

# R

# radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

1/2010

ČESKÉ ILCO  
HÁJÍ ZÁJMY STOMIKŮ

**Vitala®**  
STOMIE POD KONTROLOU



VZALA -SEM TI SEM VŠECHNY TVOJE OBLIBENCE

**STÁLE JE  
NA CO SE TĚŠIT**

Rozhovor s karikaturistou J. Dodalem

StomaLinka®  
ConvaTec

# Natura<sup>®</sup>

Stomický systém

**NOVINKA**



**ConvaTec**



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

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

**Péče o stomie, které můžete věřit**

Adresa společnosti:  
ConvaTec Česká republika s. r. o.  
Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1



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

**RADIM, časopis pro stomiky**  
č. 1/2010. 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 příspěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednají podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech, týkajících se Vašeho zdravotního stavu, prosím, vždy kontaktujte Vašeho lékaře nebo stomasestru. ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

## Rok 2010, rok NOVÝCH produktů

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

jsou před námi dva nejkrásnější letní měsíce a Vy právě otvíráte letošní první číslo časopisu RADIM. Pevně věřím, že na jeho stránkách najdete opět nejen celou řadu zajímavých informací, ale i nějakou zábavu a inspiraci pro nadcházející dny odpočinku, dovolených, výletů, rekreací a výprav za poznáním.

V letošním roce jsme pro Vás opět připravili celou řadu tradičních setkání s Vámi téměř ve všech větších městech po celé České republice. Je jich opět 17 a do prázdnin jsme jich zatím uskutečnili zhruba polovinu. Navíc jsme vyslyšeli přání těch z Vás, kteří mají urostomii a mají pocit, že tato problematika je na našich setkáních opomíjena. Proto jsme připravili navíc dvě další, specializovaná setkání pouze pro urostomiky, jedno v Praze a druhé v Brně.

Letos s námi opět na těchto setkáních spolupracuje pan Boris Hybner, který při nich s Vámi diskutuje a odpovídá Vám také na Vaše dotazy. V tomto roce jsme Vám také přichystali řadu novinek, jak v oblasti výrobků, tak v oblasti služeb. Jistě ti z Vás, kteří používali dvoudílný systém Combihesive® 2S, zaznamenali, že je tento systém nahrazen novým, který se jmenuje NATURA®. Jistě se mnou budete souhlasit, že NATURA® přináší ve srovnání s předchozím systémem řadu výhod, zejména větší flexibilitu podložek, nižší profil kroužku, a tedy větší diskretnost pomůcky a bezpečnější spojení podložky se sáčkem. To vše dohromady Vám přináší větší komfort a jistotu. Navíc se systém NATURA® stává výchozí platformou pro všechny budoucí novinky a inovace, které budou v oblasti dvoudílného systému postupně přicházet. Jednou takovou, a mohu říci, že převratnou novinkou, je stomická pomůcka pro kontrolu kontinence VITALA®, bezsáčkový systém, který vrací lidem s kolostomií kontrolu nad vyprazdňováním.

V oblasti služeb jsme dále rozšířili činnost naší bezplatné StomaLinky® ConvaTec 800 122 111. Celá řada z Vás jistě zaznamenala, že kromě známého hlasu Alice Křepínské se na StomaLince® ozývá nový hlas Martiny Kultové, která rozšířila řady našich stálých zaměstnanců a také odpovídá na Vaše dotazy.

V neposlední řadě se také zcela změnila a získala novou, dynamičtější podobu naše webové stránky [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz), na kterých nyní najdete mnohem více informací než dříve, a to ve výrazně atraktivnějším prostředí. Pevně věřím, že všechny tyto novinky, které Vám v tomto roce přinášíme, Vám nejen udělají radost, ale zejména Vám přinesou další zvýšení kvality Vašeho života.

Na závěr mi dovolu, abych Vám do letních dnů a druhé poloviny roku popřál mnoho zdraví, štěstí, spoustu pozitivní energie a hřejivých slunečních paprsků, nejen těch skutečných, ale i těch pomyslných, které ohřívají Vaše duše a srdce.



## URČITĚ SI PŘEČTĚTE

3	<b>Editoriál</b> Rok 2010 je ve znamení řady novinek. Po systému NATURA® přichází společnost ConvaTec s převratnou stomickou pomůckou VITALA®.	18	<b>rozhovor</b> <b>hlavní téma</b> <b>Stále je na co se těšit</b> Již Karel Čapek prohlásil, že humor je solí života a kdo je jím řádně proso- len, vydrží dlouho čerstvý. Toto platí bezesporu i pro Jaroslava Dodala, karikaturistu a kreslíře z Prahy.
5	<b>ConvaTec – představení</b> <b>Nové tváře v týmu ConvaTec</b> S Martinou Kultovou se budete setká- vat prostřednictvím StomaLinky®, Janka Sivková doplnila tým obchod- ních zástupců.	22	<b>z Vašich dopisů</b> <b>Díky Radime...</b> byl jsi první, kdo mne přesvědčil, že stomie ještě nemusí být konec.“
7	<b>ConvaTec</b> <b>VITALA® „Kontrola kontinence je nyní možná i se stomíí“</b> Pomůcka pro kontrolu kontinence s názvem VITALA® umožňuje kolostomikům život bez sáčku nebo irigace.	30	<b>radý stomasester</b> <b>Otázky nového urostomika</b> Koupání pro Vás nemusí být žádný problém.
8	<b>ConvaTec</b> <b>Zkušenosti s pomůckami NATURA® a VITALA®</b> Poznatky stomiků o novinkách v sortimentu ConvaTec.	33	<b>psycholog radí</b> <b>Jak ošetřit své sebevědomí v nové životní pozici</b> Důležité je, aby tento člověk neupadl do duševní prázdnoty, aby si zachoval sebevědomí.
10	<b>hojení ran</b> <b>Bércový vřed a péče o něj</b> Čím můžete přispět k úspěšné léčbě bércového vředu?	34	<b>slovo lékaře</b> <b>Kýly v jizvě a parastomální kýly</b> Vše, co by měl stomik vědět o kýlách, aby byly řešeny včas a ne až akutní operací.
12	<b>České ILCO</b> <b>nová rubrika</b> <b>Zvolení nového výboru sdružení České ILCO</b> Přestěhování sídla do Prahy a zvolení nové předsedkyně Ing. Marie Ředinové.	37	<b>služby ConvaTec</b> <b>Změny v zásilkové službě ConvaTec</b> Vaše stomické pomůcky nyní přepra- vuje společnost DPD – stejně spolehlivě a ještě s výhodami.
16	<b>ze světa</b> <b>El Salvador – Guatemala – Honduras</b> „Tentokrát jsme si s manželem zvolili okruh Střední Amerikou.“	42	<b>volný čas</b> <b>Trénovat mažoretky lze i se stomíí</b> „...nelitujte se, nezavírejte se doma, dělejte to, co jste dělali před nemocí, a buďte šťastní, že jste už zdraví“.

## NOVÉ TVÁŘE V TÝMU CONVATEC

V letošním roce jsme zaznamenali neobyčejný nárůst příchozích hovorů s dotazy, nejenom z důvodu uvedení produktových novinek na český trh. Čekali jsme to, a proto jsme tým StomaLinka® ConvaTec posílili o novou kolegyni **Martinu Kultovou**, která u nás pracuje od prosince loňského roku. Nyní je vhodná příležitost se s ní seznámit.



Martina Kultová tvoří společně s Alicí Křepínskou výborně sehraný tým, který Vám pomůže v každé situaci. Alice je s Vámi na StomaLince® ConvaTec již pátým rokem, zná nejlépe Vaše potřeby a snaží se své zkušenosti z telefonických hovorů předávat i nové kolegyni tak, aby společně

logické klinice, dlouho jsem přemýšlela, jakým směrem by se měl můj život ubírat. Vzhledem k tomu, že mým celoživotním snem bylo pracovat s lidmi a především jim pomáhat, hledala jsem takovou pracovní příležitost, kde bych



Alice Křepínská a Martina Kultová

zaručily co nejlepší kvalitu jedné z mnoha služeb, které společnost ConvaTec poskytuje.

### A co nám o sobě sdělila Martina sama?

„Celý život jsem si přála pomáhat lidem coby lékařka, osud to však zařídil jinak... Studovala jsem na lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze a při studiu pracovala na JIP Neurologické klinice Fakultní nemocnice Královské Vinohrady.

Poté, co jsem ukončila studium na lékařské fakultě a zároveň i pracovní činnost na Neuro-



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

# představení

mohla uplatnit jak svým studiem a prací nabyté zkušenosti, tak i svůj sen pracovat s lidmi.

A tak jsem se nakonec ocitla tady, ve společnosti ConvaTec. Mojí hlavní pracovní náplní je především kontakt s Vámi, se stomiky. Občas se tak uslyšíme na naší StomaLince® a potkávat se budeme na setkáních stomiků. Přestože ve společnosti ConvaTec ještě nepracuji dlouho, musím se přiznat, že ačkoliv je tato práce mnohdy vyčerpávající, velice mě

baví a myslím si, že jsem zde našla to, co mě naplňuje.“

Dostáváte do svých rukou první letošní vydání časopisu RADIM. Věřím, že v něm najdete přesně to, co si přejete, včetně odpovědí na všechny Vaše nevyřčené otázky.

Připravila Ing. Martina Mainzerová

**Počátkem letošního roku mezi sebe přivítal tým obchodních reprezentantů společnosti ConvaTec novou kolegyni Janku Sivkovou. Doplnila tak pětičlů zastupců z oblasti „péče o stomie“ a potkávat ji budou nejlépe stomasestry a stomici na severní a střední Moravě.**

„Do společnosti ConvaTec jsem nastoupila v březnu 2010. Léta předtím jsem působila v obchodě, i když v poněkud jiném odvětví. Protože život je změna, práci ve společnosti ConvaTec beru jako výzvu, která mě v životě potkala, a jsem za ni velice ráda.

Narodila jsem se v Žilině, což vysvětluje i mé křestní jméno Janka. Od dětství však bydlím na severní Moravě, kousek za Ostravou, poblíž města Bohumín. Mou největší chloubou jsou dvě relativně malá dítky, kterým bude letos 4 a 6 let, a můj manžel, který je mi v domácnosti velkou oporou. Svůj volný čas trávím především s rodinou. Často podnikáme výlety, ať již na hory nebo jen tak na procházku do lesa, který máme poblíž domova, nebo na různé pamětihodnosti naší vlasti – hrady a zámky. Protože mám ráda vodu ve všech skupenstvích, vyjma dlouhotrvajícího deštivého počasí, často s dětmi navštěvujeme aquaparky, kde se můžeme společně vyřádit. V zimě si pak užíváme sněhu na horách, nebo jen tak na zahradě při stavění sněhuláků.



Věřím, že se s většinou z Vás – čtenářů – osobně setkám, ať již na našich společných setkáních stomiků, či jiných akcích pořádaných společností ConvaTec, a budeme si moci popovídat více.

Přeji Vám všem spoustu krásně prožitých dní,“ vzkázala čtenářům na závěr Janka.

Ing. Martina Mainzerová,  
Customer Service Manager  
ConvaTec Česká republika

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



## Vitala®

### „DOČASNÁ KONTROLA KONTINENCE JE NYNÍ MOŽNÁ I SE STOMIÍ“

Pomůcka pro kontrolu kontinence s názvem VITALA® umožňuje kolostomikům život bez sáčku nebo irigace. Je indikována pro osmi-hodinové použití, nasazuje se přímo na podložku NATURA® velikosti 45 mm nebo 57 mm.

Tento inovativní bezsáčkový stomický systém zabraňuje úniku stolice a zároveň umožňuje kontrolovaný odchod plynů ze stomie bez zvuku a zápachu. Při jejím používání je stolice zadržena uvnitř těla bez nutnosti nosit sáček. Unikátní design pomůcky umožňuje její každodenní nošení. VITALA® eliminuje zvuky a díky filtračnímu zařízení uvnitř eliminuje také zápach ze stomie. Bezsáčkový systém VITALA® je rovněž méně nápadný ve srovnání s naplněným sáčkem, zejména v neočekávaných situacích. V neposlední řadě chrání stomii před úrazem nejen při sportu, ale i při každodenní práci, třeba na zahradě.

Nasazení a odstranění pomůcky je jednoduché. VITALA® obsahuje vestavěný rozšiřitelný kontejner k zajištění jímání stolice při jejím odstraňování z podložky. Pomůcku VITALA® lze nasadit pouze na flexibilní nebo celoželatínovou podložku dvoudílného systému NATURA®. VITALA® je vodotěsná, takže se s ní můžete koupat, sprchovat i plavat.

### VITALA® JE URČENA STOMIKŮM S VÝVODEM TLUSTÉHO STŘEVA

Pokud máte kolostomii v úrovni stěny břišní nebo maximálně 2 cm nad ní (nemáte vpadlou stomii), dále pak používáte dvoudílný systém (45 mm nebo 57 mm) a Vaše stolice je formovaná, pak jste vhodným kandidátem nebo kandidátkou pro pomůcku VITALA®.

Česká republika je první zemí na světě, kde se VITALA® začala prodávat. V únoru jsme certifikovali první VITALA® konzultantky, které doporučily své stomiky pro používání této novinky. Pozitivní zkušenosti stomiků potvrzují to, že pomůcka VITALA® nabízí nový standard v ošetřování stomií. Je vhodná nejen pro zkušené několikaleté stomiky, ale lze ji doporučit již 6 týdnů po operaci stomie.

Pro zhodnocení, zda je pomůcka vhodná právě pro Vás, je zapotřebí osobní spolupráce edukované stomasestry.

Seznam VITALA® certifikovaných konzultanek je k dispozici na stránkách ConvaTec [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz). Rovněž Vám s výběrem certifikované VITALA® stomasestry pomůže pracovnice na **StomaLince® ConvaTec 800 122 111**. Zde se také můžete dozvědět více informací o pomůcce VITALA® a jejím používání. Pro jednodušší zaučení VITALA® stomiků jsme připravili balíček obsahující nejen letáky k použití, ale i instruktážní video s podrobným nácvikem používání pomůcky.

Společnost ConvaTec se kontinuálně věnuje vývoji nových stomických pomůcek. Snažíme se najít novou a lepší cestu v nabídce stomických pomůcek, a tím pomoci stomikům v jejich návratu zpět do života po operaci.

Pomůcka je plně hrazená zdravotními pojišťovnami.

Ing. Kateřina Krejčířová,  
Marketing Manager ConvaTec ČR



Kód	Název	Vel. stomie/bal.
0085648	zařízení bezsáčkové VITALA® pro zabránění úniku stolice	45 mm/8 ks
0085649	zařízení bezsáčkové VITALA® pro zabránění úniku stolice	57 mm/8 ks
0085650	zařízení bezsáčkové VITALA® pro zabránění úniku stolice	45 mm/15 ks
0085651	zařízení bezsáčkové VITALA® pro zabránění úniku stolice	57 mm/15 ks



# Zkušenosti s pomůckou NATURA®

Vážení milí čtenáři,

dovolte mi, abych Vám předala první zkušenosti a poznatky stomiků s novinkou – podložkou NATURA®, která se již po řadu let osvědčila v západní Evropě. Od 1. 7. 2010 plně nahradí dvoudílný stomický systém Combihesive® 2S.

Na první pohled se pacienti shodli, že mezi podložkou NATURA® a podložkou Combihesive® 2S není takřka patrný žádný rozdíl. Znamená to, že pacienti se nemusí, až na menší detaily, nic nového učit. Pouze u flexibilní podložky je tvar kosočtverce, což představuje větší lepicí plochu, u velikosti 57 mm je tvar kulatý. Barva příruby je průhledná, hladká bez drážky, takže pacienti ocenili při očištění snadnější odstranění výměšků. Sáček se na hladkou přírubu nasažoval i odstraňoval snadněji. Při nasazení sáčku na přírubu je slyšitelné zacvaknutí. Nižší profil příruby zajišťuje vyšší flexibilitu pomůcky, diskretnost, tudíž pro pacienty vyšší komfort.

Podložky NATURA® dobře držely i na méně rovném povrchu okolo stomie, snadno ke kůži přilnou a snadno se i odstraňují. Hmota Stomahesive® má stejně příznivé hojivé vlastnosti.

Jediné, co je pro Vás nové, je počet podložek v jednom balení. U plochých tvarovatelných, celoželatinových NATURA® Stomahesive a NATURA® Convex tvarovatelných podložek je v jednom balení 10 ks. U podložek NATURA® flexibilních zůstává počet 5 ks. K podložkám NATURA® musíte mít i příslušné stomické sáčky, nelze je kombinovat se systémem Combihesive® 2S. Doporučuji, abyste se v současné době obrátili na své stomasestry a **do 1. července využili možnosti** nechat si napsat podložky ke stávajícím sáčkům, abyste je nemuseli vyhazovat, anebo nabídli své zásoby sáčků k výměrnému obchodu.

Nová podložka NATURA® je důležitou součástí pro další novinky, které přicházejí na náš trh, aby Vám usnadnily a zkvalitnily dosavadní život se stomií.

## Natura®



**Péče o stomie,  
které můžete věřit**



# Zkušenosti se systémem VITALA®

Paní Schützová říká: „Vynálezce by si zasloužil Nobelovu cenu.“



Jak už jsem napsala, takřka **souběžně s novinkou NATURA® přichází i nový jednorázový bezsáčkový systém VITALA®**, který může společnost ConvaTec nabídnout svým pacientům jako jednom z prvních na světě.

