

# R

# radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T

1/2009

## TEĎ UŽ MŮŽU ŘÍCT: „STOMIE JE BRNKAČKA“

ROZHOVOR S BORISEM  
HYBNEREM

Novinky  
v sortimentu  
výrobků

ZA HRANICE  
VŠEDNÍCH DNŮ  
DO AUSTRÁLIE

Limity, limity...

Využívejte plně všechny  
zákonem stanovené limity



ČASOPIS  
RADIM  
SLAVÍ  
15 LET



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 ČR, 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 nebo společnost DPD 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 má narozeniny

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

právě otevíráte první letošní číslo Vašeho oblíbeného časopisu RADIM. Nevím, jestli si všichni uvědomujeme skutečnost, že tento časopis slaví letos své 15. narozeniny. Ano, je tomu skutečně tak. RADIM Vám již patnáct let pravidelně přináší zprávy o novinkách, výrobcích a službách zejména pro Vás, stomiky, ale také pro zdravotnický personál, který o Vaše stomie pečuje, i pro Vaše rodinné příslušníky, aby i oni měli dostatek informací a mohli Vám plnohodnotně pomáhat s péčí o Vaši stomii. RADIM tak již dlouhou dobu představuje pravidelný a spolehlivý informační zdroj, ale také i platformu pro výměnu zkušeností mezi stomiky a zdravotnickými odborníky.

V minulém roce jste asi také zaznamenali, že se Vám do rukou dostala dvě čísla celosvětového časopisu pro stomiky ConTact. Tento časopis měl svou mezinárodní část, ve které jste měli možnost se dočíst informace ze světa stomiků v různých koutech zeměkoule. Zhruba jedna třetina tohoto časopisu byla vyhrazena zdejšími, českými autorům příspěvků, a věnovala se lokálnímu prostředí České republiky.

Jistě vnímáte kolem sebe časté a množící se informace o světové hospodářské krizi, která má negativní vliv na všechna odvětví lidské činnosti. Stejně i naše společnost byla postavena před nutností velmi pečlivě analyzovat vynakládané investice a najít prostor pro úsporu některých nákladů. Rozhodli jsme se tedy zastavit vydávání časopisu ConTact a dále se věnovat cílené podpoře zavedeného, tradičního a Vámi velmi oblíbeného média – časopisu RADIM. Domníváme se, že časopis RADIM více odpovídá Vaším potřebám a očekáváním, a tak i nadále budeme investovat do jeho podpory a dalšího rozvoje.

Jsem tak velmi rád, že můžeme časopisu RADIM společně popřát k jeho patnáctým narozeninám další úspěšná léta, během kterých Vám bude i nadále přinášet informace, poučení a tolik potřebnou zábavu.

Jsme na prahu léta, ve kterém nás čekají výlety do přírody, rekreační pobyty ať už tuzemské nebo zahraniční, dlouhodobější pobyty na chatách a chalupách.

Přeji Vám, vážení a milí přátelé, aby Vám na těchto cestách byl mimo jiné i věrným společníkem časopis RADIM, abyste v něm vždy našli to, co hledáte a aby Vám i nadále dělal radost.

Přeji Vám krásné prožití léta, plné odpočinku v kruhu svých blízkých a milých, rekreačních aktivit a cest za poznáním.

**RADIM, časopis pro stomiky**  
č. 1/2009. 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,

Dragica Křenková, Alice Křepínská

**Jazyková korektura:** Olga Musilová

**Vydavatel:** ConvaTec ČR, s. r. o.

Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1

Tel.: 800 122 111, IČO: 28241711

Evidenční číslo: MK ČR E 14040

**Fotografie:** ilustrační foto

(Photos.com) a archiv autorů

**Design a realizace:** © Graphico

Ačkoliv vyvíjíme veškeré možné úsilí k tomu, aby informace v této publikaci obsažené byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nedá odvolávat. ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článcích přispěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednájí 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.



### URČITĚ SI PŘEČTĚTE

3	<b>Editorial</b> Časopis Radim slaví své 15. narozeniny a bude s námi i nadále.	30	<b> rady stomasester</b> <b>Ošetřování urostomií a praktické rady</b> Zkušenosti „z terénu“ – Plochá tvarovatelná podložka má 5 P.
5	<b>ConvaTec</b> <b>Představujeme nové členy redakční rady, týmu ConvaTec i novinky v sortimentu výrobků</b> Vývoj stomických pomůcek. Ze Sensi-Care® na Aloe Vesta™.	33	<b>psycholog radí</b> <b>Jednota těla a mysli</b> Zkusme způsobem myšlení co nejméně kopírovat duševně zdravé a nezdolné lidi, protože když se vzdá naše mysl, tělo ji následuje.
12	<b>z domova</b> <b>Hlídejte si své limity</b> Tyto limity jsou stanoveny zákonem a my Vám doporučujeme je plně využívat. Předcházejte nepředvídatelným a nepříjemným situacím, buďte vybaveni do „nepohody“.	34	<b>slovo lékaře</b> <b>Granulomy v okolí stomie, stenóza a retrakce stomie</b> Správným léčebným postupem lze dosáhnout velmi uspokojivých výsledků – pacient může vykonávat dřívější aktivity.
15	<b>ze světa</b> <b>Cesta do Austrálie</b> Poprvé od operace do zahraničí a rovnou do Austrálie. Cesta trvala 26 hodin, ale stálo to za to.	36	<b>služby ConvaTec</b> <b>Přednáška z ConvaTec Academy</b> Zkušenosti nově operovaných pacientů se stomickou pomůckou Esteem®.
18	<b>hlavní téma</b> <b>Teď už můžu říct: „Stomie je brnkačka“</b> <b>Rozhovor s Borisem Hybnerem</b> „Nejstrašnější je, když se člověk straní druhých a sám sebe uvrhne do ghetta nemoci.“	40	<b>služby ConvaTec</b> <b>Pomůcky Vám doručíme až domů</b> Zásilkovou službu může využít každý stomik, který používá pomůcky ConvaTec a nechce nebo nemůže je vyzvedávat v lékárnách či výdejnách.
23	<b>z vašich dopisů</b> <b>Když oni, proč ne i já?</b> Přání, úvahy, poděkování čtenářů. Životní příběh jedné z Vás. Informace o sdruženích stomiků. Dne 3. října, slavíme již 6. Světový den stomiků.	42	<b>volný čas</b> <b>AMELIE</b> AMELIE, o. s., nabízí rozhovor, psychotherapii i tvořivé a relaxační činnosti.
		46	<b>volný čas</b> <b>„Radimovy recepty“</b> Vařte s Dragiçou Křenkovou.

## PŘEDSTAVENÍ NOVÍ ČLENOVÉ REDAKČNÍ RADY A DVĚ NOVÉ KOLEGYNĚ VE SPOLEČNOSTI CONVATEC

**Svěží vítr do plachet časopisu RADIM přichází i s novými členy redakční rady – Janou Hyklovou a Alicí Křepínskou. Proč byly zvoleny právě ony se asi nikdo ptát nebude. Obě jsou profesionálky v oboru a pravidelně se s nimi setkáváme – ať již na akcích společnosti ConvaTec, StomaLince® nebo v poradně. Nové členy jsme však nevíkali pouze v redakční radě, také ConvaTec se rozrostl o dva zaměstnance – Janu Příkrylovou a Marii Jermářovou.**

**Paní Alici Křepínskou jsem poznala nejprve zprostředkovaně přes ing. Marcelu Urstovou, která toho času pracovala v marketingovém oddělení. Vyprávěla, jak do společnosti ConvaTec přišla mladá žena, stomička, a zajímala se o možnost spolupráce. Vystupovala velice příjemně, na všechny zapůsobila. Jsou to již čtyři roky...**



„V časopisu RADIM, který dostávám od jeho úplných počátků, neboť stomičkou jsem se stala dávno předtím, než RADIM začal vycházet, jsem vždy našla spoustu zajímavých článků, ať už od stomasester nebo pacientů, či užitečné informace o nových výrobcích pro stomiky. Kdykoliv jsem dříve zavolala na StomaLinku®, pokaždé se mi dostalo odpovědi na mou otázku, ať už se týkala kódů výrobků či jiných informací o nich. Tehdy jsem si často říkala, že by mě moc bavilo podílet se na přípravě časopisu RADIM či odpovídat na dotazy volajících stomiků na StomaLince®. A vidíte – přání se mi splnilo. S přípravou časopisu jsem se ale setkávala hned od počátku své práce na StomaLince®, neboť mýma rukama procházely dopisy – příspěvky čtenářů. Bývaly to většinou dopisy plné odhodlání, kterými se snažili vlít do žil optimismus ‚nováčkům‘ již zkušením stomikům, kteří to zvládli. I proto

mám časopis RADIM velmi ráda a těším mě, že od nynějška se mohu podílet i na jeho přímé přípravě – kromě užitečných informací týkajících se stomie či pomůcek je totiž podanou rukou a podporou pro všechny stomiky.“

**Stomasestra Jana Hyklová se do příprav časopisu RADIM zapojila již při minulém vydání. Cesta z Prahy na redakční radu do Hranic na Moravě s ní uběhla v příjemném hovoru, současně zvládla poradit několika lidem, kteří jí volali, zapsala si pár objednávek pomůcek... Na první pohled nadstandardní péče. Je očividné, že „svými stomiky“ žije.**

„V letošním roce mi bude 50 let. Stomickým pacientům se věnuji od roku 2000 v naší stomické poradně, která je součástí operační stanice chirurgického oddělení v Nemocnici v Mostě. Vznikla za velkého pochopení a podpory našeho pana primáře MUDr. Saši Štemberky a paní vrchní sestry Hany Bertlíkové. Cítili jsme vzhledem k nárůstu pacientů se stomií stále aktuálnější potřebu vytvořit systém komplexní ošetrovatelské péče o tyto pacienty.

Náplní činnosti poradny pro stomiky je péče o pacienty již před operací, v době pooperační – během celé hospitalizace, ale i v období, kdy je již pacient v domácím ošetřování. Jsem přesvědčená, že tato práce má svůj smysl. Moji pacienti mi pomáhají svými životními pří-



běhy neustále měnit pohled na všední život. Jejich návrat do aktivního života mi přináší pocit uspokojení. Nejvyšší hodnotu v mém životě má však pro mě moje rodina, moje dvě dospělé děti, moji rodiče a pokud je to jen trošku možné, užívám si nádherné chvíleky se svými zatím dvěma vnoučátky, která žijí v Praze.“

**Jana Příkrylová pracuje ve společnosti ConvaTec od roku 2005, ale teprve v roce 2009 se stala stálým zaměstnancem. Nicméně přes dva roky i tak navštěvuje kancelář na osm hodin denně...**

„Do společnosti ConvaTec mě přivedl bratr, který zde pracoval v marketingu v oblasti hojení ran. Marcela Urstová hledala výpomoc do oddělení zákaznického servisu a nabídla mi



brigádu při studiu Vysoké školy ekonomické. Začínala jsem zcela od píky – posílání dopisů, vzorků. Marcela mě začala brát na setkání, a tím jsem získala velmi cenné zkušenosti. Postupem času, s rozšiřováním aktivit marketingu, bylo více práce i pro mě. V době, kdy odešla Zlata Kopecká ze Stoma-

Linky®, jsem po ní přebrala téměř celou agendu. Od té doby jsem docházela do společnosti pravidelně každý den a zjistila, že mě zde práce naplňuje a baví. Proto jsem projevila zájem ve společnosti ConvaTec pracovat na trvalý pracovní poměr. Mé přání bylo na začátku tohoto roku splněno. Jsem moc ráda, že se s Vámi, čtenáři, mohu setkávat na setkáních stomiků a s Vámi, sestřičkami, na akcích, které pořádá společnost ConvaTec. Všem bych Vám chtěla popřát pěkné léto.“

**Marie Jermářová posílila tým zástupců v oblasti péče o stomie. Pochází z lékařské rodiny a přála si, aby její pole působnosti pracovního života bylo v oboru zdravotnictví. Studovala na lékařské fakultě MU v Brně a ConvaTec znala díky svému otci, proktologovi v Okresní nemocnici Kyjov.**



„Říká se, že když člověk o něco opravdu usiluje, splní se mu to. A tak se i na mě usmálo štěstí a přes farmaceutickou agenturu se mi naskytl pracovní příležitost u společnosti ConvaTec. Narodila jsem se v Uherském Hradišti a o kousek dál na úpatí Chřibských hor v městečku Buchlovice také bydlím se svým přítelem a dvěma přitoulanými kocoury. Během studií jsem hlavně brigádně získávala zkušenosti i z jiných oborů, které mě obohacovaly a já si čím dál tím víc uvědomovala, jak je pro mě důležité pracovat s lidmi – odborníky i pacienty, předávat si vzájemně zkušenosti, spolupracovat s nimi a přispívat tím ke zkvalitnění péče a důstojného života pacientů. Přestože v ConvaTecu nepůsobím dlouho, upřímně musím říct, že jsem tady našla to, co jsem hledala. K mým největším životním osudům, kromě mého současného partnera, patří koně. Jak se říká – nejkrásnější pohled na svět je z koňského hřbetu – je i pro mě cestou, jak načerpat novou energii a síly do pracovních dní. Pro změnu, když chci zůstat pevnýma nohama na zemi, velmi ráda cestuji a poznávám různé destinace. Mým posledním největším zážitkem se před třemi lety stala návštěva Thajska, kde jsem mohla poznat další jiný svět, další ráj na zemi, novou kulturu a lidi, kteří mě fascinují svým pozitivním přístupem k životu, ale také k sobě navzájem, kdy si projevují respekt, slušnost a vzájemnou pokoru.

Tímto bych se s Vámi všemi rozloučila s přáním co nejkrásnějšího prožití léta a slunečných dní v obklopení těch, které máte nejraději, a těším se na naše společná setkání.“

Připravila Alena Karnošová,  
redaktor-koordinátor časopisu

## Na radu do výdejny „U Radima“

Zdravotnické potřeby „U Radima“ jsou místem vytvořeným pro osobní setkání s klienty – stomiky. Ačkoliv zde naleznete širší sortiment zboží, prioritou jsou stomické pomůcky a další služby pro Vás, například bezplatný poradenský servis, dárkové akce pro stomiky, kabinka pro diskrétní zkoušení, nabídkové katalogy rehabilitačních pomůcek a podobně.

### S KÝM SE MŮŽETE VE VÝDEJNÁCH SETKAT?

#### V Praze



Jaroslava Heinová



Soňa Dušková



Viliam Nagy



Praha

Ostrava



#### V Ostravě



Radmila Serafinová



Kamila Šimková



Alena Palátová

### Prodejny zdravotnických potřeb „U Radima“

#### ■ Vinohradská 60, 130 00 Praha 3

(u stanice metra Jiřího z Poděbrad)

tel.: 224 254 007

otevřeno: 9–18 h (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, fax.: 596 618 460

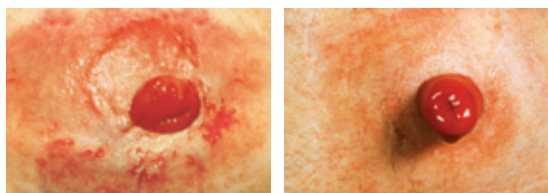
otevřeno: 8.00–17.00 (Po–Pá)

poradna pro stomiky v ordinaci MUDr. Tomáše  
Mrázka, ul. Petra Kříčky: Po, Út: 7–11 h,  
(pouze po telefonickém objednání na čísle výdejny)

# Vývoj stomických pomůcek

Jedna z oblastí, kde se lidský pokrok projevuje pozitivním způsobem, je zkvalitňování stomických pomůcek. Podložka a sáček, jednodílný či dvoudílný systém, to je pro stomika základní otázka. Od dobře „padnoucí“ podložky se odvíjí další možnosti lidského života.

Do roku 2003 byly v České republice na trhu pouze podložky, které měly buď předstřižený otvor na stomii nebo si otvor nůžkami upravoval sám stomik podle tvaru stomie. Ačkoliv v té době již pomůcky byly nesrovnatelně lepší než v dobách Janošíkových pásů a umožňovaly návrat k aktivnímu životu, stále část stomiků řešila potíže s podtékáním. Podle studií\* až 45% stomiků řeší kožní problémy způsobené podtékáním pomůcky. To mělo nepříjemný dopad na pokožku v okolí stomie a samozřejmě také na psychickou stránku člověka. Aby se tyto potíže eliminovaly, investovaly firmy nemalé prostředky do vývoje stomických pomůcek. Vznikly tak například mnohem tenčí podložky, které se snadněji přizpůsobily nerovnomernosti pokožky, byla vyvinuta pasta Stomahesive® s hojivými vlastnostmi, vznikla hmota Durahesive® pro konvexní typy stomie, a v neposlední řadě i hydrokoloidní okraj u flexibilních podložek.



Rozdíl mezi zdravou (vlevo) a poškozenou pokožkou v okolí stomie (vpravo).



