

R

adim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

2/2010

ADAPTÉR NATURA®
ulehčí pooperační období

Zapojte se do programu
VELKÉ NÁVRATY

**Elán, energie
a vitalita...**

ROZHOVOR
S PANÍ

JINDŘIŠKOU JANISCHOVOU



NA OTÁZKU
**„JE MOŽNÉ ZRUŠENÍ
MÉ STOMIE?“**

ODPOVÍDÁ SPECIALISTA

Betlémy v Čechách

Inspirace na výlet v období adventu

„Klidné a pohodové
Vánoce, hodně zdraví
a úspěšný nový rok
přeje RADIM“

**POMOZTE
SVÝM PŘÍBĚHEM**

VYDÁVÁME PŘÍBĚHY VITALA®:
PŘÍBĚHY OD VÁS PRO VÁS

StomaLinka®
ConvaTec

NOVÝ
VYZKOUŠEJTE
DISK



Příští generace v péči o stomie

Výrobek není vyobrazen v aktuální velikosti.
Podložka na obrázku nemusí být k dispozici
ve všech zemích.



S pomůckou VITALA® je možné vše.^{a)} Můžete si vzít na sebe Vaše oblíbené oblečení bez obav z viditelného sáčku. Užijte si dočasnou kontinenci bez sáčku nebo pásku.^{b)}

Můj život je teď úžasný. VITALA® mě osvobodila.

VITALA® je vytvořena tak, aby zamezila podtékání a snížila zvuk^{c)} a zápach. Faktem je, že 4 z 5 uživatelů necítili žádný zápach.^{a)}

Zaměřte se na svůj život, ne na sáček. **Někdy zapomenu, že mám pomůcku VITALA® na sobě. Když zapomenete, jste svobodní. Je to jistota.** VITALA® je pro kolostomiky od 6 týdnů po operaci. Žijte svůj život.



Navštivte stránky
www.convatec.cz

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

Jste zdravotnický pracovník? Více informací na **bezplatné StomaLince® ConvaTec 800 122 111** nebo na www.convatec.cz. Změňte život Vašich pacientů k lepšímu.

Reference: Fáze II. VITALA® testu nošení. CC-0196-07-A717, 7. 7. 2008, Data on file ConvaTec – a) Pro použití s dvoudílným systémem NATURA®. b) 12 hodin v rámci 24 hodin. c) 80. a 142. den, 80% a 74% subjektů hlásilo méně zvuků ze stomie při používání pomůcky VITALA® ve srovnání s běžně používaným stomickým systémem. ®/TM jsou registrované obchodní značky společnosti ConvaTec. Kompletní informace naleznete v příbalovém letáku pro použití pomůcky VITALA®. 2010 ConvaTec, 6/2010.



Ing. Tomáš Černohorský,
ředitel společnosti
ConvaTec Česká republika

Rok 2010 – rok novinek

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

čas nezadržitelně a neúprosně ubíhá a my jsme opět na sklonku dalšího roku, roku 2010. Pokud se ohlédneme zpět, musíme konstatovat, že to byl rok v mnoha ohledech nabitý událostmi. Byl to rok „supervolební“. Nejdříve jsme na konci jara volili do Parlamentu ČR a následně na podzim proběhly komunální volby a v některých místech i volby do třetiny Senátu ČR.

Pokud bych se měl ohlédnout a zamyslet se nad tím, co se událo na trhu stomických pomůcek a jakou roli v tom hrála společnost ConvaTec, pak musím konstatovat, že i pro nás to byl rok plný změn a novinek, a že jsme se opět posunuli významně dál v péči o stomie a v naší neustálé snaze o zvyšování kvality života stomických pacientů.

V prvé řadě jsme v poměrně krátké době ve spolupráci se stomasestrami a zdravotnickými zařízeními pomohli všem pacientům, kteří užívali dvoudílný systém Combihesive 2S®, přejít na nový systém NATURA®, který ve srovnání s prvně jmenovaným přináší stomikům řadu výhod a v konečném důsledku větší komfort, bezpečnost a jistotu. Dalším významným milníkem byla skutečnost, že jsme měli v České republice, jako vůbec první zemi na světě, tu čest, představit kolostomikům revoluční novinku VITALA®, bezsáčkový systém, který vrací lidem s distální kolostomií kontrolu nad vyprazdňováním. V současné době je již celá řada stomiků, kteří pravidelně denně používají pomůcku VITALA® a jsou s ní nesmírně spokojeni, protože jim přináší pocit dokonalé kontroly nad vyprazdňováním, a umožňuje jim tak návrat k mnoha aktivitám, které po operaci opustili. Patří k nim mimo jiné plavání, koupání, pobyt v lázních, sportovní aktivity, hry s vnoučaty, různé náročné koníčky, návštěvy divadel a koncertů, ale i návrat k intimnímu životu. Ostatně můžete se přesvědčit sami – na dalších stránkách našeho časopisu najdete příběhy některých z Vás, kteří už pomůcku VITALA® považují za nedílnou a nezbytnou část svého života a kterým VITALA® umožňuje opět plnohodnotně žít. V roce 2010 jsme se opět setkávali osobně s Vámi stomiky ve všech větších městech České republiky (celkem 17 setkání se zúčastnilo více než 1 100 stomiků a jejich rodinných příslušníků). Poprvé jsme také uspořádali dvě specializovaná setkání pro pacienty s urostomií, abychom se mohli cíleně věnovat i této problematice.

Pokud bych tedy měl bilancovat, tak musím říci, že to byl rok úspěšný, ve kterém se podařilo přinést Vám opět něco nového, rozšířit naše služby pro Vás i zdravotnické pracovníky a celkově zvýšit jejich kvalitu.

Dovolte mi, abych Vám popřál krásné a klidné vánoční svátky, strávené s Vašimi nejbližšími a nejmilejšími, a do nového roku 2011 pevné zdraví, spoustu optimismu a pozitivní energie.

RADIM, časopis pro stomiky
č. 2/2010. 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 Křepinková, Alice Křepinská

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, ilustrace

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



URČITĚ SI PŘEČTĚTE

| | | | |
|----|--|----|---|
| 3 | Editorial ...byl to rok v mnoha ohledech nabitý událostmi, rok úspěšný, ve kterém se podařilo přinést Vám opět mnoho nového. | 18 | rozhovor hlavní téma Elán, energie a vitalita... U paní Jindřišky běží čas opačným směrem. „Dnes máme báječné stomické pomůcky, které nám náš handicap kompenzují a můžeme žít plnohodnotný život.“ |
| 6 | ConvaTec – představení Nové tváře v týmu ConvaTec Eva Motlová a Milada Čejková prozrazují něco ze svého pracovního i osobního života. | 30 | radý stomasester Jaký je rozdíl mezi jednoduchým a dvoudílným systémem? Pomůcek, které se dají využít v péči o stomii je celá řada, ale ne každému člověku vyhovuje to samé. |
| 9 | ConvaTec Nízkotlaký adaptér NATURA® Novinka – nízkotlaký adaptér NATURA® výrazně ulehčí pooperační období. | 33 | psycholog radí Jak ošetřit své sebevědomí v nové životní pozici Jak se promítá nová životní situace do našeho sebevědomí – pokračování z minulého čísla. |
| 10 | hojení ran Na čem (na kom) závisí hojení rány Před více než třinácti lety se dostaly do České republiky první „moderní“ materiály pro hojení ran. | 34 | slovo lékaře Je možné zrušení mé stomie? „...v uplynulých dvaceti letech nastal obrovský pokrok v oblasti pomůcek, operačních technik i informovanosti pacientů, odpověď na otázku zrušení stomie je však stále hodně složitá.“ |
| 12 | České ILCO Vyškolení dobrovolníků České ILCO vyškolovalo dobrovolníky, kteří poskytují psychickou podporu nově operovaným stomikům i jejich rodinám. | 37 | služby ConvaTec Výzkum NATURA® Jak jsou stomici spokojeni s novým dvoudílným systémem NATURA® jsme zjišťovali v průzkumu pomocí dotazníků. |
| 14 | z domova Pohled zdravotníka na předepisování pomůcky VITALA®. Stomik by měl mít možnost žít normálním životem jako před operací. | 41 | volný čas Být vyrovnaný Dnešní doba je specifická svým hektickým nádechem... „Neberme naše pocity jako nepřítel, ale jako důležitého pomocníka.“ |
| 15 | z domova Program „Velké návraty“ Zapojte se do projektu, který vyzdvihuje pacienty, kteří zvítězili nad nemocí a vrátili se do normálního života. | | |

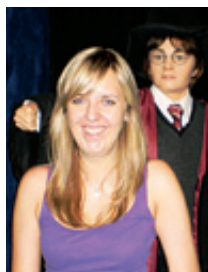


*Svátky prožité v klidu a radosti
a splnění všech přání
v novém roce
přeje všem stomikům
i zdravotníkům*

kolektiv ConvaTec ČR

Společně vytváříme náš svět

NOVÉ TVÁŘE V TÝMU CONVATEC



Jmenuji se Eva Motlová, je mi 21 let a pocházím z Hořovic u Berouna. Ve společnosti ConvaTec pracuji od r. 2009, v oddělení distribuce se spolu setkáváme od letošního března. V kanceláři se pohybuji pouze dva a půl dne v týdně,

zbývající čas trávím v posluchárnách. Třetím rokem totiž studuji na Fakultě financí a účetnictví VŠE v Praze, kde mě příští rok čekají bakalářské státnice. Studium je pro mě v tuto chvíli největší prioritou. I přesto, že obor, který studuji a kterému bych se chtěla v budoucnu věnovat, předpokládá spíše práci s čísly, práce v ConvaTecu a telefonická setkání s Vámi mě velmi baví a naplňují. Získala jsem velké množství cenných zkušeností, za které jsem vděčná. Svůj volný čas ráda trávím s přáteli a rodinou. V současné době se naše veškerá pozornost upíná na nejmladšího člena rodiny – dvouměsíční neteř Lucinku, která nás všechny dostatečně zabavuje. Ráda bych Vám všem popřála krásné Vánoce plné šťastných okamžiků a do roku 2011 hodně štěstí, zdraví a pohody. Těším se na naše příští telefonická setkání.

Eva Motlová



Jmenuji se Milada Čejkovská, je mi 37 let a celý svůj dosavadní život žiji v Praze. Mám tři děti, přesněji tři kluky, kteří jsou vášniví fotbalisté. Dva starší, desetiletý Filip a osmiletý Vojta se aktivně

věnují fotbalu již 3 roky. I nejmladší, tříletý Vítek, velmi rád běhá za kulatým nesmyslem. Volné chvíle většinou věnuji rodině, chatě, kam jezdíme od jara do podzimu, nebo si ráda přečtu pěknou knihu či luštím sudoku. Ve společnosti ConvaTec pracuji na pozici analytik distribuce od září tohoto roku a můžete se se mnou setkávat, či spíše mne slýchat, při telefonických objednávkách, při řešení reklamací nebo třeba když Vám, jako pacientovi, oznamuji příchozí balíček s Vašimi pomůckami. Jsem ráda, že mohu pracovat právě zde a svou činností pomáhat těm, kteří tuto pomoc potřebují. Jelikož se blíží Vánoce, přeji Vám jejich klidné prožití s Vašimi nejbližšími a do nově příchozího roku 2011 především zdraví Vám i všem, které máte rádi.

Milada Čejkovská



POMOZTE SVÝM PŘÍBĚHEM

Vydáváme příběhy VITALA®:
Příběhy od Vás pro Vás



To nejcennější, co v časopise RADIM nacházíte, zvláště stojíte-li na počátku nové životní situace, jsou zkušenosti stomiků, kteří se již naučili se stomií aktivně žít. Informace, že operací život nekončí, že po překonání prvotního „šoku“ můžete dělat v podstatě vše, co dříve, je vnímána jinak od zdravotníka a jinak od člověka s osobní zkušeností. Z tohoto důvodu jsme začali vydávat příběhy lidí, kteří učinili díky nejpokrokovější pomůcce VITALA® návrat do života. Jste-li mezi nimi, podělte se prosím o svůj příběh a dejte tolik potřebnou naději a víru dalším lidem.

Své příběhy můžete posílat na adresu společnosti: **ConvaTec Česká republika, s. r. o., Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1. Děkujeme Vám.**

NÍZKOTLAKÝ ADAPTÉR NATURA®



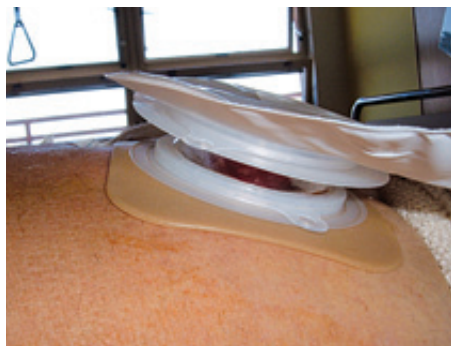
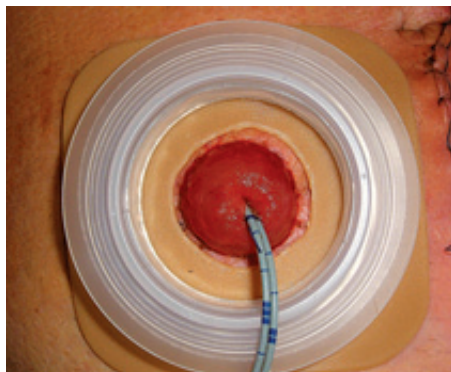
U pacientů po derivační operaci dle Brickera je výměna stomických pomůcek v pooperačním období dosti problematická. Jakákoliv manipulace v okolí operační rány související i s minimálním tlakem na břišní stěnu vyvolává bolestivou reakci.

Z tohoto důvodu jsem používala u těchto pacientů jednoduchý systém. Bohužel, i když jsem preferovala průhledné stomické sáčky, možnost kontroly stomie v pooperačním období nebyla dostatečná. Další problém představovala samotná aplikace pomůcky. Důvodem byly zavedené ureterální cévky. Ty slouží jako dlahy k přihojení ureterů a ponechávají se minimálně 10 dní. Pomocí různých složitých technik je nutno tyto cévky dostat do stomických sáčků a pokud možno ještě protáhnout výpustným ventilkem (pro snadnou dostupnost a případný proplach cévek).

Z tohoto důvodu jsem uvítala možnost otestovat adaptéry na dvoudílný systém NATURA®. Přesný název je ADAPTÉR NÍZKOTLAKÝ NATURA® a vyrábí se ve velikostech 45 a 57 mm. Manipulace je jednoduchá. Nejdříve se nasadí adaptér na podložku a ta se velmi pohodlně aplikuje na stomii. Následuje připevnění stomického sáčku na adaptér. Vzhledem k tomu, že je pružný a dá se podebrat prsty, může se sáček nasadit, aniž bychom pacienta traumatizovali tlakem na břišní stěnu. Kdykoliv je možno stomický sáček sundat a provést kontrolu stomie. Také odpadá pracná manipulace s ureterálními cévkami, které se jednoduše vloží do urostomického sáčku.

Adaptér je vhodné používat nejen v časném pooperačním období, ale po celou dobu hojení operační rány a při zvýšené citlivosti břišní stěny přechodně i v období rekonvalescence.

Dalším problémem, který jsem u pacientů v pooperačním období řešila, byl praktický nácvik aplikace pomůcek. Jak jsem se již zmínila, nalepit jednoduchý systém na stomii, ze které jsou vyvedené ureterální cévky je problematické i pro zdravotníka. Takže praktický nácvik mohl začít až po odstranění těchto cévek. Jenže to pacientovi zbytečně ubíralo čas, který mohl využít k získání manuální zručnosti při péči o stomii. Adaptér tento problém vyřešil. Umožnil procvičovat výměnu stomických pomůcek s pacientem již od pátého až šestého dne. Samozřejmě záleželo také na celkovém stavu pacienta, na věku, na kondici.



Závěrem bych chtěla říct, že pomocí adaptéru se významně zkvalitnila ošetrovatelská péče o pacienty s urostomií. A z mého pohledu také zjednodušila.

Ludmila Hranická,
urologické odd. FN Ostrava

Zkušenosti s pomůckou VITALA®



NOVÝ
VYZKOUŠEJTE
DISK

S pomůckou VITALA® jsem se setkala při školeních, která jsem ve společnosti ConvaTec vedla. Jsem nadšená z toho, jak daleko se v poslední době i díky společnosti ConvaTec posunula péče o pacienty se stomií, a jaké dříve zapovězené pohodlí a kvalitu života jim může právě tato pomůcka přinést.

Moje nadšení pramení ze zážitku, ne přímo vlastního, ale z blízké rodiny. Můj dědeček podstoupil operaci tlustého střeva a následně mu byla založena stomie v roce 1983. Byla jsem začátkem základní školy a denně jsem pomáhala připravovat pomůcky pro jeho několikadenní ošetření. Stříhali jsme čtverce z role buničiny a do nich uprostřed kulatý otvor. To si pak dědeček přikládal na kůži, na to sáček – velmi podobný běžnému igelitovému pytlíku (a mnohdy i ten), a to vše přelepil obyčejnou náplastí po stranách (výběr náplastí v té době nebyl žádný). Buničina samozřejmě netěsnila, sloužila především jako zachytávač stolice. Neudržela však vše, a tak

dědečka trápily nejen časté „příhody“, ale i zápach, který logicky odcházel úplně samovolně a během celého dne i noci. Téměř všechen čas tedy trávil výměnou těchto „pomůcek“, koupelí a lepením. Vzhledem k tomu, že byl diabetik a neexistovaly protialergické a dobře odstranitelné náplasti, řešil i neustálý problém s ekzémem od lepidel. Nesl to velmi těžce, jeho psychická stránka hodně trpěla... Věřím, že kdyby mohl využít pomůcky typu VITALA®, NATURA® a další, nenechal by svou nemoc tak brzo vyhrát. Ráda spolupracuji se společností ConvaTec, protože přináší neustále nové a kvalitní produkty pro ty, kteří to potřebují!

Společnosti ConvaTec přeji, aby dál hledala cestu ke zkvalitnění života stomiků, a produktu VITALA®, aby našel oblibu u všech pacientů, kteří mohou tuto pomůcku využít, a umožnil jim co nejvíce přiblížit kvalitu jejich života té před operací.

Všem pacientům stomikům přeji také spoustu veselých a bezproblémových dnů prožitých ve zdraví a pohodlné nošení moderních a nenápadných pomůcek.