Stomik získává úžasnou prioritu – kontrolu nad vyprazdňováním až 8 hodin denně. VITALA® utěšňuje stomii bez předešlé irigace a brání úniku stolice ze stomie, přičemž umožňuje odchod plynů a jejich dezodorizaci. Pacienti to vnímají jako vyšší komfort v jejich životě, pocit svobody a jistoty. Dále pacienti ocenili i to, že VITALA® má voděodolný filtr, který dovoľoval pohodlné koupání, necítili po dobu nošení absolutně žádný zápach. Totéž se týkalo i kontroly zvuků. Dokonce jeden z pacientů zašel ve zkoušení systému VITALA® tak daleko, že i přes některé dietní chyby (požívání cibule, česneku, nadýmavých, mastných jídel, pití alkoholu), ale i fyzickou zátěží při práci, tanci...

tvrdil, že nezaznamenal žádné zvuky ani zápach. VITALA® po dobu zátěže nezklamala, což i ostatní pacienti pociťovali jako vysoký komfort, hlavně při společenských událostech, ale i v zaměstnání. Úplně bez problémů přechod na pomůcku VITALA® však nebyl. Pacienti měli zpočátku problém s nasazením pomůcky na podložku. Nasazení systému VITALA® vyžaduje určitou zručnost, kterou lze po zkušenostech a trpělivém nácvičku získat. Dokonce se některým pacientům v začátcích stalo, že došlo k podtečení, a životnost podložky se tím zkrátila. Vesměs však po získání dalších zkušeností a praxí se problém s nasazováním pomůcky na podložku upravil. Systém VITALA® vyzkoušelo zatím šest pacientů, pět z nich bylo naprosto nadšeno, jeden pacient ji hodnotil záporně pro nízkou životnost podložky, tvrdost materiálu a vyšší profil. Díky životnosti podložky se pocit jistoty z bezpečné pomůcky pro něj změnil v nejistotu a častou kontrolu. Tento stomický systém nelze použít bez podložky NATURA®, to znamená, že ho mohou využít pouze uživatelé dvoudílného stomického systému. VITALA® není určena k použití s tvarovatelnými podložkami NATURA®. Pomůcku VITALA® mohou užívat stomici pouze s trvalou kolostomií, tzv. sigmoideostomií, a nesmí mít



průjmovitou stolicí. Stomie nesmí mít vleže vyšší vyústění než 2 cm. Pomůcku VITALA® lze použít nejdříve šest týdnů po operaci. Maximální doporučená délka nošení systému VITALA® je zatím 8 hodin denně.

Vážení čtenáři, přeji Vám, aby nové stomické pomůcky splnily Vaše očekávání.



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



# Bércový vřed a péče o něj

## Čím můžete přispět k úspěšné léčbě bércového vředu?

### Bércový vřed a strava

Naše tělo potřebuje ke svému hojení bílkoviny. Snažte se ve větší míře obohatit svůj jídelníček sýry, jogurty, mlékem, kuřecím, rybím masem, bujónem. Pokud máte problémy se zažíváním, lze v lékárně zakoupit speciální ochucené koktejly, které obsahují základní výživné látky, ale i minerály a vitaminy.

### Bércový vřed a minerální látky

Hojení ran příznivě ovlivňují i minerály. Obvykle je do svého těla v určitém množství dostáváme spolu se základní stravou. Dají se zakoupit v lékárně v kombinaci s jinými minerály nebo jednotlivě. Doporučuje se k lepšímu hojení rány užívat Selen, Magnézium, Kalcium, Zinek.

### Bércový vřed a tekutiny

Zamyslete se nad množstvím tekutin, které za den vypijete. I dostatečný příjem tekutin ovlivní hojení rány. Minimální množství (pokud nemáte onemocnění ledvin) je 1,5–2,0 litry za den.

### Bércový vřed a cvičení

Provádějte tzv. cévní gymnastiku:

1. cvik – přitáhnout a propnout špičky
  2. cvik – kroužky v kotnících
  3. cvik – skrčit prsty u nohou a poté natáhnout
- Cvičení provádějte 3x denně po dobu 5 minut.

### Bércový vřed a bandáže

U poruchy žil je základem úspěchu léčby bandáž elastickými, tzv. „krátkotažnými“ obinadly. Začínáme od prstů, přes patu a zakončíme až v podkolenní. Obvykle je spotřeba na jednu končetinu 2 kusy obinadel. Obinadla perte v mýdlové vodě a nechte sušit ve vodorovné poloze tak, aby se nevyvėsila.

### Bércový vřed a odpočinek

Nezapomínejte si odpočinout! Cévní lékaři doporučují odpočinek nejméně na 2 hodiny po obědě vleže s podloženými dolními končetinami.

### Bércový vřed a bolest

Užívejte léky proti bolesti v intervalech, jak Vám nařídil lékař. Odstranění nebo zmírnění bolesti má vliv na celkové hojení rány.

### Bércový vřed a převaz

#### POSTUP PŘI UŽÍVÁNÍ „TERAPEUTICKÝCH“ KRYTÍ (VLHKÉ HOJENÍ)

Před aplikací je třeba důkladně prostudovat příbalový leták. Krytí (vlhké hojení) je dodáváno ve sterilních obalech. Pokud potřebujete upravit velikost krytí a je to vzhledem k jeho typu možné, použijte čisté nůžky. Zbytek krytí neskladujte, jelikož již byla porušena jeho sterilita.

**UPOZORNĚNÍ: Změna krytí může na přechodnou dobu zhoršit stav rány a zvýšit bolestivost, ale po několika dnech by tyto příznaky měly ustoupit.**

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



ilustrační foto

## PÉČE O BÉRCOVÝ VŘED

- Stane-li se, že se krytí přilepí na bércový vřed, snímejte je pod sprchou nebo pod tekoucí vodou.
- Jemně sprchujte ránu asi 1 minutu při teplotě, která je Vám příjemná.
- Osušte okolí rány papírovým ručníkem, čtverečkem gázy nebo netkaného materiálu.
- Široké okolí promažte borovou vazelinou, vhodným ošetřujícím krémem nebo tělovým mlékem dle doporučení zdravotníka.
- Na ráně je vhodné během masáže ponechat vlhký mulový čtverec navlhčený ve vodě nebo obklad s doporučeným roztokem.
- Masáž okolí rány provádějte mastným krémem. Masáž by měla trvat alespoň 5 minut.
- Po masáži ošetřete blízké okolí vředu ochrannou pastou (obvykle u ran silně mokvajících). Můžete použít například zinkovou pastu.
- Aplikujte krytí, které Vám předepsal lékař.
- Krytí překryjte savým materiálem – polštářky, čtverečky.
- Obvazy upevněte náplastí nebo obinadlem.
- U bércových vředů (venózní příčiny) je důležitou součástí léčby bandáž speciálním (krátkotažným) elastickým obinadlem. To se přikládá ráno, dříve než pacient vstane z lůžka, a ponechá se celý den. V některých případech lékař ordinuje tzv. trvalou bandáž – obinadlo se ponechává i v noci.
- Savé (horní) krytí (tzv. sekundární krytí) vyměňte vždy při prosáknutí.
- Krytí, které je přímo na ráně (tzv. primární krytí), převazujte dle intervalů, které doporučí lékař nebo sestra.
- V den kontroly na ambulanci ránu nepřevazujte, v případě prosáknutí vyměňte pouze sekundární krytí.

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

Připravil Ing. Martin Janura,  
Senior Product Manager ConvaTec ČR



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

## Zvolení nového výboru České ILCO

Po dohodě se sdružením stomiků České ILCO naleznete nyní v každém vydání časopisu RADIM dvoustranu s informacemi této organizace. České ILCO hájí zájmy stomiků v České republice při jednáních s důležitými institucemi, jako jsou zdravotní pojišťovny, vládní orgány nebo firmy dodávající pomůcky. K dalším z hlavních úkolů patří poskytování informací stomikům i osvěta široké veřejnosti.



Dobrovolné sdružení České ILCO je zastřešující organizace, která zastupuje stomiky v České republice od roku 1993. Sdružuje celkem 17 klubů stomiků z celé České republiky, je členem EOA – Evropské asociace stomiků a IOA – Mezinárodní asociace stomiků. Úkolem Českého ILCO je umožnit stomikům plnohodnotný návrat do života, chránit jejich zájmy, informovat o dostupných pomůčkách na našem trhu, představovat nové firmy, které distribuují stomické pomůcky, spolupracovat s lékaři, stomasestrami, pořádat akce pro stomiky, informovat veřejnost o životě stomiků a jejich potřebách, vydávat **Zpravodaj České ILCO**. Jednotlivé kluby mají za úkol především pomáhat novým stomikům, nebo těm z nich, kteří se s novou životní situací ještě nevyrovnali, získat sebevědomí a ukázat, že i se stomií se dá žít, pokud víme, jak na to. Dále chystají odborné i zábavné programy pro své členy. Sídlo Českého ILCO bylo od roku 1993 v Brně. V listopadu 2009, na celorepublikovém setkání zástupců klubů v Brně, bylo dohodnuto přenést sídlo z Brna do Prahy, kde je předpoklad lepší komunikace se státními orgány.

Druhou a velice podstatnou změnou je změna ve vedení výboru Českého ILCO. **Předsedkyní Českého ILCO byla zvolena Ing. Marie Ředinová**, místopředsedy se stali doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. a MUDr. Karel Tyrpekl. Dalšími členy výboru jsou Alice Křepínská, Jindřich Křováček, Jiří Vokatý, Josef Matoušek, Emil Bernard a Lenka Čermáková. Do kontrolní komise byli zvoleni Pavel Trešl, Marie Ruczová, Pavel Elbl. Naším prvořadým úkolem je sehnat finanční prostředky k zabezpečení provozu Českého ILCO, aby toto i nadále mohlo podporovat zájmy stomiků. Radostnějšími úkoly bude konkrétní podpora klubů. Některé kluby omezují svou činnost, proto chceme těmto klubům pomoci a bude-li to trochu možné, budeme se snažit založit kluby nové. Chceme proškolovat dobrovolníky a prezentovat České ILCO na mezinárodní úrovni.

Já sama jsem stomičkou již sedm let a před dvěma lety jsem založila Klub stomiků v Kladně. Můj život se od té doby změnil. Už jen tím, že jsem získala nové přátele. Víím, že když mám nějaké problémy s pomůckou, stačí se zmínit a dá se říci, že hned dostanete buď radu, kam se obrátit, nebo rovnou odbornou pomoc. Také České ILCO hájí naše zájmy proti nesmyslným návrhům zákonů. Díky němu máme stále pomůcky zdarma a bez doplatků. Díky němu máme být jen částečné, ale přeci jen invalidní důchody. To je jen malá kapka v moři úkolů. I to bude snaha výboru Českého ILCO – uhlídat, aby vláda při návrhu různých zákonů a novel v rámci šetření neudělala ukvapená rozhodnutí.

Na závěr bych chtěla popřát Českému ILCO dostatek síly, odhodlání a hodně štěstí v plnění předsevzetí.

Lenka Čermáková,  
jednatelka Českého ILCO  
a předsedkyně Klubu stomiků Kladno ■



# Pražský klub se raduje z ocenění Křesadlo 2009

Ve středu 17. března 2010 v Rezidenci primátora, Mariánské nám. 1, v Praze 1, převzala předsedkyně FIT-ILCO Ing. Marie Ředinová cenu pro dobrovolníky Křesadlo 2009. HESTIA – Národní dobrovolnické centrum uděluje tuto cenu obyčejným lidem, kteří dělají neobyčejné věci. Cenu předal deseti vyvoleným primátor hlavního města Prahy již po desáté.



Návrh na ocenění podala Ing. Olga Voříšková, členka FIT-ILCO. Dvoustránkový výčet toho, co Marie dělá, shrnula takto: *Paní Marie Ředinová pomohla řadě lidí zvládnout psychicky život se stomií, nevšední je její snaha o odtabuizování tohoto tématu. Svým vlastním vysokým nasazením vybízí spolupracovníky k aktivitě. Vždy se zajímá o problémy druhých, je velmi empatická, má citlivé jednání. Vždy ochotně a na úkor svého volného času bez známek nervozity vyslechne každého, kdo to potřebuje, a pomůže, pokud je to jen trochu možné.*





## Máme dost **informací?**

**Při hledání v mém archivu, pokud tak lze nazvat skříň narvanou papíry, jsem narazil na první číslo RADIMA, které vyšlo před 16 lety. To mě vedlo k malému zamyšlení, jak roste informovanost stomiků a zda už je informací dostatek.**



Našel jsem také příručku Kolostomie, kterou jsem si po operaci před jednadvaceti lety vypůjčil v nemocnici. Byla to jediná informace, kterou jsem tenkrát měl, a ptát se lékaře nebylo zvykem.

Měl jsem štěstí, že jsem byl operován v krajské nemocnici a dostal jsem pomůcky ConvaTec, které byly tenkrát dováženy za devizy. Jen chyběly zkušenosti, jak s nimi zacházet. V roce 1990 se mi od stomasestry dostala do rukou anglická příručka „Porozumění kolostomii“, kterou jsem hned přeložil. Byla to moderně koncipovaná brožura velmi podobná těm, které jsou dnes k dispozici. Hovoří se v ní o vytvoření stomie, ošetřování a životě se stomií. Když se o rok později v městské nemocnici najednou sešlo šest nových stomiků, hledali informace o nových pomůčkách společnosti ConvaTec. Shodou okolností narazili na můj překlad, a tak jsme společně v červnu 1991 založili Slezský klub stomiků v Ostravě. V roce 1992 jsem se postavil první číslo Zpravodaje klubu a ten vychází dodnes. V té době byly nejdůležitější informace jak získat pomůcky a jak s nimi zacházet. Objevovala se nejrůznější vylepšení a úpravy pomůcek.

Po příchodu firmy ConvaTec do Česka jsme nejprve dostávali dopisy s informacemi o novinách. Velmi jsme uvítali první číslo časopisu RADIM, které vyšlo v červenci 1994. U kolébky stály čtyři sudičky: Bety, Dana, Jarka a Helena. Ty dnes již ve firmě nepracují. Co první číslo, které bylo černobílé na čtyřech listech A5, obsahovalo? Příběh paní Marie, které byla vytvořena ileostomie v roce 1955 a přesto porodila dvě zdravé dcery. Díky podpoře manžela všechno zvládla, což si dnes jen těžko dovedeme představit, jestliže si uvědomíme, že nebyly žádné pomůcky. Jako novinky se v časopise RADIM objevují odstraňovače náplastí a ochranný film ConvaCare, nechyběla ani velmi oblíbená soutěž.

V příštím roce časopisu přibyla jedna barva a postupně se rozšiřoval do dnešní celobarevné podoby. RADIM dnes přináší velké množství užitečných informací. Svou kvalitou se směle vyrovná zahraničním časopisům. Společnost ConvaTec, ale i ostatní firmy připravují pro stomiky katalogy pomůcek, informační letáky a brožury. Objevují se i články v novinách a různých časopisech. Významným zdrojem informací se stává internet. Do vyhledávače Google jsem zadal slovo „stomie“ a objevilo se mi 79 100 odkazů na články, v nichž se toto slovo objevuje. Na problematiku života se stomií se zaměřují např. stránky Českého ILCO ([www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz)) a společnosti ConvaTec ([www.stomie.cz](http://www.stomie.cz)).

Vyvstává otázka. **Je informací pro stomiky i pro veřejnost dostatek?** Z osobní zkušenosti mohu konstatovat, že informací není stále dost. Pokud někde s klubem dorazíme, jsme považováni za zubaře, pokud ne přímo za komiky. Stomie je stále určité tabu, o kterém není vhodné se bavit. Od roku 2000 mají lidé možnost preventivního vyšetření tlustého střeva a konečníku.



K této možnosti probíhá řada informačních kampaní, jako je například „Střevo tour 2010“ ([www.onkomajak.cz](http://www.onkomajak.cz)). Přesto 54 % lidí, kteří onemocní rakovinou tlustého střeva nebo konečníku, přichází k lékaři pozdě. Z dotazů, které stále přicházejí na stránky Českého ILCO, vidím, jak jsou stomici i jejich rodiny zaskočeni, že se jim něco takového mohlo stát, a nevědí si rady.

Přeji Vám všem, abyste našli vždy dostatek informací o problémech, které Vás trápí, a zejména abyste potkali lékaře, stomasestry a další stomiky v klubech, se kterými můžete otevřeně hovořit o svých potížích. Největší problémy jsou v našich hlavách, abychom byli schopni nalézt rozhodnutí žít naplno a nesletovat ze života.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. ■

## NATURA® vyvolala vzpomínky

**S novými pomůckami NATURA® jsem se seznámil v polovině ledna v prezentaci Katky Krejčířové. Od stávajících pomůcek se odlišují způsobem upínání sáčku na podložku a právě tohle ve mně vyvolalo vzpomínky na dobu před jednadvaceti lety, kdy jsem se stal stomikem.**

V nemocnici po operaci byla tenkrát stomie překryta buničinou přidržovanou pružným obinadlem. Teprve v této chvíli jsem si naplno začal uvědomovat, co to tenkrát znamenalo žít se stomií. Stomie mě zaměstnávala čtyřicet hodin denně. V koupelně jsem pečlivě očistil okolí stomie, ošetřil pokožku, vyměnil buničinu, připevnil bandáž. Konečně uléhám na postel. Prrrc! Vstávám, jdu do koupelky, pečlivě očistím ... Před odchodem z nemocnice si mne zavolal chirurg a na ošetřovně mi nalepil dvoudílnou pomůcku ConvaTec. V té chvíli jsem se vrátil do normálního života. Kroužek na podložce se podobal kroužku NATURA®. Sáček byl však obyčejný bílý igelitový. Nedalo mi to a vyhrabal jsem starý sáček z roku 1990, který uchovávám jako vzpomínku. Světe, div se! Na nové podložce držel velmi dobře. Později, po příchodu systému C2S, jsem si dlouho nemohl zvyknout na nový kroužek s drážkou. Ta se mi zanášela a zdálo se mi, že už spojení netěsní tak, jako u starého systému. Ještě dlouho jsem sháněl původní pomůcky. Časem jsem si však zvykl. Vývoj není přímočarý, ale jde po spirále. Vrací se k tomu, co se osvědčilo, a přináší stále něco nového. K odzkoušení nové pomůcky NATURA® Convex tvarovatelná jsem se dostal koncem března. Podložka se neliší od dosavadního systému C2S Convex, odlišný je jen upínací kroužek. Ten je hladký bez drážky, takže jej snadno očistíme kouskem toaletního papíru nebo buničiny. Sáčku přibyla měkká textilie na horní ploše. Trochu mě překvapil ši-

roký svár okraje sáčku. Podstatné je, jak bude podložka držet. Nalepení podložky se nijak nelišilo od dosavadní zvyklosti. Po přiložení sáčku je nutno obejít prsty kroužek pečlivě dokola, což se projevilo 3–4 cvaknutími. Pak sáček drží zcela bezpečně. Čtvrtý den jsem šel do divadla. Mimo chodem, Figarovu svatbu v přebásnění Jaromíra Nohavici jsem viděl již podruhé a mohu představení všem doporučit. Jelikož opera trvá tři a půl hodiny, dostal jsem se domů kolem jedenácté. Druhý den ráno jsem měl jet na jarní zasedání Českého ILCO do Brna a ještě jsem nebyl sbalený. Nastává dilema. Mám si pomůcku vyměnit, nebo to vydržím ještě další dva dny? Jdu spát, nějak to dopadne. Pomůcka mě nezklamala. Podložku jsem vyměnil až po návratu z Brna. Okraj hmoty byl naleptaný v šířce 2–3 milimetry a podložka by ještě vydržela. Pro mne je NATURA® dalším posunem vpřed ve vývoji pomůcek. Před časem jsem po 15 letech různých experimentů našel pomůcku, které naprosto věřím. Předpokládám, že vývoj půjde dál a firma ConvaTec přijde s dalším vylepšením. Mně by vyhovoval tenčí materiál sáčků, vodu odpuzující úprava textilie ... Uvidíme, s čím nás ConvaTec překvapí.

