

Radim

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



- Zkušenosti s novou pomůckou – Combihesive® 2S
- Ošetřování urostomie – osobní zkušenosti
- Limity spotřeby stomických pomůcek
- Příprava akcí klubů stomiků v roce 2007
- Charta práv stomiků



StomaLinka



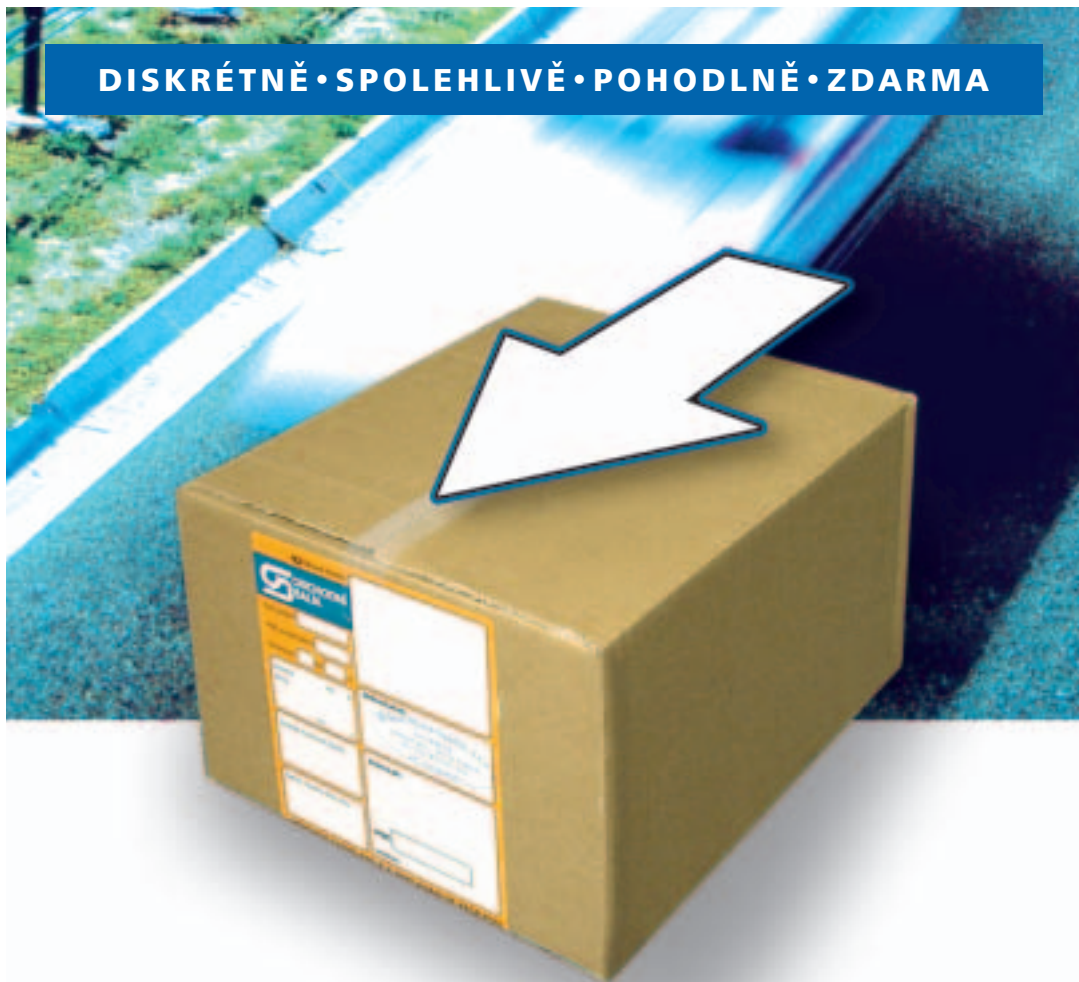
ConvaTec

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

Pak je tu pro Vás

Zásilková služba

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.

 **ConvaTec**
A Bristol-Myers Squibb Company



OBSAH

Slovo úvodem	4
Zkušenosti s novou pomůckou – Combihesive® 2S	5
Test podložky Combihesive® 2S	7
Zkušenost se stomickou pomůckou Esteem®	7
Zvláštnosti ošetřování urostomií a urostomiků	9
Ošetřování urostomie – osobní zkušenosti	10
Mé zkušenosti s urostomickými sáčky	11
Život s urostomií	12
Urostomie a sport	13
Limity spotřeby stomických pomůcek	14
Zkušenosti „dospěláka“ s dětskou stomickou pomůckou Little Ones	15
Okienko do zahraničia	16
Interviu s 33ročnou ženou so stómiou	19
S kým se setkáváte za divizi ConvaTec	20
Co je to syndrom diabetické nohy?	24
Příroda léčí	26
Příjemný zážitek s názvem „Aromaterapie“ II. část	26
Co přináší život	28
Ať je nám láska nejvyšším darem	28
Doma nejsi prorokem	29
Zkušenost	29
Konec roku tradičně na Svinci	29
Z Vašich dopisů	31
S plochou tvarovatelnou podložkou Combihesive® 2S v Beskydech	33
Výroční zpráva Klubu stomiků Brno za rok 2006	34
Příprava akcí klubů stomiků v roce 2007	37
Charta práv stomiků	38
Co dál	38
Pohyb jako lék	38
Stomici a oblečení	39
Pohybová aktivita stomiků	40
Spřízněné duše	41
Lékařský seriál	42
Význam kontrolní kolonoskopie a příprava k ní	42
Služby ConvaTec	43
Zdravotnické potřeby změnilы kabát	43
Co a kde na www.convatec.cz	44
Kdo pracuje v distribuci a zásilkové službě ConvaTec	47
Gold Card Service	47
Taštička pro stomiky	46
Rozhovor	48
Setkání stomiků 2007	49
Tipy pro volný čas	50
Udělejte si výlet do Vizovic	50
Křížovka	52

SLOVO ÚVODEM

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,
právě jste otevřeli další číslo Vašeho oblíbeného časopisu RADIM, který Vám již po dlouhou řadu let přináší mnoho užitečných a potřebných informací z oblasti péče o stomii a také z oblasti léčby chronických ran, jako jsou mimo jiné zejména bérčové vředy a defekty na nohou způsobené onemocněním cukrovkou.



Společnost ConvaTec po celou dobu své existence vynaládá nemalé prostředky a úsilí na to, aby stále vyvíjela a přicházela na trh s novými, vysoce inovativními výrobky, které v první řadě přispívají ke zvýšení komfortu a kvality života Vás, pacientů se stomií, ale i pacientů, kteří se léčí s nějakým výše uvedeným typem chronické rány. Neustále zvyšovaná kvalita výrobků a služeb také výraznou měrou usnadňuje práci zdravotnických pracovníků na všech úrovních a ve všech typech zdravotnických zařízení, a napomáhá tak neustálému zvyšování kvality poskytované péče. Společnost ConvaTec, věrná této tradici, přichází i v tomto roce s několika novinkami, které představují opět výrazný kvalitativní posun a rozšiřují spektrum nabízených výrobků v obou oblastech našeho zájmu. V první řadě jde o novinku ve známé řadě dvoudílného systému Combihesive 2S – plochou tvarovatelnou podložku. Tato podložka přináší opět technologii tvarování, kterou jste již někteří z Vás měli možnost vyzkoušet na tvarovatelné podložce Convex. Inovovaná technologie tvarování rozšiřuje možnosti přizpůsobení se individuálním tvarům stomie, odstraňuje nutnost vystřihování otvorů v podložce, a činí tak z ploché tvarovatelné podložky univerzální typ pro různé druhy stomií. Dále přicházíme s rozšířením naší řady GranuFlex®, známé rodiny hydrokoloidního krytí, které již celou řadu let představuje zlatý standard v hojení chronických ran, a to krytím GranuFlex® Signal, který svými vlastnostmi a specifickými tvary opět výrazně zvyšuje kvalitu péče v oblasti léčby chronických ran. GranuFlex® Signal tak znovu připomíná, že vedle unikátní technologie Hydrofiber (krytí Aquacel® a Aquacel® Ag) nabízíme léty ověřené hydrokoloidní krytí GranuFlex®. Poslední novinkou letošního roku, kterou bych Vám chtěl představit, je výrobek Flexi-Seal®. Jedná se o zdravotnickou pomůcku, která naprosto zásadním způsobem mění kvalitu péče o ležící pacienty, kteří z různých důvodů trpí fekální inkontinencí.

Na závěr bych se rád zmínil o našich službách, které ConvaTec poskytuje Vám, stomikům. Veškeré naše úsilí v této oblasti směřujeme k tomu, abychom Vám poskytovali stále kvalitnější služby, které budou přizpůsobeny Vaším potřebám a budou splňovat Vaše očekávání. Pro tuto práci jsou pro nás nezbytné Vaše informace, otázky, podněty, které nám zašlete na naši adresu nebo které nám zavoláte na naši bezplatnou StomaLinku ConvaTec. V této souvislosti Vás chci ubezpečit, že s Vašimi osobními daty, které nám poskytnete, zacházíme výhradně podle zákonných norem této země a využíváme je zásadně jen pro poskytování dalších služeb a aktuálních informací Vám, našim zákazníkům a čtenářům.

Dovolu mi, abych Vám popřál mnoho příjemných okamžiků strávených s časopisem RADIM a klidné prožití krásných letních měsíců.

S úctou

Ing. Tomáš Černožorský,
ředitel ConvaTec ČR



RADIM, časopis pro stomiky č. 1/2007. Vychází dvakrát ročně v Praze.
Šéfredaktorka: Ing. Marcela Urstová | Redaktor-koordinátor: Alena Veselá
Redakční rada: Předseda: Ing. Marcela Urstová | Členové: MUDr. Tomáš Mrázek, MUDr. Petr Večeřa, Naděžda Kubíková, Dragica Křenková, Blanka Obžerová
Jazyková korektura: Olga Musilová | Vydavatel: Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., divize ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1, Tel.: 800 122 111, IČO: 43004351, Evidenční číslo: MK ČR E 14040 **Fotografie:** ilustrační foto a archiv autorů
Design a realizace: © Graphico

Ačkoliv vyvíjíme veškeré možné úsilí k tomu, aby informace v této publikaci obsažené byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nedá odvolávat. Divize ConvaTec společnosti Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článkách přispěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednají podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech týkajících se Vašeho zdravotního stavu prosím vždy kontaktujte Vašeho lékaře nebo stomasestru. Divize ConvaTec společnosti Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o. si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.



ZKUŠENOSTI S NOVOU POMŮCKOU – COMBIHESIVE® 2S

Vážení čtenáři, zima už je nenávratně pryč a jarní sluníčko nás stále častěji láká k procházkám, sportování a pobytu v přírodě. S krásným počasím postupně odkládáme teplé svetry a měníme je za lehké a vzdušné šaty. A právě stomici nejlépe vědí, že tato výměna nemusí být vždy jednoduchá. Pokud pomůcka ke stomii dobře nepřilne, nezbyvá než ji neustále kontrolovat, oblépovat náplastí či hledat jiné dostupné prostředky, jak zabránit podtečení. Strach z neočekávaného úniku stolice nebo moči nepřispívá k pohodě a klidu. Nošení oblíbeného oblečení či plavek se potom stává jen nesplněným přáním. Ale nezapomínejte, možná už letošní léto (a nejen léto), může vypadat úplně jinak. Přesvědčili mě o tom pacienti z poradny, kteří vyzkoušeli novou pomůcku – plochou tvarovatelnou podložku Combihesive® 2S. Někteří z nich už mají jistotu, že i když jsou stomiky několik let a dosud se museli ve svých aktivitách omezovat, nyní se na novou pomůcku mohou plně spolehnout.

Čím Vám plochá tvarovatelná podložka Combihesive® 2S zajistí bezstarostnou péči o stomii?

- Při úpravě otvoru v této podložce nemusíte používat nůžky, otvor pro stomii jednoduše vytvoříte svými prsty,
- na rozdíl od vystřiženého otvoru, který nemění velikost ani tvar, vytvarováním vytvoříte pružnou manžetu, která přilne ke každému tvaru stomie, nedráždí ji a dokonale se jí přizpůsobí,
- pokud jste už v minulosti vyzkoušeli flexibilní podložku (s mikroporem – bílým okrajem podložky) a došlo k zarud-

nutí pokožky, nemusíte se obávat. Nová podložka má na mikroporu kromě lepicí složky i složku hojivou,

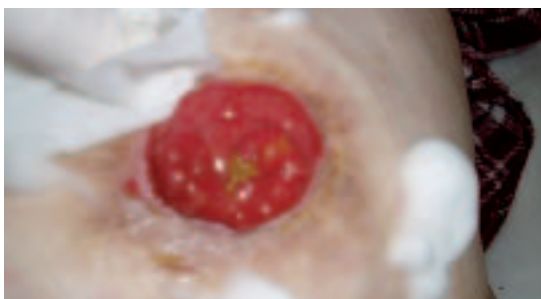
- jestliže nyní používáte dvoudílnou pomůcku Combihesive® 2S, sáčky jsou shodné a můžete je nasadit i na podložku novou.

Jak plochou tvarovatelnou podložku C2S používat?

- Před nalepením podložky musí být pokožka čistá, zbavená všech nečistot (použijte ConvaCare odstraňovač náplastí).



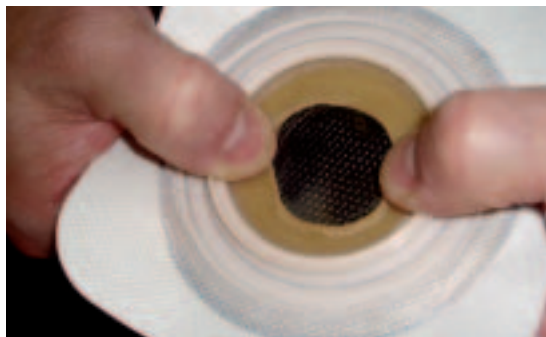
- Pokud používáte čisticí pěny, které obsahují olejové složky, omyjte pěnu vodou, aby podložka dobře přilnula.



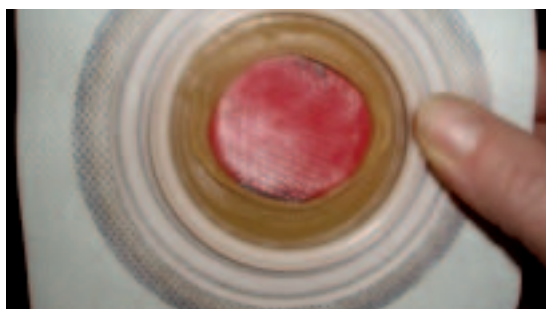
- Těsně před nalepením podložky okolí stomie dobře osušte.



- Prsty vytvarujte v podložce otvor, který odpovídá velikosti a tvaru stomie.



- Přes průhlednou fólii zkontrolujte, zda jste otvor vytvarovali správně.



- Z podložky odstraňte průhlednou fólii.



- Vytvarovanou podložku nalepte a její vnitřní část přitiskněte, aby lépe přilnula ke stomii.



Pokud podložku chcete vyzkoušet a ještě si nejste jistí, zda ji dokážete nalepit správně, požádejte svoji stomasestru, která Vám jistě ráda pomůže, nebo zavolejte na **StomaLinku ConvaTec**:



800 122 111
pro volajícího zdarma

Přeji Vám, aby Vám nová pomůcka dobře sloužila a umožnila návrat ke klidnému a spokojenému životu.

Naděžda Kubíková,
stomasestra Městská nemocnice
Ostrava-Fifejdy

kód VZP	název výrobku	Velikost kroužku/ rozměry stomie	ks v balení
0086848	podložka Combihesive® 2S plochá tvarovatelná	45/13–22 mm	5
0086849	podložka Combihesive® 2S plochá tvarovatelná	45/22–33 mm	5
0086850	podložka Combihesive® 2S plochá tvarovatelná	57/33–45 mm	5



TEST SYSTÉMU COMBIHESIVE® 2S

Model stomického systému Combihesive® 2S od divize ConvaTec jsem testovala na panu Radkovi K. v období od 17.–25. února

2007 (9 dnů). Za tuto dobu jsme použili 3 ks podložek a 9 ks sáčků.

Dvoudílný systém ConvaTec Combihesive® 2S má velmi dobrou přilnavost podložky, umožňuje vytvarovat si otvor v podložce přesně podle tvaru stomie, sáček se na podložku dobře nasazuje a i její čištění při výměně sáčku bylo bez problémů. Shrnutí pozitiv a negativ výrobku viz níže.

Pozitiva:

(sestupně podle míry významnosti)

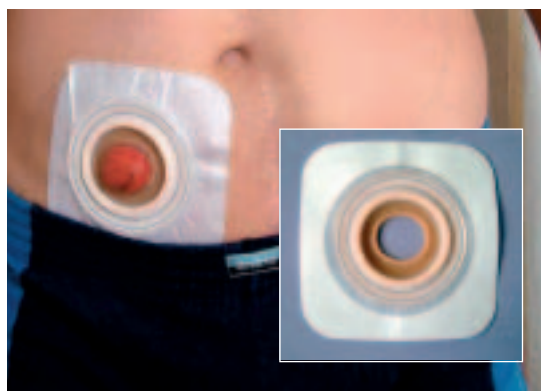
- Velmi dobrá přilnavost.
- Možnost vytvarovat si otvor v podložce přesně dle tvaru stomie.

Negativa:

(sestupně podle míry významnosti)

- Kvůli umělohmotnému připínacímu kroužku na podložce a větší tloušťce přilnavého materiálu je sáček více nápadný pod oblečením. To je ovšem vlastnost všech dvoudílných systémů.
- Sáček šustí.

- Výpusť tohoto sáčku je zbytečně složitá a mírně znesnadňuje zapínání. Výrobce k tomuto „předimenzovanému“ řešení jistě vedla snaha přesvědčit pacienta, že uzávěr se nemůže v žádném případě samovolně otevřít a obsah nemůže vytéct do kalhot.
- Bílá barva sáčku je méně vhodná než barva tělová.



Celkové hodnocení

I přes drobná negativa hodnotím tento výrobek kladně a mohla bych jej doporučit všem zájemcům, přinejmenším k vyzkoušení. Oceňuji především dobrou přilnavost podložky. Ostatní vlastnosti tohoto výrobku považuji za méně významné a srovnatelné s dvoudílnými systémy jiných výrobců.

