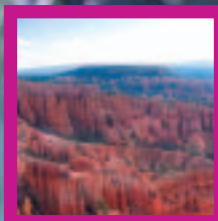
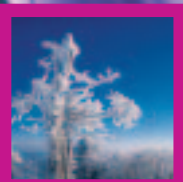


Radim

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



- První zkušenost s dětským stomickým systémem Little Ones™
- Je lidské zmírnit lidem utrpení?
- Jak na imunitní systém III.
- Šaty dělají člověka
- Cestování po parcích USA



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

DISKRÉTNĚ • SPOLEHLIVĚ • POHODLNĚ • ZDARMA



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.



OBSAH

Slovo úvodem	4
Vánoční blahopřání	5
Advent – čas předvánoční	6
První zkušenost s dětským stomickým systémem Little Ones™	7
Novinka v roce 2007	9
S novou podložkou ke svaté Anně	10
Zkušenosti s používáním systému Esteem synergy™	12
Zkušenosti z běžného denního života stomika s Esteem synergy™	13
Už nemám problém s množstvím stomických pomůcek	14
Okénko ze zahraničí	15
S kým se setkáváte za divizi ConvaTec	17
Je lidské zmírnit lidem utrpení?	22
Na počátku vzniku prostředků pro hojení ran stály stomické pomůcky	24
Příroda léčí	25
Příjemný zážitek s názvem „Aromaterapie“ I. část	25
Jak na imunitní systém III. část	26
Bramborový salát – dietně	29
Medovní ptáčky	29
Co přináší život	30
Blahopřání panu Pavlu Kremlovi	30
Z Vašich dopisů	31
Stomické příběhy na pokračování	35
Bdělost a ostražitost vždy a za všech okolností	35
Cestování po parcích USA	37
Co dál	39
Šaty dělají člověka	39
Stomici a oblečení	40
Spřízněné duše	41
Lékařský seriál	42
Pravidelné pooperační sledování pacienta se stomií	42
Služby ConvaTec	43
Něco končí, něco začíná	43
Sváteční provozní doba	45
Gold Card Service	46
Setkání stomiků na Novotného Lávce	46
Poděkování divizi ConvaTec	46
Pohybová aktivita stomiků	47
Karta GCS má nový vizuál	49
Rozhovor	49
Fotosoutěž ke Světovému dni stomiků	51
Tipy pro volný čas	53
Království stomiků	53
Sudoku	54



SLOVO ÚVODEM

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,
právě jste otevřeli druhé letošní vydání Vašeho oblíbeného časopisu RADIM, a já mám tak možnost se v tomto roce naposledy s Vámi setkat na jeho stránkách.

Rok, ve kterém jsme oslavili 15. výročí působení divize ConvaTec na trhu České republiky se pomalu chýlí ke svému konci. Během uplynulých let jsme Vám nabídli celou dlouhou řadu výrobků a jejich příslušenství, které výraznou měrou přispěly a stále přispívají ke zvyšování kvality Vašeho života, ale také k významnému zlepšení práce lékařů, sester a dalších zdravotnických pracovníků, kteří pečují o Vaše zdraví a pohodlí. Výše zmíněné výročí jsme oslavili několika způsoby. Jednak jsme v tomto roce uvedli na trh dva nové výrobky, které opět přinášejí další zlepšení kvality péče o Vás, o naše zákazníky. Ve skupině výrobků pro péči o stomie se jedná o nový dětský systém Little Ones™, kterým divize ConvaTec rozšiřuje své portfolio výrobků o ty, které umožňují pomoc lékařům, sestřám a rodičům při založení a ošetřování stomie i u těch nejmenších dětí. Tento výrobek však najde své uplatnění při určitém specifickém použití i u dospělých stomiků. V oblasti hojení ran jsme přišli s novinkou, která rozšiřuje možnosti léčby chronických ran, jako např. bércových vředů s pomocí hydrokoloidů. Jedná se o Granuflex® Signal. Obě novinky jsme představili odborné veřejnosti na velkém setkání v Trojském zámku v Praze, v září tohoto roku. S Vámi jsme tento rok oslavili výrazným zvýšením počtu setkání stomiků Gold Card Service. Celkem se těchto setkání uskutečnilo na různých místech po celé republice 14 a zúčastnilo se jich téměř 1 000 stomiků. V rámci těchto setkání jste měli možnost se dozvědět o našich novinkách, poradit se s odborníky, vyměnit si zkušenosti i se také pobavit.

Pevně věřím, že uplynulý rok byl pro Vás úspěšný a plný příjemných zážitků. Blíží se nejkrásnější svátky v roce. Dovolte mi tedy, abych Vám všem popřál jejich krásné a klidné prožití v kruhu svých blízkých a těch, které máte rádi v atmosféře lásky, porozumění, vzájemné tolerance a pokory. Do nového roku 2007, ve kterém se opět těším na setkání s Vámi, Vám všem přeji hlavně hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.

S úctou

Ing. Tomáš Černožský,
ředitel ConvaTec ČR



RADIM, časopis pro stomiky č. 2/2006. 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: ©Graphicco

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 člancích 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 obdržovaných článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.



V
Vánoční blahopřání



*Krásné Vánoce
a hodně zdraví
v roce 2007 přeje
kolektiv divize
ConvaTec*



ADVENT – ČAS PŘEDVÁNOČNÍ

Z historie se dozvídáme, že přípravná doba vánoční, tedy advent, pochází ze Španělska, z druhé poloviny 4. století.

Advent, tak jako jej znali bratří Mrštíkové, však nenávratně zmizel v minulosti a jeho kouzlo se k nám vrací pouze z knih.

A jak známe advent v naší současnosti? Je to čas předvánoční, který začíná čtvrtou nedělí před Štědrým dnem. Symbolem je adventní věnec se čtyřmi svíčkami, které se postupně zapalují. Prvně v Čechách byl adventní věnec zapálen r. 1860 v domově pro opuštěné děti. Věnec hořel každý den jednou svíčkou až do Štědrého dne, tak jako si dnes malé děti otvírají každý den jedno okénko ve svém adventním kalendáři, kde nacházejí sladkost či obrázek a přibližují se tak k tomu očekávanému Štědrému dni.

Adventní období s sebou nese několik svátků: 30. listopad – sv. Ondřej. Podle výpočtu kalendáře někdy předadventní, někdy adventní. Ale pro nás je prvním sv. **Barbora** – 4. prosince – patronka všech horníků a řemeslníků – je to lidový zvyk řezat večer Barborčiny větvičky, které když nám na Štědrý den vykvetou, přinášejí pro příští rok samé pozitivní události – štěstí, zdraví, radost atd. 6. 12. – sv. Mikuláš – svátek, který je v současnosti nejvíce očekáván dětmi. V jeho podvečer se ozývá zvonění a řinčení, protože doprovodem Mikuláše je anděl a čert, který odmění hodné a potrestá zlé a neposlušné. 13. 12. – sv. Lucie, která je v křesťanském světě uctívána, protože pro svou víru zemřela mučednickou smrtí. Posledním svátkem v adventu je



Štědrý den, připadající na podvečer svátku narození páně a zakončen je půlnoční pastýřskou mší. Dříve se lidé v tento den přísně postili, ale dnes se tento zvyk dodržuje jen málo. V adventním čase se do příprav na Vánoce zapojuje celá rodina. Na stůl stavíme Barborčiny větvičky, opatřujeme si jmelí pro štěstí a zdraví, vše zdobíme zeleným chvojnám. Všude začíná vonět vanilka a skořice, pečené cukroví. Děti vystřihují andělíčky, zvonečky a hvězdičky, kterými zdobí okna, zapalujeme svíčky, pálíme purpuru. Všechny přípravy v nás probouzejí sváteční náladu a radost. **Vánoční stromček** – **Christbaum** – neboli Kristův strom, byl německý zvyk. U nás zdobení jedličky, smrčku nebo borovičky zdomácnělo ve čtyřicátých letech 19. století, a to ještě v bohatších rodinách. Vánoční svátky pak pokračují dál – **Hod Boží, Štěpán, Silvestr, Nový rok**. Každý rok jsou stejné, a přesto se na ně těší velcí i malí, protože nám přinášejí radost ze života. Narodil se Kristus pán veselme se ...

Pokoj všem lidem dobré vůle.

Blanka Obžerová,
stomasestra NsP Česká Lípa

Čerpáno z knihy *Bratří Mrštíků – U nás na vsi*, Walburga Vavřincová – *Malá encyklopedie Vánoc – Advent*, Mikoláš Aleš a Josef Lada ■





**PRVNÍ ZKUŠENOST
S DĚTSKÝM
STOMICKÝM
SYSTÉMEM
LITTLE ONES™
(ESTEEM synergy™
A SÁČKY
INVISICLOSE)**

Na chirurgické klinice pracuji od r. 1992, kde jsem se začala seznamovat s problematikou péče o pacienty se stomií. Jako ústavní stomasestra FN Ostrava pracuji od r. 2002, kdy byla zároveň otevřena stomická poradna pro ambulantní pacienty. Již 2 roky tato poradna slouží 1x týdně i pro dětské stomiky. Poradenství vzniklo na základě spolupráce s MUDr. Alicí Bosákovou, která se věnuje péči o dětské stomiky na dětské klinice FN Ostrava. V příjemném prostředí poradny se snažíme s rodiči řešit jak potencionální, tak i stávající problémy, které mohou během vývoje dítěte nastat. Byli jsme jedním z pracovišť, která měla tu možnost vyzkoušet v praxi aplikaci nového dětského systému Little Ones™ na našich nejmenších klientech. Na trhu máme k dispozici jednodílné systémy Esteem® a systém s adhezivní technologií Esteem synergy™ pro kolostomiky i ileostomiky.



Obr. 1

Pomůcku jsem aplikovala chlapci narozeném v 38. týdnu gravidity spontánním po-

rodem (obr. 1). Porodní váha 3 230 g a 51 cm. Po 48 hodinách po porodu byl diagnostikován volvulus int. tenuis et enteritis ac. (rotace tenké kličky s akutním zánětem střeva). Provedena ileocekální resekce, derotace střevní kličky, laváž a drenáž. Po 72 hodinách dochází k rozpadu ileocekální anastomózy s ohraničeným zánětem pobřišnice. Provedena resekce anastomózy s ileostomií a následnou kolostomií (obr. 2).



Obr. 2

Chlapec je od první aplikace stomické pomůcky na kůži na jednodílných systémech. Začínali jsme na drenážních sáčcích s okénkem, z důvodu proplachů kolostomie 2x denně. Výhodou bylo to, že jsme nemuseli pomůcku několikrát denně odstraňovat, ale manipulovali jsme přes okénko. Po indikaci proplachů kolostomie 1x denně přikládáme sáčky jednodílné ileostomické průhledné. Po dovršení 7 měsíců věku dítěte začínáme aplikovat nový dětský systém Little Ones™ Esteem synergy™ – ileostomický InvisiClose.

Kdy sáček tedy použít?

- u novorozenců s nízkou porodní váhou
- u jednohlavňových stomií (dnes výjimečně)
- při umístění střevních hlavních v těsné blízkosti tak, aby se vešly obě do sáčku
- umožňuje-li stav překrytí odvodné hlavní gázou s mastným tylem a následné překrytí podložkou

Výhody dětského systému?

- pomůcka je extra malá, přizpůsobena těm nejmenším, do 4 500 g
- vysoce flexibilní a tím neomezuje dítě v pohybu
- jednodílný systém je bez předstříženého otvoru v lepicí vrstvě Stomahesive, což umožňuje libovolné přestřihávání bez obav z macerace z již předstříženého otvoru
- výpušť u ileostomických sáčků Invisi-Close je vysoce bezpečná, suché zipy omyvatelné a netlačí v plenách
- sáčky jsou opatřeny vzduchovými filtry

V minulosti jsme byli nuceni v péči o děti mnohdy improvizovat s pomůckami, které nebyly nejvhodnější. V dnešní době tomu tak již není. Na trhu se nachází mnohem širší sortiment dětských stomických produktů.

Závěrem bych chtěla podotknout nutnost dobře zvolené stomické pomůcky pro děti. Tím zajistíme vysoký komfort jak dítěti, tak rodičům v péči o jejich nejmenší ratolesti.

Radomíra Vítková,
stomická sestra FNŠP Ostrava-Poruba ■



Convatec
Little Ones™





NOVINKA



NOVINKA V ROCE 2007

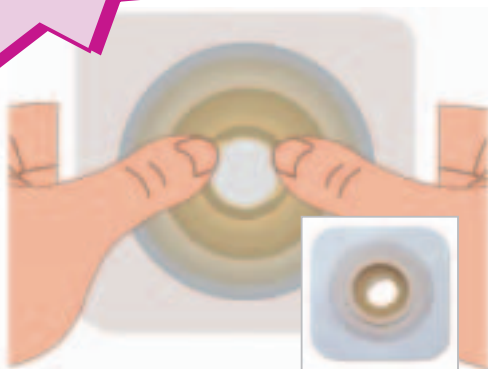
Pokud chceme předcházet kožním problémům, je v první řadě důležitý správný výběr podložky. Správná podložka zabraňuje podtékání a pomáhá tak předcházet problémům s pokožkou. Dosažení správné přilnavosti k pokožce je však náročné a obtížné a vyžaduje přesné měření, sledování stomie a střihání podložek. Přesto není vždy zaručena dokonalá přilnavost. Proto vyvinula společnost ConvaTec plochou tvarovatelnou podložku.

Co to je?

Nová, plochá podložka se používá společně se stávajícími stomickými sáčky Combihesive®2S. Je vhodná pro všechny velikosti přírubových kroužků. Patentová pružná lepicí plocha se přizpůsobí tvaru a velikosti stomie, a navíc se nemusí stříhat. Trojvrstvá technologie obsahuje jak hmotu Stomahesive, tak i Durahesive a přidanou vrstvu pružného ochranného filmu, který prodlužuje přilnavost podložky.

Jak to funguje?

Jednoduchým pohybem palců odhrnete přilnavou část podložky tak, aby odpovídala velikosti a tvaru stomie



Po přiložení destičky se díky přítlačnému efektu vytvoří jemný a pohodlný spoj mezi stomií a destičkou a vznikne uzávěr bez netěsností. V případě, že podložka absorbuje vlhkost, hmota zvedne stěny stomie a zaručí tak ještě dokonalejší ochranu proti podtékání.



Kdy a v jakých rozměrech bude podložka k dispozici?

Plochá tvarovatelná podložka by měla být v sortimentu ConvaTec začátkem roku 2007 v níže uvedených kódech a rozměrech.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Senior Product Manager ConvaTec ■

kód VZP	název výrobku	velikost	ks v balení
0086848	podložka 2D C2S plochá tvarovatelná	45/13–22 mm	5
0086849	podložka 2D C2S plochá tvarovatelná	45/22–36 mm	5
0086850	podložka 2D C2S plochá tvarovatelná	57/33–48 mm	5
0086851	podložka 2D C2S plochá tvarovatelná	70/45–61 mm	5



S NOVOU PODLOŽKOU KE SVATÉ ANNĚ

Zhruba před rokem jsem měl možnost vyzkoušet novou tvarovatelnou konvexní podložku. Se svými zkušenostmi jsem Vás seznámil v časopise RADIM 2/2005. Od té doby podložku běžně používám spolu s dvěma dalšími typy podložek. Mezi hlavní výhody této podložky patří: Nemusím nic stříhat, výměna je rychlá a nezabere více než 15 minut, velmi dobře drží, leukopor není agresivní, není nutné oblepování ani vkládání kroužků. Tato pomůcka je však konvexní, a je tedy určená pro zanořené stomie.

O letošních prázdninách jsem měl možnost vyzkoušet další novinku společnosti ConvaTec – podložku **plochou** Combihesive® 2S tvarovatelnou. Jedná se o tvarovatelnou podložku určenou pro běžné nezanořené stomie.

Při zevrubném prohlédnutí podložka připomíná známou podložku Combihesive® 2S Flexible. Tedy horní plochu tvoří bílý leukopor, vlastní hmota má tvar terče uprostřed podložky. Novinkou je, že se hmota uvnitř přírubového kroužku nevystřihuje nůžkami, ale otvor potřebného průměru lze vytvarovat prsty. Přestože podložka není určená pro zanořené stomie a bylo zřejmé, že nebude pro mě nejvhodnější, rozhodl jsem se ji vyzkoušet. Tvarování otvoru bylo popisováno již dříve. Tvar stomie jsem si na zadní fólii nepředkresloval, mám to za ta léta již v oku. Znovu připomínám, že hmotu uvnitř kroužku neroztahujeme, neboť by se po čase pružně vrátila zpět. Hmotu rolujeme od středu a dobře přitlačujeme. Otvor by měl být asi o 5 mm větší, než je průměr stomie. Dle mých zkušeností je

dobré ještě přehnutou hmotu silně přitlačit na pevné podložce, např. na umyvadle, aby se pevně slepila. Snadno vytvarujeme nejen kruhový otvor, ale i jiný nepravidelný tvar. Při lepení se snažíme, aby byla pokožka v okolí stomie suchá. S tím mají obvykle problémy urostomici a někteří ileostomici. Je doporučováno použít hygienický tampon zasunutý do stomie. Po přilepení hmotu dobře přitlačujeme asi jednu minutu. Pak sejmeme ochranný papír na jedné straně a tahem za rohy přilepíme jednu polovinu leukoporu. Stejně přilepíme i druhou polovinu.

Hmota ochotně přijímá vodu z okolí stomie a postupně nabobtnává a měkne. Jelikož mám kolem stomie dost hluboký kráter, začal se vnitřní okraj uvolňovat. Uvolněnou hmotu jsem občas odstříhl malými nůžkami. Tím se postupně zvětšovalo nekryté okolí stomie. Ochrana stomickou pastou by vyžadovala vysušení pokožky, což považuji za zdoluhavé. Proto pro překrytí používám běžnou zinkovou pastu. Je to už zvyk, neboť před rokem 1990 jiné pasty nebyly. Pastu snadno setru a nahradím novou. Přestože podložka není pro mě z důvodu zanořené stomie příliš vhodná, vydržely mi první dva vzorky 4 dny, což je překvapující doba. Nejtěžší zkoušce jsem podrobil třetí vzorek.

Můj švagr Berta již delší dobu hovořil o tom, že by chtěl jít pěšky na pouť z Bělotína do Staré Vody ke svaté Anně. Stará Voda dnes leží ve vojenském prostoru Libavá. Vesnice byla zcela zničená a kdysi významný poutní chrám je dnes postupně obnovován. Švagra lákalo, že se cesty zúčastní i potomci Němců, kteří byli z této oblasti odsunuti. V čem byl problém? Jelikož je nutno vojenský prostor částečně obcházet, je cesta dlouhá 42 km a vzpomeňte si na letošní vedra kolem Anny. Jsem zvyklý chodit a 20 km



pro mne nepředstavuje velký problém, ale tak dlouhou trasu jsem ještě nešel. Švagr neměl s delšími pochody vůbec žádné zkušenosti, a tak se nelze divit, že s ním nikdo nechtěl jít. Po třetím pivu v naší hospůdce jsem se stal silným a tak jsem Bertovi slíbil, že jdu s ním. Pak už se couvnout nedalo. Při nejhorším si mobillem přivoláme auto. To jsem ještě netušil, že ne všude na Libavé mobily fungují.