Přeji Vám všem, abyste našli pomůcku, která Vám bude plně vyhovovat a na kterou se budete moci spolehnout.

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

# El Salvador – Guatemala – Honduras

Jsem stomička, s cestováním mám již dlouholeté velice dobré zkušenosti, a tak jsme si s manželem zvolili okruh Střední Amerikou: El Salvador – Guatemala – Honduras.

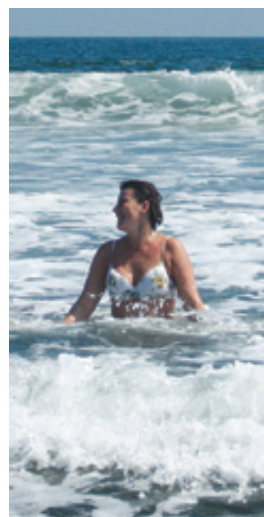


Cesta v letadle trvala 13 hodin. Byla zajištěna veškerá péče, mohla jsem se i volně pohybovat po letadle a samozřejmě využívat WC. Musela jsem počítat se skutečností, že si do letadla nemohu vzít do své příruční kabely nůžky, a tak jsem musela mít ze svých pomůcek předem vystřiženy otvory v podložkách pro případ výměny. Ubytovali jsme se na pobřeží Pacifiku v El Salvadoru. Přestože je tato země velice chudá, hotel i jeho veškeré služby byly na vysoké úrovni, na kterou jsme u nás zvyklí. Personál hotelu byl velice milý a vstřícný. Zde si přijdou na své milovníci přírody, vynikající kávy, ale i výborné kuchyně, která je velice podobná mexické. V El Salvadoru je možné využít poznávacích výletů za krásami sopek, pěstování kávy apod. Byla by škoda také nevyužít koupání ve vysokých vlnách Tichého oceánu. My jsme po krátkém odpočinku využili možnosti navštívit sousední Guatemalu a Honduras.



Po Transamerické dálnici jsme dorazili do Guatemaly, kde jsme navštívili jedno z nejcennějších míst Střední Ameriky, kterým je středověké koloniální město Antigua. Toto město je zapsáno na listině světového kulturního dědictví UNESCO. Prohlídku města jsme začali náměstím s jeho katedrálou a palácem guvernéřů. Také jsme navštívili dílnu na zpracování a výrobu tradičních šperků z místního vzácného kamene jadeitu. Zbýl nám ještě čas navštívit kavárny, které patří ke koloritu města, a nakoupit suvenýry od domorodých obyvatel. Vše bylo krásně barevné, tváře domorodců usměvavé i přesto, že žijí v bídě.

Další zastávka naší cesty byla v hlavním městě Guatemala City, známé chudinskými čtvrtěmi, kde není pro turisty příliš bezpečno, a tak jsme navštívili pouze centrum města. Tady nás zaujala barevnost místních autobusů, každý autobus měl odlišnou barvu, která umožnila snadnou orientaci domorodého obyvatelstva.



Zlatým hřebem našeho výletu byla cesta do Hondurasu za poznáním tajuplné mayské civilizace ve městě Copán, známé zejména díky sovkám mayských panovníků, kterým se říká Stela. V ruinách Copánu jsou k vidění kamenné oltáře, pyramidy, chrámy, terasy a náměstí. Největším pokladem Copánu je schodiště s hieroglyfy z 8. století, které popisuje historii města. Naš výlet jsme zakončili procházkou částí pralesa, kde jsme mohli obdivovat přírodu a pozorovat papoušky.

Na závěr bych chtěla napsat, že zdravotní pomůcky jsou dnes na takové úrovni, že zajišťují bezpečné cestování a šťastné prožití dovolené.

Katka, Plzeň



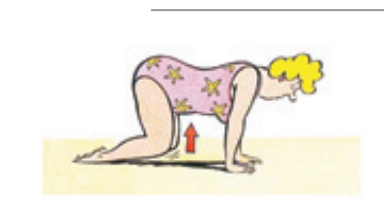
# CVIKY NA ZPEVNĚNÍ SVALSTVA PÁNEVNÍHO DNA

V zimním vydání časopisu RADIM jsme zveřejnili překlad ze slovenského časopisu RADIM, týkající se problematiky svalstva pánevního dna, a ukázali cviky vleže na zádech. Nyní pokračujeme s ukázkami vleže na břichu, cvičení na čtyřech, vsedě, kleku a vestoje. Nezapomeňte před cvičením vyprázdnit močový měchýř a vytrvejte!

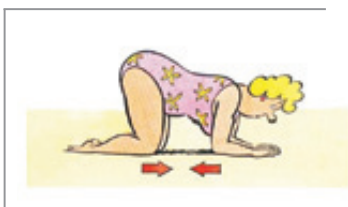
## CVIKY VLEŽE NA BŘICHU



Lehněte si na břicho, opřete se o předloktí a špičky nohou. S výdechem se zvedněte. Váha těla spočívá na předloktí a špičkách nohou – svalstvo pánevního dna je zpevněné. Pokuste se v této poloze chvíli vydržet.



Klekněte si. Paže a nohy tvoří s tělem pravý úhel. Hlava je v prodloužení těla, dívejte se na podlahu. Uvolňujte pánev střídavým vyhrbováním a narovnávaním (tzv. kočičí hřbet). Potom pohybujte pánví do stran. Ze stejné polohy děláte i následující cvik. S výdechem odlepujete kolena od podložky, svalstvo pánevního dna je stáhnuté. Neprohýbejte se v bedrech.



Zůstaňte na kolenou, opřete se o předloktí. S výdechem tlačte lokty směrem ke kolenům a kolena směrem k loktům – stáhněte svalstvo pánevního dna, záda jsou rovná, neprohýbejte se v bedrech.

## CVIČENÍ VESTOJE



Mírný stoj rozkročný asi na šířku chodidla, špičky lehce směřují ven. Mírně pokrčte kolena. Podsadte pánev, vyrovnejte záda, vypněte hrudník, protáhněte šiji.



S každým výdechem se zpevníte v této poloze – zpevníte břišní svaly, pánevní dna je pevně stažené. Teď pochodujte na místě. Posiluje svalstvo pánevního dna tím, že ho vědomě budete stahovat.

## TIPY PRO KAŽDÝ DEN



Posilujte svalstvo pánevního dna cílevědomě a při takových všedních činnostech, jako je čištění zubů, umývání nádobí atd. Dbejte na správné a uvolněné držení těla při nošení a zvedání břemen.

## CVIČENÍ VSEDĚ



Posadte se na okraj stoličky, chodidla jsou na zemi vzdálená asi na šířku chodidla, špičky vytočené směrem ven. Uvolněte napětí pánve střídavým podsazováním a klopením pánve.

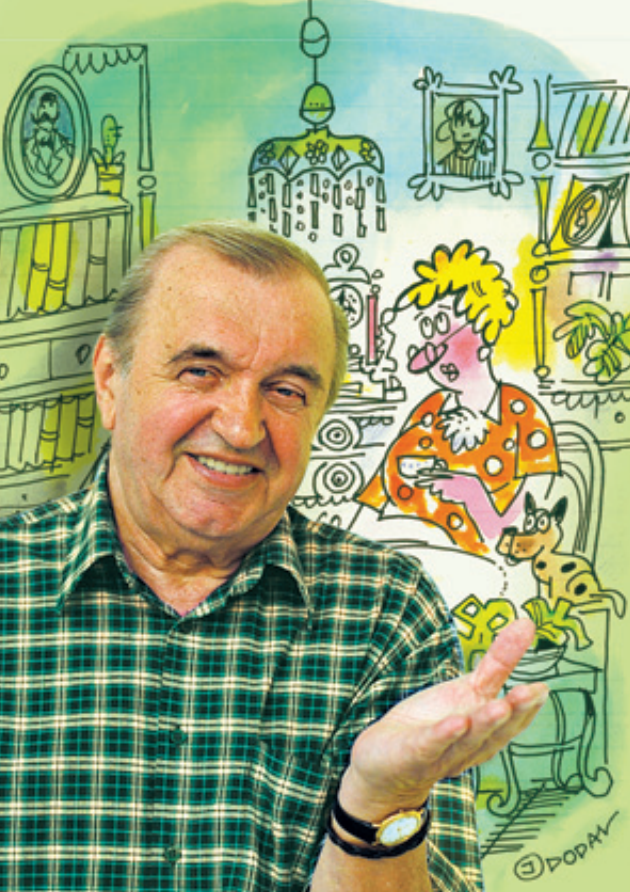


Přeneste váhu na nohy, výdech a pomocí rukou se vzepřete. Stáhněte pánev, nádech a s výdechem se vraťte na stoličku. Stejně můžete dělat cvik v jezdecké pozici na stočené příkrývce. Krátký výdech – stáhněte krátce a pevně svalstvo pánevního dna – na chvíli se můžete stoličky pustit.

Využijte tyto cviky a sestavte si svůj individuální program. Jednotlivé cvičení si můžete zařadit a opakovat podle Vašich přání a možností. Buďte trpěliví a vydržte! Brzké uzdravení a mnoho elánu do cvičení Vám za kolektiv Chirurgické kliniky v Trnavě přeje

Ing. Eva Pauerová, PhD.,  
klinika Trnava, Slovensko

# „Stále je na co se těšit.“



Již spisovatel Karel Čapek kdysi prohlásil, že humor je solí života a kdo je jím řádně prosolen, vydrží dlouho čerstvý. Toto platí bezesporu i pro pana Jaroslava Dodala, muže mnoha profesí, karikaturistu a kreslíře z Prahy, jehož pestrý a poutavý životní příběh Vám v krátkosti představíme.

## Pane Dodale, kdy Vás poprvé napadlo, že se stanete karikaturistou?

Už v dětství patřilo kreslení k mým oblíbeným zálibám. Věnoval jsem se mu často, hlavně při vyučování – pod lavicí, což mělo neblahý vliv na mé školní výsledky. Mnohokrát jsem přinesl domů poznámku, což dělalo velké starosti mým rodičům. Můj strýc Karel Dodal spolu se svou manželkou Hermínou Týrlovou byli zakladateli českého animovaného filmu, takže pravděpodobně jsem zálibu v kreslení podědil po něm. Kromě malování jsem měl hodně dalších zájmů, hrál jsem na kytaru a kontrabas, prostě jsem měl krásné dětství bohaté na zážitky. V patnácti letech, když jsem se rozhodoval, jaké povolání si vyberu, jsem se chtěl stát malířem. Studijní komise byla nejprve nadšená, domnívali se totiž, že se chci stát malířem pokoji, ale když jsme si omyl vysvětlili, sdělili mi, že s mými školními výsledky studium malířství nepřipadá v úvahu. Byl jsem zklamaný, tak mi navrhli, abych jim něco nakreslil, a já jsem během několika minut vytvořil karikaturu předsedy komise. Tak jsem je přesvědčil, že talent mám, a oni mi doporučili učební obor rytectví, kde bylo kreslení věnováno spousta času. V odborné škole pro rytce jsem pak poznal různé grafické techniky a práce do kovu.



## Kde jste pracoval po vyučení?

Dostal jsem se do firmy, která vyráběla raznice, šperky a klenoty, rylo se hodně podle barokních vzorů do stříbra. Po roce 1948 však byla firma zrušena a já jsem stál před otáz-

**„Spojuje nás jedno společné – stomie, takže jsme všichni, jak se říká, na stejné lodi. A je dobře, když si člověk uvědomí, že v tom není sám.“**

kou, co dál. Přijal jsem místo v Zeměpisném ústavu jako kartografický kreslič. Brzy poté jsem se oženil, čekali jsme dítě a neměli byt. Bylo mi nabídnuto, abych šel pracovat do kladenských dolů, že byt dostaneme. Tak se taky stalo a já jsem na Kladně zůstal něco přes rok. Pracoval jsem na tři směny a denně dojížděl do Prahy. Při tom jsem samozřejmě pořád kreslil. Po roce na Kladně jsem zatoužil po změně a náhodou jsem potkal kamaráda, který pracoval jako lešenář v podniku Tesařské konstrukce. Když jsem na jeho otázku, zda netrpím závratěmi, odpověděl záporně, nabídl mi práci u nich. Pracovali jsme dočasně v Německé demokratické republice, kam jsme vždy na měsíc odjeli a montovali lešení. Přebývali jsme na ubytovně, přes den jsme dřeli, po práci jsme si vždy uvařili něco dobrého k večeři a já kreslil obrázky pro potěšení kamarádů. Některé mi tenkrát otiskli v německém časopise Hunde Revue. Práce mě bavila, výdělky byly dobré, ale nejlepší na tom bylo, že jsem mohl být neustále mezi lidmi. Po čase jsem se vrátil zpět domů.

### Odkdy jste začal publikovat své obrázky v československých časopisech?

Začalo to tím, že jednoho dne viděla moje manželka ve Večerní Praze soutěž o nejlepší kreslený vtip a poslala tam moje obrázky. No a stalo se, že jsem soutěž vyhrál. Později jsem začal publikovat i v dalším tisku, v Dikobrazu, v Květech a v Mladém světě. Měl jsem obrovské štěstí osobně poznat takové osobnosti, jako pana Františka Nepila, Miloslava Švandrlíka, Alenu Dostálovou, autorskou dvojici BAPE, Jiřího Wintra-Nepřaktu a další. Dodnes na ta setkání rád vzpomínám.

### Vím o Vás, že jste dlouhá léta pracoval v tiskárně Mír v nakladatelství Mladá fronta. Jak k tomu došlo?

Nesl jsem nějaké obrázky do redakce Mladé fronty k tisku a náhodou jsem se dal do řeči s vrátným, který mi řekl, že v tiskárně shánějí rytece na úpravu štočků, tak jsem tam nastou-



pil a pracoval tam až do důchodu. Vůně tiskařských barev mi učarovala. Samozřejmě, že jsem stále kreslil a kreslil.

### Získaly Vaše obrázky nějaká další ocenění?

V roce 1985 jsem získal první místo na mezinárodní výstavě kreslených vtipů na téma Móda v belgickém Beringenu. Bohužel jsem si nemohl tuto cenu převzít osobně, neboť můj syn krátce předtím emigroval do Rakouska a komunistický režim mě proto do Belgie nepustil. Můj syn tedy převzal cenu místo mne a následující rok mi ji předal v Maďarsku, kam mě pustili. Cenu jsem pak s velkými obavami převážel přes hranice s odstraněnými štítky, aby nebylo zřejmé, o co se jedná. Získal jsem i další mezinárodní ocenění v Itálii, Číně



**Snažil jsem se neztratit svůj humor a nepodlehnout skepsi.**



a v Japonsku v letech 1980, 1983 a 1985. Věnoval jsem se i ilustrování knížek pro děti, vydal tři knížky o psech a uspořádal několik samostatných výstav.

### **Časopis RADIM je časopisem stomiků, a proto určitě není tajemstvím, že i Vy jste stomikem. Jak k tomu došlo?**

Stomikem jsem už skoro šest let, mám urostomii. Léčil jsem se a byl operován s prostatou a po nějakém čase mi lékař sdělil, že další operace je nevyhnutelná, že bude třeba odstranit celý močový měchýř. Snažil jsem se neztratit svůj humor a nepodlehnout skepsi.

Na operační sál mě vezla starší sestřička, která mi řekla: „Neboj, ty se z toho dostaneš!“, tak jsem jí uvěřil. Léčil jsem se na urologické klinice Nemocnice na Bulovce a měl štěstí na bezvadné a hodné sestřičky, moc mi pomohla také sestřička Milada Karlovská, která vždycky uměla poradit, a to s humorem, což je dnes vzácné.

