

# R

# radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

**2/2008**

**LIMITY  
STOMICKÝCH  
POMŮCEK**

VÍTE KOLIK  
A JAK?

**Život se  
nezastavil,  
jde dál**

Aktivity klubů, připojte se!  
Tady člověk žije

**KLOBOUK  
DOLŮ, PANE  
SOJKO**

ROZHOVOR S AKTIVNÍM  
STOMIKEM-CESTOVATELEM

**PRAKTICKÉ  
ZKUŠENOSTI**

s ochranným  
pudrem u miminek

**VÁNOČNÍ VÝLET**  
Betlémy v Třešti

**REKONDICE  
HORNÍ BEČVA**

**MED V ZIMĚ**

Zázračný lék  
Pravidelná péče  
Balzám na rty

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 Česká Republika s. r. o., 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.**

Společně vytváříme náš svět

ConvaTec





**Ing. Tomáš Černohorský,**  
ředitel společnosti ConvaTec  
Česká republika

**RADIM, časopis pro stomiky**  
č. 2/2008. Vychází dvakrát ročně  
v Praze.

**Šéfredaktorka:**

Ing. Martina Mainzerová

**Redaktor-koordinátor:**

Alena Karnošová

**Redakční rada:**

**Předseda:**

Ing. Martina Mainzerová

**Členové:** MUDr. Tomáš Mrázek,

MUDr. Petr Večeřa, Jana Hyklová,

Alice Křepínská

**Jazyková korektura:** Olga Musilová

**Vydavatel:** ConvaTec spol. s r. o.,

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 článkách příspěvateľů. 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.

## Rok zlomových změn

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

právě otvíráte druhé letošní číslo časopisu RADIM, a to v době, kdy se pomalu loučíme s odcházejícím rokem 2008. Tento rok byl pro ConvaTec v mnoha ohledech zlomovým. Dovolte mi tedy, abych Vás informoval o některých novinkách, ke kterým v tomto roce došlo.

Společnost Bristol-Myers Squibb, jejíž součástí ConvaTec po celou dobu své třicetileté existence byl, se rozhodla profilovat se nadále do čistě bio-farmaceutické společnosti a dospěla tak k rozhodnutí ConvaTec prodat soukromým finančním investorům. Novými majiteli společnosti ConvaTec se tak ze dvou třetin stal Nordic Capital a z jedné třetiny Avista Capital Partners.

Od 1. srpna 2008 je ConvaTec samostatnou společností, která má své zastoupení ve více než 100 zemích světa. Ke stejnému datu byla založena a zaregistrována nová, samostatná právnická osoba, i zde s obchodním jménem ConvaTec Česká republika, spol. s r. o. Určitě se teď ptáte, jestli se tato změna může nějak konkrétně dotknout Vás, stomiků, nebo těch, kteří se o Vás a Vaše stomie bezprostředně starají – stomasestry a lékaře. Mohu Vás jednoznačně ubezpečit, že tuto změnu nijak nepocítíte. ConvaTec se osamostatnil jako kompaktní a plně fungující celek, včetně svých výzkumných a vývojových center, výrobních závodů a další nezbytné infrastruktury. Bude Vám tak nadále, bez sebemenší změny, dodávat všechny zdravotnické prostředky, na které jste zvyklí a které potřebujete ke své každodenní péči o stomii. Stejně tak i celé spektrum stávajících služeb, poskytovaných Vám nebo zdravotnickým profesionálům, zůstává nezměněno a bude se dále rozvíjet. ▶



ilustrační foto

S touto významnou změnou přichází i poměrně zásadní změna celkové podoby, a to i vizuální, naší společnosti. Všechny naše marketingové, prodejní a ostatní podpůrné materiály odrážejí tuto novou podobu společnosti. Důkazem toho je i toto číslo časopisu RADIM, které právě držíte v rukou a které také prošlo na první pohled patrnou změnou. Každá společnost je představována svým logem, které je vždy něčím unikátní a je vždy spojováno jen s tou jednou konkrétní společností. Je mi ctí, že Vám na tomto místě mohu představit naše nové logo.



Sami vidíte, že nová podoba našeho loga je na první pohled dynamičtější a barevnější. Určitě se mezi Vámi najdou tací, které by zajímalo, co ty barevné sloupce v našem logu znamenají.

První, zelený sloup představuje odkaz nebo dědictví a znamená, že vše, co děláme nyní a budeme dělat v blízké či vzdálenější budoucnosti se opírá o naši třicetiletou historii a vše dobré, čeho jsme za tu dlouhou dobu dosáhli. Prostřední, oranžový sloup představuje nadšení a znamená, že všechny aktivity nás všech spojuje odhodlání a nadšení udělat všechno proto, abychom Vám mohli přinášet výrobky a služby té nejvyšší možné kvality. A konečně poslední, červený sloup představuje vizi a říká, že máme jasnou a konkrétní představu o tom, co proto musíme udělat a čeho chceme dosáhnout. V některých materiálech se ještě k logu připojuje tzv. úvodní a koncový slogan. Rád bych využil této příležitosti a s těmito slogany Vás na tomto místě seznámil, protože i ony jsou spojovány s novou podobou naší společnosti. První z nich říká „**Společně vytváříme náš svět**“ a myslíme tím, že veškeré naše konání je založeno na tom, že se neustále snažíme Vám a zdravotnickým profesionálům naslouchat a reagovat na všechna Vaše přání, potřeby a očekávání tím, že k nim přizpůsobujeme naše výrobky a služby.

Druhý slogan říká „**Měníme možnosti ve skutečnost**“. Chceme tím vyjádřit naší neustálou snahu o hledání, zkoumání a realizaci všech

dostupných možností, které mohou vést k neustálému zvyšování kvality Vašich životů a zvyšování kvality péče o Vaše stomie.

Jsem přesvědčen, že osamostatnění společnosti ConvaTec nám otvírá do budoucna nové možnosti a přináší nové příležitosti pro další vývoj a rozšiřování nabídky našich výrobků a služeb, kterými reagujeme na Vaše potřeby a potřeby těch, kteří se o Vás starají ve zdravotnických zařízeních. Mohu Vás ubezpečit, že i nadále budeme veškeré naše konání podřizovat v první řadě našemu poslání, kterým je: „... **prodlužovat a zkvalitňovat lidský život poskytováním výrobků a služeb nejvyšší kvality**“.

Rok 2008 nebyl však jen rokem, ve kterém se společnost ConvaTec osamostatnila. Byl to také rok, ve kterém jsme oslavili 30. výročí existence společnosti ConvaTec. Ano, už je to třicet let, kdy je na trhu k dispozici dvoudílný systém. Dále jsme si v tomto roce připomněli, že na trhu v České republice působí ConvaTec již 18 let. V neposlední řadě je to také již bezmála 15 let, co máte možnost dvakrát do roka otevřít nové číslo Vašeho oblíbeného časopisu RADIM.

Rok 2008 však nebyl jen významným rokem pro společnost ConvaTec. Určitě jste postřehli, že je tento rok také poznamenán probíhající zásadní reformou českého zdravotnictví. Dochází k celé řadě změn zákonů a vyhlášek, které mají vliv na zdravotnickou péči a její dostupnost.

Společnost ConvaTec se prostřednictvím svého členství v asociaci Czechmed (Asociace výrobců zdravotnických prostředků) velmi aktivně podílela v právě končícím roce na zásadních jednáních s Ministerstvem zdravotnictví ČR a se Všeobecnou zdravotní pojišťovnou ohledně limitů a úhrad zdravotnických, v našem případě zejména stomických pomůcek a prostředků vlhkého hojení chronických ran.

Mohu Vás ujistit, že v rámci těchto aktivit a v těsné spolupráci s vedením českého ILCO děláme maximum proto, aby Vám byly zachovány stávající limity stomických pomůcek se stoprocentní úhradou od zdravotní pojišťovny.

Závěrem mi dovoluji, abych Vám popřál krásné, klidné a šťastné vánoční svátky, plné radosti, spokojenosti, lásky, tolerance a pokory, prožité s Vašimi nejbližšími a nejmilejšími.

Do nového roku 2009 Vám přeji zejména hodně zdraví, spoustu pozitivní energie a mnoho šťastných okamžiků.





## URČITĚ SI PŘEČTĚTE

3	<b>Editorial</b> Rok 2008 byl pro ConvaTec v mnoha ohledech zlomovým, společnost se osamostatnila, RADIM má novou tvář.	24	<b>z vašich dopisů</b> <b>Setkání se stomiky bez hranic</b> Společná touha žít i se stomií co nejlépe, vzájemně si pomáhat a podporovat se, radovat se z každodenních maličkostí...
8	<b>ConvaTec</b> <b>Plochá tvarovatelná podložka snadné použití</b> Systém, který předběhl stávající systém o generaci. Jednoduchá aplikace zaručí pohodlí po celou dobu jejího používání.	30	<b>rady stomasester</b> <b>Zkušenosti s ochranným pudrem ConvaCare® Stomahesive® u miminka</b> Ošetřování dvouhlavňové ileostomie – příběh se šťastným koncem.
14	<b>z domova</b> <b>Evropský kongres stomiků v Brně</b> Do hotelu Continental v Brně se sjelo celkem 111 delegátů z 24 evropských zemí a dále z Izraele a Libanonu. Kromě zpráv z jednotlivých zemí, diskusí a workshopů bylo zvoleno nové předsednictvo EOA.	33	<b>psycholog radí</b> <b>Každý zvládá stres jinak</b> Když se člověku stane něco mimořádného, co zásadně změní jeho život, cítí se zaskočený. V takovém období je potřebné přetvořit a přeplánovat svůj život a rituály.
15	<b>ze světa</b> <b>Bulharsko</b> Země, která může nabídnout více, než si myslíme. Navštivte malebné úzké uličky v Plovdivu, Trosky hradu Carevec a Muzeum znovuzrození.	34	<b>slovo lékaře</b> <b>Hojení operační rány a stomie</b> Správně načasované a adekvátní zatěžování operační rány a stomie urychluje pooperační rehabilitaci. Jednotlivé fáze hojení jsou podmíněny mnoha faktory...
18	<b>hlavní téma</b> <b>Rozhovor s panem Sojkou aneb klobouk dolů...</b> Dobrá nálada, práce, sport, rodina a cestování do exotických zemí – nic z toho není panu Sojkovi cizí. „Litovat, že mám stomii nemohu, neboť mi zachránila život“.	36	<b>služby ConvaTec</b> <b>Distribuce a výdejny „U Radima“</b> Důležité informace o provozu v době vánočních svátků.
23	<b>z vašich dopisů</b> <b>Žiju stejně jako Ty</b> Akce pořádaná Nadačním fondem pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením přispěla k informovanosti veřejnosti o klubech stomiků a jejich činnosti.	38	<b>Setkání stomiků 2008</b> Ohlédnutí za třetím rokem série akcí – Setkání stomiků, pořádaných společností ConvaTec v regionech celé ČR. Zveřejněním termínů pro rok 2009 Vás zveme již nyní k novým zážitkům.
		41	<b>volný čas</b> <b>Aktivně prožítá zima</b> Vnímejte krásy ročních období a žijte aktivně! I se stomií lze provozovat většinu zimních sportů.



# Všímám si každé maličkosti

**Ing. Martina Mainzerová, Customer Service Manager společnosti ConvaTec Česká republika spol. s r. o. a šéfredaktorka časopisu RADIM**

## **Povíte pro lepší představení čtenářům něco o sobě z mimopracovního života?**

Vyrůstala jsem na vesnici nedaleko Prahy a po svatbě, což je letos již 15 let zpátky, jsem se přestěhovala za svým manželem Pavlem do Dejvic v Praze. Máme dva syny, Dominika (14 let), který nyní prochází pubertálním obdobím, myslí si, že je středem světa a všechno zná nejlépe, a mladšího Kryštofa (11 let), který zatím ještě neztratil punc mazlíčka rodiny. Výchova dětí je pro mě největší životní zkušeností. Něco jsem odkoukala od svých rodičů, ale navíc se držím pravidla: „Martino, striktně nezakazuj!“. Pěstujeme si naprosto otevřený vztah postavený na vzájemné důvěře.

Společně si žijeme spokojený život a za nic na světě bych moji miliónovou rodinu nevyměnila. Všichni se snažíme si pomáhat, jinak to ani v dnešní době nejde, ten udělá tohle a ten zas ono a v celku nám to pěkně klapě.

## **Jak relaxujete – odpočíváte?**

Celý rok jsem velmi pracovně vytížená. Proto se stalo krásnou rodinou tradicí jednou nebo dvakrát za rok společně vycestovat do Egypta za sluníčkem, kde ho máte opravdu požehnaně. Miluji tamější lidi, jejich kulturu (na VŠ jsem se kromě jiného hodně zabývala mezikulturními vztahy) a na plážích Rudého moře nasávám energii jednak ze sluníčka a pak z přenádherného podmořského života. Když si jen tak tiše plujete s rybičkami, dlouhé minuty pozorujete jejich žlutý pruh na ploutvích, pak na nic jiného nemyslíte a je vám nádherně.

A takhle nabitá pak mohu fungovat minimálně další pracovní půlrok.

## **Máte nějaký cestovatelský sen?**

Dlouho mě držela myšlenka podívat se do Číny na čínskou zeď, nyní se přidalo Mexiko a jeho pyramidy.

## **Když se vrátíme k práci, jaký je Váš největší pracovní úspěch?**

Mám ráda lidi a komunikaci s nimi, dovedu jim naslouchat, vnímám každou maličkost. Z každé maličkosti se snažím poskládat a vystavět hodnotu. Držím se kréda, které mnozí znají v opačném znění, ale pro mě: „Proč dělat věci složitě, když to jde JEDNODUŠE“. Mým zatím největším úspěchem bylo systémové nastavení plánovacího procesu ve společnosti Pfizer ČR. A sladkou odměnou pro mě bylo, když na evropském meetingu moje jméno a mojí práci v českém zastoupení společnosti Pfizer vyzdvihl evropský ředitel pro plánování.

## **Proč jste si vybrala práci právě ve společnosti ConvaTec?**

Práci jsem hledala opět na poli farmaceutickém. Zнала jsem společnost Bristol-Myers Squibb, ale ConvaTec, tak to mi nic neříkalo. Nicméně internet mi dal odpovědi na mé otázky, co to je stomie, jak vypadá český trh, atd. Po několika rozhovorech s marketingovou manažerkou ing. Kateřinou Krejčířovou jsem měla vcelku jasno. Zaujala mě práce a hlavně lidi ve společnosti. Rozhodnutí bylo jasné – tu práci vezmu. Přišlo hodně změn. Hlavně se změnila zákaznická cílová skupina. Soustředím se hlavně na pacienta a pak na odborný personál (stomasestry a lékaře).

## **Jak vypadá Váš pracovní den?**

Můj den je buď v kanceláři, anebo mimo kancelář (setkání stomiků a stomasester, ConvaTec Academy, atd.). Dny strávené v sídle společnosti trávím se svými kolegy v týmu. Mluvíme o situaci jak uvnitř společnosti, tak i venku. Rozhodujeme jakým směrem jít. Dny strávené mimo kancelář mě nabíjí otevřeností a upřímností pacientů se kterými se setkávám. Získávám informace, tipy a nejcennější informace, s kterými se pak pracuje



v kanceláři. Efektivní prací se snažíme společně naplnit poslání naší společnosti – prodlužovat a zkvalitňovat lidský život poskytováním výrobků a služeb nejvyšší kvality.

## Jaký je Váš profesní cíl v novém roce 2009?

Jeden z mých největších cílů je mít spokojeného zákazníka a přinášet mu co nejvyšší a komplexní služby. Možná jste si všimli, že prvním krokem, být zákazníků blíže, je časopis RADIM, který Vám představuji již nyní

v novém kabátě. Doufám, že v něm každý najde opět to své. Těším se na spolupráci s Vámi, se všemi čtenáři časopisu RADIM. Do roku 2009 Vám přeji plno optimismu, dobrou náladu, hodně energie a věřte, že společně všechno zvládneme lépe, Vaše Martina Mainzerová.