Ráno v pět v Bělotině u kostela pokukujeme, zda nebudeme sami. Postupně se scházejí další. Nakonec je nás 23, z toho jsou 3 Němci. Jsem třetí nejstarší. Starší je Berta a jeden Němec, kterému je 73 a to mě trochu uklidňuje. Je tu dost mladých kolem 15 let. No, ti nás uženou. Snad to nebude velká ostuda. S dřevěným křížem, vlajkami zúčastněných států a Vatikánu vyrážíme.

V první vesnici jeden muž lepší první puchýř. Má pracovní komišňáky bez ponožek, což se ukazuje jako nepříliš šťastné. Se švagrem zvyšujeme kuráž hltem právě valašské a usilovně šlapeme. Nejstarší Němec jde jako stroj a stávají se z nás přátelé, stále si máme o čem povídat. Začíná připalovat, teplota leze nad třicítku. Naštěstí jdeme hodně lesem. Po obědě jsme u Marie ve Skále, máme polovinu za sebou. Osvěžujeme se u pramene a dáváme si přestávku na oběd. Z okna restaurace sledujeme, jak létají deštníky, blíží se bouřka. Naštěstí neprší dlouho, ale déšť nepřináší osvěžení. Naopak, hotová prádelna. Druhou polovinu nás provází žebříňák s koňmi. Mladí brzy nasedají, my staří hříšníci stále usilovně šlapeme. Berta začíná kulhat, ale nevzdává to, neboť jak tvrdí, musí činit pokání, protože jí klobásy bez chleba. Dvakrát zouváme boty, abychom přebrodili Odru a Budišovku. Já se stále cítím dobře, jen jsem propocený, není na mně suchá nit. Začíná se stmívat, naše procesí

se natahuje. Poslední tři kilometry po kochičích hlavách jsou zatěžkávací zkouškou našim znaveným kotníkům. V půl desáté se spouští dešť a my vstupujeme do kostela s chvalozpěvem *Te Deum*. Většina uléhá na podlahu kostela ke spánku, já se švagrem si přivoláváme auto a těsně po zavírací době si v naší hospůdce dáváme poslední pivo. Zvládli jsme to a kupodivu mě ani nebolí nohy.

Co podložka? Té bylo hej, nesla se celou cestu na mém břiše. Druhý den jsem ji odlepil, abych zjistil její stav. Hmota přijala velké množství vody a spíše připomínala pastu. Přesto podložka držela a těsnila! Dělán bilanci. Za den putování jsem vypil přes 7 litrů tekutin a téměř všechno jsem vypotil. Doma nás pochválili, neboť u nás začalo konečně pršet a skončila sucha. Asi jsme to s tím pokáním trochu přehnali, neboť pak přšlo až moc.

Co ještě dodat k nové podložce? Bude vhodná pro všechny s rovným okolím stomie. Pružnost a schopnost pohlcovat vlhkost ocení zejména aktivní stomici. Výměna pomůcky je rychlá a vystačíte s holýma rukama. Tvarování otvoru je nové a pro někoho neobvyklé. Chce si to vyzkoušet.

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



Poutní cesta (autor vlevo s vlajkou Vatikánu)



ZKUŠENOSTI S POUŽÍVÁNÍM SYSTÉMU ESTEEM synergy™

Vážení a milí čtenáři časopisu RADIM, dovoluji mi, abych se s Vámi podělila o poznatky a zkušenosti stomasestry u stomických pomůcek s adhezivní technologií u nás na českém trhu Esteem synergy™.

U systému Esteem synergy™ je podložka vyrobena patentovanou technologií Stomahesive. Tato technologie zaručuje využití přírodních látek ve formě adhezivních složek, jako je želatina a pektin. Tyto přírodní látky pokožku v okolí stomie ošetřují a zároveň chrání. Hmota Stomahesive umožňuje hojení mírně poškozené kůže, má výbornou přilnavost k tělu, velmi dobře kopíruje tvar těla a přizpůsobí se dobře i Vašemu pohybu při jakékoliv činnosti. Co je velmi důležité, že díky nové samolepicí technologii je velmi snadné přilepení podložky a následné nalepení sáčku v ranném stadiu po operaci. Pokud je podložka přiložena správným způsobem, zaručuje hmota Stomahesive dostatečný pocit bezpečí a jistoty. Vydrží bez problémů tři i pět dní bez podráždění pokožky v peristomálním okolí. Při výměně podložky se snadno odstraňuje z těla, aniž by poškozovala kůži. Navíc u tvarovatelné podložky Esteem synergy™ Convex, která je určena hlavně stomickým pacientům s retrahovanou (vtaženou) stomií, už nemusí pacienti používat ochrannou pastu 60 g ani vkládací kroužky, neboť vytvoření rolákového límce kolem stomie zajistí podložka dobré přilnutí ke stomii, a tím minimalizuje její podtékání. Po přiložení stomického sáčku, díky samolepicí technologii bez přírubových kroužků, zjistíte že se jedná navíc o stomickou pomůcku

velmi diskrétní. Sáček se dá velmi rychle a snadno vyměnit. Adhezivní upevnění bez přírubových kroužků je bezpečné. Průhledná plocha podložky umožňuje snadnou kontrolu bezpečného nasazení sáčku. Stejně dobře se sáček z podložky i odstraňuje, netrhá se lepicí plocha. Pokud se špatně sáček přiloží, je možné ho sundat a znovu přiložit. Nesmí při tom však dojít k potřísnění průhledné fólie na podložce. Základem bezpečného držení sáčku na fólii podložky je naprostá čistota a suchost fólie.

S patentovanou technologií Stomahesive se vyrábějí veškeré podložky celého sortimentu pomůcek Esteem synergy™. Patří k nim podložky Esteem synergy™ Stomahesive Flexible, podložky Esteem synergy™ Stomahesive, podložky Esteem synergy™ tvarovatelná Convex, všechny jednodílné systémy Esteem® uzavřené sáčky, sáčky s výpustí a sáčky urostomické Esteem®.

Stomický systém Esteem synergy by měl zajišťovat a splňovat poslední požadavky stomiků a ileostomiků. Mezi ně hlavně patří větší flexibilita, bezpečnost, komfortnost, a zvláště pak co největší diskretnost. Což stomický systém Esteem synergy™ splňuje.

Vážení čtenáři, nebojte se novinek a kontaktujte Vaši stomasestru, vyzkoušejte si všechny novinky na našem českém trhu. Vždyť snahou firem zabývajících se výrobou stomických pomůcek a stomasester je zkvalitnění Vašeho života volbou vhodných pomůcek.



Jana Hyklová,
stomasestra
nemocnice v Mostě



ZKUŠENOSTI Z BĚŽNÉHO DENNÍHO ŽIVOTA STOMIKA S ESTEEM synergy™

- **1.** Před třemi lety byla u nás akutně operována paní J. K. (69 let) pro uskřínutou kýlu. Operace skončila stomií. Během tříletého období po operaci přibrala asi 13 kg. Po operaci používala dvoudílný stomický systém ConvaTec podložky Combihesive® 2S Flexible velikost 38 milimetrů. Po nabrání váhy začala mít problémy s retrakcí stomie. Jelikož se jí váhu nepodařilo zredukovat, museli jsme zvolit nové vhodné stomické pomůcky. Pacientka byla s dosavadním systémem velmi spokojena, tak jsme se po vzájemné konzultaci dohodli na vyzkoušení nového stomického systému Esteem synergy™ tvarovatelných konvexních podložkách 48/35 mm a na uzavřeném béžovém standardním sáčku Esteem synergy™ 48. Po vyzkoušení nové tvarovatelné konvexní podložky se pacientce otevřela jednodušší možnost ošetřování retrahované (vtažené) stomie. Dokonce s touto pomůckou zvládla i onemocnění salmonelou, kdy měla přes den nespočet průjemovitých stolic. Kůže v okolí stomie zůstalo klidné a neporušené.
- **2.** Asi před rokem mě navštívila v naší stomaporadně mladá paní K. B. (27 let) s nově operovanou ileostomií pro Crohnovu nemoc, v té době na mateřské dovolené. Bohužel vyvedení stomie není ideální. Při použití klasických podložek všech firem na našem trhu podtékala pacientce stolice pod podložku a bolestivě poškodila kůži v okolí stomie (kůže byla silně zarudlá, místy s drobnými trhlinkami), přestože použila všechny možné ochranné pomůcky včetně jednodílných stomických sáčků s výpustí pro ileostomiky. Nemalý problém nám vyvstal i pro velkou spotřebu podložek. I když je pacientka velmi štíhlé postavy, zvolila si tvarovatelnou konvexní podložku Esteem synergy™. Za pomoci této podložky a řepíkových koupelí, ochranného pudru Stomahesive, ochranného filmu se jí narušená místa kůže v okolí stomie zcela zhojila a doba nalepené podložky se významně prodloužila až na 8 dní. Touto skutečností jsme mohly srovnat schodek v limitu objednávek stomických pomůcek. Paní K. B. nyní žije aktivním životem, našla si práci a z jejích slov jsem po dlouhé době cítila uspokojení.
- Je to dva roky, co byla u nás akutně operována paní M. N. (81 let) pro nádor na tlustém střevě. Přestože je velmi interně nemocná, chodí o francouzských holích, má zrakový handicap, aktivně se podílí na činnosti v klubu důchodců v našem městě. Operační výkon byl komplikován velkou obezitou, která byla příčinou retrahované stomie. Stomie byla natolik vtažená, že i když pacientka ležela na zádech, nebyla stomie vidět. Od začátku jsem věděla, že v tomto případě nepomůže ani konvexní podložka. V těžkých kožních řasách pacientky by se neudržela. Zvolily jsme tudíž uzavřený jednodílný stomický systém Esteem®, sáček béžový standard s filtrem. Jeho podložka je ještě měkčí, flexibilnější a po nastřížení obvodu otvoru pro stomii do tvaru jakéhosi sluníčka (výborná pomůcka od stomasestry Nadi Kubíkové z Ostravy), vytvoří po nalepení otvor podložky konus a výborně kopíruje peristomální okolí, a tím dobře chrání kůži. Pacientka po dvou letech používání tohoto sáčku nemá žádný kožní problém. Není třeba používat ani adhezivní pastu. Podložka dostatečně kopíruje nerovný



terén a kožní řasy na břiše. Pacientce pomáhá s ošetřováním stomie agentura domácí péče.

Z uvedených příkladů a zkušeností získané od pacientů v naší stomaporně je vidět, kam se posunul nelehký vývoj

stomických pomůcek na našem trhu, aby tak ulehčil, zkvalitnil život našich čtenářů časopisu „RADIM“ a dosáhl spokojenosti nás všech, kteří se Vám snažíme pomoci zvládnout tuto životní situaci.

Jana Hyklová,
stomasestra nemocnice v Mostě

UŽ NEMÁM PROBLÉM S MNOŽSTVÍM STOMICKÝCH POMŮCEK

Na začátku letošního roku jsem se poprvé dostala do potíží s předpisem svých stomických pomůcek u praktického lékaře. Kolostomie mi byla založena v roce 1996 po operaci v Českých Budějovicích a následně jsem podstoupila ještě dvě další operace. Ozařování způsobilo další komplikace, vytvořila se píštěl a následně mi byla v roce 1997 vytvořena ještě urostomie. Lékaři měli obavy z náročných operací, ale všechno dobře dopadlo. Mám tedy stomie dvě a naprosto nezbytné je pro mě, vedle péče sester a lékařů, také dostatek kvalitních stomických pomůcek. Já používám tvarovatelnou podložku Convex a sáčky uzavřené a urostomické sáčky, které mi pomáhají žít kvalitní život. S odběrem pomůcek dle limitu zdravotní pojišťovny pro obě stomie jsem donedávna neměla problém. Vyzvedla jsem je v lékárně na základě poukazu od obvodní lékařky a vždy jsem věděla dopředu, kdy pomůcky přijdou. Poté, co jsem se přestěhovala, využívám zásilkovou službu ConvaTec a jsem s ní spokojena.

Potíže s předpisem pomůcek jsem začala mít až na začátku tohoto roku. Můj obvodní lékař mi sdělil, že pomůcky za mě platit nebude, neví, jestli mi pomůcky v nezměněné výši napsat může a odmítl

mi je předepsat na poukaz. Snažil se dovolat reviznímu lékaři na potvrzení svého tvrzení a zjištění informací, kolik pomůcek mi může napsat. Na moji žádost mi své rozhodnutí dal i písemně a já odešla po 45 minutách dohadování v ordinaci bez pomůcek. Rozhodla jsem se, že to tak nenechám. Na pomůcky mám přece právo a nemohu bez nich být, zdravotní pojištění jsem si vždy platila. Kontaktovala jsem sociální odbor v místě bydliště a také Svaz pro invalidy, ale sdělili mi, že v této oblasti nemají žádné zkušenosti a nemohou mi pomoci. Poradili mi ovšem zavolat na Ministerstvo zdravotnictví. Mluvila jsem s pracovníkem ministerstva, pomoc opět nezískala. Na jeho radu jsem ale kontaktovala Svaz pacientů. Chtěli mé vyjádření a popis situace písemně, poslala jsem jim dopis s vyjádřením, ale neozvali se. Pokračovala jsem. Podala jsem stížnost ke Zdravotnímu radovi (osoba, která vede krajský odbor sociálních věcí a zdravotnictví) v Českých Budějovicích, ke kterému můj obvodní lékař přísluší. Nezkusila jsem jen Lékařskou komoru. Nechtěla jsem už nic ponechat náhodě a obrátila se i na televizi NOVA a ČT 1 – studio Reportéři. S druhými jmenovanými jsme také natočili reportáž, která se ale nikdy neodvysílala. Třeba na to ještě dojde. Zdravotní rada mi nakonec opravdu pomohl. Můj dopis prošel oddělením stížností a zane-



dlouho přišlo vyjádření od mého obvodního lékaře, že na základě instrukcí od Zdravotního rady v Českých Budějovicích mi pomůcky bude psát v nezměněném množství, a to se děje i nadále. Už zase nemám potíže s množstvím pomůcek a pomáhám i ostatním stomikům v okolí, když se dostanou do problémů.

Tímto dopisem chci apelovat na ostatní, kteří by se dostali do podobné situace: **Nechte se odradit, klidně a důsledně vyžadujte, na co máte nárok.**

Na závěr mi dovoluje moc poděkovat sestřičkám z nemocnice v Českých Budějovicích, Lence Kubešové a Silvě Zifčákové, za pomoc a péči, kterou mi věnovaly a věnují. Poděkovat chci také na chirurgii, urologii a onkologii. Dostali mě třikrát hrobníkovi z lopaty. To jim a sestřičkám vděčím za to, že dále žiju spokojeným životem. V tom mi pomáhají i kvalitní stomické pomůcky od ConvaTecu. Hrobníkovi na lopatu se vůbec nechystám.

H. P., Štítné ■



OKÉNKO ZE ZAHRANIČÍ

Reportáž z Bosny a Hercegoviny

V dnešní reportáži navštívíme krátce Bosnu a Hercegovinu, zemi s velmi pohnutou historií a současností, kterou jsem vybral pro její nespornou zajímavost a též pro velký rozdíl mezi mými původními představami a realitou, kterou jsem na místě poznal.

Země je po uzavření mezinárodních mírových dohod v roce 1995 rozdělena na bosňáckochorvatskou* federaci s centrem a zároveň hlavním městem v Sarajevu, Republiku Srbskou s centrem v Banja Luce a autonomní distrikt Brčko pod mezinárodní správou. Na rozdíl od zahraniční a fiskální politiky státu je organizace a financování zdravotní péče plně v rukou místních vlád, v případě bosňáckochorvatské federace dokonce částečně na úrovni jednotlivých kantonů (krajů), kterých je deset. Pokud by se Vám zdálo, že to je poněkud komplikovaný systém pro zemi se 4,5 miliony obyvatel, máte naprostou pravdu. Bohudík si toto uvědomují i kom-

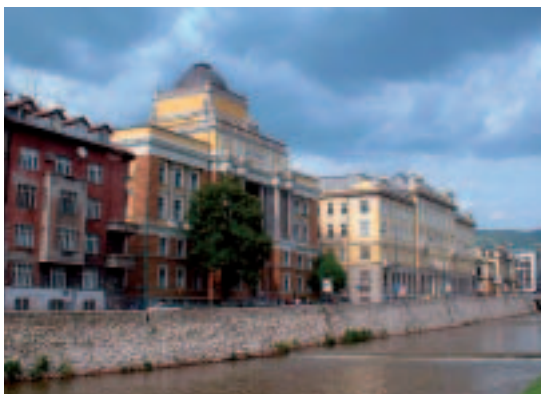
petentní orgány a začínají pracovat na zjednodušení systému a jeho harmonizaci s pravidly Evropské unie. Celková úroveň zdravotní péče o pacienty je na poměrně dobré úrovni, všichni registrovaní stomici mají zdravotní pojišťovnou krytý nárok na základní sortiment pomůcek. I zde však existují rozdíly, a tak v kantonu Sarajevo jsou limity podobné našim, zatímco v Banja Luce se musí stomici spokojit s 30 sáčky měsíčně. Pomůcky společnosti ConvaTec, stejně jako jiných výrobců, jsou dlouhodobě známé a s přestávkami dostupné od konce 80. let. Statistiky hovoří o 1 300 pacientech, ale s ohledem na vysokou migraci obyvatelstva v posledních letech a nedokonalý sběr dat je skutečný počet velmi pravděpodobně vyšší.



V současné době ve spolupráci s našimi obchodními partnery a Klinickým centrem v Sarajevu a Banja Luce připravujeme základní program školení sester v ošetrovatelské péči o stomie, která v mnoha nemocnicích chybí, a rozšíření našeho sortimentu o řadu Esteem® a některé příslušenství. V příštím roce na trh uvedeme náš kompletní program pro hojení ran a další novinky v oblasti stomií – jak vidíte plány máme velké a práce před námi je víc než dost. Díky častějším návštěvám jsem kromě pracovních poznatků získal i několik osobních dojmů, o které se s Vámi chci podělit.



