

# Radim

JUBILEJNÍ

„Neslevit ze života“

Č I S S T O M I K Ů

2/2011

VÝROČNÍ  
VYDÁNÍ

SLAVÍME SPOLEČNĚ NĚKOLIK VÝROČÍ

ROZHOVOR

SETKÁNÍ JUBILANTŮ

S BORISEM HYBNEREM



výročí ConvaTec  
1991–2011



### URČITĚ SI PŘEČTĚTE

3	<b>Editorial</b> Tentokrát trochu jinak.	20	<b>ohlédnutí</b> <b>Pohled tří stomiků na uplynulých 20 let</b> Někdo má stomii měsíc, někdo rok a někdo třeba 20 let. Co znamená uplynulých 20 let pro Vás stomiky.
4	<b>výroční rozmlouvání</b> <b>Na slovíčko s panem ředitelem</b> Jak uplynulých 20 let společnosti ConvaTec na českém trhu vidí ředitel společnosti ConvaTec Ing. Tomáš Černožský.	24	<b>jak to vidí...</b> <b>Slovo lékaře a stomasester</b> Práce lékařů i stomasester se za 20 let výrazně změnila. U lékařů jsou to např. operační techniky, u stomasester stomické pomůcky, které mají k dispozici. Zeptali jsme se členů redakční rady, jak to vidí oni.
7	<b>ConvaTec</b> <b>Stomické pomůcky od roku 1991 do roku 2011</b> Rekapitulace toho, jak pomůcky vypadaly před 20 lety a jak jde vývoj dopředu. Zavzpomínejte s námi.	27	<b>slavnostní vyhlášení</b> <b>VELKÉ NÁVRATY®</b> V říjnu proběhlo vůbec první vyhlášení vítěze a dvou laureátů programu VELKÉ NÁVRATY® v České republice. Jak to celé probíhalo a mnohem víc se dozvíte na následujících stránkách.
9	<b>ConvaTec</b> <b>Vývoj služeb během dvacetiletého působení společnosti ConvaTec na českém trhu</b> Kromě kvalitních pomůcek Vám nabízíme i řadu doplňkových služeb jako je StomaLinka®, Zásilková služba, časopis RADIM... Znáte je všechny a víte, jak dlouho jsou Vám již k dispozici?	41	<b>ConvaTec – představení</b> <b>Nové a staronové tváře v týmu</b> Seznamte se s našimi třemi kolegy – Marcelou Rubinovou z ostravské výdejny, Martinou Roubalovou z kanceláře ConvaTec a Jaroslavem Skokanem, grafikem časopisu.
16	<b>rozhovor</b> <b>Setkání jubilantů</b> Nejen společnost ConvaTec v letošním roce oslavila významné výročí. Boris Hybner oslavil 70 let a my Vám po 3 letech přinášíme rozhovor s mimem, profesorem, hudebníkem, ale i stomikem, kterému je optimismus vlastní.	48	<b>České ILCO</b> <b>Oslavy 20. výročí</b> Letos oslavil 20. výročí i Slezský klub stomiků, jak oslavy probíhaly, nám napsal předseda klubu Pavel Kreml.



# Radim tentokrát trochu jinak



Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

právě listujete novým číslem časopisu RADIM. Jste zvyklí, že z těchto prvních stran k Vám promlouvá náš pan ředitel. I tentokrát tomu nebude jinak, ale bude to v trochu jiné podobě.

Abych Vás uvedla do obrazu, dovolte mi těchto pár řádek. Titulní strana napovídá, že nepůjde o tradiční číslo časopisu RADIM, ale že jsme se rozhodli pojmout ho trochu jinak – slavnostně. Důvody jsou hned dva.

Za dveřmi jsou Vánoce, výjimečný čas v roce, kdy se všechno kolem nás zpomalí, svět se zahálí do bílého hávu a ze všech koutů na nás dýchá pohoda a klid. Lidé se k sobě chovají lépe a celý svět je najednou takový hezčí. Možná si říkáte: Vánoce tu jsou ale každý rok a zvláštní číslo nikdy nevyšlo. Ale proč ne?

Dalším a hlavním důvodem je výročí společnosti ConvaTec a my bychom ho rádi oslavili i s Vámi. Díky Vám, stomikům, lékařům, stomasestrám a mnoha dalším, působíme v České republice již celých 20 let. Uznejte, že to je důvod k oslavě, rekapitulaci i poděkování.

Hezké „jubilejní“ čtení přeje

Bc. Jana Přikrylová  
redaktorka-koordinátorka časopisu

**Náš pravidelný přispěvatel pan Miroslav Pařík složil k našemu výročí následující báseň:**

ConvaTec má dvacet let  
a je mu co závidět:  
velká péče o stomiky-  
spokojené zákazníky.

Každý, koho nemoc skolí,  
pomůcky si různé volí.  
Naštěstí už není čas,  
Jánošíkův nosit pás.  
ConvaTec má výběr velký,  
pro všechny, i třeba selky.  
Můžeš u nich najít pomoc,  
pro stomiky dělají moc.

Třeba stomička je trochu smutná,  
měnit sáčky věc je nutná.  
Teď však úsměv může mít,  
s Vitalou je půl dne klid.

Stomalinku mají k ptaní,  
uslyšíte milé paní.  
Ty Vám řeknou všechno k tomu,  
služba Vám to pošle domů.

ConvaTec se snaží velmi,  
lépe nežli jiné firmy,  
usnadnit stomikům docela,  
žít znovu zas, jak Fénix, pták,  
vstát z popela.

K výročí sepsal bych petici,  
jenom tři slova,  
ta musím říci:  
Veni, vidí, vici!  
Děkují stomici.

Jsme rádi, že slavíte s námi.



## výročí ConvaTec

# výroční rozmlouvání



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

## Na slovíčko s panem ředitelem

*Tome, když to vezmeme chronologicky, člověk se stane stomikem v okamžiku, kdy mu chirurg vyšije stomii. Možná by to měla být otázka spíše na lékaře, ale Ty se v této oblasti pohybuješ již také řadu let. V čem vidíš největší pokrok za těch uplynulých 20 let – v oblasti vyšívání stomií?*

Mám pocit, že v oblasti kolorektální chirurgie nebo obecně chirurgie na zažívacím traktu dosáhla moderní medicína poměrně výrazného vývoje. Má to samozřejmě několik rovin. V zásadě se dá říci, že mnohem méně operací pro zhoubný nádor nebo pro chronické onemocnění končí stomií. Právě z důvodu vývoje operačních, ale také diagnostických technik. V dnešní době jsou zhoubná onemocnění i díky screeningovým programům zachycena častěji v ranějších stádiích. Tedy ve stádiu, kdy lze tento problém řešit bez vyšítí stomie. Dále došlo k výraznému posunu v poměru vyšívání dočasných a trvalých stomií ve prospěch dočasných stomií.

V současné době se čím dál tím více přistupuje k takzvaným protektivním a odlehčujícím ileostomiím, které se v určitém časovém rozpětí od 6 týdnů do 6 měsíců od první operace zanořují zpět. V neposlední řadě se změnila péče o stomické pacienty jak v té předoperační fázi, tak v období krátce po operaci před propuštěním z nemocničního zařízení. V mnoha nemocnicích jsou dnes stomasestry, které pacienta už ve fázi před vlastní operací edukují, připraví ho na to, co ho čeká po operaci, jak bude vypadat jeho život se stomií a také ve spolupráci s chirurgem vyberou optimální místo pro vyšítí stomie. Tato skutečnost přispívá k tomu, že se v dalším životě stomika výrazně snižuje riziko následných komplikací se stomií.

*V současnosti se o stomiky v nemocnici starají stomasestry. Považujeme to téměř za standard, že v každé nemocnici je minimálně jedna stomasestra, která nového stomika edukuje. Řada z našich čtenářů měla ale úplně jiné zkušenosti.*

Ano, to je pravda. To už jsem nakouzl v předešlé odpovědi. I když do dneška není ustanovena oficiální specializace stomasestry, toto označení se běžně používá. Nemocniční zařízení kladou čím dál větší důraz na to, aby sestry, které se věnuje stomikům, měla určité školení nebo stupeň vzdělání, který ji kvalifikuje k ošetřování stomiků. V oblasti postgraduálního vzdělávání středního zdravotnického personálu se v poslední době objevují tendence vytvářet a akreditovat různé kurzy pro sestry, které se věnují péči o stomické pacienty, ale tento trend je poměrně nedávný.

Společnost ConvaTec si toho byla vědoma velmi záhy potom, co začala působit na českém trhu, a postupně jsme vypracovali systém vzdělávání těchto sester, které už se o stomické pacienty starají nebo o tom začaly uvažovat. Vytvořili jsme třístupňový systém vzdělávání těchto sester, který jsme nazvali ConvaTec Academy. První stupeň je určen pro všechny sestry, které by se rády staraly o stomické pacienty. Na tento stupeň navazuje 4denní kurz ConvaTec Academy II. Ten považují za stěžejní, protože vybavuje sestry teoretickými znalostmi o produktech, chirurgických postupech, o ošetrovatelské péči, ale dává jim také možnost praktického nácviku v zavedených stomapradnách ve fakultních nemocnicích pod vedením zkušených stomasester s mnohaletou praxí. Třetím, posledním stupněm vzdělávání je ConvaTec Academy III, která se zaměřuje již na nadstavbové obory, které s péčí o stomické pacienty souvisí, to znamená např. psychologické aspekty práce s onkologickým pacientem. Také jsme se věnovali syndromu vyhoření a obecně se snažíme ve třetím stupni zaměřovat na psychologické stránky v péči o stomické pacienty.

**Společnost ConvaTec nenabízí stomikům jen kvalitní pomůcky, ale i řadu služeb. Jak vnímáš posun v této oblasti?**

Oblast služeb je samozřejmě významnou součástí naší práce. Když jsme před 20 lety přišli na český trh, byli jsme jedinou společností, která se zabývala stomickými pomůckami. Vůbec příchod nových stomických

**RADIM, časopis pro stomiky**  
č. 2/2011. Vychází dvakrát ročně  
v Praze.

**Šéfredaktorka:**

Ing. Martina Mainzerová

**Redaktorka-koordinátorka:**

Bc. Jana Píkrýlová

**Redakční rada:**

**Předseda:** Ing. Martina Mainzerová

**Členové:** primář MUDr. Tomáš

Mrázek, PhD., MUDr. Petr Večeřa,

Jana Hyklová, Milada Karlovská,

Alice Křepínská, Bc. Jana Píkrýlová,

Jaroslav Skokan

**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,

Sutterstock.com), archiv autorů

**Design a realizace:** ©Tandem studio

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



pomůcek v té době byl naprostou revoluční změnou, protože do té doby byly pomůcky víceméně jenom základní a zdaleka nespĺňovaly potřeby zachování dostatečné hygieny a těsnosti pomůcky. Rozhodně nezabráňovaly vzniku zásadních komplikací. Docházelo k velmi častému podtékání, netěsnostem pomůcky, jejímu odpadávání a mnoha dalším komplikacím, které vedly k tomu, že stomici byli handicapováni a řekněme diskvalifikováni z mnoha činností. Nemohli se vrátit do práce, nemohli se účastnit společenských setkání, nemohli za kulturou, za zábavou. Příchod moderních pomůcek znamenal velmi významné zlepšení.

