

R

radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T Ů

2/2009

Natura®

NOVINKA V SORTIMENTU
ConvaTec PRO ROK 2010

PF
PF 2010
pour féliciter



TĚHOTENSTVÍ S ILEOSTOMIÍ

Rozhovor s maminkou
Miladou

PRÁVO

na stomickou
pomůcku

CVIKY

NA ZPEVNĚNÍ
PÁNEVNÍHO DNA
ŽIJTE AKTIVNĚ!

StomaLinka®
ConvaTec



Zásilková služba ConvaTec



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 jste dostali do rukou druhé letošní číslo Vašeho oblíbeného časopisu RADIM. Ano, čas opravdu letí velmi rychle. Letos RADIM oslavil spolu s Vámi své patnácté narozeniny. Skutečně již patnáct let Vám přináší RADIM mnoho užitečných informací o výrobcích, o službách, které Vám nabízíme, ale i mnoho dalších informací ze života Vás, stomiků, a také se s Vámi na jeho stránkách o své zkušenosti dělí ti, kteří se o Vás starají ve zdravotnických zařízeních – stomasestry a lékaři. Za těch uplynulých patnáct let prošel časopis mnohými změnami a vylepšeními a pevně věřím, že jeho současná podoba a obsah splňuje Vaše přání a očekávání. Jak však dobře víte, často a rychle reagujeme na Vaše přání či potřeby, které vyjádříte ve svých dopisech, prostřednictvím naší bezplatné StomaLinky nebo při osobních setkáních. Proto ani současná podoba není definitivní a vždy ji rádi budeme přizpůsobovat tak, aby Vám časopis co nejlépe vyhovoval.

V právě končícím roce jsme opět uspořádali celou řadu setkání s Vámi v mnoha městech po celé republice. Setkání bylo v letošním roce celkem 17 a zúčastnilo se jich přes 1000 z Vás, stomiků. Vy, kteří jste na těchto setkáních byli, víte, že letos s námi celou sérii absolvoval i Boris Hybner – herec, mim, režisér, muzikant, vysokoškolský profesor, ale zejména skvělý člověk a kamarád, a také jeden z Vás, stomik. Velmi otevřeným způsobem nás seznámil se svým životním příběhem nejen na těchto setkáních, ale také na stránkách tohoto časopisu. Jsme s Borisem předběžně domluveni na další spolupráci, a tak snad neprozradím žádné tajemství, že se na něj můžeme těšit i na setkáních v příštím roce.

V srpnu 2009 jsme také oslavili první výročí samostatnosti společnosti ConvaTec. Již více než rok je společnost ConvaTec po svém oddělení od společnosti Bristol-Myers Squibb, jejíž byla nedílnou součástí, samostatná nejen v České republice, ale i v dalších téměř 100 zemích na celém světě. Toto osamostatnění nám přineslo celou řadu změn, zejména interních, a pevně věřím, že Vy jste téměř žádné změny nezaznamenali. Naše výrobky i služby jsou Vám i nadále poskytovány ve stejné podobě, v co nejvyšší možné kvalitě.

I v příštím roce pro Vás chystáme nějaké novinky jak v oblasti výrobků, tak v oblasti služeb, aby Vám umožňovaly nejvyšší možnou kvalitu života a těm, kteří pečují o Vaše stomie – stomasestrám a lékařům – přinášely více možností a větší komfort.

Na závěr mi dovolu, abych Vám popřál co nejkrásnější a klidné prožití vánočních a novoročních svátků v kruhu Vašich blízkých a nejmilejších. Do nového roku 2010 Vám přeji zejména mnoho zdraví a spoustu pozitivní energie.

RADIM, časopis pro stomiky
č. 2/2009. Vychází dvakrát ročně
v Praze.

Šéfredaktorka:

Ing. Martina Mainzerová

Redaktor-koordinátor:

Alena Karnošová

Redakční rada:

Předseda:

Ing. Martina Mainzerová

Členové: MUDr. Tomáš Mrázek, PhD.,

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 jednají podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech, týkajících se Vašeho zdravotního stavu, prosím, vždy kontaktujte Vašeho lékaře nebo stomasestru. ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.



URČITĚ SI PŘEČTĚTE

3	Editorial Skutečně již patnáct let Vám přináší RADIM mnoho užitečných informací o výrobcích a službách ConvaTec.	30	radý stomasester Ošetřování stomií a praktické rady Někdy stačí málo a potíže, se kterými se člověk potýká, se vyřeší.
5	ConvaTec Patnáctileté výročí časopisu Radim s sebou přináší malou anketu s odpověďmi na otázky „Co pro Vás bylo důležité ve Vašich patnácti letech a jaké jsou Vaše hodnoty nyní?“	33	psycholog radí Seznam pozitivního životního programu Zásady, které mají přispět k tomu, aby stárnoucí člověk byl akceptovaný ostatní společností, zvláště mladou generací.
9	důležité info Váš pocit bezpečí na prvním místě Máte právo na stomickou pomůcku, kterou znáte, vyhovuje Vám a chcete ji používat i nadále. Zjistěte, jak svoji pomůcku získat, je-li Vám odepřena.	34	slovo lékaře Prolaps – téma stále aktuální... Informace, které by stomik měl vědět o problematice parastomální kýly a prolapsu stomie.
15	ze světa Na veselku do Číny se stomií Stomie ani věk cestování nebrání. Se stomií na trase Praha – Amsterdam – Chengdu.	37	služby ConvaTec Služby během vánočních svátků Otevírací doba výdejen „U Radima“ v době svátků, vánoční provoz StomaLinky® a zásilkové služby.
18	hlavní téma Nám, nám, narodil se Příběh paní Silvie, která s ileostomií zvládla těhotenství, porod i péči o malou dcerku Aničku. Čas Vánoc je časem narození jezu-látka. „...každá žena-stomička, toužící po dítěti, by to určitě měla zkusit“.	38	služby ConvaTec www.convatec.cz Internetové stránky www.convatec.cz oblékly nový kabát. Najdete tu i řadu nových rubrik.
22	z vašich dopisů „RADIM je tu právě proto, to je říkanky mé motto: dozvíš se tu zcela všechno, ať jsi stařík nebo děčko.“	42	volný čas Rekondiční pobyt se vydalil Plavání v bazénu, vycházky, rehabilitace, večerní zábava a spousta informací – to je rekondiční pobyt se slezským klubem stomiků.
		46	volný čas Soutěžte s časopisem RADIM Křížovka a oblíbené SUDOKU.

JAK TEN ČAS LETÍ

Karel Gott zpívá v jedné ze svých písní: „Čas letí jako bláznivý, nechytím ho já ani vy!“. Je to tak. Čas letí a časopis RADIM už má 15 let. Pamatujete Vy na svých 15 let?

Čas v našem životě hraje hlavní roli. Když mně bylo 15 let, chodila jsem na gymnázium. Cestou do školy jsem v autobuse zaslechla rozhovor dvou slečen ze čtvrtého ročníku: „Dnes máme písemku z matematiky, co myslíš, budou tam integrály, ... a jak se počítají, ... to musíš takhle...“. Zakoulela jsem velkýma modrýma očima, zalekla jsem se: "Jsem tady na tom gymnáziu správně? Vždyť to já neumím!". Ano, tenkrát jsem to neuměla, chyběly mi 4 roky. Chtělo to čas a dospěla jsem i k integrálům, pochopila jsem je hned a dokonce mě i bavily. Poté jsem byla na vysoké škole, využila znalosti z gymnázia a byla zas o krok dál. **Všechno chce svůj pravý čas.** Přeji Vám plno hezkých chvil!

Ing. Martina Mainzerová

- 1) Co pro Vás bylo důležité v 15 letech?
- 2) Jaké jsou Vaše hodnoty nyní?

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.

Předseda Slezského klubu stomiků Ostrava, místopředseda Českého ILCO, zástupce vedoucího Katedry matematiky a deskriptivní geometrie, VŠB-TU Ostrava



1) V patnácti letech jsem bydlel v domku na samotě obklopené lesy, už tři roky jsme měli elektřinu, začalo se budovat pražské metro a lidé chystali přistání na měsíci. Mým velkým přáním bylo bydlet ve městě, mít všechno blízko, nemuset

denně pracovat na poli a být stále mezi lidmi. Snil jsem o tom, jak bych vynikl mezi spolužáky a spolužačkami.

2) Dnes bydlím ve velkém městě, jsem stále mezi lidmi. Stále více sním o klidném bydlení na samotě uprostřed lesů, práci na zahrádce

a v dílně daleko od lidí. Jen nevím, jak dlouho bych takové odloučení vydržel. Zatím si užívám klidu v rodném domě o víkendech, a pak už se těším na každodenní shon.



Dragica Křenková, stomasestra



1) Důležité věci pro mne v 15 letech byly: škola, zaměstnání. Ve velkém rodinném domě v Beskydech žila naše rodina společně i s prarodiči. Dědeček byl místní lékař a vedle svého bytu měl ordinaci. Od dětství jsem se setkávala s nemocemi a pacienty, které dědeček léčil a kterým pomáhal. Hra na školu či na doktory patřila k oblíbeným hrám. I když jsem měla více zájmů, láska k lidem, kterou mi dědeček ukázal, ve mně zůstala. Ke studiu jsem si proto vybrala zdravotní školu. Těšila jsem se, že budu léčit. K naplnění tohoto snu vedla díky totalitnímu režimu nelehká cesta. Po drobném vyjádření názoru mého otce se jeho a tím i můj život dost zásadně změnil. Přestěhovali jsme se do Brna. Já jsem zde dokončila školu za mnohem jednodušších podmínek, i když můj organismus tuto zátěž nezvládl a objevily se první zdravotní obtíže.

2) Moje hodnoty nyní jsou: zdraví, rodina.



Jana Hyklová, stomasestra



1) Když nám bylo patnáct let...? To nám nejspíš patřil svět. Byla sice trošku jiná doba nežli dnes, ale v podstatě se naše touhy, přání, priority příliš nelišily od dnešních náctiletých děvčat. Ve škole jsem žádný velký premiant nebyla, ale je pravda, že po povolání dětské sestřičky jsem toužila již od dětských let. Určitě mezi naše nejvyšší priority patřilo sbírání

zahraničních desek, poslouchaly jsme rádio Luxembourg a Baern 3. Hrály jsme na kytaru a záviděly jsme všem, kdo vlastnil a mohl nosit magnetofonový kazeták „A3“ přes rameno... Začínali se nám líbit kluci, přišly první pusy, doteky... S čímž souvisí, že jsme se začaly více zajímat o parádu, šminky, hadříky... Chodily jsme randit do kina, bruslit na zimní stadion, do bazénu a později i na diskotéky...

2) A moje priority dnes...? Po 35 letech? Určitě si vážím a přeji si pro své nejbližší, ale i pro sebe, nejvíce pevné zdraví, spokojenou a šťastnou rodinu pro svá vnoučátka, děti, rodiče, přátele... Trošku toho osobního štěstíčka. Mít smysluplnou práci... Žebříček hodnot se mi za ta léta naprosto otočil...



Ing. Kateřina Krejčířová, Marketing manager ConvaTec ČR



1) V patnácti jsem byla prvním rokem na gymnáziu v Českých Budějovicích. Měla jsem velký komplex ze své celkové obrovitosti, a tak mě skutečně zajímalo jen a výhradně učení. Důležité pro mě

bylo zvládnout gympl.

2) Dnes je pro mě důležité dobře vychovat své dvě děti, milovat svého muže a mít dobrou práci, která mě naplňuje.



Ing. Martina Mainzerová, Customer Service Manager, ConvaTec ČR, šéfredaktorka časopisu



1) Byla jsem to já, jako střed světa a myslela jsem si, že se všechno bude točit jen kolem mě. Rodiče jsem poslouchala jen s velkým odporem, nechápala jsem jejich smýšlení. A pořád jsem si ří-

kala: „Proč? A zase?“

2) Mám rodinu, miluji moje kluky, miluji víc než kdy jindy mojí maminku a tátu. Uvědomila jsem si, co je to mít o své děti



strach, být zodpovědný. Takoví byli moje rodiče, když mi bylo 15, tehdy jsem to nechápala. Staršímu synovi je právě 15 let. Chová se přesně jak já v 15. Snažím se být trpělivá.

Alice Křepínská, StomaLinka® ConvaTec a členka redakční rady



1) Po pravdě řečeno, doba, kdy mi bylo 15 let, je už natolik vzdálenou minulostí, že si vůbec nevybavuji, jestli jsem tenkrát měla nějaké priority. Spíš jsem měla pubertální „nesplnitelné“ sny (nesplnitelné vzhledem k době, která tehdy panovala) – třeba vidět naživo koncert tehdy populární švédské skupiny Abba nebo cestovat do vzdálených zemí – např. do Japonska.

2) V současnosti je pro mě nejdůležitější hodnotou moje rodina. Vážím si také toho, že můžu dělat práci, která mě baví a naplňuje. Prostě jsem ráda, že můžu žít obyčejný život s jeho každodenními radostmi i starostmi. A když na mě někdy přijde splín, snažím se co nejrychleji si uvědomit, že je mezi námi spousta lidí, kteří by třeba rádi takový obyčejný život žili, ale nemohou.



Alena Karnošová, redaktor-koordinátor časopisu



1) Patnáct let... Těžká puberta, první velká láska, řídicák na malou motorku. To je první, co si vybavím. Chudák máma, užila si se mnou dost „drsných“ situací patřících k tomu věku, a chudák táta, který to musel poslouchat a někdy i „rozsoudit“.

2) Nyní si velice vážím našich rodinných vztahů. Jsem vděčná za svého muže, mám radost ze synů a dcerky, díky kterým se mohu vrátit do dětských let a uvědomovat si, že v nás kousek dítěte stále zůstává. Vážím si zdraví a v neposlední řadě má pro mě velkou hodnotu i práce.

Připravila Alena Karnošová,
redaktor-koordinátor
časopisu



Malá změna ve tvarovatelné technologii



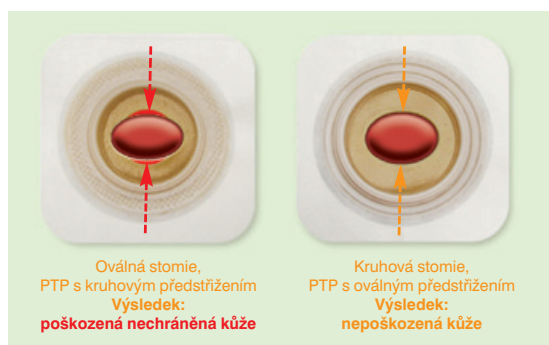
Tvarovatelná technologie stomických podložek byla vyvinuta s cílem lepšího přilnutí podložky ke stomii, utěsnění nerovností a eliminace podtékání. V nedávné době přišla na trh další novinka, která má za cíl využití uvedených výhod také u stomiků, kteří mají oválnou stomii. Tato změna se týká Ploché tvarovatelné podložky velikosti 70 mm.

Vy, kteří tento produkt používáte, se již nyní můžete setkat s malou změnou. Doposud se na trhu vyskytovala PTP velikosti 70 mm pouze s **kruhovým předstřížením** tvarovatelné hmoty Durahesive®. Nyní se na trhu objevuje podložka s **předstřížením oválného tvaru**, který jak se zdá, má výhodnější použití u koncových uživatelů (stomiků), a to zejména u těch, kteří mají stomii konstruovanou do oválu.

Zkušenostmi ve vývoji stomických pomůcek, spoluprací se stomiky a dalšími odborníky z praxe bylo zjištěno, že aplikací podložky s kulatým předstřížením na stomii oválného tvaru dochází k nedokonalým těsnícím vlastnostem pomůcky. Následkem může tedy být potenciální poškození kůže (u některých klientů s oválnou stomií a aplikací kruhové podložky opravdu k poškození kůže došlo). Proč to tedy riskovat, když máme na trhu produkt, který to vyřeší za nás? Naším cílem je, aby tento produkt vyhovoval co největší skupině stomických pacientů, a zajistil tak větší a dokonalejší bezpečnost při jeho používání, čímž se zvýší kvalita života pacienta se stomií.

Přeji hodně štěstí ve Vaší volbě.

Radomíra Vítková,
stomasestra FN Ostrava



Navštivte stránky
www.convatec.cz

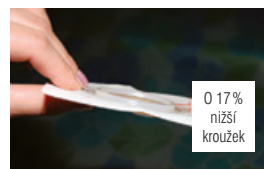


Natura® – krásný název pro stomickou pomůcku, vidíte? Patří novému dvoudílnému systému, který v ČR nahradí v průběhu šesti měsíců starý systém Combihesive® 2S. Tato značka je již několik desítek let oblíbenou pomůckou v zemích na západ od naší republiky. Nyní se značkou Natura® přicházíme i na český trh. Natura® bude do budoucna platformou pro další inovace ConvaTec ve dvoudílném systému.

