

Radim

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



- Kongres EOA v Brně
- Zkušenosti s vlhkým hojením ran
- První zkušenosti se Sensi-Care™
- Sestra roku 2007
- Co si připravit na cestu do zahraničí



StomaLinka



ConvaTec®

Zásilková služba ConvaTec



DISKRÉTNĚ • SPOLEHLIVĚ • POHODLNĚ • ZDARMA

NABÍZÍ

**Dodávky objednaných pomůcek pohodlně až k Vám domů.
Nemusíte dojíždět do vzdálených výdejen či lékáren
a přenášet objemné krabice.**

**Poukaz potvrzený lékařem stačí odeslat poštou na adresu:
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 tří 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 společnost ConvaTec.**

CHRÁNÍME VAŠE SOUKROMÍ.

 **ConvaTec**



OBSAH

Slovo úvodem	4
Co tomu říkáš, Tomáši?	5
Blahopřání	6
Už jste vyzkoušeli Sensi-Care™?	7
Praktická pomůcka	9
Zkušenost s tvarovatelnou technologií	10
Zkušenost s tvarovatelnou podložkou C2S	10
Pohlcovače pachy hrazeny pojišťovnou	12
Zdravíme Vás ze společnosti ConvaTec	13
Kongres EOA v Brně	14
Projekt EURO klíč	15
Ošetřování drobných poranění v domácím prostředí	16
Zkušenosti s vlhkým hojením ran	17
Příroda léčí	18
Pylový kalendář	18
Letní dovolená – jak předejít přehřátí a úpalu	19
Co přináší život	21
RADIM bude v roce 2009 slavit	21
Z Vašich dopisů	21
Rady stomasester	27
První zkušenosti se Sensi-Care™	27
Spřízněné duše	29
Co dál	30
Hold stomickým sestřám	30
Sestra roku 2007	31
Lékařský seriál	32
Crohnova choroba	32
Služby ConvaTec	33
StomaLinka® – Ke změnám v úhradách pomůcek nedošlo	33
Webové stránky ConvaTec	33
Distribuce ConvaTec	34
Představení z Ostravy	35
Gold Card Service	36
Setkání pro Vás již nejsou neznámá	36
Rozhovor s MUDr. Jechem	37
Tipy pro volný čas	38
Rekondice v Karlových Varech	38
Hobby – motocykl Čechie	38
Stomik v lázních	39
Co si připravit na cestu do zahraničí	41
Šumná Ostrava IV.	42
Ozdobte si zahradní setkání	44
Jarní grilování	45
Podzimní procházka ZOO Lešná	46
ZOO Zlín je tu s Vámi již 60 let	46
Pozvánka do ZOO	47

SLOVO ÚVODEM

Milí čtenáři časopisu RADIM, s železnou pravidelností se na úvod čtení časopisu setkáváte s milým slovem ředitele ConvaTec pro Českou republiku. Tentokrát poprvé bych Vás ráda ke čtení časopisu přivítala sama a zároveň se tak s Vámi na čas rozloučila... Čeká mě úplně nová zkušenost – mateřství. RADIM tady pro Vás bude i nadále, mou roli zastoupí dočasně redaktorka Alena Karnošová. A já se budu těšit, že se k Vám při přípravě časopisu a na jeho stránkách budu moci opět vrátit po krátké odmlce.



Moje práce mi umožnila nalézt v řadách stomiků mému srdci velmi blízké lidi. Ať už v Praze, Ústí nad Labem, Plzni, Jihlavě, Havlíčkově Brodě, Brně nebo Ostravě – ve všech možných místech republiky jsem jen za poslední 2 roky měla možnost prožít řadu příjemných zážitků a zajímavých zkušeností. Moc se těším na další. Můžete mi věřit, že mě práce na přípravě časopisu vždycky moc těšila. Sklidila jsem za ni také mnohokrát největší odměnu – nikdy nezapomenu na potlesk pro mne, šéfredaktorku časopisu RADIM, na rekondicích v Horní Bečvě. Nelze zapomenout ani na všechny vděčné a děkovné dopisy celému přípravnému týmu, od Vás, čtenářů, ani na přání a podporu, kterou jste nám vyslovili osobně.

Na tomto místě musím ještě jednou poděkovat všem, kteří se vedle mě na přípravě časopisu podílejí a i beze mne podílet dále budou... Vedle všech přispěvatelů hlavně mým kolegům, členům redakční rady a hlavně redaktorce Aleně Karnošové. Bez nich všech by RADIM nebyl tím, čím je, Vaším téměř 15letým poradním hlasem a pomocníkem. Sama nyní potřebuji poradit ve všem možném a oceňuji rady a informace od zkušených matek. Je-li Vám RADIM v oblasti ošetřování stomií tím, čím jsou pro mne rozhovory na internetu, praktické rady a zájmové časopisy s náplní pro nastávající maminky, plní svou roli tak, jak má.

Přeji Vám ze srdce mnoho štěstí, hlavně zdraví a krásné léto plné sluníčka, které je tolik potřeba pro nasbírání nové energie. Mějte se moc krásně a držte mi palce v mé nové roli. Budu se brzy těšit na opětovné setkání s Vámi.

S úctou

Ing. Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu

RADIM, časopis pro stomiky č. 1/2008. Vychází dvakrát ročně v Praze.

Šéfredaktorka: Ing. Marcela Urstová

Redaktor-koordinátor: Alena Karnošová

Redakční rada: **Předseda:** Ing. Marcela Urstová **Členové:** MUDr. Tomáš Mrázek,

MUDr. Petr Večeřa, Naděžda Kubíková, Dragica Křenková, Blanka Obžerová

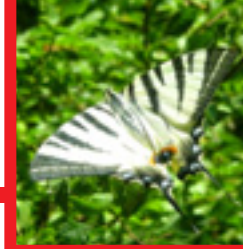
Jazyková korektura: Olga Musilová

Vydavatel: ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1, Tel.: 800 122 111

IČO: 43004351, Evidenční číslo: MK ČR E 14040

Fotografie: ilustrační foto (Photos.com) a archiv autorů Design a realizace: ©Graphico

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



„CO TOMU ŘÍKÁŠ, TOMÁŠI?“

Vážení čtenáři,

dovolila jsem si Vás ošidit o úvodní slovo pana **ing. Tomáše Černohorského**, našeho ředitele. Jeho slovo sem na úvod ale patří, a proto jsem s ním po nějaké době připravila alespoň malý rozhovor.

Tradičně začínáme „ředitelským“ úvodním slovem. Protože se ale nějakou dobu v mém nejoblíbenějším časopise RADIM odmlčím, rozhodla jsem se, jako šéfredaktorka, promluvit ke čtenářům na úvod sama a zároveň jim ředitele zpřístupnit formou rozhovoru. Co tomu říkáš, Tomáši, že Ti tentokrát Tvé místo v úvodu nepřenechám?

Nemám nic proti tomu, Marcelo. Je to příjemná změna.

Nejdříve jako člena týmu a záhy i jako ředitele divize ConvaTec, Tě mají možnost čtenáři časopisu RADIM potkávat už více než tři roky... Co Ti tato doba ve společnosti ConvaTec přinesla? Potkáváme se pracovně téměř každý den a řekla bych, že to pro Tebe není pouze „práce“...

To rozhodně není. V prostředí zdravotnických prostředků se pohybuji již dvanáctým rokem a vždy byla tato práce pro mě více smyslem života než jen „způsobem obživy“. Nejvíce se mi na této práci líbí, že mohu svým drobným přičiněním přispět k neustálému zlepšování kvality života lidí s nějakým onemocněním – v posledních třech letech stomikům a lidem, kteří jsou sužováni nějakou chronickou, špatně se hojící ranou.

Úplně Ti rozumím, tohle máme společné... Jednou z forem naší práce je vedle

poskytování kvalitních pomůcek lidem, kteří je potřebují, také řada u našich zákazníků oblíbených aktivit – Setkání stomiků, ConvaTec Academy, časopis RADIM, StomaLinka® ConvaTec... Vidíš nějaký společný bod nebo charakteristiku, co všechny aktivity spojuje? Něco, co je charakteristickým znakem pro to, co se ConvaTec svým zákazníkům snaží nabídnout?

Určitě. Je to především potřeba vyjít vstříc a pokud možno beze zbytku uspokojit přání nebo očekávání koncových uživatelů našich výrobků a samozřejmě také těch, kteří mají na starosti péči o ně – lékaře a sestry v podmínkách českého zdravotnictví.

Jakou z našich služeb pro zákazníky nebo aktivitu máš nejraději? Jaká z nich má podle Tvého názoru největší význam pro zákazníky?

Odpověď na tuto otázku musím rozdělit na dvě části, podle toho, na koho je daná služba zaměřena.

První z nich je setkání stomiků, tedy aktivity zaměřená na ty, kterým naše výrobky pomáhají. Tato setkání mne vždy nabíjejí nesmírnou energií, která vyzařuje z lidí, kteří se mnohdy potýkají s nelehkým životním údělem. Zároveň mi dávají šanci vyslechnout ona přání a očekávání účastníků těchto setkání, kterým pak můžeme dále přizpůsobovat veškeré své aktivity, abychom tak zvy-





šovali kvalitu našich služeb a výrobků. Druhou je systém vzdělávání zdravotnických profesionálů – ConvaTec Academy, který již celou řadu let významnou měrou přispívá ke zvyšování a rozvoji odbornosti specializované péče o stomiky.

Abych se také zeptala na něco osobnějšího a čtenáři se o Tobě dozvěděli něco více... Co je Tvá nejoblíbenější aktivita ve volném čase? Tvé koníčky? Co se chystáš dělat o letní dovolené?

V minulých letech jsem velmi rád jezdil se svou ženou rekreačně na kolech, nejraději v oblasti Šumavy a Novohradských hor. Tento způsob trávení volného času mi vždy velmi vyhovoval a pomáhal získávat novou energii. Krutým řízením osudu jsem však zůstal sám se svým pětiletým synem Honzou, a tak veškerý svůj volný čas, kterého je pohříchu velmi málo, se snažím bezvýhradně věnovat jemu. Zmíněná oblast Šumavy a Novohradských hor pro mě vždy byla a i nadále zůstává nejmilejším místem pro trávení volného času. Tak si i letos s Honzou najdeme pár

volných dní, které spolu strávíme návštěvou a pobytem v těchto nádherných zákoutích jižních Čech.

Časopis stomiků RADIM má ve svém podtextu uvedena slova „RADÍM, RADÍŠ, RADÍME“, která jsou zároveň jednou z jeho funkcí či posláním... Napadá Tě tedy pro čtenáře nějaká osobní, přátelská či ředitelská rada na léto, popř. nějaká rada s permanentní platností? Samozřejmě jim můžeš prostě jen něco vzkázat?

Začnu asi tou ředitelskou. Čtete i nadále časopis RADIM, ve kterém vždy, jak pevně věřím, najdete nové a užitečné informace. A pokud je tam nenajdete, neváhejte se obrátit na naši bezplatnou StomaLinku® ConvaTec. Rozhodně přijďte na setkání stomiků, kde se kromě nás můžete potkat i se svou stomasestrou a ošetřujícím lékařem.

A pokud se mě ptáš, Marcelo, na osobní či přátelskou radu, tak spíš než radou bych to nazval přáním pro naše čtenáře... Buďte i nadále tak pozitivní a plní obdivuhodné energie, tak jak Vás vídám na našich společných setkáních. Prožijte příjemné léto, těším se na setkání s Vámi.

Děkuji Tomáši, za moc příjemný rozhovor.

Jsem také rád, že jsme ho uskutečnili a na závěr mi dovol, abych využil této příležitosti a popřál Ti hodně zdraví, štěstí a spokojenosti v Tvé nové roli budoucí maminky.

Rozhovor připravila
Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu



UŽ JSTE VYZKOU- ŠELI SENSI-CARE™?

Pokud ano a jste s některým z výrobků řady SensiCare™ spokojeni, tak jsem ráda. Pro ty z Vás, kteří neměli možnost přečíst si článek z minulého čísla časopisu RADIM, krátce připomenu.

Sensi-Care™ je řada tří výrobků určených k čištění a hydrataci pokožky v okolí stomie. Používá koncept 1+2.

Jednička znamená **Otři a očisti**. Naleznete ji na tělové pěně a tělových ubrouscích Sensi-Care™ (**viz vyznačení na obr. na protější straně**). Cílem čištění je odstranění nečistot v okolí stomie, např. nahromaděného kožního mazu, odumřelých kožních buněk, nečistot a některých bakterií. Dále pak podpoření prokrvení, osvěžení pokožky a navození pocitu větší čistoty.

Dvojka znamená **Hydratuj** a označuje zklidňující krém Sensi-Care™. Faktory zvyšující suchost kůže jsou například nízká vlhkost, ztráta kožního tuku, dehydratace, ale i věk či časté koupání v horké vodě nebo kouření a stres. Proto je důležité pokožku pravidelně hydratovat.

Tělovou pěnu Sensi-Care™ můžete použít ke snadnému čištění a mytí stomie. Čistí rychle a šetrně. Zklidňuje a zvlhčuje citlivou pokožku. Čisticí pěna je balená v praktické 236ml plastové nádobě. Uvnitř nádoby je tekutina, která se po zmáčk-

nutí aplikátoru změní v pěnu. Pěnu naneseme přímo na pokožku do okolí stomie a po krátkém působení rozetřeme žínkou. Pěna nestéká a dokáže rozpustit nečistoty včetně stolice. Je vhodná ke každodennímu použití. Po použití doporučujeme omýt vodou. Čisticí pěna totiž obsahuje speciální přísady, například Aloe Vera, změkčovadla a další substance, které mají mastnou konzistenci. V případě, že neomyjete kůži před nalepením stomické pomůcky, může dojít ke zhoršenému přilnutí. Vzhledem k tomu, že pěna má neutrální pH, je vhodná i pro citlivou pokožku.

Tělové ubrousky Sensi-Care™ jsou rovněž určeny k rychlému čištění stomie. Balení obsahuje osm kusů vlhkých ubrousků k okamžitému použití. Ubrousky čistí, zvlhčují a chrání pokožku. Šetrně odstraní veškeré nečistoty. Jejich výhodou je i to, že jsou dosti pevné a velké. Někteří je před použitím vloží do mikrovlnky a nahřejí, aby dotyk s pokožkou byl co nejpříjemnější. Obsahují rovněž přírodní oleje, proto je vhodné po jejich použití pokožku omýt vodou. Mají vyvážené pH, pokožka je po použití jemná, vláčná a jejich příjemná vůně Vám navodí pocit čistoty. V neposlední řadě je důležité zmínit i ochranu pokožky před podrážděním a jako prevenci popraskané kůže.

Třetím z řady výrobků Sensi-Care™ je zklidňující krém Sensi-Care™. Slouží k hydrataci pokožky v okolí stomie. Chrání jemnou a citlivou pokožku a napomáhá jejímu hojení. Po přilepení podložky se

KÓD	NÁZEV	DOPLNĚK
0130027	Pěna tělová Sensi-Care™	236 ml, plastová nádoba s rozprašovačem
0130028	Ubrousky tělové Sensi-Care™	8 ks vlhčených kapesníků k čištění těla, 26 x 14 cm, obsahuje Aloe Vera
0130029	Krém zklidňující Sensi-Care™	85 g, zvlhčující krém v umělohmotné tubě

Výrobky Sensi-Care™ jsou plně hrazeny pojišťovnou a lze je kombinovat se všemi výrobky ConvaTec.



nanáší na okolní pokožku. Tady pozor, znovu platí zlaté pravidlo, že by pod podložku nemělo nikdy přijít nic mastného.

Proto krém používejte až po nalepení podložky k ošetření poškozené kůže. Krém má hojivé účinky, obsahuje natrium karboxymethylcelulózu známou z hojivé hmoty Stomahesive®. Lze ho použít v rámci prevence poškození pokožky způsobené stykem se stolicí a močí. Aplikujte ho přímo na podrážděnou pokožku. Neobsahuje dráždivé látky a je bez alkoholu.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Marketing Manager
ConvaTec

PRAKTICKÁ POMŮCKA K ORIENTACI V PŘÍSLUŠENSTVÍ CONVATEC

Rozesílali jsme Vám informace o novince Sensi-Care™. Součástí záсылky byla i praktická pomůcka pro lepší orientaci v příslušenství ConvaTec. Na přehledném otoč-

ném „pravítku“ najdete fotografie celého sortimentu příslušenství s přiřazeným kódem VZP a specifikací použití vybraného výrobku.



ZKUŠENOST S TVAROVATELNOU TECHNOLOGIÍ



Od 24. dubna 2006 jsem uživatelem Vašich pomůcek, které mi byly po operacím při odchodu předány s poučením, jak je používat. Byl to systém Combihesive® 2S. Systém používám necelé dva roky. Podložky a sáčky měním každý třetí den. S tímto systémem jsem neměl po celou dobu užívání žádný problém, což svědčí o velmi vysoké kvalitě a propracování tohoto systému. V časopise RADIM byla zveřejněna možnost odzkoušení nového systému ConvaTec – Tvarovatelná technologie. Požádal jsem o zaslání referenčních vzorků. Tyto mi byly doručeny v počtu 2 kusy podložka, 2D C2S tvarovatelná, kód 0086849 + sáčky standard, kód 03191. Technologie

tvarovatelné podložky je systém, který předběhl stávající systém o celou generaci. Umožňuje ohýbání bez potíží, přilnutí k pokožce je též kvalitnější. Při nošení jsem podložku na těle nevnímал díky okraji, který je z fólie velmi ohebné a přizpůsobivé. S používáním tvarovatelné technologie jsem velmi spokojen a příští dodávku budu objednávat (červen, červenec, srpen) již v provedení tvarovatelné podložky. Těm, kteří tuto technologii neodzkoušeli, doporučte na tento systém přejít, neboť jde o podstatný rozdíl k lepšímu, oproti stávajícím pomůckám.

Děkuji Vám za možnost odzkoušet tento systém, pokud budete mít zájem mé posouzení použít k publikaci, dávám Vám souhlas. Současně děkuji za dosud bezchybnou spolupráci ve všech směrech, dodávky, tiskoviny, blahopřání k narozeninám.

V. Š., Malý Spořilov

ZKUŠENOST SE SYSTÉMEM COMBIHESIVE® 2S

Vážení čtenáři, pacienti a jejich příbuzní,

chtěla bych se s Vámi podělit o své zkušenosti s pomůckou – tvarovatelnou podložkou Combihesive® 2S.

Na přelomu roku mé mamince (67) diagnostikovali lékaři pankolitidu a následně jí provedli totální kolektomii s dočasnou ileostomií (na 4–6 týdnů). Kdybych tehdy věděla, jak předejít hrůzám, které nás potkají, tento článek by asi nevznikl, a tak by byla škoda se nepodělit se zkušenostmi, které Vám určitě mohou pomoci předejít starostem, nervování a depresi.