## Děkuji za rozhovor.

Za redakci se ptala Alena Karnošová,  
redaktor-koordinátor časopisu ■

**Ing. Martina Mainzerová** | Od dětských let ji lákala farmacie, po střední škole se na Vysokou školu farmaceutickou dvakrát hlásila, ale bohužel se na studium nedostala. Začala pracovat ve společnosti Léčiva. Zde působila od roku 1991–2002. V letech 2001–2006 vystudovala vysokou školu ČZU – Ekonomie a management. Během studií čerpala praktické znalosti a zkušenosti z farmaceutických firem Sanofi-Synthelabo, Berlin-Chemie a Pfizer (vždy na pozicích v oddělení Customer Service). V létě roku 2008 začala pracovat ve společnosti ConvaTec Česká republika na pozici Customer Service Manager. Jejím koníčkem je psaní, v roce 2007 prošla mediálním tréninkem s panem Petrem Horkým, cestovatelem, kromě jiného také známým z ČT.

## Setkání redakční rady tradičně na Moravě



Zleva: MUDr. Tomáš Mrázek, Marek Dohnal, Ing. Martina Mainzerová, Jana Hyklová, MUDr. Petr Večeřa

**Redakční rada časopisu je vždy poradním hlasem a důležitým partnerem redakce. V našem časopise RADIM ji tvoří odborníci, kteří se s námi – redakcí i se čtenáři prostřednictvím článků dělí o své dlouhodobé poznatky, zkušenosti i novinky z oboru.**

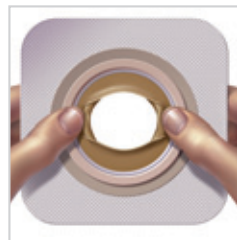
Setkání nad tímto zimním číslem jsme uskutečnili již tradičně ve stylovém prostředí penzionu Stará střeňnice v Hranicích na Moravě a přivítali jsme mezi sebe novou členku, stomasestru Janu Hyklovou z nemocnice v Mostě. Současně se zde představila také nová šéfredaktorka časopisu RADIM Ing. Martina Mainzerová. Nejsou to však jediné změny v redakční radě, které se od minulého vydání časopisu udály. Již od příštího čísla se objeví také jména dalších nových členů, jedním z nich je Alice Křepínská za ConvaTec.

Naše poděkování za dlouhodobou spolupráci v každém případě patří stomasestře Nadě Kubíkové, která do poloviny letošního roku významně doplňovala tým redakční rady a společnosti ConvaTec.

Alena Karnošová,  
redaktor-koordinátor časopisu ■



# Plochá tvarovatelná podložka – snadné použití



**Plochá tvarovatelná podložka je systém, který předběhl stávající podložky o generaci. Jednoduchá aplikace zaručí pohodlí po celou dobu jejího používání. Během nošení podložku na těle ani nevnímáte a zajistí Vám bezpečné utěsnění v okolí stomie.**

Základním předpokladem k udržení zdravé kůže je zaručit dokonalé přilnutí podložky ke stomii tak, aby bylo zamezeno podtékání střevního obsahu. Tvarovatelné podložky znamenají pokrok, tvarují se bez použití nůžek, což výrazně pomáhá pacientovi, který má potíže se zručností. Při úpravě se používají pouze prsty, jimiž se tvaruje pružná manžeta tak, aby se získal vhodný otvor pro stomii podle její velikosti a tvaru. Podložky jsou naprosto flexibilní s tvarovatelnou pamětí, která zamezuje vzniku mezer mezi podložkou a stomií. Podložka se skládá z několika vrstev. Stomahesive® přilne k pokožce a je odolná vůči střevnímu obsahu. Ve vlhkém prostředí nabobtná, vytvoří manžetku, a tak utěsní okolí stomie. Je měkká, a proto se přizpůsobí roztahování a smršťování vlastní stomie. Bílý okraj podložky je z hydrokoloidů, je ohebný, pohodlný a minimalizuje vznik alergických reakcí.

## SORTIMENT TVAROVATELNÝCH PODLOŽEK

název/kroužek	pro velikost stomie (mm)
■ Malá/45 mm	13–22
■ Střední/45 mm	22–33
■ Velká/57 mm	33–45
■ Extra velká/70 mm	45–56

## TVAROVĚ ROZDÍLNÉ TYPY STOMIÍ



**Aplikace podložky na břicho je velice jednoduchá a níže Vám poradíme jak máte postupovat krok za krokem:**

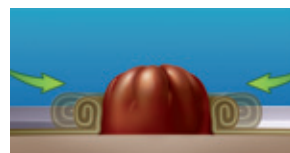
- 1) Vždy začněte omytím okolí stomie jemným mýdlem a vodou. Mýdlo by nemělo obsahovat oleje ani krémy. Omytou oblast opláchněte a osušte. Před každou apli-

kací nové podložky by Vaše ruce a kůže v okolí stomie měly být čisté a suché.

- 2) Vyměte podložku z obalu, ale zatím neodstraňujte průhledný kryt nebo bílý krycí papír z ohebného flexibilního kraje a tvarujte. Otvor padnoucí přímo na Vaši stomii vytvoříte tak, že vložíte palce do středu otvoru a vytvarujete (rolováním) pružnou manžetu bez použití nůžek.
- 3) Po vytvarování odstraňte zadní kryt a okamžitě přiložte podložku na správné místo.
- 4) Jestliže docílíte požadovaného přilnutí, stiskněte směrem dolů svinutou část manžety. Pak přidržte podložku pevně na pokožce asi 30 sekund, aby se spolehlivě přilepila ke kůži.
- 5) Odstraňte bílý krycí papír z ohebného hydrokoloidního okraje, přitiskněte jej ke kůži a vyhladte všechny záhyby.
- 6) Před připevněním sáčku k podložce nechte do sáčku proniknout trochu vzduchu.
- 7) Nastavte k sobě plastové kroužky podložky a sáčku, oba kroužky k sobě stiskněte (můžete slyšet několik „cvaknutí“).

Adhezivum při aplikaci

Vytvoření manžety



Tvarování prsty



 **ConvaTec**  
**TVAROVATELNÁ**  
technologie

Ing. Martina Mainzerová,  
Customer Service Manager ConvaTec ČR





## ConvaTec ČR, spol. s r. o.

Poštovní adresa: ConvaTec ČR, spol. s r. o., Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1

### Prodejny zdravotnických potřeb „U Radima“

#### ■ Vinohradská 60, 130 00 Praha 3

(u stanice metra Jiřího z Poděbrad)

tel.: 224 254 007

otevřeno: 9.00–18.00 (Po–Pá)

poradna pro stomiky: každý poslední čtvrtek v měs.,  
13.00–16.00 (pouze po telefonickém objednání)

#### ■ Českobratrská 63, 702 00 Ostrava

tel.: 596 618 459

otevřeno: 8.00–17.00 (Po–Pá)

poradna pro stomiky: Po, Út: 13.00–15.30,

Pá: 9.00–11.00 (pouze po telefonickém  
objednání)



#### ■ Tereza Svobodová,

tereza.svobodova@convatec.com

Region: Děčín, Cheb, Chomutov, Karlovy  
Vary, Kladno, Litoměřice, Louny, Mělník,  
Most, Praha 1, Praha 2, Praha 3, Praha 6,  
Praha 7, Praha 8, Praha 9, Praha 10,  
Praha 11, Rakovník, Sokolov, Teplice,  
Ústí nad Labem.

### OBLASTNÍ ZÁSTUPCI – péče o stomie –



#### ■ Mgr. Janeta Rumlová

janeta.rumlova@convatec.com

Region: Česká Lípa, Havlíčkův  
Brod, Hradec Králové, Chrudim,  
Jablonec n. N., Jičín, Kolín, Kutná  
Hora, Liberec, Mladá Boleslav,  
Náchod, Nymburk, Pardubice,  
Rychnov nad Kněžnou, Semily,  
Svitavy, Trutnov, Ústí nad Orlicí.



#### ■ Radka Jarolímová,

radka.blahovcova@convatec.com

Region: Benešov, Beroun, České  
Budějovice, Český Krumlov,  
Domažlice, Klatovy, Louny, Písek,  
Plzeň-jih, Plzeň-město, Plzeň-sever,  
Plzeň-západ, Praha 4, Praha 5,  
Praha-východ, Praha-západ,  
Prachatice, Příbram, Rokycany,  
Strakonice, Tábor, Tachov.



#### ■ Bc. Andrea Gibejová,

andrea.gibejova@convatec.com

Region: Bruntál, Frýdek-Místek, Jeseník, Karviná,  
Kroměříž, Nový Jičín, Olomouc, Opava, Ostrava-město,  
Přerov, Šumperk, Vsetín, Zlín.



#### ■ Marie Jermářová,

marie.jermarova@convatec.com

Region: Blansko, Břeclav, Brno-  
město, Brno-venkov, Hodonín,  
Jihlava, Jindřichův Hradec,  
Pelhřimov, Prostějov, Třebíč,  
Uherské Hradiště, Vyškov, Žďár  
nad Sázavou, Znojmo.

Kontakty na obchodní zástupce v oblasti hojení ran získáte na bezplatné StomaLince® ConvaTec:  
800 122 111 pro volajícího zdarma

# VERSIVA<sup>®</sup>XC<sup>™</sup> nové gelující pěnové krytí

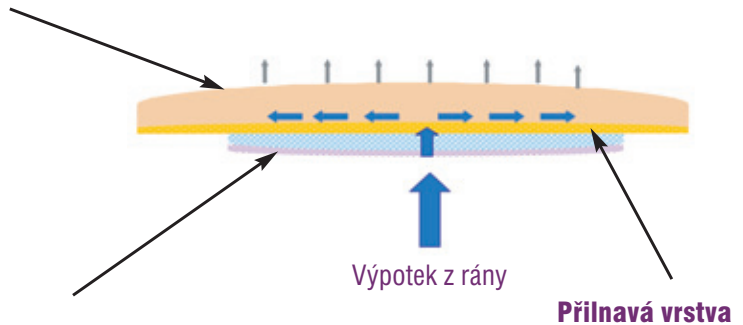
**JEDINEČNÉ SLOŽENÍ**  
gelujícího pěnového krytí  
spojuje jednoduchost  
pěny s výhodami  
technologie Hydrofiber<sup>®</sup>

V listopadu letošního roku uvede společnost ConvaTec Česká republika na trh zcela nové krytí pro hojení ran – VERSIVA<sup>®</sup>XC<sup>™</sup> (Extra Care = extra péče). Krytí obsahuje známé vlákno Hydrofiber<sup>®</sup> v kombinaci s materiály novými – pěnou a filmem.

VERSIVA<sup>®</sup>XC<sup>™</sup> tyto materiály kombinuje ve třech integrovaných vrstvách. Složení nového krytí je přehledně znázorněno na následujícím obrázku:

## Pěna/Film

- Absorbuje výpotek z rány
- Kontroluje míru odpařování
- Bariéra proti virům a bakteriím
- Poskytuje optimální prostředí pro vlhké hojení ran



## Hydrofiber<sup>®</sup>vrstva

- Kontaktní vrstva
- Kontroluje míru odpařování
- Absorbce, zadržení exsudátu s bakteriemi uvnitř krytí, ne v ráně
- Poskytuje optimální prostředí pro vlhké hojení



*V sortimentu jsou i netradiční rozměry a velikosti*



*Krytí zamezí poškození kůže v okolí rány (pevně ohraničené okraje jsou důkazem toho, že se rána nerozšiřuje do stran)*



# hojení ran



Pěnová krytí jsou s oblibou používána při krytí ran pro svou nadprůměrnou schopnost absorbovat výpotek z rány (tekutinu, která je z rány uvolňována během procesu hojení) a díky vysokému komfortu, který nabízejí pacientům. S použitím pěnového krytí je však spojena i celá řada rizik – především zvýšené riziko macerace kůže v okolí rány. Jelikož VERSIVA® XC™ využívá pro vrstvu, která je v kontaktu s ranou, technologii Hydrofiber®, okolí rány je výborně chráněno.<sup>1</sup> Vlákna Hydrofiber®, známá z krytí Aquacel® a Aquacel® Ag, jsou totiž schopna absorbovaný výpotek z rány zadržet, a to i pod vysokým tlakem. Výpotek z rány se tak nedostane k do okolí rány a to je tak chráněno před poškozením způsobeným macerací.

## Klíčové výhody krytí VERSIVA® XC™ tak lze shrnout v následujících bodech:

- pomáhá chránit okolí rány a snižovat riziko macerace
- zvyšuje komfort pacienta během doby, kdy je krytí na ráně i během jeho odstraňování<sup>2</sup>

## Další výhody, které od moderního vlhkého krytí očekáváme:

- film na povrchu tvoří bariéru proti virům a bakteriím a umožňuje dostatečné odpařování
- je voděodolné, pacient se s ním může i koupat
- je dodáváno ve speciálních tvarech, v přilnavé i nepřilnavé variantě
- tvar krytí lze upravit stříháním

### Literatura:

**1)** Lewandowicz G. A phase II non-comparative study of non-adhesive Versiva® XC™ on leg ulcers. Final Report for Protocol CW-0501-04-U331. June 13, 2005. Data on file, ConvaTec. **2)** Vanscheidt W, Münter K-C, Klvekorn W, Vin F, Gauthier J-P, Ukat A. A prospective study on the use of a non-adhesive gelling foam dressing on exuding leg ulcers. J Wound Care. 2007;16 (6): 261–265.

Ing. Martin Janura,  
Product Manager ConvaTec ČR



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**



# Limity stomických pomůcek a poplatky

**Jaké jsou limity stomických pomůcek v České republice ve srovnání s ostatními zeměmi? Jak jsme na tom s výběrem stomických pomůcek a co všechno pojišťovna hradí? Na co mám jako stomik nárok a co mohu očekávat do budoucna?**

## ...TROCHA HISTORIE

Do roku 1989 bylo poměrně obtížné stomické pomůcky získat, jak mi jistě většina „starších“ stomiků potvrdí. Používal se nyní již historický Jánošíkův pás, kde po lepení sáčku přímo na kůži nebo filtru nebylo vidu ani slechu. Od tohoto roku se však uvolnil také trh stomických pomůcek a ConvaTec začal prodávat svůj dvoudílný stomický systém Combihesive® 2S. V roce 2001 pak přišel na trh inovovaný jednodílný systém Esteem® a v roce 2003 pak ConvaTec jako první uvedl systém adhezivní samolepicí technologie pod názvem Esteem® synergy. V roce 2007 pak přichází s jedinečnou tvarovatelnou technologií, která umožňuje těsné přilnutí pomůcky ke stomii a minimalizuje tak podtékání.

## LIMITY V ČR

V České republice máme díky přístupu zdravotní pojišťovny a zákonům limity stomických pomůcek, které vyhovují většině stomiků. Můžeme tak přicházet na trh s výrobky odpovídajícími technologickému rozvoji stomických pomůcek ve světě.

	podložky	sáčky
■ kolostomici	10 ks/měs.	60 ks/měs.
■ ileostomici	10 ks/měs.	30 ks/měs.
■ urostomici	15 ks/měs.	30 ks/měs.