Natura®

Jistě Vás potěším tím, že příprava i použití podložky je úplně stejné jako u Combihesive® 2S. Na první pohled pomůcky od sebe vůbec nerozeznáte. Vlevo je vytvarovaná podložka starého systému a vpravo nová Natura®. Pro ty z Vás, kteří jste zvyklí používat dvoudílný systém od nepaměti nedojde k žádné změně. Na podložku Natura lze nasadit pouze sáček Natura. Nelze kombinovat podložku Combihesive® 2S a sáček Natura®. Zaccvaknutí systému se podaří pouze v případě Natura® podložka plus Natura® sáček. Ti z Vás, kteří máte bystřejší oko, rozeznáte barvu obruby Natura? Správně, je průhledná. A na první pohled odlišná od béžové Combihesive® 2S. Proto se nemůžete splést. Natura® má průhlednou barvu kroužku na podložce i na sáčku. Jako ta čistá a pramenitá voda. Pokud

se podíváte na podložku z profilu, vidíte rozdíl v tloušťce přírubového kroužku. Natura® má nižší okraj a je tak diskrétnější. Je to sice drobný rozdíl, ale pro někoho z Vás může být i 1 mm rozdílu ve výšce přírubového kroužku významný.



Věřím, že potěšíme zejména nové stomiky, kteří se rozhodli pro dvoudílný systém. Ten nedráždí pokožku tolik jako systém jednodílný, kdy je stomický sáček opatřen přílnavou vrstvou. Podložka dvoudílného systému může zůstat na těle až tři dny. Sáček se vyměňuje 1–2x denně a pokožka v okolí stomie není tak často drážděna jako v případě každodenního odlepování a přilepování jednodílného systému.

Při předepisování bych Vás ještě závěrem chtěla upozornit na změnu počtu kusů podložek v balení. Balení sáčků zůstává beze změny.

V případě jakýchkoliv dotazů kontaktujte, prosím, StomaLinku® ConvaTec na 800 122 111 pro volajícího zdarma.



Ing. Kateřina Krejčířová,
Marketing manager ConvaTec ČR



800 122 111
pro volajícího zdarma

Váš pocit bezpečí na prvním místě

Tato stránka je v časopise RADIM vyhrazena důležitým informacím. Byla jsem s Vámi během tohoto roku na Setkáních stomiků, prostřednictvím Alice Křepínské Vás slyším na Stomalince® ConvaTec. Otázek máte mnoho, snažíme se dát Vám na ně odpověď, poradit a vlastně i pomoci. Co je ale důležitější než právo na stomickou pomůcku, která Vám vyhovuje, jste na ni zvyklí a chcete ji používat i nadále?

Bohužel se stále stává, že je Vám odepíráno užívat stomickou pomůcku, se kterou jste byli léta spokojeni. Tato problematika začíná mít rozměry plošného rázu a my se o ní dozvídáme z více míst České republiky. Během návštěvy mluvíte s Vaším ošetřujícím lékařem i stomasestrou. Pokud narazíte na něco podivného, ptejte se, záleží přece na Vás, na Vašich názorech a potřebách, jedná se o Váš život, který chcete žít plnohodnotně, jako před operací. Zajímejte se o Vaše práva, nenechte se odradit a důsledně vyžadujte to, na co máte nárok.

Při návštěvě u svého lékaře nebo stomasestry **se aktivně podílejte na volbě vhodné stomické pomůcky**. Na trhu je kompletní sortiment jednodílných (1D) i dvoudílných (2D) pomůček v různých tvarech, velikostech, barvách, materiálech i technologickém provedení s pestrými škálami doplňkového sortimentu.

Při volbě vhodné stomické pomůcky nejdříve pamatujte na **typ Vaší stomie**. Záleží jen na Vašem rozhodnutí, zda-li užijete jednodílný či dvoudílný systém. Nejdůležitějším faktorem při výběru sáčků je typ stomie. Kolostomici používají sáčky uzavřené, ileostomici výpustné a urostomici sáčky s výpustí. Výběr vhodné stomické pomůcky ovlivňuje i **charakter Vaší pokožky**. Alergická reakce se může vyskytnout na kterémkoliv podané léčivo nebo i stomickou pomůcku. Je na místě připomenout, že produkty společnosti ConvaTec obsahují hmotu Stomahesive®, která má výborné hojivé účinky. Dále pamatujte na Vaše **specifické možnosti či potřeby**, jako jsou například motorické schopnosti a dovednosti. Na trhu si můžete vybrat mezi pomůckami, jejichž otvor, který přizpůsobujete velikosti Vaší stomie, budete vystříhovat, nebo raději tvarovat. Tvarovatelná technologie je unikátní, nepotřebujete nůžky, ale jenom jednoduše tvarujete manžetku, která jemně přiléhá k Vaší stomii. Měkká hmota pracuje, nabobtnává,

a tím zamezuje podtékání. Svými vlastnostmi se velmi šetrně chová k Vaší stomii i jejímu okolí.

Myslete také na Vaše další **aktivitu, zájmy i koníčky** (nejsme všichni stejní). V nemocnici převážně ležíte a pohybu máte málo. Pomalu se sžíváte s Vaší novou životní situací a poprvé vybíráte nejhodnější stomickou pomůcku. Je zcela běžné, že pomůcka, kterou jste vybrali v nemocnici, nemusí být doma nejhodnější. Stomie v průběhu šesti týdnů po operaci mění svou velikost i tvar. Doma se vracíte do běžného života, pracujete a věnujete se nejrůznějším aktivitám, začínáte se více pohybovat. Během letošního roku jsem se setkala s vášnivými zahrádkáři, aktivními sportovci, učiteli, řidiči... a všem jsem kladla na srdce, jak je důležité zaměřit se na prevenci poškození kůže. Nejlepším způsobem, jak předcházet podráždění kůže, je **výběr vhodné stomické pomůcky!**

Pokud se sami dostanete do situace, kdy Vám je odepřena možnost užití právě té Vaší pomůcky, máte i další možnosti, např. **změnit svého ošetřujícího lékaře...** Stomické pomůcky Vám může předepsat smluvní lékař pojišťovny s odborností urolog (URN), chirurg (CHI), internista (INT), onkolog (ONK) a dokonce i Váš **praktický lékař (PRL)**. Stomické pomůcky jsou předepisovány nejvýše na dobu tří měsíců a jsou plně hrazeny zdravotními pojišťovnami. Pokud budete potřebovat ještě více informací zavolejte na naší bezplatnou Stomalinku® ConvaTec.

Vnímáme potřeby našich zákazníků na prvním místě! Stranu 12 tohoto čísla věnujeme zveřejnění Charty práv stomiků a následně i článek stomasestry Jany Hyklkové popisuje činnost stomaportádu v nemocnici v Mostě.

Ing. Martina Mainzerová,
Customer Service Manager ConvaTec ČR

Syndrom diabetické nohy



Syndrom diabetické nohy (diabetická noha) je stav, při kterém jsou postiženy cévy a nervy dolních končetin. Příčinou postižení je diabetes. V důsledku postižení cév a nervů vzniká chorobný proces, nejčastěji vřed na plosce nohy nebo gangréna na prstech nohy. Jde o velmi častou a závažnou komplikaci diabetu, a proto je třeba stavu dolních končetin diabetika věnovat maximální pozornost. Uvádí se, že vřed na noze diabetika vzniká 17–50x častěji než u pacienta, který diabetem netrpí. Více než polovina případů onemocnění syndromem diabetické nohy končí amputací.

Diabetická noha – příčiny vzniku vředů

Hlavní příčinou je nezánetlivé onemocnění nervových vláken (neuropatie), kterým diabetici trpí velmi často. Nejčastějšími příznaky neuropatie jsou: ztráta vnímání bolesti, dotyku, tepla, chladu a vibrací. V době klidu, především v noci, se mohou objevovat šlehavé, bodavé a pálivé bolesti v noze, brnění a mravenčení. Porucha vnímání bolesti a doteku je vysoce rizikovým faktorem vzniku diabetické nohy. Další příčinou jsou chorobné změny v cévním systému dolních končetin, které vedou ke špatnému prokrvení tkáně (ischemie nohy). V důsledku nedostatečného prokrvování jsou dolní končetiny na pohmat chladné, při chůzi se dostavuje bolest v lýtkách, která po zastavení vymizí. V pozdějších stádiích mohou bolet nohy i v klidu. V důsledku dlouhodobě špatně vyživované a okysličované tkáně se tvoří defekt – gangréna (odumírání tkáně). **Upozornění: u diabetiků se postižení cév dolních končetin nemusí vždy projevit bolestmi nohou při chůzi. Nedostatečné prokrvování tkáně bývá zjištěno při vyšetření cév nebo až když se vytvoří vřed na noze.**

Diabetický vřed – nejčastější místa vzniku

V důsledku neuropatických změn se vředy zpravidla vytvoří v místech maximálního tlaku na chodidle. Vředy vznikající na podkladě nedostatečného prokrvování tkáně se naopak tvoří nejčastěji na prstech a hraně nohy. Důležitým rozlišovacím znakem je rovněž skutečnost, že neuropatické vředy nebolí, kdežto ischemické jsou velmi bolestivé.

Diabetická noha a podiatrické ambulance

Pokud máte podezření na přítomnost těchto příznaků, upozorněte svého diabetologa. Péče o pacienty trpící syndromem diabetické nohy by měla být směřována do specializovaných pracovišť, „podiatrických ambulancí“. Vyléčení vředu však nezávisí jen na vysoce specializované péči o dolní končetinu. Bezpodmínečně nutné je, aby diabetik dodržoval léčebný režim související se základním onemocněním, s diabetem. Dietní stravování, kontrola hladiny cukru v krvi, aplikace inzulínu či užívání anti-diabetik, nekouření a přiměřená pohybová aktivita jsou zcela nepostradatelnou součástí léčby syndromu diabetické nohy.

Diabetická noha a její léčba

V léčbě syndromu diabetické nohy platí zásada: „Má-li se zachránit prst, je nutné léčit celé tělo“. Tato jednoduchá věta podtrhuje význam komplexního přístupu k léčbě diabetické nohy. Znamená to, že o zdárný průběh léčby pečují diabetolog, diabetologická sestra. Ti také zajišťují tzv. edukaci – vzdělávání diabetika a s tím související spolupráci při léčbě. To znamená, že se pacient musí naučit aplikovat si inzulín, event. užívat anti-diabetika, kontrolovat pravidelně hladinu cukru v krvi a sestavit si odpovídající jídelníček. Součástí edukace je i péče o pokožku a dolní končetiny.

Diabetický vřed a léčebný režim

■ **kompensace diabetu** – diabetik musí přísně dodržovat pokyny ošetřujícího lékaře,

keré se týkají kontroly hladiny cukru v krvi, aplikace inzulínu a příjmu potravy

- **odlehčení nohy** – používání terapeutické obuvi, která snižuje tlak na postižená místa
- **zlepšení prokrvení při postižení cév** – rozšíření průsvitu cév operační technikou
- **léčba infekce** – užívání antibiotik v případech, kdy je vřed infikován
- **místní ošetření vředu** – spočívá v pravidelném čištění rány a v podpoře tvorby nové tkáně. Na ránu se používá vlhké krytí, které usnadňuje čištění rány a podporuje granulaci – tvorbu nové tkáně.

Diabetik trpící syndromem diabetické nohy by měl být ošetřován specialisty v tzv. Podiatrické ambulanci, ve které pracují: diabetolog, specializované sestry, radiolog, všeobecný a cévní chirurg, ortoped. Důležitá je spolupráce s výrobcí ortopedické obuvi. Léčba je zpravidla dlouhodobá, může probíhat ambulantně, častěji však bývá diabetik hospitalizován. Pacienti, kteří trpí syndromem diabetické nohy, jsou ohroženi amputací části dolní končetiny. Existují případy, kdy se jí nepodařilo zabránit ani přes veškerou lékařskou péči. Proto je třeba, aby si každý pacient, který onemocněl diabetem uvědomil, že nejlepší ochranou před amputací je, kromě kompenzace diabetu, důsledná prevence vzniku vředů, a to hygienickou péčí a každodenním

prohlížením nohou a včasnou léčbou i nepatrných otlaků, puchýřů a oděrek.

Diabetická noha a prevence

Předcházení komplikací diabetu, resp. syndromu diabetické nohy můžeme rozdělit na celkové a místní. Celková prevence spočívá především ve striktním dodržování pokynů lékaře, které se týkají aplikace léků, sledování hladiny cukru v krvi, odpovídajícího příjmu potravy a udržování odpovídající tělesné hmotnosti. Nedoporučuje se kouřit. Postižení cév a nervů dolních končetin je tak minimalizováno. Místní prevence spočívá v péči o dolní končetiny. Maximální pozornost musí být věnována hygienické péči o nohy, pedikúra by měla být prováděna odborníky v podiatrické ambulanci. Nošení vhodné obuvi, punčoch a ponožek je také velmi důležité.

Ošetření drobných poranění, puchýře a oděrky na nohou je třeba ihned vydezinfikovat a ošetřit speciálním krytím, které usnadňuje hojení rány.

Zdroj: www.hojeni21.cz, (kráceno)

Připravil
Ing. Martin Janura,
Product Manager ConvaTec ČR

NEDOPORUČUJE SE

- Používat k pedikúře ostré nástroje
- Stříhat si nehty při zhoršeném zraku
- Používat horkou lázeň, termofor, sedět blízko ohně
- Chodit bos, ani doma!
- Nosit obuv s vysokým podpatkem a úzkou špičkou
- Používat náplasti na kuří oka
- Kouřit!!!

DOPORUČUJE SE

- K odstraňování ztvrdlé kůže na patách používat pemzu
- V péči o nehty používat pilník
- Při špatném prokrvení nohou nosit teplé ponožky
- Cvičit prsty nohou k posílení mezivrstevních svalů
- Zvýšit hygienu o nohy, používat roztoky proti plísním a změkčující balzámy
- Nutná každodenní kontrola stavu nohou, při zhoršeném zraku požádat člena rodiny nebo pečovatelku
- Nosit vhodnou obuv a vhodné ponožky
- Každé zranění nohou konzultovat s lékařem



CHARTA PRÁV STOMIKŮ



Charta práv stomiků by měla jasně definovat podmínky péče o stomiky a základní požadavky na zdravotní i sociální rehabilitaci stomiků. Charta by měla sloužit ke sjednocení úrovně veškeré péče, především v Evropské unii. **Charta práv stomiků byla schválena na 11. Světovém kongresu IOA v Portu, 26.–31. 8. 2004.**

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

KAŽDÝ STOMIK MÁ PRÁVO:

- na předoperační poradenství, aby si byl plně vědom významu operace a znal základní skutečnosti o životě se stomií,
- na dobře provedenou, vhodně umístěnou stomii, s plným a přiměřeným přihlédnutím k pohodlí pacienta,
- na kvalitní a profesionální lékařskou a ošetrovatelskou péči i psychosociální podporu v předoperačním i pooperačním období, v nemocnici i své komunitě,
- na podporu a informovanost rodiny, známých a přátel, aby lépe chápali podmínky a změny, nutné k dosažení uspokojivé úrovně stomikova života,
- na úplnou a objektivní informaci o vhodných pomůckách a výrobcích, které jsou v jeho zemi k dispozici,
- na možnost neomezeného výběru dostupných stomických pomůcek,
- na informace o organizacích stomiků v jeho vlasti a službách a podpoře, které poskytují,
- na ochranu proti jakékoliv formě diskriminace.

Ústavní poradna pro stomické pacienty v Krajské zdravotní, a. s. – v nemocnici Most, o. z.



Každoročně přibývají v našich nemocnicích stovky nově operovaných nemocných, kterým byla po operaci vyvedena stomie. Pro pacienty znamená tento druh operace hluboký zásah do osobního, pracovního, ale i společenského života. Ztráta možnosti normálního vyprazdňování střev je provázána množstvím změn a omezení samotného pacienta i jeho nejbližšího okolí. Bez pomoci lékařů a sester je často přiváděn do stavu naprosté bezmocnosti a deprese.