Monika Antonová,
FN Brno Bohunice ■

Navštivte stránky
www.convatec.cz



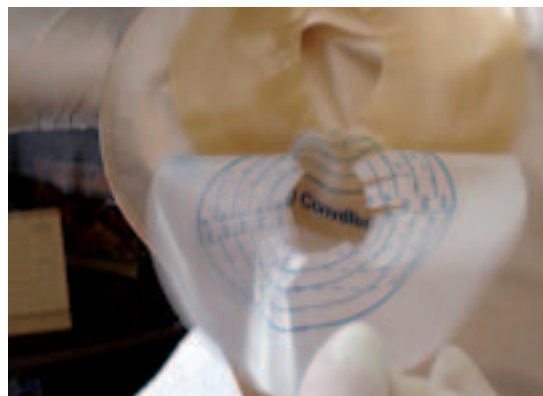
ZKUŠENOST SE STOMICKOU POMŮCKOU ESTEEM®

Naší poradnu v Nemocnici v Mostě navštěvuje paní, které je 81 let a je dva roky stomičkou. Operována byla akutně pro nádor na rectosigmoideu*. Přestože je velmi interně nemocná, chodí o francouzských holích a má zrakový handicap, aktivně se podílí na činnosti v klubu důchodců v našem městě. Operační výkon byl komplikován velkou obezitou, která byla příčinou retrahované (vtažené) 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 convexní podložka. V těžkých

kožních řasách pacientky by se neudržela. Zvolily jsme uzavřený jednodílný stomický systém Esteem®, sáček běžový 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 okolí stomie, a tím dobře chrání kůži. Paní 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 bříše. Pacientce pomáhá s ošetřováním agentura domácí péče.

**) Část tlustého střeva na přechodu esovitě klíčky a konečníku.*

Jana Hyklová,
stomasestra Nemocnice Most ■





ZVLÁŠTNOSTI OŠETŘOVÁNÍ UROSTOMIÍ A UROSTOMIKŮ

Pracuji na Urologickém oddělení již mnoho let a pravidelně se setkávám s nemocnými, kterým byla provedena urostomie. Na pravidelných setkáních a školeních stomasester je problematika urostomií lehce opomíjena. Proto bych se zde ráda vyjádřila k některým zvláštnostem ošetřování urostomiků. Nemocný, který přichází k radikální cystoprostatectomii pro tumor, je psychicky destabilizován. Řeší nejen problém nádorového onemocnění, ale i následnou impotenci. Po takto radikálně provedeném výkonu je jen u malého procenta mužů zachována schopnost erekce. Velmi zde záleží na spolupráci rodiny, sociálním zázemí nemocného, jeho psychické odolnosti a schopnosti zpracovat daný problém. Velmi důležitou roli zde hraje empatie zdravotnického personálu, především sester, které mají k nemocnému nejbližší. Dalším neopomenutelným rozdílem mezi oběma stomiemi je, že moč odtéká průběžně celých 24 hodin. Není zde tudíž chvíle, kdy bychom mohli například vyměnit pomůcku bez rizika podtěkání moče. Už tuto okolnost musíme zohlednit při nácviku nemocného na ošetřování stomie v domácím prostředí. Nehledě na problematiku dráždění kůže okolí stomie močí. Jedinou výhodou urostomiků se jeví fakt, že neřeší problém zápachu a hlasitých projevů stomie. Je nutné vysvětlit urostomikovi, že musí dodržovat pitný režim stejně jako každý jiný, hlavně proto, aby moč nebyla koncentrovaná, a tím více agresivní ke kůži okolí stomie. Aby nedocházelo k zánětu horních močových cest a tvoření konkrementů. Uvádím tuto zdánlivou banalitu proto, že nejeden ze stomiků si myslel, že pokud bude méně pít, nebude muset často odpouštět jímací sáček a pomůcka

mu vydrží déle bez výměny. Považuji za nezbytné, poučit stomika o pomůckách a ostatních ochranných prostředcích, které mu zajistí komfort. Ze zkušenosti vím, že pro urostomiky se nám nejlépe osvědčily pomůcky divize ConvaTec. Snažíme se, aby při prvním seznamování nemocného s pomůckami byla přítomna blízká osoba, která bude v počátku pomáhat při přikládání pomůcky. Právě ono neustálé unikání moči činí potíže při její výměně. Snažíme se také poradit, jak ochránit v domácím prostředí lůžko a lůžkoviny proti znečištění.

Přes všechny tyto peripetie se mnoho našich urostomiků zařadí do normálního života, mnozí i pracují a žijí plnohodnotným životem.

Sylva Zifčáková,
Urologie JIP,
Nemocnice České Budějovice, a. s.

Slovníček:

cystoprostatectomie – chirurgické odstranění močového měchýře a prostaty
tumor – nádor popř. i jakékoliv zvětšení či zduření určité části těla
konkrement – močový kámen



Ilustrační foto



OŠETŘOVÁNÍ UROSTOMIE – OSOBNÍ ZKUŠENOSTI

Připravím si 1 podložku a 1 sáček o stejném průměru a vše potřebné (buničitou vatu, gázu, jednorázovou žínku, váleček z buničité vaty, antibakteriální mýdlo, pěnu Menalind, pastu ochrannou, film ochranný, odstraňovač náplastí – ConvaCare, krém ochranný, pudr, pásek přídržný, nůžky, terčík – šablonu papírovou, tužku, sáček na použité pomůcky).

Pomocí šablony si změřím velikost stomie, zakreslím, a pak vystřihnu a přenesu na podložku tuto míru a také vystřihnu zahnutými nůžkami. Pokud je tvar stomie kulatý použiji i vykrajovač. Je důležité nevystřihovat otvor až k zabudovanému kroužku (nechat okraj 1/2 cm). Aby ošetřování proběhlo v klidu a kůže v okolí stomie byla suchá použiji tzv. „ucpávku“ – je to váleček z buničité vaty, který zasunu do ústí stomie. Osprchování kůže okolí stomie je důležité jednak pro správné prokrvení a také očištění, a v neposlední řadě je důležité i oholení. Na důkladné osušení použiji fén. Podložku nahřívám na radiátoru nebo na „pet“ lahvi, která je naplněna teplou vodou, aby podložka změkla a lépe se tvarovala na kůži. Pokud jsou v okolí nerovnosti, použiji ochrannou pastu lepivou, kterou rozetřu vlhkým prstem. Nanesu ji na boční strany v tenčí vrstvě, nechám zavadnout, až vyprchá alkohol, a potom přilepím podložku (až po sundání papíru z podložky). Dotlačím a objíždím prstem hlavně místa s pastou. Osvědčily se mi podložky Duoflex, které jsou měkké, ohebnější. Podložka vydrží na kůži 3 dny. Flexibilní podložky se mi neosvědčily, vzniká tam alergie na mikropor. Připevnění sáčku je jednodušší, ale také

má důležitou funkci. Musí mít vevnitř trochu vzduchu, aby se stěny neslepily. Pokud se na stěnách objeví urátové krystalky, je možné sáček propláchnout octovou vodou. Sáček připevňuji od spodní části nahoru a mírným tlakem upevním, až slyším zaklapnutí, a ještě to zkusím tahem za spodní část sáčku, zda opravdu drží. Uzávěr-ventil urostomického sáčku musím pečlivě uzavřít. Sáček si pacient může měnit podle potřeby.

Retrahaná stomie

Pokud máte stomii vpadlou a používáte vkládací kroužky, vmáčkněte nyní vkládací kroužek do podložky, dovnitř přírubového kroužku. Pokud je retrakce hluboká, použiji podložku Convex, která se mi osvědčila na tento problém. Také je důležité okolí ošetřit, a to odstraňovačem náplastí ConvaCare. Šetrné odstraňování použité podložky je možné právě použitím přípravku ConvaCare – roušky, kdy zvolna odlepuji podložku. Touto rouškou odstraním zbytky želatiny a také zbytky z náplasti. Pro větší jistotu a také lepší přilnutí podložky používám přídržný pásek. Někdy je kůže v okolí stomie obzvláště vlhká, proto na vysušení mohu použít 1% roztok gentiánové violeti. Také je možné použít obklady z borové vody, řepíku nebo heřmánku. Aby to mohl pacient provést, potřebuje si vystřihnout větší otvor v podložce. Krvácí-li stomie při otírání nebo čištění, nemusíte mít obavy. Stomie je příliš prokrvená a toto krvácení se zastaví samo. Použitou pomůcku zabalíme do novin, dáme do černého pytle a vyhodíme do popelnice, nikdy ne do WC mísy! Pokud nastanou komplikace, musíme je prokonzultovat s urologem a chirurgem.

Několik rad urostomikům:

1) úprava stravy – omezení uzenin, koření,



- 2) při problémech s ledvinami neužívat šumivé multivitaminové tablety,
- 3) nepít hotové nápoje,
- 4) nepít sladké točené limonády,
- 5) jíst hodně zeleniny,
- 6) pít šípkový čaj: šípky mají 13–15x více vitamínu C než **????** – čtvrt litru čaje obsahuje 20 mg vitamínu C,

- 7) při urátových kamenech nevodí bílkoviny mléka tolik jako bílkoviny masa,
- 8) doporučuji pít minerální vodu Magnesia, která obsahuje hořčík, snižuje riziko vzniku močových kamenů,
- 9) vápník tlumí zánětlivé reakce v močových cestách,
- 10) černá káva je nevhodná při zánětech močových cest,
- 11) není třeba speciální dieta,
- 12) pít denně 2 litry tekutin,
- 13) držet tělesnou váhu,
- 14) podložku měnit ráno,
- 15) ochrannou pastu je možné aplikovat na podložku – zkrátí se čas ošetření
- 16) při vstávání z lůžka je vhodné podložku zpevnit tlakem ruky,
- 17) na noc je dobré používat noční sáček.

Dragica Křenková,
stomasestra ■

MÉ ZKUŠENOSTI S UROSTOMICKÝMI SÁČKY

Jsem dva roky po operaci a s urostomickými sáčky jsem si taky užil své. V současné době jsem se však dopracoval k tomu, že si měním sáček jednou za dva dny a nevím, co to je únik nebo podtékání. Na setkáních stomiků nebo na rekondičních pobytech často slyším nářky hlavně od urostomiků, a proto se chci podělit o své zkušenosti. Domnívám se, že není důležité jen to, jaké sáčky používám, ale jak je používám. Omlouvám se proto předem čtenářům, že to co čtou, vypadá spíš jako recept na koláč. Během dne si hlídám pouze horní část sáčku kolem stomie, aby se nepříškrtila páskem nebo gumou od kalhot a moč volně stékala do spodní části. Na noc si napojuji noční sáček Conveen (kód 03459) a spím jako

miminko až do rána. A teď to důležité: používám urostomické sáčky ConvaTec Esteem® jednodílné, průhledné (kód 86564), dále Odstraňovač náplastí ConvaCare (kód 11279) a Ochranný film ConvaCare (kód 11280).

Jak jsem již uvedl, sáček si měním jednou za dva dny. Potřebuji k tomu dobu asi dvacet minut, kdy mne nikdo neruší, je volná koupelna a připravená postel nebo pohovka. Pak teprve jdu na věc. Nejdříve si prostřihnu do sáčku podle šablony otvor pro stomii a nachystám si jej spolu s polštářkem Ochranného filmu, tamponem k zachycení případného úniku moči a malým zrcátkem k pohovce. K vaně nebo sprše si nachystám polštářek Odstraňovače náplastí, mýdlo a houbičku. Jako tampony používám OB mini, jako ty dívky z televizní reklamy. Pod sprchou odlepím pomalu starý sáček, mýdlem a houbičkou omyji

okolí stomie a kůži pod nalepovanou plochou, potom použiji Odstraňovač náplastí. Dávám pečlivý pozor na stomii a nakonec vše znovu opláchnu mýdlem a vodou. Po osušení si lehnu na znak na pohovku, natáhnu nohy, tamponem hlídám výtok ze stomie a nanesu na okolí



Urostomický sáček Esteem®

Ochranný film. Hned potom stáhnou papír z lepicí plochy sáčku a pomocí zrcátka si sáček přesně přilepím. Tady využívám výhody průhledné stěny sáčku, s jinými jsem měl problémy s umístěním přesně na stomii. Vše provádím vleže, s nataženými nohama a rov-

ným břichem. Pak asi pět minut relaxuji (stále vleže a naznak) a mám na dva dny vystaráno. Sáček by držel i déle, ale po konzultaci s lékařem a stomasestrou jsou pro ochranné a léčivé látky v lepicí směsi dva dny optimální.

V létě jsem byl v Řecku u moře a měnil si sáček každý den. Třikrát dopoledne a třikrát odpoledne jsem se koupal v moři nebo bazénu a sáček držel. Nejsem sice dálkový plavec jako Hlaváčová, ale šestkrát dvacet minut za den ve vodě bez potíží je podle mne docela slušný výsledek.

Možná to pro Vás není nic nového, ale kdyby mé zkušenosti někomu pomohly, byl bych rád.

Jiří Demel,
Slezský klub stomiků Ostrava

ŽIVOT S UROSTOMIÍ

Každý, kdo prodělal operaci a musí žít s trvalou stomií si asi nejdřív řekne „s tím se již nedá normálně žít“. To „nedá normálně žít“ se brzy ukáže jako nepřiměřené a zbytečné. Dá se totiž žít téměř normálně. Určitá omezení tu samozřejmě jsou, to není třeba popírat. Jde především o potřebu jistého komfortu pro výměny pomůcek a určité opatrnosti při některých pracích, ale jinak... „normálka“. Není také potřeba se stomií chlubit, ale není ani vhodné to nějak úzkostlivě skrývat. Okolí si brzy zvykne a nijak mu to nepřijde.

Zpočátku je třeba vyzkoušet různé druhy pomůcek, jak jednoduché, tak dvoudílné. Tedy pořádně vyzkoušet, ne jeden nebo dva kusy. Tak získáte sami přehled o jejich vlastnostech a můžete si vybrat tu, která Vám nejvíce vyhovuje. A nejde jen o přilnavost vlastní podložky, ale na-

příklad i o její pružnost, velikost a tvar, odolnost proti vodě (při koupání, ať už ve vaně nebo třeba v rybníku), připojování a odpojování nočního sáčku, průměr výpusti a třeba i barevnost. Když si pak vyberete „tu svou“, zjistíte, že vlastně můžete provozovat mnohem více činností, než jste očekávali. Mně osobně se při výměně podložky osvědčilo asi hodinu před výměnou nepít. Ono je totiž skoro k vzteku, když na otřenou a osušenou podložku vyteče ze stomie moč. A musíte začít znovu. Vždy je však nutno počítat s tím, že všechny podložky nejsou stejné, a to i od jedné značky, nebo že její připevnění neproběhlo ideálně, že například zůstala vlhká pokožka. Potom se může stát, že podložka podteče v době, kdy jste počítali ještě s její dobrou přilnavostí. Proto je dobré s touto eventualitou, naštěstí zcela výjimečnou, počítat a na delší cesty s sebou vozit „náhradní balení“. Problém je



podtečení podložky i v noci. I když Vás to okamžitě probudí, určitému úniku moči se neubráníte. Naštěstí se dnes běžně prodávají pogumované podložky na matrace pod prostěradlo.

Někdo má problém, kam s nočním sáčkem, neboť konstrukce jím používaného lůžka neumožňuje zavěšení obdobně jako v nemocnici. Lze to snadno vyřešit postavením nějakého kbelíku k lůžku a zavěšením sáčku do něho.

Při výměně podložky se velmi osvědčilo vysoušení kůže fénem na vlasy. Je většinou možné jej nastavit na vhodnou teplotu. Samotnou stomii pak snadno ochráníte obyčejným víčkem z PET-lahve. Lze to dokonce považovat za vhodnější a méně kůži škodící sušení, než vytírání osuškou.

Doba výdrže podložky většinou dosti značně překračuje dobu pro výměnu vhodnou, tedy asi 3 až 4 dny pro dvoudílné pomůcky a 1 až 2 dny pro jednodílné pomůcky.

Pokud máte se svou stomií jakékoliv problémy nebo se Vám některé problémy nedaří řešit, je nejjednodušší svěřit se s tímto problémem buď ošetřujícímu lékaři, většinou však stačí Vaše stomasestra. Vždyť u nich se všechny problémy, ale i nápady nás všech, kteří „máme igeliták na břicho“ scházejí. Řadu problémů Vám pomůže objasnit či vyřešit i „náš“ časopis RADIM.

pan M. V.

UROSTOMIE A SPORT

Píši všem stomikům, kteří po prodělané urologické operaci propadají skepsi a malomyslnosti. U mě tento stav trval asi 3 dny (po urologické operaci jsem od roku 2002), ale jako bývalý sportovec, který nerad prohrával, jsem po příchodu z nemocnice začal pomalu cvičit a běhat.

Musím přiznat, že to šlo špatně, ale po roce úsilí jsem na tom byl tak dobře, že jsem se zúčastnil Mistrovství republiky veteránů ve vzpírání do 65 let a obsadil jsem první místo. Moji první medaili jsem věnoval panu doktorovi, který mě operoval. Od té doby jsem absolvoval mistrovství 3x, vždy vítězně, naposledy v dubnu 2006. Jinak jezdím skoro denně na kole, 2x týdně posiluji, 2x týdně hraji fotbal s mladšími soupeři, kterým stačím ve všech směrech. Toho jsem dosáhl díky kvalitní léčbě na urologii



Urostomické systémy ConvaTec – jednodílný systém Esteem® a dvoudílný systém Combihesive® 2S

a stomickým pomůckám, které při činnosti nepřekážejí. V ničem se neomezují a rádím všem stomikům, aby v rámci svých možností přestali myslet na svoje bebíčko a začali pracovat na svojí kondici, jak fyzické, tak psychické.

To Vám přeje s pozdravem

pan J. H., 67 let



LIMITY SPOTŘEBY STOMICKÝCH POMŮCEK

Na bezplatnou StomaLinku ConvaTec 800 122 111 se velmi často obracejí pacienti s dotazy týkajícími se limitů předpisu stomických pomůcek. Proto jsme se rozhodli tyto limity opětovně uveřejnit.

Pomůcky stomické předepisuje smluvní lékař pojišťovny odbornosti URN, PRL, CHI, INT, na Poukaz (urolog, praktický lékař, chirurg, internista – pozn.red.).

Tyto pomůcky mohou být předepsány na Poukaz nejvýše na dobu tří měsíců.