Pokud jste tedy ileostomik a používáte Esteem® synergy (samolepicí systém), máte nárok na 10 ks podložek a 30 ks sáčků InvisiClose na jeden měsíc. Většina stomiků využívá možnosti předpisu pomůcek na tři měsíce, proto tedy nárok na 30 ks podložek a 90 ks sáčků

(ne balení) za kvartál. Pokud jste urostomik a používáte jednodílný systém Esteem® urostomický, pak máte nárok na 30 sáčků za měsíc (90 sáčků za kvartál). Předpis (poukaz na léčebnou ortopedickou pomůcku) může předepsat jak chirurg nebo urolog či internista, tak onkolog nebo praktický lékař. Většina stomiků však využívá specializovanou pracoviště přímo v nemocnicích (chirurgické ambulance apod.), kde pracují stomasestry, které mají s ošetřováním stomií dostatek zkušeností. Také je dobré čas od času nechat svou stomii „zkontrolovat“ lékařem. V odborných ambulancích, ale i v ordinacích praktických lékařů se někdy můžete setkat s argumentem, že mají vlastní omezení týkající se finančního rozpočtu zařízení. V těchto případech vždy záleží na dohodě obou zúčastněných stran – lékaře a stomika.

V některých případech, zvláště v pooperačním období, dochází ke zvýšené spotřebě stomických pomůcek. Stomik se učí pomůcky používat a potřebuje čas k vyzkoušení a nalezení pomůcky, která mu nejlépe vyhovuje. Někomu to trvá pár týdnů, jinému několik měsíců. Pokud je spotřeba vyšší, je vhodné požádat předepisujícího lékaře o navýšení limitu, který musí být schválen revizním lékařem.

Předpis ani výběr stomických pomůcek není zpoplatněn. Takže pokud jste vyšetřen lékařem, zaplatíte poplatek 30 Kč, za předpis poukazu však neplatíte nic. Rovněž tak, pokud poukaz zašlete například na naši zásilkovou službu (ConvaTec ČR, Olivova 4, Praha 1) zašleme Vám pomůcky zdarma a diskrétně přímo na Vaši adresu. A bez jakéhokoliv poplatku.

## LIMITY V ČR

Pracuji ve společnosti ConvaTec od roku 2001 a měla jsem možnost poznat různé trhy



a jejich limity. Například u sousedů v Polsku mají limity ve finančním vyjádření srovnatelné s námi. Na Ukrajině si pomůcky stomici musí kupovat a není výjimkou, že si sáčky perou a používají tak již několikrát použité sáček. V západní Evropě mají stomici pomůcky dostupné podobně jako u nás. I z tohoto důvodu si myslím, že náš úhradový systém je ke stomikům vstřícný a umožňuje žít dostatečně kvalitní život, co se stomických pomůcek týká.

## BUDOUCNOST

V poslední době dochází k diskusím o budoucnosti limitů stomických pomůcek. Ministerstvo i pojišťovny se snaží diskutovat společně s ILCO kluby, odbornými společnostmi i firmami. Velice bych přála stomikům, aby finanční návrh respektoval odlišnosti potřeb stomiků a jejich právo na důstojný lidský život.

Ing. Kateřina Krejčířová,  
Marketing manager ConvaTec ČR ■

## ODEŠEL VÁCLAV BÁRTEK



V neděli 9. 11. 2008 ve věku 67 let navždy odešel zakládající člen a předseda Klubu stomiků okresu Nový Jičín pan Václav Bártek.

Více než patnáct let stál Vašek v čele

tohoto klubu a byl duší, srdcem i hnacím motorem. Připravoval skvělé akce nejen pro své členy, ale také pro stomiky z Ostravy, Opavy i z polského regionu Katovice. Vždy jsme se těšili na setkání na Javorníku, ve Veřovicích a zejména na konci roku na Svinci. Při čtyřdenních zájezdech jsme s ním projeli a prošli řadu krásných míst u nás i v zahraničí. Pomáhal také založit celostátní organizaci stomiků České ILCO. Byl vtipným glosátorem všech vystoupení, velmi rád diskutoval a dovedl vehementně prosazovat své názory. Vašek byl plný energie, humoru, milovník života a všeho, co k tomu patří. Byl nadšený sportovec – turista a tenista. Pro nás účastníky rekondičních pobytů navždy zůstane nezapomenutelným horským vůdcem, který spolehlivě našel zkratku, po které jsme ušli minimálně o pět kilometrů více, než kdybychom šli normální trasou. Uměl to ovšem

okomentovat tak, že se na něho nikdo nezlobil. Charakteristický a neopakovatelný byl jeho smysl pro humor, který nám přinášel do života lehkost a smích. Vašek nás dovedl podržel nad vodou, když nám bylo zle, dokázal nás svou úžasnou veselou a nezdolnou povahou dostat ze smutných myšlenek.

Jeho odchod v nás probudil pocit hluboké ztráty. Představoval pro nás vzácného člověka, k němuž jsme si za ta léta vytvořili velmi blízký osobní vztah. Naplnil se život člověka, jemuž nebylo dopřáno dokončit vše, co si předsevzal a co ještě chtěl vykonat.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,  
místopředseda Českého ILCO ■





Kongresu se zúčastnili delegáti 26 zemí.



Nové předsednictvo Evropské asociace stomiků. Zleva Guiseppe de Salvo (Itálie), Ria Smeijers (Holandsko) a prezident Arne Holte (Norsko).

## EVROPSKÝ KONGRES stomiků v Brně

Velkým oceněním došavadní práce českých stomiků bylo pověření Českého ILCO uspořádáním Evropského kongresu v Brně. Kongres se konal ve dnech 10.–14. 9. 2008 v hotelu Continental v Brně. Do Brna přijelo celkem 111 delegátů z celkem 24 evropských zemí a dále z Izraele a Libanonu. Hlavním sponzorem kongresu byla firma ConvaTec. Díky finanční podpoře firem vyrábějících stomické pomůcky, Ligy proti rakovině a Jiho-moravského kraje se mohli kongresu zúčastnit i dva zástupci z každého našeho klubu stomiků. Kongres byl slavnostně zahájen ve Sněmovním sále Nové radnice v Brně za účasti zástupců EOA, Českého ILCO, kraje a Ligy proti rakovině. Na kongresu vládla velmi přátelská pracovní atmosféra. Všechna jednání, přednášky a workshopy měly vysokou úroveň.

Jaká byla hlavní témata? Byly to zprávy z jednotlivých zemí. Peče o stomiky se v jednotlivých zemích značně liší od zemí, kde nejsou žádné limity na stomické pomůcky, přes země s rozumnými limity, ale problémy v sociální oblasti (Česká republika), země s přísnými finančními limity (Polsko) až po země, kde nejsou pomůcky hrazeny nějakým pojištěním a jsou dostupné pouze za dolary (Ukrajina). Na workshopu byly diskutovány zkušenosti s tzv. twinningem, kdy země s vyspělou péčí pomáhá zemi nebo oblasti s velkými problémy. Takto spolupracují Velká Británie – Rumunsko, Švédsko – Lotyšsko, Dánsko – Litva, Norsko – Petrohrad, Německo – Ukrajina. Díky humanitární pomoci a podpoře Německa se kongresu mohli zúčastnit velmi mladí stomici Ihor a Inna z Ukrajiny. Pro podporu této země bylo rozhodnuto, že příští kongres v roce 2011 se bude konat ve Lvově na Ukrajině. Dalšími tématy workshopů byly limity sto-

mických pomůcek, podpora dobrovolných návštěvníků, spolupráce se světovou asociací sester WCET i problémy v komunikaci se Světovou asociací stomiků. Naši účastníci si vylechli zajímavé přednášky onkologa, chirurgů a dvou stomasester. Součástí kongresu bylo rovněž setkání mladých stomiků Focus

20/40. Bylo zvoleno nové předsednictvo EOA. Prezidentem zůstává Arne Holte z Norska, dalšími členy jsou Ria Smeijers z Holandska a Guiseppe de Salvo z Itálie. Mezi dalšími třemi přidruženými členy je i náš doc. Kleinwächter.

Kongres měl také významnou společenskou stránku. Pro účastníky byl připraven koncert v kostele sv. Jakuba, jízda historickou tramvají, večer ve vinárně s cimbálovou muzikou, výlet do Lednice a na vinobraní do Mikulova.

Velká spokojenost účastníků svědčí o tom, že České ILCO je schopno zvládnout i velmi náročné úkoly. **Na stránkách [www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz) naleznete podrobnější informace** o kongresu a mnoho fotografií.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,  
místopředseda Českého ILCO ■



Docent Čermák hovoří o přínosu dobrovolných návštěvníků



Autor článku hovoří o dostupnosti stomických pomůcek



# Bulharsko

**Co se nám vybaví při dotazu na Bulharsko? Zřejmě Sofie jako hlavní město, král zvířat v názvu místní měny a mnohým z nás moře a letní dovolená v jedné z mála dostupných destinací doby nedávno minulé. Dnes při úvahách kde a jak trávit prázdninové týdny si na tuto zemi sotva vzpomeneme a to je bezpochyby škoda – Bulharsko totiž může nabídnout více, než si myslíme.**



Pokud si i tak budeme chtít připomenout pláže na Zlatých píscích či Slunečném pobřeží, vyrazíme ze Sofie směrem na východ. První zastávkou na naší cestě může být třeba Plovdiv. Přestože vekou část města tvoří nám dobře známá paneláková zástavba, při procházce v malebných úzkých a liduprázdných uličkách starého města snadno podlehneme iluzi cesty časem zpět do středověku – a to i díky 300 let starému dláždění z kocičích hlav, které si se současnou obuví do noty rozhodně nepadlo. Pokračujeme na severovýchod, abychom navštívili Veliko Tarnovo. Jde o starobylé a zřejmě nejsymboličtější město Bulharska. Trosky hradu Carevec připomínají 13. století, kdy zde sídlil panovník a muzeum Znovuzrození pak rok 1879, kdy po osvobození země od turecké nadvlády byla vyhlášena bulharská ústava a hlavním městem byla ustanovena Sofie. Bulharsko je zemí s pravoslavím jako hlavním náboženstvím. Tomu odpovídá převažující byzantská sakrální architektura i termín oslav hlavních náboženských svátků Velikonoc, který se posouvá v čase dle odlišného Juliánského kalendáře a letos připadl až na



27. dubna, tedy o měsíc později, než u nás. Historie země je velice rozmanitá. Ve starověku se na bulharském území mohl (dle předpokladů Plútarcha) narodit thrácký hrdina Spartakus, středověk silně ovlivnila turecká otomanská říše a v devatenáctém století začínají zemi ve větší míře navštěvovat Češi. Za všechny jmenujme Konstantina Jurečka, který sepsal novodobé bulharské dějiny a po získání samostatosti zasedl v první bulharské vládě jako ministr školství, s cílem položit základy vzdělávacího systému. Mezitím jsme dorazili na vytoužené pobřeží do největšího přímořského střediska – Varny. Příjemné koupání a nashledanou příště!

Ing. Libor Urban,  
CEE Sub-regional Director ■





# Co ještě nevíme O TRÁVENÍ?



Pankreas – slinivka břišní – je žláza uložená v břišní dutině mezi žaludkem a střevy, obklopená z velké části dvanáctníkem. Má podlouhlý tvar, délku asi 16–20 cm a dělí se na tři části. Hlava slinivky je více méně uložena pod játry a obklopená dvanáctníkem. Tělo pankreasu přechází od hlavy směrem doleva, je užší, uložené pod žaludkem. Ocas slinivky je vlastně koncová část, táhne se směrem



k levé horní části břicha. Tato žláza plní zásadní úkol jako součást endokrinního systému a zároveň je potřebná pro fungování trávicího traktu, což se odráží i v její vnitřní struktuře. Je to žláza i s vnější sekrecí – což je příslušenství pro žlázy, jejichž sekrety nejsou uvolňovány do krve, ale vytvářejí enzymy, potřebné pro trávení potravin (především bílkovin). Vylučuje ale také látky, které neutralizují silně kyselý žaludeční obsah, který vstupuje do počátečních částí dvanáctníku. Enzymy potřebné ke trávení se tvoří v pankreatických buňkách a postupují malými kanálky do jednoho společ-

ného, který ústí na dvanáctníku. Svojí endokrinní funkci tvoří pankreas tím, že má i žlázy s vnitřní sekrecí, vylučuje svoje produkty přímo do krevního oběhu. Jsou to hormony nepostradatelné z hlediska látkové výměny, a to především inzulin a jeho protiklad glukagon. Mimo to je místem tvorby dalších, hormonálně aktivních látek, jako jsou gastrin a somatostatin. Tvorba hormonů probíhá ve strukturách nazývaných Langerhansovy ostrůvky. Tato dvojí funkce tvoří z pankreasu životně důležitý orgán. Mezi nejčastější onemocnění patří zánětlivé onemocnění podžaludkové žlázy – pankreasu, který může být zkomplikován krvácením a destrukcí vlastní žlázy. K projevům zánětu patří tupá bolest břicha, provázená zvracením a horečkou. V takovém případě je nutné rychlé vyhledání odborného lékaře.

## A CO TEDY ŠKODÍ PANKREASU?

Především pravidelná konzumace alkoholu, nadměrný příjem tuků v potravě, pravidelné působení některých léků, ale i infekce, vrozené odchylky pankreasu, žlučových cest. Vzhledem k tomu, že pankreas je životně důležitý orgán, chováme se k němu ohleduplně hlavně tím, že naše životospráva bude k němu šetrná.

S pozdravem

Bc. Tatiana Skovajsová,  
náměstkyně pro ošetřovatelství, NsP, n. o.,  
Nové Město nad Váhom



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

## Nový časopis v pro Vás – ConTact



V září letošního roku začala společnost ConvaTec vydávat nový nadnárodní časopis pro stomiky pod názvem ConTact.

Vycházejí v něm příspěvky ze všech zemí, kde společnost ConvaTec působí. ConTact bude, stejně jako časopis Radim, vycházet 2x do roka. Máte tak možnost dostávat informace pravidelně ve čtvrtletní periodicitě, navíc s řadou zahraničních příspěvků v českém překladu.

Pokud máte zájem o pravidelné bezplatné zaslání časopisu ConTact, informujte se na StomaLince ConvaTec 800 122 111 – pro volajícího zdarma.

Vaše redakce ■

## Nové výrobky v sortimentu ConvaTec

### POHLCOVAČ PACHU

Od 10. 11. 2008 zařazujeme do našeho produktového portfolia kromě stomického pásu STOMEX ještě **Pohlčovač pachu ALP MINI s rozprašovačem** od společnosti A.L.P.

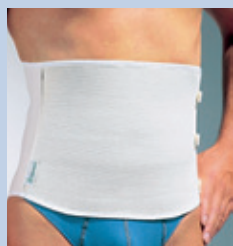
Pohlčovač pachu ALP MINI s rozprašovačem 50 ml může předepsat lékař na poukaz. Kód VZP je 0089000 a je též plně hrazen pojišťovnou. Tento výrobek je možno čerpat bez limitu.

Vaše redakce ■



### STOMEX

V minulých dnech jsme učinili dohodu se společností ConvaTec o distribuci stomického pásu Stomex přes distribuční síť firmy ConvaTec. Jedná se o výrobek, který je na trhu již několik let a mnozí z Vás – stomiků jej znají a běžně používají.



Výrobek je určen všem stomikům, kteří po operaci trpí potížením s kýlou a potřebují oblast okolí stomie zpevnit pásem, který jim pomůže, ale zároveň nebude bránit při použití stomických pomůcek. Je vyroben ze silného elastického textilního materiálu a nabízí vyztužení v oblasti zad a boků, které lze ovšem i odepnout. Zapínání je na tři suché zipy, které si může každý uživatel individuálně nastavit. Výrobek se dodává v 4 velikostech, jež jsou očíslovány od 1 do 4 a vybírají se podle následujícího průměru pasu stomika:

číslo	velikost pasu (cm)	číslo	velikost pasu (cm)
1	60–70	3	86–100
2	71–85	4	101–120

Pás Stomex může předepsat lékař na poukaz jako stomickou pomůcku pod kódem 0019014 a je hrazen v plné výši v počtu 2 kusů/rok. V případě dalších dotazů se můžete obrátit na svého ošetřujícího lékaře, stomickou sestru nebo na StomaLinku.