Právě sestry jsou většinou tou osobou, na kterou se upíná pozornost pacienta po operaci a od níž se očekává pomoc při zvládnutí potíží spojených s ošetřováním stomie. Sestra musí dokonale zvládnout nejen ošetřování stomie, ale musí umět vyřešit i nejrůznější potíže vyskytující se zejména v počátečním období. Musí být i dokonalým psychologem, protože každý pacient je individualita vyžadující rozdílný přístup, a v neposlední řadě často musí dokázat zapojit rodinu tak, aby nepovažovali stomii za podřadnou, nečistou či obtěžující. Vzhledem k nárůstu pacientů se stomií u nás jsme cítili stále aktuálnější potřebu vytvořit systém komplexní ošetrovatelské péče o tyto pacienty. A tak jsme za velkého pochopení prim. MUDr. S. Štembery a vrchní sestry H. Bertlíkové na našem chirurgickém oddělení poradnu pro stomiky otevřeli.

Poradna pro stomické pacienty zahájila svoji činnost v roce 2000 a je součástí tzv. čisté chirurgické operační stanice oddělení „A“ v nemocnici v Mostě.

Náplní činnosti stomapornadny je péče o pacienty se stomií v době před operací, v době pooperační – během celé hospitalizace, ale i v období, kdy je pacient již v domácím ošetřování. Poradna stomasestry je vybavena kancelářskou technikou. V ústavní stomické poradně pracují jako stomasestra. Mým hlavním cílem je řídit péči o stomické pacienty, vedu si vlastní dokumentaci a dispenzarizaci. Snažím se navázat kontakt s pacientem nenásilným, ale cíleným hovorem, mapuji rodinné a sociální zázemí. K dispozici mám dostačující množství kvalitních a diskretních pomůcek včetně kosmetiky zastoupené všemi firmami na českém trhu. Vzhledem k opravdu těsné spolupráci s firmami mám možnost nabídnout všem pacientům pružně veškeré novinky přicházející na náš trh. V poradně máme dostatek propagačního materiálu k výuce pacientů, jejich rodinných příslušníků i zdravotního personálu. Zajišťuji dostatek vhodných pomůcek,

snažím se vytvořit systém individuální péče o stomiky, zajišťuji komunikaci mezi pacientem a jeho rodinou. Úspěch zákroku závisí na psychické přípravě nemocného a je nutné, aby s ním stomasestra byla denně v kontaktu. Dle jeho přání spolupracuji také s partnerem či jiným členem rodiny. Příbuzný se zde dozvídá vše o stomiích, je instruován pomocí videokazet a v případě, že s tím pacient souhlasí, účastní se spolu s pacientem ošetřování přímo na našem chirurgickém oddělení.

Spolupráce rodiny je důležitá, protože mnohdy dochází k přehnané lítosti nebo naopak k bagatelizování problémů stomiků. Tyto situace v nich vyvolávají pocit méněcennosti, deprese a stavy absolutní beznaděje. Úkolem stomasestry je příbuzným vysvětlit, že střevní vývod není nemoc. Jen vzájemná úcta, pokora, přirozená nutnost si pomáhat a taktní jednání může stomikům pomoci snášet život s vývodem snadněji. **Pacient se stomasestrou aktivně spolupracuje** a společně vyhledává optimální místo stomie, které v den operace zakreslím. Je důležité, aby si při hledání vhodného místa pacient sedl rovně na židli (aby na ní nebyl v polosedě a ukázal tak všechny kožní záhyby), aby si lehl (aby na operačním stole neměl zakreslené místo vlivem povolené břišní stěny na boku) a aby si stoupl (aby místo zakreslení nebylo pod převísem břišní stěny).

Nejhlavnějším cílem je zajistit schopnost pacienta přizpůsobit se novému životu se stomií, dokonalé zvládnutí techniky ošetřování stomie, pomoc psychicky se vyrovnat s novým způsobem života, naučit se soběstačnosti, znovunabytí ztraceného sebevědomí a návrat k plnohodnotnému životu.

V terminálním stadiu onemocnění se účastníme v péči o stomického pacienta ve spolupráci s rodinou nemocného, snažíme se zajistit možnost důstojného a klidného odchodu ze života. Redukujeme všechny negativní faktory kolem pacienta na minimum. Součástí



mojí práce je **pomoc při výběru vhodného stomického systému** a orientaci v sociální problematice.

První pohovor s pacientem, pokud jde o plánovaný výkon, vedu již před operací v naší stomické poradně, kdy je pacient schopen lépe vnímat a vstřebávat informace, neboť ho nebolí operační rána. Většinou **pohovor navazuje na informace od lékaře chirurga**, který pečlivě pacientovi vysvětlí o jaký druh onemocnění se jedná. Pacientovi ukazují díky edukačním materiálům firem jak stomie vypadá, jak bude probíhat její ošetřování... Seznámím pacienta se sortimentem stomických pomůcek a kosmetiky na trhu. Předběžně si pacient vybírá stomický sáček podle typu navrhované stomie s tím, že finální rozhodnutí padne v době pooperační až bude pacient schopen na stomii pohlédnout a začít s nácvikem ošetřování stomie.

Výběr sáčku závisí na typu stomie, podle stavu peristomálního okolí, typu kůže, kožních řas, věku pacienta, jeho aktivity, eventuálně podle jeho případného handicapu. Pacientovi nabízím, aby si ze sortimentu sáčků vybíral sáček jako spodní prádlo, které pokud nebude z jakéhokoliv důvodu vyhovovat (podtékání, alergické reakce aj.) může vyměnit nebo nakombinovat s jiným sáčkem od stávající či jiné firmy podle jeho momentálních potřeb.

S praktickým nácvikem ošetřování stomie začínáme, až když se pacient cítí schopen. Pacient se zprvu učí ošetřovat stomii pohledem, kdy je upoután ještě na lůžko. Postupně denně přidávám informace a praktickým nácvikem ošetřování stomie spolu s pacientem v koupelně u zrcadla. Ve večerních hodinách v rámci výuky pokračuje pacient se sestrou, i když je stomický sáček prázdný. Před propuštěním domů zjišťuji zpětnou vazbu, zda pacient či rodinný příslušník, pokud se praktické výuky zúčast-

nil, ošetřování stomie perfektně zvládá nebo zda bude nutná pomoc agentury domácí péče.

Po propuštění pacienta z nemocnice do domácího ošetřování zajišťuji distribuci stomických pomůcek včetně kosmetiky. Dostupnost a distribuci zajišťuji přes firmy pacientům vždy **na tři měsíce poštou až domů, což pro ně znamená nemalý komfort**. Pomůcky se jim dostávají včas a v diskrétním balení. (Odpadá cesta k obvodnímu lékaři, objednávání pomůcek v lékárnách či zdravotnických potřebách.) I v případě, že je stomik naprosto soběstačný, zůstává i po propuštění z nemocnice se mnou v úzkém kontaktu a **případné problémy s ošetřováním stomie spolu řešíme buď v ústavní stomapradně po telefonické dohodě nebo kdykoliv 24 hodin denně po telefonu**. Vše odvisí od daného problému. Pokud některý pacient ošetřování stomie nezvládá, ať je to z důvodu poruchy jemné motoriky rukou, zrakového onemocnění, příliš vysokého věku a žije-li pacient sám v domácnosti, kontaktuji agenturu domácí péče, která dále o pacienta pečuje. Při zjištění sociálních problémů kontaktuji pečovatelskou službu nebo ústavní sociální sestru, která zkontaktuje sociální odbor městského úřadu.

Závěrem Vám chci napsat, abyste se nebáli se svou stomasestrou hovořit o svých problémech, o volbě vhodné pomůcky, o problémech s ošetřováním stomie. Jsme tu, abychom Vám pomohly navrátit se k plnohodnotnému životu.

Přeji Vám, aby byly respektovány odlišnosti Vašich potřeb a Vaše právo na důstojný lidský život.

Jana Hyklová,
staniční sestra – stomasestra
odd.chirurgie „A“ nemocnice v Mostě o. z.,
KZ a.s. Ústí n/L.

Na veselku do Číny se stomií

Když jsem se na konci listopadu r. 2008 musel podrobit operaci, jejímž důsledkem byla kolostomie na celý zbytek života, bylo dominantní otázkou, kterou jsem kladl sobě, svým přátelům i lékařům, jestli se do začátku dubna ve svém věku 87 let zotavím natolik, že skutečným plánovanou cestu do Číny, která měla svůj nezměnitelný termín. Náš syn Ondřej bydlí a pracuje jako lékař epidemiolog ve Spojených státech. Loni se se svou půvabnou čínskou partnerkou MingLei, která bydlí v USA již 6 let, rozhodli, že se vezmou a svatba se uskuteční v Číně, v rodišti nevěsty, ve městě Chengdu za účasti obou rodičů.



S manželkou jsme se na cestu přirozeně velmi těšili. Mnozí lidé nás z cesty zrazovali, jiní nám fandili. Nicméně jsme se na ni v dubnu vydali. Kromě toho, že jsem kolostomik, trpím také osteoporózou a mimo byt udělám s hólí jen několik kroků. Proto mám invalidní vozík, který jsme brali s sebou. Zavazadla jsme připravili tak, aby všechny stomické pomůcky na celý pobyt v Číně byly s námi v kabině letadla a současně abychom měli po ruce balíčky pro eventuaální výměnu sáčku během letu.

Naše trasa pro oba směry byla stejná: Praha – Amsterdam – Chengdu. V Amsterdamu jsme vždy museli na další spojení delší dobu čekat. V obou případech jsme si najali pokoj v hotelu přímo v budově letiště, aby mi manželka v klidu a pohodě mohla ošetřit stomii. Sám to nedokážu. Mé prsty už nejsou dostatečně ohebné.

Let z Amsterdamu do Chengdu trval 13 hodin bez mezipřistání. Pro stomii používám jednak dvoudílný systém Combihesive® 2S (podložku Flexible a uzavřený sáček standard) a jednak jednodílný systém Esteem® (uzavřený sáček s filtrem). Na dlouhý let manželka použila dvoudílný systém. Měla k výměně připraven další sáček a při eventuálním podtečení pak byla připravena použít jednodílný systém Esteem®. Asi dvě hodiny před příletem do Chengdu jsem zjistil, že podložka podtekla.

Díky synovi jsme letěli velmi pohodlnou 1. třídou (business class) a nikdo z cestujících této třídy si nevšiml, že jsme si za předchozího souhlasu letušky rezervovali pro sebe na dvacet minut jednu z toalet, kde manželka v miniaturním prostoru vše napravila – odstranila dvoudílný systém a použila jednodílný Esteem®.

Asi hodinu před příletem do Chengdu se naskytl úchvatný pohled na Himaláje vyčnívající z mraků. Na letišti nás čekala MingLei a syn. Chengdu (11 miliónů obyvatel) se nachází v západním koutu Sečuánské pánve a je to hlavní město provincie Sečuán. Město bylo založeno asi ve 4. stol. p.n.l. panovníkem Shu, který nové město pojmenoval Cheng Du, což snad má znamenat „staň se hlavním městem“. Už ve 2. stol. p. n. l. město proslulo výrobou brokátů. Z významných událostí, které se v tomto městě udály, uvádím fakt, že kolem r. 960 se tam poprvé na světě začaly užívat papírové peníze. Přibližně v téže době také jeden panovník přikázal, aby se na opevněních kolem města začaly pěstovat ibišky. I když už městské opevnění neexistuje, mohli jsme vidět ibišek kvést v nej-různějších barvách ve všech parcích. Město působí velkoměstským dojmem. Jeho široké bulváry mají oddělené pruhy pro provoz velkého množství kol a mopedů většinou na elektrický pohon. Na hlavním náměstí stojí obří socha Maa. Pěší zóny jsou západního stylu, mají rozsáhlá nákupní střediska. V roce 2007 se začalo budovat metro.

Před svatbou jsme každý den měli s MingLei a Ondřejem nějaký turistický program. Moje stomie nebyla nikdy překážkou jeho uskutečnění. Navštívili jsme např. rozsáhlý buddhis-





Nejpočetnější dopravní prostředek na ulicích a cestách

tický klášter Wenshu založený v 6. stol. Byli jsme tam obklopeni pravou buddhistickou atmosférou – od 80. let min. stol., tedy po skončení kulturní revoluce, došlo v Číně k renesanci buddhismu, takže klášter byl plný mnichů různého stáří, plný věřících, kteří provozovali nenuceně a volně své náboženské úkony, a samozřejmě plný zajímavých zlatých soch znázorňujících postavy z dějin čínského buddhismu. V klášteře je také rozsáhlá knihovna rukopisů buddhistických textů nazvaných sutry. Psali je mniši svou krví, kterou si postupně odebírali ze svého jazyka, takže psaní trvalo dlouho.

Velmi nás překvapilo chování lidiček, jimiž byly o víkendy naplněny parky. Netušili jsme, že Číňané, donedávna zkroutěni krutou kulturní revolucí, žijí vesele a relaxují, oddávají se v parcích v malých skupinách i ve dvojicích sportování a tanci (tai-či, tanec se šavlemi, badminton) či hudbě (tu stojí skupina tří muzikantů hrajících na různé hudební nástroje, tu stojí muž a žena – muž hraje na housle, žena zpívá). Pečlivě udržované parky byly v době našeho pobytu plné květin.

Snídali jsme v hotelu, ostatní jídla jsme vždy měli v nějaké restauraci v části města, v níž jsme se právě nacházeli. Sečuánská kuchyně je velmi ostrá, naším hlavním jídlem proto často byly knedlíčky s různou náplní a pak sladkosti. Chirurg, který mě operoval, říkal, že stomie mi nepřináší žádná omezení, pokud se jídla týče. Skutečně jsem se v Chengdu řídil



Obyvatelé Chengdu se v parcích baví tancem

jen vlastní chutí a neměl jsem žádné trávicí potíže se stomií kvůli skladbě jídla. Ke každému jídlu se podává nějaký čaj. Překvapením pro nás bylo, že to v Chengdu nikdy nebyl čaj pravý, ale vždy z různých rostlin, např. čaj bambusový.

Jeden večer jsme ve staré části města zhlédli čínskou operu. Představení bylo nádherným zážitkem, poučili jsme se trochu o čínské opeře. Ve „staré části“ se sluší napsat v uvozovkách, protože kromě klášterů byly během kulturní revoluce (asi 1954–1974) všechny historické stavby v Číně srovnány se zemí a teprve nyní jsou rekonstruovány, vlastně znovu stavěny.



Čínská opera

Svatba se konala v rozlehlém parku pojmenovaném po slavném básníkovi z 8. století Du Fu, jenž v tom parku žil část svého života v doškové chatrči. Ženich i nevěsta měli oba slavnostní čínské červené oblečení. Obřad probíhal u svého druhu oltáře a k svatbě hrála v dlouhé brokátové šaty oděná dívka na jakýsi osmistrunný nástroj. Svatební hostina se konala v restauraci v tomtéž parku. Seděli jsme u velikých kulatých stolů a na každém z nich byla – jak je v čínském stolování zvykem – velká kulatá otáčivá skleněná deska, na níž se bohatá mnohostranná a velice pálivá krmě mohla posouvat ke všem hoduujícím.

Cesta zpět proběhla dobře. Během dvanáctihodinového letu mě manželka opět jedenkrát krátce ošetřovala na toaletě. Tentokrát jsme používali pouze jednodílný systém Esteem®.

Po této zkušenosti víme, že se můžeme pustit do dalších cest, že moje stomie ani v mém věku cestování nebrání.

Vladimír M., Praha ■

CVIKY NA ZPEVNĚNÍ SVALSTVA PÁNEVNÍHO DNA

Svalstvo pánevního dna není možné chápat jako samostatný celek. Jeho oslabení souvisí s ochabnutím svalstva nohou, břicha, zad. Často dochází k poruchám oběhového systému nebo výskytu křečových žil. Celkový životní styl, sexuální život, tělesná a duševní zátěž, stres i neznalost anatomických a funkčních souvislostí ovlivňují podstatnou mírou tuto chorobu. Příčiny oslabení mohou být různé, proto je důležité, abyste se poradili s Vaším lékařem nebo fyzioterapeutem.

Některé souvislosti oslabení svalů pánevního dna přirozeně není možné řešit pouze cvičebním programem. Medicína spolu s pokyny a připomínkami fyzioterapeuta je důležitá pro Vaše další samostatné cvičení. Tento návod je jen malou ukázkou cviků zaměřených na zpevnění svalstva pánevního dna. Cviky jsou stejné pro pacientky i pacienty.

Pravidelné denní cvičení přispěje rozhodující mírou ke zmírnění Vašich těžkostí.

Před začátkem cvičení vyprázdněte močový měchýř!

Návod vznikl ve spolupráci s doktorkou D. Procházkovou na základě německé předlohy zpracované odbornou fyzioterapeutkou a urologem z Drážďan.