Jak ovšem doba pokročila, tak jsme nezůstali jediní. Na trh přicházely další společnosti, které se zabývaly stomickými pomůckami. V současné době nás působí v České republice osm firem, které nabízejí stomické pomůcky. A samozřejmě, že i kvalita nabízených výrobků se zlepšila a tudíž zásadním rozdílem v tom, jak je společnost vnímána a jakým způsobem může pomoci stomikům, je kromě kvalitních výrobků rozsah a kvalita služeb, které k distribuci svých pomůcek nabízejí. My jsme od samého začátku přicházeli s doplňkovými službami, které se za 20 let rozšířily. Snažíme se, aby naše služby byly zaměřeny na zlepšování kvality péče o stomické pacienty. Nechci tady vyjmenovávat všechny služby, které poskytujeme, ale zmínil bych aspoň několik. Hlavním nástrojem, který umožňuje stomikům kontakt s námi, je bezplatná StomaLinka® ConvaTec, která funguje každý všední den. Vždy se snažíme stomikům vyhovět ať už v rámci našich možností, nebo jsme schopni zprostředkovat odbornou pomoc či radu od kvalifikovaných stomasester nebo lékařů. Dále již sedmým rokem organizujeme Setkání stomiků®, která se konají ve všech větších městech. Na těchto setkáních nabízíme stomikům jednak aktuální informace o výrobcích a službách, ale také jim zprostředkováváme možnost konzultací se stomasestrou, lékařem, či dalšími odborníky. Poslední službou, kterou bych chtěl asi zmínit, je Zásilková služba ConvaTec, v rámci které jsme schopni poslat po obdržení poukazu objednané pomůcky do 3 dnů na domácí adresu.

**Tome, právě spolu děláme rozhovor do časopisu RADIM, který patří také mezi služby společnosti ConvaTec. Jsme jediní na trhu, kteří nabízejí stomikům takovou formu pomoci. Jak Ty osobně vnímáš tento časopis?**



Časopis RADIM vnímám jako příjemný a zajímavý informační kanál, kterým jsme schopni poskytnout pacientům, ale i zdravotnickým odborníkům a všem ostatním zájemcům informace o tom, jaké výrobky a služby jsou v dnešní době k dispozici, ale i spoustu dalších souvisejících informací o správné výživě a zdravém životním stylu. Zveřejňujeme Vaše dopisy a zkušenosti, které ostatní stomiky velice zajímají a samozřejmě celou řadu dalších informací. Časopis RADIM vnímám i trochu šířeji jako určitou formu společného setkávání mezi námi – společností ConvaTec, stomiky a odbornou veřejností právě na poli péče o stomiky. Každý, kdo přijde do nemocnice a byla mu vyšita stomie, má šanci si objednat bezplatně zaslání časopisu RADIM. Časopis je rozesílán i do všech zdravotnických zařízení, která se o stomiky starají a je tak bezplatně dostupný všem, kteří se touto problematikou zabývají.

**Ty ses na konci srpna zúčastnil poprvé jako host redakční rady a mohl jsi tak nahlédnout do zákulisí příprav tohoto slavnostního čísla. Jak se Ti redakční rada líbila?**

Byla to pro mě příjemná zkušenost, příjemný zážitek, protože redakční rada je tvořena skvělými lidmi – lékaři, stomasestrami a zaměstnanci společnosti ConvaTec. Celková atmosféra byla velmi milá. Bylo moc pěkné sledovat ohňostroj nápadů, který prýštil z úst našich kolegů lékařů či sester a vše bylo doprovázeno, jak jsem řekl, velmi příjemnou atmosférou a velmi pozitivním laděním. Musím říct, že jsem tomu rád, že jsem mohl být přítomen na redakční radě, podívat se na práci tohoto týmu a jsem rád, že máme tu čest mít v redakční radě takové odborníky a milé lidi.

**Tome, dáme nakouknout čtenářům do zákulisí společnosti ConvaTec. Ty jsi ředitelem této společnosti 7. rokem. Řada lidí zde pracuje ještě déle. Nebude to klišé, když řeknu, že zaměstnanec práce ve společnosti ConvaTec baví. Čím si myslíš, že to je? Co nás drží takovou dobu pohromadě?**

To je skutečnost, na kterou jsem velmi hrdý a mám z ní radost. Společnost ConvaTec není svým rozměrem příliš velká, zaměstnáváme přibližně 30 lidí a tato skutečnost možná napomáhá tomu, že se všichni velmi dobře známe, že se často setkáváme a že o sobě poměrně hodně víme. Mým cílem v řízení této společnosti je vždy na prvním místě to, aby mí kolegové byli ve své práci spokojeni, měli ji rádi a rádi do ní chodili. Myslím si, že to je základ k tomu, abychom byli celkově jako společnost úspěšnější a abychom byli i pozitivně vnímáni našimi zákazníky i našimi spolupracovníky. Tím, že společnost není příliš velká, máme šanci se občas setkávat i při mimopracovních společenských aktivitách a i díky tomu jsme mnozí kolegové přáteli. To napomáhá



tomu, že celková atmosféra ve společnosti je velmi milá, přátelská a motivující k naší práci. Je nezbytné zmínit, že nás spojuje cíl naší práce, a tím je právě pomoc stomikům a zdravotnickému personálu v péči o pacienty.


**Já bych to jenom chtěla potvrdit. Jako Ty tu pracuju již sedmým rokem. Je to mé první zaměstnání a myslím, že jsem měla veliké štěstí, že jsem hned napoprvé našla práci, která mě naplňuje a že mám kolem sebe lidi, kteří se stali mými přáteli a můžu s nimi pracovat.**

**Vím, že se pohybuješ v oblasti zdravotnictví již 17 let. Co Tebe samotného přivedlo do ConvaTecu, byla to náhoda nebo sis ConvaTec vybral cíleně?**

Jak jsi zmínila, tak se v prostředí zdravotnických prostředků pohybuju už 17 let. Obecně mě na této problematice lákalo to propojení mezi ekonomikou nebo obchodem a zdravotnictvím a péčí o nemocné. Pro mě osobně je velmi důležité, abych viděl, že má práce nebo práce mých kolegů ve společnosti má nějaký konkrétní a pokud možno okamžitě viditelný efekt. To bylo důvodem, proč jsem si vybral ConvaTec. V ConvaTecu je velmi příjemné spojení spolupráce se zdravotnickými odborníky, kteří se zabývají péčí o stomiky, ale současně i přímý kontakt se stomiky a možnost tak vnímat, hodnotit a okamžitě vidět efekt naší práce na kvalitě jejich života.

**V tomto čísle čtenáři najdou rozhovor s mímem Borisem Hybnerem. Vypořádal se s nepřízní osudu a opět se vrátil do svého velmi aktivního života. Co si myslíš o naší spolupráci s ním, ať už na Setkáních stomiků® či ve Velkých návratech®?**

Musím říct, že spolupráce s Borisem mě osobně obohatila v několika rovinách. Setkání s Borisem bylo pro mne velice zásadní a jsem rád, že máme možnost s ním spolupracovat. Borisův životní příběh je pro stomiky velmi zajímavý tím, že se Boris před tím, než onemocněl, se věnoval řadě různých aktivit – herectví, pedagogické činnosti, hudbě, scenáristice, měl své vlastní divadlo, připravoval divadelní festival. Jeho život byl skutečně velmi pestrý a vytížený do absolutního maxima. V tomto okamžiku ho zastihla choroba a dál se všechno odvíjelo v režii této choroby – přes chirurgickou léčbu, onkologickou léčbu, rekonvalescenci až k postupnému návratu k normálnímu způsobu života, na který byl zvyklý. Myslím, že právě způsob, jakým se se svým osudem dokázal postupně vyrovnat a jak se po řadě měsíců dokázal navrátit ke všemu a v plné míře, je velmi dobrým příkladem pro ostatní stomiky. Právě v tom vidím velký Borisův osobní přínos a přínos naší spolupráce. To, jakým způsobem dokáže otevřeně líčit svůj životní příběh ostatním, je pro mnohé velmi motivační a ukazuje jim cestu a možné



způsoby vyrovnání se s tím, s čím každý ve skrytu duše bojuje. Právě i proto je dobře, že Boris přijal naši nabídku, aby se stal hlavní tváří nebo jak říkáme ambasadorem programu Velké návraty®. Velké návraty® nejsou jenom o tom, abychom se dovídali příběhy lidí, kteří jsou schopni se stomií vylézt na osmatisícovku, uběhnout maraton nebo přejít pěšky napříč Evropou, ale je to právě o schopnosti se s novým životem vyrovnat a vrátit se ke každodenním aktivitám a ke všemu, na co byl člověk zvyklý před operací nebo co si přál dělat a ještě na to nenašel čas. Tedy Velké návraty® jsou i o schopnosti vrátit se do práce, vrátit se do normálního společenského života, k péči o vnučata, o zahrádku, ke svým koníčkům. V neposlední řadě mě spolupráce s Borisem obohatila v osobní rovině, protože Boris je skvělý člověk a jsem nesmírně rád, že jsem měl tu čest ho poznat a troufám si říct, že za tu dobu naší spolupráce jsme se stali dobrými kamarády.

**Teď jsme se bavili o spolupráci s Borisem. Společnost ConvaTec ale také dlouhodobě spolupracuje s patientskou organizací stomiků ILCO. ILCO bude slavit dvacetiny příští rok, což bude také velká událost. V čem vidíš důležitost této organizace?**

Obecně patientské organizace mají z mého pohledu velký význam. Jakákoli organizace, která je schopna sdružovat a hájit zájmy a práva pacientů, má velký význam. Specificky ILCO vnímám v poslední době jako velmi aktivní a významným způsobem podporující zájmy stomických pacientů. Koneckonců hmatatelným důkazem může být formulace a schválení Charty práv stomiků, tedy dokumentu, který poměrně jasným a konkrétním způsobem shrnuje všechno to, na co má stomik nárok a právo.