Adhezivum při aplikaci



Vytvoření manžety



Tvarování prsty



V roce 2003 společnost ConvaTec představila další novinku v podobě tvarovatelné podložky. V současné době je k dispozici kromě ploché tvarovatelné podložky také konvexní tvarovatelná podložka pro vpadlé stomie. Velkou výhodou u těchto podložek je přilnutí tvarovatelné hmoty ke stomii, které je zajištěno technologií tvarové paměti hmoty Durahesive®. Tímto způsobem je zabráněno podtékání obsahu ze stomie a následnému podráždění pokožky. Otvor se v podložce lehce a jednoduše „roluje“ prsty podle individuálního tvaru stomie. Po přiložení podložky vytvarované okraje lehce obejmou stomii a utěsní tak nerovnosti. Speciální hydrokoloidní okraj podložky je hojivý, měkký a snadno se přizpůsobí okolí stomie. **Tvarovatelné podložky je možné používat pro všechny typy stomií, pasují na ně také sáčky všech dvoudílných systémů ConvaTec.**

Správným výběrem podložky lze zajistit zdravou pokožku v okolí stomie a dalším stomikům tak zlepšit kvalitu života.

Redakce časopisu ■

\* Herlufsen P., Olsen AG, Carlsen B, Nybaek H, Karlsman T a Jemec GB: Are Peristomal Disorders Inevitable? Poster vyvěšený na 16. biennale Světové rady enterostomálních terapeutů (16th Biennial Congress of the World Council of Enterostomal Therapists), 2.–6. července 2006, Hong Kong, Čína.





## Pohlcovač pachu ALP „Speciální edice“

Pro milovníky VANILKY jsme připravili speciální edici přírodního Pohlcovače pachu ALP v 200ml láhvi s rozprašovačem.

Pohlcovač pachu ALP můžete používat tak, jak jste zvyklí – na textilie v místě stomie, do ovzduší, na kontaktní plochy, bez ohrožení Vašeho zdraví. Je plně hrazen pojišťovnou. Toto balení lze získat POUZE po zaslání poukazu na Pohlcovače pachu ALP spolu s ostatními poukazy na pomůcky na adresu

ConvaTec Česká republika, s. r. o. Poukazy, prosím, označte nápisem: „Speciální edice ALP“. Bližší informace na StomaLince®.

Příjemné prožití léta Vám za celý tým A.L.P. ecology, s. r. o. přeje

Ing. David Rašmadžian,  
A.L.P. ecology, s. r. o., Ostrava ■

## Nové výrobky v sortimentu ConvaTec

### Tvarovatelná podložka 70 mm – OVÁL



Pro ty z Vás, kteří používáte stomické pomůcky o velikosti přírubového kroužku 70 mm, máme novinku. U plochých tvarovatelných podložek má nově vnitřní průměr tvar oválu. Menší, oválný tvar zajistí lepší přilnutí podložky ke stomii. U větších průměrů stomií se z oválného tvaru i lépe tvaruje. Máte k dispozici také větší množství tvarovatelné hmoty, což zajistí lepší těsnost pomůcky v okolí stomie. Oválný tvar ploché tvarovatelné podložky začneme distribuovat v průběhu léta 2009. Kód je stejný jako u kruhové podložky.

### Ze SENSI-CARE® na ALOE VESTA™

Pro ty z Vás, kteří jste si oblíbili výrobky řady Sensi-Care® – tělové ubrousky a pěnu, máme dobrou zprávu. Ve druhé polovině letošního roku budou opět k dispozici pod novým názvem **Tělové ubrousky Aloe Vesta™ (A)**. Obsah balení zůstává beze změn (8 ks předem vlhčených ubrousků pro očištění a hydrataci pokožky celého těla). Aloe Vera a přírodní oleje zajistí příjemný pocit svěží pokožky. Jsou vhodným pomocníkem na cestách, což jistě oceníte zejména v letních měsících.

Rovněž u pěny SensiCare® došlo pouze ke změně názvu na **Tělová pěna Aloe Vesta™ (B)**. Pěna se používá k čištění okolí stomie.

Pokožku čistí velmi jemně a šetrně, je vhodná i pro citlivou kůži. Prostředek je balený v praktické plastové nádobě s aplikátorem a po zmáčknutí se mění v pěnu. Ta nestéká, dobře se roztírá a rozpouští nečistoty v okolí stomie.

**Sensi Care® zklidňující krém (C)** zůstává beze změny. Hydratační krém je vhodný pro zklidnění podrážděné pokožky. Používá se jako prevence poškození pokožky způsobené stykem se stolicí nebo močí. Zklidňuje a ochraňuje podrážděnou pokožku.



Kód	Název	Vel. stomie/bal.
0086851	Podložka Combihesive® 2S plochá tvarovatelná	70/45–61 mm 5 ks v bal.
0130027	Pěna tělová Aloe Vesta™	236ml nádoba s rozprašovačem
0130028	Ubrousky tělové Aloe Vesta™	8 ks 26x14 cm vlhč. kapesníčků
0130029	Krém zklidňující Sensi-Care®	85g zvlhčující krém v tubě

Ing. Kateřina Krejčířová,  
Marketing manager ConvaTec ČR ■



# Proleženiny – jedny z nejčastějších chronických ran

**Proleženina (dekubitus) je poškození kůže a podkožních tkání, které je způsobeno tlakem na hmatné kostní výčnělky povrchu těla, na nichž spočívá největší váha nemocného. Jsou to například: obratle krční páteře, lopatky, křížová kost a patní kosti při poloze na zádech. Proleženinami trpí zpravidla pacienti dlouhodobě upoutaní na lůžko a pacienti se sníženou hybností.**

## Příčiny vzniku

Hlavní příčinou vzniku proleženin je stlačení měkkých tkání mezi kostí a tvrdou podložkou, kdy dochází k nedostatečnému prokrvování. Pokožka a svaly jsou nedostatečně vyživovány a chybí jim kyslík, postupně nastává odumírání tkáně. Vznik proleženin ovlivňují i další faktory – stav pokožky a svalů, zapaření a macerace pokožky způsobená například inkontinencí (únik moči i stolice), špatná výživa vedoucí k vymizení podkožního tuku a k celkové sešlosti/zhubnutí organismu a podobně.

## Projevy

Prvním příznakem, který nelze podceňovat, je začervenání pokožky. Pacient si může stěžovat na bolestivost místa, pálení nebo mravenčení. V dalších stádiích se tvoří puchýře a postupně odumírá pokožka a svaly. V nejtěžších stádiích proleženin může být postižena i kost.

## Stupně

„Předstupněm“ vzniku proleženin je zarudnutí pokožky, které při stlačení bledne. V této fázi je ještě velká naděje na to, že se podaří vzniku proleženiny zabránit.

- **První stupeň:** Na neporušené kůži se objevuje neblednoucí zčervenání, oblast je oteklá, teplá a nebolestivá. Přesto však nemocný pociťuje pálení, svědění pokožky.
- **Druhý stupeň:** Dochází k poškození pokožky a kůže, vytváří se puchýře. Tato fáze je velmi bolestivá.
- **Třetí stupeň:** Poškození zasahuje podkožní vrstvy, v nichž může docházet k odumírání tkáně. Tvoří se hluboký vřed, který je často

kryt suchou černohnědou krustou (strup) z odumřelých buněk nebo vlhkým žlutohnědým povlakem. Objevuje se teplota a nechutenství, jako jedny z mnoha odpovědí lidského těla na probíhající zánět.

- **Čtvrtý stupeň:** Dochází k rozsáhlé destrukci, odumírá svalová tkáň, poškozena je i kost. I tato rána může být pokryta černohnědou krustou z buněk odumřelé tkáně.

## Hojení a léčebný režim

Pokud se pacientovi vytvoří proleženina, je třeba, aby lékař zhodnotil jeho celkový stav. Podmínkou hojení proleženin je vytvoření celkových podmínek zahrnujících především pohybový režim pacienta, úpravu výživy, pitného režimu a léčbu základního onemocnění. Cílem místní léčby proleženiny je vytvoření optimálního mikroprostředí podporujícího hojení, které zajistí použití speciálního krytí rány.

## Ošetřování

Prvním krokem je čištění rány a odstranění odumřelé tkáně. Mrtvou tkáň je nutno odstranit proto, aby bylo usnadněno hojení proleženiny. Odstraňuje se tak i prostředí, které je náchylné ke vzniku infekce.

K čištění proleženiny lze použít speciální krytí nebo chirurgické čištění rány. Základem hojení proleženiny je to, aby povrch rány nezaschl a aby se nevytvořila krusta (strup). Proto je doporučováno ošetření speciálním krytím, které zajišťuje v ráně vlhké prostředí. V případě, že byl zvolen jiný postup (použití zásypu, masti nebo pasty) a na povrchu se vytvořila krusta, musí být odstraněna speciálním krycím materiálem na bázi hydrokoloidů a hydrogelů, který zajistí vlhké prostředí v rá-

ně, krustu rozpustí a podpoří hojení rány. Velmi vhodné jsou také hydroaktivní a „čističí obvazy“. Zároveň je vhodné ošetřit pokožku v okolí rány ochranným krémem.

## Krycí materiály (vlhké hojení)

Materiály, které se používají na hojení proleženin, určuje lékař. Ten před výběrem krycího materiálu zhodnotí stav rány a stanoví léčebné cíle. Jsou to: přítomnost infekce, stupeň závažnosti proleženiny, množství tekutiny, kterou rána produkuje, bolestivost, stav okolní kůže a lokalizace defektu.

Moderní krycí materiály udržují v ráně stabilní teplotu, která podporuje rychlejší hojení. Zajistí komfort v léčbě vzhledem ke snadné manipulaci a bezbolestné snímatelnosti. Některé obvazy pohlcují nepříjemný zápach.

Předností moderních krycích materiálů je to, že udržují v ráně vlhké prostředí a zamezují „přilepení“ obvazu k ráně. Nedochází tak k opakovanému poranění rány tím, že se při častých převazech strhne nově vytvořená tkáň. Krycí materiál by měl být ponechán na místě co nejdéle – v souladu s doporučením výrobce 3–7 dní.

## Životospráva pacienta

- Pacienta s proleženinou je třeba „polohovat“, to znamená v pravidelných intervalech měnit jeho polohu, aby poškozená nebo ohrožená místa byla namáhána co nejméně.
- Pokožku je třeba udržovat čistou, neužívat nadměrné množství mýdla a citlivá místa při mytí „nedřít“.
- Při špatné výživě probíhá hojení ran velmi pomalu, je velmi důležité, aby strava pacienta obsahovala dostatek bílkovin, vitamin C, železo a zinek.
- Důležitý je i pitný režim, pacient by měl denně vypít asi 1,5 litru tekutin (čaj, minerálka, ovocné šťávy), pokud ošetřující lékař nedoporučí jiné množství.

## Rehabilitace, důležitá součást léčby

Podmínkou úspěšné pohybové léčby je dostatečná motivace a aktivní spolupráce klienta, ale i osobní zainteresovanost fyzioterapeuta a rodinných příslušníků. Léčebná rehabilitace zvyšuje kvalitu života klienta.

V rámci léčby provádíme s pacientem kondiční a dechové cvičení na lůžku.

## Prevence

Prevence proleženin je velmi důležitou součástí péče o ležícího pacienta. Existují jednoduché a osvědčené způsoby péče, které vzniku proleženin zpravidla zabrání. Jsou to:

- aktivní změny polohy pacienta či jeho pasivní polohování na lůžku ve dvouhodinových intervalech,
- používání pomůcek, antidekubitálních\* matrací, které chrání riziková místa pokožky před vznikem proleženiny (zmírnění tlaku v místě kostních výčnělků – vyvýšenin), pomůcky lze zakoupit v prodejnách zdravotnických potřeb,
- důsledná péče o suchou a čistou pokožku, používání prostředků určených k promašťování pokožky,
- na místa, která jsou ke vzniku proleženin zvláště náchylná (paty, oblast křížové kosti a hýždí) lze používat „preventivní krytí“ v podobě ochranných filmů nebo hydrokoloidů,
- používání vhodných absorpčních pomůcek (vložené pleny, plenkové kalhotky) při inkontinenci moči a stolice,
- výživu a pitný režim – strava by měla být bohatá především na bílkoviny a vitaminy, denní příjem tekutin by se měl pohybovat kolem 1,5 litru (čaj, ovocné šťávy, minerálky).

\*) antidekubitální – proti proleženinám

Zdroj: [www.hojeni21.cz](http://www.hojeni21.cz)

Připravil Ing. Martin Janura,  
Product Manager ConvaTec ČR ■





## Stomické pomůcky může kromě lékařů odborníků předepsat i Váš praktický lékař

V minulém čísle časopisu RADIM Vás moje kolegyně Kateřina seznámila s LIMITY STOMICKÝCH POMŮCEK, na které máte nárok. Tyto limity jsou stanoveny zákonem a my Vám doporučujeme je plně využívat.

**Stomické pomůcky (zdravotnické pomůcky ZP 03) jsou předepisovány na Poukaz nejvýše na dobu 3 měsíců a to následovně:**

Můžete se dostat do situace, např. průjmové onemocnění, kdy budete spotřebovávat pomůcek více než obvykle a nemáte čas čekat na vyřízení Vaší žádosti o navýšení limitu a schválení revizním lékařem. Z tohoto důvodu je vhodné navštěvovat pravidelně Vašeho ošetřujícího lékaře a pravidelně si nechávat předepisovat pomůcky, na které máte nárok. V České republice je asi 100 stomických poraden, stomických pacientů je přibližně 10 000 a praktických lékařů je kolem 5 000. Jak sami vidíte, není v silách stomasestry pokrýt svou péčí a servisem všechny stomické pacienty a na druhou stranu někteří pacienti si nemohou dovolit dojíždět dlouhé vzdálenosti a navštěvovat nemocnici, kde byli operováni a po dobu hospitalizace ošetřováni stomasestrou. Po propuštění z nemocnice odcházíte vybaveni svými pomůckami či s předepsaným poukazem s kódy na Vaše pomůcky pro Vašeho ošetřujícího lékaře. Někteří se pravidelně vrací ke své stomasestře a zůstávají pod odborným dohledem, jiní přecházejí do péče PRAKTICKÉHO LÉKAŘE. Vaše stomické pomůcky Vám může na poukaz předepsat smluvní lékař Pojišťovny s odborností urolog (URN), chirurg (CHI), internista (INT), onkolog (ONK), stejně tak i praktický lékař (PRL).

Právě na Setkáních stomiků dostáváme mnoho dotazů ohledně preskripce PRL. Sami si položte otázku: „Kolik stomických pacientů má ve své péči právě Váš PRL? Do jaké míry je potom zainteresován právě ve stomické péči? Zná LIMITY a možnosti preskripce?“. Dnes se Vám budu snažit dát radu – jak na preskripci Vašich pomůcek u PRL. Vězte, že na své pomůcky máte nárok v plné výši tak, jak to stanovují limity dané pojišťovnou. Při

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

rozhovorech s několika PRL jsem zjistila, že se mohou vyskytovat i takovéto argumenty a zde na ně najdete odpověď:

■ **PRL:** Pomůcky jsou drahé a musím je zaplatit ze „svého“.

■ **Naše rada:** Tento argument není zcela na místě, jelikož pomůcky jsou plně hrazeny pojišťovnou.

■ **PRL:** Pomůcky jsou drahé a výrazně překračují finanční rozpočet mého zařízení.

■ **Naše rada:** Ano, to je pravda a bohužel v těchto případech záleží na dohodě obou zúčastněných stran – lékaře a stomika. Každý lékař by měl pacientovi poskytnout péči, na kterou má ze zákona nárok. Nicméně každé zdravotnické zařízení (ZZ) má skutečně na poskytovanou péči rozpočet, který musí měsíčně vykazovat na pojišťovnu. Při případném překročení rozpočtu je ZZ pojišťovnou pokutováno. Pokud PRL předepsal pomůcky dle limitních práv pacienta, nemusí se obávat, že by tuto pokutu zaplatil. Stačí pojišťovně poslat dopis s odůvodněním překročení a tato částka je mu pak z oné pokuty odečtena. Souhlasím, jedná se o nekonečnou a zdlouhavou administrativní výměnu mezi ZZ a pojišťovnou. Nicméně jedná se o Vaše pohodlí, a to je doloženo Vaším nárokem na stanovený limit.

**A proto Vám radím, hlídejte si své limity, máte na ně nárok, předcházejte nepředvídatelným a nepříjemným situacím a buďte vybaveni do „nepohody“. S námi jste o krok dál, a proto na následující straně najdete pomůcku k hlídání Vašich limitů.**

Ing. Martina Mainzerová,  
Customer Service Manager, ConvaTec ČR

Pojišťovna schvaluje preskripci i u tzv. příslušenství, z něhož lze pacientovi předepsat:

- **Ochranné prostředky** (Ochranná pasta a Ochranný film) – max. do výše 360 g za rok, nejvýše do 2 760 Kč.  
V případech, kdy měrnou jednotkou je ml nebo kus, je vždy rozhodující roční finanční limit.
- **Přidržené pásky, stomický pás Stomex** – max. 2 ks za rok
- **Ostatní prostředky** (Odstraňovač náplastí ConvaCare, Odor eliminator, Zásypový pudr Stomahesive® 25 g, Adhesivní pasta Stomahesive® 30 g, Pěna tělová Sensi Care™, Ubrusky tělové Sensi Care™, Krém zklidňující Sensi Care™, Pohlcovač pachů ALP spray 50 a 200 ml, Pohlcovač pachů olej 30 ml) – limit se nestanovuje.