Kolostomici

- Podložky – max. 10 ks měsíčně
- Sáčky kolostomické nebo krytky stomie – max. 60 ks měsíčně, krytky podléhají schválení revizním lékařem

Ileostomici

- Podložky – max. 10 ks měsíčně
- Sáčky ileostomické – max. 30 ks měsíčně

Urostomici

- Podložky – max. 15 ks měsíčně
- Sáčky urostomické – max. 30 ks měsíčně

Příslušenství

Prostředky ochranné stomické

(Ochranná pasta Stomahesive, Ochranný film ConvaCare) max. 360 g ročně, nejvýše do 2 760 Kč/rok.

Ostatní další pomůcky

(Odstraňovač náplastí ConvaCare, Zásypový pudr Stomahesive, Adhesivní pasta Stomahesive, Pohlcovač zápachu Odor Eliminator) – limit odběru těchto pomůcek není stanoven. Pásky přídržné – nejvýše 2 ks ročně.

Pokud pacient-stomik používá jednodílný systém, limitem spotřeby se rozumí množství uvedené pod podbodem „sáčky“.

Prostředky ochranné – zákon limituje množství ochranných prostředků na gramy. V případě, kdy je měrnou jednotkou mililitr nebo kus, je vždy rozhodující roční finanční limit. (Pozn. red. – není-li pojišťovnou stanovený limit spotřeby pomůcek pro pacienta dostačující, je třeba nechat jeho navýšení schválit revizním lékařem).

Při diagnóze stomie lze rovněž předepisovat:

Vata buničitá: 100g/měs. – 1 200g/ročně

Vata obvazová: 100g/měs. – 1 200 g/ročně

Gáza hydrofilní skládaná sterilní – dle potřeby

Gáza nesterilní – čtverce 10x10 cm po 100 kusech (tj. 4x po 100 ks ročně).

*Zdroj: Číselník VZP,
účinnost od 1. 1. 2007, verze 610* ■



800 122 111
pro volajícího zdarma



ZKUŠENOSTI „DOSPĚLÁKA“ S DĚTSKOU STOMICKOU POMŮCKOU LITTLE ONES

V minulém roce uvedla firma ConvaTec na náš trh novou pomůcku určenou pro děti – Little Ones. V rámci vzdělávání stomasestry jsem byl požádán stomasestrou Nadřou Kubíkovou o získání nových zkušeností s možností použití tohoto systému, také pro dospělé populaci. Tuto nabídku jsem přijal a požádal, aby mi poprvé stomasestřička pomohla pomůcku nalepit. Zpočátku jsem byl na rozpacích z velikosti a povrchu sáčku, který byl potiskněn barevnými medvídky. Brzy jsem zjistil, že právě malinká velikost sáčku je výhodou, protože je diskretní. Užívám dvoudílnou pomůcku průměr 38 mm, takže jsem měl štěstí a velikost pomůcky byla pro mě dostačující. Já sám, který velice často iriguji, ji dnes běžně používám. Nejen po irigaci, ale také vzhledem ke svému sportovnímu zaměření, při veškerém aktivním životě. Výhodou této pomůcky je také skutečnost, že její lepivá část, kterou přikládáme na kůži, není jen obyčejná náplast, ale také hojí. V partnerském životě vítáme, když pomůcku můžeme skrýt a pokud je to nutné, také vypustit, aniž

bychom ji museli odlepovat. Proto jsem ocenil, že si z těchto nových dětských pomůcek můžeme vybrat jednoduchou uzavřenou nebo výpustnou, a také pomůcku s adhézní technologií, kdy sáček lepíme na podložku. Nenápadná a dobře těsnící pomůcka nám umožní, zvláště v blízkých seletních měsících dělat vše, na co se celý rok těšíme. Dovolí nám koupání, slunění, přiléhavé oblečení a bezpečný pobyt v přírodě. A medvídků – těch se také není



trzeba bát! Vaše pomůcka bude najednou veselejší a „milejší“ než ta, kterou jste doposud používali. Přestože jsme dospělí stomici a běžně používáme standardní velikosti pomůcek, je možné typy a velikosti pomůcek kombinovat.

Na závěr mi dovolu,te, abych vám popřál bezstarostné léto, plné krásných zážitků a příjemných chvil.

Václav Bártek,
předseda klubu stomiků Nový Jičín ■





OKIENKO DO ZAHRAŇIČIA (Články jsme převzali ze slovenského časopisu RADIM 2/2006)

Slovinsko

V minulom čísle časopisu RADIM bola táto rubrika venovaná situácii stomických pacientov na Ukrajine. Keďže Ukrajina nie je práve najlepším príkladom starostlivosti o stomikov, rozhodol som sa, že v tomto článku napíšem niečo o ďalšej krajine, ktorú mám na starosti a ktorá má zdravotnú starostlivosť na špičkovej úrovni – o Slovinsko.

Slovinsko je prvou krajinou východnej Európy, v ktorej bol v zdravotníctve zavedený elektronický systém zberu a kontroly dát. Každý pacient má od svojej zdravotnej poisťovne namiesto „klasickej“ papierovej resp. plastovej kartičky, kartičku elektronickú so zabudovaným čipom, ktorá sa podobá na naše bankomatové karty. Keď si pacient príde k lekárovi dať predpísať pomôcky, lekár z tejto kartičky vie okamžite prečítať celú pacientovu „históriu“ – t. j. kedy a aké lieky a pomôcky si nechal predpísať, kým a kde mu boli predpísané, v ktorej výdajni resp. lekárni si ich pacient vyzdvihol, atď. Tieto údaje sa okamžite prenášajú aj do zdravotnej poisťovne, ktorá má tak dokonalý prehľad o výbe-

roch každého pacienta. V budúcnosti majú tieto kartičky obsahovať aj kompletné chorobopisy pacientov, takže klasické zdravotné karty v papierovej forme prestanú úplne existovať. Prístup k jednotlivým údajom však bude limitovaný, aby nedošlo k prípadnému zneužitiu týchto informácií – t. j. k chorobopisom budú mať prístup výlučne lekári, ale už nie napr. lekárne, v ktorých si pacient príde pomôcky vybrať.

Ďalšou zaujímavosťou v tejto krajine je, že limity na stomické pomôcky a príslušenstvo neexistujú. V praxi to znamená asi toľko, že pokiaľ pacient svojmu ošetrovateľmu lekárovi rozumne zdôvodní prečo mesačne potrebuje napr. 180 vreciek alebo viac balení pasty, lekár mu tieto vie predpí-



sať bez potreby dodatočných schvaľovaní. Okrem toho si pacient môže vybrať, či si pomôcky nechá naraz predpísať na jeden, dva alebo tri mesiace. Túto flexibilitu využívajú pacienti hlavne v dovolenkovom období, keď si obyčajne nechávajú predpísať pomôcky na 3 mesiace, aby nemuseli zbytočne počas dovolenky cestovať za lekárom. Distribútor fy ConvaTec v Slovinsku – firma Valencia Stoma Medical – ponúka stomikom aj ďalšie doplnkové služby. Jednou z týchto služieb je non-stop servis 4 mobilných profesionálnych stoma sestier. Tieto sestričky po predchádzajúcej telefonickej dohode pacienta navštívia doma, kde mu v prípade potreby profe-





sionálne ošetrí stómiu a prinesú aj pomôcky, ktoré pacientovi predpísal lekár. Tieto setričky disponujú mobilnými čítačkami elektronických zdravotných kartičiek, takže pomôcky, ktoré pacientovi osobne prinesú, sú automaticky zaznamenané na jeho konto vedené v zdravotnej poisťovni. Pacienti, používajúci stomické pomôcky

firmy ConvaTec, majú možnosť sa zaradiť do programu „Čerešňový kvet“ – účasť v tomto programe ich oprávňuje k využívaniu rôznych výhod – napr. pravidelnú informovanosť o všetkých novinkách, pacienti majú možnosť zúčastňovať sa na rôznych akciách usporadúvaných firmou Valencia Stoma Medical, z ktorých najväčšie je celoslovenské stretnutie pacientov, ktorého sa zúčastňujú aj rodinní príslušníci.

Myslím, že slovenský príklad starostlivosti o stomikov môže byť v mnohom inšpiratívny aj pre nás, a niektoré projekty uzrú svetlo sveta už v blízkej budúcnosti.

Ing. Miroslav Činčura,
riaditeľ spoločnosti
ConvaTec Slovensko ■



Vzťahy a intímny život so stómiou

I keď operácia bude úspešná, môžu nastať emočné a duševné problémy. Pomocnú ruku Vám zvyčajne podá partner a rodina. Ak nenájdete oporu v rodine, alebo je nedostatočná, navštívte klub pre stomikov a nájdite si priateľa s rovnakým problémom.

Pred hľadáním nového partnera alebo vzťahu, je dobré zoznámiť sa s odbornou literatúrou, najmä z oblasti psychológie a sexológie. Nemusia všetci vedieť, že máte stómiu a môžete tým predísť situáciám, kedy si neviete rady.

Stómia napriek uzdraveniu pacienta, má vplyv na psychiku i fyziológiu. Z čoho môžu prameniť psychické a sociálne traumy, depresie, najmä v období po operácii a následnou intergráciou do bežného

života. Hneď na začiatku treba zdôrazniť, že problémy sú vo väčšine prípadov prechodné a riešiteľné.

Je dôležité uvedomiť si, že i so stómiou môžete viesť plnohodnotný život vrátane intímneho. V nasledujúcich riadkoch sa budeme snažiť poukázať na niektoré z nich a poskytnuť Vám i základné rady:

Psychické problémy u pacientov so stómiou

Plnohodnotný a uspokojivý sex môže byť ovplyvnený :

- strachom či bude stomik schopný intímne žiť,
- zmenou na povrchu tela spôsobenou nosením pomôcky a strachom s možného zápachu,
- obavou či budete pre svojho partnera naďalej atraktívny/á,
- že nebudete môcť nosiť oblečenie ako pred operáciou,

- výmenou pomôcky pred intímnyimi chvíľami,
- depresívnymi náladami po operácii.

Rady ako zvládnuť horeuvedené problémy

1. Veľmi dôležité je, aby bol partner pri tom, keď Vám chirurg povie o nutnosti operácie. Pomôže Vám, ak je partner pri vašej rekonvalescencii po operácii.
2. Dĺžka rekonvalescencie závisí od zdravotného stavu a samozrejme od Vás. Otvorene komunikujte s partnerom o všetkých pocitoch.
3. Chirurgický výkon a stómia znamená zmenu na vašom tele a zmena funkcie konečníka vedie častokrát ku strachu. Je individuálne ako vidíte sami seba. Nepodporujte v sebe odpor k vlastnému telu.
4. Pred pohlavným stykom si vždy vymente pomôcku.
5. Je nevhodné pred pohlavným stykom konzumovať veľké množstvo jedla a vyvarujte sa strave, ktorá Vám robí ťažkosti.
6. Pred pohlavným stykom môžete použiť i plátený pás na brucho, ktorý zabraňuje nplňaniu pomôcky.

Organické problémy

- Lieky užívané počas liečby môžu viesť k zmene sexuálneho správania. Každý človek to vníma inak. Aj anestetiká podávané počas operácie ovplyvňujú rôzne centrá v tele.
- Samotný chirurgický výkon (ak je odstránené rektum a colon) môže zapríčiniť rôzne pocity.

U žien – napr.: poruchu inervácie vagíny, môže byť zmenený uhol vagíny a môže to ovplyvniť orgazmus. Zmena polohy uteru

môže spôsobiť obtiažnejšie otehotnenie. **U mužov** – napr.: problémy s ejakuláciou, poruchy orgazmu, neschopnosť erekcie.

- RTG terapia môže spôsobovať bolesť a suchosť vagíny. Vaše sexuálne obtiaže by mali byť adresované profesionálom (gynekológ, chirurg, stomasestra), títo odborníci budú hľadať cesty (medikamentami alebo operáciou) ako Vám pomôcť.

Otvorená komunikácia medzi partnermi a pri organických problémoch s odborníkom pre proktológiu je najlepšia cesta ako vyriešiť Vaše problémy.



Ilustrační foto

TEHOTENSTVO

Stómia neovplyvní tehotenstvo, ale treba túto skutočnosť konzultovať s chirurgom a pravidelne počas tehotenstva chodiť na chirurgické kontroly. Počas tehotenstva sa môže zmeniť vzhľad stómie a pak je nutné treba zmeniť pomôcky. Pôrod by nemal byť komplikovanejší. Po odstránení rekta môže byť problém s cisárskym rezom. Po pôrode môže byť stómia opuchnutá, z dôvodu tlaku a napätia počas pôrodu. Veľká výhoda je, ak je pôrodník v tej istej nemocnici ako chirurg, ktorý Vás operoval na stómiu a títo dvaja odborníci sú v kontakte.



INTERVIU S 33ROČNOU ŽENOU SO STÓMIU

Ako ste začínali s intímny životom?

Veľmi nesmelo a musím sa priznať, že som bola veľmi zakomplexovaná. Bála som sa, že sa môjmu partnerovi budem proti-
viť. Po vyvedení stómie som mala len 23 rokov a keďže som bola predtým dlhodo-
bo chorá, nemala som žiadne sexuálne
skúsenosti. S partnerom som sa zozná-
mila až po operácii a dlho sme spolu cho-
dili, kým som sa odhodlala s ním intímne
žiť.

Čo vám pomohlo prekonať strach?

Dôvera k partnerovi. Dlhú dobu sme sa pove-
čeroch rozprávali a rozoberali môj strach
s intímneho života. Teraz viem, že celý
problém bol v mojej hlave. A až keď som
sa ja sama vysporiadala so svojím telom
a prijala stómiu ako súčasť seba, mohla
som začať intímne žiť. Uznala som, že vy-
vedenie stómie mi umožnilo z môjho
zdravotného hľadiska začať plnohodnot-
nejší život. Pribrala a opeknela som, a tým
sa mi zvýšilo aj moje sebavedomie.

Máte zvláštnu prípravu pred intímny styk?

Teraz už ani nie. Som šťastne sedem ro-
kov vydatá a môj manžel vie, že sex so
mnou nebude nikdy taký spontánny ako
u zdravých ľudí. Pred milovaním vždy
idem na toaletu a do kúpeľne. Vždy mám
čistý a prázdny sáček. To si myslím, že je
veľmi dôležité. Aj keď mnohým partne-
rom stómia nevadí, som presvedčená
o tom, že výkaly v sáčku sa im protivia
a neprospievajú erotickej nálade. Prvé
roky som mala brucho vždy zakryté. No-
sila som čipkované body alebo krátke ko-

šielky. Postupne ako som sa presvedčila,
že sa partnerovi páčim taká aká som, pre-
stala som mať problémy s nahotou. Ale
vtedy mi to veľmi pomáhalo.

Čomu sa treba vyvarovať?

Ako som už vo vyššie uvedenej otázke
povedala: treba si dať naozaj pozor, či
sáčok je prázdny a čistý, či niekde z boku
nepreteká. A najdôležitejšie je: neľuto-
vať sa. Sústavné sebaľutovanie partnera
určite odrádza od sexu, ale aj od vzťahu.

Myslíte si, že Váš intímny život je pl- nohodnotný?

Keďže väčšinou zažívam pri styku orgaz-
mus, tak asi áno. Mala som šťastie, že
operácia mi nenarušila žiadne erotogénne
zóny. Viediem zdravý sexuálny život. Vý-
sledkom je naša šesťročná dcérka.

Ing. Eva Pauerová, PhD.,
FNsP, Trnava, Slovensko



Ilustrační foto



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

S Leošem Alexou jsem se poznala před třemi roky na jednom ze setkání stomiků na Moravě. Stihl mi na sebe prozradit, že má psa a rád jezdí na motorce. Bylo to právě v období krátce po nástupu Leoše do divize ConvaTec.

Leoši, co jsi vlastně dělal před nástupem do ConvaTec?

Pracoval jsem v prodeji rychloobrátkového zboží – limonády a pivo. Poslední pivovar, pro který jsem pracoval byl Plzeňský Prazdroj.

To je zajímavý posun, od piva ke stomickým pomůckám. Ačkoliv v obou oblastech (v množství vypitého piva i v četnosti stomií) je ČR na předních příčkách. Vidíš v tom souvislost?

Nemyslím a pokud jde o Prazdroj je doporučován i lékaři, je totiž jedinou značkou piva na českém trhu se zásaditým charakterem, a to může mít při určitých indikacích pozitivní vliv na člověka. Onemocnění zažívacího traktu je dle mého názoru dáno našimi stravovacími návyky, statistiky jen potvrzují nízkou spotřebu ovoce, zeleniny, ryb. Ale na druhé straně chápu nás Čechy – střeoevropany, že svíčkovou a vepřo-knedlo-zelo máme v oblíbenosti patří k základům naší kuchyně.

Každá oblast, ať je to zdravotnictví, finančnínictví či jiná, je svým způsobem specifická. Jaká jsou specifika pivovarnictví? Nestýská se Ti po této oblasti, když jsi tam pracoval tak dlouho?

Kapitola prodeje nápojů je pro mě uzavřena. Oblast, ve které pracuji, mě profesně naplňuje, a to je pro mě důležité. Neměnil bych.

Za tři roky práce v ConvaTec jsi stihl v této oblasti poznat snad vše. Co se Ti na tomto povolání líbí a co bys rád změnil?

Obor stomických pomůcek je velmi zajímavou prací, která díky lidem – stomikům a odborníkům opouští hranice klasických pracovních rovin a dává možnost budovat si mezi nimi přátele. Doufám, že mohu říci, že já přátele mám a jsem za ně rád.

Zmínil ses mi o tom, že máš psa a motorku ... Ještě máš jiné záliby nebo tyto vyplňují veškerý volný čas?



Pes, motorka to jsou v současnosti hobby priority. Ostatní v současnosti stejně nemohu dělat, jsem po operaci páteře, a tak bude ještě chvíli trvat než si zahraji můj oblíbený squash, projedu se na horském kole a nebo si zalyžuji.

Jezdíváš ještě na setkání stomiků?

Jezdím a rád. Cítím se mezi nimi dobře a jejich společnost mě těší. Jak jsem už řekl, za tři roky mám mezi nimi přátele.

Kde Tě v průběhu nejbližších měsíců mohou naši čtenáři potkat?

... no vzhledem k tomu, že se blíží léto, asi na motorce. Nejčastěji mezi Šebrovem a Blanskem. Tato silnice je ideální pro motorku a zdokonalování jízdy. Samozřejmě jak jinak vše dle „našich silničních pravidel“.



Andrea Gibeová se stala nejnovějším členem týmu oblastních zástupců ConvaTec, nastoupila v lednu letošního roku.

Jaké regiony máte na starost, a jaké byly Vaše první dojmy po nástupu do divize ConvaTec?