**Tome, stejně jako letošní rok, i náš rozhovor se blíží ke konci. Pověz nám tedy, jak se Ty připravuješ na vánoční svátky? Co Tvá rodina? A snad nakonec, co bys vzkázal našim čtenářům?**

Pro mne je období Vánoc velmi významné. Vzhledem ke svému velkému pracovnímu vytížení a častému cestování jsem se svými blízkými v průběhu roku velmi málo, a tak Vánoce pro mne představují i pár dnů volna, které vždy rád trávím se svými nejbližšími. Těším se tedy na těch pár svátečních dní, které jsou pro mne vždy naplněny krásnou atmosférou a které budu moci strávit se svou rodinou.

Vždy na konci svého předvánočního úvodníku přeji všem našim čtenářům a přátelům totéž a ani tentokrát neudělám výjimku. Přeji tedy všem, aby strávili svátky vánoční v kruhu své rodiny a svých nejbližších, aby byli schopni prožít tyto dny v klidu, míru a pohodě. A do nového roku přeji zejména pevně zdraví, štěstí a lásku.

**Tomáši, moc děkuju za rozhovor a připojím se k Tvému přání. I já Vám všem přeji jen to nejlepší a to samé i společnosti ConvaTec do dalších 20 let.**

Bc. Jana Příkrylová  
redaktorka-koordinátorka časopisu

# 20 let společnosti ConvaTec na českém trhu



Péče o stomie,  
které můžete věřit

...začalo 1. listopadu 1991. V tento den byla společnost zapsána do Obchodního rejstříku a od té doby přináší nové a nové produkty, které zkvalitňují život Vám, pacientům, a zároveň i pomáhají ošetřujícímu personálu v péči o Vaše stomie. V neposlední řadě to byly zcela převratné produkty, např. podložky s Tvarovatelnou technologií® nebo pomůcka pro kontrolu kontinence VITALA®. Pojdme ale pěkně popořádku začít od roku 1991 a připomenout si celou éru společnosti ConvaTec v produktech, které byly a jsou na českém trhu.

**Společnost ConvaTec přinesla na trh výroby jednodílného systému Stomadress®, Stomadress® Plus a zároveň i dvoudílný systém Combihesive® či inkontinenční pomůcky Urihesive. Nechybělo ani příslušenství – Stomahesive® pudr, Stomahesive® ochranná a adhesivní pasta, těsnící vkládací kroužky a destičky, přídržný pásek.**

## 1992

- Bylo uděleno povolení na zásilkovou službu, vůbec první podobné povolení subjektu zdravotní péče v tehdejší ČSFR, první výdejna s vlastními produkty, stomické pomůcky ConvaTec byly jako jediné zařazeny do historicky prvního číselníku VZP (září 1992)

## 1998

- vylepšený systém Combihesive® 2S a uvedení konvexní podložky, malý ileostomický sáček a dvoudílný dětský systém Little Ones™

## 1999

- nový jednodílný systém Naturess – uzavřený i výpustný (nahradil Stomadress®), gel Ile-Sorb (k zahuštění řídké stolice v sáčku)

## 1994

- ConvaCare® – odstraňovač náplastí i ochranný film, vydávání časopisu RADIM

## 2000

- rozšíření značky Radim – výdejny „U Radima“ v Praze a Ostravě

## 1996

- bezplatná informační linka stomiků 0606/22 111, pohlcovač zápachu Dignity (56 ml a 225 ml), kýlní pás, nové inkontinenční pomůcky PROSYS a prsní epitézy Gentle Care

## 2001

- nový jednodílný systém Esteem® uvedený na trh jak v uzavřené, tak i výpustné variantě (nahradil Naturess), bezplatná zákaznická Stomalinka® 0800/122 111

## 1997

- Stomadress® velkoobjemový sáček kolostomický i výpustný, irigační souprava VISI-FLOW, krytky stomie

## 2002

- spuštění programu Gold Card Service

# ConvaTec

## 2003

- uvedena na trh nová koncepce, spojující výhody jednodílného a dvoudílného systému s názvem „adhesive coupling technology“ (technologie samolepícího adhesivního spojení) Esteem synergy® včetně tvarovatelné konvexní podložky, zahájení ConvaTec Academy – víceúrovňový vzdělávací program pro stomasestry

## 2004

- nový systém InvisiClose® – systém suchých zipů na výpustných sáčcích

## 2005

- tvarovatelná konvexní podložka Combihesive® 2S, webové stránky [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz)

## 2006

- ucelená a inovovaná řada dětských systémů Little Ones™ – jednodílný systém Esteem® a dvoudílný systém Esteem synergy®

## 2007

- plochá podložka Combihesive® 2S s inovovanou tvarovatelnou technologií™, ve velikostech malá, střední, velká a extra velká (70 mm), nový filtr výpustných sáčků systémů Esteem®

## 2007

- a Esteem synergy®, příslušenství Sensi-Care®: tělová čisticí pěna, tělové čisticí ubrousky a hydratační krém

## 2008

- pohlcovač pachů ALP

## 2009

- nový dvoudílný systém Natura® s nižším profilem přírubového kroužku, plochá tvarovatelná podložka velikosti 70 mm s novým vnitřním otvorem ve tvaru oválu, čisticí pěna a čisticí tělové ubrousky s obsahem aloe very pod názvem Aloe Vesta® (nahradily stejné výrobky řady Sensi-Care®)

## 2010

- pomůcka pro kontrolu kontinence VITALA® umožňující kolostomikům život bez sáčku po dobu až 12 hodin, nízkotlaký adaptér NATURA®; zahájení programu Velké návraty®

...

- ...inovace a vývoj produktů pokračuje stále dál i v 21. století.

Martina Roubalová,  
Product Manager ConvaTec



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**





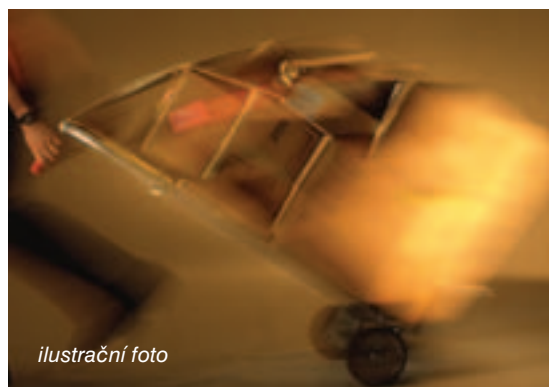
## Vývoj služeb během dvacetiletého působení společnosti ConvaTec na českém trhu

**Společnost ConvaTec vznikla v České republice v roce 1991 a v té době měla pouze jednoho zaměstnance, který měl za úkol sehnat prostory pro kancelář, sklad a najít pár schopných lidí. To vše se podařilo zvládnout do roku 1992, kdy jsme měli dva zaměstnance v kanceláři, včetně ředitele Ing. Romana Stupky. Dva lidi pracovali v distribučním oddělení a dva zaměstnanci se starali o naše zákazníky v terénu. Společnost ConvaTec se v té době obešla bez mobilních telefonů, internetu a zpočátku i bez počítačů. Během dvacetiletého působení v České republice jsme poskočili mílovými kroky, formovali jsme nové a nové služby pro vás – naše zákazníky. Slýcháme od Vás, že veškerý náš servis, který je od roku 1991 stále bohatší, vždy vedl k Vaší spokojenosti. A to nás opravdu těší!**

První kanceláře společnosti ConvaTec jsme měli na Perštýně (naproti obchodnímu domu „Máj“, dnes „My“), další kancelář byla v ulici Omladinářů a později v Lazarské ulici v Praze 2. Posledním sídlem společnosti je Olivova ulice v Praze 1. Z původních dvou zaměstnanců jsme se rozrostli na současných 30 členů týmu ConvaTec. Během dvaceti let se vystřídali čtyři ředitelé – Ing. Roman Stupka, Ing. Libor Urban, Augustin Bernát a současný ředitel Ing. Tomáš Černohorský.



Již od začátku jsme měli v sortimentu jednodílné i dvoudílné systémy stomických pomůcek, příslušenství a výrobky pro vlhkou terapii.



### ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Jednou z našich prvních služeb, kterou jsme našim zákazníkům nabídli, bylo zasílání stomických pomůcek zdarma – ZÁSILKOVÁ SLUŽBA. Psal se rok 1992. V té době sklad a distribuce sídlily v Krči v Praze 4, pracovali zde dva zaměstnanci a odeslali denně přibližně 40 zásilek. Denní objem balíčků se stomickými pomůckami se navyšoval, a tak se sklad přestěhoval do větších prostor do Prahy 6-Ruzyně. Toto místo se stalo na 10 let centrem naší zásilkové služby. V roce 2004 společnost ConvaTec přestala provozovat vlastní sklad. Distribuční centrum a tedy i zajištění zásilkové služby – expedici zboží – jsme začali provádět ve spolupráci s firmou Alliance Healthcare. Tak tomu je dodnes. Své poukazy vyplněné od lékaře a Vámi podepsané nám zasíláte na adresu: Zásilková služba ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1 a kolegyně Leona Kazmarová, Mirka Petříková, Kateřina Noháčková, Milada Čejkovská a Eva Motlová z distribučního oddělení se postarají o zbytek – vše připraví a předají k zabalení a odeslání do Alliance Healthcare. Do roku 2008 jsme balíky posílali prostřednictvím České pošty, nyní spolupracujeme se společností DPD a do dvou dnů máme úspěšně doručeno 99% všech balíčků. Při odesílání tisíců zásilek za měsíc je to určitě výborné skóre. Jsme rádi, že Zásilková služba funguje a že máte svoje pomůcky diskrétně zabalené a doručované včas až na práh Vašeho domu.

## VÝDEJNY „U RADIMA“

V roce 1993 jsme otevřeli první výdejní místo pro stomiky ve Spálené ulici. VÝDEJNA měla prodejní plochu i se skladem celkem 10 m<sup>2</sup>. Později následovaly již reprezentativnější prostory. Novou výdejnu zdravotnických potřeb „U Radima“ jsme otevřeli 27. 9. 1994 na nám. Jiřího z Poděbrad. U zrodu této výdejny byla kolegyně Jaroslava Heinová, která je dnes sloužebně nejstarším zaměstnancem společnosti ConvaTec. Spolu s ní otevřeli výdejnu Soňa Dušková a Viliam Nagy, se kterými se potkáváte ve výdejně dodnes. Pražská výdejna nebyla naší jedinou, následovalo otevření zdravotnických potřeb v Masarykově ulici v Ústí nad Labem (výdejna bohužel v roce 1998 zanikla) a slavnostního otevření se dočkala i naše ostravská výdejna. U jejího otevření byly kolegyně Mgr. Zuzana Matejová, Radmila Serafinová a Alena Palátová, které jsou stále součástí týmu.