Petra V., Praha ■

Jsem úplně normální

Před sedmi měsíci (v únoru 2010) jsem byl operován. Byl to pro mě šok, protože jsem předtím nikdy nemarodil. Všechno se seběhlo rychle a když jsem se probudil z narkózy na JIP, řekl mi lékař „máte vývod zepředu“. Úplně mě to položilo. Nevěřil jsem, že bych dál mohl žít běžný život.

O pomůcce VITALA® mi řekla stomasestra hned v nemocnici. Dostal jsem kazetu s ukázkou, jak ten „špunt“ používat. Postupoval jsem podle toho, jen otřel okolí stomie a nasadil. A ono to fungovalo. Teď můžu dělat všechno, co dřív. Vrátil jsem se ke svým koníčkům, chodím na houby, hraju kulečnick, pracuju na zahrádce. Chci se taky vrátit do zaměstnání – dělám ve strojírenství jako přípravač materiálů. S pomůckou VITALA® to určitě půjde, vydrží bez problémů osm i deset hodin. Teď ji používám vždy, když jdu do společnosti a už na sobě poznám, kdy ji mám sundat.

Žiju prostě normální život. Když to někomu řeknu, tak mi to ani nevěří.

Miloslav, 58 let, Neumětely ■



Zdravotnické potřeby „U Radima“ v Praze

Naše prodejna a poradna „U Radima“ je pro Vás otevřena více než 16 let. Máme letité zkušenosti se všemi druhy stomických pomůcek a rádi Vám poradíme s jejich správnou volbou a používáním. Také Vám doporučíme vhodné příslušenství, dáme vzorky pomůcek na vyzkoušení, kódy a limity pro předepisování pro Vašeho lékaře. Pokud nemůžete do prodejny dojít osobně, doručíme Vám Vaše pomůcky zdarma až domů oproti Vaším poukazům.


Za kolektiv „U Radima“ Jaroslava Heinová ■



Změna počtů kusů podložek v balení

U stomického systému NATURA® došlo ke změně počtu kusů v balení. U podložek NATURA® Stomahesive®, Plochá tvarovatelná a Convex tvarovatelná je nyní 10 ks v balení, podložky NATURA® Flexibilní jsou i nadále baleny po 5 kusech.

Víte, jaké jsou limity pomůcek?

|  ConvaTec | Systém adhezční technologie (Esteem synergy®) a Dvoudílný systém (Natura®) | | Jednodílný systém (Esteem®) |
|---|--|------------|-----------------------------|
| | podložky | sáčky | sáčky |
| kolostomik | max. 10 ks | max. 60 ks | max. 60 ks |
| ileostomik | max. 10 ks | max. 30 ks | max. 30 ks |
| urostomik | max. 15 ks | max. 30 ks | max. 30 ks |



vlhké
moderní
hojení

Na čem (na kom) závisí hojení rány

Před více než třinácti lety se dostaly do České republiky první „moderní“ materiály pro hojení ran. Od té doby se čím dál více zasvěcených lidí snaží prosadit jejich standardní používání v nemocniční i domácí péči. Ačkoli výhody těchto více než vhodných materiálů jsou v hojení ran zásadní, stále ještě není jejich používání samozřejmostí. Jak je to možné?

Moderní – vlhké hojení ran vychází z technologie, při které je rána schopna úspěšně projít jednotlivými fázemi hojení, navíc pod vhodnou ochranou před vnějšími vlivy. Takto ošetřená rána se hojí podstatně rychleji, významně se snižuje její bolestivost, převazy jsou méně časté a bez utrpení.

Proč se říká vlhké hojení

Materiál zajišťující optimální hojení rány je zjednodušeně řečeno „velká přilnavá náplast“, kterou se rána přelepí. Tím nedochází k vysušování rány, naopak – působením hydrokoloidů se pod krytím vytvoří vlhké prostředí, které podporuje čištění rány, granulaci a obnovu tkání. Současně je vytvořena bariéra proti bakteriím a virům, a nově vznikající tkáň je chráněna před mechanickým poškozením.

Pro jaké typy ran bylo vlhké hojení vyvinuto

Podle typu materiálu se krytí používá na chronické i akutní rány. Úspěšně mohou být zhojeny bércové vředy, diabetické defekty, dekubity, popáleniny, chirurgické a jiné traumatické rány. Náplasti lze použít i v domácím prostředí (pod dohledem odborníka) při odřeninách a lehčích popáleninách, ke kterým bohužel dochází nejčastěji u dětí.

Další faktory v hojení ran

Zvláště u ran chronických je pro jejich úspěšné zhojení a hlavně pro zamezení recidivy nutná spolupráce pacienta a dodržování daných doporučení, je potřeba správně pečovat o zhojenou pokožku a její okolí a také dbát na vhodnou životosprávu. Toto je část, týkající se

člověka samotného. Další a velice podstatný je bohužel fakt, že v leckterém zdravotnickém zařízení narazíte na neznalost a neochotu personálu se buď ránou vůbec zabírat, nebo řešit její hojení vhodným materiálem. Proto, ačkoliv jsou uvedené prostředky většinou plně hrazené ze zdravotního pojištění, se jich klientovi nedostane. Svoji roli v tom sehrává i proces schvalování předepsaných materiálů revizním lékařem a pravděpodobně také zdánlivě vysoká cena krytí. Ohledně nákladů na zhojení rány existuje celá řada výpočtů dokazující snížení celkové částky při použití vlhkého hojení. Převazy probíhají méně často, a šetří se tak čas personálu v nemocnicích nebo se redukuje návštěvy v ambulancích. Neopominutelná je i podstatně vyšší kvalita života člověka (na kterou se možná trochu zapomíná a nedá se vyčíslit). Někteří lidé, pokud již odmítají sedět hodiny v čekárně nebo se dohadovat o předpisu krytí, hledají jiné cesty a bývají ochotni si vhodný materiál zakoupit. Na tuto variantu se však nesmí hřešit, jsou mezi námi i ti, kteří jsou v zoufalé finanční situaci a přitom potřebují stejnou péči.

Příklad z praxe

Paní, které je 82 let, trápil bércový vřed. U lékaře neuspěla. Je to aktivní žena, ráda pracuje na zahrádce. Její syn chodí k nám do relaxačního centra, kde děláme i poradenství pro hojení ran, a zde se dozvěděl o možnostech řešení. Poslala jsem mu e-mailem seznam ambulancí pro hojení ran, ale rozhodl se maminku raději dovést k nám. Z rány sundala prosáklou gázu, zhodnotily jsme stav a pustily se do hojení. Hned, když si nalepila první náplast, radovala se, jak je to příjemné. Brzy ji noha daleko méně bolela, mohla lépe chodit. Protože

Vyškolení dobrovolníků

Zdravím všechny stomiky i jejich blízké. Jsem jedna z vás, jsem stomička již 8 let a od letošního jara i předsedkyně Českého ILCO. Sdružení ILCO nejen u nás, ale po celém světě sdružuje lidi, kterým byla založena stomie. Jsou to ryze patientské organizace. Nemají zaměstnance, všechny aktivity ve sdružení zajišťují dobrovolníci stomici. Pracují rádi, pracují pro sebe.

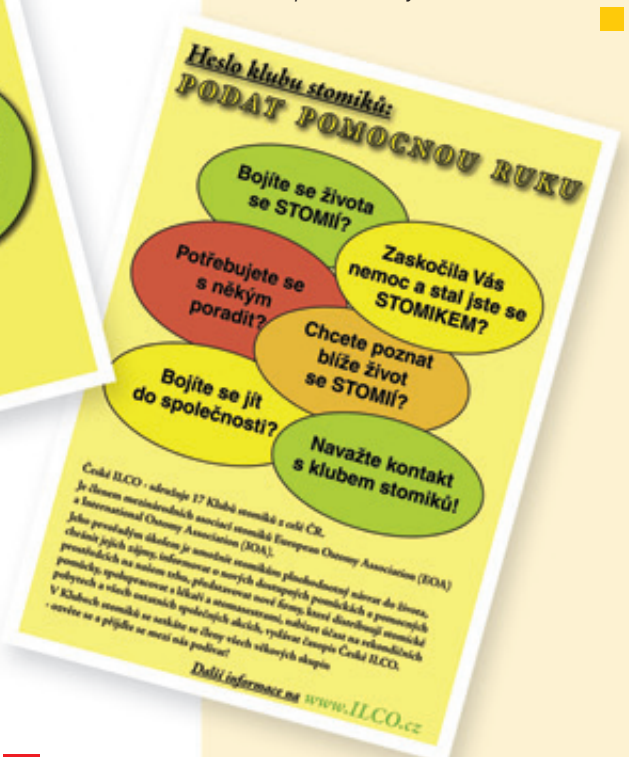
České ILCO, sdružující 17 klubů stomiků z ČR, před časem přišlo s nápadem proškolit z řad zkušených stomiků dobrovolníky, kteří by byli schopní promluvit se začínajícími nebo budoucími stomiky a jejich rodinami, rozptýlit alespoň trochu strach, který lidé ze života s vývodem mají. Dobrovolníci jsou proškoleni, ale propagace jejich služby byla minimální.

Proto se České ILCO rozhodlo požádat výrobce pomůcek o pomoc. Každý stomik by měl ve startovací taštičce dostat informaci o tom, že existují kluby stomiků. Do nemocnic roznášíme propagační leták-bublinky s kontaktem na sdružení stomiků.

vyřešit. Třeba si budete chtít vyzkoušet pobyt mimo domov a zatoužíte jet na rekondici pořádanou některým z klubů, třeba budete potřebovat doklad o tom, že jste stomikem, s německým a anglickým textem, vhodný pro cesty do zahraničí. Třeba zatoužíte navštívit nějakou akci pořádanou klubem stomiků a poznat jak ostatní zvládají život se stomií. Třeba si budete chtít jen popovídat. Třeba Vás napadne něco úplně jiného a kontakt se Vám bude hodit.

Na některých letáčcích je kontakt na konkrétního dobrovolníka, na jiných kontakt na klub stomiků. Pokud Vás něco zajímá, nebojte se zavolat. Vyškolení dobrovolníci i vedoucí klubů vědí, že se se stomií žít dá a rádi předají zkušenosti. Pokud bublinky nezahlednete a kontakt budete potřebovat, zavolejte na bezplatnou linku ConvaTec, rádi Vám kontakt na kluby sdělí. Můžete nahlédnout i na www.ILCO.cz.

Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO



Pokud jste bublinky v nemocnici nebo někde u lékaře zahledli, podívejte se na ně, opište si kontakt, třeba si časem budete chtít prodiskutovat problém, který může zkušený stomik pomoci

Rekondice v Karlových Varech

13.–18. 9.
2010

Rekondiční pobyt uspořádali stomici z karlovarského klubu a zúčastnilo se jej i 15 členů FIT ILCO z Prahy a 7 členů z ILCO v Příbrami. Milí Karlovaráci nám připravili vsutku bohatý program.



Karlových Varech. Navštívili jsme Vřídelní kolonádu i její podzemí, rozhlednu Diana.

V **pondělí** po ubytování a získání základních informací následovala exkurze v Becherovce. Vyslechli jsme si něco o historii Karlových Varů a výrobě becherovky, ochutnali onen 13. pramen a ještě dva další výrobky firmy Becherovka. Večer byla společná večeře v řecké restauraci. Pochutnali jsme si na svíčkové a zlatavém moku a společně se seznámili. V **úterý** byl naplánován výlet do Mariánských Lázní, na který jsem se moc těšila. Bohužel nás zradilo počasí, poprchávalo, takže po prohlídce Lesního pramene, krásných historických budov, kolonády a Zpívající fontány jsme se rádi „skryli“ v městském muzeu. Zde byla poutavá prohlídka s výkladem o historii vzniku Mariánských Lázní a známých osobnostech, které pilně lázně navštěvovaly. Ve **středu** byl zajištěn výlet busem do Oberwiesentahlu. Další velmi zajímavá a poučná zastávka v Měděnci byla v hornické šachtě. Dozvěděli jsme se, proč se nazývají Krušné hory „krušné“ a o historii hornictví v tomto regionu. Pak jsme zajeli na zámek v Klášterci nad Ohří, zhlédli nádhernou výstavu porcelánu v interiérech zámku a dozvěděli se o výrobě porcelánu zde i v okolí. **Čtvrtek** začal procházkou po

Komu síly stačily, vypravil se na Jelení skok, vyhlídku Karla IV. a po dalších zajímavostech. V **pátek** se jelo se na zámek v Bečově nad Teplou. Prohlédli jsme si zpřístupněné interiéry zámku a to nejhlavnější, druhou nejceněnější památku v České republice, relikvíář sv. Maura. Milý průvodce nám podal vyčerpávající informace o této úžasné historické památce, jíž naše „české ručičky“ zrestaurovaly. Večer přichystali Karlovaráci společný večírek v restauraci U Kaštanu. Večeři, byla výborná, následovala tombola, u které jsme se dost nasmáli, a pak se zpívalo a tančilo při živé hudbě. No, tančily převážně dámy a moc a moc se jim to líbilo, musím to vědět, já byla jedna z nich. Takže, co říci závěrem: bylo to fajn a moc děkujeme pánům Janu Potužákovi, Mílovi Michalovi, Oli Lojkovi, Jindrovi Křováčkovi a panu Zimovi za přípravu a dobrou náladu.

Příště pojedte s námi, informujte se o akcích jednotlivých klubů stomiků a vyzkoušejte pobyt v jiném prostředí, se stomiky se budete jistě cítit dobře.

Za FIT ILCO ČR Milena Švestková ■

Pohled zdravotníka na předepisování pomůcky VITALA® pro stomiky



Na začátku je třeba si uvědomit, jakou dlouhou cestu musela společnost ConvaTec ujit, aby mohla svým pacientům stomikům pomůcku VITALA® nabídnout. Od Janošíkova pásu, který takřka každého stomika vyřadil ze společenského života – ze strachu, že bude pro okolí zapáchat, přes současné kvalitní stomické pomůcky, které bohužel i když jsou diskrétní, funkční, nezajistí pacientovi kontrolu nad vyprazdňováním až na 12 hodin denně bez předešlé irigace tak, jako VITALA®. Pomůcka umožňuje bezhlučný odchod plynů a jejich dezodorizaci. VITALA® má obrovský význam pro stomiky, usnadní jejich dosavadní život – umožní jim navodit pocit bezpečí, svobody a jistoty. **Stomik by měl mít možnost žít normálním životem** tak, jako před operací. A to jak v domácím prostředí, tak ve společnosti, v práci, dohromady s rodinou a přáteli, v partnerském vztahu apod. Většina pacientů, kteří jsou například operováni pro zhoubné onemocnění, hned nevidí, jak jim stomie zlepšit kvalitu života. Vidí hlavně v začátcích stomii jako obrovské břemeno a permanentní důkaz svého onemocnění. V konečném důsledku stomie ovlivňuje jejich sebehodnocení a společenský život. Aby se stomici dokázali rychleji vyrovnat s nově nastalou situací, je třeba jim v mnoha oblastech pomoci. Je na nás zdravotníků, ve spolupráci s rodinou, jim pomoci vytvořit si nový žebříček hodnot, život se pro ně stává cennějším.

Zdravotník sehrává hlavní úlohu při vyrovnání se pacienta s novou situací. **Cílem zdravotníka je pomoci pacientovi zařadit se do rodinného a aktivního profesionálního života.** Prvním stupněm je schopnost pacienta ošetřovat správně svoji stomii, vybrat spolu se stomasestrou dostupnou kvalitní stomickou pomůcku podle typu stomie. A teprve pak pomáháme řešit další problémy stomika – strach z odmítnutí rodiny, partnera, ztráty zaměstnání, prevenci kožních komplikací... To není možné, pokud se stomik necítí bezpečný, nemá jistotu, že nikdo neuslyší hluk jeho sáčku, nikdo neucítí zápach, že se sáček nenafoukne jako balón... Za normálních okolností nikdo nemůže nazvat šustění stomického

sáčku hlukem, ale pro stomika, který je extrémně citlivý, je šustění sáčku vnímáno jako velký hluk! Navzdory svému handicapu chtějí žít stomici normálním životem a nepřejí si inzerovat fakt, že nosí stomický sáček...

VITALA® – převratná stomická pomůcka je plně hrazena pojišťovnou! Vzhledem k tomu, že je tato pomůcka dosažitelná jen pro malé procento koncových uživatelů, neměla by lékařům o mnoho navýšit preskripci. Praktický lékař může požádat pojišťovnu o vyjmutí pacienta z kapitace, a může tak bez sankcí tuto pomůcku předepisovat. Měli bychom si uvědomit, že stomici za své onemocnění nemohou. Nepoškozovali se vědomě jako pacienti drogově závislí či kuřáci. I jejich náklady na léčbu jsou pro pojišťovny velmi vysoké. Na závěr si připomeňme některé jasně definované podmínky péče o stomiky z **Charty práv stomiků**, jež byly schválené na 11. Světovém kongresu IOA v Portu, 26.–31. 8. 2004. **Každý stomik má právo na úplnou a objektivní informaci o vhodných pomůckách a výrobcích, které jsou v jeho zemi k dispozici. Má právo na možnost neomezeného výběru dostupných stomických pomůcek. Má právo na ochranu proti jakékoliv formě diskriminace.**

Přeji všem stomickým pacientům, aby se setkali ve svých proktologických a stomických poradnách, ale i u svých praktických lékařů, s velkým pochopením, empatií a respektem pro odlišnost jejich potřeb, aby měli možnost výběru vhodných stomických pomůcek, které jim umožní žít důstojný lidský život.

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



VELKÉ NÁVRATY®

Program „Velké návraty“

Program vznikl roku 1984 v USA, díky spolupráci společnosti ConvaTec a fondu Crohn's & Colitis Foundation of America (CCFA). Přes 26 let svého fungování vyzdvihuje pacienty, kteří zvítězili nad nemocí a vrátili se do normálního života. V další etapě rozvíjeli své touhy, které měli před operací.

Program má motivovat ostatní stomiky, aby zvítězili nad bolestí, frustrací a strachem. Má inspirovat hledání vlastní cesty rozvoje, ukázat, že se stomii lze žít plnohodnotný život. Proto jsme nesmírně rádi, že nyní se mohou do programu přidávat i Češi.

Název programu je symbolický a zároveň vystihuje úmysl tvůrců a všech, kteří se programu zúčastní. Hlavní myšlenkou programu je vrátit lidem po operaci smysl života, pomoci je inspirovat a naučit novým věcem.