Mám na starost severní Moravu po Markovi Dohnalovi, který povýšil na pozici Sales Managera. A mé první dojmy z divize ConvaTec? Byly velmi pozitivní, pan ředitel mě při výběrovém řízení motivoval perfektním kolektivem, který je opravdu moc fajn. Jsem ráda, že jsem poznala lidi i z Wound Therapeutics (hojení ran) a z marketingu.

Když jsme se potkaly na kongresu Hojení ran v Pardubicích, mluvily jsme spolu o Vašich předchozích zaměstnáních. Můžete také čtenářům říci, jaká povolání jste prošla a jaké zkušenosti z nich nyní využíváte?

Moje profesní dráha začínala ve zdravotnictví ve FNsP Ostrava, kde jsem v prvním roce pracovala na septické chirurgii (s Radkou Vítkovou, stomasestrou ve FN

Ostrava – pozn. redakce) a tam jsem se poprvé setkala s ošetřováním stomií. A pak jsem si začala plnit svůj dětský sen. Po praxi na ARK (Anesteziologicko-resuscitační klinika) v té samé nemocnici jsem se konečně dostala na rychlou záchrannou službu – prostě sanitka a majáky. A i když to bylo někdy opravdu moc těžké, bylo to

nádherné období mého profesního života. Po pěti letech praxe ve zdravotnictví jsem se rozhodla vyzkoušet farma bussines z pohledu reprezentanta a Key Account Managera se zaměřením na marketing, kterému jsem se věnovala zhruba 7 let. A co se týká využití zkušeností – nejvíce nejspíš používám práci s lidmi. Jsem ráda, že jsem se přes výběrové řízení dostala na svou současnou pozici, kterou do té doby zastával současný Sales Manager ConvaTec, Marek Dohnal.

Kdybyste mohla dělat cokoliv, co chcete, bez ohledu na současnou situaci, bez ohledu na peníze... Co byste volila?

Těžko říct, záchranku na jedné straně a na druhé straně mě baví to, co dělám posledních pár let. A jsem ráda, že jsem dělala vždy to, co mě bavilo.

Co pro Vás má v životě nejvyšší hodnotu?

Určitě rodina. Jsem 9 let vdaná a máme syna, který bude mít v květnu 4 roky.

Vašich kolegů jsem se ptala na záliby a koníčky – jak trávíte volný čas Vy?

V minulosti jsem pravidelně sportovala, ale teď se snažím hodně času věnovat synovi. A věřte mi, času „zabere“ hodně.

Posledním ze série rozhovorů je představení Radky Blahovcové.



Radko, my jsme doposud neměly příležitost se blíže seznámit... Jak dlouho pracujete v divizi ConvaTec?

U společnosti ConvaTec pracuji od roku 2001, takže letos v dubnu to bylo šest let.

Řeknete nám také, kde jste pracovala předtím?

Dříve jsem pracovala u společnosti Nutricia, která se zabývá výživou. Konkrétně jsem pracovala v divizích kojenecké a enterální výživy.

To jste udělala také zajímavý posun – od kojenců ke stomikům. Stále je ale Vaše práce o komunikaci s lidmi. Je to pro Vás vždy přínosné nebo máte někdy pocit, že Vám tato činnost i něco bere?

Když na tím tak přemýšlím, rozhodně mi práce s lidmi nic nebere, naopak si neumím představit, že bych dělala něco jiného. Jsem spíše extrovert, a ti potřebuji komunikaci. A co mi dává? Rozhodně zkušenosti. Pracovní i životní.

Kde ráda trávíte volný čas? Máte raději teplo, zimu – moře, hory...

Myslím, že není důležité kde volný čas trávíte, ale s kým ho trávíte. Ale je pravda, že skoro vždy dám přednost teplu a sluníčku, navíc se věnuji potápění, takže zima a hory nejsou na prvním místě.

Slyšela jsem o Vás, že máte moc ráda zvířata. Jaká máte nejraději?

Tak to je těžká otázka. Řekla bych, že neexistuje jednoznačný favorit. Ale vzhledem k tomu, že mám doma pětiletého labradorského retrívra, tak by mi asi neodpustil, kdybych řekla, že pes to není. Pejškaři jistě pochopí. Všeobecně ale beru pobyt se zvířaty jako relax. Nikdy nic nepředstírají.



Neuvažovala jste věnovat se jim profesně?

Je pravda, že jako malá holka jsem, jak jinak, kromě herečky a zpěvačky, chtěla být i veterinářkou, ale potom jsem na to bohužel nějak zapomněla. Ale člověk by si měl plnit dětské sny, tak kdo ví...

A co takový pavouk? To je vděčné téma mnohých žen...

Tak to je slabší, akceptuji vzdálenost 3–5 metrů.

Co byste ještě čtenářům chtěla sdělit? Co je pro Vás charakteristické?



Jak jsem říkala, mám velmi ráda teplé počasí a vždy se velmi těším na jaro a léto. Představuje pro mne čas relaxace. Chtěla bych tedy všem čtenářům popřát krásné léto plné sluníčka a pohody.

Všem Vám děkuji mnohokrát za příjemný rozhovor, užijte si klidné a spokojené léto a do další práce přeji mnoho elánu.

Rozhovory připravila
Alena Veselá,
redaktor-koordinátor časopisu

Z VAŠICH DOPISŮ

Příběh jednoho mého pacienta... příběh s dobrým koncem. Vážení čtenáři, mnozí z Vás mají zkušenosti s komplikacemi při ošetřování stomií. Ať již své osobní nebo je znáte jako ošetřovatelé. Některé pomůcky se vyvíjejí a dostávají se nám do rukou přímo jako na zavolanou. Dnes si nedokáží představit sortiment pomůcek bez tvarovatelných konvexních podložek Combihesive®2S Convex. Nevím, jak bych si bez nich poradila například v této situaci: Můj pacient se ocitl ve velmi vážném stavu. Byl v ohrožení života, protože u něho došlo k nedostatečnému prokrvení střeva a k jeho odumření. Několik měsíců strávil na JIP chirurgické a posléze interní kliniky. Jeho stav bylo nutno řešit resekci střeva a ileostomií. Pacient během hospitalizace ztratil na hmotnosti více jak 40 kg. Pečovat o pana XY jsem začala ve chvíli, kdy se objevily potíže s fixací běžně používaných stomických podložek. V této době byl pacient natolik stabilizován, aby mohla probíhat rehabilitace, posazoval se do křesla a začínal opět chodit. Podložky několikrát denně podtékaly, musely se vyměnit. Tyto peripetie ovšem příliš nepřispívaly ke zlepšujícímu se psychickému stavu člověka, který se opět vracel do života. Velkou podporou mu byla rodina a té děkuji za spolupráci, protože si uvědomuji, že bez ní by vše mohlo probíhat ob-

tížněji. Pana XY jsem ošetřovala „samozřejmě“ v leže na lůžku. Jenže i mě! – pomůcky nedržely... V tomto okamžiku zbývalo jen to jediné – posadit se k pacientovi, nechat vše ležet a běžet a jen se dívat jak vstává, chodí, sedá si a tak dále, a pozorovat jak se u toho „tváří“ stomie. Nyní se vrátíme k úbytku hmotnosti. Stomie byla fixovaná na kůži, ale okolo ní byly velké kožní řasy a nesrovnalosti. Důkaz velkého váhového úbytku. Všechno bylo hned jasné. Z toho vyplývalo, že pokud použiji Ochranný film, Ochrannou pastu, pro jistotu zvýším konvexitu podložky i její těsnost, pak mám alespoň malou naději. A ono to vyšlo... Protože stolice byla dosti agresivní a řídka, jak už to u ileostomií bývá, nanášela jsem ochrannou pastu na spodní stranu vyrovnané konvexní podložky. Tím nám zbyl čas na to, nechat pastu chvíli ztuhnout. Zatím jsme pečovali o pokožku, čistili, sušili, potřeli Ochranným filmem a poté nalepili podložku. Pacient užíval vypouštěcí sáčky InvisiClose. Celý systém jsme, opět pro jistotu, připevňovali přídržným páskem. Pacient byl velmi spokojen a po druhé výměně se již do ošetřování pustil sám. Byl úspěšný a to bylo dobře. Občas ho vidávám na ambulanci, kam dochází na kontrolu. Vzpomenu si na minulost a přeji mu hodně štěstí a zdraví.

Veronika Zachová,
I. chirurgická klinika VFN, Praha 2

CO JE TO SYNDROM DIABETICKÉ NOHY?

Diabetes mellitus (cukrovka) je vážné chronické onemocnění vyznačující se vysokou hladinou krevního cukru, které bývá provázeno celou řadou komplikací, srdečními chorobami, selháním ledvin, ztrátou zraku. K nejzávažnějším patří **také syndrom diabetické nohy**.

Jedná se o nápadné změny na nohou diabetiků pod kotníkem, zpravidla poškození povrchu pokožky ve formě diabetického vředu, ale může se objevit i postižení kostí a kloubů nebo gangréna (odumřelá tkáň). Při neúčinné nebo opožděné léčbě hrozí pacientovi amputace celé končetiny.

Co způsobuje problémy nohou?

Dlouhodobě zvýšené hladiny krevního cukru mohou vést k **poškození nervů** dolních končetin, které vede k poruše vnímání bolesti, tepla či chladu. Snadno tak může dojít k poranění v nevhodné obuvi nebo popálení či omrznutí. Lidé léčení pro cukrovku mají často špatné cévní zásobení v nohách, což způsobí, že se poranění nohy hojí pomaleji nebo vůbec.

Co dělat, když vznikne defekt?

Pokud diabetik nalezne na noze porušení pokožky (např. vřed, prasklinu nebo dokonce počínající gangrénu), otok nebo zarudnutí, je vždy nutné nově zjištěnou ránu ihned doma vydezinfikovat a ošetřit sterilním krytím. Poté vyhledat praktického lékaře nebo diabetologa.

Léčba syndromu diabetické nohy

V posledních letech se péče o tyto nemocné radikálně zlepšila zavedením spe-

cializovaných tzv. **podiatrických ambulancí**. Léčba diabetického vředu je velmi náročná na čas, finančně nákladná a dlouhodobá. Podiatrický tým tvoří diabetolog se speciálně vyškolenou sestrou, úzce spolupracují s chirurgem, protetikem, sestrami z Domácí péče. Pokud má být defekt zhojen, je nutné zintenzivnit léčbu cukrovky, léčit infekci antibiotiky, nekouřit, odlehčit postiženou končetinu a často je nutné provést zprůchodnění cév „balonkovou“ nebo chirurgickou metodou.

V **lokální léčbě** se v současné době používá metoda „**vlhkého hojení**“. Tyto materiály se nepřilepí ke spodině rány a nepoškozují nově vytvořenou tkáň, působí jako bariéra před infekcí, odsávají přebytečný sekret, ale udržují prostředí rány vlhké. Při převazech pacient netrpí bolestí a má větší naději na zhojení vředu ve srovnání s tradiční metodou hojení (gázou).

PŘÍBĚH PANÍ FRANTIŠKY

Paní Františka je 80 let, cukrovku má 15 let, je v péči psychiatra pro úzkost a neklid. Do podiatrické ambulance byla odeslána pro infikovanou ránu na plosce. Počáteční nedůvěru a strach klientka brzy překonala, byla ošetřena krytím Aquacel® Ag s protizánětlivými účinky. Převazy byly prováděny 3x týdně, vzhledem k věku pacientky a obtížné spolupráci, sestrami Domácí péče vyškolenými v problematice hojení ran. Defekt se rychle vyčistil, paní netrpěla bolestmi, ráda docházela na převazy, odlehčovala defekt speciální poloviční botou, která umožňuje nedošlapovat na přední část nohy. Později bylo možno změnit krytí na GranuFlex® Extra-Thin, rána se uzavírala a vytvořila se jizva. I přes příznivý průběh trvalo hojení defektu více než 6 měsíců.



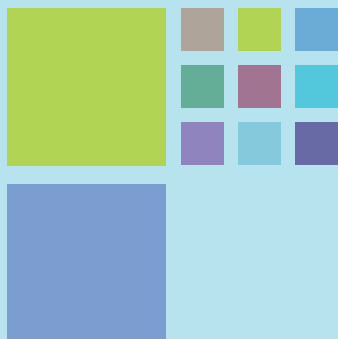
ZÁVĚR

Syndrom diabetické nohy je vážný medicínský i sociálně ekonomický problém, který může vést k ohrožení končetiny. Komplexní léčbou v podiatrických ambu-

lancích lze riziko amputace významně snížit.

MUDr. Martina Košková,
podiatrická ambulance,
Klaudiánova nemocnice Mladá Boleslav

ConvaTec Wound Therapeutics™



Navštivte stránky
www.convatec.cz



PŘÍJEMNÝ ZÁŽITEK S NÁZVEM „AROMATERAPIE“ II. ČÁST

Rozhovor s aromaterapeutkou **Broňou Hradeckou**.

Je aromaterapie určená více pro určitou skupinu lidí, např. s nějakým postižením, filosofickým zaměřením apod., nebo takové zaměření prostě nemá a je prostě pro každého?

Vůně a doteky potřebuje k životu každá lidská bytost a záleží jen na každém z nás, nakolik jsou nám tyto věci příjemné a přínosné a v jakých dávkách si je naordinujeme. Některý klient si při masáži potřebuje popovídat, a tím se lépe uvolní, jiný se naopak ponoří do svého nitra a nechá pracovat své smysly. Postižené děti i dospělí s handicapem vnímají jemné doteky a vůně možná ještě smyslněji než my ostatní.

Aromaterapie je pro každého, kdo si chce nebo potřebuje v dnešní uspěchané době chvilku odpočinout, a v příjemném, teplém a voňavém prostředí za doprovodu relaxační hudby načerpat sílu do dalších dnů. Aromaterapie je určena pro ty, kteří pro své zdraví chtějí využít sílu přírody a jejích produktů.

Jestli si dobře pamatují, Ty se zaměřuješ na práci s nastávajícími maminkami, proč se orientuješ právě na ně?

Aromaterapie mne přivedla k práci s malými dětmi a já si při této práci uvědomila, jak je důležitá i péče již v prenatálním období a při porodu. Mojí snahou je vytvořit nastávajícím maminkám příznivé podmínky pro pohodové těhotenství.

Vždyť jen klidná a spokojená maminka může přivést na svět miminko, které bude šťastné a spokojené. Většinu banálních dětských onemocnění může každá maminka léčit prostřednictvím aromaterapie. Ta je maximálně vhodná i jako prostředek prevence proti těmto onemocněním. Jak jsem se již zmínila, oleje stimulují imunitní systém a jsou antibakteriální a protivirové. Své zkušenosti jsem sbírala nejdříve ve své rodině, kde jsem si na svých nejbližších ověřila různé zákonitosti kombinací a směsí éterických olejů. Postupně jsem si zařídila vlastní praxi, kde své zkušenosti dál předávám těm, kteří je potřebují a mají o ně zájem.

A co stomici, doporučila bys jim aromaterapii?

V aromaterapii se setkávám s lidmi, kteří si svůj život chtějí zkrásnit, obohatit o příjemné chvíle s vůněmi a éterickými oleji. Ale také s lidmi, kteří mají děti nebo své nejbližší nemocné či jinak postižené. S lidmi, kteří již často odmítají komunikovat o svých problémech a trápeních, kteří jsou unaveni svými životními strastmi.

Prostřednictvím vůně však s malou pomocnou rukou nás lidí, kteří se věnujeme aromaterapii, mohou sami v sobě najít jiskru naděje a sebedůvěry, mohou vnímat vlastní sílu. Cítit se pevný jako strom nebo citlivý a něžný jako vůně květin. S vůněmi rostlin si mohou vytvořit vlastní oázu klidu a pohody, ve které se mohou učit vlastní jistotě, sebelásce, sebeúctě a pokoře. Aromaterapie stomikům může pomoci s vyrovnáním a přijetím jejich problému, vytvořením duševní rovnováhy a sebedůvěry.

Můžeš nám říci více o vůních, které používáš ve své práci?



Éterické oleje jsou rozděleny do skupin, které jsou horké a chladné. Například člověku, kterému je často zima, má studené končetiny a trpí spíše nízkým krevním tlakem vytvořím směs, která podpoří krevní oběh a bude prohřívát. Velmi dobrým olejem, který také ráda v tomto případě používám je rozmarýna officinalis – je to stimulační a harmonizační silice. Posiluje nervy a zvyšuje krevní tlak, je proti únavě a napomáhá koncentraci. Může pomoci i proti bolestem hlavy. Tuto silici mohou doporučit pro lidi s nízkým krevním tlakem. Mohou jí nosit při sobě a vždy při slabosti si k lahvičce s rozmarýnou přičichnout.



Ilustrační foto

V opačném případě pro lidi s vysokým krevním tlakem je velmi užitečná levandule. K té můžeme při slabosti přivonět nebo potřít několika kapkami své spánky. Levandule je olej, kterým také lze zastavit drobné krvácení, např. z nosu, nebo použít na popáleniny, protože stimuluje obnovu buněk. Neutralizuje živočišné jedy, odpuzuje komáry a klíšťata.

Někdy při své práci jen klientovi nasloučím a míchám směs (maximálně 3–4 éterické oleje) podle jeho psychiky (v závislosti na tom, zda potřebuje uklidnit nebo povzbudit, zvýšit sebevědomí či zmírnit pocity nervozity a stresu).

Velmi příjemnými relaxačními oleji jsou citrusy, oblíbené zejména u dětí. Grepový olej je antidepresivní, pomáhá k rozptýlení, odlehčení a oživení. Pomerančový olej

je vhodný pro lidi, kteří špatně snášejí neúspěchy a nedostatky, pomáhá k uvolnění organismu, uklidňuje, dodává životní optimismus a přispívá k přizpůsobivosti. Mandarinka je psychickým stimulantem, používá se při napětí, melancholii, smutku, velmi dobře uvolňuje. Je vhodně použitelná jako koupelový olej.

K mým dalším oblíbeným vůním patří růže. Je to velmi jemná a sladká vůně, která v nás probouzí lásku, důvěru a akceptování sebe sama. Růže všeobecně posiluje nervy, sexualitu i duši.

Z dalších bych jmenovala neroli. Je to květ pomerančovníku hořkého, aroma je květinové, sladkohořké, bohaté a podobné pomerančovému. Patří spolu s meduňkou, růží a levandulí k nejlepším esenciálním olejům na uklidnění a stabilizaci. Je celkovým regulátorem nervového systému, pomáhá uvolňovat duševní a emocionální napětí, nervové deprese a chronický i akutní stav úzkosti. Navozuje pocit harmonie.