- Nejvyšší přípustné množství stomických pomůcek a příslušenství, které lze předepsat na jeden poukaz, odpovídá tříměsíčnímu limitu.



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

www.convatec.cz



Hlídejte si limity předpisu stomických pomůcek



Kontrolu množství již předepsaných pomůcek v rámci limitů spotřeby Vám usnadní následující tabulky evidence spotřeby.

1) **čtvrtletní limity podložek** adhezivní technologie a dvouvlákného systému\* (nárok: kolostomici a ileostomici – 6 balení, urostomici 9 balení)

1. čtvrtletí	2. čtvrtletí	3. čtvrtletí	4. čtvrtletí
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) **čtvrtletní limity sáčků** systému adhezivní technologie, jednodílných sáčků, dvouvlákných sáčků nebo krytek\* (nárok: kolostomici – 6 balení, ileostomici a urostomici 9 balení)

1. čtvrtletí	2. čtvrtletí	3. čtvrtletí	4. čtvrtletí
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* 1 zakřížkovaný čtvereček = 1 balení

### 3) spotřeba příslušenství

Datum	Výrobek	Odběr v Kč	Odběr v g

### Limity stomických pomůcek



**System adhezni technologie (Esteem synergy<sup>®</sup>)**

**Dvoudilny systém (Combhesive<sup>®</sup> 2S)**

Kološtomik	měsíčně	čtvrtletně
<b>Podložky</b>	Max. 10 ks (2 bal./5 ks)	Max. 30 ks (6 bal./5 ks)
<b>Sáčky</b>	Max. 60 ks (2 bal./30 ks)	Max. 180 ks (6 bal./30 ks)
<b>Ileostomik</b>	měsíčně	
<b>Podložky</b>	Max. 10 ks (2 bal./5 ks)	Max. 30 ks (6 bal./5 ks)
<b>Sáčky</b>	Max. 30 ks (3 bal./10 ks)	Max. 90 ks (9 bal./10 ks)
<b>Urostomik</b>	měsíčně	
<b>Podložky</b>	Max. 15 ks (3 bal./5 ks)	Max. 45 ks (9 bal./5 ks)
<b>Sáčky</b>	Max. 30 ks (3 bal./10 ks)	Max. 90 ks (9 bal./10 ks)
<b>Jednodilny systém (Esteem<sup>®</sup>)</b>		
<b>Kološtomik</b>	měsíčně	
<b>Sáčky</b>	Max. 60 ks (2 bal./30 ks)	Max. 180 ks (6 bal./30 ks)
<b>Ileostomik</b>	měsíčně	
<b>Sáčky</b>	Max. 30 ks (3 bal./10 ks)	Max. 90 ks (9 bal./10 ks)
<b>Urostomik</b>	měsíčně	
<b>Sáčky</b>	Max. 30 ks (3 bal./10 ks)	Max. 90 ks (9 bal./10 ks)

**Typ/kód Vaší pomůcky**

--	--	--

# Cesta do Austrálie

Nápad na sepsání článku vyšel od paní Bohunky a paní stomasestry Jany Hofmanové. „Mám tady jednu moc šikovnou paní, jejíž zkušenosti z dlouhé cesty letadlem by možná mohly zajímat čtenáře“, řekla jednoho dne Jana Hofmanová, sympatická stomasestra z Krčské nemocnice v Praze. Moje kolegyně Radka Jarolímová potom udělala rozhovor a já jsem pak se svým mužem Honzou sepsala zážitky paní Bohunky z cesty do Austrálie.



Paní Bohunka se stomasestrou J. Hofmanovou

Cesta trvala dlouhých 26 hodin. Do Austrálie jela navštívit syna, kterého neviděla přes dlouhé čtyři roky.

## PROČ ZROVNA AUSTRÁLIE?

Paní Bohunka byla zvyklá každoročně podnikat výpravy někam k moři po více než 10 let. Před dvěma lety jí byla založena stomie a od té doby u moře nebyla – netroufla si. Její záliba v cestování však měla mít pokračování. Svého syna neviděla čtyři roky. Odcestoval do Austrálie studovat angličtinu. Jeho snoubenka tam odcestovala po půl roce za ním. Ještě dva další roky se tam chystají zůstat. No, a možná i proto se paní Bohunka rozhodla za pomoci syna pro dlouhou cestu za oceán. Zpočátku se takové cesty obávala, ale když si přečetla článek v časopise RADIM o paní-stomičce, která cestovala do USA, inspirovalo jí to a cestu podnikla.

## CESTA LETADLEM

Den „D“ nadešel 14. 11. 2008. Odlétali z Ruzyně s přestupy v Londýně, Hongkongu až do australského Sydney. Před cestou se paní Bohunka dohodla se sestřičkou Hofmanovou, že pro dokonalé vyprázdnění použijí kolonoskopický (vyprazdňovací) roztok. Ve středu večer ho paní Bohunka vypila a do pátečního odletu nejedla, pouze pila. Na cestu se rozhodla vzít si dvoudílnou pomůcku Combihesive 2S®, i když běžně používá jednodílný systém Esteem®.

Paní Bohuslava Müllerová poprvé od operace stomie vycestovala do zahraničí. Jak daleko za hranice všedních dnů?

Cesta trvala dlouhých 26 hodin. Do Austrálie jela navštívit syna, kterého neviděla přes dlouhé čtyři roky.

Tvarovatelná podložka a výpustný sáček Invisi-Close® – to bylo to správné vybavení do letadla. Dvoudílný systém je nenáročný na výměnu sáčku a hygienu s tím související. Podložka zůstává na těle a vyměňuje se jen sáček, bez nutnosti omývat stomii i její okolí. Výpustný sáček pak zvolila pro jistotu. Toalety byly nedaleko a sáček se dá v případě potřeby odpustit.

Zapínání sáčku na suchý zip doplněné bezpečnostní klopou je bezpečné. Paní Bohunka si všechno pojistila – seděla jen dvě řady od toalet, pro jistotu.

## CO SI S SEBOU VZÍT DO LETADLA?

Doporučení pro cestu letadlem jsou: především dostatek pomůcek (na cestu jsem přibalila pět sáčků), igelitový sáček na sáček s obsahem („svůj sáček“ jsem do něj zabalila a hodila do odpadkového koše), výplňovou pastu Stomahesive®, Odstraňovač náplastí ConvaCare®, čisticí ubrousky Sensi-Care®, kapesníčky, to vše se pohodlně vešlo do kabelky. V průběhu cesty hodně pila. Její první jídlo bylo kuřecí a ve spojení se stresem z cesty a opoždějším působením vyprazdňovacího roztoku byla asi 3x na toaletě. Vzhledem k tomu, že v letadle jsou perfektně vybavené toalety, rozhodla se paní Bohunka při zpáteční cestě vrátit zpět ke svému osvědčenému jednodílnému sáčku Esteem® a nijak se předem na cestu letadlem nepřipravovat. Vše dopadlo výborně a příští rok se už paní Bohunka cesty neobává, to bylo slyšet i z jejího usměvavého hlasu a intonace.

## ZÁŽITKY Z AUSTRÁLIE

První, co paní Bohunce připomnělo, že není v Čechách, byli lidé. Pohodoví, bez stresu, na všechno mají dost času. Jejich záliba pro



barbecue je vidět všude. V přírodě mají dokonce zavedené plynové trubky s ohništěm – to vždy připraveno k použití. Stačí jen přinést maso, opékat, povídat si při tom, relaxovat. Samozřejmostí je po sobě místo uklidit a odstranit veškeré odpadky. Jakoby všudypřítomné jsou dokonale čisté toalety se zásobou vody, mýdla, papírových ručníků – a to i v buši i na pláži. Paní Bohunka, vždy zvyklá nosit bikiny, pro koupání v moři zvolila vhodnější jednodílné plavky, pod kterými se sáček Esteem® dokonale schoval. Byl perfektní. Samozřejmostí bylo přelepit filtr, který při koupání v moři rozhodně nepotřebovala. Když byli se synem a snachou na pláži a babička „chtěla pohlídat věci“, tak se jí dostalo od syna ponaučení, že v Austrálii se nekrade. Nemají nikde žádné ploty, auto se nezamyká. Paní Bohunka se nemusela omezovat – ani v hlídání kabelky, když se chtěla jít vykoupat, ani v péči o svou stomii.

## A CO JÍDLLO?

V Austrálii sice mají velký výběr rychlých občerstvení, ale takové knedlíky tam nenajdete. Když synovi připravila moravského vrabce se zelím a bramborovými knedlíky, měla velký úspěch. Prý knedlíky už nejedl přes čtyři roky. A copak gulášek s houskovým knedlíkem? Pochutnávali si i známí a lámali si hlavu, jak takový knedlík vlastně připravit. V Austrálii jedí hodně zeleniny, paní Bohunka jen vyřadila ze svého jídelníčku zelí a cibuli. Žádný zažívací problém neměla, spotřebovala dva sáčky denně, a to i při cestách.

## PAPOUŠCI TAM LÍTAJÍ, JAKO U NÁS HOLUBI

Typickým obrázkem Austrálie je klokan. Ti se běžně pasou na louce za domy. Všude jsou také velcí barevní papoušci a například i ledňáčci. Paní Bohunka také viděla ptačí představení ve volné přírodě. Jak ti se umějí naparovat, tančit a předvádět se. Hotoví

manekýni. Příroda je tam opravdu krásná. Spousta nádherných rostlin, ale na druhé straně i velké sucho. Pokud by došlo k požáru, je jen málo pravděpodobné, že by se člověku podařilo utéct.

## PREVENCE JE DŮLEŽITÁ

Před deseti, možná 15 lety, se paní Bohunce objevil na stěvě polyp. Ten v Krčské nemocnici odoperovali a doporučili kontrolu za cca dva roky. Všechno však probíhalo v pořádku, paní Bohunka se cítila dobře, a tak přece nebylo důvodu jít znovu k lékaři. Důvod se objevil později, kdy si nemohla bez projímadla dojit na toaletu. Aby nedošlo k ucpaní střev, bylo nutné podstoupit v lednu 2007 operaci stomie. Po operaci pak následovalo ozařování, a pak další operace v dubnu. Psychicky na tom byla, podle vlastních slov, docela dobře. Její hlavní motto bylo: „Musím se z toho dostat“. Dostatek energie, důvěry v sebe sama a pozitivní myšlení jí umožnily podniknout i cestu do Austrálie, které se zprvu tolik obávala. Jak sama zmínila, důležitá je pro ni i práce. Už v srpnu 2007 opět do práce nastoupila. Nechtěla sedět doma a přemítat o všem, co se v posledních měsících přihodilo. Práce v jedné příjemné středoevropské hospůdce jí moc pomohla. Pohotovostně nosí vždy dva sáčky v kabelce, každý jednotlivě zabalený. A také ubrousky. Tady je to jiné než v Austrálii, říká s úsměvem v hlase.



Chtěla bych tímto poděkovat paní Bohunce za její ochotu podělit se s našimi čtenáři nejen o své zkušenosti z dlouhé cesty, ale i o svůj pozitivní životní postoj.

Podle B. Müllerové zpracovala  
Ing. Kateřina Krejčířová,  
Marketing Manager ConvaTec ČR



# Solárium a stomie

**Stomie není důvod, abyste měnili své oblíbené činnosti. Při sportování a zábavě využijte i možnost zlepšit image, například návštěvou solária nebo sauny.**

Toto téma jsem prokonzultovala s primářem Chirurgické kliniky v Trnavě MUDr. Tiborem Kružliakem, který se věnuje proktologii. Podle jeho slov stomie není důvodem k obavám ze solária. Pacienti, kteří mají stomii a navštěvovali solárium před chirurgickým výkonem, mohou i nadále toto zařízení navštěvovat. Jediný problém může spočívat v tom, že pokožka pod stomickou pomůckou nebude opálená.

## Rady do solária

- **1.** Dobu opalování volte podle toho, jestli s opalováním začínáte nebo jen udržujete bronzový odstín, jestli jste více či méně citliví na UV záření a jak rychle chcete zhnědnout (rychlejší zhnědnutí znamená i rychlejší ztrátu bronzu).
- **2.** Solárium je neúčinnější a nejbezpečnější, když se cítíte fit. Když se necítíte dobře, opalování raději odložte.
- **3.** Při ovládní klimatizace či ventilátoru si uvědomte, že čím Vám je tepleji, tím efektivněji se opálíte. To však neznamená, že byste měli vypínat ventilátor nebo klimatizaci! Mohlo by totiž dojít k přílišnému přehřátí organismu a při stresu se také neopálíte.
- **4.** V soláriu se vyplatí střídat polohy (občas se zavrtět). Tam, kde jsou méně prokrvené tkáně, vzniknou bílá místa (obvykle v kříži a pod lopatkami, kde při ležení spočívá váha těla).
- **5.** Sprchování před i po opalování snižuje jeho efekt. Na vodu pokožka reaguje obvykle tím, že začne vylučovat maz, který filtruje záření a uzavírají se póry.
- **6.** Neopalujte se po celý rok, pokožku musíte alespoň 1–2 měsíce nechat od záření odpočinout.
- **7.** K urychlenému opalovacímu efektu se vyplatí použít solární kosmetiku (obsahuje vitamin E a beta-karoten) a kosmetiku proti vysoušení pokožky (vysušená pokožka rychleji stárne). Pozor, tato kosmetika neobsahuje UV-filtry!



Ing. Eva Pauerová, PhD,  
FN Trnava, chirurgické odd.

(Překlad ze slovenského časopisu RADIM) ■



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma



Foto archiv Boris Hubnera

## Ted' už můžu říct: „Stomie je brnkačka“

V tomto rozhovoru se dočtete o tom, že založení stomie může potkat i takovou známou osobnost, jakou je herec, mim, režisér a vysokoškolský pedagog **Boris Hybner**. I jeho před dvěma lety zaskočila závažná diagnóza. Nemoci se však nepoddal a krátce po operaci se naplno vrátil ke všem svým aktivitám. Jak to všechno probíhalo a kdo mu nejvíce pomohl, o tom je náš rozhovor.

### Borisi, jak vlastně došlo k tomu, že jste se stal stomikem a co tomu předcházelo?

Jako téměř každý druhý jsem si myslel, že se mě rakovina netýká. Proto, když jsem jednoho dne zjistil, že mám krev ve stolici, tak jsem tomu nevěnoval příliš pozornosti. Byl jsem v té době hodně pracovní vyčerpán, měl jsem před premiérou, která pro nás, autorské divadelníky, znamená mnohem větší vypětí, než u klasického divadelního herce. My, na rozdíl od něj, vytváříme představení kompletně sami, máme na starosti úplně všechno, počínaje kostýmy, přes režii až po financování celého představení. Vyšetření jsem tedy pořád odkládal. Bezprostředně po premiéře se mi jednu noc zdál zvláštní sen, který mě vyděsil a přiměl navštívit lékaře. Po vyšetření mi MUDr. Křížová řekla: „Tak se oblečte a pojdte si popovídat“. To jsem už tušil, že to je vážné. Překvapilo mě, že dnes Vás lékaři otevřeně seznámí s diagnózou i všemi důsledky z ní vyplývajícími. Musím ale ocenit, že MUDr. Křížová to dokázala velice vhodně a oduševněle.

### Co Vám blesklo hlavou, když jste se dozvěděl, že budete mít trvalou stomii?

V první chvíli jsem si vzpomněl na Miloše Kopeckého, který měl v sedmdesátých letech

zdravotní problémy, při kterých mu hrozilo založení stomie. Doslova řekl, že by tím byla ohrožena jeho elegancie a že v té době uvažoval o sebevraždě, pokud by se opravdu z něj stal stomik, býval by prý nedokázal se stomií žít. Měl jsem také zprostředkovanou zkušenost díky mému kolegovi z fakulty, který měl v době mého onemocnění dočasnou stomii a kterého jsem chodil navštěvovat, a tím jsem se zároveň pomalu seznamoval s tím, co mě bude čekat. Na předoperační konzultaci k profesoru Hochovi z Nemocnice v Motole jsem šel se svou ženou a když nám pan profesor řekl, že založení stomie bude pro nás změnou v různých směrech, napadlo mě, že stomie může být i zajímavou zkušeností a že musím udělat všechno proto, abych žil. Se všemi dílčími ztrátami je možné se vyrovnat za cenu zisku dalších let života. Další zkušeností byly následné chemoterapie a ozařování, které byly tak vyčerpávající, že mi v tu chvíli představa konce nepřišla zdaleka tak hrozná. V tu chvíli jsem si říkal, co je proti tomu nějaký sáček na břicho. Pak jsem měl jednu na rozhraní bdělosti a spánku zvláštní sen, kdy mi nějaký zvláštní sebezáchovný instinkt napověděl, že teď se ještě odchod nekoná a já všechno zvládnu a překonám. Podporovala mě celá moje rodina včetně mé ženy, dětí a tchyně, prostě jsem cítil, jak mi všichni mí nejbližší poskytují oporu.