(pokračování příště)

CVIKY V LEHU NA ZÁDECH

Lehněte si na záda, pokrčte nohy. Chodidla opřete o zem na šířku pánve.

1. Pevně stáhněte hýždě a s výdechem je pomalu odlepujte od podlahy. V průběhu výdechu se zvedá bránice. Tento pohyb působí společně s břišním a zádočným svalstvem na svalstvo pánevního dna, pánev je podsazená. S nádechem pokládejte hýždě zpět na podlahu a uvolněte pánev.
2. Opět ležíte na zádech, chodidla na zemi, vzdálená na šířku pánve. Zvedněte a podsadte pánev jako při předcházejícím cviku. V této poloze střídavě zvedejte pokrčenou pravou a levou nohu několik centimetrů od podlahy. Dbejte na vodorovné držení pánve a pravidelné dýchání.
3. Ležíte na zádech. Pokrčte nohy v kolenu, špičky směřují ke stropu, paty zůstávají na zemi. S výdechem přitlačte oblast kříže k podlaze, zároveň zpevněte svalstvo pánevního dna, vypněte hrud' a natáhněte šiji. S nádechem uvolněte celé tělo.
4. Natáhněte obě nohy, podsadte pánev. Pokrčte pravé koleno a zvedejte ho. Pravou rukou uchopte koleno a s výdechem tlačte rukou proti němu. Po celou dobu dbejte na podsazenou pánev. S nádechem se vraťte do původní polohy a celý cvik opakujte levou nohou.
5. Natáhněte obě nohy. Pokrčte levé koleno a zvedněte ho. S výdechem zatlačte pravou rukou proti vnitřní straně kolena. Svalstvo pánevního dna je zpevněné, posilujete příčné břišní svaly. S nádechem uvolněte napnuté svaly a vraťte se do původní polohy. Celý cvik opakujte i s pravou nohou.



Brzké uzdravení a mnoho elánu do cvičení Vám za kolektiv pracovníků Chirurgické kliniky v Trnavě přeje

„Nám, nám, narodil se...“



Foto archiv paní Silvie

Čas Vánoc je časem narození jezu-látka. Vždyť od dětství slýcháváme o Vánocích krásné: „Nám, nám, narodil se...“ A právě narození děťátka nás inspirovalo k přípravě **rozhovoru s paní Silvií, maminkou krásné roční holčičky Aničky**. Silvie má už tři roky ileostomii a svěřila se nám s tím, jak probíhalo její těhotenství a vlastní porod. Spolu s šéfredaktorkou časopisu RADIM Martinou sedím v útulném obývacím pokoji v bytě nedaleko Prahy, za okny svítí teplé červencové sluníčko a paní Silvie nám vypráví svůj příběh.

Jak to vlastně celé začalo?

Pocházím ze severu Čech – z Liberce, kde jsem prožila spokojené dětství. Všechno se ale zkomplikovalo, když mi bylo 19 let. V té době jsem onemocněla ulcerózní kolitidou, což je chronická zánět tlustého střeva. Tato nemoc, jejíž původ není známý, má velmi nepříjemné příznaky – bolestivé křeče v břiše, průjemy, krvácení, horečky, váhový úbytek a úpornou únavu. Všechny tyto projevy se více či méně úspěšně potlačují silnými dávkami léků včetně kortikoidů či imunosupresiv. Bohužel v mém případě musely být dávky léků vysoké a několikrát jsem byla hospitalizovaná v nemocnici. I přes tuto komplikaci se mi podařilo vystudovat vysokou školu. Po jejím dokončení jsem se odstěhovala do Prahy, kde jsem si našla zaměstnání jako redaktorka – řešeršistka v Českém rozhlase.

Jak dlouho se Vám podařilo operaci oddálit a jak jste přijala nevyhnutelnost založení stomie ?

Po 13 letech života s ulcerózní kolitidou veškerá léčba přestala zabírat. Byla jsem na tom velice špatně, doslova jsem scházela před očima. Vyzkoušela jsem všechny možnosti, včetně alternativní a homeopatické medicíny, ale nic mi nepomáhalo. Tehdy mi lékaři navrhli

založení stomie. Život se stomií jsem si vůbec neuměla představit a na poprvé jsem operaci odmítla. Jenže zanedlouho jsem se cítila ještě hůř, a tak jsem na zákrok přistoupila. Po operaci mi stomasestra ukázala, jak se aplikují stomické sáčky a já jsem se to poměrně rychle, asi během 14 dnů, naučila. I když samozřejmě začátky byly těžké. Někdy jsem střídavě brečela, vztekala se nebo byla zoufalá, ale nakonec jsem všechno zvládla. Především jsem ale měla podporu manžela a celé rodiny. Pomohli mi, abych se se stomií sama vyrovnala a přijala ji.

Jste jednou z žen, které se nevzdaly svého snu mít i přes nemoc a založenou stomii dítě. Jak jste k této životní otázce přistupovala?

Vždycky jsem toužila mít dítě a po založení stomie se můj zdravotní stav natolik zlepšil, že mi to doporučil i můj gastroenterolog. Mne i manžela to velmi potěšilo a zakrátko jsme skutečně čekali miminko. Sháněla jsem informace o těhotenství se stomií, ale dlouho bezúspěšně. Pak mne napadlo zavolat na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec, kde mi můj dotaz zodpověděla paní Alice Křepínská, která sama před lety absolvovala těhotenství a porod s ileostomií. Dala mi také kontakt na

„Pak mne napadlo zavolat na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec, kde jsem získala kontakt na chirurga MUDr. Sequense, který má zkušenosti s porody žen – stomiček.“

chirurga MUDr. Sequense, který má zkušenosti s porody žen – stomiček. Do jeho péče jsem se následně dostala.

Těhotenství se stomií je přece jen jiné než bez ní. Neptakaly Vás komplikace?

Těhotenství probíhalo bez problémů do pátého měsíce, kdy jsem začala mít problémy s opakovaným prolapsem stomie. Ta byla často poraněná, a proto velmi bolestivá. Měla jsem tehdy nadlimitní spotřebu stomických pomůcek. Když jsem se obrátila na VZP s prosbou o navýšení limitu, byla jsem nemile překvapena neochotou a odmítnutím, kterého se mi od revizní lékařky dostalo. Moje problémy s prolapsem naštěstí záhy skončily díky erudovanému zásahu chirurga, který mi doslova silou vyhrželé střevo reponoval a k tak rozsáhlému prolapsu pak už nedošlo.



Po měsíci se dokonce situace úplně uklidnila.

Těhotenství a porod je velmi silným zážitkem pro každou ženu. Jak probíhal porod u Vás?

Naše dcera Anička se narodila loni v září plánovaným císařským řezem. Samotný porod byl pro mne opravdu zvláštním zážitkem. Měla jsem epidurální anestezii, necítila jsem žádnou bolest, ale přitom jsem všechno vnímala. U porodu byl kromě gynekologa a anestezioložky i MUDr. Sequens, který mi zrevidoval střevo a další vnitřní orgány a stomii upravil tak, aby nedocházelo k případným dalším prolapsům. Na sále byl přítomen také můj manžel a moje kolegyně z rozhlasu, která o všem připravovala zvukovou reportáž. Horší to bylo po porodu. Když operační rána přišla

„Někdy jsem střídavě brečela, vztekala se nebo byla zoufalá, ale nakonec jsem všechno zvládla. Především jsem ale měla podporu manžela a celé rodiny.“





Anička je krásná malá slečna a určitě „hnacím motorem“. Co plánujete dál?

V budoucnu by mi lékaři chtěli vytvořit tzv. pouch, což je alternativa pro ty nemocné, kterým bylo odřato tlusté střevo, ale zůstal jim konečník, takže stomii lze zrušit. Pro mě osobně stomie nikdy nebyla nějakou velkou překážkou. Možná krátce po operaci, než jsem se naučila ji ošetřovat, jsem se trochu litovala a říkala si: „Proč zrovna já“, ale později jsem se vrátila ke své práci na plný úvazek a v podstatě žiju normální život. Navíc díky stomii jsem se zbavila enormního množství léků, které jsem dřív musela užívat.

k sobě, měla jsem tak velké bolesti, že jsem celou noc nemohla spát. Během týdne se mi však postupně ulevilo, a já už jsem pak byla schopná sama se starat o malou Aničku. S péčí mi doma ze začátku pomáhala maminka a samozřejmě manžel.



„Ale ten risk stojí za to. Zvláště když na konci Vašeho úsilí je vytoužené miminko. Pokud mi to mé zdraví dovolí, rádi bychom s manželem měli ještě jedno dítě.“

Poslala byste čtenářkám v obdobné situaci nějaký vzkaz?

Jsem moc ráda, že jsem těhotenství se stomií zvládla bez větších problémů, a myslím si, že každá žena-stomička, toužící po dítěti, by to určitě měla zkusit. Jestliže chce otěhotnět například pacientka s diagnózou ulcerózní kolitidy, jako mám já, většinou už ví, že musí počítat i s tím horším, protože tahle nemoc je nevyzpytatelná. Ale ten risk stojí za to. Zvláště

když na konci Vašeho úsilí je vytoužené miminko. Pokud mi to mé zdraví dovolí, rádi bychom s manželem měli ještě jedno dítě.

Děkujeme za rozhovor.

Alice Křepínská,
StomaLinka ConvaTec,
Martina Mainzerová,
Customer Service Manager, ConvaTec ČR,
šéfredaktor časopisu ■



Inspirace pro zimní dekorace



ADVENTNÍ VĚNEC

O zdobení perníčků jsem v časopise RADIM psal už několikrát. V loňském roce jsem si perníčky ozdobil adventní věnec. Jeho výroba je jednoduchá a jistě ji zvládnete.

Korpus věnce ze slámy koupíte v květinářství. Slaměný základ postupně pokryjeme malými větvičkami chovojí, které omotáváme tenkým zeleným drátkem. Já jsem použil větvičky z tuje. Věnec je hladký a neopadává z něj jehličí. Nazdobené perníčky přilepíme tavnou pistolí. Věnec můžeme dozdobit červenými mašličkami. Na zakoupené bodce nasadíme čtyři svíčky, které pak postupně před Vánocemi zapalujeme.

Přeji vám všem požehnané Vánoce plné klidu a pohody.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. ■

VÁNOČNÍ PERNÍČKY

Další inspiraci pro vánoční perníčky nám poslala paní Petrášková.

PALIČKOVÁNÍ

Krásný vánoční paličkovaný motiv vytvořila Jarmila Tioková z Brna.



z vašich dopisů

Všem přispěvatelům děkujeme za zaslané dopisy, které nás velice potěšily a ze kterých budeme čerpat i v dalším čísle časopisu RADIM.



Letí, letí léta, časopis nám vzkvétá.
Rok od roku je lepší, léta už nás těší.
V každém čísle dobrá rada, stomikům i sestřám drahá.
Radíme, máme Tě rádi, vydrž tady dlouho s námi.

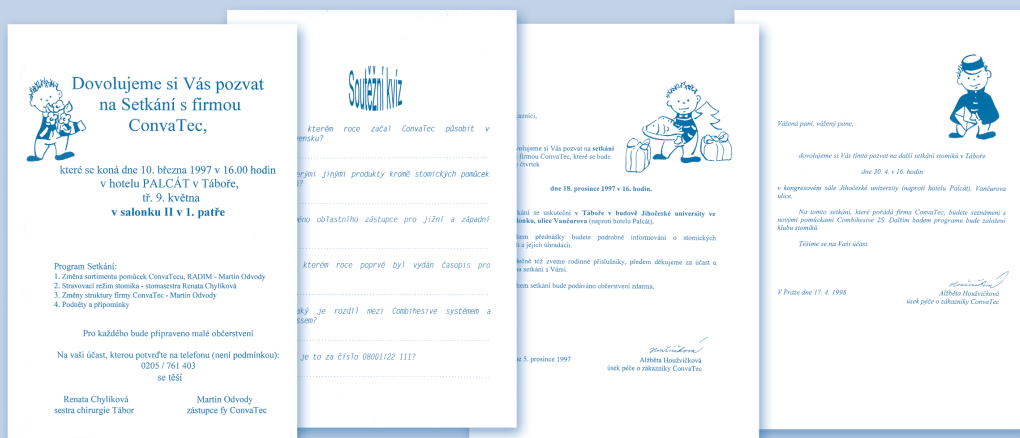
Olina P., Haviřov ■

Tři schůzky

Výročí vydávání časopisu RADIM mi připomnělo, že tři setkání firmy ConvaTec se stomiky stačily k založení klubu v Táboře. Nevím, ve kterém roce tato setkání začala, ale pro mě bylo první v březnu roku 1997. Seděl jsem tam jako na jehlách, držel ruku na břiše. Nervozita byla vidět a slyšet i u jiných. Přesto se mi líbilo, hodně jsem se dozvěděl a dokonce jsem zvládl soutěžní kvíz s malou odměnou. Na dalším setkání v prosinci téhož roku si vzala slovo stomička paní Šabatková a velmi pěkně mluvila o klubu stomiků v Praze. Slovo dalo slovo a na dubnové pozvánce roku 1998 se již jako bod programu objevilo založení klubu stomiků. Přihlásilo se hned 17 zájemců včetně méj malíčkovosti. Protože se zjistilo, „že umím číst i psát“, přemluvili mě za jednatele. Takový „okatý“ sekretář

naší dodnes neúnavné předsedkyně Zdeny Šabatkové. Je to tak, i náš klub je tady přes 11 let. Stále se snažíme pro nás stomiky dělat co můžeme. Jak to utíká je vidět i na tom, že v našich začátcích jsme odmítli počítač, vždyť elektronický psací stroj byl pro nás užasná moderna. Dnes si to bez počítače neumíme vůbec představit. Když se tak dívám na ty staré firemní pozvánky, neumím si to již uvědomit, kdo to byl Martin Odvody nebo z péče o zákazníky Alžběta Houžvičková, ale jsem velice rád, že máme dosud naši obětavou stomasestřičku Renatu Chylíkovou, která byla od začátku s námi a firmou ConvaTec jako přítel ku pomoci. Tři pozvánky i soutěžní kvíz jsem okopíroval a přiložil. Jsem rád, že je stále mám.

J. V., ILCO Tábor ■



Vážený „Radime“,

k narozeninám Ti přeji jen to dobré. Vizual máš pěkný. Obsahově není co řešit. Kolostomikem jsem 3,5 roku. Je mi 64 let, tak jsem tak trochu mazákem. Ale i tak jsem se bez Tvé rady neobešel. Využil jsem jich několik a úspěšně. **A nyní můj zážitek se stomií.**

V roce 2008 jsem byl hospitalizován na oddělení dermatologie v Liberci. K ošetřování stomie jsem využíval koupelnu a WC pro imobilní pacienty. Měl jsem klid a soukromí. Jednou ráno, když jsem se ošetřoval, zaklepal na dveře pacient. Volám „je obsazeno!“ „A na dlouho?“ „Ano, asi 20 minut.“ „Až ták?“ „Určitě, vyměňuji si pytlík.“ Chvilku bylo tich. Pak se ozvalo plaše „A to jde?“ Na to se nedalo nic dodat. Ale určitě to jde.

A když si rady nevím – poradí mi RADIM.

J. M., Jiříkov ■

Milý „Radime“,

srdečně zdravím všechny pracovníky. Slavíš 15. výročí. Stále se měníš k lepšímu. Těším se na každé nové číslo. Zúčastňuji se setkání, která pro nás připravuješ. Byla jsem na setkání 23. 9. 2009 v Kyjově. Prožili jsme pěkný prosluněný den. Zas jsme se dozvěděli něco nového, předali si zkušenosti.

Občerstvení a oběd byly velmi dobré. Tombola také zpestřila setkání. Už se moc těším na příští rok. Moc všem za přípravu děkuji. Moc děkuji za zaslání dárku ze soutěže o nejlepší recept. Moc mě to potěšilo. Přeji celému kolektivu hodně zdraví. A časopisu RADIM, aby nám stomikům dále pomáhal.