Musíme si pomáhat

Pro mnoho lidí jsou překážky spojené se založením stomie přelomové a ne všichni si s nimi dokáží poradit. Prvními reakcemi bývají strach, nedůvěra a frustrace. Tyto emoce často ovlivní mnoho pacientů, ale i po tom všem dokáží najít cestu k plnohodnotnému životu. To byl také případ **zakladatele programu „Velké návraty“** – profesionálního fotbalisty **Rolfa Benirschkeho**. Rolf podstoupil operaci ileostomie ve věku 19 let, právě tehdy, když byl na začátku své kariéry jako hráč klubu San Diego Chargers. Přesto pokračoval v profesionální lize dalších



9 let. Po založení stomie se vrátil k fotbalu jako profesionál. Všude, kde se pak objevil, slyšel: „Rolfe, jsi jediná osoba, o které vím, že má stomii“. A právě tehdy začal program „Velké návraty“ –

vzpomíná Rolf. Podobný případ se stal i světovému velvyslanci tohoto programu, alpinistovi a cestovateli **Robu Hillovi**. „Popravdě řečeno, neměl jsem dál chuť žít... Ale díky nemoci jsem se začal zabývat opravdu důležitými věcmi a našel jsem v sobě odhodlání. Mám skvělý život. Dokázal jsem využít těžké životní zkoušky a paradoxně měla nemoc pozitivní vliv na můj život“ – říká Rob.

„Velké návraty“ v České republice

Ani v ČR nechybí „tiší hrdinové“, kteří duchem, silou optimismu a úspěchy mohou pomáhat ostatním stomikům svým příkladem.

Proto v lednu zahajujeme program „Velké návraty“ i v České republice. Jeho účastníky mohou být plnoletí stomici. Pro členství v programu stačí odeslat vyplněnou přihlášku a svůj příběh do Zákaznického servisu ConvaTec. Je možné se přihlásit osobně, či přihlásit jiného stomika, o němž víte, že je dobrým kandidátem. V každém případě je důležitý konečný vlastnoruční podpis na přihlášce.

Cílem programu „Velké návraty“ je objevit stomiky, kteří se po operaci nevzdali. Prohlédli psychické i fyzické bariéry a vrátili se do aktivního života. Jejich příběh může být dokonalým příkladem pro jiné stomiky a nejlepším svědectvím toho, že stomie nemusí být důvodem k ukončení aktivního života. Stomici, kteří se chtějí podělit o svůj příběh, zkušenosti a poznatky, mohou podat pomocnou ruku těm, kteří to potřebují. Záleží nám také na tom, aby vzrostlo společenské povědomí o tématu stomii.

Přihlašte se do programu, jste-li stomik a:

- navzdory těžké nemoci jste se vrátil(a) do normálního života,
- neustále realizujete svoje vytyčené cíle,
- zvládáte plnit své sny a touhy,
- chcete pomoci jiným k návratu do aktivního života,
- věříte, že Váš příběh může pomoci jiným stomikům,
- jste otevřen(a) novým výzvám.

Přihlášku získáte na www.convatec.cz nebo na StomaLine® ConvaTec. Vyplněnou a podepsanou přihlášku odešlete na: ConvaTec ČR, Olivova 4, 110 00 Praha 1, s předmětem „Velké návraty“. Přihlásit se lze od ledna do září 2011. Dva laureáty a jednoho vítěze vyhodnotí redakční rada (lékaři a stomasestry) a zveřejní v časopisu RADIM a na www.convatec.cz. Více informací ve společnosti ConvaTec nebo na www.convatec.cz. ■



Na lyže do Alp se stomií? Proč ne!

Vždycky jsem ráda lyžovala, na běžkách i sjezdovkách, ale poté, co se otevřely hranice a mohla jsem začít lyžovat v Alpách, se lyžování stalo, skoro by se dalo říct, mojí vášní. Jezdila jsem nejčastěji do Rakouska nebo do Itálie na kratší čtyřdenní zájezdy, ale několikrát ročně. Je těžké se sama hodnotit, ale snad mohu říct, že lyžuji poměrně dobře, zvládám bez problémů všechny stupně obtížnosti sjezdovek, tedy i černé.

Pak se mi vrátilo onkologické onemocnění, přišla operace, následná léčba, která vyvolala nutnost další operace, při níž mi musely být zřízeny dvě stomie – urologická i kolostomická. Vypadalo to, že s lyžováním je konec, už i proto, že jsem se velmi dlouho po poslední operaci zotavovala. Asi za rok jsem se cítila už lépe, péči o stomie jsem též zvládala celkem obstojně, tak jsem se nechala přemluvit, že se zkusím projít na běžkách. Dost jsem se obávala, jak obstojím fyzicky, abych neupadla a nezranila se, i jestli nebudu mít problémy s uvolňováním podložek (zvláště ta urostomická mi ze začátku dělala velké problémy, podtékala).

Ale proběhlo všechno dobře, a tak jsem to zkusila znovu a na jaře vyrazila na Šumavu na dva dny na sjezdovky. Ani tady jsem neměla téměř žádné problémy, a tak jsem na konec sezóny vyrazila do Rakouska. Samotné lyžování žádné problémy nepřineslo, ale při delší jízdě autem se mi kolostomická podložka utrhla při obou jízdách. Naštěstí to bylo na odpočívadle, kde bylo krásné čisté WC, tak jsem měla možnost vzniklou pohromu zvládnout. Přemýšlela

jsem, čím by to mohlo být a dospěla k názoru, že na vině asi budou poměrně těsné kalhoty.

Proto jsem pro letošní cestu do Alp (opět s delší jízdou autem) zvolila pohodlné běžecké kalhoty, úpletové, které se bez problémů přizpůsobily práci stomie (mám kolostomii, ale jak říkám, ona to zřejmě neví a chová se jako ileostomie – tzn. vylučuje poměrně velice často a dost velký objem). Pomohlo to a všechny jízdy autem jsem zvládla bez obtíží. Letos jsem byla lyžovat již 3x, opět v Itálii a Rakousku, vždy na týden. Ač jsem stále ve střehu a obávám se nenadálých problémů s podtékáním, jako asi každý z nás stomiků, žádné nevznikly. Používala jsem tvarovatelnou podložku od firmy ConvaTec s vypouštěcím sáčkem pro kolostomii (po doporučených třech dnech jsem ji „pro jistotu“ vyměnila) a pro urostomii jednoduchý urostomický sáček. Obě pomůcky držely opravdu dobře, dokonce jsem s nimi několikrát byla i v bazénu. Nepříjemností bylo, že sáček se mi často a hodně plnil a já jsem měla občas nepříjemný pocit, že něco cítím, ačkoliv používám odstraňovač zápachu ALP. Loni v batůžku na zádech a letos v kapsách bundy mám náhradní pomůcky pro obě stomie a výbavu pro očištění těla i šatstva pro případ nehody, letos hodně zminimalizovanou.

Asi největší problémy jsem měla s trávením, konkrétně s uvolňovanými plyny. V poledne jsme chodili do horských chat nejčastěji na teplou polévku nebo „něco malého“ a ze začátku jsem si k tomu dávala i malé pivo. Následkem byl téměř neustále nafouknutý pytlík. Dost jsem se obávala, aby plyny podložku neodtrhly, proto nafouklé sáčky chvílemi mé jízdy řídily od jedné chaty k druhé, i když bych spíš měla napsat od jednoho WC k druhému (naštěstí jich tam bylo

dost, ale téměř vždy v suterénu, a kdo zkusil chodit v lyžácích po schodech ví, jak je to nepřijemné). Snažila jsem se potom stravovat co nejdietněji, přestala pít pivo, vzpomínala na nenadýmavé potraviny, ale moc velký úspěch jsem neměla. Přátele, se kterými jsem na horách byla, jsem bavila prohlášeními, že musím jíst co nejdietněji, že mi jídlo vyvolává zažívací obtíže, a nakonec jsem nejčastěji jedla hranolky s klobásou, protože ty mi přinášely nejméně problémů. Trochu pomohl až bylinný čaj. Stejně to bohužel bylo při zpáteční cestě, měla jsem chuť vystoupit z auta a jít pěšky, kdyby to nebylo tak daleko. Budu muset ty nenadýmavé potraviny pořádně nastudovat, ač tuším, že suchý rohlík by to zřejmě vyřešil, ale Rakušané vaří opravdu velmi dobře, mňam. Všechny letošní zájezdy byly báječné, počasí celkem vyšlo, lyžovala jsem téměř se stejnou intenzitou na stejných terénech jako před založením obou stomií, jen jsem při jízdě opatrnější a snažím se

vyhnout pádům, při namáhavějších sjezdech častěji odpočívám a hlavně sleduji své dva pytlíky, aby byly pokud možno stále prázdné, aby se neroztrhly a obsah nevytekl, kdybych na ně upadla. Je to super! JDE TO! Jen je třeba překonat počáteční obavy a někdy i vlastní pohodlnost.

Olga, Praha ■



Zahraniční pomoc



Jana Hyklová v Polsku

Chtěla bych touto cestou poděkovat dvěma stomasestrám, které pomohly Polsku a Velké Británii přijít s pomůckou VITALA® na jejich trhy. Jsou to stomasestry **Olga Tellerová** a **Jana Hyklová**, které se věnují péči o stomiky již několik desítek let. **Velká Británie** usiluje o zařazení pomůcky VITALA® do jejich seznamu zdravotnických

prostředků, a tak nás kolegové požádali o sepsání případových studií, tzv. „Case studies“. Výzkumný pracovník pan Al Verdi nám zaslal baterii otázek, na základě kterých bylo připraveno osm studií založených na konkrétních zkušenostech stomiků používajících pomůcku VITALA® v České republice. Zkušenosti českých stomiků přispějí ke schválení pomůcky VITALA® pro britský trh. V **Polsku** zatím VITALA® na trh uvedena nebyla, je ve fázi testování. Tes-

tují ji tři polské sestry (na obrázku). Byl pro ně připraven trénink, kterého jsme se aktivně účastnily společně se stomasestrou Janou Hyklovou. U nás v Čechách jsme proškolili a certifikovali více než 100 sester, VITALA® konzultantek. Bylo zajímavé porovnávat zkušenosti, podmínky a přístup stomasester z Polska. Přejeme oběma zemím, aby pomůcku VITALA® mohly používat i jejich stomici.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Marketing Manager ConvaTec ČR ■





Paní Janischová, vím, že jste celý život zasvětila práci ve zdravotnictví, kde jste se věnovala rehabilitaci nemocných s Bechtěrevovou chorobou, povězte nám o tom něco.

Původně jsem vystudovala německou obchodní školu. Brzy jsem se vdala a narodily se mi dvě děti. Už od malička jsem měla ráda pohyb, jako dítě jsem navštěvovala pohybové kurzy Běly Friedlandové, chodila jsem do baletu a do Sokola. Po narození dětí jsem tehdy dálkově vystudovala rehabilitaci na střední zdravotní škole.

To muselo být náročné, starat se o dvě malé děti, které se Vám narodily brzy po sobě, a ještě studovat.

Náročné to bylo, ale studium mě bavilo. Bohužel jsem brzy ovdověla, dětem bylo teprve 8 a 9 let. Bydleli jsme v té době v Teplicích, kde měl manžel služební byt, ze kterého jsem se po jeho smrti musela vystěhovat. Našla jsem si práci v lázních v Jáchymově a odstěhovala jsem se s dětmi do Ostrova nad Ohří. V té době se Ostrov teprve budoval, stavěly se nové domy po odchodu sudetských Němců, bylo to jedno velké staveniště, ale

Elán, energie, vitalita...

ELÁN, ENERGIE, VITALITA – tyto tři pojmy mne napadly, když jsem se úplně poprvé asi před třemi lety setkala v Karlových Varech s paní Jindřiškou Janischovou. Od té doby jsme se společně sešly ještě několikrát a vždy jsem měla pocit, že u paní Jindřišky běží čas opačným směrem – nejenže jí energie s přibývajícimi roky neubývá, spíše naopak. V letošním roce slaví paní Jindřiška 87. narozeniny. O tom, co jí přináší radost a dodává energii, si přečtete v našem rozhovoru.

nám to s dětmi nevadilo. V zimě jsme chodili lyžovat, v létě na výlety do okolní přírody. V Ostrově žiju doteď a jsem tam spokojená.

V jáchymovských lázních jste se věnovala rehabilitaci pacientů?

Ano, věnovala jsem se hlavně pacientům s Bechtěrevovou chorobou, pro které jsem vytvořila sérii nových rehabilitačních cviků. Věnovala jsem se také reflexním masážím, které v té době nebyly ještě u nás rozšířené. Natočila jsem čtyři instruktážní filmy, které se promítaly pacientům. Za tyto filmy jsem pak





v roce 1981 obdržela cenu na celostátním festivalu amatérského zdravotnického filmu. Později jsem se stala metodoložkou v jáchymovských lázních a školila jsem další sestřičky v oboru rehabilitace bechtěreviků a revmatiků. Tyto kurzy navštěvovaly sestřičky z celé republiky, kurzy trvaly rok a byly zakončeny komisionální zkouškou. Jáchymovské lázně prosluly svou léčbou pohybového aparátu nejen u nás, ale i v zahraničí. Měli jsme spoustu pacientů hlavně z Německa a později i z arabských zemí. Proto jsem se snažila, aby všechny sestřičky, které jsem školila, uměly německy. V té době byl s výukou cizích jazyků problém. Při svých kurzech jsem tedy svoje kolegyně učila anatomii i povely pro cvičence nejen česky, ale i německy. Některé z nich tuto znalost získanou při mých kurzech využily po roce 1968, kdy odešly do Německé spolkové republiky. Těší mě, když se dozvím, že se mnohé z nich od té doby rehabilitaci věnují.

Vaše výborné výsledky v rehabilitaci bechtěreviků Vám umožnily i přednášet v cizině, jak k tomu došlo?

Němečtí pacienti, kteří jezdili do Jáchymova, o úspěších naší léčby nemlčeli, a tak se o nich brzy dozvěděli i v Německu. Dostala jsem pak pozvání, jestli bych v Německu nechtěla přednášet na zdravotních školách, publikovat a samozřejmě cvičit s pacienty. Tehdy nebylo jednoduché vycestovat, za totality musel každý výjezd do tzv. kapitalistické ciziny schvalovat mj. ředitel zdravotnického zařízení, stranický

výbor a další. Leckdy se mi to snažili velmi znepříjemnit. V roce 1967 jsem dostala pozvání k cestě do USA, kde žil jeden z našich pacientů. Ještě den před odletem jsem čekala na konečné schválení své cesty od vedení jáchymovských lázní. Nakonec jsem povolení dostala a v USA jsem strávila šest týdnů, které jsem opět převážně věnovala rehabilitačnímu cvičení. Měla jsem taky možnost přednášet na kongresech bechtěreviků v Německé spolkové republice, kde jsou tito nemocní výborně organizováni do klubů. Tyto kluby organizují pro své členy pravidelná setkání se cvičením ve vodě i na suchu, prostě bezvadně fungují. Přednášet do Německa jsem nadále dojížděla i po svém odchodu do důchodu.

Jaké jsou Vaše koníčky, čemu se ráda věnujete?

Velmi ráda řídím auto, řidičský průkaz mám od 18 let. Tenkrát se ještě žádné zkoušky v autě nemusely dělat, zkušební komisař pouze zkontroloval, zda umím správně řadit a hned jsem dostala průkaz. Ráda jsem jezdila i na delší trasy, naposledy jsem jela sama se svým malým fiátkem v roce 2006 do Německa do cca 500 km vzdáleného Wolfsburgu, to mi bylo 84 let.

„Naposledy jsem jela sama se svým malým fiátkem v roce 2006 do Německa, to mi bylo 84 let“



Ráda také chodím do divadla, poslouchám hudbu a čtu. Moje dcera žije v Praze, kam za ní často jezdím a chodíme na různá divadelní představení, do galerií, na výstavy atd. Letos na podzim jsme s dcerou navštívily vinobraní v Uherském Hradišti, to byl pro mne velký zážitek, mám ráda folklór, kroje a tance. Dalším koníčkem je doslova a dopísmene kůň, na kterém jsem začala jezdit ze zdravotních důvodů, je to výborné proti bolesti zad a vůbec mi nevádí, že mám již několik let endoprotézu. Když jsem



byla mladší, ráda jsem cestovala a poznala spoustu cizích zemí díky svým pacientům a přátelům, se kterými jsem se seznámila při svojí práci v Jáchymově. Nebojím se nových věcí a pouštím se i do činností, které leckterým



mým vrstevníkům mohou připadat dobrodružné. Naposledy to byl např. vyhlídkový let v malém dvoumístném letadle.

Paní Janischová, jste neuvěřitelně vitální dáma, jakým způsobem se Vám daří udržovat se v takové úžasné kondici a stále dobré náladě?

Můj den je pestrý. Denně se dívám na bavorskou televizi, kde je každé ráno cvičení s hudbou, takže si zacvičím. Pak se nasnídám, udělám si čerstvou šťávu z pomeranče a když je pěkné počasí, jdu na výlet – v létě plavat v nedalekém rybníku, na podzim ráda chodím na houby, mám hrozně ráda přírodu. Strašně ráda vařím, nejradši samozřejmě pro hosty, ale vařím ráda i sama pro sebe. Ráda čtu, dívám se na německé programy, kde mám své oblíbené pořady o vaření, zdraví, zdravém životním stylu a cvičení. Už nechci cestovat nikam do zahraničí, u nás je krásná příroda i historické památky, které celý svět obdivuje. Nedávno jsem dostala nabídku vést kurzy cvičení pro seniory u nás v Ostrově, doufám, že se sejde dostatek zájemců o pohyb.

Jak došlo k tomu, že jste se stala stomičkou?