Bosna je zemí s nádhernou přírodou a mnoha historickými památkami – za všechny možno jmenovat Mostar, centrum oblasti z doby osmanské nadvlády Travnik, a též Sarajevo s unikátním soužitím kultur a náboženství. Kde jinde se stane, aby Vás ráno probouzela zpívaná modlitba z minaretu a večer, kdy popijíte „kahwu“, připravovanou na způsob turecké v některé z uliček krytého tržiště Brusa Bezistan Bazaar ze 16. století, Vám připomínaly zvony z katedrály opodál? Fyzické stopy války jsou stále patrné, ale město, soukromí investoři i mezinárodní nadace již několik let investují mnoho prostředků do obnovy i stavby nových komerčních center, obytných domů a církevních budov, a mění tak Sarajevo na moderní metropoli a místo, které rozhodně stojí za návštěvu. Největším bohatstvím země jsou



ale lidé – přesto, že stále překonávají traumata z nedávné minulosti, všichni, a zejména mladí potvrzují, že nejdůležitější je dívat se dopředu. Skvěle to vystihl řidič taxíku, který mne vezl nedávno na letiště: „V roce 1984 jsme vítali celý svět jako pořadatel zimní olympiády, proč bychom nemohli zase?“

* „Bosňák“ (angl. Bosniak) je oficiální výraz používaný mezinárodně jako jméno národa, resp. etnika a nahrazuje dříve nesprávně používaný popis „muslim“, který vyjadřuje příslušnost k víře, resp. církvi.



Ing. Libor Urban,
ředitel pro exportní trhy
ConvaTec ■





S KÝM SE SETKÁVÁTE ZA DIVIZI CONVATEC (rozhovory s oblastními zástupci)

Jitka Horynová je nejnovější člen týmu oblastních zástupců

pro ošetřování stomií. Jsem tedy ráda, že mám možnost představit ji v této první vlně v rámci časopisu RADIM.

Takže můžeme začít, Jitko? Řekneš nám na začátek něco o sobě sama?

Jak bych začala? Narodila jsem se a stále žiji v Hradci Králové, vystudovala jsem Vojenskou lékařskou akademii JEP, obor zdravotnický management s titulem bakaláře, a poté jsem sloužila na Posádkové ošetrovně v Pardubicích a na Výcvikovém středisku zdravotnické služby v HK. Z důvodu reorganizace jsem odešla do civilu (v hodnosti poručíka) a začala pracovat v divizi Convatec, která mi nabídla možnost seznámit se se spoustou zajímavých lidí a poznat úplně jiný styl života a práce. Mám zde na starosti region východních a části severních Čech – od České Lípy po Svitavy.

Sama jsi to zmínila, ale podle mého musí být velký rozdíl mezi prací „ve vojenském“ a v civilu, i když z hlediska oboru mají k sobě obě místa prakticky blízko ...

Rozdíl mezi vojenským a civilním životem? Můžu odpovědět s trochou nadšákou? Nemusíš každé ráno řešit, co si vezmeš na sebe a většinou jsou muži v převaze.

Zatím jsem se nikoho neptala na smysl života. Co bys jako smysl života uvedla Ty? Co Tě nejvíc baví? Jak si užíváš svůj volný čas?

Smyslem mého života je užívat si všech radostí, které nám život nabízí plnými doušky. Svůj volný čas trávím nejraději s rodinou (snažím se co nejlépe vychovávat mého zatím jediného syna) a věnuji se lyžování, sborovému zpěvu, turistice, ráda navštěvuji hrady a zámky a mám ráda rozhledny. Ve volném čase si ráda přečtu pěknou knížku a mým snem je podívat se do Egypta a navštívit jeho památky.

Dala jsi mi k otištění strašně krásné fotky z výletů. Strašně se mi líbí krajinka na nich. Odkud to je? Jaká krajina se Ti nejvíc líbí?

Krásný výhled do kraje, podzimní krajina plná slunce. Paráda. A co se týče fotek: Ta společná se synem Štěpánkem (je mu 6 let a zatím hraje pozemní hokej a užívá si života v MŠ) je z hradu Trosky a ta druhá někde z okolí Nové Paky. Takže východní Čechy.

A ještě mě zaujal ten sborový zpěv. Kde Tě mohou čtenáři slyšet? Máš i nějaká veřejná vystoupení?

Sborovému zpěvu se věnuji od dětství, je to má forma relaxace. Sbor, který navštěvuji, se jmenuje Vokální harmonie, zkoušíme jednou týdně a chystáme vánoční koncerty převážně v Hradci Králové.



Jitko, moc děkuji za rozhovor a přeji Ti mnoho úspěchů a nadšení do další práce v divizi ConvaTec. Na závěr Ti chci dát na tomto místě prostor – chceš vzkázat něco čtenářům časopisu RADIM?

Čtenářům přeji hodně zdraví a spokojenosti a těším se, až se s některými osobně potkám na akcích pořádaných společností ConvaTec.

Martina Hamrová je stálicí ConvaTec ...



Martino, už Tě znám dlouho, sama jsem v divizi ConvaTec už 6 let a Ty jsi tu byla přede mnou. Jak dlouho v divizi ConvaTec už vlastně pracuješ?

Už poměrně dlouho, budu u společnosti ConvaTec 10 let. Po celou dobu pracuji na pozici oblastního zástupce, jen regiony, ve kterých působím, se měnily. Začala jsem v jižních a západních Čechách, tam jsem pracovala 5 let. Poté jsem se přesunula do Prahy a vyměnila jižní a západní Čechy za Prahu a Čechy střední, dnes k této oblasti patří i část Čech severních.

Jak k té změně působení došlo? Potřebovala jsi pracovní změnu?



Ani ne, spíše to vyplynulo ze změn v mém osobním životě a výměnu oblasti spojenou se změnou bydliště jsem tehdy uvítala. Zároveň tato změna působení byla novým motorem v mé práci. Když jsem potom vloni přiřadila ke svému regionu ještě část severních Čech, bylo to opět příjemné.

Plánovala jsi vždycky zaměstnání ve zdravotnictví?

Vůbec ne, všechno byla náhoda. Vystudovala jsem VŠZ, lesnickou fakultu v Brně, díky ní znám spoustu stromů a kytiček a mám vřelý vztah k přírodě. Ačkoliv to byla pěkná a zajímavá část mého života, od začátku studií jsem věděla, že se tomuto oboru profesně věnovat určitě nebudu. Po ukončení studií jsem nějaký čas pracovala v odd. marketingu jedné brněnské obchodní firmy. Později, bylo to v červnu 1997, se mi naskytla příležitost pracovat v divizi ConvaTec. A tak to začalo.

Už tuto práci děláš dlouho, co Ti to přináší? Není to pro tebe už rutina?

Rutina to určitě není. Jak jsem zmínila, v průběhu práce v ConvaTecu se měnila oblast mého působení, a tím i lidé a prostředí, se kterými se přitom stýkám. Zároveň je náplň mé práce pestrá, stále se něco děje. Mými zákazníky, kterým se věnuji, nejsou jen stomasestry a lékaři, ale také pacienti. Pro mě je hnacím motorem pomoc, kterou v důsledku má práce přináší jiným lidem. A to mě stále uspokojuje.

Ale kromě práce Tě jistě baví i jiné věci... co jsou Tvoje záliby, jak trávíš volný čas?

Volného času mám málo, snažím se ho proto co nejlépe využít k relaxaci a od-



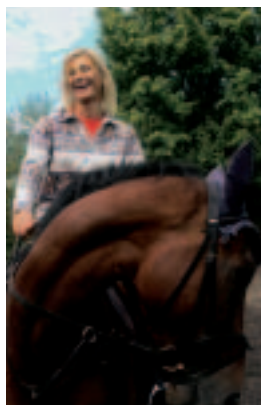
počinku. Při své práci strávím hodně času jízdou v autě a sezením, proto nedostatek pohybu kompenzuji sportem. Chodím cvičit jógu a do posilovny, v létě s manželem jezdíme na kole a na oblíbené výlety po Čechách, v zimě na běžky i sjezdovky. Občas zajdu za kulturou, do sauny, doma něco přečtu. Bydlím v domku za Prahou, který také vyžaduje čas a péči, ale stojí to za to. Není nad odpočinek strávený večer v létě na terase třeba u dobrého červeného vína, které mám také moc ráda. *(Mohu potvrdit, co se týče vína, si od Martiny vždy nechám poradit. Podobně je i znalcem dobře udělané kávy, pozn. red.)* Doma máme dva kocoury, Píska a Matýska, kteří jsou dalším zdrojem pohody.

Zmínila jsi, že Ti v práci přináší uspokojení pomáhat druhým. Ale máš možnost setkat se s těmi, kterým Tvoje práce pomáhá?

Ano, a uvědomuji si, jak je to důležité. Zmíním dva případy. Mou pracovní oblast je především Praha, jsem tedy často v našich Zdravotnických potřebách „U Radima“ na Vinohradské ulici, kam si většina stomiků z okolí chodí vyzvedávat stomické pomůcky nebo hledá pomoc či radu. Tam mám možnost se přímo setkat s lidmi, kterým vedle pomoci kolegů z výdejny také moje práce přináší pomoc. Pak bych mohla jmenovat Setkání stomiků Gold Card Service, kterého jsem se nedávno zúčastnila. Vidět tolik lidí, kteří na setkání s potěšením přišli nebo hledají odpověď na své problémy a s odpovědí odtud odcházejí, to je jistě odměna pro všechny, kteří se přípravou této akce zabývají. Tedy i pro mě.

A co rodina? Jsi šťastně vdaná... Neplánuješ přírůstek do rodiny?

V životě jsem se naučila budoucnost si moc neplánovat, protože všechno pak může dopadnout úplně jinak. Děti zatím nemám a co bude dál? Uvidíme ...



Jasně, tomu rozumím, všechno chce svůj čas, není třeba něco konkrétně rozplánovat. Vnímám to také tak. Martino, děkuji Ti za rozhovor a protože Tě znám vážně už hodně dlouho, popřeji Ti do další práce (ale nejen do ní) stále tolik vitality, optimismu a úspěchů, jako dosud. Chceš něco vzkázat na závěr našeho rozhovoru čtenářům?

Ráda bych popřála všem čtenářům časopisu RADIM hodně zdraví, štěstí a spokojenosti v novém roce i všech letech následujících.





Na začátku rozhovoru s dalším kolegou, reprezentantem **Markem Dohnalem**, jsem si uvědomila, že přestože spolupracujeme v jedné firmě už řadu let, vzdálenost, která nás rozděluje

(Marek žije v Hranicích na Moravě a já v Praze) způsobuje, že spolu nehovoříme zas tak často a mohu se tedy tímto způsobem i já dozvědět něco nového. Koneckonců i od Martiny, se kterou se potkáváme ve firmě mnohem častěji a znám ji déle, jsem se novinky ještě dozvěděla.

Marku, k Hranicím na Moravě mě váže dětská vzpomínka – na místním koupališti jsem se totiž náhodně naučila sama plavat. Ale vlastně ho neznám. Jak bys o svém bydlišti mluvil ty? Máš to tu rád? Nebo pocházíš úplně odjinud a máš to třeba raději jinde?

Hranice mám moc rád. Považuji je za příjemné město, které leží v krásné přírodě Moravské brány a zároveň nabízí služby potřebné k pohodlnému životu (školy, obchody, lékařskou péči, ...).



V Hranicích žiji už od svého narození, tedy více než 30 let. I když úplně přesně nyní bydlím v Klokočí, malé vesničce nedaleko. Jinak koupaliště prošlo letos rekonstrukcí. Dokonce přibyl i tobogán, takže jsi srdečně zvána.

Jsi spíš „cestovatel“ nebo „domácí typ“?

Řekl bych, že jsem kombinací obojího. Rád poznávám nová místa a jiné kultury, na druhou stranu takový víkend doma není špatná věc. Ono je to taky částečně dáno mou profesí, v rámci které trávím poměrně hodně času na cestách, a tak rád zarelaxuji v teple rodinného krbu.

Jak Tě napadlo jít pracovat do divize ConvaTec? Pokud vím, Tvoje vzdělání se pojí k jiné oblasti a před místem oblastního zástupce ConvaTec pro severní Moravu jsi pracoval v telekomunikacích. Pamatuji si to dobře?

Ano, vystudoval jsem elektrotechniku a následně ekonomiku na VUT Brno. Před příchodem do ConvaTecu jsem pracoval v telekomunikacích, konkrétně u mobilního operátora Oskar. Prostředí trhu telekomunikací je velice hektické a rychle se mění. Po dvou letech jsem začal hledat něco „klidnějšího“. V tu dobu jsem v novinách objevil inzerát na pozici oblastního zástupce divize ConvaTec. Na inzerát jsem odpověděl, a tak začala má cesta ve společnosti ConvaTec.

Líbí se Ti ve zdravotnictví víc? Co Ti ta práce přináší?

Při své práci v divizi ConvaTec jsem se potkal se spoustou zkušených sester a lékařů, kteří svou práci dělají naprosto profesionálně a obětavě. Ti mi v začátcích umožnili načerpat potřebné zkušenosti



z oboru ošetřování stomií, které jsou trochu vzdáleny tomu, co jsem studoval. Velice zajímavá jsou setkání přímo se stomiky. Po vyslechnutí jejich osudů si člověk uvědomí, že rčení „Hlavně zdraví“ vůbec není jen otřepaná fráze. Určitě moc potěší, když na závěr stomik dodá „Díky ConvaTecu mohu žít plnohodnotný život“. Tato věta je pro mě vždy velkou odměnou a přesvědčí mě, že to co divize ConvaTec dělá, má opravdu smysl.

Ptala jsem se už Martiny a Jitky a zajímá to jistě všechny i u Tebe. Co Tvoje záliby? Stihneš se jim věnovat i při pracovní vytíženosti?

Musím se přiznat, že poslední dva roky jsem své záliby zanedbával kvůli stavbě rodinného domu, která se mi stala pořádným koněm. Teď se to snažím napravit a vrátit se ke své hlavní zálibě, a to sportu (tenis, squash, fotbal, hokej, lyže). Před nedávnem kousek od Hranic vyrostlo nové golfové hřiště, tak jsem se rozhodl zdokonalit i v tomto sportu.

Poslední otázku věnuji rodině. Můžeš nám prozradit něco ze svého soukromí? Máš ženu? Děti? Zvířecí miláčky? Plánuješ velkou rodinu nebo se těmito myšlenkami zatím nezaobíráš?

Něco určitě prozradit můžu. Jsem ženatý, zatím bezdětný. Děti bychom určitě mít chtěli, ale kolik to, ukáže čas. Prozatím máme dva čtyřnohé miláčky, psa bígla Barta a tříměsíčního kocourka Edu.

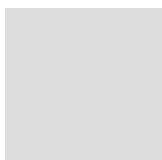
Marku, děkuji moc za rozhovor. Chceš něco vzkázat na závěr našeho rozhovoru čtenářům?

Protože se blíží konec roku a s ním i Vánoce, chtěl bych všem čtenářům popřát, aby prožili pohodové vánoční svátky a rok 2007 byl pro ně spokojeným a bezproblémovým.

Rozhovory připravila
Ing. Marcela Ustová,
šéfredaktorka časopisu RADIM



ConvaTec
Péče o stomiky





JE LIDSKÉ ZMÍRNIT LIDEM UTRPENÍ?

Dlouhodobě se snažíme pomáhat nést nelehké břemeno nemocným a postiženým lidem. Vždy jsme se zabývali převážně pro-

blematikou chronických onemocnění, v posledních letech zjišťujeme, že naše výrobky mohou výrazně snížit utrpení pacientů po popálení nebo opaření. Prostřednictvím vlastností krytí AQUACEL® nebo AQUACEL® Ag, které byly dodnes určeny především pro léčbu chronických ran, jsou lékaři a sestry schopni „zlidštit“ jinak velmi fyzicky i psychicky náročnou léčbu. Vzhledem k tomu, že popáleniny a opaření patří mezi nejčastější formy úrazů u dětí^[1] a ročně jich čeští lékaři ošetří v průměru 40 tisíc^[1], týká se to opravdu velkého počtu rodin postižených touto bolestnou událostí. Uhlídat dítě je téměř nadlidský výkon. Vědět, na jakou odbornou péči má následně nárok, by ale mělo patřit k povinností všech dospělých členů rodiny. Aktuální je to zejména v těchto dnech, kdy začínají přípravy na Vánoce a doma se vaří, peče a smaží. Nejrizikovějším obdobím pro dětské úrazy je přitom paradoxně doba, kdy je celá rodina pohromadě, tedy o prázdninách, víkendech, o Vánocích. Rodiče jsou zaneprázdnění a dítě, které nehlídají, pak velmi snadno přijde k úrazu. Sami víme, kolik úsilí nás stojí změnit v našem osobním životě některé dlouholeté návyky nebo zlovyky. Když ale víme, že změnou našeho postoje pomůžeme druhým, není co řešit. Prostě to stojí za to. V současné době se na českých specializovaných pracovištích používají především dva způsoby léčení popálenin, přičemž volba konkrétního z nich závisí na mnoha aspektech. Sulfonami-

dové krémy se aplikují na ránu denně. Převazům, které jsou pro dítě velmi bolestivé a traumatické, předchází koupel v hypermanganovém roztoku. Závažné popáleniny se proto převazují pod narkózou a často denně, což je pro dětský organizmus velmi zatěžující. Celková léčba tohoto typu může trvat až 14 dní.^[2]

AQUACEL® Ag

Prostředkem k léčbě popálenin se stal v posledních málo letech AQUACEL® Ag s technologií vláken Hydrofiber®. Již jsme se o něm zmiňovali v předcházejících číslech jako o krytí na rány s velkým množstvím exsudátu (tkáňové tekutiny produkované ránou). I zde u popálenin stříbrné ionty slouží k potlačení vzniku infekce, která by mohla způsobit závažné komplikace léčby. Protože má AQUACEL® Ag vysokou absorpční schopnost, není nutné rány často převazovat, dítě je krytím obloženo jednorázově a může jít brzy do domácího ošetřování. Průběžně pak dochází do nemocnice pouze na kontroly. Během léčby dochází k jedné až čtyřem aplikacím krytí během 14denní léčby^[3].

AQUACEL® Ag zároveň velmi šetří čas lékařů a zdravotnického personálu, který nemusí složitě připravovat dítě na koupel a převazy.^[2] Je také ekonomičtější prostředkem, protože obvazy se nemusí obměňovat.^[2] Zdálo by se, že se můžeme radovat z nového, k malým pacientům šetrného prostředku^[3]. Avšak problematická se ukazuje nedostatečná informovanost lékařů v menších a nespécializovaných nemocnicích, kde s AQUACEL® Ag zatím často nezačali pracovat.