Týden po operaci nám začaly klasické sáčky podtékat a stolice kůži natolik macerovala, že všechny typy jednoduchých sáčků nepřilnuly k pokožce natolik, aby držely. Nervy, bolest, zoufalství, neustálé převlékání, vysušování, osvicování bioptronovou lampou nás dostaly obě včetně sester do čiré beznaděje. Navíc maminku přeložili z chirurgie pro selhání ledvin na internu. V době vánočních svátků, kdy sloužily mladičké a ochotné a hodné sestřičky, které se se stomií ještě nesetkaly. StomaLinku® a stomasestru nebylo možné kontaktovat, 2x denně jsem jezdila o svátcích maminku ošetřovat a hlavně zklidňovat. Pouze v mé přítomnosti byla schopna se aspoň trochu vyspat, od hrůzy, že sáček podteče se raději nehýbala a močila



jen do mísy. Díky neustálému stresu se dokonce dostala do stavu, kdy bylo nutné svolat psychiatrické konsilium. Mimočodem, psychiatra bych tehdy potřebovala i já. Sáčky jsme v té době měnily i 6x denně, i v noci. Při propouštění do domácí péče po 8 týdnech, operace se z nutričních důvodů posunula, nastala výměna sáčků 4x denně. Po třech dnech nevyspání, ve stavu zoufalství, že domácí péči nezvládám, jsem se odhodlala zavolat na StomaLinku®, kde mi ochotně poskytli kontakt na stomasestru Nad'u Kubíkovou z Ostravy-Fifejdy.



Ilustrační foto

Ačkoliv jsme nebyly jejími pacienty, ochotně nám poradila, a dokonce nás vybavila vzorky sáčků a podložek Combihesive® 2S. Díky instruktážnímu videu jsem okamžitě pochopila manipulaci a pustila se do výměny. Po prvním nalepení tvarovatelné podložky jsme se s maminkou držely za ruce a sledovaly jak čas letí. Co Vám mám popisovat! Stal se zázrak. Podložka držela tři dny, dokonce vydržela

koupání. Maminka pookřála, dokonce začala bez obav chodit a sedět a její psychický stav se výrazně zlepšil. Další výměny dopadly stejně. Díky, sestro Nad'o! Maminka jde za 14 dní na závěrečnou operaci a my jsme ve větším klidu, nebojíme se času, co nám jako stomikům zbývá. Jsem také zdravotník, vím jak je důležité s pacienty mluvit, potěšit je a hlavně poradit.

Přimlouvala bych se tímto, aby všechny sestry a zdravotnický personál na odděleních, kde se se stomiemi setkávají třeba jen 2x ročně, byly seznámeny s modernějšími pomůckami a hlavně je uměly používat. Stačil by metodický manuál a pár školení třeba v rámci kontinuálního vzdělávání. Určitě by to bylo ku prospěchu jejich, bude to levnější (my jsme spotřebovaly veškerou zásobu na chirurgii a interně), a hlavně ku prospěchu vystresovaných pacientů.

Děkuji personálu Vítkovické chirurgie, ze sester vzpomenu sestru Danielu, z interny děkuji hlavně sestřím Helence a Evičce, staniční sestře Vaňkové a samozřejmě lékařům, stomasetrám, sestře Ptáčkové, za vstřícnost a ochotu a sestře N. Kubíkové za pomoc v pravou chvíli. Pacientům vřele doporučuji zkusit použít podložky Combihesive® 2S. Manipulace je jednoduchá, přilnavost vynikající a sáčky spolehlivé. Určitě Vám usnadní Váš už tak dost komplikovaný život.

S. Silberová, Ostrava ■



800 122 111
pro volajícího zdarma



POHLCOVAČE PACHU ALP HRAZENY POJIŠŤOVNOU

Prakticky každý stomik se potýká s problémem, jak potlačit zápach, který může vzniknout při výměně sáčku nebo při nadměrné plynatosti. Řešení nám nabízí příroda. Od poloviny roku 2007 jsou v plné úhradě pojištěveni bez omezení počtu kusů dva produkty, které jsou vyrobeny na přírodní bázi, proto nepoškozují Vaše zdraví.

Pohlcovač pachu ALP – 200 ml s rozprašovačem (kód VZP 0086854)

Tento prostředek lze použít nejen na toaletách (při výměně sáčku) aplikací do ovzduší, ale i v případě, kdy dojde k potřísnění podlahy s ním lze vytírat. Pokud dojde při manipulaci se sáčkem k potřísnění oděvu, pomůže jej aplikovat přímo na postižené místo, textilie zůstanou beze skvrn, zachovávají si původní barevnost. Nepoškozují žádný materiál.

Pohlcovač pachu ALP olej – 30 ml s kapátkem do sáčku (kód VZP 0086855)

Olej se aplikuje přímo do sáčku před jeho nasazením. Uzavírá hladinu sáčku a nepříjemné pachy nepustí do ovzduší. Při postupném plnění sáčku dochází k neustálému promíchávání olejové směsi s obsahem, kdy neutralizujeme pachy „u zdroje“; po krátké chvíli olej vystoupí na hladinu a opět ji uzavře. Po odpojení sáčku nebo při plynatosti cítíme pouze nevůň.

vůni eukalyptu. Pohlcovač pachu ALP olej je plněn do malých plastových lahviček s kapátkem pro snadnou manipulaci.

Tyto zdravotnické prostředky proti pachu Vám může předepsat na poukaz Vaše stomasestra v poradně nebo praktický lékař. Distribuci zajišťuje ConvaTec ČR, což pro Vás znamená pohodlné doručení Pohlcovačů pachu až k Vám domů spolu s ostatními pomůckami. Pro více informací se můžete obrátit na **bezplatnou StomaLinku® 800 122 111** pro volajícího zdarma.

Ing. David Rašmadžian,
A. L. P. ecology, Ostrava ■

Poznámka redakce: Vedle výše zmíněných Pohlcovačů pachu ALP je stále k dispozici také Pohlcovač pachu Dignity 225 ml (kód VZP 0086853) a 56 ml (kód VZP 0086852).



30 ml – olej



200 ml – rozprašovač



ZDRAVÍME VÁS ZE SPOLEČNOSTI CONVATEC

Léto již oficiálně začalo před pár dny a před námi jsou dva měsíce prázdnin. Většinu z nás čeká alespoň pár dní dovo-

lené a když ne dovolené, tak několik volných a snad slunných víkendů. Někdo vyjede do zahraničí, jiný bude objevovat krásy naší domoviny. Někdo prožije aktivní dovolenou, jiný naopak využije volného času k zaslouženému odpočinku,

*Seznamte se
při této příležitosti
s částí společnosti
ConvaTec
z kanceláře
v Praze*



T. Černohorský



M. Dohnal



M. Janura



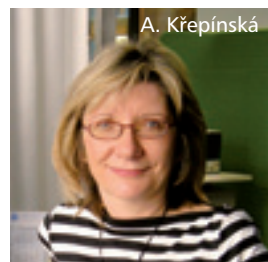
K. Krejčířová



M. Urstová



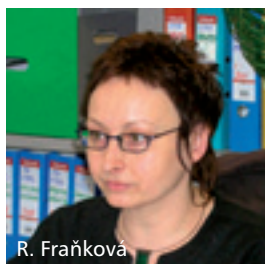
J. Příkrylová



A. Křepínská



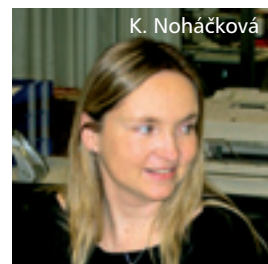
L. Kazmarová



R. Fraňková



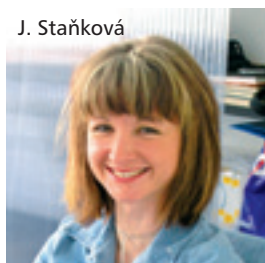
M. Petřířková



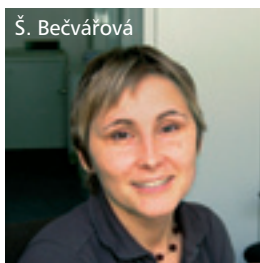
K. Noháčková



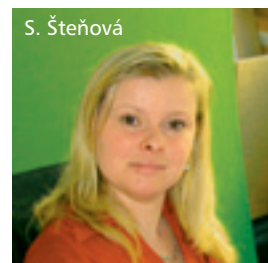
M. Maštaliř



J. Staňková



Š. Bečvářová



S. Šteňová

např. s knihou nebo jen relaxováním u vody v horkých dnech. Tyto dva měsíce slouží především k načerpání nových sil do dalšího půl roku, který je před námi. Ať už tedy strávíte léto kdekoli a jakkoli, společnost ConvaTec Vám přeje, abyste ho

strávili dle svých představ a snů, aby bylo plné sluníčka a pohody. Abyste prožili mnoho pěkných zážitků a chvil, a to třeba i ve společnosti časopisu RADIM.

Krásné léto Vám přeje

kolektiv společnosti ConvaTec ■

EOA KONGRES V BRNĚ



Zkratka EOA znamená European Ostomy Association (Evropská Asociace Stomiků). Evropský kongres se koná každé čtyři roky. Na minulém kongresu EOA v Portu bylo rozhodnuto, že se Mezinárodní 12. kongres EOA letos bude konat v České republice, v Brně, v hotelu Continental. Sloganem celého kongresu je „Sdílení zkušeností“. A to ne-



jen sdílení zkušeností 42 členských asociací EOA ze 38 zemí. Mezi pozvanými jsou i země, ve kterých nejsou sdružení nebo kluby stomiků, jako například země bývalého Sovětského Svazu. Předpokládaný počet účastníků, stomiků, je kolem 130.

Kongres se koná ve dnech 11.–14. září 2008. Je organizován EOA prezidentem Arne Holtem, prezidentem IOA Vladimírem Kleinwächterem a samozřejmě i za velké podpory Českého ILCO v čele s panem Miroslavem Šerým, Pavlem Kremlm a Karlem Rusínem. Vzhledem k tomu, že členství v patientských organizacích je činnost dobrovolná a stomici ji vykonávají ve svém volné čase, bylo potřeba do organizace zapojit i firmy. ConvaTec se tedy stal hlavním sponzorem kongresu. Kongres bude začínat „slavnostním zahájením“ dne 11. září 2008 slavnostním cere-

moniálem v 9.30 hod. ve Sněmovním sále Nové radnice v Brně. Poté budou probíhat, jako již tradičně, volby do představenstva EOA, zprávy z činností jednotlivých členských zemí apod. Jak již slogan napovídá, v rámci kongresu se uskuteční i velké množství workshopů, během nichž si budou moci jednotliví účastníci z řad stomiků z celé Evropy vyměnit cenné zkušenosti. Rovněž se počítá s účastí přednášejících lékařů a sester. Osloveny byly i odborné společnosti, Ministerstvo zdravotnictví, Zdravotní pojišťovny a v neposlední řadě i média. Je samozřejmé, že účastníci kongresu si ve volném čase prohlédnou Brno a je pro ně uspořádán v rámci kongresu výlet do Lednice a do Mikulova. Jako postkongresová cesta pro zájemce je návštěva našeho hlavního města Prahy.

Více na info na:

www.ta-service.cz/EOAcongress2008.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Marketing Manager ConvaTec





PROJEKT EUROKLÍČ

Mnoho stomiků, zvláště těch, kteří často a rádi cestují, se již dostalo do zdánlivě neřešitelné situace: potřebujete si rychle a diskrétně vyměnit naplněný sáček či nalepit podložku, ale veřejný záchod pro invalidy, který se sice nachází ve vaší blízkosti a kde byste si mohli v klidu stomii ošetřit, je zamčený a široko daleko není nikdo, kdo by Vám ho odemknul. Tento problém řeší **projekt Euroklíč**, který již úspěšně dvacet let funguje ve 30 zemích převážně v západní Evropě a nyní přichází i k nám. Jedná se o to, že u veřejných toalet pro invalidy na místech, kde se mnozí z nás často vyskytují, je instalován zámek, do něhož pasuje jednotný klíč.

Jak myšlenka jednotného klíče vznikla? Autorem je němec Martin Dederichs, který se nechal inspirovat následujícím příběhem: „Jednou v noci jsem zastavil u čerpací stanice a po chvíli si všiml starší dámy na invalidním vozíku. Vypadala bezradně. Opakovaně se snažila otevřít toaletu pro vozíčkáře, ale ta byla nedobytně uzamčená. Se zoufalým výrazem vzhlížela směrem k obleženému pokladnímu pultu a snažila se upoutat pozornost. Bezvýsledně. Až po několika nekonečných minutách se dočkala pozornosti. Na otázku, zda potřebuje klíč od toalety, však krátce a s trpkým úsměvem odpověděla: „Děkuji, už ne.“ „Prožitou noční scénu“, pokračuje M. Dederichs, „jsem pojal jako výzvu. Osobní výzvu mně jako technikovi, abych pomohl lidem se zdravotním postižením. Tu noc se v mé hlavě zrodila myšlenka euroklíče.“ Toalety pro invalidy s jednotným euroklíčem by u nás měly být v budoucnu k dispozici na těchto veřejných místech: orgány státní správy, úřady a instituce, školy,

nemocnice a jiná zdravotnická zařízení, ubytovací zařízení, restaurace, motoresty, letištní haly, autobusová nádraží, vlaková nádraží, vestibuly metra, benzínové čerpací stanice, obchodní řetězce, stadiony a sportovní haly, výstaviště, zoologické a botanické zahrady, kulturní zařízení a centra, kulturní památky, hrady, zámky a další objekty. V současné době funguje v České republice asi 40 míst, kde již je možno euroklíč použít, ale budou přibývat další. Jednotný klíč můžete používat i na přibližně 100 000 místech v zemích západní Evropy.

A nakonec nejdůležitější informace, kde lze euroklíč získat. **Výhradním distributorem euroklíčů pro Českou republiku je Svaz tělesně postižených, Karlínské náměstí 12, 186 03 Praha 8.** Tam si také můžete euroklíč objednat. Jeho cena činí 357 Kč za kus, k objednávce je třeba doložit fotokopii občanského průkazu a fotokopii průkazu TP nebo ZTP. **Bližší informace obdržíte na tel. 222 317 489 nebo www.svaztp.cz či www.eurokeycz.com.**

Alice Křepínská,
StomaLinka ConvaTec ■





OŠETŘOVÁNÍ DROBNÝCH PORANĚNÍ V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Drobná poranění, škrábance, odřeniny, opařeniny nebo popáleniny bývají na denním pořádku v rodinách, kde jsou malé děti nebo domácí „kutilové“. Při práci, při hře a dalších možných i nemožných situacích si člověk přivodí některé z drobných poranění, ze kterého se může „vyklubat“ bolestivá, zarudlá nehojící se rána. Jak si počínat v případě, že se zraníte?

Jedná-li se o drobná poranění, jako jsou škrábance, řezné ranky nebo odřeniny, nevěnujeme jim zpravidla velkou pozornost. Někdy se zahojí samy, jindy na sebe upozorní po několika dnech. Ranka bývá zarudlá a bolestivá, protože se v ní usadila infekce. Je-li zánět hlubší a z rány vytéká zelenavý hnis, nezbyvá než dojít k lékaři na ošetření. Takovým situacím lze ale předejít správným ošetřením drobného poranění bezprostředně po jeho vzniku.

Prvním, nejdůležitějším krokem při ošetření drobného poranění je důkladné vyčištění rány čistou vodou. V případě, že nehrozí zanesení infekce v okamžiku poranění, například když se říznete při krájení cibule, postačí ránu osušit a zastříkat prodyšným tekutým obvazem. Rána pod tímto obvazem nemokvá, zvenčí je chráněna proti vniknutí infekce a velmi dobře se hojí. Tekutý obvaz ve spreji lze zakoupit v lékárně. Je doporučován především lidem, kteří jsou alergičtí na náplasti a dezinfekční roztoky.

Jestliže se do rány dostala infekce a vytvořil se v ní zánět, pak je nutné sáhnout po některém z antiseptických preparátů a ránu důkladně vyčistit. V lékárně jsou



k dostání speciální krytí ran, která obsahují baktericidní látky, spolehlivě ničí choroboplodné zárodky. Rány, ze kterých vytéká sekret, lze ošetřit speciálními obvazy s přiléhavým polštářkem a speciálně upraveným povrchem, který sekret z rány odsává.

Moderní terapeutické (léčebné) obvazy, tzv. vlhké hojení, lze využít i při ošetření drobných popálenin či opařenin. Přiloží-li se na postižené místo obvaz, který zajistí v ráně vlhké prostředí, je velká naděje, že se rána dobře zhojí a pokožka nebude zjizvená. Velkou výhodou těchto obvazů také je, že se k ráně nepřilepují a při převazu nedochází k bolestivému poranění nově vytvořené tkáně. Tyto obvazy se také nemusí měnit tak často, jako klasické gázové čtverce.

Drobných poranění a úrazů se raději vyvarujte, avšak v případě, kdy k nějakému poškození povrchu pokožky dojde, poraďte se v lékárně, jak ránu ošetřit. Zkontrolujte si také domácí lékárníčku a doplňte si přípravky k dezinfekci a ošetření ran, které by se vám mohly v případě potřeby hodit.

Více informací najdete také na internetové adrese www.hojeni21.cz.

MUDr. Marcela Svěráková,
Všeobecná FN Praha ■



ZKUŠENOSTI S VLHKÝM HOJENÍM RAN

Dobrý den, ráda bych se touto cestou podělila s ostatními čtenáři o cennou zkušenost, která mě a mého devítiletého syna nedávno potkala. Pavlík byl na návštěvě u kamaráda, kde se opažil horkou polévkou. Neměl ale odvahu se přiznat, a tak mi ruku ukázal až po dvou dnech doma. To, jak kůže vypadala mě vylekalo. Zkon-

zultovala jsem situaci se známou sestřičkou a dostala jsem vzorky pro hojení ran – GranuFlex® Signal. Myslela jsem si, že na kůži musí zůstat jizva, ale rána se velice rychle hojila. Pavlíkovi nezbyla po tomto „úraze“ nakonec na ruce žádná viditelná stopa. Převazy byly rychlé a jednoduché, bez zbytečných bolestí a slz.

Je škoda, že většina lidí o materiálech pro hojení ran asi ani neví.

Helena M., Praha ■





PYLOVÝ KALENDÁŘ

Pro koho je důležitý pylový kalendář? Možná pro včely, možná ale i pro Vás, kteří v určitém období roku nevycházíte ven bez kapesníku. Docela určitě pro mou osmiletou dceru Elišku, která má astma a v období kvetení lučních trav běhá rozesmátá s napuchlými očima a kapesníkem v ruce.

Proč tomu tak je? Způsobují to alergie na pylu stromů, trav i bylin. Pro alergiky je k dispozici pylový kalendář, do kterého si zaznamenávají každý den příznaky pro stanovení správné diagnózy. Důležité je například místo pobytu. Jde o městské prostředí nebo venkov? Označuje se rovněž typ a závažnost příznaků – oči, nos,

průdušky a kůže ve vztahu k obtížím – žádné, mírné a vážné obtíže. Důležitým údajem je také medikamentózní léčba a její správné dávkování.