### **Jak vypadá Váš všední den dnes, dva roky poté, co jste oslavil 75. narozeniny?**

Každé ráno brzy vstanu – kolem třetí hodiny. Ošizený spánek doháním přes den. Zpravidla jdu ihned kreslit nebo psát. Věnuji se textům pod kresleným humorem. Kreslím pro různé organizace a sdružení, například pro časopis pro postižené, pro pražský klub stomiků FIT ILCO a v poslední době jsem kreslil obrázky pejsků pro trička nadace Mathildy Nostitzové, která se věnuje výcviků psů pro nevidomé. Bydlím již mnoho let se svou ženou v Praze na sídlišti. Se ženou jsme spolu 53 let, máme dvě děti. Syn se vrátil z emigrace, takže už také žije v Praze, radost mi dělají má vnoučata svými studijními úspěchy. A v neposlední řadě je tu nejdůležitější člen naší domácnosti – tříletý pejsek rasy west highland teriér, který nám zpestřuje všední i sváteční dny.

### **Jste členem pražského klubu stomiků, jak jste se o existenci tohoto sdružení dozvěděli?**

Na jednom ze Setkání stomiků ConvaTec vystoupila současná předsedkyně klubu FIT ILCO Marie Ředinová a nabídla nám členství v klubu, čehož jsem využil, a dnes se pravidelně s ostatními scházíme při různých akcích, posezeních v kavárničce, výletech nebo přednáškách. Spojuje nás jedno společné – stomie, takže jsme všichni, jak se říká, na stejné lodi. A je dobře, když si člověk uvědomí, že v tom není sám. Proto chci vyzvat i ostatní – přijďte mezi nás i vy, kteří máte zájem o nová přátelství.

### **Děkuji Vám za rozhovor a přeji Vám i do budoucna tolik elánu a dobré nálady, jako máte teď.**

Alice Křepínská,  
Foto Jana Crhová



## CURRICULUM VITAE

- Příjmení: Dodal
- Jméno: Jaroslav
- Narozen: ano
- Kde: v Praze 1933
- Bydliště: taky v Praze
- Manželka: 1
- Děti: 2
- Auto: 1
- Nosí obrázky do: týdeníků  
čtrnáctideníků  
měsíčníků
- Vystavoval: v Praze a v Brně
- Ceny: Belgie, Japonsko, Čína, Itálie
- Oblíbené barvy: bílá
- Rád kreslí: zvířata
- To je všechno – nevím co bych ještě dodal 😊

# z Vašich dopisů



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

## **Vážená společnosti ConvaTec,**

obdržel jsem od Vás objednaný časopis pro stomiky RADIM. Mnohokrát Vám děkuji. Obsah časopisu má vynikající úroveň jak po stránce odborné, tak zábavné. Budu se těšit

na každé vydání časopisu. Děkuji redaktorům časopisu a přeji do dalších patnácti let mnoho úspěchů.

V úctě

Lubomír P., *Moravská Třebová* ■

## **Milá redakční rado,**

s časopisem RADIM jsem spokojená moc. Z řady článků, z příběhů čiší upřímná člověčina, se kterou přichází jen lidé, kteří překonali bolest nebo si „sáhli až na dno“ svých sil. Jsem stomička 3 roky. S menšími

obtížemi jsem se zařadila do pracovního procesu a jde to a mě to těší. Chci Vám – celému kolektivu – poděkovat za přízeň a jemný, citlivý přístup k nám všem „postiženým“.

Zdravím

Anežka P., *J. Hradec* ■

## **Milá paní Alice Křepínská,**

jsme rádi, že jsme Vás mohli poznat osobně na setkání stomiků v Kladně. Nová pomůcka NATURA® bude určitě dobře sloužit všem, možná i lépe, mám ji vyzkoušenou teprve krátce, zatím prima. Jsem stomikem od 44 let a je mi 72 let, díky pomůckám ConvaTec se cítím bezpečně, mohu cestovat a pracovat na naší zahrádce. Posílám foto z mého království ve Svinářově u Kladna, kde trávím volný čas s manželkou a někdy pohlídáme dceři i psíka.

S pozdravem



Viktor a Eva, *Kladno* ■

## **Vážená redakce a kolektive společnosti ConvaTec,**

je tomu již 11 let od doby, kdy jsem rozšířila řady stomiků. Byl mi odstraněn močový měchýř pro nádor a od té doby žiji s urostomií. Všechny pocity jako bezmoc, zoufalství, strach z budoucnosti, které každý člověk s tímto onemocněním asi důvěrně zná, se po operaci nevyhnuly ani mně. Mimo jiné jsem se po propuštění z nemocnice domů

potýkala s velkými problémy spojenými zejména s ošetřováním stomie. Vzhledem k tomu, že jsem po operaci neměla stomases-tru, nějaký čas trvalo, než jsem se naučila o stomii pečovat a než jsem objevila pomůcky, které mi vyhovují. Tímto bych chtěla poděkovat zejména mojí snaše, na jejíž pomoci jsem byla od začátku závislá a bez níž si to vůbec neumím představit. V současné době zvládám péči o stomii sama, jen pokud vznikne nějaký problém, požádám

# z Vašich dopisů

snachu o pomoc. Chci poděkovat také Vašemu časopisu, ze kterého čerpám různé rady a zkušenosti ostatních pacientů, oceňuji zejména konkrétní rady. Z těch, které mi velmi pomohly v péči o stomii, uvedu např. vysoušení kůže fénem okolo stomie nebo zvlhčování přírubby podložky před přiložením urostomického sáčku. Těchto drobných a zdánlivě jednoduchých, ale velmi praktických rad si cením ze všeho nejvíc. Hospitalizovaná jsem byla v nemocnici v Novém Městě na Moravě na urologickém oddělení, pod vedením p. primáře Tůmy, který mě také operoval. Jemu, a stejně tak všem zaměst-

nancům urologického oddělení vděčím za to, že jsem dnes ještě tady. Po operaci jsem několik dnů zůstala na oddělení ARO, díky patří také všem z tohoto oddělení.

**Tento rok slavím 90. narozeniny a právě díky ConvaTecu a také Vašemu časopisu je můj život se stomií i v tomto věku mnohem jednodušší a snesitelnější.** Proto patří poděkování i zaměstnancům společnosti ConvaTec a časopisu RADIM, na jehož vydání se vždy velmi těším a doufám, že mi bude pomáhat i nadále.

S pozdravem

Růžena M. ■

## Vážení z ConvaTecu,

chci Vám tímto poděkovat za Vaše stomické pomůcky ConvaTec, které prakticky užívám již 12 let. Ze začátku mi hodně pomohly rady pracovníků zákaznické linky, které mě správně „nasměrovaly“, jaký systém mám používat. Brzy jsem nabyl zručnost, jak nejdokonaleji stomii ošetřovat, a tím i vlastně dělat všechno tak, jako každý člověk, který je zdráv. Jen bych všem stomikům, hlavně „novým“, radil, aby využívali možnosti StomaLinky® a též, dělají-li nějakou těžší práci a mají dvoudílný systém, aby používali přídržný pásek – to je taková jistota, že bude vždy všechno v pořádku. Přídržný pásek se hodí i tomu, kdo si vyměnil právě podložku

za novou, aby ji více přitlačil na tělo tím, že utáhne pásek asi na jednu hodinu na maximum. Přídržný pásek je uchycen samozřejmě na háčky na sáčku při dvoudílném systému. Na rozbolavělou kůži kolem stomie či pod podložkou se zase výborně hodí zásyrový pudr, který prakticky vše zahojí. SYPAT PO UMYTÍ OKOLO STOMIE při výměně. Často slyším „nářky“ stomiků, že jim stolice podtéká, pálí je kůže. Možná, kdyby využívali těchto rad, měli by po problému. Já nosím přídržný pásek stále a dělám všechny práce a někdy i dost těžké.

Zároveň Vám přeji hodně zdraví a ať se Vám stále daří jak v práci, tak v osobním životě.

Ctirad B., České Budějovice ■

## Vážení pracovníci a vedoucí firmy ConvaTec ČR!

Zasílám trochu opožděně (ale přece) vyplněnou přihlášku, že i nadále velmi prosím o bezplatné zasílání Vašeho (vlastně i našeho – stomiků) časopisu RADIM. Je to jeden z nejpromyšlenějších tiskovin pro nás – stomiky. Jsem členem stomiků od r. 2005 a tento časopis mi pomáhal překonat problémy, které při takovéto nemoci vznikají. A to nejen fyzické, ale hlavně psychické. Po úmrtí muže, dcery, zetě a onemocnění

a operaci mi bylo těžko žít, unést svůj osud. Po operaci stomie v r. 2004 v Thomayerově nemocnici v Praze mi tamní sociální pracovnice zprostředkovala členství v klubu stomiků. Zasílali jste mi pravidelně časopis RADIM a já jsem se vrátila zpět do života. Potěšila mne velmi i blahopřání s milými dárečky k Vánocům. Je to jistě pro Vás úsměvné, ale i tato pozornost mě velmi povzbudila, že jsou ještě lidé, kteří chápou situaci takového postiženého. Myslím si, že na světě už dost dlouho „přesluhuji“, ale také díky článkům v časopise RADIM jsem

# z Vašich dopisů

optimistická. Dík za dáreček vždy k Vánocům, zejména mne potěšila přiložená „lupa“, přes kterou se mi články dobře čtou. Přeji Vám všem, kteří nás stomiky dovedete pochopit a povzbudit, hodně šťastných nápadů, dobré zdraví i optimismus, abyste ho

mohli předávat i nám. A těším se na každé číslo časopisu RADIM a dík za jeho obsažné a poučné články.

Díky Vám všem a hodně dobrých nápadů.

Jiřina Š. ■

## Vážená paní Křepínská,

je slušností každého člověka za vše, co jako dárek dostane, také poděkovat. A to chci právě tímto dopisem učinit. Moc Vám za obdrženou tašku děkuji, velice mile jste mne potěšili. Zároveň mi dovoluňte, abych se omluvil za takovýto způsob psaní, takto je to pro mne rychlejší, než psaní na stroji. Podobně jako vloni jsme navštívili o dovolené Turecko. Zmiňuji se proto, že přes zažívací problémy vzniklé špatnou stravou a přes daleko větší tlak a frekvenci nutných výměn Vámi vyráběné a dodávané pomůcky vydržely na 100 procent. Byly vynikající, a to

ještě působila slaná mořská voda. Moje obavy tedy naprosto zmizely a chci Vám napsat, že pokud se ti chytřejší a nejchytřejší nahoře dohodnou, co s námi důchodci a nemocnými, zcela určitě našetřím a již bez obav vyrazím znovu, opět do teplých krajin.

Chci Vám všem, Vašim rodinám popřát všeho nejlepšího, klid, mír a pohodu. Jste pro „nás“ skutečně nepostradatelní. Buďte s námi i nadále, jsme za to všichni moc rádi. Samozřejmě osobně přeji všem ty nejkrásnější dárečky. Děkuji ještě jednou.

Váš

Miloš V., Tábor ■

## Vážení!

Koncem ledna jsem oslavila 63. narozeniny. Obklopuje mě rozvětvená fungující rodina, která uspořádala oslavu. Přestože jsem dostala spoustu dárků, největší radost mi udělalo přání, které mi poslala Vaše společnost. Nenalézám dostatek vhodných slov, jak vyjádřit moje poděkování a úctu k Vaší společnosti. Je velice povzbuzující zjistit, že nejsem jen číslo odběratele Vašich pomůcek, ale máte zájem i o soukromí klientů.

S pozdravem a v úctě

Stanislava W. ■

## NATURA

Už mám novou Naturu,  
změní moji náuru?  
Podložka nová  
stolici schová!

Jakmile sáček dosedne měkce,  
taškovi se zvedne lehce.  
Pro radostné skotačení,  
Natury si každý cení.

Když si připnu Naturu,  
dostanu chuť na túru.  
Pro každou náuru  
„jedině Naturu!“

kolektiv stomasester ■

Zatažená víčka tají o čem sníš,  
když hvězdy zrají.  
Ptám se těch co padají,  
zda mi radu nedají.  
Mlčíš ty a mlčí ony,  
narůstá tma do zásoby.  
V jejím tichém objetí myšlenky se rozletí.  
Ranní rozbřesk prosím v míru,  
ať má touhu, ať má sílu  
do tvých očí přenést zář.  
Co skrývá tvoje krásná tvář?

Marcela H. ■



## ZÁSILKOVÉ SLUŽBĚ – DÍKY!

Když jsem vyšel z nemocnice,  
měl jsem o stomii více.  
Každý měsíc podle rady,  
jezdil jsem na Vinohrady.

Podložek jak ubývalo,  
žádalo si moje tělo  
doplnit i stav sáčků,  
jet do Prahy na otáčku.

Cesta je to velmi dlouhá,  
splnila se však má touha.  
To díky zásilkové službě  
dnes mám vše – i pastu v tubě.

Ti mi pošlou, co jsem chtěl,  
balík přijde až do Mcel.  
Kolektivu pracovníků  
posílám svá slova díky.

Příjemný je tento stav,  
Zdravím!  
Pařík Miroslav.

Miroslav P., Mcely ■



## RADIME, díky!

Operace, ozařování. Je mi špatně. Chemoterapie. Je mi zle, ale nějak to musím vydržet. Konečně už bude všechno nepříjemné za mnou a začnu zas normálně žít. Ale nebylo, rozbolela mě záda, po jídle jsem měla velké křeče v bříše. Prý musím podstoupit další operaci, jen jednoduchou, co vše vyřeší uvolněním srostlého střeva.

Když jsem se probudila z narkózy, lékař mi sdělil, že mi musela být udělána stomie. Na to jsem vůbec nebyla připravená, následoval šok, otázky „Proč právě já?“, „Copak to ještě nestačilo?“ Deprese. Hrozná nervozita. Nemožnost se na cokoli soustředit. Bez prášků jsem vůbec neusnula. Asi po týdnu se můj zdravotní stav trošičku zlepšil, ale vynořily se další otázky „Jak to všechno zvládnou?“ a „Má to ještě vůbec cenu s tímhle postižením?“ Pomůcky nedržely, podtékaly. Přišla stomasestra, rychle mi něco vysvětlila a zas odběhla za svou prací na JIPce. Začala jsem chodit a zkoušela jsem se o své stomie sama starat. Co

to ta sestra říkala? Že nejdůležitější je suchá nemastná pokožka. Celý den mi poprvé podložky držely až poslední den před propuštěním.

Stále mám depresi, nic mě nebaví, nic mne nezajímá, nedokážu se na nic soustředit. Nejsem schopná ani číst časopis, mám problém se sledováním televize. Stále se mi vynořuje „Těm se to mluví, když jsou zdraví“. Nedokážu se sama o sebe postarat, našťastí mi babičky nosí uvažené jídlo k obědu a manžel připravuje snídani a večeři. Pak jsem si vzpomněla, že v taštičce s pomůckami byl nějaký časopis pro stomiky. Letmo si ho prohlížím. Na obálce je košík s potravinami a vínem a heslo: Nesvit ze života. Nacházím rubriku „Co přináší život“ a začínám číst krátké příběhy čtenářů. Poprvé od operace jsem schopná se trošku soustředit a něco vnímat. Články jsou mírně optimistické, každý jeden lidský příběh. Nejsem v tom sama. Během několika dní pročítám celý časopis. Je v něm zmínka o jakýchsi

# z Vašich dopisů

klubech stomiků. Ještěže máme doma internet. Vyhledávám adresu a dozvídám se o existenci pražského klubu FIT-ILCO. Z depresí mě velmi pomalu dostává zájem neznámých lidí o mou osobu a nabídka jejich pomoci, podpora. Ne nadarmo je heslo letošního dne stomiků „Podat pomocnou ruku“.

Díky, časopise RADIM, byl jsi první, kdo mne přesvědčil, že stomie ještě nemusí být konec. Díky stomasestrám z Nemocnice na

Bulovce, jmenovitě paní Karlovské a paní Kettnerové, které svým lidským přístupem a nebývalou ochotou pomáhají zvláště těm začínajícím stomikům novou situaci zvládat.

Díky členům klubu, jmenovat musím předsedkyni paní Ředinovou, kteří nezištně ve svém volném čase pomáhají nalézt cestu, jak dále žít. A velké díky patří celé mé rodině, která mne po celou dobu podporovala.

Oli ■

## POHLED ZDRAVÉHO ČLOVĚKA

### Milí čtenáři,

Jmenuji se Zdeněk, je mi 40 let a jsem z Plzně. I když sám nejsem stomik, rozhodl jsem se napsat článek do Vašeho časopisu RADIM. Tento časopis je nám zasílán domů, protože moje manželka Katka, které je 38 let, je stomička. Váš časopis nejen seznamuje s problémy stomiků, ale také dodává rady a inspiraci, jak žít plnohodnotným životem.



Se stomií jsme se společně s manželkou seznámili před deseti lety. V té době jsme byli již manželé a nastěhovali jsme se do našeho nového společného bytu. Na našem rozhodnutí uzavřít manželství nezměnila nic ani skutečnost, že v té době již moje žena věděla, že vzhledem ke své nemoci nebude moci mít děti. Přes všechny problémy jsme si začali společný život plánovat tak, jak to všichni mladí lidé dělají, samé velké věci, splnění svých přání, cestovat a poznávat svět.

Zdravotní stav Katky, která od svých pěti let trpí vážnou vrozenou vadou, se náhle zhoršil a ona musela podstoupit mnoho náročných operací, které skončily stomií. Pan profesor, který moji ženu operoval, nás seznámil s tím, že tyto nastalé komplikace nám sice ztíží život, ale neznamenají, že bychom nemohli nadále spolu prožívat plnohodnotný život. V jeho slovech bylo mnoho pravdy, neboť se máme stále rádi a náš vzájemný vztah se nastalými problémy naopak utužil. Náš pohled na život jsme společně přehodnotili a dřívější plány, mít kolem sebe drahé a krásné zbytečnosti, přestaly mít cenu a my jsme našli smysl života ve vzájemné podpoře a lásce. Mylně jsme se domnívali, že nastalý zdravotní stav, který stomie představuje, nám neumožní splnění našeho největšího koníčku, kterým je cestování. O to větší radost jsme měli, když jsme se mohli k tomuto našemu velkému koníčku vrátit a užívat si ho plnými doušky. Nejprve jsme se báli velkých vzdáleností, a tak jsme poznávali krásy Čech. Postupně jsme zjistili, že náš strach z cestování je zbytečný a že i se stomií můžeme překonávat větší vzdálenosti a cestovat i do vzdálených exotických zemí. Jsem moc rád, že moje žena cestuje po mém boku a že si vše můžeme společně užívat. Nesmírně si této skutečnosti vážím. Víím, že na téma cestování už ve Vašem časopise vyšlo mnoho článků, ale jsem rád, že jsem mohl čtenáře seznámit s cestováním se stomií, z pohledu zdravého člověka.

