

Radim

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

- Sensi-Care – novinka v příslušenství ConvaTec
- Prezidentem Světové asociace stomiků je Čech
- Nový trend v léčení ran – vlhké hojení
- Charta práv stomiků
- Rozhovor s Tomášem Krejčířem



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.



OBSAH

Slovo úvodem	4
Nový filtr u vypustných sáčků	6
Plochá tvarovatelná podložka – 70 mm	7
Proč právě convex	8
Sensi-Care – novinka v příslušenství ConvaTec	9
Zkušenost s novými podložkami	11
Okénko ze zahraničí	11
Cíl cesty – Izrael	11
Prezidentem Světové asociace stomiků je Čech	13
Příroda léčí	16
Dechová cvičení	16
Co přináší život	19
Jiskra přeskočila na rekondici	19
Jak se dá žít se stomií	20
Z Vašich dopisů	20
Rady stomasester	28
Co dál	29
Rodina jako zdroj jistoty a bezpečí	34
Spřízněné duše	30
Lékařský seriál	31
Služby ConvaTec	33
Provozní doba StomaLinky v období vánočních svátků	33
Služby na webových stránkách www.convatec.cz	34
Poukaz na pomůcky – jak ho správně vyplnit	36
Rozhovor s praktickou lékařkou	38
Soutěž	38
Gold Card Service	41
Setkání stomiků v roce 2007	41
Příběh ze StomaLinky	42
Charta práv stomiků	42
Rozhovor s Tomášem Krejčířem	43
Tipy pro volný čas	44
Tipy pro vánoční dekoraci	44
Stomik v lázních	46
Co víte o klubech stomiků	48
Pozvánka na vycházky s pražským klubem	49
Jaký byl 15. rekondiční pobyt?	50
Je dlouhá cesta velký problém pro stomika?	51

SLOVO ÚVODEM

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé, pomalu se loučíme s odcházejícím rokem 2007 a s jistou netrpělivostí očekáváme co nám přinese rok 2008. Toto období vždy svádí k určitému ohlédnutí se a bilančování toho, co jsme prožili, co jsme udělali, čeho jsme dosáhli a co se nám podařilo.

Z pohledu společnosti ConvaTec hodnotím uplynulý rok jako velmi úspěšný. Úspěšný zejména proto, že se nám podařilo přinést Vám další nové výrobky, které výrazným způsobem zlepšují kvalitu péče o stomie – mám teď na mysli plochou tvarovatelnou podložku, která díky svým unikátním vlastnostem poskytuje větší komfort stomikům při výměně podložek, ale i stomasestrám, které se o Vás starají. Podle ohlasů Vás i stomasester vím, že plochá tvarovatelná podložka je velmi dobře hodnocena a přijímána.

Zaměřili jsme se také na to, abychom ještě více zkvalitnili služby, které Vám nabízíme. Zaměřili jsme se na podrobnější zjištění Vašich potřeb, přání a očekávání. V uplynulém roce jsme opět uspořádali celkem 15 tradičních setkání se stomiky, kterých se zúčastnilo přes 800 z Vás. Ti z Vás, kteří se zúčastnili setkání v květnu a červnu 2007 zaznamenali, že v průběhu těchto setkání byli dotazováni poradenskou a konzultační společností TAKT. Cílem tohoto průzkumu bylo zjistit Vaše očekávání a preference tak, abychom na základě toho mohli dále zvyšovat kvalitu služeb, které Vám poskytujeme, zejména prostřednictvím bezplatné StomaLinky ConvaTec, časopisu RADIM, ale také prostřednictvím našich výdejen zdravotnických prostředků „U Radima“ a dalších setkání s Vámi, která se uskuteční v průběhu roku 2008.

Rád bych Vás také informoval o skutečnosti, že se v tomto roce obměnil náš pětičlenný tým obchodních zástupců, kteří mají na starosti stomické pomůcky. Pokračovat dále ve své kariéře v jiné firmě se rozhodli Jitka Horynová a Leoš Alexa. Na jejich místa nastoupily Hana Kazinotová a Lucie Koňárková. Na konci listopadu nás na přechodnou dobu opustila Martina Hamrová, která odešla na mateřskou dovolenou, po které se však chce vrátit zpět do divize ConvaTec a pokračovat ve své práci. Všem, kteří odešli moc děkujeme za jejich práci a nově příchozí vítáme a přejeme jim hodně úspěchů a spokojenosti. Věřím, že i toto číslo Radima Vám přinese mnoho nových informací, zajímavostí, ale i zábavy, a že s ním strávíte příjemné chvíle.

Dovolu mi, abych Vám popřál krásné, klidné a šťastné vánoční svátky, plné radosti a spokojenosti, prožité s těmi, kteří jsou Vám nejbližší.

Do nového roku 2008 Vám přeji zejména hodně zdraví.

S úctou

Ing. Tomáš Černožský,
ředitel ConvaTec ČR

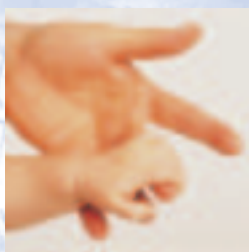
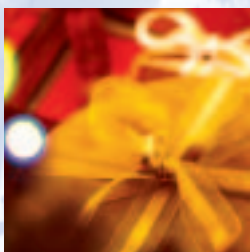
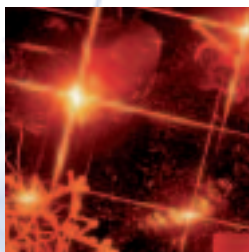


RADIM, časopis pro stomiky č. 2/2007. Vychází dvakrát ročně v Praze. Šéfredaktorka: Ing. Marcela Urstová | Redaktor-kordinátor: Alena Veselá | Redakční rada: Předseda: Ing. Marcela Urstová | Členové: MUDr. Tomáš Mrázek, MUDr. Petr Večeřa, Naděžda Kubíková, Dragica Křenková, Blanka Obžerová | Jazyková 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 úplně, 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 příspěvateľů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednájí 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.

Prosinec je pro většinu z nás obdobím vánočních příprav a symbolické jesličky se zjevují v tradičních motivech.

Naše kolegyně Martina Hamrová v těchto dnech také očekává narození svého jezulátka, a tím má možnost, a my s ní, prožívat oslavu zrození dvojnásobně. VŠE nejlepší, maminko...

Tým divize ConvaTec



Vánoční blahopřání

Všem čtenářům i přispěvatelům časopisu RADIM přejeme příjemné vánoční svátky a vše nejlepší do nového roku.

Tým divize ConvaTec



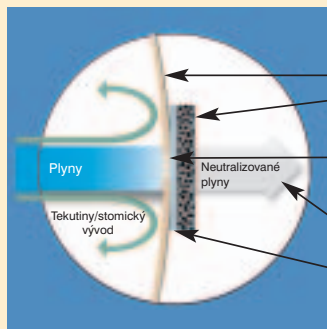
NOVÝ FILTR U VÝPUSTNÝCH SÁČKŮ

Používáte výpustné sáčky? Stalo se Vám ve společnosti, při tanci nebo v kině, že jste z ničeho nic ucítili, že něco není v pořádku? Aby k nepříjemným situacím docházelo co nejméně, pokud možno vůbec ne, vylepšili jsme pro Vás filtr u výpustných sáčků značek Esteem® a Esteem synergy™. Při vývoji filtru musí vědci brát v úvahu vždy dvě zdánlivě jednoduché věci. Zaprvé musí filtr filtrovat – jednoduché, že? To je přece základní požadavek stomiků. Na filtraci potřebujeme uhlíkový filtr, přes který směs plynů k filtrování musí projít, aby došlo k neutralizaci zápachu. To však vyžaduje dostatek času pro filtrování. Na druhé straně stojí před vědci otazník, jak snížit nafukování sáčku. Plyny, aby mohly být čištěny, potřebují určitý čas. To ale znamená „pěknou hromádku plynů čekajících v sáčku“ na přefiltrování. Toto dilema se vědci snažili vyřešit pomocí zdokonalené filtrační technologie, která používá Gore-tex filtry – důležité zejména u výpustných sáčků. Střevní plyn je u ileostomiků poměrně bohatý na tekutiny, a proto je součástí filtru zdokonalená membrána, která umožňuje pouze průchod plynů, ne

tekutin. V praxi to znamená, že by nemělo dojít k potřísnění oděvu v blízkosti filtru. Neméně důležitý je i fakt, že aktivní filtr obsahuje odvzdušňovací kanálky, které filtrují vzduch 5x rychleji ve srovnání s původním filtrem. Rychlejší aktivita filtru tedy způsobí, jak jsme si již popsali výše, že se sáček nenafukuje. Nemůže tedy dojít k podtečení pomůcky v případě odlepení sáčku. Plochý sáček zaručuje diskrétnost, která je pro uživatele výrobků Esteem® a Esteem synergy™ velice důležitá. Při setkáních stomiků jsem se setkala s některými stomiky, kteří řeší nafukování sáčku po svém – používají špendlík nebo v případě dvoudílného systému lehce odklopí vrchní část sáčku a dovolí plynu „odfouknout“ ze sáčku. Na to ale nelze spoléhat v tramvaji nebo při prohlídce zámku. Proto budu velice ráda, pokud se mezi čtenáři najdou takoví, kteří mohou srovnat původní a nový filtr a napíší nám své pocity podpořené osobní zkušeností. Věřte, že jsou pro nás stejně důležité, jako mezinárodní srovnávací studie. Jak vlastně poznáte, že používáte nový filtr?

Balení s novým filtrem je opatřeno žlutou přelepku s označením vylepšený filtr.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Senior Produkt Manager ConvaTec



■ Zdokonalená technologie vzduchové filtrace a prevence podtékání

- **povrch sáčku**
- **aktivovaný filtr** s aktivním uhlím diskrétně zamezí zápachu uvolněnému ze sáčku
- **odvzdušňovací kanálky** filtrují vzduch rychleji, takže sáček zůstává plošší a pohodlnější ve dne i v noci a minimalizuje se riziko podtékání
- **neutralizuje zápach** bez potřeby manuálního uvolnění
- **zdokonalená membrána** umožňuje průchod plynů bez propouštění tekutin



PLOCHÁ TVAROVATELNÁ PODLOŽKA – 70 mm

Letos na jaře uvedla divize ConvaTec společnosti Bristol-Myers Squibb spol. s r. o., výrobce stomických pomůcek, na český trh novou tvarovatelnou podložku Combihesive® 2S.

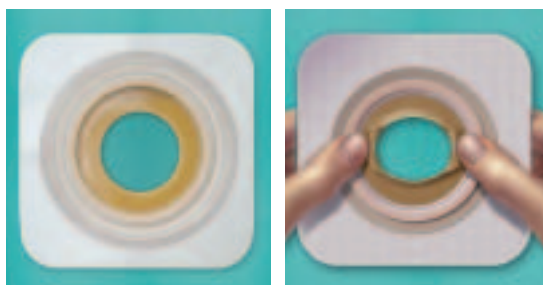
Tvarovatelná podložka Combihesive® 2S umožňuje těsné přilnutí ke stomii a tím poskytuje větší **ochranu proti podtékání**. Díky těmto vlastnostem si za krátkou dobu našla řadu spokojených uživatelů. Upravuje se jednoduchým **tvarováním pomocí prstů** tak, aby přesně odpovídala požadované velikosti stomie.

Pro Ty z Vás, kteří používáte podložku s kroužkem 70 mm máme dobrou zprávu – doplnili jsme sortiment plochých tvarovatelných podložek Combihesive® 2S o rozměr **70 mm/45–65 mm**. Vnitřní část

podložky se tedy dá tvarovat od 45 mm do 65 mm. Podložky lze použít se stávajícími sáčky Combihesive® 2S.

Pokud jste ještě neměli možnost plochou tvarovatelnou podložku vyzkoušet, kontaktujte prosím **StomaLinku ConvaTec 800 122 111**. **Zdarma** Vám zašleme **vzorek** s malým dárkem.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Senior Produkt Manager ConvaTec ■



kód VZP	název výrobku	Velikost kroužku/ rozměry stomie
0086848	podložka Combihesive® 2S plochá tvarovatelná	45/13–22 mm
0086849	podložka Combihesive® 2S plochá tvarovatelná	45/22–33 mm
0086850	podložka Combihesive® 2S plochá tvarovatelná	57/33–45 mm
0086851	podložka Combihesive® 2S plochá tvarovatelná	70/45–65 mm

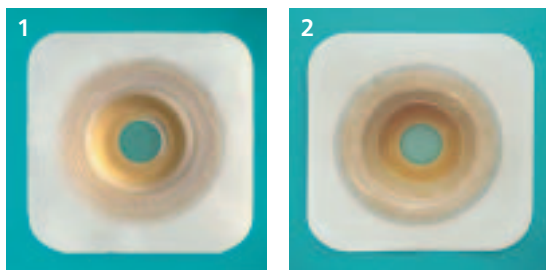


PROČ PŘÁVĚ CONVEX

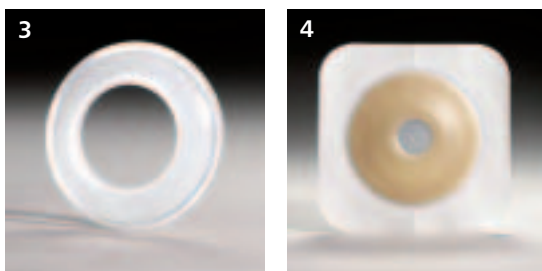
Mnohokrát se setkáváme ve svém životě s výrazy, které nám zcela zdomácní, úplně ale zapomeneme, proč je tak nebo onak nazýváme.

Jedním z takových výrazů je i slovo Convex v názvu tzv. konvexních tvarovatelných podložek systémů Combihesive® 2S a Esteem synergy™. Co tedy vyjadřuje?

Konvexní tvarovatelné podložky používáme pro tzv. vpadlé stomie, doporučí-li tak stomasestra nebo lékař na základě skutečného stavu stomie, jejího okolí a tedy i vhodnosti použití této podložky. Aby podložka dobře přilnula ke stomii a k jejímu vpadlému okolí, je třeba né rovný, ale vydutý tvar podložky. To zajišťuje právě **konvexita (vydutost, vypouklost)** tvarovatelných podložek convex Combihesive® 2S (obr. 1) a Esteem synergy™ (obr. 2).



Tyto podložky jsou prostřednictvím divize ConvaTec v České republice k dispozici od roku 2005 a řadě z těch, kteří vpadlou stomii mají, opravdu pomohly zjednodušit a zlepšit její ošetřování. Nahradily tak vkládací kroužky (obr. 3), které se do České republiky přestaly dovážet vzhledem k velmi malému a stále se snižujícímu zájmu.



Nahradily také starší typ konvexních podložek, které měly napevno předstřížený otvor (obr. 4) a byly tak vhodné pouze pro omezenou škálu velikostí stomie. Byly také k dispozici pouze pro systém Combihesive® 2S. Věříme, že ti z Vás, kdo tvarovatelné podložky convex používají, jsou s jejich vlastnostmi spokojeni a díky jejich důležitému znaku – konvexitě – pomáhají ke snadnějšímu a kvalitnějšímu ošetřování stomie.

Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu ■



SENSI-CARE – NOVINKA V PŘÍSLUŠENSTVÍ DIVIZE CONVATEC

Jistě nepřeháním, pokud napíši, že vedle kvalitní stomické pomůcky je pro stomika důležitá správná volba příslušenství. Pod pojmem příslušenství si každý může představit něco jiného. Někdo klávesnici k počítači, jiný třeba autokosmetiku. V našem žargonu jsou to veškeré výrobky, které napomohou k snadnějšímu ošetřování stomie. Jistě většina z Vás používá k odstranění podložek ConvaCare – odstraňovač náplastí. Jak ale postupovat dál? S výrobkem společnosti ConvaTec to v podstatě dál nebylo možné. Nyní však, od 1/1/2008 uvádíme na trh řadu tří výrobků značky SensiCare.