Ve výdejních „U Radima“ nabízíme kromě celého sortimentu výrobků ConvaTec i jiné zboží pro stomiky, inkontinentní pacienty, ženy po ablaci prsu apod. Výdejny nejsou jenom prodejním místem pomůcek, ale i poradenská místa a místa neformálního setkávání stomiků. Výdejny v Praze a Ostravě připravují pro naše zákazníky akce jako jsou Dny otevřených dveří, kdy zákazníci mohou nahlédnout do



prostor výdejen (mimo jiné ve výdejních máme i kabinky pro diskrétní zkoušení zdravotnických pomůcek), i dárkové akce pro stomiky. Zákazníci zde najdou i prospekty s kódy pojišťoven nebo nabídkové katalogy rehabilitačních pomůcek. Výdejny jsou i místem, kam pravidelně dochází stomické sestry a vedou zde poradnu pro stomiky.

Během roku 2009 se pražské i ostravské zdravotnické potřeby „U Radima“ představily v novém kabátě.



## ČASOPIS RADIM

Informace nad zlato! Ale jak Vám je poskytnout? Zpočátku jsme posílali dopisy s informacemi o novinkách našim stomikům. Informací přibývalo a pouhý dopisní papír nestačil, proto jsme v červnu roku 1994 vydali první číslo časopisu RADIM. Zpočátku vycházel čtyřikrát do roka jako černobílá brožura A5. Na jeho stránkách jsme Vám přinášeli zprávy o pomůčkách a jejich kódech, informace o našich výdejních a jejich aktivitách, i různé soutěže. Za náplň časopisu a tématický obsah byla tenkrát zodpovědná Alžběta Houžvičková (asistentka ředitele). Postupně časopis RADIM měnil jak svoji formu, tak i rozsah, stal se registrovaným periodikem a nyní vychází 2x ročně vždy v červnu a v prosinci. Časopis má svou redakční radu, která se pravidelně schází a plánuje tématickou náplň každého nového čísla. Směle si troufáme říci, že RADIM se svou strukturou vyrovná zahraničním časopisům. Standardně má 48 stran (u tohoto slavnostního čísla je tomu jinak). Přináší informace z domova, ze světa, rady stomasester, lékařů i psychologů. Radí Vám, jak využít volný čas, kam jet na dovolenou a nebát se cestování. V každém čísle přináší rozhovor s jedním z Vás, stomiků, a mnoho dopisů s Vašimi poutavými příběhy.

## WEBOVÉ STRÁNKY

Tištěná podoba informací však časem nestačila, a proto jsme v roce 2005 uvedli do provozu WEBOVÉ STRÁNKY [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz). Stránky měly informativní charakter, poskyto-





valy informace stomikům a rodinným příslušníkům o pomůckách včetně návodů k jejich používání. Představovali jsme zde i naše služby. Součástí našich webových stránek je Poradna pro stomiky – poskytuje nové možnosti v dotazování přes web, kde se můžete ptát i anonymně. Na stránkách najdete i starší čísla časopisu RADIM, kde je spousta užitečných informací.

V druhé polovině roku 2005 jsme spustili na našich webových stránkách objednávkový katalog, jehož prostřednictvím si mohly lékárny či výdejny zdravotnických potřeb do svých prodejen objednat jak naše stomické pomůcky, tak prostředky pro vlhké hojení ran. Tento katalog plnil také informační funkci pro volbu a objednávku správné stomické pomůcky

## STOMALINKA® CONVATEC

Vznikla na jaře 1996 a na druhém konci telefonní linky jste slyšali kolegyni Alžbětu Houžvičkovou. Dotazů přibývalo, a tak jsme v roce 2001 tuto službu oficiálně nazvali bezplatná STOMALINKA® CONVATEC. Prvním hlasem byla Ing. Marcela Urstová, na její práci navázala v říjnu 2002 Zuzana Rybková a od září 2003 na tři roky Zlata Kopecká. Přes telefonní sluchátko jsme Vám radili, jak správně používat stomické pomůcky, připomínali limity spotřeby, poskytovali informace kde a jak pomůcky získávat. Komplikovanější odborné dotazy jsme řešili s MUDr. Šlaufem z FN Na Bulovce. Od října roku 2006 na StomaLince® ConvaTec slyšíte Alici Křepínskou. I StomaLinka® ConvaTec procházela svým vývojem, Alice denně odpovídala na stále více Vašich dotazů a v roce 2008 se začala aktivně zajímat i o Váš pooperační stav – zavedla tzv. „Hovory nově operovaným pacientům“. Snaží se poskytovat užitečné informace novým stomikům – nabízí produktové možnosti na českém trhu a informuje o službách společnosti. Měsíčně vyřídíme přibližně 400 příchozích a 250 odchozích hovorů. Není to málo, a tak jsme v prosinci 2009 proto „posílili“ hlas Alice o novou kolegyni Martinu Sikovou Kultovou. Obě dámy jsou denně na StomaLince® ConvaTec mezi 8.–16. hodinou. Mimo tuto pracovní dobu a o víkendech je funkční záznamník. Pokud zanecháte kontakt, zavoláme Vám zpět.



nebo přehled možností využití vlhké terapie. Podařilo se nám vedle spolehlivého distribučního procesu stomických pomůcek a prostředků pro vlhké hojení ran zlepšit i následné služby pro profesionály a pro všechny, kdo zdravotnické prostředky ConvaTec potřebují a využívají. V měsíci říjnu 2009 jsme spustili webové stránky ConvaTec v novém vizuálu, a tak je otevřete i dnes.

Naše služby se rozvíjely, řekla bych expandovaly – zásilková služba, servis ve výdejnách. Poskytovali jsme čím dál víc informací v dopisech a později v časopisu RADIM. Začali jste se více zajímat a s informacemi pracovat. Množily se Vaše dotazy. Své otázky jste posílali v písemné podobě. Abychom Vám mohli okamžitě odpovědět, založili jsme první bezplatnou informační linku stomiků.



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

## SETKÁNÍ STOMIKŮ®

Jaké byly začátky SETKÁNÍ STOMIKŮ®? První patientská setkání probíhala přímo v kancelářích naší firmy. Jednalo se o neformální setkání, při kterém jsme Vám představovali prostory, odkud jsme vedli nákup a prodej stomických pomůcek. Představovali jsme Vám náš sortiment. A opět zájem o setkání s námi rostl, a proto první velké setkání se společností ConvaTec probíhalo v muzeu Bedřicha Smetany na Novotného lávce u Karlova mostu. Setkání pro-



bíhalo dva dny. První den byl věnován novým zákazníkům, kdy stomická sestra Jaroslava Krutinová vysvětlovala, jak správně ošetřovat stomii. Druhý den jsme se zabývali produkty společnosti ConvaTec a také jsme se bavili na téma stravování stomika. Setkání probíhala 2x do roka a vždy jste za námi přijížděli do Prahy. V roce 2005 jsme uspořádali tři Setkání stomiků®, která jsme pojali jako akce pro velký počet stomiků. Konaly se v největších městech České republiky (Praze, Brně a Ostravě) a účastníci na ně byli sváženi několika autobusy z různých míst. V roce 2006 jsme zvolili opačnou cestu. Rozhodli jsme se uspořádat čtrnáct menších regionálních setkání blíže domovům stomiků. Města jsme vybírali tak, aby byla co nejlépe dostupná našim zákazníkům. V roce 2007 proběhlo již 16 setkání a od roku 2009 organizujeme 17 Setkání stomiků® pro kolo a ileostomiky, v Praze a Brně pak 2 setkání pro urostomiky. Kromě zástupců ConvaTec se na nich setkáváte s lékaři, stomickými sestrami, nutričními terapeuty a poslední tři roky je našim stálým hostem i herec, mim, klaun a stomik v jedné osobě pan Boris Hybner. Váš zájem o tento druh služby je eminentní. Ročně se setkáme s více než tisícovkou stomiků. Přinášíme Vám rady v oblasti ošetření stomií, představujeme naše služby. Snažíme se



vracet Vám zpět chuť do života. Na setkáních zjišťujete, že „v tom“ nejste sami a je tu mnoho lidí, kteří Vám chtějí pomoci.

## GOLD CARD SERVICE

Postupně jsme Vám přinášeli nové a nové služby a zájem z Vaší strany narůstal. Vznikl tzv. GOLD CARD SERVICE. Je to program zahrnující služby a výhody pro své členy, stomiky a stomasestry. Společnost ConvaTec spustila program již v roce 2002. Původně byl vytvořen hlavně pro lepší orientaci nově operovaných pacientů v nové situaci. V roce 2006 byl rozšířen, a tak mohou řadu výhod čerpat i ostatní stomici bez ohledu na to, jak dlouho jsou po operaci či jaké stomické pomůcky používají. Členství v programu je dobrovolné a bezplatné, a je možné jej kdykoliv na požádání zrušit. Vzniká na základě vyplnění Registračního formuláře GOLD CARD SERVICE a jeho odeslání na adresu společnosti ConvaTec. Následně každý nový člen obdrží uvítací balíček, členskou kartu a praktický dárek.



Od té chvíle může využívat všech služeb, které program nabízí:

- Dvakrát ročně obdrží bezplatně časopis pro stomiky RADIM.
- Má možnost položit dotaz na bezplatné StomaLince® ConvaTec 800 122 111.

- Má možnost konzultovat složitější zdravotní problém s lékařem Fakultní nemocnice na Bulovce (zajišťuje operátorka prostřednictvím e-mailu)
- Má možnost potkávat se na Setkáních stomiků s odborníky (stomasestrami, lékaři, nutričními terapeuty, psychology, fyzioterapeuty apod.).