V níže uvedených tabulkách je přehled stromů, trav a bylin. U každé rostliny je vyznačeno rizikové období, tzv. **pylový poplach**. Asi každý z nás zaznamenal kvetení prvních stromů – lísky a olše. Takže výstražné světýlko Vám všem, kteří kýčáte v únoru a březnu, před časem již zablikalo. Jde o základní přehled a aby to nebylo tak jednoduché, máme tady i zkřížené alergie. Vůbec jsem netušila, že existují zkřížené alergie, například na melouny nebo kopr. Takže pro ty z Vás, kteří neustále hledáte, kdo může za Vaše červené oči, je tady pylový kalendář.

	LEDEN	ÚNOR	BŘEZEN	DUBEN	KVĚTEN	ČERVEN	ČERVENEC	SRPEN	ZÁŘÍ	ŘÍJEN	LISTOPAD	PROSINEC
LÍSKA												
OLŠE												
BŘÍZA												
JASAN												
VRBA												
TOPOL												
DUB												
HABR												
BUK												
LÍPA												
SMETÁNKA												
JITROCEL												
LIPNICE												
SRHA												
BOJÍNEK												
OVŠÍK												
PSÁRKA												
ŽITO												
JÍLEK												
KUKUŘICE												
ZLATOBÝL												
HEŘMÁNEK												
PELYNĚK												
AMBRÓZIE												

Z vlastní zkušenosti Vám však doporučuji navštívit při takovýchto obtížích alergologa. A co teprve domácí zvířata? Eliška má kromě alergie na trávy i alergii na peří, prach a domácí zvířata. Ale od té doby,

co s námi žije kocour Garfield a spí s ní v posteli, podstatně míň kašle.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Marketing Manager ConvaTec



LETNÍ DOVOLENÁ – JAK PŘEDEJÍT SLUNEČNÍMU, TEPELNÉMU ÚPALU A VYČERPÁNÍ Z TEPLA

Přišel čas dovolených, slunečních pláží, sportovních aktivit, máme radost, jak si konečně užijeme sluníčka, zrelaxujeme a načerpáme nové síly. Letní slunečné dny však nemusí znamenat jen zdraví. Ne nadarmo se říká „slunce je dobrý sluha, ale zlý pán...“. Jak přeceníme pobyt na slunci v letních horkých měsících, nemusí to pro náš organismus dobře dopadnout. Je potřeba chránit se před sluncem ve zvýšené míře. Slunce na nás působí stále a u moře nám nepomůže ani slunečník, od písku se slunce odráží jen o něco méně, než od sněhu. Samozřejmě, vše záleží na typu pokožky, množství pigmentu a především na nás samotných, jak se dokážeme před slunečními paprsky chránit. Globálním oteplováním se teploty rok co rok zvyšují, sluneční záření je stále více agresivnější a pobyt na slunci má sice mnoho blahodárných účinků pro náš organismus, ale je třeba mít se na pozoru – méně je někdy více.

Dovolte mi pár rad na zvládnutí slunečních onemocnění, nejen pro stomiky...

Při dlouhém pobytu na slunci může dojít k vyčerpání z tepla, slunečnímu nebo tepelnému úpalu. Účinky extrémních teplot mohou porušit kůži nebo hlouběji uloženou tkáň, ale i narušit funkci organismu a způsobit smrt. Ideální teplota lidského těla je 36–37 °C. Lidské tělo udržuje stálou teplotu zadržováním tepla, když je teplota okolí nízká a vydáváním tepla, když je teplota vysoká (pocení). Řízená je centrem regulace teploty, „termostatem“ uloženým v mozku, který automaticky reguluje rovnováhu mezi zadržováním a vydáváním

teploty. Při vydávání tepla se malé tepny a vlásečnice v kůži rozšiřují, čím se zvýší přítok krve a teplo se odvádí ze životně důležitých orgánů. Proto je kůže při horečkách červená a vlhká a dýchání zrychlené. **Velkou pozornost bychom měli věnovat především dětem a starším lidem, kteří jsou více ohrožení.**



Ilustrační foto

VYČERPÁNÍ Z TEPLA – je způsobené ztrátou soli a vody při nedostatečném příjmu tekutin, který by měl v letních měsících být minimálně od 2–3 l denně, až do 4 litrů. Nejlépe je pít čistou vodu, bylinkové, ovocné neslazené čaje a minerálku. Vyčerpání z tepla postihuje především lidi pracující v horkém a vlhkém prostředí, starší lidi a děti. Bývá provázené poruchami trávení, projevujícími se průjmami a zvracením. Postižený se cítí vyčerpaný, neklidný, malátný, pociťuje závrať, nevolnost a přidávají se i bolesti hlavy. Tvář je bledá, kůže studená, lepkavá, dýchání začíná být povrchní a rychlé. Mohou se vyskytnout křeče v dolních končetinách důsledkem ztráty soli. Teplota je v normě nebo poklesne a při rychlém pohybu může postižený omdlíť. **Co nejdříve uložte postiženého na chladné místo, když je při vědomí, podáváme po doušcích studenou vodu.** Když má křeče, velmi se potí, zvrací a má průjem, dejte mu pít vodu se solí (do 1 litru 1 čajovou lžičku



solí). Když upadá do bezvědomí, uvolněte dýchací cesty, kontrolujte dýchání, uložte ho do stabilizované podoby a vyhledejte co nejdříve lékařskou pomoc.

SLUNEČNÍ ÚPAL – je postižení celého těla. Vzniká přímým působením slunečních paprsků na nechráněnou hlavu, nejčastěji při opalování, dlouhém pobytu na slunci v čase od 11–15 hodin, kdy je slunce nejagresivnější. Kůže je horká, citlivá, svědí, oteče, oční zornice jsou rozšířené. Jedná se o povrchové popálení, ale může jít i o vážnější reakci, při které kůže velmi zčervená, je bolestivá a tvoří se na ní puchýře.

V takovém případě postiženého **co nejdříve** odvedeme do stínu, kůži ochlazujeme jemným omýváním studenou vodou, dáváme mu často pít po malých doušcích studenou vodu, a když dojde k rozsáhlé tvorbě puchýřů, vyhledáme lékařskou pomoc. **Nikdy nepodáváme k pití slazené nápoje, alkohol a puchýře nestrháváme.**

TEPELNÝ ÚPAL – způsobuje velmi vysoká teplota prostředí nebo horečnaté onemocnění, např. malárie, při kterém se prudce zvýší teplota až do 40 °C. Vzniká náhle, když už postižený není schopný regulovat svojí tělesnou teplotu pocením. Ohrožený může být každý, nejen rizikové skupiny (děti, starší lidé). Rozvine se při vysoké teplotě a vysoké vlhkosti vzduchu nebo v uzavřeném horkém prostředí. Při tepelném úpalu je vždy potřebná okamžitá lékařská pomoc. Postižený je neklidný, bolí ho hlava, pociťuje nevolnost a teplo. Bezvědomí se vyvíjí velmi rychle, pulz je silný, plný, zrychlený, dýchání může být hlučné. Postižený má teplotu až 40 °C nebo i víc, je červený, i přes suchou pokožku. Co nejdříve přeneseme postiženého do chladného prostředí, svlékneme ho, když je při vědomí, uložíme ho do polosedu, podpreme mu hlavu i hrudník. Snižujeme tělesnou teplotu – zabalíme ho do studené mokré látky, udržujeme ji mokrou, ochla-

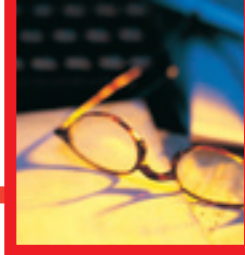
zujeme ho ovíváním ventilátorem, dokud teplota neklesne pod 38 °C. Okamžitě zavoláme lékařskou pomoc. Jak teplota klesne, přikryjeme postiženého suchou přikrývkou a podle možnosti ho přeneseme do místnosti s klimatizací. Pokud se teplota opět zvýší, ochlazování opakujeme.

Pár cenných rad na závěr:

- denně vypijte dostatečné množství tekutin, kolostomici min. 2–3 litry, ileostomici 4 litry, ideální tekutinou je čistá voda, bylinkové, ovocné neslazené čaje a minerálky,
- upřednostňujeme lehčí stravu, ovoce, zeleninu,
- zvýšenou pozornost věnujeme dětem a starším lidem,
- chraňte se před sluncem lehkým, vzdušným oblečením světlých barev,
- nezapomínejte na pokrývku hlavy, sluneční brýle,
- při opalování používejte vhodně zvolené opalovací krémy, podle typu pokožky,
- aplikujte opalovací krém 30 minut před pobytem na slunci,
- vyhýbejte se slunění v nejkritičtějších časech od 11 do 15 hod., pamatujte na to, že stín pod stromy nestačí,
- při zvýšeném pocení používejte pás (zvýší Váš pocit bezpečí a předejdete možnému odlepení sáčku v důsledku zvýšeného pocení),
- často větrejte,
- vyhýbejte se požívání alkoholických nápojů a velkého množství kávy,
- při cestování do zahraničí se dejte v případě potřeby očkovat podle destinace, kterou se chystáte navštívit.

Přeji Vám krásné prožití léta v kruhu svých nejbližších a užijte si ho ve zdraví.

Dáša Marciová,
stomasestra NsP, Spišská Nová Ves



RADIM BUDE V ROCE 2009 SLAVIT

Děkujeme všem přispěvatelům,

kteří nám píší do časopisu RADIM. I nadále se spolu s ostatními čtenáři těšíme na Vaše příběhy, zkušenosti i náměty... A protože v příštím roce oslavíme s časopisem RADIM patnáctileté výročí, již nyní nám můžete psát k tomuto tématu.

Pokud jste s příspěvkem do časopisu doposud váhali, využijte této příležitosti. Stejně tak vítáme i nápady, jak výročí časopisu nějak zajímavě oslavit.

redakce časopisu ■

Z VAŠICH DOPISŮ

Vážení čtenáři,

tak nevím, jestli mám začít od toho koně, nebo od toho auta. Začnu od začátku. Je mi 85 roků, jsem vdova, mám dvě děti a tři vnuky. Pracovala jsem jako vedoucí rehabilitace a metodoložka 36 roků v lázních. Podařilo se mi vytvořit novou metodiku pro chorobu Bechtěrevovu. Jezdilo k nám hodně pacientů cizinců. Jednou jsem dostala z ciziny dotaz, že slyšeli o mé metodě, jestli bych to mohla zveřejnit v odborném časopise. Trvalo skoro rok, než mi to vyšší místa povolila, ale hlavně se starali, co jsem za to dostala. Pomalu se dostávám k tomu koni. Natočila jsem několik filmů, které jsme promítali pacientům, abychom ukázali, co a jak mají doma dělat u jednotlivých chorob. Ve filmu o bederní páteři doporučuji jízdu na koni, kterou tam krátce předvedl jeden cvičitel. Když se ze mne stal stomik a byla jsem propuštěna z nemocnice, věděla jsem jenom jak se pytlíčky přikládají a jinak nic. Moje dcera v Praze zjistila, že lékárna na náměstí Jiřího z Poděbrad pořádá v sobotu den otevřených dveří pro stomiky.

Záslužný čin! Sestra Alena Bendáková z FN v Motole mi tam všechno vysvětlila a od té doby za ní jezdím dvakrát za rok na konzultace. Je to báječná žena a jsem jí nesmírně vděčná. Při poslední návštěvě zjistila, že se mi u Františka (tak jsem po-





jmenovala pytlíček) vytvořila kýla. Zatím to na operaci není, ale nemohu cvičit břišní svaly. Cvičím denně, pouštím si přitom bavorskou televizi, která ráno po sedmé a v 9 hodin vysílá různá cvičení (pilates, jógu, hatha jógu, cviky rovnováhy, obratnosti, pro páteř atd.). Tato cvičení sponzorují jednotlivé nemocenské pokladny!!! A tam jsem také viděla 6 jezdkyň na koních, všem bylo určitě přes 70 let a jednou týdně tam trénovaly. Tak mi přišel na mysl můj film a pravím, vlastně bych to mohla taky zkusit. Tak jezdím 2x týdně, zatím jsem v první třídě koňské školy, ale moc se mi to líbí. To byl ten kůň.



Ilustrační foto

Teď to auto. V 18 letech jsem dělala řidičák, tenkrát ještě nebyly autoškoly. Pan inspektor si sedl vedle, díval se jak řadím, zaplatila jsem a byl řidičák. Taky ale tenkrát nebylo tolik aut jako dnes. Když jsem dostala pozvání do Ameriky, ředitel mi nechtěl dát povolení (jací jsme byli tenkrát nevolníci!!!). Na přímluvu všech možných známých mi výjezd povolil, ale teprve den před odjezdem. Patrně doufal, že to nestihnu, protože jsem si musela dojet pro pas. Zvládla jsem to, i když jsem zaspala, rychlík měl zpoždění, nádraží v Praze uzavřené – přijela maďarská vládní delegace. Tryskem na Václavák, taxi do Bubeneč pro letenku (PANAM). Do letadla jsem padla nemytá a hladová. V Americe jsem někoho naučila chodit, na oslavu jsme jeli na Havaj, domů jsem si přivezla šek, za který

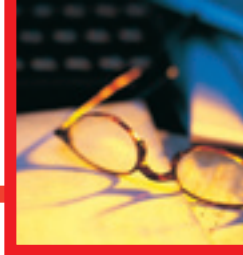
jsem si v Tuzexu koupila prvního Fiata. V šedesáti jsem šla do důchodu a začala nový život. Dostala jsem nabídky přednášet v cizině v rehabilitačních školách a dělat kurzy pro soukromé rehabilitace. Všechno jsem to zvládla se svými Fiaty. Protože jsem technický blbec a nevím, proč to auto jezdí a Fiat mě nikdy nezradil, tak mám teď jedenáctého v pořadí. Jsem šťastná, že mohu jezdit do lesa na houby, k rybníkům na plavání, na běžky. Často jezdím do Prahy, zařídila jsem vnuče její pokoj, nemám potíže s ubytováním, dcera obstará kulturní programy na měsíc... Mohla bych tedy vidět všechny Kyliánovy a Zuzkovy balety, koncerty, výstavy atd. Moc vás zdravím a sděluji, že jsem ráda, že jsem se stomikem stala až teď, když jsou tak báječné pomůcky k dostání.

Jindřiška J., *Ostrov n. O.* ■

Vážená paní Křepínská,

omlouvám se, že Vás obtěžuji nevšední prosbou, zdali byste byla tak laskavá a prostřednictvím časopisu stomiků RADIM poděkovala za vzornou péči a spolupráci při řešení mých zdravotních problémů sestře Jarošové, stomasestře chirurgického oddělení, MUDr. Vykukovi a všem spolupracovníkům chirurgického oddělení a praktické lékařce MUDr. Duškové a její sestře, všem z nemocnice Praha 9-Vysočany, Sokolovská 304. Dále bych chtěl poděkovat Vám a všem Vaším kolegům, včetně prodejny zdravotnických potřeb „U Radima“ Praha, za nevšední ochotu při plnění všech problémů při práci se stomiky. Do dalších let popřát všem jmenovaným, včetně společnosti ConvaTec, hodně úspěchů a spokojenosti do další spolupráce se stomiky a všemi pacienty, kteří služby uvedené společnosti potřebují. S pozdravem děkujeme.

Jaroslav R., *Praha* ■



Vážení,

tímto dopisem bych chtěla odhlásit svého 93letého tatínka z řad stomiků. Asi Vás prvně napadne, že zemřel. Ne, ba naopak, daří se mu dobře. Loni v létě byl akutně operován. Problémy s vyprazdňováním měl již delší dobu, ale ve svém věku nechtěl už nic podnikat, že na něco zemřít musí. Když ale byla jeho střeva pár dnů úplně neprůchodná a hrozilo, že nám „praskne“ před očima ve velkých bolestech, naložili jsme ho do auta a odvezli do hustopečské nemocnice. Měli jsme štěstí na pana primáře Mudr. B. Kašťáka. Ten se rozhodl jej okamžitě operovat a provedl stomii. Tatínek velice dobře spolupracoval, všichni z něj byli nadšeni a 10. den po operaci byl propuštěn domů. Žijí spolu s maminkou (84 roků) v domku kousek od nás. Zpočátku jsem tam chodila několikrát denně. Sám by se neobsloužil, špatně vidí a slyší. Asi po dvou měsících se nám to trochu zkomplikovalo, když střevo vyhrězlo. Zpočátku se dalo zatlačit zpět, ale později ne, zabíralo půl sáčku, těžko se nasazoval, vyžadovalo to složitější ošetřování. Proto jsme uvítali, když se pan primář rozhodl po 6 měsících vše zase vrátit zpět. Věřil, že to se 105 kg/185 cm vydrží. Bylo to náročnější než poprvé, vytvořil se i dekubit na kostrči. Po 12 dnech jsme ho měli už zase doma. Nyní je všechno zhojeno, na kontrole dopadl dobře, začíná s krátkými procházkami



Ilustrační foto

po zahradě. Tatínek měl velké štěstí, které bohužel neměl jeho jediný syn, můj bráška, který na rakovinu tlustého střeva zemřel před třemi roky v 54 letech. Statečně bojoval 7 let.

Zároveň bych Vám tímto chtěla poděkovat za Vaši záslušnou práci. Poslali jste nám Vaš bezvadný časopis RADIM, opravdu s radami, příběhy, blahopřáními. Je velkým pomocníkem a povzbuzením jak pro stomiky, tak pro jejich rodiny. Též tatínek děkuje za přání k narozeninám, které ho potěšilo. Přejeme Vám mnoho úspěchů ve Vaší práci a hodně spokojených klientů. Ať se Vám daří! Se srdečným pozdravem

J. B. a J. K. s manželkou ■

Vážení,

ráda bych se s Vámi podělila o zkušenost se svou stomií. V den svých 76. narozenin jsem se dozvěděla, že budu patřit mezi stomiky. V tom věku se každý člověk bojí všeho nového. A ještě k tomu je mou stomasestrou krásná, mladá žena! Bála jsem se, že nebude schopna pochopit můj strach, mou nešikovnost při aplikaci pomůcky, mou stydlivost. Byla jsem ale velice mile překvapená. Paní Monika Antonová je velice vstřícná, ochotná mnohokrát opakovat rady při mé nešikovnosti, zkouší nové pomůcky tak, aby mi co nejlépe vyhovovaly. Svým přístupem mi velice pomohla ustát fakt, že jsem se na stará kolena dostala mezi stomiky. Díky jí za její práci, za její krásný přístup k pacientům.