Právě **tělovou pěnu Sensi-Care** můžete použít ke snadnému čištění a mytí stomie. Čistící pěna je balená v 236ml plastové nádobě. Uvnitř nádoby je tekutina, která se po zmáčknutí aplikátoru změně v pěnu. Sama používám podobnou lahvičku s aplikátorem

u obličejové kosmetiky a musím říct, že se mi tento způsob manipulace zdá být velice šikovný. Pěna se lépe roztírá a v případě nutnosti odstranit nečistoty je funkčnější než mýdlo nebo třeba gel. Ph tekutiny je neutrální a po zkušenostech z testování u pacientů efektivně odstraňuje/rozpouští olej, nečistoty i stolici. Výrobce doporučuje čistící pěnu Sensi-Care ke každodennímu použití. Ze zkušeností stomasestry Nadi Kubíkové lze pěnu aplikovat

přímo na kůži a ihned po krátkém působení rozetřít žínkou. Protože pěna nestéká, dokáže rychle rozpustit zbytky zaschlé stolice, které na kůži zůstávají po odstranění podložky. Čistí nejen rychle, ale také šetrně, což ocení pacienti s podrážděnou a macerovanou kůží. Při běžném ošetřování postačí dvě dávky pěny, při silnějším znečištění dávky tři, nebo se musí čištění opakovat. Pěna je jemně a příjemně parfémovaná a pacienti ji vnímali jako nezbytnou součást dokonalé hygieny. Pěnu doporučujeme vždy omýt vodou (nepoužívat „na sucho“), aby pokožka nezůstala mastná. Po omytí pěny vodou se doba přilnavosti pomůcky nelišila od běžného průměru. Balení je velice praktické, vyhovující pro použití v nemocnicích i při domácím ošetřování. Průhledná lahvička umožňuje kontrolu množství obsahu.

Co však použít v případě, že jste v lese na houbách, na výletě nebo potřebujete sáček vyměnit mimo stěny vaší koupelny, na kterou jste zvyklí? Pro tyto účely jsme do sortimentu Sensi-Care zařadili druhý výrobek – **tělové ubrousky Sensi-Care**. Ubrousky jsou vlhčené, jejich pH je neutrální. Kromě výše uvedených příkladů slouží také pro jemnější čištění, jistě oceníte jejich velice příjemnou vůni. Jsou vyrobeny z vláken hedvábí a polyesteru, obsahují Aloe Vera. Rozměr kapesníčků je 26x14 cm a v praktickém balení naleznete osm kusů. Z praktických zkušeností Nadi Kubíkové byly ubrousky testujícími (pacienti i sestry) přijaty s velkým nadše-



ním. Z okolí stomie byla nejprve odstraněna hrubá nečistota (stolice) toaletním papírem nebo buničitou vatou a poté byl použit ubrousek. Po ořtení pokožky (ubrouscky použity pouze na nepoškozenou pokožku) nevyvolávají ubrouscky alergickou ani jinou kožní reakce. Mají dobrou čisticí a odmašťovací schopnost (lze s nimi snadno odstranit nečistoty i vrstvu adhesivní pasty) a jsou velmi příjemné na omak. Po použití ubrousků je pokožka vláčná a nedochází k jejímu vysušování. Po očištění není nutné pokožku omývat vodou, přilnavost pokožky se nesnižuje. Ubrouscky jsou jemně parfémovány a vzhledem k horkému počasí, ve kterém byly testovány, je vyzkoušeli téměř všichni pacienti také na omytí třísel a celého břicha (kožních řas) – vnímali velmi příjemný pocit čistoty. Ubrouscky mají optimální velikost (oba ambulantní stomici je rozstříhli a použili na dvakrát). Výhodou je uzávěr balení, který umožňuje ubrousek vrátit zpět, aniž by došlo k jeho vysušení. Těmito stomiky byla také hodnocena možnost použití ubrousků nejen doma, ale také při cestování. Ve srovnání s dosud dostupnými tělovými roztoky byla oceněna pohodlnost při použití „dva v jednom“. Roztoky po aplikaci (ve stoje) okamžitě stékají po břiše a do třísel, dochází k potřísnění prádla. K rozetření roztoku je navíc potřeba mít po ruce gázu, což u testovaných ubrousků zcela odpadá.

Třetím a posledním z řady výrobků Sensi-Care je **Zklidňující krém Sensi-Care**.



Slouží k hydrataci pokožky v okolí stomie. Je určen k promazání a změkčení šupinaté kůže, aplikuje se na zčervenlou nebo zanícenou kůži. Vzhledem k vy-

soké hydratační schopnosti jej lze použít pro vysušenou kůži, kdy zvýší obsah vody, zlepší elasticitu kůže a zlepší také odlupování kůže. Dle zkušenosti z praxe je aplikace krému do okolí stomie velmi snadná. Nanáší se na čistou a suchou kůži v tenké vrstvě. Je velmi dobře roztíratelný, neparfémovaný. Při roztírání není nutné vyvíjet tlak na kůži, což stomici s podrážděnou pokožkou ocenili. Všichni pociťovali po aplikaci na podrážděnou pokožku pálení, bez problémů byla aplikace na suchou a zdravou pokožku mimo podložku. Před nalepením nové pomůcky je nutné z pokožky pečlivě setřít (nejlépe papírovým kapesníkem nebo buničitou vatou) všechny zbytky krému, aby na pokožce neulpěly jeho mastné složky. Pokud tento krok neuděláme, je přilnavost pomůcky velmi špatná. Niže uvádíme pro informaci kódy VZP včetně názvů.

Výrobky řady Sensi-Care si jistě zaslouží vaši pozornost. Věříme, že rozšířením řady příslušenství ConvaTec přispějeme ke zvýšení kvality v rámci stomické péče.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Senior Produkt Manager ConvaTec ■

kód VZP	název výrobku	Doplňek
0130027	Pěna tělová Sensi-Care	236 ml, plastová nádoba s rozprašovačem
0130028	Ubrouscky tělové Sensi-Care	8 ks vlhčených kapesníčků k čištění těla, 26 x 14 cm, obsahují Aloe Vera
0130029	Krém zklidňující Sensi-Care	85 g, zvlhčující krém v umělohmotné tubě



ZKUŠENOST S NOVÝMI PODLOŽKAMI

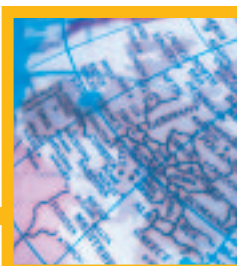
Vážení pracovníci divize ConvaTec, milí stomici,

preji Vám hezký den a dobré zdraví. Ráda bych se podělila o zkušenost s novými podložkami. Stomičkou jsem se stala ve třiceti letech v roce 1983. Tenkrát se mi o kvalitních stomických pomůckách jen zdálo. Sestry mi lepily jednorázové podložky, ale při sundávání mi šla dolů i kůže. Potom jsem vyfasovala Janošíkův pas, to byl další děs, pro ileostomii naprosto nevhodný, protože stolice je vodová a podtékala, kůže opět velmi špatná. Ale jiná možnost nebyla. Žít se mi nechtělo. Až na podzim mi primář „slavnostně předal“ několik stomických podložek se sáčky ConvaTec. Byla to paráda a úplně jiný život. I když jich bylo málo a stále jsem je musela nahrazovat Janošíkovým pasem, už to bylo k žití. Situace se stále zlepšovala a Jánošíkův pas je jen zlý sen. Celou dobu používám po-

můcky společnosti ConvaTec, i když vyzkouším i od jiných firem, vždy se ke ConvaTecu vrátím. Tento rok jsem měla možnost vyzkoušet úplně nové podložky tvarovatelné.

Byla jsem mile překvapená jednoduchou a rychlou manipulací bez nůžek. I když jsou tyto podložky dražší, zase se ušetří na pastě, stomapudru. Na těle mi vydrží 6 dní bez svědění. Tím, že podložka okopíruje tvar stomie, se vůbec stolice nedostane na pokožku. Kdybych mohla mít přání, tak bych si přála tyhle pomůcky tvarovatelné používat napořád. Doporučuji vyzkoušet. Společnosti ConvaTec velice děkuji za péči o stomiky a výrobny, bezpečné a stále nové pomůcky.

Zdena, ??? ■



OKÉNKO ZE ZAHRANIČÍ

Cíl cesty – Izrael

Letadlo právě dosedlo na plochu letiště Ben Gurion. Je 7. listopadu, krátce před svítáním, velký teploměr na příletové hale ukazuje 25 °C a z mého kabátu, který mne chránil před studeným pražským deštěm, se stává nepotřebné a překážející zavazadlo. Izrael v „mém“ regionu rozhodně patří mezi země nejzajímavější, ať již po stránce

obchodní, historické či společensko-sociální. Na každém kroku a při každé příležitosti lze vnímat mnoho odlišností pramenících z náboženských kořenů, jazyka, soužití s muslimskou komunitou či samotného klimatu, na druhé straně města samotná a životní styl jejich obyvatel, zejména Tel Avivu, se neliší od jiných metropolí Evropy. O historii i současnosti této země bylo publikováno mnoho, přesto za zmínku stojí skutečnost, že během první arabsko-izraelské války, která vypukla bezprostředně po založení státu Izrael v květnu 1948, bylo Československo jednou z mála zemí, které pomohly do-



Obchodní centrum Tel Avivu

dávkami zbraní a tréninkem vojenských specialistů čelit arabské koalici a uhájit samostatnou existenci nově vzniklé republiky. Současné kontakty mezi našimi zeměmi naopak v dnešních dnech připomenou vozy Škoda, které zde patří mezi nejoblíbenější. Výše hrubého domácího produktu na obyvatele, která se blíží úrovni Německa, nejvyšší výdaje na vědu a výzkum zajišťují financování zdravotní péče na naše poměry více než dostatečné. Obyvatelé Izraele využívají služeb čtyř hlavních zdravotních pojišťoven, z nichž některé poskytují zdravotní péči ve vlastních, velmi dobře vybavených lůžkových i ambulantních zařízeních včetně lékáren. Pojišťovny se vyvinuly původně ze svépomocných odborových organizací, přičemž



Obchodní centrum Tel Avivu

historie největší z nich – Clalit – sahá zpět až do počátku 20. století a jména sportovních týmu jako Hapoel Tel Aviv nebo Maccabi Haifa navíc dokládají, že se jejich aktivity v minulostineomezovaly pouze na zdravotnictví.

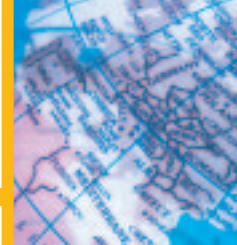
Systém péče o stomiky je velmi dobře zajištěn, množství pomůcek je dáno především potřebami pacientů (cca 4 tisíc) a doporučením zdravotníků, i když i na tomto poli se začíná hovořit o určitých úsporách, zejména v souvislosti s pokračujícím přílivem imigrantů a zvyšujícím se tlakem na rozpočet. Většinu odborné péče



Naše kolegyně z Izraele na stánku v rámci Kongresu plastické chirurgie

zajišťují sestry, jejichž zodpovědnost i rozhodovací pravomoce jsou velmi široké a jsou respektovanými partnery lékařů. To je dáno vysokou odbornou úrovní i systémem vzdělávání, který využívá konceptů osvědčených ve Spojených státech i Velké Británii. Výše uvedené platí beze zbytku i o konceptu moderního hojení ran.

Málokteré místo má tolik co nabídnout i cestovatelům příjždějícím nikoliv za obchodem, vždyť kdo by nechtěl vidět Mrtvé moře, pevnost zélóťů Masada, přístav Akkra jako poslední obrannou linii křižáků nebo Betlém, Jericho, Nazaret či Jeruzalém, které navíc skrývají pro nás tolik významnou duchovní symboliku?



Přes složitou situaci na územích pod Palestinskou samosprávou, kde se žije podle naprosto jiných pravidel a další problémy a rizika se kterými se země vyrovnává, Izrael rozhodně stojí za návštěvu a já se sem budu vždy rád vracet.

P. S. Samozřejmě, že v Praze přelo i při mém návratu a pořádné rýmě jsem neutekl. Ale ať!

Ing. Libor Urban,
ředitel pro exportní trhy ConvaTec



PREZIDENTEM SVĚTOVÉ ASOCIACE STOMIKŮ JE ČECH

Dvanáctý Světový kongres stomiků se konal v pro nás exotickém Portoriku od 7. do 12. srpna 2007. Portoriko je jedním z mnoha ostrovů v Karibském moři, ležící v blízkosti Kuby, Haiti a Dominikánské republiky. Díky finanční podpoře Světové asociace stomiků (IOA) jsem se mohl tohoto kongresu účastnit jako delegát. Portoriko je volně přidružený stát USA s vnitřní autonomií, proto je nutné vízum USA. Rozhodl jsem se cestovat společně s doc. Vladimírem Kleinwächterem, který odjížděl již tři dny před zahájením kongresu, neboť jako viceprezident IOA měl úkoly spojené s organizací kongresu. Musel jsem si pobyt navíc zaplatit, ale cesta ve dvojici je přece jen snazší. Na cestu jsme vyrazili 3. 8. ráno autobusem do Vídně, odkud jsme 12 hodin letěli do Atlanty a pak 3,5 hodiny do hlavního města Portorika San Juan. Na přestup v Atlantě jsme měli málo času a ještě jsem se třikrát ztratil. Zcela zchvácený jsem se ke vchodu do letadla dostal 5 minut po plánovaném odletu. Naštěstí měl odlet 20 minut zpoždění, a tak všechno dobře dopadlo. V San Juanu nás čekalo auto, které nás po hodině jízdy dopravilo do hotelu Fajardo Inn. Celá cesta z Brna až do hotelu trvala 24 hodin, a tak

jsem spal jako zabitý. Jaký byl první dojem? Věděl jsem, že po celý rok jsou v Portoriku teploty 25–30 °C a na takové teplo jsme byli v letošním létě zvyklí. Byla téměř půlnoc místního času, když jsme vyšli před budovu letiště, teplota byla kolem třicítky, ale naprosto nečekaná byla obrovská vlhkost, přes 80 %, asi jako když vstoupíte v poledne do zavřeného skleníku. V hotelových pokojích a v kongresovém sále byla klimatizace nastavena na tak nízkou teplotu, že jsme každou přestávku vybíhali ven, abychom rozmrzli. Taková převrácená sauna. Typické je také jakési kukání „Kukííí“, které se ozývá z každého stromu. Tento zvuk vydává malá žabka Coqui ve dne v noci. Jelikož jsem dorazil před zahájením kongresu, měl jsem možnost alespoň trochu poznat okolí. S manžely Englertovými z Německa, kteří měli půjčené auto, jsem navštívil tropický prales El Yunque. Prales se rozkládá na úbočí strmých kopců a je možno jím procházet po upravených stezkách se spoustou schodů. Nejpůsobivější byly vodopády La Nina. Jen jsem litoval, že jsem plavky zapomněl v hotelu a nemohl se pod vodopádem vykoupat. Poslední



Na pláži Seven Sees



S ochrankou hotelu

volný den jsem využil k cestě trajektem na ostrov Culebra. Na moři byly pěkné vlny, a tak dvouhodinovou plavbu někteří cestující trávili s igelitovými sáčky. Taxíkem jsem se dostal na pláž Flamenco, která je považována za jednu z nejkrásnějších na světě, a pověst nelhala. Krásný jemňoučký bílý písek, palmy, modré moře, korálový útes. Škoda, že jsem měl čas jen hodinu. Musel jsem se vrátit na registraci. Těsně před kongresem proběhla schůze všech evropských zemí, kde se hovořilo zejména o přípravě evropského kongresu v Brně v příštím roce. Vlastní kongres byl zahájen slavnostním nástupem všech 36 zúčastněných států. Přípravou tohoto ceremoniálu žil pokladník Gene dva dny předem. Nakonec stejně na dva státy zapoměli. Hodně času bylo věnováno návrhům změn ve statutu Světové asociace stomiků. Nejpodstatnější je změna pojmu IOA World Congress (světový kongres) na World Council (světová rada). Bohatá diskuse byla vyvolaná problémy s organizací světových kongresů, které jsou v dnešní podobě hodně drahé a firmy jsou stále méně ochotné finančně přispívat. Zasedání světové rady by se účastnili pouze delegáti a mohlo by být pouze dvoudenní. Nezodpovězená však zůstala otázka, kde by se takové zasedání mělo konat. Představa, že

by se cestovalo přes půl zeměkoule kvůli jedné schůzi, nevyvolávala velké nadšení. Diskuse se také týkala vydávání světového časopisu (Ostomy International Journal), protože rostou zejména náklady na poštovné. Budoucnost je především v elektronické verzi, která je dostupná čtvrtletně na stránkách IOA.

Pro nás nejzajímavější byla volba prezidenta a viceprezidenta IOA. Na prezidenta kandidoval Barry Maughan z Nového Zélandu a náš doc. Vladimír Kleinwächter. Soubor byl vyrovnaný, ale nakonec zvítězil náš kandidát. Před doc. Kleinwächterem stojí řada náročných úkolů ve funkci prezidenta světové asociace v dalších třech letech. Při volbě viceprezidenta už další evropský kandidát Arne Holte neměl hodně šancí a tak zvítězil dr. Harikesh Buch z Indie.