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

## CONVATEC ACADEMY

Společnost ConvaTec myslí i na stomické sestřičky. Je významným pomocníkem ve vzdělávání zdravotníků. Vzdělávací program CONVATEC ACADEMY umožňuje zdravotním sestřím získat nové zkušenosti v oblasti péče o nemocného se stomií. Aktivity ve vzdělávání jsme zahájili již v roce 1991. Tehdy jsme ve spolupráci s Institutem pro další vzdělávání zdravotnických pracovníků v Brně (dnes NCO NZO) jsme uspořádali **setkání sester** s mezinárodní účastí. Měly zde možnost získat nejnovější zkušenosti z oboru chirurgie. Další účinnou pomocí ke zkvalitnění péče o stomie u nás bylo uskutečnění týdenního soustředění na NCO NZO v Brně a zajištění lektorek z Velké Británie. Svým podílem jsme významně přispěli k proškolení prvních stomasester v ČR. Tato podpora vzdělávání pokračuje i dnes. Za uplynulá léta měly sestry možnost se průběžně vzdělávat na seminářích a setkáních stomasester, kde získaly aktuální informace

o novinkách v oblasti stomických pomůcek a měly možnost si vzájemně vyměnit zkušenosti. V praxi se ale ukázalo, že to bohužel nestačí. Sjednocením všech vzdělávacích aktivit se podařilo vytvořit ucelený víceúrovňový systém vzdělávání pod značkou ConvaTec Academy. Díky spolupráci s Fakultní nemocnicí v Ostravě a s Fakultní nemocnicí Motol v Praze a také díky bohatým zkušenostem přednášejících lze zaručit vysokou úroveň



tohoto programu. ConvaTec Academy je rozdělena do tří úrovní. Stomik není jen pacientem stomasestry, proto je **ConvaTec Academy I** – jednodenní tematický kurz s názvem „Komplexní ošetrovatelská péče o nemocného se stomií“ – určen všem sestřím z chirurgického, onkologického, urologického oddělení i sestřím z domácí péče. Sestry zde získávají základní znalosti nejen o stomických pomůčkách a jejich použití v praxi, ale také o operačních technikách, životě a potřebách stomiků





v průběhu hospitalizace, ambulantní a domácí péči. **ConvaTec Academy II** představuje navazující specializovanou část ke ConvaTec Academy I. Zpočátku byla nastavena jako pětimodulový (pětidenní kurz). Nyní semestrální kurz ConvaTec Academy II (2x dva dny včetně půlroční intenzivní spolupráce sester a spol. ConvaTec) navazuje na teoretickou základní část ConvaTec Academy I a umožňuje získání hlubších vědomostí, např. v ošetřování stomií při výskytu komplikací, ve vedení dokumentace a organizaci práce stomasester, v sociální problematice, onkoterapii, ve způsobu stravování stomiků, ošetřování dětských stomií. **ConvaTec Academy III** je určena pro stomické sestry, které se denně starají o stomiky. Hlavním tématem tohoto nadstavbového kurzu je psychologie pacienta. Sestry se učí jak zvládat např. agresivní chování v ošetrovatelské praxi, učí se asertivní techniky.



**výročí ConvaTec**  
1991–2011

## TAŠTIČKY PRO STOMIKY

Již v roce 1998 jsme Vám prostřednictvím stomických sester nabídli taštičku pro nově operované stomiky. S postupem let se měnil design taštičky i její obsah. V taštičce byly základní informace – kolostomický, ileostomický či urostomický leták, aktuální vydání časopisu RADIM, přihláška k jeho odběru, 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. V roce 2008 jsme vydali Jídelníček, kde najdete rady, jak se stravovat krátce po operaci i v následujícím období. V roce 2010 jsme začali přidávat do taštiček i DVD s návodem jak ošetřovat kolostomie, ileostomie a urostomie a kdy a jak používat příslušenství. Poslední částí tohoto DVD je rozhovor s Borisem Hybnerem – ambasadorem programu Velké návraty®.

Během dvacetiletého působení společnosti ConvaTec na českém trhu jsme se snažili spolupracovat vždy se stomiky i profesionály (stomickými sestřičkami a lékaři). Jsme rádi, že tady s Vámi můžeme být a podporovat našimi službami Váš návrat do života.

Ing. Martina Mainzerová,  
šéfredaktorka časopisu ■

# Každý A-TEAM potřebuje svůj B-TEAM



Nechce se mi ani věřit, že ConvaTec působí v České republice již 20 let. Pamatuji si přesně na dobu, kdy jsme začínali v roce 2007 spolupracovat v oblasti distribuce našich Pohlčovačů pachu ALP. Od této doby jsme společně urazili cestu, kdy se z obchodního partnera stal přítel a kamarád. Díky společnosti ConvaTec jsme se mohli setkávat i s Vámi, stomiky, a také poznat partu báječných lidí z týmu ConvaTec.

Dnes nemůže nikdo zpochybnit zásluhu této společnosti v oblasti rozvoje péče o stomie v České republice a já jsem upřímně rád, že spolupracujeme právě s nimi. **Dnes po čtyřech letech spolupráce se opravdu cítíme jako ConvaTec B-team :) Alpíků.**

Milá společnosti ConvaTec, přejeme Ti do dalších let mnoho spokojených klientů, obchodních úspěchů a také spousty nápadů a inovací pro zlepšení kvality života stomiků.

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 ALPIK  
ALP ecology, s.r.o.  
Zbrojenská 4, Ostrava  
(u H.D. Jindřich)  
Otevírací doba: Po-Pá 9-17hod

ZNÁTE  
LIKVIDÁTOR  
PACHU?

Pro Vaš  
klidný život

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



# Setkání jubilantů

**Borisi, od našeho prvního rozhovoru v časopisu RADIM uplynuly již tři roky. Po celou tuto dobu jsi s námi pravidelně putoval po celé České republice a svými životními příběhy a moudrostmi povzbuzoval ostatní stomiky. Měl jsi možnost poznat hodně hezkých i smutných životních osudů. Co Ti tato pravidelná setkání se stomiky přinesla?**

Těch věcí je několik. Moje účast na více než 50 setkáních v průběhu tří let prohloubila pocit smysluplnosti této mise, do které jste mě přizvali a kterou pokládám za cennější než výuku studentů na akademii. Poznal jsem, že stomici, jak já říkám „kolegové v tísní“, jsou mnohdy velmi osamělí, někdy až zoufalí. Je samozřejmé, že naše mise nic tak zásadního během jednoho dne neodstraní, ale je alespoň takovým majákem, světlem naděje, že ještě existují lidi, kterých je možno se dovolat a od kterých je možno očekávat všestrannou pomoc, jak praktickou, tak psychickou. Hodně mně moje účast pomohla i jako pacientovi stomikovi. Přesvědčil jsem se, že nejsem sám. Také mě to přivedlo k zásadním úvahám o moderní společnosti, zda umí nebo neumí zacházet se svými slabšími nebo potřebnějšími. Tušil jsem, že tyto věci existují, ale

**„... naše mise  
je takovým majákem,  
světlem naděje...“**

Muž mnoha uměleckých profesí, stále usměvavý a v dobré náladě, vždy připravený si s Vámi popovídat o Vašich radostech a strastech – tak všichni známe **Borise Hybnera**, který s námi po tři roky putoval po vlastech českých, moravských a slezských jako host našich Setkáních stomiků® ConvaTec. Letos v létě oslavil Boris své **životní jubileum – 70. narozeniny**. Zeptali jsme se, zda se v jeho životě za poslední tři roky něco změnilo, jak se ohlíží zpět a co plánuje do budoucna.

nevěděl jsem, jak to v praxi vypadá. S většinou stomiků, kteří přišli na naše setkání, mě spojuje generační příbuznost. Patříme do válečné generace dětí z baby boomu, které dnes pomalu stárnou a odcházejí z aktivního života, a je třeba mírnit a rozptylovat případné pocity osamění. Mezi samotou a osaměním je velký rozdíl. Samotu starší člověk vyhledává a potřebuje, osamění je opuštění, ať už rodinou či přáteli. Proto považuji Setkání stomiků®

za velký přínos a musím říct, že jsem se přesvědčil, že i pro všechny zaměstnance společnosti ConvaTec, kteří se na přípravě Setkání podílejí, je to velice osobní záležitost a jsou si vědomi důležitosti této akce, a to mě s nimi spojuje. V neposlední řadě mě osobně obohatila příležitost poznat všechny třesuté osudy,



kteří mi ukazují, že starý člověk je člověk silný a umí překonávat překážky. Ví už, co má v životě hodnotu a co ne, a nikdo mu jen tak snadno něco nenakuká.

**Když jsme spolu před třemi lety dělali rozhovor, byl jsi teprve o něco déle než jeden rok po operaci. Velmi jsem na Tobě oceňovala (a oceňuji stále), že se netajíš s faktem, že jsi stomik a o stomii otevřeně hovoříš. To je velkým povzbuzením pro všechny současné i budoucí pacienty a zároveň i dobrou osvětou pro zdravé lidi, pro které je téma stomie stále tabuizované. Jaké jsou Tvoje osobní zkušenosti s tím, jak Tě po operaci přijímalo Tvé okolí, přátelé a známí? Neměli strach nebo obavy s Tebou o stomii hovořit?**

Jako herec se dostanu do různého prostředí. Když stojím na jevišti Národního divadla, uvědomuji si, že o mé stomii vědí nejen zaměstnanci divadla, technici, moji kolegové herci, ale i hodně diváků, kteří si tuto informaci dávají k lepšímu a šíří ji dál jako kruhy na vodě, takže se celá záležitost jakoby normalizuje a mám dokonce pocit, že některé lidi to činí lepšími a citlivějšími. A mně se najednou zdá, jako kdybych ve svém okolí cítil více účasti, chovají se ke mně citlivěji. I mí studenti se ke mně chovají jinak. Nejsem už pro ně jenom obávaná autorita, kterou je třeba obejít, ale oni



v mém zdravotním handicapu vidí jakousi stopu lidskosti a tím jsem jim bližší, protože jsem se potkal s touto zkušeností, nejen s bolestí, ale i úvahami o konci života. Ty první měsíce po návratu z nemocnice je člověk v emo-



tivním slova smyslu doslova stažený z kůže, celý svět ho zraňuje a dotýká se ho, ale pak postupně obrůstá novými schopnostmi a novou identitou. Staré stereotypy jsou k smíchu, na co byl dřív háklivý, to mu najednou přestává vadit. Zjistil jsem, že stomici jsou lidi se zvláštním světlem, uvolněním, ohromně pozorní k tomu, co jim jednou za rok přinášíme.

**V dohledné době se bude točit celovečerní film, jehož scénáře jsi spoluautorem. Film je o třech kamarádech, z nichž jeden onemocní a stane se z něj stomik. Jedná se o Tvůj osobní příběh?**

Ano. S režisérem Viktorem Taušem jsme chtěli udělat působivý film o lidech, kteří procházejí nějakým velikým trápením. Chceme varovat před povrchností konzumní společnosti a sníženým prahem citlivosti vůči bližnímu. A protože jsem účastníkem Setkání stomiků®, jak já říkám, „ConvaTecové mise“, začal jsem brzy hledat, v čem bych mohl přispět ke zlepšení kvality života nás stomiků v tom smyslu, jak by se stomik mohl bezbolestně vrátit do společnosti se svým novým údělem. Samozřejmě ho musí nejprve on sám přijmout a pojmout moudrým, zdravým způsobem, spojeným s humorem, protože moudrost a humor mají k sobě blízko, vzpomeňme třeba Jana Wericha. Myslel jsem si, že by bylo dobré, kdybych ručil za ten film tím, že tam jeden z našich aktuálních problémů včlením. A tak vznikla idea příběhu tří přátel, z nichž každý má některé rysy autobiografické. Jeden z hrdinů – klaun, kterého bude hrát Oldřich Kaiser, ztvární tedy částečně můj vlastní příběh. Chtěl jsem, aby scénář byl pravdivý, proto

jsem do něj vložil realie a zachytil konkrétní obraty tak, jak se udály. Doufám, že nejen stomici, ale i zdraví lidé budou mít před očima způsob, jakým se postava, kterou Olda Kaiser hraje, vypořádává s celou situací a že jim to bude v mnoha ohledech příkladem. Diváci tak uvidí působivým způsobem ztvárněné trápení v realu, včetně těžkého vyrovnávání se se stomií, a tím budou mít větší pochopení pro stomici. To je důležité, protože společnost a celá civilizace, která je neustále v pohybu, bývá někdy velmi necitlivá vůči nestandardním věcem a novotám a stomici by se mohli setkat s nepřízní, která je způsobena neinformovaností.

