

# R

# adim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

1/2011

Zapojte se do programu

**VELKÉ NÁVRATY**

Bud'te inspirací pro ostatní



**VÝZKUM VITALA®**

VÝSLEDKY SPOKOJENOSTI S POMŮCKOU



**ORGANIZACE STOMIKŮ**

sdužení stomiků u nás i v Evropě

**NOVINKY**

V CONVATEC PŘÍSLUŠENSTVÍ



ROZHOVOR

**POEZIE Z HLÍNY**

**A PORCELÁNU**

S ALENOU KARTÁKOVOU



StomaLinka®  
ConvaTec

# Zásilková služba ConvaTec



**DISKRÉTNĚ • SPOLEHLIVĚ • POHODLNĚ • ZDARMA**

## NABÍZÍ

**Dodávky objednaných pomůcek pohodlně až k Vám domů.  
Nemusíte dojíždět do vzdálených výdejen či lékáren  
a přenášet objemné krabice.**

**Poukaz potvrzený lékařem stačí odeslat poštou na adresu:**  
ConvaTec ČR, s. r. o., Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.

**Předepsaná obálka na Váš poukaz  
je vložena v tomto čísle časopisu RADIM  
a obdržíte ji znovu s každou zásilkou.**

**Do tří dnů po obdržení poukazu v distribučním centru zboží připraví  
společnost DPD Vám jej doveze až domů  
v neprůhledném obchodním balíku.**

**DORUČENÍ ZDARMA – veškeré náklady na poštovné,  
dopravné a balné hradí společnost ConvaTec.**

**CHRÁNÍME VAŠE SOUKROMÍ.**





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

**RADIM, časopis pro stomiky**  
č. 1/2011. Vychází dvakrát ročně  
v Praze.

**Šéfredaktorka:**

Ing. Martina Mainzerová

**Redaktor-koordinátor:**

Bc. Jana Příkrylová

**Redakční rada:**

**Předseda:**

Ing. Martina Mainzerová

**Členové:** MUDr. Tomáš Mrázek, PhD.,

MUDr. Petr Večeřa, Jana Hyklová,

Milada Karlovská, Alice Křepinská,

Bc. Jana Příkrylová

**Jazyková korektura:** Evžen Dvořák

**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),

archiv autorů

**Design a realizace:** © Tandem studio

Ačkoliv vyvíjíme veškeré možné úsilí k tomu, aby informace v této publikaci obsažené byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nedá odvolávat. ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článcích přispěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednají podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech, týkajících se Vašeho zdravotního stavu, prosím, vždy kontaktujte Vašeho lékaře nebo stomasestru. ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

## Kvalita života – hlavní priorita

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

blíží se nejkrásnější období roku, letní měsíce, doba dovolených, odpočinku, relaxace a Vy právě otevíráte první letošní číslo Vašeho oblíbeného časopisu RADIM. Jeho hlavním tématem je kvalita života. Jak jistě víte, kvalita života Vás, stomiků, a její neustálé zvyšování, je pro každého z nás tou nejvyšší prioritou, která řídí a ovlivňuje drtivou většinu našich aktivit.

Kvalita života je často charakterizována jako soulad tří základních aspektů – být, patřit někam a realizovat se. Bytí je charakterizováno fyzickým bytím – tedy stavem Vašeho zdraví, výživou, pohybem, hygienou, psychologickým bytím – tedy Vaším psychickým zdravím, vnímáním, sebeúctou a duševním bytím – Vašimi osobními hodnotami, přesvědčením a případně i vírou. Patřit někam představuje jednak fyzické napojení – na domov, školu, pracoviště, okolní komunitu, dále sociální napojení – na rodinu, přátele, spolupracovníky, sousedy a komunitní napojení – na pracovní příležitosti, odpovídající finanční příjmy, zdravotní a sociální služby, vzdělávací a společenské aktivity. A konečně pojem realizovat se je spojován s dosahováním osobních cílů, nadějí a aspirací. Spadá sem praktická realizace – domácí aktivity, pracovní aktivity, péče o zdraví, sociální začleňování. Dále sem patří volnočasové realizace – relaxační aktivity podporující snižování stresu a konečně růstová realizace, tedy aktivity podporující zachování a rozvoj znalostí a dovedností, případně přizpůsobování se nastalým změnám. Je tedy jasné, že pojem kvalita života je poměrně komplexní záležitost a nelze ji tedy omezit jen například na okamžitý stav zdraví nebo úroveň materiálního zajištění. Kvalita života Vás, stomiků, je jak jsem již zmínil v úvodu, tím nejdůležitějším, co řídí naše kroky. Snažíme se, aby naše výrobky a služby přispívaly právě k jejímu zvyšování. Abychom se o kvalitě života stomiků dozvěděli více a mohli tak cíleněji zlepšovat naše služby, spustili jsme v tomto roce projekt „Dotazník kvality života stomiků“, ve kterém se ve spolupráci s WHO (Světová zdravotnická organizace) a stomasestrami z celé České republiky dotazujeme na jednotlivé aspekty kvality Vašeho života. Je tedy pravděpodobné, že se Vaše stomasestra na Vás obrátí s tímto dotazníkem, pokud jste po operaci 3–6 měsíců. Po vyhodnocení budou výsledky použity pro další zkvalitňování našich služeb a výrobků.

Letos Vám přinášíme ještě jednu novou aktivitu, která je také svým způsobem spojena s kvalitou života. Jejím symbolem se stal bájný pták Fénix, který po smrti v plamenech se znovuzrodil z vlastního popela a nazvali jsme ji „Velké návraty“. Každý z Vás si prožil takový osobní návrat. Každý z Vás musel projít tou cestou od šoku z diagnózy přes stres z nezbytné operace, obav z toho, jak bude vypadat život se stomií až po pozvolné a postupné navrácení k běžným denním povinnostem, radostem a strastem, veselí i smutku.

A o tom právě vyprávějí „Velké návraty“. Není to nezbytně jen to, že někdo se stomií zdolá Mount Everest nebo uběhne maratonský běh či sjede nejdřívejší řeku na světě. Takovým „Velkým návratem“ může být právě ten Váš životní příběh, Vaše překonání prvotní deprese, Váš návrat k Vaším náročným pracovním aktivitám či oblíbeným koníčkům. Ambasadorem nebo chcete-li patronem programu „Velké návraty“ je v České republice herec, mím, hudebník a vysokoškolský profesor pan Boris Hybner. Právě jeho osobní příběh, kdy ho nemoc zastihla v plném pracovním nasazení a kdy se později jako stomik znovu vracel ke svým dřívějším aktivitám – hraní divadla, hudbě, scénáristice, výuce nových generací divadelníků – může být inspirací i pro Vás, abyste se s námi všemi podělili o ten Váš konkrétní životní příběh, který pak může být zase inspirací a pomocí pro Ty, kteří jsou ještě v té fázi smutku, deprese a obav z toho, jak bude vypadat život se stomií. Podejte jim pomocnou ruku a ukažte jim, že se stomií se dá nejen dál normálně žít, ale také dokázat a prožít spoustu nových, dosud nepoznaných zážitků.

Přeji Vám, milí přátelé, aby nadcházející léto bylo pro Vás plné právě takových pozitivních zážitků, úspěchů, radostí ze života a sluníčka nejen na obloze, ale i ve Vašich duších a srdcích.



## URČITĚ SI PŘEČTĚTE

3	<b>Editorial</b> Vřelé slovo pana ředitele. Hlavní prioritou a tématem časopisu RADIM je kvalita života stomiků.	18	<b>rozhovor</b> <b>Poezie z hlíny a porcelánu</b> Pojďme se podívat pod pokličku do jedné umělecké dílny na sever Čech, kde přicházejí k životu krásné porcelánové figurky.
6	<b>ConvaTec – představení</b> <b>Nové tváře v týmu ConvaTec</b> Seznamte se s našimi dvěma novými kolegyněmi Vlastou Sovovou a Janou Slavičkovou.	30	<b>rady stomasester</b> <b>Jak pracovat s kýlním pásem</b> Mnozí z Vás mají kýlu. Jak si vybrat vhodný stomický kýlní pás a jak ho správně používat.
9	<b>ConvaTec</b> <b>Co je nového v příslušenství</b> Došlo ke změnám v limitech v příslušenství. Přečtěte si, na co máte nárok.	33	<b>psycholog radí</b> <b>Psychické prožívání nádorového onemocnění</b> O možnostech léčby a prevenci většinou uvažujeme, až tato nemoc zasáhne naše blízké okolí. Pokud jsme zdraví, téma rakoviny je v našich myšlenkách jakoby tabuizováno.
10	<b>hojení ran</b> <b>Léčba ran kontrolovaným podtlakem</b> Nové postupy v hojení ran, které urychlují léčbu a umožňují časnější uzdravení nebo alespoň zlepšení kvality života pacientů.	34	<b>slovo lékaře</b> <b>Nežádoucí stavy z pohledu pacienta</b> Reagujeme na Vaše časté dotazy na StomaLince® a objasníme Vám příčiny některých „nežádoucích“ stavů.
12	<b>České ILCO</b> <b>Organizace stomiků</b> Jak se sdružují stomici nejen u nás, ale i v Evropě a ve světě a jak jednotlivé organizace fungují.	36	<b>služby ConvaTec</b> <b>Výzkum VITALA®</b> Jak jsou stomici spokojeni s novou pomůckou VITALA® jsme zjišťovali ve spolupráci se stomasestrami pomocí dotazníků.
15	<b>z domova</b> <b>hlavní téma</b> <b>VELKÉ NÁVRATY</b> Kvalita života a VELKÉ NÁVRATY, tyto pojmy spolu úzce souvisí. Zapijte se i Vy do projektu. Napište nám svůj příběh a pomozte tak ostatním najít sílu do života.	41	<b>volný čas</b> <b>Tři lázeňská města</b> Hlavní výhrou v tombole na Setkání stomiků® ConvaTec je víkendový pobyt v lázních. Jaké lázně jsme pro Vás vybrali?
16	<b>ze světa</b> <b>Moje zážitky z Provence</b> Podívejte se s námi do malebného kraje slunné Francie.		

## NOVÉ TVÁŘE V TÝMU CONVATEC

V tomto čísle Vám představujeme naše dvě nové kolegyně Vlastu Sovovou a Janu Slavičkovou. V loňském roce jsme uvedli na trh nový produkt Vitala®. Není to zcela běžná stomická pomůcka, a proto je třeba jí věnovat větší pozornost. Z tohoto důvodu rozšířily řady našeho kolektivu právě tyto dvě mladé sympatické kolegyně. Na další straně Vás seznámíme se změnami v redakční radě časopisu RADIM, které se udály v letošním roce.



### VLASTA SOVOVÁ

Není nic skvělejšího, než když najdete práci, která Vás těší. Koncem loňského roku hledala společnost ConvaTec nové posily na VITALA® linku. Ihned, jak jsem to zjistila, sedla jsem k počítači a odeslala životopis. Společnost ConvaTec

znám z vyprávění naší dlouholeté rodinné přítelkyně Veroniky Vágnerové, která je stomasestřičkou ve FTN v Praze Krči. O spolupráci se společností ConvaTec mluvila vždy moc pěkně, a proto jsem si moc přála, abych se jim hodila do týmu. Moje přání se splnilo a po dvoukolovém přijímacím řízení jsem byla přijata. Postupné seznamování s budoucími kolegy a s obsahem mé práce mne utvrdilo, že mám štěstí a čeká mě práce, která mě bude bavit. Je mi 37 let, jsem vdaná a s manželem vychováváme dvě dcery – 9 a 16 let. Jsem hodně komunikativní a povídání si s Vámi ohledně pomůcky VITALA®, nebo i jen tak o všedních věcech, mě moc baví. Náplní mojí práce je nejen zjišťovat, jak Vám VITALA® ulehčuje všední život, ale pomůžu Vám řešit i případné komplikace s jejím používáním nebo s předepisováním stomických pomůcek u praktického lékaře. Pokud potřebujete, zajistím i souhlas revizního lékaře a dovoz Vašich

pomůcek naší zásilkovou službou DPD zdarma až k Vám domů. Prostě cokoliv budete potřebovat – jsem tu pro Vás. Přeji Vám všem jen to nejlepší a brzy na slyšenou.



### JANA SLAVIČKOVÁ

Je mi 28 let a mým domovem je už od dětství Praha. Mám dceru Janu, která loňským rokem nastoupila do první třídy základní školy. Vystudovala jsem baka-

lářský obor zaměřený na léčbu závislosti na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Přímo vystudovanému oboru se v současnosti věnovat nechci, ale věřím, že terapeutické dovednosti, nabyté dosavadní praxí a studiem, pozitivně využiji při své práci. Dále jsem v současné době třetím rokem frekventantkou pětiletého sebezkušenostního výcviku v integrativní psychoterapii. Ve společnosti ConvaTec pracuji od počátku roku 2011 v zákaznickém servisu jako konzultantka VITALA® linky. Setkávám se tedy především s Vámi, kteří máte zájem o pomůcku VITALA® nebo už ji používáte. Práce je moc zajímavá, velmi ráda se od Vás dozvídám nové zkušenosti a těší mě, když si vždy příjemně popovídáme. Moje práce mě velmi naplňuje, protože věřím, že mnohým z Vás mohu pomoci a z plných sil se o to také snažím. Ve volném čase se ve velké míře věnuji rodině, se kterou jezdíme hlavně na výlety a když vyjde čas, tak dalšímu vzdělávání.

## REDAKČNÍ RADA ČASOPISU RADIM



V letošním roce se redakční rada sešla již 18. února. Sešla se však ve výrazně pozměněném složení. Dlouholetá koordinátorka časopisu RADIM Alena Karnošová se rozhodla ukončit spolupráci na přípravě časopisu. Má své vlastní relaxační studio a bylo pro ni velmi náročné skloubit práci v tomto studiu s redakční prací. Chtěli bychom proto touto cestou Alence za její více než desetiletou spolupráci poděkovat a popřát jí, ať se jí a celé rodině daří.

Koordinátorkou časopisu RADIM jsem se místo Alenky stala já – Jana Přikrylová. Řada z Vás mě jistě zná, protože u společnosti ConvaTec pracuji více než 5 let. Věřím, že se mi podaří navázat na práci Alenky a časopis se Vám bude líbit i nadále.

Dalším novým členem redakční rady se stala urologická sestra FN Na Bulovce Milada Karlovská. Milada pracuje s urostomikou už přes 30 let. Je velmi milá a energická. Její pacienti jí mají rádi, protože kromě odborných znalostí umí i povzbudit ve chvílích, kdy to člověk nejvíc potřebuje. Není proto divu, že pracovala i jako zdravotní sestra až v dalekém Kazachstánu. Pokud někteří z Vás využívají naši poradnu přes internet, na dotazy týkající se urostomií, odpovídá právě Milada Karlovská.

Další složení redakční rady už zůstává beze změny. Jejími členy jsou: šéfredaktorka Martina Mainzerová, stomická sestra z nemocnice v Mostě Jana Hyklová, Alice Křepínská, kterou všichni znáte ze StomaLinky® nebo osobně ze Setkání stomiků® ConvaTec, MUDr. Petr Večeřa z nemocnice v Hranicích a pan primář MUDr. Tomáš Mrázek z Městské nemocnice Ostrava Fifejdy.

Věřím, že jsme pro Vás připravili zajímavé letní číslo. Vaše komentáře nám můžete buď zavolat na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111, nebo nám napsat na emailovou adresu [info@convatec.cz](mailto:info@convatec.cz).

Bc. Jana Přikrylová,  
redaktor-koordinátor časopisu





# Co je nového v příslušenství?

Základem pro ošetřování stomií jsou samozřejmě stomické pomůcky – podložky a sáčky. Někteří z Vás používají podložky, na které se nasazuje sáček, jiní si sáčky lepí přímo na tělo. Pod název příslušenství zahrnujeme vše, co nám pomáhá v ochraně pokožky, v přídržnosti pomůcek nebo například i pohlcování pachů viz foto na str. 6. V letošním roce byly limity příslušenství změněny.

## Kategorie Ostatní prostředky – bez limitu

Co do ní patří? Pokud to vezmeme od počátku ošetřování stomie, tak je to **Odstraňovač náplastí ConvaCare®**, v podobě malých ubrousků, který slouží k snadnějšímu odstranění pomůcky z těla. Dále pak **Tělová pěna Aloe Vesta®**, která se používá k čištění kůže v okolí stomie. Po omytí čistou vodou a osušení pokožky v okolí stomie můžeme vyplnit kožní záhyby a nerovnosti **Ochrannou pastou Stomahesive®**, která zlepšuje i přilnavost pomůcek. Podrážděná místa pod podložkou lze velmi účinně hojit **Zásypovým pudrem Stomahesive®** jemným poprášením postiženého místa. Před nalepením nové podložky se přebytečný pudr pomocí buničité vaty odstraní a poté otre ubrouskem **Ochranný film ConvaCare®**. Po nalepení podložky můžeme do těsného okolí stomie aplikovat **Adhezivní pastu Stomahesive®**, která chrání pokožku a má hojivé účinky. **Zklidňující krém Sensi-Care™** má hydratační účinky a používá se jako prevence poškození pokožky způsobeného stykem se stolicí a močí. Před nasazením sáčku do něj můžeme kápnout 5–12 kapek oleje – **Pohlčovače pachů ALP**. Vedle oleje existuje i **Pohlčovač pachů ALP spray a mini spray**, který rovněž odstraňuje nepříjemné pachy. V neposlední řadě můžeme pro zvýšení pocitu jistoty nasadit na boční očka sáčku **Přídržný pásek**. Limit se u výše uvedených prostředků nestanovuje.

## Kategorie Ochranné prostředky – limit 360 g nebo 2 760 Kč/rok

Do této kategorie patří nyní pouze **Ubrousky tělové Aloe Vesta®**, které se používají jednorázově pro čištění pokožky v okolí stomie. Obsahují dimethicon pro prevenci popraskané kůže. Po použití doporučujeme omýt vodou.

## Kategorie Přídržné prostředky – limit u pásů 2 ks/rok, u adaptéru 10 ks/měsíc

V poslední kategorii najdeme **Kýlní pás Stomex**, který je určen stomikům s parastomální kýlou nebo stomikům v pooperačním období, pro zpevnění břišní stěny. U pásů je limit 2 ks/rok. **Nízkotlaký adaptér NATURA®** slouží k ošetření stomie zejména u pacientů po operaci. Vkládá se mezi podložku a sáček pro eliminaci tlaku na břišní stěnu. Limit je stejný jako u podložek – 10 ks/měsíc.

## Předepisování setů VITALA®

Jak byli již dříve všichni uživatelé bezsáčkového systému VITALA® informováni, došlo od 1. 1. 2011 ke změně v předepisování této unikátní pomůcky.

**VITALA® je nyní k dostání pouze v tzv. setu společně s podložkami a sáčky NATURA®.** Měsíční limit pomůcek v setu je 10 kusů podložek typu Stomahesive® nebo Flexibilní, 60 kusů kolostomických sáčků a 15 kusů bezsáčkového systému VITALA®. Místo dřívějších 3 poukazů nutných k získání potřebných pomůcek nyní tedy Váš praktický lékař vystaví pouze 1 poukaz na set VITALA® (jednotlivé průměry a typy podložek mají přidělený svůj kód VZP). V tomto směru byla tedy preskripce velmi zjednodušena.

Krokem navíc je od 1. 1. 2011 nutnost schválení poukazu na set VITALA® revizním lékařem. Vzhledem k tomu, že řada pacientů má z minulých let negativní zkušenosti s revizními lékaři, společnost ConvaTec se zasadila o to, aby každý revizní lékař byl informován o schvalovacím procesu setů VITALA® a nedocházelo tak k zamítnutí jejich preskripce. Pokud by přece jen k problémům při schvalování setů VITALA® revizním lékařem došlo, obraťte se na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111.