V roce 2004 jsem objevila krev ve stolici, šla jsem k lékaři, který mě poslal na kolonoskopii. Při té zjistili, že mám silný zánět tlustého střeva a doporučili mi operaci. Tu jsem podstoupila a byla mi založena ileostomie. Po operaci mi nebylo dobře, nemohla jsem jíst a nedařilo se mi se stomickými pomůckami. Bohužel v nemocnici, kde mě operovali, nebyla žádná stomasestra, neměla jsem dost informací, prostě to bylo špatné. Naštěstí mám velmi starostlivé děti, které když viděly, jak jsem na tom špatně, tak se rozhodly vzít situaci do svých rukou. Dcera zjistila, že v Praze na Vinohradech je prodejna zdravotnických potřeb „U Radima“,



„...vždyť byli pacienti, kteří si dokonce kvůli založení stomie chtěli vzít život. Dnes máme báječné stomické pomůcky, které nám náš handicap kompenzují a můžeme žít plnohodnotný život.“

kam hned došla a přímo na místě dostala jednodílné sáčky Esteem® se všemi informačními brožurami. Sáčky mi přivezla, vyhovovaly perfektně. Po čase jsem se do prodejny vypravila sama na den otevřených dveří, kde poskytovala informace stomasestra Alena Bendáková-Cholínská. Ta mne hned pozvala do své stomické poradny ve FN Motol, všechno mi pečlivě vysvětlila a naučila, takže od té doby do motolské poradny dvakrát ročně dojíždím na kontrolu. Brzy po operaci jsem se vypravila se svými dětmi k moři a všechno bez problémů jsem zvládla.

Co byste na závěr vzkázala čtenářům časopisu RADIM?

Přeji všem krásné Vánoce a hodně zdraví a energie do roku 2011. Moc bych si přála, aby se v budoucnu o nás stomicích více psalo ve sdělovacích prostředcích. Bylo by dobré zveřejnit, jaké to bylo dříve s péčí o stomiky problematické, vždyť byli pacienti, kteří si do-

konce kvůli založení stomie chtěli vzít život. Dnes máme báječné stomické pomůcky, které nám náš handicap kompenzují a můžeme žít plnohodnotný život.

Děkuji Vám mnohokrát za rozhovor.

Alice Křepínská,
StomaLinka® ConvaTec



S dcerou a snachou u moře
(po operaci)



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

Milý časopise RADIM,

zdravím Vás všechny v redakci. Ráda bych se s Vámi podělila o prožitky z mé letošní dovolené. Byla příjemná i nepříjemná. Již čtvrtý rok jsem trávila dovolenou se stomiky v Meziboří u Litvínova. Byli jsme tam z Příbrami, Kladna, Plzně, Tábora a já z klubu z Karlových Varů. Byli tam i předsedové těchto klubů. Je mi již 83 let. Stomii mám od roku 1981. Všichni jsou ke mě milí. Jsme tam všichni pohromadě. Většinou si říkáme křestním jménem. A teď bych ráda znala tvůj názor...

Vážená paní Emilie,

děkujeme za Váš příspěvek, který mimo jiné vyjadřuje, jak jste úžasně zvládla život se stomií a žijete aktivní život. Pohled každého člověka na Vámi popsanou situaci může být jiný, možná jste nyní motivovala k napsání svého názoru i někoho ze čtenářů. V každém případě, pokud vyjádříte nesouhlas s oslovením „babi“, měl by to každý člověk respektovat. V životě bohužel často dochází k nedorozumění, a proto přemýšlím o motivu zmíněného předsedy klubu. Oslovuje tak snad každou osobu nad určitý věk? Cítil k Vám sympatie a takto to vyjadřoval? Jen si zkrátil oslovení? Pochopil z Vaší věty, že si toto oslovení nepřejete a dotýká se Vás? (I já mám nyní motivaci oslovit Vás křestním jménem, ačkoliv jsme se doposud nikdy nesetkaly. Je tomu tak proto, že nechci bez Vašeho výslovného souhlasu zveřejnit Vaše příjmení.) V každém případě Vám přeji, aby se situace třeba i dodatečně vysvětlila, abyste si uchovala v mysli jen hezké vzpomínky na pobyt. A kdyby se Vám v budoucnu něco podobného přihodilo znovu, přeji Vám, abyste se tím vůbec netrápila.

Předseda jednoho klubu mně zásadně říkal „babi“. Přece neznámá, že když jsem stará, že jsem pro každého babi. Zeptala jsem se, jestli je můj vnuk. Ale stále mě tak oslovoval. Mám 10 vnoučat a 10 pravnoučat. Jsem šťastná, že je mám. Ale od cizích lidí mě to uráží. Já každého slušně oslovuji, a tak si myslím, že i já mám nárok na správné oslovení.

Personál byl velice vstřícný, milý. Zkrátka pohoda. Jen tento člověk mně kazil prožitky. Radímku, prosím Tě, jaký názor máš na toto chování ty? Budu ráda, když můj příspěvek otiskneš.

Emilie K., Ostrov nad Ohří

Za redakci časopisu Alena Karnošová ■

Moje StomaLinko,

již při prvním setkání s Tebou, bylo to v nemocnici při odchodu mého manžela domů 12. 6. 2010, jsme dostali taštičku, kde bylo mnoho informací a Tvůj časopis „RADIM“, který obsahoval pro nás nováčky plno rad, pro nás velmi užitečných. I při prvním telefonickém rozhovoru na mě promluvil velice milý, příjemný hlas, který mne informoval a uklidnil mě ve věci zásilky pro mého muže

stomika. Víte, ono když je člověk nemocný a sedmdesátiletý, tak pro něho vlídnost, ochota, milé slovo znamená víc než peníze, i když jsou také potřeba. Proto Ti moje (naše) StomaLinko děkujeme za vše, co pro všechny, kteří Tě potřebují, děláš.

Přeji Tvým zaměstnancům i jejich rodinám mnoho zdraví, protože zdraví je největší poklad, který máme. Mnoho úspěchů StomaLinko, přeje

rodina L., Kolín ■

z Vašich dopisů

Vážení,

předem Vás zdravíme a moc děkujeme za Vaši péči a hlavně informovanost pro stomiky, kterou děláte. Také Váš časopis „RADIM“ nám přináší mnoho užitečného. Tento dopis Vám píše za svého manžela (stomika), nar. 1929, který má m.j. velké problémy se zrakem a nemůže sám o sebe pečovat. Z tohoto důvodu mu ošetřují stomii sama. Zasláme Vám oba soutěžní ku-

póny s poukazy potvrzenými lékařem a těšíme se na další spolupráci.

Zároveň Vám všem děkujeme, přejeme Vám ještě hodně slunečných dnů, úspěchů v práci i v rodinném životě a hlavně pevně zdraví, neboť to je největší bohatství a majetek člověka.

S pozdravem

manželé T., *Rakovník*



Poděkování za přání k narozeninám

Již podruhé jsem byl velice překvapen tím, že jste mi udělali radost přáním k mým narozeninám. Je velice pěkné, že máte zájem o klienty i v soukromém životě. Děkuji srdečně za milé přání a přeji celé Vaší společnosti ConvaTec dobrou pohodu v kolektivu a hodně pracovních úspěchů.

S pozdravem

František K., *Opava*



Děkuji za vše, co pro nás stomiky děláte a za pěkný časopis RADIM.

Také děkuji za první setkání, které jste pro nás připravili v Brně a týkalo se pouze urostomiků. Jsem moc ráda, že jsem se tohoto setkání mohla zúčastnit, protože jsem se dozvěděla spoustu novinek a také se hodně poučila, bylo tam hodně zajímavostí. Bylo to moc fajn.

Ještě jednou děkuji.

Věra S., *Brno*



Děkuji společnosti ConvaTec

za to, že organizuje setkání stomiků, děkuji i za to, že dává prostor Českému ILCO, aby informovalo přítomné stomiky o existenci klubů stomiků a jejich aktivitách. Děkuji, že seznamuje stomiky s Chartou stomiků. O tom, jak se stomici na setkání hezky cítí, svědčí foto členky FIT-ILCO paní Valerie.

Marie, *Praha*



Foto Jana Chrová

z Vašich dopisů

Milí přátelé,

neobvykle příjemně mne překvapilo Vaše blahopřání k mým 84. narozeninám. Již třetím rokem se, s Vaším přispěním, snažím vyrovnat s mojí kolostomií. Ještě jsem Vám asi nepoděkoval za loňské pozvání na naše setkání stomiků v Karlových Varech (i s osobní účastí pana B. Hybnera, jednoho z nás). Bylo to velice příjemné a povzbuzující. Protože nás občas asi všechny přepadají nepěkné myšlenky, hlavně při dlouhých zimních měsících, je Vaše pomoc, ať již rychlým plně-

ním objednávek, našich, jak já jim říkám, „náhradních dílů“, tak i velice inteligentně a odborně pojatými články v časopise RADIM. Vyslovte prosím můj obdiv a dík redaktorům a redakční radě.

Teď, kdy mi po 62letém manželství v září loňského roku zemřela moje milá manželka, jsou Vaše řádky, ať již v blahopřání, tak i v článkách, pro mne velice potřebné a milé.

S pozdravem Váš

Jaroslav M., *Sokolov*

Vážení a milí,

předem Vám chci poděkovat za Vaši ochotu zasílat mi pomůcky ConvaTec. Vaše pomůcky používám po operaci z 30. března 2009 a jsem velmi spokojený. Nejdříve jsem používal pomůcky výpustné, nyní jsem přešel na sáčky uzavřené a jsem s nimi též spokojený. Hodně mi pomohla v začátcích staniční stomasestra z nemocnice v Mostě paní Hyklová a nyní se o mne starají stomasestry z Roudnice Hyřhová a Podstavcová a moc moc těmto sestrám děkuji. Zároveň veliké díky i Vám!

S pozdravem

František F., *Štětí*

Vážené dámy a pánové,

Jsem Bulhar a od roku 1995 žiji a pracuji v Čechách. V roce 2004 mi v nemocnici ve Frýdlantě v Čechách, kde žiji a pracuji, při rozsáhlém vyšetření našli nádor tlustého střeva. Po konzultaci s libereckou onkologií byl vybrán následující postup léčení: ozařování a poté operace. U 99 procent případů se při ozařování nádor zmenšuje či úplně zmizí a u zbylého jednoho procenta se nádor zvětšuje. Já jsem byl z toho jednoho procenta. Před operací bylo rozhodnuto, aby byla vyoperována zasažená část tlustého střeva spolu s konečником, protože nádor byl příliš blízko konečniku, a aby byl udělán vývod na břicho. Tímto způsobem eliminovali chirurgové výskyt metastáz. Po operaci mi byly předepsány, a samozřejmě jsem začal používat všechny nutné zdravotní pomůcky od Vaší společnosti. Stal jsem se odběratelem Vašeho časopisu RADIM. Přesně od ledna roku 2005, kdy jsem byl operován, jsem pravidelným zákazníkem Vaší společnosti. Díky mým přátelům a rodině, kteří mě

podpořili duševně i materiálně, díky Vaším radám, které jsem dostával převážně prostřednictvím časopisu RADIM, jsem neupadl do psychické deprese. To vše mi pomohlo postavit se rychle na nohy a začít pracovat již pět měsíců po operaci. Pracuji i teď. Třídím staré přední a zadní brzdy na auta. Každý den přehazuji 1 000–1 500 kg, při tom je mi již 62 let. Pravidelně sleduji všechny Vaše novinky, jak prostřednictvím časopisu, tak na každoročních schůzích, které organizujete pro postižené, jako jsem já. Teď používám dvoukomponentní systém NATURA®, ochranný film a čisticí prostředek pro zbylé lepidlo při výměně podložky. Vážené dámy a pánové, nejsrdečněji Vám děkuji za velkou podporu, kterou dostávám od Vás, jak se zdravotními potřebami, tak s radami.

Přeji Vám všem hodně zdraví a abyste ještě dlouhá léta pomáhali mně i takovým jako já. S přátelskými pozdravy

Dimitar B., *Frýdlant*

ŘÍKANKA PRO STOMIKY

Když do těla vleze ráček,
chová se tam jako dráček.
Na čelo Ti padne mráček,
už nezpíváš jako ptáček.

Nebuď, chlapče, neboď máček.
Řeknu Ti to bez vytáček:
Jsou pomůcky různých značek
a není v tom žádný háček.

Nemusíš mít peněz váček,
potřebuješ prostě sáček.
Až Tě přejde první vztek,
obrat se na ConvaTec.

NATURU má právě novou,
k tomu: službu zásilkovou.

Miroslav, *Mcely* ■



ŽIVOTNÍ FILOZOFIE

Ctihodné stařenky, velební kmeti,
je na nás vidět, jak ten čas letí.
Jen ať si letí, jen ať si kluše,
ač těla zchátralá, mladé jsme duše.
Za námi vidět jsou vnuci i děti,
vlas máme stříbrný a zuby třetí.
Neduhů haldy, tvář samé faldy,
nohy nám šmajdají, ruce se třesou,
jen ať si šmajdají, jen když nás nesou.

Rosálie D., *Praha* ■

Kvalita života s pomůckou VITALA®

Stomii mám zhruba 1 rok. (Mám tři dcery a malého vnoučka, kterého hlídávám kdykoliv se vyskytnu doma). Již 34 let pracuji jako servisní mechnik pro Volvo, a tudíž jsem často i celé týdny pryč na cestách po celé České, Slovenské a Polské republice. Před systémem VITALA® jsem již používal dvoudílný systém od jiné stomické firmy, spolu se stomickým pásem, a také jsem



používal různé jednorázové zátky. (Bylo to řešení dostačující, ne však dobré, protože mi se zátkami, které jsem používal, často nestačil limit podložek.)

O pomůcce VITALA® jsem se poprvé dozvěděl z časopisu Radim 1/2010, článek mě velice zaujal, a proto jsem se obrátil na bezplatnou linku ConvaTec 800 122 111, kde mi byly sděleny bližší informace. Dostavil jsem se dle doporučení paní Křepínské do stomické poradny ve Zlíně ke stomasestře Marii Pláškové, ta shledala mou stomii jako vhodnou a trpělivě mi sdělila veškeré informace ohledně pomůcky VITALA®. Začal jsem ji okamžitě používat, a to i na déle než 12 hodin denně, a jsem s jejím nošením maximálně spokojen. Protože jsem „technik“ a vím, že pokud se nehoda opakuje, není to obsluhou, ale problémem samotným, prvotní obtíže s podtékáním podložky jsem záhy vyřešil. A to tím, že jsem otvor v podložce vystříhl větší nežli otvor na stomii, větší než je obvod vzduchového těsnění skrývajícího se uvnitř pomůcky, a tím zajistil bezpečné přilnutí vzduchového těsnění přímo na stomii a také na kůži v těsném okolí stomie, kterou preventivně ošetřuji

z Vašich dopisů

puďrem Stomahesive®. Jak uř jsem zmínil, hodně jezdím autem, a tudíř zastávky na cestě jsem při nošení sáčku musel přizpůsobovat vyprazdňování. Také se stávalo, ře se mi sáček „zlomil“ v místě třísla a po delší jízdě jsem cítil problém s podtékáním podložky. S pomůckou VITALA® je to jiné, umožňuje mi absolutní kontrolu nad vyprazdňováním, dlouhé jízdy bez zastávek a obav z podtékání. Stejně tak mi dodala sebedůvěru ve společnosti, kdy se již nemusím v pozici „Napoleona“ s jednou rukou škrťící filtr šáčku tak, aby nebyly slyšet a cítit odcházející plyny, obávat „nemilých“ situací, kterým se kolostomik neubrání. Také při hlídání mého školkového vnoučka mám více sebedůvěry a mohu s ním volně „řádit“ bez toho, abych si hlídál sáček.

A nakonec o své plné funkčnosti mě VITALA® přesvědčila při mém měsíčním pobytu v lázních Karlova Studánka, kde mimo to, ře jsem se mohl chlubit novou zdravotní pomůckou vyvinutou pro kosmonauty, jsem bez problémů absolvoval téměř denně různé

procedury, jako hydromasáže, vířivky, perličky, které jak víte, působí různými tlaky vody, a VITALA® nezklamala ani tady. (Zpočátku jsem ale přece jen měl obavy, a tak jsem si z dětské látkové pleny vytvořil jakýsi pruh na bříše v šíři o trochu větší nežli je průměr pomůcky, vzadu ho upevnil kolem pasu dvěma gumičkami, a ten si přetáhl přes pomůcku VITALA® a skryl pod plavky. Po pár procedurách jsem se však ujistil, ře VITALA® drží dobře, nepodléhá žádným tlakům a svůj zlepšovák jsem již nepotřeboval. Musím ještě říci, ře jsem se napoprvé zapomněl a filtr přelepil, a ten poté opravdu nefungoval tak, jak měl. Proto pozor, filtr nikdy nepřelepovat, ani ve vodě.)

Závěrem chci říci, ře VITALA® mi zkvalitnila život celkově a zčásti mě také navrátila do aktivit před operací, jako je koupání a plavání. Pomůcku VITALA® používám denně, mohu ji všem vřele doporučit, zejména aktivním a pracujícím lidem.

Jiří M., Suchá Loz ■

VARIACE VIII

Šíje ženy ojíněná bolestí perlorodek
zařene v mysli tanec akvabel...

Stříbrné muře vlnek pohlcují obrazy těl
zrcadlících se na měkkých poduškách vod...

Z každé perly i vlnky vyzařuje naděje...

Každá krůpěj má víru života...