Nová výkonná rada IOA zleva: dr. Harikesh Buch (viceprezident), Dielwen Bracken (past prezident), doc. Vladimír Kleinwächter (prezident) a Gene Zapf (pokladník)

Součástí kongresu je úvodní a závěrečný společenský večer. Mám velmi rád tato setkání, kdy se každý snaží použít různé směsice jazyků, aby se domluvil s tím druhým. Jen u našeho kulatého stolu se setkali delegáti z Francie, Mongolska, Indonésie, Malajsie, Trinidadu a Tobaga, Polska, Srbska a České repub-



Seděl jsem vedle Kemaly z Indonésie

liky. Zábava však vůbec nevázla. Součástí večerů byla vystoupení místních hudebních skupin s různými bubny, bubínky a chrastítky, kteří doprovázeli tanečnický v bílém oblečení. Nejdůležitějším tancem je zde rytmická salsa, kterou se nás snažili naučit tančit, marně. Jedno odpo-

ledne bylo věnováno návštěvě historického jádra hlavního města San Juan, které leží na poloostrově se dvěma pevnostmi El Morro, San Cristóbal a se sídlem guvernéra.

Z Portorika jsem si odvážel nezapomenutelné zážitky z exotického prostředí. Opět jsem si ověřil, že dnes je stomik schopen zvládnout i náročné cesty. Zejména jsem však poznal řadu nových a zajímavých lidí. Osobně jsem se sblížil s představiteli Evropské asociace stomiků, což mi velmi usnadnilo následující jednání koncem měsíce srpna v Brně, kde jsme společně začali připravovat kongres EOA v září příštího roku v Brně.

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

OMLUVA REDAKCE

Rádi bychom se omluvili paní Monice Antonové a panu Radkovi K. za **nepřesné uvedení autorství k článku Test systému Combihesive® 2S z minulého čísla časopisu RADIM** na straně 7. Článek byl zpracován pro časopis RADIM panem Radkem K. a jeho obsahem byly výsledky testování ploché tvarovatelné podložky Combihesive® 2S se stomasestrou paní Monikou Antonovou. Oběma se ještě jednou omlouváme.

Za redakci časopisu RADIM
 Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu ■



800 122 111
 pro volajícího zdarma

NOVÝ TREND V LÉČENÍ RAN – VLHKÉ HOJENÍ

Bércový vřed je onemocnění, které trápí velký počet pacientů. K jeho vzniku přispívá vyšší tělesná hmotnost a křečové žíly. Nepříznivý vliv má i kouření. V podvědomí pacientů, kteří jím trpí, stále přetrvává mínění, že vřed nelze zcela zahojit. V řadě případů tomu tak bohužel je. Potvrdily to také výsledky šetření provedeného STEM a ČSOZ v loňském roce. Na otázku, jak dlouho trvaly jejich problémy s bércovými vředy, uvedlo 45 % dotázaných více než pět let. Bércové vředy do značné míry zhoršují kvalitu života pacientů, jsou bolestivé, mokvají a tvoří se na nich zánětlivá ložiska. Velmi často bývají i nepříjemně cítit. Léčení je dlouhodobé a v řadě případů bez uspokojivých výsledků. Proč tomu tak ale je? Ke zdárnému vyléčení chronického kožního defektu, kterým bércový vřed je, je třeba dodržet dvě důležité podmínky. Najít dobrého lékaře, který je obeznámen s moderními postupy v léčbě chronické rány, ale také být ukázněný pacient a dodržovat pokyny lékaře. Žádný moderní lék totiž nevyлéčí vřed zcela, pokud pacient kouří, trpí nadváhou a celý den prosedí.

Ilustrační foto



Změna v léčbě

Mezi některými pacienty s tímto onemocněním přetrvává mýtus, že se vřed

dobře zahojí pouze v případě, pokud se rána vysuší a na povrchu se vytvoří strup. Jiní se naopak spoléhají na různé masti a mazání.

Ani jeden z těchto uvedených postupů však zpravidla nepřinese očekávaný výsledek. Léčba bércového vředu zaznamenala v několika posledních desetiletích značný pokrok. Lékaři zjistili, že není vhodné ránu sušit, ale naopak je nutné v ní udržovat vlhké prostředí, které podporuje proces hojení. Byla vyvinuta celá řada speciálních krytí – obvazů, které se používají při takzvané metodě vlhkého hojení. Tyto obvazové materiály přinášejí pacientům určitý komfort: nepřilepují se k ráně, při převazech nepoškozují nově vytvořenou tkáň a snižují bolest. Při aplikaci vlhkých obvazů se délka zhojení bércového vředu zkracuje a počet zcela vyhojených případů je několikanásobně vyšší.

Nedejte na babské rady

Aby se bércový vřed úspěšně zahojil, je bezpodmínečně nutné podstoupit léčbu nemoci, která vřed vyvolala. To bývá zpravidla chronická žilní nedostatečnost. Nestačí pouze léčit vřed, je třeba odstranit nebo alespoň zmírnit příčiny, které ho způsobují. Léčbu zhoršuje nadváha, špatná výživa a životospráva, kouření a nedostatek pohybu.

Nejde o nevléčitelnou nemoc, se kterou budete nuceni žít po zbytek života. Většina bércových vředů je léčitelná a to i v případě, že jde o chronický problém. Existují sice chronické rány, které se zcela vyléčit nepodaří, jejich stav se alespoň výrazně zlepší.

Nedejte na babské rady, nepokoušejte se zvládnout léčbu vlastními silami. Vyhledejte raději pomoc lékaře, který má s léčbou bércových vředů zkušenosti a je v tom oboru specialista.



Projekt Hojení 21

Pokud by jste se potřebovali poradit s odborníkem, můžete využít telefonní linku **Projektu hojení 21**. Každý pátek od **11 do 13 hodin** na čísle **841 113 114**. Zodpoví dotazy (za cenu místního hovorného) odbornice, zabývající se moderními postupy při hojení chronické rány, zejména

bercových vředů a diabetické nohy. **Více informací najdete** také na internetové adrese **www.hojeni21.cz**, kde je i adresa ambulancí, kam se v případě potřeby můžete obrátit se žádostí o pomoc.

PhDr. Marcela Svěráková,
Česká společnost podpory zdraví

GRANUFLEX® SIGNAL – JAKÉ VÝHODY PŘINÁŠÍ PACIENTOVI?

Materiály pro hojení ran procházejí u nás již celou řadu let obdobným vývojem jako stomické pomůcky v období po revoluci. Původní hojení chronických ran genciánovou violetí s přiloženou gázou, můžeme odvážně přirovnat ke dřívějším Janošíkovým pasům u stomií.

Divize ConvaTec působí i v oblasti hojení ran aktivně, samozřejmě staly materiály splňující veškerá kritéria „moderního“ hojení ran jako je např. vytvoření vhodného prostředí pro hojení, přirozené snížení bolestivosti rány, méně časté převazy podobně. Všechny tyto vlastnosti materiálů jsou velmi důležité pro průběh léčby a samozřejmě také pro konečný výsledek.

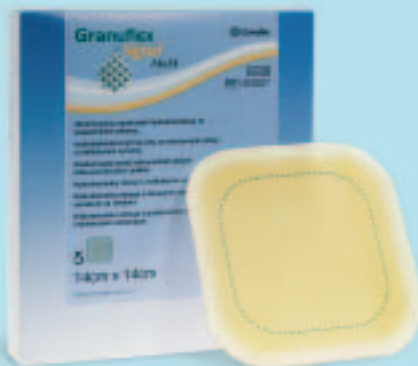
To, co přináší navíc Granuflex® Signal, je bezpochyby usnadnění péče o ránu nejen v nemocničním prostředí, ale také v domácím prostředí samotnému pacientovi. Díky průsvitnému materiálu a viditelné indikační linii je dobře rozpoznatelné, kdy nadešel čas pro výměnu krytí rány

a je možné průběžně sledovat stav rány, aniž by se „obvaz“ musel odstranit. Okraje krytí jsou ztenčené tak, aby nebyly náchylné na odchylpování a strhávání, materiál je elastický a vyrábí se v rozličných anatomických tvarech. **Nezachycuje se o ložní prádlo a oblečení.**



V podstatě „na míru“ si tak můžete vybrat materiál na bercový vřed, dekubit, diabetický defekt či popáleninu a to i při aplikaci na hůře dostupná místa. V neposlední řadě tento materiál potěší svojí diskretností. Je tenký, bezpečně přilne a je estetický na daném místě.

????????????????????????????????????,
??????????





DECHOVÁ CVIČENÍ

Správné dýchání je jeden z předpokladů zdraví. Dech nám neslouží pouze k výměně dýchacích plynů, hlasovému projevu, ale také k uvolnění, relaxaci, nácviku koncentrace, ovlivňuje také vegetativní systém. Dýchání můžeme ovlivnit vědomě a důležité je především naučit se dech vnímat. O to se v dnešním cvičení pokusíme.

Brániční (břišní) dýchání – nejdůležitější je činnost bránice. Při nádechu se bránice posouvá směrem dolů a zvyšuje napětí v břišní dutině. Při výdechu se posouvá směrem nahoru, stlačuje plíce a vypuzuje z nich vzduch.

Lehněte si na záda, dolní končetiny pokrčte v kyčelních a kolenních kloubech, chodidla opřete o podložku, dlaně obou horních končetin položte na břicho. Nadechněte se do břicha, břišní dutina se vyklene. Pozvolna vydechněte, břišní stěna klesá a zkuste stahnout břišní svaly. Cvik několikrát opakujte (obr. 1).

Dolní hrudní dýchání – k činnosti bránice se připojují svaly mezižební a zádové. Při nádechu se hrudník rozpíná všemi směry a plní se dolní část plic. Při výdechu hrudník klesá a dolní část plic se vyprazdňuje (obr. 2).

Poloha stejná jako u předešlého cviku, pouze položte dlaně obou horních končetin na dolní část hrudníku ze strany. Nadechněte se pod ruce a sledujte pohyb dolních žeber. Při výdechu pomalu klesá hrudník dolů. Cvik několikrát opakujte.

Horní hrudní dýchání – dýchání je převážně v horních částech plic. Zapojují se svaly ramen a oblasti klíčních kostí (obr. 3).

Poloha stejná, pouze položte dlaně obou horních končetin na horní část hrudníku, pod klíční kosti. Při nádechu sledujte pohyb horní části hrudníku, při výdechu sledujte klesání hrudníku. Cvik několikrát opakujte.

Dechová vlna – celkové vnímání těchto třech oblastí dechu (obr. 4).

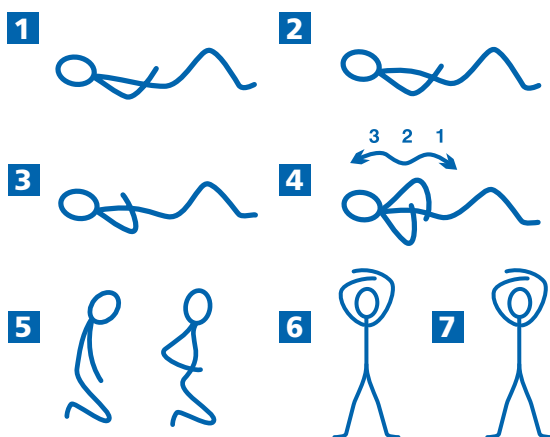
Poloha stejná, pouze jednu dlaň položte na břicho a druhou dlaň na horní část hrudníku. Pozvolna se nadechněte a začněte v oblasti břišní, dech pozvolna směřuje přes dolní hrudní do horní hrudní části. Výdech začínejte opět v břišní oblasti poklesem břišní stěny a pozvolným poklesem i dolní a horní hrudní části. Cvik několikrát opakujte.

Cvičení pro rozvoj dolního dechu – sedněte si na paty, ruce si dejte v bok, s výdechem předkloňte hlavu a horní část trupu. Při nádechu se pomalu zvedejte do kleku a zaklánějte horní část trupu a hlavu. Cvik několikrát opakujte (obr. 5).

Rozvoj horního dechu – sedněte si na paty, ruce si dejte v bok, s výdechem předkloňte hlavu a horní část trupu. Při nádechu se pomalu zvedejte do kleku a zaklánějte horní část trupu a hlavu. Cvik několikrát opakujte (obr. 6).

Jednostranné dýchání – stoj mírně rozkročný, s nádechem upažíme a s výdechem se uklejete do strany (nepředklánějte se). V poloze vydržte, volně dýchejte a vnímejte dech na protažované straně. Cvik několikrát opakujte a střídějte strany (obr. 7).

Zpracovala: Mgr. Petra Poková,
????????????? ■





JISKRA PŘESKOČILA NA REKONDICI

Já jsem od roku 1974 chodila na kontroly na internu do FN Bohunice. Naše „pětka“ Eva, Božka, Jirka, Petr a já jsme se tam vždy setkávali a popovídali si o našich problémech. Takže když jsem založila Klub v roce 1987, tak jsme v přátelství pokračovali. Na druhých rekondicích v Hotelu „FIT“ ve Žďáru nad Sázavou jsme byli v říjnu 1992. Jirka tam fotil a natáčel naše dění na videokameru, jenže po 22 hodině nám zavřeli bar a my neměli co pít, tak jsme vyslali Jirku a Jitku, aby šli něco koupit do restaurace a při tom shánění po Žďáru přeskočila jiskra a milí kamarádi se do sebe zamilovali a už se od sebe neoddělili na krok. O dva roky později se vzali...

V roce 1994 jsem pracovala na chirurgii jako stomasestra ve FN Bohunice a Jitka docházela v těhotenství na kontroly na gynekologii a také se vždy zastavila za docentem Skříčkou, který byl později u porodu. Těhotenství proběhlo bez komplikací, jenom jsme s Jitkou konsultovaly pomůcky, protože používala pr. 38 a potom jsme musely zvolit pr. 57, jelikož plocha podložky 10x10 nestačila. Jitka měla vždy geneticky širší pánev, takže proto vše proběhlo bez komplikací. Měly jsme obavy z Crohnovy nemoci, ale byla v klidu. Rozbouřená reakce nastala až po porodu.

Rekondice v Luhačovicích začátkem května Jitka ještě na dva dny zvládla a potom 31. 5. 1995 se jim přirozenou cestou ve FN Bohunice v Brně narodila dcera Šárka, naprosto zdravá holčička. Dva roky po porodu musela Jitka absolvovat výměnu kolostomie za ileostomii, protože těhotenstvím se opravdu rozbořila Crohnova nemoc a nastaly komplikace. Ještě bych chtěla napsat, že naše přátelství pře-

rostlo pomalu ve větší rodinu a dlouho jsme to tak cítili všichni. Na rekondiční pobyty jsme se těšili, že užijeme veselí, vtipů, zpívání, tancování, turistiky, ale vše jsme dělali rádi, protože jsme se cítili dobře. Jitka dokonce napsala text naší stomické hymny. Všichni jsme se radovali z toho prvního stomického človíčka a moc jsme jim přáli, abyto bylo zdravé a šťastné dítě. Během mateřské dovolené s námi celá rodinka i se Šárkou každoročně absolvovala rekondiční pobyty, když Šárka začala chodit do školy, nešlo to již tak pravidelně. Jezdí s námi teď Jirka, Jitka kvůli svému zaměstnání ve školství má v průběhu školního roku problém vzít si dovolenou a Šárka, která je již v 7. třídě, také nemůže tak často.

Dragica Křenková,
stomasestra ■

Jestli můžu já, Jitka, něco dodat, tak především to, že v období, kdy mi bylo ouvej, jsem poznala kamarády z Klubu, kteří mě dostali zase nahoru a to, že jsem zde našla rodinu, je opravdu třešinka na dortu. Měla jsem štěstí, že po mé operaci v roce 1991 už se k nám dostaly kvalitní stomické pomůcky, díky kterým já i Jirka žijeme vlastně normální život se vším všudy, chodíme do práce, jezdíme na dovolené a máme krásné dítě. To se, myslím si, mnohdy nepodaří ani úplně zdravým lidem.





JAK SE DÁ ŽÍT SE STOMIÍ

Vážení stomici!