## Zde je zkušenost stomika pana Oldřicha M. z České Lípy:

*O pomůcce VITALA® jsem se dozvěděl z časopisu RADIM. Zaujalo mě na ní hlavně to, že umožňuje kontrolu nad vyprazdňováním až 12 hodin denně. Protože jsem věděl, že od začátku roku 2011 je VITALA® k mání pouze v tzv. setu společně s podložkami a sáčky NATURA® a tento set musí schvalovat revizní lékař, měl jsem trochu obavy, zda pomůcku získám. Ale vše proběhlo absolutně bez problémů. Obrátil jsem se na svou praktickou lékařku, která mi na VITALA® set vystavila poukaz. Tento poukaz osobně odeslala reviznímu lékaři, který ho schválil a poslal zpět. Potom mě moje lékařka kontaktovala a já jsem potvrzený poukaz odeslal na zásilkovou službu společnosti ConvaTec. Podle mého názoru je nyní předepisování VITALA® a pomůcek NATURA® mnohem jednodušší, protože všechny tři výrobky jsou pod jedním kódem VZP.*

Ing. Kateřina Krejčířová,  
Marketing Manager ConvaTec ČR

## Pomůžeme Vám předepsat VITALA® set

Pomůcka VITALA® pro kontrolu kontinence je k dispozici pouze v setu. Set je měsíční a obsahuje 15 ks pomůcek VITALA® společně s 10 ks podložek a 60 ks sáčků. Je určen kolostomikům, kteří používají podložku NATURA® Flexibilní nebo Stomahesive®.

KÓD	NÁZEV	VELIKOST STOMIE	KS V BALENÍ
0085648	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Stomahesive® 45 mm: VITALA® Podložka NATURA® Stomahesive® Sáček NATURA® béžový s filtrem Standard	45 mm 45 mm 45 mm	15 10 60
0085649	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Flexibilní 45 mm: VITALA® Podložka NATURA® Flexible Sáček NATURA® béžový s filtrem Standard	45 mm 45 mm 45 mm	15 10 60
0085650	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Stomahesive® 57 mm: VITALA® Podložka NATURA® Stomahesive® Sáček NATURA® béžový s filtrem Standard	57 mm 57 mm 57 mm	15 10 60
0085651	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Flexibilní 57 mm: VITALA® Podložka NATURA® Flexible Sáček NATURA® béžový s filtrem Standard	57 mm 57 mm 57 mm	15 10 60

SET VITALA® podléhá schválení revizního lékaře a je určen na 1 měsíc.

Navíc je set potřeba nechat schválit revizním lékařem. U stomických pomůcek to není běžné a stomasestry ani praktičtí lékaři nemají mnohdy se schvalování mnoho zkušeností.

### K poukazu je potřeba vypsát žádanku

Pokud má pacient s distální kolostomií s formovanou stolicí zájem o předpis setu VITALA® (15 ks VITALA® včetně 10 ks podložek a 60 ks sáčků), pak je nutno vypsát Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku a Žádanku o schválení. V Žádance o schválení stačí uvést v kolonce zdůvodnění „pacient s distální kolostomií, s formovanou stolicí“. Pokud jsou tyto dva formuláře vyplněné, je třeba je odeslat reviznímu lékaři na příslušnou pojišťovnu pacienta ke schválení.

**ŽÁDANKA O SCHVÁLENÍ (POVOLENÍ)**  
výrobku - léčebného přípravku - ZP - ostatní

Pro pacienta:  Schváleno  
Pro lékaře:  Schváleno  
Pro zdravotní středisko:  Schváleno  
Pro revizního lékaře:  Schváleno

Specifické požadavky:  
Pacient s distální kolostomií s formovanou stolicí.  
Zdůvodnění: viz výše. Děkujeme za vyřízení.  
Pacient s distální kolostomií, s formovanou stolicí.

Stavovská revizní lékařka ÚP VZP:   
revizní a podpis lékaře:

VZP číslo:   
datum, razítko a podpis:



## Existují tři způsoby předání formulářů reviznímu lékaři:

- Poukaz a Žádanku o schválení zašle předeposující poštou reviznímu lékaři (RL) na adresu nejbližší pobočky ZP pacienta. Je vhodné přiložit průvodní dopis s adresou, kam má být schválený poukaz zaslán zpět (Vaše pracoviště nebo adresa pacienta).
- Poukaz a Žádanku o schválení zašlete přímo na adresu společnosti ConvaTec, Olivova 4, 110 00 Praha 1. Schválení formulářů u RL zajistíme my. V tomto případě můžeme provést také zaslání zboží přímo pacientovi.
- Poukaz a Žádanku o schválení předat pacientovi, ten navštíví nejbližší pobočku své zdravotní pojišťovny. Zde předloží Poukaz a Žádanku ke schválení RL osobně. Schválený poukaz je možné uplatnit na zásilkové službě nebo výdejních ZP, tedy stejně jako poukaz na běžné stomické pomůcky. V případě jakýchkoliv dotazů nás kontaktujte na StomaLince® ConvaTec 800 122 111.

Ing. Kateřina Krejčířová,  
Marketing Manager ConvaTec ČR ■



## Novinky u Pohlčovačů pachu ALP

Pohlčovač pachu ALP olej má nové kapátko, které zlepšuje aplikaci do otvoru sáčku díky delší trubici, pohodlněji se dávkuje kapky a lépe těsní. Díky nové konstrukci není potřeba uzávěr dotahovat velkou silou.

Pohlčovač pachu ALP spray (50 ml, 200 ml) má novou doplňkovou vůni Levandule, naopak vyřazujeme z nabídky doplňkové vůně Borovice a Talc.

Bližší informace na Setkáních stomiků® v roce 2011 pořádaných společností ConvaTec.

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

alpík 

## EKO-DROGERIE A KOSMETIKA

- konopná kosmetika
  - prací a čisticí prostředky
  - péče o obličej a tělo
  - kokosový olej na vaření
  - domácí lékárna
  - éterické oleje
- a mnoho dalších ...

Kamenná prodejna ALPÍK  
ALP ecology, s.r.o.  
Zborovská 4, Ostrava  
(za HD Jindřich)  
Otevírací doba: Po-Pá 9-17hod

ZNÁTE  
LIKVIDÁTOR  
PACHU?

Pro Vaš  
klidný život

[www.alpik.cz](http://www.alpik.cz)



# Léčba ran pomocí kontrolovaného podtlaku

**V posledních letech se setkáváme v oblasti hojení ran s novými postupy, které urychlují léčbu a umožňují časnější uzdravu nebo alespoň zlepšení kvality života pacientů. Kromě konceptu vlhkého hojení ran, o kterém jsme v minulosti již často psali, se jedná o léčbu ran pomocí kontrolovaného podtlaku.**

Tuto metodu označujeme zkratkou NPWT pocházející z počátečních písmen anglického názvu Negative Pressure Wound Therapy – doslovně přeloženo léčba rány pomocí negativního tlaku.

Ve světě je již známa poměrně dlouho. Původně byla navržena plastickými chirurgy pro léčbu proleženin, komplikovaných ran a ztrátových poranění. Postupně si však našla uplatnění v mnoha dalších odvětvích chirurgických oborů a v dermatologii. V naší republice se používá v posledních pěti až sedmi letech.

Nejdříve, zřejmě pro vysokou cenu, byla tato metoda používána hlavně v kardiouchirurgii, a to při léčbě hluboké sternální infekce – zánětu mezihrudí, která představuje závažnou komplikaci hrudních výkonů. Větší rozšíření této léčebné metody v České republice umožnila až nová úhradová vyhláška z roku 2009.

Principem NPWT je udržování stálého kontrolovatelného negativního tlaku, tedy podtlaku, v oblasti rány. Toho je dosaženo pomocí polyuretanové pěny nebo gázy (v závislosti na výrobci a dodávaném setu) přiložené na ránu. Toto přiložené krytí je vzduchotěsně překryto fólií. K takto připravenému systému zavedeme z drobné perforace fólie buď odsavný drén, nebo otvor přelepíme terčíkem napojeným na drén. Systém je nutno opět řádně utěsnit. Pomocí drénu je systém spojen s přístrojem vytvářející podtlak o určité hodnotě. Jedná se vlastně o vakuovou pumpu udržující konstantní negativní tlak. Hodnota tlaku může být nastavována v závislosti na charakteru léčené rány, přístroj poté hodnotu nastaveného podtlaku průběžně kontroluje a udržuje v nastaveném rozmezí. Po spuštění pumpy dochází k přenesení a rovnoměrnému rozložení podtlaku v oblasti gázy či pěny. Pomocí nich se negativní tlak přenáší i na spodinu rány a do-

chází tak k jakémusi plošnému vydrénování veškeré plochy či dutin vyplněných těmito médii. Polyuretanová pěna i gáza je volně prostupná i pro exsudát rány, který je odváděn pod tlakem do sběrného kanystru. Negativní tlak je většinou nastaven v rozmezí 60–125 mm Hg. Studie prokázaly, že při nižších hodnotách nedochází k terapeutickému účinku a při vyšších hodnotách než 125 mm Hg již k další akceleraci hojení nedochází, naopak vysoké hodnoty podtlaku mohou působit bolesti v ráně a krvácení.



Účinky řízeného podtlaku na ránu jsou mnohé. Zmenšování otoku v okolí rány, snížení bakteriálního osídlení rány, odvedení exsudátu tvořeného v ráně, zlepšení prokrvení, podpora granulací. Obecně lze říci, že tato metoda významně zkracuje čas prvotního vyčištění a přípravy rány k definitivnímu dohojení, snižuje spotřebu antibiotik a zvyšuje komfort pacienta.

Převazy NPWT jsou v České republice hrazeny pojišťovnou výhradně při hospitalizaci. Za zmínku stojí fakt, že je již vyvinut i mobilní systém umožňující i domácí aplikaci NPWT. Vzhledem k ceně a neproplácení této aplikace pojišťovnami je jeho použití v našich podmínkách zatím nereálné.

Převazy tedy provádíme výhradně za hospitalizace jednou za 2–5 dní, obvykle co 3 dny. Obecně platí, že první převazy hlavně u rozsáhlejších defektů převazujeme v kratším intervalu, vidíme-li efekt této terapie, poté si můžeme dovolit převaz odložit i na 5. den. Podmínkou však musí být perfektní funkčnost celého systému.

Při správném naložení a indikaci většinou vidíme efekt již po prvním až druhém převazu. Není-li efekt této léčby zřejmý ani po druhém převazu, raději od této metody ustupujeme. Naopak je-li efekt zřejmý, ponecháváme NPWT přibližně do 3.–5. výměny. Poté přistupujeme buď k uzávěru rány sekundární suturou, nebo při rozsáhlejších defektech kryjeme ránu přípravky vlhkého hojení. Individuálně podle vzhledu rány a její exsudace po ukončení NPWT můžeme použít klasickou škálu výrobků vlhkého hojení od přípravků s aktivním uhlím (Carboflex®), přes hydrofíber (Aquacel®,

Aquacel Ag®) až po konečnou fázi epitelizace hydrokoloidy (Granuflex®) či jiným kombinovaným krytím (Versiva®). Na našem oddělení používáme NPWT již bezmála dva roky a naše zkušenosti jsou veskrze dobré. Z vedlejších účinků této léčby jsme se setkali s bolestí v ráně při vyšší hladině podtlaku – vyřešeno snížením podtlaku a analgetizací, dále pak 1x s krvácením, které si vyžádalo akutní revizi. Na našem oddělení navíc s velkou výhodou kombinujeme tuto metodu s hyperbarickou oxygenoterapií (léčba kyslíkem v přetlaku). Přesto, že pořizovací náklady systémů NPWT jsou poměrně vysoké, je zřejmé, že v konečném efektu je použití této metody nejen ekonomické, ale velmi efektivní a pro pacienta i ošetřující personál i překvapivě komfortní.

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

## Je nutné žít s chronickou ránou?

**Celým tímto číslem se prolíná pojem kvalita života. Je to ale opravdu jen pojem? Jak kvalitní život žijeme? Co jej ovlivňuje? Faktorů je mnoho. Zásadním způsobem je to však naše zdraví. Velká část populace trpí chronickými ránami, které kvalitu života výrazným způsobem snižují.**

Mezi chronické rány patří bérkové vředy, proleženiny, diabetická noha – defekty na nohou způsobené diabetem (cukrovkou) a jiné kožní defekty. Jako chronické rány označujeme ty typy ran, jejichž délka hojení je delší než 9 týdnů. V jednotlivých číslech časopisu RADIM jsme Vás seznámili s těmito typy chronických ran. Příčinou vzniku mohou být závažnější zdravotní obtíže. Chronická rána nikdy není jenom lokálním problémem rány samotné. Zhoršené hojení vždy signalizuje, že něco není v pořádku v celém organismu. Mnohdy tedy ani sebelepší lokální ošetřování rány nepřinese úspěch, pokud není odhalena celková příčina poruchy hojení – např. cévní onemocnění, cukrovka, špatná výživa. Stává se, že právě nehojící se rána přispěje k odhalení do té doby neléčené cukrovky.

Mnoho let si lidé mysleli, že tyto rány takzvaně patří ke stáří, že se nedají zcela vyléčit a je nutné si zvyknout a smířit se s bolestí, která tyto rány doprovází. Zajisté mi dáte zapravdu, že jakákoli bolest snižuje kvalitu života a značně organismus vysiluje nejen po stránce fyzické, ale

i psychické. Je velice důležité si uvědomit, že bolest není standard, že k životu nepatří. Nespokojte se s nižší kvalitou života, když je možnost žít naplno bez bolesti. Jak jsem uvedla výše, v minulých číslech jsme Vám popisovali jednotlivé typy ran, ale zároveň jsme Vás informovali o možnostech léčby pomocí produktů vlhkého hojení společnosti ConvaTec. Pokud trpíte nějakým typem chronické rány, neváhejte a vyhledejte odborného lékaře. Nedejte na babské rady, nepokoušejte se zvládnout léčbu vlastními silami. Věřte, že tyto rány se dají v dnešní době velmi dobře hojit. Čím dříve navštívíte odborníka, tím rychleji se bolesti zbavíte a Váš život nabyde opět nových rozměrů.

Nevíte, kam se na specialistu obrátit? Seznam ambulancí a poraden můžete najít např. na [www.hojeni21.cz](http://www.hojeni21.cz). Na těchto stránkách najdete i řadu otázek i odpovědí, které Vám mohou pomoci.

Nezapomeňte, že zdraví je to nejdůležitější!

Bc. Jana Přikrylová,  
redaktor-koordinátor časopisu ■



## ORGANIZACE STOMIKŮ

**Patrně jsme si to zažili všichni. Mnohdy ze dne na den se z nás stali stomici. Najednou před námi vyvstala celá řada otázek. Co dál? Jak žít se stomií? Budu moci pracovat, věnovat se zálibám, rodině? Mnohým se zdá, že pro ně život prakticky končí. Psychicky se vyrovnat s novou situací je vůbec nejobtížnější. Důležitou roli hraje okolnost, jestli je člověk na zvládnání náročných životních situací sám, nebo má oporu v blízkém okolí, či dokonce má kamaráda stomika. Z potřeby vzájemných kontaktů, výměny zkušeností, získávání nových informací, vznikají kluby stomiků.**



**V České republice pracuje v současné době celkem 16 klubů stomiků:** v Brně (2 kluby), Bystřici nad Pernštejnem, České Lípě, Chebu, Karlových

Varech, Kladně, Novém Jičíně, Opavě, Ostravě, Praze, Prostějově, Přerově, Příbrami, Táboře a ve Zlíně. Vzniká nový klub v Olomouci. Další 7 sdružení stomiků pracuje při jiných organizacích.

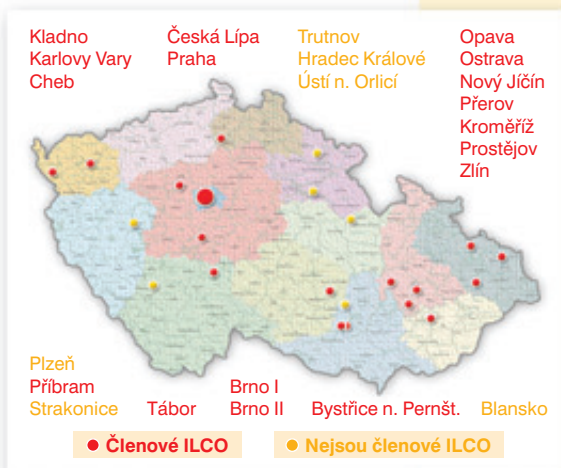
Většina klubů vznikla v první polovině devadesátých let. Kluby stomiků organizují schůzky, přednášky lékařů a stomasester, prezentace nových pomůcek, pořádají ná-

vštěvy divadel a zájezdy. Vyvrcholením činnosti bývají rekondiční pobyty. Stomik zde může získat nové informace, poradit se o svých problémech, setkat se se zajímavými lidmi, vyměňovat si zkušenosti. Výhodou je, že se na akcích

setkávají stejně postižení a jejich partneři, a tak nemusí mít obavy z případných problémů. Postižený si tak postupně ověřuje, že může dělat prakticky všechno jako před operací.

U nás žije téměř deset tisíc stomiků. Důležitá je obhajoba zájmů stomiků při jednáních se

státními orgány, zdravotními pojišťovnami, spolupráce se zdravotníky a firmami. Proto byla v roce 1992 vytvořena celostátní organizace České ILCO, která sdružuje kluby stomiků. V loňském roce bylo sídlo Českého ILCO přeneseno z Brna do Prahy, což umožňuje operativnější komunikaci se státními orgány a dalšími organizacemi.

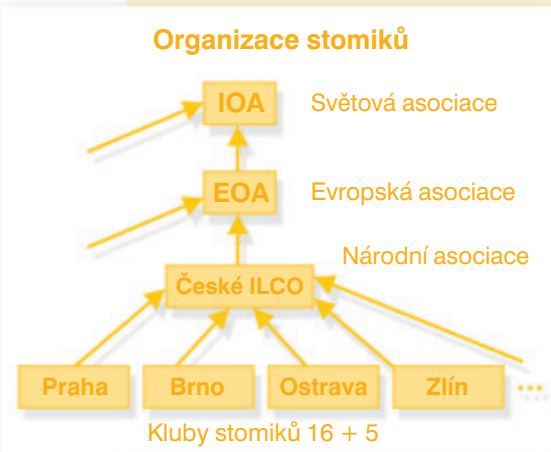


Předsedkyní je paní Ing. Marie Ředinová, která přichází s novými aktivitami a podněty. Podrobnější informace o práci Českého ILCO i klubů stomiků lze získat na internetu na adrese [www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz).



**Evropské národní organizace jsou sdruženy v Evropské asociaci stomiků (EOA), která má v současnosti 43 členů.** Kongresy EOA se konají jednou za tři

roky. Před třemi lety jsme v Brně hostili delegáty z 26 zemí. V tomto roce 5.–8. května se konal 13. kongres EOA ve Lvově na Ukrajině. O jednání Vás budu informovat v dalším čísle časopisu RADIM. V celosvětovém měřítku hájí zájmy stomiků (je jich kolem 3 milionů) Světová asociace stomiků IOA. Byla založena v roce 1975 v Amsterdamu. 13. setkání delegátů Světové asociace stomiků proběhlo 17.–20. 11. 2010





ve Frankfurtu nad Mohanem. Do Frankfurtu přijeli delegáti ze 47 asociací ze 43 zemí celého světa. Toto setkání bylo přelomové, neboť byla schválena nová organizační struktura a nové stanovy Světové asociace stomiků. Ze stávajících 5 regionů (kontinentů) byly vytvořeny regiony tři: Evropa, Asie spojená s jižním Pacifikem a Severní Amerika spojená s Jižní Amerikou. Každý z těchto regionů má prezidenta a jed-

noho dalšího člena v koordinačním výboru IOA, který už nemá vlastní hospodaření, ale je podporován regiony. Informace o této organizaci a další kontakty lze nalézt na adrese [www.ostomyinternational.org](http://www.ostomyinternational.org).

