alkohol, proto musíme chvíli počkat – může někdy trochu štípat. Máme možnost použít Stomahesive® Adhesivní pastu 30 g, která se používá k ošetření kůže pouze mimo podložku, protože je mastná, podložka na ni nelepí. Na takto připravené okolí stomie jsme nalepili flexibilní podložku a sáček. Dokud byl pacient v klidu a ležel na posteli, byla podložka vyhovující a stačila výměna sáčku. Jakmile se ale začal pohybovat, začaly problémy. Z důvodu kožní řasy a pupeční kýly byla nutná častá výměna podložky, tím se zvyšovalo riziko macerace kůže, a to vedlo ke způsobení bolesti.

Proto jsme vyzkoušeli podložku Esteem *synergy*™ tvarovatelná podložka Convex s tvarovatelnou hmotou Durahesive. Po stejné přípravě jsme vytvarovali podložku do požadované velikosti a tvaru a nalepili na stomii. Důležitá je opětovná kontrola, zda máme v podložce správný tvar a zda podložka dobře těsní. Na podložku jsme připevnili sáček jako obvykle. Takto ošetřená stomie byla plně vyhovující a splňovala doporučenou výměnu podložky po třech dnech, nepodtékala, pacient nebyl stresován častou výměnou podložky, a tím i bolestmi. Tato podložka byla pro nás velkým přínosem, kterou doporučujeme vyzkoušet.

S touto tvarovatelnou podložkou jsme ošetřili (a byli spokojeni) i pacienta s ileostomií. Zde jsme ale použili systém výpustných sáčků Esteem *synergy*™ InvisiClose, které taky prošly inovací, kdy původní uzávěr na svorky byl vylepšen na uzávěr na suchý zip a ještě pojistkou proti otevření. Přejeme hodně úspěchů v péči o stomické pacienty, a tak určitě zpětnou spokojenost pacienta.

Karla Šebestová, Jenetta Smítalová,
Chirurgické oddělení
Nemocnice Frýdek-Místek



UKONČENÍ DISTRIBUCE STARŠÍHO TYPU PODLOŽKY COMBIHESIVE® 2S CONVEX

Podložky Combihesive® 2S Convex (NETVAROVATELNÉ!!!) již do České republiky dodávány nejsou.

Používáte ještě někteří z vás starší typ konvexní podložky Combihesive® 2S? Jedná se o podložku, která měla pevně vytvarovaný kužel s napevno daným vnitřním průměrem pro velikost stomie. Protože většina uživatelů této podložky přechází na podložku Combihesive® 2S nebo Esteem *synergy*™ Tvarovatelná Convex, přestává se do České republiky dodávat. Pevně věříme, že i zbývající uživatelé těchto podložek bez problémů začnou používat Tvarovatelnou Convex podložku, ať už si vyberou systém Combihesive 2S nebo Esteem *synergy*™. Výjimkou je podložka Combihesive® 2S Convex (netvarovatelná) ve velikosti kroužku 57, s vnitřním průměrem 50 mm a v balení po 5 ks (KÓD VZP 86 133), za kterou díky velikostnímu rozpětí Tvarovatelné podložky není náhrada.

Velikosti a kódy VZP u tvarovatelných podložek:

Kód VZP	Název podložky	Velikost kroužku / velikost vnitř. tvarovatelného průměru	Počet kusů v balení
86690	Combihesive 2S® Convex Tvarovatelná	45/13–22 mm	5
86691	Combihesive 2S® Convex Tvarovatelná	45/22–33 mm	5
86692	Combihesive 2S® Convex Tvarovatelná	57/33–45 mm	5

Kód VZP	Název podložky	Velikost tvarovatelného průměru	Počet kusů v balení
86524	Esteem *synergy*™ Convex Tvarovatelná	Do 35/13–22 mm	5 kusů
86525	Esteem *synergy*™ Convex Tvarovatelná	Do 48/22–33 mm	5 kusů
86526	Esteem *synergy*™ Convex Tvarovatelná	Do 61/33–45 mm	5 kusů

Combihesive® 2S Convex Tvarovatelná podložka

Combihesive® 2S Convex Netvarovatelná podložka

Věříme, že vám tato změna nebude činit žádné potíže a že vám Tvarovatelná podložka Convex Combihesive® 2S nebo Esteem *synergy*™ pomůže vyřešit některé ošetřovatelské problémy, jak je to popsáno v článku výše.

Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu

JAK POUŽÍVAT SÁČEK ESTEEM® INVISICLOSE?

Připravte si pomůcku Esteem® InvisiClose a vše potřebné k výměně pomůcky a sejměte použitou pomůcku z těla.

Kůži pečlivě omyjte, očistěte a usušte. Použijte příslušenství, jak jste zvyklí. Ochranný film ConvaCare použijte před nasazením pomůcky (obr. 5). Nalepte nový sáček Esteem® InvisiClose na zcela očištěnou, odmaštěnou a suchou pokožku. Nezapomeňte vždy několikrát prstem přitlačit v okolí stomie, aby pomůcka dobře přilnula.

Postupujte při uzavírání sáčku Esteem® InvisiClose dle obr. 7–12 (podobně postupujte i u sáčků Combihesive® 2S InvisiClose a Esteem synergy™ InvisiClose). Skládejte výpustní část sáčku směrem k sobě. Přeložte ji čtyřikrát a silně přitiskněte po celé délce uzávěrů, až ucítíte pod prsty jak uzávěry „zaklapnou" do sebe (obr. 7–9).

Přehněte přes přeloženou část krycí klopu a opět k sobě oba uzávěry pevně přitiskněte po celé jejich délce (obr. 10). Nyní je sáček bezpečně nasazený a uzávěr zabezpečený (obr. 11). Při vypouštění opakujte uvedené kroky v opačném pořadí. Vypouštění si můžete, je-li třeba, usnadnit stiskem koncových proužků, které svým materiálem umožňují snadné omytí vodou a osušení před dalším uzavřením (obr. 12).

Helena Fenclová,
stomasestra FN Plzeň

OKÉNKO ZE ZAHRANIČÍ

Po dobu mého působení v divizi ConvaTec (je to až k nevíře, ale je to už více než 5 let) jsem po tři velmi pěkné roky měla příležitost pracovat nejen v České republice, ale i na Slovensku. Kromě toho, že mi tato práce přinesla mnoho potěšení, zkušeností a zážitků, dozvěděla jsem se také řadu informací, které mi rozšířily obzory pro mou práci i pro větší pochopení potíží, které mohou stomici pocítit při ošetřování stomií. Uvědomila jsem si, že nejenom pro mě, ale i pro čtenáře časopisu RADIM by mohlo být zajímavé, jaké podmínky pro život se stomií mají lidé v okolních státech a jak se stát a lidé v okolí chovají ke stomikům. Na jaké úrovni je ošetřovatelská péče. A protože tento návrh zaujal i redakční radu, připravili jsme pro vás zahraniční okénko – zprávy o aktivitách pro stomiky, systémech zdravotnictví, programech a ošetřovatelských komplikacích – zkrátka zajímavosti týkající se života stomiků v okolních zemích. Přemýšlela jsem o tom, kde začít: „na úvod by to chtělo nějaký extrém" říkala jsem si.

A tak vznikl následující článek ve spolupráci s panem Ing. Miroslavem Činčurou, který má na starosti obchodní aktivity ConvaTec na Ukrajině.

„V spoločnosti ConvaTec som začal pracovať v júni minulého roku. Jedným z trhov, ktoré mám na starosti je Ukrajina – krajina s cca 48 mil. obyvateľmi. Podľa našich odhadov na Ukrajine žije približne 35 000 stomikov – presné údaje nie sú známe, kedže neexistuje centrálna evidencia pacientov. Systém zdravotníctva a starostlivosti o pacientov napriek tomu, že deklaruje, že je bezplatný, má v praktickom živote k tejto bezplatnosti veľmi ďaleko. Ukrajina je bohužiaľ jednou z posledných krajín v Európe, kde nie je zákonom vymedzená starostlivosť o stomických pacientov. V praxi to znamená asi toľko, že neexistuje systém úhrad stomických pomôcok a príslušenstva. Pacienti sú preto odkázaní si pomôcky kupovať sami v lekárňach, resp. výdajniach zdravotníckych pomôcok za plné ceny bez akejkoľvek finančnej kompenzácie zo strany zdravotných poisťovní. Veľká väčšina pacientov je z tohto dôvodu odkázaná na pomôcky z humanitárnej pomoci, ktorú do miestnych ILCO klubov posielajú partnerské kluby z Európskej únie. Tieto pomôcky však nie sú vždy v najvyššej kvalite a každá zásielka obsahuje pomôcky rôznej špecifikácie a od rôznych výrobcov, takže to ich použitie značne komplikuje. Bežným javom je, že v rámci zásielky humanitárnej pomoci prídu len podložky, ale už nie vrecká, resp. opačne, takže pomôcky v takejto forme sú prakticky nepoužiteľné. Pacienti na Ukrajine preto preferujú jednodielny výpustný systém, ktorý majú možnosť v kritických situáciách používať aj dlhšie ako je výrobcami odporúčané. ConvaTec na Ukrajine prostredníctvom partnerských distribučných firiem pôsobí

Zľava Evgenij Sonichev, reprezentant ConvaTec pre celú Ukrajinu, Ing. Miroslav Činčura, manažer pre exportné trhy CEE ConvaTec, stomasestra v Kyjeve

„Šéfky" kyjevskeho ILCO

s menšími prestávkami od začiatku deväťdesiatych rokov. Okrem stomických pomôcok a príslušenstva špičkovej kvality sa pacientom snažíme ponúknuť aj doplnkové bezplatné služby, ktoré sú zo strany pacientov veľmi oceňované. V marci tohto roku sme znovuotvorili stomaporadňu v Centrálnej nemocnici pre onkologické ochorenia v Kyjeve, kde majú pacienti možnosť získať bezplatné konzultácie od profesionálnej stomasestry. Okrem toho v Kyjeve ponúkame služby ďalšej zmluvnej stomasestry, ktorá po telefonickej dohode navštívi pacienta priamo doma, kde mu ošetrí stómiu a prinesie potrebné pomôcky. Tento koncept má zatiaľ veľmi pozitívne odozvy a v prípade, že sa osvedčí, plánujeme ho rozšíriť aj do ďalších veľkých miest na Ukrajine.

V budúcnosti sa aj naďalej budeme snažiť prispievať touto aj ďalšími aktivitami k zlepšovaniu života stomikov na Ukrajine, pretože veríme, že táto práca má význam a svojím úsilím prispejeme k očakávanej zmene systému ošetrovateľskej starostlivosti o stomických pacientov."

Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu

Paní Blanka Obžerová, členka redakční rady časopisu RADIM a stomasestra NsP Česká Lípa, oslavila významné životní jubileum. Za celou redakční radu i za divizi ConvaTec přejeme hodně zdraví, štěstí, úspěchů i pohody v jejím životě a také mnoho sil do další práce.

Kolektiv
divize ConvaTec

ČAJE LÉČIVÉ, BYLINNÉ S VITAMINY

V 21. století můžeme očekávat další prodloužení lidského života, protože výskyt infekčních onemocnění se stále snižuje, přesto by však délka života mohla být ještě vyšší a kvalita života lepší.

Bohužel namísto infekcí, kterým ve velkém podléhali naši předkové, nastupují jako hlavní chronické choroby především aterosklerotická onemocnění srdce, cukrovka a rakovina. Jen málo lidí si uvědomuje, že těmto opravdu epidemickým chronickým nemocem lze předcházet zdravějším stravováním a změnou způsobu života.

Byliny, které prospívají stomikům:

Meduňkový čaj – uklidňující
Třezalkový čaj – při zažívacích a nervových potížích
Heřmánkový čaj – projímavý, také na koupele a na obklady
Mátový čaj – při zažívacích obtížích
Lipový čaj – horní cesty dýchací – při nachlazení
Nervová čajová směs – před spaním na uklidnění
Kopřiva – urologické problémy (růst vlasů)
Žaludeční čaj – působí proti nadýmání a při poruchách žlučníku
Projímavá čajová směs – vhodný proti zácpě
Šípkový čaj – pro urostomiky – doplňuje vitamin C
Čaj pro klidné spaní (meduňka, šalvěj, řebříček, šípek, máta a fenykl)

Bylinkové čaje:
Čaj čistící krev 1:1 / Jahodník obecný (list) Maliník (list) / Ostružník (list) / Sléz lesní (nať) / Kopřiva (nať) / Meduňka (nať) / Řepík lékařský (nať) / Černý bez (květ) / Čaj vnitřní 1:1 / Přeslička rolní / Šalvěj / Třezalka / Máta peprná / Řebříček / Pampeliška (list) / Heřmánek / Měsíček zahradní.

Prostředky pro rektální aplikaci:

Prostředky protikřečové (spasmolytika): nať zeměžluče, lnice květele, mochny husí a řebříčku.
Prostředky protizánětlivé (antiflogistika): květ měsíčku, květ heřmánku, list šalvěje.
Prostředky hojivé a dezinfekční: nať řepíku, tymiánu, mateřídoušky, bazalky či list čajovníku čínského.
Prostředky svíravé (adstringentia): dubová kůra, kořen krkavce totenu, oddenek mochny nátržníku, oddenek rdesna hadího.
Slizy a gely: lněné semínko, kořen kostivalu, kořen proskurníku, všechny druhy slézu, bramborový škrob. Maz se podává formou klyzmat (nálev, výplach konečníku).
Podpůrný a čistící játra: čaj z ostropestřce mariánského.