Myslím si, že tímto článkem jsem se jen dotkla Vašich smyslů, ale věřím, že při skutečném osobním setkání s vůněmi se Vám otevře cesta k úsměvům a dobré náladě.

„Úsměv je světlo, které se rozzáří v okně obličeje a ohlásí, že srdce je doma.“

M. Schmidt

Mluvíme zde v časopise RADIM o aromaterapii zejména jako o doporučení aktivity pro volný čas. Kam se mají tedy čtenáři v případě zájmu obrátit? Jak se takové středisko nazývá a je Vás, „aromaterapeutů“ hodně?

Pokud Vás téma aromaterapie oslovilo a rádi byste se dozvěděli nebo naučili něco více, jsou v našich knihkupectvích k dostání různé knihy o aromaterapii. Z mnohých za zmínku stojí např. AROMA-



Příroda léčí

TERAPIE PRO LÉČENÍ DUŠE od Gabriela Mojay. Česká asociace aromaterapeutů má své webové stránky, na kterých můžete najít zajímavé články, informace o jednotlivých kurzech nebo přihlášky na studium aromaterapie (www.aromaterapie.cz). Asociace vydává čtvrtletně časopis Listy aromaterapie a fytoterapie, ve kterých se stejně jako na webu nachází registr kvalifikovaných aromaterapeutů. Já provozuji svou činnost šestým rokem v Českých Budějovicích, kontaktní tel. je 775 067 833.

Broňo, moc děkuji za rozhovor a zajímavou inspiraci.

Já sama mám aromaterapii spojenou s příjemným prožitkem, klidem a pocitem, že dělám pro své tělo i ducha něco dobrého.

A proto Vám všem, kteří se dozvídáte o aromaterapii poprvé nebo jste o ní již slyšeli, ale nevyzkoušeli ji, doporučuji nenechat si tuto novou zkušenost ujít.

Rozhovor připravila
Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu RADIM



Co přináší život



AŽ JE NÁM LÁSKA NEJVYŠŠÍM DAREM

Kdybych mluvil jazyky lidskými i andělskými, ale lásku bych neměl, jsem jenom dunící kov a zvučící zvon ...

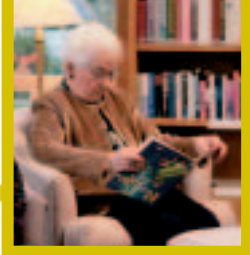
Tak začíná známý úryvek z listu apoštola Pavla Korintským. Slovo láska je v dnešním světě hodně používané, hodně zneužívané, hodně opotřebované. Přitom je láska to nejvzácnější, co člověk může v životě mít. Proto stojí za to, vždy znovu a znovu o ni usilovat. A jak vypadá ta opravdová láska podle sv. Pavla?

- Pravá láska je umět znovu odpouštět,
- nechtít mít vždy pravdu,
- nedělat se lepším,
- brát druhého takového, jaký je, nechtít ho stále polepšovat,

- mít ho rád pro to dobré, co na něm je, a v tom vytrvat až do smrti.

Ať se děje cokoli, láska vydrží, láska věří, láska má naději, láska vytrvá. Ale člověk je slabý a často se nedokáže řídit tímto moudrem. Až v době nemoci či stáří si začínáme více uvědomovat, jak je vše pomíjivé a že nejvyšší hodnotou je opravdu vzájemná láska. Skoro všichni to tak určitě cítíme i při našich klubových setkáních, kde se jeden druhému snažíme pomáhat, třeba jen úsměvem a vlídným slovem. I to je láska. Tak ať jí všichni máme tolik, abychom se dokázali radovat ze všeho co máme a nereptali nad tím, čeho se nám nedostává.

A. Nečasová,
doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
Slezský klub stomiků Ostrava



DOMA NEJSI PROROKEM

Předcházející číslo časopisu RADIM mě čekalo po Vánocích doma, zatímco já byl na chalupě. Prvně jsem si mohl časopis RADIM zběžně prohlédnout na předsilvestrovském setkání na Svinci. Listuji magazínem, který je opět skvělý. Jsem upozorňován na stránku s blahopřáním. Jsem velmi překvapený, neboť mé jubileum bylo jen půlkulaté a takovou oslavu jsem nečekal. Po přečtení říkám: „To mi nikdo nebude věřit“.

Po návratu do Ostravy jsem si mohl časopis v klidu přečíst a také ukázat gratulaci své ženě. Nevěřičně kroutí hlavou: „Kdo tohle mohl napsat?“ S vysvětlením o bezvadných lidech v divizi ConvaTec jsem moc neuspěl. Nezapomněl jsem se pochlubit i synovi. Pozorně si článek přečetl a bezelstně se zeptal: „To sis napsal sám?“ Druhému synovi jsem se už raději nechlubil. Děkuji za přání všem ze společnosti ConvaTec i dalším přátelům. Těším se na další setkání a nové číslo časopisu RADIM.

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

ZKUŠENOST

Těsně před zavedením bodového systému dopravních přestupků jsem se už co by zkušená stomička vypravovala na koloskopii. Trošku jsem se ráno zadrhla v koupelně a začal mě tlačit čas odjezdu místní dopravy. Vyřešila jsem to bleskově. Dáma přece nebude utíkat, když má auto. Popadla jsem klíčky a jela do nemocnice. Koloskopie proběhla v normálu i s krátkým spaním na oddělení po anestezii. Usoudila jsem, že ještě asi hodinku počkám, Delissa a káva mi určitě zvednou náladu. Nálada se mi zvedla, a tak jsem vyjela na těch pár známých kilometrů k domovu. Ale co se

stalo! Asi tak v půli cesty jsem zareagovala až mezi dvěma přechody, že chodci vstupují do vozovky, a jen taktak jsem v leknutí zastavila. Vždyť jsem jela na červenou! Na dovršení všeho bylo hned za mnou policejní auto. Dobře se říká, že za hloupost se platí. Já zaplatila citelnou pokutu a ponaučení mám na celý život. Takové „okno“ v paměti! Nikdy jsem si nevzpomněla jak jsem tu první půlku cesty jela a kdo ví, co se mohlo stát? Od té doby vždy někoho poprosím o odvoz a doma si jdu ještě jednou lehnout. Zatím se mi nestalo, že bych znovu tvrdě neusnula.

paní Jana,
ILCO Tábor ■

KONEC ROKU TRADIČNĚ NA SVINCI

Již řadu let je poslední společnou akcí v roce setkání na Svinci. Svinec je nevysoký kopec nad malou vesničkou Kojetín u Nového Jičína. Za pěkného počasí máte před sebou jako na dlani celý oblouk Bes-

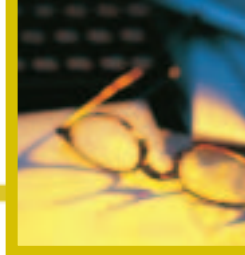
kyd s památným Radhoštěm, Kněhyní, Smrkem a Lysou Horou. Na severu vidíte Klímkovice a Ostravu zahalenou do smogu, na jihu se táhnou Hostýnské vrchy s lesknoucí se kopulí Svatého Hostýna a přes údolíčko směrem na západ se díváte na romantické zříceniny hradu Starý



Jičín. Za nimi se vlní Oderské vrchy a za opravdu dobré viditelnosti v dálce vidíte Jeseníky s Pradědem. Pod kopcem je kaple se známou Oční studánkou s vynikající léčivou vodou. Bez obav jí můžete ředit silnou slivovicí. Každé setkání předposlední den v roce je trochu loterie. Kolik lidí letos přijde? Vloni byla tak obrovská fujavice, že na samotný vrchol se po pás sněhem prodrali jen tři stomici. V útulné hospůdce Na Skalkách jich však i za takové nepřízně bylo přes dvacet. Letošní zima na přelomu roku nehrozila takovou nepohodou. Probouzím se do krásného rána, stromy jsou nazdobené bílou jinovatkou, která jiskří v zimním sluníčku. Svinec je pokrytý popraškem sněhu, zkrátka ideální počasí. Stojím na návsi v Kojetíně a vyhlížím autobus od Nového Jičína, kolik lidí přijede? Plný autobus dává tušit, že tentokrát bude účast mimořádná. Vydáváme se úzkou silničkou na lyžařskou chatu, kde bývá sraz. Tam už nás hlasitě vítají další a zvou nás na zbytky vánočního cukroví. Hostinská je zjevně překvapená nezvykle velkým ruchem a tak Vašek Bártek musí vypomoci s roznášením čaje s rumem a kávy. Naše setkání mají již značnou popularitu, takže ani nepřekvapuje, že tu s námi je i pan Antonín Pernický, předseda OV Svazu postižených civilizačními chorobami a pan Jaroslav Kotas předseda místní organizace tohoto svazu v Novém Jičíně. Jelikož se již dobře známe, živě diskutujeme o možné spolupráci. Mile nás překvapilo, že nás přišla

pozdravit i slečna Kateřina Konečná, nejmladší poslankyně Parlamentu ČR. Po zahřátí vyrážíme ke kříži na vrcholu Svince, abychom pořídili dokumentární foto. Dlouho se však nezdržujeme, neboť na vrcholu fouká opravdu silný vítr. Proto se vydáváme přes vesničku Kojetín, přes louku a les dolů do údolí. Zde v závětří je příjemně, sníh jiskří ve slunci a krásně křupe pod nohama. Po necelé hodině přicházíme k Čertovu Mlýnu, což je známé letní rekreační místo s koupáním v malé přehradě na místním potoce. Nyní v zimě je tu klid. V hospůdce pod hrází nás čeká malý sál s krásně praskajícím ohněm v krbu. Provádíme závěrečné sčítání, je nás 41, a to je nový rekord. Postupně všechny zdraví předsedové klubů v Novém Jičíně, Opavě, Ostravě i naši hosté a přeji všem hodně zdraví, štěstí, spokojenosti a lásky v novém roce. Připijíme si na to skleničkou vína. Všem již vyhládlo, a tak přichází vhod dobrý gulášek. Pak už debatujeme o tom, co se nám v uplynulém roce podařilo, a nebylo toho málo. Začínáme dělat plány na další rok. Zde se také rodí nápad udělat první stomickou zabíjačku se vším, co k tomu patří. Ještě to musíme promyslet na koordinační radě. Sluníčko již zašlo za Svinec, my se pomalu loučíme a přejeme si navzájem. Odjíždím plný pohody, klidu a spokojenosti ze setkání s milými přáteli a spolubojovníky. Vzpomínám si na slova doktora ve známém českém filmu, který pije pivo ze sedmého schodu a říká: „Člověk by si měl schovávat ty krásné okamžiky na horší časy“. Přeji nám všem, abychom si takových krásných okamžiků ve svých srdcích nashromáždili co nejvíce, aby nám pak pomáhaly ve chvílích, kdy nám třeba není do skoku.

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



Z VAŠICH DOPISŮ

Vážení přátelé,

posílám poukazy na pomůcky a nyní mi dovoluete ještě několik slov. Jsem osdesátipětiletý důchodce. Operován jsem byl v roce 1993 v nemocnici v Jindřichově Hradci. Na ozařování jsem byl na onkologickém oddělení nemocnice v Českých Budějovicích. Jsem tedy Vaším zákazníkem již od Vašich začátků a za Vaše pomůcky jsem Vám moc vděčen. Po operaci jsem jezdil na kontroly na chirurgické oddělení do Jindřichova Hradce.

Po několika letech jsem měl nějaké komplikace a 2. 5. 2001 jsem obdržel průkaz ZTP. Bydlím sám v rodinném domku. Tenkrát jsem úspory, které jsem měl, dal na opravy domku. Zavedení telefonní stanice a elektrického vytápění.



Ilustrační foto

Jako starší osoba, žijící osaměle, jsem pobíral příplatek na telefonní linku 50 Kč a na kolostomii 200 Kč měsíčně. K 1. 1. 2007 jsem ze sociálního oddělení obdržel oznámení, že se tyto příplatky ruší. Nenaříkám, ale musím hospodařit. Telefon mám proto, abych si v případě zdravotní potřeby mohl zavolat. Je to dnes ale drahá věc. I kdybych neměl ani jeden hovor, tak poplatky za pevnou linku 300 Kč měsíčně musím zaplatit. Je ale správné, že se ruší i částka 200 Kč, kterou jsem po-

bíral po lékařských kontrolách i po kontrole revizního lékaře? Já mám teď kromě kolostomie ještě potíže s prokrvováním dolních končetin a na léky, které mám lékařem předepsané (Cilkanol, Agapurin, Tebokan) doplácím měsíčně značné částky. Jak to mají pacienti, kteří jsou Vašimi zákazníky a kteří díky Vám a Vašim pomůckám mohou důstojně žít? Milí přátelé, promiňte mi, že jsem se tak rozepsal, ale už jsem se musel z potíží trochu vypovídat. Přeji Vám všem hodně zdraví a pohody v roce 2007 a zdravím Vás.

J. Č.

Vážená redakce,

chtěl bych poděkovat za péči naší stomasestře, paní Evě Patočkové z nemocnice v Rumburku, která má na starosti celý Šluknovský výběžek a ráda všem pomůže radou i péčí též ve svém volném čase. Oceňuji Váš časopis a vše, o čem nás informuje a velmi dobře radí. S přátelským pozdravem

A. V., Varndsdorf

Co se stalo, stalo se!

Uplynuly již 2 roky od doby, kdy jsem přispěl svým článkem do časopisu RADIM o svých zkušenostech a postoji, když jsem se dozvěděl o své nemoci. Od té doby jsem podstoupil druhou náročnou operaci, kdy mi metastázy zasáhly játra. Po úspěšné operaci a chemoterapii se cítím opět velmi dobře. Je to především tím, že jsem se opět zúčastnil rekondičního pobytu na Karlově, kde jsem měl možnost setkat se se svými kamarády, postiženými stejnou nemocí, jako mám já.

Zde jsem si opět uvědomil, že se scházím s lidmi, kdy každý z nás si v životě prožil okamžiky, které ho nepříjemně zasáhly. Vážím si zejména jejich filozofie na život, kdy jejich krédem je „že život není tak dlouhý, abychom mohli trávit čas na-



říkáním nad bolestmi“, ale naučit se, že každá bolest nás posiluje a pomáhá nám čelit dalším, mnohdy o něco těžším životním zkouškám.

Na světě asi nežije moc lidí, kteří jsou se svým životem úplně spokojeni. V životě jsou věci, které jsou důležité a hromada věcí, které důležité nejsou. Jistě budete se mnou souhlasit, že v naší nemoci je především důležité mít čas na své blízké a přátele.

Život je těžký. Kdyby život probíhal jenom hladce a bez překážek, nebyli bychom podrobováni zkouškám v běhu života. Kdyby byl život jen procházka růžovým sadem, brzy by nás to začalo nudit. Každý den, každou vteřinu život kolem nás uhání znepokojivou rychlostí. Každý den, když se vzbudíme, je novým začátkem a můžeme s ním naložit, jak chceme. Udržet si tohle nadšení nebývá zrovna jednoduché. Zejména pacientům postižených stejnou nemocí bych chtěl poradit, ať už Vás v minulosti potkalo cokoliv, je to pryč. Na minulých událostech už nic nezměníte, takže svou pozornost obraťte k přítomnosti. Pokud chcete, aby Váš život byl úspěšný, šťastný, naplněný, smysluplný a uspokojivý, musíte se mu především věnovat.

Z vlastních zkušeností vím, že při setkání v klubu stomiků i na rekondičních pobytech se můžete setkat s lidmi, kteří Vás povzbudí, jsou plní energie a zápalu do života, kteří žijí svým životem a když s nimi strávíte trochu času, máte hned pocit, že být na světě je fajn. Jedná se především o lidi, u kterých můžu s klidným svědomím říct, že:

- jsem moc rád, že je vidím,
- díky nim se hodně nasměji a cítím se skvěle,
- jim na mně záleží a podporují mě,

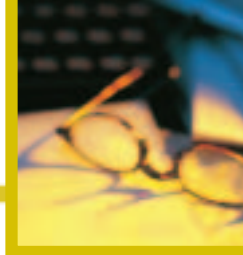
- zásobují mě novými poznatky, nápady a myšlenkami.

V závěru svého článku bych chtěl uvést několik myšlenek, které by měly přispět ke spokojenému životu nás všech.

- Nikdy neztrácejte smysl pro humor, pokud nás potkají drobné nepřízně, potom budeme při závažnějších problémech mnohem silnější.
- Rozhodněte se, jak si ustelete, budeme-li k sobě důvěřiví a budeme-li se stále obávat, jaká kalamita nás zas potká, vězte, že nějaká kalamita přijde! Vy sami si ji přivoláte tím, že na ni stále myslíte.
- V něco byste měli věřit – mít víru znamená nebýt v obtížných situacích sám, proto se zkuste zamyslet, co je pro Vás v životě to opravdové, skutečné, důležité, a až to najdete, držte se toho.
- Nebojte se emocí – prožijete-li nějakou stresovou situaci, pusťte emoce ven. Emoce jsou součástí našeho duševního života, pokud budete emoce potlačovat, samy nezmizí, jen se nahromadí a mohou nadělat spoustu škody.

Dobré je také provádět alespoň občas jakousi bilanci toho, co nás v životě potkalo. Nikdo neví, co nám přinese ani ta nejbližší budoucnost, ale je vždy vhodné myslet i na to, že se náš zdravotní stav může zhoršit. Proto se vyplácí žít tady a teď, radovat se z malých věcí kolem sebe, zanechat starosti o věci, které se jeví nakonec jako prkotiny a také přestat závidět. Pro zachování vlastní důstojnosti, jako příklad v chování pro naše potomky je důležité nefňukat, nenadávat na vše kolem nás. Redakci časopisu RADIM přeji hodně zdraví a další úspěchy.

Pan Josef, Hranice



Vážená paní Křepínská,

děkuji Vám za ochotu. Chtěla bych Vám poděkovat za to, jak se o nás nemocné staráte. Byla bych ráda, abyste v časopise

RADIM mé poděkování zveřejnila. Váš přístup je příkladný a za to Vám patří náš vřelý dík.