**Byl jste operován před dvěma lety, tedy v době, kdy již téměř v každé větší nemocnici najdeme kvalifikovanou stomasesstru, která každého budoucího stomika před operací edukuje. Bylo tomu tak i ve Vašem případě?**

Po operaci na oddělení JIP jsem měl štěstí na báječnou stomasesstru Dášu Šeborovou, jejíž laskavost, pozitivnost a úsměv mi pomáhaly se uzdravovat, takovou stomasesstru bych opravdu přál každému stomikovi.

Co mě ale trápilo skoro deset dní po operaci byla úporná škytavka, které jsem se nemohl zbavit žádným způsobem – nepomáhaly babské ani hospodské rady, škytavka se zrychlovala a lékaři se už chystali pokusit se to vyřešit chirurgicky. Nakonec mi pomohl jednoduchý zákrok, který jsem si provedl sám takříkajíc za pět minut dvanáct – zkrátka jsem si strčil prst do krku, a bylo po škytavce. Lékaři následně ohodnotili tento případ takřka permanentní škytavky jako důsledek toho, že tělo odmítá přijmout nový stav věci, v mém případě založení stomie. Profesor Hoch mě už předem upozornil, že stomie nebude, jak se říká, žádná „brnkačka“. Naštěstí mám úžasnou ženu Lucii. Jsme spolu už od roku 1990, máme spolu dvě děti – sedmiletého Maxe a pětiletou Žofinku. Lucie pracuje jako genetička a ke všem problémům včetně těch háklivých proto umí



**„Se všemi dílčími ztrátami je možné se vyrovnat za cenu zisku dalších let života.“**

přistupovat velice věcně, rychle dojít k řešení a zmenšit nebo odstranit tak všechny nežádoucí efekty z problému vyplývající. Po operaci je nejdůležitější co nejdřív si osvojit základní „provozní pravidla“, např. co může stomik jíst, manipulaci s pomůckami, jak spát, jestli na zádech, na boku a nespojovat to s žádnými pocity, jednat zcela pragmaticky a racionálně. Ze začátku se nám například



**„Víte, Don Quijote říká: Když se jedny dveře zavřou, druhé se otevřou, neboť duše má dvoje dveře, milý Sancho.“**

# rozhovor

stalo, že se mi během noci dvakrát odlepil sáček. Poprvé jsme se tomu zasmáli, přelepili sáček, převlékli postel a šli spát. Ale když se sáček za chvíli odlepil znovu, vzpomněl jsem si na slova profesora Hocho a trochu mě zamrazilo. Znamená to, že by ne všechno muselo fungovat tak, jak jsme si mysleli? Jednou se mi sáček odlepil v autobuse MHD. Čekání na nejbližší zastávku byl opravdový nervák. To bylo ale naposledy, co se u mě projevila situační panika. Protože mým řemeslem je situační humor, tak vím, že nic tak nepotěší člověka jako trampoty bližního, takže sám sobě jsem si byl ex post poměrně rychle směšný. Když jsem pak podával zprávu mobilem ženě, že jdu domů postranními uličkami, tak jsem se tomu už smál. Časem jsem zjistil, že ne vždy jsem dodržoval správný postup při výměně sáčku, a proto došlo k jeho odlepení. Je to jako kdybyste chtěli uvařit dobré jídlo podle kuchařské knihy a nedrželi se přesného receptu, nějaké ingredience byste vynechali nebo naopak přidali navíc, výsledek by taky nesplnil Vaše očekávání. Prostě každý začátek je těžký a já teď naštěstí už můžu říct: „Stomie je brnkačka“.



**Bylo pro Vás obtížné se po založení stomie vrátit k Vaší pohybově náročné práci? Víte, že jste poměrně brzo po operaci začal natáčet film U mě dobrý.**

Profesor Hoch mi po operaci doporučil, abych zpátky do práce nespěchal, ale Honza Hřebejk mi nabídl roli v jeho filmu. Měl jsem obavu, jestli budu mít dost energie, ale pro-



tože jeho štáb je pověstný tím, že umí vytvořit báječnou pracovní atmosféru, a navíc ve filmu hráli i moji kamarádi včetně Bolka Polívky, tak jsem nabídku přijal. Bolek Polívka do jedné scény zakomponoval svoje vlastní extempore, které nakonec zůstalo i ve výsledné verzi, a to v karetní scéně, kdy měl dát najevo radost, že vyhrává, mě vzal do náruče, políbil mě a zuřivě oslintal. Nejen od něj, ale i od ostatních jsem cítil velkou podporu. Měl jsem trochu obavy ze svého návratu na katedru pantomimy AMU, kde učím, ale i mí studenti mě přijali skvěle. Když jsem se po nemoci vrátil, přivítali mě potleskem, a tím byly všechny moje obavy pryč.

Myslím, že by se každý stomik měl snažit, aby se po operaci vrátil co nejdříve mezi svou rodinu, přátele. Nejstrašnější je, když se člověk straní druhých a sám sebe uvrhne do ghetta nemoci. Někdy si ve svém raněném egu neumí položit otázku, jaký důsledek má nemoc na žebříček jeho hodnot, jestli ho třeba jeho nejbližší nemají o něco raději nebo jestli poskytuje příklad třeba svým dětem, kteří si jednou v budoucnu budou moct říct: Můj táta to zvládal. To nejdůležitější, co nás drží dohromady, jsou vztahy k sobě samému a našim nejbližším.

**V letošním roce jste hostem na setkání stomiků ConvaTec. Co Vám přítomnost na těchto setkáních přináší?**

**„Setkání stomiků pro mne znamená příležitost postavit se tváří tvář svým „přátelům ve strasti“ ... Zároveň jejich příběhy jsou i velkým povzbuzením pro mě.“**

Víte, lékaři mi po operaci doporučovali ten fakt, že nemám stomii příliš zveřejňovat. Ale já jsem hned, jak to bylo možné, měl chuť a elán povzbuzovat další pacienty na ostatních pokojích. Setkání stomiků pro mne znamená příležitost postavit se tváří tvář svým „přátelům ve strasti“, povzbudit je a říct jim, že by si měli občas dopřát i zamyšlení – odhlédnutí od medicínské stránky. Zároveň jejich příběhy jsou i velkým povzbuzením pro mě. Osud nám něco vzal, ale zároveň i dal. Dal nám příležitost něco o sobě pochopit. Je to malé hrdinství umět se s novým stavem poprat.

**Co byste vzkázal pacientovi, který je krátce po operaci a domnívá se, že aktivní život pro něj skončil?**

Co bych vzkázal? Don Quijote říká: „Když se jedny dveře zavřou, druhé se otevřou, neboť duše má dvoje dveře, milý Sancho,“. Příchod stomie znamená, že se jedny dveře zavřou. To, co se otevře, do jaké míry a jak moc dokořán, to se musí odehrát v srdci a mozku každého, kdo to prožívá. K dispozici je vždycky humor. Také je to test všech přátel. Když budete otevření, rodina Vám padne do náruče o to silněji a skrz ty nově otevřené dveře zjistíte, co všechno jste k životu nepotřebovali, že stomie neznamena konec a že vidíte a cítíte život daleko víc než předtím.

**Děkuji za rozhovor.**



Alice Křepínská,  
StomaLinka ConvaTec

## **BORIS HYBNER „V DATECH“**

\* 5. srpna 1941, Vyškov na Moravě

- mim, klaun, gagman, scénárista, vysokoškolský profesor
- 5 dětí (Vanda, Lenka, Helena, Max a Žofie), manželka Lucie
- 13 celovečerních komedií, 3 televizní seriály, účinkoval na 5 kontinentech
- květen 2007 – operace, založení stomie
- září 2007 – jmenován profesorem na AMU, vedoucí katedry pantomimy



## Vážení,

probíhá rok 2009 a patnáctileté výročí s časopisem RADIM. Je mi 87 let a před třemi lety jsem byla na operaci tlustého střeva, mám vývod, jsem kolostomička. Měla jsem štěstí, operace byla provedena v Městské nemocnici Ostrava lékařem-specialistou, který se odstěhoval, ale zůstal tam jeho společník MUDr. Julius Őrhami, kterému vděčím za to, že ještě žiji. Používám ochranné sáčky – průsvitné a jsem velmi spokojena. Vyzvedávám je v Ostravě v prodejně U RADIMA, jsem velmi spokojena se službami, vstřícností, ochotou. Protože žiji v Domově Na zámku v Kyjovicích, nemám možnost se někde informovat, používám linku 800 122 111, kde dostanu cenné informace. Také si velmi cením Vašeho časopisu RADIM který dostávám, najdu v něm vše, co potřebuji – je vynikající. K Vašemu blízkému výročí Vám přeji mnoho úspěchů ve Vaší další práci a díky za krásný přístup k nám – pacientům.

Marie, Kyjovice ■

## Milý Radime!

Jsme rádi, že **budeme mít zase časopis RADIM**. Časopis jsme měli s manželkou moc rádi a hlavně příběhy lidiček postižených jako já. Po operaci mám již 27 let, bylo mi tehdy 44 a teď je mi 72 let. Díky bezvadným zdravotním pomůckám, které tehdy ze začátku mé nemoci nebyly, mohu si užívat života dle nálady. Jezdil jsem k moři, i na hory lyžovat, postavil zahradní domeček a tam, na zahradě, se těším ze skalek a jezírka s lekníny. Všem přeji hodně síly a ať to nevzdávají, jsem rád, že žiji.

Viktor, Kladno ■

## Vážená redakce a kolektive ConvaTec!

Děkuji Vám za zaslání přání k mým 80. narozeninám, které mě velice potěšilo. Současně oceňuji, jak Vaši snahu o kvalitní a perfektní služby, které nám poskytujete formou časopisu RADIM, tak i rady a poučování o používání pomůcek během setkání stomiků, kterými nám naše postižení zpřijemňujete. Jsem kolostomik 3,5 roku po operaci.

M. N., Praha ■

## FAUX PAX aneb TRAPAS NA DRUHOU

Jako kluk jsem rád poslouchal Františka Filipovského, když v rádiu předčítal knihu Karla Poláčka „Bylo nás pět“. Dodnes si pamatuji větu „Prostorou chrámovou se rozlehl zápach, jaký nemá pamětníka“. To když kluci po sobě v kostele hodili „pu-kavce“. Po padesátce jsem se stal stomikem. Zaskočilo mě to, s pomůckami jsem si zprvu nevěděl moc rady, a tak se stalo,

že jsem jako předseda SRPŠ přišel na schůzi s nedocvaknutým sáčkem. Zahájil jsem první schůzi sdružení a vyzval ředitele, aby seznámil přítomné rodiče, co od nás škola očekává. Pan ředitel povstal a já dosedl. A zbledl!!! Cítil jsem, jak sáček poklesl, uvolněné plyny se začaly prodírat tričkem, košilí, svetrem. A ty molekuly si hledaly cestu ven. Schoužil jsem ramena, překřížil ruce, držel sám sebe, všechno marno. Já už v té hrůze ten smrad i viděl! Prostě

# z vašich dopisů

„Mlhy na Blatech“! Jak se tak v chuchvalcích válí po stole, plíživě postupuje po tom umakartu stále dál k dalším přítomným. Ředitel hřímal svůj budovatelský projev, zakončil zářnou budoucností školy a usedl. Teď zapracovaly přírodní zákony. Jeho tělo fungovalo jako píst v motoru. Plyny, které se stačily nahromadit na jeho židli, byly silou 120 kg živé váhy vrženy do prostoru. Školní sborovnou se „rozlehl zápach, jaký

nemá pamětníka“. Byla řada na mně. Stát jsem nemohl, na to jsem už neměl sílu, ani odvahu. Tak jsem v sedě přehraboval svoje papíry na stole, poděkoval řediteli za jeho projev a zkonstatoval, že vše bylo jím už řečeno a já nemohu nic dodat. Nechal jsem odhlasovat příspěvek na exkurzi, ukončil schůzi a prchal a prchal...

Miroslav ■

## Reklamy, reklamy...

Známe to všichni, jeden z nešvarů dnešní doby. Přeplněné poštovní schránky, v panelácích haldy reklam na zemi, často ještě ve štosech. Bydlím na venkově. Pošťák reklamy přehne „vejpůl“, dovnitř vloží došlou poštu a narve to do schránky. Prší, po reklamách jako po okapu teče voda dovnitř a dopisy se musí sušit. Ještě, že nám časopis RADIM balíte do nepropustného obalu, který nepromokne.

Děkujeme!

Miroslav ■

## Výlet do Lukova

Podzimní ráno 14. října 2008 bylo zahaleno mlhou a dávalo tušit, že léto je definitivně pryč a měli bychom přemýšlet o přípravách na zimu. Z vyhřáté postele se toho dne asi nikomu nechtělo, zvláště ne mně, čerstvé invalidní důchodkyni. Sebrala jsem však zbytky smyslu pro povinnost, svačinu a pláštěnku do batohu a vydala jsem se ke Zlínu.

Na autobusovém nádraží už čekali přátelé z klubu a vítali mě jako starou známou. S jejich úsměvy se i nebe vyjasnilo a autobus nás zavezl do Lukova. Odtud jsme stoupali ke zřícenině stejnojmenného hradu. Na úpatí kopce přišly na řadu svačiny a něco málo na posilněnou, a potom už pomalu kolem ohrady s koňmi, barevnou záplavou listí a krásným lesem vzhůru za historií.

Hrad Lukov patřil rozlohou mezi největší hrady na Moravě. Poprvé je zmiňován v roce 1332, kdy patřil pánům ze Šternberka, kteří jej vlastnili až do roku 1516. Ve 14. století měl hrad vlastní jádro tvořené hradním palácem, k němuž přiléhala hradní věž podobná

věži Buchlova. Na konci 14. století byl hrad rozšířen o rozsáhlé předhradí zpevněné nárožními věžemi, z nichž jedna – Svatojánská – se zachovala dodnes.

Po sportovním výkonu jsme odpočívali obklopeni zbytky starých časů. Pozůstatky slavné minulosti k nám promlouvaly ze všech koutů starých hradeb. Také expozice ve věži byla velmi poučná. Klid okolních lesů působil doslova blahodárně, zvláště ve spojení s povídáním, vzpomínáním a humorem všech zúčastněných.

Cesta dolů uběhla velmi rychle a celý výlet jsme ukončili posezením v místní hospůdce a vynikajícím pozdním obědem. Nakonec nikdo nemohl litovat, že ranní lenost překonal a strávil příjemný den v podzimní přírodě spolu s milými lidmi, kteří sdílí stejný úděl.

Děkuji všem dlouholetým členům klubu, kteří mě přijali mezi sebe a svým optimismem a radami dokázali, že je stále na co se těšit.

Mgr. Ivana,  
Klub stomiků Zlín ■

# z vašich dopisů

## Vážení,

jsem již 10 let členkou pražského sdružení stomiků FIT-ILCO. Máme 120 členů – z toho je naprostá většina onkologických pacientů. Chtěla bych Vás seznámit se svým osobním příběhem.

Rok 1998 – perforace střev, náhlé a nečekané masivní krvácení. Onkologický pacient – diagnóza karcinom střev a rekta. Podle statistik 20% úmrtnost. Jediné možné řešení – operace. Profesionalitě chirurgů prof. Pařka ve FN Motol vděčím za svůj život. Následky byly přesto kruté – umělý vývod ze střev – stomie. Domů z nemocnice jsem přišla bezradná a vyděšená. Byla jsem pochopitelně ráda, že žiju – ale nepřijemné následky na sebe nenechaly dlouho čekat. Trapné hlasité a neovladatelné projevy trávicího traktu byly ještě to menší zlo. Horší byly havárie, které nešly přehlédnout a necítit. Špatně připevněný nebo netěsnící stomický sáček znamenal katastrofu. Vydal svůj obsah doma na koberec, ale o co hůř, kdykoliv a kdekoliv. Jednou jsem šla domů dvě hodiny pěšky přes půl Prahy a nejrady bych šla „kanálama“. Drobných malérů doma, na chatě, ve spánku apod. bylo nespočetně. **TAKOVÝ JE ŽIVOT STOMIKA.**

Nejhorší je katastrofální dopad na psychiku. V očekávání „že se zase něco stane“ síla podvědomí zafunguje zcela spolehlivě – takže se to často opravdu stane. A vy? Začnete se stranit lidí a veškerých akcí, které vás dřív těšily a stále častěji zůstáváte doma. Věčné otazníky: „Rakovina, proč? Proč já? Co dál? Bude vůbec ještě nějaké dál? ČERNÉ MYŠLENKY se množí geometrickou řadou. Trvalo to 3–4 měsíce.“

A pak jsem objevila **pražský klub stomiků** a na jaře r. 1999 jela na svou první rekonvalescenci do Janských Lázní. Pořád ještě vyděšená a deprimovaná. Netrvalo snad ani

den či dva a nastal zásadní obrat. Na rekonvalescenci jsem byla „benjamínek“ – ne většinou, ale krátkou dobou po operaci. Ostatní byli „staří mazáci“ – se stomií se prali 4, 5 a někteří dokonce i 10 let. Koukala jsem na ně jak na zjevení. Už jenom to, že vůbec žili a žili tak dlouho, bylo ohromnou životní injekcí. A oni navíc žili úplně normálně. Chodili plavat do bazénu, chodili na výlety i vysokohorské túry, někteří dokonce jezdili po horách na kolech.