Ráda bych vám sdělila svou zkušenost, jak se dá žít se stomií. Měla jsem to štěstí, že jsem se hned na první rekondici seznámila s paní Mgr. Filipínou Kocinovou a ta žila jako by příliš nevnímala tuto „malíčkovost“. Samozřejmě dodržovala velice pečlivě hygienu. Ale už na mé první rekondici jsem s ní a ještě skupinou několika „odvážných“ podnikala menší výlety, které byly delší a delší a na konci 14denní rekondice jsme ušli 20 km. Také každé ráno jsem se přidávala ke skupině, kde jsme měli rozcvičku. Pak jsem si zkusila v rybníku Amerika u Františkových Lázní s kamarádkou, že mi jde zase plavat. Potom jsem se s rodinou (dvěma ještě nedospělými dětmi) vydala k moři. Měla jsem radost z pobytu ve vodě a věděla jsem, že zase ŽIJÍ. Kamarádka (bez stomie) mi řekla o poznávacím zájezdu autobusem po Francii a další rok po Itálii. Jela jsem s ní. Bylo to nádherné. Podnikli jsme zájezdy v dubnu, kdy nebylo

takové vedro. Vzala jsem si dostatek stomických sáčků a podložek. Samozřejmě nůžky. A také hygienické kapesníky. Viděla jsem spoustu zajímavých míst ve Francii, pak i v Itálii. Bylo to krásné. Kromě mé kamarádky nikdo ze zájezdu nevěděl, že mám sáček na břicho. Hotely nebyly čtyřhvězdičkové, ale hygiena velice dobrá. Takže večer jsem na chvíli „zabrala“ koupelnu já, protože pokoje byly dvoulůžkové a kamarádka tolerantní. Teď mám stále ráda pěší turistiku a snažím se každý den alespoň 20 minut cvičit. Omluvou je pouze viróza a horečka. Naše tělo pohyb potřebuje a moje páteř by mne bez cvičení asi pěkně trápila a řešit to polykáním léků na bolest je nerozumné, tak radši cvičím, ale musím se přiznat, že mi to hlavně dělá radost a mám dobrý pocit. Pokud někdo není zvyklý, radila bych začít, přemoci se třeba týden a pak objevíte, jak je to vlastně prima a že je VÁM LÉPE!

Ivana, Praha

Z VAŠICH DOPISŮ

Vážení přátelé,

Skoro celý život sportuji, dříve jsem hodně četl a podle možností i cestoval. V posledních dvaceti letech mi k tomu dopomohlo také zaměstnání u Českých drah, kde jsem pracoval jako strojevedoucí, technik, rozpočtář a nakonec vlakvedoucí. S ročním předstihem jsem odešel do důchodu, ale místo cestování, zahrádky a opatrování vnučat jsem cestoval po nemocnicích. Po třech letech mi udělali vývod. Brzy jsem se s tím fyzicky vyrovnal, za tři měsíce hrál tenis, a protože už mi užití pomůcek nedělalo žádné problémy, vyjel jsem opět s kamarádem na vlakovou cestu po Evropě. Jsou to

cesty, lidé a setkání se živou i neživou přírodou, které načechrají naše dny a myšlenky, aby život ve starostech a stejnosti nebyl plochý. Dlouho jsem znal fotografa a zajímavého člověka Jaroslava, ale teprve před sedmi lety, po prvním onemocnění, jsem si ujasnil, že i já už dávno chtěl zachycovat poezii skutečnosti fotografií. Narodil jsem se v domku obklopeném velkou zahradou. Řekl bych, že hned po lidských tvářích začal jsem vnímat stromy. Jejich štíhlé paže, drsné kmeny, tichou řeč listů. A také sladké ovoce, hnízda ptáků a jejich zpěv a později i osobitou krajinu nazývanou les. Už tím jsem si vybral jako hlavní námět pestrou tvář přírody. Ona je původní, my jsme tu jen hosté a často dost nevychovaní. Několik



krát do roka jedu s kamarády nebo i sám na vzdálená i blízká místa. Jejich krása nejvíce osloví poprvé, ale k některým se vracím jako ke starým, dobrým známým. Je to Šumava, Třeboňsko a také Sicílie, Toskánsko a pár dalších. Fotografuji kameny, vodu a hlavně stromy ve všech podobách a detailech. V roce 2000 jsem měl

v Táboře první výstavu a pak alespoň dvě ročně. Fotografie většinou doprovázím krátkými texty, spíše poetickými než popisnými, nebo použiji citáty. Myslím, že pro dnešní dobu je případný zvláště ten od Exupéryho: "Je třeba zbavit svá srdce otroctví věcí".

František K.



*Šumavské ráno přichází zvolna,
přivádí hadí těla vzpomínek.
Unikám pod vesmírnou klenbu
podívat se do modrých očí nebe,
být jako stromy co neví,
že i korálky pavučin připomenou
kdo všechno mi tu chybí.*



SOCHA Z OSTROVA NAXOS

*Stála jsi na hrázi cestou k ostrůvku
se zbytky antického chrámu
a osamělou branou dokořán otevřenou
přátelskému středozemnímu nebi.
Přicházející lidé Tě pohládili očima
a odcházeli dál neviditelnou
branou své pomíjivosti,
jen starý muž usedl na chvíli
do stínu Tvé kamenné krásy.
Poklekl jsem a poděkoval za to setkání.*



ZPOVĚĎ

*Staletá těla stromů
ukrývají záznamy dávných časů,
povodní, bouří, lásek i nenávistí
spojených s tímto místem.
Obejmu kmen a přidám k nim
svoje vzpomínky, hříchy i sny
a prosím o zapomnění.
Slova bloudí mezi větrem
směrem k bezednému nebi.
Nakonec zbude jen přítomnost
a laskavě drsná kůra...
Odcházím prázdný a čistý.*



Život mi dává jen čas a prostor, já ho musím naplnit

Snažím se o to, seč mohu. Po operaci tlustého střeva jsem už dvanáctý rok. Nikdy si nepřipouštím žádné problémy a pokud nějaké přijdou, řeším je klidně s vědomím, že nejsem sám, že jsou lidé ještě z daleka s většími problémy, nefňukají a žijí. Přece nejsme osamoceni. Jak nevzpomenout lékaře, stomasestry a sestřičky, kteří nám už v prvních dnech po operaci dali víru do života, kteří nám ochotně ještě dnes pomohou, kteří nám pravidelně a dá se říct obratem posílají skvělé pomůcky, které jsou nám doslova ušité na míru. Cožpak nesbíráme „sílu“ a víru v nás samé na klubových setkáních stomiků? Není v co zoufat. Je třeba hledět dopředu, kdy jsou před námi otevřeny dveře do plnohodnotného života, snažit se o to sám a nečekat, že nás do toho bude někdo nahánět. Je třeba najít smysl svého života. Já se o to snažím. Sám pro sebe jsem si „vykolíkoval“ cestu, kterou chci jít a kterou chci dokázat, že je to ona ta pravá. Stanovil jsem si rčení „Myslet pozitivně, jednat pozitivně, nefňukat a co nejvíc se ještě něco přiučit“. Co to pro mne znamená. Stavět se k životu čelem, vytáhnout z něho vše, co je jen možné, pomáhat tam, kde bude moje práce pro něco a někoho ještě užitečná. Dvanáctý rok žiji v domě pro seniory (bývalý penzion). Téměř po celou dobu jsem tu pomáhal organizovat kulturní činnost pro obyvatele. Nebylo jednoho měsíce, abychom tu nepřipravili zajímavý kulturní program. Zajímám se o veřejný život a aktivně jsem se ho po celá léta zúčastňoval. Jako stálý předplatitel navštěvuji divadelní představení, nevynechám mnohá kulturní představení souborů, rád se zajedu podívat do zdejších lázní, projdu si krásné parky, posedím si rád i v některé z kaváren, mám rád fontánu v Mariánských Lázních

s doprovodem krásné hudby. O zimních večerech si rád poslechnu hudbu našich i světových klasiků, jejichž CD jsem si pořídil. Mým hobby je studium dějin. K tomu mám snad největší lásku. Zajímají mě dějiny našich národů. Už od roku 1995 píš do regionálních i některých celostátních novin. Dokonce jsem si pořídil vlastní archiv, ve kterém si soustředuji tiskoviny a i novinové články, které mají určitou historickou hodnotu a jsou svým obsahem velmi poučné. Dokonce jsem se pokusil napsat i nějaké básně. Když tak zpytuji svoji práci, zájmy a činnost, zda jsem dostal svému rčení, které jsem si vytýčil, mám za to, že zatím sám sobě nejsem nic dlužen. Jsem spokojen, mám radost ze života a snažím se ho co nejvíce zpříjemňovat. Zkuste i vy žít pozitivně, mít své vlastní cíle, zájmy a hlavně chuť do života. Stojí to za to. Věřte!

Všem stomasestrám posílám tuto básničku jako dík za péči o nás stomiky.

*Podívej na toho motýlka
co kol Tebe krouží,
jak krásný šat si pořídil,
aby se Ti zalíbil.*

*Křidélkami mává
Tobě na pozdrav,
abys hodně zdráva byla
a nám stomikům stále pomáhala.*

J. M., Cheb

Vážená paní Křepínská,

děkuji Vám za milou pozornost (budík a taštičku) i nabídku na zveřejnění mého koníčka, t. j. tvorby obrázků z okvětních lístků slaměnek a stalice v našem časopise RADIM. Za tím účelem Vám zasílám barevné kopie obrazů a návod na jejich tvorbu. Aby nezůstalo jen u obrazů, tak Vám ještě zasílám, spíše pro pobavení,



dalších z mých koníčků – dvě písničky v notovém provedení s textem a básničku z mého amatérského repertoáru. Kromě těchto věcí mám ještě rozepsanou knihu s názvem „Páni kluci“ s klukovskými příběhy z mého dětství, jež je před dokončením. Svě jméno jsem v příbězích propůjčil svým třem vnukům.

Mindrák

Už neumíš projevít lásku.
Jsi zahleděný do sebe?
Proč žiješ k sakru!!
Možná, že přijdeš do nebe.

Zoufáš si? Nikdo Tě nechápe?
To není důležité.
Věř sobě. Netápej v temnotách.
Buď sobec. Měj se rád.

Jsi sám a nevíš jak dál?
Vrať se k přírodě.
V ní se najdeš, budeš král.
Zas budeš v pohodě.

Návod k tvorbě obrázků z okvětních lístků slaměnek a static

K vyrobení obrázků potřebujeme různobarevné slaměnky a static. /Vše náležitě proschlé/, malé nůžtičky s ohnutou špičkou /jsou lepší, než pinzeta/, lepidlo Herkules a štětěček se seříznutou špičkou pro nanášení minimálního množství lepidla, podkladový papír a temperové barvy. Pak se už stačí jen spolehnout na vlastní fantazii a v nemenší míře i na potřebnou trpělivost.





- 1. Na připravenou čtvrtku papíru si tužkou načrtneme obrázek.
- 2. Slaměnce se zvolenými barvami ustříháme okvětní lístky na misku. I jedna slaměnka může mít několik odstínů barev a velikosti lístků. Vytřídíme je do krabiček podle velikosti a barev. Dále je nůžkami upravíme do potřebných tvarů.
- 3. Štětečkem s mírně lepící špičkou nebo nůžkami si podáme okvětní lístek. Po natření jedné jeho strany lepidlem jej přiložíme na určené místo a na chvíli přitlačíme prstem. Nejlépe je postupovat po obvodu kružnice až do jejího středu. Průběžně si čistíme prsty od lepidla!
- 4. Při lepení okvětních lístků (kalíšků) statice je nejprve nutno okvětní kalíšky vytrhat z větvičky i se semínkem. Na místo, které chceme polepit květem statice, nanese štětečkem trochu lepidla, z okvětních kalíšků odstříháme semínko a nůžtičkami přeneseme na místo. Na špičku nůžek vezmeme tro-

chu lepidla a vsuneme do okvětního kalíšku. Prstem jemně přitlačíme.

- 5. Obrázek můžeme upravit temperovými barvami (stonky, lístky, barevné pozadí). Případné zapaspartování, zasklení a zarámování již záleží na vkusu tvůrce či majitele.

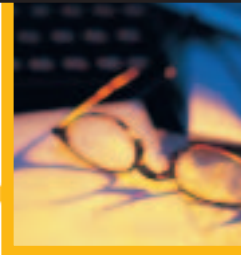
J. K., Duchcov

Můj příběh

Narodila jsem se v malé, ale krásné vesničce v domečku ve stráni, kde mají lidé k sobě blíže, než ve městech, třeba v činžáku. V sousedním domku jsem měla od malička kamaráda, asi o dva roky staršího, se kterým jsme si jako děti uměli vyhrát v blízkém okolí, třeba v potůčku, který se vinul pod domky a poskytl nám dost možností ke hrám v létě i v zimě. Ale ráda vzpomínám na naši oblíbenou hru, kdy mě můj kamarád v létě vozil ze stráně na listnatých větvích. Bohužel nás osud odvál oba do světa, mě ještě nebylo ani 6 let.

Po mnoha letech, kdy už jsme měli oba své rodiny, jsme se náhodou setkali, když jsem přijela navštívit moji maminku, kdy musela podstoupit těžkou operaci ukončenou stomií. Bylo to v roce 1965. V tu dobu nebyly žádné pomůcky – zhola nic. Maminka musela používat pleny a podobně. Byla z toho úplně zoufalá, protože byla velice čistotná, bála se i najíst, natož jít někam mezi lidi. Velice těžce to snášela, tak se trápila, žila po operaci necelé 2 roky. Tehdy mě vůbec nenapadlo, že jednou budu mít stomii i já. Jenže díky pokroku a díky našemu zdravotnictví – dnešní stomici s malým omezením se nemusí ničeho bát a můžou dál žít plným životem. Ještě chci poznamenat, že můj kamarád z dětství mi byl sympatický i skoro po 20 letech, jenže už jsme se pak nikdy neviděli, možná, že je to tak lepší, hezké vzpomínky zůstávají, ty nám nikdo nevezme.

R. D., Praha



Vážený kolektive,

předem bych Vás chtěla srdečně pozdravit a moc Vám poděkovat za to, co pro nás stomiky děláte. Dne 25. září jsem se zúčastnila s kamarádkou setkání stomiků. Setkání se konalo za krásného počasí v kulturním středisku v Kyjově, které uspořádala společnost ConvaTec. Používáme s kamarádkou stomické pomůcky. Setkání zahájila Ing. Marcela Urstová a seznámila nás s programem. Paní Naděžda Kubíková, stomasestra nemocnice Ostrava-Fifejdy nám vyprávěla zkušenosti se svými pacienty a seznámila nás s novou pomůckou Combihesive® 2S tvarovatelnou podložkou. Setkání se zúčastnili členové klubu stomiků i noví pacienti. O přestávce mohli účastníci setkání u jednotlivých stolků diskutovat se všemi stomasestrami a proč je dobré být členem klubu. Byla připravena tombola. Připraveno bylo občerstvení a velmi dobrý oběd. Bylo to hezké setkání s příjemnými lidmi. Chtěli bychom poděkovat pracovníkům kulturního střediska v Kyjově a taky za vzorně připravené setkání kolektivu divize ConvaTec. Přeji jim za nás hodně zdraví a nových nápadů pro nás stomiky. Těšíme se na další setkání.

Hana a Anna,
Uherské Hradiště

Na veselé téma

- Ptá se vnučka babičky – co je to milenec? Milenec – vykřikne babička, otevře skříň a z ní vypadne kostra.
- Tak babičku nám prý sbalilo protidrogové komando? Co provedla? Ale pekla před Vánocema perník.
- Chcete co nejrychleji skončit s kouřením? Zapalte si u benzinové pumpy.
- Dědo, pojď, zajdeme si do kina. Ale vždyť už jsme tam byli. No jo, ale teď dávají zvukové filmy.
- Víte proč důchodci používají Viagra? Aby jim nespadly tepláky.

- Stojí důchodce před samoobsluhou, prázdnou tašku v ruce a dumá. „Hrome, byl jsem už nakoupit nebo teprve jdu?“
- Už Vás někdy opustila žena? Ptá se důchodce druhého. Ale kdepak, ta moje pořád jen slibuje.
- Kamaráde – nerad, ale musím se Ti přiznat – už 2 měsíce spím s Tvojí ženou. No kámo – to ti teda závidím, to já s tvojí oko nezamhouřím.
- Hádá se mladík se starší dámou, až jí to rozzlobí a řekne mu – vlezte mi na záda. On – to promiňte, ale nejsem takový turista, abych lezl na každou zříceninu.
- Zastaví mladík na ulici starší dámu. Řekla by jste mi babičko, jak se co nejrychleji dostat do nemocnice? Když mi ještě jednou řekneš babičko...
- Jde chlap okolo řeky a slyší řev topící se ženy. Pomozte mi, já neumím plavat! Podívá se na topící a odvěti – já taky neumím plavat a nedělám proto takový kravál.
- Máš-li malýho, nezoufej – strč ho do úlu a zabouchej.
- V krematoriu není vhodné hrát píseň – pec nám spadla...

R. D., Praha

Vážený kolektive,

V prvé řadě Vám posílám srdečný pozdrav. Odváží jsem se Vám napsat dopis a to ohledně výhry za tajenku z časopisu RADIM 1/2007. Měl jsem z výhry velikou radost, vždyť je mi 72 roků a nikdy jsem nic nevyhrál. U Vás jsem už dostal dárek třikrát. Za výhru moc a moc děkuji. Časopis RADIM se mi líbí a je mým velkým pomocníkem, od samého začátku jeho vydávání. Jsem po operaci už 22 roků. Začátky byly těžké, protože za totality byly dnešní pomůcky jen pro vyšší vrstvy nemocných. Přeji Vám hodně zdraví, štěstí, spokojenosti, radosti a hodně úspěchů v řízení redakce. S veškerou úctou se loučí

Josef S., Pelhřimov.