Paní Věra ■



**S PLOCHOU
TVAROVATELNOU
PODLOŽKOU
COMBIHESIVE® 2S
V BESKYDECH**

Dostala jsem pozvání od spolužáků ze základní školy na sraz po čtyřiceti letech v Beskydech. Tak jsem se telefonicky spojila se svojí bývalou spolužačkou, že se této akce zúčastním, ale nemám ubytování, a tak mě napadlo zkusit zavolat svému spolužákovi, který pracuje jako vedoucí hotelu a domluvila jsem si ubytování na víkend tam. A tak mě ještě napadlo, když už budu v Beskydech, že bych spojila příjemné s užitečným a otestovala svoji kondičku na menší pěší túře, zaplavala si v bazénu a při té příležitosti bych mohla otestovat, co vydrží nová plochá tvarovatelná podložka Combihesive® 2S. Cestu autobusem jsem zvládla dobře. Po ubytování v hotelu jsem se rozhodla obejít své známé, zašla jsem navštívit pana vedoucího a jeho ženu. Jsou to lidé, se kterými jsem prožila dětství a máme hodně společných vzpomínek a také známých. Po večeři jsme sjeli do vesnice na náš „sraz spolužáků“, jako tradičně v místní restauraci, kde jsme si popovídali, pozdravili své známé, také si zatančili a zazpívali. Zpátky do hotelu a do postele jsem se dostala až skoro k ránu. Příští den po vytrávení ze snídaně jsem si

šla zaplavat do bazénu a odpoledne jsme naplánovali pěší túru na Pustevny, kam jsme se nechali vyvézt autem a potom jsme šli pěšky okolo Radegasta a dál až na Radhošť. Šlo se nám dobře bez jakýchkoli problémů, vzpomínali jsme na své školní roky, na učitele a kamarády, se kterými jsme užili vždy spoustu legrace. Cesta nám ubíhala a na oběd jsme se stavili v restauraci na Radhošti, dali si tam místní specialitu a vydali se zpět na Pustevny, kde jsme nechali auto. Výlet se nám vydařil a hezky jsme se prošli. Můžu potvrdit, že podložka všechny extrémní situace vydržela a byla jsem s ní spokojená. V neděli jsem poděkovala svým spolužákům za krásně strávený víkend a s přáním brzkého shledání jsme se rozloučili a já se vydala zpátky autobusem domů.

Vždy když navštívím Beskydy, moji rodinou vesnici, mám slzy v očích. Někdy se tam také podívejte a dáte mi za pravdu.

Dragica Křenková,
stomasestra ■





VÝROČNÍ ZPRÁVA KLUBU STOMIKŮ BRNO ZA ROK 2006

■ 1. V lednu 2006 jsme ve výboru Klubu vyhodnotili veškeré akce roku 2005 a sestavili jsme Výroční zprávu za rok 2005 jak verbálně, tak i číselně. Tento materiál byl výchozím pro práci revizní komise, která provedla revizi hospodaření, hospodárného vynakládání prostředků v roce 2005 a zvláště účelného využití vlastních, darovaných i dotovaných prostředků ze státního rozpočtu.

■ 2. Vyhodnocení využití sponzorských darů jsme předali jednotlivým sponzorům, FÚ Brno III ve formě daňového příznání k darovací dani za rok 2005. Také za I. pololetí 2006 jsme předali tento formulář k darovací dani FÚ.

■ 3. Zhodnocenou dotaci ze státního rozpočtu jsme zaslali na předepsaném výkazu na MZ ČR. V červenci 2006 jsme zaslali výroční zprávu za rok 2005 Ministerstvu zdravotnictví ČR.

■ 4. Zpracovali jsme 4 zpravodaje, a to v každém čtvrtletí, rozmnožili je a zaslali svým členům a přátelům. Podařilo se nám zapojit do zpracování další dopisovatele.

■ 5. Zajistili jsme 4 členské schůze během roku 2006, pozvali i lékaře a zdravotnické pracovníky, kteří svými přednáškami, besedami a informacemi obohatili znalosti našich členů. Na schůzích jsme používali zakoupenou techniku v roce 2006 – notebook a data projektor, čímž jsme zajistili vyšší zájem i pozornost zúčastněných. Na prosincovou schůzi jsme pozvali zástupce bratislavského klubu a společně uzavřeli rok 2006 zde v Brně a naši zástupci se zúčastnili vánočního posezení v Bratislavě.

■ 6. Zajistili jsme 2 rekondice pro více než 50 účastníků, Podařilo se nám pozvat lékaře, stomasesstry a ti nám pomohli řešit naše základní problémy. Poradili nám

svými zkušenostmi jak odstranit chyby a těžkosti při ošetřování stomie a jak lépe používat pomůcky jednotlivých firem. Rekondice jsme absolvovali v Chlumu u Třeboně v penzionu Lesák a v Sola Grátia pod Sv. Hostýnem. Výboru se zdařila jak organizace, tak i samotný průběh.

■ 7. V červnu jsme uskutečnili výlet ve spolupráci s bratislavskými stomiky, který se velmi vydařil. Navázaná spolupráce z roku 2004 se ještě více utužila. Navštívili jsme Gabčíkovo a Hanuliakovo.



■ 8. V dubnu jsme podnikli cestu pendolínem do Prahy. Pokochali jsme se krásami Prahy, navštívili Betlémskou kapli, výstavu sochaře Olbrama Zoubka. Byl to pěkný slunečný den a moc se nám líbil.



■ 9. V květnu jsme navštívili kvetoucí koniklecovou step na Kamenném vrchu v Brně a tam se setkali s ministrem životního prostředí Liborem Ambroskem. Pozdravili jsme se s ním a také se společně vyfotili.



■ **10.** Téměř každý týden jsme chodili na turistické vycházky. Byli jsme celkem 46x a nachodili 504 km, což znamená, že jsme v průměru ušli 11 km. Chodilo nás v průměru 7. Každou turistiku zaznamenáváme, pořizujeme fotodokumentaci, promítáme ji na společných setkáních a tak ukazujeme našim členům a přátelům, co lze podnikat, vidět a co zažít. Jedenkrát za rok vždy na výročí, to je v březnu, hodnotíme turistiku a zprávu předáváme do zpravodaje, do časopisu Českého Ilca a také do časopisu RADIM, který vydává distributorská společnost ConvaTec.

■ **11.** Ve školním roce každé pondělí pilně cvičíme 1,5 hodiny. Vždy v červnu uskutečníme slavnostní vyhodnocení, včetně malého posezení a pobesedování o uplynulém období a naplánování dalšího vývoje. Chodí nás 12 a máme radost z toho, že nám cvičení pomáhá a že se rádi sejdem a protáhneme se.

■ **12.** Společnost ConvaTec nás pozvala na své veřejné vystoupení pro stomiky. Byla to velmi zdařilá akce, neboť jsme vyslechli spoustu dobrých přednášek lékařů, diabetologů, psychologů a odnesli jsme si celou řadu cenných informací a také vzorků pomůcek k vyzkoušení a použití. Akce byla pod titulem Gold Card Service.

■ **13.** Výbor provedl poptávkové řízení na rekondiční pobyty v roce 2007, vybral místa a zajistil pobyty včetně cenové relace

pro 50 osob. Nachystal projekty na rok 2007 a po důkladné přípravě a schválení je zaslal na MZ ČR ve IV. Q. 2006 a požádal o dotaci 120 tisíc Kč. Také na Jm kraj zaslal projekt se žádostí o dotaci ve výši 30 tisíc Kč. V roce 2007 pojedeme na Vranovskou přehradu a na Šumavu.

■ **14.** Výbor pro zlepšení práce provedl rozdělení úkolů – kompetenci.

■ **15.** V srpnu 2006 jsme zakoupili z dotace Jm kraje notebook a data projektor. Naučili jsme se obě techniky používat a také jsme je už využili na schůzích i podzimních rekondicích. Využili jsme i techniku nakoupenou v roce 2004 – vyjímatelné disky (flešky) a vypalovací zařízení k CD.

■ **16.** V říjnu 2006 jsme navštívili Národní divadlo v Praze, představení Cyrano z Bergeracu. Předtím jsme prošli od Hradčan přes Nerudovu ulici a Karlův most do Karolína, kde jsme se občerstvili. Po divadle



j jsme se zastavili „U Fleků“ na dobrý mok a „U Rozvařilů“ na večeři.

■ **17.** V roce 2006 jsme navštívili řadu koncertů, které nám zpřístupnili manželé Jarka a Jindra Tiokovi, díky svým uměleckým možnostem. Absolvovali jsme Mozartovo Requiem, Vánoční mši od Jana Jakuba Ryby, koncert Jiřího Pavlici v součinnosti se symfonickým orchestrem Czech Virtuosi –



což byl pro nás velký zážitek a zúčastnilo se nás 47.

■ 18. Před závěrem roku jsme navštívili paměťový jogging, a to nám přineslo také spoustu radosti, cenných zkušeností a navázali jsme další kamarádky a přátelské vztahy.



■ 19. Na aktivity, které pro seniory zajišťuje Centrum pro stáří a rodinu v Brně jsme navázali i v kurzech angličtiny, aranžování květin atd.

■ 20. Zúčastnili jsme se plenárních zasedání Českého Ilco v květnu a v listopadu, kde jsme podali informaci o činnosti a aktivitách našeho klubu a vyměnili si zkušenosti s ostatními zástupci klubů v České republice. To je velmi přínosné, neboť více hlav, více rozumu. To co dělá jeden klub pro své členy a přátele se dá využít i v ostatních klubech v ČR. A že toho není málo, vyplynulo ze samotného jednání. V rámci Českého Ilco se také proškolují tzv. návštěvníci, kteří pomáhají radami novým

stomikům a jsou jim průvodci v této oblasti v prvopočátcích po jejich operacích. Hlavně se jedná o psychickou pomoc, protože zdravotní problematiku řeší lékaři a stomasestry.

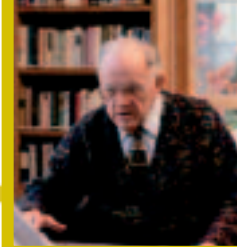
■ 21. Zavítali jsme do nově otevřené solné jeskyně v Králově Poli. Naše kamarádka Majka Mazáčová nám tam svými radami pomohla aktivně dýchat, a tak celou hodinu prožít a udělat pro sebe co bylo v našich silách. Je to dobré pro astmatiky, ale i pro nás ostatní!

■ 22. Naše předsedkyně Dragica Křenková zajišťovala jako stomasestra rekondice po zdravotní stránce, ordinaci pro stomiky na Mendlově nám. v Brně a pracovala v redakční radě časopisu RADIM.



■ 23. Po celý uplynulý rok 2006 jsme ke své práci využívali internet – při tvorbě zpravodajů v jednotlivých čtvrtletích roku, pro zpracování projektů, jejich zásad a metodiky z ústředních a regionálních orgánů. Pomocí osobního počítače jsme mohli archivovat dokumentaci na CD a DVD – jedná se o zpravodaje Klubu, účetnictví, jednotlivé adresáře výletů, jógy, rekondic, turistiky, kultury, atd.

Zprávu připravila
Ing. Jana Strnadová,
hospodářka Klubu stomiků Brno



PŘÍPRAVA AKCÍ KLUBŮ STOMIKŮ OSTRAVA, OPAVA A NOVÝ JIČÍN V ROCE 2007

Leden

26. 1. – společné zasedání výborů klubů
Ostrava, Opava, Nový Jičín

Únor

13. 2. – členská schůze klubu Opava
24. 2. – členská schůze klubu Nový Jičín

Březen

6. 3. – členská schůze klubu Ostrava
16.–17. 3. – setkání dobrovolníků
v Brně

Duben

7. 4. – výstup na Javorník – klub NJ
13.–15. 4. – zasedání ILCO v Brně
(nebo 18.–20. 5.)
18. 4. – Šumná Ostrava III – klub
Ostrava, Historickým centrem
Ostravy s průvodcem

Květen

1. 5. – z Litultovic do větrného mlýna
v Cholticích – klub OP
8. 5. – Arboretum a zámek Karviná,
staré lázně Darkov – klub NJ
14. 5. – členská schůze Ostrava
16. 5. – Květinový den – prodej kytiček
– Liga proti rakovině
18.–20. 5. – zasedání ILCO Brno
(pokud nebude v dubnu)
23.–26. 5. – zájezd klubu NJ na jižní
Slovensko s návštěvou
Budapešti (předpokládaná
cena cca 2 500 Kč)

Červen

9. 6. – střelecké odpoledne
v Neplachovicích – klub OP
13. 6. – zájezd klubu Ostrava Chotěbuz
a polský Těšín (krátká trasa)
nebo Javorník a polská Nisa
(delší trasa) – bude rozhodnuto
na ČS 5. 3.

30. 6. – setkání na hranici – Hřčava (ČR,
PR, SR)

Červenec

14. 7. – z Chuchelné do Bělé
(rybí farma, opékání ryb) –
klub OP
28. 7. – Den zdraví na horské chatě
„U zbuja“ na Ostravici –
klub NJ

Srpen

3.–5. 8. – Morávka – klub OP

Září

3. 9. – členská schůze Ostrava
5. 9. – z lázní Lipová do lázní Jeseník –
klub OP
16.–23. 9. – rekondice české ILCO –
Meziboří v Krušných ho-
rách
26.–30. 9. – rekondice klub Ostrava –
hotel Dlouhé Stráně v Kou-
tech n. D.

Říjen

6. 10. – První stomická zabijačka
v Kozlovicích – klub NJ

Listopad

23.–25. 11. – zasedání ILCO v Brně
(školení pokladníků –
podvojně účetnictví)

Prosinec

7. 12. – vánoční večírek klub Nový Jičín
14. 12. – vánoční večírek Opava
17. 12. – vánoční večírek klubu
Ostrava – v Petřkovicích
30. 12. – rozloučení se starým rokem
na Svinci – klub NJ

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
Alena Nečasová



Co přináší život

CHARTA PRÁV STOMIKŮ

Charta práv stomiků uvádí speciální potřeby skupiny tělesně postižených a péči, kterou vyžadují. Musí obdržet informace i péči, které jim umožní vést nezávislý život podle vlastního rozhodnutí a participovat na všech důležitých rozhodnutích. Mezinárodní asociace stomiků deklaruje jako svůj cíl realizaci této Charty ve všech zemích světa.

Každý stomik má právo:

- na předoperační poradenství, aby si byl plně vědom významu operace a znal základní skutečnosti o životě se stomií,
- na dobře provedenou, vhodně umístěnou stomii, s plným a přiměřeným přihlédnutím k pohodlí pacienta,
- na kvalitní a profesionální lékařskou a ošetrovatelskou péči i psychoso-

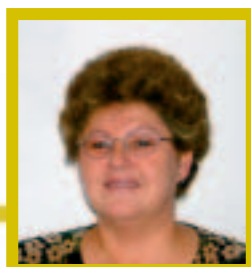
ciální podporu v předoperačním i pooperačním období, v nemocnici i své komunitě,

- na podporu a informovanost rodiny, známých a přátel, aby lépe chápali podmínky a změny, nutné k dosažení uspokojivé úrovně stomikova života,
- na úplnou a objektivní informaci o vhodných pomůckách a výrobcích, které jsou v jeho zemi k dispozici,
- na možnost neomezeného výběru dostupných stomických pomůcek,
- na informace o organizacích stomiků v jeho vlasti a službách a podpoře, které poskytují,
- na ochranu proti jakékoliv formě diskriminace.

Schváleno Valným shromážděním delegátů na 11. Světovém kongresu IOA, Porto, září 2004. ■



Co dál?



POHYB JAKO LÉK

Když se nám něco stane, onemocníme, absolvujeme operaci a dlouhodobé léčení, zpravidla se automaticky začneme fyzicky šetřit, méně pohybovat a dáváme našemu tělu takovou míru odpočinku, jako nikdy předtím. To je všechno absolutně v pořádku. Organismus potřebuje svůj čas, aby se vzpamatoval ze stresujících událostí, které ovlivňují naše tělo i mysl. Dokonce se začneme nesmírně šetřit a nepoužívat ty části těla a svalové

partie, které byly chorobou postihnuté. A někdy nám to zůstane i v době, kdy je již dávno po rekonvalescenci a kdy znovu máme žít běžný život, jako předtím. Svaly břicha, zad, nohou a rukou ochabnou z nepoužívání a my se dlouhodobě cítíme špatně, už ne z původního onemocnění, ale z naší ochablosti, ztuhnutí ze strachu před návratem příznaků a někdy – přiznejme si – i z vlastní lenosti. Začneme se bát pohybu, jako by jsme se měli rozsypat při větší námaze. Opak je však pravdou. Pravidelně vykonávané cvičení zaměřené na



ochablé části těla a dávkování od deseti-minutového denního cvičení až po několik hodin turistické procházky nám může jen pomoci. Možná někomu pomůže konzultace s rehabilitačním lektorem a sestrou, kteří přesně vědí, které cviky a v jakém rozsahu je možné cvičit. Takzvaná cévní gymnastika, s jednoduchým cvičením nohou hned po probuzení na posteli, je nesmírně důležitá a je i dobrou prevencí trombozy. Vhodné sestavy cviků, které děláme sami doma nebo ještě lépe ve skupinkách, nás disciplinují, motivují a učí pravidelnosti. Pokud jste byli zvyklí jezdit na kole, chodit na turistiku, plavat a posilovat, vraťte se ke starým návykům a přijďte na to, že to vlastně dokážete stejně jako předtím. A navíc, hned jak se začneme pravidelně pohybovat a sportovat, vrací se nám ztracené sebevědomí,

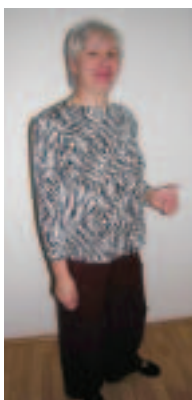
energie a psychická pohoda a radost. Z vlastní zkušenosti, po zdravotních problémech v tomto roce, když jsem se stala také těžce zdravotně postiženou vím, že pravidelné cvičení 2x do týdne skupině lidí s podobnými problémy dělá s tělem a psychikou velké zázraky. Netvrdím, že musíme podat výkon jako paraolympionici (i když výkony tělesně postižených sportovců dokáží zahanbit i zdravé), ale jen takové, jaké nám dovolí vlastní tělo. Takže milí stomici, věřte, že když se rozhodnete zařadit sport, cvičení a procházky do svého pravidelného programu, přinese Vám to užitek na těle i na duchu, stoupnete ve svých vlastních očích i v očích Vašeho okolí, které Vás bude obdivovat za sílu a radost ze života.

Držme si navzájem palce!