Moje tiché otázky dostávaly najednou jiný směr – **KDYŽ ONI, PROČ NE I JÁ?**

A tak jsem se „pochlápila“ a za pár dní se otřepala už natolik, že jsem si „stříhla“ hned dvě cca desetikilometrové trasy – jednu z Černé Hory přes Pardubické boudy

a Krauzovky zpět do Janských Lázní a druhou z Černé Hory do Pece pod Sněžkou. Večer jsme si za odměnu naordinovali pivo v útulné hospůdce, na závěr rekonvalescenci jsme si byli zatančit – zvládli jsme i styl „disko-trysko“. Samozřejmě, že vlivem změny stravy mně nějaký ten střevní průsvih neminul, ale

mezi stomiky, tedy lidmi, kteří to znají, to najednou bylo úplně fuk. Jejich životní přístup k problémům byl natolik nakažlivý, že znamenal zásadní posun ručičky mé rovnováhy od beznaděje k naději a návrat zpět od pesimismu k optimismu a radosti ze života, která mi byla vždycky vlastní.

**Užívala jsem si to.** Bylo to pár moc hezkých dní. Získala jsem nejen sebedůvěru, ale i nové kamarády, kteří mi řekli: „Stomii adoptuj, smiř se s ní – stejně Ti nic jiného nezbyvá. Najdi si hobby co Tě zaměstná, ať nemáš čas na černé myšlenky a podobné blbosti. A hlavně neseď doma a choď mezi lidi. Nějaké to občasně 'faux pas' zvládneš – naučíš se to, neboj! Žádná nemoc Tě neopravňuje k tomu, abys kašlala na přátele a kamarády!“ **Poslechl jsem a dala se do toho.**



ilustrační foto



Krátce po rekondici – zhruba asi půl roku po operaci jsem nastoupila zpět do práce (zařazení analytik-programátor bylo ideálním vytížením mozku, a navíc nebylo pro stomii nijak fyzicky zatěžující). I po odchodu do důchodu jsem se rozhodla, že ještě chci něco dokázat. Pustila jsem se do psaní povídek. Jen tak, „co život dal a vzal“ nejen Betty Mac Donaldové, ale i mně. Historiky ze života pro pobavení své i svých přátel. V šuplíku jich mám už kolem padesáti a mým zatím nesplněným snem (překážek, včetně finančních, je příliš mnoho) je někdy je vydat... Pár příběhů mi už otiskly časopisy. A musím se Vám pochlubit, že jedna z povídek byla zfilmovaná a loni v únoru vysílána v televizi. A pak jsem opráškila svou starou kytaru a s ní i kouzlo starých trampských, staropražských, country i jiných písniček. Když je příležitost, kamarádi a dobrá nálada na chatě u ohničku či v hospůdce – hraju. Blbě, ale ráda. Pro pobavení na sebe prásknu i to, jak letos v jedné malé hospůdce jsme si hráli nejen na kytary, ale i na bezdomovce. Uspořádali jsme si „slet bezdomovců“. Vstup byl pouze v oblečení a la potrhaný starý svetr, dřevěné tepláky, be-

ranice, kulich, igelitová taška plná drátů do sběru, kamarád si vyrobil i fialové modřiny na tváři s vysvětlením, že se prali u popelnice o chleba, a podobně. Co člověk – to originál a věřte, že jsem se už dlouho tak nepobavila a nezasmála.

Znovu chodím do kina, občas do divadla, na výstavy kaktusů a minerálů, koncerty country skupin aj. Obnovila jsem dávná přátelství z dětství, vídám se se spolužáky ze školy, s kolegy z práce a nyní i se členy našeho klubu, s nimiž jezdím na rekondice, výlety a další akce. Našla jsem mezi nimi nové přátele i pár dobrých kamarádů a kamarádek, s nimiž se stýkáme i mimo klub. Navštěvujeme se, občas zajdeme na pivo v nějaké útulné hospůdce. **Prostě žiju a bavím se. A jsem na sebe trochu hrdá.**

A tak bych to poselství optimismu a životní síly, kterou jsem sama načerpala před těmi deseti lety chtěla předat dál – především všem novým stomikům. A pokud se mi to odvyprávěním mé osobní anabáze alespoň trochu povedlo – nepsala jsem to zbytečně.

Ing. Eva P., Praha ■

## RADIM, radíš, radíme...

K této úvaze mě inspiroval sám název časopisu. Mohla bych já někomu radit? To snad přímo ne, i když léta, a to i života se stomií bych na to měla. Ale o své pocity a poznatky se podělit mohu. Pro každého jsou nejhorší začátky, kdy po operaci člověk neví v podstatě nic a nedokáže si vůbec představit, jak bude dále žít. Informovanost veřejnosti o stomii je všeobecně velmi nízká, a tak pacient, postavený před realitu, se ocitá vesměs v bludném kruhu. Každý, kdo si tímto prošel, by mohl jistě napsat román, i když většina raději na toto období příliš ráda nevzpomíná. Jako snad nejhorší vidím po zkušenostech dobrovolného návštěvníka mezeru po propuštění z nemocnice, kdy má snad každý problém zpočátku s vlastním ošetřením a aplikací pomůcky. V nemocnici se o Vás

postará stomasestra, ale za krátkou dobu hospitalizace snad nikdo nedokáže sám vše zvládat. Návštěvy stomasestry ze zdravotnických zařízení jsou většinou omezeny na minimum a pokud se jedná o pacienta imobilního, případně ještě s pooperačními komplikacemi, je to takřka neřešitelný problém. Jistě se dá za úhradu sehnat ošetřovatelka, zkušených stomasester v takovýchto zařízeních ale mnoho není a každý na to také nemá. V tomto období



ilustrační foto

# z vašich dopisů

je nejdůležitější pomoc nejbližších. V rodině se většinou najde někdo ochotný pomoci. Bývají to u mužů manželky, ženy jako pacientky se s tím poperou lépe. Zdá se mi však nesprávné, aby mnohdy z pohodlnosti spoléhal stomik na pomoc i v pozdější době. Když potom může navštěvovat stomické poradny a tam se mu dostane potřebných informací včetně rad a výběru správných pomůcek, určitě to zvládne a má vyhráno. Při dnešním množství pomůcek, kosmetiky k ošetření a dalších usnadňujících přípravků by to měl za čas dokázat bez problému každý. Není pak na cizí pomoci závislý a má více možností samostatných aktivit.

Nejdůležitější je nezůstat se vším sám. K tomu je nenahraditelná pomoc v klubech stomiků. Při vzájemných setkáních na pořádaných akcích, jako jsou rekondiční pobyty,

výlety, zdravotní cvičení a kulturní akce, je vždy prostor pro vzájemnou, neformální výměnu zkušeností a poznatků, a to bez zábran, neboť jde o stejně postižené lidi. Pro psychiku a uvolnění je to nejlepší, co pro sebe může každý udělat. Kdo má chuť a možnost se zapojit do práce v klubu, pomůže navíc také ostatním. Důležitý je optimismus. Každý nemá sice národu naším známé herečky, aby nad svými zdravotními problémy jásal, ale optimismus je snad to nejdůležitější. Nejhorší a ubíjející je sebelítost. Co mají říkat lidé, mnohdy i velmi mladí, žijící s celoživotními handicapem.

A tak, když je mi někdy ouvej, vzpomenu si na radu mé sestry a zanotuji si spolu s klasikem „Dělání, dělání...“ a do něčeho se pustím. A rádím Vám to také, pomáhá to!

Majka, Brno ■



## Vážení,

je dobré vědět, že stomici jsou jedni z prvních, kteří se dokázali celosvětově zorganizovat a pomáhat si. Tato myšlenka zazněla na 12. Kongresu evropské asociace stomiků (EOA), který pořádalo české ILCO (celorepublikové sdružení stomiků z ČR) v září 2008 v Brně. Kongresu se zúčastnilo asi 150 delegátů-stomiků z 25 zemí! Dobrovolná sdružení stomiků jsou nejen v Evropě, ale i po celém světě. Heslo kongresu „Sdílená

zkušenost“ bylo opravdu příhodné. Každá jiná zkušenost může jinému stomikovi usnadnit život, i já se stále učím, a to žiji s vývodem již víc než šest let. V tomto roce, **3. října, slavíme již 6. Světový den stomiků**. Jednotlivé kluby se na tento den připravují a přichystají řadu zajímavých akcí. Věříme, že se daří upozornit nejen laickou veřejnost o existenci a činnosti klubů stomiků. V časopisu RADIM budeme o akcích informovat. V ČR pracuje 20 regionálních klubů stomiků. Kluby jsou občanská sdružení s právní subjektivitou, jsou to vlastně pacientské organizace. Členové klubu – stomici, volí ze svých řad výbor a ten klub po určenou dobu sdružení vede, pak je volba nová. Kluby nemají placené zaměstnance, vše vykonávají dobrovolníci. Nemají ani žádné kanceláře. Přece vše dobře funguje řadu let. Protože pomáhat si, pomáhat zvládat novým nelehké začátky je cílem těch, kdo v klubech pracují. Kluby úzce spolupracují, vedoucí klubů se dvakrát ročně setkávají na pracovních setkáních pořádaných Českým ILCO – celorepublikovém

# z vašich dopisů

sdužení stomiků, ve kterém je sdruženo 16 klubů. Dva kluby jsou v Brně, po jednom v České Lípě, Chebu, Karlových Varech, Kroměříži, Novém Jičíně, Opavě, Ostravě, Praze, Prostějově, Přerově, Příbrami, Táboře, Zlíně a klub Vysočina – v Bystřici pod Pernštýnem. Dále samostatně pracují kluby v Blansku, Hradci Králové, Strakonících, Trutnově a Ústí nad Orlicí. Pokud potřebujete kontakt na kluby, najdete je na webové adrese [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz). Spojení na kluby získáte i na bezplatné lince firmy ConvaTec. Neváhejte navázat kontakt se zkušenými stomiky. V klubech se dozvíte potřebné informace a zažijete i mnoho legrace, získáte novou energii. Pražský klub stomiků FIT-ILCO ČR, o. s., byl založen v roce 1993. Do klubu vstupují pacienti nejrůznějšího věku, nejmladšímu bylo mírně přes 20 let, výjimkou nejsou ani pacienti nad 80 let. Každý měsíc se stomici scházejí. Čtyřikrát ročně na členské schůzi, jindy na menších setkáních a výletech. Neaktivnější jsou tři slezské kluby a kluby v Brně, ale myslím, že v každém klubu získáte dobré přátele. Přeji každému, aby se mu podařilo smířit se s tím, co život přinesl, aby každý den byl pro něj krásný.

Hodně zdraví všem přeje



Marie Ředinová,  
FIT-ILCO ČR, o. s., klub stomiků se sídlem v Praze  
tel. 728 870 963 ■

## Limity...

V poslední době se setkáváme s narůstajícím množstvím stomiků, jimž jejich praktičtí lékaři odmítají předepisovat stomické pomůcky. Lékaři to zpravidla zdůvodňují zvýšenými náklady na pomůcky, které zatěžují jejich praxe. Každý stomik má však podle Charty práv stomiků nárok na možnost neomezeného výběru dostupných stomických pomůcek. Stomické pomůcky jsou plně hrazeny zdravotními pojišťovnami, které praktickým lékařům náklady za tyto pomůcky hradí. Nebojte se tedy požadovat to, na co máte nárok. **Důkazem, že to jde, je i příklad paní Hany P. z jižních Čech.**

*Paní Hana má již 12 let dvě stomie, kolo-stomii a urostomii. Zpočátku neměla s předepisováním pomůcek problém, její praktická lékařka jí vždy ochotně předepsala pomůcky, které paní Haně umožňovaly se brzo po operaci vrátit zpět do života. Problém však nastal poté, co změnila bydliště*

*a s ním i praktického lékaře. Praktický lékař v novém místě bydliště jí je odmítl předepsat se zdůvodněním, že by je za ni musel platit a že ani neví, zda je vůbec může předepsat. Po téměř hodinové diskusi s ním odešla paní Hana z ordinace bez poukazů, zato s písemným potvrzením lékaře, že jí pomůcky nepředepíše. Rozhodla se, že osloví další instituce, aby situaci změnila. Stomické pomůcky přece každý stomik potřebuje k tomu, aby mohl vést plnohodnotný život... Kontaktovala tedy nejprve sociální odbor a Svaz tělesně postižených v místě bydliště – bez úspěchu. Obrátila se na Ministerstvo zdravotnictví a Svaz pacientů. Všude si nechali její příběh dopodrobna písemně vylíčit, ale opět bez úspěchu. Oslovila Českou televizi a televizi Nova, neboť doufala, že medializace jejího případu urychlí jeho vyřešení. Přesto, že Česká televize natočila o jejím případě reportáž, ta nebyla nakonec nikdy odvysílána. Nakonec se obrátila na vedoucího Krajského odboru sociálních věcí a zdravotnictví, tzv. zdravotního*



ilustrační foto

radu, k němuž spádově příslušel i její praktický lékař. A tady se nakonec dočkala pomoci – během velmi krátké doby několika dnů po podání její písemné stížnosti jí přišlo vyjádření od jejího praktického lékaře, že na základě instrukcí od zdravotního rady bude paní Haně pomůcky předepisovat.

Tímto příběhem bychom rádi dodali odvahy Vám, kteří jste se ocitli v podobné situaci jako paní Hana. Na jejím příkladu vidíme, že úspěchu lze dosáhnout, pokud se nevzdáme předem. Nenechte se proto odradit a důsledně vyžadujte to, na co máte nárok.

Alice Křepínská,  
StomaLinka ConvaTec ■

## spřízněné duše

**Jsem 37letá** invalidní důchodkyně žijící s 16letým potomkem. Mám kolostomii a ráda bych se seznámila se stomikem okolo 40-45 let, kterému nevadí jizvy a stomie na bříšku. Jsem dlouho sama, proto prosím o shovívavost. **Ozvi se, jestli je ti okolo 40 let a jsi z Liberce a okolí.** Máme společný problém, ale ve dvou se to zvládá lépe.

**Mobil: 775 151 994**



ilustrační foto

### Omluva redakce!

V minulém čísle časopisu RADIM jsme zveřejnili článek s názvem „Neslevit ze života“. Bohužel došlo při přepisu příspěvku k záměně jména. Ona vitální účastnice setkání se nejmenuje Věra Zemanová, ale Věra Lammrová. Omlouváme se tímto jak paní Lammrové, tak čtenářům časopisu.

Redakce časopisu ■

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

## ZÁMECKÝ PŘÍPAD

To kouzelné slovíčko dovolená dovede vyvolat na tváři většiny lidí úsměv a v očích rozsvítit hezká světélka. Ať již je to pro vzpomínky na krásné zážitky z dovolené, která již minula nebo v předtuše úžasné dovolené, která je očekávána. Nesmí se ovšem člověk zrovna vrátit z Kanárských ostrovů, kde po dvacetiletém úplně suchém období celých čtrnáct dnů bouřilo a přšelo, z Chorvatska, kde šlápl na mořského ježka nebo z Řecka, kde právě prožil zemětřesení. My jsme si vybrali dovolenou tuzemskou. Tedy manželka a já (pořadí je správné). V jednom hezkém lázeňském městečku jsme prožívali příjemný a pohodový týden. Přálo i počasí, všechny služby neměly chybu, a tak celý pobyt narušila jen jedna nevážná a poněkud jednoduchá příhoda.

Nejedná se vůbec o nějaký mimořádný detektivní příběh, jak by snad bylo možno uvažovat z nadpisu, ale jen o trochu legrace. I tak ale chci o něm napsat pár slov. Snad si je jednou přečtou a posoudí spolupřítelové-stomici, kterým je určen.