Vázení,

chvíli jsem uvažoval, zda je vhodné začít můj dopis jednou mojí variací. Pokud je to směšné, omlouvám se! Nazývám Vás přáteli, protože vskutku mi bylo právě Vašimi službami a radami velice pomozeno, a právě ve věcech, které se mi staly najednou zcela neznámými, a proto často špatně překonatelnými. V mých 82 letech jsem byl zrazen bříšní kýlou, operován dva dny před Štědrým dnem, velice se pochybovalo, zda moje tělesná schránka takovou operaci vůbec unese. Po pěti týdnech „kolapsu“ jsem se probral a po celkové devítiměsíční hospitalizaci na různých odděleních sokolovské

nemocnice jsem se 7. 9. 2007 vrátil do domácího ošetření, k mojí, vloni zemřelé, milované manželce Miladě. Neuměl jsem chodit, neuměl jsem se ani podepsat, přitom jsem byl zaměstnán po více jak 45 let jako ekonom a právník (prosím bez titulu!) a najednou jsem vlastně byl „živou mrtvolou“. Péče sester-terapeutek byla zřejmě nezměrná. Chodily za mnou, trpělivě mne stavěly do chodícího „monstra“, přesvědčovaly mne, ře takových pacientů již celé desítky postavily opět na nohy. Nevěřil jsem! Ale manželka, sama o berlích, cukrovkářka, s mizerou polovinou srdíčka, za mnou chodila denně, početná rodina (máme 2 dcery, 7 vnoučat a 7 pravnoučat) a hodně přátel mne návštěvami povzbuzovalo, i když po

nějaké době po odchodu se jich většina nad mým zuboženým stavem rozplakala. Zhubl jsem o 25 kilogramů, čili byl jsem, jak se říká, kost a kůže. Manželka už nevěděla co mi přinášet, abych na jídlo dostal chuť, až asi po 4 měsících pobytu v nemocnici jsem velice potichu, aby to nikdo z personálu neslyšel, projevil přání, aby mi manželka přinesla škvarky! Překvapení to u ní bylo veliké, ale druhý den jsem dostal žádané. A hledme. Tělo, zřejmě po tak dlouhé přestávce bylo natolik vypleněné, že sneslo nejen ty první „škvarky“, ale čím dál tím více i potravu, a po měsíci jsem už nebyl na žádné dietě, ale na běžné stravě, a hlavně mi zachutnala od mistrů kuchařů či kuchařek bramborová kaše s čímkoli. Byl jsem už od sester vysmíván, když se objevila ona kaše a s radostným halekáním mi oznamovaly, že je na „jídelním lístku“. Jak jsem tedy již vpředu uvedl, 7. 9. 2007 jsem byl odvezen domů, ještě předtím mi byl amputován na pravé noze palec, pro nebezpečí sněti (obrana proti tomuto zdůvodnění pochopitelně nebyla žádná, tak jsem pouze souhlasil) a začala rekonvalescence „v kleci“ krok za krůčkem. Dlouho mě to nebavilo, ale i přes varování zdravotních sester jsem požádal o francouzské berle a začal jsem se učit znovu chodit. Protože bydlím ve 2. poschodí bez výtahu, tak nejdříve v bytě asi za měsíc sám, bez sester, jsem zkoušel chůzi po schodech. To byl horor! Ale za asistence manželky jsem přece jen několikrát schody, spíše půl poschodí prošel. Učil jsem se, kterou nohou před, jak ji podpořit berlí, a úplně opačně při chůzi dolů, ale to všichni stejně postižení jistě poznali sami. Ne že bych neodvzdal daň počátečníka-adepta. 3x jsem se položil včetně obličejů na podlahu bytu a jednou již i venku, když jsem nebyl dost ostražitý, a hrál jsem si již na „velikého mistra“. Sestra, která přišla na vizitu, se mohla zbláznit, chtěla mne hned odvézt do nemocnice, ale přece jen to zůstalo při domácím ošetření, a zřejmě tím, že se mi vše velice dobře uzdravuje, vše skončilo pár šrámy. Na váze jsem už také přibral, na váhu velice akceptovatelnou mými dohlížejícími odbornými lékaři-chirurgy, kardiologem i internisty. Tak jsem se z toho nejhoršího vyhra-

bal. Moji přátelé mne nenechali zahálet, a když jsem se ozval redaktorovi z karlovarské MF Dnes s tím, „že jsem vstal z mrtvých“ opáčil: „A jak to, že od vás nemám na stole recenzi?“ Před mým onemocněním jsem totiž psal recenze na premiéry Západočeského divadla v Chebu. Poslal jsem mu tedy na obnovení novinářskou legitimaci a už zase od dubna 2008 jsem odvážen a přivážen na chebská představení a karlovarská MF Dnes moje recenze uvádí. Dvě z poslední doby rovněž v příloze zasílám. Mimo to pracuji jako soudní znalec v oboru ekonomika. Snad právě tyto iniciativy mi nedají moc přemýšlet o tom, co se mi přihodilo, že se musí žít i s tím vyhřezlým střevem, které tak úzkostlivě opatrujeme a chráníme. Ale tři primáři se u mne shodli, že reoperace a vrácení mojí kolostomie zpět by pro mne bylo životu nebezpečné, tak jsem protesty vzdal a snažím se žít sice teď o to hůře, že jsem sám, ale s pomocí s úklidem, jak některé z vnuček, tak i nesmírnou péčí vdov ze vchodu mého panelákového bytu, které rády vaří i pečou (uvařit si umím i sám, v posledním roce a půl jsem musel vařit za asistence manželky), vařeného i pečeného se mi dostává. A tak sice platím přiměřené náklady, ale je to stále jídlo „na přání“. Snad to vydrží! Závěrem se omlouvám, že jsem se tak rozepsal. Chtěl jsem jenom poděkovat za Vaši péči o nás, kteří přece jenom vybočujeme z těch kategorií nemocných občas nebo náhle postižených virózou atd., kdy péče je trvalá a stále se zlepšující. Ještě jednou, prosím, přeneste můj dík i těm, kteří obratem vyřizují naše objednávky prostřednictvím chirurgického oddělení nemocnice. I těm, kteří nás informují, že balíček už byl odeslán. Redakci časopisu RADIM vzkazuji, že se na další číslo vřdycky těším a pečlivě přelouskám, vč. vylouštění křížovky. Buďte zdrávi a odpusťte 84letému dědkovi, že si myslí, že má potíže jenom on. Víím, že takto postižených je víc než dost. Přihlašuji se na další setkání stomiků. Snad se tam najde i pro mne místo. Posledně jsem byl velice příjemně překvapen programem i zajímavým příspěvkem pana Borise Hybnera.

Jaroslav M., Sokolov ■

MŮJ ZDRAVOTNÍ PŘÍBĚH

Když mi před 20 lety řekl primář chirurgie, že okamžitá operace je nutná a že budu mít vývod, neuměla jsem si představit jak budu žít, myslela jsem, že nebudu moci ani mezi lidi. Ale postupem času a s pomocí mé kamarádky jsem se naučila jak kolostomii ošetřovat. Již jako zdravá jsem měla problémy s průjmy, takže si musím dávat pozor na jídelní režim, nejíst nic mastného, ne mnoho a ne věci, které nadýmají. Luštěniny, ořechy i mák jsou pro mě tabu. Nejvíce mě zdeptalo, když mě opustil manžel, měl ke mně odpor, že mám toto onemocnění. Naštěstí se po půl roce našel muž, se kterým jsem byla velmi šťastná. Spoustu věcí za mne udělal a vyřídil. Bohužel mám asi v životě smůlu. Byl to bývalý horník, byl též v invalidním důchodu, dost nemocný, ale čilý. Bohužel po 10 letech našeho soužití zemřel. Nebudu sama, říkala jsem si, i kdybych měla žít třeba s člověkem bez ruky nebo nohy. Dala jsem si inzerát a nyní již 3 roky žiju s bezvadným mužem. Mám ještě další zdravotní problémy se žilami a on spoustu věcí doma udělá za mne, i přesto, že ještě chodí do zaměstnání. Je to zlatý člověk. Během času se také ve zdravotnictví toho hodně zlepšilo s pomůckami pro lidi s vývodem – podložky jsou měkčí, dostaneme je poštou až domů a stomasestry

ilustrační foto



hodně pacientům pomáhají a vysvětlují. Uvítám každou novinku, ráda vše vyzkouším, takže jsem přivítala i nový bezsáčkový systém VITALA®. Je to výborný vynález. Umožňuje nemít stolicí až po dobu 12 hodin denně a ani nejsou slyšet a cítit plyny. Ze začátku jsem z této novinky měla obavy, ale je prima. Začala jsem ji zkoušet zpočátku po dvou hodinách. Teď pomůcku VITALA® používám, když jdu do společnosti. Má tu výhodu, že nemusím stále hledat toalety.

Nebo si ji беру na noc a pohodlně a v klidu se vyspím. Dříve jsem byla i v noci nervózní, takže jsem si za ta léta přivodila nespavost. S pomůcku VITALA® spím klidně. Podložky jsou měkké, pohodlné, téměř splynou s pokožkou. I když je pomůcka VITALA® trošku vyšší, přesto nebrání pohybu ani ležení. Jen těsnější prádlo by zvýraznilo její přítomnost na těle, ale dá se přece nosit volnější oblečení. Pomůcku VITALA® nosím nejdéle 10 hodin. Po jejím sejmutí a nasazení sáčku se několikrát v krátké době vyprázdním. Někdy to kombinuji s irigací, střídám pomůcku VITALA® a irigací. Už se těším až začnu chodit do bazény. Je to vynikající věc. Jsem spokojená nejen s ní, ale i s dalšími výrobky. Výrobci těchto pomůcek děkuji a s ním i všem, kdo se o nás stomiky starají.

Jana, Mělník ■

VITALA® je obrovský pokrok

Stomickou pomůcku VITALA® jsem obdržela 18. července 2010. Ihned jsem si přečetla návod a seznámila jsem se s instrukcemi na CD. První den jsem ji měla dle doporučení na stomii dvě hodiny. Vše proběhlo bez problémů. Další den jsem po šesti hodinách pocítila v břiše křeče, takže jsem pomůcku odstranila a zacvakla sáček. Stolica se vyprázdnila do sáčku. Třetí den jsem jela na delší cestu vlakem a vrátila jsem se domů večer. Pomůcku VITALA® jsem měla 14 hodin bez problémů, podložka dobře dr-

žela. Po deseti dnech nošení jsem nezaznamenala žádné kožní reakce jak na stomii, tak na břiše kolem ní. Je to obrovský pokrok. Jsem stomikem 11 roků a konečně můžu v klidu cestovat. Další plus je to, že pomůcka má dokonalý filtr a vůbec nejsou cítit odcházející plyny. Mírnus bych dala jen podložce, že není dodávána v rozměru, jaký potřebuji, tak jak je to u jednodílných sáčků, které jinak používám. Jinak patří obrovský dík těm, kdo tuhle pomůcku VITALA® vymysleli.

Růžena A., Konice ■

Vzpomínka na léto



Pro novináře bývá léto okurkovou sezonou, kdy se toho moc neděje. Pro stomiky na severní a střední Moravě tomu bylo právě naopak. Podařilo se uskutečnit řadu báječných akcí: Setkání v Kozlovicích, výlet na Vartovnu, pouť na Svatý Hostýn, výšlap k památnému dubu. Že byl o akce zájem svědčí i průměrná účast 50 stomiků a rodinných příslušníků na těchto celodenních setkáních. Ve vzpomínkách se stále vracím ke krásně stráveným sobotám mezi úžasnými lidmi. Alespoň malá ukázka, co se dá zažít se stomiky.

Vartovna nad Seninkou je velmi zajímavá, moderní válcová rozhledna, sestavená z barevných kovových elementů. Skýtá nádherný výhled na Javorníky, Beskydy, Pulčinské skály a až ke Zlínu. Pomalu se vracíme lesem k autům a už se těšíme na dobrý společný oběd v Liptálu. Žena si potřebuje odskočit, a tak zvolí houštinu pod cestou. Po chvíli se ozývá její volání: „Pojď sem! Pojď sem!“ Že by medvěd? Rozhrnu houštinu a nevěřím vlastním očím. Na zeleném paloučku stojí asi 15 krásných pravých hřibů. O kousek dál na druhém paloučku další skupina, vedle další a další. Co jsme nasbírali za asi patnáct minut vidíte na fotografii. Vybíhám na cestu, kde se mi podaří zastavit poslední dva opozdilce ze skupiny. Za chvíli mají i oni plné tašky a batohy. Přeji vám všem, abyste si v příštím roce z nejrůznějších akcí pro stomiky odnášeli spoustu krásných zážitků a potkávali skvělé lidi, které pojí společný osud.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. ■



spřízněné duše

Jsem 57letá, štíhlá stomička z okresu Nový Jičín.
Hledám přítele nad 175 cm.

Tel.: 605 568 749





Jaký je rozdíl mezi jednodílným a dvoudílným systémem?

Pomůcky, které se dají využít v péči o stomii je celá řada, ale ne každému člověku vyhovuje to samé. Po konzultaci se stomasestrou je zvolena ta nejvhodnější pomůcka. Při jejím výběru je potřeba myslet na výhody a nevýhody jednotlivých systémů a dívat se i na celkový stav pacienta.

ASPEKTY k používání JEDNODÍLNÉHO systému:

- celkový průběh onemocnění
- věk pacienta
- motorika pacienta

VÝHODY používání JEDNODÍLNÉHO systému:

- flexibilita, nízký profil, komfort

Problém nastává díky konzervativnímu přístupu k ošetřování. Starší pacienti nechtějí změny, proto raději používají systém dvoudílný, který už znají. Akceptovat novou věc nejsou schopni. Každý je v jiném psychologickém rozpoložení. Přitom pro starší pacienty je jednodílný systém vhodnější pro svou jednoduchost používání. Pokud je pomůcka již předstřížená, je její použití velmi snadné a pacienti jsou spokojeni.

JEDNODÍLNÝ SYSTÉM ESTEEM®

- SÁČKY UZAVŘENÉ ESTEEM®
- SÁČKY VÝPUSTNÉ ESTEEM®
- SÁČKY UROSTOMICKÉ ESTEEM®

STOMADRESS®

- SÁČKY VELKOOBJEMOVÉ STOMADRESS®
- KRYTKY STOMIE STOMADRESS® PLUS



- klid a jistota
- mnohostrannost – různé typy sáčků
- citlivost k pokožce

Dvoudílný systém je nejčastěji používaný. Pomůcka se skládá z podložky a sáčku vzájemně spojených přírubovým kroužkem. Podložka zůstává na těle několik dnů, což je optimální pro pokožku v okolí stomie. Po vyčerpání přilnavosti, tedy přibližně po třech dnech, je nutné podložku vyměnit. Sáčky lze vyměňovat libovolně často. Systém je pojištěn přídržným páskem, je proto pro pacienty bezpečnější. Má to vliv na jejich psychiku, dává jim pocit jistoty a klidu. Proto se mohou lépe soustředit na práci, ať už v zaměstnání nebo na zahrádce, či při jiných aktivitách.

DVOUDÍLNÝ SYSTÉM NATURA®

- PODLOŽKY NATURA® PLOCHÉ TVAROVATELNÉ®
- PODLOŽKY NATURA® FLEXIBILNÍ®
- PODLOŽKY NATURA® STOMAHESIVE®
- PODLOŽKY NATURA® CONVEX TVAROVATELNÉ
- SÁČKY UZAVŘENÉ NATURA®
- SÁČKY VÝPUSTNÉ NATURA®
- SÁČKY VÝPUSTNÉ INVICLOSE®
- SÁČKY UROSTOMICKÉ NATURA®



ADHEZNÍ TECHNOLOGIE

- dvoudílný systém
- Esteem synergy®

VÝHODY ADHEZNÍ technologie

- mnohostrannost

VÝHODY používání DVOUDÍLNÉHO systému:

- méně časté vyměňování pomůcky

- flexibilita
- nízký profil
- citlivost k pokožce
- komfort

SYSTÉM ADHEZNÍ TECHNOLOGIE

- **PODLOŽKY ESTEEM SYNERGY®
STOMAHESIVE® FLEXIBLE**
- **PODLOŽKY ESTEEM SYNERGY®
STOMAHESIVE®**
- **PODLOŽKY ESTEEM SYNERGY®
TVAROVATELNÁ CONVEX®**



SÁČKY ESTEEM SYNERGY®

- **SÁČKY UZAVŘENÉ ESTEEM SYNERGY®**
- **SÁČKY VÝPUSTNÉ ESTEEM SYNERGY®**
- **SÁČKY VÝPUSTNÉ ESTEEM SYNERGY®
INVISICLOSE®**

Rozlišit, kterou pomůcku zvolit, je na stomasestře, protože ona zná pacientův stav a vybere pomůcku podle možných komplikací. Každá komplikace potřebuje jinou pomůcku. Zvolit lze ze širokého spektra a přesně to, co pacientovi usnadní život. Není dobré ptát se pacienta, kterou pomůcku by chtěl. Dobré rady spoluležících pacientů v nemocnici mohou ublížit. Každý stomek je individualita a po-

třebuje vlastní přístup. Důležitá je komunikace mezi pacientem a stomasestrou, a také účast rodinných příslušníků.

KOMPLIKACE po operaci

- **Prolaps** – příčinou bývá oslabená břišní stěna. Je třeba tento stav konzultovat se stomasestrou, a pak zvolit individuální přístup.
- **Stenóza** – je stav, kdy se ústí stomie zúží a může dojít až k úplnému uzavření. Také je důležitá konzultace se stomasestrou a pomůcku zvolit podle stavu.
- **Retrakce** – je vtažení stomie do břicha způsobené uvolněními střevy při konstrukci nebo úbytkem na váze v pooperačním období.
Doporučují: Convex podložku + sáček s filtrem – dvoudílný systém.
- **Hernie (kýla)** – oslabená břišní stěna. Objevují se nejčastěji kolem kolostomií.
Doporučují: dvoudílný systém podle velikosti kýly. Také je třeba nosit kýlní pás, ten je obtížné používat u jednodílného systému.
- **Pseudopolypy** – **Doporučují:** lapisovat granulomky, proto je lepší dvoudílný systém s tím, že okolí musí být větší, aby byl dobrý přístup k ošetření.

Zpracovala: Dragica Křenková,
stomasestra ■



800 122 111
pro volajícího zdarma

Navštivte stránky
www.convatec.cz



ABY PODLOŽKA DRŽELA

Základním předpokladem dobrého přilnutí podložky ke kůži je správný výběr podložky podle typu stomie, agresivity výměšků ze stomie, dodržení doporučené délky nošení pomůcky, tvaru břicha, kožních záhybů, nerovností v okolí stomie, podle stavu kůže, tělesné hmoty, zátěže způsobené fyzickou aktivitou, užívaných léků, správné zacházení s pomůckou a skladování při konstantní pokojové teplotě.