## **V loňském roce jsi na Setkáních stomiců® odpovídal na dotazy zúčastněných. Který dotaz Tě nejvíce pobavil a který Tě nejvíce zaujal?**

Nejvíc mě zaujal a pobavil naráz dotaz, který se týkal intimity. Jako jeden z mnoha jsem podlehł té představě a rozšířenému názoru, že ke stáří intimita nepatří, že je to cosi vyhaslého, překonaného, již umrtveného, a tak mě poprvé šokovalo, když se mně úplně přímočaře jako stomik stomika, bez jakýchkoliv předsudků a konvencí, účastníci Setkání ptali na stav mé intimity. Myslím že šlo hlavně o otázky z mužské části publika. Taky si asi chtěli prověřit, jestli jenom „nedělám ramena“ a jestli dokážu udržet i v tak překerní situaci rovnováhu. Já bych takovou otázku očekával třeba v ragbyové šatně, ale bylo to nesmírně osvěžující a je to nezapomenutelné. Tyto takřka totožné otázky se ale vyskytovaly na mnoha místech, čili to nebyl jedinec, koho to zajímalo. Otázka se týkala schopnosti erekce a byla formulována tak, jako si to pubertáci dokážou říct mezi sebou. Já si vzpomínám, že při mně stáli

všichni svatí, když jsem odpovídal. Otázku jsem měl na lístečku (*otázky vkládali stomici Borisovi písemně a anonymně, do připravené nádoby, pozn. red.*), nebyl jsem na ni připravený, odkládal jsem ji až na konec a vzpomínám, že jsem na ni odpovídal:



„Stojí mi to za to se s vámi i nadále setkávat“. Všichni ocenili vtipnost, s jakou jsem se vyhnul stejně drsné odpovědi, ale vlastně jsem odpověděl. Po tři roky jsem na všech setkáních doporučoval, aby se lidi přihlásili k humoru jako ke spásnému náboženství, a když se mi to v této podobě vrátilo, tak jsem pochopil, že tuto drsnou otázku někdo vypustil s dobrým a bodrým pocitem a potěšilo mě to. Otázek byla strašná spousta, ale byla tam i např. jedna dáma, která mi místo dotazu napsala: „Budte takový, jaký jste, můj dobrý člověče“. Je to pro mě o to cennější, že to nebylo ocenění nějakého mého uměleckého výkonu, ale mého vystupování na těchto setkáních, a já si toho velice vážím.

## **V srpnu jsi oslavil 70. narozeniny, což je věk, při kterém se obvykle bilancuje. Které Tvoje životní období bylo pro Tebe nejhezčí a na které bys raději zapomněl?**

Všechny slepé uličky a dramatické křížovky patří k životu, je to jako ve filmovém thrilleru. Myslím, že takových věcí můj život obsahuje dost. Jedna z těch nejtřeskutějších je, když jsem kdysi skoro umrzl v Beskydech. Jel jsem jednou večer po představení za svými rodiči do Beskyd. Bylo to před Vánoci, vánice, mrzlo, ztratil jsem ve tmě cestu a bloudil v mrazu. Tam jsem si sáhl na dno. Všechny věci, které jsem vezl, jsem zahodil, šlo o holý život. Nakonec to dobře dopadlo. Nejlepší životní období je asi to poslední, v manželství s Lucií, se kterou máme devítiletého Maxe a sedmiletou Žofinku. Přitom cítím trochu nespravedlnost vůči oběma předchozím manželkám, i když i s nimi jsem vstupoval do manželství z velké lásky a chtěl jsem pro ně udělat cokoliv. To, že se věci pak vyvíjely mimo naše vzájemné očekávání, je jiná věc, ale vztahy s matkami mých dětí byly na vysoké úrovni, protože jsme si vždy oba připustili omyl. Teď, do třetice, jako starší člověk, vidím ten zázrak zrození dětí a prožívám jejich dětství daleko intenzivněji. Beru už s rezervou svoje povolání a výchova dětí a bytí



**„...nemusíme brát schody po dvou,  
stačí jeden a odpočinout,  
ale jít nezadržitelně a stále...“**

s nimi se stala pro mne daleko více naplňující. Je to takový vztah dědečků a dětí, kteří v uvolněné hravosti už nejsou spoutáni žádnými konvencemi středního věku, jsou osvobozeni od vážnosti a profese, a tak taková dětská hra, společné čtení pohádek, nebo kočkování v posteli ráno o víkend, kdy oba dva za námi přijdou, přijde i kocour a pes, a všechno to tam vrčí, vrní, kňourá a chichotá se, to je skutečný dar. Ale takovým darem jsou i jiné věci – třeba zahrádka, procházka, vyluštěná křížovka, dobrý oběd, prima knížka, milá návštěva – obyčejné lidské dary.

**Jaké jsou Tvé plány v nejbližší budoucnosti – ať pracovní nebo rodinné?**

Letos o prázdninách jsme si řekli, že nepojedeme nikam do zahraničí, ale budeme objevovat naši zem. Syn Max objevil úžasnou spoustu řek a říček a nutí nás hledat jejich prameny, byli jsme třeba u pramene řeky Popelky a bylo to úžasné, protože cesta tam vede českou krajinou, která je překrásná. Učíme naše děti také užívat si společnou přítomnost nás všech. Rádi o víkend společně stolujeme, děti už se těší, jak prostřou stůl, slavnostně se oblékneme, máme dobrou náladu, posloucháme Mozarta a konverzujeme, a my si s Lucií připadáme krásně pošetilí a jsme šťastní, že to děti baví. Letošní Vánoce ale strávíme v cizině. Ozval se můj kolega a žák Sláva Polunin, který jezdí po světě s klaunskou Snow Show a pozval mě, abych si vybral, jestli s nimi budu v prosinci hrát v Paříži nebo v Londýně. Je na našich dětech, aby rozhodly, chceme z nich s Lucií vychovat mladé sebevědomé Evropany, kteří si uvědomují, že ve všech evropských zemích žijou lidi jako jsme my, jen se tam jinak mluví. V poslední době se mi zdá, že Češi se moc nezajímají o své sousedy z okolních zemí a to mi připadá zápečnické. Já jsem Evropu poznal jako kašpárek, komik, klaun, který mlčí, ale dokáže rozesmát. Kromě Norska a Rumunska jsem hrál ve všech evropských zemích a všude jsem měl pocit Evropana. Zjistil jsem, že lidské srdce, smysl pro humor, hravost, schopnost lásky, tvořivost, to všechno máme společné. Bohužel jsme často xenofobní, ale to je myslím

pouze z lenosti a s tím je třeba něco udělat, ne nad tím mávnout rukou.

**Máš nějaké přání nebo sen, který by sis chtěl v životě ještě splnit?**

Chtěl bych dokončit knížku pro stomiky. Pak bych chtěl napsat knížku pro komiky – takové mimicko-komické know-how o tom, jak myslí gagman, klaun, jak tvoří, jak vymýšlí a proč. Chtěl bych ještě připravit několik hezkých představení a taky jsem našel námět na televizní seriál. Bude se jmenovat Návrat strašidel a je o tom, jak v technokratické společnosti se najednou někteří lidé začnou divně chovat a měnit. Jeden pan profesor pak zjistí, že v lokalitách, kde se to děje, kdysi strašilo. Na jedné šachtě najednou horníci začnou zarůstat bujným porostem a na hlavě jim bují rohy. Pak chci dál hrát na kytaru, napsat písničky. Když se podíváte na osmdesátníka Jiřího Suchého, který letos ve svém věku napsal hru, složil k ní písně, navrhl dekorace i kostýmy, celé představení narežíroval a hraje v něm hlavní roli, poslyšte, přátelé, to je úctyhodný výkon. Nakonec ale nemusíme brát schody po dvou, stačí jeden schod a odpočinout, ale jít nezadržitelně a stále, protože lidský život se díky civilizaci dostává i ve vysokém věku k velkým možnostem a šancím.

**Děkuji mnohokrát za rozhovor i za ta pravidelná setkávání během posledních tří let na Setkáních stomiků® ConvaTec. Přeji celé Tvé rodině i všem čtenářům časopisu RADIM krásné Vánoce a šťastný rok 2012.**

Alice Křepínská,  
StomaLinka® ConvaTec ■



## Pohled tří stomiků na uplynulých 20 let

**Dvacet let na českém trhu, to už jste s námi prožili pěknou řádku let. Proto jsme se zeptali tří stomiků, jak vnímají oni společnost ConvaTec a vývoj pomůcek na českém trhu.**

### PRÝ SE „S TÍM“ DÁ DOCELA DOBŘE ŽÍT

V lednu 1977 jsem se stala kolostomičkou. Mezi prvním vyšetřením u praktického lékaře a operací uplynuly sotva 2 týdny. Dva dny před operací mě mladý chirurg informoval, že mi bude proveden vývod tlustého střeva. Měla jsem tehdy jen mlhavou představu, co to znamená, a nezmohla jsem se ani na pořádné dotazy. Jak ten vývod střeva bude vypadat, jak se bude ošetřovat, mi lékař neovysvětlil. Ujistil mě jen, že se „s tím“ dá docela dobře žít a dokonce třeba i hrát tenis (!). Po odstranění pooperačního krytí mi sestra na pokoji přilepila první sáček a informovala mě, že po návratu domů mi takové pomůcky bude předepisovat praktický lékař. Tedy žádné speciální poučení, žádná stomasestra. Ve Zdravotnických potřebách jsem tenkrát dostala na poukaz od praktického lékaře velmi jednoduché malé igelitové sáčky se čtvercovou lepící plochou, s malým kulatým otvorem, který se vystříhoval na patřičnou velikost stomie bez šablony.

Prádlo a šatstvo v příslušné oblasti těla jsem musela velmi často měnit, igelit propouštěl zápch a sáček se plnil plyny, které neměly kudy unikat. To bylo největší omezení pro pobyt mezi lidmi. Když byla pokožka okolo stomie podrážděná (zvláště v teplém počasí se sáček obtížně a často dost bolestivě strhával), nebo když nehrozil únik stolice, byl k dispozici tzv. francouzský pás: igelitový sáček upevněný na gumovém klínu a připevněný kolem pasu širokým gumovým pásem. S tím jsem si však vyjít z domu netaroufala. Stávalo se také (poprvé jsem to zažila

hned v létě 1977), že ve Zdravotnických potřebách nedostali včas objednané sáčky. Manžel mi tenkrát zhotovil několik „pomůcek“ z obyčejných igelitových sáčků a náplastí na rány. Teprve po roce 1989 se začaly dovážet stomické pomůcky – nejprve myslím z Dánska. A brzy jsme si mohli vybírat. Sáčky ConvaTec jsem začala používat hned, jakmile se objevily a zůstala jsem u jednodílného systému Stomadress® do dneška. Vyzkoušela jsem i dvoudílný systém a pár vzorků jiných firem, ale vždy jsem se rychle vrátila k jednodílnému systému ConvaTec, který mi plně vyhovuje dodnes.