L. A., Brno ■

„KDYBY VŠICHNI CHLAPI SVĚTA“

Tak se jmenoval film, který jsem jako malý kluk hltal na venkovském kině za 2 Kč z „první brázdy“. Posádka rybářské lodi se otrávil masem a radiotelegrafista zoufale volal SOS. Na druhém konci země-



Ilustrační foto

koule přijal zprávu slepý radioamatér a s bílou holí se vydal do noci hledat pomoc. Postupně se do akce zapojila celá řada mužů z celého světa a posádku se na poslední chvíli podařilo zachránit. Dnes je 9. března, včera byl MDŽ. Svátek, který se už neslaví. Proč? Přijel jsem na lázeňskou rekondici s několika přáteli z klubu FIT-ILCO a vzpomněl si na příhodu, která s tím filmem tak trochu souvisí. Když jsem slavil padesátku, smál jsem se jak komik, uplynula však tři léta a je ze mne stomik. Nastupuji poprvé v životě lázeňskou léčbu. V pondělí mě paní doktorka prohlédla a vyplnila léčebný průkaz s procedurami. Ke každé řekla pár slov, až došla k bodu „Bazén“ – poprvé ve středu ve 14.30. „Máte s sebou krytky stomie? U nás jsou předepsané“. Nevěděl jsem, o co jde. Vše mi vysvětlila a povídá: „Já bych Vám je předepsala, ale nemám blankety. Zavolám do města kolegyni, ta Vám to napíše. Vydal jsem se do města, našel ordinaci, dostal od paní doktorky vyplněný tiskopis, podepsal, vložil do obálky a šel na poštu. Odtud jsem zavola manželce, že jí posílám do práce doporučený dopis, který poštovní úřednice přizdobila nálepkou EXPRES. Povídám: „Nech mi to u paní revizní doktorky potvrdit a pošli to do zásilkové služby ConvaTec. Balík s adresou od poslední dodávky je ve sklepě“. Žena nelenila, obtelefonovala různá zdravotnická

zařízení, až se jí podařilo spojit přímo s paní ze zásilkové služby. Ta projevila mimořádné pochopení pro mou situaci a připravila balíček s krytkami. Moje paní došla k revizní lékařce a pak rovnou na poštu. To bylo úterý. Ve středu relaxuji na pokoji, je 14.15. Zazvoní telefon: „Máte na recepci balíček“, sděluje mi paní recepční. Jedu výtahem dolů a přes zasklené dveře vidím odjíždět dodávku expresní pošty. Za volantem – žena. Je 14.30 h – stojím v plavkách před bazénem a mám krytku stomie! ...uplynulo pouze 50 hodin od mého nástupu do lázní... Kdyby se hlasovalo znovu o MDŽ, zvednu obě ruce! Protože: „KDYBY VŠECHNY ŽENY SVĚTA“... S 12letým zpožděním děkuji všem ženám, které mi pomohly s mým problémem, zejména pracovním společností ConvaTec, jejichž služeb stále a k naprosté spokojenosti používám.

pan Miroslav ■

„NÁŠ PŘÍBĚH LÁSKY“

Milí přátelé, jmenujeme se Marek a Blanka Válovi. Paní Alice nás oslovila, zda bychom nechtěli napsat článek o našem seznámení do časopisu RADIM. Velice rádi se s Vámi podělíme o náš příběh. Každý, kdo nás zná, říká, že naše seznámení je jako z milostného románu a že já a má žena jsme skutečný důkaz, že i člověk stomik může prožít a žít příběh romantické lásky. Vše začalo před necelými 7 lety. Tehdy jsem jako 22letý nezadaný mladý muž hledal partnerku, a protože se mi ji nedařilo najít, rozhodl jsem se dát si inzerát na internetovou seznamku. Chtěl bych podotknout, že to, že jsem stomik, nehrálo v mém seznamování zásadní roli. Z toho, co mi ale řekla Blanka, chápu, že pro ženu je tato otázka asi mnohem citlivější, ať už se to týká intimnosti nebo vzhledu, protože každá žena chce být za každé situace krásná a sebejistá. Myslím



PYLOVÝ KALENDÁŘ

Pro koho je důležitý pylový kalendář? Možná pro včely, možná ale i pro Vás, kteří v určitém období roku nevycházíte ven bez kapesníku. Docela určitě pro mou osmiletou dceru Elišku, která má astma a v období kvetení lučních trav běhá rozsmátá s napuchlými očima a kapesníkem v ruce.

Proč tomu tak je? Způsobují to alergie na pyly stromů, trav i bylin. Pro alergiky je k dispozici pylový kalendář, do kterého si zaznamenávají každý den příznaky pro stanovení správné diagnózy. Důležité je například místo pobytu. Jde o městské prostředí nebo venkov? Označuje se rovněž typ a závažnost příznaků – oči, nos,

průdušky a kůže ve vztahu k obtížím – žádné, mírné a vážné obtíže. Důležitým údajem je také medikamentózní léčba a její správné dávkování.

V níže uvedených tabulkách je přehled stromů, trav a bylin. U každé rostliny je vyznačeno rizikové období, tzv. **pylový poplach**. Asi každý z nás zaznamenal kvetení prvních stromů – lísky a olše. Takže výstražné světýlko Vám všem, kteří kýcháte v únoru a březnu, před časem již zablikalo. Jde o základní přehled a aby to nebylo tak jednoduché, máme tady i zkřížené alergie. Vůbec jsem netušila, že existují zkřížené alergie, například na melouny nebo kopr. Takže pro ty z Vás, kteří neustále hledáte, kdo může za Vaše červené oči, je tady pylový kalendář.

	LEDEN	ÚNOR	BŘEZEN	DUBEN	KVĚTEN	ČERVEN	ČERVENEC	SRPEN	ZÁŘÍ	ŘÍJEN	LISTOPAD	PROSINEC
LÍSKA												
OLŠE												
BŘÍZA												
JASAN												
VRBA												
TOPOL												
DUB												
HABR												
BUK												
LÍPA												
SMETÁNKA												
JITROCEL												
LIPNICE												
SRHA												
BOJÍNEK												
OVSÍK												
PSÁRKA												
ŽITO												
JÍLEK												
KUKUŘICE												
ZLATOBÝL												
HEŘMÁNEK												
PELYNĚK												
AMBRÓZIE												

Z vlastní zkušenosti Vám však doporučuji navštívit při takovýchto obtížích alergologa. A co teprve domácí zvířata? Eliška má kromě alergie na trávy i alergii na peří, prach a domácí zvířata. Ale od té doby,

co s námi žije kocour Garfield a spí s ní v posteli, podstatně míň kašle.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Marketing Manager ConvaTec



LETNÍ DOVOLENÁ – JAK PŘEDEJÍT SLUNEČNÍMU, TEPELNÉMU ÚPALU A VYČERPÁNÍ Z TEPLA

Přišel čas dovolených, slunečních pláží, sportovních aktivit, máme radost, jak si konečně užijeme sluníčka, zrelaxujeme a načerpáme nové síly. Letní slunečné dny však nemusí znamenat jen zdraví. Ne nadarmo se říká „slunce je dobrý sluha, ale zlý pán...“. Jak přeceníme pobyt na slunci v letních horkých měsících, nemusí to pro náš organismus dobře dopadnout. Je potřeba chránit se před sluncem ve zvýšené míře. Slunce na nás působí stále a u moře nám nepomůže ani slunečník, od písku se slunce odráží jen o něco méně, než od sněhu. Samozřejmě, vše záleží na typu pokožky, množství pigmentu a především na nás samotných, jak se dokážeme před slunečními paprsky chránit. Globálním oteplováním se teploty rok co rok zvyšují, sluneční záření je stále více agresivnější a pobyt na slunci má sice mnoho blahodárných účinků pro náš organismus, ale je třeba mít se na pozoru – méně je někdy více.

Dovolte mi pár rad na zvládnutí slunečních onemocnění, nejen pro stomiky...

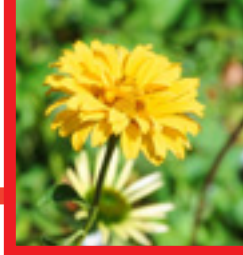
Při dlouhém pobytu na slunci může dojít k vyčerpání z tepla, slunečnímu nebo tepelnému úpalu. Účinky extrémních teplot mohou porušit kůži nebo hlouběji uloženou tkáň, ale i narušit funkci organismu a způsobit smrt. Ideální teplota lidského těla je 36–37 °C. Lidské tělo udržuje stálou teplotu zadržováním tepla, když je teplota okolí nízká a vydáváním tepla, když je teplota vysoká (pocení). Řízená je centrem regulace teploty, „termostatem“ uloženým v mezimozku, který automaticky reguluje rovnováhu mezi zadržováním a vydáváním

teploty. Při vydávání tepla se malé tepny a vlásečnice v kůži rozšiřují, čím se zvýší přítok krve a teplo se odvádí ze životně důležitých orgánů. Proto je kůže při horečkách červená a vlhká a dýchání zrychlené. **Velkou pozornost bychom měli věnovat především dětem a starším lidem, kteří jsou více ohrožení.**



Ilustrační foto

VYČERPÁNÍ Z TEPLA – je způsobené ztrátou soli a vody při nedostatečném příjmu tekutin, který by měl v letních měsících být minimálně od 2–3 l denně, až do 4 litrů. Nejlépe je pít čistou vodu, bylinkové, ovocné neslazené čaje a minerálku. Vyčerpání z tepla postihuje především lidi pracující v horkém a vlhkém prostředí, starší lidi a děti. Bývá provázené poruchami trávení, projevujícími se průjmy a zvracením. Postižený se cítí vyčerpaný, neklidný, malátný, pociťuje závrať, nevolnost a přidávají se i bolesti hlavy. Tvář je bledá, kůže studená, lepkavá, dýchání začíná být povrchní a rychlé. Mohou se vyskytnout křeče v dolních končetinách důsledkem ztráty solí. Teplota je v normě nebo poklesne a při rychlém pohybu může postižený omdlít. **Co nejdříve uložíme postiženého na chladné místo, když je při vědomí, podáváme po doušcích studenou vodu.** Když má křeče, velmi se potí, zvrací a má průjem, dejte mu pít vodu se solí (do 1 litru 1 čajovou lžičku



solí). Když upadá do bezvědomí, uvolněte dýchací cesty, kontrolujte dýchání, uložte ho do stabilizované podoby a vyhledejte co nejdříve lékařskou pomoc.

SLUNEČNÍ ÚPAL – je postižení celého těla. Vzniká přímým působením slunečních paprsků na nechráněnou hlavu, nejčastěji při opalování, dlouhém pobytu na slunci v čase od 11–15 hodin, kdy je slunce nejagresivnější. Kůže je horká, citlivá, svědí, oteče, oční zornice jsou rozšířené. Jedná se o povrchové popálení, ale může jít i o vážnější reakci, při které kůže velmi zčervená, je bolestivá a tvoří se na ní puchýře.

V takovém případě postiženého **co nejdříve** odvedeme do stínu, kůži ochlazujeme jemným omýváním studenou vodou, dáváme mu často pít po malých doušcích studenou vodu, a když dojde k rozsáhlé tvorbě puchýřů, vyhledáme lékařskou pomoc. **Nikdy nepodáváme k pití slazené nápoje, alkohol a puchýře nestrháváme.**

TEPELNÝ ÚPAL – způsobuje velmi vysoká teplota prostředí nebo horečnaté ochorení, např. malárie, při kterém se prudce zvýší teplota až do 40 °C. Vzniká náhle, když už postižený není schopný regulovat svojí tělesnou teplotu pocením. Ohrožený může být každý, nejen rizikové skupiny (děti, starší lidé). Rozvine se při vysoké teplotě a vysoké vlhkosti vzduchu nebo v uzavřeném horkém prostředí. Při tepelném úpalu je vždy potřebná okamžitá lékařská pomoc. Postižený je neklidný, bolí ho hlava, pociťuje nevolnost a teplo. Bezvědomí se vyvíjí velmi rychle, pulz je silný, plný, zrychlený, dýchání může být hlučné. Postižený má teplotu až 40 °C nebo i víc, je červený, i přes suchou pokožku. Co nejdříve přeneseme postiženého do chladného prostředí, svlékneme ho, když je při vědomí, uložíme ho do polosedu, podepřeme mu hlavu i hrudník. Snižujeme tělesnou teplotu – zabalíme ho do studené mokré látky, udržujeme ji mokrou, ochla-

zujeme ho ovíváním ventilátorem, dokud teplota neklesne pod 38 °C. Okamžitě zavoláme lékařskou pomoc. Jak teplota klesne, přikryjeme postiženého suchou přikrývkou a podle možnosti ho přeneseme do místnosti s klimatizací. Pokud se teplota opět zvýší, ochlazování opakujeme.

Pár cenných rad na závěr:

- denně vypijte dostatečné množství tekutin, kolostomici min. 2–3 litry, ileostomici 4 litry, ideální tekutinou je čistá voda, bylinkové, ovocné neslazené čaje a minerálky,
- upřednostňujeme lehčí stravu, ovoce, zeleninu,
- zvýšenou pozornost věnujeme dětem a starším lidem,
- chraňte se před sluncem lehkým, vzdušným oblečením světlých barev,
- nezapomínejte na pokrývku hlavy, sluneční brýle,
- při opalování používejte vhodně zvolené opalovací krémy, podle typu pokožky,
- aplikujte opalovací krém 30 minut před pobytem na slunci,
- vyhýbejte se slunění v nejkritičtějších časech od 11 do 15 hod., pamatujte na to, že stín pod stromy nestačí,
- při zvýšeném pocení používejte pás (zvýší Váš pocit bezpečí a předejdete možnému odlepení sáčku v důsledku zvýšeného pocení),
- často větrejte,
- vyhýbejte se požívání alkoholických nápojů a velkého množství kávy,
- při cestování do zahraničí se dejte v případě potřeby očkovat podle destinace, kterou se chystáte navštívit.

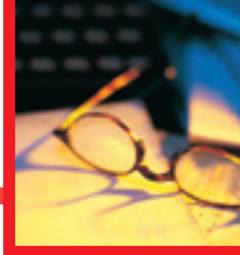
Přeji Vám krásné prožití léta v kruhu svých nejbližších a užijte si ho ve zdraví.

Dáša Marciová,
stomasestra NsP, Spišská Nová Ves



Co přináší život

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



RADIM BUDE V ROCE 2009 SLAVIT

Děkujeme všem přispěvatelům,

kteří nám píší do časopisu RADIM. I nadále se spolu s ostatními čtenáři těšíme na Vaše příběhy, zkušenosti i náměty... A protože v příštím roce oslavíme s časopisem RADIM patnáctileté výročí, již nyní nám můžete psát k tomuto tématu.

Pokud jste s příspěvkem do časopisu doposud váhali, využijte této příležitosti. Stejně tak vítáme i nápady, jak výročí časopisu nějak zajímavě oslavit.

redakce časopisu ■

Z VAŠICH DOPISŮ

Vážení čtenáři,

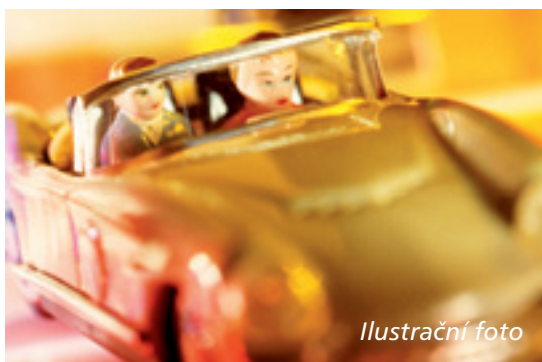
tak nevím, jestli mám začít od toho koně, nebo od toho auta. Začnu od začátku. Je mi 85 roků, jsem vdova, mám dvě děti a tři vnuky. Pracovala jsem jako vedoucí rehabilitace a metodoložka 36 roků v lázních. Podařilo se mi vytvořit novou metodiku pro chorobu Bechtěrevovu. Jezdilo k nám hodně pacientů cizinců. Jednou jsem dostala z ciziny dotaz, že slyšeli o mé metodě, jestli bych to mohla zveřejnit v odborném časopise. Trvalo skoro rok, než mi to vyšší místa povolila, ale hlavně se starali, co jsem za to dostala. Pomalu se dostávám k tomu koni. Natočila jsem několik filmů, které jsme promítali pacientům, abychom ukázali, co a jak mají doma dělat u jednotlivých chorob. Ve filmu o bederní páteři doporučuji jízdu na koni, kterou tam krátce předvedl jeden cvičitel. Když se ze mne stal stomik a byla jsem propuštěna z nemocnice, věděla jsem jenom jak se pytlíčky přikládají a jinak nic. Moje dcera v Praze zjistila, že lékárna na náměstí Jiřího z Poděbrad pořádá v sobotu den otevřených dveří pro stomiky.

Záslužný čin! Sestra Alena Bendřáková z FN v Motole mi tam všechno vysvětlila a od té doby za ní jezdím dvakrát za rok na konzultace. Je to báječná žena a jsem jí nesmírně vděčná. Při poslední návštěvě zjistila, že se mi u Františka (tak jsem po-





jmenovala pytlíček) vytvořila kýla. Zatím to na operaci není, ale nemohu cvičit břišní svaly. Cvičím denně, pouštím si přitom bavorskou televizi, která ráno po sedmé a v 9 hodin vysílá různá cvičení (pilates, jógu, hatha jógu, cviky rovnováhy, obratnosti, pro páteř atd.). Tato cvičení sponzorují jednotlivé nemocenské pokladny!!! A tam jsem také viděla 6 jezdkyň na koních, všem bylo určitě přes 70 let a jednou týdně tam trénovaly. Tak mi přišel na mysl můj film a pravím, vlastně bych to mohla taky zkusit. Tak jezdím 2x týdně, zatím jsem v první třídě koňské školy, ale moc se mi to líbí. To byl ten kůň.



Ilustrační foto

Teď to auto. V 18 letech jsem dělala řidičák, tenkrát ještě nebyly autoškoly. Pan inspektor si sedl vedle, díval se jak řadím, zaplatila jsem a byl řidičák. Taky ale tenkrát nebylo tolik aut jako dnes. Když jsem dostala pozvání do Ameriky, ředitel mi nechtěl dát povolení (jací jsme byli tenkrát nevolníci!!!). Na přímluvu všech možných známých mi výjezd povolil, ale teprve den před odjezdem. Patrně doufal, že to nestihnou, protože jsem si musela dojet pro pas. Zvládla jsem to, i když jsem zaspala, rychlík měl zpoždění, nádraží v Praze uzavřené – přijela maďarská vládní delegace. Tryskem na Václavák, taxi do Bubeneč pro letenku (PANAM). Do letadla jsem padla nemytá a hladová. V Americe jsem někoho naučila chodit, na oslavu jsme jeli na Havaj, domů jsem si přivezla šek, za který

jsem si v Tuzexu koupila prvního Fiata. V šedesáti jsem šla do důchodu a začala nový život. Dostala jsem nabídky přednášet v cizině v rehabilitačních školách a dělat kurzy pro soukromé rehabilitace. Všechno jsem to zvládla se svými Fiaty. Protože jsem technický blbec a nevím, proč to auto jezdí a Fiat mě nikdy nezradil, tak mám teď jedenáctého v pořadí. Jsem šťastná, že mohu jezdit do lesa na houby, k rybníkům na plavání, na běžky. Často jezdím do Prahy, zařídila jsem vnučce její pokoj, nemám potíže s ubytováním, dcera obstará kulturní programy na měsíc... Mohla bych tedy vidět všechny Kyliánovy a Zuzkovy balety, koncerty, výstavy atd. Moc vás zdravím a sděluji, že jsem ráda, že jsem se stomikem stala až teď, když jsou tak báječné pomůcky k dostání.