Valašské Klobouky – centrum jižního Valašska

Náš výbor klubu navrhl členské schůzi, abychom v rámci jarní akce navštívili jedno z center jižního Valašska, odkud pochází několik našich členů a kteří nám zajistí program. Návrh byl přijat a datum našeho výletu byl stanoven na 24. 5. 2007. Bylo ten den nádherné jarní počasí a již cestou autobusem do Valašských Klobouk jsme pocítovali, že naše cesta bude úspěšná. V okolí města se totiž nachází řada velmi významných přírodních lokalit. K nejvýznamnějším patří přírodní rezervace Bílé Potoky. Jde o dochovanou původní bělokarpatskou louku s vápenatými vývěry a vzácnou květenou, zvláště orchidejovitými rostlinami.



Na autobusovém nádraží nás již očekávali naši členové – pan Balcar a Šenkeřík, kteří nás odvezli vlastními automobily na vrch Královec, kde byla v r. 2006 postavena a otevřena nová rozhledna. Od zaparkování to bylo ještě asi 700 metrů, ale všichni jsme se dostali k cíli a k našemu překvapení i ti, kteří se neobejdou ke své chůzi bez hole. Dokonce se odvážili vystoupit na nejvyšší vrchol rozhledny. A jaká byla odměna? Pětitisícové Valašské Klobouky, jedno z center oblasti jižního Valašska, které leží v údolí říčky Kloboučky na pomezí Bílých Karpat a Vizovických vrchů v severním cípu Chráněné krajinné oblasti Bílé Karpaty, která byla v roce 1996 zařazena na seznam rezervací UNESCO.

V okolí města se nachází řada cenných přírodních lokalit a celá oblast je velmi oblíbená mezi milovníky přírody. S historií i okolní krajinou nás na vrcholu rozhledny seznámil člen našeho klubu pan

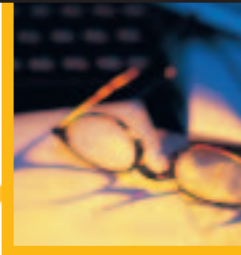


Šuchma. Po vyčerpávajícím výkladu a vycházce po vrcholu Královce jsme odjeli do města, kde jsme měli zajištěný společný oběd ve stylové valašské restauraci. V odpoledních hodinách jsme navštívili Městské muzeum ve Staré radnici, kde jsou sbírky vyprávějící o životě a práci valašského lidu. V části expozice umístěné v tzv. Červeném domě jsme se měli možnost seznámit s tradicemi klobouckého soukenictví, plátenictví a barvířství ve městě. Valašské klobouky jsou významným střediskem zimních sportů a výchozím místem turistických hřebenových túr v severní části Bílých Karpat. Pěší turisty i cykloturisty ale přitahují hlavně v létě, kdy odtud vyrážejí po mnoha trasách do Bílých Karpat. Věřte, stojí za to tento kraj navštívit. Byl to prožitý den, na který se hned tak lehce nezapomíná.

Marie M., klub stomiků Zlín

Kolostomik v termálech

Dovolenou jsem si letos užíval v Maďarsku, přesněji v termálním lázeňském komplexu Zalakaros. Nic velkého, „jenom 19 různých bazénů“ v parkovém komplexu. Odjížděl jsem vybaven jednoduchým kolostomickým systémem Esteem® s vylepšeným filtrem. Byl jsem velice zvědavý, jak obstojí ve vodě teplé až 36 °C. První den jsem stále sledoval, co sáček s filtrem udělá, protože se nepoužívá zásepka. Ne-



udělal nic a vydržel koupání s menšími přestávkami od 9 do 17 hodin. Dalších 6 dnů jsem nepostřehl změnu. Sáček se nenadýmal a spokojeně odfukoval bublinky. Vyměňoval jsem pomůcky prakticky jednou denně až na výjimky po vynikajícím maďarském jídle ještě na noc. Výměnu jsem prováděl hodně opatrně. Byl jsem si vědom toho, že i kůže na břicho byla dlouho ve vodě a okraj lepicí části po tak dlouhé koupeli trochu zhrubne. Mimo tyto výborné zkušenosti s vylepšenou pomůckou mám ještě další poznatek z tohoto příjemného zahraničního prostředí. Mohl jsem bez problémů úplně všude a nikdo si mne v dobrém slova smyslu nevšímal!

Pavel T., *ILCO Tábor*

Vážení čtenáři časopisu RADIM,

než se rozepíšu, chtěl bych říci, že ve firmě ConvaTec pracují lidé, co o stomiích něco vědí, jako Alice Křepínská nebo Marcela Urstová a další. Já jsem se s tím, že mi udělali stomii, nemohl dlouho srovnat, ale teď už jsem se dal dohromady. Je hodně lidí, kteří si svého zdraví neumí vážit. Ale nemoc nechodí po horách, ale po lidech. Může to postihnout každého. Poznal jsem spoustu lidí, kteří říkali, že se se stomií nedá žít. Ale dá. Jen mít, a to v první řadě, pevnou vůli. Důležité je, jak upravit stravu. Dlouho jsem o tom přemýšlel, každý si ale musí dát dohromady jídelníček podle sebe. Hodně stomiků ale dietu, či doporučený jídelníček, nedodržují. Ale kdo chce se stomií žít lépe, musí si sám navrhnout a dodržovat životosprávu.

Navrhoval bych následující barevný graf: např. zelená barva by označovala potraviny, které dotyčný jíst může, žlutá by označovala ty potraviny, které ano, ale s mírou a např. fialová tzv. „zakázané“ potraviny. To vše schematicky či barevně rozlišeno pro jednotlivé typy stomií - kolosto-

mici, ileostomici, urostomici. Důležitá je pravidelnost stravy: snídaně, malá svačina, oběd, malá svačina, večeře. Osobně jsem si sám sestavil jídelníček toho, co nesmím a co mohu. Mezi „nesmím“ patří: čerstvé pečivo, luštěniny, čočka, ořechy, čočka či brusinky, kedlubny, houby, brokolice atd. Problémy mi také dělá pivo a perlivé limonády, ty jen v docela malém množství. Znáám hodně lidí, ale každý má nějaký problém. Každý si musí přizpůsobit životosprávu tak, jak mu to udělá dobře a jak uzná za vhodné. Lékaři, sestry a zaměstnanci divize ConvaTec pro nás dělají dost – ruku na srdce, snaží se nám pomoci a velmi se o to snaží. Toho by si stomici měli vážit a nevzdávat se. Jsme sice postižení, ale život je jen jeden a nesmíme si ho zničit. Zabýval jsem se otázkou, jak to mají lidé v jiných městech než v Táboře: v Jindřichově Hradci, v Benešově, v Plzni, Pelhřimově, Klatovech, Sušici, Domažlicích, všude jsem se setkával s tím, že zde žijí stomici. Všude jim pomáhají stomasestry, pro které jsou připraveny vzdělávací akce v oblasti stomií (např. ConvaTec Academy, pozn. redakce), neboť se neustále potřebují zdokonalovat. Chtěl jsem sám dokázat, že se stomií se dá žít i jinak a vyjel jsem na kole směr Písek, Horažďovice, Sušice, Klatovy, Plzeň až do Prahy, spal jsem jen ve spacáku ... byla to moc pěkná dovolená.

Co je v tom případě dobré vzít si s sebou? Především jsou to vedle pomůcek – sáčků, podložek a příslušenství (ochranný film a odstraňovač náplastí ConvaCare, přídržný pásek, ochranná pasta Stomahesive 60 g), také skládanou gázu, vlhkou žínku a mýdlo, nůžky, terčík k vyměření stomie, tužku a ručník. A můžete vyrazit na výlet. Jestli budu mít sponzory, vydám se do tyrolských Alp, mám plán udělat cestu za 14 dní – chci udělat rekord.

Václav M., *Tábor* ■



Milí čtenáři,

léto už je nenávratně pryč a přestože nás sluníčko ještě příjemně hřeje, příroda se připravuje na blížící se zimu. A dělá dobře. Kdo je připraven, není překvapen. S mrazivými rány a první sněhovou nadílkou se začínáme těšit na vánoční svátky, které nám už od dětství připomínají dny plné radosti, pohody, lásky a štědrosti. Není divu, že se na Vánoce důkladně a dlouho připravujeme, abychom si mohli užít plnými douškami tolik vytoužený klid a odpočinek. Sváteční atmosféru Vánoc a oslav Nového roku si někteří lidé umocňují nákupy zcela netradičních nápojů, jídel koření a exotického ovoce a ani stomici nejsou výjimkou. Pokud předem nevyzkoušíte, zda Vaše tělo novou potravinu či nápoj toleruje a nebo podlehnete přejídání, můžete mít nepříjemné potíže se zažíváním, vyprazdňováním a následně s přilnavostí stomické pomůcky. Po dietních chybách mívají stomici průjmovitou, agresivní stolici, která při kontaktu s pokožkou způsobí její zarudnutí. Pokud stomik nenavštíví stomasestru a problém neřeší, dochází velmi rychle k hlubšímu poškození celistvosti pokožky, její bolestivosti, pálení a obtížnému nalepování pomůcky. Pomůcka na macerovanou pokožku nepřilne, již po několika hodinách se odlepuje a pro stomika je množství jeho předepsaných pomůcek nedostačující. Příčinou podráždění pokožky v okolí stomie může být také špatná hygiena. Proto si vždy předem ověřte, zda prostředí (chata, rekreační středisko apod.), kde budete trávit vánoční svátky odpovídá Vaším hygienickým požadavkům. A když v předvánočním shonu nezapomenete na sebe a zajistíte si včas dostatek stomických pomůcek a potřebné příslušenství, věřte, že i pobyt mimo domov zvládnete bez větších problémů. Pokud jste zjistili, že pokožka kolem stomie občas za-

rudne, je možné ji preventivně chránit ochranným filmem ConvaCare (obr. 1). Jsou to kapesníčky navlhčené roztokem, který po nanesení na okolí stomie zaschne a vytvoří na pokožce lesklý, pružný film. I po zaschnutí lepí a zvýší také přilnavost pomůcky. V roztoku je obsažen dezinfekční roztok, není tedy vhodné potírat podrážděnou nebo macerovanou pokožku (štípe!). Pro odstranění tohoto filmu, dokonalé očištění pokožky a šetrné odstranění použité pomůcky, je vhodný ConvaCare odstraňovač náplastí. Je příjemně parfémován, pokožku zvláční a regeneruje. (obr. 2). Je mastný, před nalepením nové stomické pomůcky omyjte pokožku vodou. Pokud tyto důležité zásady dodržíte a v případě obav, či potíží nebudete váhat a navštívíte lékaře nebo stomasestru, budou jistě i letošní Vánoce krásné a bezstarostné. Přeji Vám z celého srdce, ať tyto sváteční dny prožijete ve zdraví, štěstí, spokojenosti a v kruhu nejbližších, kteří Vás obklopí láskou.



Naděžda Kubíková,
stomasestra Městské nemocnice
Ostrava-Fifejdy ■



Rodina jako zdroj jistoty a bezpečí



Ilustrační foto

Nejpevnější pouta a nehlubší pocity spolupatřičnosti vždy vznikaly v rodině. Nebývalé sociální proměny mění v současnosti tradiční uspořádání rodiny a ta se postupně zužuje jenom na rodiče a jejich děti a to jen do doby, dokud děti

potřebují ochranu rodičů. Staří rodiče se často považují za členy rodiny jen dokud se podílejí na společné domácnosti a ve vztahu generací středního a vyššího věku může vznikat určité napětí. Vzájemné vztahy mezi dospělými dětmi a jejich rodiči jsou složité a formují se už od dětství. Cokoliv dobrého nebo zlého se mezi nimi přihodí, zanechává na nich trvalé stopy. Mezi lidmi reálně neexistují také vztahy, které by byly jenom čistou láskou a něžností, ale ani takové, které jsou jenom zklamáním. Vždy jsou směsicí lásky a zklamání. Ani od nejmilejší osoby nemůžeme očekávat jenom vše milé a příjemné. Dospělý člověk se učí žít s milovanou osobou, s jejími skutečnými vlastnostmi dobrými i horšími a tak si formuje realistický vztah k blízké osobě. Podle tohoto modelu si zvykne budovat i vztahy v širším okolí a v práci. Učíme se porozumění, trpělivosti, shovívavosti v této základní skupině, ze které pocházíme. Rodina je i nejdůležitějším faktorem v pomoci vyrovnat se se změnami, které přináší stárnutí nebo nová životní situace v souvislosti s onemocněním. Domácí prostředí, kontakt s nejbližšími má nenahraditelnou úlohu v emocionální, sociální a psychologické podpoře v období, kdy je naše zdraví

ohroženo a narůstá naše závislost na pomoci ostatních. Rodina je zpravidla ta, kterou nejvíc očekáváme u lůžka v nemocnici i při podpoře uzdravování v domácích podmínkách. Ne vždy však umíme o její pomoc požádat a nebo otevřeně a taktně vyjádřit svoje pocity. Těžko se nám žádá o laskavost hlavně tehdy, když jsme doposud tyto laskavosti a oporu poskytovali sami ostatním a byli v roli toho silnějšího, který pomoc spíše dával než přijímal.

Od doby, kdy jsem sama v roli těžce zdravotně postižené, je toto můj každodenní chlebiček. Umění je však naučit se žádat a přijímat, hovořit spolu i o těžkých tématech, dát i jiným pocit, že mohou být pro nás užiteční tak, jako jsme byli v minulosti my pro ně. Zkuste zlomit toto „tabu“ skrývat se s trápením, očekávat, že Vám jiní budou číst myšlenky a uhádnou, co potřebujete. Pomožte sami i jim růst, protože člověk zpravidla více roste v krizových situacích. Sblížujte tak svoje světy, vždyť kdo je ten nejpovolanější pomoci více, než vlastní rodina.

Pište tak rodinné ságy vzájemné blízkosti a pomoci v dobrém i ve zlém, budou imitačním vzorem pro Vaše vnoučata, která si vytvářejí obraz o světě a úlohy rodiny v něm. A dělejte to nejen přes Vánoce, ty si přeci můžeme dělat celý rok.

PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■



Ilustrační foto



Vážení a milí čtenáři,

máme velkou radost, že píšete do seznamky. Gratulujeme Vám k odvaze napsat do časopisu RADIM inzerát a gratulujeme k nemenší odvaze na inzeráty odpovídat. Děkujeme také za dopis, ve kterém pan J. L. oceňuje zavedení této rubriky. Těší nás, že „seznamka“ plní svoji roli, všichni Vám držíme palce a těšíme se i na zprávy, že se

Vám podařilo vzájemně kontakt navázat. A protože se to hodí k tématu, ráda bych se s Vámi touto cestou podělila o osobní radostnou událost – i já jsem učinila v létě důležitý životní krok a provdala se.

„Každý potřebuje spřízněnou duši“.

Za redakci časopisu
Alena Karnošová (Veselá),
redaktor-koordinátor časopisu ■

ZÁPADNÍ ČECHY – PLZEŇSKÝ KRAJ

Několik lidí se stejným osudem se rozhodlo založit organizaci stomiků v Plzni při Svazu postižených civilizačními chorobami. Prakticky nás spojuje stejný problém: popovídat si o životě se stomií i o problémech

všedního života, předat si zkušenosti. Vážili bychom si, kdyby jste přišli mezi nás.

Kontakt:

Ing. Adolf Kotásek
Hrádecká 3, 312 14 Plzeň
Tel.: 602 365 600 ■

Vážení,

Vaše rubrika Spřízněné duše se mi líbí, i celý časopis je poučný. Jsem 3 roky kolostomička a proto bych si chtěla u Vás podat inzerát, doufám, že ho otisknete v příš-

tím čísle. Můj začátek byl těžký, ale dostala jsem se do party stomiků v České Lípě a moc se mi tam líbí. Jezdíme na výlety a je to moc fajn.

Předem díky, Vaše stomička. Můj inzerát zní:

■ *Vdova 54/170/63 hledá přítele do 60 let vyšší postavy, který umí a rád tančí. Mé záliby: tanec, zahrádka, toulky přírodou. ZN: CL a okolí*

Vážená redakce,

chtěl bych Vás touto cestou požádat o uvedení mého inzerátu do Vaší rubriky

„Spřízněná duše“. Než napíšu inzerát, který mi vytisknete. Jsem moc rád, že jste tuto rubriku uskutečnili. Vytrvejte, určitě se lidi budou ozývat, chce to jen odvalu.