Stomici jsou poměrně dobře organizovaná skupina zdravotně postižených. Přejeme si, aby nás naše postižení limitovalo co nejméně, aby co nejméně postihovalo naše okolí. Když už se tak stane, je dobré vědět, na koho se mohu obrátit. Kluby stomiků a České ILCO jsou připraveny Vám nabídnout pomoc. Nabízíme setkání s lidmi, kteří Vás chápou, neboť museli překonávat podobné problémy. Kontakty naleznete na našich stránkách [www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz).

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

## VOLNÝ S ŘETĚZEM

Verdikt lékaře: „Budete mít stomii“ není snadné přijmout a vyrovnat se s novou situací. Prakticky každý z nás reagoval podobně. Po prvním šoku a patrně i pláči jsme začali hledat jiné možnosti řešení, zlobit se na všechny, smlouvat. Po operaci při pohledu na něco úplně cizího na svém břiše jsme se dostali do deprese. Co bude dále? Skončil dosavadní normální život? Jak je těžké se s tím smířit.

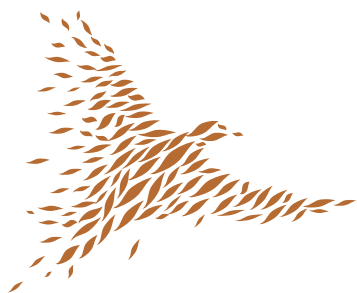
Před časem jsem zaslechl bajku o dvou psech. První byl mladý. Skotačil a běhal, kam se mu zachtělo, a tak jej jeho pán uvázal na řetězek. Řetěz byl dost dlouhý, takže se mohl dostat do tří rohů zahrady. Jen do toho nejvzdálenějšího se pes nedostal. Pes štěkal, skákal, trhal řetězem, až si úplně sedřel celý krk. Pes smutně seděl, kňučel a litoval se: „Mám já to smůlu. Nemám žádnou svobodu, vždyť se nedostanu, kam bych tolik chtěl. Jsem moc nešťastný.“ V sousední zahradě již mnoho let věrně sloužil starý pes. Také jemu řetěz dovoloval dostat se jen do tří rohů zahrady. Pes již dávno zjistil, že jej řetěz dál nepustí. Řekl si: „Nemá cenu se dobývat, kam se nedostanu. Nu což, prozkoumám ty ostatní kouty, vždy se tam najde tolik zajímavého.“ Pes vesele pobíhal po zahradě a radostně vítal každou návštěvu.

Tento příběh mi připomíná chování mnohých z nás. Když jsme se dozvěděli nepříznivou diagnózu, že je nezbytné vytvořit stomii, reagovali jsme podobně jako ten mladý pes. Takhle nechci žít, vždyť mě to omezuje, nebude to jako dřív, jsem moc nešťastný, s tím se nikdy nesmírím. Cukáme pomyslným řetězem, až si odřeme své tělo i duši. Mnohem rozumnější je rozhlédnout se a prozkoumat tu část zahrady, kam se svobodně dostanu. Jaké možnosti mám se stomií? Nemohu dělat věci, na které jsem dosud v každodenním shonu neměl čas? Jak zvládají postižení ostatní stomici, nemohu se od nich něco naučit? Po čase zjistíme, že problém změnil náš život, dal mu novou šanci, nový smysl. Nalzáme nové možnosti, nové krásy, které jsme dosud ve spěchu neviděli. Bylo opravdu důležité to, za čím jsme se tak pachtili? Nejsou pro život podstatné jiné hodnoty? Škubat řetězem omezení nemá cenu.

V klubech i kdekoliv v okolí můžete potkat zajímavé lidi, kteří přinášejí pohodu, odhodlání zvládat nepřízeň osudu, rvát se s překážkami.

Přeji vám všem, abyste v sobě našli dost odvahy a síly využít všechny možnosti, které vám život nabízí. Nebude žádná příští šance. Život je jen jeden a žijeme jej právě teď!

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. ■



# Velké návraty

## Bud'te inspirací pro ostatní!

**Cílem programu je hledat stomiky, kteří se po operaci znovu vrátili do aktivního života, plní si své představy a tužby a chtějí být příkladem pro ostatní. Věříme, že osobní příklad je ten nejlepší ze všech, a proto jsme program Velké návraty uvedli letos i v České republice.**

### Něco z historie

Program vznikl ve Spojených státech amerických před více než 27 lety. Když v roce 1984 ve Spojených státech vznikl program VELKÉ NÁVRATY, bylo to více než 100 let od první úspěšně provedené operace založení stomie. Rychle se ale ukázalo, že slovo „úspěch“ ne vždy označuje to samé pro pacienta i pro chirurga. Z pohledu medicíny je úspěch hlavně dobře provedená operace, záchrana života nemocného a umožnění normálního fungování v životě. Z úhlu pohledu pacienta jde o plnohodnotný návrat do normálního života a aktivit před operací.

### Co je cílem programu?

Je to pomoc nalézt lidem po operaci se stomií smysl života. Inspirovat je příběhy a zkušenostmi jiných, možná i naučit novým věcem. Název programu je symbolický a zároveň vystihuje úmysl tvůrců i všech ostatních, kteří se programu účastní. Symbolem programu je bájný pták Fénix, který se zrodil z popela. Účastníkem programu může být každý, kdo si na úkor své nemoci plní svá přání, realizuje své touhy, zůstane aktivním, dosahuje úspěchů a dokonce se vrhá do aktivit, které nedělá ani člověk bez stomie. O všech účastnících programu se říká, že to jsou obyčejní lidé s neobyčejnými úspěchy.



### Boris Hybner – ambasador programu VELKÉ NÁVRATY



Na základě dlouhodobé spolupráce společnosti ConvaTec s mimem, hercem, vysokoškolským profesorem... Borisem Hybnerem, který s námi již třetím rokem kočuje po městech českých, jsme se dohodli na spolupráci i v programu VELKÉ NÁVRATY. Boris se před čtyřmi lety stal stomikem a jak píše ve svém článku zveřejněném v časopise RADIM, podporovala ho zejména jeho rodina, ale i stomasestry a jeho žáci. „Měl jsem trochu obavy ze svého návratu na katedru pantomimy AMU, kde učím, ale i mí studenti mě přijali skvěle. Když jsem se po nemoci vrátil, přivítali mě potleskem, a tím byly všechny moje obavy pryč. Myslím, že by se každý stomik měl snažit, aby se po operaci vrátil co nejdříve mezi svou rodinu, přátele.“

### Partner programu



Partnerem programu je sdružení stomiků České ILCO. ILCO, organizace pacientů – stomiků, a zejména jeho předsedkyně Marie Ředinová, se k programu staví velmi pozitivně. ILCO, jako patientská organizace, pracuje



## hlavní téma

v České republice snad již od nepaměti. Její členové se angažují jak přímo v nemocnicích, tak i v běžném životě stomiků. ILCO pořádá rekondiční pobyty, diskuse mezi stomiky a organizuje spousty regionálních aktivit.

Paní Marie aktivně vyhledává mezi členy ILCO nominované stomiky a stomičky, za což jí osobně velmi děkuje.

### Jak se přihlásit

Pokud jste stomik starší 18 let a na úkor těžké nemoci jste se vrátil/a do normálního života a chcete pomoci ostatním stomikům svým příběhem, stačí vyplnit Přihlášku a zaslat ji na adresu ConvaTec, Olivova 4, 110 00 Praha 1. Přihláška je k dispozici na [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz) nebo Vám ji zašleme ze StomaLinky® ConvaTec 800 122 111. Informace o programu VELKÉ NÁVRATY, pravidlech programu, rovněž tak i listinu laureátů a vítězů najdete jak na stránkách ConvaTec, tak také na webových stránkách ILCO [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz).

### Jak je to s nominací

Stomika může nominovat do programu VELKÉ NÁVRATY jak společnost ILCO, tak stomická sestra nebo rodinný příslušník. Chtěli bychom tímto vyzvat všechny, kteří mají ve svém okolí vhodné kandidáty, o pomoc.



**Zapojte se do projektu**



**VELKÉ NÁVRATY**



**Buďte inspirací pro ostatní!**



Termín uzávěrky přihlášek je 30. září 2011. Vyhodnocení provede redakční rada časopisu, která vybere jednoho vítěze a dva laureáty pro kalendářní rok 2011.

Přejeme Vám, abyste se vítězem stal/a právě Vy. Těšíme se na Vaše příspěvky a děkujeme Vám jménem svým i ostatních stomiků za pomoc.

Ing. Kateřina Krejčířová,  
Marketing Manager ConvaTec ČR

Leták a přihláška Velké návraty

# Moje zážitky z Provence

Letošní touha po poznávání nás dovedla do krásného regionu ve Francii – Provence. Chtěli jsme se seznámit s touto zajímavou oblastí z několika důvodů.

Prvním bylo vidět nejhlubší kaňon v Evropě Grand canyon du Verdon, sestoupit dolů k řece stejného jména, obdivovat divokou přírodu a načerpat síly do dalších aktivních měsíců a roků. To se nám podařilo a ještě navíc jsme měli štěstí a ubytovali se v hotelu Cavalier, který byl přímo nad propastí a my se mohli ráno i večer kochat východem i západem slunce nad touto přírodní scenérií.

Druhým důvodem byla touha zaplavat si v jezerech, kterých je v této oblasti celá řada. Jsou krásná, modrá, čistá a obklopená vysokými skalisky. To je velký zážitek, uklidňující, protože jezera jsou daleko od civilizace, návštěvnost v době, kdy jsme tam byli, byla omezená a my si plavání plně užili.

Třetím důvodem bylo shlédnout levandulové plantáže. V té době zrovna levandule kvetly, a to se skutečně musí vidět, jedině tak člověk zažije velkou nádheru s vůní. Divili jsme se, jak je



možné, že taková krása roste v bídných půdních podmínkách, v jílovito-písčité kamennité půdě. Moc nás to překvapilo a nemohli

jsme odtrhnout oči od fialově modrých polí. Fotoaparát, nejen náš, cvakal v rychlém sledu, každý jsme si chtěli uchovat vzpomínku a ještě doma zažívat nádherné pocity a také se s nimi podělit s našimi přáteli a blízkými. Co nás ale na Provence nejvíc překvapilo, byla nadmořská výška. Domnívali jsme se, že jedeme na vyso-



činu, podobné té naší Českomoravské. Opak byl pravdou, my přijeli do hor, kde výška okolních skalnatých kopců dosahovala 3 000 a více metrů.

Podnebí je tam suché, horké a nebytí vody a klimatizovaných ubytoven a našeho auta, bylo by to velmi komplikované. Sledovali jsme také, jak tam žijí lidé, jaká je životní úroveň. Dospěli jsme k závěru, že je to chudá oblast, kde se prakticky nestaví, lidé žijí v typicky provensálských domcích z bílého kamene. Chodí nakupovat do malých obchůdků, nikoliv do takových mega center, jaké jsou u nás. Nabídka zboží je tam ale kvalitnější, než je u nás, mají větší výběr ve všem. Ceny jsou vyšší než u nás. V restauracích jsou podstatně vyšší cenové relace. Jednoduchý oběd v restauraci stojí kolem 10–15 EUR. Na příklad jsme si dali talíř, kde byl listový salát v dosti velkém množství a na něm byly kousky různých sýrů, šunky a zalité to bylo balzamikovým octem. U nás by takový talíř stál 50–70 Kč a tam jsme zaplatili 10 EUR. V hotelích měli celodenní penzi za 35 EUR, což pro nás bylo drahé a nevyužívali jsme to. Brali jsme ubytování se snídaní. Snídaně byla za 7 EUR. Pivo – 4 dcl stálo 2,5 EUR, víno 2 dcl také 2,5 EUR. Benzinové pumpy jsou malé a méně komfortní, spíš účelné a skromné.

Závěrem bych chtěla zdůraznit, že cestování je pro nás kořením života, že výdaje jsou nutné na to, aby člověk poznal a rozšířil si obzor. Takže na dovolené není třeba se stresovat a připravit se na vyšší částky, než když je doma.

Jana Strnadová, Brno



# Nebojte se cestovat



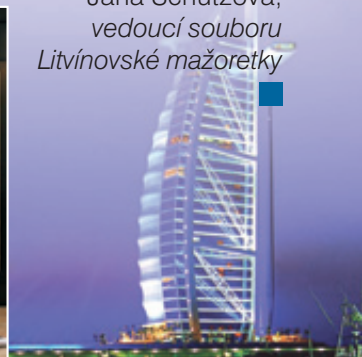
**Stomičkou jsem od roku 2003. Nikdy jsem svůj „handicap“ příliš neřešila, protože žiju velice aktivním životem a nemám čas zabývat se „blbinami“. Vedu soubor mažoretek, který je, mimochodem, velice úspěšný. Máme dva tituly Mistra České republiky, titul Vícemistra Evropy z roku 2010 a spoustu dalších výher na různých soutěžích a festivalech. A právě díky těmto úspěchům jsme v létě roku 2010 byly pozvány, abychom reprezentovaly Českou republiku na letním festivalu v Dubaji.**

Když tato nabídka přišla, docela jsem se lekla, neboť mým holkám je v průměru 11 let, zájezd byl v červenci a navíc na dlouhých 14 dní. Jenže ty moje kočky byly tak nadšené, že jsem neměla to srdce tuto nabídku odmítnout. I když jsem jim říkala, že v Dubaji jsou v červenci obrovská vedra, holčiny prostě chtěly jet za každou cenu. Měly jsme vystupovat v různých nákupních centrech a to každý večer, s výjimkou neděle.

Měla jsem hrůzu z toho, jak to tam v tom vedru zvládnou, neboť jak jistě každý stomik ví, právě v létě je problém s pocením a odlepováním sáčku. No, nezbyvalo, než se řádně „vyzbrojit“ a nechat vše osudu. Jelikož nás pozvala jedna velmi významná agentura, měly jsme veškerý luxus, jaký jsme si mohly přát. Letěly jsme nejlepší leteckou společností emirátů a hotel byl také nad naše očekávání. My, obyčejné holky ze severu, jsme byly najednou uprostřed takového luxusu, že jsme si připadaly jako ve snu. Na střeše hotelu byl nádherný bazén, kde jsme trávily každé dopoledne. Odpoledne jsme jezdily po známých místech Dubaje. Viděly jsme největší budovu na světě, nejluxusnější hotel světa, známý jako „plachetnice“, byly jsme v obchodním centru, kde bylo kluziště, mořské akvárium, sjezdovka, byly jsme na zlatém trhu, prostě viděly jsme vše, co se v Dubaji vidět dá.

Včetně nádherného výletu terénními auty po písečných dunách. Vyprávět o všech zážitcích, tak to by bylo na celou knihu. Vystoupení těch mých holčin byla také hodně úspěšná, dokonce se nám v jednom centru stalo, že za námi přišel pán v elegantním obleku a poděkoval za nádherný zážitek a každá z nás od něj dostala pár náušnic z bílého zlata a pravou perličkou. Dostala jsem tam také spoustu dalších nabídek na vystoupení. Mimo jiné jsme pozvané do sultánství Omán a opět do Dubaje. No, vidíte, málem bych zapoměla na svou stomii. Jestli se ptáte, jak jsem to tam zvládala, tak odpověď je – **úplně v pohodě**. Za celý pobyt jsem neměla jediný problém. Vlastně měla – přecpala jsem se vynikající zmrzlina, no a výsledek na sebe nedal dlouho čekat. Měla jsem průjem jako hrom. I to jsem ale zvládla v pohodě. Chtěla jsem tímto článkem říci všem stomikům, aby se nebáli cestování. Nezavírejte se doma, vždyť se skoro ničím nelišíme, jen holt máme to naše vyprazdňování trochu jinak než většina lidí. A můžu říct, že někdy je to i výhoda, zvláště když se někdo přecpe zmrzlinou. Nevím, nevím, jestli bych stihla doběhnout na toaletu, kdybych neměla sáček. Přeji všem stomikům krásnou dovolenou, příjemné cestování a žádné „nehody“.

Jana Schützová,  
vedoucí souboru  
Litvínovské mažoretky







# Poezie z hlíny a porcelánu

Figurky roztomilých kočiček, andělíčky s harfou nebo svíčkami v rukou, princ na koni bojující o krásnou princeznu, generál s grošákem či veselý kašpárek... Všechny tyto keramické sošky, které vytváří paní **Alena Kartáková** z Krupky v severních Čechách, vyzařují tolik krásy a něhy, že jsme se o ně chtěli podělit i se čtenáři časopisu RADIM.

## Paní Kartáková, povězte nám něco více o sobě.

Ráda se vám představím. Jmenuji se Alena M. Kartáková. Pocházím ze severních Čech. Narodila jsem se v Košťanech u Teplic. Celé dětství jsem prožila na venkově. Malování, modelování a zpívání bylo od útlého dětství mou velkou zálibou a potěšením. Když se po základní škole v rodině rozhodovalo, čím budu, maminka nechtěla respektovat moji touhu po výtvarném vzdělání. Rozhodlo se, abych si podala přihlášku na ekonomickou školu. Šla jsem s velkou nechtí k přijímacím zkouškám, které jsem k mému velkému potěšení neudělala.

## To asi doma nebyli příliš rádi, že jste neuspěla?

To opravdu ne, ale já jsem byla šťastná, že to tak dopadlo a na poslední chvíli jsem nastoupila do tříletého učebního oboru, obor keramik, ve Spojených keramických závodech v Teplicích. Tam jsem byla alespoň o krůček blíže k mému vytouženému cíli. V roce 1964 (ve 2. ročníku) jsem se pokusila o talentovou zkoušku na Střední uměleckoprůmyslovou školu v Uherském Hradišti (bývalá Baťova škola umění ve Zlíně). Byla jsem přijata a na-

stoupila do třídy prof. Stanislava Mikuláštky – obor užité a dekorativní keramiky.

## Jak se Vám na uměleckoprůmyslové škole líbilo? Musela jste se přestěhovat až na Moravu.

Byly to pro mne nezapomenutelné čtyři roky mládí na škole, která měla vysokou uměleckou úroveň (studium probíhalo v sedmi uměleckých oborech). Krásná léta na zpěvné Moravě, plné umění, folkloru, výborných spolužáků, jiskřivého vína a slivovice. Tady jsem také mohla rozvíjet svůj talent ke zpěvu a tanci v lidovém



uměleckém souboru Hradišťan, který vedli manželé Staňkovi. Byla jsem šťastná.

## Vím, že uměleckoprůmyslové škole vděčíte i za životního partnera.

Ano, to je pravda, na škole jsem poznala svoji velkou lásku – mého dosavadního manžela sochaře a malíře Pavla Kartáka. Prostě Morava ve mně zanechala hlubokou stopu a z těchto tradic čerpám ve své tvorbě dodnes. Školu jsem absolvovala v roce 1968.

## Jak Váš život pokračoval po dokončení studia?

Pavel byl přijat na Akademii výtvarných umění do Prahy. Já jsem se vrátila do severních Čech domů k rodičům. Začátkem srpna 1968 jsem začala pracovat v Oblastním vlastivědném muzeu jako odborný pracovník a konzervátor umělecké sbírky porcelánu a keramiky. V roce



1969 jsme s Pavlem uzavřeli svazek manželský, sháněli jsme bydlení a ateliér pro naši tvorbu. Bylo to období plné zvrátů i romantiky. Bylo nám umožněno bydlet přímo na zámku v šatně, kde jsme měli i svůj první ateliér. Můj tatínek byl velmi zručný řemeslník, a tak podle nákreseů a popisů vyrobil hrnčířský kruh, na kterém pracujeme dodnes. Polotovary z hrnčířského kruhu jsou základy pro moji výtvarnou tvorbu.