Statistické přehledy rok od roku ukazují, že příjem zdravých potravin klesá a průměrná váha naopak stoupá, je to možné vysvětlit nedostatkem pohybu, lidé snižují příjem potravy, aby netloustli, ale spolu se snižováním kalorického příjmu snižují i příjem vitaminů a minerálů.

Naše strava také neobsahuje dostatek ovoce, zeleniny a celozrnných potravin, které jsou právě nejbohatší na důležité nutriční látky. Jako doplňky léčby proto volíme byliny a ty nám prospějí více než léky.

Přeji Vám prodloužení života i díky bylinám.

Dragica Křenková,
stomasestra

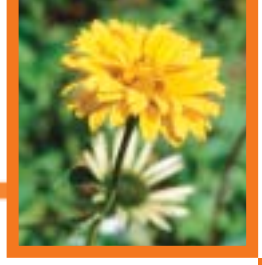
JAK NA IMUNITNÍ SYSTÉM? II. ČÁST

K nemocem, které mají prokázaný vztah k výše zmíněným faktorům, dnes řadíme nádorová onemocnění. Ve vzniku a rozvoji nádorového bujení hraje velmi důležitou roli výživa, která může potencovat rozvoj zhoubných změn přívodem karcinogenů ze stravy nebo může mít výrazný ochranný efekt antikancerogenní. Proto je nutné brát v úvahu přítomnost nutričních antikancerogenů, které se vyskytují v přirozené stravě. Jsou to především vitaminy A, E, C, kyselina listová a vláknina. Pro komplexnost účinku jsou vedle vitaminů důležité i minerály a stopové prvky. Ty jsou většinou součástí enzymatických systémů a pro imunitní děje je zejména důležitý zinek, železo, selen, měď, fluor, jód a mangan.

K základnímu, zdaleka však ne jedinému mechanismu, který se podílí na útlumu karcinogeneze, se řadí uplatnění antioxidačních schopností. Tyto látky podáváme s cílem zamezit nebo alespoň oddálit vznik tohoto onemocnění. Předmětem současného intenzivního výzkumu je úloha vitaminů a minerálů v prevenci i v léčbě zhoubných nádorů, a to buď samostatně nebo v kombinaci s chemoterapií a radioterapií. Úzce souvisí výzkum v oblasti podpůrné terapie v eliminaci nežádoucích účinků radikální léčby a v období rekonvalescence. Dosavadní výsledky jsou jak nadějné, tak často nejednoznačné až protichůdné.

Vitaminy a minerály jsou až na výjimky esenciálním nutričním faktorem, jehož koncentrace v organismu je plně závislá na příjmu stravou. K základním funkcím patří antioxidační působení, jsou katalyzátory v řadě biochemických reakcí látkové přeměny, a jsou tak nezbytné pro udržení řady tělesných funkcí i pro výstavbu nových tkání. Některé vitaminy (A, C, E) prokazatelně posilují imunitu, ale předpokládáme, že pro dobrou obranyschopnost jsou zapotřebí všechny zmiňované složky. Vitaminy působí ve velmi malých množstvích, působí komplexně spolu s minerály a stopovými prvky. Údaje o potřebách organismu nejsou u většiny z nich zdaleka kompletní, zejména v oblasti detailního poznání preventivního působení v souvislosti s tzv. civilizačními chorobami, reakce na nedostatečný či nadbytečný příjem.Vyvstává otázka, jak se orientovat v nepřeberném množství lákavých reklam a obrovském množství vitaminových přípravků na našem trhu? Upřímně řečeno, je to někdy oříšek i pro nás, odborníky. Vodítkem nám budiž nejnovější legislativa, která rozlišuje tzv. potravní doplňky a doplňky stravy na jedné straně a registrované léčivo na straně druhé. U první kategorie nám Státní zdravotní ústav zaručuje zdravotní nezávadnost, nikoliv však účinnost. V případě druhém podléhá přípravek náročné schvalovací proceduře u nejvyšší autority kvality léčiv, a to Státního ústavu pro kontrolu léčiv. Tak máme zaručenu nejen zdravotní nezávadnost, ale i účinnost a množství obsahových látek uváděných v příbalovém letáku či na obale. Bohužel tato skupina je a bude na našem trhu v menšině. Důležitým rozlišovacím znakem vitaminů je jejich rozpustnost ve vodě (vitaminy skupiny B, vitamin C) nebo v tucích (A, D, E, K). Vitaminy rozpustné v tucích se ukládají v tkáních se zvýšeným obsahem této komponenty, to je např. v játrech, podkožním tuku apod. Tato kumulace může být toxická, a i proto je tato skupina vitaminů považována za méně bezpečnou. To se odráží i v nabídce volně prodejných vitaminových přípravků. Monokomponentní, volně prodejné přípravky těchto vitaminů na trhu většinou nenajdete a pokud

StomaLinka ConvaTec



ano, obsahují limitní, velmi nízký obsah dané látky, který je stanoven patřičnou vyhláškou. V těchto nízkých koncentracích se vyskytují i v multivitaminových přípravcích. V léčebných koncentracích jsou obsaženy pouze v přípravcích určených k výdeji na lékařský předpis. Naopak vitaminy rozpustné ve vodě najdeme ve spoustě volně prodejných přípravků, ať už ve skupině s jinými nebo samostatně. Např. vitaminy skupiny B, samostatně nebo ve formě B-komplexu (forte), Pangaminu. Další otázkou bývá léková forma vitaminového přípravku. Většinou se jedná o potahované tablety, tobolky a kapsle. Tzv. „šumivá" rozpustná forma je běžná hlavně u vitaminu C, dále i u některých minerálních látek jako magnézium, vápník. Je výhodnější a rychlejší vzhledem ke vstřebávání účinné látky, neboť organismu „ušetříme" fázi rozpouštění léčiva v zažívacím traktu. Na druhou stranu může některým citlivějším pacientům zažívání dráždit. Způsobuje to oxid uhličitý, který sníží aciditu v žaludku a svými chemickými a fyzikálními vlastnostmi působit obtíže. V tomto případě se doporučuje šumivou tabletu rozpustit s předstihem a vypít až s odstupem několika minut, kdy dojde k částečnému „vyšumění" oxidu uhličitého z roztoku. Novější formou jsou tablety nebo kapsle, obecně se nazývající retardety. Mechanismus děje bývá různý, ale výsledek by měl být tentýž. A sice, aby uvolňování účinné látky z lékové formy bylo co nejplynulejší a aby se tedy vytvořila co nejstálejší hladina v krvi. Tak je totiž nejúčinnější pro organismus. V této formě se opět vyskytuje vitamin C. O užitečnosti této lékové formy se dále ještě zmíníme. Obecně lze tedy říci, že multivitaminové přípravky jsou při dodržení doporučeného dávkování bezpečné a jsou vhodné k tzv. samoléčení, kdežto monokomponentní přípravky jsou pro vyšší obsah účinné látky určeny spíše pro terapii předcházející konzultaci s lékařem nebo lékárníkem. Podrobněji se jednotlivým vitaminům a minerálům budeme věnovat v dalším čísle časopisu RADIM.

Mgr. Daniela Prokopová,
Lékárnice Nemocniční lékárny MNOF

BÁBOVKA RADIM

4 vejce
250 g cukr moučka
8 lžic vlažné vody
6 lžic oleje nebo rozpuštěného másla
250 g polohrubé mouky
1 prášek do pečiva
hrst rozinek
kůra z jednoho citrónu
1 vanilkový cukr

Ušleháme 4 vejce – žloutky a 250 g cukru moučka, přidáme 8 lžic vlažné vody, kypřicí prášek do pečiva, 6 lžic oleje nebo rozpuštěného másla, hrst rozinek, 250 g polohrubé mouky, kůru z citrónu a vanilkový cukr. Nakonec ušleháme sníh ze 4 bílků a pomalu zamícháme do těsta. Těsto vlijeme do formy a upečeme.

Přeji Vám dobou chuť.

Dragica Křenková,
stomasestra

Ilustrační foto

Z Vašich dopisů, kterých nám do redakce chodí stále více a my bohužel nemáme možnost všechny je otisknout. Přesto jsou pro nás všechny Vaše dopisy velmi cenné a děkujeme za ně.

Naše sluníčko

Naše dcera Martinka se narodila předčasně a při prohlídce lékaři zjistili, že nemá konečník. Vzápětí následovala operace a zůstali jsme s kolostomií. Pohled na ani ne dvoukilové miminko v inkubátoru, kterému trčely hadičky snad odevšad, byl zdrcující. Život celé naší rodiny se otočil naruby. Bojovali jsme o každý den, pokroky byly pomalé, ale žili jsme. Ve dvou letech, po mnoha náročných vyšetřeních lékaři konečník vytvořili a stomie byla zrušena. Moje naděje, že konečně budeme zdraví se ukázala jako mylná. Následovaly dva roky výplachů, bolestí břicha a zvracení. Pro nefunkčnost střeva Martince ve čtyřech letech vyšili lékaři stomii znovu. Nyní je jí osm let, chodí do školy a na svůj handicap si zvykla. Zvyklo si i okolí, i když dospělí jsou někdy horší než děti. Používáme jednodílný systém a s mojí pomocí se Maťka snaží si sáček vyměnit, na koupání v létě nosíme krytky. Jsme vlastně šťastná rodina. Lékaři v Motolské nemocnici nám dávají naději na uzdravení, ale když to nevyjde, nevadí. Jsme šťastní, že naše sluníčko žije, směje se a dovádí jako všechny ostatní děti.

J. L.,
Klub stomiků Zlín

Vážení,

přijměte moje poděkování za Vaše blahopřání k mým narozeninám. Potěšila mě Vaše pozornost. Dva roky používám Vaše výrobky a musím přiznat, že jsem velice spokojený jak po stránce praktické, tak i kvalitou. Jsem postižen – bez močového měchýře, odborně řečeno (musím odborný název opsat) „URETEROILEOSTOMIE“, to je tak na kousnutí do jazyku. Také mi pomáhá Váš časopis RADIM informacemi pro stomiky, v posledním čísle mě upoutala informace o novém tvaru břišního pásu při uvolněné kýle. Do teď používaný pás není špatný, ale člověk se cítí jako ve svěrací kazajce. Je problém podat si spadenou věc nebo se obouvat.

Závěrem Vás zdravím, přeji Vám bezproblémovou budoucnost a hodně zdraví.

S pozdravem

J. P., *Brno*

Vážení,

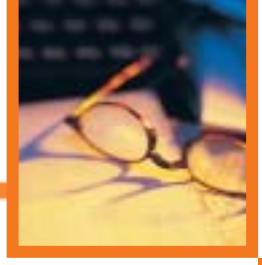
moc Vás všechny zdravím a chci poděkovat za časopis RADIM. Čekání se vyplatilo, obsahuje všechno, co potřebuje stomik. Rady, povzbuzení, poučení i zábavu. Jsem stomik již 9 roků a díky Vám a vašim pomůckám žiji plnohodnotným životem. „Vychytal“ jsem díky Vašim radám všechny mouchy (nerovnosti, podtékání, čištění).

Děkuji Vám a přeji v životě jen to nejlepší.

R. W.

Překvapení

Při cestě z Tábora na schůzi stomiků v Příbrami jsem při zastávce na parkovišti uviděl paní s krabičkou od stomických pomůcek ConvaTec. Zpozorněla, když uviděla fotoaparát a můj zájem ji vyfotografovat. S úsměvem jsem ji pozdravil a řekl,



že krabičku velmi dobře znám. Odpověděla: Já také, ale přes svoji přítelkyni. Vzápětí se usmála, otočila krabičku ke mně a dodala: Ochutnejte, je bezvadná i na koláče! Dal jsem jí za pravdu, jen se rozplývaly.

Jiří V., *ILCO Tábor*

Milá redakce,

mohu-li, napíši Vám svůj příběh zdraví „o mé ileostomii". V roce 1994 jsem měl obtíže, místo stolice šla krev. Léčil jsem se ve Vyškovské nemocnici na interně a opakovaně doma marodil, z prášků jsem přibral 20 kg, byl jsem jako oteklý. Po delším léčení, až si již nevěděli rady, mě dali na ARO, kde jsem ležel prakticky na umření. Chtěli mě převážet do Hradce Králové, ale nebylo místo. Mezi tím se rozhodl pan primář Vykoukal, že mě odoperuje. Buď a nebo. Že je to stejně na smrt. Po operaci jsem byl 45 dní v bezvědomí, ale tak se o mě pan doktor Hlavatý, Outlý, včetně primáře Vykoukala a sester starali, že jsem z toho vyšel. Ale tím způsobem, že mám vývod. Celé tlusté střevo mám pryč. Zpět to už moc nešlo. Tak jsem si na to musel zvyknout. Jeden pacient mě doporučil na ošetřování do Brna k panu doktorovi Vedrovi. Chodil jsem za ním a teď chodím za stomasestrou Dragicou Křenkovou a do výdejny za paní Zemánkovou a Dvořákovou. Rádi mi všechny vyhoví. Jednou za tři měsíce si musím jet do Brna vyfasovat pomůcky, což je pro mě daleko. Jinak všem z Brna, Mendlovo náměstí, tímto děkuji.