■ *Hledám ženu, kamarádku se stejným nebo podobným osudem. Mám stomii 2 roky a ještě teď se s tím rvu. Ale život jde dál a já nechci být sám. Je mi 66 let, 170 cm. Pokud máš zájem třeba si ze začátku i psát a pak i to setkání, tak se mi ozvi. Jsem nekuřák. Rád Tě poznám, neváhej a napiš. KARVINÁ, HAVÍŘOV, ORLOVÁ, OKOLÍ.*





Omluvte prosím chybu v minulém vydání časopisu RADIM, kdy při zpracování inzerátu pana Bronislava došlo k záměně telefonního čísla. Inzerát proto opakujeme a panu Bronislavovi se ještě jednou velice omlouváme.

■ **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: 723 168 842

Každý dopis, který posíláte jako odpověď na seznamku do redakce, označte prosím viditelně „SEZNAMKA“ a na obálku uveďte značku inzerátu na který odpovídáte. Jen tak se může Váš dopis dostat neotevřený do správných rukou.

Vaše redakce



Lékařský seriál



DOBRÁ RADA NAD ZLATO

V každodenním životě nového i zkušeného stomika se mohou objevit potíže, se kterými si neví rady, které ho trápí, může se dostat do situací, kdy cítí, že potřebuje kvalifikovaně poradit, pomoci. Dovolil bych si Vám touto formou doporučit, koho žádat o radu, na koho se s jakými záležitostmi obrátit. Máte tedy tři možnosti:

1. StomaLinka ConvaTec

V dnešní uspěchané době je v ordinacích stomasester a lékařů často málo času zeptat se na všechny otázky, svěřit se se

s svým trápením. Proto je k dispozici na telefonu vždy ochotná, výborně informovaná, trpělivě naslouchající a hlavně slovem pomáhající paní Alice Křepínská.

- podá Vám detailní informace o sortimentu pomůcek, na žádost zašle zdarma k vyzkoušení i vzorky pomůcek
- poradí v řešení jednoduchých komplikací stomie, jako je iritace, macerace pokožky apod.
- napomůže s řešením při problémech s předepisováním pomůcek u praktických lékařů
- při nemožnosti poskytnutí rady po telefonu doporučí návštěvu spádové stomasestry, případně s ní pacienta zkontaktuje (zajistí její telefonní číslo)



2. Stomasestra

Je nejčastějším rádčem, pomocníkem a důvěrníkem stomiků, kteří se na ni mohou obrátit s jakýmkoliv problémem buď telefonicky nebo osobně.

- zajišťuje ve své poradně dostatek vhodných pomůcek v systému individuální péče o stomiky, nabízí jim novinky přicházející na trh
- pravidelně kontroluje stomii a řeší jak časně pooperační, tak i pozdní komplikace stomie
- v případě nutnosti a dle vlastního uvážení Vaše problémy ihned konzultuje s chirurgem a domluví Vám u něj vyšetření
- pacient se jí může bez obav svěřit i s psychickými problémy. U některých stomiků totiž pocity úzkosti, strachu, méněcennosti v časném pooperačním období i kdykoliv v pozdější době mohou vyústit až v depresivní symptomatologii. Deprese pak snižuje kvalitu života, negativně ovlivňuje i průběh onemocnění, léčbu. V těchto případech může zkušená vyškolená stomasestra pomoci nejenom vlídným slovem, psychickou podporou, ale i odesláním pacienta k psychologovi či psychiatrovi

3. Lékař

Po stránce lékařské je stomikovi k dispozici praktický lékař, dále gastroenterolog, onkolog či chirurg, u kterého je v pravidelném sledování

- na lékaře – chirurga by se měl stomik neodkladně obrátit hlavně v případě závažnějších komplikací stomie, jako je její zúžení (stenosa), výhřez (prolaps), či větší krvácení ze stomie. Poměrně častou komplikací je i parastomická kýla či kýla v jizvě po laparotomii, kdy ke zmírnění potíží a zpevnění břišní stěny může lékař předepsat speciální břišní pás (Stomex), či naplánovat operační řešení kýly s použitím sítky z umělé hmoty. Vzácně může dojít i k uskrínutí této kýly, kdy je projevem bolestivost, zatvrdnutí kýly, pak je operace neodkladná
- stomik, který je po operaci kolorektálního karcinomu a je v pravidelném sledování u onkologa či chirurga, by měl také ihned navštívit lékaře mezi plánovanými intervaly při bolestech v břiše, změně vyprazdňování stolice, při změně celkového stavu (hubnutí, nechutenství), protože je vždy nutné co nejdříve diagnostikovat eventuální návrat zhoubného onemocnění lokálně ve střevě či ve formě vzdálených metastas
- u pacientů se stomií jsou často opomíjeny psychologické problémy jejich nositelů ve vztahu k sexuálním funkcím, přitom některé sexuální poruchy jsou velmi dobře léčebně ovlivnitelné. Stomik v těchto případech musí potlačit stud a najít v sobě odvahu k návštěvě lékaře a k dotazům na tyto problémy.

MUDr. Petr Večeřa,
Nemocnice Hranice a. s.

Navštivte stránky
www.convatec.cz



PROVOZNÍ DOBA BEZPLATNÉ STOMALINKY CONVATEC V OBDOBÍ VÁNOČNÍCH SVÁTKŮ

Posledním dnem, kdy bude bezplatná StomaLinka ConvaTec v letošním roce v provozu, bude pátek 21. 12. 2007 od 8 do 16 hodin. Provoz v novém roce 2008 bude znovu zahájen 2. ledna 2008.

Všem čtenářům časopisu RADIM a jejich rodinným příslušníkům, sestřičkám i lékařům přeji krásné prožití Vánočních svátků

a hodně pohody, a v novém roce se budu těšit na Vaše dotazy na bezplatné StomaLinka ConvaTec.

Alice Křepínská,
StomaLinka ConvaTec



800 122 111
pro volajícího zdarma

PRAHA - NEMÁME!!!

????????????????????????????????????????
????????????????????????????????????????
????????????????????????????????????????
????????????????????????????????????????
????????????????????????????????????????
????????

????????????????????????????????,
????????????????????????





Služby ConvaTec

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA



SLUŽBY NAWEBOVÝCH STRÁNKÁCH WWW.CONVATEC.CZ

V letním čísle časopisu RADIM jste se mohli nechat inspirovat k návštěvě webu www.convatec.cz. Pokud jste „brouzdali“ na těchto stránkách, možná již víte, že obsahují podstatně větší množství informací, než lze ve dvoustránkovém přehledu vypovědět. Jestliže Vám i přes to nějaké informace chybí a chcete ke svým dotazům využít internet, můžete vyzkoušet následující postup:

- zadejte na internetu stránky www.convatec.cz
 - potvrďte „**Vstoupit**“ a ocitnete se na obsahové stránce
 - pod ikonkou v záhlaví „**Zákaznický servis**“ (1) naleznete Zákaznický servis a ve sloupci na pravé straně, hned pod nadpisem „**Napište nám**“, je „**Kontaktní formulář**“ (2)
 - do políčka formuláře napište svůj dotaz a uveďte Vaši mailovou adresu pro doručení odpovědi (3)
 - nakonec zadejte „**Odeslat dotaz**“ (4) a pak stačí jen čekat odpověď
- Kontaktní formulář je určen především lidem, kteří mají zřízenou e-mailovou



adresu a lze jim e-mailem odpovědět. Pokud u Vás tato možnost není, bude jednodušší využít k Vaším dotazům **bezplatnou StomaLinku ConvaTec 800 122 111**. Další službou na webových stránkách je zaslání přihlášky pro diskrétní pravidelné doručování časopisu RADIM na Vaši poštovní adresu. Tento postup je alternativou dopisu či volání na StomaLinku ConvaTec a je vytvořen pro ty z Vás, kterým časopis domů ještě neposíláme:

- zadejte na internetu stránky www.convatec.cz

- potvrďte **„Vstoupit“** a ocitnete se na obsahové stránce
- pod ikonkou v záhlaví **„RADIM“** (5) se Vám otevře rovnou nabídka k zaslání písemné objednávky časopisu (6)
- políčka, která jsou označena jako povinný údaj, je nutné vyplnit. V opačném případě se Vaše žádost nebude do divize ConvaTec odeslána, protože bychom nevěděli, komu a kam objednávku zaslat.

Alena Karnošová,
redaktor-koordinátor časopisu ■

The image shows two screenshots of the ConvaTec website. The left screenshot shows the 'Kontaktní formulář' (Contact form) with a red circle '3' pointing to the 'Vstoupit' button and a red circle '4' pointing to the 'Vstoupit' button. The right screenshot shows the 'Přihláška do Radima' (Subscription form) with a red circle '5' pointing to the 'RADIM' icon in the header and a red circle '6' pointing to the 'Zadejte o zaslání přihlášky' (Enter for subscription) button.



POUKAZ NA POMŮCKY – JAK HO SPRÁVNĚ VYPLNIT

Milí čtenáři, jsme rádi, že vás můžeme po čase opět oslovit prostřednictvím časopisu Radim, pozdravit vás a také vám do vánočního a novoročního času popřát hodně zdraví a pohody. Rádi bychom se tentokrát zaměřili na dvě oblasti, na které se někteří z vás zeptali a které jsou důležité pro každý předpis, vyzvednutí a použití stomických pomůcek. Ti, kteří využívají

zásilkovou službu ConvaTec, zasílají na naši adresu vyplněný poukaz od lékaře. Poukaz (nebo pro některé žádanka) nese název "Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku" a je velmi důležité, aby byl správně vyplněn. Na následujícím obrázku tedy naleznete popis toho, co a kam se na poukaze píše, abyste si mohli správnost vyplnění vždy zkontrolovat. Tak odešlete svůj poukaz na stomické pomůcky vždy ve správné podobě a budete vědět, že poukaz je vyplněn správně.

Kód pojišťovny		POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDICKOU POMŮCKU		př. L.	
Příjmení a jméno		DRUH A OZNAČENÍ POMŮCKY		Ex. L.	
Číslo pojistkyně		operativní – úpravní pomůcky		Pomůcka nová / nepostavená ¹⁾ ^{1) neobdobí se šetrí!}	
Bydliště (adresa)		Sk	Kód	Počet	Cena
<input type="checkbox"/> hradí pojistovna	<input type="checkbox"/> B			Cena pomůcky	
<input type="checkbox"/> spoluúčast pacienta	Pomůcka trvalá / dočasná ²⁾ ^{2) testovací se šetrí!}				
<input type="checkbox"/> hradí pacient	Pomůcka šetrná se šetrí!				
Dne:		Místo pro zkratky zdravotní pojišťovny		Datum:	
razítko zdravot. zařízení, jméno a podpis lékaře					

Jméno a příjmení

Kód pojišťovny již jste pojištěncem

Rodné číslo

Adresa (je-li shodná s místem, kam chcete pomůcky zaslat, je vše v pořádku. Jestliže je adresa jiná, vložte prosím k poukazu lísteček s textem "pomůcky zašlete na adresu: a doplňte ji).

V případě stomických pomůcek v rámci programu VZP je třeba zaškrtnout kolonku "hradí pojistovna", číslo diagnózy doplňuje lékař dle zdravotní dokumentace.

Lékař pak připojí razítko, podpis a datum vystavení poukazu.

Skupina "SK" se vyplňuje v případě stomických pomůcek "03", poté následuje

kód výrobku (stanovený VZP, pro všechny zdravotní pojišťovny je tento číselný kód stejný a nuly uvedené na začátku je nutné také vypsát!) a následuje počet balení.

Na jeden poukaz je možné vždy předepsat pouze jeden typ stomických pomůcek, poukaz je tedy určen vždy pouze pro jeden kód pomůcky. Správnost tohoto kodu si, prosím, vždy pečlivě zkontrolujte, neboť na něm záleží, zda obdržíte od zásilkové služby ConvaTec (nebo v jiném výdejním místě) opravdu tu pomůcku, kterou používáte.

Zbytek údajů vyplníme my v distribuci (nebo na jiném výdejním místě).

DODĚLÁM



Ještě si Vám dovoluujeme sdělit **provozní dobu zásilkové služby během vánočních svátků a na přelomu roku**. Posledním dnem, kdy budeme v tomto roce zasílat stomické pomůcky prostřednictvím zásilkové služby ConvaTec bude **čtvrtek 20. 12. 2007**. V novém roce 2008 zahájíme zaslání pomůcek opět 2. ledna 2008.

Kolektiv distribuce vám přeje krásné svátky a pěkný nový rok. Krásné svátky!

??????????,
??????? ConvaTec ■

Kód pojistovny		POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDICKOU POMŮCKU		př. l.	
Příjmení a jméno		DRUH A OZNAČENÍ POMŮCKY		Ex. E.	
Číslo pojistěnce		oprava – úprava pomůcky		Pomůcka nová / reparační * nevolat se lékařovi!	
Bydliště (adresa)		Sk.	Kód	Počet	Cena
<input type="checkbox"/> hraje pojistovna	<input type="checkbox"/> hraje pacient	Cena pomůcky			
Dne:		Místo pro záznamy zdravotní pojišťovny		Datum:	
taštička zdravot. zařízení, jméno a podpis lékaře					

Na zadní části poukazu jsou 2 řádky pro váš podpis. Podepište tedy dvakrát poukaz na tomto místě.

Poté už je jen v odpovědní obálce zašlete na adresu, která je na ní uvedena. Tato obálka je k tomu určena, je předplacená divizí ConvaTec a je pro vás tedy zdarma. Poukazy je možné samozřejmě poslat doporučeně ve vlastní obálce. Máte pak možnost kontroly popř. reklamace na poště v případě, že obálka s poukazy ne-

bude doručena na naši adresu.

Obálku naleznete v taštičkách pro nově operované stomiky, nebo ji najdete v balíku s pomůckami, které vám zasíláme.

Několik dotazů na náš kolektiv distribuce takovýto obalce údaje na krabici se stůlkovými pomůckami. Co znamenají jednotlivé údaje a kde najdete expiraci (datum, po kterém již není doporučeno pomůcku používat).

DODĚLÁM

Bok krabicky: vysvětlení údajů a jak "číst a porozumět" expiraci - Leuš, prosím doplň. Dík

údaj uvedený na balení za symbolem prosím vložit obrázek LOT je šarže pomůcky.

Před údajem o expiraci je symbol prosím vložit obrázek přesýpacích hodin. Expirace je uváděna ve tvaru: rok - měsíc.





ROZHOVOR S PRAKTICKOU LÉKAŘKOU

Mnoho stomiků navštěvuje ordinace praktických lékařů, aby si zde nechali předepsat stomické pomůcky. Jak jsou na tom praktičtí lékaři s informacemi o sortimentu a dostupnosti stomických pomůcek? Jaké informace nejvíce ocení? Na to jsme se zeptali praktické lékařky ???????? ??????????????, tentokrát z Prahy. Rozhovoru se ujmul jeden z pracovníků výdejny Zdravotnických potřeb „U Radima“, pan Wiliam Nagy.

Kromě jiných pacientů máte ve své péči také pacienty se stomií. Jak se orientujete ve stomických pomůčkách?

Pacienti, které mám ve své péči, ke mně po operaci přicházejí, protože potřebují pro ošetřování stomií kvalitní stomické pomůcky, které jim předepisují na poukaz. Udržuji si proto přehled v oblasti sortimentu stomických pomůcek a novinek, které přicházejí. Když ale přijde pacient s nově vytvořenou stomií, je pro nás oba zásadní pomocí doporučení vhodných pomůcek od stomasestry z nemocnice, kde byla stomie vytvořena. A tohoto doporučení se také držím.

Musí být náročné vedle léků sledovat i co se děje v oblasti zdravotnických prostředků, takže i stomických pomůcek nebo prostředků pro vlhké hojení ran. Co Vám pomáhá zísłávat informace o nich, zjísłit, jaké existují novinky?

V tomto ohledu je pro mě největším přínosem pravidelný přísun informací od oblastních zástupců. Tak např. díky pravidelným návštěvám zástupce divize ConvaTec, mám ucelený přehled o pomůčkách, které firma stomikům nabízí a snadněji se tak

mohu zorientovat v tom, co doporučují stomasestry pacientům se stomií a proč a jaké potíže mohou ošetřování stomií provázet. Vždy mohu nahlédnout do propagačních materiálů, kde jsou informace o způsobu používání pomůcek ConvaTec a jsou v nich přehledně zaznamenány kódy VZP každého výrobku. Hodně mi usnadňují práci a šetří čas mně i stomikům.

A Vaši pacienti? Přicházejí do Vaší ordinace informovaní? Vědí kde si zajistit stomické pomůcky, prostředky pro vlhké hojení ran a další potřebné věci?