Ing. Roman Samiec, *výkonný ředitel Thuasne CR s. r. o.* ■

# Klobouk dolů pane Sojko



**Petr Sojka** je muž ve středním věku, jakých potkáváme denně kolem sebe mnoho. Kromě své časově náročné práce velice rád cestuje do exotických zemí, je sportovní fanoušek, rád létá a skáče padákem. Když Vám však prozradíme, že je zároveň již 22 let stomikem, jeví se všechny tyto jeho aktivity v úplně jiném světle a nám nezbyvá než říci: „Klobouk dolů, pane Sojko...“

**Pane Sojko, jak vlastně došlo k tomu, že jste se stal stomikem?**

Onemocněl jsem v průběhu základní vojenské služby chronickým střevním zánětem. Během několika měsíců se můj zdravotní stav poměrně rychle zhoršoval, proto mi lékaři založili dočasnou ileostomii. Po roce však bylo rozhodnuto, že mi stomie zůstane natrvalo, s čímž jsem se smířil, protože díky ní se můj zdravotní stav rychle zlepšoval.

**V jakém to bylo roce a byly v té době dostupné kvalitní stomické pomůcky?**

Bylo to v roce 1986. Měl jsem štěstí, že jsem po operaci dostal pomůcky společnosti ConvaTec, i když s jejich obstaráváním to bylo složitější a také limity byly mnohem přísnější než dnes. V té době ani nebyly školené stomasestry, žádné poradny ani stomické kluby, takže jsem si se vším musel poradit sám.

**Jak se dál vyvíjel Váš život po operaci?**

Po operaci se můj stav rychle zlepšil, takže jsem po čase začal pracovat v tělovýchovné jednotě jako správce minigolfového hřiště. Později jsem se oženil a s manželkou vychováváme dvě děti. Synovi je 20 let a dceři 16 let. Mohl jsem se také začít věnovat svému velkému koníčku, kterým je cestování (hlavně do exotických zemí) a sport.

**Ovlivňuje nějak stomie Váš život nebo nastala někdy situace, že by pro Vás byla velkým omezením?**

Se stomií jsem se naučil žít a musím říct, že dnes je pro mne mnohem příjemnější návštěva chirurga nežli zubaře. Tvrdím, že stomie je pouze kosmetická záležitost. Litovat, že ji mám, nemohu, neboť mi zachránila život. Je to věc trvalá a smířil jsem se s ní. Člověk musí mít mysl nastavenou pozitivně, dívat se do budoucna a mít cíle, kterých chce dosáhnout. A to bych chtěl i vzkázat pacientům, kteří jsou krátce po operaci. Často vzpomínám na paní







MUDr. Lakomou z Bohunické nemocnice, která říkala, že může být ještě hůř. I když jsem již dlouho po operaci, v průběhu doby jsem musel podstoupit několik dalších menších chirurgických zákroků, ale svému ošetřujícímu lékaři prim. MUDr. Všetáčkovi z nemocnice U milosrdných bratří plně důvěřuji.

**Vraťme se nyní k Vaším zálibám, nejprve cestování. Jaké exotické země jste navštívil a která Vás nejvíce zaujala?**

Krásný byl Egypt, Jordánsko i mystický Izrael, i když dostat se z Egypta do těchto dvou zemí bylo velmi náročné, neboť kontroly na hranici trvaly až 3 hodiny. Přesto to stálo za to, ať už návštěva u Zdi nářků či skalní město Petra v Jordánsku, které je doslova vytesáno ve skále. Později jsem se vydal i na cesty do zámořských zemí, jako je Kuba, Venezuela či Thajsko.



# rozhovor

## Jak jste zvládal dlouhé zámořské lety, které bývají problémem zvlášť pro ileostomiky?

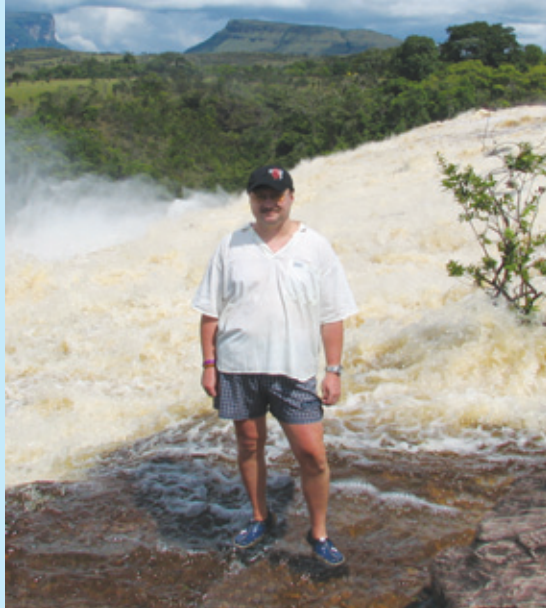
S dlouhými lety nemám žádný problém. Samozřejmě nic neponechávám náhodě. Vždy si беру s sebou na palubu letadla náhradní pomůcky. Někdy bývají problémy při bezpečnostních kontrolách na letištích. Jednou v Madridu se mi stalo, že celník narazil při osobní kontrole na nafouknutý sáček. Tak jsem mu vysvětlil, na co vlastně narazil, no prostě na h... :-)

Na Kubě také nastal malý zádrhel, protože tam jsou veřejné toalety bez dveří a je na vás vidět. Ale zatím jsem si vždy poradil. Používám výpustné ileostomické sáčky, které jdou velmi jednoduše vyprázdnit. Právě Kuba je opravdu krásnou zemí, kterou stojí za to vidět - stavby v koloniálním stylu, pomerančové plantáže nebo čisté pláže s průzračným mořem, kde můžete také potkat pojiždný supermarket.

Dalším mým cestovatelským snem bylo Thajsko, kde jsem navštívil jak Bangkok, tak turistické přímořské letoviště Pattaya, které nabízí nepřehledné množství atrakcí pro turisty. Já jsem neodolal společné fotce s roztomilými orangutany a projížďce na slonech. Nezapomenu ani na projížďku po řece Kwai, kde jsme byli ubytováni v plovoucích hotelích. V Thajsku se hodně věcí odehrává na vodě - třeba plovoucí trhy, které jsou také vyhledávaným lákadlem pro turisty.

Poměrně vzdálenou zemí byla i Venezuela, kam jsem se dostal po 12hodinovém letu z Prahy. I tento zájezd byl plný dobrodružství, neboť jsem měl poprvé v životě možnost vyzkoušet jízdu na koni po mořské pláži, což byl úžasný zážitek, ale dostal jsem se malým vyhlídkovým letadlem i k největšímu vodopádu na světě Salto Angel.

Když už jsem měl nalétáno tolik kilometrů, řekl jsem si, proč nezkusit parašutismus. Domluvil jsem se s kamarády a jelo se. V Prostějově na letišti jsme nejprve dostali krátkou instruktáž, protože šlo o tandemový seskok, a potom nás letadlo vyneslo do výšky 4 000 metrů. Pak už nebyl čas na dlouhé váhání - ruce na prsa, nohy do podřepu a hop! Je to nádherný pocit, když letíte volným pádem celou minutu rychlostí 200 km/hod. Po otevření padáku jsem si mohl vyzkoušet i jeho







řízení. Přistání bylo hladké a adrenalin, který se při seskoku uvolnil, nám krásně vyčistil hlavu, zkrátka to byl super pocit.

Všechny zmíněné aktivity mohou provozovat díky své rodině a svým přátelům z minigolfového hřiště, kde pracuji jako správce. Je tam parta prima lidí, kteří se umějí bavit a často zažíváme různá dobrodružství nebo naopak řešíme problémy, které život každému z nás přináší, no a protože je nás hodně, tak se s nimi vypořádáváme snadněji.

## A co bych chtěl říci na závěr všem stomikům?

Snažte se být pozitivně naladěni a nemyslete na nemoci. Čerpejte energii z přírody a radujte se i z malých věcí. Přeji Vám všem pěkné vánoční svátky a hodně kladné energie do nového roku 2009.

Děkuji za rozhovor.

Alice Křepínská,  
StomaLinka ConvaTec



Foto archiv Petra Sojky





# RADIM bude v roce 2009 slavit

*Příprava příštího čísla časopisu bude pro nás slavnostní příležitostí, Radim s námi oslaví již 15 let. Děkujeme autorům za zaslání prvních „vlaštovek“ k tomuto výročí a těšíme se na další články od Vás, kteří s časopisem RADIM trávíte svůj volný čas, čerpáte z něj motivaci a inspiraci. Toto číslo již vychází v nové podobě, proto uvítáme i Vaše názory na „nový kabát“ časopisu.*



Vaše redakce ■

## Milý „Radime“!



Opět dávám o sobě vědět v souvislosti s patnáctým výročím existence časopisu RADIM (v r. 2009). Já vlastně „Radimovi“ vděčím, že existuji. Mé deprese v pooperačním stavu hojila četba „Radima“ a v neposlední řadě také setkání stomiků v Ústí nad Labem, které se konalo 14 týdnů po mé operaci. Obdivuji všechny, kteří se stomiky zabývají, tým vedení divize ConvaTec, redakci časopisu RADIM i Vás (*pozn. redakce: dopis adresován paní Alici Křepínské*). Nebýt jednotné strategie a úsilí, které vynakládáte, nevím, jak by to se stomiky vypadalo. Přijměte proto k patnáctému výročí existence „Radima“ moji malou pozornost, tj. originál a barevnou kopii obrázku stylizovaného k tomuto výročí, jak jinak, než z okvětních lístků slaměnek. Obdivuji Vaší práci a přeji hodně pracovních úspěchů. S pozdravem

J. K., *Duchcov* ■

## Vážený kolektive společnosti ConvaTec, Radima, vážení čtenáři,

*čtyři sudičky stály u mé kolébky „Bety, Dana, Jarka a Helena. Dělalý co mohly, abych se Vám líbil. V roce 2009 oslavím 15. výročí mého zrození. Zapomněl jsem se představit, jmenuji se „RADIM“. Mám Vám přinášet rady, odpovědi na Vaše dotazy, informace o nových pomůckách, výrobcích. Sdílet s Vámi dobré i zlé. Jsem si jist, že toho dobrého bude více a to zlé společně zvládneme. Stomik není nemoc, s ConvaTecem je to návrat k životu.*

V roce 1990 jsem onemocněla a čekala mě operace, stal se ze mě stomik. Synové byli malí a mě bylo 43 let. Kolostomie pro mě z počátku znamenala velkou tělesnou, ale i psychickou zátěž. Kladla jsem si mnoho otázek, „Proč zrovna já?“, „Budu zase žít a dělat všechno jako předtím?“. Po operaci byly pomůcky ještě, jak se říká, v plenkách. Ale až začala firma ConvaTec dovážet pomůcky, byla pro nás stomiky nová naděje, že budeme moc dělat to, co jsme dělali před operací.

# z vašich dopisů

Já jsem se setkala s „Radimem“ v roce 1994. Časopis nám, stomikům, umožnil svými radami a pomůckami návrat do normálního života. Chtěla bych moc poděkovat za blahopřání k narozeninám. Velké poděkování patří firmě ConvaTec a zásilkové službě, Stoma-Lince ConvaTec. Přeji celému kolektivu hodně zdraví a nových nápadů. Aby časopis RADIM pomáhal novým stomikům, kteří rozšířili naše řady, aby i oni mohli čerpat rady a poučení z časopisu pro nás určeného. Mně pomáhá už 18 let. Těším se na každé nové číslo. Se srdečným pozdravem

H. K., Uherský Ostroh I. ■

## „Neslevit ze života“

Jsem opět četla na deskách časopisu (RADIM 1/2008) a to mne přivedlo na vzpomínku na letošní setkání stomiků v Pardubicích. Bylo to setkání poučné a bezvadně zorganizované společností ConvaTec. Ne bez významu bylo vyvolání jedné z účastnic, aby se svěřila s „čím“ je možné také žít. Poznala jsem ji. Byla to paní Věra Zemanová z Hradce Králové. Náš (myslím tím stomiky, kteří jsme byli operováni na klinice v Hradci Králové) nositel síly a útěchy mít vůli žít. Není utěšující slovy, ale jejím Životem. Všichni ji známe, známe její bolesti, její trápení. Obdivujeme ji pro její životaschopnost a chuť být ještě užitečná. Svěřila se nám i na setkání v Pardubicích. Šetřila si a těšila se, že v 58 letech půjde do důchodu a dopřeje si častější výlety. Skutečnost byla jiná. Nález, operace a kolostomie. Za půl roku se objevil nádor na ledvině. Po osmi letech nález na páteři. Zase všechna opatření, aby se zachránil život. V současné době má „napíchnutou“ ledvinu (nefrostomie). Musí chodit každých 14 dní na převazy. Při poslední návštěvě u lékaře jí bylo sděleno, že zřejmě jde

o stav trvalý. Téměř to se mnou zaklepalo, když jsem si představila 88x ozáření za 22 dní v roce 1994 dalších 15 v roce 2001 a více jak 50x narkóza. Dovedu si představit nosit ne jeden, ale dva „pytlíčky“. Je jí 72 let. A víte, kde jsme ji našli? Prodává na zámku Hrádek u Malenic vstupenky. Denní pracovní doba od 9 do 17 hodin. Dojíždí denně tři hodiny sama autem anebo na kole. A přeže všechno dokáže úsměvem každého povzbudit, ale i navodit dobrou náladu. Například svolala předvánoční setkání, kde se vyprávělo a vesele zpívalo za doprovodu hudby (pan manžel s heli-gonkou).

Vážím si jí. Je mi 87 let. Bylo mi rovných 80, když mi bylo oznámeno, že budu mít vývod. Podobné pocity mají pravděpodobně na začátku všichni postižení, aniž by znali všechny potíže, které je čekají. A taky mně pomohla. Dala mi sílu i odhodlání se s problémem poprat.

Touto vzpomínkou jí ještě jednou děkuji a přeji jí ze srdce, aby se jí alespoň trochu kondička zlepšila, aby jí neochabovala touha a síla plně žít.

Zdeňka, Pardubice ■

## Žiju stejně jako Ty

Dne 24. a 25. května 2008 pořádal Nadační fond pro podporu zaměstnávání osob se zdravotním postižením na Pankrácké pláni v Praze 4 zajímavou akci „Žiju stejně jako Ty“. Vstup byl zdarma, program byl opravdu bohatý. Na upoutávce k této akci bylo uvedeno: „Žijeme vedle sebe a přece se neznáme. V obecném povědomí je bohužel člověk s postižením vnímán jako nesvéprávný, neschopný života bez dohledu a nezapojitelný do základních společenských aktivit - pojďme bořit staré mýty! Pojďme se poznávat, možná najdeme mezi sebou nové přátele“.

# z vašich dopisů



FIT-ILCO mělo na této akci stánek a informovalo o životě stomiků, o klubech stomiků a jejich činnosti. Již v sobotu 24. 5. v 7.30 se tři členky sdružení sešly, aby přichystaly vše potřebné před zahájením akce. Připravily tři nástěnky, jednu o pražském klubu FIT-ILCO, další o tom, jak jsou stomici organizovaní v Čechách i ve světě s pozvánkou na Evropský kongres stomiků v Brně. Další panel vypovídal o akcích, kterých se FIT-ILCO účastní, aby pomohlo k lepší informovanosti o činnosti klubů stomiků. Informovali jsme

o dobrovolnicích vyučených z řad stomiků a akcích divize ConvaTec – setkáních stomiků Gold Card service. Rozdávali letáky, poukazovali na nesnáze, které přináší nová právní úprava. Zájem o naše informace byl velký. Přišla i řada zdravotních sester a sociálních pracovníků. Tato akce přispěla k informovanosti veřejnosti o klubech stomiků a jejich činnosti a snad i trochu rozptýlila strach, který se často zračil ve tvářích návštěvníků, kteří se dozvěděli, jakým problémem trpíme. Měli jsme jeden z cca 40 stánků, vedle nás podávalo informace sdružení Alen, Roska, ŽAP, pacientů po mozkové příhodě, řada sdružení vozíčkářů, byli zde neslyšící i lidé se zrakovým postižením. Jeden nevidomý se zajímal o vše vystavované, i o nás chtěl informace, hmatem zjistil, jak vypadá podložka, sáček dvoudílného a jednodílného systému, zajímalo ho, jaké onemocnění vede k založení stomie.