F. S., *Vyškov*

Zdravím čtenáře časopisu RADIM,

konečně jsem se rozhoupala a rozhodla se napsat svůj zážitek "stomika" na dovolené ve Španělsku.

Ve zkratce o mě: Je mi 45 let, jsem rozvedená a mám dvě dospělé dcery, které jsem stihla porodit před svou Crohnovou chorobou. Až do třiceti let jsem byla zdravá, až na bolesti páteře a kloubů (mám ještě Bechtěrevovu nemoc). Pak nastaly nevolnosti a průjmy, chození po vyšetřeních a byla mi diagnostikována Crohnova nemoc. Tenkrát jsem si oddechla, protože chirurg u nás na klinice mě posílal do nemocnice s nálezem tumoru ve střevě. Do manželství jsem bohužel vlítla jako devatenáctiletá těhule a nevyvedlo se. Manžel byl cholerik, pil a po deseti letech manželství se z něj stal náboženský fanatik. Když se přidala má nemoc, nebylo to lepší. Když mi bylo 40 let, čekala jsem na svou třetí operaci a věděla jsem, že mi na 100 % udělají vývod na břiše, manžel mi řekl: „stejně chcípneš". Tak jsem se s touto „oporou" rozešla a posléze rozvedla, i když jsem brala prášky na nervy a třásla se jak ratlík ze strachu, jak zvládnu život po operaci. Ono vyrovnat se s tím, že bude mít člověk vývod, není jen tak. Po operaci to byl zlý sen. Neuměla jsem se o sebe postarat, protože sestra v nemocnici mi péči o stomii vysvětlila „zeširoka" a mě pak doma nedržely podložky a podtékaly. Sestra v nemocnici mě upozornila na to, že mám vnořenou stomii a musím používat pasty a ochranné filmy. Sice jsem dostala leták, ale netušila jsem, že výrobky na něm uvedené potřebuji zrovna já. Navštívila jsem stomasestru „U Radima" a ta mi konečně vysvětlila vše o pomůckách a starání se sama o sebe a pak už jsem byla spokojená. Od té doby žiji aktivně, i když mě občas trápí bolesti od páteře i problémy spojené s mou chorobou a stomií. Jezdíme s přítelem na výlety a dovolené. Vloni jsem si našetřila a jeli jsme „last minute" do Španělska. Hodná kamarádka mi poradila, ať si své pomůcky radši vezmu do letadla, kdyby se mi ztratil kufr. Já si sbalila dvojnásobnou dávku pomůcek. A letěli jsme. Byla to moje první

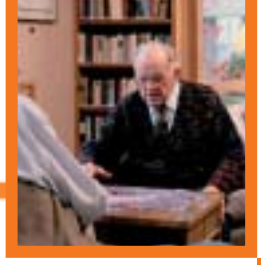
dovolená letadlem do hotelu s polopenzí. Byla jsem jako u vytržení – krásné městečko, čtyřhvězdičkový hotel, bazén… A ten pokojíček! Igelitovou tašku plnou svých pomůcek jsem svědomitě umístila v naší hotelové koupelně na zem, hezky do rohu. Nebyla tam žádná skříňka, tak jsem si myslela, že je to dobré. Po večerní hygieně jsem je tam nechala. Ráno jsem opět použila své pomůcky a celý den jsme se svědomitě věnovali opalování a procházkám. V baťůžku mám vždy náhradní sáček. V noci, po příjemné procházce městem, jsem se šla vykoupat. V blaženém rozpoložení, naložená ve vaně, jsem se letmo zahleděla na podlahu do nejdůležitějšího rohu naší koupelny. Byl čistě uklizený.

Ilustrační foto

ZCELA UKLIZENÝ!

Nevěřila jsem svým očím, kde jsou mé „bříškové“ pomůcky! No, snad jsem si je odložila někde jinde v naší „rozlehlé rezidenci“. Nastalo prohledávání pokoje, nikde nic. Běhala jsem po pokoji jako zběsilá a nikde nebylo stopy po mých pomůckách. Vydali jsme se s přítelem na recepci, bohudík je přítel schopný mírně mluvit anglicky a tak vysvětloval recepčnímu rukama-nohama, co se stalo. Došlo nám, že je asi vyhodila pokojská. Já byla ochotná běžet na hotelový dvůr ke kontejnerům a tam své pomůcky hledat. Ale recepční řekl, že kontejnery už byly vyvezeny. Byla jsem nešťastná: druhý den na dovolené někde v tramtárii a já bez pomůcek!!! Recepční nám poradil dobrý typ na večerní procházku: Zajít na návštěvu do zdejší nemocnice. Asi o půlnoci jsme se tedy vydali do nemocnice, bohudíky jsme byli ve větším městě, a tak jsem doufala, že snad v nemocnici budou nějakou náhradu mít. Po třech hodinách čekání přítel doktorce na pohotovosti vysvětlil, co se mi stalo a ta nám, po další hodině čekání, poslala po sestře nějakou španělskou podložku a dva sáčky. Ještě jsme ji požádali o recept na sáčky. Vyplnila jsem tam nějaké lejstro se svými nacionály a též se svou cestovní pojistkou. Pak nastal bezesný zbytek noci. Druhý den jsme zavolali delegáta a ten nám tlumočil v kontaktu s manažerem hotelu. Pokojské se dušovaly, že nic nevyhodily. Že prý vyhazují jen to, co je v koši a na zem hozené ručníky. Vysvětlovala jsem jim, že bych si těžko vymýšlela, že se mi ztratily věci, na kterých jsem závislá. Manažer nám slíbil, že mi na základě paragonu z lékárny nové pomůcky uhradí. A tak mi lékárník ve Španělsku objednal pomůcky, koupila jsem si u něho i Stoma pastu. Pak teprve jsem si oddechla. Pak teprve, po probdělé noci a rozlítaném dnu jsem si mohla užít zbytek týdenní dovolené. Ale stejně jsem těm jiným pomůckám moc nedůvěřovala a své původní jsem si nechávala tak dlouho, jak jen to šlo. Bohudík, mám všude po zavazadlech postrkané náhradní sáčky, takže jsem vydržela dost dlouho.

Ale to není konec. Při návštěvě v nemocnici, při vyplňování lejster, když jsme se ptali co jsme dlužní, jen mávli rukou. A na podzim (po 2 měsících) mi přišla do Prahy z té španělské nemocnice faktura na 100 Euro. Byla jsem sice pojištěná, ale při vyplňování formulářů o průběhu pojistné události jsme s přítelem kroutili hlavou, zda je i má příhoda skutečná po-



jistná událost. Byla ve mě malá dušička, jestli nakonec nebudu těch 100 Euro platit já. Nakonec však pojišťovna fakturu zaplatila.

Poučení pro příště: Opět si vezmu své pomůcky do letadla, ale pak si je uložím ve skříni nebo je nechám v kufru, aby mi je nějaká pracovitá pokojská nevyhodila. Nebo je dám radši rovnou do trezoru.

M. S., *Praha*

Dobrý den,

chtěla bych celému kolektivu, který pracuje na sbírání článků do časopisu RADIM poděkovat. Jsem stomikem již (teprve) devět let. Snad proto, že byla tak tuhá, dlouhá zima, sychravo a další negativa počasí, mě tentokrát příběhy velice oslovily. Vrátily mě zpět do mých začátků, i když já začínala již v době „blahobytu" na stomické pomůcky. I tak bylo moc a moc problémů, které se nedaly řešit v koupelně samostatně. Když jsem dojížděla do Prahy na ozařování, měli na nástěnce odkaz na ILCO Praha. Pak dopisováním a telefonováním jsem se dostala až na StomaLinku ConvaTec Praha (ještě v Lazarské ulici). Při ronění krve ze stomie, podtékání a dalších kalamitách, byla po ruce linka. Já nemusela nikam do poraden, vše se dalo řešit ihned. I tak bych stejně neměla kam jít, v Kolíně žádná stomická poradna nebyla a sestry na chirurgii byly rády, když nás mohly alespoň „přebalit" a vybavit sáčky s podložkami. Já toužila po něčem jednodílném, co by mi vyhovovalo mnohem víc a drželo na břiše i s odpadem tak, jak má. Vyšlo to. Za všechno veliký dík. Dnes chápu, že tenkrát moje starosti, problémy a méněcennost byly úplně stejné, jako dalších nastávajících pacientů se sáčky, jedno jakého druhu. Přesto si myslím, že mám jednu z těch nejlepších stomií – kolostomii. Není nic tak řídkého, tekutého, i když mám často hodně „řídko". Ale hlavně jsem se rozepsala proto, že bych chtěla poděkovat za článek ve slovenštině, paní PhDr. Anně Surovcové, CSc. „Ako zvládnuť depresiu". Neodůvodněná vyčerpanost, to nejhorší, co se týká zdraví (při každé kontrole na onko), myšlenky zamlžené, usnout a nebudit se ... Jak paní PhDr. Surovcová píše, někdy to trvá den, někdy i dnů více. Takže dnes, díky Vám vím, že si mohu nějak k lepšímu vidění dalších dnů pomoci. Nemusím sama sebe přesvědčovat, číst pozitivní knihy a stále si dokazovat, že co je psáno je skutečně možné dělat a věřit tomu. V mém případě se jedná o knihu od paní PhDr. Evy Rheinwaldové, která byla kdysi pozvána na Lávku na diskusi s pacienty a já si od ní zakoupila knihu „Dej sbohem distresu".

Proto Vám přeji hodně síly do další práce a jistě jste prospěšní nejen pro lidi, kteří Vás potřebují jako čerství pacienti, ale i pro rozšiřování znalostí o pomůckách a pro duševno.

S pozdravem

paní K., *Kolín*

Motto: Život je neustálá škola a každá nová zkušenost je naším učitelem.

Vážená redakce,

novou zkušeností v mém životě bylo to, když jsem se po rektoskopickém vyšetření dozvěděl o zhoubném nádoru konečníku – recta. Toto vyšetření jsem prodělal v měsíci lednu. První mé pocity byly různé. I když jsem se dozvěděl, že budu mít vývod, vzal jsem to jako fakt, se kterým mohu přežít. Okamžitě jsem sbíral informace od pacientů, kteří danou operaci prodělali, a přesto po ní žijí několik let. Rozhodl jsem se nepodléhat panice a vyrovnat se s mým zdravotním stavem především psychicky.

Počínaje měsícem únorem jsem prodělal 25x radioterapii. Po jejím skončení a CT si mě zavolal primář MUDR. Jiří Šatník a velmi lidsky mě upozornil na můj zdravotní stav, výsledky CT i co mě čeká, včetně průběhu operace. Jeho osobní přístup ke mě byl takový, že jsem neměl obavy z operace, která mě čeká a byl jsem na ni připraven i psychicky. Velkou oporou před operací mi byla manželka a děti. Den před operací mě po stránce psychické povzbudil i službu konající lékař MUDr. Ctirad Polášek. Dne 16. 5. 2005 jsem byl operován. Jsem řadu měsíců po operaci a teď, když je to za mnou, jsem vděčný za všechno, co mi život přinesl, i za ty nejtěžší chvíle a období. Pokud má člověk dost síly ty útrapy překonat, tak je to zkušenost, která vás obohatí.