Hana K., Uherský Ostroh ■

Dobrý den „Radime“,

ráda čtu váš časopis RADIM, kde je mnoho užitečných rad a spousta příběhů, tudíž jsem se po dlouhém váhání rozhodla, že se s Vámi podělím o můj příběh, kde se již od mala vyrovnávám se svým handicapem. Když jsem se narodila, byla jsem domů propuštěna jako zdravé dítě. Bohužel, ve 2 měsících pro mé rodiče a mne začal boj o můj holý život. Když mne převezla sanitka do nemocnice, byla mi zjištěna životu nebezpečná vada – zarostlý konečník. Okamžitě mě museli 2x operovat. Operace se sice zdařila, ale můj další život se neobešel bez obtíží. Jelikož jsem při mém postižení neměla funkční svěrače, tudíž jsem až do předškolního věku musela nosit pleny. Hrozně jsem se za to styděla, ale nic mi nebránilo v tom, abych to na sobě nedávala znát a mohla žít a dělat vše, co ostatní děti. Protože mám skvělou rodinu a přá-

tele, naučila jsem se s tímto postižením žít. Když jsem dokončila základní školu a poté i SOU textilní, ve 20 letech mi byla doporučena další operace – plastika svěračů, kde mi byl voperován dočasný umělý vývod. Po několikaměsíčním boji se zdálo, že umělé svěrače fungují a umělý vývod mi byl vrácen zpět. Bohužel ne nadlouho. Asi po třech letech mě postihla chronická zácpa, kde mým řešením byla bohužel opět operace řešena trvalou stomií. Jen tak jsem se mohla zbavit těch bolestí, co mne trápily. Nezbylo mi nic jiného, než se s tímto postižením smířit a žít naplno, i když ne bez menších obtíží, které jsem se naučila vnímat jako banální. Protože jsem se mohla vrátit k normálnímu životu jako člověk i když se stomií, nejvíc mě mrzí, že posudkové lékařské komise nám odebírají invalidní důchody, aniž by si uvědomily, co pro nás znamená žít se stomií. Nejvíce vděčím

z vašich dopisů

své obětavé mamince, která si se mnou vytrpěla nejvíce. A také všem lékařům z FN Bulovka v Praze, mojí rodině a přátelům, kteří mě berou za rovnoprávnou osobu. Když máte okolo sebe spoustu

dobrych lidí, tak se vám žije s postižením mnoho lépe. Za to vše všem, kteří nám pomáháte jak dobrým slovem, tak i dobrou radou, patří srdečné díky.

D. Š., Olomouc ■

Milý „Radime“,

dne 30. 6. jsem jako obvykle šel ráno ke schránce pro poštu a napadlo mě následující:

Zaskočen jsi každý den
staneš-li se stomikem.
V dlaních držíš svoji bradu,
kam se obrátit o radu?

Ráno vždy ke schránce pádím –
zase mi nepřišel RADIM!
V červnu má přec vyjít číslo,
dnes je poslední den – PŘIŠLO!

Jak si poradit s tím vším
na co jenom pomyslím.
Kdo pomůže, kdo to ví,
kdo ti správně odpoví?

RADIM je tu právě proto,
to je říkanky mé motto:
dozvíš se tu zcela všechno,
ať jsi stařík nebo děcko.

Ta nemoc si nevybírám,
RADIM ale rady skrývá,
pro všechny je zveřejní:
vyrovnáš se snáze s ní!

RADIM patnáct let už radí,
ve všem, co stomikům vadí.
Kam se vrtnout, co si počít,
jak vylepšit špatný pocit!

Proto: Redaktorům časopisu
posílám teď velkou pusou,
RADIMOVÍ přejí hned:
vydrž dalších patnáct let!!!

Miroslav P., Mcely ■

VÁNOČNÍ

Když o Vánocích vysílá televize Bohouše a děj dospěje k momentu, kdy pan Menšík odmítne kůžičku z tlačanky, kdežto Bohouš ji zblafne, vzpomenu si na tatínka. Tatínek miloval tlačanku. V padesátých letech to však byla drahá lahůdka a byla málokdy. Tak svačinářka v práci měla za úkol, kdyby se u řezníka objevila, aby mu plátek koupila. Ten den tatínek nejedl a těšil se domů. Pojídání tlačanky byl obřad. Nejdřív si nakrájel cibulku. Pak vyndal z kredence litrovou lahev 8% kvasného octa a vedle položil hořčicovou skleničku s vodou. Pak zakrojil

krajíc chleba, tzv. zouvák. Nakonec vybalil tlačanku, plácl ji na talíř, zprostředka vykrojil libový kousek a dal mi ochutnat. Poté tlačanku polil octem a se slovy, že ocet je pro děti jedovatý, se dal do jídla. Že Ježíšek nestačí obstarat všechny dárky, ale je mu třeba pomoci, jsem pochopil ve 2. třídě. Šetřil jsem do kasičky každý desetník a těšil jsem se na Vánoce. Koupím tatínkovi pod stromeček celou tlačanku! Když řezník vystavil do výlohy sádrovou prasečí hlavu, zakouslou do citrónu a pohodil tam pár smrkových větviček, věděl jsem, že je čas. Denně jsem chodil ze školy kolem řeznictví, až jednou! Přišlo zboží. Na hácích vi-



sely 2 šišky trvanlivého salámu, kterému se říkalo imitace a 2 šišky salámu v černém papíru, nikdy jsem nevěděl jaký to je. Ale co hlavně! Na pultě 2 kulaté tlačanky. Vybral jsem kasičku a utíkal k řezníkovi. Bude to stačit? Na tu menší stačilo a ještě zbylo na malé prkénko ve tvaru prasátka. Za poslední dvacetník jsem pak v Narpě koupil arch vánočního papíru. Zabalil jsem to do tvaru mēšce, uvázal mašli a přidal cedulku „Tatínkovi“. Co teď? Do Vánoc zbývalo 14 dní, a tak dárek měnil úkryty, což v bytě 1 + 1 byl velký problém. A přišel Štědrý den. Ustrojili jsme stromeček, snědli kapra a tatínek začal rozsvěcet svíčky, a tudíž se zhaslo. Já využil ten moment a rychle přesunul pod stromek svůj dárek, který byl připraven pod postelí. Rozdělovaly se dárky, tatínek dostal velký mēšec s mašlí a se slovy „To jsem byl ale hodný“ políbil maminku. A to byla poslední chvíle, kdy jsem měl o svém dárku nějakou povědomost. Sám jsem dostal knížku o akvariijních rybičkách, kterou jsem si toužebně přál, tak jsem si šel číst do kuchyně. Byly vánoční prázdniny, bylo sáňkování, koulování, chodil jsem domů zmáčený a utahaný a hned jsem usínal. Když se zase muselo do školy a večer jsem psal úkoly, vzpomněl jsem si na tlačanku. Že mi tatínek nedal ani ochutnat. Tak jsem se svěřil mamince a ona povídá: „Chlapče, ta tlačanka byla opravdu jedovatá“. Jak má ale osmiletý kluk něco

vědět o trvanlivosti potravin? Lednička je slovo neznámé, mléko se kupuje do bandasky a musí se hned převařit, přičemž pravidelně uteče, chleba je třeba si předem „napsat“, jinak není? Ta křivda, že jsem neviděl šťastného tatínka nad koulí tlačanky ve mně ale zůstala... Uplynulo 6 let a 4 měsíce a já stál v bílé košili a poprvé s kravatou před přijímací komisí na Vyšší průmyslové škole potravinářské chemie a byl přijat. Maturoval jsem v roce 1961.

A život utíkal... Ve schránce byl dopis. Pozvánka na schůzi stomiků. Místo konání Praha 2, Podskalská 10. Tu adresu přece znám! Je to MOJE škola!!! Vystoupil jsem o stanici dřív. V tehdy tiché ulici auta šikmo k chodníku, ani neprojedeš. Obchody jiné, jeden tu je pořád: řeznictví, kde byla sekaná za 1,60 a pletená houska za 40 hal... A ještě trafika, tam prodávali cigarety na kusy, stačil dvacetník! Studenti berou schody po třech, já se držím zábradlí, s holí to jde těžko. Uplynulo 47 let!

Miroslav P., Mceľy ■

Vážená redakce časopisu RADIM, vážená společnost ConvaTec,

využívám této příležitosti k tomu, abych alespoň takto poděkoval za služby, které nám „postiženým“ svojí prací poskytujete.

S Vaším přístupem, způsobem podávání pomůcek, radami, příběhy, taktéž i podáváním informací o novinkách jsem plně spokojen a zcela mi Vaše služby i pomoc vyhovují.

Díky Vám

Miloš. V., Tábor ■

Navštivte stránky
www.convatec.cz

z vašich dopisů

Milý Radime,

Jsem stomikem už 13 let. Vyzkoušel jsem různé pomůcky, ale nakonec jsem zůstal u dvojdielného systému ConvaTec® 2S. Podložka drží, sáček si vyměním podle potřeby. Jsem s ním spokojen, až na jednu maličkost. Nosím totiž brýle a bez nich těžko hledám ten správný růžek, kterým lze obal podložky otevřít. Tak jsem se rozhodl napsat do časopisu RADIM, že by bylo vhodné natisknout na papírový obal šipku. Připravil jsem si psací potřeby a odtrhl zadní díl podložky, že tam tu šipku předkreslím. Nasadím si brýle a zírám: je to možné? Ta šipka tam je! Sice malá ve tvaru, jaký se v našich krajích nepoužívá, připo-

míná to domeček, jak ho kreslí děti. Jak to, že jsem si toho dodnes nevšimnul? Asi mě spíš zajímalo, jak se řekne podložka srbochorvatsky... Nic psát nebudu, to by byl trapas! Uplynuly tři měsíce a přišel mi balíček. Od zásilkové služby – čtvrtletní objednávka pomůcek. Rozbalím krabičku podložek a nevěřím vlastním očím: text je tištěn diagonálně, od rohu do rohu a nad tím je velká šipka, směřující k hornímu rohu. A ten růžek nahoře je ten pravý! To poznám i bez brýlí. Přemýšlím: tak ten můj nápad nebyl tak úplně zcestný. Někdo mě ale předešel a ConvaTec to realizoval. Za všechny slabozraké – děkujeme!

Miroslav P., Mcely ■

S VESELOU JDE VŠE LÉPE!

A stalo se to, co jsem nečekal. Všechna lékařská vyšetření potvrzovala, že mám rakovinový zhoubný nádor o velikosti cca 6 cm na rozhraní konečníku a tlustého střeva. Lékařská komise rozhodla:

1. Radioterapie na onkologii.
2. Operace.

To, o čem chci psát se stalo na onkologii. Primář rozhodl, že se musím podrobit 23 ozáčkám. Na speciálním pracovišti bylo na mém těle označeno místo ozařování. Tam, kde končí páteř mi byl černou fixou nakreslen křížek, který byl zarámován do kosočtverce. Jistě si ten obrázek dovedete představit. Po několika ozáčkách mi paní doktorka sdělila, že v poledne přijede fotografka a bude nám fotografovat ozařovaná místa. V mém případě mne hned napadlo, že moje fotografie by mohla být uveřejněna v nějakém porno časopise. Tato verze byla se smíchem paní doktorkou uvedena na pravou míru. Fotografka fotí pro VZP a fotografie pak bude součástí mého spisu. Dočkal jsem se. Přišla na mne řada. Vstoupil jsem do kanceláře, kde byla poměrně mladá fotografka.

A začalo to:

Ona: „Jak se jmenujete?“

Já: „XY“

Ona: „S tvrdým nebo měkkým?“

Já: „Od narození s tvrdým.“

Ona: „A s dlouhým nebo krátkým?“

Já: „Vždycky s dlouhým.“

Ona: „Co budeme fotit?“

Já: „Zadeček“

Ona: „Otočte se čelem k plentě a ukažte mi to místo.“

Já: Vyhrnul jsem si košili a spustil kalhoty.

Ona: „Je to možné? Tak to už nic neříkám.“ Blesk.

Stačil jsem si natáhnout kalhoty a s huronským smíchem vyběhl z kanceláře a smál se až do 2. patra, kde jsem přebýval ještě se třemi pacienty. Nejdříve byli vyděšeni. Když jsem jim převyprávěl, co se mi stalo, začali řvát smíchy oni. Ten třetí, který tam ležel už po operaci a měl stehy pod levým uchem a podroboval se chemoterapii, slzel a prosil nás, ať už přestane, že mu stehy popraskají. A závěr? I smutné životní osudy plodí veselé situace. Můj nádor byl včas odhalen a neměl metastázy. Vychutnávám si život, ale už i s jinými hodnotami.

Jindřich K., Duchcov ■

ZKUŠENOST JE NEPŘENOSNÁ

Každý z nás má život jedinečný, každý jiný, i když chyby opakujeme stále stejné. Kdo z nás ve svém životě nemávnul rukou nad radami svých rodičů či prarodičů. Až životní situace nám je připomenou, jsou uloženy někde hluboko a my jsme nepovažovali za nutné se jimi řídit. Jsem houslistkou v orchestru, a proto starost a obava o ruce je pro mne velmi důležitá. I já ale mám ve svém všedním životě spoustu práce, domácnost, dům, zahradu. Někdy jen ve spěchu a bezděky vykonávám denní činnosti, občas soustředěněji, jindy myšlenky roztržitě předcházejí práci i čas. Ruce samočinně vykonávají naučené pohyby a já chci ještě uvařit večeři než půjdu na představení. Přemýšlím, co ještě musím stihnout... Už moje babička říkala: „Holka, na ruce musíš být opatrná, když krájíš cibuli, prsty zatoč a nůž drž odkloněný, může sklouznout...“ Proč mi proběhla hlavou tahle rada právě nyní. Snad bolest v levém prostředním prstu a spousta krve ji vyvolala. Prst krvácí a mé myšlenky přebíhají. Komu zavolám, s takovým zraněním nemohu přece představení zvládnout. Nejdřív musím ošetřit ránu. Hledám obvaz. Před časem mi přítelkyně Kateřina přinesla něco nového, s čím jsem



se ještě nikdy nesetkala – GranuFlex®. Střihám proužek krytí GranuFlex® a ošetřuji ránu, která stále krvácí. Krvácení se po chvíli zastavuje a přichází obrovský pocit úlevy, ani bolest již není tak citelná. Začínám koketovat s myšlenkou, že bych mohla snad i odehrát představení. V obavách ubíhá odpoledne a já odcházím do divadla. Vybaluji housle a zkouším hrát. Je to lepší, než jsem myslela. Obvaz nepřekáží na prstě, imituje kůži. Během představení se uklidňuji. Je to úžasné! Jen při klouzání do poloh musím dávat pozor, obvaz trošku drhne a prst neklouže po hmatníku jako opravdová kůže. Asi neměl vynálezce krytí GranuFlex® za manželku houslistku a nikdo jej v téhle situaci nevyzkoušel. Představení v klidu ubíhá. „Já nejsem medvěd, já jsem Vavavašek“ zaznívá z jeviště, jsou tu poslední akordy Prodané nevěsty a já si uvědomuji, v jaké relativní pohodě jsem představení díky tomuhle vynálezu zvládla. Ještě několik dnů nosím obvaz na ruce, odehrají několik představení. Po několika dnech mám téměř zahojený prst. S žádným jiným rychloobvazem bych svoji práci nedokázala zvládnout. **Jo, zkušenost je nepřenosná...**

Paní Jana, *Praha*

Vážená redakce,

moc mě zaujal a potěšil minulý rozhovor s Borisem Hybnerem. Skutečnost, že o problémech života se stomiií mluví veřejně, jsem znala už z jiných médií a velice to oceňuji. Nedělat ze života s vývodem tajemství, to je to, oč usiluji i já. Chtěla bych poděkovat redakci, že navázala s panem Hybnerem kontakt a jemu vyslovuji obrovský dík, že se uvolil zúčastnit se všech akcí Gold Card Servis v letošním roce. Svým pozitivním přístupem povzbudil nové stomiky. Chápu, že titulek Teď už můžu říci: „Stomie je brnkačka“ je malinko nadnesený. Ve srovnání

s útrapami, které jsou spojeny s léčbou, je jistě život s dobře fungující stomiií a vhodně zvolenou pomůckou, se kterou se dobře naučí zacházet „téměř“ bezproblémový. Jsem ráda, že pan Hybner sdělenou diagnózu i léčbu psychicky zvládl a že už má dost sil, aby mohl zas pracovat. Patří mezi tu třetinu stomiků, kteří nemají závažnější problémy, a to mu opravdu ze srdce přeji. Myslím, že pozitivní myšlení hodně přispívá k dobremu průběhu léčby a tomu se můžeme od něj učit. Přeji všem, nejen stomikům, jen dobré.

Marie Ředinová,
předsedkyně FIT-ilco ČR, Praha

spřízněné duše



ilustrační foto

Protože na Náchodsku nemají stomici žádný klub, nescházejí se a ani o sobě nevědí, nabízím kontakt. Jsem (kolo)stomik a rád bych se s někým podobně postiženým v okolí seznámil. Chceš jít s někým na výlet, na kafe, na pivo? Chceš mít kamaráda? Ať jsi žena nebo muž, nejlépe z Broumovského výběžku a okolí, jsi sám a cítíš podobnou potřebu, zavolej! Věk není rozhodující, spíš společné zájmy a vzájemné sympatie.