Také velmi oceňuji vstřícný a laskavý přístup ke všem stomikům ze strany pracovníků společnosti ConvaTec, upřímně jim děkuji za jejich ochotu, péči a vřelost a přeji jim hodně úspěchů v jejich záslužné práci.

stomička Jana P. ■

### JAK SE ŽILO STOMIKŮM PŘED 50 LETY

Mám stomii od roku 1958. Obávám se, že jsem se tak dostal do kategorie pamětníků – dnes žije na světě jen málo stomiků, kteří tuto dobu pamatují. Na druhé straně je dnes velmi mnoho stomiků, pro něž nejsou moderní stomické pomůcky dostupné a ošetřují si i dnes stomii způsobem, který byl před padesáti lety standardem. Na začátku roku 1957, krátce po dokončení vysokoškolských studií, jsem onemocněl těžkou formou ulcerózní kolitidy. Konzervativní léčba byla zcela neúčinná a lékaři se proto rozhodli snížit zatížení tlustého střeva vytvořením dočasné caecostomie. Operace byla jednoduchá: do otvoru vytvořeného v břišní stěně přišli střeva, do kterého po dvou dnech propálili otvor. Očekával jsem, že následující rok se můj život značně zkomplikuje, ovšem realita byla mnohem horší. Zájem lékaře skončil provedením operace a sestry mi o ošetřování stomie nedokázaly říci vůbec nic. Nemocnici jsem



opouštěl zabalen do plínek s poukazem na stomickou pomůcku – gumový pytlík, kolem jehož otvoru bylo nafukovací kolečko, kterým měl pytlík přiléhat k břišní stěně. Chyběly však jakékoliv úchytky pro přidržení sáčku. Nezbylo než „pomůcku“ dotvořit, aby aspoň zčásti mohla plnit svoji úlohu. S rodinnou pomocí jsem vyrobil z podvazkového pásu široký pásek s otvorem pro pytlík, který přitlačoval nafouknuté kolečko ke kůži. Jako těsnicí materiál jsem použil zinkovou mast, která také kryla nechráněné okolí stomie, a to vše jsem oblepil leukoplastí, obložil buničitou vatou a opět oblepil. Zařízení netěsnilo, obsah se musel často vyprazdňovat a čistit. Největší problémy byly se spaním. Občas jsem musel spát vkleče, s hlavou opřenou o postel.

Trávil jsem také celé hodiny ve vaně, když mně stomie nedopřála dostatek času na údržbu. Za těchto podmínek se můj společenský život zredukoval na minimum, práci jsem ale nepřerušil. Poněvadž zavedení stomie nepřineslo očekávané výsledky a střevo stále silně krvácelo, bylo nutné s intenzivní léčbou pokračovat. Potíže byly rovněž

s caecostomií, která často prolabovala, a byla proto po roce nahrazena ileostomií. V roce 1960 došlo k nepatrnému zlepšení při ošetřování stomií. Na trhu se objevily stomické pásy, které byly primitivním předchůdcem tzv. Jánošíkových pásů. Byly to dvě kovové příruby, mezi které se zacvakl obyčejný polyethylenový sáček. Hlavní výhodou bylo, že se sáčky daly rychle vyměnit, nemusely se prát a bylo je možno lépe utěsnit. Krátkodobě se mi podařilo utěsnění zlepšit tak, že jsem břicho přes stomii stáhl širokým gumovým pásem. Mohl jsem tak absolvovat obhajobu disertační práce bez nehod a občas si zaplavat nebo zalyžovat. Můj stav se však stále zhoršoval. Rentgenoskopické vyšetření ukázalo, že tlusté střevo zcela atrofovalo – jediným řešením bylo jeho úplné odstranění. Po několika odkladech mě začátkem roku 1961 operoval prof. Podlaha v brněnské FN u Sv. Anny. Podařilo se mu zkonstruovat ileorektální anastomozu s malým rezervoárem před

rektum. Bylo to řešení zcela nové, kterým předběhl konstrukce J-pouchů o více než 10 let. Příznivý účinek odstranění nekrotizované tkáně byl téměř okamžitý. Za dva měsíce jsem byl v naprosto dokonalém fyzickém stavu a mohl jsem se vrátit ke způsobu života jako před onemocněním. Anastomozu nepředstavovala žádná větší komplikace. Pouze frekvence vyprazdňování byla častější a stolice byla řídká. Nevyžadoval jsem prakticky žádnou lékařskou péči, absolvoval tak dva roční pobyty na univerzitě ve Spojených státech a pracoval bez omezení. Koncem roku 1970 se vrátily podobné potíže jako na počátku onemocnění. Ke zhoršení



mého zdravotního stavu pravděpodobně přispěl stres během prověrek na začátku normalizace. Byly se mnou uzavírány krátkodobé, jen dvouměsíční pracovní smlouvy, bylo mi zakázáno publikovat výsledky mé vědecké práce i udržovat kontakty se spolupracovníky v zahraničí. Začal jsem docházet do kolo-proktologické poradny při brněnské FN. V roce 1973 mně byl diagnostikován adenokarcinom v rektu. Anastomozu se nepodařilo zachovat a byla mi provedena terminální ileostomie. Pooperační období bylo asi nejhorší období, které jsem zažil. Pro ošetřování stomie byly k dispozici francouzské pásy (tzv. Jánošíkovy), založené na stejném principu jako kovové pásy, které jsem znal, pouze příruby byly z měkké umělé hmoty. Ileostomie se s nimi ošetřit nedala, zvláště v mém případě, kdy byla založena na stejném místě již počtvrté a její okolí bylo značně zjizvené. Pomohl mně až přítel, chirurg, který v roce 1968 emigroval do Dánska. Poslal mi několik vzorků stomických sáčků – vesměs jednoduchých sáčků, které se lepily na břišní stěnu. Výjimku představovala souprava, jejíž sáček byl doplněn kroužkem z přírodního latexu. Vytvarovaný kroužek přilnul ke kůži a utěsnil stomii proti podtékání. Podložka se sáčkem se pak přilepila na břišní stěnu přes kroužek. Tyto soupravy byly jako jediné dodávány s výpustnými sáčky a ve své době představovaly optimální řešení pro ošetřování ileostomie. Při jejich aplikaci se mi

ošetřování stomie byly k dispozici francouzské pásy (tzv. Jánošíkovy), založené na stejném principu jako kovové pásy, které jsem znal, pouze příruby byly z měkké umělé hmoty. Ileostomie se s nimi ošetřit nedala, zvláště v mém případě, kdy byla založena na stejném místě již počtvrté a její okolí bylo značně zjizvené. Pomohl mně až přítel, chirurg, který v roce 1968 emigroval do Dánska. Poslal mi několik vzorků stomických sáčků – vesměs jednoduchých sáčků, které se lepily na břišní stěnu. Výjimku představovala souprava, jejíž sáček byl doplněn kroužkem z přírodního latexu. Vytvarovaný kroužek přilnul ke kůži a utěsnil stomii proti podtékání. Podložka se sáčkem se pak přilepila na břišní stěnu přes kroužek. Tyto soupravy byly jako jediné dodávány s výpustnými sáčky a ve své době představovaly optimální řešení pro ošetřování ileostomie. Při jejich aplikaci se mi

# ohlédnutí

kůže v okolí stomie brzo vyhojila, absolvoval jsem léčbu cytostatiky a za deset měsíců nastoupil na plný úvazek do práce. Nemohl jsem si dovolit delší pracovní neschopnost nebo požádat o invalidní důchod, stále hrozilo propuštění. Naštěstí rozvázat tenkrát pracovní poměr se zaměstnancem se změněnou pracovní schopností nebylo jednoduché. Nakonec jsem získal jednoroční a posléze pětiletý pracovní úvazek. Občasné zasílání pomůcek z Dánska nebylo dostatečné. Snažil jsem se proto nosit je co nejdéle, prakticky do podtečení nebo odlepení sáčku. Koncem 80. let začalo zdravotnické zásobování dodávat dvoudílné stomické pomůcky firmy Squibb-ConvaTec. Výměnné sáčky, uzavřené nebo výpustné, se připojovaly na podložku a byly opatřeny hydrokoloidní vrstvou, která dobře přilnula na kůži. Zdravotnické zásobování ovšem dováželo stomické pomůcky jen pokud mělo k dispozici volné devizové prostředky. Získat pomůcky z dovozu tak bylo značně komplikované. Stomici stejně nebyli většinou informováni a při odchodu z nemocnice dostávali primitivní francouzské pásy. Poukazy podepisoval krajský chirurg a vyzvednout si je bylo možné jen v lékárnách fakultních nemocnic. Limitujícím faktorem byly skladové zásoby lékárny. Pomůcky se dovážely nepravidelně a počty jednotlivých typů byly určovány zcela nahodile. Tyto neutěšené poměry přispěly ke vzniku organizací pacientů, jejichž cílem bylo přispět ke zlepšení životních podmínek stomiků, což znamenalo především zlepšit jejich vybavení kompenzačními pomůckami. První kluby stomiků před rokem 1989 vznikly v Praze, Brně a Bratislavě. V dalších městech vznikaly až po změně režimu. Od začátku jsem byl členem brněnského klubu s působností na Jižní Moravě. Šlo především o výměnu zkušeností a informací a posléze i o praktickou pomoc, kdy na schůzích klubu bylo možné získat podpis krajského chirurga na poukaz na stomické pomůcky. Po roce 1989 došlo k výrazné změně. Zlepšila se dostupnost stomických pomůcek



pro každého (vznikl zákonný nárok na potřebné množství kompenzačních pomůcek nebo léků, hrazené ze zdravotního pojištění), zkvalitnila se předoperační i pooperační zdravotní péče. Vznikla specializace stomasester, dnes neocenitelných pomocnic stomiků při jejich zdravotní i sociální rehabilitaci. Na podzim 1993, u příležitosti 1. Světového dne stomiků, založili zástupci 13 regionálních klubů dobrovolné sdružení stomiků ČR, České ILCO se sídlem v Brně. Byl jsem zvolen prvním předsedou a ve funkci jsem zůstal po tři období, tj.

roku 2001. Rok po registraci Ministerstvem vnitra bylo sdružení přijato do Mezinárodní asociace stomiků (IOA) a současně i do regionální organizace, Evropské asociace stomiků (EOA). Na nejbližším kongresu EOA jsem byl zvolen členem koordinačního výboru EOA a v tříletých intervalech pak postupně viceprezidentem a prezidentem EOA. Z titulu této funkce jsem se stal členem exekutivy IOA. V roce 2004 jsem byl zvolen viceprezidentem a o tři roky později prezidentem IOA. České ILCO přispělo svou činností k tomu, že limity určené zákonem

z roku 1997 potřebám stomiků až na mimořádné výjimky vyhovují. Zůstává ovšem stále otevřená otázka, jak se situace změní po zavedení připravované reformy zdravotnictví.