## Jak dlouho jste pracovala v Oblastním muzeu?

V Oblastním vlastivědném muzeu jsem pracovala 5 let, do doby, kdy jsme s manželem vstoupili na dráhu svobodných umělců na volné noze.



## V té době se také rozrostla Vaše rodina.

Ano, máte pravdu, přivedli jsme na svět děti Ondřeje (1973) a Klárku (1978). Nebyla to cesta ušlapaná, často trnitá. Nebyli jsme příznivci minulého režimu, ale přesto jsem byla šťastnou maminkou a zároveň výtvarnicí, která několik let vystavovala, a tak se pomalu a jistě dostávala do povědomí výtvarné veřejnosti. V roce 1976 jsme se s manželem přestěhovali do královského horního města pod Krušnými horami – Krupky. Zrekonstruovali jsme si domeček s ateliérem, kde žijeme a pracujeme, a tu uměleckou káru spolu táhneme dál. Prý „ve dvou se to lépe táhne“ – to byl také název jedné z našich společných výstav k našim životním jubileím.

## Vaše děti se také věnují výtvarnému umění?

Naše děti jsou hudebně zaměřené. Obě vystudovaly konzervatoř. Dcera Klárka je i výtvarně „postižená“, ale věnuje se hudbě. Pokračovala ještě ve studiu na Univerzitě v Plzni. Obě děti žijí v manželském svazku. Máme pět vnoučat.

## A život jde dál...

Vzhledem k tomu, že spolu připravujeme rozhovor do časopisu RADIM, není vůbec žádným tajemstvím, že i já jsem několik let stomičkou. Zhoubné onemocnění vstoupilo do mého života jako blesk z čistého nebe. V roce 2000 jsem něco zlého tušila. Podstoupila jsem odborné vyšetření a konečně rozhodnutí lékaře znělo: okamžitá operace s trvalou stomií. Připravovala jsem tehdy velkou vánoční výstavu „Půjdem



spolu do Betléma“ s Musicou Bohemicou Praha, na kterou jsem se velmi těšila. Váhala jsem mezi uskutečněním výstavy nebo operací.

## Jaké bylo Vaše rozhodnutí?

Výstava byla tehdy realizovaná v termínu. Já jsem mezi tím absolvovala spoustu předoperačních i jiných vyšetření. Bylo rozhodnuto o konzervativní léčbě. Přesto začátkem léta v roce 2001 jsem musela podstoupit operaci v konečné fázi s trvalou stomií.



## Jak jste situaci zvládla?

Sotva jsem byla propuštěna z nemocnice domů, už jsem zase výtvarně přemýšlela a zachránila mne představa o mé tvorbě, ale i podpora v rodině – hlavně mého manžela Pavla.



## „Zachránila mne představa o mé tvorbě, ale i podpora v rodině – hlavně mého manžela Pavla.“

Během půl roku jsem se se svou stomií sžíla (i když mne někdy hodně potrápila). Jsem velký optimista, hlavně jsem pevně věřila, že se uzdravím, ale musela jsem pro to něco udělat – změnit svůj životní styl, upravit stravování a hlavně ubrat ve svém pracovním tempu. Přestože jsem nemusela absolvovat žádné „ozářky“, ani chemoterapii, nikdy neříkám, že jsem boj s rakovinou vyhrála. Žiji život s úctou a velkou pokorou. O svém zdravotním handicapu se nebojím hovořit veřejně.

## Za jako dlouho po operaci jste se vrátila ke své práci?

Po celou dobu mé nemoci jsem nepřestala pracovat, ale ani zpívat. Hned v témže roce po operaci jsem za pomoci manžela uskutecnila vánoční výstavu na zámku v Teplicích. Od roku 1997 pořádám pravidelné autorské výstavy, někdy i se svými hosty. Tyto každoroční výstavy se staly teplickou tradicí a přinášejí tak adventní setkání přátel výtvarného umění s hudbou a poezií. Po absolutoriu školy jsem se prezentovala na 62 autorských výstavách doma i v zahraničí – převážně tematických (např. Kouzla hlíny, Vánoce z hrnčířského kruhu, Léto pro kočku, Od Adventu k masopustu, Český rok Aleny Kartákové, Babí léto, Krajky z porcelánu, Andělské souznění a mnoho dalších).







**Máte nyní kromě Vaší práce ještě nějaké další koníčky?**

S manželem si užíváme společenského života. Já lyžuji, jezdím na kole, pěstujeme turistiku, jsme stálými abonenty koncertů i divadelních

**„Žiji život s úctou a velkou pokorou. O svém zdravotním handicapu se nebojím hovořit veřejně.“**

přestavení. Nebála jsem se podniknout společný autobusový poznávací zájezd do Říma, na dovolenou k moři i s koupáním. Přesto mým největším koníčkem zůstává i nadále moje práce. Zúčastnila jsem se 64 kolektivních výstav doma i v zahraničí. Od roku 1999 spolupracuji se svým manželem. V současné době pracuji výhradně s porcelánovou hmotou. Od roku 2002 jsem pravidelným účastníkem Mezinárodních symposií „Tradice a Možnosti“ (malba kobaltem),



kteřá pořádá společnost Český porcelán, a. s. Dubí u Teplic. Od roku 1989 jsem členkou Svazu výtvarných umělců Praha. Prostě výtvarná tvorba mě baví a pomáhá překonávat i těžké životní překážky. Všem nově operovaným pacientům přeji hodně optimismu a štěstí a ostatním čtenářům časopisu RADIM dobrý a zdravý celý rok 2011.

**Děkuji Vám mnohokrát za rozhovor.**

Rozhovor připravila  
Alice Křepínská, *StomaLinka® ConvaTec*  
Foto F. Limburský a M. Rada



# z Vašich dopisů



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

## **Vážená redakce,**

jako čtenář časopisu RADIM, ve kterém je mnoho zajímavých příběhů i spousta užitečných rad, využívám této příležitosti, abych se s Vámi podělil o svůj příběh.

V listopadu 2009 jsem absolvoval operaci nádoru prostaty a následnou kontrolou mi lékař zjistil, že mi jde stolice do močové trubice a moč do konečníku. Tím vlastně začaly veškeré problémy, se kterými se do dnešního dne potýkám. Následovala série operací v nemocnici v Městci Králové.

První jsem podstoupil v únoru loňského roku, s tím, že mi to zašijí, aby k těmto únikům již nedocházelo. To se však nepovedlo. V březnu následovala další operace, při které mi již udělali vývod a močovou trubici zalepili lepidlem. Ani tato operace ale nedopadla úspěšně. Problémy jsem měl stále stejné a důsledkem toho byla v červnu další operace. Opět neúspěšná. Další stejný operační zákrok jsem kvůli častým narkózám absolvoval až v listopadu, to už ale v Praze, v nemocnici Na Bulovce. Stomikem jsem tedy více jak rok. Než jsem se dostal na Bulovku, nevěděl jsem v podstatě, co s tím. Podložky mi nedržely, ne-

mohl jsem nikam chodit, můj pohyb byl omezen pouze po domě, protože vyjet jenom na kontrolu k lékaři, bylo pro mne velké utrpení. V Městci Králové mě totiž vůbec nikdo o stomii nic neřekl, natož aby mě poučil, jak ji mám ošetřovat. Až díky sestře **Miladě Karlovské**, které bych i prostřednictvím Vašeho časopisu velice rád poděkoval, jsem se teprve dozvěděl, že nemám kolostomii, ale ileostomii, a tím pádem i následná péče je úplně jiná. Sestra Karlovská doporučila tvarovatelné podložky NATURA®. Od té doby jsem spokojený, mohu se bez obav pohybovat i mimo domov, podložka mi bez problémů vydrží 3 dny. Je mi smutno, že v místě mého bydliště jsem se setkal s absolutním nezájem a nezalostí problému stomií a na druhou stranu bych velmi rád poděkoval za maximální péči pražské nemocnici Na Bulovce. Zároveň díky Vašemu časopisu i příspěvkům dalších stomiků, získávám další nové poznatky, které mi pomáhají v boji s touto nemocí. Proto mi dovolu, abych vám všem poděkoval a popřál hodně zdraví a úspěchů, jak pracovních, tak i těch osobních.

Jiří B., *Libice nad Cidlinou* ■

## **Milý RADIME,**

předem mého dopisu Vás srdečně zdravím a hlavně paní Alici Křepínskou, kterou jsme poznali v Kladně na setkání v Klubu stomiků a pak na Novotného Lávce, tam to bylo moc pěkné, všem patří dík, co to tak skvěle organizují. Presentace výrobků společnosti ConvaTec, až po uvítání dobrými koláčky a konče chutným obědem a zároveň seznámení s novými lidičkami. Už se těšíme na příště.

Teď bychom se chtěli zmínit o pěkném výletu, který se uskutečnil na jaře. Výlet lodí na

Orlík a Zvíkov, i když už jsme tam byli, tak důležité bylo setkání s lidičkami, kteří jsou úžasní i přes různé obtíže a potíže.

V létě jsme poprvé absolvovali léčebný pobyt v Meziboří na týden. Moc doporučuji všem, kdo tam ještě nebyli, tak ať jedou. **Batůžek z Nature chodil s náma na túry**, za který dík a díky za péči a hlavně za výrobky společnosti ConvaTec, co užívám již mnoho let. Jsem s nimi velmi spokojen. Stomikem jsem od roku 1981 a je mi teď 73. Léta si užíváme života díky těmto skvělým pomůckám.

Eva a Viktor L., *Kladno* ■

## Vážení,

po operaci mi byla sdělena diagnóza stomie, což byl pro mě šok. Ztratila jsem chuť do života a chtěla jsem to vzdát. Díky stomasestře Bronislavě Kučerové, lékařům, sestřičkám z chirurgie Chomutov a své rodině, jsem to zvládla. Velmi mi pomáhají vaše pomůcky, které jsou perfektní, a cítím

se s nimi jistá. Vážím si vašeho přístupu k nám pacientům, kdy dostáváme pomůcky až domů. Též časopis je poučný. Díky němu půl roku po operaci žiji normálním životem. Jezdím na kole, hlídám vnoučata a pracuji na zahrádce. Děkuji vám, že nám vracíte sebedůvěru a chuť do života.

Marie Š., Jirkov ■

ilustrační obr.



## Vážená paní Křepínská i kolektive,

chci Vám poděkovat za péči a bezchybný servis, který mně poskytujete již 11 roků, co žiji se stomií. Díky také za každoroční blahopřání k narozeninám! Velice si vážím Vašeho lidského přístupu ke všem klientům. Neznám lepší služby i rady, časopis RADIM a vše, co nám usnadňuje život, než ConvaTec. Jste naprostá JEDNIČKA v celé ČR.

Přeji Vám všem mnoho zdraví, pracovních úspěchů a stále mnoho spokojených klientů.

Věra S., Letovice ■

## Vážení vydavatelé časopisu RADIM

přijměte mnoho pozdravů z Tišnova – brány českomoravské Vysočiny. Děkuji Vám za časopis plný informací, zážitků stomiků, rad stomasester a lékařů. Letos v lednu je to už 10 roků, kdy jsem se stala „stomičkou“. Po operaci – ještě v nemocnici – jsem dostala k seznámení „hromadu“ papírů. Všechny tyto informace shromažďuje časopis RADIM. Báječné jsou přiložené fotky, mnohdy účinnější než složité popisy aplikace pomůcek. Děkuji Vám za úpravu mého článku v č. 2/2010, týkající se městské policie Brno. Sama jim ho na oddělení prevence předám, aby věděli, že si jejich práce senioři váží. Vyřešila jsem křížovku: Vitala zaručuje kontrolu.

Ještě jednou Vás a pracovníky společnosti ConvaTec moc zdravím, držím palce do Vaší další záslužné práce, kterou pro nás stomiky velice kvalitně odvádíte. Díky, díky, díky!

L. R., Tišnov ■

## Balancování a bilancování 1. roku

Ileostomik se ze mě stal před rokem. Bylo mi 49 let a při každé proceduře, kam si jini chodí ulevovat a i „císařpán chodí pěšky“, jsem trpěla jako zvíře. Roku 2009 na jaře jsem ukončila onkologickou léčbu. Ozařováním, chemoterapií a brachyterapií. Skvělí lékaři ve Vinohradské nemocnici utli tipec mému karcinomu konečníku. Tímto děkuji panu primáři Ambrušovi a paní přednostce

Kubecové, neboť oni vyměřili likvidační metodu, aby se z mého třetího stupně nestal onen hraniční čtvrtý! To, že je léčba pro mé dobro, však bohužel nepochopily původně zdravé tkáně v okolí nádoru a jaksi se odporouchely také, což jim i lékařům mohu těžko vyčítat. A tak loni v listopadu, kdy mě opouštělo jedno kilo za druhým, navždy mi odešel manžel a já už sama sebe viděla jako příšerného klepajícího se kostlivce, jsem měla štěstí v neštěstí. Pan doktor Jiří



# z Vašich dopisů

Jungwirth (ze Sanatoria sv. Anny v Praze), k němuž jsem také docházela na kontroly, mi řekl: „Děvče, vy jste v absolutním průšvih, já i moje paní jsme věřící lidé a takovým jako vy se musí pomáhat!“ Vysvětlil mi, jak stomie odlehčí mému zničenému tělu a osvobodí mého ducha z myšlenek stále na „to samé“. Jeho poznámka: „Šmiknem to, to umím dobře“, mě i rozesmála, stejně jako hláška, když jsme se viděli poprvé: „Nebojte se, já nejsem řezník, já jen tak vypadám“. I když jsem naprosto soběstačná (myslím, co se týče obsluhy sáček), přesto prvního půl roku jsem stále vychytávala nějaké úniky, odlepy apod. Používám dvoudílný i jednodílný systém od společnosti ConvaTec, hlavně, když je na skladě. Tímto velice zdravím paní Alici Křepínskou, která mi poslala výpomoc, když jedno období bylo stomické příslušenství nedostatkovým zbožím. Zjistila jsem, že pro nalepení a udržení podložky je mnohem lepší kulaté bříško než propadlý lavor, protože ve var-

hancích a záhybech kůže na břiše podložka podtéká. Takže teď už jsem „moudrá“ (už mi bylo padesát), v Rusku jsem taky byla, přibrála jsem 10 kilo a dokonce jsem se minulý týden vrátila z dovolené v Egyptě, kde jsem si užívala krásných 36 °C na pláži a koupala se v Rudém moři, 28 °C teplém. Když jsem si tam plavala a pozorovala korály a barevné ryby víc jak 20 minut, tak už podložka měla tendenci se se mnou loučit, jinak ale obecně – v teple drží podložky mnohem lépe než v chladu.

Taková je moje roční bilance, zdravím všechny, jež jsou se mnou na palubě, i ty, kteří se o nás starají. Velké díky pilotům (takhle mě poznamenal zpáteční let, trochu víc s námi kapitán praštil o zem – asi abychom se probudili!) a hlavně Bohu díky, že jsem stále to, co jsem a moje děti (17 a 19 let), mají pocit, že jsem naprosto zdravá a nijak zvlášť mě nešetří – lotfíci.

Žázinka ■

## Milý RADIME,

rozhodl jsem se vám napsat, že Vám napíši svůj životní příběh. V roce 1996 jsem byl operován na rakovinu tlustého střeva. Nevěděl jsem, co mě čeká. Nikdo mě s ničím neoznámil. Po operaci jsem zjistil, že mám zalepené břicho. Pan doktor mi řekl, že mám udělaný vývod, což jsem nesl velice špatně. V nemocnici mě seznámili s pomůckami na stomii, ale jak je mám používat, mi nikdo nevysvětlil. Pomůcky jsem lepil tak, aby držely. Používání bylo velice nepříjemné.

Po 2 měsících jsem byl pozván na chemoterapii do Jihlavy. V nemocnici mě převzala stomická sestra Jitka, která vše vysvětlila, ukázala a dala mi pomůcky, které mi vyhovovaly (používám je dodnes). Chemoterapii jsem snášel dobře. Dostalo se mi vysvětlení, jak s touto nemocí žít, jak se stravovat a užívat si volného času. Také za mnou přišel pan primář Vrba, se kterým jsem se bavil o příčinách nemoci. Dodal mi velký optimismus do života. Do Jihlavy jezdím na kontroly a pro pomůcky. Se sestřičkou se bavím o své ne-



moci. V roce 2003 mi sestřička řekla, že by bylo možné jet na týdenní rekonvalescentní pobyt stomiků. Přihlášku jsme s manželkou vyplnili a jeli. Od té doby jezdíme každý rok. O setkání se stará Hana Škrabánková a patří jí za to velký dík. Setkávání stomiků je pro nás velice zajímavé a užitečné. Seznamujeme se zde s novými pomůckami, které jsou právě na trhu. Přijíždí za námi prodejci. Setkání trvá týden a vždy je zábavné, poučné a každému něco přinese. Cvičíme, hrajeme různé hry, poznáváme památky, účastníme se turistických procházek a vzájemně se poznáváme. Týdenní pobyt vždy rychle uteče,

myslíme si, že by mohl být i o nějaký den delší. Celý rok se pak na setkání těšíme a doufáme, že se shledáme s kamarády. Také s manželkou jezdíme na setkání do Jihlavy. Moc si vážíme přednášek od stomasester, doktorů a dalších účastníků setkání. Příjemné je povídání s hercem Borisem Hybnerem. Závěrem bych chtěl poděkovat své manželce, která mě všude doprovází,

pečuje o mě a ve všem mě podporuje. I s manželkou Vám přejeme hodně zdraví a za vše, co pro nás děláte, velice děkujeme. Také děkuji za přání k narozeninám. Je to velice milé a potěšující do dalších let života. Hodně pracovních úspěchů celému kolektivu přeji

manželé T., *Krahučů* ■

## Neztrácet naději

Když mi po vánočních svátcích řekli ve zlínské nemocnici v roce 2009, že mám zhoubný nádor tlustého střeva s vyhlídkou na trvalý vývod stomie, neměl jsem ani nejmenší tušení, co TO s sebou nese a co mě čeká. Velkoryse jsem souhlasil s trvalým vývodem a řádně jsem vše projednal s panem primářem. Po prostudování veškeré dostupné literatury, ozařování a chemoterapii jsem byl úspěšně odoperován. Již při pobytu v nemocnici se mi dostal do ruky časopis RADIM, který mi hodně pomáhal a stále pomáhá svými radami a příspěvky orientovat se ve vybavení stomických pomůcek a v jejich bezproblémovém používání. Hodně mi to pomáhá taky psychicky, protože jsem cítil a cítím podporu ostatních, že v tom nejsem sám se svou rodinou, která mi všemožně pomáhá.

Neustále mě pronásledovaly a pronásledují otázky jako většinu z nás „proč právě já“ atd. Pak z toho mám deprese a výčitky. V tom mi zase pomáhají návštěvy klubu stomiků ve Zlíně, kde jsem členem. Je to

parta skvělých lidí, a přestože věkový průměr je poměrně vysoký, dovedou se výborně pobavit a neustále plánovat a vytvářet nějaké aktivity. Obdivuji je, jak dokážou rozdávat dobrou náladu a potěšení také jiným, kteří ještě nejsou tak daleko. Taky se chci v rámci možností podílet na osvětě a předávání zkušeností, radostí i méně radostných a někdy obdivuhodných zkušeností (průserů) stejně postiženým. Mnohokrát jsem si mezi těmito lidmi v klubu vzpomněl na staré dobré pořekadlo, že „Každý je tak starý, jak se cítí.“, takže jsem mezi samými mladými a nejstarší jsem tam JÁ sám.