Tel.: 723 333 990

Je mi 57 let, od roku 2006 mám stomii. Bydlím v Turnově. Ráda poznám člověka, který nehodluje alkoholu, nechce být sám a který ví, co znamená obyčejné lidské štěstí.

Tel.: 605 430 987

FIT-ILCO ČR SLAVIL WOD 2009



Přípravy na 6. Světový den stomiků – WOD 2009 – zahájilo občanské sdružení

FIT-ILCO již koncem dubna. Na Veletrhu neziskových organizací, pořádaném FOREM 2000 v Praze, informovalo o klubech stomiků, o dobré organizovanosti stomiků po celém světě, i o Světovém dni stomiků, vyhlášeném na 3. října 2009. Za svou prezentaci získalo FIT-ILCO ČR ocenění jako nejlépe prezentovaná nezisková organizace. Fotografie z akce můžete vidět na www.forum2000.cz, NGO 2009. Koncem května na akci „Žiju stejně jako Ty“, pořádané BPT jsme informovali o životě lidí s vývodem a o jejich aktivitách v klubech stomiků. Podstatná část prezentace byla věnována přípravám na WOD 2009. Abychom zviditelnili kluby stomiků, zúčastnilo se FIT-ILCO ČR soutěže **Být vidět** pořádané AGNES, a to v kategorii fotopříběh a webové stránky. Při vyhlášení vítězů soutěže dne 1. 10. 2009 jsme sice nezískali žádnou z cen, ale přispěli jsme k zvýšení povědomí lidí o sdruženích stomiků, a to byl náš cíl (www.bytvidet.cz). Na **putovní výstavě LPR** v Praze (září) jsme opět informovali o sdruženích stomiků i blížícím se



6. Světovém dni stomiků, u jehož příležitosti jsme ve spolupráci s ILCO Cheb zorganizovali seminář v Mariánských Lázních, kterého se zúčastnili zástupci pěti sdružení stomiků z Čech. Odborný program byl dobře připravený – historie klubů, jejich organizace, srovnání života stomiků před léty a nyní, informace o vhodném jídlu a cvičení. Zajímavé byly přednášky chirurga MUDr. Tyrpekla z Chebské nemocnice i vystoupení MUDr. Kunertové, psychoterapeutky ze sdružení Gaudia proti rakovině. Světový den stomiků jsme společně oslavili na sv. Václava dne 28. září. Ve 13 hodin jsme se sešli na kolonádě u zpívající fontány. Všichni ozdobeni logem letošního světového dne s heslem „Podat pomocnou ruku“. Prošli jsme se po Mariánských Lázních pod vedením Vlasty Pazara, člena chebského i praž-

z vašich dopisů

ského klubu stomiků. Oslava pokračovala v hotelu Kossuth společnou večeří, které se zúčastnili i zástupci chebského klubu. Oslavu jsme zakončili ve 22 hodin opět u Zpívající fontány. Ve dnech 1. a 2. října na akci pořádané ConvaTec – Setkání stomiků, informovala vedoucí FIT-ILCO přítomné o nadcházejícím Světovém dni stomiků. Pro většinu přítomných bylo překvapením, že se letos slaví již šestý ročník i jak skvěle jsou stomici organizováni. Milým ukončením oslav byl **Benefiční kon-**



cert dětského sboru Noctuella, v kostele Českobratrské církve evangelické v Praze 5. Účast nebyla tak velká, jak bychom chtěli, ale přítomných 60 posluchačů mělo zajisté hezký zážitek. Potěšila nás přítomnost ředitele společnosti ConvaTec Česká republika.

Věříme, že za tři roky, až budeme slavít 7. Světový den stomiků, bude o stomících a jejich organizacích vědět již více lidí a podpora ze strany státních orgánů i organizací bude větší.

Marie Ředinová,
předsedkyně FIT-ILCO ČR, Praha



800 122 111
pro volajícího zdarma



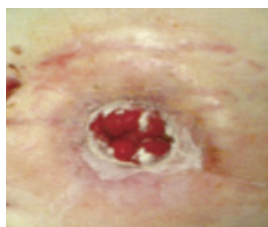
Ošetřování stomií a praktické rady

Někdy stačí málo a potíže, se kterými se člověk potýká, se vyřeší. Dovolte mi, abych se s Vámi podělila o některé zkušenosti, jež jsem načerpala během mé spolupráce se svými pacienty-stomiky a přispěla tak radou v péči o okolí stomie a použití stomických pomůcek.

Myslím, že nejvíce Vám problematiku přiblíží obrázky. **Bolestivé macerované okolí u retrahované (vpadlé) stomie** osprchujeme vlažnou vodou, přiložíme řepíkový obklad na 5–10 minut, necháme zaschnout, macerovaná místa zasypeme zásypovým pudrem Stomahesive®, překryjeme v tenké vrstvě adhezivní pastou a ochrannou pastou. Zbytek okolí stomie ošetříme ochranným filmem



Macerovaná kůže v okolí vpadlé (retrahované) stomie



Ošetření macerovaných míst zásypovým pudrem Stomahesive®



Ošetření ochrannou pastou Stomahesive® 60 g



Vyhojené peristomální okolí

Cavilon 3M, necháme zaschnout a přiložíme nejlépe dvojdílný stomický systém s konvexní tvarovatelnou podložkou. Proč dvojdílný systém? Je to proto, abychom macerované



Vpadlá stomie s klidným peri-stomálním okolím



Vystřížení sluníčka po obvodu otvoru v podložce



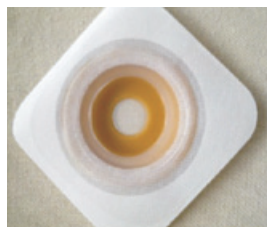
Vpadlá stomie s klidným peristomálním okolím



Vystřížení sluníčka po obvodu otvoru v podložce

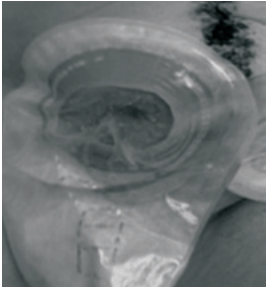
okolí stomie zbytečně nezraňovali častou výměnou jednoduchého stomického sáčku a dopřáli tak zklidnění a vyhojení postižené kůže v okolí stomie, které výborně hojí hydrokoloidní látky ve středové části podložky. Zpravidla stačí dvě až tři výměny podložky po třech dnech a peristomální okolí je zcela vyhojené.

Pokud má pacient vpadlou stomii a nevyhovuje mu dvojdílný stomický systém, přeje si co nejflexibilnější a nejdiskrétnější pomůcku, má klidné a zdravé peristomální



Konvexní tvarovatelná podložka s adhezivní technologií

radý stomasester



Špatně vystřižená podložka, příliš velký otvor pro stomii



Macerovaná kůže v okolí urostomie



Zhojená kůže v okolí urostomie

okolí, může **jednodílný stomický sáček** použít. Stačí mu jednoduchá rada. Po obvodu vystřížení otvoru velikosti stomie si **pacient vystřihne** takzvané **sluníčko**. Je důležité, aby prostřihy byly dostatečně velké, aby vytvořily tzv. konus ke stomii a chránily kůži v okolí stomie. Pokud je sáček správně nalepen, nemusíte použít ani ochrannou pastu.

Další chybou se kterou se často setkávám je, že pacient má po operaci stomii oteklou a **nepříspěbuje průměr vystřížení otvoru v podložce velikosti stomie**. Peristomální okolí je doslova zdevastováno výměšky stolice u ileostomiků a kolostomiků. Největší

poškození okolí stomie při špatně vystřiženém průměru otvoru v podložce bývá u urostomiků. Pacient velmi trpí bolestí při každém ošetřování stomie, protože nervová zakončení v kůži jsou narušená a jsou citlivá při každém sebe-



Konvexní podložka s přírubou

menším dotyku. Navíc podložka k takto poškozené kůži špatně přilne a velmi často se za pár hodin odlepí a začne pod ní podtékát stolice či moč. Tím dochází k další maceraci kůže viz obr. Problému předejdeme vystřížením správné velikosti průměru stomie v podložce.

Další drobnou radou je, jak při nasazování sáčku na přírubu u dvojdílného systému nemuset příliš tlačít na břišní stěnu, což nejvíce zatěžuje pacienta krátce po operaci. Stačí přírubu lehce navlhčit vodou prstem po celém obvodu příruby a sáček jde zlehka na přírubu nasadit.

Vážení čtenáři, nebojte se i při zdánlivě drobném problému s kůží či s funkcí stomické pomůcky včas kontaktovat svoji stomasestru. Ve většině případů předejdete zbytečným komplikacím, bolestem, poškozením, následným svízelným hojením a ošetřováním kůže v okolí stomie.

Jana Hyklová,
staniční sestra – chirurgické oddělení,
stomasestra, Nemocnice v Mostě o. z.,
K.Z., a. s. Ústí n/L. ■

Nepřehlédněte!

Navštivte stránky
www.convatec.cz

V „NOVÉM KABÁTĚ“!



VÝŽIVA STOMIKŮ

Cílem výživy je podpořit hojivé procesy a zabránit nutričním karencím. Ve stravě je důležité přijímat potraviny s vysokým obsahem bílkovin, s dostatkem vápníku, hořčíku, draslíku, železa, vitaminů skupiny B, C a kyseliny listové. Strava by měla být přijímána v klidném prostředí a beze spěchu. Porce jídla jsou podávány v častých a menších dávkách, vhodně technologicky zpracované a dobře ochucené.

V přirozené stravě najdeme draslík v bramborách, kořenové zelenině, rajčatech, melounu, meruňkách, banánech, hroznovém vínu, kiwi. Hořčík je obsažen v banánech, melounu, třešních, ananasu, broskvích, citrusových plodech, malinách a kiwi. Vápník je obsažen v mléčných výrobcích, sardinkách a máku.

Stravování stomika po operaci a krátce po ní

Pokud je stomie založena v horních partiích trávicího traktu – **ileostomie**, je po operaci podávána parenterální výživa (výživa do krevního oběhu). Je třeba, aby došlo ke snížení peristaltiky střev, zklidnění sliznice a zmírnění bolesti. Při **kolostomii** – založení stomie v dolních partiích trávicího traktu je podávána enterální výživa (výživa podávána sondou do střeva), která je energeticky a biologicky vyvážená a střevo je zásobeno glutaminem. Je možné podávat i stravu kuchyňsky připravenou, která je lehce stravitelná a nenadýmavá.

Doporučené stravovací zásady v období po operaci

Pokrmy i nápoje mají mít pokojovou teplotu, neměly by být příliš horké, ani ledové. **Pravidelný pitný režim je velice důležitý**, přijímat tekutiny až při pocitu žízně je chybou. Každou hodinu by měla být vypita jedna sklenice nápoje. Denní doporučený příjem tekutin je 2–2,5 litru, z toho nejméně 1 litr obyčejné pitné vody. Nápoje obsahující CO₂ mohou působit plynatost, nadýmání nebo nauzeu (sycené limonády, kolové nápoje, pivo, sycené minerální vody). V tomto období je doporučována dieta bezzbytková, je omezen příjem zeleniny a ovoce pro nestravitelnou vlákninu, která dráždí střevní sliznici. Jídla by měla být připravována bez potravin s přísadkami chemických látek (hořčice, kečupy, dochucovadla, polévková

koření). Vhodný je pravidelný příjem probiotik, která ovlivňují střevní rovnováhu, chrání zažívací trakt, snižují hladinu cholesterolu, harmonizují zažívání po antibiotické léčbě a působí proti infekcím. Jsou používána v potravinářském průmyslu do jogurtů, přírodních sýrů, jogurtových mlék. V dnešní době se dají koupit i uzenářské výrobky s přidanými probiotiky. Pokud v tomto období nejsme schopni přijímat dostatečné množství stravy, pomohou nám dietetické moduly, kterými můžeme připravenou stravu obohatit o bílkovinu nebo energetickou složku.

Vážení přátelé, přeji Vám všem do následujícího roku, který se neúprosně blíží, hodně zdraví, spokojenosti, radosti z každého dne a co nejméně problémů, jak říká s oblibou pan Boris Hybner, s Vaší „aparaturou“. Těším se na další setkání s Vámi.

Jaroslava Pavlíčková,
Nutriční terapeutka, FN Hradec Králové,
KGM a FN LF UK Centrum pro výzkum a vývoj

Štedrovečerní večeře, která neublíží Vaší stomii a Vám bude jistě chutnat

Rybí polévka s nasucho opečenou vekou | Losos na másle s čerstvým tymiánem, zapečené bramborové pusinky, hlávkový salát | Ovocný pohár (tvaroh, zakysaná smetana, cukr, kompotované meruňky, dětské piškoty), lístek meduňky na ozdobu | Krevetový koktejl s plátky veky (jogurt, majolka, kečup, krevety, kompotované mandarinky, list hlávkového salátu, sůl, pepř) | Aspikový dort (šunka, eidam, majolka, aspik, vejce, karotka, sůl, pepř, dietní bramborový salát) | Sklenka dobrého vína nebo piva.



Seznam pozitivního životního programu

■ 1. Zásady, které mají přispět k tomu, aby stárnoucí člověk byl akceptován společností, zvláště mladou generací:

- a) dívejte se na věci a život okolo sebe z veselé stránky
- b) udržujte si jasnou a klidnou tvář a duševní rovnováhu, pokud je to jen možné
- c) zkuste hovořit zajímavým a podnětným způsobem, abyste zaujali ostatní, soustřeďte se na přítomnost a budoucnost
- d) v rozhovoru směřujte rychle k cíli a podstatě toho, co chcete povědět, vyhněte se opakování
- e) věnujte pozornost svému zevnějšku, oblečení a čistotě

■ 2. Zásady zaměřené na prevenci osamělosti a izolovanosti:

- a) pěstujte „koníčky“, které vyžadují Vaši aktivní účast a provozují se ve společnosti jiných osob
- b) zůstaňte členy společenských a zájmových organizací
- c) udržujte osobní i písemný styk se svými příbuznými
- d) udržujte si svůj čistě ženský a čistě mužský typ osobnosti

■ 3. Zásady, které pomáhají udržet fyzické schopnosti a dobrou fyzickou kondici:

- a) chodte na procházky a sedněte vzpřímeně
- b) udržujte styk se sportem, podle možností denně cvičte
- c) denně dělejte nějakou manuální práci
- d) chraňte se před úrazy v domácnosti a odstraňte jejich nejčastější příčiny svojí zvýšenou opatrností, buďte opatrnější i na ulici
- e) dbejte, abyste měli dostatek odpočinku, ale přitom zůstali činní
- f) rozvíjejte a pěstujte svojí chuť k jídlu, stravujte se racionálněji

■ 4. Zásady zaměřené na udržování duševních schopností:

- a) čtěte dobré knihy, časopisy, noviny, poslouchejte rádio, sledujte televizi
- b) každý den trochu pište
- c) dělejte si poznámky o tom, co chcete říct, co máte zařídit, nakoupit
- d) učte se novým věcem a opakujte si to, co jste už možná zapoměli

■ 5. Zásady, které se dotýkají smyslu života a aktivně prožívaného stáří:

- a) mějte své životní cíle, mohou to být i cíle malé a po jejich dosažení si vytyčte další cíl
- b) upravte svá ctižádostivá přání a svým racionálním úsudkem zmírněte svoji ctižádostivost
- c) snažte se pomáhat druhým, každý den dělejte tak, jako by život měl pokračovat aspoň do sta let a netrapte se nad tím, že Vám přibývají léta.

PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■





Prolaps – téma stále aktuální...

O jaký stav stomie se jedná, u jakých stomií se vyskytuje nejčastěji, příčiny vzniku, projevy, ošetřování prolabujícího střevního vývodu – to vše jsou informace, které by stomik měl vědět. Pak dokáže včas zareagovat na změnu a předejít nepříjemným komplikacím.