Odvahu napsat tento článek jsem dostal na základě setkání se stomiky, na které jsem byl pozván jako host, do jejich klubu.

Poznal jsem zde spoustu skvělých lidí, plných života a elánu. Jsem rád, že tyto kluby jsou dnes po celé republice a umožňují lidem, jako je moje žena Katka, najít spou-

stu nových přátel a získávat nové poznatky a zkušenosti, jak žít svůj život plnohodnotně a šťastně.

Zdeněk R., Plzeň ■

## PŘÍTELKYNĚ STOMA NEVĚZNÍ MĚ DOMA

Když jsem byl operován ve věku 87 let na kolostomii, trápil jsem se otázkou, zda budu při svých dalších tělesných omezeních, především velmi špatné chůzi, s nimiž jsem se dosud úspěšně vyrovnával, dále moci řídit auto.

Byla to otázka z několika důvodů pro mne velice důležitá. Řízení auta mi doposud kompenzovalo mou velmi špatnou chůzi, takže jsem nebyl závislý na manželce; a kromě toho to byla od mého dosti útlého věku má záliba číslo jedna. Snad mi krátký popis mého celoživotního sejetí s řízením a částečně i závislosti na něm dovolí zdůvodnit mou obrovskou radost ve chvíli, kdy jsem se nedlouho po operaci přesvědčil, že moje schopnosti a možnosti řídit auto se nezměnily. Na konci dvacátých let minulého století, kdy jsem byl ještě malým školáčkem, měl můj tatínek, okresní doktor, jedno z prvních aut ve městě. Byla to pragovka z r. 1926, jejíž ovládací páky byly ještě umístěny mimo karoserii tohoto otevřeného vozu. Když byl vůz zakoupen, všechno mě na něm neobyčejně zajímalo a otec mě se vším seznamoval. Nevěděl přitom, jaké to bude mít důsledky.

Jednou v neděli si rodina vyjela s novým vozem do okolních lesů na houby, vůz stál na silnici u lesa zabrzděn na malém svahu. V jednu chvíli tatínek s nadšením sdělil mamince, že na silnici právě jede tatáž značka vozu jako naše. V příští vteřině se však musel opravit. Byl to náš vůz a já jsem seděl za volantem. Aniž si toho rodiče povšimli, vrátil jsem se k vozu, nějak jsem si pohrával s pákami a zatímco rodiče houbařili, vůz se z kopečka rozjel. Otcí se podařilo vůz dohonit a naskočit do něj. Můj vztah k autu se nikdy nezměnil. Když jsem navštěvoval gymnázium, trávil jsem většinu



prázdnin v místní autodílně. Přestože jsem se téměř veškerý čas věnoval mytí vozů zákazníků, seznámil jsem se tam se vším, co ten

milovaný pohyb u vozů způsobuje. Když jsem skončil studium na gymnáziu, byly již všechny vysoké školy Němci zavřeny a já jsem byl povolán do Německa na nucené práce. Ještě před odjezdem jsem si rozšířil svůj řidičský průkaz na kategorii C, což mi dovolovalo řídit i nejtěžší nákladní vozy. Měl jsem totiž v úmyslu hlásit se v Německu jako řidič z povolání. Učinil jsem tak a mohl jsem tam alespoň část doby svého tzv. totálního nasazení pracovat jako řidič.

Po válce jsem jako učitel jazyků a později tlumočnický měl možnost navštívit řadu zemí a všude jsem si vyhledal nějakou možnost používat auto. Mou největší školou řízení byl Egypt, kde jsem měl po dobu svého dvouletého působení jako učitel češtiny na místní univerzitě vlastní vůz. Oblíbený Fiat 600 D. Pravidlo silničního provozu bylo jednoduché. „Kdo přijede dřív, má přednost.“ Po příjezdu do Prahy jsem měl trochu potíže s policií. Když měl fiat ujetu 170 tisíc kilometrů, byl tak prorezlý, že při jízdě byla děrami v podlaze vidět ubíhající silnice. Přesto jsem se v té době ještě zúčastnil orientačního závodu pořádaného tehdy vzkvétajícím Fiat klubem, který jsem vyhrál a odměnou pro vítěze byl zajíc.

Po celý další život mě až dosud motoristická záliba neopustila a chtěl bych ještě dlouho auto řídit. V dnešní době kolostomie s pomůckami ConvaTec není při řízení auta vůbec žádnou překážkou.

Vladimír M. ■

# z Vašich dopisů

## Vážená redakce,

rád bych Vám sdělil svůj příběh, jak mne zpátky do života vrátily ryby. Podobnost s prózou Oty Pavla je čistě záměrná.

Je to již 15 let, kdy mi byla provedena urostomie z důvodu rakovinného nádoru v močovém měchýři. Přestože jsem neměl sebemenší zdravotní problém, mému praktickému lékaři při preventivní prohlídce se „cosi“ nezdálo a pak už to šlo ráz na ráz. Díky, pane doktore. Možná bych tu nebyl.

Ale k tématu! Při první vizitě po operaci jsem se pustil do pana primáře (urologie Bulovka), proč mě drží na JIP, když už 2 dny platí pstruhová sezóna. Nejdřív se téměř urazil, ale posléze pochopil, že mám „sakra“ důvod se dostat ze špitálu co nejdříve. Což mi sice tak úplně nevyšlo, chvíli jsem si tam pobyl, ale zaplať Bůh, žiji. Pravda, dojmají mne dopisy stomiků, které líčí, jak je při rekonvalescenci podrželi rodinní příslušníci. Mně totiž tohoto štěstí nebylo dopřáno, z těch všech problémů jsem se musel „vylízt“ já sám. Moje velice ambiciózní manželka nějak nedokázala „rozdýchat“, že má doma invalidního důchodce. Co s ním? Ještě by mi mohl zůstat „na krku“. Co na tom, že jsme byli spolu 25 let. Takže to dopadlo tak, jak to dopadnout muselo. A moc nescházelo a stal jsem se bezdomovcem. Naštěstí jsem si stále vylepšoval chatu na Vysočině, kterou jsem zdědil po svém otci. Musím zdůraznit, že místo rodiny měli obrovskou zásluhu na mém „návratu do života“ mí dva psi (německý ovčák a jezevčík). Bohužel už jsou oba v psím nebi. Bez nich by bylo vše mnohem horší. No, vysvětlete psovi, že vám je blbě, a tudíž s ním nepůjdete na procházku. Nezbude vám, než třeba se zařatými zuby jít. Není prostor na výmluvy! A pak ryby! Tam by se sice nějaký

prostor pro výmluvu našel, ale když se tomu věnujete od 4 let, je to snad vášeň či prokletí. Nehledě na to, jak praví japonské přísloví a pan Werich, čas strávený „na rybách“ se do života nepočítá. Nejsem praktikující věřící, což mi nebrání v Boha věřit. A tak mu pokaždé děkuji za každé nové ráno, týden, měsíc, rok. Vždyť jsou to léta, která jsem dostal „navíc“. No, není to fajn? Jenom se mi potvrdilo, že co mne nezabije, to mě posílí. Mám jenom jedinou výhradu k současné masáži mozku o nekouření, přestože, ač to zákon výslovně zakazuje u mládeže do 18 let, jsou jim cigarety beztrestně prodávány. Když jsem se onoho pana primáře ptal, zda může mít moje rakovina souvislost s kouřením, odpověděl mi naprosto pragmaticky: „Milý pane, to kdybych věděl, tak mám nepochybně Nobelovu cenu!“ I když možná není to vše výsledkem mé vůle k životu, ale především mnohem zdravějšího životního prostředí Vysočiny. Zůstat v Praze, kde jsem se narodil a 50 let žil, asi bych tu nebyl. Nehledě na to, že z Vysočiny je to přece jen k nebi blíž. Nebo jinak, je zde líp, než na světě. Občas si z toho dělám srandu, že jako jeden z mála jsem „horák“ volbou. Na rozdíl od jiných, kteří tento kraj proklínají.

**Dobrá nálada (mysl) naše problémy sice nevyřeší, ale nasere tolik lidí, že stojí za to si ji udržet (J. W.).** A navíc se o tom stále přesvědčuji, jak se většině lidí „protáhne ksicht“, když jim na otázku, jak se mám, odpovím s úsměvem, že mi nic nechybí. Přál bych Vám to zažít, bylo mi dopřáno se dožít starobního důchodu, a tak mám vlastně celoroční dovolenou. A pracuji pouze tehdy, když chci. Ono je sice dobrý „mus“, ale daleko významnější je „nemus“. Věřte zkušenému. A tak mám jediné přání, aby mi to vydrželo co nejdéle. Bože, dej mi sílu zdolat, co se zdolat dá. Bože, dej mi víru, vyrovnat se s tím, co se zdolat nedá. Ale hlavně, dej mi rozum, abych rozpoznal ten rozdíl. Ať se daří.

PS: Jistě se mnou budete souhlasit, že tato choroba člověku změní žebříček hodnot. Přičtete-li k tomu Vysočinu, získáte nadhled nad všemi žabomyšími spory, které nás neustále provázejí.

Jan P. Chotěboř ■



ilustrační foto

# spřízněné duše

Ráda bych zde citovala úryvek z dopisu paní Boženy, která nás inspirovala postavit rubriku Spřízněné duše do „jiného světa“.

**„I starší lidé umí pochopit toho druhého, umí a dokážou podat ruku, dokážou i prožívat mnohá společná potěšení, která jsou často mladým lidem i směšná. Víte, takového osamělého jedince dokáže potěšit třeba i málo. Nemám na mysli žádnou okázalou seznamku ve Vašem časopise, ale něco tak málo podobného, aby se třeba nějakou takovou cestou dokázali poznávat a třeba i setkávat. Nemyslíte, že je to opravdu hřejivý pocit takového člověka, který pozná, že existuje někde i jemu podobný, myslí na něho, a třeba má i snahu jakkoliv pomoci?“**



ilustrační foto

Myslím, že není potřeba dalších slov. Věříme, že v časopisu RADIM vytvoříme společně prostor pro Vaši vzájemnou komunikaci, poznávání a sdílení se. Kdykoliv budete mít chuť poslat příspěvek do této rubriky, učiňte tak. Nemusí to být zrovna inzerát, pokud Vám tato forma nevyhovuje. Pokud chcete, můžete pro ostatní čtenáře uvést telefonní číslo nebo adresu.

Také můžete napsat jen iniciály, eventuálně značku a kontakt na Vás předáme volajícím prostřednictvím bezplatné StomaLinky® ConvaTec. Každému z Vás přejeme nějakou spřízněnou duši.

Za časopis RADIM

Alena Karnošová,  
redaktor-koordinátor časopisu ■

## Vážení,

včera jsem, tak jako již pátým rokem v tomto období, obdržel časopis RADIM. Po jeho přečtení, na rozdíl od předchozích let, jsem se rozhodl k napsání následujících řádek.

V lednu 2010 tomu bylo 5 let, kdy jsem završil svoji onkologickou léčbu „vstupem“ do rodiny stomiků. I já jsem se v průběhu roku 2004 potýkal se vším, co přináší onkologické onemocnění, s vyhlídkou, v tom lepším případě, že mne čeká doživotní stomie. Od samého počátku, kdy jsem se dozvěděl o svém onemocnění, mi ve velké míře pomohl kontakt s mým tehdejší kolegou v zaměstnání a kamarádem – psychologem. Protože i já jsem podobné profese, mám soukromou praxi se zaměřením na psychologické poradenství, psycho(hypno)terapii,

a sám jsem si na „vlastní kůži“ prožil to, s čím se musí vypořádat lidé s podobným osudem, tak chci touto cestou nabídnout své „služby“, a to prostřednictvím písemné komunikace přes internet na adrese, kterou uvedu následně.

Tuto pomoc samozřejmě nabízím zdarma na adrese: [zbynek.bohdal@gmail.com](mailto:zbynek.bohdal@gmail.com)

V případě zájmu je samozřejmě zde možnost i osobního kontaktu. Záměrně neuvádím svou adresu, protože opravdu nechci, aby to vyznělo jako pokus o inzerci. (Jedná se o lokalitu Č. Krumlov a Praha.)

Závěrem chci popřát celé redakci a všem, kdo se nám snaží pomoci, hodně štěstí, zdraví a zdaru v záslužné práci.

Mgr. Zbyněk Bohdal,  
Český Krumlov ■

Je mi 58 let, od roku 2006 mám stomii. Ráda bych poznala člověka do 63 let, který bydlí okolo Turnova a ví, co znamená obyčejné lidské štěstí. Budete-li mít zájem, zavolejte po 19. hodině.  
**Tel.: 605 430 987**



ilustrační foto

## Otázky nového urostomika

Rok 2009, zejména druhé pololetí, bych nejráději vymazal z kalendáře. Ne kvůli politice a krizi, ty také k dobré náladě nepřispěly, ale kvůli třem operacím, které jsem absolvoval.

Hned po začátku léta jsem při endoskopii mohl na monitoru popatřit dva tumory v močovém měchýři, které mi v červenci ve FNKV odstranil doc. Hanuš. Bohužel histologie ukázala, že byly zhoubné, a akceptoval jsem doporučení odoperovat měchýř dřív, než nádor začne znova bujet a proroste do dutiny břišní. A tak už v září se mne v Praze na Karlově ujal prof. Babjuk a po mnohahodinové operaci jsem strávil nekonečných 14 dní na JIP, ověšen dráty a trubičkami, a další týden na lůžkovém oddělení. Popisovat strasti s pytlíky, které nechtěly držet na podrážděné pokožce, není třeba, asi to zažil každý stomik. Po 14 dnech domácího ošetřování jsem náhle přestal vidět na levé oko, vyšetřovalo mě několik lékařů a nikdo nevěděl, co s tím. Čekala mě další operace, při níž navrtali do oka díru, odsáli nánosy ze sklivce a dali na rozbor. Ukázalo se, že se mi tam usadila houba, což je velmi vzácný jev. A následoval opět pobyt ve špitále a následná léčba antimykotiky. Doufám, že skončí úspěš-

chem. Je poslední den roku a pročítám časopis RADIM. Zaujal mě tam článek doc. RNDr. Pavla Kremla o rekondičním pobytu, zejména pasáž o koupání v bazénu. Jsem totiž vodomil. Po mnoho let navštěvuji pražské bazény, v poslední době jsem si oblíbil akvapark na Barrandově, kde si lze nejen zaplavat, ale nasírovat si proudy vody záda a další části těla. Lze se rovněž ohřát ve vířivce s teplou vodou či v páře s různou teplotou a vůní. Od převratu jsem také několikrát navštívil termální ostrov Ischia, kde se turista může koupat nejen v moři, ale každý hotel má několik bazénů s vodou teplou a ještě teplejší. Domníval jsem se, že toto vše je pro mne od nynějška tabu, ale po přečtení článku se mi zdá, že tomu tak není. Pravda je, že pytlíky na stomii již drží celkem spolehlivě a snesou i vykoupání ve vaně v teplé vodě. Jak na ně zapůsobí chemicky ošetřovaná voda v bazénech? A co mořská voda? A co koupání v plastovém otevřeném třímetrovém kulatém bazénku na zahradě? Nehrozí nějaká infekce, když bych nepoužil chlorové SAVO?

Budu moc rád, když si budu moci přečíst odborné vyjádření k mým otázkám. Jistě bude zajímat i další příznivce vodních radovánek.

Mgr. Ivo Antušek

## Odpověď...

Vážený pane magistře Antušku,

na základě stávajících zkušeností se svými pacienty se Vám pokusím odpovědět na Vaše otázky. Snad Vás potěším, že Vaše hobby – koupání, nemusí být pro Vás žádná TABU. Pokud máte dobré zkušenosti s Vaší urostomickou pomůckou při koupání v teplé vodě ve vaně, neměl byste mít žádný problém ani v bazénu, v moři, ale ani ve vířivce. Je důležité, aby Vaše pomůcka po koupání ve vaně byla stále funkční a neodlepovala se. Doporučila bych Vám, abyste, pokud máte vhodné koupací plavky a Vaše sto-

mická pomůcka má ouška, použil přídržný pásek. Budete se cítit jistěji. Určitě bych Vám poradila, abyste se snažil koupací dobu postupně prodlužovat a nejprve pomůcku vyzkoušel, po jakou dobu Vám bude bezpečně sloužit. Koupání v letních měsících ve Vašem zahradním bazénku, kde budete mít soukromí v případě uvolnění pomůcky, Vám pomůže zjistit, do jaké míry se můžete na jímací systém spolehnout. Na přilnavost podložky má vliv např. teplota vzduchu u moře, zvýšená aktivita pacienta, kdy se může v letních měsících více potit kůže apod. Je třeba používat kosmetiku pro stomiky. Ochranný film Vám pomůže nejen chránit Vaši pokožku, ale zvyšuje přilnavost pomůcky ke kůži.

# rady stomasester



Nezapomeňte si vždy vzít náhradní jímací systém, abyste mohl provést eventuálně výměnu pomůcky.