To byl pro nás také jeden z podnětů, proč jsme 15. 11. 2006 zrealizovali tiskovou konferenci informující o této nové metodě léčby popálenin. Tímto setkáním odborníků, novinářů a zástupců divize



ConvaTec byla odstartována informační kampaň. Jejím cílem je vymítnout některé mýty o možnostech poskytnutí první pomoci při popálení nebo opaření, informovat o méně bolestivé metodě léčby a zlepšit dostupnost krytí AQUACEL® Ag i mimo kliniky popálenin v Praze, Brně a Ostravě. Pro tyto účely jsme založili novou internetovou stránku www.napopaleniny.cz, kde můžete nalézt veškeré další informace, zkušenosti s léčbou krytím AQUACEL® Ag včetně desatera zásad pro správnou první pomoc při popálení. Je naším přáním pro nadcházející dny a příští rok 2007, aby nikdo z nás nikdy nepotřeboval umět poskytnout první pomoc nebo využít metodu používající AQUACEL® Ag. Dávejme pozor kam pokládáme šálky čaje, kávy nebo jiné teplé předměty. Dětská po-

kožka i duše je daleko citlivější než bychom si mohli myslet.



Obr. 1

Čtyřletý chlapec s opařeninou levého předloktí II. až III. stupně v rozsahu 7 % povrchu těla. Pacient byl podroben léčbě krytím AQUACEL® Ag až desátý den po popálení.



Obr. 2

Popálenina byla očištěna a byl přiložen AQUACEL® Ag.



Obr. 3

Celkově 15. den po popálení (5. po aplikaci AQUACEL® Ag). Během sejmutí krytí nebyla použita ani analgosedace (kombinace analgetik a sedativ) ani celková anestezie.



Obr. 4

Celkově 19 dní po popálení, rána vyhojená s dobrým funkčním i kosmetickým efektem (pozn. místo popálení je zarudlé ještě často několik měsíců po vyhojení).

Literatura: 1. Klinika popáleninové medicíny 3. LF UK a KNKV Praha-Vinohrady: Ročenka 2005. 2. Melicharova M.: Možnosti léčby popáleninového traumatu, *Sestra*, 2006, 10, 6–8. 3. lek. med. Marcin Kaemierski *, dr hab. med. Jacek Puchała**, dr med. Anna Chrapusta-Klimeczek**, dr med. Przemysław Małkowski*, prof. dr hab. med. Andrzej Jankowski*: The evaluation of efficiency of hydrofiber® dressing with ionic silver AQUACEL® Ag in the local treatment of burns (zdroj fotografií).

Mgr. Lukáš Přikryl,
asistent marketingu v oblasti hojení ran ■

NA POČÁTKU VZNIKU PROSTŘEDKŮ PRO HOJENÍ RAN STÁLÝ STOMICKÉ POMŮCKY

Synové a dcery by se o své rodiče, kteří jim umožnili být na světě, měli starat, měli by jim tuto malou laskavost vrátit. Stomické pomůcky daly světu hydrokoloidní krytí (GranuFlex®) určené nejdříve jen pro léčbu chronických ran. První pokusy využití materiálů pro výrobu stomických pomůcek v oblasti hojení ran se objevují v roce 1972, kdy byly zaznamenány hojivé účinky hmoty Stomahesive. První hydrokoloidní krytí (GranuFlex®) pak vzniklo v roce 1983. Kruh se uzavírá. Nyní nacházíme možnosti, jak tuto službu může GranuFlex® oplátnit. Někdy se stává, že jako následek nesprávného ošetřování stomie a následného podtékání stolice, dojde k podráždění okolí stomie a pomůcka nebo podložka pak nemůže přilnout a správně držet. GranuFlex® Extra tenký je nejtenčí hydrokoloidní krytí, které ConvaTec dodává na český trh. Podporuje epitelizaci a je schopen absorbovat malé množství exsu-

dátu (tělní tekutiny tvořené v ráně). GranuFlex® Extra tenký vytváří na podrážděné pokožce okolí stomie optimální podmínky (udržuje teplotu těla v místě porušené pokožky, vlhké prostředí nutné pro nastartování mnoha fyziologických procesů obnovy tkáně) pro zhojení podrážděné pokožky. Zároveň k tomuto krytí velmi dobře přilne podložka i pomůcka. Krytí nevyměňujeme až tři dny, měníme jen pomůcky. Na obrázku dole je znázorněno použití krytí GranuFlex® Extra tenký, je vidět, že je třeba provést jedinou úpravu, a to vystříhnout otvor, jehož velikost závisí na průměru stomie. Vždy se snažíme maximálně využít naše vědomosti a zkušenosti z různých oborů, protože ti co mají přehled ve více vědních, nejen medicínských oborech jsou schopni vidět dál do budoucnosti. Přemýšlet o možných propojeních a vzájemném využití péče o stomické pacienty a hojení ran je náš úkol, snažíme se jej plnit.

Mgr. Lukáš Přikryl,
asistent marketingu v oblasti hojení ran



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

Vývoj hojení pokožky při použití krytí GranuFlex® Extra tenký pod sáčkem. Na obr. 2 je zobrazena stomie při aplikaci krytí GranuFlex® Extra tenký před nasazením sáčku (kazuistika stomasestra – Gabriela Adzimová, FNLP Košice).



PŘÍJEMNÝ ZÁŽITEK S NÁZVEM „AROMATERAPIE“ I. ČÁST

Když jsme tentokrát s redaktorkou časopisu Alenou Veselou domlouvaly, jaké téma zvolíme pro „volný čas“, vzpomněla jsem si na velice příjemnou záležitost – aromamasáž.

Poprvé jsem měla možnost zúčastnit se takové masáže před několika lety. Jednalo se o masáž obličeje a měla jsem možnost vybrat si z řady vonných olejů (zvolila jsem myslím citrus). Je to ale pouze jedna část celku, který se nazývá **aromaterapie**.

Co to vlastně znamená a čemu aromaterapie napomáhá jsem se zeptala paní **Broni Hradecké**, aromaterapeutky, díky které jsem se o tomto oboru před lety dozvěděla.

Co je to aromaterapie?

V překladu z řečtiny aromaterapie znamená péči pomocí vůně. Je to léčebná a harmonizační metoda, užívaná již několik tisíc let. Používali jí Egypťané, celá východní Asie i řada domorodých černošských a indiánských kmenů. Dodnes je symbolem meditativního způsobu života, např. v Indii, Nepálu, Tibetu či Srí Lance. Aromaterapie je terapeutické ošetření, které podporuje zdraví, ulevuje při zátěži a stresu, posiluje imunitu organismu a harmonizuje tělesné a duševní pochody. Využívá vlastnosti přírodních éterických olejů a působí jak preventivně, tak i při akutních potížích. Aromatologie je specifické využití čistých éterických olejů zevní aplikací (na kůži) nebo vdechováním (inhalací). Éterický olej je kondenzátorem životní

podstaty rostliny, v níž je nahromaděna životadárná sluneční energie. Éterický olej dodává rostlině její vůni, obsahuje terapeutické a výživné vlastnosti rostliny. V převážné většině se éterické oleje získávají tradičními metodami, jako jsou destilace a lisování, které uchovávají terapeutické vlastnosti rostliny a zároveň poskytují bioaktivní olej, jenž lidské tělo snadněji vstřebává. Různé části rostlin – květy, plody, kořeny, listy, kůra, dřeva – obsahují éterický olej a dávají nám tak nejučinnější přírodní léčebné prostředky, jaké jsou dosud známy. Každý olej má své jedinečné vlastnosti, kterých se využívá pro specifické účely. Některé vlastnosti jsou mnohým olejům společné – jsou antiseptické a většina má silné protivirové a antibakteriální účinky. Některé oleje stimulují tělo, mysl či emoce, jiné je naopak zklidňují.

Jak aromaterapie funguje?

Jsou známy dva způsoby, jak éterické oleje ovlivňují lidský organismus:

Inhalace – Vůně éterických olejů, jako každá jiná vůně, se dostává do čichového centra v mozku. Z tohoto místa vonná aktivní látka ovlivňuje autonomní nervový systém. Může navodit emoční odezvu a vyvolat pocity popisované lidmi jako úleva, osvěžení, uklidnění nebo povzbuzení. Stejně tak může příjemná vůně přispět ke zlepšení atmosféry v rodinném kruhu i na pracovišti.

Masáže – Správně ředěné ve vhodném nosném oleji pronikají éterické oleje všemi vrstvami kůže a dostávají se až ke krevním vlásečnicím. Specifický účinek éterických olejů spolu s relaxační masážní technikou vyvolává příznivou regenerační odezvu v lidském organismu. Vhodná je také lokální aplikace formou obkladů,



mastí či balzámů při různých bolestivých stavech svalů a kloubů, při kožních onemocněních anebo k běžnému dennímu ošetření.

Broňo, posíláme časopis RADIM mnoha čtenářům – stomikům, stomasestrám a lékařům – máš tedy možnost přiblížit aromaterapii spoustě lidí, kteří o ní možná vůbec nevědí. Jak to tedy s aromaterapií je, jedná se pouze o masáže a „zážitky“ spojené s vonnými esencemi, nebo je aromaterapie hlubší disciplína, a čím se potom zabývá? Jak jsi se k této práci dostala a co to pro Tebe znamená? Pamatuji si, že jsi absolvovala nějaký certifikovaný kurz, že to tedy není pouze spontánní rozhodnutí... „začnu se od teď věnovat práci aromaterapeutky“...

Jako maminka dvou velmi temperamentních synů jsem absolvovala lektorský kurz dětských masáží, na kterých jsem se seznámila i s aromaterapií. Pro mě, unavenou maminku, byly vůně citrusů a růží tím nejkrásnějším pohlazením a povzbuzením, že svou roli matky dobře zvládnou. Mí

chlapci také na dotek i na vůně velmi dobře reagovali, více se zklidnili a všichni jsme si byli o něco blíže. To mě však už aromaterapie pohltila natolik, že jsem začala v Praze pod Českou Asociací Aromaterapeutů studovat Institut bioinformací a aromaterapie, který jsem zakončila závěrečnou prací na téma Aktivní rodičovství s aromaterapií. V současné době vyučuji kurzy dětských masáží, kde mladé rodiče seznamuji s využitím éterických i rostlinných olejů a jemnou masážní technikou, která prohlubuje vzájemnou vazbu mezi rodiči a dětmi. Také pečuji o těhotné ženy, které i s pomocí aromaterapie provázím těhotenstvím a připravuji je na příjemnější prožití příchodu jejich potomka. Některé maminky doprovázím i k porodu jako dula, kde během první doby porodní aromaterapii pravidelně využívám.

Velmi děkuji za mnoho zajímavých a zasvěcených informací.

Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu RADIM

JAK NA IMUNITNÍ SYSTÉM III. ČÁST

Pozn. redakce: První část článku najdete v časopise RADIM 2/2005, druhá část je zveřejněna v čísle 1/2006.

U **vitaminu C** je často diskutovanou otázkou přijímané množství, a to především v akutních fázích infekčního onemocnění horních cest dýchacích. Doporučený denní příjem pro muže a ženy v produktivním věku v ČR je 60 mg. U kuřáků by měl být vzhledem ke snížené absorpci a ke zvýšenému obratu asi o 50% vyšší. Vyšší dávky je nutné podávat i u ne-

mocných s chirurgickými výkony, nádorovým onemocněním, u popálenin, infekcí, u nemocných s parenterální výživou, i u pacientů vystavených ionizujícímu záření. Zde se krátkodobě podávají i několika-gramové dávky. Za racionální lze také považovat zvýšení denní dávky vitaminu C ve všech případech, kde jsou z preventivního nebo léčebného hlediska podávány vyšší dávky vitaminu E. Při podávání denní dávky 60–100 mg je koncentrace látky v krvi vyrovnaná. Po překročení určité hranice však rychle stoupá vylučování nemetabolizovaného vitaminu C močí. Při používání vyšších a „megadávek“ vitaminu C tedy hrozí riziko tvorby ledvino-



vých kalciumoxalátových kamenů s nepříjemnými projevy, bolestivostí a infekčními a zánětlivými komplikacemi. Zvláště ohroženou skupinou jsou v tomto případě nemocní s porušenou funkcí ledvin. Absorpce vitamínu C v horní části tenkého střeva a hromadění v buňkách jsou zajišťovány aktivním transportem. Proto se při dlouhodobějším podávání dávek 200–300 mg a vyšších jeho absorpce výrazně snižuje. V této souvislosti se upozorňuje na možnost vzniku tzv. odrazového fenoménu. Je charakterizovaný zvýšenou potřebou vitamínu C a jeho zvýšeným nedostatkem následně po období příjmu vysokých dávek. Vysoké denní dávky vitamínu C tedy zvyšují absorpci železa a kyseliny listové, naopak absorpci mědi významně snižují. Následný nadměrný přísun železa a nedostatečný přísun mědi může pro organismus, zvláště v akutní fázi nemoci, představovat další zátěž. V případě doplňkového podávání vitamínu C se lze tedy přiklonit k doporučené kombinaci vitamínu C, E a selenu, neboť jejich součinnost je podmínkou ochrany buněčných membrán před poškozením. Železo má společný transportní systém se zinkem. Snižuje jeho absorpci, a proto při užívání železa musíme dodat organismu vitamin C a zinek. Při farmakologické suplementaci je vhodné doporučit preparát s postupným uvolňováním vitamínu C do krevního oběhu. Tak dosáhneme dlouhodobě vyvážených hladin v plazmě i v jednotlivých tkáních a orgánech těla. V klinických studiích bylo prokázáno, že pozitivně zasahuje do patogeneze nádorového bujení především v zažívacím traktu (sliznice dutiny ústní, hltan, žaludek, krk). Orientačně uvádím hladiny vitamínu C v některých potravinách. 100 g brokolice obsahuje 113 mg vitamínu C, růžičková kapusta 79 mg, křen 113 mg, petrželová nať 135 mg, jahody 62 mg, černý rybíz 136 mg,

pomeranč 52 mg vitamínu C. Adekvátní příjem vitamínu C ovlivňuje aktuální zdravotní stav, včetně pozitivního antikancerogenního působení. **Vitamin A** je mimo jiné významný pro imunitu přirozených biologických bariér, kůže, sliznic i vlastního imunitního systému. Nadměrný příjem vitamínu A je hazardem, současně příjem karotenoidů jako prekurzorů vitamínu A je jednoznačně pozitivní. Na aktivní formu vitamínu A se v těle přetváří jen tolik karotenoidů, kolik tělo zrovna potřebuje. Řada studií poukazuje na ochranný vliv vitamínu A a jeho prekurzorů před nádorovým onemocněním tlustého střeva a rektu. Na druhé straně byl pozorován zvýšený výskyt rakoviny žaludku a plic u nemocných kuřáků a pravidelných konzumentů alkoholu, kteří užívali beta karoten. I přes rozporuplnost klinických výsledků je přítomnost karotenoidů ve stravě, nejlépe ve formě ovoce a zeleniny, prospěšná. Zdá se, že karotenoidy jsou funkčním ochranným prostředkem právě ve spojení s dalšími přírodními látkami. U **vitamínu E** míra absorpce závisí na kvalitě tuku a na podané dávce. S nasycenými mastnými kyselinami tvoří dobře vstřebatelné komplexy, u kombinace s nenasycenými mastnými kyselinami je vstřebatelnost špatná. Nejdostupnější a neúčinnější se zatím jeví forma alfa tokoferolu. Kyselina listová společně s vitaminem B12 velmi úzce spolupracuje na metabolismu rychle se dělících buněk. Hlavním místem biologického účinku jsou jaterní a krvetvorná tkáň. Zvýšený deficit je tedy možno předpokládat u infekčních onemocnění, úrazů, popálenin, při chemoterapii a radioterapii nádorových onemocnění. Typický je také pro pravidelné uživatele vyšších dávek alkoholu a silné kuřáky, kde dochází ke snížené absorpci folátů ze zažívacího traktu. V přírodě se vyskytuje ve dvou chemických formách, lišících se vzájemně biolo-



gickou dostupností pro organismus. Forma monoglutamátu, již najdete i ve většině potravních doplňků, se z trávicího traktu vstřebává ve vysoké míře, až z 90 % podané dávky. Naopak forma polyglutamátu musí být před absorpcí enzymaticky rozštěpena, a proto se vstřebává obtížněji, asi jen 50 % podané dávky. Poměr jednotlivých forem v přírodě je velmi rozdílný. Pro představu uvádím obsah kyseliny listové v některých potravinách. 100 g brambor obsahuje 10–20 mikrog. kyseliny listové, květák 20–30 mikrog., špenát 50–110 mikrog., vlašské ořechy 65–70 mikrogramů. Ze živočišných zástupců je to např. 100 g mléka s obsahem 10–15 kyseliny listové, libové hovězí maso 14–16, vepřové maso 2–3, hovězí játra 285–295. Je známo, že absorpce kyseliny listové z živočišných produktů je vyšší než z rostlinných. Při tepelné úpravě potravy musíme mít však na zřeteli, že je látkou termolabilní a při nešetrné tepelné úpravě rychle ztrácí svou biologickou aktivitu. Doporučená denní dávka kyseliny listové je v ČR pro muže i ženy v produktivním věku stanovena na 200 mikrogramů. Vyšší podávané dávky negativně ovlivňují absorpci a metabolismus dalších výživových složek, např. zinku. Proto se při užívání kyseliny listové doporučuje spíše kombinace obou prvků. **Selen** se řadí mezi stopové prvky, jejichž snížený příjem je dáván do souvislosti se současným výskytem poruch imunity a depresí. Jeho doporučený denní příjem 50–100 mikrogramů inhibuje poškození genetické informace. V antioxidantní ochraně velmi těsně spolupracuje s vitamínem E. V rostlinných potravinách je selen obsažen nejčastěji v podobě selenomehtioninu a v živočišných potravinách především ve formě selenocyste-

inu. V této organické formě je selen absorbován v tenkém střevě téměř ze 100 %. Pokud je užíván v podobě anorganické, absorbuje se asi z 50 %. Navíc některé formy jsou poměrně toxické. Koncentrace selenu v plazmě je velmi citlivá na psychický a fyzický stres. Zvýšené denní dávky 100–200 mikrog. jsou doporučovány v oblastech výrazně deficitních, jako je například jižní Morava. Národní monitorovací program sleduje dlouhodobé koncentrace selenu v plazmě. Hodnoty zjištěné v ČR jsou celkově mírně deficitní. Deficit je nutné předpokládat zejména u nemocných s úplnou parenterální výživou, u dialyzovaných, infekčních a nádorových onemocnění. Deficit selenu je obvykle vázán na deficit jodu. Je obtížné definovat míru a charakter preventivního působení selenu, je však zřejmé, že jeho nedostatek souvisí s onemocněním kardiovaskulárního systému, se zvýšeným výskytem nádorových onemocnění a s dysfunkcemi imunitního systému obecně. Dle klinických studií i selen působí preventivně na karcinom kolorekta.

Jsem si vědoma toho, že tyto řádky v žádném případě nemohou postihnout celou problematiku imunitního systému v šíři, jež by byla potřebná, celou řadu individuálních interakcí s léčivými i se zdravotními stavy každého pacienta. Proto by rozhodně neměly nahrazovat osobní konzultaci s lékařem či lékárníkem ve Vaší oblíbené lékárně, kde může dotyčný odborný pracovník přesně zohlednit aktuální zdravotní stav, probíhající terapii, podávaná léčiva a pomoci vybrat tu nejvhodnější formu i přípravek pro každého z Vás.