Před několika týdny jsem při zjišťování údajů o výskytu parastomálních kýl narazil na internetovou diskusi stomiků ze Spojených států, cituji: „Minulý rok jsem absolvovala v nemocnici laparoskopickou operaci žlučníku a v průběhu operace došlo k tomu, že chirurg mi jehlou při zavádění plynu do dutiny břišní natrhnul tlusté střevo. Natržení ošetřil stehy a během dvou dnů jsem byla propuštěna do domácího ošetření. Střevo se mi doma rozpadlo a já jsem po urgentním převozu do nemocnice skončila s kolostomií. To se stalo před rokem... Před třemi měsíci se objevil prolaps, tento se nadále zvětšuje. Začínám z toho být šílená. Zajímalo by mě, zda i někdo jiný má takový problém a pokud ano, jak jej řeší? Na příští týden jsem se již objednala k lékařskému vyšetření v Emory, tady v Atlantě. Přesto by mě zajímalo, jestli se to někomu z vás také stalo a jak to zvládáte. Každý den mám pocit, že bude mým posledním. Zvládám to prostě špatně...“.

Přečetl jsem si celý tento diskuzní příspěvek několikrát a poté jsem si setřídil pocity, které ve mně zanechal. Všude ve světě i při „rutinních“ operacích vznikají komplikace, které jsou nečekané, závažné a mohou skončit střevním vývodem. Je však zvláštní, že ani po roce nedošlo u této stomičky ke zrušení stomie. Z uvedené části textu i pokračování vy-

plyvá, že tato paní nechodila do žádné speciální poradny a nebyla o všech okolnostech ošetřování stomie a vyskytujících se pozdních komplikacích poučena. Teprve po roce se objednala k lékařskému vyšetření, pravděpodobně do poradny. Místo, aby žádala o radu stomasestru nebo lékaře, obracela se prostřednictvím internetové diskuze na spoludiskutující se stejným problémem.

Domnívám se, že stomik v České republice má mnohem více možností, jak se v pooperačním období dostat k informacím o svém střevním vývodu, které mohou zásadně ovlivnit kvalitu jeho dalšího života. Snad jen v časopise RADIM jsme za uplynulých sedm let o všech pozdních komplikacích stomie psali již několikrát. Hlavní zárukou, která by měla zajistit informování pacienta o jeho nemoci je však systém práce stomasester a pravidelné kontroly lékařem v pooperačním období.

V posledním roce jsem se v praxi přece jen poněkud více setkával ze strany stomiků s otázkami týkajícími se dvou témat: parastomálních kýl a právě již zmíněného prolapsu. Nebude tedy od věci v krátkosti si některá fakta o této komplikaci zrekapitulovat.

Prolaps stomie je nežádoucí stav, kdy vyvedené střevo vyhřezává v různém stupni navenek do stomického sáčku a může být zdrojem krvácení, vyprazdňovacích poruch, ale až strangulace či perforace. Malý prolaps, tedy ten, který nečiní pacientovi obtíže a nesnižuje kvalitu jeho života odlepováním pomůcek s podtékáním střevního obsahu, se většinou nekoriguje. Velký, klinicky závažný stav je nutno operovat.

Prolaps se častěji vyskytuje u dvouhlavňových stomií, častěji vyhřezává odvodná střevní klička, prolaps může být částečný nebo kompletní. Frekvence výskytu této komplikace se pohybuje od 7 do 25 % u dvouhlavňových transversostomií, pooperačně prolabuje 3 % terminálních kolostomií, v delším pooperač-



ním období se však četnost zvyšuje až na 12 %. U ileostomií je četnost výskytu této komplikace uváděna ve 3% v pooperačním období, později se vyskytuje u 11% ileostomiků.

Prolaps vzniká na základě technických potíží při konstrukci stomie nebo anatomických abnormalit v dutině břišní. Technickou příčinou může být příliš velký otvor v břišní stěně při konstrukci nebo otok stěny střevní, který v konečném důsledku po odeznění znamená totéž. Další z možností je špatná fixace střeva ke stěně břišní, oslabení struktur břišní stěny, kašel, obezita, těhotenství, tedy stavy, u kterých dochází ke zvýšení nitrobřišního tlaku.

Prolaps se projevuje zvětšením otvoru vyvedeného střeva, otokem, krvácením, změnou barvy sliznice střeva, v případech, kdy je tahem za vyživující cévy ohrožena vitalita střevní může být sliznice prolabujícího střeva až tmavá, fialová, cyanotická. Prolaps v těchto případech již prakticky vždy brání normálnímu ošetřování stomie a často odlepuje pomůcky nebo je vůbec neumožňuje používat.

Ošetřování prolabujícího střevního vývodu je konzervativní, pokud je stomie vitální, bez nedokrevnosti nebo neprůchodnosti. Konzervativní postup zahrnuje šetrné manuální navrácení prolabujícího úseku střeva zpět do dutiny břišní, podporu břišní stěny s neprodyšně přiloženým stomickým systémem břišním pásem. U prolapsu je čas od času vhodné konzultovat typ používaného stomického systému se stomasestrou i lékařem. Mimořádně důležitým faktorem při ošetřování těchto vývodů



ilustrační foto

je typ podložky, velikost otvoru a možnost kontroly barvy sliznice vyhřezávajícího úseku střeva.

U těžších a opakujících se vyhřezů se nako nec neobejdeme bez operačního zásahu. Ten nejčastěji spočívá v odstranění vyhřezávajícího střeva a vyšítim nové stomie, mnohdy s přesazením na jiné místo břišní stěny.

Tato častá komplikace znepříjemňuje život pacienta se stomií. Rada stomasestry a lékaře může být návodem, jak situaci elegantně zvládnout tak, aby naši stomici nemuseli být autory podobných internetových příspěvků, jaký jsem uvedl na začátku...

MUDr. Tomáš Mrázek, PhD.,
primář chirurgického oddělení
Městské nemocnice Ostrava ■

Nepřehlédněte!

Navštivte stránky
www.convatec.cz

V „NOVÉM KABÁTĚ“!



Odkud k Vám putují pomůcky?

Řada stomiků využívá z pohodlí domova bezplatnou zásilkovou službu stomických pomůcek. Poukaz potvrzený od lékaře odešlou na adresu společnosti ConvaTec a obdrží v neprůhledném obchodním balíku své pomůcky na uvedené adrese. ConvaTec tak vychází vstříc lidem, kteří nechtějí chodit pro pomůcky do výdejen či lékáren nebo jsou tato místa od jejich bydliště vzdálená.



Pokusila jsem se nahlédnout do zákulisí fungování zásilkové služby. Nejdříve jsem navštívila oddělení distribuce a zjistila jsem, jak je naloženo s poukazy, které do společnosti ConvaTec posíláte. Protože tady se ale odehrává pouze část z celé akce, a tu jsem popsala v minulém časopise RADIM, vydala jsem se tentokrát do společnosti **Alliance Healthcare**, kde se mě ujala velice příjemná zaměstnankyně paní Jindřiška Fojtíková.

cům se předává takzvaná soupiska, kde je uvedeno množství zásilek, místo kam se mají odvést a další náležitosti. Pošta odváží balíky jednou denně a při převzetí vypíší potvrzení, kolik kartonů (balíků) odvezli. Kopii tohoto dokladu předávám do společnosti ConvaTec. Na konci směny se ještě vše co odešlo poštou naskenuje na poštovní soupisku. Pokud adresát není doma, je zásilka uložena na poště po dobu, kterou má pošta stanovenou. Lze pak vyzvednout tam nebo požádat o opětovné doručení.“

„Já jsem kontaktní osobou v případě potřeby, ale jinak vše běží automaticky přes elektronický systém. Ve společnosti ConvaTec zadají data do systému, u nás ve skladu se tyto informace každé dvě hodiny načítají. Skladníci tisknou vychystávací a kontrolní listy, na kterých jsou veškeré údaje o zásilce, jako je název výrobku, šarže, expirace, pozice ve skladu s číslem produktu... Jeden skladník zboží chystá a druhý podle kontrolního listu zkontroluje a připraví balík.

Dalším kontrolním krokem je zvážení a uvedení hmotnosti zásilky. Následuje ještě vyplnění statistiky – to je počet kartonů, které jedna zásilka obsahuje a vypíše se, kdo zásilku chystal a kdo kontroloval. Pak už se jednotlivé kartony zabalí, přelepí páskou, označí popiskem a na každý balík se nalepí průvodka.

Pacientům a lékárnám rozváží zásilky Česká pošta, velkoodběratelům distribuujeme zboží vlastní dopravou. Doprav-

Poté jsem ještě směla nahlédnout do skladu a pořídila pro Vás několik fotografií. Nyní, když víte odkud k Vám putují Vaše pomůcky, bude snad ještě příjemnější nechat si je domů zdarma posílat.



Velice děkuji zaměstnancům společnosti Alliance Healthcare, kteří se mi při vzniku tohoto článku věnovali a zvláště paní Jindřišce Fojtíkové za její ochotu.



Alena Karnošová,
redaktor-koordinátor časopisu ■

Provozní doba kolem vánočních svátků

■ Pokud budete objednávat pomůcky kolem Vánoc, učíte tak s předstihem.

Poslední objednávky v letošním roce budou vyřízeny v pondělí 21. 12. a zahájení běžného provozu nastane 4. 1. 2010. Počítejte, prosím, i se standardním přetížením České pošty a objednejte si pomůcky již nyní.

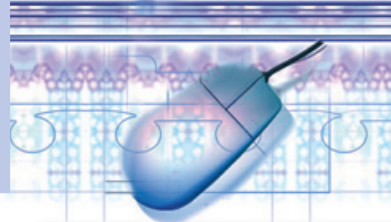
■ Výdejny „U Radima“ v Praze a v Ostravě budou otevřeny 28. a 29. 12. 2009. Ve dnech 30. a 31. prosince (středa a čtvrtek) bude zavřeno.

V obou výdejnách se těší na Vaši návštěvu opět po Novém roce, v pondělí 4. 1. 2010.

■ Vánoční provoz StomaLinky®

V prosinci 2009 bude StomaLinka® v provozu během všedních dnů od 8 do 16 hodin, s výjimkou 30. a 31. prosince. Naposledy se s Vámi uslyšíme 29. 12. a poté až v novém roce 2010 – 4. ledna. Přejeme Vám krásné a klidné prožití vánočních svátků a úspěšný nový rok 2010.

Zakaznický servis ConvaTec ■



Již nastala ta opravdová zima. Smráká se brzy a večery jsou dlouhé. Počasí je lezavé a sychravé. Člověku se nechce nikam ven a je rád, že může být doma v teple. Co si však počít s takovým večerem či celým dnem?

Já osobně mám ráda knihy, a tak si vždy představuji, jak jsem zachumlaná v dece, knížku v ruce a je mi dobře. My Vám sice nenabídneme knížku, ale ke čtení tu najdete opravdu hodně. Cože Vám to tedy chceme nabídnout či představit? Jistě všichni víte, že mezi služby společnosti ConvaTec patří i naše internetové stránky **www.convatec.cz**

Už jsme o nich také v minulých číslech časopisu RADIM leccos napsali. Teď jsme je však oblékli do zcela nového kabátu. A nejen ten kabát je nový. Najdete zde nové rubriky, jako např. **Jídelníček** (máme tu váš recept?), **Aktivní život stomiků** – jak si správně zacvičit. Samozřejmě jsou zde i ty staré známé rubriky jako **Setkání stomiků**, podívejte se, zda Vás

zabral objektiv našeho fotoaparátu, časopis **RADIM** – pokud Vám některé číslo uniklo, není problém si ho přečíst, je zde archiv předěšlých čísel. Není zde však jen „zábava“, ale najdete tu určitě i mnoho užitečných informací o našich pomůckách, o ošetřování stomie a pokud by vás trápilo něco, na co jste na našich stránkách nenašli odpověď, neváhejte a napište nám dotaz do **Poradny pro stomiky**, rádi Vám ho zodpovíme. Nově zde máme **Diskusní fórum pro odborníky**, kde si své zkušenosti můžou vyměňovat kolegové z oboru (lékaři, stomasestry...). Věřím, že pro Vás budou stránky přehledné a najdete v nich vše, co Vás zajímá. Jako ochutnávku přinášíme obrazovku naší úvodní stránky.

Spoustu pěkně strávených chvil u našich webových stránek **www.convatec.cz** přeje za zákaznický servis ConvaTec

Bc. Jana Přikrylová,
Customer Service Analyst ConvaTec ČR

Setkání stomiků 2009

Setkání stomiků jsou ve společnosti ConvaTec důležitou aktivitou z celkové péče o klienty. U prvních setkání stála mimo jiné Ing. Kateřina Krejčířová...

Katko, vybavíš si, kdy a kde bylo první setkání stomiků a jak proběhlo?

To nebude zas tak těžké. Setkání se stomiky ConvaTec snad připravoval odjakživa – už když jsem nastoupila do firmy v roce 2001. Avšak první „větší“ setkání, předchůdce dnešních Setkání stomiků ConvaTec, bych já osobně dávala do roku 2005. Připravovali jsme ho ve spolupráci s mým bratrem Tomášem Krejčířem a Hankou Surovcovou. Šňůra tehdy ještě tří setkání ročně začala v Brně 12. 5. 2005.



S bráchou se mi moc fajn spolupracovalo, vzpomínali jsme na dětství a podívali se spolu na Ostravsko, kde jsme vyrůstali.

Co bylo motivem pro uspořádání Setkání stomiků?

Chtěli jsme přijít s něčím novým, co by naše věrné i nové stomiky povzbudilo v jejich nelehké životní situaci. Do programu jsme zařadili příběh stomika a jeho osobní zkušenost. Vzpomínám si, že jsme tehdy měli obavy, jak to bude přijato. Báli jsme se ptát otevřeně na osobní věci. Co na to publikum řekne? Možná i proto jsme přizvali ke spolupráci psycholožku Hanku Surovcovou. Abychom setkání dali punc popularity, zavolala jsem bratrovi. Setkání mělo velký úspěch.

Od začátku bylo zřejmé, že se setkání stanou nedílnou součástí péče o klienty?



Setkání v Plzni

Asi nikdo z nás nepochyboval, že se setkání stanou součástí zákaznického servisu společnosti ConvaTec. Že jich však ročně bude sedmáct, to určitě nikdo nečekal. Já, jako marketingový člověk, si osobně nejvíce cením možnosti být v přímém kontaktu jak se stomiky, tak se stomasestrami. Víte, je to úžasný pocit, když se na setkání zvedne bělovlasý děda a řekne takovým tím „kratkým zobakem“: „A po 6 měsících od operace stomie jsem si fajně zaletal“.

Příprava Setkání stomiků, vytvoření programu, zajištění přednášejících a všechny ostatní organizační záležitosti, to pohltí spoustu času. Kdo jsou nyní stěžejní osoby v přípravách setkání?

Každoroční sadě Setkání stomiků předchází velice důkladná příprava. Sejde se projektový tým, který vymýšlí v čele s Alicí Křepínskou, jak ta příští setkání budou vypadat. Velký posun jsem zaznamenala nejen ve vnímání našimi zákazníky, ale i v sounáležitosti a spolupráci lidí v rámci ConvaTec. Každý jednotlivec v naší firmě přiloží svou ruku k dílu. Určitě jste zaznamenali, že setkání jsou nyní společnou prací všech ve společnosti ConvaTec. A tomu jsem moc ráda.

Alice, ty máš Setkání stomiků na starosti od roku 2007. Jaký vidíš posun od prvo počátku doposud? Plní i nyní setkání svůj původní cíl?

Setkání stomiků za čtyři roky, respektive pět let, kdy probíhají, získala renomé mezi stomiky, kteří se jich rádi zúčastňují. Pro mnohé je to jediná příležitost v roce, kdy se mohou setkat s ostatními pacienty, sestřičkami nebo s námi ze společnosti ConvaTec. A o tom, že setkání jsou oblíbená, svědčí i fakt, že se neustále zvy-

šuje počet účastníků – od zhruba dvouset účastníků v roce 2005, kdy se konala pouze tři setkání, počet vzrostl až na letošních více než 1 000 účastníků na 17 setkáních po celé naší republice...

Řada firem v souvislosti s celosvětovou hospodářskou krizí zmenšuje vynakládání nákladů. Zůstanou setkání ve společnosti ConvaTec zachována i v budoucnu?

Projekt Setkání stomiků hraje v aktivitách společnosti ConvaTec, která je předním světovým výrobcem stomických pomůcek, důležitou roli. Všichni v ConvaTec si uvědomujeme velký význam setkání nejen pro zkušené stomiky, ale hlavně pro ty nově operované, kteří se zde na Setkáních dozvědí nejen odborné rady stomasester, ale hlavně se přesvědčí, že i ostatní stomici žijí se stomií plnohodnotný život. Takže nejenže Setkání zůstanou v roce 2010 zachována ve stejném počtu jako v roce 2009, ale navíc jsme připravili bonbónek pro naše urostomiky. Urostomie je totiž natolik specifická a odlišná od kolo či ileostomií, že jsme pro urostomiky připravili dvě speciální setkání, která budou určena pouze pro ně.