To je různé. Jsou-li po operaci krátce, je jasné, že se s novou situací teprve vyrovnávají, všechno je pro ně nové. Vědí, že jim mohu jejich stomické pomůcky předepsat, přesto spíše ještě upřesňujeme a doplňujeme informace, které mají, např. jak často si pro předpis pomůcek mohou přijít, jak je stanoven limit pro odběr stomických pomůcek VZP, co ještě je třeba k ošetřování stomií, kde poukaz "proměnit" za pomůcky. K lepšímu vysvětlení používám právě materiály divize ConvaTec a přidávám k tomu i brožurku o službách, které ConvaTec pro stomiky připravila pro zkvalitnění jejich života. Většinou tyto informace už mají, spolu si je pouze utřídíme. Co se týče výdeje pomůcek, mám výborné zkušenosti se Zdravotnickými potřebami U Radima, kde se stomikům dostane nejen pomůcek, ale také poradenství a odpovědi na otázky třeba právě ohledně služeb, které mohou využít. Doporučuji je nejen proto, že mne navštěvujete s informacemi, o kterých se zmiňuji výše. Důležité je hlavně to, že jsou s vašimi službami spokojeni moji pacienti a dostane se jim u vás všeho, co potřebují. Pochvalují si také Radima, časopis pro stomiky, který je jmenovcem Zdravotnických potřeb U Radima. Vidíte,



nad tím jsem se nikdy nepozastavila. Kdo z nich získal označení "Radim" dříve? (Časopis Radim byl první, pozn. redakce). Zkrátka, Zdravotnické potřeby U Radima mi šetří čas a zároveň mi pomáhají dosáhnout spokojenosti mých pacientů, což jsem si sama ověřila. Spolupráce funguje výborně. Co víc bych si mohla přát? Paní doktorko, moc Vám děkuji za rozhovor i ocenění služeb, které stomikům ve Zdravotnických potřebách U Radima poskytujeme. Samozřejmě, že nás to těší i zavazuje zároveň. Za celý tým našich zdravotnických potřeb, tedy i za mou ko-

legyni Soňu Duškovou a paní vedoucí Jaroslavu Heinovou, bych chtěl Vaše pacienty, i čtenáře časopisu Radim, ujistit, že se budeme snažit poskytovat co nejlepší služby i nadále. A to nejen stomikům, ale i všem ostatním, kteří si do výdejny přijdou koupit třeba měřič tlaku, nebo ortopedické vložky, nůžky a další potřebné věci.

Děkuji za rozhovor.

Wiliam Nagy,
*Zdravotnické potřeby
„U Radima“ Praha* ■

VÝDEJNA U RADIMA - OSTRAVA

Milí čtenáři,
snažíme se o neustálé zkvalitňování služeb, které Vám naše výdejna zdravotnických potřeb "U Radima" v Ostravě nabízí. Jedním z předpokladů komplexní péče je také to, aby poukazy na stomické pomůcky byly správně vypsány a vy nemuseli vážit cestu od praktických lékařů do výdejny a zase zpět jen proto, že na poukaze byly uvedeny chybné kódy pomůcek. Poukaz na protetickou pomůcku je totiž důležitý doklad /vlastně účet / pro zdravotní pojišťovnu, na základě kterého vydané pomůcky proplácí. Je proto



nepřípustné, aby se jakkoli přepisoval anebo poškozoval. Stále více pacientů je odesíláno k předepisování stomických pomůcek do ordinací praktických lékařů, kteří někdy nemají dostatek zkušeností s vypisováním těchto pomůcek. Proto jsme v loňském i letošním roce uspořádali několik seminářů pro sestry praktických lékařů, které vám poukazy vydávají a dbají na jejich správné vypsání. Cílem bylo seznámit tyto sestřičky se všemi novinkami v oblasti péče o stomické, inkontinentní a imobilní pacienty, a také nabídnout naše služby pro jejich pacienty. Na základě průzkumu zájmu sester o danou problematiku jsme se rozhodli uspořádat





Služby ConvaTec

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



dne 31. 10. 2007 ve výdejně "U Radima"
Den otevřených dveří pro sestry praktických lékařů, které mají v péči nejvíce stomických pacientů.

V rámci programu, který jsme pro ně společně se stomasestrou Naděou Kubíkovou připravili, se mohou seznámit s novinkami, které naše firma přináší na trh. Chceme jim poradit, jak řešit úskalí s předepisováním limitů stomických i ostatních pomůcek, kam mají odeslat pacienty, pokud mají nedostatek pomůcek a také je seznámit s tím, jak funguje bezplatná zásilková služba pomůcek z výdejně.

Věřím, že vzájemným předáváním informací a zkušeností společně přispějeme ke zkvalitnění péče o Vás, naše zákazníky, kterých si velmi vážíme.

Radmila Serafinová,
vedoucí výdejně zdravotnických potřeb
„U Radima“ v Ostrava ■



Soutěž

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

VÁNOČNÍ INSPIRACE

Až budete chystat štědrovečerní slavnostní tabuli, vzpomeňte na ostatní čtenáře časopisu RADIM a podělte se s nimi o své nápady. Vezměte fotoaparát, vyfoťte své dílo a inspirujte ostatní výzdobou i přípravou štědrovečerního chodu. Pokud víte, že jsou v těch Vašich přípravách nějaké zvláštnosti, podělte se s námi i o původu Vaší inspirace. Je to rodinná tradice? Hledali jste v knihách? Na internetu?

Předem Vám děkujeme za Vaše dopisy a přejeme příjemnou sváteční atmosféru.

redakce časopisu ■





SETKÁNÍ STOMIKŮ CONVATEC 2007

Rok se sešel s rokem a letošní setkání stomiků ConvaTec jsou již minulostí. Stejně tak jako vloni jsme se rozjeli do regionů naší republiky a setkání uspořádali postupně v těchto městech: Trutnově, Ústí nad Labem, Karlových Varech, Hradci Králové, Plzni, Znojmě, Jihlavě, Českých Budějovicích, Olomouci, Zlíně, Kyjově, Praze, České Lípě a Ostravě. Celkem se jich zúčastnilo na 800 stomiků. O tom, že se vám setkání líbila, jsme se mohli přesvědčit z vašich ohlasů, ať už telefonických či písemných. I pro nás z ConvaTec byla setkání milou příležitostí setkat se s vámi tváří v tvář, seznámit vás s novinkami v sortimentu stomických pomůcek ConvaTec, vyslechnout Vaše životní pří-

běhy, dozvědět se o tom, co vás těší nebo naopak trápí. Velkou radost nám udělal jeden z účastníků pražského setkání, který nám po jeho skončení telefonoval na StomaLinku. "Víte", řekl mi, "byl jsem už na dvou operacích, nechtělo se mi žít a nic mne nebavilo, ale po včerejším setkání mám díky vám všem z ConvaTecu, stomasestrám, které na setkání byly, i ostatním stomikům zase chuť do života".

Věříme, že i pro vás byl den s ConvaTecem příjemný a doufáme, že se s vámi potkáme i na některém ze setkání stomiků ConvaTec v roce 2008. O termínech i místech konání vás budeme včas písemně informovat.

Alice Křepínská,
StomaLinka ConvaTec ■





PŘÍBĚH ZE STOMALINKY

Je tomu již rok, co pracuji na StomaLinke ConvaTec 800 122 111 a mám tak příležitost denně slyšet vás, kteří voláte na tuto bezplatnou linku. StomaLinka je tu pro vás, aby vám nejen zodpověděla vaše dotazy, ale snažila se poradit v situaci, ve které jste se po operaci ocitli. Z mé prozatím roční praxe na StomaLinke mne nejvíce těší, když moje rada ve správný čas pomůže. Z poslední doby si vzpomínám na příběh manželů z Moravy. Nově operovaným stomikem byl manžel a jeho paní se o něj obětavě starala a ošetřovala ho. Poté, co byl manžel po propuštění z nemocnice předán do péče obvodní lékařky, začal mít problémy s předepisováním stomických pomůcek, konkrétně s příslušenstvím. Jeho praktická lékařka mu od-

mítala kromě podložek a sáčků předepisovat cokoli jiného. K ošetřování stomie ale nutně potřeboval jak ochrannou pastu, tak ochranný film a ochranný pudr. Jeho manželka se proto obrátila na StomaLinku s prosbou o radu. Zaslali jsme jí kopii výpisu z Číselníku VZP, v němž jsou uvedeny jak limity preskripce, tak jednotlivé odbornosti lékařů, kteří stomické pomůcky mohou předepisovat. Paní donesla tento výpis praktické lékařce a od té doby nemá s předepisováním příslušenství žádné problémy. Ne vždy je ale naše rada či pomoc takto úspěšná, neboť stále více praktických lékařů odmítá pacientům předepisovat nejen příslušenství, ale i základní stomické pomůcky, bez nichž se neobejdou. Stomici by se ale neměli s tímto přístupem smířit. Nenechte se odradit a důsledně trvejte na tom, na co máte nárok.

Alice Křepínská,
StomaLinka ConvaTec

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 psychosociální 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.*



ROZHOVOR S TOMÁŠEM KREJČÍŘEM

Tomáši, v roce 2005 jste moderoval první kolo akce „Setkání stomiků“. Jak na ta tři setkání vzpomínáte?

Vzpomínám na ně rád, protože to bylo zajímavé, pro všechny strany přínosné a taky to byla velká sranda. Například když jsme se jedné paní ptali, jak se změnil její sex od té doby, co má stomii, tak řekla: „Je to skoro stejný, akorát je tam o jeden pytlík navíc.“

Věděli jste před tím, než jsme Vás oslovili, něco o problematice stomiků, o tom, co to vlastně stomie je... ?

Samozřejmě, že ano. Hlavně díky mojí sestře, která pracuje ve firmě ConvaTec. Taky jsme dělali v televizi Saunu na téma nejrůznějších zdravotních problémů, mezi jinými i o problematice stomiků.

Od naší spolupráce na setkání už uběhl nějaký čas... Jaké byly ty dva roky pro Vás?

Hektické, plné života, plné změn. Kromě toho, že mám trochu míň vlasů, trochu víc vrásek se zas tak moc nic nezměnilo. Mezi stomiky jsem poznal spoustu skvělých lidí, občas si na ně vzpomenu a někdy se mi dokonce zasteskne.

Měli jsme možnost sledovat Váš úspěch v projektu Bailando. Musely to být silné zážitky a také to asi bylo náročné i z hlediska času, fyzicky... Jak jste se k účasti na této akci dostal?

Zavolali mi a zeptali se mě, jestli to chci dělat. Byl jsem mladý a nerozvážený, tak jsem řekl ano. A dodneška z toho mám noční můry, například zítra mám taneční vystoupení a skoro nic si nepamatuju. Ale říkám si, když budu klamat tělem, tak to nikdo nepozná.

A máte z toho nějakou cenu, ne?

No hlavní cenu! Jana dostala peníze na bezbariérové bydlení a já jsem dostal tu krásnou skleněnou sošku. Mám jí doma v krabici.

Na čem teď právě pracujete?

Teď jsem čerstvě dopremiéroval hru „Muž z ulice a gentleman“, na jaře mě čeká zkoušení Picasso v baru L pin atole. Mezitím mám kila různých společenských a večerních akcí a do toho samozřejmě rodina, což je už teď víc než dost. Kromě toho mě každý týden 2x ráno exhumují z postele ráno ve 4 hodiny kvůli modrování Snídaně s Novou.

Vím, že máte tři děti, jsou velmi aktivní. Máte nějakou historku?

To jsem jednou s nejmladším synem kreslil tygra. David mi povídá: „Musíš tomu tygrovi namalovat přece fleky, protože tygr má rád fleky.“ Mám pocit, že nejenom tygr, ale i David, protože ho nejméně 3x denně převlékáme.





Tipy pro volný čas



Tomáši, jste už tak trochu spjat s akcí „setkání stomiků“, kterou pořádáme již třetí rok. Dodnes tehdy zúčastnění stomici, ale i my sami, označujeme tuto první řadu jako „ta setkání s Tomášem Krejčířem“. Chtěl byste stomikům, se kterými jste měl možnost se tehdy setkat, ale i těm novým, něco vzkázat?

No jasně, chci všechny pozdravovat a taky jim říct: „Máte můj obdiv“. Velmi mě překvapilo, jaká spousta stomiků dokáže být aktivní. Potkal jsem mezi nimi například aktivní piloty, horolezce nebo cvičitelky aerobiku.

I když si dokáží představit, že život se stomii je neporovnatelně komplikovanější než život zdravého člověka, věřím, že to všichni zvládnete a přeji Vám hodně štěstí a radosti do života.

Děkujeme za rozhovor.

????????????????
???????????????? ■



Tipy pro volný čas



TIPY PRO VÁNOČNÍ DEKORACI

Vlastnoručně vyrobené vánoční přání potěší dvojnásob a tohle navíc nedá skoro žádnou práci. Když použijete inkoust a následně zmizík, bude vypadat jako by ho namaloval mráz na okno (obr. 1 a 2).

Stočení šnečci z pomerančové kůry vypadají navléknutí na niti moc hezky, a navíc provoní celý byt.

Střapatý věneček je veselý, střapatý a za chvíli hotový. **Prosím o doplnění nějakého dalšího textu, díky JS ???????????**
???? ?????

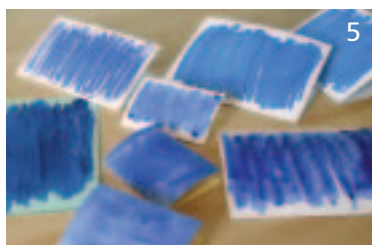
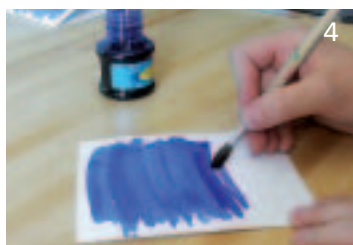




Vánoční přáníčka a jmenovky na dárky

Návod: Nastříhanou čtvrtku nebo silnější papír přeložte napůl. Dále si připravte nůžky, modrý inkoust ve skleničce, štětec

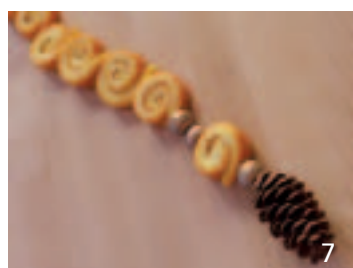
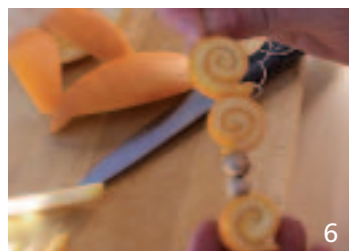
a zmizík na inkoust (**obr. 3**). Štětec namáčejte do inkoustu a pomalujte celou přední stranu přáníčka (**obr. 4**). Nechte dobře uschnout (**obr. 5**). Zmizíkem kreslete přes inkoustovou plochu (**obr. 6**).



Řetěz z pomerančové kůry

Návod: Připravte si pomeranč, nůž, velkou jehlu, režnou nit, korálky a šišku (**obr. 1**). Pomeranč oloupejte a kůru nakrájejte na proužky silné asi 0,5–1 cm (**obr. 2**). Na konec nitě přivažte šišku a navlékněte korálky (**obr. 3**). Bílou část silné kůry seříz-

něte nožem (**obr. 4**). Proužek kůry srolujte do ruličky – šnečka (**obr. 5**). Srolovanou ruličku propíchněte jehlou (**obr. 6**). Navlékněte na nit. Tak pokračujte stále dál, až navléknete celý řetěz. Šnečky navlékněte těsně k sobě, kůra časem seschne. Pak je můžete na niti posunout k sobě, ale i nechat tak, jak jsou (**obr. 8 a 9**).





Tipy pro volný čas

Střapatý věneček

Návod: Připravte si zbytky látek, slaměný nebo jiný korpus na věnec, různé stužky a mašličky, nůžky, šišky nebo ozdoby na dozdobení (**obr. 1**). Ze zbytků látek natrhejte nebo nastříhejte proužky silné asi 2–4 cm a dlouhé tak, aby se daly pohodlně zavázat okolo korpusu věnce. Také nastříhejte ve stejné délce mašle a stužky (**obr. 2**). Okolo korpusu uvazujte proužky

látek a stužky. Zakryjte tak celý věnec, aby korpus nebyl vidět a věneček byl pěkně bohatý a střapatý (**obr. 3 a 4**). Podle vaší fantazie věneček dozdobte šíškami nebo ozdobami (**obr. 5 a 6**). Použijte lepidlo nebo tavnou pistoli pro kutily. Také lze ozdoby přivázat k věnečku stužkou.