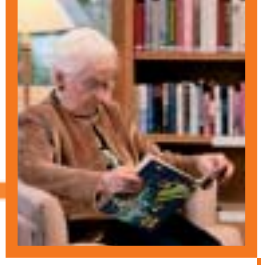
Ilustrační foto

Dnes žiji aktivním životem, chodím na pravidelné procházky do přírody, navštěvuji kurz angličtiny a přihlásil jsem se do kurzu na počítače. Snažím se dělat vše pro to, abych od sebe odehnal chmurné myšlenky související s mou nemocí. V říjnu 2005 jsem vstoupil do klubu stomiků v Novém Jičíně vedeného panem Bartkem. Jsem velice rád, že jsem mezi ně přišel. Připadám se zde velmi zdravě a těším se na pořádané akce , kdy se mohu setkat se svými přáteli. V klubu i na rekondičním pobytu stomiků na Horní Bečvě, kde jsem poznal nové přátele z Opavy a Ostravy jsem se dokázal velmi dobře bavit, a tím přestal přemýšlet nad svou nemocí. Proto jsem velmi rád, že jsem se stal členem klubu, ve kterém se mohu odreagovat od každodenních starostí a pobavit se mezi svými. Vážená redakce, důvod, proč jsem Vám napsal je ten, že jsem chtěl prostřednictvím Vašeho časopisu poděkovat lékařům Hranické nemocnice za krásný lidský přístup, pochopení, péči, obětavost, a hlavně za pocit klidu a jistoty, který mi dávali jak před operací, tak i po ní. Také mi dovolte poděkovat stomasestře paní Ivaně Pokorné za její přístup k takto postiženým pacientům, kdy její přístup ke mně první dny po operaci, kdy mě zasvěcovala do ošetřování a péče s pomůckami „ConvaTec" byl na velmi vysoké profesionální úrovni, a hlavně za to, jak dovede člověka pohladit po duši svým milým chováním. Velké díky patří i mé manželce a dětem, kteří byli pro mě oporou nejen před operací, ale i po ní.

pan Josef, *Hranice*

Jsem veterinární lékař,

je mi 71 roků, jsem ženatý. Před čtyřmi roky u mě byl na urologické klinice nemocnice na Bulovce zjištěn karcinom močového měchýře. Po neúspěšné terapii bylo přikročeno k chirurgickému odejmutí močového měchýře, prostaty a části močové trubice a vyvedení moči urostomií. Operaci provedl tým lékařů urologické kliniky nemocnice Na Bulovce naprosto perfektně, s vývodem vpravo pod pupkem. Musím se přiznat, že po zjištění diagnózy karcinom močového měchýře jsem byl zděšen a nabyl jsem dojmu, že jak pracovní údobí mého života tj. veterinární praxe, tak mé osobní aktivity a zájmová činnost skončily a já budu odkázán na život bez radosti z práce i zábavy. Tuto předoperační depresi mi z velké části pomohla překonat manželka a celé osa-



zenstvo urologické kliniky včetně lékařů i sester. Je skutečností, že se život po operaci poněkud změnil nutností zvýšené osobní hygieny, manipulací s podložkami a sáčky, kontrolou naplňování a včasného vypouštění sáčků a další činností při zajišťování urostomického materiálu a jeho vhodném uskladnění v domácím prostředí. To hlavní ovšem bylo, že se nepotvrdily mé předoperační obavy a že mohu v podstatě žít a pracovat jako dříve. Má pracovní činnost veterináře mi zůstala v plném rozsahu. Mám veterinární ordinaci pro malá zvířata v Praze, pracuji sám s případnou pomocí mé manželky, má pracovní schopnost se po operaci nijak nezměnila. Provádím všechny potřebné úkony včetně drobné chirurgie. Kromě práce v ordinaci vykonávám bezplatnou dozorovou i léčebnou činnost v útulku pro opuštěná a léčebná zvířata v psychiatrické léčebně v Bohnicích. Mé mimopracovní vyžití: namátkou – řízení auta, práce na rekreační chalupě a hlavně možnost absolvovat dovolené v plném rozsahu mi zůstalo. Každý rok jezdíme s manželkou do Chorvatska, k Jadranu do kempu. Jediné opatření po operaci spočívalo v uzpůsobení zástěny před karavanem tak, aby byl vytvořen intimní a hygienicky vyhovující prostor pro výměnu sáčků. Rádi jezdíme na šnorchlování a potápění k Rudému moři, kde teplá voda denně láká k několika hodinám plavání. Rádi jsme také jezdili na poznávací autobusové zájezdy. To je prozatím jediná dovolenková aktivita, kterou jsme vypustili, protože by asi bylo komplikované vyprazdňování sáčků za jízdy podle časové potřeby a jejich případná akutní výměna.

Pokud se týká používání urostomických pomůcek, velice mi pomohla sestra Milada z urologické kliniky, která mě uvedla do celého sortimentu podložek, sáčků a ostatních výrobků a ochotně se mnou konzultovala problémy, upozorňovala na nové výrobky a byla vždy nápomocna radou. Používám mj. pomůcky divize ConvaTec, při čemž sáčky výrobců po určité době střídám. V improvizovaných situacích, zvláště v prostředí, které ne zcela hygienicky vyhovuje, se mi osvědčilo používání „Odstraňovače náplastí ConvaCare“ a „Ochranného filmu ConvaCare“, které svým jednorázovým balením usnadňují výměnu podložky. Na nedávné dovolené v Egyptě u Rudého moře, kde jsme se s manželkou obdivovali mimořádné kráse podmořské přírody s nepřeberným množstvím korálů a fantastických tvarů i barev ryb, mi uvedené výrobky zjednodušily manipulaci při výměně a při dopravě byly objemově i váhově výborně skladovatelné. Vzhledem k teplotě vody kolem 27 °C jsme denně plavali, šnorchlovali, občas i potápěli až do 10 m hloubky, 4 i více hodin denně. Používal jsem jednodílné sáčky ConvaTec dětské a střední, které jsem měnil po 24 hodinách a které pod plavkami ani nebyly moc vidět. Podložky i při čtyřhodinové expozici ve vodě Rudého moře se 4 % solí držely velmi dobře a při výměně vykazovaly ještě rezervu 1–2 cm při celém okraji.

Tím vším jsem chtěl říci, a to hlavně začínajícím urostomikům, že karcinom močového měchýře, který mě postihnul a smí-

ření se s tím, že budu do konce života mít vývod, nebylo jednoduché, ale díky lékařům, sestrám, mé manželce a díky současným dokonalým urostomickým pomůckám je můj život i radosti z něj vyplývající možný, krásný a já ho v plné míře užívám.

Použití jednodílných sáčků ConvaTec

Od úterý 1. 11. 2005 11.30 hod. do neděle 6. 11. 2005 17.00 hod. jsem byl u Rudého moře a na urostomii jsem použil jednodílné sáčky ConvaTec dětské a střední. Voda měla teplotu 26 °C (±2°C), obsah solí obecně udávaný v Rudém moři 4 %, teplota vzduchu ve stínu okolo 27 °C. Po koupání v moři jsem vždy opláchl tělo i sáček sladkou vodou, osušil se a vyměnil plavky za suché. V rámci koupání jsem prováděl šnorchlování z hladiny a občas potopení na nádech do různé hloubky, maximálně však do 10 metrů. V průběhu pěti dnů resp. 125 hodin a 30 minut jsem použil při koupání v Rudém moři 5 jednodílných sáčků (2 dětské, 3 dospělé).

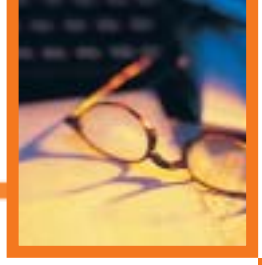
V průměru byl sáček použit 25 hodin a 6 minut a ve vodě byly sáčky exponovány průměrně 3 hodiny a 48 minut. Všech 5 sáčků při výměně vykazovalo ještě rezervu 1–2 cm při celém obvodu podložky. Jednoduché sáčky se oproti dvoudílným osvědčily také proto, že mají tenčí podložku a jsou pod plavkami méně vidět.

J. K., *Praha*

KLUBY SEVERNÍ MORAVY OPĚT SPOLEČNĚ

Kluby stomiků v Ostravě, Opavě a Novém Jičíně úzce spolupracují již od svého založení. Tato spolupráce se postupně prohlubovala, až dospěla ke společnému plánu práce. V lednu tohoto roku se již potřetí sešly výbory všech tří klubů na společném zasedání. Jako každoročně jsme nejprve soupeřili v bowlingu, ale pak jsme dali hlavy dohromady, abychom společně pro naše členy připravili zajímavý program na letošní rok. Vedle schůzek s odborným programem můžeme členům nabídnout i velký výběr dalších možností. Důležitá je koordinace, aby se nám nestalo, že dva kluby budou pořádat zajímavou akci ve stejném termínu. Jelikož se kluby střídají v organizování, mohou se uskutečnit dvě až tři akce měsíčně. Ukazuje se, že tato spolupráce je velmi prospěšná. V minulém roce přišlo na hlavní akce 50–70 účastníků ze všech tří klubů a rekondičního pobytu se pak zúčastnilo více než 110 osob.

Co nabízejí naše kluby v letošním roce? Hezké výlety a výšlapy na Javorník, Šumnou Ostravou II, na Cvilín, do Žimrovic, autobusový zájezd do Náměště na Hané a čtyřdenní zájezd na jižní Moravu a do Vídně, setkání v Teplicích nad Bečvou a v Tošovicích u Oder, nemůže chybět již



tradiční opékání selete v Neplachovicích. Uskuteční se druhý ročník setkání na hranici. S polskými stomiky se letos sejdeme na jejich straně hranice. Světový den stomiků a 15 let od založení Slezského klubu stomiků oslavíme velkým shromážděním na Ostravici. Vyvrcholením bude rekondiční pobyt tentokráte v hotelu Kamzík v Jeseníkách. Rok jako obvykle ukončíme 30. prosince na Svinci u Nového Jičína. Program je velmi pestrý a věříme, že si každý vybere podle svých zájmů a možností.

Zájemci mohou nalézt podrobnější informace i náš Zpravodaj na stránkách www.ILCO.cz/Ostrava.

Taková spolupráce není výjimečná. Podobná spolupráce se začíná rozvíjet i mezi kluby v Přerově a Prostějově a mezi kluby v Příbrami a Táboře. Věřím, že i kluby v dalších regionech naleznou možnosti užší spolupráce.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
předseda Slezského klubu stomiků Ostrava

Paní A. K. jsem poznala v roce 2004 a tehdy bych bývala do této drobné sympatické paní neřekla, že by mohla mít dospívající dceru. Když jsme se nyní, po letech, setkaly a domlouvaly jsme možnost zveřejnit jakousi „výzvu" pro Vás, čtenáře časopisu RADIM, znovu jsem si to uvědomila. Po mnoha letech podílení se na přípravě časopisu se někdy dostávám do potíží dostat se k naprosto unikátnímu nápadu nebo tématu, které by mě a jak předpokládám i čtenáře, okamžitě zaujaly. A nyní, díky dopisu, který mi paní A. K. poslala, je takový námět přímo přede mnou, z čehož mám obrovskou radost. Posuďte sami:

TĚHOTENSTVÍ A ILEOSTOMIE

(Dopis od paní A. K.)

Letos už to bude 17 let, kdy se mi (po pěti letech od založení stomie) konečně splnil sen a já jsem otěhotněla. Stomie mi byla založena kvůli ulcerosní kolitidě, což je chronické zánětlivé onemocnění tlustého střeva, kterým jsem trpěla od 13 let.

Po radostném zjištění, že čekám miminko, mne má obvodní gynekoložka rovnou odeslala do poradny pro riziková těhotenství porodnice u Apolináře, neboť zkušenosti s ileostomičkami měla nulové. Nutno podotknout, že v té době jsem zřejmě byla jednou z mála ileostomiček, kterým se podařilo otěhotnět, neboť (jak jsem se později dozvěděla), u ileostomie bylo prý těhotenství kontraindikaci (!).

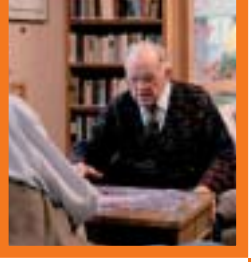
Když jsem byla radostnou novinu oznámit svému chirurgovi, nebyl vůbec nadšen a upozornil mne, že mohou přijít problémy – jednak kýla v jizvě, ale i další (jaké, to mi neřekl) a snažil se mi vše rozmluvit. To se mu ovšem nepodařilo. Začala jsem docházet do poradny jako každá jiná maminka a užívala jsem si dny těšení se na miminko. Vůbec jsem neřešila problém porodu, vše jsem nechala na lékařích. V té době ovšem nebylo ještě běžné, aby pacient diskutoval o způsobu léčby nebo řešení svých zdravotních problémů s lékařem, nebyl ani internet, kde bych si sama mohla dohledat potřebné informace nebo se zkontaktovat s nějakou maminkou, která už stejnou zkušenost prodělala. Vzpomínáte? Tehdy jsme všichni byli zvyklí, že pan doktor měl vždy pravdu, takže jsme jeho postup respektovali.

Ilustrační foto

Vše dobře probíhalo, do 7. měsíce těhotenství jsem přibrala 7 kg a žádná kýla se mi neudělala. Problém nastal ve 32. týdnu, kdy se mi zablokovala střevní pasáž a stomie přestala odvádět. Ihned jsem musela být přijata na chirurgii, kde po nasazení infuzí a dlouhé poradě lékařů, kteří nevěděli, zda operovat či počkat, si stomie dala říct, vzpamatovala se a obnovila se střevní pasáž. Po několika dnech jsem byla propuštěna s doporučením, abych až do porodu držela kašovitou bezezbytkovou dietu. V praxi to znamenalo opravdu „pestrý" jídelníček – ráno rozmočený rohlík a žervé, v poledne bramborová kaše s variantou buď mletého hovězího, vepřového nebo kuřecího, a večer to samé. Na přilepšenou jsem měla povolenou dětskou jablečnou přesnídávku jako moučník. I přesto, že jsem dietu dodržovala, situace se za dva týdny opakovala, a tak začala má střídavá pouť z porodnice (kde si mne už trvale nechali) na chirurgii a zpět. Při subileozním stavu mne z porodnice přeložili na chirurgii, tam mne napojili na infuze, nechali pár dní vyhladovět, a když stomie začala opět fungovat, přeložili mne zpět na porodnici. Naštěstí nikdy nemuselo dojít k operaci, pasáž se vždy po infuzích obnovila, ale já jsem ztrácela cenné kilogramy, které by mohly chybět miminku. To vše trvalo až do 39. týdne těhotenství.