Je opravdu dobře se navzájem poznávat. Bude-li se tato akce konat i příští rok, rádi se opět zúčastníme.

Marie Ředinová, FIT-ILCO ČR, o. s. ■

## Stomici bez hranic

**Pro stomiky již dávno neexistují hranice. Přes poněkud rozdílné systémy zdravotní péče je společná touha žít i se stomií co nejlépe, vzájemně si pomáhat a podporovat se, radovat se z každodenních maličkostí. Každoročně se setkáváme s polskými a slovenskými stomiky.**



Pro stomiky již dávno neexistují hranice. Přes poněkud rozdílné systémy zdravotní péče je společná touha žít i se stomií co nejlépe, vzájemně si pomáhat a podporovat se, radovat se z každodenních maličkostí. Každoročně se setkáváme s polskými a slovenskými stomiky.

Letošní „Setkání na hranici“ se už uskutečnilo bez skutečných hranic. Organizace se tentokrát ujali naši slovenští přátelé a ukázali se být skvělými hostiteli. Setkání proběhlo 25.–26. 7. 2008 v Manínské Tiesňavě u Povážské Bystrice. Již při příjezdu nás vítal velký transparent s nápisem

„Trojstretnutie“ se stylizovanými srdíčky v barvách zúčastněných států. Těsně před polednem akce začíná slavnostním nástupem. Třemi směry doprostřed chatové osady přicházejí zástupci jednotlivých států se státními vlajkami. Česká skupina má 42 členů a nechybí naše stomická vlajka, čerstvý chleba z Valašska se solí i kapka trnkové. Všechny přivítal hlavní organizátor Ján Čačko – předseda SLOVILCO. Postupně vystupují i zástupci dalších zemí – doc. Pavel Kreml a paní Božena Kralka. Velmi mě dojalo vystoupení Boženy z Polska. Před nedávnem



měla vážné problémy, kdy se rozhodovalo o samotném bytí. Dojemně hovořila o tom, jakou sílu a podporu dostávala od mnoha známých i neznámých stomiků, jak cítila, že k ní proudí energie, která jí pomohla se zase vrátit do života. Mimodělek se chytáme za ruce a společně vysíláme přání brzkého uzdravení. Cítím, jak námi pulzuje něco silného, jak jsme si všichni blízcí. Zjišťujeme, kolik se nás sešlo. Je to neuvěřitelné, je nás 156 od Prahy až po Košice. Snažím se aspoň krátce pozdravit všechny známé. „*Jak dlouho jsme se neviděli?*“, ptám se. „*Aj, vtedy som mal tri zuby a teraz nemám žiadny*“, odpovídá známý z Košic. Nadšený byl i MUDr. Lúčan z Martina, který byl jedním ze zakladatelů SLOVILCO. Byl dojatý, jak se jeho myšlenka o vzájemné spolupráci a pomoci krásně rozvinula.



Na vrcholu Bosmanů

Po výborném obědě vyrážíme do Tiesňavy. Jde o velmi výrazný vápencový kaňon Manínského potoka mezi vrchy Velký a Malý Manín. Za zúžením, kde jen tak

tak projede auto, je nejkrásnější místo v celé Tiesňavě. Přicházíme do osady Záskanie, kde většina podléhá kouzlu předzahrádky u místní hospody. Jen asi tučet zdatnějších turistů pokračuje dále do neméně romantické Kostolecké Tiesňavy a na Bosmany. Bradlo Bosmany (659 m n. m.) je tvořeno odolnými druhohorními vápenci. Impozantní skála se dá obejít a po malém chodníčku se dostáváme na samotný rozeklaný hřeben. Sedíme na skále sotva jeden metr široké a před námi se otevírá pohled dolů na obě úžiny. Připadá mi to jako paralela našeho života. Na jedné straně je nebezpečný kolmý stopadesátimetrový sráz a na druhé bezpečný chodníček, který nám umožňuje nevšední prožitok. Hned po večeri přichází další překvapení. Přijíždí folklorní soubor s krásnými tanci a písněmi. Zejména děti v souboru jsou naprosto bezprostřední a jsou nadšené z každého potlesku. Přejeme si mít jejich energii a bez-



Česká skupina

starostnost. Pobavila nás skupina pěti krojovaných žen (stomicek) s typickými slovenskými halekačkami z pastvy dobytka, o práci na polích a problémech s muži. Program pokračuje vystoupením pěveckého sboru s mladými sólisty. Jejich písničky rozehrívají naše duše. Po dlouhotrvajícím potlesku dva hudebníci přinášejí ty nejkrásnější slovenské a české písničky. Parket je neustále plný. Ti, kterým již nohy tak dobře neslouží, uskávají vínko, požívají úžasné buchtu, které napekly slovenské ženy a jen tak si pobrukují. Druhý den po snídani se začínáme loučit. Někteří míří ještě za turistikou do Súľovských skal, velká skupina, včetně našich polských přátel, vyráží do Rajecké Lesné, aby si prohlédli toto poutní místo s unikátním dřevěným betlémem. Loučíme se s milými přáteli a dobrými kamarády. Následují stisky rukou, přání dobrého zdraví a přátelská objetí. Pozoruji, jak mnozí setrvávají v objetí, jako by si chtěli vzájemně předat energii a potěšit se svou blízkostí, do které nás přivedl podobný osud.

Díky Vám, přátelé a těšíme se příště!

doc. RNDr. Pavel Kreml,  
místopředseda Českého ILCO



Rozverné Slovenky

# z vašich dopisů

## Příspěvek do „RADIMA“ za FIT-ILCO

Vrátil jsi se, dejme tomu, z nemocnice právě domů. Jsi teď asi v těžkém stavu, otázek máš plnou hlavu. Děsí tě, co se ti stalo, o stomii však víš málo.

Je tu plno otázek, odpověď zná ConvaTec! Pomůček má různé druhy: jednoduchý a ten druhý ze dvou částí skládá se, neutrpíš na kráse.

Ještě říkám – a věř tomu – zasílají vše až domů, stačí jenom objednávkou, až tři měsíce je dávka. Proto, hochu, zanech breku, svěť se klidně ConvaTecem.

Nežehrej už svůj osud, pokus se žít jako dosud. Upřímně ti proto radím: pro tebe je tady RADIM. Dozvíš se tu plno zpráv, pokusíš se být zas zdrav.

Přes stomii hezké tričko, rozveselí tvoje líčko, jindy vezmi jiné tílko, potom honem do FIT-ILCO. Najdeš nové kamarády, co ti dají svoje rady. Takových klubů je plno: Praha, Příbram nebo Brno. Rádi přijmou nové členy, nebudeš tak vystrašený. A to mi věř ponejvíce: stomiků, jak ty, je více.

Poradím ti z vlastní praxe: jeden sáček měj vždy v kapse, nic se nestane a tvá starost přestane. A tak, chlapče, zadrž vztek, je tu přece ConvaTec! Pomůcky dělají k tomu, abys mohl klidně domů, do práce i za zábavou, najdeš si i lásku pravou a budeš s ní šťastně žít, s ConvaTecem budeš FIT!

Miroslav ■



## Mezinárodní přátelství a spolupráce

Již před několika lety - díky vstřícnosti předsedkyně Klubu stomiků Bratislava paní ing. Evy Benžové a výboru Klubu stomiků Brno - se uskutečnila první návštěva brněnských stomiků u přátel v Bratislavě. Dne 15. 6. 2005 za krásného, slunečného počasí nás přivítala ing. Benžová a spolu s průvodkyní-historičkou pí Petrovičovou

nás seznámily s dominantou Bratislavy - historickým hradem i starou, avšak nově renovovanou městskou částí, jež se nám všem líbila. Obdivovali jsme Slovenské národní divadlo i hezky opravené staré budovy a paláce města, jež bylo v minulosti více než 300 let hlavním a korunovačním městem uherského království. Odpoledne jsme zakončili bohatým občerstvením a příjemným posezením, které nenarušila ani silná jarní bouřka, jež nám připomněla v parafrázi slovenskou národní hymnu „Nad Bratislavou sa blýská, hromy divo bijú...“.

Po takto navázaném přátelství nemohlo nenásledovat pozvání našich slovenských přátel k nám, na jižní Moravu, a to už 5. 10. téhož roku. Zúčastnilo se 70 osob, z toho 30 hostů z Bratislavy. Ukázali jsem jim krásy zámku v Lednici i celý Lednicko-Valtický areál – park, Janohrad, minaret – který je od r. 1996 zapsán v seznamu památek UNESCO. Poté jsme ještě „zkontrolovali“ přílehlou vinařskou oblast Moravského



Slovácka, včetně Bořetické Kravihorské republiky a příjemného posezení při cimbále v jejích vinných sklípčích. Od té doby vzniká tradice vzájemného zvaní a návštěv představitelů obou klubů při výročních schůzích či neformálních společenských setkáních v závěru roku, před Vánoce apod.

V roce 2006, 28. června, nás slovenští přátelé pozvali na společný výlet k dunajskému vodnímu dílu Gabčíkovo. Městečko má asi 5000 obyvatel, jsou v něm dva zámky, kostel a synagoga. Bylo založeno v roce 1264 s původním názvem Bös. V roce 1948 bylo přejmenováno na počest místního rodáka, Josefa Gabčíka, který po úspěšném atentátu na Heyndricha padl v boji s Němci dne 18. 6. 1942. Obrovská přehrada na Dunaji zde funguje od r. 1992 a svým objemem 160 mil. m<sup>3</sup> vody vyrábí v hydroelektrárně ročně přes 2 mld kWh elektrické energie, což je téměř 10 procent slovenské produkce. Skutečným technickým zázrakem jsou pak dvě plavební komory o rozměru 275 x 34 metrů. K odlehčení tohoto zážitku věnovali slovenští přátelé našim ženám krásné látkové růže, vhodné ke společenskému oděvu – ruční výroba členky klubu paní Jolanky Húščavové, a uspořádali společný oběd v Gazdovském dvoře v městečku Hamuliakovo. Tady jsme se nejen občerstvili, ale i poobědvali a utužili vzájemné přátelské vztahy.

V loňském roce 2007 jsme se „recipročně“ setkali s našimi slovenskými přáteli u nás. Ukázali jsme jim poutní místo Kalvárii v Jarměřicích u Jevíčka, kouzelný „pohádkový“ hrad Bouzov a dvoudenní setkání 20 bratislavských a 20 brněnských stomiků jsme ukončili exkurzí a obědem v Černoorském pivovaru. Při večerním posezení nebyla nouze o zpěv, tanec a dobrou náladu, k níž zejména přispěly v lidových záhoráckých krojích paní Jožka Vilémová s paní Milkou Tiršelovou. Dva společně prožité dny nám pomohly získat novou energii a přesvědčily nás o potřebě přátelských vztahů pro život každého, zejména pak postiženého člověka. Proto chceme v jejich rozvíjení pokračovat i do budoucna, v říjnu se chystáme na dvoudenní společný výlet do Trenčianských Teplic.



Shodou okolností si oba kluby rok po sobě připomínaly 20. výročí svého založení. V Brně nás 16. 5. 2007 navštívily představitelky KS Bratislava, předsedkyně ing. Eva Benžová a tajemnice Anička Pelikánová, které nás potěšily svou bezprostředností, Anička pak i přednesem několika emotivních básní z vlastní tvorby. My jsme se pak zúčastnili tříčlennou delegací členů výboru jejich slavnostního zasedání v květnu 2008 v Bratislavě. Překvapila nás velmi aktivní účast známých představitelů slovenské proktologické medicíny, zejména MUDr. Jaroslava Lúčana, PhD, doc. MUDr. Augustina Prochodského, CSc., paní MUDr. Evy Siracké, CSc., prezidentky Ligy proti rakovině na Slovensku, doc. RNDr. Vladimíra Kleinwächtera, CSc., prezidenta IOA, Jána Čačka, prezidenta SLOVILCO a řady dalších odborníků. Bohužel, při jejich projevech a informacích jsme museli chvílemi obdivovat zabezpečení i celkovou zdravotní péči ve srovnání s naší současnou situací: Žádné poplatky u lékařů či v nemocnicích, každý stomik automaticky získává charakter ZTP, stav péče o pacienty je na Slovensku velmi dobrý, je dostatek i široký výběr pomůcek, péče se neustále vyvíjí a zlepšuje, zvažuje se i pro všechny důchodce třináctý důchod. Nemohli jsme jinak, než slovenským přátelům tiše závidět a přát jim hodně zdaru a úspěchu v další práci.



Závěrem tohoto článku prosíme o otištění básně „Vianoce“ paní Aničky Pelikánové. Jistě se hodí k současné předvánoční náladě nás všech.

### **ANIČKA PELIKÁNOVÁ VIANOCE**

Už sviatky lásky, pokoja  
zavítajú k nám  
pod stromčekom ľudia postoja  
otvorí srdcia dokorán.

Nech v dome vašom zavládne  
tiež radosť, že ste spolu  
keď rodina si zasadne  
k štědrovečernému stolu.

Na jedličke sviečky svietia v jasliach leží Božie dieťa.  
Nech vás jeho láska hreje, žiari i v tmách beznádeje,  
do srdc, duší vašich vloží radosť, šťastie, pokoj boží.  
Na krásne pokoja sviatky príjmite pozdrav náš krátky.  
Prežite chvíle vianočné v radosťi, v láske spoločne.

Starý rok už odchádza, nový ide za ním,  
nech len radosť prináša, to je našim práním.

doc. MVDr. Karel Šmíd, CSc.,  
předseda Klubu stomiků Brno ■



## **Jak připravit sváteční pokrmy**



**V říjnu 2002 jsem se stala stomičkou. Zhubla jsem 20 kg, dobře mi nebylo, ani o Vánocích. Pod stromečkem jsem našla také dárek od mé dobré přítelkyně paní Slávky, je jí o 30 let více než mě, ale duchem je neobyčejně svěží. Slávka paličkuje, ale toto nebyl paličkovaný obrázek, ale pytlík domácích nudlí. K němu byl připojen úryvek z knihy Jindřišky Smetanové „DOMOVNÍ DŮVĚRNOSTI“ 1990:**

### **P. T. SOCHAŘI, KTERÝ PŘIDÁVAL DO KÁVY DOBRÉ POMYŠLENÍ**

Žil kdysi v orlickém podhůří starý sochař. A protože špatně chodil a vlastně už skoro ani neopouštěl svůj ateliér v podkroví na kraji vesnice, nechával klíč od domu kvůli náhodným chodcům klidně viset na vnitřní straně plotu. Kdykoliv mě cesta vedla kolem, protáhla jsem ruku mezi plaňkami, vzala klíč ze skoby na trámu a šla Mistra pozdravit. První čím mě uvítal, byla pokaždé slavnostně pronesená věta : „Ze všeho nejdřív musím učinit opatření...“

To znamenalo, že uchystal džezvu s vodou, pak umlel hrst kávy na tureckém mlýnku, ale jako by to nestačilo k dokonalosti chystaného nápoje, přesypaný ji ještě do hmoždíře

a usilovně tloukl tak dlouho, až velejemný prášek ulpíval na mosazném trdélku jako pudr. Káva, kterou pak třikrát nechal přejít varem, byla nadobýčeji vonná a silná, zkrátka pravá turecká, jak už si tak moka importované do Prahy prvním Turkem představujeme. Po vstupním doušku jsem vždycky pokládala Mistrovi otázku, co že do kávy přidává, aby měla tak lahodnou chuť? „Hlavně to pomyšlení, aby byla dobrá a potěšila“ říkal. Tu větu mi vždy sděloval významným pološepem.