Jindřiška J., *Ostrov n. O.* ■

Vážená paní Křepínská,

omlouvám se, že Vás obtěžuji nevšední prosbou, zdali byste byla tak laskavá a prostřednictvím časopisu stomiků RADIM poděkovala za vzornou péči a spolupráci při řešení mých zdravotních problémů sestře Jarošové, stomasestře chirurgického oddělení, MUDr. Vykukovi a všem spolupracovníkům chirurgického oddělení a praktické lékařce MUDr. Duškové a její sestře, všem z nemocnice Praha 9-Vysočany, Sokolovská 304. Dále bych chtěl poděkovat Vám a všem Vaším kolegům, včetně prodejny zdravotnických potřeb „U Radima“ Praha, za nevšední ochotu při plnění všech problémů při práci se stomiky. Do dalších let popřát všem jmenovaným, včetně společnosti ConvaTec, hodně úspěchů a spokojenosti do další spolupráce se stomiky a všemi pacienty, kteří služby uvedené společnosti potřebují. S pozdravem děkujeme.

Jaroslav R., *Praha* ■



Vážení,

tímto dopisem bych chtěla odhlásit svého 93letého tatínka z řad stomiků. Asi Vás prvně napadne, že zemřel. Ne, ba naopak, daří se mu dobře. Loni v létě byl akutně operován. Problémy s vyprazdňováním měl již delší dobu, ale ve svém věku nechtěl už nic podnikat, že na něco zemřít musí. Když ale byla jeho střeva pár dnů úplně neprůchodná a hrozilo, že nám „praskne“ před očima ve velkých bolestech, naložili jsme ho do auta a odvezli do hustopečské nemocnice. Měli jsme štěstí na pana primáře Mudr. B. Kašťáka. Ten se rozhodl jej okamžitě operovat a provedl stomii. Tatínek velice dobře spolupracoval, všichni z něj byli nadšeni a 10. den po operaci byl propuštěn domů. Žijí spolu s maminkou (84 roků) v domku kousek od nás. Zpočátku jsem tam chodila několikrát denně. Sám by se neobsloužil, špatně vidí a slyší. Asi po dvou měsících se nám to trochu zkomplikovalo, když střevo vyhřezlo. Zpočátku se dalo zatlačit zpět, ale později ne, zabíralo půl sáčku, těžko se nasazoval, vyžadovalo to složitější ošetřování. Proto jsme uvítali, když se pan primář rozhodl po 6 měsících vše zase vrátit zpět. Věřil, že to se 105 kg/185 cm vydrží. Bylo to náročnější než poprvé, vytvořil se i dekubit na kostrči. Po 12 dnech jsme ho měli už zase doma. Nyní je všechno zhojeno, na kontrole dopadl dobře, začíná s krátkými procházkami



Ilustrační foto

po zahradě. Tatínek měl veliké štěstí, které bohužel neměl jeho jediný syn, můj bráška, který na rakovinu tlustého střeva zemřel před třemi roky v 54 letech. Statečně bojoval 7 let.

Zároveň bych Vám tímto chtěla poděkovat za Vaši záslužnou práci. Poslali jste nám Váš bezvadný časopis RADIM, opravdu s radami, příběhy, blahopřáními. Je velkým pomocníkem a povzbuzením jak pro stomiky, tak pro jejich rodiny. Těž tatínek děkuje za přání k narozeninám, které ho potěšilo. Přejeme Vám mnoho úspěchů ve Vaší práci a hodně spokojených klientů. Ať se Vám daří! Se srdečným pozdravem

J. B. a J. K. s manželkou ■

Vážení,

ráda bych se s Vámi podělila o zkušenost se svou stomií. V den svých 76. narozenin jsem se dozvěděla, že budu patřit mezi stomiky. V tom věku se každý člověk bojí všeho nového. A ještě k tomu je mou stomasestrou krásná, mladá žena! Bála jsem se, že nebude schopna pochopit můj strach, mou nešikovnost při aplikaci pomůcky, mou stydlivost. Byla jsem ale velice mile překvapená. Paní Monika Antonová je velice vstřícná, ochotná mnohokrát opakovat rady při mé nešikovnosti, zkouší nové pomůcky tak, aby mi co nejlépe vyhovovaly. Svým přístupem mi velice pomohla ustát fakt, že jsem se na stará kolena dostala mezi stomiky. Díky jí za její práci, za její krásný přístup k pacientům.

L. A., Brno ■

„KDYBY VŠICHNI CHLAPI SVĚTA“

Tak se jmenoval film, který jsem jako malý kluk hlital na venkovském kině za 2 Kč z „první brázdy“. Posádka rybářské lodi se otrávil masem a radiotelegrafista zoufale volal SOS. Na druhém konci země-



Ilustrační foto

koule přijal zprávu slepý radioamatér a s bílou holí se vydal do noci hledat pomoc. Postupně se do akce zapojila celá řada mužů z celého světa a posádku se na poslední chvíli podařilo zachránit. Dnes je 9. března, včera byl MDŽ. Svátek, který se už neslaví. Proč? Přijel jsem na lázeňskou rekondici s několika přáteli z klubu FIT-ILCO a vzpomněl si na příhodu, která s tím filmem tak trochu souvisí. Když jsem slavil padesátku, smál jsem se jak komik, uplynula však tři léta a je ze mne stomik. Nastupuji poprvé v životě lázeňskou léčbu. V pondělí mě paní doktorka prohlédla a vyplnila léčebný průkaz s procedurami. Ke každé řekla pár slov, až došla k bodu „Bazén“ – poprvé ve středu ve 14.30. „Máte s sebou krytky stomie? U nás jsou předepsané“. Nevěděl jsem, o co jde. Vše mi vysvětlila a povídá: „Já bych Vám je předepsala, ale nemám blankety. Zavolám do města kolegyni, ta Vám to napíše. Vydal jsem se do města, našel ordinaci, dostal od paní doktorky vyplněný tiskopis, podepsal, vložil do obálky a šel na poštu. Odtud jsem zavola manželce, že jí posílám do práce doporučený dopis, který poštovní úřednice přizdobila nálepkou EXPRES. Povídám: „Nech mi to u paní revizní doktorky potvrdit a pošli to do zásilkové služby ConvaTec. Balík s adresou od poslední dodávky je ve sklepe“. Žena nelenila, obtelefonovala různá zdravotnická

zařízení, až se jí podařilo spojit přímo s paní ze zásilkové služby. Ta projevila mimořádné pochopení pro mou situaci a připravila balíček s krytkami. Moje paní došla k revizní lékařce a pak rovnou na poštu. To bylo úterý. Ve středu relaxuji na pokoji, je 14.15. Zazvoní telefon: „Máte na recepci balíček“, sděluje mi paní recepční. Jedu výtahem dolů a přes zasklené dveře vidím odjíždět dodávku expresní pošty. Za volantem – žena. Je 14.30 h – stojím v plavkách před bazénem a mám krytku stomie! ...uplynulo pouze 50 hodin od mého nástupu do lázní... Kdyby se hlasovalo znovu o MDŽ, zvednu obě ruce! Protože: „KDYBY VŠECHNY ŽENY SVĚTA“... S 12letým zpožděním děkuji všem ženám, které mi pomohly s mým problémem, zejména pracovním společnosti ConvaTec, jejichž služeb stále a k naprosté spokojenosti používám.

pan Miroslav ■

„NÁŠ PŘÍBĚH LÁSKY“

Milí přátelé, jmenujeme se Marek a Blanka Válovi. Paní Alice nás oslovila, zda bychom nechtěli napsat článek o našem seznámení do časopisu RADIM. Velice rádi se s Vámi podělíme o náš příběh. Každý, kdo nás zná, říká, že naše seznámení je jako z milostného románu a že já a má žena jsme skutečný důkaz, že i člověk stomik může prožít a žít příběh romantické lásky. Vše začalo před necelými 7 lety. Tehdy jsem jako 22letý nezadaný mladý muž hledal partnerku, a protože se mi ji nedařilo najít, rozhodl jsem se dát si inzerát na internetovou seznamku. Chtěl bych podotknout, že to, že jsem stomik, nehrálo v mém seznamování zásadní roli. Z toho, co mi ale řekla Blanka, chápu, že pro ženu je tato otázka asi mnohem citlivější, ať už se to týká intimností nebo vzhledu, protože každá žena chce být za každé situace krásná a sebejistá. Myslím



si, že my muži to vnímáme asi trochu volněji a mohu-li sám za sebe říci, ani já jsem to tak zásadně necítil. Je to určitě dáno i tím, že jsem stomik od narození, jsem se svojí stomií naprosto smířený a беру ji jako moji nedílnou součást.

V tu dobu o 300 km dále z podobného důvodu si Blanka (nyní již má současná žena) pročítala internetové inzeráty. I když do té doby na žádný neodpověděla, ten můj jí něčím padl do oka a oslovil ji, sebrala proto odvalu a odepsala. Snad to bylo slovy nebo tím, že jsme oba stomici, určitě od každého něco, ale nyní jsem hluboce přesvědčen, že to byl osud. Tehdy já jako 22letý a ona o rok mladší jsme si hned na začátku řekli, že vzhledem k velké vzdálenosti vážný vztah není reálný, ale že zůstaneme přáteli. A tak se z našeho seznámení po internetu stalo krásné a hluboké přátelství, které trvalo šest let. Ač



jsem se nikdy neviděli, ani spolu po telefonu nepromluví, psali jsme si každý rok několik dopisů. Jeden pro druhého jsme se stali tím nejvěrnějším přítelem, kterému jsme svěřovali své nejtajnější myšlenky, radosti, ale i starosti. Tenkrát jsme ani netušili, jak moc blízko jsme svým snům, které se za pár let promění v krásnou realitu. Po šestiletém přátelském dopisování jsem jednoho dne napsal Blance, zda by nebylo přeci jen už na čase se ko-

nečně sejít, vidět se, popovídat si. Domluvili jsme se a já přijel na víkend do Olomouce. Bylo to nádherné, oba jsme tam tenkrát poprvé pocítili, že spolu právě prožíváme a zároveň v sobě máme to, co jsme doteď bezúspěšně hledali. Pár dní na to se konal rekondiční pobyt pražského klubu stomiků v Rymáni, kam jsem byl již dříve přihlášen. Napadlo mě, že bych toho mohl využít a pozval jsem Blanku k nám do Čech na tento pobyt. Tam se nám utvrdily naše pocity o vzájemné touze být stále spolu a po návratu domů jsme si najisto uvědomili, že jsme tam prožili to, co jsme po celé ty roky hledali a chtěli. A tak to, co jsme si nedovedli představit před šesti lety, co pro nás bylo nepřekonatelným problémem, nám najednou jako problém vůbec nepřišlo. Jako bychom měli během těch let zmoudřet, poznat se a hlavně dospět. Blanka se poté bez váhání rozhodla, že se za mnou po letech přátelského dopisování a dvou společně strávených víkendech přestěhuje z Moravy do Čech, a tak se ze dne na den ocitla u mě v Milevsku. A protože jsem si byl hluboce jistý, že ona je ta pravá, po dalších necelých 6 měsících společného bydlení jsem ji požádal o ruku. Ona k mé velké radosti řekla ano. I když naše rozhodnutí bylo trochu nečekané a narychlo, stihli jsme svatbu uskutečnit ještě den před mými 30. narozeninami. V ten krásný slunečný osudový den s magickým datem 28. 2. 2008 byla Blanka ta nejkrásnější nevěsta na světě a já ten nejšťastnější muž pod sluncem. A co na závěr? Myslím, že lepší happy end než svatbu ani žádný příběh mít nemůže. Chtěl bych také ještě říci, že to, že jsme oba stomici, nám určitě plno věcí ve společném každodenním životě hodně usnadňuje, o tom není pochyb. Snad Vás náš příběh potěšil a dodal radost, víru a naději. Jestli chcete, můžete se na nás podívat na internetu na



www.lide.cz/cupid10/. To, že je někdo stomikem neznamená, že pro něj končí život a nemůže prožít něco moc krásného. Stačí jen nepřestat věřit a nikdy to ne-

vzdávat. My dva a náš příběh jsme toho jasným a živým důkazem. Sluníčko Vám posílá

Marek a Blanka, *Milevsko* ■



SETKÁNÍ NA HRANICI

Představitelé klubů stomiků na severní Moravě se více než 15 let setkávají se zástupci polského regionu Katovice. Před čtyřmi lety vznikla myšlenka, že pro vzájemné poznání bude užitečné setkání většího počtu stomiků z obou regionů. Tak vznikla setkání na hranici. Poprvé jsme se sešli u nás v Šilheřovicích, se zástupci firmy ConvaTec jsme se učili hrát golf, prohlédli si zámecký park, pobesedovali a všem se to tak líbilo, že jsme se rozhodli uskutečňovat taková setkání každým rokem. Následně se organizace ujali Poláci. Sešli jsme se v Ustroni, odkud jsme lanovkou vyjeli na Velkou Čantorii. Třetí ročník byl opravdovým setkáním na hranici, protože u trojmezí tří států – Polsko, Slovensko a ČR na Hřčavě se 30. června sešli stomici všech tří států. Sešlo se nás celkem okolo 130 a setkání bylo nádherné – zpívaly se hymny, následovaly zdravotice jednotlivých předsedů, připíjelo se národní lihovinou (vodka, borovička, slivovice) a dobře

naladěnými hlasy jsme si také společně zapívali. Celou akci jsme zakončili ve sportovním areálu v Mostech u Jablunkova, kde ti odvážnější vyzkoušeli jízdu na bobové dráze.

Letošní setkání organizují slovenští stomici, a proto se uskuteční v blízkosti slovenské hranice. Aby bylo více času na společné poznání, bude akce dvou-denní. Setkání proběhne 25.–26. 7. 2008 v Manínské Tiesňavě, 6 km od Povážské Bystrice. Ubytování je zajištěno ve zděných bungalovech, vždy jeden dvoulůžkový a jeden trojlůžkový pokoj s příslušenstvím. Na programu bude vycházka po naučné stezce Manínská Tiesňava – Záskanie – Kostolecká Tiesňava, opékání klobás a společné posezení večer. Dnes nás již neoddlují hranice, a tak budeme mít jistě mnoho příležitostí k vzájemnému poznání a spolupráci. Podmínky života se stomii se v jednotlivých zemích poněkud liší, a tak se můžeme jeden od druhého mnohému naučit.

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





PRVNÍ ZKUŠENOSTI SE SENSI-CARE™

V Městské nemocnici Ostrava pracuji ve funkci stomasestry již 17 let. Před zavedením hmoty Stomahesive®, kterou lze snadno a bez nepříjemných projevů ponechat delší dobu na pokožce, byla osobní hygiena a potíže pacientů s umělým vývodem tvrdým oříškem jak pro chirurgy, ošetřující personál, tak pro tisíce stomiků. Díky komplexní ošetřovatelské péči o tyto nemocné, vyznačování vhodného umístění stomie a neustálé zdokonalování stomických pomůcek se významně snížil výskyt kožních komplikací. Přesto jsou tyto kožní problémy stále nejčastějším důvodem, proč stomik navštíví poradnu stomasestry.

Základní podmínkou pro správnou funkci a stav kůže je přiměřená péče o její čistotu. Lidé se střevním vývodem pečují o okolí stomie pomocí čistících a ochranných prostředků. Proto jsem přivítala příležitost vyzkoušet v praxi tři nové výrobky, které pomáhají chránit pokožku před poškozením, a zajistí tak bezproblémové ošetření stomie. Způsob provádění hygieny kůže záleží na jejím zdravotním stavu a na její schopnosti snášet hygienické a kosmetické přípravky. V dnešní době obvykle považujeme za běžné každodenní koupele či sprchy, dokonce i několikrát denně. Kůže na takovou zátěž bohužel není uzpůsobená. Aby nedocházelo k přetížení jejích obranných mechanismů, doporučuji stomikům omezení spotřeby mýdla, odstraňování nečistot pomocí tělové pěny Sensi-Care™ (obr. 1), zkrácení doby koupele na dobu co nejkratší a použití ne příliš teplé vody (s teplou vodou stoupají její vysušující účinky). Udržování čistoty kůže vyžaduje různou míru pozornosti podle doby a stupně znečištění. Tělovou pěnu Sensi-Care™ můžeme aplikovat přímo na kůži (i ve stoje,

protože nestéká) a po krátkém působení ji rozetřít žínkou (obr. 2, 3). Čistí nejen rychle, ale také šetrně a dokáže rychle rozpustit zbytky zaschlé stolice, která na kůži zůstává po odstranění podložky. Praktické balení v průhledné lahvičce umožňuje neustálou kontrolu množství tekutiny, která se po zmáčknutí aplikátoru změní v hustou pěnu. Příjemná parfemace pěny přináší stomikům pocit svěžesti a čistoty. Pěna obsahuje olejové složky a ty by



mohly způsobit špatnou přilnavost stomické pomůcky. Proto je vhodné nepoužívat pěnu „na sucho“, ale pokožku na závěr omýt vodou a pečlivě osušit, aby nezůstala mastná (obr. 4). Při mytí odstraňujeme z kůže nejen nečistoty a mikroorganismy z vnějšího prostředí, ale i odumřelé, zrohovatělé buňky pokožky, smíšené s výměšky potních a mazových žláz. Při jejich rozkladu se v nich množí různé mikroorganismy. Proto nemůžeme hygienu podcenit ani při pobytu mimo domov, např. při cestování, pobytu v přírodě či sporto-





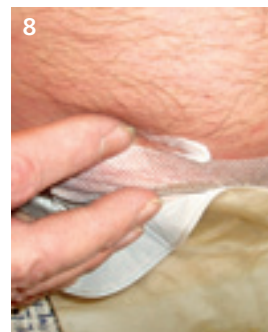
Rady stomasester

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA



vání. Vhodným řešením je použití tělových ubrousků Sensi-Care™ (obr. 5). Vlhčené ubrousky mají neutrální pH, obsahují Aloe Vera a díky jemným vláknům hedvábí a polyesteru zajišťují velmi příjemné a šetrné ošetření okolí stomie. Pro efektivní využití celého balení – 8 ks, je možné z kůže nejdříve odstranit hrubou nečistotu pomocí toaletního papíru a poté použít ubrousek. Výhodou je uzávěr balení, který umožňuje ubrousek rozstříhnout na menší velikost a vrátit zpět do obalu. V horkém počasí využili stomici jemně parfémované ubrousky k osvěžení celého těla. Při cestování pak ocenili možnost použití ubrousků přímo na palubě letadla (toaletní roztoky nelze převážet, jedná se o tekutinu). Kůže je jen do určité míry schopná svými ochrannými mechanismy napravovat nepříznivé působení z vnějšího prostředí. Po individuálně odlišné době se však tato obranyschopnost vyčerpá a dojde ke vzniku kožního poškození. K hydrataci a zklidnění šupinaté pokožky lze použít zklidňující krém Sensi-Care™ (obr. 6). Díky

dobré roztíratelnosti krému není potřeba vyvíjet tlak na kůži (obr. 7). V bezprostředním okolí je stomie chráněna stomickou pomůckou (obsahuje hojivé složky). Mimo pomůcku je možné aplikovat na kůži tenkou vrstvu zklidňujícího krému a po vsáknutí setřít přebytečné množství papírovým kapesníkem nebo buničitou vatou (obr. 8). Nedostatečná péče o kůži způsobuje její podráždění, špatnou přilnavost stomické pomůcky, podtékání stolice či moči, a vede tak u mnohých stomiků k intenzivním pocitům nepohodlí a v mnoha případech až k zoufalství a beznaději. Proto je důležité využívat všech dostupných prostředků, které mohou včas zabránit kožním komplikacím. Umožníme tak stomikům získat jistotu a důvěru, tolik potřebnou k návratu k plnohodnotnému životu.



buje její podráždění, špatnou přilnavost stomické pomůcky, podtékání stolice či moči, a vede tak u mnohých stomiků k intenzivním pocitům nepohodlí a v mnoha případech až k zoufalství a beznaději. Proto je důležité využívat všech dostupných prostředků, které mohou včas zabránit kožním komplikacím. Umožníme tak stomikům získat jistotu a důvěru, tolik potřebnou k návratu k plnohodnotnému životu.