Podle **typu stomie** – je-li stomie vyšitá nad povrch břišní stěny nebo v úrovni břišní stěny, jestli se jedná o **urostomii, ileostomii, kolostomii**. Jestli je **stomie retrahovaná** – vpadlá nebo naopak vyhrzlá. Podle tvaru břicha – jestli je břicho ploché či má **parastomální kýlu**. Podle **kožních záhybů**, nerovností v okolí stomie následkem zjizvení, píštělí... Podle **stavu kůže** – spolu se stárnutím dochází k úbytku tloušťky kůže a k zeslabení vrstvy podkožního tuku, který chrání organismus před mechanickým poškozením (hrozí zvýšené riziko poranění podobné tržným rankám, což zvyšuje citlivost kůže). K šetrnému odstraňování podložky je třeba používat **odstraňovač náplastí**. Další faktory, které ovlivňují správnou funkci podložky – aby podložka držela doporučenou dobu, je zdravá klidná kůže v okolí stomie, potivost kůže, macerace kůže, ekzém, různé vřidky, alergické reakce... Podle **fyzické aktivity** stomika – volíme například podložku s vyšší pružností – flexibilitou a lepší schopností pohlcovat vlhkost. Pomoci si můžeme **přidrzným páskem**. Většina dvoudílných stomických pomůcek dostupných firem na našem trhu mají ve svém portfoliu pomůcky s přídržnými oušky na stomickém sáčku či na podložce. Aby podložka dobře držela a nepodtékala je neméně důležitá **příprava kůže**. Povrch kůže musí být perfektně čistý bez zbytků výměšků, bez ochlupení, krémů, adhezivní pasty a suchý. **Správné stříhání a tvarování otvoru v podložce je velmi důležité**, aby otvor dobře utěsnil okolí stomie. **Příliš velký otvor** v podložce způsobí to, že se **kůže dostává do kontaktu s výměškem** ze stomie a dochází tak k poškození peristomální kůže. **Poškození kůže je pro pacienta velmi bolestivé**, neboť nervová zakončení kůže jsou drážděna agresivními výměškem. Naopak je-li **otvor v podložce příliš malý**, může tlačit na sliznici stomie

a může ji podráždit, otéci, podtéci výměšky pod podložku, v extrémních případech může bránit odtoku výměšků ze stomie. **Výměna podložky by měla být v souladu s doporučovanou dobou použití**. To znamená, že bychom **neměli překračovat** dobu jejího použití (u dvoudílného stomického systému: **kolostomici 1x za tři dny, urostomici 1x za dva dny** – výměna podložky po této době může způsobit **ztrátu přilnavosti, erozi lepicího materiálu a podtečení**). Pokud podložka podtéká, nedrží, je třeba provést **výměnu vždy ihned!** Před nalepením podložky je třeba používat vhodné kosmetické přípravky. **Ochranný film (zvyšuje přilnavost podložky ke kůži)**, který nesmíme před nalepením zapomenout nechat zavadnout – zaschnout. Pokud nepoužíváme podložku s tvarovatelnou technologií, je vhodné **k utěsnění stomie** v otvoru podložky **použít adhezivní pastu**. Dále nám přilnavost podložky usnadní její nahřátí na teplotu lidského těla před odstraněním ochranné fólie (ženy si mohou podložku nahřát umístěním do podprsenky, muži si ji nahřívají třením v rukách nebo ji schovávají do podpaží). Je potřeba myslet na to, že každý **kontakt prsty s lepicí plochou podložky snižuje její lepivost**. Pokud se problém s podtékáním opakuje, je třeba **co nejdříve kontaktovat svoji stomasestru** a spolu problém vyřešit. **Předejdete tím u sebe zbytečným komplikacím** s podtékáním podložky a následně s porušením peristomální kůže a bolestem. Vaše stomasestra Vám pomůže při výběru vhodného stomického systému, v péči a udržování Vaší kůže v okolí stomie ve zdravém stavu.

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



Jak ošetřit své sebevědomí v nové životní pozici

POKRAČOVÁNÍ Z MINULÉHO ČÍSLA ČASOPISU

Podstatným znakem nové sociální role je přiznání určitých privilegií, ale na druhé straně ztráta některých práv, která mají jen zdraví. Postižený má právo na ohledy, trpělivost a toleranci nedostatků, jež z jeho handicapu vyplývají. Avšak zároveň bývá někdy považován za nesrovnatelného se zdravými. Trvalé postižení může být za určitých okolností hodnoceno jako sociální stigma. Stigma není skutečnou vlastností člověka, ale je mu sociálně přisouzeno. Vyhledávání společnosti stejně postižených souvisí s efektem similarity, to znamená, že lidé si lépe rozumějí, protože mají obdobné problémy a reagují na ně obdobnými způsoby řešení. Takto se vytvářejí sociální skupiny, které mají charakter minority se všemi jeho důsledky, výhodami i nevýhodami.

REAKCE POSTIŽENÉHO

Postižený jedinec brzy zjistí, jaké postoje k němu zdraví lidé zaujmají. Vnímá je mnohdy citlivěji a více si jich všímá. Musí se s nimi nějak vyrovnat, protože je nucen ve společnosti žít. Reakce postiženého člověka mohou být velmi různé, v závislosti na jeho postižení, zachovaných možnostech, zkušenostech i dalších faktorech psychosociálního charakteru – například reakce rodiny. Pokud je toho postižený člověk psychicky schopen, vytváří si proti postojům společnosti nejrůznější způsoby obrany. Ty mu umožňují uchovat si v této situaci duševní rovnováhu a přijatelnou sebeúctu. Z tohoto hlediska se poněkud odlišují reakce lidí s vrozeným a získaným postižením. Identita lidí s vrozeným postižením bývá jiná, jsou vesměs od počátku vychovávaní odlišným způsobem a chybí jim vlastní zkušenost srovnání dvou situací – zdraví a nemoci. U později vzniklých postižení je důležitá nutnost přijmout novou, subjektivně méně uspokojivou identitu. Významnou úlohu hraje i subjektivní hodnocení vlastního defektu, to znamená, za jak závažný jej považuje a jak jej posuzuje sám postižený. Osobnost člověka, který má různé biologické i psychické vlastnosti, předurčuje pravděpodobnou reakci na zátěž a tedy i vliv na jeho sebevědomí. Zajímavé je zjištění, že poměrně zanedbatelné množství postižených udává jako nejhorší možné postižení svou vlastní poruchu. Jde pravděpodobně o důsledek zkušenosti, adaptace na takové omezení. Tento fakt lze považovat i za důkaz možnosti pozitivního vlivu zkušenosti, která může ovlivnit nejenom

postoje postižených, ale i názory zdravých lidí. Pokud postižený člověk zůstává izolovaný doma, ztrácí jednu, osobně důležitou roli a postupně dochází k chátrání celé osobnosti. Kromě toho se tímto způsobem zvětšuje vzájemné nepochopení mezi zdravými a postiženými, kteří žijí naprosto odlišným způsobem. Izolovaní lidé někdy projevují své osobní nespokojení negativním vztahem ke společnosti zdravých, považují je za viníky své vlastní, obtížné situace. Negativní zkušenosti zvyšují riziko vzniku agresivního postoje vůči zdravým, které pak považují za nespravedlivě zvýhodněné. Tento postoj posiluje fakt, že v naprosté většině jedná postižený dospělý se zdravými úředníky, je na nich závislý, a oni mu často nevyhoví tak, jak by chtěl. Převážně emocionální zpracování takové zkušenosti ovlivní postoj postiženého k společnosti zdravých. Může se jich obávat, cítit od nich ohrožení (i když nereálné) nebo nadřazenost. Pocit nejistoty a nespravedlnosti může někdy posílit tendenci vymáhat všechno, o čem se domnívá, že mu po právu náleží. Na druhé straně může být výsledkem obranného úsilí demonstrováný postoj přijaté invalidní bezmocnosti. Tyto různé postoje, agresivita nebo pasivita s bezmocností a snahou manipulovat druhé, se vyskytují u všech lidí v kontaktu s konfliktní situací. Nabízíme Vám vcelku odlišný způsob chování, které se nazývá asertivní a zdá se optimálním ve většině konfliktních situacích. Vyžaduje však práci zejména na svém sebevědomí a sebehodnocení.

PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■



Je možné zrušení mé stomie?

Nedávno jsem při jedné příležitosti přednášel na téma „Stomie“. Zamýšlel jsem se nad uplynulými 18 lety, kdy jsem se jako mladý chirurg začal zajímat o stomické pomůcky a stal jsem se lékařem, který provozuje poradnu pro pacienty se střevními vývody.

Uvědomil jsem si obrovský pokrok, který nastal v uplynulých dvaceti letech v oblasti pomůcek, operačních technik, ale i informovanosti pacientů. Společným jmenovatelem tohoto progressu je právě stomik, u kterého došlo k neuvěřitelnému zvýšení kvality života, a to ve všech směrech. Na rozdíl od konce 80. let minulého století setkáváme se dnes u stomiků se sebevědomými lidmi, na nichž velmi často okolí jejich „hendikep“ vůbec nepozná. V diskuzi, která následovala po přednášce, mi zúčastnění kladli mnoho otázek:

„Jaké jsou nejčastější problémy, se kterými se na mě stomici obracejí?“

„Jaké jsou nejčastější komplikace vývodu?“

„Vracejí se stomici do původního zaměstnání?“

„Pokračují ve svých původních životních aktivitách?“

„Jsou nějak organizováni?“

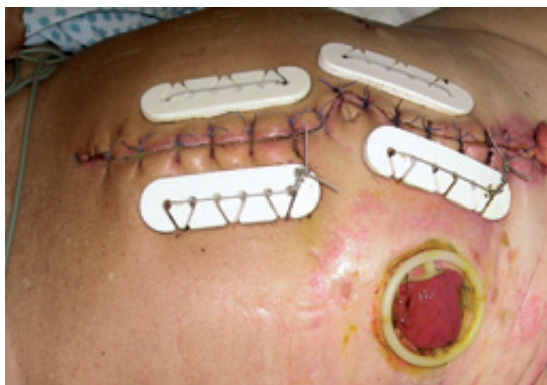
Na všechny otázky jsem byl schopen rychle optimisticky a pozitivně odpovědět. Jedna se však z tohoto rámce vymykala: „Ptají se Vás stomici, jestli a kdy je možno střevní vývod vrátit?“ Chvilí jsem se zamyslel, abych si v zápětí uvědomil, že odpověď na tuto otázku je hodně složitá.

Jen velmi málo stomiků se mě v 90. letech minulého století ptalo právě na možnost zrušení střevního vývodu. Tento fakt je docela zajímavý s přihlédnutím k tomu, že v té době bylo mezi stomiky vysoké procento pacientů s dvouhlavňovým vyústěním esovité kličky (sigmoideostomie), které bylo provedeno při komplikacích gynekologických či urologických operačních zákroků anebo stavů po Hartmannově operaci, kdy byl ponechán slepý pahýl konečnicku a v le-

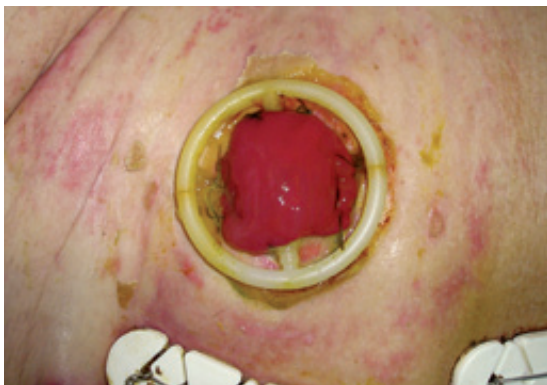
vém podbřišku byla vyvedena jednohlavňová sigmoideostomie. Tito stomici se mě kupodivu neptali nejen na možnost vrácení stomie, ale dokonce velmi často nedovedli správně odpovědět ani na otázku týkající se zachování či odstranění konečnicku. Z tohoto pohledu lze vyzvednout nesrovnatelně lepší informovanost dnešních stomiků ze strany lékařů, ale i jejich vlastní touhu po získání kompletních informací týkajících se jejich onemocnění.

V současnosti však naopak přibývá pacientů s protektivní ileostomií (dočasným vyústěním tenkého střeva), u kterých je střevní vývod dočasnou ochranou riskantního výkonu v oblasti konečnicku. Účelem tohoto operačního postupu je ochránit místo, které bylo operováno s jednoznačným záměrem neprovádět definitivní odstranění konečnicku tak, aby po prohojení zmíněného spojení střeva v místě konečnicku bylo možno vývod tenkého střeva zrušit. Dnešní dočasní stomici jsou však plně o plánovaném postupu informováni a k výše uvedeným nedorozuměním již nedochází. I v tomto ohledu se tedy prokazuje, že komplexní péče o pacienty se střevními vývody se i v oblasti informovanosti významně zlepšila.

Ale abych se dostal k „jádro pudla“. Zásadní informací ke správné odpovědi na otázku, kdy je možno zrušit střevní vývod je fakt, zda má



Ileostomie – desátý den po operaci.



Ileostomie – desátý den po operaci.



Stav po zrušení ileostomie a velké parastomální kýly.

nebo nemá stomik zachovaný konečník. Dalším důležitým faktem je o jaký typ stomie se jedná (jednohlavňový, dvouhlavňový). Zároveň je však nutno přihlídnout k charakteru základního onemocnění, radikalitě operačního zákroku, probíhající onkologické léčbě, věku pacienta a přidruženým chorobám. Správné vyhodnocení všech okolností pak vede ke správné odpovědi, kterou by měl stomikovi podat „jeho“ lékař, kterému plně důvěřuje.

Péče o pacienty se střevními vývody se v posledních dvou desetiletích naprosto radikálně

změnila k lepšímu. Kromě významného pokroku v technologiích stomických pomůcek došlo ke zlepšení informovanosti a k posunu ke konstrukci dočasných stomií. Empatická a korektní spolupráce v trojúhelníku stomik, stomasestra a chirurg dává správnou odpověď i na otázku: „Je možné zrušení mé stomie?“

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

TERMÍNY SETKÁNÍ STOMIKŮ

| | |
|-------------------|--------|
| Brno (kolo, ileo) | 6. 4. |
| Ostrava | 13. 4. |
| Olomouc | 20. 4. |
| České Budějovice | 27. 4. |
| Plzeň | 4. 5. |
| Ústí n. L. | 10. 5. |
| Praha I. | 17. 5. |
| Praha II. | 18. 5. |
| Hradec Králové | 25. 5. |

CONVATEC V ROCE 2011

| | |
|--------------|---------|
| Pardubice | 1. 6. |
| Jihlava | 8. 6. |
| Brno (uro) | 15. 6. |
| Liberec | 7. 9. |
| Praha (uro) | 14. 9. |
| Kyjov | 21. 9. |
| Karlovy Vary | 27. 9. |
| Česká Lípa | 4. 10. |
| Trutnov | 7. 10. |
| Zlín | 13. 10. |



Životní styl a hodnoty stomických pacientů

Současná doba je charakteristická prodlužováním délky života a převahou chronických, dlouhotrvajících nemocí. Za hlavní cíl medicíny se nepovažuje zdraví nebo prodloužení života samo o sobě, ale zachování nebo zlepšení kvality života.

Pacienti se před operací, jejímž výsledkem je stomie, často obávají toho, co je čeká, života mimo společnost lidí a toho, jaký bude život s „vývodem“ a jakým směrem se bude jejich další život ubírat. Po vytvoření stomie se jejich životy mění, např. se začnou vyhýbat pobytu ve společnosti, práci a sportu, stydí se a musí se neustále kontrolovat. Společnost ConvaTec Česká republika, s. r. o., distributor stomických pomůcek v ČR, uskuteční v roce 2011 sledování, zaměřené právě na kvalitu života pacientů se stomií. Sledování měření kvality života (QOL) vychází ze Světové zdravotnické organizace, která kvalitu života chápe jako to, „jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům“ (WHOQOL Group in Orley 1994, s. 43). Dle poznatků Světové zdravotnické organizace můžeme pojem **kvalita života** popsat pěti základními oblastmi:

- Tělesný stav a funkce
- Psychologické funkce
- Úroveň nezávislosti
- Sociální vztahy
- Prostředí

Nejobvyklejší **metodou zjišťování kvality života** je využití **dotazníků**. Speciální dotazníky jsou určeny pro pacienty s určitými obtížemi a obsahují položky, které zjišťují dopad těchto obtíží na život pacienta. Dotazníky jsou schopny zachycovat klinicky významné změny. Podnět pro vytvoření mezinárodního dotazníku pro měření kvality života dal Odbor duševního zdraví Světové zdravotnické organizace v roce 1991. Vznikl nástroj pro měření kvality života WHOQOL.

Komu je studie určena a jak se můžete zapojit do studie kvality života?

Společnost ConvaTec ČR, s. r. o. bude na výzkumu spolupracovat s významnými chirurgickými pracovišti v České republice. Pro účely administrace dotazníků QOL jsme proškolili stomasestry-tazatelky, které jsou v přímém kontaktu s nově operovanými stomiky. Při propuštění pacienta po operaci, sestra-tazatelka vyplní s pacientem úvodní souhlas, kterým pacient vstoupí do studie měření kvality života. **Vlastní dotazník WHOQOL-BREF bude vyplněn nejpozději půl roku od doby operace.** Dotazník WHOQOL-BREF je určen k samostatnému vyplnění respondentem (stomikem) za pomoci edukované stomasestry, ale otázky mohou být v případě potřeby předkládány formou rozhovoru. Potřebná doba k vyplnění je přibližně 5 minut, administrace formou rozhovoru 15–20 minut. Shromážděná data vyhodnotíme a provedeme srovnávací analýzy. Studie na stejném vzorku populace – stomický pacient – probíhá i v Polsku. Rádi bychom provedli i regionální srovnání. Podle výsledků výzkumu se budeme snažit upravit námi poskytované služby a přizpůsobit je „na míru“ tak, aby se zvýšila kvalita Vašeho života. Výsledky studie máme v úmyslu publikovat v odborném tisku i v časopise RADIM. Výstupy poskytneme všem zúčastněným stranám. S výsledky studie Vás seznámíme při našich Setkáních stomiků a informace předáme i českým stomasestrám, které se na výzkumu budou podílet.

*Zdroj: WHOQOL-BREF, WHOQOL-100
Příručka pro uživatele české verze dotazníků
kvality života Světové zdravotnické organizace;
Eva Dragomirecká, Jitka Bartoňová*

Partneři
projektu:



Česká chirurgická společnost



Ing. Martina Mainzerová,
Customer Service Manager
ConvaTec Česká republika



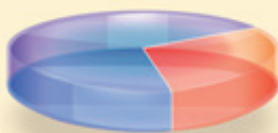
Výzkum NATURA®

Na začátku roku 2010 jsme uvedli na trh nový dvoudílný systém pro stomiky NATURA®. Tato pomůcka plně nahradila stávající systém Combihesive® 2S. Pomocí výzkumu ve spolupráci s agenturou Ipsos Tambor jsme chtěli získat názory nových pacientů, ale i stomiků používajících starší pomůcku C2S, na nově uvedenou pomůcku a jejich spokojenost s ní. **Cílem projektu bylo zjistit celkovou spokojenost stomiků s pomůckou NATURA® a dále pak také zjistit spokojenost pacientů ve srovnání s předchozí pomůckou Combihesive 2S® u převedených stomiků.** Celkem bylo do výzkumu zařazeno **711 stomiků**, z toho 592 pacientů již dříve používajících jinou pomůcku a 119 nově operovaných. Výzkum probíhal od 10. 3. do 30. 6. 2010 prostřednictvím dotazníků sesbíraných od **53 stomasester a lékařů**.