Nedaleko místa našeho pobytu byl známý, hojně navštěvovaný zámek s hodnotnými sbírkami, a tak i my jsme se rozhodli k jeho návštěvě. Bylo krásné teplé odpoledne, a tak k oblečení stačilo jen kratší tričko. Pro jistotu jsem ale vyměnil stomický sáček a pro nenápadnost jsem vybral menší, který ale nebyl vybaven filtrační vložkou. Po příchodu na zámek jsme byli zařazeni do příslušné prohlídkové skupiny a již jsme s mladou hezkou průvodkyní procházeli sály plnými krásných historických zajímavostí. S hlavami nahoře jsme prohlíželi kazetové stropy, tapetované stěny a hlavně obrazy, když mě náhle vyrušil jasný dětský hlásek „mami, ten pán má balon!“ Vedle mne stál malý, snad čtyřletý klučina a pozoroval můj nafouklý (naštěstí jen vzduchem) stomický sáček, který se vzdouval ve výši jeho očí zpod mého poněkud vyhrnutého trička. Maminka rychle zhodnotila situaci, snad i pochopila a se slovy nějakého vymyšleného vysvětlení klučinu odvedla. Já jsem jen stáhnul vyhrnuté oblečení, poněkud zakryl vyboulené

místo prospektem, který jsem měl v ruce a zvažoval, co dále. Prohlídka ještě dlouho končit neměla. Ale řešení bylo po ruce. V další místnosti bylo velké otevřené okno, a „věřte – nevěřte“, u něho se otáčel větrák, který měl ochlazovat vzduch v sále. Nenápadně jsem se zařadil na konec skupiny, a když tato přešla do druhé místnosti, rychle jsem otočil větrák, postavil se k oknu a vypustil ze sáčku zkažený vzduch. Vše se povedlo, nenastal žádný problém ani zápach, větrák byl v původním stavu a já upraven, když se s poněkud vyčítavým způsobem vrátila slečna průvodkyně. Ujistil jsem jí, že nejsem žádný potenciální lupič zámeckých sbírek a vysvětlil, že se jenom nemohu rozloučit s krásným výhledem ze zámeckého okna. Prohlídku jsme dokončili již v plné pohodě, i když já jsem věnoval svému stavu již daleko větší pozornost. Opakování obdobné situace nastalo až při cestě domů, ale ta vedla klidným zámeckým parkem, kde řešení již nebylo žádným problémem.

A tak bych chtěl ke všem přátelům stomikům pronést tuto úvahu. Není chvíle, kdy by Vás vaše stomické zařízení nemohlo zaskočit nějakou nepředvídanou událostí, a proto mu věnujte vždy patřičnou a velkou pozornost. Ale život, ten prožijte naplno, se všemi radostmi a potěšením, které přináší a na svůj stav se dívejte s nadhledem a troškou humoru. Vždyť život je krásný a žijeme jenom jednou!

Jaroslav H., Liberec ■

ilustrační foto





# Ošetřování urostomií a praktické rady

**UROSTOMIE** je výsledný stav operace vyžadující derivaci moče z horních močových cest. Nejčastěji pro nádorové onemocnění močového měchýře. Principem této operace je, že se exkludovaná (vyřazená) klička tenkého střeva použije pro vytvoření stomie. Do orální části se implantují oba močovody a její aborální část je vyvedena jako stomie, nejčastěji v pravé polovině břicha. Jedná se o velmi náročný operační výkon jak pro operovaného, tak i operátora.

Na urologické ambulanci Fakultní nemocnice Na Bulovce pracuji od r. 1996. Po celou dobu pečuji o klienty s derivací moče – urostomií. Urologické oddělení Na Bulovce bylo založeno v roce 1931 jako první samostatné urologické oddělení v českých zemích. V červnu r. 2007 získalo oddělení akreditaci pro obor urologie, je zde výuková základna 1. LF UK a ILF. V současné době je přednostou doc. MUDr. Jaroslav Novák, CSc.

Ošetřování urostomie je náročnější než ošetřování kolostomie + ileostomie, protože moč odchází trvale a současně je vylučován hlen. Každý klient je vždy poučen, že vylučování hlenu je zcela fyziologický projev správné funkce tenkého střeva. Zdravá stomie má čistou sliznici, bez povlaků. Je nutno věnovat pozornost ošetřování, pravidelně odstraňovat hlen, který se může usazovat a tvořit hlenovou zátku. Z tohoto důvodu doporučujeme používat dvoudílný systém, je možno stomii omývat - sprchovat i s nalepenou podložkou. V další době se tvorba hlenu snižuje a v tomto čase je možno přejít na jednodílný systém.

Proto jako první volbu po operaci doporučujeme Plochou tvarovatelnou podložku Combihesive® 2S.

Tvarovatelná technologie je první výrobek na našem trhu, který umožňuje tvarování otvoru pro stomii prsty, vytvoří se tzv. manžetka, která velmi dobře kopíruje tvar stomie, zabrání podtékání, sliznici nedráždí, nemůže

dojít k zaškrcení stomie. Navíc se může s ještě přiloženou ochrannou fólií vyzkoušet jak je otvor vytvarován a upravit. Klient se velmi rychle naučí vytvářet správnou velikost otvoru, získá tak jistotu při ošetřování.

Na naší ambulanci proběhla studie Tvarovatelné technologie®. Studie se zúčastnilo deset klientů, časové rozpětí od operace bylo 6 měsíců až 8 let. Studie probíhala po dobu jednoho měsíce. V závěru se shodli všichni, že Plochá tvarovatelná podložka má 5 P:

- 1. První výrobek, který umožňuje tvarování
- 2. Poddajná vůči stomii
- 3. Pohodlná
- 4. Přizpůsobivá při pohybu
- 5. Perfektně absorbuje moč i pot

5P

Při každodenní péči o urostomii je nutno věnovat pozornost pokožce v okolí stomie, protože poškozená kůže může být a většinou také je hlavním problémem, proč stomická pomůcka nedrží.

K péči o pokožku jsou doporučovány ochranné prostředky pouze k ošetření určené, nedoporučujeme jiné kosmetické výrobky, které svým složením mohou narušit lepicí složky na pomůcce nebo způsobit alergické projevy na kůži. Všem, u nás sledovaným klientům vysvětlujeme, že i malé poškození kůže může přinést velké problémy, a proto je vhodné i při malém poškození kontaktovat stomasestru. Ochranné prostředky je vhodné používat uvážlivě, nechtít za každou cenu vyzkoušet vše, co je v nabídce.

## Doporučujeme:

- Výměnu provádět ráno, klient není napitý a vylučování moče je menší.



Vytvarování otvoru a velikosti dle stomie

- Výměnu provádět ve stoje či polosedě za pomoci zrcátka.
- Před vlastní výměnou je nutno připravit vše, co bude potřebné. Vždy si připravit podložku, upravit správnou velikost otvoru, ideální je cca o 2 mm větší.

## Pozor u vystřihovatelných podložek:

- Malý otvor – může dojít k zaškrcení, eventuálně až nekróze sliznice.
- Velký otvor – nebezpečí podtékání, podložka rychle odpadne, ale hlavně je poškozena pokožka v okolí.
- Neustále musíme mít na paměti, že pomůcka drží jen na zdravé pokožce.

## Malé opakování postupu:

- Odstranění podložky – mírným tahem směrem dolů a druhou rukou vytvoříme mírný tah v protisměru a za pomoci **Odstraňovače náplastí** opatrně sejmemo podložku, dočistíme pokožku od zbytků lepicích složek, omyjeme pěnou Aloe Vesta™, opláchneme vodou, přidržíme na stomii tampon a vysušíme fénem. Teplý vzduch dosuší pokožku šetrněji než vytírání osuškou, pokožka se prohřeje a pomůcka lépe a rychleji přilne a velmi dobře drží.
- Podložky u urostomií lepíme vždy od spodní poloviny, aby byla zajištěna suchá pokožka, po nalepení spodní části odstraníme tampon a přilepíme horní polovinu. Prsty obkroužíme okolí stomie, poté obvod podložky.
- Doporučujeme setrvat několik minut v klidu, aby podložka dobře přilnula svou lepicí plochou k tělu.



*Osušení fénem*



*Správně aplikovaná podložka*

- Pomůcky doporučujeme uchovávat ve skříňce při pokojové teplotě – ne v koupelně – vlhko škodí.
- Nepřipravovat podložky „dopředu“ – dochází k vysychání lepicích složek.
- Připravit si základní soupravu na výměnu pomůcek do malé příruční taštičky a tu nosit

vždy u sebe. Souprava by měla obsahovat pomůcky nutné na výměnu mimo domácí prostředí – jak říkají naši klienti – mimo kapesníku nosím tento balíček i do kina či na návštěvy.

- Doporučujeme 1 ks podložky a sáček z dvoudílného systému nebo 1 ks jednodílného systému, polštářek Odstraňovače náplastí, mulový tampon či balení papírových kapesníků, které také v případě nouze stačí. Vhodné je mít u sebe i polštářek Ochranného filmu, který působí také jako „lepidlo“ – urychlí přilnutí pomůcky. Tento Ochranný film je možno používat na zcela zdravou pokožku, obsahuje alkoholovou složku.

Z vlastní zkušenosti víme, že při prvním pohovoru není někdy ani chuť se zaposlouchat. Velká psychická zátěž ve spojení s náročným operačním výkonem vždy trochu klienta posouvá jinam – jak sdělují sami odoperovaní – proč ji budu poslouchat! Ale k velké radosti jsme vždy našli společnou řeč. Když se na našem oddělení setkáváme – pořádáme 2x ročně přátelské posezení (jen tak pro nás), jsou klienti zcela jiní, vnímaví, silní a předávají zkušenosti všem nově odoperovaným a vlastně i nám. Skupina našich klientů je pravidelně zařazována do studií, které probíhají vždy u nového výrobku dodávaného na náš trh. Jedná se o skupinu velmi různorodou, do studií jsou zařazováni jak zkušení klienti, tak i ti, kteří jsou bezprostředně po operačním výkonu. Velká a nezastupitelná pomoc je ze strany rodinných příslušníků, máme velmi dobré zkušenosti, když je při nácviu aplikace pomůcek přítomen zástupce rodiny. Pomoc a pochopení v domácím prostředí je důležitou součástí vyrovnání se s novou rolí a zvládnutí všech nutných postupů. Se stomií žijete plnohodnotný život, není důvod se omezovat ve svých aktivitách pracovních, tak i společenských a sportovních. Samozřejmě mohu nabídnout pomoc při řešení problémů, které mohou nastat – spojení na Stoma Linku určitě máte a pí Alice Křepínská kontakt předá, jak toto vlastně již delší dobu funguje. Díky této službě jsem v kontaktu s klienty z celé ČR a také jednou klientkou z Bernu.

Milada Karlovská,  
Staniční sestra urologické ambulance  
Fakultní nemocnice Na Bulovce

# Zásady ošetření kůže v okolí stomie při výměně stomické pomůcky



Milí čtenáři, ráda bych připomněla pár rad při postupu aplikace stomických pomůcek. Občas se setkávám se situacemi, kdy stomik přijde nešťastný a tvrdí, že mu nedrží pomůcka na těle tak dlouho, jak jsem při edukaci říkala. Při zopakování postupu aplikace pomůcky pacientem často zjistím, že nedodržel postup aplikace, a tím klesá životnost nově nalepené pomůcky. Víím, že v pooperačním období je toho všeho na Vás víc než dost a občas se stane, že nepojmete tu spoustu informací, které dostáváte. K tomu Vám slouží tašky s edukačním materiálem, které dostáváte, a konzultace se stomasestrami.

Při odstraňování starého stomického systému z těla, ať jednodílného či dvojdílného, je nutné dodržet zásady vhodné aplikace, abychom zaručili správnou adhezi nové stomické pomůcky. Při dodržování správných postupů by neměl být problém, ale pokud se přesto vyskytne, je chyba někde jinde a ve spolupráci s Vaší stomasestrou na ni musíte přijít.

## „OPAKOVÁNÍ JE MATKA MOUDROSTI“

1. Starou pomůcku šetrně odstraníme z těla odstraňovačem náplastí ConvaCare® (obr. 1), čímž zabráníme potenciaálnímu poškození kůže (je mastný).
2. Kůži v peristomální oblasti je nutné řádně omýt, odstranit zbytky želatiny, stolice a odmastit. To můžeme provést různými prostředky – čistící roztoky, antibakteriální mýdla tuhá, čistící pěny, jako je např. tělová pěna Aloe Vesta™ (obr. 2).
3. U mužů je důležité provádět pravidelné holení ochlupení v okolí stomie pod podložkou jednorázovými žiletkami. Pozor na poranění střevní sliznice, hrozí nebezpečí krvácení. Holení v peristomální oblasti není kos-

metickou záležitostí jako u holení obličeje, ale slouží ke zlepšení přilnavosti stomického systému. Podložka nebo jednodílný sáček přilne pevně ke kůži a nepruží na ochlupení. Při odstraňování systému z kůže to netahá a zamezíme vzniku folikulitidy (hnisavý záneř vlasového váčku).

4. Kůži omyjeme vodou a řádně osušíme.
5. Je-li kůže poškozena, aplikujeme dle doporučení zásypový pudr (obr. 3).
6. Jsou-li nerovnosti (jizvy, kožní řasy), aplikujeme vyrovnávací pastu Stomahesive® 60 g, (obr. 4), kterou necháme minutu zavadnout, tvarujeme prstem namočeným ve studené vodě. Pasta se tak lépe tvaruje a nelepí se.
7. Kůži ošetříme ochranným filmem ConvaCare® (obr. 5), zvyšuje přilnavost stomické pomůcky ke kůži a má funkci bariérovou při podtečení pomůcky. POZOR! Obsahuje alkohol, neaplikovat na poškozená místa, kde může štípat a pálit.
8. Aplikujeme novou pomůcku.

Radomíra Vítková,  
stomasestra FN Ostrava

obr. 1



obr. 2



obr. 3



obr. 5



obr. 4





## Jednota těla a mysli

**Chápání zdraví se od počátku 20. století radikálně změnilo. Ačkoliv tehdy se zdraví popisovalo jako „nepřítomnost choroby“, na začátku 21. století se za zdraví považuje stav, kdy je člověku „dobře“, a to jak po stránce tělesné, tak i duševní, dokonce i sociální – tak zní definice Světové zdravotnické organizace. I nemoc tedy postihuje celého člověka, nejen jeho tělo, ale i jeho psychiku, jeho mezilidské vztahy a životní orientaci. Vše, co s nemocí souvisí, může ovlivnit i jeho chuť žít, investovat energii a čas do činností, které předtím charakterizovaly jeho životní zaměření a to, pro co žil a pracoval, v čem viděl naději, smysl a cíl života.**

Mezi nepříjemné důsledky změn zdravotního stavu směřem k horšímu počítáme změny vztahu člověka k sobě samému. Pociťuje obavy a strach. Navenek se to může projevit například tak, že mu není do řeči. Uzavírá se do sebe. Myšlenky, které ho zaměstnávají a které nyní v mimořádné míře souvisí s onemocněním, ovlivňují jeho náladu a myšlení. Mění svůj obraz o sobě samém. Psychologie mluví o sebeúctě, o sebehodnocení a sebevědomí.

Někdy se dokonce může projevit agresivita v jeho chování, hněv a útočnost směrem k okolí, často téměř bez důvodu. Tento hněv pochází z napětí, které se nemůže vybit přirozenou cestou. Nejpřiměřenější reakcí, která je však někdy velmi náročná, je nebrat to osobně. Člověk je vystaven obrovskému tlaku ze všech stran a nevidí žádné východisko ze situace. Tuto bezvýchodnost naznačuje i jeho chování. Často sedí, je schoulený do klubíčka jako hromádka neštěstí. Mluví málo, pomalu, často až příliš tiše, obvykle se nám nepodívá do očí. V obsahu řeči není ani náznak radosti a humoru. V jednoslovných odpovědích naznačuje, že je mu rozhovor velmi nepříjemný. Když něco řekne, vane z toho beznaděje, bezmocnost a pesimismus. V projevech jsou cítit náznaky upadání do rezignace. Psychiatr tak předepíše antidepresiva, psycholog zkouší různé formy psychoterapie. Co může v této situaci dělat laik? Může dělat něco, co si obvykle nikdo z odborníků z časových důvodů nemůže dovolit. Může s ním být prostě nejen fyzicky (i když je to často mimořádně důležité), ale i psychicky a sociálně. Jako přítel s přítelem. A může s ním hledat způsoby, jak pomalu obrátit jeho pozornost směrem k pozitivnějšímu pohledu na aktuální situaci.

**Podnětná v tomto může být charakteristika duševně zdravých lidí (podle Světové federace duševního zdraví):**

- **1.** Mají sami k sobě dobrý postoj – nenechávají se přemoci vlastními emocemi. Nepodceňují ani nepřeceňují svoje schopnosti, dokážou se povznést nad životní neúspěchy, mají tolerantní postoj jak k sobě, tak i k jiným, dokážou přijmout své nedostatky. Mají přiměřenou sebeúctu, cítí se schopni vypořádat se s většinou situací. Dokážou se těšit z jednoduchých každodenních věcí.
- **2.** Cítí se dobře mezi jinými lidmi – dokážou projevovat lásku a brát v úvahu zájmy druhých, mají trvalé a uspokojivé vztahy. Mají rádi druhé a důvěřují jim a u druhých předpokládají takový postoj k sobě. Respektují rozdíly mezi lidmi, nevyužívají druhé, ale zároveň jim nedovolí, aby je zneužívali. Cítí, že jsou součástí skupiny, cítí zodpovědnost k druhým lidským bytostem.
- **3.** Jsou schopni zvládat požadavky života – při objevení se problémů hned něco podnikají pro jejich zvládnutí akceptují jejich zodpovědnost. Kde to je jen možné, upravují svoje prostředí a kde je to nevyhnutelné, přizpůsobí se. Plánují a neobávají se budoucnosti. Vítají nové zkušenosti a myšlenky, využívají svoje schopnosti, dávají si realistické cíle. Jsou schopni sami udělat vlastní rozhodnutí. Jsou spokojeni, že vše co dělají, dělají s celým úsilím.