Mgr. Daniela Prokopová,
lékárnice Nemocniční lékárny MNOF



BRAMBOROVÝ SALÁT – DIETNĚ

Bramborový salát I.:
po 20 g jogurtu,
fazolek (samozřejmě,
máte-li je rádi), mrkve
10 g hrášku
30 g kyselých okurek
40 g brambor
1 stroužek česneku



Prolisovaný česnek smícháme s jogurtem. Brambory uvaříme a vše nakrájíme na kousky a smícháme s jogurtem. Dochutíme solí a pepřem. Je dobré nechat den uležet.

Hodnoty: B 3,4 S 14,9 T 0,4 kJ 295

Bramborový salát II.:

40 g brambor
20 g cibule
30 g kyselých okurek
20 g jogurtu
3 g česneku



Vařené brambory, cibuli a okurky nakrájíme na malé kousíčky a smícháme s jogurtem s rozmačkaným česnekem. Dochutíme pepřem a solí.

Hodnoty: B 2,6 S 13,2 T 0,3 kJ 240

Přeji Vám dobrou chuť.

Dragica Křenková,
stomasestra



MEDOVÍ PTÁČCI

Již tradičně je součástí vánočního večírku ostravského klubu výstavka napečeného cukroví. Každoročně se této soutěže účastním se zdobenými perníky. Výrobu svícnu z perníkových srdíček jsem popisoval v časopise RADIM 2/2004. V loňském roce jsem vyrobil ptáčky. Možné se vám bude líbit taková ozdoba na sváteční stůl a také se pustíte do výroby.

Vypichovátko ptáčka jsem si vytvaroval malými kleštičkami z jiného nepoužívaného tvořítka. Perníčky jsem upevnil na špejle. Hrubě zaostřenou špejlí jsem opatrně vyvrtal do upečeného perníčku otvor. Lépe to jde hned po vychladnutí, kdy jsou perníčky měkké. Ocásky ptáčků jsou vytvořené z páráték. Podstavec tvoří dvě placky vykrojené malým nožkem. Po ozdobení podstavec můžeme jemně po-

prášit cukrem a potravu pro přilétající ptáčky vytvoříme z malých kousků skořice a hřebíčku. Ozdoba nám tak bude na stole i krásně vonět.

Krásnou pohodu u svátečního stolu plnou lásky, klidu a míru vám přeje

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





Prdečné blahopřání

Pavlovi Kremlovi

aneb „Proč je dobré znát Pavla“



Získáte perfektního kamaráda, který má smysl pro humor. Když potřebujete poradit, tak všechno ví a zná v pravý čas. Nenechá Vás ve štychu, pomůže i s nejtímnějšími problémy. V decentním pánovi poznáte skvělého společníka, tanečníka, zpěváka. Reprezentuje skvěle ČR v zahraničí. Poznáte člověka, který založil a 15 let vede klub stomiků. Všechny dobré rady rozdává i po internetu (... a ta kronika!). Rozhodně poznáte jednoho z nejčastějších přispěvatelů časopisu RADIM.

Děkujeme!



Ke kulatinám oslaveným v tomto roce vše nejlepší, hodně zdraví a stále hodně humoru přeje divize ConvaTec, redakční rada časopisu RADIM a (nejen)členové Slezského klubu stomiků.



Z VAŠICH DOPISŮ

Vážení a milí čtenáři,

jsme velice rádi, že se z Vašich dopisů a sdělení na setkáních dozvídáme o Vaší rostoucí spokojenosti s časopisem RADIM a těšíme se z Vašeho zájmu publikovat své příběhy a příspěvky, které jsou pro ostatní stomiky vydatnou inspirací a pomocí. Zvláště krátce po operaci je každý příběh člověka, který již podobným „trápením“ prošel, velkým psychickým povzbuzením. Ač se snažíme zveřejnit došlých příspěvků co nejvíce, stává se, že z důvodu kapacity časopisu všechny dopisy zveřejnit nemůžeme. Odloučením slovenské části časopisu RADIM přibýlo sice trochu prostoru a možná jste si všimli, že počet stran je jen o něco nižší, než býval se slovenskou částí. Přes to by jsme se chtěli omluvit všem, komu příspěvek již zveřejnit nemůžeme a ještě jednou poděkovat za Vaši snahu a ochotu se na časopisu RADIM podílet.

Za redakci Alena Veselá,
redaktorka časopisu RADIM

Vážená redakce,

chtěla bych touto cestou poděkovat paní Naděždě Kubíkové a kolektivu za přednášky na téma „Kompletní péče o nemocné se stomií“. Vzdělávací program ConvaTec Academy I. proběhl ve FNSP Ostrava Poruba 16. 2. 2006. Paní N. Kubíkové se podařilo vhodně skloubit přednášky jak pro stomasestry začátečnice, tak i pro zkušené sestry. Vysoká úroveň teoretické a praktické části a prezentace nových poznatků určitě pomohou stomasestrám v praxi, při každodenním ošetřování stomií.
S přátelským pozdravem

Karla Paloušková, Jarmila Juřenová,
Olomouc

Vážení,

zdravím celý kolektiv, který se o nás stará. Dík za Vaši péči. Vím o čem píšete. Zažila jsem Jánošíkovy pásy. Chci se podělit o moje koničky. Mám ráda ruční práce, pletu na pletacím stroji, pěstuji kytičky – jak pokojové, tak i na zahrádce. Přeji celému Vašemu kolektivu krásné Vánoce a nový rok, pevné zdravíčko, štěstíčko a vše jen to nejlepší.

L. S., Třešť

Děkuji srdečně za pozdrav k vánočním svátkům a dovoluji mi, abych popřál osobně Vám a všem spolupracovníkům divize marketingu pevné zdraví a hodně tvořivých sil do Vaší záslužné práce.

Přeji Vám šťastný nový rok.

J. S., Komárno



Vážení zástupci společnosti ConvaTec,

děkuji za pozvání na setkání stomiků dne 18. 5. v hotelu Labe v Pardubicích. Setkání se ale nezúčastním. Je mi 72 roků a i jiné mé zdravotní problémy již cestování nedovolují. Ale chci Vám poděkovat za snahu, kterou vyvíjíte, abyste pacientům s tímto postižením co nejvíce usnadnili život. Stomické pomůcky používám už téměř 3 roky a jsem s nimi spokojená. Používám Combihesive® 2S flexibilní. Pokožka v okolí stomie i při dlouhodobém používání pomůcek zůstává zdravá. Výhodou je rovněž možnost konzultací se



stomasestrou paní Škrabánkovou v ústecké nemocnici. Děkuji Vám tedy za stálou péči o nás, stomiky, a přeji Vám, aby se Vám i nadále práce dařila. A Vašemu „Setkání“ úspěšný průběh a spokojenost všech, kteří se setkání zúčastní.

Zdraví Vás a úspěch ve všem podnikání přeje

J. P., Rudoltice

Fotografii stojanu se zrcadlem nám zaslal pan A. K. z Jívky. Používá jej k ošetřování stomie. „K tomuto zlepšováčku jsem přišel poté, když moje manželka nastoupila na operaci pravého kolena. Použitý stativ na fotoaparát je skladný a praktický i na cestování. Je mi 83 let a s výrobky ConvaTec jsem velice spokojen“.



Vážení,

chtěla bych Vám nejprve poděkovat za vydávání časopisu RADIM, StomaLinku a vůbec za vše, co pro nás děláte. V dnešní době si dokážeme najít čas spíše na kritiku, než na pochvalu či poděkování. Možná si ani neuvědomujete, co pro nás pacienty vstřícný přístup a dostatek informací znamená. Z mé zkušenosti mohu říci, že mě ani tak nezaskočilo sdělení, že budu mít stomii, jelikož mě na ni připravovali několik let, ale samotná skutečnost po operaci s vybráním pomůcky, která by vyhovovala. Pro pacienty není tak důležitá firma, od které pomůcky používá, ale aby měl možnost si vybrat takovou po-

můcku, která by byla pro něho nejpříjemnější a vyhovovala mu tak, aby měl život co nejjednodušší. I já začínala u jiné firmy, a jelikož jsem měla možnost odzkoušet díky přístupnosti Vašich pracovníků i Váš sortiment, nakonec jsem Vaším odběratelem a mohu říci, že jsem velice spokojená, jelikož jste mi maximálně umožnili vrátit se do normálního života. Jsem ráda, že jste se rozhodli pro startovací balíčky, aby si pacient mohl odzkoušet, co mu bude vyhovovat. Na začátku má každý problém hlavně s limitem, kdy při zvolení nesprávné pomůcky se dostáváme do problému s tím, že nám limit nestačí. Za svoji osobu mohu říci, že pokud jsem požádala telefonicky o zaslání vzorku, bylo mi vyhověno a ani nevíte, jak jsem byla za to vděčná. Nepostradatelnou součástí je v takovém případě i telefonická pomoc Vaší StomaLinky, kde přístup i rada je skutečně na vysoké úrovni.

Jsem ráda, že Vaše firma se snaží neustále pomůcky vylepšovat a usnadnit tak nám pacientům život, o čemž jsem se mohla přesvědčit na setkání v Praze ...

Úryvek z dopisu paní Z. K., Liberec

Vážená redakce časopisu RADIM,

tímto dopisem bych chtěla reagovat na článek „Těhotenství a ileostomie“. Letos tomu bude 14 let, co mě byl v ÚVN Střešovice diagnostikován M. Crohn v mých devatenácti letech. Od té doby jsem se každý rok potýkala se zhoršováním zdravotního stavu (hubnutí, průjmy atd.). V roce 1995 jsem po rozsáhlém krvácení z konečníku prodělala první operaci ve FN v Hradci Králové, kde mi byla provedena resekce terminálního ilea a pravostranná hemikolektomie. Po této operaci jsem opět 2 roky měla potíže a ocitla se opět na metabolickém odd. ve FNHK, kde bylo zjištěno postižení celého tlustého střeva a intramurální píštěle rekta. Vše se zlepšilo po parente-



rální výživě a kortikoidech a já byla propuštěna domů. Opět po 2 letech v roce 1999 došlo k výraznému zhoršení zdravotního stavu a já byla opět přijata na metabolické odd. ve FNHK na parenterální výživu, kde se medikamentózně nepodařilo zhojit píštěl a byla provedena další operace, při které byly zjištěny další píštěle (enterokutánní, enterovaginální, enteroanální). Proto mi byla provedena ileostomie. Od té doby až do jara roku 2005 jsem byla bez potíží a nebyla hospitalizována. Jelikož jsme začali uvažovat o rodině, tak mi v květnu 2005 má dok-torka z metabolické poradny ve FNHK doporučila otěhotnět.



Ilustrační foto

Vzhledem k tomu, že jsem až do konce června absolvovala stomatologické ošetření vždy při injekčním opichu, tak jsme se začali o miminko pokoušet až v červenci. Začátkem září jsem navštívila svou gynekoložku v Lounech, která potvrdila, že jsem v 6. týdnu gravidity. Oznámila jsem to své doktorce z metabolické jednotky ve FNHK a ta mě odeslala do rizikové poradny ve FNHK. Až do 14. týdne probíhalo těhotenství normálně. Po té jsem z ničeho nic nemohla močit a byl mi zaveden močový katetr. Vždy, když měl být vyměněn jsme se ho pokoušeli nezavádět, ale vždy opět došlo k retenci moče. Tak to probíhalo až do 19. týdne, kdy při vyndání a pokusu o spontánní močení již nemusel být zaveden. Ve 26. týdnu při gynekologickém vyšetření bylo zjištěno RVF ureri (otočení dělohy). To vedlo před tím k problémům s močením. Byla mi provedena v celkové anestezii repozice (otočení). Od té doby až do konce probíhalo mé těhotenství bez potíží. Dojížděla jsem sice do 200 km vzdáleného Hradce Králové z Loun, ale bylo vše

v pořádku a cestu jsem zvládala až do konce. Během těhotenství jsem přibrala 9 kg. Termín porodu jsem měla na 14. 5. 2006. Vzhledem k mým píštělím mi byl naplánován císařský řez ve spinální anestezii, aby nebylo ohroženo miminko celkovou anestezií, kdyby porod trval déle, poněvadž po předchozích operacích očekávali doktoři srůsty, a tak byl domluven chirurgický lékař. Císařský řez byl naplánován na 9. 5. 2006. Den předtím jsem musela nastoupit na gyn. por. odd. ve FNHK. Císařský řez proběhl bez komplikací a ani nebyly zjištěny srůsty a nám se s manželem ve 39. t. narodil zdravý chlapeček Lukášek (2 960 g, 50 cm). Čtvrtý den po císařském řezu jsem byla propuštěna i s chlapečkem domů, vše se dobře hojilo. Musím říci, že můj Esteem® sáček během těhotenství vydržel i 2 dny a nepodtékal. Běžně si ho musím měnit každý den. Také mi lékařka na gynekologii řekla, že bych mohla s ileostomií porodit normálně, ale vzhledem k píštělím to nedoporučila. Nyní budou Lukáškovi 3 měsíce a je plně kojen a váží 6 kg a měří 65 cm. Dělá nám s manželem jen samou radost, je šikovný a dobře se mu daří. Již od začátku těhotenství jsem na internetu hledala nějaký článek od maminek co mají ileostomii, ale žádný jsem nenašla, až nyní, když jsem si četla Váš časopis RADIM.

L. Z., Louny

Slovníček:

- intramurální – probíhající uvnitř stěny*
- enterokutánní – mezi tenkým střevem a kůží*
- enterovaginální – mezi tenkým střevem vaginou*
- enteroanální – mezi tenkým střevem a rektum*



Navštívili jsme obuvnické muzeum

V dubnu se sešla skupina zlínských stomiků v muzeu obuvi, aby se seznámila s budováním továrny i rychlým růstem města. Prohlédli jsme si vystavenou obuv z různých států, která se u firmy Baťa vyráběla. Zajímavé bylo vidět boty vyráběné při založení firmy, boty levné plátěné, dostupné všem. Postupně se měnila výroba i materiál, stále však byl cíl – levná obuv. Přitom i výroba luxusní obuvi z nejrůznějších materiálů a kůží měla svou prioritu. Viděli jsme také boty válečné, známé nám starším – dřeváky nebo největší a nejmenší boty u firmy Baťa vyráběné. Film o budování Zlína nás upoutal. Baťa ve velmi krátké době budoval nejen tovární budovy, ale současně také byty pro své zaměstnance, školy, internáty, nemocnici, filmové ateliéry. Podívali jsme se na Baťovu pracovnu, která je umístěna výtahové kabině. Pak jsme vyjeli na terasu mrakodrapu



Baťovy závody a historický exponát Muzea obuvi

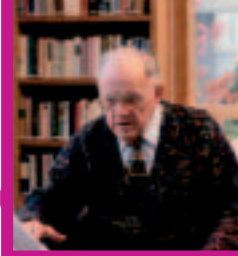
a protože bylo pěkné, jasné počasí, měli jsme Zlín a jeho okolí jako na dlaní. Byl to veliký zážitek, dříve jsme tuto možnost neměli. Příjemný den jsme zakončili společným obědem a přátelskou besedou.

A. S.,
Klub stomiků Zlín

Dobrý den časopise RADIM,

seznámila jsem se s Tebou přesně před čtyřmi lety v nemocnici, kde mi sestřička

hned po operaci nabídla jedno číslo ke čtení a dala přihlášku. Dobře udělala. Přčetla jsem si mnoho zajímavého a od té doby se dvakrát do roka na Tebe těším. Všimla jsem si, že otiskuješ i články o činnosti klubů stomiků. Když jsem se trochu zotavila, začala jsem pátrat, zda je v Praze také klub. A byl. Tak jsem se přihlásila a na každé schůzi jsem si popovídala s několika stomiky, poznala jsem lidi co se stomíí žijí 1, 5, 10, ale i víc než 30 let, dozvěděla se užitečné novinky o pomůckách, výživě. Na třetí schůzce mě napadlo, že stále znám jen málo členů z klubu. Kluby jsou sdružení osob se stomíí, nemají žádné zaměstnance, vše potřebné vykonávají sami členové dobrovolně. Pochopila jsem, že když chci činnost klubu zpestřit, musím začít sama přemýšlet jak. Mám ráda Prahu, napadlo mě, že každý měsíc pozvu stomiky na menší akci. Vše jsem promyslela a na vánoční schůzce rozdala pozvánky. Od ledna 2006 jsme se začali scházet. První dvě schůzky v lednu a únoru byly v nekuřácké kavárně pod Vyšehradem. Rezervuji zadní místnost, a tak máme klid k povídání. Ukázalo se, že takováto setkání členům našeho klubu vyhovují, neboť se můžeme lépe poznat a povídat o věcech, na které není na oficiálních schůzích klubu čas. V březnu jsme šli do botanické zahrady. Obvykle už v tuto dobu kvetou sněženky, bledule, talovíny, devětsil. Letos byl všude sníh a led. Ve skleníku ale bylo útulno. Kvetly banány a dozrávalo mango. Skleník je rozlehlý a nový, stojí za to ho navštívit. V květnu jsme byli v botanické zahradě zase. Kvetly rododendrony, šeříky, všude to vonělo. Poseděli jsme v odpočinkové zahradě v altánu. Škoda, že jsem si nevzala foťák. V červnu byla v plánu naše oblíbená nekuřácká kavárna. Přes prázdniny jsme se neviděli, a proto jsme se na zářijovou vycházku na Petřín těšili. Jeli jsme lanovkou na Petřín, prošli růžovým sa-



dem do Květnice, doporučuji navštívit – v každém ročním období je krásná. Pak jsme vyjeli výtahem na rozhlednu a kochali se výhledy na Prahu, její pamětihodnosti i na vzdálené okolí, viditelnost byla skvělá, a tak i Říp nám připadal velmi blízko. Potěšili jsme se na výstavě Járy Cimrmana v suterénu rozhledny a popovídali si v kavárně v přízemí. Sešlo se nás jen šest, ale užili jsme si to.



Stará Celnice kdysi a dnes

Na 7. 10. 2006 vyhlásila světová organizace stomiků již pátý Světový den stomiků. Naplánovala jsem v předvečer tohoto dne procházku po staroslavném Vyšehradě. Pozvánka byla nejméně měsíc předem umístěna i v prodejně „U Radima“. Ti co přišli nelitovali. Byl pěkný podzimní den. Pověděli jsme si o současnosti i minulosti tohoto historického místa i o dějinách Vyšehradu, potěšili se překrásnými výhledy na Prahu, navštívili nově otevřenou expozici v katakombách a prohlédli si hřbitov, kde je pochováno mnoho českých veli-

kánů. Nálada byla skvělá a ani se nám nechtělo domů, tak jsme se ještě zastavili v restauraci Pod Vyšehradem na malé občerstvení. Na schůzkách nás bývá 6–12, tři členové nevynechali ani jednou. Ti co se zúčastnili některé akce rádi přijdou zas. A nejsou všichni z Prahy, chodí s námi stomici z Čerčan, Mladé Boleslavi, Kolína, Milevska. Zvu i Vás, přijďte se na nás podívat.