Co se týče chemicky ošetřované vody v bazénech, mořské vody, využití zahradního bazénu, nemám od svých pacientů žádnou negativní zkušenost. Pokud pomůcka pacientovi dobře drží a nepodtéká, nehrozí mu žádná infekce, nedojde vůbec ke kontaktu urostomie s vodou. Zkušenosti ze sauny či páry nemám žádné. Domnívám

se však, že vysoká teplota a vlhkost páry by mohla negativně ovlivnit funkčnost stomické pomůcky.

Závěrem Vám přeji, pane magistře, ale i ostatním příznivcům vodních radovánek, hodně pohody, relaxace a pěkných zážitků.

Jana Hyklová,  
staniční sestra – stomasestra,  
chirurgické odd. nemocnice v Mostě, o. z.  
KZ a. s. Ústí N/L. ■

## VÝŽIVA STOMIKŮ

**Výživa je pro člověka jediným zdrojem energie a je nezbytná k udržení nebo zlepšení výživového stavu. Musí krýt energetické potřeby, proto se zvýšenou fyzickou aktivitou zvyšujeme množství jídla, se sníženou aktivitou příjem stravy snížíme. Omezíme příjem příloh, volného tuku a tučných potravin. Celkový příjem stravy musí být plnohodnotný s dostatkem bílkovin, sacharidů, tuků, minerálních látek, vitaminů a stopových prvků. Je důležité, aby podávaná jídla byla dobře ochucená a výběr potravin byl co do výběru dostatečně rozmanitý.**

### KLIDOVÉ OBDOBÍ

V tomto období je strava zcela individuální, není třeba dodržovat striktní omezení ve výběru potravin. Postupně se bezezbytková dieta uvolňuje a přechází se na stravu racionální, doporučována není pouze nadýmavá zelenina, semena, ořechy a ovoce se slupkami a zrníčky. Přijímaná strava musí krýt energetickou a biologickou hodnotu, musí zabezpečit fyzickou aktivitu, kterou nemocný vyvíjí.

Každý člověk si musí vytipovat potraviny, které mu nepůsobí průjem, nadýmání a nauzeu. Nové potraviny jsou doporučovány vyzkoušet po malých dávkách a vždy jednu potravinu za jeden den. Pokud cítí konzument po jídle s přidáním nové potraviny např. tlak v břiše, průjem nebo pocity na zvracení, potravinu ze svého jídelníčku vynechá. V denním příjmu je důležitý i pitný režim, 2–2,5 litru tekutin. Je doporučován nejméně 1 litr pitné vody. Pozor na nápoje sycené kysličníkem uhličitým (limonády, colové nápoje, pivo). Malým přívodem tekutin může dojít k ucpání stomie



# VÝŽIVA STOMIKŮ

nebo zácpě. Alkoholické nápoje nejsou doporučovány ve velkém množství. Při výběru potravin nepoužíváme zeleninu s nestravitelnou vlákninou (zelí, kapusta, luštěniny).

V tomto období můžeme stravu připravovat vařením, vařením v páře, dušením, pečením, grilováním (bez spálené kůrky), pečením v alobalu. Jídla připravujeme i v mikrovlnných nebo horkovzdušných troubách a konvektomatech.

Důležitá je dostatečná konzumace kvalitních bílkovin (kvalitní masa, ryby, jogurty, krájené sýry, čerstvé sýry, tvarohy, zakysaná mléka).

## Doporučené potraviny

- **Masa** – libová hovězí, vepřová, telecí, bílá masa, ryby mořské i sladkovodní
- **Uzeniny** – libové párky, šunky, drůbeží výrobky
- **Polévky** – zeleninové a netučné masové vývary (nepoužíváme kombinaci tepelně zpracovaného tuku a mouky)
- **Příkrmy** – všechny kombinace brambor, vařená nebo dušená rýže, těstoviny, jemné knedlíky (ne s použitím droždí)
- **Omáčky** – zahušťujeme nasucho opraženou moukou nebo rozmixovanou zeleninou
- **Zelenina** – kořenová zelenina, loupáná rajčata, špenát, mladé kedlubny, rajčatový protlak, rajčatová a karotková šťáva, dýně, cukety bez jader, lilek
- **Ovoce** – banány, zralá loupáná jablka, loupáné meruňky a broskve, melouny, ovocná pyré, šťávy, džusy, ovocné kaše
- **Těsta** – piškotové, odpalované, krupicové, třené, tvarohové, bramborové
- **Vejsce** – používáme na přípravu pokrmů, přidáváme do polévek, omáček, kaší a krémů.

Vyšlehanými bílky kypříme těsta, nákypy, pudinky, krémy

- **Moučníky** – v omezeném množství, ne příliš sladké a tučné
- **Bezmasá jídla** – ovocné knedlíky plněné kompotovaným ovocem, žemlovky, rýžové nákypy
- **Tuky** – čerstvé máslo, kvalitní oleje a rostlinné tuky
- **Mléko a mléčné výrobky** – zakysané mléčné výrobky, tavené, krájené, tvarohové sýry s probiotiky, tvarohy, zakysaná mléka, jogurtové nápoje s probiotiky, jogurty s probiotiky
- **Koření** – pokrmy solíme, používáme vývary z cibule, česneku, hub a kmínu, bez omezení zelené natě, podle snášenlivosti i jiné druhy koření

## Nevhodné potraviny

- **Masa** – tučná, smažená, nakládaná, škvarky, slanina, pikantní konzervy, měkké i trvanlivé salámy
- **Zelenina** – houby, chřest, nadýmová zelenina – zelí, kapusta, květák
- **Luštěniny** – většinou nejsou tolerovány
- **Ovoce** – syrové ovoce se slupkami a zrníčky
- **Mléko** – sladké kravské mléko
- **Koření** – agresivní ostré koření
- **Chléb, pečivo** – celozrnné výrobky, čerstvé kynuté pečivo a chléb, kynutá těsta
- **Ořechy a semena** – nejsou doporučovány pro vysokou tučnost a nestravitelnost

Jaroslava Pavlíčková,  
Nutriční terapeutka,

FN Hradec Králové, KGM a FN LF UK,  
Centrum pro výzkum a vývoj ■







## Jak ošetřit své sebevědomí v nové životní pozici

V otázce sebevědomí a sebehodnocení zdravotně postižených je důležité rozlišovat, o jaké postižení se jedná. Od tohoto faktu může totiž záviset postoj člověka k vlastnímu postižení. Je zřejmě náročnější, jestli se člověk narodí zdravý, běhá, mluví, vidí, slyší, a najednou si musí v důsledku zdravotního postižení zvykat na různé překážky a omezení v jeho životě, které do té doby neznal. **Důležité je, aby tento člověk neupadl do duševní prázdnoty, aby si zachoval sebevědomí a aby neztratil sebehodnocení.** Měla by mu k tomu pomáhat jeho rodina, jeho okolí a nakonec i celá společnost. Přechod od segregace zdravotně postižených k jejich integraci je současným trendem. To, co zdravotně postižení lidé potřebují nejvíc k tomu, aby si zachovali resp. zvýšili vlastní sebevědomí, není pasivní pomoc, jak se mnozí domnívají, ale naopak jejich aktivní zapojování do běžného života. Poskytování příležitostí, které vyžadují určitou dávku seberealizace. Oni, stejně jako zdraví jedinci, touží vidět za sebou určité výsledky, chtějí dělat něco, co je přínosem pro společnost. A zejména chtějí žít jako všichni ostatní smysluplný život. I zdravotně postižení lidé by měli mít v životě stejné šance jako zdravý člověk. Jakýkoliv defekt nepostihuje jen orgány člověka, ale ovlivňuje celou osobnost postiženého jedince a vytváří specifickou sociální situaci. Riziko, že v důsledku postižení vznikne i psychické trápení, souvisí především s typem a závažností tělesné změny. Mohou k tomu přispět i vlastnosti osobnosti postiženého před onemocněním i různé faktory vnějšího prostředí. Trvalé postižení znamená změnu životní situace, která ovlivní nejenom vývoj postiženého člověka, ale i postoje a chování ostatních lidí.

Postižení představuje určitý, relativně stabilní znak organismu. Jeho nositel tak získává roli postiženého se všemi pozitivními i negativními znaky, které tato role v dané společnosti či v konkrétní sociální skupině má.

### Postoje společnosti k postiženým lidem

Postoje se vytvářejí jako výraz snahy o subjektivně jasnější a jednodušší orientaci ve světě.

Mají svou racionální i emotivní složku a projevují se v chování. **Rozumová složka** zahrnuje znalosti a informace, které člověk o problému má, **citová složka** zase jakési základní hodnotící kritérium, odmítání či přijetí, které nabývá na významu zejména tehdy, když lidé o daném problému mnoho nevědí. Tak je tomu i v případě postojů k postiženým lidem. Tato problematika byla po dlouhou dobu tabuizována. Laikům sice bylo jasné, že postižení jedinci existují, ale pokud se s nimi nesetkali v rodině či nejbližším okolí, o jejich problémech, možnostech a omezeních prakticky nic nevěděli. **Emocionální postoj k postiženým** mívá často rozporuplný charakter – obsahuje pozitivní i negativní citové hodnocení. Postižení lidé jsou předmětem soucitu, protože je potkalo neštěstí, vesměs zcela bez vlastního zavinění. Zároveň vzbuzují hrůzu a strach, neboť symbolizují něco negativního, čemu je lépe se vyhnout. Neinformovanost zde hraje velkou roli, vzácná postižení vyvolávají více strachu než běžné choroby. A tak se tvoří předsudky. Předsudek je sice nepřesným, nesprávným hodnocením situace, ale pro laika je výhodný – nemusí se namáhat uvažováním o věcech, které dobře nezná. Člověk má vrozenou dispozici reagovat na vše, co se nějakým způsobem liší od normy, jako něco negativního, ohrožujícího. Typickým projevem předsudků v postoji k postiženým je tendence ke generalizaci, sklon vidět všechny stejně, bez ohledu na jejich odlišnosti. Zdravý člověk si při setkání s postiženým uvědomuje svou zranitelnost, a tak se v jeho postoji projevuje i obava z možných potíží. Naše předsudky hrají také důležitou roli při adaptaci na postižení. Zvlášť u stomiků je důležité, co před operací o stomii věděli, jestli někoho podobného poznali, jaké postoje měli sami k postiženým, protože teď se stali jedním z nich. Současně očekávají, že teď bude okolí vnímat je, jako oni předtím vnímali postižené. A to souvisí se sociální rolí, sociální stigmatizací a se sebehodnocením i sebevědomím...

PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■



# KÝLY V JIZVĚ A PARASTOMÁLNÍ KÝLY

**Musím konstatovat, že se ve své lékařské praxi, stejně jako kolega prim. MUDr. Mrázek, setkávám ze strany stomiků stále častěji s otázkami, týkajícími se pozdních komplikací operací, jako jsou kýly v jizvě po operaci a parastomální kýly. I když se o tomto tématu psalo v časopise RADIM před několika lety, dovolil bych si podat čtenářům několik aktuálních informací o této problematice, protože v medicíně dochází k neustálému pokroku.**

Kýla je obecně problém, se kterým se potýká mnoho pacientů. Z důvodu obav a velmi často i neznalosti se stále mnoho z nich neodvažuje se svými problémy svěřit stomasestře či svému lékaři. Kýla v jizvě se vyvíjí po břišních operacích do jednoho roku u 10 až 15 % pacientů, výskyt parastomálních kýl je v literatuře uváděn u kolostomiků v rozmezí 10 až 40 % a u ileostomiků od 3 do 10 %. Kýla (hernie) je vytlačení některého z břišních orgánů, nejčastěji tenkého střeva, tlustého střeva či tukové předstěry, z jejich přirozeného místa v břišní dutině do kýlní branky, což je štěrbinu v břišní stěně. Kýla může, ale nemusí bolet, může, ale nemusí obtěžovat, někteří pacienti ani neví, že kýlu mají. Bohužel se ale někdy poprvé přihlásí až nejzávažnější komplikací, uskřínutím, kdy břišní orgány, obsažené v kýle, jsou ohroženy nedokrevností a operovat je v tomto případě nutné ihned. Takto akutně vynucenou operaci však často provází řada těžkých komplikací, na rozdíl od operace plánované. Proto se Vám dalšími informacemi budu snažit přiblížit problematiku kýl a jejich léčení, aby akutních operací bylo co nejméně.

## KÝLA V JIZVĚ

Tato kýla vzniká jako následek laparotomie – tedy otevření dutiny břišní při operaci. Každý chirurgický zákrok v břišní dutině je totiž spojen s rizikem, že výsledná jizva povolí a vznikne kýla, neboť tkáň jizvy již nemá elastické vlastnosti původní břišní stěny. Většinou se kýla postupně rozvíjí v průběhu jednoho roku po operaci, může ale vzniknout i daleko později. Riziko vzniku kýly v jizvě se zvyšuje při nutnosti časně reoperace, při poruchách hojení rány (poooperační krvácení, hnisání v ráně, stehové píštěle), při obezitě, nedostatku bílkovin a při zvýšení nitrobřišního tlaku po operaci (kašel,

zácpa, obtížné močení při onemocnění prostaty, fyzicky namáhavá práce). Kýla se projevuje nejčastěji jako měkké, nebolestivé či mírně citlivé vyklenutí v jizvě po operaci nebo v jejím blízkém okolí, patrné hlavně vestoje nebo při námaze. Mezi dalšími příznaky mohou být pocity nadýmání, tlakové či tahavé bolesti. Velikost se pohybuje od malých kýl velikosti



Obr. 1

švestky až po rozsáhlé kýly, zaujímající velkou část břišní stěny (obr. 1). Mezi nejzávažnější komplikace kýly patří její uskřínutí, uvedené již v úvodu – obvykle při námaze dojde k prudkému a velmi bolestivému zduření kýly, která nejde vrátit (reponovat) zpět do břišní dutiny. K narůstajícím bolestem kýly a postupně celého břicha se přidává zvracení, zástava odchodu větrů a stolice. Tento stav řadíme mezi „náhlé příhody břišní“ s nutností akutní operace. Při zanedbání stavu pacientem s pozdním příchodem na chirurgii je pak operátor nucen často resekovat i části odumřelého tenkého či dokonce tlustého střeva, uskřínutého v kýle.

švestky až po rozsáhlé kýly, zaujímající velkou část břišní stěny (obr. 1). Mezi nejzávažnější komplikace kýly patří její uskřínutí, uvedené již v úvodu – obvykle při námaze dojde k prudkému a velmi bolestivému zduření kýly, která nejde vrátit (reponovat) zpět do břišní dutiny. K narůstajícím bolestem kýly a postupně celého břicha se přidává zvracení, zástava odchodu větrů a stolice. Tento stav řadíme mezi „náhlé příhody břišní“ s nutností akutní operace. Při zanedbání stavu pacientem s pozdním příchodem na chirurgii je pak operátor nucen často resekovat i části odumřelého tenkého či dokonce tlustého střeva, uskřínutého v kýle.

**Plánovaná operace kýly v jizvě je v dnešní době prováděna:**

**a) laparoskopicky** – kýlní branka se z břišní dutiny ošetří speciální sítkou s antiadhezivní vrstvou, k zabránění srůstů sítky se střevními kličkami. Výhodou této operace je miniinvasivnost, lepší kosmetický efekt, nižší procento recidiv, nevýhodou obtížnost provedení při velkém množství nitrobřišních srůstů.

**b) klasicky** – provádí se kožní řez v jizvě, repozice obsahu kýly do dutiny břišní, plastika kýlní branky – břišní fascie pouze stehy či plastika taktéž s použitím některého typu prolenové

či polyetylenové sítky k trvalému zpevnění břišní stěny. Výhodou použití takové záplaty je minimalizace tahu a napětí břišní stěny a zmenšení bolestivosti operační rány. Dále se zmenšuje i riziko recidivy kýly – nejpodstatnější kritérium při výběru této operační metody. Všeobecně se doporučuje s operací kýly vyčkávat alespoň půl roku po břišní operaci, kdy již dochází ke stabilizaci okrajů rány. Velké kýly potřebují intenzivní přípravu, redukci tělesné hmotnosti. Operovány by měly být i malé kýly kvůli velkému nebezpečí uskřinutí. Konzervativní (neoperační) postup je indikován u pacientů, kteří operační řešení odmítají či jejichž celkový zdravotní stav operaci neumožňuje. Spočívá v nošení speciálních kýlních pásů.

## PARASTOMÁLNÍ KÝLA

Vzniká v otvoru ve stěně břišní kolem vlastního střevního vývodu. Dochází k vyklenutí kůže vedle stomie nebo k cirkulárnímu vyklenutí celého okolí i se stomií, kterého si většinou všimá sám pacient nebo stomasestra (obr. 2).



Kýla vzniká postupně a časem se zvětšuje, asi 40 % pacientů má následně klinicky významné příznaky. Pacient zpočátku většinou bolesti nemá, ale vyklenování pociťuje nepří-

jemně. Dochází navíc ke zhoršení fixace stomických pomůcek na kýle, kůže je zde ohrožena více vznikem dermatitidy a kožních defektů, bohužel i u tohoto specifického typu kýly může dojít k uskřinutí se vznikem střevní neprůchodnosti. Někdy se kýla kombinuje s prolapsem nebo stenózou a kromě problémů s vyprazdňováním může vadit i esteticky.

Kromě obecných příčin vzniku kýly, stejných jako u kýly v jizvě, je často příčinou i chyba při konstrukci stomie. Operatér vytvoří buď příliš velký otvor v povázce (fascii), nebo vytvoří delší přírodní kličku, či zvolí anatomicky špatné místo pro stomii na stěně břišní. Častou chybou bývá i nedostatečná fixace střeva jednotlivými stehy k povázce. Bohužel i při ideálním a pečlivém provedení operace a dodržení všech zásad může kýla vzniknout.

U stomiků, kteří mají menší kýlu či dočasný vývod, je indikováno konzervativní léčení kýly s použitím speciálních **břišních pásů**. Pás typu

**Stomex** je charakteristický tím, že materiál v přední části pásu umožňuje snadné vystřížení otvoru pro umístění stomického sáčku v optimálním místě.