STRUKTURA RESPONDENTŮ (stomiků)

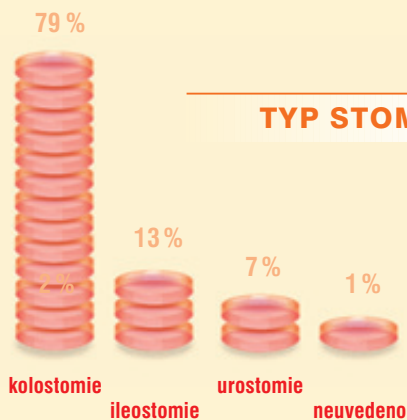
POHLAVÍ

66 %
muži

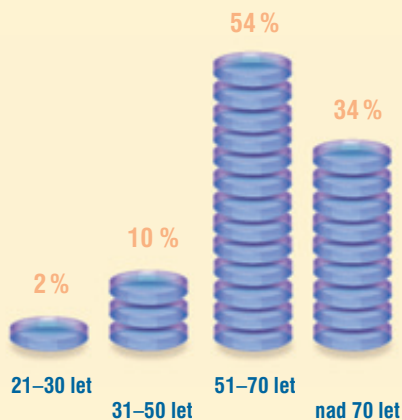


34 %
ženy

VĚK



TYP STOMIE



Výsledky výzkumu u stomiků

S nově zavedenými pomůckami NATURA® byla spokojena velká část pacientů (83 %). Při srovnání s loňským hodnocením pomůcek C2S, kterou pomůcky NATURA® nahrazují, je **spokojenost s novou pomůckou vyšší o 5 p.b.** Rozdíl ve spokojenosti nově operovaných pacientů a ostatních pacientů se nyní neprokázal (v 2009 u pomůcky C2S více spokojeni noví pacienti) a rozdíl je minimální.

Více spokojeni jsou s pomůckami pacienti s ileostomií (89 % spokojeno) než všichni stomici i než pacienti s jinými typy stomií.

Pacienti na pomůckách oceňují především:

- nízký kroužek, a tím i větší diskrétnost pro pacienta
- tvarovatelnost podložky
- měkký a hladší kroužek

Na druhé straně některým pacientům pomůcka nevyhovuje kvůli špatné manipulaci s pomůckou (9 %). 90 % pacientů uvedlo, že

služby ConvaTec

pomůcku plánuje používat i nadále. Pacienti, kteří dříve používali jinou pomůcku, plánují další používání pomůcky NATURA® (92 %) častěji než nově operovaní pacienti (81 %). Výsledek mohlo ovlivnit, že u nově operovaných pacientů je větší podíl dočasných stomií než u dříve operovaných.

Mezi často uváděné **důvody pacientů pro další používání pomůcek** patří:

- nová pomůcka hodnocena jako lepší než předchozí
- stará pomůcka se již přestane vyrábět
- doporučení stomasestry

Sami **pacienti**, kteří pomůcku vyzkoušeli, na systému NATURA® **oceňují**:

- vyšší (lepší) diskrétnost pomůcky – díky nízkému přírubovému kroužku
- dobrou přilnavost na pokožku a aplikace (pružnost, elasticita) na stomii
- široké spektrum podložek i příslušenství

Výsledky výzkumu u stomasester a lékařů

Téměř všichni z osloveného ošetřujícího personálu jsou se systémem NATURA® spokojeni, tzn. 97 %.

Personál u systému oceňuje především:

- nízký kroužek, a tím i větší diskrétnost pro pacienta
- tvarovatelnost podložky
- měkčí a hladší kroužek
- dobré držení sáčku

Při převodu na nový systém NATURA® měla (dle vyjádření ošetřujícího personálu) více než polovina pacientů nějaké námítky. Nejčastě-

jšími argumenty pacientů proti převedení na pomůcku byl zvyk používat původní pomůcku a nedůvěra v novou pomůcku, zda bude fungovat stejně dobře jako stará pomůcka.

Při rozhodování o použití dvoudílného systému u pacientů se nejčastěji personál řídí:

- schopností pacienta se o tento typ pomůcky starat – jeho motorika, zrak, aktivita (54 %)
- typem stomie (50 %)
- rozhodnutím a přáním pacienta (37 %)

Na základě odpovědí nelze jednoznačně určit konkrétní typ stomie, u kterého personál doporučí dvoudílný systém – nejčastěji je doporučován u kolostomie (54 %), ileostomie (40 %).

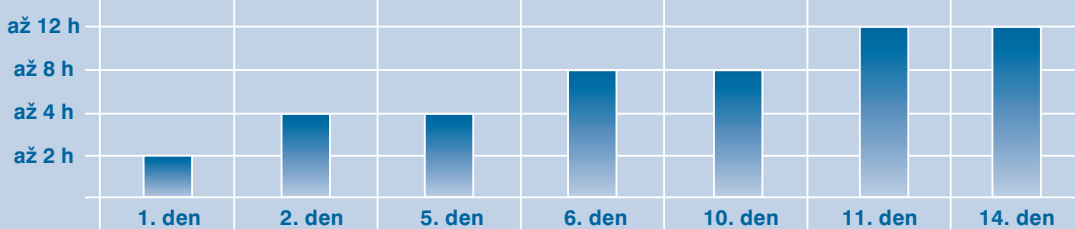
Celková spokojenost ošetřujícího personálu s pomůckou NATURA®



Závěrem chceme poděkovat stomasestrám i stomikům za jejich ochotu a pomoc při uvádění systému NATURA® na českých trzích.

Ing. Kateřina Krejčířová,
Marketing Manager ConvaTec ČR

DOPORUČENÉ ZVYKÁNÍ NA POMŮCKU VITALA®



Pokud začínáte používat pomůcku VITALA®, postupně na ni přivykejte Vaše tělo. Možné podtékání pomůcky se při postupném nasazování objevuje méně často, až úplně vymizí.



Proč Vám dvakrát telefonujeme během měsíční studie VITALA®?

V letošním roce společnost ConvaTec uvedla na náš český trh novou pomůcku pro stomiky – VITALA®. Stomické pomůcky se vyvíjejí k lepšímu. Přešly od zastaralého „Janošíkova pásu“ až k revoluční novince VITALA®, která kolostomickým pacientům zpátky navrácí kontinenci, a to po dobu až 12 hodin bez nutnosti použití sáčku.

VITALA® je unikátní systém, který je vhodný pro skupinu kolostomiků. Pokud se rozhodnete pomůcku VITALA® používat a zároveň jste vhodnými kandidáty, vstupujete do měsíčního procesu „sžívání“. Je velmi důležité, aby si Vaše mysl i tělo na novou pomůcku VITALA® přivykly, abyste se naučili být zpátky kontinentními. VITALA® je mechanismus, který byl vyvíjen 11 let americkým vynálezcem Johnem Clinem. Vy se s ním seznámíte během hodinového školení při návštěvě certifikované stomasestry. Aby si sestra byla opravdu jistá, že jste vhodným adeptem na pomůcku VITALA®, položí Vám několik otázek a sepíše s Vámi tzv. Screening dotazník. Společně nasadíte první pomůcku a domů odcházíte buď s předepsaným poukazem na 30 kusů, nebo vybavení kódy VITALA®. Předpis si následně vyřídíte u svého praktického lékaře. Certifikovaná stomasestra odesílá dotazník do společnosti ConvaTec. V zákaznickém servisu dotazníky shromažďujeme, zpracováváme a připravujeme se na první odchozí hovor.

Voláme Vám přibližně po 14 dnech od Vaší návštěvy u stomasestry. Hovor vede velmi zkušená stomická sestra **Bc. Alena Cholinská, (na fotografii)**. VITALA® je pomůcka, na kterou je třeba si postupně zvykat a přitom dodržovat režim viz graf doporučení na str. 38. Postupně prodlužovat dobu nošení VITALA® až na 12 hodin denně. Během Vašeho prvního zkoušení se mohou vyskytnout situace, při kterých potřebujete poradit (viz obrázek dole na straně 38). VITALA® se používá společně s vystřihovacími pomůckami NATURA®. Zajímá nás, jak jste s tímto dvoudílným systémem spokojeni. Případné obavy se společně během prvního hovoru snažíme rozptýlit. Dáváme Vám ta nejlepší doporučení. Po čtrnáctidenním používání pomůcky VITALA® nás zajímá, zda-li je pro Vás aplikace (nasazení a odstranění)

snadná. Zda-li dodržujete nezbytnou dobu postupného přivykání a zda-li se u Vás vyskytlo počáteční obvyklé podtečení. Pokud ano, radíme – vytrvejte ve 30denním zkoušení a postupně prodlužujte dobu nošení. Postupně podtékání naprosto vymizí a Vy budete spokojeni. Při nejběžnějších životních situacích, jako je práce na zahrádce, vycházky do společnosti, při sportovních aktivitách nebo při klidném spánku oceníte kvality systému VITALA®. Nejčastěji ji používáte do práce. Během telefonního hovoru Vás můžeme povzbudit zkušenostmi jiných stomiků.

Po třiceti dnech opět navštívíte certifikovanou stomasestru a vyplníte závěrečný dotazník. Pro co nejpresnější odpovědi doporučujeme použít všech 30 kusů pomůcky. Pokud se u Vás objeví podtečení a Vaše celková denní doba nošení nepřesáhla 12 hodin, použijte další kus. VITALA® je jednorázová pomůcka. Po spotřebování 30 kusů se s námi můžete podělit o své zkušenosti. Za Vaše informace jsme vděční, spolupracujeme s vývojovým týmem VITALA® a společně se snažíme připravit pomůcku pro širší skupinu stomiků.

Druhý hovor je zaměřen na životní situace, ve kterých jste pomůcku VITALA® používali a jak jste s ní byli spokojeni. Jak Vám vyhovovala eliminace zápachu a odchodu zvuků ze stomie. Jaký komfort Vám pomůcka poskytla. Společně pak hledáme další vhodné chvíle, kdy pomůcku používat. Ať již při cestách na nákupy, při pravidelných návštěvách lékařů či při hrátkách s dětmi nebo vnučaty.

VITALA® zvyšuje kvalitu Vašeho života se stomií. Společnost ConvaTec Vám přeje mnoho hezkých chvil s pomůckou VITALA®!

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



Je to již rok, co jsme spustili naše nové webové stránky a představili Vám je v časopise RADIM. Naše stránky stále zlepšujeme a snažíme se, abyste na nich našli vše, co vás zajímá. Proč byste měli navštěvovat naše webové stránky www.convatec.cz?

Možná si říkáte, že o veškerých novinkách Vás informujeme dopisem nebo se o nich dočtete zde v časopise RADIM. Ne všechno však můžeme poslat poštou či dát do časopisu. Co tedy najdete na internetu dalšího? Hlavně jsou to videa, která Vám mohou pomoci při ošetřování Vaší stomie. Zaujal Vás náš revoluční výrobek VITALA® a neumíte si přesně představit jak vypadá a jak se používá? Video, které Vám vše osvětlí, najdete právě na www.convatec.cz.

Přes 1 000 z Vás se letos zúčastnilo našich devatenácti Setkání stomiků. Vzpomínku, jak to na setkáních probíhalo, najdete v podobě krátkých zpráv a hlavně v podobě fotografií opět na našich stránkách. Záleží Vám na tom, jak byste se měli stravovat? Na stránkách

www.convatec.cz najdete jídelníček s recepty i od Vás – stomiků. Najdete zde i mnoho dalších užitečných informací. Pokud Vás napadá, co na našich stránkách chybí, dejte nám vědět. Budeme za Vaše podněty rádi.

Zákaznický servis ConvaTec



Svátky „U Radima“

S vánočními a novoročními svátky každoročně upravujeme otevírací dobu našich výdejen „U Radima“ a seznamujeme Vás s termíny zpracovávání poukazů pro odeslání objednaných pomůcek.

Často voláte kvůli těmto informacím i na bezplatnou **StomaLink® ConvaTec 800 122 111**. Na Vaše dotazy Vám Alice Křepínská nebo Martina Siková-Kultová odpoví **v pracovní dny v době od 8 do 16 h. Během vánočních svátků se můžete slyšet ve dnech 27.–29.12. Ve dnech 30. a 31.12. se dovoláte na náš záznamník.** Po novém roce Vaše dotazy vyzvedneme a odpovíme na ně, proto prosíme, nezapomeňte uvést svoje jméno, příjmení a Vaše telefonní číslo.

Objednáváte-li pomůcky přes zásilkovou službu, vezměte prosím v potaz také před-

vánoční vytížení České pošty, aby k nám byl Váš poukaz doručen včas. **Poslední poukazy v roce 2010 budeme zpracovávat 21.12.**, abyste měli do Vánoc pomůcky doma. Před odesláním poukazu zkontrolujte, jestli je vše potřebné vyplněno a poukaz je podepsán lékařem.

Výdejny „U Radima“ jsou otevřeny v běžné pracovní době do 23.12.2010 a standardní provoz nastává opět po 3. 1. 2011. Mezi svátky ve dnech 28.–30.12. nás můžete navštívit v Praze 9–12 h a 13–16 h. V Ostravě mezi 8–15 h.

OTEVÍRACÍ DOBA VÝDEJEN „U RADIMA“ V ROCE 2011 SE NEMĚNÍ:

Praha 9–18 hodin

Ostrava 8–17 hodin

Příjemné svátky přeje kolektiv ConvaTec



Být vyrovnaný

Dnešní doba je specifická svým hektickým nádechem. I když západní společnost, v porovnání s krajinami třetího světa, nebojuje o holé přežití, intenzita stresu má i tak stupňující tendenci. Možná i proto touha po vnitřním klidu je pro nás neustále aktuální.



Pojďme se společně zamyslet, co pro nás vnitřní klid znamená? Po čem to vlastně doopravdy toužíme? Udělala jsem malou anketu a zeptala jsem se lidí ve svém okolí, co si pod pojmem „vnitřní klid“ představují. I když si každý představil něco trochu jiného, většina respondentů mluvila o stavu mysli nebo ducha, kdy nás nic neruší, nic netrápí, nikdo nerozčiluje, necítíme žádné rušivé emoce, kdy je nám prostě fajn. Dá se říct, že lidi vnitřní klid vnímají jako něco staticky idylického a příjemného. Jenže jak daný stav dosáhnout?

Život je charakterizovaný neustálým pohybem a proměnlivostí a můžeme říct i dualitou. Dobro/zlo, den/noc, teplo/zima, plus/mínus, muž/žena. A tak je to i s našimi emocemi.

Večer navaříme skvělou večeři, která celé rodině chutná, pak se podíváme společně na hezký film, ráno se vzbudíme v dobré náladě, a pak nám ujede autobus, přijedeme pozdě do práce, šéf nám to rázně vyčte a už jsme ve stresu a na hezký večer si už ani nevzpomeneme. Takových příkladů najdeme spoustu. Příjemné a nepříjemné pocity prostě patří k našemu každodennímu životu. Jenže co náš vnitřní klid?

Lidé ve snaze udržet „drahocenný klid“ vnímají nepříjemné emoce jako rušivý element a mají tendenci je popírat a tvářit se, že je necítí. Jenže bohužel neexistuje pravidlo: „Když budu dostatečně dlouho pocity popírat, tak zmizí.“ Spíš naopak, o co víc potlačujeme nepříjemné pocity, o to víc se v nás hromadí, a pak reagujeme neadekvátně emočně v neočekávaných situacích. Např. rozbřečíme se u reklamy, vybuchujeme pro maličkosti, jsme podráždění z nejasného důvodu.

Když se podíváme na význam slova EMOCE detailně, zjistíme, že pochází z latinského slovesa e-movere (hýbat se). I v realitě můžeme říct, že každá emoce nás k něčemu „nutí“.

Když máme zlost, máme tendenci být agre-

sivní (verbálně nebo fyzicky), když jsme smutní, pláčeme nebo vyhledáváme společnost, když máme radost, cítíme přívál energie a máme chuť něco podniknout.

Emoce mají pro nás velmi důležitý význam, protože nás informují, v jaké situaci se doopravdy nacházíme. Například, když cítíme hněv, znamená to, že nám něco vadí, a i když se snažíme přesvědčit sama sebe, že nám to vlastně nevadí, zůstáváme pro nás v nepříjemné situaci, a navíc se potlačovaný hněv stupňuje a jednou, když se v nás nahromadí, nás může zcela ovládnout a někomu pak můžeme i ublížit (agrese). Kromě toho dlouhodobě potlačované nepříjemné emoce (stres, úzkost) mají negativní vliv na naše zdraví. Při dlouhodobém chronickém stresu je naše tělo v neustálém napětí a jeho důsledek se projeví např. chronickými bolestmi pohybového aparátu, vysokým krevním tlakem, poruchami trávení, dechovými potížemi, jako je např. astma. K celkové vyčerpanosti se přidávají i psychické potíže, jako je chronická únava, úzkosti, deprese nebo nespavost.

Popsaný stav našeho organismu má daleko k tak toužebně očekávanému vnitřnímu klidu. Takže když chceme dosáhnout vnitřní klid, potřebujeme se na naší psychiku začít dívat jako na dynamický proces, kde střídání emocí různého charakteru je přirozený jev. Vyrovnaný člověk je totiž ten, kdo umí pracovat se svými pocity, rozumí jim, bere je vážně a nechá se jimi ovlivňovat.

Když naše pocity nebereme jako nepřítel, ale jako důležitého pomocníka, nemáme pak potřebu je popírat, a tím pádem se v nás nehromadí a z nás není kotel plný potlačených emocí v nemocném těle.

MUDr. Lucia Pecherová,
Centrum pro rozvoj osobnosti
www.rozvoj-osobnosti.cz ■



ilustrační foto



Velký dík městské policii Brno!

Jsem 9 let stomičkou, což mi nebrání účastnit se různých vzdělávacích i pohybových aktivit. V roce 2009/10 jsem absolvovala informační komplex SENIOR-AKADEMIE, který organizuje odbor městské policie Brno.

Stoupající počet zájemců o takové vzdělání je dokladem správnosti rozhodnutí MP Brno pro nás seniory kurzy pořádat, ve zmíněném ročníku nás bylo 139! Ve 24 přednáškách (každá trvala 3 hodiny) jsme se seznamovali s prevencí a svými právy v oblastech spotřebitelského servisu, domácího násilí, majetkových trestných činů, obrany při nekalých obchodních praktikách, právy občanů ve zdravotnictví, zabezpečení majetku, dopravy, prevenci násilných útoků. Zajímavé byly přednášky na téma: psychologie oběti, psychologie vztahů, prevence požárů, přestupky a přestupkový zákon nebo trénování paměti. Musím ocenit přístup všech kvalitních lektorů, kteří na závěr přednášek trpělivě odpovídali na naše dotazy.