19. ledna 2007 14.30 hod. do útulné nekuřácké občerstvovny CAFETERAPIE v ulici na Hrobci (druhý dům od nábřeží). U stanice tramvaje 3, 7, 17, 21 Na Výtoni (ulice kolmá k nábřeží, z kavárny je výhled do parku a na starou Celnici – nyní muzeum vorařství).

18. února 2007 14.30 hod. v CAFETERAPII
20. dubna 2007 14.30 hod. sraz u stanice tramvaje Na Výtoni před Celnicí – podíváme se do Muzea vorařství, paroplavby, starého Podskalí, pokud bude hezky můžeme zajít na Vyšehrad, při nepříznivém počasí v 15.30 hod. občerstvení v hospodě pod muzeem.

18. května 2007 14.30 hod. sraz před Botanickou zahradou Na Slupi (tramvaj 24, 18), už zas všechno pokvete.

Další informace najdete od listopadu na www.stomik.unas.cz, doporučuji zajímavé stránky www.ilco.cz.

Zdraví Všem přeje

Marie Ředinová,
předsedkyně pražského Fit ILCO

STOMICKÉ PŘÍBĚHY NA POKRAČOVÁNÍ

Bdělost a ostražitost vždy (v každé situaci a za všech okolností)!!!

Jistě každému z Vás se nejméně jednou týdně objeví ve schránce pozvánka od různých

reklamních agentur na nějaký úžasný, zajímavý jednodenní zájezd za různými zajímavostmi a památkami. Cena bývá rozumná a slibují Vám věnovat i nějaký, většinou nepotřebný dárek. Na pozvánce ale jen malými a sotva čitelnými písmeny bývá oznámeno, že bude zároveň provedena krátká, informační prezentace nějakého



nového výrobku. Samozřejmě, že právě a jen toto je hlavní a podstatnou náplní výletu. Účastníci jsou potom donuceni sedět řadu hodin v přeplněném sále, poslouchat jarmareční nabídky a občas bývá překvapením, že z časových důvodů na slibované návštěvy a radovánky vůbec nedojde. Zajímavé je i to, že na pozvánkách nebývá přesně určeno, kde se akce koná. Přes všechny tyto nepřístojnosti se akcí zúčastňuje mnoho lidíček, převážně ale důchodového věku, pro které to často bývá jediné povyražení v jejich všedním, každodenním životě. Když mé neposlušné a zbědované tělo se poněkud zotavilo po náročné a těžké operaci, kdy mi byla „nainstalována stomie“ a umožnilo mi zařadit se mezi relativně zdravé občany, rozhodl jsem se také za asistence ošetřovatelky-manželky ke zkoušce a zúčastnili jsme se jedné z těchto akcí.

Výjezd ráno proběhl bez větších zmatků a po hodině jízdy jsme zakotvili v jedné vesničce – nevím, zda byla středisková – před velkým, ale poněkud omšelým „kulturákem“ s příslušnou hospodou. Po usazení účastníků ze třech autobusů a nutné kávé akce začala. O čem byla řeč nebudu rozvádět, protože po nějaké době jsem pocítil, že bude nutné vyměnit můj naplněný stomický sáček a já se spíše zabýval tímto problémem. O přestávce jsem navštívil potřebnou místnost, vykonal naučené úkony, a vše se zdálo v pohodě. Sáček jsem úhledně zabalil, vložil do pěkné „igelitky“ a nastal nerudovský problém. Kam s ním! Nikde žádný koš nebo popelnice, ani vhodné místo, kde bych se mohl nepotřebného balíčku zbavit. Vrátil jsem se proto k našemu kulturnímu zařízení a obešel budovu ze zadní strany. To bylo ono! Stálo tam několik polorozpadlých beden s letitým odpadem, snad ještě z doby, kdy toto monstrum stavěli. S dobrým pocitem jsem igelitku do jedné z beden odložil a chtěl

odejít. Nevím, v pohádkách se říká „kde se vzal, tu se vzal“, stál za mnou mladší chlapík v modrém saku a nějakými nárameníky, připomínal poněkud policajta, ale spíše dobrovolného hasiče a tvrdě mě oslovil! „Co jste to tam odložil, co je v té tašce!“ Snad byl ještě pod dojmem večerních zpráv naší televize Novy, kde důrazně upozorňovali, jak různí oškliví lidé a teroristi nastražují těm hodným nepřijemné bomby a zřejmě zde vytušil nějakou obdobnou nepravost. Nejprve jsem mu chtěl odpovědět po pravdě, že je tam ho... (nepublikovatelný výraz), ale tvářil se velice zarputile, až zle a tak jsem raději více slovy začal vysvětlovat mé potíže. Protože se ale jeho výraz příliš nezlepši, rozepnul jsem košili a předvedl mu moji stomickou pomůcku. Podíval se, nedůvěřivě zakýval hlavou a zamyšleně beze slova odešel. V sále mě již netrpělivě čekala manželka s otázkou, kde jsem tak dlouho a zdali nejsou nějaké problémy. Už nebyly! Já jsem se posadil, ale na reklamní přednášku jsem se soustředit nemohl, protože mě neustále pronásledovala utkvělá myšlenka. Jaký světový problém by vyřešil zlý terorista položením bomby do bedny s nepředstavitelným nepořádkem za zchátralým vesnickým kulturákem. Nevím, třeba měli ve sklepech laboratoř nebo výrobu supertajných zbraní.

Ale dost už těch hloupostí, chtěl jsem jenom upozornit, že člověk-stomik to v žádném případě nemá v životě lehké!

Jaroslav H., Liberec ■



800 122 111
pro volajícího zdarma



CESTOVÁNÍ PO PARCÍCH USA

Naše sedmnáctidenní putování bylo letos po západních parcích USA. Cestu jsme podnikli na vlastní pěst. Dobře jsme si naplánovali denní trasy a perfektně je zvládli. Z počátku nás sice San Francisco vívalo deštěm, ale postupem doby se vyjasnilo a počasí přecházelo v suchá parna. Co jsme viděli? Nejdříve jsme směřovali do parků ve státě Kalifornie – Kings kaňon a Sequoia, a ještě Deth Valley. Pak jsme přešli do Nevada, prohlédli si Las Vegas. Pokračovali jsme do Utahu, kde jsme viděli národní park Zion a Bryce kaňon. Dalším státem byla Arizona a v ní jsme sestoupili do Grand kaňonu. Odtud už jsme jeli dálnicí k Pacifiku do Santa Barbary a po pobřeží zpět do San Franciska. Zážitek je celá řada. Byla to cesta za poznáním a myslím, že nám přiblížila neznámá místa na zeměkouli. Nahlédli jsme do života Američanů, jejich mentality. Na každém kroku se dávali s námi do hovoru, ptali se odkud jsme. Potkávali jsme celkem dobré lidi, nenafované, příjemné. Viděli jsme dobré i špatné



Národní park Sequoia – největší strom na světě

věci, tak jako ve všech zemích, které jsme až dosud navštívili. Země je to rozlehlá, příroda v parcích nádherná. Mimo parky jsme viděli jen suchopár, nevlídnou krajinu, smutnou, bez zeleně. Američané na cestě nezastavují, silnice nejsou vybaveny odpo-

čívadly, nemají krajnice. Města, která jsme projeli nemají taková centra, na která jsme v Evropě zvyklí. Život se točí kolem supermarketů a to už je u nás také. Co bychom se ale od Američanů měli učit je mít takové sociální zařízení, jako mají oni. Jejich WC



Národní park Bryce kaňon, Utah

jsou vždy perfektní – čisté, nezapáchající, vybavené teplou a studenou vodou, dostatkem toaletních papírů, tekutým mýdlem, papírovými utěrkami a hlavně je jich všude dostatek a jsou zdarma. Já jsem to ocenila zvláště, i když po celou dobu jsem neměla sebemenší problém, a to díky psychické i fyzické pohodě. Putování bylo dosti náročné a dost jsme toho nachodili, využili jsme každé minutky. Sami jsme se stravovali, vařili jen jednou denně a jedli tak, aby nás to nezdržovalo. Využívali jsme i kempy, což bylo dobré pro naši peněženku. Rozdíl proti motelu byl dost výrazný a zážitek také dobrý. Systém v kempech je odlišný od našeho, neboť je tam samoobsluha, žádný úředník, s obsluhou se tam nesetkáte. Do obálky, která je v zásobníku vložíte požadovanou částku, vypíšete jméno, stanoviště označené číslem a poznávací číslo auta. Tím je vše hotové a vy můžete kempovat. V kempech je klid, ostatní jsou dost daleko od vás, takže vše klape. I to by bylo dobré v našich kempech zavést!



Národní park Yosemite, Kalifornie



Grand kaňon, Arizona

A co jsem si z cesty přinesla? Jednak další zkušenost, zjištění, že není vše tak, jak se u nás o Americe píše – je tam chleba o dvou kůrkách a musí se na něj tvrdě pracovat. Viděli jsme tam spoustu obézních lidí, nezvyklých se pohybovat, spoustu lidí různých etnik. Produktivitu práce bych nechtěla hodnotit, ale žádný velký fofr tam nebyl. Pochopila jsem cestování ve velkých vzdálenostech, to je nepředstavitelné, musí

lidé byli ochotni takto bydlet. Víím, že se Američané stěhují průměrně 8x za život a nestojí jim za to stavět si nějaký důkladný dům. Víím také, že seismické podmínky jsou jiné než u nás. Když ale vidím v televizi různé snímky ze živelních pohrom, jak tam ty domy padají jako domečky z karet, už se nedivím. A víím také, že daně z nemovitostí jsou v USA vysoké.

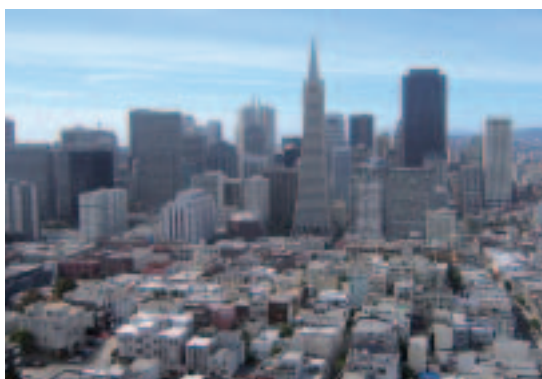
No, shrnuto a podtrženo, buďme rádi, že žijeme v tak hezké zemi, jako je naše, s krajinou, kde jsou hory, kopečky, louky, lesy, řeky, jezera, rybníky, remízky, pole. Nic nám tu nechybí, jen dobrá vůle si navzájem pomáhat, být k sobě ohleduplní, žít v míru a přátelství. A to si přeji ze všeho nejvíc.

Jana Strnadová,
Klub stomiků Brno ■



Las Vegas, Nevada

se to zažít. Krásný je vztah lidí pracujících v parcích k přírodě, kterou se snaží chránit. Dělají tu práci s velkou láskou, i když není nijak zvlášť finančně ohodnocena. Chudá je architektura domků, ve kterých bydlí střední vrstvy obyvatel, neboť se skládá z montovaných dílců, podobných našim objektům zařízení stavenišť. Jeden jako druhý, žádný nápad. Nevím, zda by naši



San Francisco, Kalifornie



ŠATY DĚLAJÍ ČLOVĚKA

Staré známé konstatování. A přece na něj často zapomínáme. Nejvíce v obdobích, kdy jsme v krizi a nic se nám nechce. Ani se pořádně obléct, a už vůbec ne se nalíčit anebo u mužů oholit. Nejraději bysme v pyžamu, v lepším případě v tepláčkách, přečkali celé měsíce, než se vyjasní. Ne venku, ale v naší hlavě. Víím o čem mluvím.

Celé léto jsem strávila místo dovolené v nemocnici a vlající indické šaty byly vrcholem mé módní výbavy, když mě sestřičky tlačily vozíkem na vyšetření do vzdálenějších částí nemocnice. Bylo mi nanic, vypadala jsem jako chuděra, oblečená jsem byla jako chuděra a všichni se na mě s lítostí dívali jako na chuděru. Skoro jsem se začala litovat. Když mě propustili domů, chtěla jsem pokračovat v tomto „volném stylu“. Naštěstí mám doma šestnáctiletou radikální dceru, která se mnou hned udělala pořádek. A tak jsem se vrátila k mému obvyklému šatníku, dokonce jsem si doplnila několik barevných kousků a začala se líčit. Takže lidé, kteří věděli co mě potkalo se začali divit, že nevypadám a nechovám se jako chuděra.

Šaty dělají člověka. Ať chceme nebo nechceme, podle toho, jak je člověk oble-

čený, si často vytváříme první dojem, a už si ho zaškatulkujeme do určité kategorie. Na úpravě, sladění a čistotě do dálky křičí to, jak jsme na tom psychicky a jestli máme chuť do života. Znáám krásné staré lidi, kteří si dokáží zachovat čistě ženský i mužský styl pěkným slušivým oblečením, s důrazem na jemné detaily a doplňky. A funguje to i naopak. Když si oblečete něco oblíbeného, svěžího a barevného v den, kdy se necítíte právě ve své kůži, pomůže Vám to rozjasnit sebe, okolí i celý den.

Speciálně u stomiků zápasíme s obavami a skrýváním pomůcek do divných neforemných oděvů. Upozorníme na sebe akorát tak vyplašeným pohledem a úzkostným osaháváním obrysů pomůcek, kterých by si nikdo nevšiml, kdyby jsme ho na ně neupozornili. Dámy odpoutají pozornost barevnými a také vzorovanými dezény, páni lehce skryjí všechno pod vestičku či sako a neobvykle barevnou kravatu. Když si ještě dáte záležet na barevném sladění doplňků, či šperků, může se Vám stát to, co mojí přítelkyni sedmdesátileté stomičce při cestě vlakem. Nádherná dáma v bordó kostýmu a růžové blůzce s růžovým šátkem, pěknou kabelkou a se střívičky ve stejném tónu, s růžovými kamínky v prstýnku, náušnicích i náhrdelníku a dokonale nalíčená vzbudila velký zájem u průvodčího, že byl třikrát zkontrolovat její průkaz těžce zdravotně postižené. Zjevně nevěřil, že i takový člověk může vypadat k světu a může si doteď lámat hlavu, co jí asi tak je, když zvenku nebylo nic vidět.

Ale jestli chcete, aby Vás lidé litovali a plakali nad Vámi, pak můžete klidně zůstat doma v roztrhaných tepláčkách.

Hodně zdraví a chuti se hezky obléct přeje

PhDr. Anna Surovcová, CSc.



Ilustrační foto

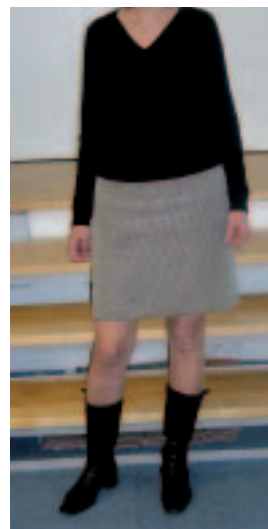


STOMICI A OBLEČENÍ

Co si budu oblékat, až budu po operaci propuštěna domů? Zdá se vám tato otázka pro právě odoperovaného stomika zbytečná nebo nepodstatná? Věřte, že tomu tak není, zvláště když je vám stomie založena ve věku 22 let, a navíc jste žena. Tato otázka mi stále vrtala hlavou ještě v nemocnici. Vždycky jsem se ráda hezky a moderně oblékala, i když před rokem 1989 to nebylo tak jednoduché.

Po operaci jsem měla pocit, že období zájmu o módu pro mne skončilo. Stále jsem se oblékala do širokých sukní tmavých barev a dlouhých svetřů, protože jsem měla pocit, že sáček na břicho je vidět. Moje před operací tolik oblíbené džíny zůstaly ležet ve skříni a já jsem si byla jista, že už je nikdy neobléknu. Naštěstí jsem se mylila. Stomie mi byla založena začátkem 90. let a krátce nato přišla tzv. móda mrkváčů – to byly džíny s několika sámkami v pase, takže na břicho vznikla nabraná látka, která leccos zamaskovala (např. stomický sáček). Přiznám se, že jsem byla touto módou nadšená a konečně jsem se mohla po operaci vrátit k oblečení, které bylo mé věkové kategorii nejbližší.

Problém nastal o pár let později, kdy se džíny „mrkváče“ odebraly do propadliště dějin módy. Co teď? Jednou jsem potkala svou přítelkyni, která byla rovněž ileostomička jako já. Měla na sobě krásné nové **přiléhavé** džíny (upozorňuji, že doba vládky Lycra byla ještě v plenkách, rozhodně se nepřidávalo do oděvních látek.) „Jak můžeš nosit přiléhavé džíny, nevádí ti to kvůli sáčku?“ zeptala jsem se jí. „Vůbec ne“ odpověděla. „Zkus to taky a uvidíš“. Při nejbližší příležitosti jsem si tedy poříдила džíny podle poslední módy a od té doby jsem se přesvědčila, že stomici opravdu nemají žádná omezení pokud se týká oble-



kání. Nosím prostě to, co se mi líbí, ale zároveň to musí být moderní a pohodlné.

Dnes už patřím do střední věkové kategorie, džíny také někdy nosím, ale v dnešní době, kdy se vlákno Lycra přidává do mnoha oděvních látek, jsou džíny mnohem pohodlnější, než tomu bylo dříve. Díky mému věku už se mě tolik netýká ani dnes tak oblíbená móda bokových kalhot, bez kterých se neobejde šatník žádné mladé slečny, protože ty bych opravdu kvůli stomii nosit nemohla.

Obecně pro stomiky platí, že oděv by měl být z prodyšných, pokud možno přírodních látek, které se snadno udržují. Mějte na paměti, že tenké a přiléhavé materiály, jako jsou úplety či hedvábí, příliš kopírují siluetu, takže pro nás stomiky nejsou vhodné. V dřívějších dobách byl problém s výběrem vhodných plavek, dnes je ale nabídka obchodů tak široká, že si do zajista vybere každá žena i muž.

Prostě, oblékejte se tak, jak se vám líbí a je vám to pohodlné, dnešní móda i nabídka obchodů Vám to umožňuje v široké míře.