Nemoc i zdraví začínají v naší mysli. Zkusme tedy způsobem myšlení co nejvíc kopírovat duševně zdravé a nezdolné lidi. Protože když se vzdá naše mysl, tělo ji následuje. A naopak, když si mysl řekne, že tělo funguje zdravě, věci se vyvíjejí směrem ke zlepšení, zpravidla se to vydaří a i když ne úplně podle našich představ, aspoň se nám lépe žije.

PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■



# Granulomy v okolí stomie, stenóza a retrakce stomie

Jedná se o méně časté komplikace stomie než jsou parastomální kýly a prolaps stomie, ale stomika mohou výrazně omezovat, způsobovat mu trvale bolesti a potíže.

## Granulomy v okolí stomie

Pacienti se obracejí často na stomalinku či na svoje stomasestry s dotazem na „výrůstky“ na kůži v okolí stomie, které se jim objevily někdy již ve velmi krátkém, jindy v delším intervalu od operace. Jedná se o **granulomy** (slovo latinského původu granulum = zrnko), tedy **různě veliké uzlíky, zrnka**, často bolestivé, vznikající jako následek chronického zánětu na kůži, vyskytující se jednotlivě nebo mnohočetně.

Velmi častou příčinou jejich vzniku jsou delší dobu ponechané – neodstraněné, nevstřebané či neuvolněné stehy v okolí stomie, na něž kůže reaguje jako na cizí těleso typickým zánětem a vytvořením granulomů. Dalším etiologickým faktorem při jejich vzniku je mechanické dráždění kůže, např. okrajem podložky, a samozřejmě hlavně podráždění kůže parastomálně stolicí, vedoucí přes dermatitidu až k tvorbě granulomů, které se pak po delší době výskytu mohou pokrýt i střevní sliznicí (metaplasie epitelu). V ojedinělých případech po měsících až letech trvání může tento slizniční epitel podlehnout nádorovému zvrhnutí v karcinom.

Léčebně se postupuje následovně – stomasestra provádí poleptání granulomů lópezem (dusičnan stříbrný v roztoku), eventuálně při neúspěchu léčby pacienta odešle na kožní ambulanci k ošetření kryoterapií (tekutým dusíkem), podobně jako se ošetřují například kožní bradavice. A chirurg pak nastupuje u větších lézí s ra-

dikální excizí (vyříznutím) v lokální anestezii, kdy je samozřejmě léčebný efekt nejrychlejší a nejefektivnější. Tento výkon umožňuje i následovné vyšetření granulomu histologicky.

V prevenci vzniku granulomů bych uvedl na prvním místě péči o dokonale těsnící podložku a včasné použití ochranných či léčebných lokálních prostředků na kůži v okolí stomie při jejím podráždění, dále extrahování stehů ze stomie do 14 dnů od operace, a hlavně včasnou návštěvu stomasestry či chirurga při jakýchkoliv změnách na stomii nebo v jejím okolí.

## Stenóza a retrakce stomie

Tyto pozdní komplikace stomie vznikají mnohdy jako důsledek více faktorů, často se vyskytují společně. Stenóza se bez retrakce objevuje, ale retrakce bez stenózy je velmi vzácná.

**Stenóza (zúžení) stomie** vzniká postupným zužováním kožního ústí stomie jizevnatou tkání, v závažnějším případě jizevení přechází i hlouběji na střevo do různé vzdálenosti.

Příčinou vzniku stenózy je peroperačně vytvořený příliš malý otvor pro stomii v kůži, dále záněty na kůži v jejím okolí či vzácně i prorůstání tumoru do stomie.

Stenóza působí pacientovi hlavně problémy s vyprazdňováním stolice kolostomií, při extrémním zúžení může omezit i odchod řidší stolice u ileostomika. Není-li přítomna současně retrakce nebo jiná deformace v okolí



stomie, je pomoc celkem jednoduchá. Provádí se dilatace, tzn. rozšiřování otvoru stomie plastovými dilatátory či prstem (viz foto na str. 34). Dilatace je nutno provádět několikrát denně, zpočátku častěji a déle, postupně používat dilatátory s větším průměrem. Teprve po dosažení dostatečného průměru stomie (pacient volně zasune do stomie svůj ukazovák) je možno dilatace provádět méně často. Bohužel však často dochází k restenóze (znovuzúžení) stomie. Proto radíme i po dosažení žádaného průměru alespoň 2x týdně stomii trvale dilatovat pro udržení její volné průchodnosti. Tam, kde z jakéhokoliv důvodu nelze dilatacemi stav upravit, nastupuje chirurgické řešení – operace. Ta spočívá u prosté stenózy jen v jednoduchém vyříznutí jizevnatého pruhu kolem stomie, tím dojde k rozšíření kožního otvoru a následuje znovuvyšíť střeva ke kůži. Složitější situace je u zúžení, které postihuje delší úsek střeva. V tomto případě je nutná větší operace s otevřením dutiny břišní, resekcí zúženého úseku střeva, vytažením normálního střeva před stěnu břišní a konstrukcí nové stomie. V nejzávažnějších případech je nutno stomii konstruovat na jiném místě břišní stěny.

**Retrahaná (vtažená) stomie** vzniká komplikujícím jizvením většinou na základě nedostatečného prokrvení (ischemie) střeva, vedoucímu často až k částečné nekróze (odumření) části střeva ve stomii. Dochází k tomu hlavně tehdy, pokud chirurg vyšil stomii pod tahem či poškodil cévní zásobení střevní klíčky. Jako další příčina se uvádí výrazný úbytek nebo přírůstek na váze pacienta, eventuálně rozsáhlejší hnisání kolem stomie. Ta je pak trychtýřovitě vpadlá, mnohdy s rozeklanými okraji. U retrahané stomie často střevní obsah zatéká pod podložku, pacienti pak nejsou schopni pevně pomůcku přiložit a nosit. To je samozřejmě výrazně omezuje i v běžném způsobu života. Většinou až s pomocí zkušené



stomasestry a speciálních pomůcek, hlavně s použitím konvexní podložky, lze dosáhnout žádoucího výsledku. Mnohdy je ale jediným řešením stavu operace – ta je prakticky vždy spojena s nutností otevření dutiny břišní, mobilizací a částečnou resekcí střeva a konstrukcí nové stomie, výjimečně i na jiném místě stěny břišní.

V prevenci vzniku stenózy a retrakce stomie je nutno zabránit zhoršení prokrvení střeva, způsobeném porušením cév při uvolňování střeva nebo útlakem v otvoru stěny břišní. Nutná je konstrukce stomie bez napětí, dostatečná fixace střeva k jednotlivým vrstvám stěny břišní a dodržení správného režimu pooperační rekonvalescence. Bohužel, ale někdy i přes dodržení všech těchto postulátů k uvedeným komplikacím dochází.

Závěrem bych pak zdůraznil, že i když jde o nepříjemné komplikace omezující stomika, lze správným komplexním léčebným postupem dosáhnout velmi uspokojivých výsledků, které umožní pacientovi vykonávat opět všechny dřívější aktivity.

MUDr. Petr Večeřa,  
Nemocnice Hranice na Moravě



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

## Zkušenosti nově operovaných pacientů se stomickou pomůckou Esteem®



ilustrační foto

**Jmenuji se Monika Antonová, pracuji jako stomická sestra na chirurgické klinice FN Brno-Bohunice. Ve Fakultní nemocnici Brno funguje při chirurgické klinice již více než deset let poradna pro pacienty s různými typy stomií. Za tuto dobu se v poradně vystřídaly tři stomické sestry a značný počet pacientů s dočasnou nebo trvalou stomií na zažívacím traktu.**



Přesná evidence počtu pacientů se pro vnitřní potřebu kliniky provádí od roku 2005.

Průměrná roční opera-tiva se pohybuje mezi 100–130 nově založenými stomiemi, počet vráče-ných stomií kolísá mezi 30–40 ročně.

Poradna je zaměřena na komplexní péči o pa-cienty se stomií, od předoperační přípravy, nemocniční pooperační a edukační péče až po ambulantní poradenství, včetně konsiliární činnosti pro ostatní kliniky naší nemocnice.

V rámci této poradny pracuji již šest let.

Moje předchozí zkušenosti se stomiemi sahají do doby „Janošíkových pásů“ a prvních sto-mických pomůcek, které byly spíše jen vzorky, a naplňovaly pacienty nadšením, pokud se k nim vůbec dostaly ze zahraničí...

V posledních letech mají pacienti naštěstí možnost mít pomůcku nejen dostupnou, ale také si vybrat typ, který jim maximálně vyho-vuje a minimálně omezuje v ostatních aktivi-tách. Na našem pracovišti používáme po-můcky všech šesti firem, které jsou v ČR na trhu a zaručujeme stomikům možnost svo-bodné volby pomůcky.

V pooperačním období preferujeme výpustné transparentní sáčky a volba mezi jednodílnou, dvoudílnou nebo drenážní pomůckou je vždy individuální dle typu stomie, tvaru břicha, blízkosti operační rány a dalších faktorů.

Jednodílné systémy lépe kopírují terén, jsou diskrétnější, méně pacienty omezují. Dvou-dílné systémy mají vyšší schopnost adheze, jsou vhodné do terénů, které vyžadují např.

vyrovnání retrahovaných stomií, větších kož-ních záhybů nebo řešení některých typů kom-plikací (absces, odhojení...), které vyžadují častější kontrolu nebo léčebný úkon.

Naše pracoviště bylo požádáno o spolu-práci v hodnocení stomické pomůcky Esteem® (ileostomických i kolostomických) sáčků u pěti nově operovaných pacientů. Kritériem výběru pomůcky byla flexibilita, dostatečně velká lepicí plocha, hojivá schopnost lepicí hmoty a účinný filtr. Pacienti u obou typů kladně hodnotili ohebnost (flexibilitu pomůc-ky), snadnost aplikace i odstranění pomůcky, minimální šustivost a minimum problémů s funkcí filtru.

U kolostomických sáčků pacientům maxi-málně vyhovovala možnost výběru v předstři-žených otvorech – uvítali by ji i ileostomici, tyto sáčky však prozatím v nabídce nejsou. Pozitivně hodnotili pacienti i hojivou schop-nost lepicí hmoty, zvláště v prvním pooperač-ním období, kdy dochází k častějšímu podté-kání pomůcek vlivem agresivní sekrece.

### **Jako kazuistiku jsem si vybrala pacienta s dočasnou kolostomií.**

Pacient 32 let, základní onemocnění Morbus Crohn, stomie založena jako protektivní. Pacient se dostavil ke krátkodobé přípravě týden před plánovaným výkonem. Výborně spolupracoval, plánovaný výkon plně akcep-toval, obavy byly přiměřené dané situaci. V rámci anamnestického rozhovoru se objevil fakt, že pacient má polyvalentní kožní alergie na různá adheziva a některé další látky. Byly proto provedeny tři denní alergické testy všech typů pomůcek na předloktí ruky.

Dva z testovaných vzorků vyšly negativně. Protože jeden z nich odpovídal pomůcce standardně používané na našich operačních sálech, nebylo proto třeba hledat náhradní řešení.

**První pooperační den** – pomůcka dobře držela, bez známek kožních reakcí, stomie byla bez sekrece.

**Druhý pooperační den** – po odchodu sekrece ze stomie se objevilo zarudnutí v okolí stomické pomůcky do 5 cm za její hranicí. Při výměně a kontrole stavu stomie byla zjištěna kontaktní alergická reakce na danou pomůcku. Vzhledem k předchozím testům a tekuté sekreci jsme přistoupili k aplikaci pomůcky Esteem® Invisi Close.

**Třetí pooperační den** – zarudnutí za hranicí pomůcky přetrvávalo v menším rozsahu, pomůcka dobře držela, operační rána byla citlivá. Pomůcka byla ponechána 48 hodin.

**Čtvrtý pooperační den** – plocha byla pod pomůckou vyhojena, přetrvávalo jen lehké zarudnutí. Protože stolice začínala být kašovitá a vypouštění obtížné, volili jsme Esteem® synergy s uzavřenými sáčky, pro šetrnější manipulaci při výměně pomůcky.

**Osmý pooperační den** – objevila se alergická reakce za hranicí pomůcky. Po odstranění podložky byla kůže opět se známkami kontaktní dermatitidy. Vzhledem k předchozímu testování jsme se vrátili k jednoduchému sáčku, který je možno měnit 2x denně a zajistit tak kůži odvětrání a aplikaci zklidňujícího krému.

**Třináctý pooperační den** – kůže byla klidná, jen s mírným zarudnutím způsobeným mechanickým drážděním při odstraňování sáčku.

**Závěr hodnocení** – pomůcka Esteem® u velmi problematického pacienta splnila očekávání a vyřešila možnosti péče o stomii,

kteřá pacientovi značně komplikovala život. Trpělivostí, spoluprací s pacientem a jeho rodinou, ale především volbou správné pomůcky je možné výrazně zlepšit kvalitu ošetrovatelské péče. U rizikových pacientů doporučuji vždy provádět testy na alergické reakce a zajistit optimální pomůcku již na operačním sále (dle možností a zvyklostí pracoviště).



ilustrační foto

**Závěr:** Stomické pomůcky Esteem® mohou vřele doporučit k zvládnutí komplikací i ke každodennímu používání zejména u pacientů s citlivou pokožkou nebo stařeckou „papírovou“ kůží.

Monika Antonová,  
Stomaporadna chirurgické kliniky,  
Fakultní nemocnice Brno

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



# GOLD CARD SERVICE – dlouhodobá péče –

**Tradiční, komplexní program pro stomiky a stomasestry, který vznikl v roce 2002 se zkratkou GCS, naplňuje stále stejný cíl – poskytnout co nejvíce informací a maximální možnou péči stomikům. Původně byl program vytvořen hlavně pro nově operované pacienty, aby se snadněji zorientovali v nové situaci. Před třemi roky byl ale rozšířen, a tak mohou řadu výhod čerpat i ostatní stomici.**

Pod hlavičkou Gold Card Service probíhá ročně celá řada setkání stomiků, která jsou všem již důvěrně známá. V různých částech České republiky se tak stomici mohou dozvědět vše co potřebují jak od lékařů, stomasester, tak od zkušenějších stomiků. Stále cenné informace se objevují z oblasti limitů spotřeby, sortimentu pomůcek i jejich dostupnosti. Zajímavý je vždy také příběh „ze života“.

Ony na jedné straně informace předávají, na straně druhé jsou vždy první informovány o změnách a novinkách a samy se mohou účastnit testování pomůcek. Také pro stomasestry, členky GCS, jsou organizována setkání na kterých se profesně i osobně vzdělávají.



Setkání stomiků v České Lípě, 2008



Setkání stomasester GCS v Praze, 2008



Setkání stomiků v Brně, 2008 a 2009



Setkání stomasester GCS v Brně, 2008



Karty členů  
Gold Card Service  
„s novou tvář“

Gold Card Service zahrnuje také úzkou spolupráci se stomasestrami, které jsou obdobně jako stomici členkami programu.

Jana Přikrylová,  
Customer Service Analyst ConvaTec ČR

# služby ConvaTec



## TERMÍNY SETKÁNÍ STOMIKŮ CONVATEC PRO ROK 2009

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.





ilustrační foto

# Pomůcky

## Vám doručíme až domů

Jednou ze služeb, kterou společnost ConvaTec dlouhodobě poskytuje stomikům, je bezplatné zasílání pomůcek v neprůhledném balíku přímo na adresu žadatele. Tato zásilková služba je umožněna díky oddělení distribuce, které se nachází v Olivově ulici v Praze. Službu může využít každý stomik, který používá pomůcky od společnosti ConvaTec a nechce nebo nemůže vyzvedávat pomůcky v lékárnách či výdejnách.

Když vejdete do kanceláře distribuce, možná Vás překvapí příjemný, uspořádaný prostor, kde nejsou v podstatě žádné stomické pomůcky ani krabice. „Jak tedy probíhá distribuce zásilek z firmy ke klientům?“ ptám se neadresně. Odpovědi se ujímá jedna ze čtyřech mladých žen, Leona Kazmarová:

„Pošleme ji do skladu, ne?“ Zazní první věta a doprovází ji úsměv. „My tady připravujeme podklady pro odeslání zásilek. Renata zpracovává objednávky od právnických osob – nemocnic, lékáren... Tyto objednávky chodí i faxem a e-mailem. Poukazy od stomiků z nemocnic, výdejen i zaslané poštou se dostávají k Mirce, která je připravuje pro pojišťovnu. Katka přebírá objednávky od Renaty i Mirky a předává je systémem do skladu k expedici. Ve skladu vytisknou dodací list a přes Českou poštu se pošlou pomůcky v diskretním obchodním balíku k majiteli.“

Pak je tady také spousta „vedlejší“ práce. Dodací listy předá pošta opět k nám a na jejich základě jsou vystaveny faktury pojišťovně, musí se spárovat faktury a podobně...“

Distribuce je zkrátka místo, kde se vybavuje veškerá potřebná administrativa. Tady se také kontrolují správně vyplněné údaje na poukazech. V případě, že by na poukazu chybělo například razítko lékaře, diagnóza, datum, adresa pacienta nebo nebyl poukaz 2x podepsán, pojišťovna ho odešle zpět a pomůcky neproplatí. Žádný z těchto úkonů však



standardně stomici nepostřehnou. Pouze vyplněný poukaz zašlete poštou (lze využít i předvyplněnou obálku, která je vložena v časopise RADIM) a v průběhu tří dnů obdržíte zdarma balík se svými pomůckami. Veškeré náklady na poštovné a balné Vám hradí ConvaTec.