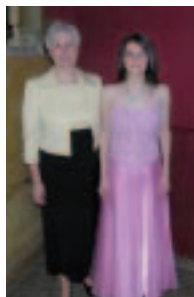
PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■

STOMICI A OBLEČENÍ

Dobrý den milý časopise RADIM! Minulé číslo mě zase potěšilo. Zdá se mi, že jsi čím dál lepší. Zaujal mě mimo jiné i článek o oblékání. Je pravda, že jsem si s tím ze začátku také dělala starosti. Prvního půl roku jsem nosila (pokud jsem nepolehávala v posteli) jen kalhoty – volnější v pase a nějaký svetřík. Kalhoty mi připadají i nyní (jsem po operaci 4,5 roku) nešikovnější. Stomie je snadno přístupná a výměnu sáčku lze bez problémů provést kdekoliv. Jsem už přece jen starší paní (bude mi 54), a tak mi ani nevadí, že mi džíny jsou nepohodlné, vyřadila jsem je. Nosím kalhoty o číslo větší než by bylo nutné. Blůzy jsem zkrátila, aby sahaly do poloviny sáčku, připadá mi, že je pak po-



můcka nejméně nápadná. Když je teplo, ráda nosím i sukně (nejlépe s gumou v pase) a dvoudílné letní šaty (abych v případě potřeby k pomůcce snáze mohla). Ráda nosím korále nebo výrazné šálky, určitě připoutají pozornost. Ovšem v létě, když se před sluncem schovávám pod širák, jsem téměř nepřehlédnutelná (měřím 182 cm), a zkoumat mé bříško nikoho ani nenapadne. Chci-li být opravdu za krásnou, věnuji přípravě pozornost – nejen, že navštívím kadeřnici, ale den, den a půl zvolím pitnou dietu, maximálně jeden rohlík se sýrem, aby snad mě má hodná stomie nepřekvapila, a pak se obléknu do slavnostních šatů a jdu třeba dceři na maturitní ples. Přikládám několik obrázků z mého šatníku.



Zdraví Všem přeje

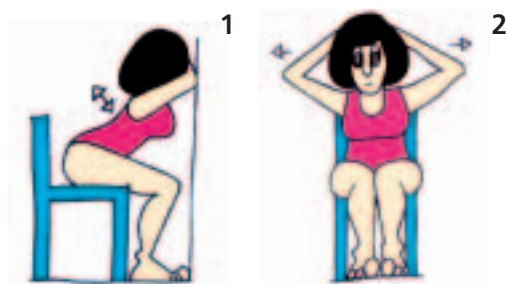
Paní Marie, Praha ■



POHYBOVÁ AKTIVITA STOMIKŮ

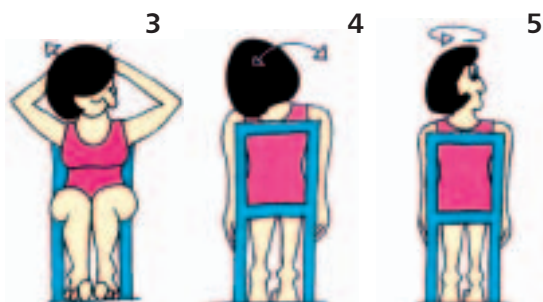
V minulém díle jste byli seznámeni s některými druhy cvičení. Součástí kompenzačního cvičení byla ukázka cviků k praktickému provedení. Na toto cvičení navážeme a procvičíme si hrudní a krční páteř.

- Sedněte si na židli tak, aby kyčelní a kolenní klouby svíraly pravý úhel, hýždě posuňte blíže okraji, kolena se dotýkají stěny, horní končetiny pokrčte v loketních kloubech, dlaně složte na čelo a opřete se o stěnu, s nádechem vyhrbte záda hlavně v oblasti hrudní páteře, s výdechem záda prohněte a opět největší prohnutí soustřeďte do oblasti hrudní páteře, cvik opakujte 2–3x (pozn. pohyb provádějte hrudníkem, ne hlavou). [Obr. 1]



- Sedněte si na židli tak, aby kyčelní a kolenní klouby svíraly pravý úhel, plosky nohou opřeny, horní končetiny zvedněte a pokrčte v loketních kloubech a dlaně složte za hlavu, s nádechem se narovnejte a co nejvíce zatlačte lokty vzad, s výdechem uvolněte krční páteř do předklonu, cvik opakujte 2–3x. [Obr. 2]
- Sedněte si na židli tak, aby kyčelní a kolenní klouby svíraly pravý úhel, plosky nohou opřeny, horní končetiny zvedněte a pokrčte v loketních kloubech a dlaně složte za hlavu, hlava v pro-

dloužení trupu, v této poloze se nadechněte, s výdechem předkloňte hlavu, lokty svěste volně podél uší a v této pozici pootočte hlavu nejprve na jednu, poté na druhou stranu (jako pohled na loket té strany), cvik opakujte na každou stranu 2–3x. [Obr. 3]



- Sedněte si na židli tak, aby kyčelní a kolenní klouby svíraly pravý úhel, plosky nohou opřeny, horní končetiny volně podél těla (nebo se chytí židle, ramena jsou volně), hlava v prodloužení trupu, s výdechem ukloníme hlavu střídavě na jednu, poté na druhou stranu, cvik opakujeme na každou stranu 2–3x (pozn. úklon musí být správně proveden, tedy bez rotace a předklonu, ucho stále směřuje k rameni). [Obr. 4]
- Sedněte si na židli tak, aby kyčelní a kolenní klouby svíraly pravý úhel, plosky nohou opřeny, horní končetiny podél těla (nebo se chytí židle, ramena volně), hlava v prodloužení trupu, s výdechem otočíme hlavu střídavě na jednu, poté na druhou stranu, cvik opakujte na každou stranu 2–3x (pozn. brada je při pohybu stále ve stejné výši, pohyb provádíme pomalu, tahem, až do krajní polohy). [Obr. 5]

(Obrázky převzaty z www.cvicime.cz, popis cviků vlastní)

Mgr. Petra Poková,
fyzioterapeutka ■



Spřízněné 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 ■

■ *V září mi bude 60 let, jsem stomička a chtěla bych poznat muže podobného osudu. Jinak jsem zdravá, veselá, občas chodím do práce, bydlím sama. Ráda bych někoho z Vysočiny, ale není podmínkou.*

Více na telefonu: 720 101 06

■ *Je mi 54/176/90 znamená býka. Hledám ženu, která by se mnou sdílela starší nemovitost ve středu Varnsdorfu, ale samá zeleň. Mám kolostomii, která mi nebrání ve výletech a různé činnosti. Věk nerozhoduje, vzájemná tolerance ano.*

Volejte na mobil: 731 746 980



■ *Hledám ženu – přítelkyni a kamarádku se stejným osudem: Jsem kolostomik (6 let), nekuřák, starobní důchodce, samostatný, zabezpečený a nezávislý. 20 let rozvedený, dom. kutil, vyučený strojař SŠ. Zahrádkář, miluji zvířata, dech. hudbu a lid. zábavu. Bydlím v podnájmu (1 + 1) v Podkrkonoší. Proto by bylo dobré, aby žena byla – okolí Náchod – Trutnov. Stáří do 65 let. Jmenuji se Bronislav.*

Volejte na mobil: 731 746 980

■ *Vážená seznamko, je mi 67 let, 170 cm, 3 roky žiji se stomií, proto hledám touto cestou přátelství se stejně postiženou ženou do 65 let. Spolu pak zahodíme klíč od samoty hodně daleko. Jsem z Havířova. Zájem – příroda, hudba, tanec, kolo. Rád pomohu a udělám jakoukoliv práci na zahrádce, chalupě. Okolí OV-K-H.*

SMS – Tel. 721 976 858.

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



VÝZNAM KONTROLNÍ KOLONOSKOPIE A PŘÍPRAVA K NÍ

Opakovaně se mě pacienti ve stoma poradně ptají, zdali by neměli podstoupit kontrolní vyšetření tlustého střeva, vyšetření CT anebo zdali je četnost těchto kontrolních vyšetření nebo intervaly mezi nimi správná. Jak už to bývá, není odpověď na tyto otázky vůbec jednoznačná ani univerzální. Zároveň existuje podle místních zvyklostí poměrně značná nejednostnost v osobě lékaře, který indikuje a doporučuje tato kontrolní vyšetření. U pacientů, kterým byl střevní vývod konstruován pro zhoubné onemocnění, by měl být touto kompetentní osobou onkolog, který stomika dispenzarizuje a měl by se držet předem stanovených kritérií. U benigních, nejčastěji zánětlivých, onemocnění, která byla příčinou stomie, by tato vyšetření měl indikovat dispenzarizující gastroenterolog. Často se však stává, že kontrolní kolonoskopii nebo CT při delší absenci nakonec žádá chirurg ze stomické poradny. Pravdou je, že vzhledem k nejlepšímu porozumění charakteru provedené operace má právě on mnohdy důvod nebo jen pocit, že je vhodná doba k jejich provedení.

Právě charakter operačního výkonu je pro správné určení způsobu a intervalu kontrol v pooperačním sledování velmi důležitý. U operací, kdy byl odstraněn pro zhoubný nádor celý konečník a byla provedena terminální jednohlavňová kolostomie, nemá častá kolonoskopická kontrola smysl, protože zbývající tlusté střevo s nádorem souviselo mnohem méně než u jiných typů operačních výkonů. U amputačních výkonů je tedy na místě častější kontrola CT vyšetřením se zaměřením na oblast, kde byl uložen právě odstraněný konečník, tedy na oblast hráze. Vyšetření vzdáleného tlustého

střeva kolonoskopií může být méně časté, to však s podmínkou, že výše nebyl původně žádný nález, který by sám o sobě vyžadoval častější termín kontroly.

U zánětlivých střevních onemocnění se četnost kolonoskopických kontrol odvíjí od zhoršení stavu, různých komplikací. Ani zde není návod jednoznačný.

Význam kontrolního kolonoskopického vyšetření je zřejmý: zachytit co nejdříve eventuální znovuobjevení zhoubného bujení, tzv. recidivu onemocnění. Častokrát však tento proces nezačíná uvnitř průsvitu střeva, ale na jeho zevní kontuře. Proto je tak důležité společné hodnocení kolonoskopie i CT.

V dnešní době je příprava střeva ke kolonoskopii téměř výhradně ortográdní, to znamená, že střevo je připravováno vypitím roztoků, které jej zcela vyprázdní. Nejčastěji užívanými preparáty v našich podmínkách jsou Fortrans® a fosfátový roztok. Endoskopisté preferují přípravu střeva Fortransem®, pacienty bývá lépe tolerován fosfátový roztok. Vysvětlením může být menší objem roztoku, který je poté zapíjen chuti lahodící minerálkou, zatímco u roztoku Fortransu® musí pacient vypít celý objem tekutiny nevalné chuti. Existují i rozdíly v časovém intervalu podání obou roztoků. Fortrans® bývá podáván v rozmezí 4 hodin odpoledne nebo v podvečer den před vlastním vyšetřením, fosfátový roztok frakcionovaně (45 ml + 2 l minerálky a toto opakovat) v téže době anebo rozděleně – 1. dávku v podvečer a 2. dávku brzy ráno v den vyšetření. Stomici si ve spolupráci se stomasestrou k přípravě střeva zajišťují velkoobjemové pomůcky, které umožňují tuto nepříjemnou část vyšetření zvládnout co možná nejkomfortněji.

Samotné vyšetření pak již většinou nepůsobí větší obtíže, pacientům jsou podávány medikamenty ztišující nepříjemné



Lékařský seriál



pocity a bolest, vyšetření bývá u stomiků poněkud obtížnější pro absenci sfinkterového uzavíracího systému (stomie) a častější srůsty po předchozích operacích.

Správně načasované a indikované kontrolní vyšetření může mít na další osud nemocného zásadní vliv. Je plně v kompetenci lékaře, který pacienta dlouhodobě sleduje, ať už je to onkolog, gastroenterolog či chirurg ve stoma poradně. Při oba-

vách pacienta je na místě dotaz, který se dotčeného tématu týká. Kompetentní lékař, ke kterému má pacient důvěru, by shrnutím výše uvedených principů měl nemocného přesvědčit o jasném schématu a pravidlech dalšího sledování.

MUDr. Tomáš Mrázek,
Nemocnice Ostrava-Jih ■



Služby ConvaTec



ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY „U RADIMA“ ZMĚNILY KABÁT

Děkujeme všem našim zákazníkům za návštěvu a věříme, že nám zachováte přízeň a budete si chodit nejen pro stomické pomůcky, ale i pro ostatní zdravotnické potřeby stále k nám, do výdeny „U Radima“

v Praze na Vinohradské ul. 60 ... zvláště, když jsme „Radima“ oblékli do nového.

Přejeme pěkné léto a těšíme se opět na Vaši návštěvu (tel. 224 254 007)!!!

Kolektiv výdejny zdravotnických potřeb
„U Radima“ v Praze ■



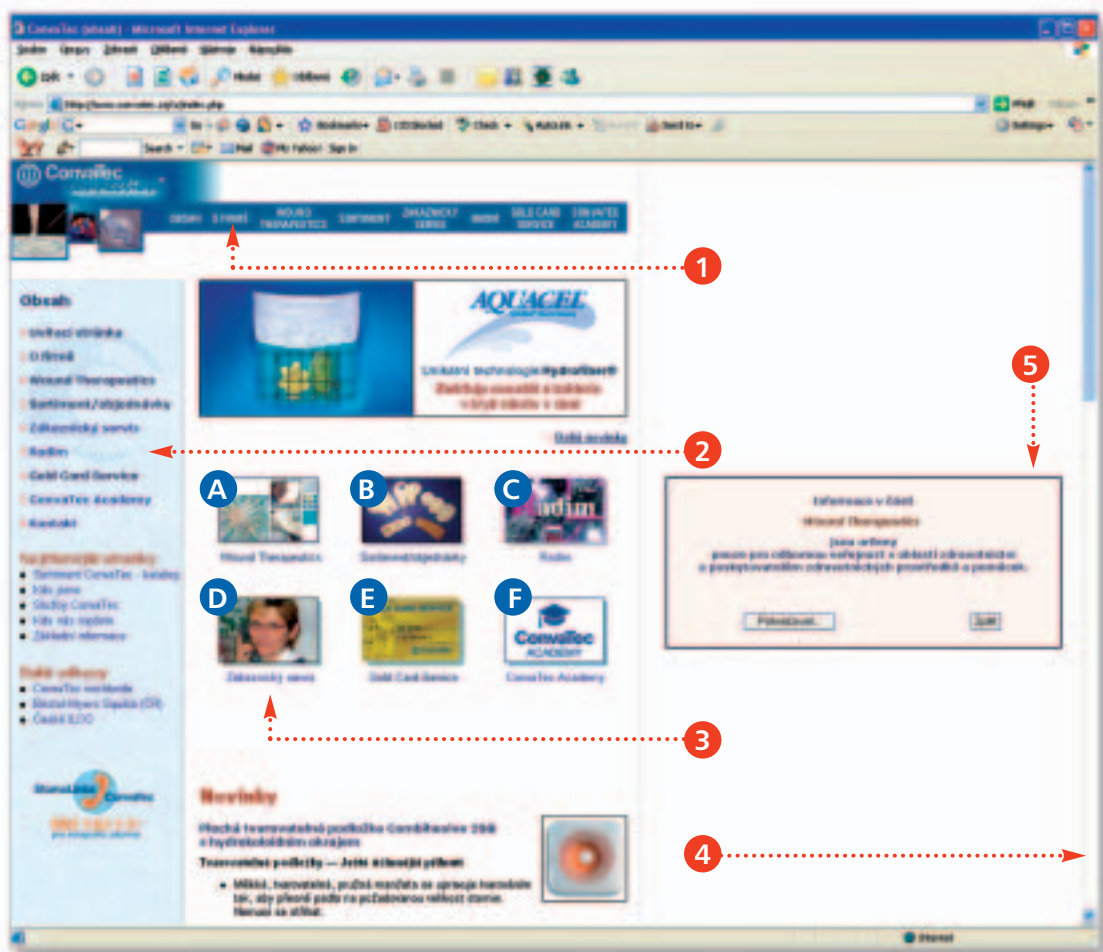
800 122 111
pro volajícího zdarma



CO A KDE NALEZNETE NA WEBOVÝCH STRÁNKÁCH WWW.CONVATEC.CZ

Pokud máte přístup na internet, můžete navštívit stránky www.convatec.cz, kde naleznete informace o firmě, sortimentu, programu Gold Card Service, vybrané články z aktuálního časopisu RADIM i ze starších čísel, aktuality a řadu dalších informací. Pro lepší orientaci na těchto stránkách Vám zde nabízíme základní informace, co a kde naleznete. Po zadání adresy www.convatec.cz se Vám otevře uvítací

stránka a při prokliknutí „vstoupit“ budete na obsahové stránce, kde si můžete zvolit oblast, která Vás zajímá. Na požadované informace se dostanete buďto pomocí modré lišty v záhlaví stránky (1), prostřednictvím odkazů v levé části stránky (2) nebo pomocí obrázků uprostřed strany (3). Posunem pomocí lišty na pravé straně stránky (4) se můžete posunout na stránce níže k aktualitám. Stejného efektu dosáhnete také posunem šipkou na klávesnici. Některé informace jsou určeny pouze odborníkům, proto se Vám například při prokliku na Wound Therapeutics objeví na obrazovce nápis k potvrzení Vaší odbornosti (5).





Ikony (A–F) znázorňují obrázky jednotlivých aktivit:

- **A** – Tento obrázek patří Wound Therapeutics (hojení ran). Pod touto „rubrikou“ naleznete řadu informací pro hojení ran – od zpravodajství, základních informací o ranách, hlavní stadia hojení rány, průvodce léčbou ran, katalog výrobků a kontakty na oblastní zástupce.
- **B** – „Rubrika“ Sortiment/Objednávky nabízí celkový katalog výrobků divize Convatec a možnost objednávek on-line. Tyto stránky jsou určeny odborné veřejnosti.
- **C** – Jak již název napovídá, jedná se o informace k časopisu RADIM a převážně o vybrané články od roku 2002 do současnosti.
- **D** – Zákaznický servis poskytuje informace o službách divize Convatec včetně bezplatné StomaLinky 800 122 111, nejčastějších dotazů a kontaktního formuláře, kam můžete přímo vznést Vaši připomínku či dotaz.