Sama jsi stomička. Myslíš, že díky tomu vidíš setkání z jiného pohledu než ostatní a vkládáš do příprav osobní zkušenost?

To, že mám stomii, je pro mne v tomto případě velkou výhodou. Mohu totiž všechny přípravy Setkání vidět nejen „zevnitř“, ale i „zvenku“, tzn. nejen jako vedoucí celého projektu, ale i jako pacient – návštěvník setkání. Snažíme se proto s mými kolegy o to, aby setkání byla co nejpestřejší a zároveň přínosem pro každého účastníka.

Co je pro Tebe, jako organizátora, největší radostí ze setkání a odměnou za úsilí, které do této práce vkládáš?

Největší radost mi vždycky udělá osobní kontakt s člověkem, kterému jsem nějakým způsobem pomohla prostřednictvím bezplatné StomaLinky®. Stává se mi to každoročně, letos to bylo na setkání v Praze, kdy za mnou přišla sympatická paní středního věku, která se stala urostomičkou v závěru loňského roku. Bohužel, jako většina novopecených stomiků, měla problémy s přídržností pomůcek, nestačil jí limit, a proto tenkrát celá zoufalá zavolala na Stoma-

Linku®, kde jsem jí mohla podat nejen základní informace, jak stomii ošetřovat a pomůcky používat, ale ihned jsem jí poskytla vzorky urostomických pomůcek, které jí vyhovovaly. Dnes již vše zvládá perfektně a dokonce uvažuje, že se vrátí do svého zaměstnání, kde na ni již kolegové čekají. Na setkání se ke mně přihlásila a děkovala mi za pomoc, a musím říct, že to bylo pro obě z nás velmi dojemné. Takovéto příběhy se šťastným koncem, na nichž i já mám svůj podíl, mě vždy nesmírně naplní energií do mé další práce, kterou, byť je někdy vyčerpávající, mám velice ráda.

Děkuji Vám za rozhovor a přeji nejen spoustu krásných setkání stomiků, ale také příjemně strávený vánoční čas s rodinou.

Alena Karnošová,
redaktor-koordinátor časopisu

TERMÍNY SETKÁNÍ STOMIKŮ CONVATEC V ROCE 2010

Brno kolo, ileo	7. 4.
Ostrava	13. 4.
Olomouc	21. 4.
České Budějovice	28. 4.
Plzeň	5. 5.
Ústí n. L.	11. 5.
Praha I.	18. 5.
Praha II.	19. 5.
Hradec Králové	26. 5.
Pardubice	2. 6.
Jihlava	9. 6.
Brno uro	18. 6.
Liberec	8. 9.
Praha uro	15. 9.
Zlín	22. 9.
Karlovy Vary	29. 9.
Česká Lípa	5. 10.
Trutnov	8. 10.
Kyjov	14. 10.



První rekondiční pobyt stomiků ze Svitav

Na začátku letošního roku byl založen při Okresním výboru Svazu postižených civilizačními chorobami ve Svitavách klub stomiků. Jako hlavní cíl si vytyčil pomáhat lidem se stomií při začleňování do běžného života, ukázat jim, že nejsou osamoceni a mohou se do všech činností zapojit plnohodnotně. Nemusí se bát cestovat, mohou se věnovat svým koníčkům a účastnit se společenského života.

Akcí, která významně přispěla k realizaci tohoto cíle byl rekondiční pobyt uskutečněný na přelomu září a října v Kuklíku na Českomoravské vysočině. Svitavští stomici strávili týden v příjemném prostředí penzionu KUKLA, kde se věnovali denně rehabilitačnímu cvičení, relaxaci a sportování dle svých fyzických možností. Rehabilitační pracovnice Alena Felklová vedla pravidelná cvičení ve třech výkonnostních skupinách. Naučila účastníky jak účinně využívat různé rehabilitační pomůcky a prováděla individuální masáže.

Za účastníky přijeli postupně regionální zastupci tří distributorů stomických pomůcek, kteří pobesedovali o zkušenostech s používáním pomůcek a vyslechli názory stávajících stomiků na

kvalitu jejich produktů. Předvedli své nové výrobky a dohodli s některými účastníky testování jejich vzorků. Velký ohlas měla mezi zúčastněnými beseda s doktorem chirurgického oddělení Nemocnice Svitavy MUDr. Jaroslavem Dobrovolným, který zodpověděl řadu konkrétních dotazů týkajících se zdravotních problémů stomiků. Po celou dobu pobytu sledovala zdravotní stav přítomných stomická sestra Alena

Němcová, s níž mohl každý konzultovat své problémy. Velmi oblíbené byly turistické výlety po zajímavých místech Českomoravské vysočiny, jako Sněžné, Krátká, Tři studně, Sykovec, Medlov, Skiareál Nové Město na Moravě, Samotín, Blatiny, Milovy. Dokreslením podzimní idyly byly houby, které se objevily při každém

vstupu do lesa. Rekondiční pobyt proběhl ve velmi přátelském ovzduší a vytvořil se dobrý kolektiv lidí, kteří jsou ochotni si vzájemně pomáhat. Nejcennější je ale to, že účastníci odjíždějí domů s obrovskou chutí do dalšího života a všichni se už dnes těší na další akce klubu.

Mgr. Miloslav Semela, CSc.,
předseda klubu stomiků Svitavy





Rekondiční pobyt se vydařil

Rekondiční pobyt je vyvrcholením všech klubových akcí v roce a ten letošní byl již sedmnáctý. V hotelu Červenohorské sedlo jsme od 30. 9. do 4. 10. 2009 prožili několik krásných podzimních dnů.

Hotel nám poskytl pěkné ubytování ve dvou-lůžkových pokojích se sociálním zařízením a TV, vynikající stravování, místnost pro přednášky, dobře organizačně zvládnutou nabídku rehabilitačních procedur, krásný velký bazén a prostory pro společenskou zábavu. Pobytu se zúčastnilo 107 osob z klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín, Přerov, Kroměříž a 6 hostů ze zahraničí – 2 stomičky z Polska a 4 hosté ze Slovenska, mezi kterými nechyběl náš tradičně milý host – předseda SLOVILCO pan Ján Čačko. Každý den dopoledne jsme se mohli seznámit s novinami v sortimentu stomických pomůcek a doplňků šesti firem. Velmi důležitá byla diskuse a výměna zkušeností, protože každý stomik má jiné problémy a požadavky. Zástupci firem se nevěnovali pouze prezentaci svých výrobků, ale do programu zařadili i zajímavé soutěže a kvízy o ceny. Zajímavá byla i čtvrtěční beseda se členem Horské sluzby na Červenohorském sedle panem Formánkem. Odpoledne jsme využívali k vycházkám do okolí, rehabilitacím a plavání v bazénu. Zejména noví stomici si mohli vyzkoušet, že s dobrými pomůckami se nemusí vyhýbat koupání a plavání. Byla to také nová zkušenost i pro personál rehabilitací a bazénu, že i takto postižení lidé mohou díky novým technologiím pomůcek jejich služeb bez problémů využívat. K rekondicím tradičně patří i večerní zábava s programem, hudbou a tancem. Potěšitelné je, že se do tohoto programu aktivně zapojuje stále více lidí. Každý večer si připravil program jeden ze zúčastněných klubů. Soutěžili jsme s klubem z Nového Jičína, s Opaváky jsme zavítali na Prajzskou s jejím svérázným nářečím, hlavní hvězdou ostrav-



Šejkův harém v akci

ského programu byl šejk Chalíf ibn Salám z Bahrajnu v podání skvělého Svátí Čermáka. Jeho harém se úspěšně podařilo rozprodat a legrace to byla skutečně veliká. O další vtipnou scénku se pak postarala firma ConvaTec, které sekundovali hoši z firmy A.L.P. „Kluci v akci“ nám názorně předvedli vítězný recept ze soutěže, kterou vyhlásila firma ConvaTec. Bylo to sloní žrádlo a všichni jsme mohli ochutnat, jak skvěle to kluci připravili. Pak se tancovalo a losovalo 159 cen, které byly v tombole. Tečkou za večerem plným smíchu byla cena pro absolutního vítěze tomboly, kterou vyhrála Martina Mainzerová ze společnosti ConvaTec. Velmi se rado-



vala z vyhlídkového letu nad Alpami, ale pouze do té doby, než zjistila, že se s pomocí několika silných mužů „proletěla“ nad lahvemi s Alpou neboli Francovkou. Akce byla tradičně velmi dobře zajištěna a dle vyjádření samotných účastníků klaplo vše na jedničku. Rekondiční pobyt podpořily granty Nadace OKD a dotace Magistrátů měst Ostrava, Havířov, městské části Svinov a příspěvky zúčastněných firem. Zvláště děkujeme za finanční i morální podporu společnosti ConvaTec. Další fotografie z rekondičního pobytu a podrobný popis naleznete na stránkách klubu www.ILCO.cz/Ostrava. Věříme, že se všichni sejdeme na rekondicích i v příštím roce 2010.

Chalíf ibn Salám Al Chalíf rozprodává svůj harém



doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
místopředseda českého ILCO,
Slezský klub stomiků Ostrava

Vánoční ozdoby

Výrobou skleněných ozdob se zabývá mnoho českých firem a každoročně své výrobky prodávají do ciziny, kde je o ně velký zájem. Jedním z našich největších výrobců vánočních ozdob je společnost IRISA ve Vsetíně. Kolekce vánočních ozdob obsahuje více jak 15 000 vzorů a můžete si ji prohlédnout v podnikové vzorkovně. Udělejte si před Vánocemi výlet do Vsetína a nechte se inspirovat.



V minulosti postačilo ke zdobení vánočního stroměčku suché ovoce, jablka, ozdoby ze slámy, vlašské ořechy. Dnes v některých rodinách tato tradice přetrvává, ale jako vánoční ozdoby se používají i ozdoby ze skla. Co to je skleněná ozdoba? Není to nic jiného než koule z foukaného skla s namalovaným vánočním motivem. Vánoční koule jsou v současnosti nejpopulárnější ozdobou na vánoční stroměček. V obchodech se prodávají v mnoha provedeních a barvách již dlouho před Vánocemi. Nejjednodušší jsou jednobarevné lesklé koule, složitější pak mají motivy uvnitř. Na povrchu někdy uvidíme zlaté a stříbrné motivy, které dekoraci dodávají na kráse. Skleněné vánoční ozdoby nemusíme ale věšet pouze na stroměček.

Hodně lidí si s nimi zdobí celý byt, adventní věnce či z nich vytvářejí dlouhé řetězy a věší si je na zeď. Čím blíže Vánoce jsou, tím častěji můžeme narazit na skleněné originály, které zdobí naše okna domů a bytů.



Ing. Martina Mainzerová,
Customer Service Manager, ConvaTec ČR,
šéfredaktor časopisu ■





Nápoje, které zahřejí na těle i na duši

V čase předvánočním, kdy výlohy obchodů zdobí třpytivé ozdoby a na osvětlení se objeví vánoční hvězdy, lákají linoucí se vůní stánky se svařeným vínem, grogem a punčem. Teplé nápoje k tomuto období neodmyslitelně patří a nemusí být nutně alkoholické.

Také doma si můžete atmosféru příjemně zapálit svíčkou a posezením u dobrého teplého čaje nebo nápoje, který si připravíte.

Horký exotický punč

50 g třtinového cukru
1/4 litru 100% multivitaminového džusu
1/4 litru 100% ananasového džusu
1/4 litru 100% jablečného džusu
1,5 lžičce sypaného čaje Roibos
1 lžičce rumu (v nealkoholické variantě nedáváme)

Čaj zalijeme jedním litrem vroucí vody, necháme deset minut louhovat, poté přecedíme. Přilijeme ovocné džusy, osladíme tmavým cukrem a pomalu zahříváme, dokud se cukr úplně nerozpustí. Hotový punč podáváme horký ve sklenicích ozdobených plátkem ovoce nebo cukrovou krustou.

Sněhová nadílka

1/4 litru mléka
1,5 lžičce kvalitního černého čaje
1 vanilkový cukr
2 hřebíčky
1 skořice
1 anýz
1 badyán
smetana ke šlehání

Čaj smícháme s kořením, nasypeme do konvice a zalijeme vroucím mlékem. Po 5–7 minutách přecedíme, přidáme vanilkový cukr a nalijeme do sklenic. Zdobíme „sněhovou“ čepičkou z ušlehané smetany.

Další recepty na horké i ledové míchané nápoje na www.rjelinek.cz. Pohodu nejen v čase svátečním přeje redakce časopisu.

Horká griotka

6 cl griotte
horká voda
ozdoba – koktejlová třešeň



Do hrníčku vlijeme 6 cl griotte R. JELÍNEK 30% a zalijeme horkou vodou. Můžete dozdobit koktejlovou třešní. V jednoduchosti je krása... i vytříbená chuť.

Horké hrušky

4 cl hruškovice
1 dl hruškového džusu
1 dl horké vody
kousky kompotované hrušky
med, ozdoba – kompotovaná hruška,
kompotovaná třešeň



Do hrníčku nalijeme 1 dl hruškového džusu, zalijeme 1 dl horké vody, přidáme lžičku medu a kousky kompotované hrušky. A nejdůležitější nakonec – 4 cl hruškovice R. JELÍNEK. Možná dozdobit kouskem hrušky či kompotovanou třešní.



Vyhodnocení soutěže

Děkujeme všem zúčastněným v minulých soutěžích, vítězům gratulujeme a přejeme radost ze zasláné odměny. Tajenka křížovky zněla „BEZPLATNĚ OSM LET“. Je to doba, po kterou bezplatná StomaLinka ConvaTec funguje.

Tvořte s námi svůj časopis RADIM!

Před patnácti lety vznikl časopis RADIM jako rádce a pomocník ve Vaší nové situaci. Velkým oceněním pro nás je, že máte časopis rádi, těšíte se na nová čísla a podílíte se také na jeho podobě. Protože chceme aby časopis odpovídal co nejvíce Vaším představám, obsahově i vzhledově, rozhodli jsme se položit Vám několik otázek. Vyplňte tedy, prosíme, přiložený anketní lístek a zašlete ho na adresu redakce. Poštovné hradí společnost ConvaTec. Patnáct přispěvatelů obdrží kalendář/diář PhDr. Surovcové, CSc. „Náplaste na dušu“ s příběhy.



Při hodnocení oznámujte, jako ve škole od jedničky do pětky, obrázky (A–F viz níže), které by se Vám líbily na titulních stranách RADIMA. Stejnou známku můžete dát více obrázkům. U dalších otázek stačí zakřížkovat vybranou odpověď.





Křížovka

ConvaTec uvádí na trh novou stomickou pomůcku, o které jste se mohli dozvědět z tohoto časopisu RADIM. Její název je také tajenkou této křížovky. Prvních 15 správných odpovědí bude odměněno.

POMŮCKA: ARIT RANANIM VDU	DIETLOVA HRDINKA	DRUH VRTÁKU DO DŘEVA	ZNAČKA AMPÉR- ZÁVITU	NŮBJSKÁ BAVLNA		CHILSKÁ POUŠŤ	TAJENKA	INICIÁLY HERCE VOJANA	ZÁPAS		JMÉNO TAJFUNU V ČINĚ (2004)	VINĚTA	ZNAČKA KANCELÁŘ. SPONEK
SLOVENSKY „JINAK“					ČILI JAMAJSKÁ HUDBA					HRDINA HORKÝ PRAMEN			
NEDĚLATI ZASTÁVKY V JÍZDĚ													
ZNAČKA KOSMETIKY			KARETNÍ HRA KÁVA (obecně)					PATŘÍCÍ JANĚ ZNAČKA POVLEČENÍ					
	OZN. ČES. LETADEL ANGL. ZKR. MONITORU			OSTRÝ PŘÍZVUK ŠPANĚLSKÝ ŠLECHTIC					KORÝŠ LEDOVCOVÝ NÁNOS				TITUL MUŽE
DOZADU				ODRŮDA NIKELINU RYCHNOV- SKÁ SPZ						KÓD NEPÁLU HLE (nářečně)			
SCHOP- NOST MĚNIT TVAR													
VUŘT							STARO- GERMÁN						

Vánoční

S	R	ČASO- PÍSEM	D	K	E
SUDOKU	U	A	O	M	U
S	S	D	I	RADIM	M

Sudoku

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

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

volný čas

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



Pf 2010

Pour féliciter

Příjemné vánoční svátky,
radost o Silvestru
a pevné zdraví
do nového roku
přeje redakční rada
časopisu
a celý
kolektiv společnosti
ConvaTec
Česká republika



ConvaTec

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