Můj příběh má šťastný konec – 22. 12. jsem měla být na vánoční svátky propuštěna domů, místo toho jsem se odebrala na porodní sál, kde se mi narodila zdravá holčička. Rodila jsem spontánně, císařský řez nebyl nutný. Během těhotenství jsem přibrala celkem 7 kg, ale kvůli blokádám střev a tedy nutnému hladovění jsem před porodem 2 kg zhubla, měla jsem tedy navíc jen 5 kg, které byly porodem ihned pryč. Kýla se mi tedy asi pro malý váhový přírůstek nestačila udělat. Domnívám se, že kvůli mé nedostatečné výživě ke konci těhotenství byla dcera poměrně malá a hubená (47 cm a 2,80 kg), což ovšem pro porod samotný nebylo vůbec na škodu, naopak. Váhový úbytek nabrala brzy po narození. Od té doby jsem se sešla s několika maminkami ileostomičkami (většinou cizinkami), ale žádná z nich neměla přirozený porod, všechny kvůli stomii podstoupily císařský řez (i dvojnásobný).

Pokud je mezi čtenářkami časopisu RADIM ileostomička, která také absolvovala



těhotenství, budeme rádi, když se s námi také podělí o své zkušenosti. Třeba tím pomůžeme těm novým, které na miminko teprve čekají. Vždyť každá naše zkušenost může ostatním v budoucnu pomoci. Psát můžete na adresu redakce časopisu RADIM.

A. K.

Příběh popsaný v dopise je moc krásný a já se k výzvě v závěru dopisu přidávám s celou redakcí. Připojila bych jen také povzbuzení i těm ženám se stomií, které se chcete stát maminkami – neváhejte. Máte-li jakékoliv dotazy na toto téma, zašlete je také do redakce (adresa je na vnitřní obálce časopisu), pokusíme se je slovy odborníků zodpovědět, nebo alespoň doporučit, kam se obrátit. V každém případě je to velmi zajímavé téma, které si zaslouží pozornost.

Ještě jednou za celou redakci časopisu paní A. K. moc děkuji.

připravila Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu

FRANTIŠKOVI SE DAŘÍ DOBŘE

Moc děkuji za gratulaci k 83. narozeninám. Stomický sáček a stomie se u nás jmenují „František“. Celá rodina a všichni přátelé si na to zvykli, takže dotazy zní: „Co dělá František? Jak se mu daří?“ A ono se mu daří dobře. I když jsem tak stará, jezdím sama autem po Evropě, jezdím i na jiné zájezdy. Důležité jsou zásady správné životosprávy a spolehlivé „Františky“.

Moc Vás zdraví

Jindřiška J.

ČESKÉ ILCO MÁ NOVÉHO PŘEDSEDU

Podzimní zasedání Českého ILCO, kterého se zúčastnili delegáti ze 14 klubů stomiků, bylo velmi důležité, neboť bylo nutno zvolit nové předsednictvo a stanovit koncepci další činnosti. Po čtyřech letech práce hodlal ze zdravotních důvodů odstoupit RNDr. Oldřich Čapka z funkce předsedy, ze stejného důvodu oznámila ukončení práce rovněž dlouholetá hospodářka paní Jarmila Skácelová. V pátek večer byly předneseny zprávy předsedy, jednatele, místopředsedů, hospodáře a revizní komise. Za uplynulé funkční období se podařilo dosáhnout řady úspěchů. Počet klubů se zvýšil na 15, dvakrát ročně je vydáván pěkný ILCO Zpravodaj, podařilo se vybudovat stránky na Internetu, které navštěvuje přes 3000 zájemců každý měsíc, bylo připraveno 24 dobrovolných návštěvníků, nedaří se však spolupráce s nemocnicemi při jejich využití. České ILCO vyhrálo celosvětovou soutěž o nejlepší organizaci Světového dne stomiků, doc. Kleinwächter se stal viceprezidentem světové asociace IOA a Brno bude v roce 2008 hostit evropský kongres. Celé sobotní dopoledne bylo věnováno volbě nového předsednictva. Jednání nebylo vůbec jednoduché, neboť v klubech jsou většinou starší lidé ve věku nad 70 let a proto není snadné nalézt vhodné osobnosti. Kluby navrhly celkem 7 kandidátů, po dvou z Brna, Prahy a Ostravy, jeden byl z Tábora. Nejprve se diskutovalo o místě, kde by měl být sekreta-

Zleva: K. Rusín, P. Kreml, I. Holečková, M. Šerý (předseda), A. Křepinská, S. Čermák

riát sdružení. Nabízela se města s největšími kluby, ze kterých byli nominováni dva členové. Praha je sídlem centrálních orgánů, ale navrhované kandidátky jsou plně zaměstnané s minimální možností se uvolnit pro potřebná jednání. Ostrava je nejvzdálenější, hůře dostupná pro zástupce ze západních Čech. Po diskusi jsme se dohodli, že by mělo centrum zůstat v Brně, které je dobře dostupné pro delegáty z Moravy i z Čech, není nutno měnit stanovy ani bankovní účet. Nejdůležitější však bylo, že Brno má být hostitelem evropského kongresu stomiků v roce 2008. Zajišťovat tak náročnou akci na dálku je velmi obtížné. Problém vyvstal s nalezením nového pokladníka. Díky Dragice Křenkové z klubu Brno I se podařilo získat členku tohoto klubu, která má zkušenosti s účetnictvím. Jaké je složení nového předsednictva?

Ing. Miroslav Šerý – předseda Českého ILCO (Brno I),
prof. Karel Rusín – jednatel (Brno I),
Irena Kotolánová – hospodář (Brno I),
doc. Pavel Kreml – 1. místopředseda odpovědný za vydávání ILCO Zpravodaje, Internet (Ostrava),
doc. Svatopluk Čermák – 2. místopředseda odpovědný za komunikaci s centrálními orgány, práci s dobrovolníky (Ostrava),
Alice Křepinská – spolupráce s pojišťovnami a odbornou veřejností (Praha),
Jiří Vokatý – spolupráce s kluby, zvyšování členské základny (Tábor),
Iva Holečková – náhradník (Praha).

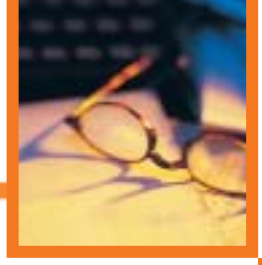
Složení nového předsednictva Českého ILCO dává dobrý předpoklad pro další rozvoj činnosti sdružení a pro zajištění největšího úkolu, který před námi stojí, a tím je zorganizování evropského kongresu v roce 2008.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
místopředseda České ILCO

SVĚTOVÝ DEN STOMIKŮ A FOTOGRAFICKÁ SOUTĚŽ

Na celém světě žijí asi tři milióny stomiků. Je otázkou, zda je život těchto lidí kvalitní a plnohodnotný. Vždy jednou za tři roky vyhlašuje Světová asociace stomiků IOA (International Ostomy Association) Světový den stomiků. Cílem celosvětové kampaně, na níž se podílejí organizace z více než 80 zemí všech kontinentů, je upozornit odbornou a zejména laickou veřejnost na specifické problémy života se stomií.

První Světový den stomiků se konal v říjnu 2003. Při této příležitosti se sešli zástupci dvanácti klubů stomiků v Brně a založili celostátní sdružení stomiků České ILCO. Na 7. října 2006 byl opět vyhlášen Světový den stomiků, v pořadí již pátý. Pro tento rok bylo zvoleno heslo „Living life to the full“, které můžeme přeložit do češtiny jako „Žít plnohodnotně“.



ŽÍT PLNOHODNOTNĚ

WORLD OSTOMY DAY 7 OCTOBER 2006

SVĚTOVÝ DEN STOMIKŮ

Světový den stomiků by měl upozornit na problémy, které mají dopad na kvalitu života stomiků, přispět ke spolupráci lékařů, zdravotních sester, výrobců pomůcek, státních institucí a dalších organizací, které přispívají k péči o stomiky. Cílem je vytvářet podmínky, aby se stomik mohl vrátit k plnohodnotnému životu, aby byl co nejméně omezován v dalším životě. Každý má určitě jiné představy o tom, co považuje za normální život. Důležité je, aby stomik neměl pocit, že je vyděděncem společnosti, ba naopak, aby žil kvalitní plnohodnotný život. Dalším cílem je vyjádření solidarity a pomoc zemím, ve kterých nejsou dostupné moderní stomické pomůcky a postižení jsou prakticky vyřazeni ze společnosti. V desítkách zemí celého světa proběhne k tomuto datu mnoho akcí. V dnešní době snadného elektronického spojení IOA plánuje vytvořit řetěz vzájemných zpráv o připravených akcích, který odstartuje na Novém Zélandu, kde nastane jitro 7. října nejdříve, oběhne celý svět a skončí v Kanadě. Je vyhlášena celosvětová soutěž dotovaná cenami třikrát 4 000 $ pro země, které k tomuto datu připraví nejzajímavější akce. Vítězové budou vyhlášeni v příštím roce na kongresu IOA v Portoriku. V celém světě žijí tisíce stomiků obyčejný každodenní život. Žijí naplno s rodinou doma nebo na dovolené, s vnoučaty nebo s domácími mazlíčky, pracují, sportují, věnují se svým koníčkům a zálibám. Bylo by dobré tento život zachytit. Proto IOA vyhlásila fotografickou soutěž, která má uzávěrku 1. srpna 2006. Abychom motivovali naše členy pro tuto soutěž a aby si všichni mohli vyzkoušeli svoji dovednost s fotoaparátem, vyhlašuje České ILCO fotosoutěž o ceny, která bude vyhodnocena již 15. července 2006. Pravidla obou soutěží jsou podobná. Fotografem musí být stomik a fotografie musí zachycovat stomiky, kteří žijí plnohodnotně. Není podstatné, zda budou snímky barevné či černobílé, z klasických nebo digitálních fotoaparátů. Věřím, že se Vás do soutěže zapojí co nejvíce, abychom ve světě propagovali naši práci a naše šikovné stomiky. Podrobnější podmínky obou soutěží naleznete na stránkách **www.ILCO.cz.**

Světový den stomiků je velkou výzvou pro České ILCO a kluby stomiků. Jsou připravovány dny otevřených dveří, semináře a přátelská setkání. Informace by měly proniknout k široké veřejnosti a zejména ke stomikům, jejichž život se po operaci zásadně změnil a není pro ně uspokojivý. Věřím, že se opět podaří připravit mnoho zajímavých akcí. Vždyť naši stomici zvítězili v celosvětové soutěži o nejlepší organizaci Světového dne stomiků, který proběhl před třemi lety pod heslem „Ano, my můžeme".

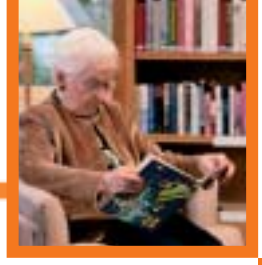
doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
místopředseda České ILCO

StomaLinka ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma

VÝLET PENDOLINEM DO PRAHY

Ve čtvrtek 6. dubna jsme uskutečnili výlet do Prahy. Cestu jsme se rozhodli absolvovat vlakem Pendolino. Celý březen jezdilo bez problémů, tak jsme si říkali, je to dobré, pojedeme. Co čert nechtěl, předchozí den zase nejelo. Naše obavy ale byly zbytečné, v Brně k nástupišti bylo skutečně přistaveno Pendolino. Pendolinem bývá nazývána souprava vozů hnacích a vložených, jejichž skříně jsou výkyvné. Odborně se na našich železnicích

Pendolino nazývá jako elektrická jednotka řady 680 a tato souprava se skládá ze sedmi vozů, 4 jsou hnací a 3 vložené. Její celkové délka je 184,4 m, dosáhne max. rychlosti 230 km/h, trvalý výkon 3 920 kW a celková hmotnost soupravy je 385 tun. Celková kapacita cestujících je 331 plus 2 místa pro vozíčkáře. Její jízda je obsluhována strojvedoucím a řízena počítači systému řízení ATLAS firmy ALSTOM. Pro rychlejší průjezd oblouky (až o 35 % větší rychlost než u konvenčních lokomotiv a vozů) slouží hydraulické naklápění vozových skříní až o maximálně 8 stupňů od svislé polohy. Pláště skříně jsou hliníkové, aby skříň byla co nejlehčí z důvodů naklápění. Souprava bude na našich drahách určena jako vlaky kategorie SC – supercity. Má jezdit z Vídně až do Berlína, a také do Bratislavy. Zatím naše dráhy nedodaly slovenským a rakouským železnicím potřebné dokumenty o schválení provozu Drážním úřadem, a proto zatím Pendolino jezdí jen do Břeclavi. Aby mohlo jezdit nejen po našich tratích, ale i do Rakouska a Německa, má Pendolino uzpůsobenou trakční výzbroj pro systémy napájení stejnosměrnou trakcí 3kV a střídavou trakcí 25 kV, 50 Hz na našich železnicích a pro napájení 15 kV, 16 a 2/3 Hz v Rakousku a Německu. Proto první vůz v čele soupravy z obou stran je hnací vůz, který má na střeše polopantograf pro stejnosměrnou trakci a pod vozem má výzbroj pro napájení z této trakce včetně hnacích motorů. Druhý vůz v pořadí z obou stran má na střeše polopantograf pro střídavou trakci a pod vozem výzbroj pro napájení z této trakce a hnací motory. Třetí vůz v pořadí z obou stran má pod vozem trakční transformátor pro střídavou trakci. Tyto dva vozy a další vůz jsou jen vložené, nemají trakční motory. Z hlediska cestující veřejnosti má jednotka dva vozy 1. třídy se zásuvkami pro napojení přenosných počítačů, čtyři vozy 2. třídy a jeden vůz 2. třídy s bistrem. Výrobcem je firma ALSTOM Ferroviaria S. p. A., mechanická část je dílem firmy Fiat, na výrobě se podílí spousta dalších firem, z toho i některé české firmy. Myslím, že cestou ve vlaku jsem udělal všem účastníkům výletu zajímavou a obsažnou přednášku o Pendolinu a o výstavbě železničních koridorů u nás a odpověděl na dotazy. Dotknul jsem se i problému provozu Pen-



dolina z hlediska rušení zabezpečovacího zařízení, zvláště kolejových obvodů, konduktivními (rušícími) proudy, které vznikají hlavně na střídavé trakci, o jejich dočasné kompenzaci, aby Pendolino na střídavé trakci mohlo vůbec jezdit, a o nutných úpravách zabezpečovacího zařízení na našich tratích nejen pro provoz Pendolina, ale i lokomotiv jiných železnic. Cesta do Prahy nám tak utekla hrozně rychle (2 hodiny a 23 minuty) a bez problémů. Tak jsme se rozhodli, že i zpáteční cestu absolvujeme Pendolinem, ať si to vychutnáme. Jana Strnadová si vychutnala i delšího pobytu na WC, když se z něho nemohla dostat. Místo tlačítka pro otevření dveří stiskla tlačítko alarmu. Po delší době objevila další tlačítka a pro jistotu je všechna namačkala, až se dveře otevřely. Nasmáli jsme se tomu pořádně.