Paní A., Praha



S přízněné duše



Rubriku „Spřízněné duše“ jsme zavedli na přání čtenářů jako výzvu „Nebýt sám“. Nebýt sám na své problémy, nebýt sám s otázkami kolem stomie, nebýt sám v životě. Samozřejmě Vám s řadou potíží pomůžou odborníci, sdílet je však s někým, kdo má stejný „problém“ je něco zcela jiného. Do redakce časopisu nám posíláte inzeráty a my si toho nesmírně vážíme, protože to značí otevřenost a ochotu něco nového zažít a poznat. Bohužel odpovědi, které na zadané inzeráty chodí, je velmi málo, a tak se zamýšlíme, kde je chyba. Možná nemáte v tuto chvíli odvalu a chuť navázat nějaký hlubší vztah, možná je zádrhel v něčem zcela jiném.

Moc by nám pomohlo, kdyby jste nám do redakce napsali Váš názor na tuto rubriku a od nás prozatím alespoň jedna informace: Odpověď na zadaný inzerát je předána přímo zadavateli, obsah odpovědi se nikde nezveřejňuje. Pokud napíšete heslo na obálku, odpovědi se v redakci ani neotevírají, ale přímo předávají.

A nakonec – i přátelská odpověď, popovídání nebo jeden jediný dopis může udělat divy.

Každý potřebuje spřízněnou duši.

Za redakci časopisu
Alena Veselá,

redaktor-koordinátor časopisu ■

■ *Je mi 21 let a mám již 11 let stomii. Ale neznám ve svém okolí nikoho ve svém věku, kdo by měl stejný handicap. Ráda bych se seznámila s lidmi se stomií ve věku 21–28 let.*

Pište na tel.: 723 913 858 nebo na e-mail avokinej@centrum.cz

■ *47/168 štíhlá, veselá ileostomička, hledá přátelství, které se může změnit i v něco víc. Netrápí mě věk, na který se necítím, ani nemoc, se kterou musím žít, chtěla bych se ale s někým podělit o své prožitky. Jsem z Liberce, pracuji, miluji moře, ráda tančím a nebráním se jakýmkoliv aktivitám. Možná je tento způsob bez šance, ale v životě je vše i o náhodě, které je nutno někdy pomoci.*

Odpovědi posílejte na adresu Redakce časopisu RADIM s heslem „Spřízněné duše“.



800 122 111
pro volajícího zdarma



PRAVIDELNÉ POOPERAČNÍ SLEDOVÁNÍ PACIENTA SE STOMIÍ – SPOLUPRÁCE STOMASESTRY A CHIRURGA

Řádně informovaný a soběstačný pacient se stomií si po propuštění z nemocnice může klást otázku, zda je opravdu nutné jeho pravidelné pooperační sledování a k čemu slouží. Pokusím se mu v krátkosti odpovědět.

Péče o stomii je nedílnou součástí komplexní pooperační a následné péče, zajišťuje ji lékař a stomická sestra, kteří již během hospitalizace s pacientem aktivně spolupracovali, všichni navzájem komunikovali a vytvářeli pocit vzájemné důvěry.

Po propuštění z nemocnice začne stomik docházet do ambulance zkušené stomasestry, která se mu věnuje individuálně s přihlédnutím k jeho fyzickému i psychickému stavu. Při každé kontrole zhodnotí aktuální stav stomie, zaměřuje se na včasné odhalení problémů a komplikací. Stomasestra by měla mít možnost při podezření či nalezení závažnější komplikace (stenosa, prolaps, parastomální kýla atd.) stav ihned konzultovat s chirurgem – koloproktologem a zajistit lékařské vyšetření pacienta dle možností v co nejkratším termínu.

Chirurg by jinak měl každého pacienta se stomií zkontrolovat do 1 měsíce od operace. Při této časně kontrole se zaměří na kontrolu zhojení operační rány, na funkční stav střeva, stav a kvalitu ošetřování stomie, kontrolu mikce, sexuálních funkcí. Prodělaná operace a stomie může vést k přechodným problémům s vyprazdňováním (průjem či zácpa), které lze zvládnout doporučenými dietními opatřeními či léky. Někteří pacienti trpí delší dobu bolestmi a vyžadují dlouhodobější adekvátní analgetizaci.

Další lékařské sledování – **dispenzarizace** stomika se liší podle základního onemocnění, pro které byl operován.

■ 1. V případě nezhojivého onemocnění může být pacient trvale v péči praktického lékaře a chirurg řeší až závažnější komplikace stomie, které jsou uvedeny výše.

■ 2. Dispenzarizaci po operaci a léčbě kolo-
lorektálního karcinomu provádí chirurgické, gastroenterologické nebo onkologické oddělení ve spolupráci po dobu nejméně 5 roků po operaci. Bohužel nelze nikdy na 100 procent zajistit, že se nádorové onemocnění i po komplexní protinádorové léčbě nevrátí.

A právě cílem sledování pacientů prvních 5 roků je časný záchyt případného návratu (rekurence) nemoci, ať již ve formě **lokální recidivy** nádoru či **vzdálených metastáz**, nejčastěji v játrech nebo plicích.

V prvních třech letech mají být kontroly ve čtvrtletních intervalech, v dalších dvou letech stačí 2x ročně. Při kontrolách se kromě anamnézy a fyzikálního vyšetření, kontroly stomie, odebírá krev a v ní stanovujeme nádorové markery (CEA, CA 19–9), jejichž zvýšení často velmi brzy signalizuje novou aktivitu nemoci. Dále se provádí sonografické vyšetření jater, CT vyšetření břicha a pánve, RTG plic a každoročně i kolonoskopické vyšetření.

A právě o významu kontrolní kolonoskopie a přípravě stomika před ní si řekneme v dalším díle lékařského seriálu.

MUDr. Petr Večeřa,
Nemocnice Hranice a. s.



NĚCO KONČÍ, NĚCO ZAČÍNÁ ...

Po dobu tří let jste se setkávali nejen prostřednictvím StomaLinky se slečnou Zlatou Kopeckou.

Od října tohoto roku jste však již měli možnost zaznamenat změnu a setkat se na StomaLince s hlasem paní Alice Křepinské, která Zlatu Kopeckou v její činnosti vystřídala. Víme, že řada z Vás navázala prostřednictvím řešení své situace se Zlatou bližší vztah, a proto jsme ji požádali o rozhovor, aby se s Vámi mohla rozloučit.

Zlatko, setkala jsi se za dobu svého působení v ConvaTec s řadou lidí a příběhů, někdy smutných, někdy veselých, a to určitě vrývá stopu do srdce. Jak se cítíš, když všechny ty příběhy opouštíš?

Je pravda, že tři roky mezi tolika příběhy a osudy lidí není možné opustit jen tak. S mnoha stomiky a jejich rodinami jsem se na StomaLince a třeba i osobně setkávala často, takže jsme se stali dobrými známými. Velkou útěchou je pro mě po odchodu z divize ConvaTec to, že se na StomaLince budete moci setkávat na mém místě s Alicí Křepínskou. Alici znám již delší dobu a cením si na ní její schopnosti naslouchat druhým, ochoty vždy poradit a pomoci a optimistického přístupu k životu. Myslím, že jsem si jako svou nástupkyni nemohla přát nikoho lepšího.

Vzpomínám, jak jsem před třemi lety psala první představitelci článek do časopisu RADIM. Za tu dobu se mnoho změnilo i v mém osobním životě a nastal čas vstoupit do další etapy mého života. V divizi ConvaTec jsem se toho hodně naučila a poznala jsem mnoho milých lidí a mezi

kolegy i přátel, a tak mi věřte, že se mi po Vás všech bude stýskat.

V každém zaměstnání jsou činnosti, které člověka baví více a některé zase méně. Co jsi měla na své práci v ConvaTec nejraději?

Nejraději jsem měla kontakt s lidmi. Ať už to byli stomici, jejich rodiny nebo stomasestřičky. Vždycky mě u srdce hřál pocit, že někomu svou radou pomůžu, že se bude po rozhovoru se mnou cítit méně smutný, osamělý, vystrašený. Že pochopí, že v tom není sám a že mu třeba dám novou naději. Ráda jsem se také s Vámi všemi osobně setkávala na Setkání stomiků. Když jsem viděla jak se všichni baví a jsou šťastní věděla jsem, že naše práce slouží k něčemu dobrému.

Co bys zhodnotila ze své praxe na StomaLince jako nejdůležitější pro člověka, který se ocitne po operaci se stomií?

Podle mého je důležité, aby člověk zjistil, že může žít dál, tak jako předtím. Víím, že hodně stomiků může namítnout, že už to nikdy nebude takové, protože pomůcka mu nedovoluje to a nebo ono. Ale z mých zkušeností, pokud pomůcka dobře sedí, neexistují prakticky žádná velká omezení. A pokud nesedí, dá se v 95 procentech případů nalézt ten správný postup či pomůcku. Chce to jen čas, trpělivost a nebat se zeptat lékaře, stomasestry nebo ostatních stomiků. Také si myslím, že je důležité, aby okolí – rodina, přátelé – dali novému stomikovi najevo, že ho mají rádi a stojí za ním tak, jako dřív.

A úplně na závěr bych chtěla poděkovat všem svým kolegům za krásné tři roky v divizi ConvaTec a říci všem, že pro mě i nadále ConvaTec zůstává jedničkou v péči o stomiky. Zůstává pro mě společností, kde pracují lidé, kteří mají rádi svojí práci a kte-



rým opravdu leží na srdci, aby stomici měli ty nejlepší pomůcky a péči.

Přeji všem krásné Vánoce a do nového roku vykročte pravou nohou!

Alice, můžete se našim čtenářům v krátkosti představit?



Jmenuji se Alice Křepínská a na StomaLince pracuji od října letošního roku. Co se týká mé profesní minulosti, získala jsem první pracovní zkušenosti nejprve v administrativě, ale stále

více mne přitahovala práce ve zdravotnickém sektoru s pacienty. V mém předchozím zaměstnání jsem pracovala v ambulancím provozu nestátního zdravotnického zařízení. Práce s pacienty se mi líbila, protože ráda pomáhám lidem a těší mě, když jim mohu poradit či pomoci rozptýlit jejich obavy. Proto jsem velmi přivítala příležitost pracovat na StomaLince, kde se mohu plně věnovat problémům stomiků, což mě velmi zajímá, neboť jsem sama již mnoho let stomičkou. S mnohými problémy, se kterými se mi svěřují volající pacienti na StomaLince, jsem se totiž setkala takřkajíc „na vlastní kůži“.

A nakonec ještě něco málo z mého soukromí – jsem vdaná a mám sedmnáctiletou dceru. K mým koníčkům, kromě toho hlavního – rodiny, patří četba, ráda cestuji a zpívám v amatérském komorním sboru.

Na co se těšíte v nové pozici na StomaLince?

V mé nové práci mne nejvíce těší, když mohu svou radou pomoci k vyřešení problému, který toho kterého stomika trápí. Velmi dobře vím, že žádný nově odopero-

vaný pacient to po propuštění z nemocnice nemá jednoduché, v krátké době se musí nejen přizpůsobit velké změně, ale i naučit se ošetřovat stomii a správně používat vhodně zvolené stomické pomůcky. O to, aby pacienti vše dobře a rychle zvládli, se stará nejen jejich ošetřující lékař a stoma-sestra, ale i naše StomaLinka. Takže pokud budou mít stomici dotazy týkající se sortimentu pomůcek ConvaTec, jejich předepisování a distribuce, limitů, kódů VZP, ošetřování stomie atd., mohou mne na této lince kontaktovat každý všední den od 8 do 16 hodin. V případě mé nepřítomnosti je k dispozici záznamník, na němž lze zanechat vzkaz s telefonickým spojením na volajícího a já mohu pacientovi zavolat zpět.

Je něco, čeho se obáváte?

Doufám, že ne. Jsem životní optimistka a pevně věřím, že pro velkou většinu problémů lze najít nějaké uspokojivé řešení. Vždy se budu snažit poskytnout volajícímu pacientovi co nejpodrobnější informaci či pomoci vyřešit jeho problém. I když se mnohým nově odoperovaným pacientům zdá, že jejich život po operaci už nikdy nebude plnohodnotný, ráda bych je povzbudila, protože z vlastní zkušenosti vím, že po překonání všech počátečních obtíží opravdu, jak se říká, „bude líp“.

Nakonec bych také ráda popřála všem pacientům, sestřičkám i lékařům krásné prožití vánočních svátků a aby byl pro ně příští rok 2007 tím úspěšným.

Rozhovor připravila Alena Veselá,
redaktorka časopisu RADIM



PROVOZNÍ DOBA VE VÝDEJNÁCH ZDRAVOTNICKÝCH POTŘEB „U RADIMA“ A FUNGOVÁNÍ ZÁSILKOVÉ SLUŽBY V OBDOBÍ SVÁTKŮ

Letos pro vás připravili ve výdejních zdravotnických potřeb „U Radima“ novou otevírací dobu mezi vánočními svátky a Novým rokem.

Zásilková služba bude z distribučního oddělení, na základě Vámi zaslanych poukazů, vyřizovat a rozesílat objednávky nejpozději:

do 20. 12. 2006

Pracovníci obou výdejen přejí všem krásné prožití Vánoc a hodně zdraví a spokojenosti v novém roce 2007.

SVÁTEČNÍ ZMĚNA PRODEJNÍ DOBY VE ZDRAVOTNICKÝCH POTŘEBÁCH „U RADIMA“

PRAHA

27.–29. 12. 2006

9.00–12.00 hod.
13.00–17.00 hod.

od 2. 1. 2007

normální provoz 9.00–18.00 hod.

OSTRAVA

27.–29. 12. 2006

9.00–16.00 hod.

od 2. 1. 2007

normální provoz 8.00–17.00 hod.

Vážená redakce časopisu RADIM,

ráda bych vašim prostřednictvím poděkovala kolektivu distribuce společnosti ConvaTec za perfektní službu, kterou poskytuje, a tou je zaslání stomických pomůcek pacientům. Jsem již dlouho stomičkou a pomůcky jsem si vždy vyzvedávala ve výdejně zdravotnických potřeb. Protože ale bydlím na opačném konci města, byla pro mne cesta do výdejny časově poměrně náročná.

Počátkem letošního roku jsem se proto rozhodla vyzkoušet zásilkovou službu Vaší firmy a musím říci, že jsem s ní velmi spokojena. Po odeslání poukazu mi nejpozději do 3 dnů pošta doručí až domů balík s pomůckami.

Tato služba velmi šetří můj čas a mohu ji vřele doporučit i dalším stomikům.

S pozdravem

Paní Marie, Praha



800 122 111
pro volajícího zdarma



SETKÁNÍ STOMIKŮ NA NOVOTNÉHO LÁVCE

Je chladné, podzimní ráno. Setkání stomiků se dnes – 10. 10. 2006 koná v Klubu na Novotného Lávce v Praze. Nad Vltavou je mlhavý opar, do kterého již prosvítá zářící slunce, a tak návštěvníky vítá mimo lidí z divize ConvaTec také krásný pohled na řeku a panorama Prahy. Je to velmi hezký začátek, a tak se snažíme v obdobném duchu vést celý den, který jsme pro Vás připravili.

Přednáškový prostor se kolem desáté hodiny zcela zaplnil účastníky, na kterých byla vidět radost, očekávání a někdy i trochu nervozity ze společenské události. Program setkání byl připraven tak, aby se zajímavé a užitečné informace dozvěděli nejen nově operovaní stomici, ale také stomici, kteří jsou po operaci dlouhou dobu a účastní se obdobných setkání pravidelně. Každý pravděpodobně vidí a uznává posun ve vývoji stomických pomůcek od roku 1989, kdy se používaly Jánošíkovy pásy a stomici měli situaci oproti současnosti značně zkomplikovanou. Nyní je na trhu již široká nabídka pomůcek a je na každém člověku, zda bude chtít svůj život stále zkvalitňovat pomocí novinek, které na trh přicházejí. Každý člověk je jedinečný a pomůcku, která bude dlouhodobě vyhovovat je potřeba vybírat s ohledem na vlastní individualitu a způsob

života. Informovat o stále nových možnostech je také jedním z mnoha cílů setkání, která divize ConvaTec pořádá. Cílem je, aby stomie člověka neomezovala v jeho práci, ani v soukromých a rodinných aktivitách. Jeden z účastníků při vstupu do sálu pronesl: „Páni, tady je lidí!“ Ano, stomie v dnešní době není zas tak výjimečná záležitost, jenom jste se s tím pojmem možná do vlastí operace neseťkali. Neváhejte tedy využít pozvání a přijet na některé z dalších setkání. Možná poprvé od Vaší operace osobně zažijete, že zdaleka nejste v této situaci sami. Jsou zde další stomici, stomasestry, nutriční terapeuti, lékaři a řada dalších lidí, kteří rádi nabídnou pomocnou ruku.

Velmi se na Vás těšíme na některém z dalších setkání.

Alena Veselá,
redaktorka časopisu RADIM



PODĚKOVÁNÍ DIVIZI CONVATEC

10. října 2006 jsem se zúčastnila akce, kterou uspořádala divize ConvaTec v rámci programu Golden Card Service, setkání stomiků v Klubu Lávka. Již samo místo setkání stojí za pozornost. Jen pár kroků od Kar-

lova mostu, ze sálu nezapomenutelný výhled na sluncem ozářenou Vltavu a Hradčany. Jen proto by bylo dobře tuto akci navštívit. Divize ConvaTec připravila ale velmi zajímavý program pro více než 200 stomiků. Prezentaci měly dvě stomasestry – z Prahy Motola a Ostravy, pan



doktor z nemocnice v Motole, firma A. L. P. ecology, s. r. o., která nabízí likvidátory pachů, samozřejmě jsme byli seznámeni s výrobky společnosti ConvaTec a upozorněni na novinky. V neposlední řadě je dobré se zmínit o prezentaci Českého ILCO, vždyť mnozí z návštěvníků se poprvé dozvěděli, že v Čechách fungují kluby stomiků, co je jejich cílem, o co se stará České ILCO. O přestávce mohli účastníci setkání u jednotlivých stolů diskutovat se všemi, kdo předvedli svou prezentaci, zájem byl o rady stomasester i lékařů, o výrobky ConvaTec. Víc jsem nestačila sledovat, neboť jsem byla u stolu Českého ILCO s Ivou Holečkovou a zájem stomiků o kluby a jejich činnost byl opravdu velký. Rozdávaly jsme připravené letáčky a informovaly o dění v klubech a vysvětlovaly, proč je dobré být členem klubu. Vždyť když nás bude víc, snáze obhájíme své zájmy, snáze mezi sebou najdeme schopné a ochotné lidi, kteří zpestří činnost klubů. I oběd byl zážitkem, byl připraven bufet se studenými i teplými jídly

a každý si mohl vzít to, na co měl chuť, nebo to co zrovna jíst může, někteří seděli u stolů vevnitř, ale měli jsme možnost vyjít ven a poobědvat těsně pod Karlovým mostem, s výhledem na Malou Stranu – bylo to úžasné.