Za velké podpory stomasestry Pláškové a vedení firmy ConvaTec užívám a propaguju nejmodernější pomůcku VITALA®, která nám stomikům úžasně zkvalitnila život po operaci nejenom po fyzické stránce, ale i psychicky.

Velké poděkování patří jak všem zaměstnancům společnosti ConvaTec, tak Vám všem, kteří jste mi pomohli se někam zařadit, a to mezi Vás. Díky.

Jiří M., *Klub stomiků Zlín* ■

## Jak z toho?

Na jednom srazu stomiků jsem vyslechl osudové vyprávění pana Borise Hybnera a vlastně jsem slyšel v podstatě všechno, co jsem prožil osobně. Operace zhoubného nádoru na rozhraní tlustého střeva a konečníku se podařila. Stal se ze mně kolostomik a začal jsem si zvykat na nové podmínky života a přizpůsobovat se tomu. Každých půl roku jsem docházel na preventivní prohlídky

na onkologii, kde jsem se před operací podrobil 23 radioterapiím a na chirurgickém oddělní nemocnice, kde jsem byl operován, jsem se učil ošetřovat a žít se stomií.

**Až jednou! Po třech letech!** Výsledek CT šetření vykázal rakovinové metastázy na játrech. A teď to začalo. Vyšetření v plzeňské nemocnici bylo ukončeno se závěrem „zkusit ještě chemoterapii“. Nástup do krajské nemocnice na onkologii byl potvrzen verdik-

tem podrobit se 12 cyklům chemoterapie. 29. 12. 2009 jsem nastoupil. V polovině června 2010 jsem 10. cyklus ukončil, neboť se dostavila embolie plic. Naučil jsem se píchat injekce na ředění krve do břicha. Byl jsem propuštěn domů a byla doporučena ambulantní léčba. Tři měsíce jsem si píchal ráno a večer injekce a co třetí týden jsem se podroboval kontrole a chemoterapii. To trvalo do konce října 2010, kdy komise doktorů (onkologů) rozhodla, aby se přistoupilo na biochemoterapii ve čtrnáctidenních intervalech. Tento dopis píšu v únoru 2011. Brní mě chodidla, stal se ze mě „puberťák“. Mé tělo se osypalo červenou vyrážkou a já jsem „všemi mastmi mazaný“. Při životě mě udržuje chuť k jídlu, vnoučata, vhodné prášky a značná naděje na přežití podpořena lékařskými posudky a skvělým přístupem lékařského personálu. **A jak z toho? „Víra uzdravuje.“**

PS. Podle květnových výsledků 2011 biochemoterapie zabrala.

Jindřich K., *Duchcov* ■

## Díky Vám stomasestry.

Proč zrovna já? Takovou otázku si kladl každý z nás, když po nepříjemných vyšetřeních přišla ta šokující zpráva – zhoubný nádor konečníku. Nezávidím lékařům tuto diagnózu sdělovat pacientovi. Psychicky by to mnohé položilo. Nicméně člověk má vědět, jak to s ním vypadá. S rakovinou se dá úspěšně bojovat, zvláště když člověk ví jak. Nejhorší je, když se začne litovat. Cesta je jediná – nevzdat to a s vervou se pustit do boje. Člověk musí mít sílu a věřit tomu, že svůj život bude opět vychutnávat. Vždyť nejsme sami. Vedle ošetřujících lékařů jsou tu stomické sestry, kterým je jasné, že se s no-

vou situací musíme vyrovnat, že nová situace v nás vyvolává pocit méněcennosti, depresi a beznaděj. Ony to jsou, které nás vedou prvními kroky, jak ošetřit stomii, jaké pomůcky si vybrat, jak pečovat o svou hygienu. Radí nám, jak snášet život se stomií lépe. Jsou také první, které k nám promlouvají vlídným slovem, my cítíme hodnotu toho slova. A přidají-li k tomu svůj úsměv, byť jen nepatrný, pocítíme jeho sílu až u srdce. Ony jsou si také vědomy, co pro ně znamená naše i nepatrné pokývnutí hlavou, když ještě nejsme schopni s nimi bezprostředně komunikovat. Ví, že jsme je pochopili, že mají naši důvěru, že si vážíme všeho i toho mílého pohlázení. My dobře víme, jakou nezapustitelnou úlohu má stomasestra po celou dobu našeho pobytu v nemocnici. Její snahou je podpořit naši vůli a schopnost přizpůsobit se nové situaci, zajistit si důstojný život. Je člověkem, který léčí nejen naši duši ale i psychiku, který se nám po celou dobu snaží navrátit sebevědomí a uvědomit si svou sílu, svoji cenu a vůli zapojit se opět do společnosti. I my stomici si uvědomujeme všechnu tu zodpovědnost, kterou vůči nám mají, i to, jak vnímají pohledy našeho utrpení, fyzické i psychické vyčerpání, také ty mnohé nestoudné vztahy mezi pacienty a stále se měnící situaci a prostředí v současném zdravotnictví. Věřte ale, Vy jste to právě, které zanecháváte první stopy ve vědomí nás stomiků. V našich srdcích jste byly prvními „styčnými body“ na cestě hledání způsobu života v nových podmínkách a to nelze z naší paměti vymazat. Náš velký dík a pouhý úsměv při odchodu z nemocnice bude mít hodnotu zlata a ten bude hodnotnější než zlato samé. Věřte tomu!

Josef M., *Cheb* ■

## Vážená redakce časopisu RADIM.

Je mi 46 let, bydlím ve Svitavách a pracuji jako výpravčí Českých drah. V roce 2007 mne po dlouhé době zlomila mnou podceňovaná Crohnova choroba a 8. 9. 2007 jsem se probudil na JIP FN H. Králové

s tzv. sigmoideostomií. S chorobou jsem bojoval „svépomocí“ od jejího diagnostikování chirurgy svitavské nemocnice v roce 1997. Nutnost stálého příjmu a moje sportovní zapálení bylo nadevše, tím víc jsem si posléze užil s devastací tenkého i tlustého střeva prostřednictvím píštělí a se zánětem



hraničícím s otravou krve. Byla to rána jako hrom, před operací jsem byl informován pouze o krajní možnosti tohoto řešení. Leč, stalo se. Díky stomickým sestrám z FN HK jsem si velmi rychle osvojil používání jednoduchého systému od společnosti ConvaTec. Pouhé 2 měsíce po operaci jsem se mohl postavit do své oblíbené hokejové branky. Později se mi podařilo přesvědčit posudkovou lékařku o tom, že stomie není nemoc, ale pouze „opatření“ a nastoupil jsem zpět jako výpravčí. Musím říci, že okolí mne vnímalo jako nezodpovědného exota, nikdo

nechápal mé aktivity – hokeje, volejbal, fotbal, skoky do moře, lopatu v ruce apod. Vlastním zlepšovákem jsem upravoval nevýpustné sáčky na výpustné, ušetřil jsem tím sobě čas, nervy a koneckonců i konto pojistovny. Vše se pomalu začalo obracet k lepšímu. V březnu 2010

po potlačení veškerých projevů Crohnovy choroby jsem znovu nastoupil do FN HK na zanoření stomie. Euforii, s níž jsem přijel, nelze ani popsat. Ale krutý osud rozhodl opět jinak. Chirurg postupoval přesně v souladu s článkem MUDr. Tomáše Mrázka, který jsem četl v časopisu RADIM. Byla obnovena kontinuita tlustého střeva s pahýlem rekta s cílem ochránit oblast tzv. pojistným vývodem ilea. Již toto bylo pro mne zklamáním. Ale bylo hůř. Vlivem vyvolaných změn v dutině břišní medikamentací došlo během týdne v krutých bolestech k tzv. ileóznímu stavu a lékaři přistoupili k nutné revizní operaci. Výhled měl být jasný, tentokrát vám to spojíme, dole se to ideálně zhojilo. A potřetí jsem s vyhlídkou šťastných zítřků jel na sál. Opětovné kruté vystřízlivění v bolestech na JIP nelze popsat. Bylo mi vysvětleno, že během týdne se mi vytvořily na tenkém střevě srůsty obrovského rozsahu a operace se změnila v téměř šestihodinový boj chirurgů o zachování jeho funkčnosti, vše skončilo vyvedením střeva přímo z operační rány nad pupkem. Mohu říci, že tato

skutečnost, v kombinaci s obrovskými bolestmi, mě málem zlomila. Velikonoce strávené na JIP, malá dcerka doma, to byla masáž psychiky. Nějak se to kolektivu JIP II podařilo rozchodit a pak už to bylo opět na mně a sestřích z chirurgie C. Takže tentokrát tzv. terminální ileostomie a pomůcky na ní. Nebylo to vůbec jednoduché, terén vývodu umístěn nevýhodně, hluboká horizontální kožní řasa a do toho vertikálně rána včetně pupku. Nic nedrželo, vše podtékalo. Stačilo se ohnout k botám a problém byl na světě. Opět jsem se přes to všechno dostal do práce, kde mě

čekalo mnoho stresujících příhod s podtékáním. Vždy jsem je nějakým způsobem vyřešil a postupem času slevil z názoru, že letošní léto mohu úplně odepsat. Na bazén to sice nebylo, ale nějaký ten volejbal a kolo s dcerou do lesů to se podařilo. Po zdlouhavém hledání

mezi pomůckami jsem konečně našel velikapacitní výpustný sáček Stomadress®, který snesl i hodinku hokeje bez obligátního podečtení díky své velké lepící vrstvě.

Nyní už konečně do finále – 16. 12. 2010 jsem byl propuštěn z chirurgie FN HK. Dostal jsem tam dárek pod stromeček, opravdové obnovení kontinuity zažívacího traktu! Mé pocity si dokážete představit. Zatím sedím, spíše ležím, doma a striktně dodržuji všechna lékařská příkázání, neboť se o tento dar velmi bojím. Dobře cítím, že zatím si vše nesesdlo podle pravidel. Dnes jsem našel ve schránce časopis RADIM 2/2010. Se zájmem jsem ho prolistoval a tak nějak mi došlo, že jsem z tohoto oboru jaksí opravdu venku. Chtěl bych poděkovat všem lidem na světě, kteří se podílejí na vývoji a distribuci stomických pomůcek a to nejen společnosti ConvaTec. Bez nich bych to nezvládl a jsem rád, že se mi tyto zlé věci nepříhodily v 80. letech. Děkuji za cenné info z Vašeho časopisu a současně se odhlašuji jako předplatitel.

Karel N., Svitavy ■

ilustrační foto



# z Vašich dopisů

## Zkušenosti s pomůckou VITALA®

Po šesti měsících od operace tlustého střeva a po překonání základních problémů souvisejících s ošetřováním stomie a používáním pomůcek, jsem začal hledat možnosti, které by mně usnadnily návrat k aktivitám jako je plavání, kolo, golf, cestování, kterým jsem se věnoval před operací. Informace o pomůcce VITALA® jsem se dozvěděl z časopisu RADIM 1/2010 a následně v červenci 2010 pak z informačního materiálu Zákaznického servisu společnosti ConvaTec. Následoval telefon, který mně zprostředkoval setkání s certifikovanou stomasestrou paní Janou Štulíkovou, se kterou jsem vyplnil dotazník, zda jsem vhodný pacient pro použití VITALY®.

Následovalo objednání zkušební sady, tj. 15 kusů této pomůcky. Pomůcku VITALA® jsem zatím použil právě k výše uvedeným aktivitám a mohu konstatovat, že splnila mé očekávání a představy získané z publikovaných informací. Do této doby jsem použil 15 ks a pomůcka mě plně uspokojila ze-

jména při plavání. Získal jsem naprostou jistotu v ochraně stomie před možným úrazem jak v bazénu, tak i při dalších sportech. Další výhodou pomůcky je vodotěsnost. S pomůckou VITALA® chci nadále pokračovat a její použití rozšířit. Již dvakrát jsem ji vyzkoušel i při jiných aktivitách, např. při celodenním školení a práci mimo region domova, kde jsem neměl podmínky pro ošetření stomie a výměnu sáčku. Opět mohu konstatovat, že jsem byl spokojen. V použití při těchto příležitostech se naskytá další výhoda pomůcky VITALA® a to, že eliminuje zvuky a díky filtračnímu zařízení uvnitř taky zápach ze stomie.

Vřele tedy doporučuji všem potenciálním stomikům tuto pomůcku, nebojte se její aplikace, jde o velmi jednoduchý postup jak při jejím nasazení tak i odstranění. Aplikace pomůcky VITALA® je velice dobře instruktážně popsána i zobrazena na DVD. Navíc mohu sdělit, že jsem při aplikaci nepocítoval žádné bolesti, tlak, ani křeč v břiše.

Ing. Karel D., *Mariánské Lázně* ■

**Zdravý člověk si nedokáže představit, co vše přináší onemocnění. Přála bych si, aby tato má zpověď byla malou pomůckou všem těm, kterým už byla diagnostikována rakovina tlustého střeva a jsou po operaci s následnou kolostomií. Sama jsem si prožila celé martirium před 16 lety. Měla jsem ale velkou morální podporu rodiny a nejbližších přátel. Vždy zůstává v každém člověku určitá naděje, že bude líp, a pak se stává, že i z nepříjemností se s odstupem času stane groteskní příhoda. Proto neztrácejte za žádných okolností víru v další život!**

### **Život „nově zaevidované“ důchodkyně**

Na důchod jsem se těšila! Měla jsem i našetřené peníze na poznávací zájezdy. První týdny to bylo jen takové poznávání a plánování, co s časem. Trochu delší ranní údržba tělesné schránky, snídaně v poklídku, procházka do města. Večer televize, kino, divadlo nebo koncert. Realita nové důchodkyně se mi líbila, bohužel jen dva měsíce. V té době jsem objevila ve stolici krev. Ano, hemeroidy se mi občas ohlásily, ale nic vážného. Jenže tentokrát jsem si uvědomila, že nepředcházela žádná bolest nebo pálení v konečníku. Dále mě znepokojovalo, že po dvou dnech vše zmizelo a po týdnu či dvou se celá anabáze opakovala. Znejistěla jsem.

Otec zemřel na rakovinu slinivky břišní a později i střev v padesáti letech. Mně tenkrát bylo 58 roků. Nejdříve jsem se telefonicky informovala u známého doktora, co by to mohlo znamenat. K mému překvapení mi důrazně doporučil, abych druhý den přišla. Vždy jsem mu důvěřovala. Absolvovala jsem konzultaci a za několik dní vyšetření. Rozhodnutí o nutnosti operace jsem se dozvěděla do týdne. Tenkrát jsem se nezajímala, co bude následovat a co je kolostomie jsem take nevěděla.

### **Nástup do nemocnice, operace**

Diagnózu rakoviny jsem nesla celkem hrdině. Jaká to ale bude náročná operace, s následnou kolostomií mi bylo sděleno až

# z Vašich dopisů

před odjezdem na operační sál! Jenže pak šlo vše velmi rychle – převoz na sál, anestezie, operace. Teprve po probuzení se mi paměť rychle vrátila a můj první dotaz byl: „Je to s vývodem?“ Víc si nepamatuji, protože jsem opět usnula. Horší byly následující dny, nejen že si člověk „užívá“ bolest, ale já se odmítala na své břicho i podívat, i když mi sestřičky při výměně podložek doslova mateřsky domlouvaly, že si na svůj „stav“ určitě zvyknu. Ještě dnes si pamatuji, jak jsem se s nimi v duchu hádala a odmítala se učit ošetřovat si stomii. Posléze mi lékaři vše vysvětlili a připravili mne na dosud neznámé problémy. Obrat nastal, když mne navštívila moje rodina! Z jejich tváří jsem poznala, jak by mi chtěli pomoci. Nemohla jsem se už dál vzpírat, když jsem viděla, jak jim záleží na tom, abych to nevzdávala! Je to nepopsatelný pocit, když si uvědomíte, že máte takovou rodinu, manžela, syny, jejich rodiny a zvláště vnoučata. Tohle vše vám prochází hlavou na nemocniční posteli a najednou změníte životní hodnoty! Tak jsem se konečně začala seznamovat s vlastní stomií.

## Doba rekonvalescence

Jako každý začátek je těžký, byl i tento spojený s různými komplikacemi. Nevíte, na co a jak bude vaše tělo reagovat. Zkoušela jsem různé druhy podložek a sáčků, které budou nejlépe vyhovovat a budou diskrétní pod oblečením. Rovněž se změnil můj jídelníček! Přestalo mi chutnat smažené – hranolky, různá masa, zvláště červená. Na-

opak jsem vyhledávala zeleninová jídla, zejména saláty. Cítila jsem se jako „postižená, snad i ublížená osudem – proč právě JÁ“, až jsem zaslechla uklidňující slova: „Každý má nějaký zdravotní problém, někdo větší, druhý menší a že máte o díрку na těle víc, přece nikdo neví. Kdybyste neměla ruku nebo nohu, každý by to poznal, ale takhle to nikdo nebude vědět, když mu to sama nepovíte!“ S tím jsem souhlasila a od té doby se snažila žít jako před operací, než mě dostihly další zdravotní problémy, tentokrát onkologický nález na páteři. Nadarmo se neříká, že si člověk zvykne i na šibenici. Zvykala jsem si na pravidelné návštěvy, vyšetření i úkony v nemocnici, a tak došla po letech k poznání, že kdybych měla jen kolostomii, mohla bych opravdu žít naplno. Jedno ale vím, nejlepší proti sebelitování je najít si jakoukoli činnost odpovídající mému současnému zdravotnímu stavu. I přes svůj věk jsem počítačový a internetový příznivec. Pracuji jako pokladní na zámku, ráda háčkuji, ještě spolehlivě jezdím autem třeba až na Moravu. Ráda si zajdu do restaurace s kolegyněmi na vinný střík, každoročně si veršuji novoročenky pro své známé a přátele. Jako milovnice vážné hudby navštěvuji koncerty a představení. Je toho ještě více, čím se zabývám, abych nemusela přemýšlet o sobě. Snad někomu pomůže moje zpověď. Stojí za to ŽÍT každý den.

Věra Lammrová, Hradec Králové ■

## spřízněné duše

Je mi 58 let, od roku 2006 mám stomii. Ráda bych poznala člověka do 63 let (okolí Turnova), který ví, co znamená obyčejné lidské štěstí.

**Anna Tel.: 605 430 987 po 19.00**

Golfista Míla hledá golfistu stomika pro společnou hru.

**Miloslav Tel.: 602 777 326**

Jsem štíhlá 58letá stomicčka z okresu N. Jičín. Hledám spolehlivého přítele.  
**V. J. Tel.: 605 568 749**







## Jak pracovat s kýlním pásem...

**Parastomální kýla se může vytvořit u pacientů po založení stomie, podobně jako kýla v jizvě u pacientů po břišních operacích. Bývá jednou z možných pooperačních komplikací. Vznik parastomální kýly může výrazně znepríjemnit život stomika.**

Kýla je vyklenutí pobřišnice skrze štěrbinu, kýlní branku v břišní stěně, která může obsahovat tukovou tkáň nebo střevní kličku. Okolo stomie se vytvoří vyklenutí, které se může postupně zvětšovat. U pacienta je patrné nepravdělné vyklenutí břišní stěny viz obrázky.

Při založení stomie se protíná břišní stěna pro vyvedení střeva, čímž se oblast břišní stěny zeslabuje. Ke vzniku kýly v oblasti pobřišnice mohou přispívat stejné faktory, které způsobují kýly i v dalších místech. Mezi nejčastější faktory přispívající ke vzniku kýly patří silný kašel, nadměrné zvýšení hmotnosti a obezita, velká fyzicky namáhavá práce, zvýšení nitrobřišního tlaku při nádorových procesech, dalším faktorem může být i oslabení peristomální oblasti v důsledku ranných infekčních komplikací nebo vrozená méněcennost vazivové tkáně. Kýla vzniká postupně – při každém nežádoucím zvýšení tlaku ve stěně břišní dochází k vytlačování střeva oslabeným místem břišní dutiny. Pacient obvykle

bolesti nemá, ale vyklenování může pociťovat jako nepříjemné. Operace parastomální kýly je vždy riziková, hojení operační rány v infekčním prostředí může být komplikované.