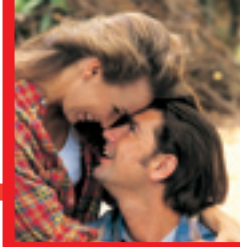
Naděžda Kubíková,
chirurgické oddělení
Městská nemocnice Ostrava

Navštivte stránky
www.convatec.cz



SPŘÍZNĚNÉ DUŠE

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



Vážení a milí čtenáři,

„SPŘÍZNĚNÉ DUŠE“ a na obálku uveďte značku inzerátu na který odpovídáte.

dovolte mi ještě jednou vrátit se k dopisům, které posíláte do redakce s Vaší odpovědí na zveřejněné inzeráty. Někdy se stane, že obálka s odpovědí není označená nápisem Seznamka nebo značkou inzerátu. Pak nemáme možnost neotevřenou zásilku předat do těch správných rukou.

Proto prosíme:

Každý dopis, který posíláte jako odpověď na seznamku do redakce, označte prosím viditelně „SEZNAMKA“ nebo

A ještě máme tip pro Vás, kteří si podáváte inzerát na spřízněnou duši. Pokud máte možnost uvést do inzerátu své telefonní číslo, zvýšíte tak pravděpodobnost odpovědí. Tuto skutečnost jsme zjistili při dotazech na vybrané „inzerenty“.

Přejeme Vám hodně štěstí a těšíme se na inzeráty, odpovědi i zprávy, jak Seznamka funguje.

Alena Karnošová,
redaktor-koordinátor časopisu ■

■ *Je mi 69, bydlím v Praze. Jsem už delší dobu po rozvodu. Rozhodl jsem se žít sám, ale občas bych si rád popovídal se ženou, která nečte Blesk, nedívá se na Novu a byt nemá přeplněný předměty z umělé hmoty. Myslím, že jsem tím řekl o sobě to podstatné. Odpovím na vše, co Vás bude zajímat.*

ZN: Praha

■ *Je mi 55/176/90 znamená býka. Hledám ženu, která by se mnou sdílela starší nemovitost ve středu Varnsdorfu, ale samá zeleň. Mám kolostomii, která mi nebrání ve výletech a různé činnosti. Věk nerozhoduje, vzájemná tolerance ano.*

Volejte na mobil: 731 746 980



■ *Vážená seznamko, je mi 68 let, 170 cm, 3 roky žiji se stomií, proto hledám touto cestou přátelství se stejně postiženou ženou do 65 let. Spolu pak zahodíme klíč od samoty hodně daleko. Jsem z Havířova. Zájem – příroda, hudba, tanec, kolo. Rád pomohu a udělám jakoukoliv práci na zahrádce, chalupě. Okolí OV-K-H.*

SMS – Tel.: 721 976 858.



800 122 111
pro volajícího zdarma



HOLD STOMICKÝM SESTRÁM, PRO KTERÉ JE PRÁCE POSLÁNÍM

Moje milé sestřičky, setkáváme se už sedmým rokem na vzdělávání, které organizuje ConvaTec. Když tak bilancuji, nesmírně mne těší, kolik jsme toho spolu už prožily a probraly. Jsem ráda, že jsem měla možnost Vás zblízka poznat jako lidi, Vaše pracovní a často i osobní příběhy. Pro mne jste důkazem, že na tomto světě naštěstí ještě existuje dost „pozitivních deviantů“, kteří „páchají dobro“ na lidech, kteří to v takové velké nouzi, jako je stav po operaci stomie, nejvíce potřebují.

Zanecháváte stopy v lidských osudech stovek pacientů, jste pro ně prvními styčnými záchytnými body na cestě hledání způsobu života v nových podmínkách. Často jste jediné, kterým se svěří se svými tajnými obavami a hluboko intimními problémy. A vy to statečně nesete, všechnu tu zodpovědnost, pohledy na lidské utrpení, fyzické vyčerpání ze služeb, psychické vyčerpání z často nestandardních vztahů s pacienty a jejich rodinami, z náročné situace ve stále se měnícím prostředí současného zdravotnictví.

Jste v roli záchránkyň a často i ti nejbližší doma ještě po práci čekají Váš výkon a zainteresovanost na všech rodinných záležitostech. Někdy by bylo dobré mít minimálně čtyři ruce a nohy a alespoň dvě hlavy s automatickou čističkou bolestivých myšlenek a záložním restartovacím systémem. A to si ještě uděláte volno nebo dokonce vezmete dovolenou, aby ste se mohly vzdělávat. Aby ste byly ještě lepší odbornice, aby ste se dokázaly ještě profesionálněji a laskavěji chovat k pacientům. Vůbec mi není divné, že při takovém výkonu, tempu a empatii častěji může dojít k syndromu vyhoření. Je možné ho popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi a jejich profese

je závislá na mezilidské komunikaci. Chronicky vyčerpaní lidé jen těžko přiznávají sobě a ostatním svoje obtíže. Zatajují úzkost, strach, vnitřní neklid a napětí, únavu, slabost, nervozitu, neschopnost soustředit se, poruchy spánku, bolesti hlavy atd. Je pro ně těžké dát najevo, že si nevedí rady sami se sebou, protože pracují s lidmi, kteří si se sebou neví rady v mnohem větší míře. Vyhoření je výsledkem dlouhodobého působení stresujících podnětů. Syndrom vyhoření nevzniká jen nadmírou práce. Může se objevit i v případech, když: nedokážete říct „ne“ dalším a dalším úkolům a zodpovědnosti, jste pod stálým tlakem náročných úkolů po delší dobu, Vaše vysoké nároky Vám stěžují podělit se o práci s kolegy či podřízenými, když jste se snažily dosáhnout příliš mnoha cílů po delší dobu.

Proto Vám, moje milé sestřičky, přidávám několik rad, jak se vyhnout syndromu vyhoření. Vyjadřujte otevřeně svoje pocity – když se Vás člověk dotkne, dejte to najevo. Hledejte emociální podporu – najděte si důvěrníka, kterému otevřeně sdělíte své problémy. Hledejte věcnou podporu – popovídejte si s kolegy, požádejte je o radu a o návrhy řešení. Vyvarujte se negativního myšlení – radujte se z toho, co víte a dokážete.

Doplňujte energii – vyrovnávejte pracovní zátěž potřebnou mírou odpočinku. Zajímejte se o svoje zdraví – berte vážně varovné signály Vašeho těla.

A hlavně se opatrujte a udělejte si čas od času jen tak radost sama pro sebe. Zasloužíte si to. Protože když se rozdáte na dluh, už nepomůžete nikomu. A na Vaše laskavé ruce a slova ještě čeká hodně lidí.

S hlubokou poklonou a úctou k Vaší práci

PhDr. Anna Surovcová, CSc.



SOUTĚŽ SESTRA ROKU 2007

Dne 26. února 2008 proběhlo v prostorách pražského Paláce Žofín slavnostní předání ocenění VIII. ročníku soutěže Sestra roku 2007. Vyhlašovatelem soutěže byl tradičně odborný časopis Sestra z vydavatelského domu Mladá fronta a. s.

Soutěž Sestra roku je koncipována jako poděkování sestrám za jejich vytrvalou a obětavou práci, a to nejen vítězkám, finalistkám a nominovaným, ale také všem ostatním. Cílem ocenění Sestra roku je pozvednout prestiž a uznání tohoto nelehkého povolání. Záštitu nad oceněním převzala i letos paní Dagmar Havlová (Nadace Vize 97). V rámci večera bylo předáno také Čestné ocenění za celoživotní dílo, které uděluje redakce a redakční rada časopisu Sestra. Cenu předala paní Dagmar Havlová – Nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. Letos jsem se byla i já



Oceněné účastnice společně s paní Dagmar Havlovou

prvně podívat na Sestře roku. Vždy jsem se k tomu dlouho chystala a nějak to pořád ne a ne vyjít. Znáte to. Pak už je Vám hloupé se na cokoliv vmlouvat, a tak si řeknete, proč ne? Ale ouha. Je nutný společenský oděv! To u žen není tak velký problém, ale co muž? Můj přítel potřeboval oblek. Ještě že má kamaráda podobné tě-

lesné konstituce, kdy je břicho ještě okrasou a ne stolečkem pro odložení pultitru. Když jsme se tedy vhodně oblékli, odjeli jsme autem na Žofín. Mám ten ostrov v Praze moc ráda už ze studentských let. Atmosféra předávání cen byla moc slavnostní. Paní Havlová byla velkou ozdobou celého večera. Její úvodní řeč mi vehnala slzy do očí svou otevřeností a upřímností.



Vítězka v kategorii Sestra v nemocniční a ambulanci péči Věra Hradilová

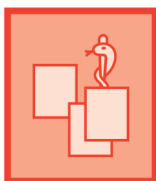
Večerem provázel moderátor Jan Rosák. Velice mě zaujalo i trio mladých dívek hrajících na smyčce – String Ladies. Bylo to úžasné, mělo to dynamiku a šmrnc.

No, a proč vlastně o předávání cen Sestry roku píšu? Sestru roku 2007 totiž vyhrála poprvé stomasestra. Stala se jí paní Věra Hradilová z nemocnice Přerov. Paní Věře ocenění udělalo velikou radost a tímto bych jí i já chtěla prostřednictvím časopisu RADIM poděkovat.

Paní Hradilová, mnoho dalších ocenění a hlavně spoustu spokojených pacientů Vám přeje do dalších let ConvaTec.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Marketing Manager ConvaTec

Sestra roku 2007



CROHNOVA CHOROBA

V dnešním díle lékařského seriálu bych Vás, vážení čtenáři, rád seznámil se základními informacemi o tomto střevním nezhozném onemocnění, které se vyskytuje v daleko menší míře než kolorektální karcinom. Jeho incidence (počet nových onemocnění za rok) je u nás 2–4 případy na 100 000 obyvatel, kdežto u karcinomu je to až 72 případů. Nejčastěji tato nemoc, která patří společně s ulcerózní kolitidou mezi idiopatické střevní záněty, vzniká v období dospívání a druhý vrchol výskytu je pak mezi 50.–60. rokem života. Postihuje ve stejné míře obě pohlaví bílé rasy.

Charakteristika

Jedná se o chronický neinfekční zánět trávicí trubice, jehož etiologie dosud nebyla zcela objasněna. Příčinou jeho vzniku jsou kromě poruchy imunitních mechanismů a dědičných faktorů i vlivy vnějšího prostředí (strava, kouření).

- onemocnění může postihnout kteroukoliv část trávicí trubice od úst až po konečník, nejčastěji je ale postižena oblast přechodu tenkého a tlustého střeva (tzv. ileocékální oblast), následuje postižení tlustého střeva
- onemocnění trávicí trubice je nesouvislé, zcela zdravé úseky sousedí s postiženými
- zánět postihuje charakteristicky celou střevní stěnu, a tak dochází k tvorbě lokálních komplikací, jako jsou píštěle (komunikace ze střeva na kůži, do jiné části trávicí trubice nebo do sousedních orgánů), abscesy (ohraničená hnisavá ložiska) a stenózy (zúžení průsvitu střeva s překážkou průchodu obsahu střevního)

Příznaky onemocnění

Nemoc se projevuje průjmy, většinou bez příměsí krve, bolestmi břicha hlavně v pravém podbříšku (někdy značnými, připomí-

najícími až náhlou příhodou břišní), teplotou do 38 °C, úbytkem tělesné hmotnosti. Náhlý začátek onemocnění může napodobit zánět slepého střeva a pacienti jsou pak akutně operováni, prvním příznakem může být i střevní neprůchodnost a při postižení velkého úseku střeva i těžká podvýživa. Před akutním vzplanutím choroby se mohou u pacientů objevovat i mimostřevní příznaky – bolesti a záněty kloubů, záněty očí, bolestivé zatvrdliny na kůži, píštěle v oblasti hýždí atd. Nemoc má typicky kolísavý průběh s obdobími klidu a aktivity a je to většinou onemocnění celoživotní.

Diagnostika

Stanovení diagnózy této choroby může být problematické, kromě laboratorních odběrů (vzestup zánětlivých ukazatelů, průkaz chudokrevnosti) se provádí endoskopické vyšetření tlustého střeva (kolonoskopie) a tenkého střeva (enteroskopie) s biopsií sliznice a následným histologickým potvrzením diagnózy, rentgenové vyšetření tenkého střeva (enteroklýza), sonografie, CT a event. i nukleární magnetická rezonance.

Léčba

Léčebný proces je individuálně řízen gastroenterologem, patří k němu vhodná dieta a dále farmakoterapie. Podávají se protizánětlivé léky – aminosalicyláty, antibiotika, probiotika, kortikoidy, v těžších případech rovněž imunosupresiva a nejnověji preparáty tzv. biologické léčby. Hlavním důvodem pro zapojení chirurga do léčby je pak řešení komplikací – abscesů, píštělí, stenózy se uvolňují střevními strikturoplastikami a v krajních případech se provádí i resekce postižených úseků střeva.

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



STOMALINKA® – KE ZMĚNÁM V ÚHRADÁCH PO- MŮCEK NEDOŠLO

Od začátku letošního roku nás kontaktovalo na naší bezplatné StomaLince® ConvaTec několik stomiků, kteří se ptali, zda došlo k nějakým změnám v úhradách za stomické pomůcky. Stalo se jim totiž, že po nich byl v lékárně při vyzvedávání objednaných stomických pomůcek požadován doplatek ve výši až 120 Kč, což jim bylo zdůvodněno zvýšeným DPH.

K žádným změnám v úhradách stomických pomůcek však nedošlo a všechny jsou

i nadále plně hrazeny zdravotními pojišťovnami. Lékárny ani prodejny zdravotnických potřeb nejsou oprávněny účtovat pacientům doplatky za tyto pomůcky.

Pokud jste se s tímto jevem setkali, doporučujeme Vám využívat naši bezplatnou zásilkovou službu na adrese společnosti ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1. Pokud na tuto adresu pošlete podepsané poukazy na stomické pomůcky, zašleme Vám je do tří dnů po obdržení Vašich poukazů na Vaši adresu domů a to bez jakýchkoli doplatků.

Alice Křepínská,
StomaLinka® ConvaTec

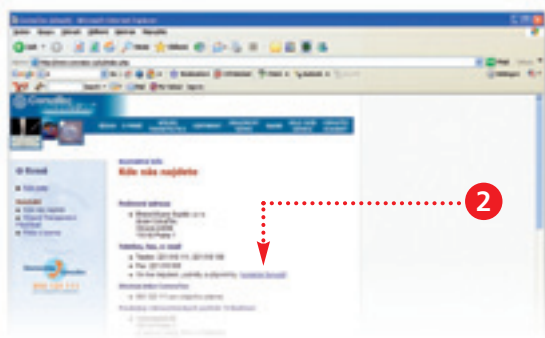
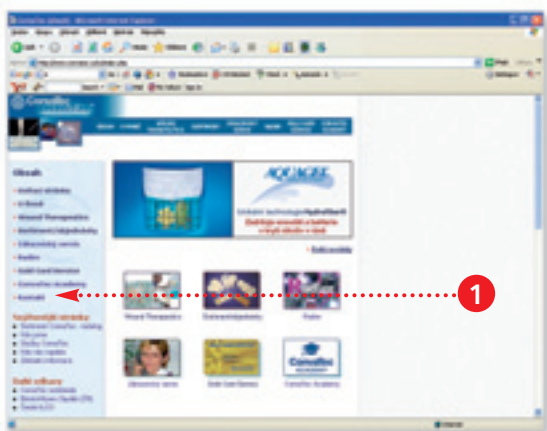
WEBOVÉ STRÁNKY CONVATEC

Používáte internet? A pokud ano, víte o možnosti položit písemný dotaz prostřednictvím našich webových stránek www.convatec.cz? V loňském roce využilo této možnosti téměř 200 stomiků či jejich rodinných příslušníků. Okruhy dotazů jsou různé, od žádostí o zaslání vzorků, přihlášky do časopisu RADIM, až po komplikovanější odborné dotazy, které předáváme našemu odbornému konzul-

tantovi MUDr. Šlaufovi k zodpovězení. Máte-li i Vy zájem o možnost kontaktovat nás prostřednictvím internetu, můžete tak učinit následujícím způsobem:

- 1/ otevřete si stránku www.convatec.cz
- 2/ klikněte na **Vstoupit**
- 3/ v obsahové liště po levé straně zvolte **Kontakt (1)**
- 4/ otevře se stránka **Kde nás najdete**, tam klikněte na **Kontaktní formulář**
- 5/ vyplňte **Kontaktní formulář (2)** a odešlete jej.

Alice Křepínská,
StomaLinka® ConvaTec





DISTRIBUCE CONVATEC

Milí čtenáři,

jsme moc rádi, že Vás můžeme opět oslovit prostřednictvím časopisu RADIM, pozdravit Vás a popřát krásné a pohodové léto. Rádi bychom touto cestou poděkovali Vám všem, kteří využíváte našich služeb a pomůcky si necháváte zasílat prostřednictvím zásilkové služby ConvaTec. Těší nás Váš zájem i poděkování některých z Vás – to nás samozřejmě vždy zahřeje a povzbudí do další práce. Děkujeme.

Chtěli bychom také za kolektiv distribuce podpořit Vaši jistotu, že všechny pomůcky dorazily tak, jak mají. Zkontrolujte si prosím po obdržení zásilky obsah balíku, zda máte pomůcky, které používáte a ve správném počtu. Někdy se stane, že byl na poukaze omylem špatně vypsán kód pojišťovny nebo ho někdo špatně přečte... Nestává se to moc často, ale kdybyste přece našli nějakou nesrovnalost, dejte nám v co nejkratší době vědět na bezplatné StomaLince® 800 122 111 nebo písemně na adresu společnosti ConvaTec, Olivova 4, 110 00 Praha 1. Když by k něčemu takovému došlo, pomůžeme Vám zjištěný nedostatek odstranit, a to potom čím dřív, tím lépe! Všechny Vaše žádosti se snažíme vyřešit k Vaší spokojenosti a to co nejdříve. Znovu ale zdůrazňujeme, že veškeré úpravy můžeme učinit pouze pro ty, kteří využívají k vyzvednutí pomůcek zásilkovou službu. Ti z Vás, kteří si vyzvedávají pomůcky v lékárnách, zdravotních potřebách, se v případě potíží musí obrátit přímo tam. To ovlivnit nemůžeme. Chtěli bychom také reagovat na několik dotazů ohledně případu, že Vám zůstaly

v zásobě pomůcky, které již nebudete z nějakého důvodu používat. Zavolejte, prosím, též na StomaLinku® ConvaTec 800 122 111, pro volajícího zdarma, a poradte se s paní Alicí Křepínskou, jak je možné s nimi naložit. Určitě spolu najdete možnost, jak mohou dále pomoci dalším stomikům. Pro ty z Vás, kteří již zásilkovou službu využívají, to asi nebude nic nového, přesto bychom Vám chtěli ukázat, co má obsahovat „správný balík“, který prostřednictvím zásilkové služby ConvaTec obdržíte.