????????????????????????????????,
????????????????????



STOMIK V LÁZNÍCH – I. ČÁST

Lázeňství má tradici nejméně dva tisíce let a jeho základy sahají až do kultury římské, řecké a mykénské. Nové evropské lázeňství, nezávislé na původní římské balneologii, se začíná vyvíjet ve 14. a 15. století. Lázeňství jako takové je záležitostí převážně evropskou. Klasickými lázeňskými zeměmi jsou Německo, Francie, Itálie, Rakousko, Švýcarsko, Polsko, Bulharsko, Maďarsko, Slovinsko a státy bývalého Sovětského svazu. Podle statistických zdrojů k datu 31. 12. 2005 bylo v provozu v ČR 85 lázeňských zdravotnic-

kých zařízení, z toho 5 dětských, disponujících celkem 25 235 lůžky. V témže roce využilo komplexní a příspěvkovou lázeňskou léčbu celkem 137 962 pacientů. V současné době je lázeňská péče chápána jako součást sekundární péče. Tzn. do lázní se dostanou pacienti po vzniku onemocnění. Zvyšuje se však počet pacientů, kteří si, ač z vlastních zdrojů, hradí sami různé preventivní nebo relaxační pobyty, kterých je v současné době nepřeberné množství. Ani pro stomika není lázeňská léčba zapovězena. Kromě onemocnění, která se týkají přímo zažívacího traktu má možnost v souladu s indi-



kačním seznamem využít lázeňské péče k léčbě i řady jiných přidružených chorob, kterými bývají nejčastěji cukrovka, ischemická choroba srdeční, nemoci pohybového ústrojí apod. A tzv. anus praeternaturalis, tedy stomie, není obecnou kontraindikací k pobytu v lázních. Je samozřejmě nutno počítat s některými změnami v zaběhnutém denním režimu, při častějším pobytu ve vodě a při větší fyzické zátěži se mění spotřeba stomických pomůcek. Podle zkušeností pacientů při dvoudílném systému vydrží podložka při častém namáčení tři dny, nutné je zalepování filtru před vstupem do vody a spotřeba sáčků na den je zhruba 3 až 5 kusů.

Lázeňství v České republice

Lázeňství v České republice je legislativně ošetřeno zákonem č.48/1997Sb. a řídí se indikačním seznamem pro lázeňskou péči o dospělé, děti a dorost /vyhláška č.58/1997Sb/. Tento indikační seznam uvádí velmi podrobně skupiny nemocí s konkrétními diagnosami, pro které je lázeňská péče určena. Jasně popisuje kritéria indikace, délku pobytu, časové limity, do kterých musí být pobyt uskutečněn, soupis vyšetření nutných k tomu, aby lázeňská péče byla schválena revizním lékařem příslušné pojišťovny, výpis lázeňských míst, kde je péče pro danou indikaci poskytována apod. Současně zmiňuje kontraindikace k nástupu léčby, bez limitace věkem.

Základní indikační skupiny představují nemoci oběhového ústrojí, trávicího ústrojí, nemoci z poruch látkové výměny a žlázy s vnitřní sekrecí, nemoci dechového ústrojí, nemoci nervové, pohybového ústrojí, ústrojí močového, duševní poruchy, kožní nemoci, nemoci ženské. Zvláště indikační seznam popisuje lázeňskou péči o děti a dorost. Obecné kontraindikace lázeňské péče.

1. Infekční nemoci přenosné z člověka na člověka a bacilonosičství
2. Všechny nemoci v akutním stádiu.
3. Klinické známky oběhového selhání, maligní arytmie.
4. Stavby po hluboké trombóze do 3 měsíců po odeznění nemoci, stavby po povrchové tromboflebitidě do 6 týdnů po odeznění nemoci.
5. Labilní diabetes mellitus (s výjimkou u dětí a dorostu) a dekompenzovaný diabetes mellitus.
6. Často se opakující profuzní krvácení všeho druhu.
7. Kachexie všeho druhu.
8. Zhoubné nádory během léčby a po ní s klinicky zjištěnými známkami pokračování nemoci.
9. Epilepsie s výjimkou případů, u nichž v posledních 3 letech nedošlo k záchvatu a EEG záznam je bez detekce epileptických grafoelementů. Pro indikační skupinu XXVI není epilepsie kontraindikací.
10. Aktivní ataky nebo fáze psychóz a duševní poruchy s asociálními projevy nebo sníženou možností komunikace, transitorní stavby zmatenosti.
11. Závislost na alkoholu, závislost na návykových látkách.



Ilustrační foto



Tipy pro volný čas

12. Nemocní, odkázaní na pomoc druhé osoby při sebeobsluze (s výjimkou nevidomých). Přijetí nemocného (zpravidla s průvodcem) je popř. možné po předchozím dojednání s vedoucím lékařem lázeňské léčebny.
 13. Inkontinence moče a stolice, noční pomočování. Neplatí pro indikační skupinu XXVI, XXVIII a indikaci XXIII/2.
 14. Kouření u dorostu a vybraných indikací (kardiovaskulární choroby)
 15. Těhotenství.
 16. Nehojící se kožní defekty jakéhokoliv původu (netýká se indikací skupiny X).
 17. Hypertenze nad 16 kPa diastolického tlaku (120 mm Hg).
- Kompletní indikační seznam je k dispozici na webové stránce www.pacienti.cz.

MUDr. Veronika Dohnalová,
??????????????????

CO VÍTE O KLUBECH STOMIKŮ?

Ráda bych Vás o nich informovala. Vstoupila jsem do pražského klubu stomiků před třemi lety. Myslím, že pro mnoho pacientů jsou obrovským přínosem. Kluby hájí zájmy stomiků, pečují o jejich specifické potřeby, prosazují jejich rovnoprávné postavení a napomáhají jim k plnému začlenění ve společnosti, pořádají schůze, besedy s výrobcí pomůcek, lékaři, stomasestrami. Mnohé kluby pořádají pro své členy rekondační pobyty. Výměna zkušenosti mezi stomiky je velmi užitečná, vždyť různé nápady a vylepšení mohou pomoci získat zpět ztracenou sebevědu. Pomáhají novým pacientům vyrovnat se zejména psychicky s náročnou léčbou, ukazují cestu, jak se vyrovnat



Rekondice 2007 v Podebradech???

s novou situací, ukazují jak žít dál. Myslím, že všechny nové stomiky potěší, když se setkají s lidmi, kteří se už s postižením vyrovnali, zvládli nelehkou léčbu a žijí se stomií 1, 5, 10, 20 i více než 30 let. Nestor českých stomiků má stomii už od konce 50. let minulého století. V ČR pracuje 20 regionálních klubů stomiků. Kluby úzce spolupracují, vedoucí klubu se dvakrát ročně setkávají na pracovních setkáních pořádaných Českým ILCO – celorepublikovém sdružení stomiků. Dva kluby jsou v Brně, po jednom v České Lípě, Chebu, Karlových Varech, Kroměříži, Novém Jičíně, Opavě, Ostravě, Praze, Prostějově, Přerově, Příbrami, Táboře, Zlíně a klub Vysočina – v Bystřici pod Pernštýnem. Dále samostatně pracuje klub v Blansku, Hradci Králové, Strakoncích, Trutnově



Rekondice 2007 v Podebradech???



a Ústí nad Orlicí. Pokud potřebujete kontakt na kluby najdete jej na adrese www.ILCO.cz. Spojení na kluby získáte i na bezplatné lince firmy ConvaTec. Neváhejte navázat kontakt se zkušenými stomiky. V klubech se dozvíte potřebné informace a zažijete i mnoho legrace, získáte novou energii. Pražský klub stomiků FIT-ILCO ČR, o. s. byl založen v roce 1993. Do klubu vstupují pacienti nejrůznějšího věku, nejmladšímu bylo mírně přes 20 let, výjimkou nejsou ani pacienti nad 80

let. Každý měsíc se stomici schází. Čtyřikrát ročně na členské schůzi, jindy na menších setkáních a výletech. Nejaktivnější jsou tři slezské kluby a kluby v Brně, ale myslím, že v každém klubu získáte dobré přátele. Přeji každému, aby se mu podařilo smířit se s tím, co život přinesl, aby každý den byl pro něj krásný. Všem přeji hodně zdraví.

Marie Ředinová,
FIT-ILCO ČR, o. s., klub stomiků
se sídlem v Praze ■

VYCHÁZKY S PRAŽSKÝM KLUBEM STOMIKŮ

Leden

25. 1. 14:30 – zvu všechny do útulné restaurace U LIBUŠE v ulici Podskalská 13 (na rohu ulic Podskalské a Plavecké ulice).

26. 1. 14:30 – členská schůze – upřesníme místo (volba výboru, přednáška lékaře).

Březen

Jedeme na rekondici do Karlových Varů.

Duben

22. 4. 9:00 – sraz u pokladen na nádraží Smíchov. Výlet do muzea Betlému na Karlštejně – vhodné i pro ty co nejsou velkými turisty.

25. 4. 14:30 – v restauraci U LIBUŠE

Květen

6. 5. – členská schůze

14. 5. – Květinový den.

Červen

20. 6. 13:30 – návštěva zámku Ctěnice nedaleko Prahy. Sraz na zastávce autobusu č. 280 Českomoravská. Cesta trvá 20 min. Budeme mít objednanou prohlídku zámku.

Další informace v jarním vydání FIT ILCO, případně www.stomik.unas.cz, hned, jak se o nich dozvím. Zajímavé informace najdete www.ILCO.cz. Přeji všem mnoho zdraví.

Marie Ředinová,
??????? ■

Tel: 221 982 434. Mobilní tel.: 728 870 963
prosím POUZE pro zprávy sms. Děkuji.



800 122 111
pro volajícího zdarma



JAKÝ BYL 15. REKONDIČNÍ POBYT?

„Byla jsem na rekondici poprvé. Byla pro mne velkým přínosem a přispěla mi k vyřešení mých problémů. Taky mě potěšilo, že v dnešním komplikovaném světě žije tolik báječných lidí.“

Toto hodnocení paní Zdeňky Holišové z klubu Nový Jičín je tou nejlepší odměnou pro členy výboru Slezského klubu stomiků Ostrava, kteří letos připravili již 15. ročník rekondičního pobytu.

Uskutečnil se 26.–30. 9. 2007 v hotelu Dlouhé Stráně v Koutech nad Desnou a zúčastnilo se ho 108 osob z ostravského, opavského, jičínského klubu a hosté ze slovenského SLOVILCA. Počasí nám tentokrát moc nepřálo, ale ani to neodradilo milovníky houbaření a jejich „úlovky“ byly opravdu perfektní. Hlavním posláním rekondičního pobytu však je seznámení stomiků se všemi pomůckami, dostupnými na českém trhu, s novinkami v lékařské a ošetrovatelské péči, psychologické poradenství, výměna osobních zkušeností a navázání přátelských vztahů. A to se myslím letos opravdu povedlo. Program byl sestaven tak, že každé dopoledne (v den příjezdu odpoledne) byla prezentace firem, dodávajících nám pomůcky potřebné ke kvalitnímu životu. Ve středu to byl Den zdraví s divizí ConvaTec, který nám připravil nevšední podívanou na Marka Dohnala, coby sličnou zdravotní

sestřičku. Měřili nám tlak, tuk, ochutnávali jsme racionální výživu, radily nám dvě zkušené stomasestřičky, bylo to moc zajímavé a poučné. Večer nás nový přednosta onkologické kliniky FN sP v Ostravě-Porubě MUDr. David Feltl, Ph.D. seznámil s novinkami v léčbě karcinomu tlustého střeva a zodpovídal pak na spoustu dotazů. Navštívili jsme také přečerpávací elektrárnu Dlouhé Stráně a zámek ve Velkých Losinách. Přes nepříznivé počasí



j jsme zašli na Dianu a večer si zazpívali a zatančili. Protože jsme byli nedaleko Velkých Losin, kde se ve středověku konaly nechvalně známé čarodějnické procesy, napsal místopředseda klubu doc. PhDr. Svatopluk Čermák historický veršovaný skeč Šroubovák na čarodějnice aneb Jen se cukej! V hlavní roli Bobliga z Edelstadtu se představil jako vždy skvělý Pavel Kreml, ostatní role ztvárnili všichni členové výboru a byla to myslím veliká legrace, na kterou budeme dlouho vzpomínat. Po divadelním představení byl tanec a tradiční tombola, bez které si naše rekondice už ani neumíme představit.

Rekondiční pobyt je pro lidi, kteří si sáhli až na dno a někdy už ani nedoufali, že je ještě čeká normální život, velkou vzpruhou. Všem těm, kteří nám jakýmkoliv způsobem pomáhají, srdečný dík! Už se těšíme na příští rok!

Alena Nečasová,
Slezský klub stomiků





JE DLOUHÁ CESTA VELKÝ PROBLÉM PRO STOMIKA?

O cestě na Světový kongres stomiků píšou na jiném místě. Dnes stomici cestují docela běžně, ale za oceán nelétáme tak často. Cestu za oceán jsem si již vyzkoušel před deseti lety, kdy jsem letěl na svůj první kongres do Calgary v Kanadě, ale i tak jsem měl trochu obavy z patnáctihodinného letu i z pobytu v subtropích. Dost se píše o nebezpečí z otoku nohou a nebezpečných sraženinách krve při dlouhém sezení. Praktická lékařka mi z vlastní zkušenosti doporučovala pružné zdravotní punčochy. Ty jsem si však nepořídil. Použil jsem volné a pohodlné oblečení, v palubním zavazadle jsem měl sandály na přezutí. Důležité je cvičit, protahovat nohy a pravidelně se procházet. Zpáteční let byl snazší, neboť nebylo obsazené sousední sedadlo a mohl jsem se natáhnout. Omezovala mě stomie na cestě? Před samotnou cestou jsem irigoval a irigaci jsem provedl třikrát při pobytu v Portoriku. Jelikož mám zanořenou stomii, používám konvexní tvarovatelné podložky ConvaTec a uzavřené sáčky bez filtru. Vysoká vlhkost, koupání ve slané vodě a propocení bylo testem kvality pomůcky. O tom, že jsem našel skvělou pomůcku, která vyhovuje mým potřebám, svědčí fakt, že jsem během náročného devítidenního pobytu potřeboval dvě podložky a pět sáčků. Podložku jsem používal ještě další dva dny po návratu. Velmi se mi osvědčily olejové kapky do sáčku, které eliminují zápach. Od července letošního roku jsou plně hrazené pojišťovnou. Záchody v letadle jsou malé a velmi frekventované a při dlouhém letu se jim nevyhnete. Prakticky před nimi stále někdo stojí a bylo by dost nepříjemné, kdyby po Vás

zbyl nějaký zápach. Příruční zavazadlo obvykle může mít 15 kg a tak si všechny pomůcky беру na palubu. Již jsem zažil ztrátu kufříku a bez pomůcek nemůžeme být, byť jen několik dnů. Dnes na letištích fungují přísná bezpečnostní opatření a při cestě do států je dokonce nutno zout boty a nechat je projít rentgenem. Stomici si musí dát pozor na nůžky, které obvykle máme u svých pomůcek. Před třemi lety v Paříži putovaly nůžky mého přítele ze Slovenska do popelnice a nebyla šance kontroly přesvědčit, že je nutně potřebuje. Je také nutno dát pozor na to, aby lahvičky s tekutinami a krémy neměly větší obsah než 100 ml. Dánský přítel Henning takto přišel o opalovací krémy. Že si nelze vzít na palubu pití příliš nevádí, neboť je podáváno dost nápojů. Různé čisticí roztoky a ochranné krémy je nutno uložit do hlavního zavazadla. Ještě lepší je použít na cestě čisticí kapesníčky a ochranné filmy ConvaCare, se kterými nebudete mít problémy. Asi třikrát se mi při kontrole stalo, že jsem musel otevřít svou taštičku s pomůckami a vysvětlovat, nač to mám. Pokud dostatečně neovládáte angličtinu, je dobré si pro takové případy vzít průkaz stomika, který dostanete v klubech stomiků. Samozřejmě je nutná jistá opatrnost při stravování, vyhýbání se různým lákavým jídlům a zmrzlinám na ulici, neboť průjem může pokazit dovolenou. Problémem může být i led do nápojů. V našem hotelu vždy nabrali plnou sklenici ledu a teprve pak nalili nějaký nápoj. Jelikož jsem pobýval a stravoval se v dobrém hotelu, neměl jsem žádné problémy. Nebojte se cestovat. Nejprve si vyzkoušejte jen kratší cesty. Postupně zjistíte, že s dnešními pomůckami při jisté obezřetnosti můžete vyrazit kamkoliv do světa. Přeji vám šťastnou cestu.

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

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