Druhým typem sériově vyráběné břišní opory je stomický pás **Ortika**, který má otvor již předem vytvořený, vyztužený a velikost pásu i otvoru je nutno předem přesně vyměřit. V komplikovaných případech (např. nadměrná obezita,



kombinace velké kýly v jizvě a parastomální kýla) je nutné zhotovení pásu protetikem na míru (obr. 3 a 4). Jedinou

správnou příčinou léčbou parastomální kýly je operace, ta se provádí u 10–25 % kýl. Při indikaci operace myslíme na to, že její přínos musí výrazně převyšovat rizika s operací související. Chirurg může volit menší přístup řezem pouze v okolí stomie, nebo je nucen provést kompletní laparotomii. Může pouze opravit – sešít fascii a zmenšit tím otvor v ní, nebo použít sítku ke zpevnění břišní stěny. Nejnovější trojrozměrné antiadhezivní sítkové implantáty speciálně vyvinuté pro stomickou chirurgii se aplikují nitrobřišně, v některých případech se používají již při založení stomie jako ideální prevence vzniku parastomální kýly, při otevřených i laparoskopických výkonech. Krajním operačním řešením kýly je přemístění stomie na jiné místo, hlavně v případech, pokud je kýla velmi rozsáhlá nebo stomie současně nevyhovující. U všech operací parastomálních kýl je samozřejmostí nutná pečlivá předoperační příprava střeva a výkony v antibiotické cloně.



Na závěr si dovoluji zdůraznit, že problematika kýl v jizvě či v okolí stomie je velmi závažná svojí četností, svými možnými komplikacemi a hlavně souvisejícími obtížemi, které kýly způsobují stomikům. Ti by si měli být vědomi, že jediným správným řešením je v indikovaných případech operace, provedená erudovaným chirurgem dle nejnovějších lékařských poznatků.

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

# VITALA®

## aneb jak na to...



**Letošní rok je pro nás ve znamení změn. Přicházíme na trh s novinkami. Jednou z těchto novinek je VITALA®, pomůcka pro kontrolu kontinence umožňující kolostomikům život bez sáčku nebo irigace.**

Přečetli jste si všechno o nové pomůcce VITALA® (více na str. 7 a 8) a máte o ni zájem? Věříte, že VITALA® je pro Vás výborným řešením? Zkuste si odpovědět na následující otázky, které Vám pomohou při rozhodování.

1. Jste kolostomik?  ANO  NE
2. Je Vaše stomie vyvedená (vyšitá) v úrovni stěny břišní nebo maximálně 2 cm nad ní (nemáte vpadlou stomii)?  ANO  NE
3. Je velikost Vaší stomie do 45 mm?  ANO  NE
4. Vaše stolice je formovaná?  ANO  NE
5. Jste více než 6 týdnů po operaci?  ANO  NE

*Můžete používat i jednodílný systém, nicméně záleží pouze na Vás, uznáte-li, že je VITALA® natolik revolučním produktem, že zvážíte přechod na systém dvoudílný.*

**Pokud jste odpověděli/zatrhli výše 5x ANO, pak jste vhodným/vhodnou kandidátem/kandidátkou pro pomůcku VITALA®.**

### Jak postupovat dále?

Volejte, prosím, na naši bezplatnou StomaLinku® ConvaTec.

1. Kolegyně Alice Křepínská nebo Martina Kultová ze StomaLinky® ConvaTec Vám položí několik doplňujících otázek, aby se ujistily, že jste opravdu vhodnou/vhodným VITALA® kandidátkou/kandidátem.
2. Kolegyně Vám vyberou nejbližší sestru – VITALA® konzultantku a sjednají Vám schůzku (VITALA® je unikátní produkt, k jehož aplikaci společnost ConvaTec proškolila přibližně 90 sester v celé České republice).
3. Proškolená sestra je schopna Vás naučit, jak správně používat pomůcku VITALA®. Předá Vám základní informace, teoreticky Vás provede celým procesem používání pomůcky a krok za krokem s Vámi prakticky nacvičí její aplikaci i odstraňování.
4. Během prvních dnů zkoušení/sžívání se

s novou pomůckou Vám bude volat stoma-sestra Alena Cholinská. Bude se zajímat o Vaše první zkušenosti, dojmy a pocity. Zjistí, v jaké fázi zkoušení se nacházíte, a pomůže Vám řešit případné obavy.

5. Tento hovor se v průběhu jednoho měsíce ještě zopakuje. Bude nás zajímat: Kolik pomůcek VITALA® jste použil/a. Jaké výhody pro Vás pomůcka má a zda-li víte, jak pomůcky objednat.

Pokud budete mít jakékoliv dotazy, nečekejte na náš hovor a kontaktujte nás sami, rádi je zodpovíme.

Přejeme Vám mnoho radostných chvil s pomůckou VITALA®.

Ing. Martina Mainzerová,  
Customer Service Manager  
ConvaTec Česká republika ■

## Pomůcky přímo domů – jak postupovat?



**Zásilková služba se těší oblíbě řady stomiků. Nejen těch, kteří mají výdejní místa vzdálená od domova, ale i dalších, kteří nemají chuť vyzvedávat pomůcky ve výdejních. V loňském roce došlo ke změně doručovatele, zásilky Vám již nevozí Česká pošta, ale společnost DPD. Díky tomuto posunu zůstává zachován úzký kontakt mezi Vámi a Zákaznickou linkou ConvaTec, pokud chcete vědět, v jaké fázi se Vaše zásilka nachází, nebo chcete učinit změnu doručovací adresy.**

Pro přehlednost jsme pro Vás připravili v bodech jednotlivé kroky, jak při využití zásilkové služby postupovat a co se v průběhu cesty pomůcek k Vám odehrává:

1. Odešlete vyplněný a lékařem potvrzený poukaz na adresu:  
**ConvaTec Česká republika, s. r. o.,  
Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1,**  
důležité je připsat své telefonní číslo.
2. Do tří dnů po obdržení poukazu je v distribučním centru zboží připraveno a odesláno (většinou proběhne vyskladnění ještě ten samý nebo následující den po obdržení poukazu).
3. Den před doručením zásilky budete v odpoledních hodinách kontaktováni Zákaznickou linkou ConvaTec. V této chvíli lze změnit termín doručení, přesměrovat zásilku na jinou adresu, osobně vyzvednout v depu nebo nechat uložit u třetí osoby. Současně Vám bude sděleno číslo zásilky.
4. Řidič společnosti DPD Vás bude kontaktovat v den doručení v ranních hodinách (cca mezi 7.–9. hodinou), sdělí přibližný čas doručení a doručí zásilku.

Tyto kroky obvykle stačí, abyste měli včas a v pořádku své pomůcky na uvedené adrese. Pokud Vás řidič přece jen nezastihne doma, pokusí se Vás znovu telefonicky kontaktovat. V poštovní schránce zanechá oznámení o pokusu doručení zásilky a následující den se postup opakuje. Ve chvíli, kdy není ani tentokrát majitel zásilky zastihnut, je balík uložen v depu DPD. Telefonicky lze znovu objednat bezplatné doručení. Po sedmi dnech v depu se zásilka

odesílá zpět do společnosti ConvaTec. Předchází tomu ale oznámení, že zásilku nebylo možné doručit, a že Zákaznické linky ConvaTec Vás budou kontaktovat, aby se situace co nejlépe vyřešila.

Nově můžete přes Zákaznickou linku ConvaTec (800 321 222) zjistit, zda zásilka s pomůckami již odešla a kdy. Také přes internet na adrese [www.chcಿಸvujbalik.cz](http://www.chcಿಸvujbalik.cz) můžete stav zásilky sledovat. Předpokládáme, že změnou doručovatele se mimo jiné zkrátí doba doručení pomůcek v obdobích přetížení České pošty (Velikonoce, Vánoce...).

**Dopravné ani balné nehradíte, doručení zásilky je zcela zdarma.**

Připravila Alena Karnošová,  
redaktor-koordinátor časopisu



ilustrační foto

# Telefonický hovor S NOVĚ OPEROVANÝM PACIENTEM



Po operaci se Váš život může změnit a záleží na Vás, jakým směrem se budou věci dále odvíjet. Informace nad zlato! Zajímá Vás něco? Otázek k zodpovězení je určitě mnoho. Hledejte na ně odpovědi a ptejte se Vašeho lékaře nebo Vaší ošetřující stomické sestry. Po návratu z nemocnice jsme tady pro Vás i my, společnost ConvaTec Česká republika. Vnímáme Vaše potřeby a snažíme se odpovědět na Vaše otázky, radíme i pomáháme. Záleží nám na kvalitě Vašeho života a snažíme se nabídnout pomocnou ruku všemi dostupnými způsoby.

V nemocnici se učíte ošetřovat svou stomii a psychicky se sžíváte s novou životní situací. Zkoušíte se svou stomasestrou různé typy pomůcek. Společnost ConvaTec se snaží poskytnout Vaším stomasestrám všechny informace o dostupných produktech, které máme na českém trhu. Předáváme Vám, prostřednictvím stomasester, mnoho **edukačních materiálů, letáků a brožur**. Stomasestra je prvním člověkem, který Vám pomáhá s první edukací. Stará se o Vás v nemocnici bezprostředně po Vaší operaci. Z nemocnice odcházíte domů. Stomii již umíte ošetřit.

Po návratu do domácího prostředí se mohou věci znovu změnit. Vracíte se do běžného kolotoče všedních dnů, více se pohybujete a zároveň i Vaše stomie se v průběhu šesti týdnů po operaci mění. Může změnit svůj tvar i velikost, kde byl vhodný jednodílný systém, může být nyní vhodnější systém dvoudílný. **V prvních dnech domácí péče se nacházíte v období zkoušení.** Spotřeba pomůcek může být vyšší než je obvyklé, mohou se vyskytnout i kožní komplikace. Stále je potřeba myslet na prevenci poškození kůže. Jenom zdravé peristomální okolí je zárukou kvalitního života. A na kvalitě Vašeho života nám ve společnosti ConvaTec opravdu záleží.

O čem je vlastně náš zákaznický servis? Jedná se o **komplexní péči** o stomické pacienty. Slyšíme o Vašich potřebách, s kterými se nám svěřujete například na setkáních s Vámi. Čteme stovky Vašich dopisů. Ty nejzajímavější se snažíme zveřejnit v časopise RADIM. Zpracováváme otázky z Vašich příchozích hovorů na Stomalince®ConvaTec. Všechny získané informace se snažíme předávat dál. **Sdílíme s Vámi** Vaše zkušenosti v oblasti použití stomických pomůcek, známe optimální ošetřovatelské po-

stupy a dokonce Vás můžeme i psychicky podpořit ve Vaší nové životní situaci.

Z našich zkušeností víme, že přibližně **jeden měsíc po Vaší operaci** je nevhodnější doba pro uskutečnění telefonického kontaktu. Volá Vám příjemný hlas **Alice Křepínské** nebo **Martiny Kultové** z naší **StomaLinky® ConvaTec**. Existuje mnoho otázek, které jste nepoložili během své hospitalizace, a přesto Vás zajímají odpovědi na ně. Pokud od Vás dostaneme **příhlášku do RADIMA** včetně Vašeho telefonního čísla, potom můžeme takový hovor plný odpovědí nabídnout.

## Jaké informace od nás můžete dostat?

- 1. Informace o pomůckách** a jejich správném použití. Staráme se o Vaše peristomální okolí. Znovu Vám opakujeme správné ošetřovatelské postupy, např.: pomůcky aplikovat jenom na čistou, nemastnou a suchou kůži. Zjišťujeme, zda-li Vám vybrané pomůcky vyhovují, nabízíme nejlepší řešení v případě podtékání.
- 2. Musíte se začít zajímat o limity** spotřeby pomůcek. Přesně Vám řekneme, na co máte nárok. Limity u jednodílných a dvoudílných systémů se liší, stejně tak počty podložek a sáčků pro kolostomické, ileostomické a urostomické pacienty. Hlídejte si své limity a čerpejte plně, na co máte nárok. Můžete se dostat do různých situací, např. průjmovité onemocnění, a běžný měsíční limit Vám nemusí stačit.
- 3. Poradíme Vám s předpisem Vašich pomůcek.** Vracet se každé tři měsíce pro čtvrtletní předpis do vzdálené nemocnice, kde jste byli operováni, může být pro některé z Vás obtížné. Zvláště, když nemáte žádné

problémy vyžadující lékařské ošetření. Proto společně hledáme nejlepší řešení.

- 4. Mluvíme i o tom, kde je nejbližší místo odběru Vašich pomůcek. Záleží nám na tom, abyste přenášeli objemné krabice s Vašimi pomůckami co nejméně.
- 5. Neuzavírejte se do sebe, mluďte a mluďte, předávejte dál své první zkušenosti. Známe různá sdružení stomických pacientů, jako je např. České ILCO nebo kluby stomiků. Tyto organizace působí na celém území České republiky. Společnost ConvaTec pořádá Setkání stomiků® – setkání lidí se stejným osudem ve Vašem kraji. Na StomaLince® Vám rádi sdělíme termíny akcí.

Na Vaše dotazy jsme připraveni a věřte, že nám Vaše nová životní situace není lhostejná.



ilustrační foto

Snažíme se k Vám hned na počátku dostat všechny důležité informace a velmi nás těší, že je rádi přijímáte.

**Naším skutečným přáním je spokojený pacient!**

Ing. Martina Mainzerová,  
Customer Service Manager  
ConvaTec Česká republika ■

## Jak hodnotí pomůcky NATURA® stomici?

Nový dvoudílný stomický systém NATURA® hodnotili již samotní stomici. K datu 21. 4. 2010 bylo vyhodnoceno celkem 151 dotazníků. Vrátilo se i 89 dotazníků se závěry: „Pomůcky NATURA® ještě nemám, neměl/a jsem možnost je vyzkoušet.“ Více jak tři čtvrtiny respondentů vnímá stomický systém NATURA® velmi pozitivně. Níže najdete podrobný přehled hodnocení.

### Obecné informace o respondentech:

Pohlaví muži 103 ženy 47

#### Typ stomie

kolo 110 ileo 14 uro 15

Věk 0–30 let 2 31–50 let 17

51–80 let 116 nad 80 let 16

### Hodnocení systému NATURA®:

Celkové hodnocení 1 72 3 16 5 3  
2 45 4 4

Diskrétnost (nižší kroužek) ano 129 ne 12

Lepší filtr ano 117 ne 11

Příjemný materiál ano 140 ne 2

### Hodnocení systému NATURA®:

Snadné používání ano 138 ne 8

Nežádoucí reakce ano 22 ne 123

Dostatek informací ano 132 ne 17

Srozumitelnost informací ano 139 ne 3

Zdroj informace o systému Radim 69 Web 9  
Dopis 91 Jinak 9  
Stomasestra 42

Pozn.: Někteří respondenti nezodpověděli veškeré otázky, proto součty čísel neodpovídají celkovému počtu dotazníků.

redakce časopisu ■

# Setkání stomiků 2010

## NOVINKA V SETKÁNÍ STOMIKŮ

Z tradičních setkání stomiků, která byla doposud zaměřena vždy na všechny typy stomií, se v letošním roce vyčlenila 2 setkání pro urostomiky. To umožňuje blíže nahlédnout na specifika ošetřování urostomií a věnovat se více tomuto tématu i při předávání vzájemných zkušeností mezi účastníky setkání. Ostatní setkání probíhají tak, jak jste na ně zvyklí, těšit se stále můžete i na Borise Hybnera.



Praha, květen 2010



Praha, květen 2010, Alice Křepínská s nejstarší účastnicí setkání 99letou paní Eliškou Štreblovou



Praha, květen 2010, Leona Kazmarová a Mirka Petříková z distribučního odd. společnosti ConvaTec ochotně poskytují informace

Celkem devatenáct Setkání stomiků® opět pořádáme v jednotlivých regionech České republiky. V odborném programu budete mít možnost dozvědět se více k novinkám v sortimentu stomických pomůcek, s nutriční terapeutkou můžete konzultovat správné stravování, s ostatními odborníky pak Vaše další otázky z oblasti života se stomií. Chybět nebude ani tombola s možností zajímavých výher.



Foto Jana Plíkrýlová

Plzeň, květen 2010, zástupkyně společnosti SCA Hygiene Products/Tena paní Mirka Válková předává vzorky

## TERMÍNY SETKÁNÍ STOMIKŮ CONVATEC V ROCE 2010

Liberec	8. 9.
Praha (pouze uro)	15. 9.
Zlín	22. 9.
Karlovy Vary	29. 9.
Česká Lípa	5. 10.
Trutnov	8. 10.
Kyjov	14. 10.

Více informací na [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz)





Pokud ještě nejste na Setkání stomiků® společnosti ConvaTec přihlášení, můžete tak učinit prostřednictvím bezplatné **StomaLinky®** ConvaTec 800 122 111.

Těšíme se na setkání s Vámi.

Praha, květen 2010

Více na [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz)

redakce časopisu  
Foto Jana Crhová ■

## Setkání stomiků® 7. 4. 2010 v Brně

Ze společnosti ConvaTec jsme dostali pozvánky na setkání, pořádané pro stomiky každoročně v různých městech ČR. Tentokrát se jej zúčastnil z našeho klubu rekordní počet 25 členů a všichni byli nadmíru spokojeni.