Mirek Š.

Rady stomasester

Milý časopise RADIM,

mám dotaz ohledně stomických sáčků. Když je teplo, tak se potím a podložky (ConvaTec) se mi odlepují. Nevím co mám dělat, aby mi to drželo. Jestli je nějaká pasta proti pocení, jsem ileostomik.

Předem děkuji za odpověď.

Petr K.

Vážený pane Petře,

z Vašeho dotazu bohužel není patrné, jaký typ podložky používáte a po jaké době se podložka odlepí. Každá podložka (u jednodílné i dvoudílné pomůcky) má schopnost nasávat pot z pokožky či vlhkost ze střevní sliznice. Po vyčerpání této schopnosti (po 3–5 dnech) u dvoudílné pomůcky je nutné podložku vyměnit. Pokud výměnu neprovedete, může na kůži ještě nějakou dobu držet, ale její těsnost už není bezpečná. Pod podložkou pak dochází k rozkladu nahromaděného potu. Následkem toho pokožka zarudne, mokvá, je bolestivá a obtížně se na ni lepí stomické pomůcky. Proto bych Vám v období zvýšené potivosti (léto, větší fyzická aktivita atd.) doporučovala používat pomůcku jednodílnou (Esteem® InvisiClose – výpustný), kterou můžete vyměnit jednou denně. Častější hygiena a výměna pomůcky sníží riziko podtékání. Pro zlepšení přilnavosti pomůcky a ochranu pokožky můžete také použít ConvaCare – ochranný film. Film nanesete na čistou pokožku (pokud bude podrážděná, pocítíte štípání), necháte film chvíli zaschnout a teprve potom nalepíte stomickou pomůcku. Pro odstranění použité pomůcky můžete použít ConvaCare – odstraňovač náplastí, kterým současně očistíte zbytky ochraného filmu a nečistoty, aby Vám další pomůcka na kůži dobře přilnula. Pokud budete mít obavu, že péči o stomii sám nezvládnete, navštivte svoji stomasestru, která Vám jistě ráda poradí. Přeji Vám krásné a bezstarostné prožití teplých letních dnů.

Naděžda Kubíková,
stomasestra Městská nemocnice Ostrava-Fifejdy

CO KDYŽ BUDU RODINĚ NA OBTÍŽ?

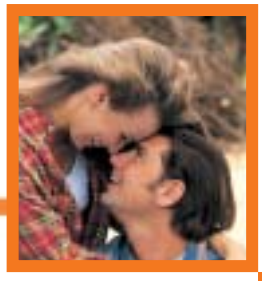
Kdo z nás si nepoložil tuto otázku, když jsme se ocitli v situaci, že nás zdraví donutilo uvažovat o hodnotě samostatnosti, nezávislosti a svobodného pohybu? Když jsem byla mladá, zdravá a život byl pro mě sérií dobrodružství a zároveň pohody, žila s námi babička, která se často modlila za „krásnou smrt“. Mě se to v té době zdálo chvílemi, přiznám se, dost nepochopitelné, a tak jsem se jí ptala, jak to tedy má vypadat? Říkala, že hlavně rychle a jedině tak, aby se o ní nikdo nemusel starat a aby nám nebyla na obtíž. Od té doby uplynulo hodně času a já si dnes po vlastních zážitcích bezmocné imobility a po setkání s řadou dlouhodobě nemocných, postižených, starých a umírajících lidí v mé praxi plně uvědomuji, co tato obava obsahuje. Už od mala, kdy jsme se naučili sami chodit, jíst, zavazovat si šňůrky na botách a jiné užitečné věci, nás rodiče a učitelé chválili, že už to umíme sami. V pubertě jsme chtěli být samostatní a nezávislí, i když jsme na to ještě neměli věk ani zkušenosti. Znakem zralosti dospělého člověka je také schopnost samostatně vykonávat práci, rozhodovat se o svém životě, starat se o rodinu a zabezpečovat okolí určitý servis. Kdo to dokáže, znovu ho hodnotíme velmi pozitivně. Schopnost starat se o druhé, kteří jsou na tom hůř než já, se vysoce cení. Jaké mají ale pocity oni, to nás chvílemi ani nezajímá. Dokazujeme vlastní sílu, dokonalost a laskavost, aby jsme si dokázali, že jsme sami šikovní a hodnotní. A proto, že jsme celý život uvažovali o bezmocnosti tímto způsobem, tím více se obáváme té vlastní. Nechceme, aby se o nás někdo staral, hýčkal nás, ošetřoval a rozmazloval, jako by to bylo důkazem naší menší hodnoty. Jako bychom nechtěli dopřát druhým tu radost, že nám mohou vrátit to, co jsme jim kdysi dali my sami naší vlastní péči. A když se náhodou stane, že na nich zůstaneme závislí, zlobíme se na sebe, a přiznejme si, i na ně za to, že jsou v té chvíli právě ti silnější. Možná jste i vy v minulosti zažili a nechápali „nevděk“ od nejbližších, pro které jste dělali, co jste jim na očích viděli. Čím víc jste je někdy obskakovali a vytvářeli jim pohodu, tím víc byli nervóznější, podrážděnější a vyvolávali konflikty kvůli maličkostem. Teď už víme, že to byla obrana ze strachu před závislostí a před tím, že Vám budou na obtíž. Takže, když se to náhodou stane nám, že budeme závislí v některých věcech na rodině, blízkých anebo přátelích, dovolme jim, aby nám vrátili to, co jsme jim kdysi dali. Dovolme okolí, aby nás chvíli hýčkalo. Dopřejme nejbližším, aby se cítili užiteční ve vztahu k nám. A hlavně jim to nekomplikujme a nedeptejte je našimi výbuchy bezmocnosti. Chvalme je za jejich péči a snažme se jim alespoň milým chováním ulehčit jejich často nabitý a uspěchaný život. Potom se o nás budou starat ještě raději. Dopřejme jim nyní pocit, že jsou užiteční, schopní se postarat o jiné a že jsou jednoduše dobří manželé, děti, přátelé, sestry a bratři. Naučit se přijímat je někdy mnohem těžší, než naučit se dávat. A nakonec patří k tomu i určitý stupeň po-

Ilustrační foto

kory, kterému by jsme se měli časem naučit, pokud nechceme být opravdu nakonec někomu na obtíž svoji věčnou ubrblaností, bědováním a vzpourou. Většina z nás má to štěstí strávit podstatnou část svého života ve zdraví a samostatnosti. Je na čase zvyknout si a přizpůsobit se i nečekaným, někdy i zahanbujícím podmínkám. A to je zkouška naší zralosti. A vždy je možné přesunout část péče na odborníky anebo terénní ošetřovatelskou službu. Nezapomínejme, že pro své nejbližší má význam každá minuta našeho života, každá naše vzpomínka, každá chvíle, kdy jsme se spolu cítili dobře a uměli se zasmát i vážným věcem. Nechejme po sobě pěknou stopu, aby bylo na co vzpomínat.

PhDr. Anna Surovcová, CSc.

Sprízněné duše



Vážená Seznamko, je mi 31 let, jsem vysokoškolák, pracuji v Praze a jsem svobodný. Mám suchou a vlhkou kolostomii, a proto mám problém získat trvalou známost. Proto bych chtěl využít Vaší Seznamky a najít možnou budoucí partnerku. Tel.: 724 124 993 nebo poslat dopis do redakce.

Poznámka redakce:
Dopisy, které přijdou do redakce s viditelným označením „Spřízněné duše“ neotvíráme, ale rovnou předáváme zadavateli inzerátu.

Navštivte stránky
www.convatec.cz

VÝMĚNA PODLOŽEK

V poslední době jsem se ve vašich dopisech, v připomínkách ze StomaLinky i z několika rozhovorů se svými pacienty setkal s problematikou týkající se výměny podložky u dvoudílných systémů. Dočetl jsem se o „rekordmanech“, kteří vydrží bez výměny podložky až 12 dnů, stejně tak jsem se však setkal s názory, které považují dvoudílný systém za „méně čistý“ právě proto, že na těle zůstává několik dnů a mísí se se stolicí a potem.

Jaká je tedy ideální doba, po kterou lze ponechat podložku na těle stomika v prostředí tak exponovaném, jakým střevní vývod bezesporu je? Tak jak to bývá, rada není jednoduchá a už vůbec ne univerzální.

Výhody a nevýhody jednodílných a dvoudílných systémů jsou obecně známy. U jednodílných si pacienti pochvalují mimo jiné i pocit dokonalejší hygieny při časté výměně, což je logické a pochopitelné. Výhodou dvoudílných systémů je na druhé straně fakt, že kůže kolem stomie není neustálým odlepováním a čištěním atakována a neměla by být tak zranitelná. To však platí jen po určitou mez, hlavně časovou. Želatinová vrstva podložky v sobě mimo jiné obsahuje hydrokoloidy, které absorbují pot smísený s nečistotami, které se mohou vyskytnout kolem stomie nebo v kožních defektech kolem vývodu. Tato vrstva hydrokoloidů má svou nasávací kapacitu, která tedy klesá s časem. Po určité době se výhoda stává nevýhodou, kůže pod podložkou je zranitelnější a je narušena její ochranná bariéra. Mohou vzniknou záněty kůže a v horším případě i defekty, které se velmi špatně léčí a hojí. Následkem toho všeho po vyléčení mohou vzniknout nerovnosti a vazivové změny retrahující anebo zužující vývod. Nezanedbatelným momentem psychickým je fakt, že stomik s podložkou, kterou má již desátý den, nemůže požívat pocitu ideální osobní hygieny.

V předchozím textu se často objevují slova „někdy“, „mělo by se“, „mohou“ apod. Z toho je zřejmé, že pravidla nejsou zcela jednoznačná. Průměrná doba užívání podložky ba se měla pohybovat od tří do pěti dnů. Obecně jsou doporučovány 3–4 dny, většina stomiků udává ideální zkušenost s pětidenní aplikací. Myslím si, že pět dnů je doba, kterou lze akceptovat i proto, že absorpční kapacita hydrokoloidů ještě není vyčerpána. Na druhé straně znám i pacienty, kteří podložku mění jednou týdně a nikdy neměli žádné výše zmiňované obtíže. Každý z nás má jinou ochranou bariéru kůže, jinou potivost, jiné složení potu a jiné podmínky kolem vývodu. To, co někomu nedělá potíže po sedmi dnech, může jinému vadit pozítří.

Jak tedy toto povídání zakončit tak, abychom vygenerovali alespoň nějaké poučení? Řiďme se při používání podložek dvoudílných systémů zdravým rozumem, ten většinou nezklame. Ponechávejme podložku po dobu čtyř až pěti dnů anebo i déle, pokud máme vyzkoušeno, že nedochází ke změnám na kůži a máme pocit hygienického komfortu. Z tohoto pohledu mi osobně pět dnů připadá až dost. Zmínky o výše uvedených rekordech jsou zajímavé, ale určitě by neměly být pro ostatní výzvou.

MUDr. Tomáš Mrázek,
Nemocnice Ostrava-Jih

NOVÉ MOŽNOSTI DOTAZOVÁNÍ PŘES HELP DESK

V minulém roce jsme uvedli do provozu české internetové stránky společnosti ConvaTec. Prohlédnout si je můžete na adrese:

www.convatec.cz

Součástí těchto stránek je také takzvaný help-desk, kde můžete třeba i anonymně položit svůj dotaz, požádat o radu či zažádat o zaslání „časopisu RADIM“. Stačí pouze vyplnit jednoduchý kontaktní formulář. K formuláři se dostanete jednoduše z úvodní stránky tak, že v levém sloupci kliknete na odkaz Kontakt nebo na Zákaznický servis, poté již stačí kliknout na odkaz Kontaktní formulář a můžete začít psát.