Je vidět, že balík je skutečně diskrétním balením stomických pomůcek. Dodací list Vám poslouží dále ke kontrole, jaké pomůcky Vám byly zaslány a v jakém počtu a odpovědní obálka slouží pro další zaslání poukazů, abychom Vám mohli příště pomůcky opět poslat, případně pro další informace, které Vám chceme sdělit.

Kolektiv distribuce Vám přeje klidné prožití letních měsíců a věříme, že Vám ho zpříjemní i několik dalších nápadů naší kolegyně Renaty Fraňkové v rubrice „Tipy pro volný čas“. Ještě jednou Vám děkujeme za přízeň a těší nás, že jste s našimi službami spokojeni.

Kolektiv pracovníků
distribučního centra ConvaTec ■



PŘEDSTAVENÍ Z OSTRAVY

Vážení a milí čtenáři,
ve společnosti Conva-
Tec pracuji již téměř
dva roky a nyní jsem
dostala úkol, za tuto
dobu určitě nejtěžší.

Představit sama sebe v nejnovějším čísle našeho časopisu. Tak tedy, jak na to?

Jmenuji se **Kamila Šimková**, pracuji v ostravské výdejně „U Radima“ jako asistentka prodeje. Aby bylo mé představení úplné, musím se krátce vrátit do začátků své pracovní kariéry. Ta začala v orlovské nemocnici na oddělení septické chirurgie, kde jsem pracovala jako zdravotní sestra. Tady jsem se také poprvé v praxi setkala s pacienty se stomií a začala se učit pečovat nejen o tělo, ale i (a možná především) o duši. V dalších pěti letech jsem pracovala na chirurgickém oddělení bohumínské nemocnice, kam jsem nastoupila po krátké mateřské dovolené. A v srpnu roku 2006 jste mne již mohli potkávat v naší výdejně. Začala jsem se seznamovat s novou prací, novými kolegy, ale především zákazníky, kteří mnohdy kromě nákupu přicházeli i pro radu nebo si jen tak popovídat. Protože mám ráda změnu a ráda se seznamuji s novými lidmi, byla a je to pro mne stále práce, kterou dělám moc ráda. Nesmím zapomenout zmínit i trpělivost, se kterou mi v začátku pomáhaly a často napovídaly přímo za pultem i mé kolegyně Radka Serafinová a Alena Palátová. Ráda bych jim touto cestou za jejich pomoc poděkovala. Po krátkém čase zapracování mi byl svěřen další, pro mne příjemný úkol, a to navštěvovat praktické lékaře v Ostravě a blízkém okolí. Seznamovat je s naší firmou výdejnou, s našimi produkty, limity stomických pomůcek a novinkami v péči stomické pacienty. Pro tyto lékaře a sest-

řičky je to služba vítaná. Přesvědčila jsem se, že se sestřičky rády účastní akcí, které pro ně pořádáme. Zmínila bych Dny otevřených dveří nebo nově připravované semináře. Zde získávají mnoho užitečných informací, které považují za velmi přínosné pro péči o Vás, naše zákazníky. Ráda bych Vám dala také trošku nahlédnout do mého soukromí a představila Vám mou tříletou dceru Aničku. Ta mě vždycky spolehlivě rozesměje. Je to totiž občas pěkný čertík. Všichni společně rádi spolu trávíme volný čas cestováním, sportováním, hrajeme si na písku nebo jdeme do loutkového divadla.

Závěrem bych Vám chtěla popřát krásné léto, na které se už všichni těšíme, hodně zdraví a až se vrátíte z prázdninových cest, ráda Vás uvítám v naší výdejně.

Kamila Šimková,
Výdejna pomůcek „U Radima“, Ostrava





SETKÁNÍ PRO VÁS JIŽ NEJSOU NEZNÁMÁ

Setkání stomiků pod „taktovkou“ společnosti ConvaTec se stala již tradicí a pro většinu z Vás jsou tato setkání příležitostí dozvědět se něco nového, například v oblasti péče o stomii, pomůckách nebo limitech, a to jak od stomaseter, tak lékařů. Stejně jako při minulých setkáních se můžete těšit na životní příběhy některých z Vás, které mají bez výjimky velké ohlasy. Setkání v Českých Budějovicích, Trutnově, Ústí nad Labem, Jihlavě, Hradci Králové, Pardubicích, Plzni a Brně je v tuto chvíli již za námi. Pokud jste se některého z nich zúčastnili, budeme rádi, když nám napí-

šete Vaše dojmy, připomínky a náměty. V ostatních městech se ještě můžete hlásit přes StomaLinku® ConvaTec 800 122 111, přihlášení i účast jsou pro stomiky zdarma.

Další termíny konání v r. 2008

Olomouc – 9. 9. Praha II. – 3. 10.
Zlín – 17. 9. Česká Lípa – 7. 10.
Kyjov – 23. 9. Ostrava – 14. 10.
Praha I. 1.–2. 10.

Těšíme se na setkání s Vámi!

Alena Karnošová,
redaktor-koordinátor časopisu



Setkání stomiků v Českých Budějovicích, 2008



České Budějovice, 2008



Setkání stomiků v Trutnově, 2008



Trutnov, 2008



ROZHOVOR

V časopise RADIM bychom Vám rádi představili lékaře, kteří s námi spolupracují při Setkáních stomiků. Tentokrát nám na otázky odpovídá **primář MUDr. Zbyněk Jech** z Chirurgické kliniky UK 2. LF a FN Motol v Praze.

Pane primáři, jak se Vám osobně líbí Setkání stomiků, která každoročně pořádá ConvaTec?

Setkání lékaře a stomické sestry s pacientem stomikem mimo zdi zdravotnického zařízení je dobrý nápad. V ordinaci většinou řešíme jen ty hlavní potíže, které pacienta trápí. Ve velmi omezeném čase mu musíme srozumitelně sdělit, jaký je jeho aktuální zdravotní stav, jak mu můžeme pomoci a co ho v nejbližších dnech čeká, tzn. jaká vyšetření by měl podstoupit, případně jaké léčebné postupy lze zvolit, či bude-li nutná operace, jaký může být průběh léčby i jaké jsou jeho naděje na normální život. Na Setkání stomiků je více času vyslechnout si neformálně názory jednotlivých pacientů.

Co je podle Vašeho názoru největším přínosem našich setkání pro pacienta-stomika?

Určitě fakt, že pacienti z různých míst naší republiky mají nejen možnost se navzájem setkat, ale setkají se tváří v tvář i s odborníky na léčbu jejich nemoci. Je to osobní setkání stomika, který je vrácen do takřka normálního života, s lékařem a sestrou ze specializovaného pracoviště. Může se zeptat na cokoli, co ho trápí – což vzhledem k tomu, že už většinou nedochází na pravidelné kontroly k odbornému lékaři – má pro něj ohromnou cenu. Přestože je viditelně vyléčen, ví o své ne-

moci mnohé a umí stomii ošetřovat, neznamená to, že by se mu stále vracely otázky, o kterých chce mluvit.



MUDr. Zbyněk Jech a Bc. Alena Cholínková

Co přináší setkání s tolika pacienty najednou Vám osobně?

Pro mne je zdrojem nových informací a podnětů – každý člověk, natožpak pacient, je natolik jedinečná osobnost, že i jeho problémy jsou jedinečné. Čím víc se o nich dozvím, tím lépe mohu těmto i příštím pacientům pomoci je řešit.

Během diskuzní, tzv. stolečkové části setkání odpovídáte na dotazy pacientů. Na co se Vás stomici ptají nejčastěji?

Nejčastější dotazy pacientů se týkají problematiky parastomických kýl. Při vzniku kýly se břišní stěna v okolí stomie změní natolik, že stomická pomůcka špatně drží. Ptají se i na operační řešení oné kýly. Na to však musím odpovědět, že operační řešení parastomické kýly je velmi individuální. Bohužel ne všem přinese očekávaný prospěch.

Radka Blahovcová,
oblastní zástupce ConvaTec



Tipy pro volný čas

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

REKONDICE V KARLOVÝCH VARECH

Od 9. 3. do 19. 3. 2008 se konal rekondiční pobyt v Karlových Varech. Účastnilo se ho celkem 18 členů, většinou stomiků z pražského ILCA, někteří byli z klubu Tábor, někteří byli rodinní příslušníci. Ubytování jsme byli v hotelu MÁNES, kde jsme se i stravovali. Jak ubytování, tak stravování nemělo chybu. Karlovy Vary nás přivítaly příjemným počasím, které vydrželo



asi do poloviny našeho pobytu. Hned první den jsme se vydali na procházku lesem, zastavili jsme se u lesní pobožnosti, bylo to nejen hezké, ale i zajímavé. Po krátkém odpočinku jsme pokračovali na rozhlednu Diana, odkud jsme si prohlédli Karlovy Vary z ptačí perspektivy. Poté

jsme se posilili v místní restauraci a spokojeni i unaveni jsme se vraceli zpět do hotelu. Po večeři jsme se všichni sešli, abychom oslavili narozeniny naší vedoucí i předsedkyně paní M. Ředinové. Vládla tam příjemná atmosféra, bylo nejen veselo, ještě nás pan Pařík poučil o výrobě piva. Další dny byly určeny k prohlídce lázní, pramenů i města. Dny ubíhaly v pohodě a přišel pátek, dali jsme se do gala a navštívili jsme krásné Karlovarské divadlo, kde právě hostovalo pražské divadlo „Bez zábradlí“. Byl to nezapomenutelný zážitek díky vtipnému výkonu herců. Pak se počasí zkažilo ochlazením i občasným deštěm, navštívili jsme muzeum Bechervoky, dostali jsme i ochutnávky, kdo měl zájem, mohl si v místní prodejně zakoupit třináctý pramen domů. Samozřejmě jsme dodržovali pitnou kůru léčivých pramenů vřídla. A jelo se domů. Ke konci pobytu se nám Karlovy Vary předvedly v bílé kráse. Viděli jsme během pobytu v parcích rozkvetlé květiny, pak i zasněžené Karlovy Vary. O zážitky nebyla nouze, hlavně dobrou organizací celého pobytu paní Ředinovou, která se o nás všestranně postarala. Tímto jí patří náš dík.

R. D., Praha ■

HOBBY – MOTOCYKL ČECHIE



16. října 2007 jsem byla pozvána jako bývalá stomasestra NsP Česká Lípa na setkání stomiků, které pořádala divize ConvaTec ve všech spádových regionech Česka. Setkání mají přínos nejen pro stomiky, ale i pro nás, kteří jsme spojo-

vacím článkem mezi lékařem a pacientem. Dávají možnost seznámit se s novými pomůckami, ošetřováním zdánlivě neřešitelných stomických problémů, navazování přátelských a kamarádských vztahů, výměny zkušeností a životních příběhů se stomií. S jedním takovým příběhem Vás seznámím.

Je to poutavý příběh 66letého pana Karla Mareše z Liberce.

„Měl jsem a mám své koníčky. Jedním z nich jsou motorky. Vlastním motocykl zn. ČECHIE také jinak BÖHMERLAND, vyro-



bený v roce 1927 v Krásné Lípě. Je určen pro tři osoby, má čtyřtákní motor, šestnáct PS – po dvou letech práce jsem ho ze šrotového stavu dal dohromady a do roku 2004 jsem najel 150 000 km po celé Evropě. Byl jsem zdravý, jen sem tam nějaké potíže, které přináší věk. V lednu 2005 mně byl odebrán močový měchýř, ještě



před tím jsem přišel o ledvinu, a tak se ze mne stal urostomik. Často jsem měl potíže s netěsností, což mne degradovalo na úroveň dítěte, byl jsem stále mokrý. Po poradě se stomasestrou mi byl doporučen jednodílný urostomický sáček společnosti ConvaTec. Rázem se změnila kvalita života. Jsem velmi spokojen. Opět jezdím na svém motocyklu. Když chodím nebo stojím je vše v pořádku, akorát když sedím na stroji, sáček se jako zlomí a moč špatně protéká do spodní části sáčku, proto musím občas zastavit, stoupnout si – moč oteče kam má a já sednu a jedu dál.“

Tímto chce pan Mareš poděkovat všem, kteří se podíleli na jeho ozdravení. Urologickému a onkologickému oddělení a stomasestrám v Liberci a také všem, kteří se starají o informovanost stomiků prostřednictvím časopisu RADIM. Děkuji panu Karlu Marešovi za jeho příběh, kterým chce povzbudit sebedůvěru všech stomiků, protože život si žijeme jen jednou a stojí se za něj poprat, zkuste to jednou, dvakrát a po třetí to určitě půjde. Přeji mu mnoho šťastných kilometrů, aby mu sluníčko prozářilo každý jeho den.

Blanka Obžerová,
dříve stomasestra NsP Česká Lípa,
dnes DPS Mimoň ■



STOMIK V LÁZNÍCH (LÁZEŇSKÝ NÁVRH) – II. ČÁST

Lázeňskou péči doporučuje pacientovi zpravidla odborník-specialista pro jednotlivé druhy onemocnění tak, jak je uvedeno u jednotlivých indikací v indikačním seznamu. Na základě tohoto doporučení pak registrující praktický lékař nebo ošetřující lékař při hospitalizaci podává řádně vyplněný

návrh na územní pracoviště pojišťovny dle místa bydliště pacienta. V předloženém návrhu revizní lékař posuzuje, jsou-li splněny podmínky indikačního seznamu, uvedena všechna potřebná vyšetření a nebrání-li léčení nějaká kontraindikace. Revizní lékař schvaluje buď komplexní lázeňskou péči, tzn. příslušná pojišťovna hradí kompletně stravu, ubytování a náklady na léčení. Komplexní lázeňskou péči absolvuje asi 80 % odléčených pacientů. Schválený návrh je zasílán do lázeňského zařízení, které je uvedeno na prvním po-



Tipy pro volný čas

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



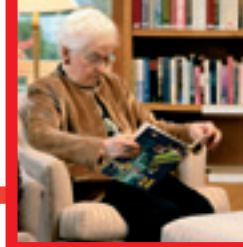
Ilustrační foto

řadí. Pokud má toto zařízení volný termín, vyzoomí pacienta „Predvoláním pacienta“. Pokud lázeňské zařízení uvedené v návrhu na prvním pořadí nemá k dispozici lůžko v časovém rozmezí dané platností návrhu, je povinno celý návrh odeslat na lázeňské zařízení uvedené na druhém pořadí, lázeňské zařízení ve druhém pořadí pak případně na lázeňské zařízení ve třetím pořadí. V případě, že ani lázeňské zařízení ve třetím pořadí nenalezne lůžko pro pacienta, je povinno odeslat návrh zpět na vysílající územní pracoviště zdravotní pojišťovny (dále jen ZP) po jednání situace s tímto pracovištěm. Nástup na komplexní lázeňskou péči musí být u I. pořadí naléhavosti do jednoho měsíce od data vystavení návrhu ošetřujícím lékařem. Do tohoto stupně naléhavosti patří především překlady z nemocničního lůžka na lůžko v lázeňském zařízení. U pořadí naléhavosti II. (nejčastější) musí být dodržen termín nástupu lázeňské péče nejpozději do tří měsíců od data vystavení návrhu, později ztrácí návrh platnost. U příspěvkové lázeňské péče (tvoří 20 %) zpravidla zasílá příslušné územní pracoviště ZP návrh schválený revizním lékařem přímo pacientovi a ten si vybere lázeňské zařízení podle informací poskytnutých jednak u ZP, jednak z inzerce a reklamy, kterou si lázně provádějí samy. Nástup si pacient domlouvá přímo s lázeňským zařízením, které si vybral. U tohoto typu lázeňské péče a u lá-

zeňské péče o děti a dorost musí být termín nástupu léčení nejpozději do šesti měsíců od data vystavení návrhu. Zde je hrazeno pouze standardní léčení a ostatní výdaje za lázeňský pobyt si pacient platí sám. Finanční výdaje jsou u příspěvkového pacienta různé, a to podle délky jeho léčebného pobytu, dále podle kvality ubytování a také podle ročního období, které si pro lázeňské léčení vybere. U příspěvkové lázeňské péče se může pacient stravovat a být ubytován jak v lázeňském zařízení, tak i mimo ně. Musí však absolvovat 21 nebo 28denní lázeňské léčení podle druhu onemocnění. Příspěvková lázeňská péče se většinou poskytuje u chronických onemocnění, kde se předpokládá opakování lázeňské léčby. Třetím typem je lázeňská péče, která se ze zdravotního pojištění nehradí. Jde o samoplátce, kteří si pobyt v lázních hradí sami. Tento typ lázeňské péče není schvalován revizním lékařem.