Jeho „pomyšlení“ prostě vdechovalo nabídnutému šálku duši a podmanivý rituál příprav přítomnost té „duše“ znásoboval. Vždycky si tak říkám, že stejným způsobem, poznamenaným sváteční obřadností a soustředěným „pomyšlením“, by měla být ob-

# z vašich dopisů

dařena i sebemenší pozornost, kterou si čas od času vzájemně prokazujeme. Zdá se totiž, že doba v tomhle směru neobyčejně upadá. Kde zůstalo „pomyšlení“ vyprovázené lehce kouzelnickou předehrou? A kde je nápaditost obsahu a formy, která převyšuje každé setkání a každou naši vstřícnost, protože s ní nabízíme i kousek sama sebe a zlomek svého osobního času, naplněný přáním někoho oblažít? I vzešlo ve mně odhodlání, až budu dáma v letech, budu průběžně usadat ke kuchyňskému válu a jako vítaný a v novodobých domácnostech téměř nepoznaný exot začnu vyrábět pro lidi mému srdci blízkým domácí nudle. Začnu vlasovými a budu pokračovat přes ty maličko širší až k těm dlouhým a kadeřavým jako hoblínky. Pak je zabalím se stejnou vybraností, jako by šlo o zlato, kadidlo a myrhu a ke každému druhu přidám podle povahy obdarovaného třeba recept na kantonské nudle nebo na nudle skalické s ořechy a povidlím. Nakonec je rozdám těm, na kterých mi záleží a k nimž mě poutá vztah

tak trvalý a vzácný, jako je přátelství. Pak budu jen napjatě čekat na zazvonění a na otázku: „Co jsi vlastně do těch nudlí přidala, že jsou tak báječné?“ „Hlavně to pomyšlení, aby byly dobré a potěšily“ – řeknu. A vyslovím to nadějným polohlasem, jakým by se v kuloárech mělo mluvit o slibném vývoji lidských vztahů letos, napřesrok a vůbec.

Pokrm z nudlí od Slávky byl opravdu neobyčejně chutný. A tak jsem se po vzoru spisovatelky zeptala: Slávko, co do těch nudlí dáváš, že jsou tak báječné. Od té doby dostávám nudle s pomyšlením každý rok, někdy i dvakrát. A jdou mi k duhu. Slávce je již 85, je invalidní důchodkyně, chodí o dvou berličích, přesto je stále plná optimismu. Doufám, že nudle od ní budou ještě řadu let zdobit náš stůl. Věřím, že až přestanu chodit do práce, vymyslím také nějakou dobrotu, do které budu dávat „pomyšlení“, aby mým přátelům chutnala a budu čekat na jejich otázku.

Zdraví všem přeje Marie z Prahy ■



## spřízněné duše

**Je mi 41 let, rád cestuji, jsem rozvedený. Hledám paní 35–40 let, stomičku.** České Budějovice, Tábor, Písek, Strakonice, Milevsko, Jindřichův Hradec, Pelhřimov, Benešov.

**Mobil: 775 041 020**

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**



## Zkušenosti s hojením peristomálního okolí za významné pomoci Ochranného pudru ConvaCare® Stomahesive®

Vážení a milí čtenáři, dovoluji mi, abych se s Vámi podělila o nepříliš radostný příběh, i když se šťastným koncem.

Jednoho pátečního červencového dne (25. 7. 2008), kdy jsem trávila svoji dovolenou doma, mi zazvonil telefon. V něm se ozval prosbný hlas mé kolegyně (bohužel si nepamatuji jméno ani město ze kterého mi volala, jelikož jsem více sledovala důvod telefonátu). Kolegyně mě žádala o pomoc pro jednu nešťastnou mladou manželskou dvojici z České Lípy, kterým se v březnu tohoto roku narodila nádherná holčička, bohužel předčasně s porodní váhou 830 gramů. Děvčátko mělo vyvedenou dvouhlavňovou ileostomii. Co bylo však podstatné, mělo doslova zdevastované macerované okolí stomií. Rodiče byli bezradní, jelikož neměli žádné prostředky k jejímu vyhojení. Nebyli dostatečně edukováni v ošetřování stomií, nebyli vybaveni jímacím systémem ani ochrannými prostředky. K dispozici měli pouze ochrannou pastu, která na defektu nedržela, děvčátko na ni reagovalo neustávajícím pláčem. K tomu měli pár čtverečků mastného tylexolu. Děvčátko mělo okolí stomií v podstatě téměř bez kůže, což bylo pro ně velmi bolestivé, neboť v postižené kůži jsou četná nervová zakončení, která jsou citlivá na bolest. Bolest se zvětšovala při sebemenším kontaktu se stolicí a při dotyku, což nám velmi znesnadňovalo ošetřování postižené oblasti. Hojení macerované kůže bylo v celku časově náročné a znemožňovalo nám v prvopočátku přiložení

stomické pomůcky. Abych pravdu řekla, i v naší mostecké nemocnici se setkáváme s nedonošenými dětmi s ileostomií, ale s takovýmto rozsahem poškození kůže v okolí stomie jsem se ještě nesetkala. Snažila jsem se rodičům po jejich nelehké zkušenosti všemožně vyjít vstříc a vybavila je dostatečným množstvím ochranné kosmetiky, vhodné pro léčení defektů kůže včetně dětského jímacího systému, který jsme v prvních dnech ošetřování nemohli použít, neboť nám nedržel a více méně podtékala. Rodiče trpělivě defekt ošetřovali každé přebalování cca 2–3 hodiny i v noci. Bez nich by se děvčátko těžko hojilo. Umím si představit, co pro ně znamenal neustálý pláč při každém kontaktu stolice s postiženou kůží, při každém přebalování, a pak jejich radost, když se pláč proměnil v klidný a nerušený spánek, který je tak důležitý pro rozvoj a růst každého novorozence, natož nedonošeného děťátka. Navíc děvčátko čekalo na další operaci, při které mělo dojít k zanoření stomií. Té by se však nemohlo podrobit, pokud by nemělo vyhojenou kůži.

K vyhojení kůže jsem použila **Ochranný pudr ConvaCare® Stomahesive®**, kde hmota Stomahesive® v podobě pudru má úžasné **hojivé vlastnosti**. A jak jsem se sama přesvědčila, má hojivé účinky nejen pro podrážděnou pokožku pod podložkou, ale skutečně hojí i velmi hluboké bolestivé defekty kůže. Pudr jsem se snažila nanést ve vodorovné poloze v malé vrstvě na postižená místa a překryla jsem místo ochrannou pastou, přes kterou jsem přiložila mastný tylexol a mulový čtverec, aby agresivní



21. 7. 2008





ilustrační foto

co nejméně narušovala krytí postižené kůže a nebylo obvaz nutné při každém přebalování odstraňovat až na bolestivou část defektu v okolí stomií. I když převážně dle rodičů musel být vždy obvaz celý odstraněn. S rodiči byla naprosto skvělá spolupráce a bez jejich trpělivosti, zručnosti by se hojení bez hospitalizace děvčátka nezdařilo.

Další obrázky jsou z 31. 7. 2008. Na obrázcích je již vidět, jak se defekt začíná zmenšovat (granuluje) a kdy se nám již daří dokonce s úspěchem přiložit dětský jímací systém, který vydrží nalepený a plně funkční 24–36 hodin.

Od této doby se vše obrací v dobré a hojení defektu se jako zázrakem hojí před očima. Důkazem toho jsou obrázky ze 7. 8. 2008. Děvčátko je v této době již naprosto klidné i při ošetřování stomií a mohlo se v klidu podrobit dalšímu operativnímu zákroku, zanoření stomií.

V současné době je holčička po operaci – po zanoření stomií. Střevní pasáž – funkce je

již plně obnovena. Co k tomu dodat? Určitě přejí malému děvčátku brzké a hlavně plné uzdravení a rodičům, aby jim přinášela už jen samé radosti...

Ochranný pudr ConvaCare® Stomahesive® vřele doporučuji použít včas při sebemenší maceraci kůže v okolí stomie. Při včasnosti použití předejete možnému velkému a bolestivému defektu. Stomické jímací pomůcky Vám dobře přilnou ke kůži, budou Vám kvalitně a bezpečně sloužit. **Ochranný pudr ConvaCare® Stomahesive® je distribuován v bílé plastové lahvičce o obsahu 25 gramů. Kód pro VZP je 0002707.**

Vážení čtenáři, nebojte se při svých problémech včas kontaktovat svoji stomasestru, předejete tak někdy zbytečným komplikacím s poškozením, následným hojením a ošetřováním svojí kůže v okolí stomie.

Jana Hyklová,  
stomasestra K.Z. a.s. Ústí n/L.,  
Nemocnice v Mostě o. z. ■



# Existuje universální pomůcka?

## Která pomůcka je nejvhodnější pro určitou aktivitu?

**Naši pacienti se nás často ptají, která pomůcka je nejlepší, která pomůcka je nejvhodnější. Chtějí, abychom my rozhodly, které pomůcky mají používat a které jim budou nejlépe vyhovovat. Neexistuje jednoznačná odpověď, stejně jako neexistuje jeden univerzální člověk či názor. Všichni jsme individuality, každý jsme jiný, máme jiné potřeby, nároky. Důležité je vědět jaký druh stomie mám. To již samo o sobě zužuje výběr stomické pomůcky.**



Každý si však musí sám vyzkoušet různé druhy pomůcek a potom se sám rozhodnout a posoudit, která pomůcka mu nejlépe vyhovuje. Samozřejmě vám pomůžeme radou a podělíme se se svými znalostmi a zkušenostmi. Víme, že někteří s vás střídají různé druhy pomůcek a podle vykonávaných aktivit použijí i různou pomůcku. Zatímco druzí používají jednu a tu samou pomůcku pro všechny aktivity a neradi vidí jakékoliv vylepšení, týkající se tvaru či materiálu pomůcky.

Jeden z nejdůležitějších aspektů při výběru jednodílného či dvoudílného systému je znalost mobility, motoriky, tělesné váhy, zraku stomika a peristomálního okolí.

Pomáháme vám vyřešit vaše problémy a rády předáváme dál vaše nápady, vaše zkušenosti a zlepšovací návrhy.

### **Sportovní aktivity:**

Většinou jsou preferovány jednodílné pomůcky, nemají pevnou přírubu, kopírují více tvar těla, jsou měkké. Přesto někteří dávají přednost dvoudílným pomůckám. Oceňují možnost výměny sáčku bez potřeby měnit podložku. Na plavání se nejvíce používají malé jednodílné sáčky či krytky se zalepeným filtrem. Opět to není jediná možnost.

### **Dovolená u moře:**

Podložky drží lépe než normálně, je to způsobeno tlakem a slaností vody. Většinou jsou používány jednodílné sáčky, ale opět není výjimečné používání dvoudílného systému, který umožňuje jednoduchou výměnu většího sáčku za menší.

### **Pobyt v lázních:**

Žádané jsou jednodílné malé sáčky či krytky, dvoudílné pomůcky s přídržným páskem. Přesto jsou stomici, kteří standardně používají jednodílné velkoobjemové sáčky a pobyt v lázních nečiní výjimku.

### **Jízda na kole:**

Vhodnější jsou menší sáčky, u dvoudílných je s výhodou opět použití přídržného pásku.

### **Cestování na dlouhé vzdálenosti:**

Někdo preferuje jednodílný systém – rychlá výměna, někdo dvoudílný – možnost vyměnit jen sáček a jednoduše ho „odfouknout“.

### **Práce na zahradě:**

Jednodílný či dvoudílný systém? Zase velice individuální. Někdo používá jednodílný, protože kopíruje povrch těla, další preferuje dvoudílný a používá přídržný pásek či Pruban, kýlní pas, ochrannou pastu nebo Omnifix.

Dokonce máme i pacienta s kolostomií, který používá při práci na zahradě nejraději dvoudílný systém a výpustné sáčky, které si může vypláchnout a nemusí si je ihned měnit.

### **Intimní chvíle:**

Jednodílný sáček nebo krytka, použití Prubanu zabraňuje nežádoucímu šustění sáčku. U aktivních pacientů s kolostomií je výhodné provádění irigace.

Nesmíme zapomínat ani na podpůrné prostředky, které zlepšují přilnavost stomických pomůcek. Důležitá je znalost a správná aplikace příslušenství stomických podložek a sáčků, především ochranné pasty, ochranného filmu a dalších přídržných pomůcek, jako je například Omnifix, náplast Transpore a Mikropore, Pruban.

Citát na závěr:

**„Praxe je nejlepší učitelka“ M. T. Cicero**

Bc. Svatava Nováková,  
vrchní sestra chirurgické kliniky  
Ústí nad Labem,  
Marcela Kenezová,  
centrální JIP – Ústí nad Labem ■



## KAŽDÝ ZVLÁDÁ STRES JINAK, VYBERTE SI SVŮJ ZPŮSOB

**Když se člověku stane něco mimořádného, co zásadně změní jeho život, je celkem přirozené, že se cítí zaskočený. Situace, kdy se vyrovnáváme po operaci se stomií, zdaleka není běžná, a reagovat proto úzkostí, depresí a někdy i panikou je úplně normální. Nenormální by bylo zachovat se v této chvíli zcela klidně a racionálně.**

V období podobných změn je proto potřebné jakoby přetvořit a přeplánovat svůj život a rituály. O mnoho víc než předtím je důležité množit způsoby, jakými jsme schopni vyrovnávat se s nadměrným stresem. Zkusím Vám některé z nich nastínit a výběr toho vhodného nechám na Vás. Hlavní je se nevzdávat a chvílemi dělat i cokoliv, co zaplní čas, mysl a tělo. Takzvaní „neposlušní“ pacienti, kteří se nespolehají jen na to, že „je někdo vyléčí“, ale přebírají minimálně polovinu zodpovědnosti za sebeuzdravení na svá bedra, totiž přežívají o mnoho déle a hlavně kvalitněji, než ti pasivní.

**První způsobem**, jak se dá přistupovat ke zvládání stresu, je řešení situace. To znamená její analýzu a hledání možných alternativ, přičemž aktivně hledám všechny informace, které mi mohou pomoci (třeba i o pomůckách a jejich výhodách). Není třeba se bát požádat o radu nebo pomoc jiné lidi a jasně vyjadřovat své pocity, potřeby a přání. Nečekat, že nám okolí bude číst myšlenky. Vhodné je i zapojit se do jakékoliv zájmové skupiny nebo se vrátit do původní. Pomožte i vy lidem, kteří Vás akceptovali předtím, aby měli tu možnost i v současnosti, situace může být náročná i pro ně. Rozhodněte se, co jsou Vaše priority a cíle do budoucna. Život nám někdy přinese chorobu, abychom je přehodnotili. **Druhý způsob** spočívá v aktivním přeladění. To znamená cíleně se bavit o tématech, která nesouvisí s chorobou nebo pomáhat někomu jinému. Zdravotně postižení dobrovolníci například přežívají prokazatelně déle než ti, kteří se orientují stále jen na vlastní pocity a starosti. Přeladění dosáhneme i tím, že se věnujeme aktivitám, které nás udržují mentálně a fyzicky zaměstnané. Mohou to být koníčky, fyzické cvičení nebo manuální práce přiměřená věku a stavu, ale každý den s otrockou pravidelností. **Třetím receptem** je věnovat se sobě. Odpočinek, přestávky, relaxační cvičení a ví-

kendy či dovolené v jiném prostředí, které na Vás pozitivně působí. Rituály okolo oblíbeného jídla, příjemných chutí a vůní také rozjasňují den. Do této kategorie patří i udělat si radost koupí něčeho speciálního, posezením s přáteli, příjemnou koupelí, masáží... **Poslední způsob** spočívá v emocionálním vyjádření. Slovní vyjádření svých pocitů před přáteli, kolegy nebo terapeuty je vysloveně léčivé, protože člověk konečně nahlas pojmenuje, co cítí. Pomáhá i necenzurované napsání negativních pocitů na papír, který v zápětí roztrháte. A úplně nejlepší je zapojení se do podpůrné skupiny stomiků, kde možná přijdete na to, že nejste jediný člověk na světě s takovým problémem. Vhodná je i takzvaná katarze – dobře se vyplakat, vypustit páru bez ublížení někomu, křičet, bouchat do polštáře a nebo brečet v soukromí auta, či lesa. A kdo z Vás má to štěstí a umí se tvořivě emocionálně vyjádřit, může mu velmi pomoci psaní poezie, prózy, malování, sochaření či vyřezávání, hraní na hudební nástroj, zpěv, tanec, divadlo. Dobré umění totiž málokdy vzniklo z pocitů štěstí a radosti, ale většinou z utrpení, smutku a bolesti, které nás někam posouvají.