**Menší kýlu můžeme vyřešit přiložením břišního pásu.** Záleží na velikosti a tvaru kýly. Na objemné parastomální kýle pomůcky obtížně drží. Snažíme se proto vybrat vhodnou flexibilní stomickou pomůcku a vhodný kýlní pás. Stomická sestra je každému stomickému pacientovi poradcem a v případě vzniku parastomální kýly Vás odešle k odbornému vyšetření lékařem a ten rozhodne, zda je nutné chirurgické řešení nebo zda postačí přiložení podpurného kýlního pásu. Stomasestra v poradně sleduje průběžně stav stomie, zaměřuje se na účinnou prevenci a včasné odhalení komplikací. Snaží se doporučit pacientovi vhodný režim a pomůcky, které

mohou rozvoji komplikací předcházet. Stomická sestra, pokud Vám lékař doporučí nosit kýlní pás, pomůže vybrat vhodnou břišní oporu. **Kýlní pásy** pro stomické pacienty jsou vyměřeny na míru, aby splňovaly funkci opory břišní stěny. V současné době existuje několik typů břišních opor. Jeden z nich se uzpůsobuje pacientovým potřebám díky vlastnostem materiálu, ze kterého je vyroben. Přední stěna se dá vystříhnout v optimálním místě, kde má pacient stomii. Otvor v břišním pásu je důležitý z toho důvodu, aby břišní opora neutlačovala stomickou pomůcku a tím i samotný vývod. V důsledku toho by bylo ztíženo vyprazdňování a nežádoucí tlak na sliznici střeva by mohl způsobit mechanické poškození až nekrotizaci sliznice. Je nutné zvolit správnou velikost podle obvodu v pase. Před vystřížením otvoru je třeba



přiložit kýlní pás přes nalepenou stomickou pomůcku, naznačit velikost otvoru fixou pomůckou. Po odstranění pásu vystříhneme otvor

o 0,5 cm menší nežli jsme si zakreslili, neboť po vystřížení se otvor po přiložení pásu lehce roztáhne (pokud jej neobšijeme entlem – u tohoto typu není třeba obšít vystříženého otvoru z důvodu speciálně vytvořené tkaniny, která brání páráni a třepení tkaniny). Otvor zvolíme tak, aby stačil uvolnění jímacího sáčku na povrch a nebránil vyprazdňování. Tento pás je více vhodný pro pacienty vyššího věku. Menší pacienti mohou při sezení negativně vnímat výztuže v pásu, mohou je tlačit do kožních záhybů či žeber. Výztuže však lze lehce vyjmout. Dalším typem břišní opory je pás, který má vyztužený otvor a je třeba vyměřit obvod pasu včetně velikosti stomické pomůcky. Nevýhodou je, že není dostatečně pevný a pacienti si jej musí vyztužit a podšít, aby zabránili jeho popraskání. Při podtečení pomůcky se špatně odstraňují nečistoty

# radý stomasester



od výměšků. Při větší parastomální kýle není dostatečná ani širší pásu a kýlní pás spíše slouží jako přídržný pás pro stomickou pomůcku. Třetím typem břišního stomického pásu je pás, který je nabízen ve dvou šířkách – 20 a 26 cm, bez výztuže, z velmi měkkého přilnavého materiálu. Otvor pro stomický sáček je však nutné obešit entlem, aby se zabránilo páření a třepení okrajů materiálu, z něhož je pás vyroben. Určitě by se našlo ještě více druhů břišních opor, které při drobné úpravě nahradí stávající stomické kýlní pásy. Vaše stomická sestra Vám dá vybrat z několika vhodných variant a pomůže Vám naměřit, naznačit a vystříhnout otvor pro stomický sáček v kýlním pásu.

Pomůže Vám vybrat pás z vhodného materiálu pro Vaši pokožku a zohlední při výběru i aktivity, kterým se věnujete. Důležité je také břišní pás udržovat v dostatečné čistotě. Doporučujeme ruční praní pouze v mýdlové vodě, bez pracích prostředků či bělidel, sušit mimo dosah přímých zdrojů tepla, aby se neporušila elasticita materiálu. Před praním je nutné zapnout suché zipy. Jen tak zajistíte, že Vám pás bude sloužit dostatečně dlouhou dobu.

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

## Zvyšujeme standard kvality života

**Jak se smířit s důsledky operace? Jak se přizpůsobit nové situaci? Pomáháme zlepšovat život se stomií. Zapojte se do projektu Sledování kvality života stomiků podle Světové zdravotnické organizace.**



**Péče o stomie, které můžete věřit**



**ConvaTec**

## Ošetřování urostomie

**Časté dotazy klientů s urostomií se týkají hleny, který se objevuje v močovém sáčku. Je to v pořádku či se jedná o nějakou „nežádoucí“ příhodu? V následujících řádcích si povíme, že se jedná o věc zcela normální.**

Nejprve si musíme vysvětlit, jak je urostomie operačně vytvořena.

Po odstranění močového měchýře (cystektomie) je nutné zajistit odtok moči (derivaci)

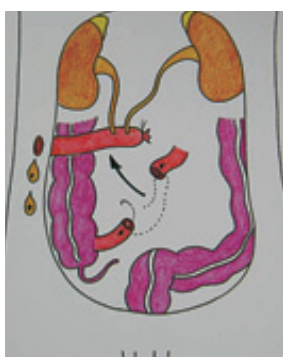


Schéma vytvoření urostomie

z horních močových cest. Vytvořením urostomie, tj. do uvolněné (exkludované) části kličky tenkého střeva se implantují močovody a vytvoří se jímač pro odtok moči. Operace se nazývá Brickerova. Zevní ústí urostomie je vyvedeno obvykle v pravé střední části břicha. Víme, že sliznice tenkého i tlustého střeva vytváří hlen, což je jejich normální funkce. Klička tenkého střeva je resekována s cévním zásobením a zachovává si veškeré vlastnosti normálně fungující kličky střevní.

Vylučování hleny je tedy zcela fyziologický projev správné funkce kličky tenkého střeva, ze které je stomie vytvořena. Hleny vylučované stomií je bezprostředně po operaci větší množství, postupně se snižuje, ale vlastně nikdy se hlen nepřestane tvořit, a tím také odcházet společně s močí v podobě bílých shluků, které vidíte v urostomickém sáčku.



Množství hleny vyloučeného z urostomie za 24 hodin bezprostředně po operačním výkonu.

lečně s močí v podobě bílých shluků, které vidíte v urostomickém sáčku.

Z tohoto důvodu v prvních měsících po operaci pro snadnější ošetřování a odstraňování hleny doporučujeme používat dvoudílný systém. Podložka je nalepena na břicho

2–3 dny, jednoduše lze oddělit urostomický sáček a stomii osprchovat a udržovat ji tak bez hlenové zátky. U nás na oddělení začínáme s dvoudílným systémem NATURA®, pod-



Nízkotlaký adaptér

ložky s tvarovatelnou technologií a u každého operovaného je použit Nízkotlaký adaptér.

V další době je důležité dodržování pitného režimu. Moč má mít slámově žlutou barvu. Péče o sliznici

a vlastní urostomii je jednoduchá – sprchovat urostomii, pečovat o pokožku v okolí tak, aby byla pokožka zdravá, používat doporučené prostředky k ošetření kůže, vytvářet správnou velikost otvoru na pomůcce – jak u dvoudílného, tak i jednodílného systému. Zabránit podtékání pomůcky, uvědomit si, že jen na zdravé pokožce pomůcky drží.

Při jakékoliv změně barvy sliznice, poškození peristomální kůže navštívit odbornou ambulanci, kontaktovat svoji stomasestru. Nedopustit, aby byla pokožka poškozena. Z malého problému může vzniknout situace těžko řešitelná, dlouhodobě léčitelná a pro Vás velmi bolestivá.



Špatně ošetřovaná urostomie



Urostomie se zdravou pokožkou

Milada Karlovská,  
urologická ambulance FN Na Bulovce





## PSYCHICKÉ PROŽÍVÁNÍ NÁDOROVÉHO ONEMOCNĚNÍ

**Statistické údaje uvádí, že v současnosti u nás každoročně onemocní 65 000 lidí nádorovým onemocněním. Podle tohoto počtu pak vychází, že během svého života v ČR onemocní každý třetí člověk. O možnostech léčby a prevenci většinou uvažujeme, až když tato nemoc zasáhne naše blízké okolí. Pokud jsme zdraví, téma rakoviny je v našich myšlenkách jakoby tabuizováno.**

Když nám lékař diagnostikuje rakovinu, zabývá se především možnostmi její léčby. Na normální komunikaci s nemocným často nezbyvá čas. Většina času v medicíně je mnohdy věnována vyšetření, diagnostikování, výsledkům a možnostem opravy našeho těla. Jakoby náš organizmus byl stroj, který se porouchal a zjištěním jeho opotřeбенí a výměnou součástky jsme ho mohli restartovat. V naší medicíně se mnohdy ztrácí člověk jako tvor myslící a cítící. Každodenní komunikace s onkologickými pacienty mě utvrzuje v myšlence, že lékaři a dokonce i naši nejbližší na naši duši někdy zapomínají.

Už pouhé slovo nádor v našich představách vyvolává strach. Strach ze smrti, z opuštění, z bolesti, ze změny vzezření a též nejasnou předtuchu něčeho strašného. Pro psychiku člověka je sdělení takto závažné diagnózy nadlimitní zátěží. Určitě k tomu přispívá fakt, že tato diagnóza většinou zasahuje člověka nepřipraveného v plném proudu každodenního života. Rakovina se totiž zdánlivě delší čas nijak znatelně neprojevuje, připravuje se na okamžik, kdy tzv. „exploduje“.

Člověk je po sdělení diagnózy ohromen, vyděšen, plný úzkosti, strachu a má tendenci tuto otrěsnou skutečnost popřít. Přemýšlí o tom, zda to není omyl a jestli se ta hrozná pravda týká skutečně jeho. Stres, který je touto zprávou vyvolán, roste. Najednou na svém těle nacházíme spoustu příznaků, kterých jsme si předtím nevšimli. Myšlenky na nemoc nelze zastavit, chvíli se zdá, že to zvládneme a máme naději a za chvíli nás pronásledují myšlenky na smrt. Napětí a úzkosti se vlastně už ani nemůžeme zbavit. Hrozba smrti, strach z bolesti, utrpení a umírání představují zhroucení celého dosavadního života. Nemůžeme výkonně pracovat,

soustředit se a vše okolo nás se točí kolem léčby nemoci. Připojuje se zátěž způsobená tělesnými projevy (únava, slabost, nechut k jídlu, poruchy spánku atd.) a vedlejšími účinky aplikovaných léčebných metod. Pocit sebeurčení a řízení vlastního osudu je v základech otrěsen a ztracen. Vykonávání běžných aktivit je částečně nebo zcela znemožněno. Na základě změněných reakcí nemocného vůči svému okolí, a naopak, postupně dochází ke změnám v obvyklých sociálních vztazích. Odpor a vzpoura se často projevují v agresivním chování, které se dotýká právě nejbližších. To napětí se zdá nevydržitelné a ostatní jsou zdraví, proč zrovna já? Jak jsem si to způsobil/a, kdo za to může? Hledáme viníka, který ve skutečnosti neexistuje. Je to osud? A najednou při doteku blízkosti smrti a uvědomění si vlastní konečnosti si začínáme vážit běžných obyčejných věcí, každodenního života a jeho ceny. Mění se nám žebříček hodnot nebo celkový pohled na život a přístup k němu. Najednou si uvědomujeme, kdo žije vedle nás, nacházíme nové přátele a s novým časem přichází i pokora. Výsledky léčby nám dávají naději a strach z neznámého se zdá být menší. Začínáme se smrti smlouvat. Chci žít až... Tam, kde léčba nepomáhá a boj se zdá marný, naši mysl zaplaví smutek. Smutek, který se rozlévá do celého těla a přichází utrpení. Utrpení, které může překonat jen naše víra, víra v sebe, v budoucnost, ve vlastní duši a smíření.

**V lidském porozumění, komunikaci, nabídnutí sebe jako člověka nacházíme pomoc pro naši duši v boji těla a medicíny s nádorovým onemocněním.**

PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc.  
Psychoonkolog VFN Praha



# Nežádoucí stavy z pohledu pacienta

**Nad tématy našeho lékařského seriálu se na redakční radě vždy společně zamýšlíme, a protože bychom chtěli hlavně reagovat na dotazy pacientů, se kterými se obrací na Stomalinku® nebo na stomasestry, budu se v tomto čísle snažit objasnit příčinu některých nežádoucích stavů, které mohou pacienta se stomií potkat a které ho mohou velmi vyklepat. Jednak to může být krvácení ze stomie, jednak odchod hlenů.**

Aktuálnost tématu mohu doložit SMS zprávou ze svého mobilu, kterou jsem dostal v době psaní článku jeden páteční večer od svojí 40leté pacientky, mimochodem kamarádky, které jsme vyoperovali před půl rokem nádor tlustého střeva a u níž v blízké době plánujeme zanoření pojistné ileostomie: „Petře, nezlob se, ale dnes večer jsem si změnila sáček a zespodu mi pod vývodem tekla krev, krvácení se naštěstí zastavilo, doufám, že to neohrozí operaci! L.“.

Při jejím čtení jsem si uvědomil, jak je pro pacienta traumatizující pohled na „krvácející stomii“ a následující řádky by proto měly připravit Vás, čtenáře a pacienty, na psychické a celkové zvládnutí této komplikace.

## Krvácení ze stomie

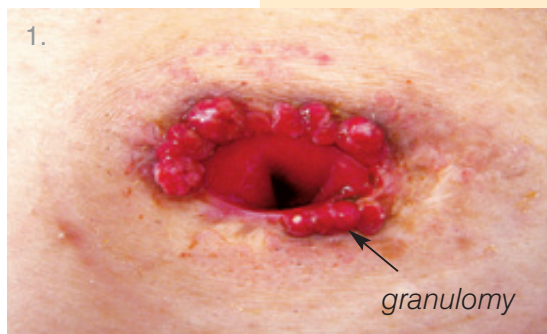
V literatuře neexistují žádná data, blíže určující frekvenci výskytu této komplikace, která se vyskytuje ve dvou formách:

### 1. ČASNÉ KRVÁCENÍ

Drobné pooperační krvácení z okraje stomie je přirozené a během několika hodin v pooperačním období spontánně ustává, ale krvácet může také větší poraněná a otevřená céva nebo mechanicky poškozené střevo. Toto silnější pooperační krvácení pak řeší chirurg kompresí, aplikací místních hemostatických látek, pomocí elektrokoagulace, naložením dodatečného stehu na okraj sliznice nebo větší operační revizí s odstraněním všech stehů, nalezením hlubšího zdroje krvácení, jeho ošetřením a opětovným vyšitím stomie. Sestra v pooperačním období samozřejmě pravidelně kontroluje vzhled stomie, množství a barvu sekretu přes průhledný stomický sáček a o přítomnosti krve ihned informuje ošetřujícího lékaře.

### 2. POZDNÍ KRVÁCENÍ

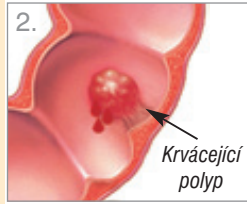
V pozdním pooperačním období dochází k mírnému krvácení ze sliznice střeva ve stomii nejčastěji vlivem mechanického poškození při nešetrné manipulaci během ošetřování nebo při použití nevhodné stomické pomůcky. Většina stomiků z vlastní zkušenosti již ví, že při ošetřování stomie je nutná určitá opatrnost, neboť se sliznice střeva snadno poraní a začne pak krváčet. Krvácení po chvíli ustává samo nebo stačí přiložit na několik vteřin na poraněné místo tampon a provést kompresi. Někdy mohou krváčet i granulomy na okraji stomie (**obr. 1**).



Masivnější krvácení s původem uvnitř střeva, kdy ze stomie vytéká krev či krevní sraženiny (koagula) nebo odchází stolice promísená s krví, je indikací k neodkladné konzultaci s odborným lékařem, vždy pak následuje pečlivé vyšetření příčiny krvácení. Můžeme pak zjistit:

- poruchu koagulace (srážení krve) při různých chorobách, při předávkování některými léky (Warfarin, Anopyrin, nesteroidní antiflogistika-lbalgin apod.)
- poškození sliznice střeva recidivou nádoru s krvácením z jeho povrchu nebo prorůstání nádorové masy do střeva z jeho okolí

■ průjmové onemocnění, nespecifické střevní záněty (Crohnova choroba a ulcerózní kolitida), divertikulární chorobu tlustého střeva (výchlípký), nárůst polypů na sliznici střeva s krvácením (obr. 2)



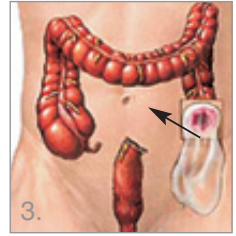
■ komplikace onkologické léčby – postiradiační enteritidu, poruchu krvetvorby a srážlivosti krve následkem chemoterapie

■ prolaps stomie s poškozením její sliznice  
Výraznější krvácení z vyšších etáží trávicí trubice (jícnové varixy při jaterní cirhose, žaludeční a duodenální záněty, vředy) má většinou jiné příznaky – dochází totiž k natrávení krve během jejího průchodu střevním traktem a stolice ze stomie odchází černě zbarvená (meléna), při tomto nálezu je také nutné ihned navštívit lékaře, který pak indikuje **gastroskopii** (endoskopické vyšetření jícnu, žaludku a duodena) a dle nálezu zahájí léčbu.

## Hlen ve stolici

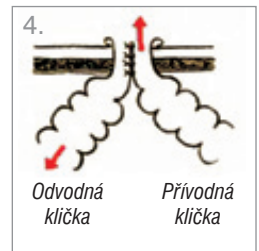
Malé množství hleny se může objevit i ve stolici zdravého člověka a stomik se při tomto nálezu nemusí znepokojovat. Hlen ve stolici ve větším množství typicky doprovází některá onemocnění tlustého střeva, zejména nespecifické střevní záněty, infekce, divertikly, polypy a nádory. Často se objevuje společně s krví a pro pacienty platí opět doporučení nečekat a co nejdříve navštívit lékaře. U pacientů po Hartmannově operaci (odstranění nemocného úseku esovité kličky a horní části konečníku pro nádor nebo zánět, kdy poope-

račně není obnovena kontinuita střeva, ale je vytvořena jednohlavňová stomie v levém podbříšku a pahýl konečníku se slepě uzavírá (obr. 3), pak v pooperačním období může z konečníku odcházet hlen, který produkuje sliznice konečníku do lumina, někdy až v takové míře, že hlen vytváří tužší zátky. Toto je tedy naprosto fyziologický stav, typický pro tuto operaci.



Hartmannova operace

K dalším dotazům, se kterými se obrací někteří stomici na lékaře, ale i na pracovníce StomaLinky®, patří: „Proč mi odchází někdy z konečníku stolice, když mám provedenou stomii na tlustém střevě?“ K objasnění tohoto stavu si dovoluji použít chronicky známý obrázek **dvouhlavňové stomie** (obr. 4). Z něho je patrné, že stolice odchází z přívodné kličky do stomického sáčku, ale může také v menší míře „přepadávat“ do kličky odvodné a odcházet pak přirozeně konečníkem.