Jak se připravit na lázeňský pobyt

Pacient je vyzooměn o nástupu do lázní nejpozději do 5 dnů přede dnem určeného nástupu lázeňského léčení. Současně dostává další informace týkající se lázeňského léčení (kde se bude v lázních hlásit, možné způsoby dopravy, co je třeba mít s sebou a informace o možnostech nadstandardní péče s vyšší úhradou). Při komplexní lázeňské péči dopravu do lázeňského zařízení a zpět hradí pojišťovna pouze v případě, že zdravotní stav pacienta podle vyjádření ošetřujícího lékaře, který tuto dopravu indikuje, neumožňuje dopravu běžným způsobem bez použití dopravní zdravotní služby. Pobyt průvodce pacienta u komplexní lázeňské péče hradí ZP pouze v případě, kdy jeho nezbytnost potvrdí revizní lékař. Např. finanční náklady za průvodce v lázních VZP ČR uhradí, a to i v případě, že tato osoba je pojištěncem jiné zdravotní pojišťovny. Před nástupem do lázní musí být pacient



vybaven veškerými léky (popř. insulinem), které dlouhodobě užívá, a to na celou dobu pobytu v lázeňském zařízení, a také zdravotními pomůckami, které dlouhodobě používá (např. fran. hole, invalidní vozík, stomické pomůcky). Výjimkou při zajištění léků jsou pacienti – tzv. překlady z lůžka na lůžko, kdy kompletní medikaci zajišťuje příslušné lázeňské zařízení, které tento typ péče zajišťuje. Možnost lékařského ošetření je zajištěna 24 hodin, u akutních stavů jsou k dispozici také lůžka pro intenzivní péči. U pooperačních překladů z lůžka na lůžko je zajištěna péče o pooperační rány. Pobyt v lázních má být kontinuální, není dovoleno přerušování odjezdy domů. Nenastoupení léčby nebo její předčasné ukončení se jako důvod uznává pouze úmrtí v rodině, ošetřování člena rodiny nebo onemocnění, které je neslučitelné s lázeňskou péčí či s ozdravným pobytem. Ostatní případy jsou považovány za svévolné porušení léčebného režimu a v takovém případě je pojištěnec povinen uhradit pojišťovně veškeré náklady za škodu způsobenou znehodnocením objednané zdravotní péče v lázních a dětských ozdravovnách. V případě obtížné mobility pacienta (např. chůze o francouzských holích při těžké artróze kloubů, pohyb na invalidním vozíku, ochrnutí po mozkových příhodách apod.) nutno tento

stav uvést výrazně na návrhu indikujícím lékařem a to vzhledem zajištění co nejdostupnějšího ubytování v lázeňském zařízení. Pokud má pacient zájem o jednolůžkový pokoj, je nutno tento požadavek předem uvést na návrhu nebo individuální žádosti (nutno počítat s příplatkem). Vzhledem k rozmanitosti přidružených chorob u pacientů se stejnou indikační diagnózou jsou k dispozici všechny základní typy diet, typ diety určuje při nástupu lékař, v případě individuální diety je možná konzultace s nutričním asistentem. V den nástupu je pacient vyšetřen lékařem. Je zhodnocen aktuální zdravotní stav, včetně měření krevního tlaku, EKG záznamu, laboratorního vyšetření v rozsahu daném indikační diagnózou (v kardiologických lázních je podroben i dalšímu funkčnímu vyšetření – ECHO, zátěžová ergometrie, Holterova monitorace TK nebo EKG, spirometrie apod. – sloužící ke zjištění tolerance fyzické zátěže a nastavení individuálního tréninkového plánu). Po vstupní prohlídce je stanovován individuální program procedur, které je pacient schopen absolvovat s přihlédnutím k celkovému zdravotnímu stavu a fyzické kondici.

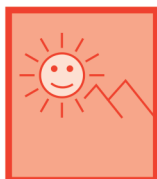
MUDr. Veronika Dohnalová,
Lázně Teplice nad Bečvou



CO SI PŘIPRAVIT NA CESTU DO ZAHRANIČÍ

Mnozí z Vás, kteří rádi cestují, se již měli možnost přesvědčit, že stomie nebývá pro cestování příliš velkým omezením. Těm, kteří si ještě netroufli se na nějakou delší cestu či dovolenou vydat, chceme poradit, co by si měli s sebou vzít a na co nezapomenout.

Záleží na tom, budete-li cestovat letecky či jinak. Letecká přeprava má totiž svoje specifika. Jedná se především o zpřísnění bezpečnostních podmínek, ke kterému došlo po roce 2001 po teroristických útocích v USA. Co to konkrétně znamená pro stomiky? Jde o to, že na palubu letadla nesmíte donést žádné ostré předměty, přičemž nejsou povoleny žádné výjimky. Tekutiny můžete donést pouze v malých lahvičkách do obsahu 100 ml, přičemž



Tipy pro volný čas

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

musí být zabaleny v plastovém sáčku, který je průhledný, opakovaně otvíratelný (s tzv. plastovým uzávěrem) a o maximál-



ním obsahu 1 litr. Takže v praxi to znamená, že až si budete připravovat stomické pomůcky, **nůžky** na vystřihování podložek dejte vždy do kufru nebo zavazadla, které bude přepravováno **v zavazadlovém prostoru** (situaci Vám může usnadnit používání tvarovatelných podložek Combihesive® 2S, při jejichž úpravě nejsou nůžky potřeba). Do téhož zavazadla přibalte i další příslušenství, které má větší obsah než 100 ml, tzn. čisticí pěnu Sensi-Care™ a Odor eliminátor – velké balení. Naopak veškeré stomické pomůcky, tzn. sáčky a podložky doporučujeme vzít s sebou na palubu letadla. Může se totiž stát, že kufr nedorazí na stejné místo jako

jeho majitel, což může být opravdu velký problém zvláště v některých zemích. Při cestách autem či autobusem dbejte na to, aby stomické pomůcky nebyly vystavovány extrémním teplotám, mohlo by dojít k jejich poškození. Ať už cestujete na dovolenou kamkoliv a jakkoliv, vezměte si s sebou dostatečné množství podložek i sáčků, to znamená větší množství, než byste za stejnou dobu obvykle spotřebovali doma. Často se totiž stává, že vlivem aklimatizačních změn dochází k jejich zvýšené spotřebě. Společnost ConvaTec letos uvedla na trh novou řadu Sensi-Care™ – příslušenství k ošetřování stomií. Tato řada nabízí kromě zklidňujícího krému a již zmíněné čisticí pěny také tělové ubrousky Sensi-Care™. Ty jsou ideální právě pro cestování, neboť jsou v praktickém obalu vždy po ruce a umožní tak kdykoliv ošetřit stomii. Kromě stomických pomůcek a léčiv, které běžně používáte doma, nezapomeňte vzít si s sebou základní léky proti průjmům, horečce a bolesti. Váš lékař Vám jistě doporučí ty správné.

Krásnou dovolenou a šťastný návrat Vám přeje

Alice Křepínská,
StomaLinka® ConvaTec ■



ŠUMNÁ OSTRAVA IV.

Cestujeme za různými zajímavostmi po celém světě a mnohdy si nevšimneme krás, které máme přímo za humny. Proto již řadu let míří naše první vycházka v měsíci dubnu do nejbližšího okolí Ostravy za technickými památkami a dalšími zajímavostmi. V letošním roce jsme se rozhodli podívat na Ostravu pěkně shora. Na nové i staré rad-

niční věži jsme byli v minulých letech. Proto jsme zvolili nejvyšší kopec v samém centru. Jak se na Ostravu sluší, je tímto nejvyšším místem vrchol haldy Ema.

Halda Ema tvoří se svou výškou 325,5 m.n.m. výraznou pohledovou dominantu středu Ostravy i jakýsi její symbol někdejšího těžkého průmyslu. Jedná se o kuželovitý odval bývalého dolu a koksovny Trojice vytvářený do roku 1960. Abychom zdolávali co nejmenší převýšení, vyrážíme 15. dubna odpoledne od kostela na Slezské



Ostravě. Předpověď počasí neslibuje nic dobrého, ale nás vítá sluníčko vykukující z oparu. Jdeme kolem městského hřbitova pod rašícími kaštany a po chvíli turistická značka odbočuje k haldě. Obdivujeme sílu přírody, neboť za historicky velmi krátkou dobu je halda hustě porostlá břízami, jívami a osikami. Jakou sílu a vitalitu musela mít semínka, která zapadla mezi červené kamení. Dokázala si vybojovat své místo a dnes se stromy pěkně zelenají i přes nepřízeň osudu. Nacházíme tu podobenství s osudy mnohých z nás. Svah pod vrcholem se vybarvuje do červena a prohořelá hlušina v odstínech cihlové drti vydává neobvyklé teplo. Z několika míst vystupují jemné kouřové obláčky vyvěrající z nitra hořící hory. Halda čpí dechem spícího draka. Kocháme se krásným výhledem na Ostravu, na domy uprostřed zeleně i na vysoké pece s kouřícími komíny. Jak říká Ostravak: „Tuž na to, že je Ostrava vlastně v dolíku, taky fajny vyhled na cele město překvapí a nadchně. A kdo může řeknuť, že ma skoro v centru města sopku?“ Vesele sestupujeme směrem do Slezské Ostravy. Co to? Sluníčko svítí a najednou kap, kap, kap. Velké kapky zrychlují naši chůzi. Těsně nad Slezskoostravskou radnicí se zastavujeme v soukromém muzeu Keltičkovy kovárny. Podle pověstí kovář Keltička zde objevil uhlí při kácení stromu kolem roku 1776 a začal je používat ve své kovárně. Pozdější badatelé v archivech zjistili, že jméno kováře Keltičky se v místních dokladech skutečně vyskytuje. Většinou však soudí, že s uhlím jej až později spojili tamní čeští obrozenci.

Přivítali nás manželé Chodurovi, kteří ve svém malém muzeu nashromáždili velké množství map, fotografií, hornických kahanů a dalších věcí souvisejících s hornictvím a kovářským řemeslem. O všech exponátech dovedli vyprávět tak zaníceně, až to vypadalo, že vůbec neodejdeme. Na památku dostal každý účastník malovaný kamínek. Loučíme se s majiteli u kapličky sv. Hedviky, patronky Slezska a sílící déšť nás žene na náměstí v centru Ostravy. Dáváme si horký čaj, topinku a diskutujeme, kam vyrazíme příště.



Vždyť kolem nás je tolik krásných míst, tolik úžasných lidí a my někdy nemáme čas se na chvíli zastavit a zamyslet, kam vlastně spěcháme?

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



Halda Ema, 325,5 m.n.m.





Tipy pro volný čas

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA



OZDOBTE SI ZAHRADNÍ SETKÁNÍ

**Zeleninová kytice
a drobné dekorace stolu
ze zeleniny**

Návod: Připravíme si různou čerstvou zeleninu – třeba květák, brokolici, kapustu, ředkvičky, jarní cibulky, lusky hrášku apod. Dále pak libovolné bylinky, květiny nebo zelené trávy a listy, špejle, vázací zahradnický drát, zahradnické nůžky. Květák a brokolici rozebereme na malé růžičky, ředkvičkám ukrájíme listy, kapustu rozebereme na jednotlivé listy. Všechny malé kousky zeleniny napícháme na špejle, květiny nebo bylinky si zkrátíme na požadovanou délku, připravíme si k ruce nůžky a drát (**obr. 1**). Z jednotlivých připravených částí – bylinek, listů, květin a zeleniny na špejlích poskládáme kytici. Celou ji pak do-

kola obložíme listy kapusty (**obr. 2 a 3**). Vše pak pevně svážeme vázacím drátem. Z kapusty lze také přichystat zajímavou vázu. Jednotlivé listy ovážeme okolo skleničky nebo velké sklenice a upevníme je provázkem nebo mašlí. Dovnitř sklenice dáme květiny nebo také zeleninu (**obr. 4**). A takhle lákavě může pak vypadat stůl prostřený pomocí našeho nově namalovaného ubrusu a zeleninových kytic a doplňků (**obr. 5**). Dalším nápadem jsou jmenovky z brokolice nebo květáku. Dejte růžičku květáku do mističky a prostě do něj jenom zapíchněte jmenovku z vystřižené čtvrtky (**obr. 6**). Čerstvou zeleninu lze po stole také jen rozložit, vypadá to pěkně (**obr. 7**). Ale ještě nám na stole stále něco chybělo... S grilovaným masem je náš stůl ještě lákavější (**obr. 8**). Tak dobrou chuť a krásné léto přeje

Renata Fraňková,
distribuce ConvaTec





JARNÍ GRILOVÁNÍ

KARBANÁTKY (4 PORCE)

500 g mletého masa, 2 lžičky koriandru, sůl, pepř, cukr, 1 vejce, 1 lžice solamylu, hrst sušených hub, 1 červená paprika, 2 stroužky česneku, menší pórek, kečup.

Postup: Mleté maso ochutíme koriandrem, osolíme, okořeníme pepřem a přidáme cukr. Maso promícháme s vejcem a solamylem. Sušené houby povaříme a scedíme. Nakrájíme na proužky, dáme do masa. Očištěné stroužky česneku jemně rozetřeme, pórek nakrájíme nadrobno a přidáme do směsi. Vše dobře promícháme a vytvoříme malé kuličky. Vyformované kuličky napichujeme na špízy, položíme na gril a po všech stranách je důkladně propečeme. Grilujeme asi 12 minut. Podáváme s kečupem, případně s chilli omáčkou.

PLNĚNÉ ŘÍZKY (4 PORCE)

4 vepřové řízky po 200 g (nejlépe už s nakrojenou kapsou), 200 g vařených brambor ve slupce, 200 g mletého masa s cibulí, sůl, pepř, mletá paprika, 2 cl pálenky

(žitné, koňak), 2 lžice oleje, 1 lžička drhnutého tymiánu, 2 lžičky drhnuté majoránky, 1 cibule.

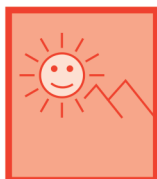
Postup: Řízky umyjeme a dobře osušíme. Ve slupce uvařené brambory oloupeme a nakrájíme na menší kostky. Smícháme s mletým masem a cibulí a dochutíme solí, pepřem, paprikou a pálenkou. Touto náplní naplníme kapsy v řízcích. Plátky masa potom pevně uzavřeme pomocí špikovaček nebo špejlí. Olej smícháme s bylinkami. Řízky ze všech stran potřeme bylinkovým olejem a grilujeme z každé strany 10 minut. Oloupanou cibuli nakrájíme na kostky a posypeme s ní hotové řízky. Plněné řízky podáváme teplé.

Dobrou chuť a příjemné grilování Vám všem přeje

Paní Marta,
Slovenská republika ■



Navštivte stránky
www.convatec.cz



Tipy pro volný čas

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA

PODZIMNÍ PROCHÁZKA ZOO LEŠNÁ

Až budete mít možnost navštívit zlínskou ZOO Lešná, neváhejte. Patří mezi nejpěknější ZOO u nás a návštěva zahrady potěší nejen děti, ale i dospělé. Přesvědčila se o tom i naše skupina stomiků Zlínska, při svém výletě 18. října 2007. Ráno nás sice nepřivítalo to nejlepší počasí a dokonce začalo pršet. Déšť nás provázel celou cestu až na Lešnou. Ozdobeni deštníky jsme naši vycházku zahájili u lachtanů. Věděli jsme, že v 10.30 hod. je krmení, ale vlastní představení lachtanů s jejich přívětivou ošetřovatelkou překonalo veškeré naše očekávání i fantazii. Jejich působivé vystoupení bylo odměněno naším nadšeným potleskem. Naše putování po ZOO, už bez deštníků, bylo velmi příjemné. Tvořily se mezi námi

skupinky, které si měly co povídat, protože mnozí se znají několik let a nové členy zapojili do hovoru bez problémů. Bylo by těžké napsat, co nás nejvíce zaujalo, zda pavilon slonů, tropický pavilon nebo další zajímavé části zahrady. Na konci naší procházky jsme konstatovali, že zaměstnanci ZOO Lešná se o zahradu starají vzorně, s citem pro pobyt zvířat, ale také návštěvníků. Prožili jsme příjemný den v krásné přírodě, nádherně vytvořeném prostředí, ale hlavně mezi milými a přívětivými lidmi. Optimismus a báječná pohoda, i přes počáteční nepřízeň počasí, nás doprovázela po celý den. Ještě doma u kávy jsme vzpomínali a hodnotili pěkně prožitý den na Lešné u Zlína.

J. K., klub stomiků Zlín

ZOO ZLÍN JE TU S VÁMI JIŽ 60 LET



Je to tak, ZOO Zlín je tu pro vás již 60 let. V roce 1948, kdy Lešná otevřela své brány veřejnosti, nebyla sice oficiální zoologickou zahradou, ale měla již svá exotická zvířata, první návštěvní řád a další předpoklady, aby se jí v krátkosti stala. Budovalo ji velké množství nadšených lidí v průběhu dvou lidských generací. A přidáme-li generace předchozí, které vytvořily celý zámecký areál, máme pak my, současníci, to štěstí, že jsme mohli v minulém století oslavit 100. výročí zámku, nedávno 200. výročí od

založení areálu a nyní 60. výročí provozu ZOO. Naše zoologická zahrada je zahradou kontinentů. Za jeden den vás provedeme Afrikou, Asií, Austrálií a Jižní Amerikou a představíme 210 druhů zvířat. Rozlehlé přírodní expozice se společným chovem více druhů zvířat, zámek Lešná a zámecký park, to je prostředí ojedinělé ZOO v celé Evropě. Zcela unikátní stavbou je tropická hala Yucatán s etnografickými ukázkami starodávné mayské civilizace. I za těchto okolností ale zlínská ZOO nespí. Na podzim letošního roku bychom chtěli zahájit výstavbu průchozí voliéry pro supy. Připravujeme také přestavbu východní části ZOO, a to vybudováním expozice afrických primátů a drobných expozic pro africká zvířata v projektu pojmenovaném „Etiopie“

Romana Bujáčková,
ZOO Zlín



Vážení a milí čtenáři,

návštěva takového prostředí, jako je zoologická zahrada, je vždy osvěžující a proto jsme požádali několik zoologických zahrad o volné vstupenky pro Vás. Se vstřícností jsme se setkali v ZOO Zlín, ZOO Olomouc a ZOO Ústí nad Labem. Informace o vstupenkách se dozvíte na bezplatné StomaLince ConvaTec.



ZOO Zlín – průchozí expozice klokanů

mečka Paula – mládě žirafy Rothshildovy. Narodil se v lednu letošního roku a doposud se krmí mateřským mlékem.



ZOO Zlín – pavilon afrických kopytníků

Zoologická zahrada Olomouc: Svatý Kopeček, Darwinova 29, 772 00 Olomouc. Na stránkách www.zoo.olomouc.com najdete kromě krásné fotogalerie též možnost virtuální procházky po trase, kterou absolvuje většina návštěvníků. To je samozřejmě varianta pro ty z Vás, kteří se na výlet vydat nemohou. Vy ostatní se určitě vydejte do ZOO osobně a navštivte také sa-

Zoologická zahrada Ústí nad Labem: Drážďanská 454/23, 400 07 Ústí nad L.-Krásné Březno. Přijďte se potěšit pohledem na řadu savců, plazů, obojživelníků, ryb i bezobratlovců. Jen v letošním roce se ZOO pyšní mnohými přírůstky. Z těch nejmladších je to například Zebra Hartmannové, Tamarím Pinčí, Pony Shettlandský, Velbloud Dvouhrbý, Sika Vietnamský nebo Ovce domácí – Kamerunská. I na adrese www.zoousti.cz naleznete velkou řadu zajímavostí, včetně výsledků soutěže Zvíře roku. Přejeme příjemné zážitky.

Vaše redakce ■



Nové přírůstky
v Olomoucké ZOO



Tropická hala Yucatán ve Zlínské ZOO

Potřebujete poradit?



- Nabízíme kvalitní informace o veškerých poskytovaných výrobcích a službách
- Spolehlivě poradíme o sortimentu dodávaných pomůcek
- Naučíme Vás, jak správně používat nabízené výrobky
- Poradíme s limity spotřeby stomických pomůcek
- Poskytneme Vám informace, jak a kde se dají pomůcky získat

Stačí zavolat 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 společnosti ConvaTec.

PRAHA: Vinohradská 60, 130 00 Praha 3 | **Tel./fax: 224 254 007** | Otevřeno: Po – Pá: 9–18 hodin | Dopravní spojení: trasa A metra, stanice Jiřího z Poděbrad, tramvaj č. 11. **OSTRAVA:** Českobratrská 63, 702 00 Ostrava | **Tel.: 596 618 459** | Otevřeno: Po – Pá: 8–17 hodin | Dopravní spojení: autobus č. 37, 50 a 99, trolejbus č. 108, 105, 102, 103 a 104, stanice Českobratrská