Alena Karnošová,  
redaktor-koordinátor časopisu





## Dítě a hry

Děti potřebují lásku, doteky, něhu a hry. Potřebují to stejně jako "vodu a chléb" a žádné onemocnění na tom nic nemění. Stomie vašeho dítěte přináší i v této souvislosti spoustu otázek, proto zde najdete některé z nejčastěji kladených dotazů ohledně péče a her u dětí se stomií.



### Bude to mé dítě bolet, když se dotknu jeho stomie?

Ve stomii nejsou žádná nervová zakončení, a tak dítě necítí bolest, když stomií prochází stolice nebo moč a ani při dotyku. Ten pocit, který dotek vyvolá, je podobný pocitu, jako když se jazykem dotknete tváře. Bezprostředně po operaci je však břicho vašeho dítěte citlivé, ale to se každým dnem rychle zlepšuje.

### Mohu koupat nebo sprchovat své dítě bez připojeného sáčku?

Koupele stomii nijak nepoškodí. Mnozí rodiče raději koupou dítě s připojeným sáčkem, protože nikdy nelze předem odhadnout, kdy bude stomie aktivní a vypudí stolici. V takovém případě se mění sáček po koupeli. Při koupání používejte jemné a netučné mýdlo bez obsahu olejů, které nebude nijak narušovat přilnutí podložky na pokožku vašeho dítěte.

Před aplikací nového sáčku se musí kůže důkladně opláchnout vodou a dobře osušit. Při návštěvě veřejného koupaliště nebo bazénu můžete použít krytku stomie.

### Mohu své dítě masírovat?

Masáž je cenným zdrojem dotyků a kontaktu, působí velmi dobře na psychickou i fyzickou stránku a upevňuje vztah mezi dítětem a rodičem. Při používání masážních olejů nechte připojený sáček a v okolí podložky olej nenanášejte.

### Může se tvar stomie po operaci měnit?

Tvar a velikost stomie se v prvních několika měsících po operaci může měnit. Stomie může být jednak v úrovni bříšní stěny, jednak retrahovaná (tj. pod úrovní okolní kůže) nebo prolabovaná, což znamená, že vyčnívá nad úroveň bříšní stěny. Vaše stomasestra Vám podá speciální pokyny při používání produktů jako je Ochranná pasta Stomahesive®. Pokud má Vaše dítě prolabovanou stomii, musíte pravidelně pečlivě pozorovat zabarvení stomie. Dávejte pozor zejména na to, aby nedošlo k nějakému poranění stomie – například k přiskřípnutí podložkou nebo škrábnutí sáčkem, příliš těsnými plenkovými kalhotkami, bezpečnostním pásem nebo těsným oděvem. Při hře se řiďte spokojeností dítěte. Rozměr stomie se zvětšuje současně s růstem vašeho dítěte, a proto budete muset zvětšit i otvor jeho stomické pomůcky. V tom Vám může pomoci Vaše stomasestra.

Překlad ze zahraničních materiálů ■





## AMELIE, o. s., NABÍZÍ rozhovor, psychoterapii, tvořivé a relaxační činnosti v Praze a v Olomouci

Občanské sdružení AMELIE nabízí psychosociální pomoc onkologicky a jinak dlouhodobě nemocným a jejich blízkým. Nabízí možnost bezplatné péče či konzultace a pomoc odborníků – psycho-onkologů, psychologů, psychoterapeutů a sociálních pracovníků. Nепropagujeme žádný ze způsobů léčby (bez ohledu na to, je-li to klasická či alternativní cesta), ani žádné preparáty. Dbáme na zachování soukromí a svobodné vůle každého návštěvníka. Kromě pravidelných setkání v Centrech a Klubech pořádáme také vícedenní pobyty s programem a další akce.

**Centrum AMELIE** je místo, kde nabízíme odbornou radu terapeuta, rozhovor s dobrovolníkem, který prošel podobnou zkušeností, pestrý tvořivý program nebo jen příjemné posezení a popovídání. Vycházíme z toho, že tvořivost je základní hybnou silou člověka, a proto nabízíme široké spektrum programů: výtvarná dílna, divadelní a literární dílna, hudební improvizace, kruhové tance, cvičení jógy atd. Centrum v Praze se otevírá třikrát týdně – v pondělí, ve středu a čtvrtek v ulici Na Truhlářce 39, Praha 8. V Olomouci nabízíme programy první a třetí pondělí v měsíci, v mateřské školce na Rooseveltově ulici. Vstup na výše zmíněné programy je zdarma nebo za dobrovolné příspěvky na materiál či občerstvení.

**Ambulance AMELIE** jsou odborná pracoviště, která ve spolupráci s AMELIÍ nabízejí individuální péči zkušeného psychoterapeuta a psycho-onkologa, kteří jsou připraveni se věnovat nemocným i jejich blízkým. Vše v rámci zdravotního pojištění většiny pojištěnců. V tuto chvíli jen v Praze 2 v Železniční nemocnici s poliklinikou a v Hranicích na Moravě.

**Kluby AMELIE** jsou setkání v rámci Center v Praze a Olomouci, kde si program vytvářejí především sami návštěvníci, kteří zde mohou využít též služby terapeuta. Jsou určeny všem, kteří jsou nebo chtějí být aktivně zapojeni do své léčby, případně chtějí pomoci při jejím zvládnutí svému blízkému. Setkání v Klubu většinou navazuje na tvořivé dílny či cvičení. Připravujeme otevření Klubu v Rakovníku, sledujte naše stránky a volejte na Linku AMELIE.

**Dobrovolníci AMELIE** jsou odborně proškolení lektori i bývalí pacienti, kteří pracují jak v Centrech a Klubech AMELIE, tak docházejí na lůžkové oddělení Onkologické kliniky VFN Praha 2. Připravujeme spolupráci s FN Olomouc. Nová školení dobrovolníků AMELIE připravujeme na květen a říjen 2009. Každý, kdo má chuť se zapojit, je vítán!

AMELIE, o. s., úzce spolupracuje s organizací FIT ILCO ČR, o. s., a hlavně s jeho předsedkyní ing. Marií Ředinovou, která již více než rok pravidelně dochází podporovat pacienty na lůžkové oddělení onkologie.

**Informace o programech a další podrobnosti získáte na [www.amelie-os.cz](http://www.amelie-os.cz) nebo na Lince AMELIE: 739 004 333. Více informací k programu Olomoucké pobočky na telefonu: 739 005 123.**

Několik členů FIT-ILCO ČR sdružující stomiky z Prahy, Středočeského kraje i odjinud se zúčastnila na podzim 2008 školení dobrovolníků, kteří chtějí navštěvovat nové pacienty se stomií. Školení bylo připraveno velmi profesionálně, se zaměřením na psychosociální pomoc. AMELIE pomáhá řešit všechny problémy spojené se závažným onemocněním. Pomáhá nejen pacientům, ale i jejich rodinám.



Marie Ředinová,  
Pražský klub stomiků  
FIT-ILCO ČR, o. s.

# Zahrada pro radost



Narodil jsem se a mládí prožil na samotě obklopené lesy a loukami. Jelikož jsme až do sedmdesátých let měli hospodářství, museli jsme všichni pracovat na poli a starat se o množství zvířat. Vždy jsem si představoval, jak to musí být krásné v bytě ve městě. Žádné topení v kamnech, teplá voda z kohoutku, záchod v domě, žádná hlína, žádná zvířata.



Po čase jsem se opravdu přestěhoval do velkého města, dostali jsme byt v paneláku. Přes týden je všechno bezvadné, stejně jsem do večera v práci. Pak přišel první víkend v bytě. Chvilí koukám z jednoho okna a chvíli z druhého. Tohle se nedá přežít, začínají se ve mně bouřit geny od Přemysla Oráče. Příští víkend jsem už zase na chalupě. Má žena je stejného založení, a tak jsme nejspokojenější na naší zahradě. Jelikož je naše zahrada opravdu

velká, najde se na ní místo pro tři zeleninové zahrádky, zahrádku jiřinovou, kosatcovou, všesvatkovou, vřesoviště, skalky, jezírko a ještě zbývá spousta trávy. Celý rok něco kvete, roste a dozrává. Je to pro nás velké potěšení. Už se těšíme na důchod, kdybychom si chtěli také sednout na lavičku a jen se kochat. Pokud se Vám naše zahrada líbí, tak se za-  
stavte.



Přeji Vám všem nějakou zahrádku či něco úplně jiného, co naplní Vaše duše štěstím, pohodou, klidem a spokojeností. Krásné léto.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,  
místopředseda českého ILCO



# blahopřání

Milá Eliško,  
vítáme Tě mezi námi a přejeme Tobě i mamince, kolegyni  
a redaktorce **Aleně Karnošové**, hodně radostí a málo starostí.



Gratuluje  
k posile týmu A. L. P.  
(**Ema: 3,4 kg/48 cm**  
**23. května 2009** –  
dcera Ing. Davida  
Rašmadžiana).



Blahopřejeme stomasestře,  
člence redakční rady **Janě Hykové**  
k jejímu životnímu jubileu  
a přejeme hodně zdraví  
a vše nejlepší.

*Redakce časopisu RADIM  
a kolektiv ConvaTec*



# Křížovka

Víte, jak dlouho funguje StomaLinka® ConvaTec?

Odpověď, která je současně tajenkou křížovky můžete zaslat do redakce časopisu RADIM, ConvaTec ČR, s. r. o., Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.

POMŮČKA: AN, CARAZ TARABAN TROLL	PLOŠNÁ VYMĚRA POZEMKU	<b>1. DÍL TAJENKY</b>	INICIÁLY HERCE DELONA	HRABAVÝ PTÁK	STÁT USA	ŽIDOVSKÁ SOBOTA		KLEČ NA DRŮBEŽ	ZNAČKA ASTATU	POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK	MOHAME- DÁNSKÝ DUCHOVNÍ	VÝPRAVA CESTUJÍCÍ POUŠTÍ	PESTRÝ PAPOUŠEK
STARO- ŘÍMSKÝ HRACÍ STOLEK							HROMADNÉ ZDĚŠENÍ						
KONCERTNÍ SÁL							MUŽSKÉ JMÉNO ODE DNE VYDÁNÍ						
INICIÁLY BĚŽCE ZÁTOPKA			ČESKÝ MALÍŘ VELIKÁNI						DVOUKOLÁK LARVY HMYZU				
FILIPÍNSKÁ SOPKA				KDO HÁDÁ LETADLA						ZN. MILI- AMPÉRU HRACÍ LIST			BIBLICKÁ POSTAVA
	SPZ LIBERCE LITERÁRNĚ TVOŘIT				DOMÁCKY TADEÁŠ OPĚT						INIC. REŽIS. OLMERA LOŮKA		
ZBYTEK KMENE S KOŘENY						TURECKÝ BUBEN SEDMÁ VELMOC							
V HUDBĚ „VÁHAVĚ“								KRKAVCO- VITÝ PTÁK SÍDLO V PERU					
PRVNÍ BAREVNÝ INDICKÝ FILM			MOŽNÁ MOŘSKÝ ŽIVOČICH				SŮL KYSELINY CITRONOVÉ NEJINAK						
ŠKROBENÍ				ST. ZN. GRA- MODESEK SPZ SOKOLOVA					POKUD (sloven.) CHVAT V ZÁPASE			<b>2. DÍL TAJENKY</b>	NEALKOHO- LICKÝ NÁPOJ
	SRÁŽKA Z CENY	INICIÁLY ZPĚVAČKY SIMONOVÉ OJEZDITI			RUSKY „KAPR“ BÝK					STAROŘEK VELBLOUDÍ KŘÍŽENEC			
UMĚLÝ ČLOVĚK						MEZON K POTÁČ PŘÍZE					ZNAČKA SELENU VOJENSKÁ JEDNOTKA		
ŠPANĚLSKÁ CHŮVA				INICIÁLY KLUKOVÉ DOMÁCKY OLGA			GRATIS KOČKOVITÁ ŠELMA						
SPZ BEROUNA			SLOVENSKÝ „DREL“ ZNAČKA OSMIA				SEVERSKÝ SKŘÍTEK TAHLE						
KORÁLOVÝ OSTROV					MUŽSKÉ JMÉNO					SIBIRSKÝ KOZOROH			
PŘÍTOK DUNAJE					ÚBOČÍ HORY					A SICE			

Prvních 15 správných odpovědí bude odměněno.

## Soutěž s „Radimem“

**OSLAVA 15 LET ČASOPISU RADIM** vyvrcholí s příštím číslem, které vyjde v prosinci 2009. Pokračujeme **V SOUTĚŽI O PŘÍSPĚVKY K TOMUTO TÉMATU – básničky, říkanky, příběhy, články, postřehy i náměty. Můžete nám také napsat, jak se Vám líbí změna vizuálu časopisu.**



**POZOR! 15 PŘÍSPĚVATELŮ BUDE ODMĚNĚNO SPORTOVNÍ TAŠKOU – nezapomeňte nám napsat adresu, na kterou můžeme dárek zaslat.**

Vaše redakce ■

## „RADIMOVY RECEPTY“

### SICILSKÁ ROŠTĚNÁ

100 g hovězího masa, 5 g hladké mouky na zahuštění, 10 g másla, 200 g brambor, 50 g zeleniny (mrkev, celer, pór, brukev, sterilovaná fazolka, květák), sůl

Plátek masa naklepeme, osolíme, nasucho opečeme, podlijeme vývarem z cibule a kmínu a dusíme. Trochu zahustíme nasucho opraženou moukou a zlepšíme čerstvým máslem. Syrové brambory nakrájíme na plátky nebo nudle, zeleninu na kostky a promícháme, osolíme a dáme do másla vymazaného alobalu do trouby upéci. Upečené podáváme k masu.

### DORT Z PIŠKOTŮ S OVOCEM

2 bal. piškotů, 1 ananasový kompot, 1 pudink, 1 máslo, 1/2 l mléka, kokos, cukr moučka – 3 pol. lžičce

Piškoty klademe na kulatý podnos a namáčíme je ve šťávě z kompotu. Naklademe dvě vrstvy, dáme krém, který jsme udělali z másla, cukru a pudinku. Postupujeme dále v další vrstvě piškotů a na ně poklademe ananasový kompot, pak zase vrstvu piškotů a nakonec dáme krém, který posypeme kokosem. Přeji Vám dobrou chuť!

### SRBSKÉ ZELÍ – LETNÍ

1/2 kg vepř. masa – kostek, 5 paprik, 5 rajčat, hlávkou zelí, kmín, sůl nebo (1/2 kg hovězího masa – kostek)

Maso dáme vařit do vody s kořením, (3 kuličky nového koření, 2 bobkové listy, 3 kuličky celého pepře, sůl a kmín). Papriky nakrájíme na proužky, rajčata nakrájíme na plátky, hlávkou zelí nakrájíme na proužky, přidáme sůl a kmín, přilijeme vodu a vaříme do měkka. Pokud je rajčat málo přidáme rajský protlak nebo kečup. Až máme maso měkké a zeleninu uvařenou smícháme vše dohromady zahustíme zásmazkou. Podáváme s chlebem.



Dragica Křenková, stomasestra ■

CHUTNĚ A ZDRAVĚ



PRO STOMIKY

## SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ RECEPT

**ZAŠLETE NÁM RECEPT na jakékoliv jídlo vhodné pro stomiky a BUDETE ZAŘAZENI DO SOUTĚŽE.**

15 NEJLEPŠÍCH RECEPTŮ vybraných porotou (v čele s předsedající nutriční terapeutkou Marietou Balikovou) ODMĚNÍME JEDNÍM Z PRAKTICKÝCH DÁRKŮ TESCOA.

Recepty zasílejte **do 31. srpna 2009** na adresu: ConvaTec ČR, s. r. o., Olivova 4, 110 00 Praha 1.

**1. cena**



**7.-11. cena**



**2.-6. cena**



**12.-15. cena**



**Podmínky soutěže:** Autoři vybraných 15 receptů budou o výhře písemně informováni do 30. 9. 2009. Rozhodnutí poroty bude konečné a nelze se proti němu odvolat. Výherci souhlasí se zveřejněním receptů pod svým jménem v časopisu RADIM a v dalších propagačních materiálech, včetně aktivit s tím souvisejících. Zasláné recepty nesmí být dotčeny autorskými právy třetích osob. Zasláním receptu soutěžící vyjadřuje svůj souhlas s podmínkami soutěže.

# 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