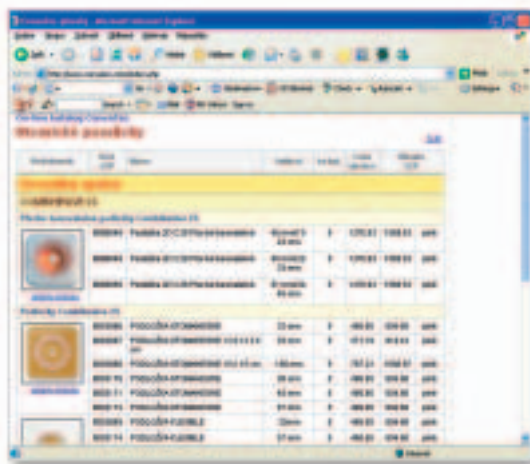
- **E** – „Rubrika“ Gold Card Service obsahuje informace o tomto programu, o Setkání stomiků Convatec a program pro sestry, členky GCS.
- **F** – Convatec Academy je několikaúrovňový vzdělávací program pro sestry. Na těchto stránkách můžete nalézt veškeré informace o tomto vzdělávacím systému. Tyto stránky jsou určeny odborné veřejnosti.

Mezi nejčtenější stránky tohoto webu se řadí sortiment Convatec, informace o společnosti, služby, kontakty a RADIM.

Na stránkách www.convatec.cz naleznete také odkazy na zahraniční stránky divize Convatec, spol. BMS s. r. o., a v poslední řadě také odkaz na české ILCO.

Za redakci časopisu Alena Veselá,
redaktor-koordinátor časopisu

Navštivte stránky
www.convatec.cz





KDO PRACUJE V DISTRIBUCI A ZÁSILKOVÉ SLUŽBĚ CONVA- TEC



V posledních číslech časopisu RADIM Vám představujeme jednotlivé osoby z pracov-

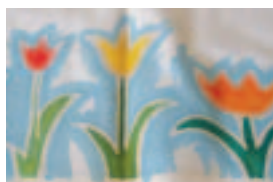
ního kolektivu ConvaTec, se kterými se často setkáváte u příležitosti aktivit připravovaných pro zákazníky. A teď došlo i na kolegyně z distribuce. Konečně. Jsou téměř u každé aktivity spojené s objednávkami a odesláním stomických pomůcek i prostředků pro hojení ran. A věřte mi, že je to velká zodpovědnost a aktivit je opravdu hodně. Děvčata se vždy snaží, aby všechno bylo perfektní, včas a ke spokojenosti zákazníků.

Kým ale začít? Moje volba padla na **Renatu Fraňkovou**. Trochu nedůvěřivě reagovala, když jsem ji požádala o několik slov o sobě, ale posuďte sami, jak zajímavé to nakonec je.

Posílám hezký pozdrav všem. Od Marcely jsem dostala nelehký úkol, napsat o sobě pár řádek. Většinou sama o sobě mluvím nerada a ještě horší je o sobě psát. Raději naslouchám ostatním. Jmenuji se **Renata Fraňková** a u firmy pracuji jedenáctým rokem. Za tu dobu již moje jméno jistě mnozí znáte, celou tuto dlouhou dobu jsem v divizi Distribuce a zajišťuji servis hlavně pro právnické osoby – tedy distributory, nemocnice, výdejny zdravotnických potřeb a lékárny. Vyřizuji jejich objednávky na stomické pomůcky, všechny jejich požadavky a také reklamace. Postarám se samozřejmě i o potřeby pacientů, po telefonu ráda vyřídím jejich dotazy, žádosti o pomoc. Vítám i možnost někdy zaskočit za kolegyni na StomaLince ConvaTec. Zkrátka mě těší,

když můžu pomoci druhým. Většinu pracovního dne trávím tedy v kanceláři a na cestě vlakem. Dojíždím totiž do Prahy z jedné malé vesnice u Berouna. A tak cestou alespoň čtu a z časopisů čerpám nápady pro svého velkého koníčka. Tím jsou různé výtvarné techniky, ruční práce, zahradničení a výroba prostě všeho možného. Protože mě moje rodina, kolegyně i známí stále ujišťují o tom, jak jsem šikovná (mohu potvrdit – pozn. šéfredaktorky *Marcely U.*) a moje ručičky zlaté, pouštím se do různých pokusů a moc mě to těší. Šiju, kreslím na látky i na zdi, navlíkám korálky, vyrábím bižuterii, dělám věnce a dekorace. Jsem sběratelka všech odložených látek, korálků, odstřížků a věcí, co se většinou nikomu nehodí. V přírodě sbírám kamínky, květiny, plody a všechny možné klacíky a suché trávy. A když některou z těchto nalezených věcí беру do rukou, většinou už vím, na co ji použiji, co z ní vyrobím. Kamarádky mi nosí odložené korále, knoflíky, nitě a krabičky a já je s díky přijímám. Na oplátku jim vyrábím náramky, náhrdelníky a věnečky, šiju tašky a kreslím ubrusy, dělám dárečky. Také ale třeba zkracuji kalhoty. Těší mě to všechno hlavně proto, že cítím jejich radost.

Renata Fraňková,
zásilková služba ConvaTec
a Marcela Urstová,
redaktor-koordinátor časopisu ■



Kosmeticky jsem musel zkrátit úvodní a poslední větu.



TAŠTIČKA PRO STOMIKY

S taštičkou pro stomiky se setkává každý nově odoperovaný pacient, používající stomické pomůcky společnosti ConvaTec. Co taštička vlastně obsahuje? Je v ní dostatek informací pro pacienta, který se ocitne v úplně nové životní situaci. I když ho většinou se vším seznámí stomasestra, stává se, že pacient není v prvním okamžiku schopen vstřebat všechny nové informace najednou. Také z těchto důvodů je tu pro něj taštička pro stomiky, kde lze všechny potřebné informace najít.

Taštička obsahuje:

- brožuru **Jak ošetřovat kolostomie, ileostomie nebo urostomie**, kde najdete komplexní návod k používání pomůcek všech systémů ConvaTec s podrobným popisem včetně fotografií postupu aplikace
- brožuru **Průvodce životem stomika**, která obsahuje všechny potřebné informace o službách, které poskytuje ConvaTec svým pacientům (StomaLinka, zásilková služba, adresy prodejen „U Radima“, informace o programu Gold Card Service, přehled všech kódů a limitů včetně tabulky, kam si spotřebu můžete zaznamenávat) a hlavně **Přihlášku do časopisu RADIM**. Když ji vyplněnou a podepsanou zašlete na adresu: ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1, zařadíte se do seznamu zákazníků ConvaTec a budete dvakrát ročně (v červnu a před vánocemi) – bezplatně a diskrétně dostávat časopis RADIM na Vaši adresu, stejně jako další informace o novinkách a službách ConvaTec a užitečné rady pro ošetřování stomií. (Kdo již časopis RADIM dostává, Přihlášku do

Radima již samozřejmě vyplňovat nemusí.)

- brožuru **Jak zůstat fit v nových podmínkách** – Kapitoly odborné veřejnosti, což je souhrn informací a rad týkajících se stomiků (např. co je stomie, informace o všech stomických produktech ConvaTec, odpovědi na nejčastější otázky, rady týkající se stravování či cestování aj.)
- **poslední číslo časopisu RADIM**, jehož součástí je také Přihláška do Radima a odpovědní obálka (předplacená) s vytištěnou adresou ConvaTec
- **informační leták o novince v našem sortimentu** – momentálně o ploché tvarovatelné podložce Combihesive® 2S
- **odpovědní obálku**
- **nůžky k vystřihování stomických podložek**



Od léta začínáme distribuovat sestřám pro nově operované pacienty novou taštičku, tak doufáme, že bude i nadále plnit svou funkci, pomůže svým obsahem stomikům krátce po operaci sžít se s novou situací a poskytne zároveň vhodný a praktický „obal“ pro stomické pomůcky a vše potřebné pro ošetřování stomií.

Alice Křepínská,
StomaLinka ConvaTec ■



ROZHOVOR S ALICÍ KŘEPÍNSKOU

Od minulého vydání časopisu RADIM uplynula opět polovina roku, a tak již dávno není novinkou, že se na StomaLince ConvaTec setkáváte s paní Alicí Křepínskou.

Alice, v minulém časopise RADIM jste se představovala čtenářům, těšila jste se na možnost pomoci volajícím stomikům... Naplnila se Vaše očekávání?

Musím říci, že zcela. Denně jsem v kontaktu s volajícími stomiky, kterým se snažím odpovět na jejich dotazy a najít řešení jejich problému. Někdy je to ale docela obtížné – například v poslední době se na StomaLinku obrací stále více pacientů, kteří si stěžují, že jim jejich praktický lékař odmítá předepisovat stomické pomůcky nebo omezuje jejich předepisování. Každý stomik má podle ustanovení Charty práv stomiků právo na možnost výběru dostupných stomických pomůcek.

O problémech s předepisováním pomůcek jsme psali již v minulém čísle časopisu RADIM (02/2006), bohužel mnozí pacienti se obávají řešit problém stejným způsobem jako paní H. P. ze Štítného, i přesto, že tento způsob byl úspěšný.

(Pozn. red.: Paní H. P. odmítla její praktický lékař předepisovat stomické pomůcky, proto se se svou stížností obrátila na zdravotního radu, ke kterému její PL přísluší, a posléze jí přišla informace, že PL bude pomůcky předepisovat i nadále, což se děje.)

Dokážete říci, s kolika lidmi jste na StomaLince mluvila a kolika z nich jste měla možnost pomoci okamžitou radou?

Celkový počet volajících je v řádu stovek, přičemž většině z nich bylo možné poskytnout konkrétní radu či kontakt. Největší odměnou pro mě je, když se mi zpětně na StomaLinku ozve pacient nebo pacientka, že jim moje rada pomohla vyřešit i letité problémy se stomií. Tady musím říci, že již několikrát k vyřešení problému toho kterého volajícího přispěla i moje vlastní předchozí zkušenost s tímto problémem, ze které jsem mohla čerpat.

Nedávno jsem hovořila s jednou ze stomasester, která mne inspirovala k další otázce. Stává se někdy, že lidé ze strachu či obavy navštívit stomasestru či lékaře raději opakovaně volají na StomaLinku?

I to se stává. Hodně pacientů také volá anonymně. Bohužel ne všem je možné poskytnout fundovanou radu po telefonu, zvláště když se jedná o konkrétní zdravotní problém. Těm pak musím doporučit návštěvu stomasestry, se kterou mohu pacienta zkontaktovat.

Setkáváte se každý den s řadou lidských problémů a potíží, nemáte díky svému povolání někdy dojem, že je v životě toho trápení trochu moc?

Někdy ano, naštěstí těch smutných telefonátů je méně a jsou kompenzovány právě těmi pozitivními či děkovnými. Často také volají rodinní příslušníci stomiků a je až dojemné, jak pečlivě zjišťují dostupné informace na StomaLince, ať už se týkají sortimentu pomůcek, ošetřování stomie nebo nevhodnější diety, aby mohli o své blízké správně pečovat po jejich návratu z nemocnice. Poslední dobou se hodně hovoří o zhoršování mezilidských vztahů v rodině mezi nejbližšími. Vztahy prý už nebývají tak dobré a pevné jako tomu bylo v dřívějších dobách. Já



jsem se ale na StomaLince přesvědčila, že tomu tak zdaleka není.

Je léto, s jakými dotazy se nyní setkáváte nejvíce?

Hodně pacientů se zajímá o nějakou velmi diskrétní stomickou pomůcku, kterou by mohli využít při plavání ať už v moři nebo v bazénu. Těm pak doporučím buď tradiční krytky stomie, které vyhovují zvláště kolostomikům, kteří provádějí irigaci, a nejen jim, nebo nově dětský

system Little Ones™, což jsou velmi malé sáčky s podložkou. Tento stomický systém, určený pro malé stomie a prvotně navržený pro dětské pacienty, si pro svou diskrétnost našel již hodně příznivců i mezi dospělými stomiky, kteří ho využívají právě k příležitostným aktivitám, jako je např. plavání.

Děkuji za rozhovor.

Alena Veselá,
redaktor-koordinátor časopisu

SETKÁNÍ STOMIKŮ 2007

V loňském roce jsme pro Vás připravili celkem 14 setkání stomiků, která proběhla s velkým úspěchem na různých místech naší republiky. Velmi jsme uvítali příležitost setkat se s Vámi – čtenáři časopisu RADIM – osobně, dozvědět se, co Vás těší nebo naopak trápí. Věřte, že šlo vždy o velice milá a povzbuzující setkání, ze kterých jsme si my, zaměstnanci společnosti ConvaTec, mohli odnést mnoho cenných zkušeností a názorů. A protože z Vašich ohlasů, ať už to byly telefonáty na StomaLinku, nebo děkované dopisy, jsme se pře-

svědčili, že i Vám se setkání líbila, rozhodli jsme se je uspořádat stejným způsobem jako vloni, tzn. v různých městech naší republiky. Protože na setkáních se scházejí jak nově odoperovaní, tak i zkušení sto-

Setkání stomiků proběhnou letos v těchto městech:

9. 5. 2007	Trutnov	12. 9. 2007	Olomouc
10. 5. 2007	Ústí nad Labem	18. 9. 2007	Zlín
15. 5. 2007	Karlovy Vary	25. 9. 2007	Kyjov
23. 5. 2007	Hradec Králové	10. 10. 2007	Praha I.
29. 5. 2007	Plzeň	11. 10. 2007	Praha II.
19. 6. 2007	Jindřichův Hradec	16. 10. 2007	Česká Lípa
20. 6. 2007	Znojmo	17. 10. 2007	Ostrava
21. 6. 2007	Jihlava		
6. 9. 2007	České Budějovice		



Gold Card Service

StomaLinka ConvaTec

mici, je program zaměřen na obě skupiny. Kromě představení novinky v našem sortimentu – ploché tvarovatelné podložky, nechybí samozřejmě příležitost pohovořit si se stomasestrou, lékařem, zástupcem regionálního klubu stomiků nebo zkušeným stomikem. Naším cílem je, aby se setkání stomiků, které pořádá ConvaTec, stalo pro všechny z Vás společenským setkáním a milou příležitostí jak se sejit, dozvědět se mnoho nového, najít odpověď

na svou otázku či poznat nové přátele. Těšíme se na setkání s Vámi.

A na závěr důležitá informace – **na setkání stomiků se můžete hlásit na bezplatné StomaLinke 800 122 111 od pondělí do pátku od 8 do 16 hodin.**

Alice Křepínská,
StomaLinka ConvaTec



Tipy pro volný čas

StomaLinka ConvaTec



UDĚLEJTE SI VÝLET DO VIZOVIC

V říjnu 2006 se skupina zlínských stomiků vydala na výlet do malebného městečka Vizovice, nedaleko Zlína. Cílem naší cesty byl Vizovický zámek, který na místě bývalého kláštera nechal vystavět Heřman Hanibal z Blümegeu. V 18. století byla dokončena stavba nejen zámku a zámecké zahrady, ale zámek byl také vybaven a byl položen základ obrazové sbírky. Obrazy jsou ve všech místnostech, i na chodbách. Viděli jsme mimo jiné obytné místnosti – hernu, hudební pokoj, lovecký salonek, pánský budoár, dále koupelnu, hraběcí ložnici a také společenský salonek, který slouží i dnes ke svatebním obřadům. S obdivem jsme si prohlíželi množství různého porcelánu, vzácná zrcadla, hrací skříňku, hodiny a dětský kočárek, kterému jsou 102 roky. Působivým interiérem je zámecká kaple s plastickou výzdobou mistra moravského sochařství Ondřeje Schweigela, jehož sochy jsme vi-

děli také při procházce a odpočinku v zámecké zahradě. Navštívili jsme také výstavu vánočních ozdob, která se každoročně uskuteční v prodejně v zámeckém areálu. Úspěšný den jsme zakončili společným posezením. Všichni se již těšíme na další společnou akci.

A. S.,
Klub stomiků Zlín



Pohádkový interiér zámku



Tipy pro volný čas



POMŮČKA: ACHE ANATA BROAD	MUŽSKÉ JMÉNO	1. DÍL TAJENKY	SPZ ROKYCAN	TURECKÝ DŮSTOJNÍK	KOUPACÍ NÁDOBA	LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA		VAŘENÁ VEPŘOVÁ HLAVA	NEBO (nářečně)	DOMÁCKY OLGA	ŽENSKÉ JMÉNO	LATINSKY „A“	SPZ KARVINÉ
ODSTRANĚNÍ ZÁVADY							PÁSEK NA KRKU PSA						
HESLO							TELEFONO- VATI						
SPZ KOLÍNA			KLADNÁ ELEKTRODA						JENŽ (knižně)			2. DÍL TAJENKY	PARAFIN
RAKOUSKÁ ŘEKA				PAPOUŠEK						KÓD ANT- ARKTIDY			
OCHOTNĚ (žen. rod)					SETINA HEKTARU			SOLMIZ. SLABIKA			ŘÍMSKÝCH 45		
					ZNAČKA INDIA			SOUMAR			EVROPAN		
	ŠALBY	DOMÁCKY IZÁK					ČLOVĚK STÍŽENÝ MÁNÍ						
		SARMAT					OPUŠTĚNÁ						
STAROVĚKÝ OBYVATEL ITALIE						OSTROV VEL. SUND							
						DRUH LOSOSA							
PIVOVAR, SUROVINA					USAZENINA				CHORVAT. OSTROV				
					MINULÉHO ROKU				CHODBA ZVĚŘE				
TAHLE			STARO- GERMÁN							ŘÍMSKÝCH 55			BRITSKÉ PLATIDLO
			DRUH LÉKAŘE							SIBÍŘSKÁ ŘEKA			
DIETLOVA HRDINKA				MUŽSKÉ JMÉNO				ZNAČKA MOUKY			SPZ PRAHY		
				BOLIVIJSKÁ FLĚTNA				ZNAČKA LYŽÍ			PŘÍSTROJ NA ZJIŠT. TRHLIN		
	TELEGRA- FICKÁ TEČKA	SILNÉ PROVAZY					ROZHODČÍ SPORU						
		VEGOVO JMÉNO					ZKRATKA KUSU						
CHOBOT- NATCI						PLOVOUCÍ LED				JAPONSKÁ ŘEKA			
						SMYČKY				SLOV. LIGA V AMERICE			
BUDDHIS- TICKÁ HROBKÁ					NĚMECKY „VÝCHOD“				BRÝLE				
					NÁZEV ZN. LITRU				SPZ STRAKONIC				
ČÁST BOTY KOLEM PATY							OSTROVNÍ STÁT						
KORUNNÍ PLÁTKY (botan.)							LETITÁ						POMŮČKA: MAON, NEO PETALA TOPA

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:** Československá 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