Na závěr programu – před 15. hodinou – byla i bohatá tombola. Cen bylo dost. Já jsem vylosovaná nebyla, ale přesto cítím, že jsem velký dárek dostala, krásnou vzpomínku na hezké setkání s příjemnými lidmi v úžasném domě. Chci poděkovat divizi ConvaTec, že uspořádala toto setkání.

Marie Ředinová,
předsedkyně pražského Fit ILCO



POHYBOVÁ AKTIVITA STOMIKŮ

Pokud s pohybovou aktivitou začínáte, je vhodné poradit se s lékařem nebo fyzioterapeutem. Pokud jste vykonávali nějakou pohybovou aktivitu do „stomie“, po konzultaci s odborníkem se jistě ke svému pohybu můžete vrátit. Odborník Vás seznámí s možnými riziky u jednotlivých aktivit, doporučí intenzitu cvičení, popřípadě upraví vámi zvolené cvičení. Pohybovou aktivitu volíme vždy individuálně, vzhledem ke zdravotnímu stavu a pohybovým schopnostem jedince. Nikdy není pozdě s pohybem začít, a proto bych Vás chtěla seznámit s některými metodikami.

Jógové cvičení je systém tělesných cvičení k harmonizaci těla, mysli a energie

našeho těla. Součástí jógových cvičení jsou cviky s výdržemi (asány), dechová cvičení (pránájáma) a očištné techniky (krijá). Cvičení se provádí nenásilně do příjemného protažení a únavy.

Feldenkraisova metoda je cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie. Cvičení nemá být dlouhé, namáhavé a bolestivé. Cílem tohoto cvičení je uvědomělé vnímání a ovládání pohybů a poloh jednotlivých částí těla. Kompenzační cvičení můžeme zařadit jako prevenci funkčních poruch pohybového systému. Toto cvičení udržuje svaly v rovnováze. Důraz klademe na cvičení uvolňovací, kdy obnovujeme kloubní vůli. Dále protahujeme zkrácené svalové skupiny do fyziologické délky. V neposlední řadě posilujeme svaly osla-



bené nebo svaly náchylné k oslabení. Kompenzační cvičení můžeme provádět s různými typy pomůcek. Můžeme použít např. velký gymnastický míč. Při tomto cvičení je důležité zvolit vhodnou velikost míče.



- Položte se na záda, pokrčte obě dolní končetiny, rukama obejměte kolena, hlava v prodloužení páteře, s nádechem lehce zatlačte kolena proti rukám, s výdechem přitáhněte kolena co nejbližší hrudníku, cvik provádějte pomalu, tahem a opakujte 2–3x



- Položte se na záda, pokrčte obě dolní končetiny a plosky nohou opřete o podložku, horní končetiny jsou podél těla, stáhněte hýždě i oblast břišní a s výdechem pomalu zvedejte pánev nahoru až po lopatky, pokládáme opět pomalu a postupně, opakujte 2–3x



- Klekněte si, s nádechem vyhrbte záda a sklopte hlavu mezi ramena, s výdechem srovnejte záda, hlavu nechte v prodloužení páteře, opakujte 2–3x



- klekněte si, s nádechem upažte jednu horní končetinu a otočte hlavu za paží, s výdechem vraťte zpět a proveďte totéž na stranu druhou, opakujte 2–3x



- klekněte si, s výdechem vytočte obě špičky do strany, hlava se ukloní na stranu vytočených špiček, s nádechem vraťte zpět a totéž proveďte na druhou stranu, opakujte 2–3x

(Obrázky převzaty z www.cvicime.cz, popis cviků vlastní)
Mgr. Poková Petra, fyzioterapeutka ■



Gold Card Service

Dlouhodobá péče
pro Váš kvalitní život



KARTA GCS MÁ NOVÝ VIZUÁL

Možná jste si již všimli, že řada materiálů, které se k Vám z divize ConvaTec dostává, mění svoji podobu. To se týká také všech materiálů, týkajících se programu Gold Card Service. Již v minulém časopisu RADIM byla část Gold Card Service odlišena jeho nynější charakteristickou podobou se žlutými květinami. Také vizuál karty, kterou každý stomik při registraci obdrží se v současné době mění, proto nemusíte být překvapení, že Vaše karta vypadá jinak, než karta jiného sto-

mika. Doufáme, že se Vám nová podoba programu Gold Card Service líbí a těšíme se na Vaši odezvu.

Za redakci časopisu Alena Veselá,
redaktorka časopisu RADIM



ROZHOVOR

Rozhovor s osobnostmi, se kterými se můžete setkat v programu GOLD CARD SERVICE se stal již tradicí. Tentokrát jsme požádali o zodpovězení několika otázek lékaře, se kterým se vídáte na setkáních GCS, je členem redakční rady časopisu RADIM a spolupracuje s námi na lékařském seriálu. Pokud Vám při čtení těchto řádků přišlo na mysl jméno Tomáš Mrázek, uhádli jste ...

Pane doktore, podílejte se na řadě aktivit, které ConvaTec pro stomiky připravuje, což je při Vašem časovém vytížení jistě náročné. Z Vašeho vystupování na setkáních však vždy vyzařuje vřelost a otevřenost. Co Vám osobně tato setkání přináší?

Setkávám se při nich s lidmi, se kterými se většinou již delší dobu znám, vážím si jich a cítím se s nimi dobře, ať jsou to stomici, pracovníci divize ConvaTec nebo kolegové zdravotníci. Na každém setkání si znovu uvědomuji, že ve vztahu pacient –

zdravotník – firma lze najít přidanou hodnotu, která pomáhá stomikům nad rámec obvyklého vztahu mezi nemocným a lékařem či komerčního vztahu mezi pacientem a farmaceutickou firmou. Proto se těchto aktivit účastním ...

Existuje řada mýtů a pověr (třeba černá kočka přes cestu), které lidem v podstatě komplikují život. Narážíte na něco takového při své práci?

Můj otec byl také chirurg. Napsal bych vynikající, kdyby mi v tom jako synovi nebránila zdrženlivost. Ale byl. Ten mi vždycky říkal napůl vážně a napůl v žertu: „Chirurgie je snůška mýtů a pověr...“. Dříve jsem nechápal plně význam té věty. Po letech praxe už vím ... Vracíme se někdy plně, někdy částečně k metodám, které byly již dávno opuštěny, některé i zakazované, operační postupy se vyvíjejí a některé si z minulosti vybírají motivy ze zapomenutých, některé poznatky jsou oslavovány a dogmatizovány, aby byly za několik málo let zcela odsouzeny... Ale takový je celý život kolem nás, dynamický, často dogma-



tický, pravidla diktují vítězové pod vlajkou peněz a vlivu... A v dnešní době informační exploze přicházejí pacienti zpracováni záplavou informací načerpaných z tisku, rozhlasu, televize. Ne všichni jsou si schopni z těchto zdrojů vytvořit opravdu reálný a plastický obraz o nemoci se všemi souvislostmi. To může vztah s lékařem poněkud komplikovat, i když ve většině případů je tomu naopak. To je jedna strana mince. Samozřejmě se setkáváme u pacientů i s klasickými mýty typu odstranění mateřského znaménka s následným zhoršením a „rozjetím“ nemoci apod. Vůbec už se nezmiňuji o některých praktikách „léčitelů“, o tom jsme psali v Lékařském seriálu.

Nastávají situace, kdy se nemocný člověk tvrději brání léčbě nebo operaci, ačkoliv se tím fyzicky poškozuje? Pokud ano, trápí Vás to nebo si dokážete říct, že to je jeho život, tak si o něm musí rozhodnout sám?

Asi svou odpovědí některé udivím, jiné zklamám. Považuji každého člověka za vrcholně svébytnou individualitu. Pokud se na základě opravdu objektivních informací o jeho zdravotním stavu, onemocnění, možnostech léčby a prognóze rozhodne eventuální operaci nebo navrženou léčbu odmítnout, je to projev jeho svobodné vůle, který musí být respektován. Pokud se sám domnívá, že se svým rozhodnutím poškozuje, s tím už mám problém, vnímám to jako selhání, měl jsem umět nemocného přesvědčit. Ale těchto případů není mnoho.

Jste mimo jiné chirurg. Jaký máte vztah k operování?

Nejsem „mimo jiné“ chirurg. Jsem chirurg. Převzal jsem to po tátovi a jsem spokojený. A chirurgem jsem se vyučil proto, abych operoval. Je to tvrdá práce, je zvláštní tím, že většinou si pamatujete neúspěchy, s úspěchem se tak jaksi počítá... V tom je chirurgie nevďěčná. Ale krásná. Je to hezký pocit vidět, jak se pacient po operaci hojí. Doufám, že to není moc frážovitě...

Kdyby jste si mohl přát cokoliv – možné i zdánlivě nemožné, prozradíte nám, co by to bylo?

To je zvláštní otázka. Každý máme své osobní i profesní přání i tužby, jen málo z nich se plní... Ale ať si přeji aspoň něco... Aby Ti, které mám nejraději, byli se mnou až do konce mých dnů, abych se s nimi nemusel loučit... Ale stejně vím, že je to nereálné.

Je něco, co byste rád čtenářům prostřednictvím časopisu RADIM vzkázal?

Vím, že většina jsou stomici. Chtěl bych jim vzkázat jen tolik: Vážím si Vás za to, že jste tu rukavici hozenou osudem zvedli a vykročili jste do souboje...

Velice děkujeme za rozhovor.

Alena Veselá,
redaktorka časopisu RADIM



FOTOSOUTĚŽ KE SVĚTOVÉMU DNI STOMIKŮ



Ke světovému dni stomiků firma Hollister Incorporated vyhlásila celosvětovou fotografickou soutěž. České ILCIO vyzvalo své členy, aby se zúčastnili této fotosoutěže a reprezentovali naše celostátní sdružení ve světě. Moto fotosoutěže znělo stejně jako heslo k Mezinárodnímu dni stomiků: Žít plnohodnotně. Cílem bylo ukázat, jak stomici žijí svůj život naplno, jak společně chodí na výlety do přírody, jak pořádají různé akce v Klubech, jak žijí v rodině, s dětmi, vnuky, jak se starají o své zvířecí mazlíčky, jak pěstují svoje záliby. Aby se naši členové nezalekli účasti ve Světové fotosoutěži, České ILCIO vyhlásilo před uzávěrkou Světové soutěže svoji vlastní Fotosoutěž.



Abych se přiznal, čekali jsme větší zájem, víme, že v Klubech se pořádají nejrůznější akce a hodně členů na nich fotí. Problém byl také s uzávěrkou naší fotosoutěže, protože některé příspěvky přicházely až po termínu uzávěrky a někteří žádali prodloužit termín, aby mohli poslat příspěvky z dovolené. Proto jsme termín prodloužili až do nejpozdějšího možného data, kdy už bylo nutno fotky poslat do Světové fotosoutěže. Nestihli jsme proto

před tímto termínem vyhodnotit naši fotosoutěž, a tak jsme zaslali všechny došlé příspěvky do Světové fotosoutěže s anglickým popisem přesně podle určených propozic celosvětové fotosoutěže, abychom nic neponechali náhodě.

Celkem se naší fotosoutěže zúčastnilo 10 fotografů a poslali 43 fotografií. Musíme pochválit Klub FIT ILCO z Prahy, z tohoto klubu se zúčastnilo nejvíce soutěžících, a to M. Ředinová, R. Dudová, M. Žilková, I. Holečková, M. Vála a J. Langmajer. Ze Slezského Klubu stomiků Ostrava to byl P. Kreml a z brněnského Klubu stomiků V. Kleinwächter, J. Svoboda a M. Šerý. Cenami do naší fotosoutěže přispěly firmy Coloplast a Dansac a vyhlášení výsledků proběhlo na podzimním zasedání Českého ILCIO v Praze v pátek 3. listopadu v podvečerních hodinách v hotelu Legner. Výběr nejlepších fotografií provedla profesionální fotografka v Praze spolu s členkou výboru Alicí Křepinskou. Zajímavé je, že ještě po termínu světové fotosoutěže jsme obdrželi další fotografie od jedenáctého autora. Samozřejmě, že ho také oceníme alespoň za snahu.

Nedočkavě jsme očekávali vyhodnocení Světové fotosoutěže a jak dopadnou naši fotografové ve světové konkurenci. Výsledek bude asi pro všechny naše účastníky zklamáním, i když osobně si myslím, že přinejmenším polovina našich fotografií mohla směle konkurovat zahraničním. Světovou fotosoutěž vyhodnotil Stuart Schaefer, IOA webmaster a profesionální fotograf. Bylo vyhodnoceno a oceněno 20 nejlepších fotografií. Těchto 20 nejlepších fotografií bylo rozesláno na CD nosiči jednotlivým zúčastněným národním sdružením. Vítězkou se stala cílová fotografie z doběhu triatlonu Arny S. Nicholsové, Ph.D. z USA. Je jí 45 let, je ileostomička. Triatlon sestával z půl míle plavání (800 m), 12 mil na kole (19,3 km)



a 3,1 míle běhu (4,9 km poznámka autora). Je to cílová fotografie, jak dobíhá do cíle běhu na závodu v triatlonu dne 11. června 2006. Celkový čas na triatlonu měla 1 hodinu a 48 minut. Smekám před ní, to bych ani jako zdravý člověk a sportovec ve svých nejlepších letech neudělal. Asi proto byla tato fotografie vyhodnocena. Na druhém místě se umístila Anna Rennie z USA za snímek, jak jako horolezkyňe slézá 120 stop vysokou budovu. Na třetím místě se umístil Jordi Roig, prezident Associació Catalana ze Španělska, jak hladí řehtajícího koně. Na dalších místech se umístilo 10 účastníků z USA, jeden z Kanady, Austrálie, Srbska, Nového

Zélandu, Holandska, Filipín a Irska. Tak naši fotografové musí přidat a snad příště.

Ing. Miroslav Šerý,
předseda Českého ILCO



VESELÉ STOMIČKY, foto Marek Vála



MAŽORETI, foto Pavel Kreml



VESELE JEN VESELE MUSÍŠ ŽIVOT BRÁT, foto Marie Ředinová





KRÁLOVSTVÍ STOMIKŮ

V letošním roce slaví náš klub i divize ConvaTec 15. výročí svého působení. Vyvrcholením všech našich akcí byl rekondiční pobyt, který byl zahájen 20. září

v hotelu Kamzík v Karlově. Již o dva dny dříve začaly na stejném místě rekondice Českého ILCO, a tak se na jednom místě sešlo téměř 150 stomiků a rodinných příslušníků. Pobyt pozitivně ovlivnilo nádherné počasí, krásná příroda pod nejvyšší horou Moravy Pradědem a množství hub, které rostly hned za hotelem. Hotel se tak změnil v jednu velikou sušárnu. Zajímavý byl rehabilitační a odborný program. Postupně přijely všechny čtyři firmy s prezentací novinek ve stomických pomůckách. Divize ConvaTec připravila sportovní odpoledne se zajímavými soutěžemi. Pět družstev soutěžilo v různých disciplínách s velkým zaujetím za mocného povzbuzování. Celý pobyt nás provázela nová vlajka našeho klubu ve tvaru stomického sáčku s heslem: „Žít plnohodnotně“. Vlajku přinesli přerostlí pionýři a pionýrky. Za dohledu stomicisty byla předána předsedovi klubu, který ji umístil na čestné místo v jídelně. Myslel jsem, že tím slavnostní akt končí. Když však nejvyšší preceptor Svatopluk začal ze široka hovořit a na historických událostech dokládat, že nejpevnějším zřízením je monarchie, začal jsem cítit čertovinu, kterou spískal výbor klubu, aniž jsem cokoliv postřehl. Již přichází nejvyšší královská rada s insigniemi na rudých polštářcích. Začala korunovace předsedy ostravského klubu na prvního stomického krále. Jelikož se nedo-

stavil arcibiskup pražský, byla hlava krále důkladně promazána zevnitř valašským trnkovým olejem. Postupně byl král oděn do hermelínu z barana, dostal nádherné žezlo se Slezskou orlicí, jablko a korunu za mohutného troubení trubačů na pouťové frkačky. Nejvyšší cantor klubu Ing. Chovanec zazpíval novou hymnu království. Za neutuchajících ovací poddaných král zdavil davy a slíbil, že bude vládnout odpovědně a spravedlivě.



Výuka golfu

Letošní pobyt se opravdu vydařil. Účastníci využili masáží, zaplavali si v hezkém bazénu, zatancovali si s hudbou a zazpívali si s cimbálovou muzikou. Nezapomenutelná byla beseda s MUDr. Mezníkem o práci lékaře v Africe a Jižní Americe. Na závěr nechyběla tradiční tombola s 200 cenami. Snad jediným nedostatkem byla špatná akustika sálu.

Poslední ráno po snídani nejvyšší královská rada odnáší vlajku a nastává loučení, poděkování organizátorům a vystoupení hostů. Tu již tradičně nechyběly slzy, neboť se loučili opravdoví přátelé, kteří mají tolik společného. Všichni jsme si slíbili, že se opět sejdem za rok, 26. 9. 2007 v hotelu Dlouhé Stráně.

Paulus I., rex
Regnum Stomici Ostrava ■



Tipy pro volný čas

S	R	ČASO- PISEM	D	K	E
SUDOKU	U	A	O	M	U
S	s	D	I	RADIM	M

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



Co je hra SUDOKU?

Název vznikl z japonského „Súdži wa dokušin ni kagiru“, ale její původ není japonský. Hra byla známa v osmdesátých letech 20. století pod názvem „Number Place“ („Umístí číslice“) v americkém magazínu o hlavolamech. Japonci si ji rychle oblíbili a až nedávno začali doceňovat její krásu a zdánlivou jednoduchost lidé ze západní civilizace.

V čem spočívá princip hry SUDOKU?

Je zadána tabulka o devíti sloupcích a devíti řádcích s několika doplněnými jednocifernými číslicemi. Vaším cílem je pokud možno v co nejkratším čase doplnit tabulku Sudoku o zbývající číslice 1 až 9 tak, aby se žádná číslice v žádném sloupci, řádku a ani jednom z devíti čtverců o hraně 3 čtverečky neopakovala. To znamená, že v každém řádku, sloupci a tučně ohraničeném čtverci musí být právě číslice 1–9 (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9).

Podívejte se na obrázek. V prostředním a pravém čtverci je číslice 9. V levém zatím není, avšak lze ji snadno doplnit.

		4		9	7			
7	1						9	
8		2				6		

Z pravidla „v žádném řádku nesmí být stejná číslice“ vyplývá, že devítka v levém čtverečku musí být v jednom ze spodních tří čtverečků. Volný je jen jeden, takže devítka musí být právě v něm.

Občas se stane, že nemůžeme s naprostou jistotou říct, kde daná číslice bude. To

závisí na stupni obtížnosti. Ta není dána počtem skrytých políček, ale jejich vzájemnými vazbami, které mohou být dost složitě.

V příštím čísle zveřejníme správné řešení pro Vaši kontrolu. ■

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



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