Pokud chcete dostávat bezplatně diskrétně 2x ročně časopis RADIM, klikněte na úvodní stránce na odkaz RADIM a vyplňte elektronickou Přihlášku do časopisu RADIM. Následně Vám přijde poštou její „papírová forma“, kterou vyplňte, podepište a zašlete v odpovědní obálce zpět na adresu společnosti ConvaTec.

Možnosti dotázat se nás prostřednictvím služby help-desk či objednat si elektronicky časopis RADIM dosud využilo přes 70 stomiků či jejich rodinných příslušníků. Po zadání vašeho dotazu je okamžitě informován pracovník společnosti ConvaTec, který se vaším dotazem začne zabývat.

Pro dotazy ohledně stomických pomůcek, časopisu RADIM, programu GOLD CARD SERVICE či vzdělávacího programu pro sestry ConvaTec Academy je odpovědnou osobou slečna Zlata Kopecká a pro dotazy z oblast vlhkého hojení ran je odpovědnou osobou pan Lukáš Přikryl.

S ohledem na rozsáhlost a složitost dotazu je tento zodpovězen během 1–7 dnů.

Bc. Zlata Kopecká,
zákaznický servis ConvaTec

ZÁZNAMNÍK NA STOMALINCE CONVATEC

Velmi oblíbenou a využívanou službou ConvaTec je **bezplatná informační linka StomaLinka ConvaTec 800 122 111.** Na této lince máte možnost položit svůj dotaz či požádat o radu v pracovní dny mezi **8–16 h.** Na StomaLince se Vám bude věnovat slečna Zlata Kopecká a případně další zaměstnanci společnosti ConvaTec. V případě, že voláte mimo pracovní hodiny nebo je operátorka mimo kancelář, můžete zanechat svůj vzkaz na záznamníku.

Rádi bychom vás požádali, abyste při zanechávání vzkazu dodržovali tyto zásady: **mluvte hlasitě a zřetelně, nadiktujte pomalu své jméno a telefonní číslo, případně vaši adresu, formulujte krátce a výstižně vaši zprávu.**

Pokud máte možnost zavolat ještě během dne, nenechávejte vzkaz. Rádi se vám budeme věnovat přímo a „na živo“.

Bc. Zlata Kopecká,
zákaznický servis ConvaTec

StomaLinka ConvaTec

O PROGRAMU GOLD CARD SERVICE

GOLD CARD SERVICE je program zahrnující služby a výhody pro své členy – stomiky. Společnost ConvaTec spustila program již v roce 2002 na základě obliby, kterou tento program získal v zahraničí. V minulosti se mohl stát členem každý, kdo podstoupil v předešlém půlroce operaci a byla mu vytvořena stomie.

Nově nyní společnost ConvaTec nabízí možnost stát se členem, každému stomikovi bez ohledu na to, jak dlouho je po operaci či jaké stomické pomůcky používá. Členství v programu je dobrovolné a bezplatné a je možné jej kdykoliv na požádání zrušit. Členství vzniká na základě vyplnění „Registračního formuláře GOLD CARD SERVICE" a jeho odeslání na adresu společnosti ConvaTec. Následně je novému členovi zaslán uvítací balíček s členskou kartou a praktický dárek. Od té chvíle může využívat všech služeb, které program nabízí:

- Dvakrát ročně obdrží bezplatně časopis pro stomiky RADIM.
- Má možnost položit dotaz na bezplatné StomaLince ConvaTec 800 122 111.
- Má možnost konzultovat složitější zdravotní problém s lékařem Fakultní nemocnice na Bulovce (zajišťuje operátorka prostřednictvím e-mailu).
- Má možnost účastnit se na Setkáních stomiků s odborníky (stomasestry, lékaři, nutričních terapeuté, psycholog, fyzioterapeut apod.).

NOVINKA – zařazení informací o programu do časopisu RADIM

Letos poprvé jsme se rozhodli nevydávat bulletin pro členy programu GOLD CARD SERVICE samostatně, ale zařadit stránky o programu do časopisu RADIM. Tímto bychom chtěli zpřístupnit informace o aktivitách v programu, pozvánky na různá setkání stomiků s odborníky a další zajímavé informace všem stomikům, kteří časopis RADIM čtou.

Doufáme, že takto využije více z vás stomiků možnost stát se členy programu, a získat tak všechny členské výhody.

Co se událo v programu GOLD CARD SERVICE v roce 2005

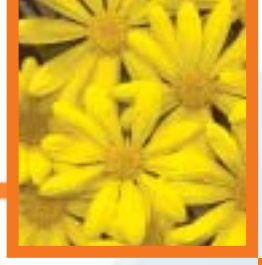
- každý týden obdrželo Přání k narozeninám cca 30 stomiků, členů programu
- na jaře a na podzim vyšel bulletin GOLD CARD SERVICE pro stomiky i stomasestry
- v létě a v zimě vyšel časopis RADIM
- uspořádali jsem tři velká Setkání stomiků, členů programu – 12. 5. v Brně, 13. 5. v Ostravě a 24. 10. v Praze
- proběhla také tři Setkání stomasester, členek programu
- do programu se za rok 2005 přihlásilo přes 800 nových členů z řad stomiků
- každý z nových členů obdržel členskou identifikační kartu a praktický ručník s logem programu

Pozvánka na Setkání stomiků v roce 2006

Pokud jste se zúčastnili Setkání stomiků v minulém roce jistě víte, že se jednalo o velké akce pro velký počet stomiků. Konaly se ve třech největších městech v České republice a stomici na ně byli sváženi několika autobusy.

Letos jsem se rozhodli jít opačnou cestou, a to sice tou, že my přijedeme blíže domovům stomiků po celé republice.

Rozhodli jsme se uspořádat čtrnáct menších regionálních setkání po celé republice. Města jsem vybírali tak, aby byla co nejlépe dostupná našim zákazníkům –



stomikům. Program setkání bude koncipován tak, aby vyhověl co nejvíce přáním a dotazům stomiků. Objeví se opět přednášející z řad stomasester, lékař a odborníci na výživu a životní styl.

Rádi bychom touto cestou pozvali všechny, kdo mají chuť dozvědět se něco nového o:

- ošetřování stomií
- používání pomůcek
- stravování a dietách
- životním stylu a pohybových aktivitách,

aby určitě přišli!

Přihlásit se můžete a více informací se dozvíte na **bezplatné StomaLince ConvaTec 800 122 111** (v pracovní dny mezi 8–12 h).

JIŽ PROBĚHLO		BUDE SE KONAT	
Ústí n/L.	*9. 5.*	České Budějovice	7. 9.
Pardubice	*18. 5.*	Liberec	12. 9.
Plzeň	*30. 5.*	Zlín	19. 9.
Olomouc	*6. 6.*	Kyjov	26. 9.
Karviná	*8. 6.*	Praha	10. 10.
Most (Chomutov)	*14. 6.*	Česká Lípa	12. 10.
Brno	*20. 6.*		
Jihlava	*21. 6.*		

Z DOPISŮ GCS

Vážení,

přijměte ode mne srdečný pozdrav a dík Vám, za Vaši záslužnou práci a péči. Děkuji Vám za zasílání časopisů RADIM a GOLD CARD SERVICE, za jejich bohatý poučný a informační obsah, který je pro mne velmi důležitým pramenem poučení a povzbuzení.

Jsem dva a půl roku po operaci a o stomii pečuji pomocí Vašich pomůcek, které mi plně vyhovují a umožňují mi normální pohyb a práci. Podíl na tom má i stomasestřička paní Vrátilová z Nemocnice na Františku, která mi instruktáží a návrhem vhodných pomůcek a ochotou pomáhat velmi pomohla. Dodatečně se omlouvám, že jsem se nemohl zúčastnit říjnového setkání v Praze, měl jsem virózu. Děkuji Vám srdečně za blahopřání k mým 85. narozeninám, uvedeném v GOLD CARD SERVICE, o kterém se domnívám, že patřilo asi mě. Jsem rád, že ještě žiji i s těmi dalšími problémy zdravotními, s lidskou zlobou ve světě, přírodními katastrofami, násilím a snažím se nějak dožít.

Děkuji Vám moc a srdečně Vás pozdravuje

Miroslav M., *Praha*

Jak jsem se stala stomičkou

Asi od roku 1998 jsem měla neustálé průjmy. Proto jsem navštívila polikliniku, kde mi provedli vyšetření konečníku a následné odstranění polypů. Na další vyšetření jsem se nedostavila, protože vyšetření bylo provedeno při vědomí a bylo velmi bolestivé.

V březnu 2003, když průjmy neustávaly, jsem se dostavila do FTN na ambulanci onko-proktologické vyšetření tlustého

střeva a byla jsem odeslána do nemocnice v Jablonci nad Nisou, kde jsem byla přijata 23. 4. na chirurgické odd. pro polyp rekta. Předoperačně mi bylo provedeno endorektální vyšetření UZ, kde byla zjištěna cirkulární polypóza v ampule rekta. Endoskopicky byla odstraněna část výrazněji prominujících polypů, následně pak excise operačním rektoskopem.

Z nemocnice jsem byla propuštěna 6. 5. a objednána na kontrolu koncem července.

Dne 24. 7. jsem byla přijata do nemocnice v Jablonci nad Nisou na vyšetření operačním rektoskopem (přístroj Olympus 100) a pro výsledky jsem měla zavolat za 14 dní. Dne 21. 8. byla doručena amputace rekta a zpráva předána na chirurgii FTN.

Ilustrační foto

Dne 1. 11. 2003 jsem byla přijata na chirurgické odd. a 3. 11. jsem byla operována – vývod tlustého střeva – stomie. Po celých 52 dnů mého pobytu v nemocnice se o mě lékaři a zdravotní sestry vzorně starali. Po propuštění z nemocnice ke mě chodila dělé než měsíc zdravotní sestra ošetřovat mokvající řez. Po zjištění zhoubného nádoru jsem propadla beznaději, ale zároveň jsem si byla vědoma, že jiná možnost, než zvolit operaci není. Po celou dobu mého pobytu v nemocnici mě navštěvoval a povzbuzoval manžel a po návratu domů mi ošetřoval stomii a staral se o chod domácnosti.

O programu GOLD CARD SERVICE mě informovala stomasestra v nemocnici a zároveň poslala přihlášku. Na setkání členů GCS jsem jela se smíšenými pocity, ale tam jsem si uvědomila, že nejsem sama a takto postižených je nás více. Líbilo se mi, že lékaři a stomasestry odpovídali na dotazy přítomných, což bylo pro všechny přínosem a doporučuji všem stomikům zúčastňovat se společenských aktivit.Chci poděkovat organizátorům GCS, že se setkání mohou zúčastnit i partneři stomiků. Manžel mě doprovází k lékařům na vyšetření a prostě všude. Jsem mu vděčná, že se o mě po všech stránkách stará.

Též děkuji za posílání časopisu RADIM, který mi dodává sílu lehčeji projít životem. V časopise RADIM je mnoho užitečných rad, názorů, zkušeností, nových poznatků a setkání s lidmi, kteří mají stejnou životní přítěž, kterou mi pomáhají nést.

Dále děkuji divizi CONVATEC za jejich vzorné služby a za velmi dobrý výrobek, který dostávám:

Jednodílný systém Esteem®, uzavřený béžový standard s filtrem, který na doporučení stomasestry používám od operace a s kterým jsem velmi spokojená. Od operace mě jen sužuje parastomální kýla, ale dočetla jsem se v časopise RADIM, že nový stomický pás dobře zpevňuje oslabenou břišní stěnu a příjemně se nosí. Proto při příští kontrole požádám svého ošetřujícího lékaře o předepsání tohoto pásu.

Co ještě dodat? Ještě tři měsíce po operaci jsem neměla mnoho chuti do života, ale poté skleslosti ubývalo a přibývala radost. Přes zimu v Praze s manželem chodíme na procházky a od jara do podzimu pobýváme na chalupě na Českomoravské vrchovině. Zde rádi jezdíme po okolí, chodíme do lesa na houby a staráme se

o zahrádku. Teď již vím, že i život se stomií může být i hezký.

Judita B., *Plackov*

Vážení,

dlouho jsem se rozmýšlela zda se mám zúčastnit setkání stomiků v Praze, přestože jsem se na toto setkání prostřednictvím Vaší bezplatné linky přihlásila. Včera mi ale od Vás přišlo blahopřání k narozeninám, které vychází právě na pondělí. I když to nebylo první, které jsem od Vás dostala, stomikem jsem už od února 2003. Předtím jsem je brala trochu jinak, měla jsem totiž pořád naději, že se můj stav zlepší a funkce střev bude obnovena. Proto jsem si říkala, že do této skupiny lidí nepatřím, že se všechno urovná a já Vám zavolám a odhlásím se z Vašeho programu. V loni jsem však o tuto naději přišla amputací rekta kvůli Crohnově chorobě. Vaším blahopřáním jste mi udělali velikou radost, uvědomila jsem si, že už napořád budu stomikem a mám velký zájem se setkat také s ostatními lidmi, kteří mají stejný osud jako já.

Děkuji Vám za to, že se o nás velice pěkně staráte a připomínáte lidem, že ve své nemoci nejsou sami a je spousta jiných lidí, kteří jsou na tom podobně. První dny po operaci jsem na tom byla nervově velmi špatně, dnes už vím, že život se musí brát takový jaký je (i když je někdy „svině“) a musí se žít dál za každou cenu. Protože ŽIVOT za to přeci stojí. Velice se těším na setkání s Vámi a ještě jednou děkuji.