Věřím, že Vás něco „nakoplo“ a vybrali jste si „svůj recept“, spoléhám se na Vás. A nezapomeňte, nejlepší jsou opakující se rituály, pravidelnost, která uklidňuje a odvrací pozornost od stále se točících myšlenek plných obav, které nás pouze paralyzují. Věřte mi, vyzkoušela jsem to všechno na vlastní kůži.

Přeji Vám hodně síly a odvahy, abyste mohli psát sami své životní příběhy a dokázali se těšit ze života. A ještě jeden, ale pro mě nejdůležitější nástroj zvládání těžkých životních situací, humor. Takže, jestli jste si nevybrali, asi přišel čas podívat se do Pelhřimova, jak radil doktor v podání pana Hrušínského.

PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■



# Hojení operační rány a stomie

**Správně načasované a adekvátní zatěžování operační rány a stomie urychluje pooperační rehabilitaci. Jednotlivé fáze hojení jsou však podmíněny mnoha faktory, což jakékoliv obecné doporučení činí značně obtížným.**



Když jsem byl vyzván, abych zpracoval toto téma, na chvíli jsem zapochyboval, zda mají stomici vůbec zájem o problematiku, kterou již prošli a která by se jich tedy již aktuálně neměla tolik dotýkat. Vždyť nejdůležitějším obdobím, kdy se rozhodovalo o většině časných, ale i pozdních komplikací souvisejících s jejich střevním vývodem, byl jejich předoperační stav, pooperační interval a doba, kdy v mnoha případech absolvovali náročnou onkologickou léčbu, ať už chemoterapii nebo chemoradioterapii.

Po tomto krátkém zaváhání jsem si však vybavil jak vysoké je procento stomiků, kteří podstupují následné operační výkony pro pozdní komplikace, ať jsou to parastomální kýly, stenózy, retrakcí nebo následné větší zákroky z onkologických příčin nebo naopak zrušení dočasných střevních vývodů po ukončení onkologické léčby. Uvědomil jsem si navíc, jak často se mě v poradně stomici ptají, kdy, jak a za jakých okolností mohou operační ránu zatěžovat tak, aby případným pozdním komplikacím předešli.

cíně je současný i budoucí stav výslednicí mnoha navzájem se ovlivňujících a podmiňujících faktorů, a jeho předvídatelnost je jen velmi omezená. Na tomto místě tedy zmíním ony faktory, které jednotlivé fáze hojení operační rány ovlivňují významně. Některé z nich může stomik ovlivnit více, některé méně, některé vůbec.

Nejvýznamněji ovlivňují hojení operační rány a její následnou zátěž charakter základního onemocnění, předoperační stav pacienta, fakt, zda se jedná o výkon akutní či plánovaný, charakter a rozsah operačního výkonu i bezprostřední pooperační průběh s možným výskytem časných raných i celkových komplikací.

Ještě dříve, než se pustím do podrobnější analýzy výše zmíněných faktorů, bylo by asi dobré připomenout, co je to vůbec hojení rány. Vždy se jedná o poměrně komplikovaný a časově ne zcela jednoznačně vymezitelný proces přestavby prvotní operační rány ve vazivovou jizvu. A právě slovo vazivo bych několikrát podtrhl. Velmi často se nejen u stomiků setkávám například s názorem, že operaci kýly by bylo možno předejít důsledným posilováním břišní stěny. Tato nepřesnost je dána právě tím, že si možná málo uvědomujeme, že jakákoliv opravná aktivita těla, reparace, vychází z vazivové přestavby původně poškozeného místa. Tak tělo hojí jizvou akutní infarkt myokardu, jakékoliv úrazové prasknutí svalu a vlastně i jakékoliv operační ránu. Schéma hojení je vždy velmi podobné. Velmi zjednodušeně lze říci, že se v místě poškození vytvoří krevní sraženina, ta se dle určitého schématu organizuje, včestvalé vazivové buňky začnou prorůstat vytvořenou sítí drobných cév a následně vzniklá vazivová tkáň v dalším období postupně vyžívá. Jakýkoliv faktor, který na tento proces negativně působí, prodlužuje hojení operační rány, limituje normální aktivity postiženého a je zárodkem možných pozdních komplikací v oblasti stomie nebo primární operační rány. Specifikem hojení střevních vývodů je vysoký stupeň kontaminace prostředí mikroorganismy, hojení probíhá v infekčním prostředí.



ilustrační foto

Přes všechny výše zmíněné motivy, které mne s vybraným tématem příspěvku smířily, však ve mně i nadále klíčí pochybnost, zda v této problematice vůbec existuje jednoznačný návod, který by mohl být obecným doporučením. Tak jako v běžném životě kolem nás, tak i v medi-

Důležitým faktorem ovlivňujícím hojení je předoperační stav nemocného. Komplikované hojení rány lze očekávat u nemocných ve vyšším věku, s prokázaným defektem imunity, diabetiků, pacientů špatně mobilních.

Dalším z faktorů, které hojení operační rány a vlastního střevního vývodu ovlivňuje je rozsah operačního výkonu i vlastní operační rány. S tím samozřejmě souvisí i pooperační průběh, kdy jakákoliv komplikace v bezprostředním pooperačním období (hnisání, roztržení rány, krvácení) může být příčinou opožděného hojení a následných pozdních komplikací (kýla, stenóza, retrakce, prolaps apod.).

Předčasné a nesprávné zatěžování, byť již v určitém časovém odstupu od vlastní operace, pak může stát na konci řetězce, který může vyústit v soubor pozdních komplikací hojení operační rány i vlastní stomie.

Kdy je tedy možno začít plně zatěžovat břišní stěnu s operační ránou a vyšším střevním vývodem? Odpověď na tuto řečnickou otázku není jednoduchá ani jednoznačná. Je třeba přihlídnout k věku, celkovému fyzickému stavu, rozsahu operačního výkonu, délce operačních ran, případným časným pooperačním komplikacím, probíhající onkologické léčbě a mnoha dalším faktorům.

U nekomplikovaného hojení lze operační ránu považovat za pevnou kolem 15.–17. dne po operaci. Poté je již roztržení rány (dehiscence) spíše výjimečné. S plnou zátěží je pak dobré vyčkat do šestého až desátého týdne od operace. Do té doby hrozí vlivem různých stavů, při kterých dochází ke zvýšení nitrobřišního tlaku v dutině břišní, k rozvoji kýly v jizvě nebo parastomální kýly. Parastomální kýla je asi nejčastější pozdní komplikací u stomiků. Nelze však jednoznačně prohlásit, že by její vznik byl podmíněn vždy špatně načasovaným předčasným zatěžováním. Příčinou může být i oslabení břišní stěny již při samotné operaci, kdy se řezem nelze vyhnout mnohým nervům, které udržují pevnost břišní stěny tím, že inervují příslušné břišní svaly. Jejich protětim dochází k postupnému ochabování břišní stěny, které může při jakémkoliv režimu nakonec skončit kýlou. Přesto je do šestého až desátého týdne, případně do ukončení

onkologické léčby, dobré se vyvarovat stavům se zvýšeným nitrobřišním tlakem, což jsou zácpa, obtížné močení, kašel, kýchnutí a náhlý nekontrolovaný pohyb při uklouznutí.

Jako příznivec miniinvazivních operačních postupů si nakonec nemohu odpustit následující



ilustrační foto

poznámku. Pokud se obáváme možných komplikací hojení operační rány a střevního vývodu, je logické, že můžeme jejich četnost snížit tím, když po operaci nenecháme kromě stomie jiný vstup, tj. operační ránu. Laparoskopické střevní resektomy a amputační výkony mají kromě mnoha jiných výhod právě tu, že po nich chybí rozsáhlá operační rána na břicho. Kde není rána, nemůže se vyskytnout komplikace spojená s jejím hojením. To je logické, funguje to, je to také jeden z mnoha důvodů, proč se celosvětově tyto operační postupy tlačí do popředí.

Na závěr bych chtěl říci, že neexistuje jednoduchý návod, kdy a jak začít zatěžovat, vždy je nutno přihlídnout k mnoha okolnostem. Pohyb a zátěž je rozhodně žádoucí a urychlují pooperační rehabilitaci. Výskyt časných i pozdních komplikací hojení jsou samozřejmě naopak nevíтанou příhodou komplikující naše společné snažení. Je třeba najít vhodný kompromis...

MUDr. Tomáš Mrázek,  
Nemocnice Ostrava-Fifejdy

# VÁNOČNÍ SVÁTKY SE BLÍŽÍ

## Objednejte si své stomické pomůcky včas



Vánoce se rychle blíží a předvánoční období bývá spojeno s mnoha činnostmi a spoustou vynaloženého času. Kromě toho je však také potřeba myslet na své stomické pomůcky. Distribuce bude mezi vánočními svátky uzavřena a Česká pošta je v tomto období každoročně zahlcena. Pošlete proto včas své poukazy ke zpracování, aby Vám k vánoční pohodě nechybělo skutečně nic.

Vánoce klepou na dveře, sháníme dárky, pečeme cukroví... V tomto období máme všichni mnoho práce a plnou hlavu toho, co ještě potřebujeme do konce toho letošního roku zvládnout.

Naše distribuce má na sklonku roku opravdu na pilno. Všichni jsme v plném pracovním nasazení – snažíme se, aby všechny poukazy byly v pořádku zpracované a každá dodávka se stomickými pomůckami našla svého majitele včas. Je velmi důležité, zajistit si své pomůcky v dostatečném předstihu. Hlavní důvody, proč tak učinit, jsou dva. **Distribuce bude mezi vánočními svátky, v termínu od 22. 12. 2008 do 1. 1. 2009 uzavřena**, proto budeme schopni zaslat Vám vše potřebné

opět až po Novém roce. Druhým důvodem je, jako každý rok před vánočními svátky přetížená Česká pošta a mohlo by se stát, že se zásilka o nějaký den opozdí.

Navštivte tedy raději svého lékaře včas a nenechávejte odeslání vyplněného poukazu na poslední dny před svátky.

Současně máte také možnost zkontrolovat si počet již odebraných pomůcek a pokud nemáte ještě vyčerpaný limit, požádejte svého lékaře o **předepsání pomůcek v množství, které Vám zbývá k vyčerpání limitu do konce roku 2008**. Od ledna 2009 můžete čerpat pomůcky z nového limitu.

Kolektiv distribuce ConvaTec ■

## Nahlédnutí do kuchyně pražské výdejny

Mnozí čtenáři „Radima“ navštěvují prodejnu pravidelně, a tak zjistili, že loni došlo k větším kosmetickým úpravám – byly vyměněny výlohy a dveře, opravené topení a vymalováno.

Pro zákazníky, kteří si přijdou vyzvednout své pomůcky v týdnu od 12. do 16. 1. 2009 připravili zaměstnanci pražské výdejny malý dárek a možnost nahlédnout do zákulisí prodejny. Rádi Vám ukáží, kde tráví většinu dne paní vedoucí, jaký prostor ve skladu zaujímají stomické pomůcky, kde si mohou oddechnout během dne ostatní zaměstnanci i kam se ukládají všechny boty, které vidíte v prodejně.

Zákazníci si mohou do prodejny přijít nejen vyzvednout pomůcky, ale také získat rady

o používání stomických i jiných zdravotních pomůcek, mohou si vyžádat vzorky nových produktů firmy ConvaTec, které by chtěli vyzkoušet (např. plochou tvarovatelnou podložku) nebo získat letáčky s kódy pomůcek a návodem na použití.

Při menších zdravotních problémech je možnost objednat se ke stomasestře V. Staré, která je pro Vás „U Radima“ dvakrát měsíčně. Při osobním kontaktu se leckdy přijde na řešení zdánlivě malého problému, který může znepříjemňovat život.

Jaroslava Heinová,  
vedoucí pražské výdejny „U Radima“ ■



## Práce sester z ConvaTec Academy II. – Tvarovatelná plochá podložka C2S versus klient s idiocií

**V rámci Zákaznického servisu ConvaTec se setkáváme i se vzděláváním stomases-  
ter. ConvaTec Academy II. je druhý stupeň vzdělávání stomases-ter pořádané společ-  
ností ConvaTec. Představujeme Vám jednu z prací v rámci tohoto projektu.**

Jistě se mnou budete souhlasit, že základním předpokladem pro kvalitní život stomika je správně vybraná pomůcka. Přes širokou nabídku sortimentu hraje při správné volbě pomůcky i nadále velice důležitou úlohu stomases-stra. Tentokrát jsem pro Vás vybrala práci stomases-try **Marcely Zandlerové** – staniční sestry na chirurgickém septickém oddělení Městské nemocnice ve Dvoře Králové n. L. Péče o stomiky ji zaujala již na střední zdravotnické škole, a chtěla by se jí věnovat i nadále. Získávat zkušenosti, vědomosti a předávat je kolegyním i klientům.

„Na našem chirurgickém oddělení se ve většině případů setkávám se stomiky po akutní operaci a výjimečně se jedná o mladší klienty. Po osobních zkušenostech ráda používám jednodílný systém Esteem®. Je šetrný a jednoduše se aplikuje. Zkušenosti mám i s dvoudílným systémem a tvarovatelnou podložkou. Jejich základními vlastnostmi jsou jednoduchá manipulace a možnost tvarování přesně podle tvaru stomie. Tvarovatelná podložka je vhodná pro pacienty s vystouplou stomií nad povrch břicha. Stomici, kteří mají retrainovanou (vpadlou) stomii by měli používat podložku konvexní. Konvexní podložky s tvarovatelnou technologií netlačí na okolí stomie a nezpůsobují tak prohloubenou konvexitu jako zastaralé (tvrdé) konvexní podložky“.

Důležitým příkladem je osobní zkušenost stomases-try se stomikem H. M., 35letým mužem z ÚSP pro idiocii. Před 5 lety prodělal operaci střev (sigmoideostomie), je v plné péči sestry, používá dvoudílný systém a okolí stomie má klidné.

„V očekávání zvýšeného komfortu pacienta jsem zvolila tvarovatelnou podložku. Podložku jsem s úspěchem odstranila pomocí odstraňovač náplastí ConvaCare (malý kapesníček napuštěný pomerančovým olejem), odstraňuje i drobné šedé mapky z okolí stomie. Z důvodu nespolupráce pacienta, v tomto případě, chybí jeho subjektivní hodnocení pomůcky. Z mého pohledu je sympatická kontrola při tvarování

přes průhlednou fólii. Přes nevelké zkušenosti s aplikací jsem pro tohoto stomika zvolila dvoudílný systém. Jeho stomie je nad úrovní stěny břicha, a tak měkká hmota podložky zabrání možnému poranění stomie. Manipulace s podložkou je jednoduchá a při tvarování není potřeba žádných dalších pomůcek ani nůžek. U dvoudílných systémů obecně musíme počítat s větší viditelností pomůcky pod oděvem (větší tloušťku pomůcky způsobuje přírubový kroužek). Na druhé straně je dvoudílný systém u stomiků oblíben pro svoji bezpečnost (známé „zacvaknutí“ kroužku na sáčku do přírubového kroužku na podložce). Při nalepování podložky je důležité nejprve nalepit střední část těsně ke stomii. Nemusíte se obávat přiškrtnutí stomie, jako tomu je u podložek, které se stříhají. Po dobrém přilnutí středové části přilepíme i okraje



podložky z bílého mikroporu (ten je tvořen hydrokolidními látkami s hojivými účinky – podložku lze použít i pro citlivou kůži). Poté stačí jen nasadit sáček na přírubu podložky a zatáhnoutím vyzkoušet správné zacvaknutí.