Závěrem si dovoluji znovu zdůraznit, že každý pacient musí být svým lékařem – chirurgem dostatečně, srozumitelně a nejlépe i opakovaně informován o svém onemocnění, o charakteru provedené operace a typu stomie, aby byl co nejlépe připraven na zvládnutí nejrůznějších stavů a komplikací, které může život se stomií přinést.

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

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**





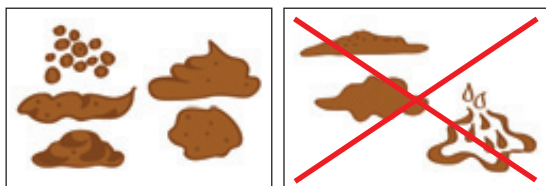
# Výzkum VITALA®

**Společnost ConvaTec se neustále snaží o inovace a vývoj v rámci stomických pomůcek, a proto v loňském roce přišla na trh s převratou pomůckou v ošetřování kolostomií – pomůckou VITALA®.**

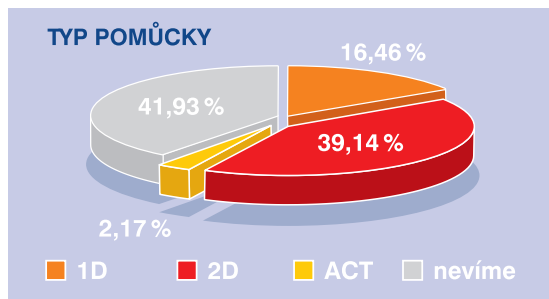
VITALA® je bezsáčkový systém a umožní kolostomikovi kontinenci až po dobu 12 hodin. Nemusíte nosit sáček a zvonky i plyny máte pod kontrolou. Zkušenosti z výzkumu VITALA® realizovaného v průběhu roku 2010 zpracovala výzkumná agentura Ipsos Tambor.

Ze všech sledovaných stomiků ve studii jich 90% bylo vhodných pro používání pomůcky VITALA®. Nejčastějším důvodem, proč stomikovi nemohla být pomůcka VITALA® aplikována, byla neformovaná stolice. Pokud je stolice vyšita v koncové části střeva, bývá stolice formovaná nebo částečně formovaná. V těchto případech je VITALA® vhodná k použití.

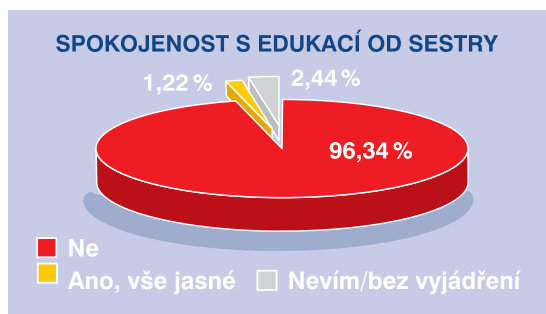
Pokud je stolice poloteekutá nebo tekutá, nedoporučuje se k použití, protože by mohlo dojít k nežádoucímu podtékání.



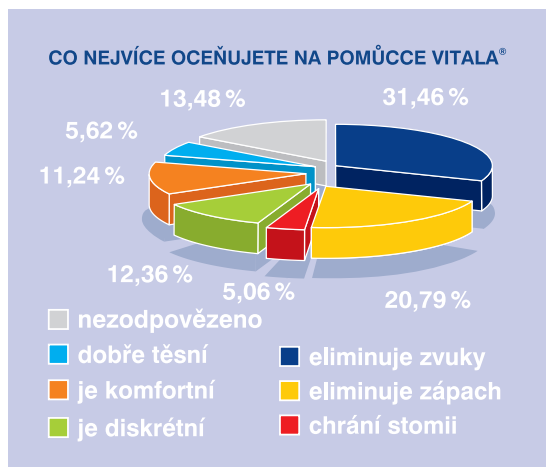
Ve výzkumu 42% stomiků nevedlo typ pomůcky, téměř 40% používalo při testování dvoudílný systém, 17% jednodílný systém a 2% systém adhezivní technologie. Při používání pomůcky VITALA® je potřeba podložka NATURA®, takže stomici používající dvoudílný systém jsou ve značné výhodě. I přesto více než 30% pacientů nemělo problémy při přechodu z jednodílného na dvoudílný systém.



Pokud má stomik o pomůcku VITALA® zájem, je potřeba navštívit certifikovanou VITALA® stomasestru, která provede screening vhodnosti pacienta. V průběhu loňského roku jsme proškolili více než 100 sester, které edukovaly stomiky VITALA®. Spokojenost s edukací stomasestry byla stomiky hodnocena velmi pozitivně.



Téměř 60% stomiků zařazených do studie bylo s pomůckou VITALA® spokojeno nebo velmi spokojeno. Jejich spokojenost se v průběhu dlouhodobého nošení neměnila. Mezi nejvíce vyzdvihované vlastnosti patřila eliminace zvuků a zápachu, diskrétnost pomůcky a komfort.



Nejčastěji stomici používají pomůcku VITALA® v práci, při společenských nebo sportovních aktivitách. Mezi uživateli máme například uč-

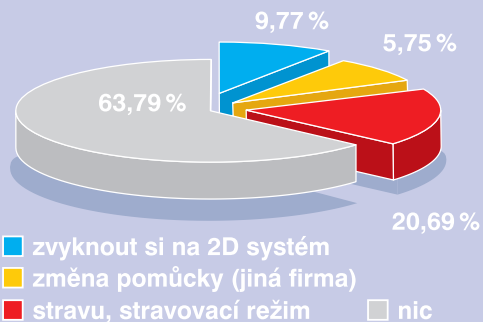
telky nebo kadeřnice, které oceňují především zamezení odchodu zvuků. Babičky zase oceňují možnost hrát si a starat se o vnoučata bez starosti nosit sáček. Jsou i případy stomiků, kteří pomůckou Vitala používají příležitostně. Například k návštěvě lékaře, kdy těžko odhadnete délku pobytu v čekárně. Nebo při návštěvě kina nebo divadla, kdy se musíte 100% spolehnout na stomickou pomůcku. Mezi sportovci máme také spokojené uživatele. Například při návštěvě bazénu se mi jeden stomik svěřil: „Se sáčkem jsem se do vířivky jít bál kvůli plandání sáčku. S pomůckou VITALA® se cítím bezpečně a nemusím mít při tom sáček“.

Co se týká změny návyků, tak nejdůležitější bylo zvyknout si na dvoudílný systém (v případě těch, kteří používali jednodílný systém). Celkem 21% stomiků také muselo přizpůsobit svůj stravovací režim. Zejména se jednalo a pravidelné vyprazdňování související s pravidelným příjmem potravy. V těchto případech doporučujeme jíst v menších dávkách a pravidelně potraviny, které nezpůsobují průjmovitou stolicí.

Co se týká dalšího používání pomůcky VITALA®

- 64% pacientů vyjádřilo, že pomůcka splnila jejich očekávání.
- V 69% případů zvýšila kvalitu jejich života.
- 67% ze sledovaných pacientů hodlá pomůcku VITALA® dále používat.

## CO JSTE MUSEL/A V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ ZMĚNIT



Pokud jste se testování zúčastnili i Vy, děkujeme Vám. Jsme rádi, že jste s pomůckou spokojeni a zvýšila Vám kvalitu Vašeho života.

Pokud se Vám pomůcka VITALA® zalíbila a ještě jste se nerozhodli ji vyzkoušet, doporučujeme kontaktovat StomaLinku® ConvaTec 800 122 111. Zde s Vámi probereme Vaše možné otázky a doporučíme Vám regionálně příslušnou certifikovanou Vitala stomasestru. Ta Vás prohlédne a poradí Vám, jak pomůcku VITALA® správně používat k Vaší plně spokojenosti. Těšíme se na Vás.

Ing. Kateřina Krejčířová,

Marketing Manager ConvaTec ČR

## SETKÁNÍ STOMIKŮ CONVATEC

**Setkání stomiků® ConvaTec jsou letos již v plném proudu. V 1. pololetí letošního roku jsme Vás navštívili celkem dvanáctkrát na různých místech ČR.**

Začali jsme, stejně jako vloni, počátkem dubna brněnským setkáním. Pak už následovala setkání s každotýdenní pravidelností – Ostrava, Olomouc, České Budějovice, Plzeň, Ústí nad Labem, dvě pražská setkání, H. Králové, Pardubice, Jihlava a posledním setkáním v 1. pololetí 2011 je brněnské Setkání urostomiků, které jsme po loňském velkém ohlasu opět uspořádali pro urostomiky z moravských regionů v brněnském hotelu Voroněž. I v letošním programu se setkáváte s hosty, z nichž mnohé znáte již z předchozích

let – Borisem Hybnerem (který v letošním roce slaví významné životní jubileum), nutriční terapeutkou Jaroslavou Pavlíčkovou z Fakultní nemocnice v Hradci Králové, MUDr. Petrem Jermářem nebo fyzioterapeutkou Janou Preisslerovou. Pro nás ze společnosti ConvaTec je osobní kontakt s Vámi velmi cenný a na všechna setkání se moc těšíme. Byli bychom rádi, kdyby i pro Vás byla setkání příjemným zážitkem.

## TERMÍNY SETKÁNÍ V 2. POLOLETÍ 2011

Liberec	7. 9.
Praha uro	14. 9.
Kyjov	21. 9.
Karlovy Vary	27. 9.
Česká Lípa	4. 10.
Trutnov	7. 10.
Zlín	11. 10.

## Dotazník kvality života stomiků

**Víme proč a jak zvyšovat standardy kvality života? Jaká jsou naše očekávání, jaké máme zájmy a jaký vedeme životní styl? Společně se stomiky a stomickými sestrami bychom rádi našli odpovědi na otázky týkající se kvality života stomiků, a proto provádíme dotazníkové sledování zaměřené právě na zjištění kvality života u pacientů se stomií.**

Pokud jste stomikem již delší dobu, pak se zkuste vrátit v čase. Jak Vám bylo, když Vám chirurg sdělil, že je nutná okamžitá operace s vyvedením stomie. A v krajních případech že Vám tento chirurgický zákrok může zachránit život. Jaké byly Vaše první představy? Měli jste dostatek informací, jak se sžít s novou životní situací? Pokud Vaše okolí vědělo o Vaší stomii, věděli všichni, jak se mají chovat? Známe Vaše příběhy, které nám posíláte do redakce časopisu RADIM. Hodně jsme si toho řekli na Setkáních stomiků®. Ve většině Vašich životních příběhů je plno optimismu, plno radosti ze života. Ovšem nějakou dobu trvá, než se subjektivně cítíte v pohodě a jste spokojeni se sebou samými. Jsme individuality, každý člověk je jinak přizpůsobivý. Někdo se smíruje s novou „rolí“ rychleji, někdo pomaleji.

Pokud jste nově operovaným pacientem - stomikem, přejeme Vám rychlý návrat do plnohodnotného a hlavně kvalitního života. Jak říká Boris Hybner: „Je důležité svůj život prožít, ne ho pouze žít“. Vše, co děláte, by Vás mělo naplňovat a bavit.

Byli bychom velmi rádi, kdybyste nám pomohli v projektu sledování kvality života stomiků, který probíhá v letošním roce. Pokud nám budete chtít poskytnout informace, pak při propuštění z nemocnice po operaci s Vámi stomická sestra vyplní úvodní souhlas o vstupu do sledování kvality života. Vlastním nástrojem pro zjištění kvality Vašeho života je dvacet šest otázkový dotazník Světové zdravotnické organi-

zace. Dotazník budete vyplňovat později, nejpozději však půl roku od data operace. Dotazník je určen k Vašemu samostatnému vyplnění za pomoci edukované stomické sestry. Dotazník může být vyplněn i formou rozhovoru (např. po telefonu) se stomickou sestrou. Doba potřebná k vyplnění je přibližně 5 minut, administrace formou rozhovoru se stomickou sestrou 15–20 minut. Za vyplnění dotazníku obdržíte malý dárek.

Dotazník hodnotí základní oblasti života a sleduje posledních Vašich prožitých 14 dní, tzn. jak subjektivně hodnotíte jednotlivé životní situace, jak jste spokojeni v různých oblastech života. **Hlavními doménami jsou:**

- **Fyzické zdraví** – to např. znamená: kolik máte energie, jak kvalitní je Váš spánek, jak prožíváte bolest, atd.
- **Prožívání** – jak se dokážete soustředit, jak se dokážete těšit ze života, atd.
- **Sociální vztahy** – jak Vás podporují přátelé, jaký je např. Váš sexuální život, atd.
- **Prostředí** – jaké máte koníčky, jaká je dostupnost zdravotní péče, jak jste celkově spokojen se svým zdravím.

Data shromážděná z dotazníků budeme analyzovat a výsledky sledování zpracujeme s cílem upravit poskytované služby „na míru“ všem stomickým pacientům tak, aby se zvýšila kvalita jejich života. Zároveň chceme podpořit návrat nově operovaných stomiků do běžného života. Na základě výstupů můžeme připravit speciální akce dle Vašich potřeb, můžeme se také soustředit na Vaši lepší informovanost, přivedeme problematiku stomií do povědomí široké veřejnosti, jako jsou Vaši přátelé, rodinní příslušníci – zpracujeme letáky, videa. A v neposlední řadě se budeme snažit zlepšit stomické pomůcky.

Ing. Martina Mainzerová,  
Customer Service Manager  
ConvaTec Česká republika

ilustrační foto







## Taštička pro nově operované stomiky a nejen pro ně

**Je v našich silách zapamatovat si veškeré informace, které nám stomasestra sdělí po operaci v nemocnici? Je vždy při edukaci přítomna i rodina, aby Vám mohla v domácím prostředí pomoci? Pro všechny případy je tu pro Vás připravena taštička s potřebnými edukačními materiály.**

Všichni z Vás jste se ocitli v situaci, kdy k Vám po operaci v nemocnici k lůžku přišla stomasestra a začala Vám vysvětlovat, jak se máte o stomii starat, jak ji ošetřovat, jak používat pomůcky, co musíte dělat a co naopak nesmíte. Na jednoho člověka příliš mnoho informací naráz. Ne každý je s novou situací hned vyrovnaný a je schopen vnímat každé slovo stomasestry. Řadě z Vás se určitě myšlenky ubíraly zcela jiným směrem. Není snad ani v silách kteréhokoliv nově operovaného pacienta, aby veškeré informace vstřebal najednou.

Společnost ConvaTec se proto rozhodla podat Vám pomocnou ruku už v nemocnici. Již od roku 1998 Vám stomasestry mohou předávat taštičku ConvaTec pro nově operované stomiky. Postupem let se měnil design taštičky (viz obrázek 1998–2011) i obsah. Začínali jsme se základními informacemi. V taštičce byl kolostomický, ileostomický či urostomický leták (podle typu Vaší stomie), aktuální číslo časopisu RADIM, přihláška k odběru tohoto časopisu, Průvodce životem stomika, brožura Jak zůstat fit v nových podmínkách, odpovědní obálka a nůžky na vystřihování pomůcek. V roce 2007 jsme rozšířili náš sortiment v oblasti příslušenství o řadu Sensi-Care®,

a proto jsme vydali samostatný leták se seznamem veškerého příslušenství, které nabízíme. Výrobky z této skupiny jsou neméně důležité pro ošetřování stomie, a proto si zaslouží pozornost. Správnou péčí o pokožku v okolí stomie předcházíte nepříjemným kožním komplikacím. Společnost ConvaTec dlouhodobě spolupracuje se stomasestrami a poslouchá jejich náměty a nápady na vylepšení. Proto jsme v roce 2008 vydali Jídelníček, kde najdete rady, jak se stravovat krátce po operaci i v následujícím období. V roce 2010 jsme začali dávat do taštiček i DVD, kde se můžete podívat, jak se ošetřuje kolostomie, ileostomie a urostomie a kdy a jak používat příslušenství. Poslední částí tohoto DVD je rozhovor s Borisem Hybnerem – ambasadorem programu Velké návraty.

Věříme, že i Vám obsah taštičky pomohl a našli jste tam řadu užitečných informací. Pokud Vám tam něco chybělo, budeme rádi, když nám zavoláte na naši bezplatnou StomaLinku® ConvaTec a sdělíte nám Vaše připomínky či náměty.

Bc. Jana Přikrylová,  
redaktor-koordinátor časopisu



# Kde a koho se můžu zeptat?

Vše začíná v nemocnici. Čerstvě po operaci ležíte na lůžku, hlavou se Vám honí spousta myšlenek nebo možná nemyslíte vůbec na nic. Každopádně jste v nelehké situaci. Čeká Vás přívál informací, které musíte vstřebat, abyste se o svou stomii uměli dobře postarat. Přijde k Vám **stomická sestra**, předá taštičku pro nově operovaného pacienta s informačními materiály a začne Vám vysvětlovat, co bude následovat v nejbližších dnech a jak máte o stomii pečovat. Je toho mnoho – psychologický tlak, fyzický diskomfort, zcela nová situace... Vždy je dobré, když při edukaci pacienta mohou být i rodinní příslušníci, aby věděli i oni, jak pomoci.

Když se z nemocnice vrátíte zpět domů do svého prostředí, začínáte se sžívat se stomií a s životem v nových podmínkách. Setkáváte se s realitou a už jste na stomii „sám/a“. Vyplývají řada otázek, vzniknou nové situace, možná Vás napadne: kde se můžu zeptat, kde mi pomohou? Nejedná se ale jen o období po operaci, řada otázek přijde mnohem později. Je několik možností, kam se obrátit.

StomaLinka® ConvaTec 800 122 111 – je tu pro Vás více než 10 let a můžete ji využívat od

pondělí do pátku 8–16 hod. Již druhým rokem pracují na StomaLince® dvě operátorky, které zodpovídají Vaše dotazy – Alice Křepínská a Martina Siková Kultová. Telefonních hovorů z Vaší strany přibývá a my jsme za to rádi.

Pro ty z Vás, kteří si oblíbili **internet**, je na stránkách [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz) poradna. Rádi odpovíme i na anonymní dotazy. V rámci této poradny spolupracujeme se stomickou sestrou Michaelou Jesenskou z KN Pardubice, urologickou stomickou sestrou Miladou Karlovskou z FN Na Bulovce a MUDr. Petrem Šlaufem, chirurgem z FN Na Bulovce. Na stránkách najdete i kontaktní **emailovou adresu** [info@convatec.cz](mailto:info@convatec.cz). Zasíláte své dotazy i prosby nebo se s námi dělíte o své zkušenosti. Vaše dotazy se snažíme zodpovědět v co nejkratší době a věříme, že jste s našimi službami spokojeni. Těšíme se na Vaše dotazy, jsou pro nás velmi užitečné a inspirativní.

Přejeme Vám krásné slunné a pohodové léto.

Bc. Jana Přikrylová,  
redaktor-koordinátor časopisu

## Výherci akce Zásilková služba ConvaTec

**V druhé polovině minulého roku jsme pro Vás připravili akci Zásilkové služby společnosti ConvaTec, ve které jste mohli obdržet jako poděkování za její využívání nejen malé dárky v podobě manikury a termotašky, ale pokud jste objednali pomůcky jak ve třetím čtvrtletí tak i ve čtvrtletí čtvrtém, byli jste zařazeni do slosování o hodnotné ceny, které proběhlo 31. 1. 2011. ŠTASTNÝM VÝHERCŮM GRATULUJEME!**

### 1. místo

Dárkové poukázky  
v hodnotě 4 000 Kč

**paní Hana P.**  
z Prahy



### 2. místo

Dárkové poukázky  
v hodnotě 2 000 Kč

**pan Jindřich K.**  
z Duchcova



### 3. místo

Dárkové poukázky  
v hodnotě 1 000 Kč

**pan Milan T.**  
z Prahy



**4. místo – pan Jiří H. z Lažánek (kávovar)**

**5. místo – pan Josef M. z Chebu (houpací křeslo)**

**6. místo – pan Rostislav M. z Žeravic (sada zahradního nářadí)**

Martina Siková Kultová,  
Zákaznický servis ConvaTec



# Rozloučení

Vážení a milí čtenáři,

po dobu šesti let jsem měla možnost připravovat společně s Vámi časopis RADIM a jsem Vám za mnohé vděčná. Vaše dopisy byly vždy inspirací nejen pro ostatní stomiky, ale i pro mě a moji maminku, která dbala na jazykovou stránku časopisu. Život přináší dobré i méně dobré a já za těch šest let přehodnotila celou řadu věcí.