Jitka S., *Chudeřice*

5. SETKÁNÍ ČLENŮ GCS V PRAZE

Již potřetí Vám přinášíme zprávu o 5. setkání členů GCS. První setkání z této série proběhlo v Brně, druhé v Ostravě a poslední v Praze – v Kulturním centru ZAHRADA.

V Praze, stejně jako na předchozích setkáních, byla velká účast, dobrá nálada a vládla zde spokojenost. I tentokrát provázel setkáním Ing. Tomáš Krejčíř, herec a moderátor, kterému se podařilo jako vždy rozesmát většinu přítomných hned v úvodu. Ing. Kateřina Krejčířová, která pracuje v divizi ConvaTec jako Senior Product Manager, objasnila shodu jména s moderátorem, a tak se ti, kteří byli na setkání poprvé dozvěděli, že je s „alias Adamem“ z Rodinných pout v sestersko-

bratrském vztahu. V týmu, který tímto dnem provázel, byla psycholožka PhDr. Hanka Surovcová, stomasestra Naďa Kubíková, paní Jarka Heinová, slečna Bc. Zlata Kopecká, MUDr. Tomáš Mrázek a doc. Pavel Kreml (České ILCO).

Hovořilo se o programu dlouhodobé péče GOLD CARD SERVICE, který nabízí řadu výhod hlavně nově operovaným stomikům. Pozvání do Prahy přijala paní Anna Jakubczak z Polska, kde byl program pod názvem Złota karta zaveden v roce 2001 – stejně jako v České republice. I v Polsku je program určen hlavně nově operovaným pacientům. „V loňském roce jsme začali na setkání zvát i stomiky,

kteří jsou delší dobu po operaci a od té doby všichni stomici dostávají i ‚Spotkajmy sie' (informační časopis). Tento program není jen o dodávání produktů, je také o péči. Spolupracujeme velice úzce se stomasestrami, máme StomaLinku, která je i pro sestry. Sestry na StomaLince jsou velice zkušené, absolvují speciální kurzy pro stomasestry. Pro pacienty je v GCS k dispozici i psycholog, sociolog a sexuolog. Nyní je v programu 8 500 členů."

Poté stomasestra Naďa Kubíková informovala o typech stomií, sortimentu stomických pomůcek a příslušenství a následovaly další informace od doc. Pavla Kremla. Hovořil o zlepšující se situaci s pomůckami i péčí o stomiky. „Když jsem byl před revolucí operován já, o žádné stomasestře jsem neslyšel, také jsem žádnou neviděl. Dostat lepší pomůcky bylo velice obtížné a dosáhlo toho tak 3 % stomiků." Samozřejmě i nyní je řada nevyhovujících záležitostí, které je potřeba řešit. K tomu mimo jiné přispívá také organizace České ILCO, např. obhajobou zájmů stomiků v České republice, spoluprací s řadou organizací i v zahraničí, koordinací práce klubů, organizací rekondičních pobytů apod.

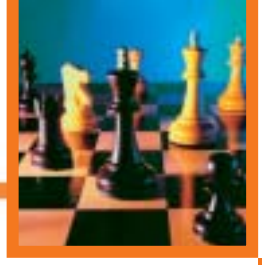
Hlavním odpoledním programem bylo představení a vyprávění dvou mladých energických lidí, stomiků – paní Ilony a pana Jerzyho, kteří se mohou pro všechny stát motivací, jak se se stomií vyrovnat. Jejich aktivita, odhodlání a vytrvalost se takto ani nedá předat. Žijí, cvičí, jsou optimističtí, zdolávají osmitisícovky. A to nejen ty vnitřní. Pan Jerzy překonává i vrcholy přírody. Tito dva lidé však v sále nebyli jediní, kteří zdolali životní rekord. Jedna z účastnic setkání se na otázku „Kdo z vás má nejvíce dětí?" přihlásila k šesti vlastním dětem. A kdybychom se ptali dále a na jiné otázky, určitě by rekordů padlo ještě mnoho.

Na konci setkání se mohli účastníci opět ptát u stolečků s odborníky na všechny možné otázky. Někdo přišel pro radu o pomůckách, někdo konzultoval s lékařem zdravotní problém, jiní si přišli jen tak popovídat.

A závěrem ještě vzkaz od paní Ilony: „Není důležité, co máme na břiše, ale co máme v hlavě. Je důležité komunikovat."

Alena Veselá,
redaktor-koordinátor časopisu

Gold Card Service
Dlouhodobá péče
pro Váš kvalitní život



MOTÝLÍ DŮM

Rozmanitost přírody je mnohdy slovy nepopsatelná. Když nahlédneme třeba do říše hmyzu, můžeme pozorovat velmi širokou a pestrou škálu živočichů. Každý druh, při detailním pohledu i každý živočich, je něčím originální. Někteří živočichové se nám líbí, jiní v nás vzbuzují spíše záporné pocity. Protože motýly považuje většina lidí za příjemné zpestření přírody a života, nabízíme Vám výlet do Motýlího domu v Žírovicích u Františkových Lázní. Naleznete zde v podobě jemných doteků motýlích křídel část z exotiky Afriky, jižní Ameriky, jižní i východní Asie a Austrálie. Motýli zde žijící ve dvou místnostech pro ně přizpůsobených teplem, světlem i vlhkostí vzduchu, volně poletují, posedávají na rostlinách, záclonách i na oblečení návštěvníků. Na zeleni se hemží housenky a k vidění jsou i kukly, které se na motýlí život teprve připravují. V přízemí domu si můžete současně prohlédnout vcelku rozsáhlou sbírku vypreparovaných motýlů, eventuálně si můžete i nějakého z nich zakoupit.

Pokud se na Motýlí farmu vydáte, hledejte bílé zemědělské stavení s označením Motýlí dům. Vstupenky jsou k zakoupení za 40 Kč pro dospělého a 20 Kč pro děti.

Alena Veselá,
redaktor-koordinátor časopisu

KONTAKT:
MOTÝLÍ FARMA – muzeum
Františkovy Lázně-Žirovice 99
tel.: 354 543 558
e-mail: info@motylidum.cz

OTEVŘENO:
duben, květen, září:
pondělí zavřeno
úterý až pátek 13–17 hodin
sobota, neděle 10–17 hodin

červen, červenec, srpen:
pondělí zavřeno
úterý až neděle 10–17 hodin

Pro prvních **dvacet z Vás, kteří zavolají na StomaLinku ConvaTec** máme připravené **vstupenky zdarma.** Budeme rádi, když nám z tohoto neobvyklého výletu napíšete své dojmy.

VÝSLEDKY ANKETY

V předminulém čísle jsme zveřejnili anketu s otázkami na Vaši spokojenost s časopisem RADIM. Celkem nám přišlo 284 odpovědí a převážná většina jich byla kladných.Těší nás, že jste s časopisem RADIM spokojeni. Je to pravděpodobně i proto, že se na obsahu časopisu sami podílíte svými podněty a příspěvky, za což Vám velice děkujeme.

Námětů na nová témata nám přišlo 69. Některá z nich, například péče o stomii doma, jsme zajistili již do minulého vydání časopisu RADIM a postupně se pokusíme zařadit všechna z navrhovaných témat. Opakovaně žádáte více informací o stomických pomůckách, o výživě, urostomiích, ileostomiích, o kódech a limitech pomůcek a také o hojení ran.

Největší význam časopisu RADIM vidíte v přenosu informací o novinkách, zajímají Vás publikované rady a názory i životní události ostatních stomiků. Svůj cíl plní RADIM i v psychické podpoře čtenářů, a to nejen díky PhDr. Anně Surovcové a rubrice „Co dál“, ale také díky příběhům stomiků, kteří prošli obdobnou cestou a postupem času získali na život se stomií pozitivnější náhled. Radost nám udělaly i odpovědi „uklidňuje nervy“, „je to sluníčko života“ nebo „prima čtení“. Nejvíce se Vám líbí „vše“ (77 odpovědí), „příběhy pacientů“ (37 odpovědí), „úprava a grafika“ (34 odpovědí) a dále např. optimismus, všestranná obsáhlost, přehlednost, názory lékařů a stomasester. Na otázku, co se Vám nelíbí přišlo jen pár odpovědí, mezi nimiž byla periodicita (máte zájem o více čísel v průběhu roku), dvojjazyčnost, přísné oddělení slovenské části a také „zbytečný luxus“.

Uspořádání obsahu je přehledné pro 98,5 % z Vás, 1,4 % odpovědělo „nevím“. Nová grafická úprava se Vám líbí více než původní z 91,2 %, méně vyhovuje 1,8 % respondentů a ostatní v tomto poli dotazník nevyplnili. Oddělení české a slovenské části Vám vyhovovalo z 88,7%, nevyhovovalo 7,4 %, ostatní tento údaj nevyplnili. Výraznější barevné odlišení české a slovenské titulní strany by uvítalo 19, 7 % z Vás, 14 % respondentů neuvedlo nic.

Přístup na internet (buď sami nebo prostřednictvím rodinných příslušníků) má 35 % z Vás, nemá 61,8 % a 3,2 % odpověď neuvedlo. Webovou adresu stránek www.convatec.cz znalo 58 respondentů.

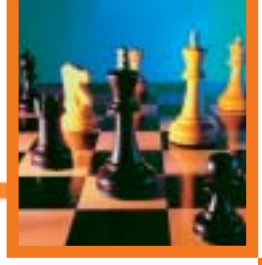
Na internetových stránkách by jste přivítali obdobná témata jako v tištěné formě, včetně všech čísel časopisu RADIM.

Časopis RADIM získáváte z 98,9 % poštou, 2 lidé uvedli jako zdroj stomasestru a jeden lékárnu.

Za všechny Vaše odpovědi ještě jednou děkujeme.

Alena Veselá,
redaktor-koordinátor časopisu

StomaLinka ConvaTec
800 122 111
pro volajícího zdarma



VÝSLEDKY SOUTĚŽE Z MINULÉHO ČÍSLA ČASOPISU RADIM

Vážení čtenáři, jsme velice rádi, že Vás zaujala křížovka v minulém čísle časopisu RADIM a hlavně, že téměř 100 z vás tajenku správně vyluštilo a zaslalo nám správnou odpověď.

A jak správná odpověď zněla?
„DVOJÍ ZABEZPEČENÍ SÁČKU INVISICLOSE“

Jedná se o vlastnost výpustného sáčku bez použití svorky InvisiClose systému Esteem *synergy*™, Esteem® a Combihesive® 2S.

Mnozí z vás jste se s ním již setkali a víte, jak ho použít a že systém InvisiClose skutečně využívá dvojího zabezpečení uzávěrů sáčku. Je mu také v tomto čísle časopisu RADIM věnován článek od sestřičky Heleny Fenclové z FN Plzeň a pod tímto článkem můžete najít postup použití výpusti sáčku InvisiClose.

Jestliže jste někteří z vás luštili i křížovku ve slovenské části časopisu RADIM, máme pro Vás tajenku také této křížovky:
„COMBIHESIVE 2S PODLOŽKA CONVEX TVAROVATELNÁ“

Tato podložka je horkou novinkou na Slovensku a u nás ji už řada stomiků i sester zná jak u systému Esteem *synergy*™, tak Combihesive®2S. Také této pomůcce je věnován článek v tomto čísle časopisu RADIM a najdete zde i postup, jak ji správně použít.

Budete-li mít jakékoliv otázky, ať již k těmto stomickým pomůckám nebo na cokoliv jiného, zavolejte nám na **StomaLinku ConvaTec 800 122 111 pro volajícího zdarma.**

Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu

KŘÍŽOVKA

DVOJÍ
ZABEZPEČENÍ
SÁČKU
INVISICLOSE

CZ *)

COMBIHESIVE2S
PODLOŽKA
CONVEX
TVAROVATELNÁ

SK **)

KŘÍŽOVKA

ConvaTec

Stomalinka ConvaTec

Máte nějaký problém?

- Potřebujete spolehlivé výrobky a kvalitní služby?
- Potřebujete radu o sortimentu dodávaných pomůcek?
- Víte, jak správně použít výrobky?
- Potřebujete poradit s limity spotřeby stomických pomůcek?
- Víte, kde se dají pomůcky získat?

Zavolejte na StomaLinku ConvaTec

StomaLinka ConvaTec

800 122 111

pro volajícího zdarma

Zákazníci z Prahy a Ostravy mohou **využít služeb Zdravotnických potřeb „U Radima“,** kde najdou kompletní sortiment pomůcek firmy ConvaTec.

PRAHA: Vinohradská 60, 130 00 Praha 3 | **Tel./fax: 224 254 007** | **Otevřeno:** Po – Pá: 9–18 hodin | **Dopravní spojení:** trasa A metra, stanice Jiřího z Poděbrad, tramvaj č. 11. **OSTRAVA: Českobratrská 63, 702 00 Ostrava** | **Tel.: 596 618 459** | **Otevřeno:** Po – Pá: 8–17 hodin | **Dopravní spojení:** autobus č. 38, 37, 50 a 99, trolejbus č. 108, 105, 102 a 104, stanice Zimní stadion J. Kotase

ConvaTec
A Bristol-Myers Squibb Company