Jsem ráda, že žiji v dnešní době, kdy i lidé se stomií mohou díky kvalitním stomickým pomůckám žít plnohodnotný život. Věřím, že i plochá tvarovatelná podložka C2S si najde své spokojené klienty.“

Ing. Kateřina Krejčířová,  
Senior Product Manager ConvaTec ČR

# SETKÁNÍ STOMIKŮ 2008 – ohlédnutí –

**Letošní rok byl již třetím v pořadí, ve kterém uspořádala společnost ConvaTec setkání stomiků v jednotlivých regionech celé České republiky.**

Rozjeli jsme se za Vámi postupně do těchto měst – Českých Budějovic, Trutnova, Ústí nad Labem, Jihlavy, Hradce Králové, Pardubic, Plzně, Brna, Olomouce, Zlína, Kyjova, Prahy, České Lípy a Ostravy. Velmi nás potěšilo, že se Vám naše setkání líbila, zúčastnilo se jich celkem 820 stomiků.

Na programu setkání byly příspěvky jednak o novinkách v našem sortimentu, jejich praktickém využití, o ošetřování stomií či zajímavé kazuistiky stomasester z jednotlivých regionů. Měli jste možnost vyměnit si zkušenosti s ostatními stomiky či se zeptat na radu zkušených stomasester, seznámili jste se s příběhy mnohých z Vás. Na některé se usmálo štěstí v podobě výhry v tombole, která celé setkání na všech místech uzavírala. Strávili jste, doufejme, se společností ConvaTec příjemný den a soudě podle Vašich ohlasů jak ústních, telefonických či písemných, tomu tak opravdu bylo.

Věřte, že i pro nás, zástupce společnosti ConvaTec, jsou tato setkání velkým přínosem, povzbuzením a inspirací pro další práci. Chceme přece i nadále usilovat o to, abyste

byli s našimi stomickými pomůckami i službami stále spokojeni.

Rozlučme se tedy trochu obměněným zvoláním klasika: Letošní setkání stomiků 2008 skončila, ať žijí Setkání stomiků ConvaTec 2009!

Alice Křepínská,  
StomaLinka ConvaTec







## TERMÍNY SETKÁNÍ STOMIKŮ CONVATEC PRO ROK 2009

Brno	15. 4.
České Budějovice	22. 4.
Trutnov	6. 5.
Ústí n.L.	13. 5.
Karlovy Vary	19. 5.
Jihlava	21. 5.
Hradec Králové	27. 5.
Pardubice	3. 6.
Plzeň	10. 6.
Olomouc	9. 9.
Liberec	16. 9.
Kyjov	23. 9.
Zlín	24. 9.
Praha I.	1. 10.
Praha II.	2. 10.
Česká Lípa	7. 10.
Ostrava	14. 10.



## Provozní doba bezplatné StomaLinky® ConvaTec v období vánočních svátků

- **Posledním dnem, kdy bude v tomto roce bezplatná StomaLinka® ConvaTec 800 122 111 v provozu, bude úterý 23. prosince 2008 od 8 do 14 hodin.**
- **Provoz v novém roce bude znovu zahájen 2. ledna 2009.**

Všem čtenářům časopisu RADIM, jejich rodinným příslušníkům, stomasetrám a lékařům přeji krásné prožití vánočních svátků, plných pohody, štěstí a klidu. Těším se s Vámi na slyšenou v novém roce 2009 a zároveň Vám přeji, aby byl úspěšný a plný spokojenosti.

Alice Křepínská,  
StomaLinka ConvaTec



# VELKÁ ZIMA a rty trpí...

Venku 5 pod nulou, rty suché a popraskané, jistě to zažil každý z nás. Stačí malá péče a můžete takovému stavu předejít.



Vyjdete do zimy a mrazu a za chvíli máte rty suché, stažené a popraskané. Pak si rty neustále olizujete, okusujete jemnou kůžičku a to jim nesvědčí. Jistě je to problém většiny z nás, nikdo z nás nemá rty z hroší kůže. Ptáte se, jak vysoušení předcházet?

Je to jednoduché. Vybavte se na zimu pomádou na rty nebo jelením lojem. Zajistěte Vaším rtům příjemný balzám a ochranu. Jak pěkně se staráte o svoji stomii, starejte se i o své rty. Stačí je jen několikrát za den natřít... Příjemný účinek se dostaví okamžitě.

Natírání dle potřeby opakujte. Máme tady pro Vás ale jednu radu z přírody. Máte rádi med? Pokud ano, tak máte vyhráno. Při akutních problémech s popraskanými rty je vhodné použít právě med. Naneste jej na pusu a nechte jej chvíli působit, neolizujete. Rty budou perfektně vyživené a vyhlazené. Medovou kůru můžete kdykoli opakovat.

Ing. Martina Mainzerová,  
Customer Service Manager  
společnosti ConvaTec ■



## Marokánky z distribuce

**Jelikož je předvánoční čas, naše povídání potřebuje trochu odlehčit a u nás na distribuci jsme všechny zapálené kuchařky a svým blízkým rádi pečeme vánoční cukroví. Poradíme Vám tedy recept, který jsme si navzájem předaly a každý rok ho všichni znovu zkoušíme. Jsou to báječné Marokánky, plné zdravých oříšků.**

Do teflonového hrnce nebo vysoké pánve dejte 1/8 litru tekuté smetany ke šlehání, 13 dkg loupaných mandlí, 8 dkg vlašských ořechů, 8 dkg rozinek, 8 dkg kandované pomerančové kůry, 13 dkg moučkového cukru (část z této váhy můžete nahradit vanilkovým cukrem), 7 dkg másla a vše zamíchejte a zahřejte až se máslo rozpustí. Přisypte 4–6 dkg hladké mouky, míchejte a ještě chvíli zahřívejte. Pak dejte do chladna přes noc odpočinout. Druhý den připravte plech, na něj papír na pečení a lžící udělejte z oříškové hmoty kopečky. Ty pečte v troubě a studené pak zespodu natřete čokoládovou polevou. Budeme moc rádi, když se Vám náš recept zalíbí a Marokánky se povedou.

ilustrační foto



Kolektiv distribuce ConvaTec ■

## Aktivně prožitá zima

**Jaké máte rádi roční období? Jaro, léto, podzim a nebo zimu? Každé je něčím specifické a každého přitáhne jinými krásami. Dokonce nevádí, že máte stomii. Na setkání stomiků jsem se potkala s cestovatelem panem Petrem Sojkou, který řekl: „Moje stomie se mi stala kamarádkou, беру ji s sebou na cesty... i dnes ji mám s sebou, nevádí mi.“ Jestliže dodržíte správné zásady při ochraně stomie, můžete provozovat většinu sportů, a to jak letních, tak i zimních. Vnímejte krásy ročních období a žijte aktivně.**



Léto je za námi, doufám, že jste si ho pěkně užili a prožili jste hodně pěkných dní během své dovolené, kempování, výšlapů do přírody, jízdy na kole, plavání...

Čas pokročil a kratší zimní dny a delší noci znamenají pro mnohé méně pohybu. Za okny padá sníh a vy můžete trávit dny pěkně doma v teple, zachumlání v peřinách s dobrým filmem a výborným vínem, ale jistě je lepší vyrazit například do hor. Nadýchat se svěžím vzduchem a protáhnout si tělo. Každý si může najít to svoje, dle individuálních možností a schopností. Pokud chcete být na jaře fit, snažte se na sebe myslet i v zimním čase.

Česká republika má krásné hory, můžete si vychutnat krásu přírody, horských vesniček i rušných středisek při aktivním pohybu. Neváhejte a jeďte se podívat do horského zimního království – aktivně, s otevřenýma očima a s pokorou k jeho bohatství.

**Sjezdové lyžování** určitě patří k nejlepším zimním aktivitám. Každé lyžařské středisko

nabízí nespočet vleků, desítky lanovek a sjezdové tratě různých obtížností, od nejdelších a nejnáročnějších až po cvičné louky pro děti a začátečníky, svoji oblíbenou trať si najde určitě každý. Ski areály nabízejí veškeré komplexní služby pro příjemně strávenou zimní dovolenou: umělé zasněžování svahů, večerní lyžování.

Vyznavači **běžecého lyžování** mohou vyrazit na běžecké okruhy a pokud je dostatek sněhu přijdou si na své jak ti, co volí klasický styl, tak ti, kteří preferují bruslení. Tím ale zimní radovánky nekončí, i v zimě se můžete věnovat pěší turistice a objevovat krásy naší přírody. Při chůzi ve sněhu posloucháte jen příjemné chřoupání zmrzlého sněhu a jinak všude okolo je takové ticho...

Ing. Martina Mainzerová,  
Customer Service Manager ConvaTec ČR







# REKONDICE... HORNÍ BEČVA



*...dort získal ConvaTec, pochutnali si všichni*



*Musíme něco okoukat z tanečního umění mistrů!*



*Draží se dort. Marek přihazuje...*



*Taneční mistři, aneb přichází další pár – Marka a David*



*Zatancujeme si, když tak hezky hraje?*



*Mistři republiky Simona Švrčková a Tomáš Hošek*

Foto archiv doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.  
Slezský klub stomiků Ostrava ■





## Adventní kalendář

Předvánoční setkání v Ostravě bývá spojeno s výstavkou a soutěží cukroví a pálenek. V loňském roce byla vyhlášena soutěž rukodělných prací našich členů, které pomáhají vytvořit příjemnou atmosféru Vánoc nebo jsou milým dárkem. Byli jsme velmi překvapeni šikovností stovníků, neboť se sešlo 16 sad opravdu krásných výrobků (dřevěné svíčky, adventní věnce, perníčky, obrázky, háčkované zvonečky...). Každý účastník dostal hlasovací lístek a mohl přidělit body pěti výrobkům.

Tradičně se těchto soutěží účastním s medovými perníčky. Zdobení jsem již popisoval v časopise RADIM 2/2004 a 2/2006. Tentokrát jsem se nechal inspirovat jedním časopisem a vyrobil jsem adventní kalendář. Vypichovátko větší ovečky jsem si vytvaroval kleštičkami z jiného nepoužívaného tvořítka, malou ovečku jsem objevil u prodejce na poliklinice cestou do stomické poradny. Pokud mají ovečky hezky pochodovat za sebou, musíte některé perníčky při pokládání na plech obrátit (já jsem na to zapomněl). Stromeček a pasáčka jsem vykrojil malým nožkem podle šablony z tvrdého papíru. Docela dobře můžete místo oveček použít rybičky, stromečky nebo domečky. Nazdobené perníčky jsem tavnou pistolí přilepil na kus kartonu polepený zeleným papírem. Lze je také přilepit na vhodnou látku upevněnou na dvě lačky. Kalendář mi vytvářel hezkou atmosféru o Vánocích a jelikož mi bylo líto jej vyhodit, tak se dočkal i Vánoc letošních.

Přeji Vám všem krásnou pohodu u vánočního stromku plnou lásky, klidu a míru. V novém roce hlavně hodně zdraví.

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

## Betlémy v Třešti **Městečko Třešť nedaleko Jihlavy nabízí tradičně od prosince do konce ledna jedinečnou výstavu betlémů.**

Třešť představuje jedno z našich nejživějších betlemářských center. Kořeny zdejšího betlemářství sahají až do údobí josefinských reforem a tradice stavění vyřezávaných betlémů se odvíjí od počátku 2. pol. 19. stol., kdy tyto betlémy nahradily starší typy betlémů malovaných na papíře. V Třešti nikdy nedosáhla výroba betlémových figurek i celků profesionálního stadia určeného k širšímu prodeji. Třešťští betlemáři, především

místní soukeníci, vyráběli svá díla především pro sebe, své blízké a své bezprostřední okolí, přičemž tento rys přetrvával do značné míry až do současnosti. Nyní vlastní betlémy přibližně 60 rodin a přibližně polovina z nich je pravidelně vystavována, a to i pro veřejnost. Tato tradice se dále rozvíjí (pro vánoční návštěvníky je dokonce vytyčen celý prohlídkový okruh po betlémech v jednotlivých domácnostech). V Třešti nyní aktivně

působí více jak deset řezbářů různého stáří (i Řezbářský kroužek mladých), kteří navazují na rodinné řezbářské tradice. Všichni betlemáři jistě rádi uvítají každého návštěvníka, a proto využijte letos příležitosti i vy. Pokud pojedete po dálnici přes Vysočinu, udělejte si malou zastávku v Třešti.

Ing. Martina Mainzerová,  
Customer Service Manager  
společnosti ConvaTec ČR ■

# blahopřání



Srdečně blahopřejeme

**Marcele Urstové**

**k narození dcerky Valentýnky**

a ještě jednou přejeme vše nejlepší  
a prožití spousty krásných  
rodinných chvil.



Pf 2009

Příjemné vánoční svátky,  
bezstarostný vstup do nového roku  
a pevné zdraví přeje  
kolektiv společnosti  
ConvaTec



**ConvaTec**

P o u r f e l i c i t é r

**R**adim

OBTÍŽNOST 1

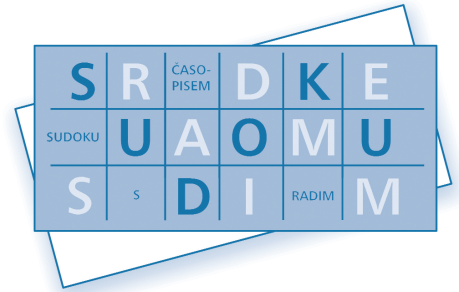
3		2	4		1	8		
			3	2			9	4
	8	5					3	6
				9				
1	2					4	8	
4	7			3	2			
		9	8		5	2		1

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

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





## Soutěž s „Radimem“

Ačkoliv vizuál časopisu RADIM se trochu pozměnil, slogan „Neslevit ze života“ nás stále provází jako ústřední motto a motivace pro plnohodnotný život i v nové situaci. Řada z Vás má již první, nejnáročnější období za sebou a může se tak podělit o svoji zkušenost a být nápomocna svým příběhem. Zašlete svůj příběh a získáte v soutěži tričko.



Vaše dopisy jsou v časopise RADIM nenahraditelným zdrojem naděje a víry v budoucnost pro ostatní čtenáře. Každého autora, jehož článek bude zveřejněn, oceníme příjemným bavlněným tričkem.

Příspěvky zasílejte na adresu redakce:  
ConvaTec ČR, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.

Vaše redakce ■

## Řešení



(ze strany 45)

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

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

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



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma



# Společně vytváříme náš svět

ConvaTec se mění stále k lepšímu. Výrobky ConvaTec zosobňují hledání nových přístupů a řešení pro kvalitnější život našich pacientů. Naše výrobky nejsou jen výsledkem objevů, ale i snahy dělat věci lépe a pomáhat druhým. Na této cestě spolupracujeme s našimi zákazníky a necháváme se jimi inspirovat. Základními prvky našich řešení jsou inspirace, inovace a spolupráce. Věříme v neomezené možnosti zvyšování kvality péče o naše pacienty. Měníme možnosti a sny ve skutečnost.

Navštivte stránky  
[www.convatec.cz](http://www.convatec.cz)



**ConvaTec**

Adresa společnosti: ConvaTec Česká republika spol. s r. o., Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1  
Více informací na StomaLince® ConvaTec 800 122 111 (pro volajícího zdarma).

# 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

Společně vytváříme náš svět