Jako zdravotní sestra jsem dříve pracovala na oddělení pooperační kardiochirurgie a v kolo-toči 12 hodinových směn jsem příliš nepřemýšlela o tom, že to nejpodstatnější čeká člověka až po návratu domů. Odhodlá se dál bojovat nebo už nebude mít sílu a chuť se po vyčerpávající nemoci vrátit ke svým koníčkům a nové radosti vyhledávat? Jak bych asi reagovala já? Heslo „Neslevit ze života“ z titulní strany časopisu je pro mě nyní naplněno příběhy všech, kteří je napsali, i těch, kteří mi je sdělili osobně. Je velikou devizou vědět, že i tak náročné situace, které popisujete, lze úspěšně překonat a žít plnohodnotně dál. Život mi v těch šesti letech přinesl kromě Vašich zkušeností také řadu změn. S manželem jsme založili rodinnou společnost Relax & Image, kde se zaměřujeme na masáže, kosmetickou péči a další související činnosti. S nárůstem klientely a s narozením dcerky Elišky bylo čím dál těžší skloubit přípravu časopisu s ostatními aktivitami. Ocitla

jsem se před rozhodnutím spolupráci se společností ConvaTec ukončit a bohužel jsme našli jinou schůdnou variantu řešení. Z tohoto důvodu se budete v dalších vydáních časopisu setkávat s novou redaktorkou-koordinátorkou Bc. Janou Příkrylovou, která se na novou práci těší a bude s Vámi nadále Váš oblíbený časopis utvářet. Já ho budu vždy číst s Vámi a těšit se na každé další číslo. Ve chvíli, kdy Vám píše tyto řádky, poletují venku sněhové vločky a tráva je přikrytá bílým popraškem. Než se dostane RADIM na Váš stůl, stihnou vyrašit sněženky a zamilovaní se políbí pod rozkvetlou třešňí. Každému z nás uběhne další malý kousek osobního příběhu.

Přeji Vám, aby ten Váš příběh byl naplněný optimismem, radostí a odhodláním a těším se, že se třeba za jiných okolností budeme opět setkávat.



Alena Karnošová,  
[www.relaximage.cz](http://www.relaximage.cz)

## Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky: **VITALA ZARUČUJE KONTROLU**

- Vladimír L., Praha
- Vlasta T., K. Vary
- Jana C., Ústí n. O.
- Jaroslav P., Ústí n. O.
- Jiří F., Frýdek-Místek
- Teofil P., Nový Jičín

### VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!

- Stanislav K., Rakovník
- Zdeněk T., Rakovník
- Miroslav I., Opava
- Zdeňka P., Jeseník

- Jana R., Mělník
- Miloslav L., Mělník
- Jana V., Jičín
- Jiří S., Vsetín
- Věra C., Plzeň
- Milan B., Trutnov



# Tři lázeňská města

**Tři lázeňská města, která Vám zde představujeme, mají jedno společné – v průběhu příštích měsíců v nich prožijí ti šťastnější z Vás – výherci 1. ceny našich slosování na Setkáních stomiků® ConvaTec – třídní relaxační pobyt se svým partnerem. Kde se naše relaxační pobyty konají?**

## Poděbrady



O Poděbradech lze v krátkosti uvést, že jsou lázeňským městem ležícím v Polabské nížině uprostřed přívětivé přírody na obou březích Labe. K prohlídce láká lázeňský park, který se rozkládá od autobusového a železničního nádraží směrem k náměstí Jiřího z Poděbrad a jehož část před nedávnem prošla rozsáhlou rekonstrukcí.

Objevy minerálních uhličitých pramenů daly podnět k založení lázní, známých u nás i v zahraničí svou specializací na léčbu srdečních a cévních onemocnění. V téměř stoleté tradici dnes pokračují Lázně Poděbrady, a. s. Ze třicátých let minulého století pochází známý a stále platný slogan „Na srdce jsou Poděbrady“.

**„Na srdce jsou Poděbrady“**



V Poděbradech se každoročně pořádá celá řada pravidelných kulturních, společenských a sportovních aktivit, které si nacházejí stále větší okruh příznivců. Pěšky nebo na kole lze navštívit romantický soutok Labe s Cidlinou. Poděbrady jsou městem, které určitě stojí za to poznat.



zdroj: [www.spa.cz/lazne-podebrady](http://www.spa.cz/lazne-podebrady) / [www.tvojelazne.cz](http://www.tvojelazne.cz)

# Teplice nad Bečvou

... s unikátní minerální vodou pro léčbu srdečně-cévních onemocnění...



Jedny z nejstarších moravských lázní najdeme v Teplicích nad Bečvou. Leží v klidné přírodě v údolí řeky Bečvy, 40 km od Olomouce. Krásné lázeňské prostředí umocňují unikátní Zbrašovské aragonitové jeskyně uvnitř areálu. Lázeňské budovy jsou umístěny do parku, procházky po nábrží nabízejí pěkný pohled na řeku. Celý komplex působí jako oáza klidu s pestrými možnostmi sportovního vyžití. První kroky k lázeňské tradici byly uskutečněny již roku 1533. Tehdy majitel hra-



nického panství Jan Kropáč z Nevědomí nechal vybudovat kamennou nádrž ke koupání, do níž byly svedeny prameny minerální vody. Postavil i bazén, hostinec a vanové koupelny. V roce 1711 byla na levém břehu řeky Bečvy postavena první lázeňská budova v místě dnešního lázeňského sanatoria Bečva. Ve třicátých letech 20. století byly vědecky prokázány léčebné účinky zdejší unikátní minerální vody pro léčení srdečně-cév-



ních onemocnění a začalo období velkého rozmachu lázní. Lázeňský statut byl získán v roce 1957. Přírodním léčivým zdrojem je Alkalická zemité kyselka s vysokým obsahem oxidu uhličitého a stálou teplotou 22,5 °C.

zdroj: [www.mapy.cz](http://www.mapy.cz)

# Luhačovice



Lázeňské město Luhačovice se nachází v jihovýchodní části Moravy, na rozhraní Valašska a Moravského Slovácka v okrese Zlín a má přibližně 7 000 obyvatel. Celá lokalita se nazývá Luhačovické Zálesí a patří do Chráněné krajinné oblasti Bílých Karpat. Město leží v nadmořské výšce 250 m a je obklopeno Vizovickými vrchy. Lázně Luhačovice jsou čtvrté největší lázně České republiky a **nejnavštěvovanější lázně Moravy**. Na návštěvníka dýchne neopakovatelná atmosféra s více než 300 let trvající lázeňskou tradicí. Většina lázeňských domů je dílem slovenského architekta Dušana Jurkoviče, který se nechal inspirovat lidovou valašskou architekturou. Na území Luhačovic vyvěrá 16 hydrouhličitanochlorido-sodných kyselk a jeden sírný pramen.

Nejznámějšími minerálními prameny jsou Vincentka, Aloiska, Ottovka, Pramen Dr. Štastného a Sv. Josefa. Teplota vyvěrající vody se pohybuje mezi 10–12 °C. Luhačovické vody jsou považovány za jedny z nejúčinnějších v Evropě pro vysoký obsah minerálních látek a pro vynikající proplynění volným kyslíčkem uhličitým.

připravila Alice Křepínská,  
StomaLinka® ConvaTec

zdroj: [www.lazneluhacovice.cz](http://www.lazneluhacovice.cz)







## Členové chebského Klubu stomiků na návštěvě v Chodové Plané

**Kluby stomiků podnikají různé výlety. Tentokrát se chebský klub vydal do Chodové Plané. Tento příspěvek můžete brát i jako inspiraci pro svá letní dobrodružství.**

Chodová Planá byla kdysi jen tvrzí. Před rokem 1437 ji koupili rytíři z Kočova, kteří na ní vládli téměř sto let. Za jejich vlády se původní tvrz proměnila ve ves a později v městečko poprvé zmiňované v roce 1514.

Chodová Planá později patřila k tachovskému panství. Od roku 1547, kdy byl Tachov městem, patřila s městem králi Ferdinandovi I. Pro účast na stavovském povstání byla Chodová Planá

zkonfiskována a královská komora ji prodala bavorskému vévodovi Teodorovi z Haimhausenu. V roce 1734 byl namísto původní tvrze postaven starý zámek. Na panství tehdejších majitelů kvetlo železářství, rozšířila se těžba mědi, kamence i skalice, prosperovalo i rybníkářství, cihelna, pivovar.



Po druhé světové válce prosperoval odštěpný závod tachovských státních statků, jedna z nejlepších cihelen i zdejší pivovar.

Členové chebského Klubu stomiků navštívili pivovar v Chodové Plané 5. října 2010. Celým provozem výroby chodovského piva značky Chodovar nás provázel jeho současný majitel. Co nás velice překvapilo, byla restaurace ve skále. Jejými „všelijak zakroucenými chodbami“

jsme se dostali do stylově zařízeného prostoru restaurace, kde nás majitel pivovaru „obdařil“ lahodným pivním mokem.

členové Klubu stomiků Cheb  
foto: [www.chodovaplana.cz](http://www.chodovaplana.cz)

## Setkání stomiků

**První Setkání stomiků® ConvaTec se konalo dne 6. 4. 2011 v hotelu Avanti v Brně.**

Sešlo se více než 70 stomiků. Program byl, jako každoročně, velmi zajímavý. Nejdříve nám paní Kateřina Krejčířová, reprezentantka společnosti, představila výrobky ConvaTec. Kromě popisu pomůcek uvedla ke každé i názor stomika, který tuto pomůcku používá. Stomická sestra informovala o zkušenostech s pomůckou VITALA®, poslechli jsme si přednášku o vhodné výživě pro stomiky. Boris Hybner přečetl úryvky ze scénáře k filmu, který pomáhá připravovat. Film bude o třech mužích-hercích, kteří prodělali, překonali závažné onemocnění a vrátili se ke společné práci. MUDr. Jermář, chirurg z Kyjovské nemocnice, velmi poutavě mluvil o operacích stomií a možných násled-

ných komplikacích. Upozornil, na co se zaměřit a doporučil při pochybnostech navštívit lékaře specialistu. Ten určí závažnost problému a jak jej řešit. Zvláště mě zaujala pasáž o kýlách, neb s ní mám vlastní zkušenost. České ILCO letos seznamuje stomiky s průzkumem SPOKOJENOST STOMICKÝCH PACIENTŮ S PÉČÍ. Výzkum zpracovala firma Stem/Markt na základě dotazníků vyplněných členy klubů stomiků po celé ČR na podzim 2009. Jsem ráda, že se stomici opět mohou setkávat, slyší zajímavé a potřebné informace. Na setkání jsem potkala obě vedoucí brněnských klubů stomiků Janu Kuchtovou a Janu Strnadovou, prvního i druhého vedoucího Českého ILCO pana Čapku a Vladimíra Kleinwachtera. Informace o setkání stomiků získáte na StomaLince® ConvaTec.

Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně FIT-ILCO





# Cestujeme a jak na to

**Cestování z rodinných důvodů, pracovní či pro poznání, pro radost a vlastní povznesení a potěšení je pro nás urostomiky sice poněkud komplikovanější, ale nikoli nemožné.**



foto autor

Jako dlouholetý urostomik jsem cestoval všemi dopravními prostředky a chtěl bych se o své zkušenosti podělit zejména s novými urostomiky a ubezpečit je, že naše cesty nekončí.

Nyní stručně upozornění, co je třeba učinit a jak se různým nástrahám vyhnout. Před každou cestou si musíme uvědomit její délku a vybavit se urostomickými pomůckami alespoň ve dvojnásobném množství. Rezerva slouží pro řešení problémů v mimořádných situacích, jako je ztráta či krádež cestovního zavazadla, neznalost hotelového personálu, neopatrnost při použití a jiné. Dále je účelné urostomické potřeby doplnit o čistící a lepící sáčky pro jednorázové použití, igelitové svačninové sáčky, gázové čtverečky a před cestou vystříhnout podložky na příslušný individuální průměr. Pak všechny pomůcky pro jednu výměnu podložky připravit do igelitového sáčku a po výměně tento použít jako odpadkový. Ke zvýšení hygieny je dobré se vybavit papírovými utěrkami (v nouzi pomůže i papírový kapesník), na které pokládáme připravené pomůcky při výměně, zvláště v improvizovaném prostředí (poličky, koupelny, WC, stoličky).

Zásadou úspěšné cesty a dalšího pobytu je rozdělení připravených pomůcek na dvě poloviny. Každá je uložena na jiném místě v dopravním prostředku. Tuto zásadu je dobré dodržovat i při cestě autem pro případ krádeže. Při cestě letadlem je nutné jednu polovinu dát do zavazadla, které je umístěno v zavazadlovém prostoru a druhou polovinu do příručního zavazadla. Upozorňuji, že není dovoleno přepravovat nůžky v kabině letadla. Pro prevenci odlepení podložky doporučuji využít v letadle sedadla v prvních 5 řadách, které jsou dále od sebe a umožňují pohodlnější sezení. Sedadla je

nutno požadovat při objednání letenky nebo v cestovní kanceláři při sjednávání cestovní smlouvy při předložení ZTP nebo vysvětlení požadavku. Zvláštní opatrnosti je třeba při ubytování v hotelu. Ve vašem vybavení by neměla chybět igelitová plena jako podklad prostěradla a závěs na noční sáček, který mohou improvizovaně nahradit i velké spínací špendlíky. V hotelu je třeba ukládat pomůcky v kufru či ve skříni. Je znám případ, kdy neznalá uklízečka všechny nezabezpečené urostomické pomůcky vyhodila do odpadků. Opatření nových je pak značně komplikované a drahé. Pro všechny cesty krátké i dlouhé, pěší či dopravními prostředky platí několik zásad, které bychom měli dodržovat vždy. Pohotovostní taštička s kompletním vybavením pro jednu či dvě výměny sloužící pro rychlou výměnu v nenadálých a nejkrizovějších podmínkách. Jedny jednorázové plenkové sací kalhotky sloužící v situaci, kdy nelze vyměnit urostomický sáček a je nutné hledat klidné místo pro výměnu. Nezapomínejte kontrolovat naplnění urostomického sáčku, zvláště při dlouhém sezení, dlouhé jízdě autem apod.

Při opomenutí může dojít ke zvětšení objemu moči, zvýšení tlaku a odloupení podložky obvykle v horní části. V tom případě doporučuji ihned se postavit, vypustit zbývající moč a neprodleně hledat místo pro výměnu.

Závěrem si myslím, že při dodržení uvedených zásad učiníme vše pro to, aby nás nic nepřekvapilo. Když se přesto tak stane, máme prostředky k normalizaci stavu. Přeji hodně krásných a zajímavých prožitků na cestách.

MVDr. Jan Kubín, Praha



foto autor

# Recepty



## Bramborový koláč

400 g polohrubé mouky  
200 g vařených brambor  
(nejemno nastroumat)



150 g másla, 100 g cukru moučky,  
1 vejce, 1 tvaroh měkký, 1 prášek do pečiva,  
marmeláda, kávová lžička jedlé sody, třetina  
těsta na mřížku

Dám si vařit brambory ve slupce, až jsou uvařené, nechám je vychladnout a pak je zbavím slupky a postrouhám je na struhadle. Do mísy dám brambory, vajíčko, cukr, rozpuštěné máslo a přidám mouku, prášek do pečiva, vanilkový cukr a lžičku jedlé sody. Vše dobře promíchám. Pak si oddělím třetinu těsta bokem na mřížku. Vezmu plech a rozdělám si těsto na celou plochu, pak potru povrch marmeládou a tvarohem (který jsem rozředila mlékem, aby se dobře rozšířil). Na tvaroh přijde mřížka. Z třetiny těsta vytvořím válečky a přenesu je na plech. Pak dám koláč do trouby, pečů půl hodiny při 180 °C. Po upečení posypu cukrem s vanilkou.

## Mrkvový koláč

250 g hladké mouky  
120 g cukru moučky  
120 g másla



2 mrkve, 1 vejce, 1 prášek do pečiva,  
vanilkový cukr a mléko dle potřeby

Smíchám v míse cukr a vejce, přidám rozpuštěné máslo, nejemno nastrohám 2 mrkve, přidám mouku a prášek do pečiva a vanilkový cukr. Vše smíchám a přendám těsto na plech. Pečů v troubě půl hodiny na 180 °C. Po upečení posypu koláč cukrem s vanilkou.

Dobrou chuť Vám přeje  
Dragica Křenková, *stomasestra*

# Křížovka

V tajence najdete název jednoho z našich nových projektů.

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: ARTABA AL. NBS SEKANT	NĚMEC	1. DÍL TAJENKY	MOZOL	JADERSKÉ MOŘE	INICIÁLY ZPĚVAČKY BARTOŠOVÉ	NEJINAK		SOUZVUKY TÓNŮ	HNACÍ STROJ	JMÉNO HERCE PACINA	ZKRATKA TELEFONU	OCHUCENÁ SOLJ	NEPŘÍTEL CHODŮ
DÁT DOHRMA- DY							DRUH TRHAVINY						
PERSKÁ OBJEMOVÁ JEDNOTKA							VELKÉ KOL SPZ UBERCE						
FRAN- COUZSKÉ PLATIDLO					PODŠŮV- KA TKANINA TAMTEN					POVRCHO- VÝ DŮL HRÁT FOTBAL			
	ROČNÍ OBDOBÍ KARETNÍ HLÁŠKA					DROBNÁ STŘELA ZNIČENÝ					ŘÍMSKÝCH S1 JASNÝ METEOR		
MALICHER- NÝ ČLOVĚK							KOUSÍČEK PEČIVA 2. DÍL TAJENKY						
INICIÁLY HERCE KOSTELKY			ČVY AMBIT							KALABA V HUDBĚ „PRODU- ŽENÉ“			
A SICE				STAVITEL ARCHY MOŘSKÝ PTÁK				ODĚV SOUDE RAFINOVA- NÝ CUKR					
ČESKÝ MALÍŘ					NAPLŇO- VATI VE SVĚM BYTĚ							3. DÍL TAJENKY	DOMÁCKY OLGA
	PŘIVÁDĚTI NA SVĚT	ANGLICKY „STARY“ ZTRATIT LISTI				DRUH TABÁKU VODOVÁHA				SPODEK NÁDOBY NEPŘETR- ŽITÉ			
UVĚST V KOLEBA- VÝ POHYB											MAĎARSKY „NEPRAVY“ DRUH NEROSTU		
PRIMÁT			FRANCOUZ. „PŘÍTEL“ RUSKÁ ŘEKA				JÍDLO ZNAČKA ASTATU						
STRANA ÚČTU				PLÁŠT BEDUINA KÓD LETIŠ. ATLANTA				VAŘENÉ VEPŘOVÉ JAPONSKÁ ŘEKA					KÓD LITVY
HLAVNÍ MÝŠLENKA					ZNAČKA VYSAVAČŮ POKUD (sloven.)				PRODEJCE BENZINU INIC. FOTB. PANEŇKY				
MOŘO- ŠEDÝ KOV (Te)							ČINITI KALNYM						
EVROPAŇ- KA							CHUŤ K JÍDLU						

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla najdete na str. 41.





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