Jedinečné na celém projektu byly praktické ukázky práce MP:

- kurzy sebeobran, které jsme s nadšením a neobratností osobně vyzkoušeli
- zdravotnické kurzy první pomoci
- počítačové kurzy
- exkurze profesionálního hasičského sboru města Brna

- ukázka výcviku služebních psů
- exkurze v tunelové střešnici s praktickým vyzkoušením laserových pušek a pistolí
- prohlídka operačního střediska MP, spojená s přednáškou o jeho činnosti.

Překvapení jsme byli programem vskutku slavnostního vyřazení nás absolventů „SENIOR-AKADEMIE“ na Nové radnici v Brně s vystoupením tiskové mluvčí MP, ved. odboru prevence MP, primátora města Brna a ředitele MP Brno. Ředitelka odboru prevence MV ČR ocenila záslužnou činnost MP Brno, která jako jediná v ČR organizuje již čtvrtým rokem vzdělávání seniorů touto formou. Absolventi získali „osvědčení o absolvování SENIOR-AKADEMIE“, odznak MP Brno a od primátora Brna „primátorskou číši vína“. Oceňuji organizační schopnosti, trpělivost, vstřícnost a pochopení pana Luboslava Fialy z odboru prevence MP Brno, děkuji mu za záslužnou práci, kterou nám, seniorům, obětavě již čtvrtým rokem věnuje. Obyvatelé JM mají možnost se kurzů SENIOR-AKADEMIE účastnit již od září 2010. Kdo se ze stomiků odhodlá? Doporučuji!

B | R | N | O

L. R., *ILCO II. Brno* ■

Rožnovské rekondice 2010



Přijímání nových členů Nejvyšší stomická stolice



Spokojený „VITALA® uživatel“

foto P. Kremel

Pět příjemných a prospěšných dnů pro stomiky

Již poosmnácté uspořádal Slezský klub stomiků Ostrava pro své členy tradiční podzimní rekondiční pobyt. Ten letošní se konal 29. 9.–3. 10. v krásném hotelu RELAX v malebném valašském městě Rožnov pod Radhoštěm.

Díky dotaci Magistrátu města Ostravy, grantu Nadace ČEZ a příspěvkům firem, dodávajících stomické pomůcky, mohlo 111 stomiků a jejich rodinných příslušníků prožít pět příjemných podzimních dnů v moderním hotelu nedaleko centra jednoho z nejkrásnějších valašských městeček. A nebyli to stomici pouze z ostravského klubu, ale i z klubů, se kterými celoročně spolupracují – Nový Jičín, Opava a Přerov. Pozvání přijali i přátelé ze Slovenska a Polska, kteří nás seznámili se situací ve zdravotnictví u nich. Tyto rekondiční pobyty jsou jedinečnou příležitostí (obzvláště pro nově odoperované pacienty), jak si vyzkoušet pobyt mimo domov, poznat stejně postižené lidi a načerpat od nich (zvláště od těch starších a zkušených) optimismus a sílu do dalšího života. Život se stomii je, po zvládnutí prvotních technických problémů s vyprazdňováním do speciálních pomůcek, hlavně o psychice. Když člověk nemůže ovládat svůj svěrač, otřese to sebevědomím snad úplně každého. A tady, mezi tolika lidmi, kteří jsou na tom stejně (i když někdo lépe, jiný zase hůře) vidí, že život nekončí, že se i takto dá sportovat, tančit, plavat...

Dalším obrovským kladem těchto pobytů je, že nás společnosti distribuující stomické pomůcky seznamují s novinkami v sortimentu, které si můžeme osahat, vyzkoušet, projednat své individuální problémy. Letos do Rožnova přijelo všech 7 společností, které působí v ČR, a nechyběla jako obvykle ani firma ALP ecology z Ostravy. Společnosti se opravdu „vytáhly“. Nejen se svým sortimentem, ale i způsobem prezentace. Je vidět, že si marketingoví pracovníci dávají záležet a snaží se kromě prodeje i o něco navíc. Snaží se nás pochopit, potěšit a zpříjemnit nám život. Celkem se na odborném a společenském programu podílelo dalších 23 osob. K vrcholům tradičně patří profesionální vystoupení zástupců společnosti ConvaTec. Letos bylo vystoupení zaměřeno na prezentaci



Přechod nad propastí života

zcela nového unikátního systému VITALA®. Zástupci firmy pozvali i stomika ze Zlína, který má s touto revoluční pomůckou dobré zkušenosti, a tak se rozběhla živá diskuse. Na odpoledne zástupci společností ConvaTec a ALP ecology připravili laserovou střelnici. Připomněli jsme si období podzimních honů a hezky jsme si zasloutěžili. Zástupci firmy zůstali i při večerní zábavě, a tak neformální debata pokračovala hodně přes půlnoc. Vždyť s hezkými reprezentantkami si chtěl každý zatancovat. Využívali jsme rehabilitační služby hotelu, koupele a pěkný bazén, kde si noví stomici mohli vyzkoušet, že s kvalitními pomůckami mohou plavat i ve veřejných bazénech a koupalištích. Odpoledne jsme využívali i k procházkám valašskou přírodou, navštívili místní Rožnovský pivovar, skanzen, někteří sbírali hřiby, na nudu zde zkrátka nebyl absolutně prostor. A večery, ty již tradičně patří tanci (máme v klubu svého muzikanta pana Doljšku), zazpívali jsme si s místní cimbálovkou, pobavit nás přijely „Tetky z Branek“ – důchodkyně, které nesedí za pecí, ale svými vtipnými scénkami, tanečkem a písničkami předávají dobrou náladu ostatním. Nechyběla tradiční tombola a vlastní program, který každoročně připravuje klubový výbor.

Letos jsme si připravili program přijímání nových stomiků – tzv. Přechod nad propastí života, který se všem líbil, a zřejmě se stane tradicí i na příštích rekondicích. No, a v neděli pak, stejně jako v pohádkách, zazvonil zvonec a 18. rekondičnímu pobytu byl konec. Podle ohlasů, které účastníci odevzdali předsedovi klubu, to byl pobyt po všech stránkách vydařený a všichni už se těšíme na příští rok. Kéž se zase ve zdraví sejdem! Na staré známé i na ty nové, kteří třeba ještě v klubu nejsou, se už teď těší

Alena Nečasová,
Výbor Slezského klubu stomiků
foto Bronislav Tučný ■

Stomik všude bratra i sestru má

Tak se letos 19. června sešli v Ostravě čeští, slovenští a polští stomici již na šestém setkání na hranici. Organizátoři setkání – Slezský klub stomiků Ostrava, dospěli k názoru, že by mohlo být zajímavé představit hornickou slávu Ostravy. K tomu se nabízelo Hornické muzeum v Ostravě-Petřkovících. Po ověření možnosti programu a kapacit bylo rozhodnuto! 19. června 2010 se trojsetkání uskutečnilo zde.



obr. 1

A stálo to za to! Sešlo se nás v pěkně upravené hale bývalé kompresorovny více než 170 (obr. 1). Radost jsme měli z účasti řady hostů. Vedle předsedy SLOVILCO a hospodáře POLILKO přijela i nová předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová z Prahy i s tajemníkem. Dostavili se zástupci firem, které pro stomiky vyrábějí pomůcky a na místě je prezentovali a nabídli konzultační služby. I Magistrát města Ostravy vyslal svou zástupkyni paní Skrbkovou.

Po slavnostním zahájení (obr. 2) už následoval bohatý program. Haviřská svačina – chleba se „šmalcem a cibulí“, „hornická vlajka“ (tj. ferret + zelená), prohlídka areálu a muzejní expo-



obr. 2

zice ve vile, fárání po skupinách pod zem do dolu Anselm. V mezích se účastníci mohli prohlédnout sídliště lovců mamutů, naleziště světoznámé Petřkovické venuše a další atrakce, které Hornické muzeum nabízí. Na stolech byly dobroty, které napekly a přinesly členky ne-

jen ostravského klubu, ale i klubů z Opavy, Nového Jičína a Přerova, neboť i tyto kluby se zúčastňují setkávání již tradičně.

Po obědě program vrcholil další hornickou tradicí – „Skokem přes kůži“, kterým byli a jsou do cechu hornického přijímání absolventi hornických škol. Celý ceremoniál, ke kterému dostali účastníci zpěvník a pokyny jak se ceremoniálu aktivně účastnit, připravili pracovníci VŠB-TU Ostrava. Skok má přísný rituál a pravidla, která bylo nutno dodržet. Celý rituál, včetně skutečného skoku přes kůži, si mohli vyzkoušet vybraní stomici a hosté, kteří obdrželi i certifikát. Pro ostatní účastníky to byla nevídaná zábava, zvláště proto, že vše je provázáno mnohokrát opakovanou konzumací

„masti“, což je v tomto případě pivo, a společným zpěvem hornických ostravských písní. Ceremoniál řídí „Slavné vysoké a neomylné prezidium“ s „nadlíškem“ a „adláty“ (obr. 3). Provází ho živá hudba v hornických krojích. Potom ještě něco na zub na cestu zpět a nastalo veliké loučení s nadějí na příští setkání v roce 2011, tentokrát na Slovensku. Vyšlo vše – počasí, program a hlavně atmosféra přátelství, která tato setkání provází od jejich vzniku, a která je vlastně jejich hlavním smyslem.

Poděkování se dostalo všem účastníkům, organizátorům, hostům i firmám, stejně jako Nadaci OKD, která na setkání přispěla finančně. Setkání opět potvrdilo, že stomik má bratry a sestry všude – i přes hranice, které nás už našťastí nedělí.

doc. Svatopluk Čermák,
Slezský klub stomiků Ostrava

foto B. Tučný



obr. 3



Na dárek není nikdy pozdě

Již v říjnu se v SUPER A HYPER OBCHODECH ozývá: „Nám, nám, narodil se!“ Mnozí tomu podléhají, shánějí dárky. Týden před Vánocemi mají napečeno, dva dny před Štědrým dnem mají připravený bramborový salát a obaleného kapra. Pak jen čekají, zda přijde Ježíšek.

U nás to bývá právě naopak, pohádek si o Štědrém dni neužijeme. Pokud pomínu jeden rok na vojně, strávil jsem všechny ostatní Vánoce v rodném domku na samotě u lesa. Jelikož všichni pracujeme, dostaneme se tam až na Štědrý den ráno, a začíná pravý shon. Je potřeba zaběhnout do lesa pro stromek, vylovit kapra z potůčku (někdy je i pod ledem), zadělat na vánočku, postavit do mechu za okno betlém... Práce máme všichni dost. V loňském roce jsme postrádali nejstaršího syna, který stále něco kutil na půdě. „Pomoz nám něco!“ „Nemám ještě dárek pro mamku!“. Odpoledne byl již dárek hotový. Stačily k tomu dva kůly k plotu z hobby marketu, pár odřezků a jeden malý květináč. Panák nám v létě hlídal zahrádku. Pokud ještě na Štědrý den stále nemáte dárek, nezoufejte, nikdy není pozdě a dá se něco



podniknout. Někdy z lásky vytvořená maličkost udělá více radosti než drahý dar.

Krásné Vánoce přeje

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. ■

Vánoční

| | | | | | |
|--------|---|----------------|---|-------|---|
| S | R | ČASO- PISEM | D | K | E |
| SUDOKU | U | A | O | M | U |
| S | 5 | D | I | RACHA | M |

Sudoku

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 7 | | 8 | | 2 | 5 | |
| | 5 | 9 | | | 7 | | | 4 |
| 3 | | | 5 | 4 | | | 9 | |
| 5 | | 3 | | | | | | |
| | 2 | | | | | | 3 | |
| | | | | | | 6 | | 2 |
| | 3 | | | 7 | 4 | | | 6 |
| 9 | | | 8 | | | 7 | 2 | |
| | 7 | 6 | | 5 | | 9 | | |

Kam za vánočními BETLÉMY

Stavění betlémů patří k vánočním tradicím, obdobně jako zdobení vánočního stromčeka. V některých rodinách „jesličky“ každoročně a neodmyslitelně symbolizují prostředí, ve kterém se Ježíš Kristus narodil. Figurky lidí a zvířat dříve vyráběné převážně ze dřeva, dnes zčásti nahrazují jiné materiály. Když se před Vánocemi projdete městem, možná uvidíte i „živý betlém“. Zvláště pro městské děti je to příjemné zpestření.

K výletu v období adventu a Vánoc se přímo nabízí krásná atmosféra Českého Krumlova. Každoročně jsou tady připraveny adventní trhy, koncerty, mikulášská nadílka, příchod tří králů, sfouknutí vánočního stromku i živý betlém. Bohatý program je připraven ve dnech 28.11.–6. 1. 2011.

Za vánočními betlémy se můžete vydat také cíleně do dalších měst České republiky. Největším mechanickým lidovým betlémem na



světě se pyšní Jindřichohradecké muzeum. Takzvané Krýzovy jesličky se skládají ze 1398 postaviček, z toho je jich 133 pohyblivých. Dílo je zapsáno v Guinnessově knize rekordů a dříve bylo poháněno ručně.

Další kuriozitou, která stojí za vidění, je v Čechách největší loutkový pohyblivý betlém. Rozkládá se na ploše 80 m² v podhradí hradu Karlštejn. Mimo jiné tady Ježíškovi přináší dary 10 nejvýznamnějších českých panovníků v čele s Karlem IV. V Muzeu betlémů Karlštejn se na-



chází také sbírka dalších starých českých betlémů z tradičních i méně tradičních materiálů, např. z chleba.



Národní kulturní památka Proboštův dřevěný pohyblivý betlém najdete v Třebechovicích nad Orebem. Dílo lidových řezbářů Josefa Probošta, Josefa Kapuciána a autora mechanismu Josefa Frimla je více než 100 let staré. Třebechovické muzeum betlémů dokumentuje i proměny betlému, které umožnily jeho vystavování po celém světě.

Příjemnou atmosféru Vánoc Vám přeje

Alena Karnošová,
redaktor-koordinátor časopisu ■



Křížovka

Tajenkou křížovky jsou názvy novinek v sortimentu stomických pomůček.

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: OTAR, UTA | LESKLÝ NÁTĚR | 2. DÍL TAJENKY | PLANETKA | | ŘÍMSKÝCH 1006 | DRUH LE-NOCHODA | SPÁTI POD STANEM | VÝPRAVA CESTUJÍCÍ POUŠTÍ | SPZ OLOMOUCE | NEJINAK | | CHEMICKÝ PRVEK (At) | 3. DÍL TAJENKY | SMYČKY |
|---------------------------|--------------------------------|----------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------|----------------|
| JE MOŽNO | | | | TALISMAN | | | | | | | SLOVENSKÝ „JAK“ | | | |
| NĚMECKÝ „OREL“ (básnicky) | | | | 1. DÍL TAJENKY PŘITAKÁNÍ | | | | | | | RIVAL DOVED-NOST | | | |
| KORÝŠI | | | | | | SETINA HEKTARU KOLEM | | | MNIŠSKÝ ODEV ZÁNĚT SLIZNICE | | | | | |
| | TROPICKÁ NEMOC HUDEBNÍ DÍLO | | | | JINAK LLOYDOVO PŘÍZVISKO | | | | | ŠACHOVÁ PROHRA ZNAČKA TELLURU | | | | HOVĚŽÍ DOBYTEK |
| SLOVENSKÁ SAZKOVÁ OTÁZKA | | | | OPATŘIT PODKOVAMI DESET DESÍTEK | | | | | | | CHOMÁČ ROSTLIN DOUŠEK | | | |
| SPZ PARDUBIC | | | KDO NĚCO SNUJE NÁZEV NOSOVKY | | | | | | | | | OZN. ČES. LETADEL SPZ SOKOLOVA | | |
| ZDOLAT JÍZDOU | | | | | SILNÉ PROVAZY | | | | | HLAVNÍ MĚSTO NORSKA | | | | |
| USUŠENÁ TRÁVA | | | | | PRAŽSKÝ HOTEL | | | | | ROH MÍSTNOSTI | | | | |

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky: **POMŮČKY VITALA A NATURA**

- Jana P., Česká Lípa
- Jaroslav V., Prachatice
- Jana C., Ústí nad Orlicí
- Václav N., Chomutov
- Miloslav L., Mělník
- Jaroslav K., Příbram
- Vlasta T., Karlovy Vary
- Zdeněk Z., Přerov
- Václav J., Karviná
- Jiří V., Liberec

VÝHERCŮM GRATULUJEME!

Správné řešení sudoku ze strany 45

| OBTÍŽNOST 1 | | | | | | | | OBTÍŽNOST 2 | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 2 | 6 | 1 | 3 | 7 | 9 | 4 | 8 | 4 | 6 | 7 | 3 | 8 | 9 | 2 | 5 | 1 |
| 8 | 3 | 7 | 9 | 4 | 5 | 6 | 2 | 1 | 8 | 5 | 9 | 1 | 2 | 7 | 3 | 6 | 4 |
| 9 | 1 | 4 | 6 | 2 | 8 | 3 | 5 | 7 | 3 | 1 | 2 | 5 | 4 | 6 | 8 | 9 | 7 |
| 2 | 5 | 1 | 3 | 8 | 9 | 7 | 6 | 4 | 5 | 8 | 3 | 6 | 1 | 2 | 4 | 7 | 9 |
| 4 | 9 | 8 | 7 | 5 | 6 | 2 | 1 | 3 | 6 | 2 | 4 | 7 | 9 | 8 | 1 | 3 | 5 |
| 7 | 6 | 3 | 4 | 1 | 2 | 8 | 9 | 5 | 7 | 9 | 1 | 4 | 3 | 5 | 6 | 8 | 2 |
| 6 | 8 | 5 | 2 | 7 | 4 | 1 | 3 | 9 | 2 | 3 | 8 | 9 | 7 | 4 | 5 | 1 | 6 |
| 1 | 7 | 9 | 5 | 6 | 3 | 4 | 8 | 2 | 9 | 4 | 5 | 8 | 6 | 1 | 7 | 2 | 3 |
| 3 | 4 | 2 | 8 | 9 | 1 | 5 | 7 | 6 | 1 | 7 | 6 | 2 | 5 | 3 | 9 | 4 | 8 |



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