Setkání v brněnském hotelu Avanti zahájil ředitel Ing. Tomáš Černožský v 10 hodin. odborný program byl zaměřený především na letošní novinku v sortimentu stomických pomůcek – dvoudílný stomický systém NATURA® – a první zkušenosti stomasestry Olgy Tellerové s jeho používáním u pacientů. Dále bylo na programu vystoupení nutriční terapeutky paní Jaroslavy Pavlíčkové z Fakultní nemocnice v Hradci Králové, zaměřené na konzumaci vlákniny u stomiků. Přednáška MUDr. Petra Jermáře zaujala všechny přítomné a byla poučná zejména pro názorný výklad o typech stomií a jejich komplikacích. Boris Hybner pak odpovídal na dotazy, které pro něj účastníci připravili. Pan Aleš Horníček, zástupce společnosti SCA/Tena (výrobce pomůcek pro inkontinenci), ve své prezentaci představil sortiment výrobků a nabídl vzorky k vyzkoušení. Násled-



valo krátké představení organizací stomiků u nás i ve světě. Na setkání byla příležitost individuálně konzultovat problémy s lékařem, stomasestrami a také u stolečků s výstavkou sortimentu společnosti ConvaTec požádat o radu a vzorky. Nechyběla ani tradiční tombola, ve které ti šťastnější vyhráli hodnotné ceny, např. poukázky na zboží či služby dle vlastního výběru v hodnotě 2 000 Kč, kávovar nebo varnou konvici a další zajímavé výhry. Náš člen a cestovatel Petr Sojka vyhrál například termotašku, která se mu bude jistě hodit. Malý dáreček dostal každý u prezence. Během celé akce bylo zajištěno občerstvení, koláčky, káva, čaj, minerálky a na závěr jsme si pochutnali na výborném obědě.

Za všechny naše přítomné členy chci společnosti ConvaTec poděkovat za pozvání na zajímavé a poučné setkání. Děkuji také za prostor k seznámení přítomných s činností klubů stomiků sdružených v Českém ILCO.

Kontakty na tyto patientské organizace a přehled jejich činnosti mohou zájemci získat také na [www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz).



Obchodní ředitel společnosti ConvaTec Ing. Marek Dohnal kontroluje s pacientkou vyplněný formulář

Marie Mazáčová,  
Klub stomiků Brno ■

# Trénovat MAŽORETKY Ize i se stomií

**Můj příběh začal podobně jako všechny příběhy lidí, kteří se jednoho dne dozví, že z plného zdraví jsou z nich najednou smrtelně nemocní.**



Psal se rok 2003 a já jsem začala mít obtíže, o kterých jsem si myslela, že jsou to „jen hemoroidy“. Ve volném čase trénuji mažoretky a zrovna jsme měly před zájezdem do Francie, byly jsme v plném tréninku na Mistrovství republiky, měly nasmlouvané hodně akcí, no prostě kolotoč, na který jsem byla zvyklá.

Jenže moje bolesti už byly nesnesitelné, tak jsem se konečně rozhodla navštívit odborníka. Nebudu se zde rozepisovat jaké to bylo, když mi sdělili, že mám rakovinu konečníku. Myslím, že reakce jsou asi pokaždé stejné. Nejdřív jsem nechápala, pak se zhroutila, pak se ptala proč zrovna já, no a pak jsem jen plakala a plakala. Měla jsem štěstí na vynikajícího pana doktora Lukeše, který mi vysvětlil, že je nutné ozařování a pak operace, při které mi bude založena stomie, a rovnou mi řekl, že je to trvalý stav.

Najednou jsem byla postavena před dvě možnosti – buď umřu, nebo přestanu fňukat a začnu něco dělat. Doma jsem měla sice už téměř dospělou, ale pořád studující dceru a v tělocvičně na mě čekalo dvacet úžasných holčin, které

začaly tvrdě trénovat samy, jen aby mi udělaly radost. Absolvovala jsem ozařování a jela do Prahy na operaci. Musím říct, že to všechno byl takový „fofr“, že jsem ani nestačila vnímat, co se vlastně se mnou děje. Mezitím „moje holky“, které vzorně poslouchaly mou dceru jako trenérku, absolvovaly nejen zájezd, ale také velmi úspěšně Mistrovství republiky.

Jenže to hlavní přišlo po operaci. Přišlo to, co zažil asi každý stomik. Najednou jsem si nedovedla představit, jak teď budu žít, nechtěla jsem se na „ten pytlík“ ani podívat a byla jsem sama sobě odporná. No, a tady zakročila moje ma-

minka (mimočodem celý život pracovala jako zdravotní sestra) a docela rázně, pro mne v tu chvíli až drsně, mi naznačila, že nebudu ležet na gauči a litovat se, ale že zvednu ten svůj zadek a budu něco dělat. Jak já jsem jí dnes za to vděčná!!! Takže jsem se pomalu, ale jistě vrátila zpátky do života.

Sice jsem ještě musela absolvovat chemoterapii, protože jsem měla metastázy na játrech, ale všechno jsem to zvládla a začala pomalu chodit za holkama na tréninky. Občas se stalo, že jsme jely na akci a musely jsme stavět, protože mi bylo z chemoterapie špatně, ale ty moje kočky byly úžasné, prostě to braly tak, jak to je. No a já? Já to беру tak a také to tak každému říkám: „hele, někdo nemá nohy, já nemám pr...“ A abych neměla na nějaké litování čas, tak jsem si k těm mým velkým babám vzala v roce

2005 další skupinu holčiček, kterým tehdy bylo šest let, a loni další skupinu, kterým je pět až šest let nyní. V roce 2009 jsem získala se skupinou seniorek a těch prostředních dětí titulu Mistra České republiky, vyhrály jsme téměř všechny soutěže, na

které jsme jely, a jelikož mi seniorky už skončily, tak jsem letos s dětmi absolvovala první soutěž v Děčíně, kde jsme svou kategorii s přehledem vyhrály. Takže dobrý začátek na obhajobu titulu Mistra ČR.

Tohle všechno ale obnáší spoustu, spoustu trénování, zařizování a cestování. V létě, když je velké vedro, tak mám občas problém s tím, že se mi sáček odlepe, ale já už to opravdu neřeším, dám si jiný a hotovo. Dnes už беру svoji stomii jako fakt, neřeším ji, nelituju se, prostě si žiju krásný a šťastný život. No, vždyť co si můžu více přát: mám práci, která mě baví,



Foto Richard Černý

nádhernou vnučku, druhou vnučku na cestě, dceru, která má spokojenou rodinu, a k tomu všemu 60 úžasných holčin, se kterými ještě něco dokážu!

Chtěla bych všem novým stomikům vzkázat: „nelitujte se, nezavírejte se doma, dělejte to, co jste dělali před nemocí a buďte šťastní, že jste už zdraví“. Já když slyším, že někdo, kdo je po operaci a je relativně zdravý, tak že přesto leží doma, čeká, že ho budou obskakovat a znepřijemňuje svému okolí život tím, že on je chudáček, který má vývod, tak tomu bych ráda opakovala slova mojí maminky. Hele – zvedni ten svůj zadek a švihej! Chápu, že každý si musí

projít fází, kdy nejdřív nevěří, pak se lituje a pak se nechce smířit, ale věřte mi, čím dřív hodíte nářky za hlavu, tím líp pro Vás a Vaše okolí.

Já cestuji s holkama po celé Evropě, jezdíme na soustředění, na soutěže, prostě dělám úplně normální věci, jako všichni lidé. A když se někdy stane nehoda? No co, přece se z toho nepo... Stane se to každému. Kdo bude chtít, tak se na „tu moji pýchu“ může podívat i na internetu. Máme svoje stránky

[www.litvinovskemm.blog.cz](http://www.litvinovskemm.blog.cz)

S pozdravem

Jana Schützová,

vedoucí souboru Litvínovské mažoretky ■

## Malování nejen pro volný čas

Naše dlouholetá členka redakční rady – stomaestra Dragica Křenková nám poslala ke zveřejnění malby své klientky, které jsou bezesporu velkou inspirací pro nás ostatní. Důležité je ale uvést, že autorka těchto krásných kreseb není v tomto oboru žádný „amatér“.

„Paní Alena Bartošová vystudovala Střední uměleckou textilní školu, přispívala do časopisů, malovala kresby k citátům a restauruje staré obrazy. Maluje asi 30 let. Má to jako koníčka.“

redakce časopisu ■



# Bylinky, byliny, býlí...

**Nejen v Peru šamani, ale i u nás báby kořenářky využívají množství bylin v prevenci a navrácení zdraví. Obracíme se na moudrou přírodu s prosbou o pomoc při mnohých obtížích. Z bylin vzniká celá řada přípravků v různé podobě – od extraktů, olejů, mastí, tinktur, po homeopatika a aromaterapii.**

Po vzestupu moderní medicíny, několika podstatných objevech, jako byl penicilin nebo kortizon, ale také po mnohých zklamáních nakonec začínáme chápat, že ani lékařská věda není spásou pro veškerá onemocnění. Hledáme proto nové cesty, získáváme spoustu informací o „alternativních“ možnostech, psychosomatice a také se vracíme k osvědčeným a trochu zapomenutým postupům a bylinám. Nenechme se zatáhnout do extrémů, ale pojďme se projít zahrádkou, kde jsou bylinky užitečné v běžném lidském životě:

- **LEVANDULE** má velice široké využití, je zklidňující, hojivá. Používá se například při potížích s afy, astmatem, při bolestech v krku, po bodnutí hmyzem, kožních potížích, mykózách, dále při psychickém neklidu, nespavosti a depresích.
- **MÁTA** je známým pomocníkem při nadýmání, nechutenství, nevolnosti, průjmech a křečích. Nálev můžete použít i k teplým obkladům. Působí proti únavě a nízkému tlaku.

**Věnujete se bylinkám? Jestli máte zkušenosti s použitím bylin na potíže, které souvisejí se stomií, pošlete nám je, prosím, do redakce – rádi bychom Vaše tipy předali i ostatním čtenářům.**

- **TEA TREE** se často označuje jako přírodní antibiotikum. Využívá se při virózách, nachlazení, laryngitidách, po odstranění klíštěte, puchýřích a dalších rankách, při bolestech zubů (přímá aplikace na dásně) nebo zánětu středního ucha.
- **MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ** zklidňuje nervovou soustavu, utišuje bolest, využívá se proti plynatosti, je antipyretická, stimuluje imunitu.
- **HEŘMÁNEK PRAVÝ** má vlastnosti antiseptické, protizánětlivé, močopudné. Využívá se například při poruchách spánku, bolestech hlavy, zubů, při angínách, zánětu spojivek nebo při nechuti k jídlu.
- **MANDARINKA** dobře působí na psychiku, je to vůně pro radost, uklidnění, stimuluje chuť k jídlu. Využívá se při stavech vyčerpanosti, úzkosti, depresích.
- **LÍPU SRDČITOU** zvolte při nachlazení, kašli, zahlnění dýchacích cest a průdušek, onemocnění ledvin a močového měchýře, žaludku a střev.

Alena Karnošová,  
redaktor-koordinátor časopisu

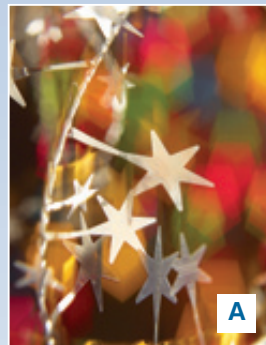
## Vyhodnocení ankety z minulého čísla

Informace, které nám vyhodnocení ankety poskytlo, jsou pro nás velkým přínosem při přípravách dalších čísel časopisu. Zvědavě jsme se probírali Vašimi odpověďmi a nyní přinášíme i Vám výsledek našeho malého průzkumu.



### Titulní stranu časopisu RADIM jste zhodnotili takto:

1. místo/D – Santa Claus – 262 bodů
  2. místo/F – Paní s dětmi – 227 bodů
  3. místo/A – Hvězdičky na stromečku  
žánrový obrázek – 222 bodů
  4. místo/B – Dárky a květina  
žánrový obrázek – 201 bodů
  5. místo/C – Hory v zimě – 191 bodů
  6. místo/E – Seniorka u stromečku – 189 bodů
- skuteční stomici (počet): 86 bodů  
známé osobnosti (počet): 52 bodů



### Nejčastější odpovědi pro témata v pravidelných seriálech byly následující:

slovo lékaře  
kýla, urostomie, stomie

psycholog radí  
příspěvky od Dr. Surovcové

radý stomasester

ošetřování stomií, J. Hyklová, zkušenosti stomiků

## Výlet s bratislavským Klubem stomiků

**Jako již tradičně každý rok, uspořádali jsme 9.–10. června 2009 společné setkání se slovenskými přáteli, tentokrát u nás na jižní Moravě. Ráno jsme přistoupili v Brně do slovenského autobusu a vydali se po stopách bitvy tří císařů.**

Prvního zastavení na Žuráni, tj. vyvýšenině, ze které bitvu sledovat sám císař Napoleon, jsme využili k přivítacímu ceremoniálu. Betonový stolec s bronzovou deskou znázorňující rozložení vojsk jsme použili ke zcela mírumilovnému vzájemnému občerstvení s ochutnávkou jak moravských, tak bratislavských koláčů i jiných specialit. Dál jsme pokračovali do Slavkova. Nejprve jsme se prošli po udržovaném zámeckém parku, poté následovala prohlídka zámku. Slavkovský zámek je jedním z umělecky nejhodnotnějších zámeckých objektů na Moravě a reprezentuje italské pojetí zámeckého životního stylu, od raného baroka až po období klasicismu. Unikátem je centrální oválný sál zvaný Historický – právě tady bylo po bitvě u Slavkova 6. prosince 1805 uzavřeno příměří mezi Francií a Rakouskem.

Po prohlídce následoval dobrý oběd v místní restauraci, po něm cesta na Mohylu míru, což je secesní památník bitvy u Slavkova, který stojí v místech rozhodujících bojů slavkovské bitvy a byl postaven v letech 1910–1912 jako vzpomínka na oběti všech válek. Expozice v blízkém muzeu znázorňuje průběh bitvy a tehdejší vojenskou techniku. Pokračovali jsme do Dolních Dunajovic, kde



jsme se ubytovali v penzionu „U Mlýnků“, povečeřeli a ochutnali vzorky z vinotéky majitele. Večer byl ve znamení zábavy, hudba hrála, tančilo se a povídalo. Po snídani jsme se vydali do archeologického muzea v Dolních Věstonicích, kde jsme obdivovali vzácné předměty z vykopávek, včetně známé Věstonické venuše. Nad



obcí jsou zdaleka viditelné zříceniny královského hradu Děvičky, na nejvyšším vrcholu Pálavy, Děvíně. Poobědvali jsme ve Strachotíně a vydali se na cestu zpět. Slovenští přátelé nás ještě zavezli do Brna a pokračovali domů.





Při loučení jsme si slíbili, že se po roce opět sejdem. Již nyní má naše setkání konkrétní podobu, čeká nás výlet na Slovensko 25.–27. května 2010, který je v režii SLOVILCO Bratislava a naši členové už se moc těší.

Majka,  
Klubu stomiků Brno

# Křížovka

Tajenkou křížovky jsou názvy novinek v sortimentu stomických pomůcek.

Odpovědi můžete zasílat opět na adresu ConvaTec Česká republika, s. r. o., Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1 a zapojit se tak do slosování.

POMŮČKA: ANATA ATELIT KITOB, YMIR	PRAŽSKÝ OSTROV	POVEL PRO PSA	ZNAČKA NÁBYTKU		UZBEKSKÝ TÁNSKÉ SÍDLO	DRUH NEROSTU	1. DÍL TAJENKY	SMYČKY	BALETNÍ SUKÉNKA		NAPECHO- VAT	SEVERSKÝ MOŘSKÝ PTÁK	STÁT SE OTYLYM
POPRAVČI				KAPÁNÍ						ŠPANĚLSKÝ MYS			
FILIPÍNSKÁ SOPKA				LEGENDÁR- NÍ JAPON- SKÝ CÍSAŘ PŘEDLOŽKA						ŽENSKÝ HLAS ZNAČKA TUKU			
MAJÍCÍ JEDNO TÉMA (knížně)													
OUHA			SMĚREM NÍŽE HÁJOVÁ BYLINA					PŘIVÉST KE SPÁNKU TIBETSKÝ KNĚZ					
A SICE				CHLORID BISMUTOVÝ PRODEJCE BENZINU					SPISOVÁ ZKRATKA PŘÍTOK DUNAJE			MNOŽSTVÍ ZLATA V MINCI	JMÉNO TWAINA
	POLNÍ MĚRA (sloven.)	ZN. MILI- AMPÉRU ČÁST ATLASU			VYRÁBĚT TKANÍM ZNAČKA KOSMETIKY					NA TO MÍSTO NEDOPLA- TEK			
HORKÉ LÉKY						GERMÁN- SKÝ OBR CYKLO- HEXANOL						SOLMIZAČ- NÍ SLABIKA ČESKÝ HEREC	
TKANINA K VYŠÍVÁNÍ							SODNÍ PŘÍSEDÍČÍ ÚŠKLEBEK						
INICIÁLY PILAROVÉ			ANGLICKY „DLOUHÝ“ NĚCO SVINUTÉHO					ROSOL TROPICKÉ OVOCE					
POHODNÝ				IBSENŮVO DRAMA ČÁST VÍDNĚ					TAHLE BOLIVJSKÁ FLETNA			NEVOLNÍK	SOUROZE- NEC
	VYMĚŘELÝ KOČOVNÍK	INIC. LOH- NISKÉHO SVĚTLE FIALOVÝ			PODLAHOVÉ KRYTINY NÁBĚŽNÁ PLOŠKA					TENISOVÝ ÚDER ZNAČKA ASTATU			
JINAK ZVANÝ						BOŽSKÝ POKRM NĚM. ZKR. DUBNA						SPZ TRÉBIČE MODEL FIATU	
2. DÍL TAJENKY													
AVŠAK				POŘÍDIT OPIS							ANGLICKÝ ZAPOR		
KORÝŠ				VYTYČENÝ SMĚR CESTY							ŽLUTOHĚ- DÁ BARVA		

Prvních 10 správných odpovědí bude odměněno.



ConvaTec

StomaLinka® 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