Já osobně jsem žil s moderními stomickými pomůckami mnoho let bez jakýchkoliv problémů. Vrátil jsem se ke svým oblíbeným sportům, po roce 1989 i k cestování, mohl jsem i vědecky pracovat bez omezení až do odchodu do důchodu. Bohužel jsem kvůli zdravotním problémům v loňském roce ukončil aktivní činnost v IOA i v EOA. Stomie pro mne znamenala vždycky určitou výzvu jak vyřešit problémy, před které jsem byl postaven. Snad se mně to podaří i teď. Kdysi mi jeden kolega stomik řekl, že je nakonec rád, že má stomii, že tak poznal spoustu báječných lidí, se kterými by se jinak nesetkal. Jeho slova mohu potvrdit i já.

doc. RNDr. Vladimír Kleinwächter, CSc. ■

## PRVNÍ SETKÁNÍ S CONVATECEM

Bylo jaro roku 1989. Měl jsem drobné problémy, kterým jsem nevěnoval velkou pozornost, protože jsem intenzivně pracoval na své kandidátské práci. Po kontrolní rektoskopii to šlo rychle a do měsíce jsem se stal stomikem. Vůbec jsem netušil, co to bude obnášet. Měl jsem naivní představu, že stomii přelepím náplastí a budu dále pracovat. Prvního stomika jsem potkal po příchodu do nemocnice. Byl na kontrolním vyšetření, protože trpěl úpornými průjmy. Používal tenkrát běžný „Jánošíkův“ pás



Janošíkův pás

a vždy, když proběhl na záchod, zbylých šest pacientů na pokoji padalo do mdlob, jaký puch se kolem něj šířil. To mi prvně zatrnulo. Takhle by to nešlo! První tři dny po operaci jsem chtěl zemřít, abych se zbavil bolesti. Jakmile jsem vlezl i s hadičkami pod sprchu, začal mě život zase bavit. Po operaci jsem měl přes stomii kus buničiny přichycený pružnou bandáží. Po několika dnech jsem postupně začal dostávat běžnou stravu a tím také začalo fungovat vyměšování. Ležím na posteli a tu „prrrc“. Na břiše se rozlilo teplo. Vstávám, jdu na toaletu a do koupelky, očistím se, vyměním buničinu a zase spokojeně uléhám. „Prrrc!“ Vstávám, jdu na toaletu a do koupelky... Jsem plně zaměstnaný od rána do večera. Tak to je konec! Vždyť nejsem schopen se vzdálit dále než pár kroků od záchodu. Asi po týdně mě zavolal asistent na ošetřovnu: „Mám pro Vás řešení“. Nalepil mi podložku ConvaTec a na ni nasadil igelitový sáček. To je ono! V tu chvíli jsem věděl, že to zvládnou. Nová pomůcka pro mne opravdu zna-

menala návrat zpět do života. Tak úplně jednoduché to sice nebylo, neboť pomůcky se dovážely za devizy a těch se v minulém režimu nedostávalo. Nikdo nedovedl říci, kdy se nějaké pomůcky zase dovezou. S pomůckami bylo nutno šetřit. Podložka musela vydržet aspoň týden, raději o něco déle. Tak jsme podložku oblepovali širokou páskou na koberce. Sáčky jsme opakovaně prali. Měl jsem však štěstí, že můj operatér byl krajský odborník, který jediný mohl takový luxus napsat. Po pokusu s licenční výrobou pomůcek firmou Ergon vstoupila v roce 1991 společnost ConvaTec na náš trh. Postupně přicházely i další firmy a situace stomiků se začala podstatně zlepšovat. Asi po 15 letech se objevila konvexní tvarovatelná pomůcka a to je konečně to pravé, co má zanořená stomie potřebovala. Díky pomůckám společnosti ConvaTec jsem se brzy po operaci mohl vrátit ke své práci, mohl jsem poznat mnoho zajímavých lidí, cestovat, bavit se a žít naplno.

Přeji vám všem, aby se vám co nejdříve podařilo nalézt pomůcku, která vám bude vyhovovat, na kterou se můžete plně spolehnout a umožní vám vrátit se ke všemu, co máte rádi a co vás bude naplňovat. Víím, že to mnohdy není vůbec lehké. Dnes je však tak široký výběr pomůcek, že se vám to s pomocí stomasester, lékařů a zástupců firem určitě podaří.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. ■



Sáčky ConvaTec

**Členové redakční rady nejsou žádnými nováčky na poli ošetřování stomií. I oni mají za sebou celou řadu let práce se stomiky. Poprosili jsme je tedy, zda by i oni mohli zavzpomínat...**



## Mých 18 let se společností ConvaTec

Asi v polovině tohoto roku jsem zjistil, že ConvaTec připravuje akci u příležitosti 20 let své činnosti v ČR. V proudu ubíhajícího času si člověk jen těžko uvědomuje, jakých proměn byl vlastně svědkem. Dvacet let fungování společnosti ConvaTec v prostředí českého zdravotnictví se tak pro mne stalo vítanou možností aspoň na chvíli se pozastavit a zavzpomínat na svých osmnáct let spolupráce.

Všechny vzpomínky starší než sedm let bývají sentimentální, a tak jsem i já začal nostalgicky vzpomínat na dobu před osmnácti lety, kdy jsem jako mladý chirurg měl tu možnost stát u zrodu zcela nové koncepce péče o stomika, která díky zavedení nových stomických pomůcek změnila jeho postavení ve společnosti, psychologické prožívání nemoci i postoje ke všem životním aktivitám.

V roce 1993 jsem se seznámil se skupinou mladých managerů, kteří pod hlavičkou společnosti ConvaTec otevřeli nový obzor a perspektivu pro pacienty se střevním vývodem. Již tenkrát jsem měl jako lékař pocit, že se jedná o něco víc než pouhý obchodní vztah. A jsem moc rád, že po osmnácti letech spolupráce jsem si jist, že tomu tak bylo a je. Kromě zboží totiž nabídl ConvaTec i nadstavbu, kterou je vztah, empatie a podpora.

S odstupem času je víc než zajímavé hodnotit, jak se na tomto úzkém segmentu zdravotní péče, péče o stomie, odrážejí probíhající změny v českém zdravotnictví. Došlo k překotnému rozvoji a proměnám operačních postupů, technologií, erudici lékařů, sester i způsobů financování zdravotní péče. To, co zůstalo, je pacient se svým trápením a střevním vývodem.

Když jsem se v 90. letech seznamoval se „svými“ prvními stomiky, setkával jsem se s lidmi, kteří byli ochuzeni o mnoho svých společenských rolí. Jejich jedinou výbavou tenkrát byl Jánošíkův pás, igelitový sáček a neurčitá doporučení od ošetřujícího lékaře a zdravotní sestry. Naprostou většinu z těchto pacientů pak představovali ti s terminálním vývodem esovité kličky a zašitým konečnickem po amputačním

výkonu, který byl nejčastějším operačním řešením onemocnění v oblasti konečníku.

I při střízlivém pohledu je třeba říct, že se změnilo všechno. A ConvaTec stál u zrodu. Přišly generace nových pomůcek, na scéně se objevily stomasestry, došlo k výraznému posunu v operačních postupech a technikách, firmy přišly s novými technologiemi (harmonický nůž, staplery, apod.).

Změnil se i stomik. Z hendikepovaného se stal sebevědomý člověk s nesrovnatelně vyšší kvalitou života, který se ocitl v centru zájmu lékařů, sester i výrobců stomických pomůcek.

A jaké bylo mé osmnáctileté partnerství se společností ConvaTec? Za sebe mohu říci, že bylo korektní, smysluplné a progresivní. Těmito frázovými adjektivy však jistě neobsažnu to hezké, lidské, co naši spolupráci celých osmnáct let provázelo. Měl jsem to štěstí, že jsem již jako mladý chirurg mohl být svědkem radosti stomiků z prvních generací nových pomůcek, vyškolení prvních stomasester, rekondičních pobytů, snižování počtu trvalých stomií. To vše systémově a plánovaně směřovalo ke zvyšování kvality života, na což právě ConvaTec kladl vždy důraz. Důkazem je letošní dotazníková akce směřující právě k měření kvality života.

A tak jsme se přes Stomadress<sup>®</sup>, odstraňovače náplastí, lepení na lepení, Vitalu<sup>®</sup>, ConvaTec Academy a měření kvality života dostali až na konec našeho vzpomínání. Po celých dvacet let svého účinkování je ConvaTec produktovým, ideovým i logistickým leadrem na trhu stomických pomůcek v ČR. Důležitější je však fakt, že zůstal jako v dobách svých začátků empatickým, chápatým a stmelujícím partnerem pro ty, kteří jej potřebují.

Jsem rád, že jsem tu dobu mohl být partnerem a pomocníkem.

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





# jak to vidí...

## Ošetřování urostomie před příchodem společnosti ConvaTec a současnost

První pomůckou, se kterou jsme pracovali, byl uzavřený a po naplnění vyměnitelný sáček (cca 6x denně – kapacita 200 ml). Sáček však neměl lepicí plochu přívětivou k pokožce a pro zlepšení lepidlosti se používalo tekuté lepidlo Mastizol, které se nanášelo štětičkou na pokožku. Jediná možnost odstranění Mastizolu byl benzín. V sáčku chyběla chlopeň proti zpětnému toku moči – při ležení byla stomie ponořena v moči.

V dalším období se začalo s výrobou vypouštěcích sáčků pro urostomie na jednorázové použití, které měly lepidlo manžetu z náplasti. Lepivá hmota byla agresivní, velmi často poškozovala okolí stomie. K ošetření pokožky se používala Schmiedenova pasta, Genciánová violeť, běžný dětský zásep apod.

Příchodem společnosti ConvaTec do ČR v roce 1991 nastala zcela revoluční doba a jednoznačně podstatné zlepšení péče o pacienty s urostomií. ConvaTec také významně posunul kvalitu života všech urostomiků. Dvoudílný systém pro ošetřování urostomií, hmota Stomahesive®, hydrokoloidní, velmi dobře lepicí, k pokožce přívětivá, peristomální pokožku šetřící. Urostomické sáčky vypouštěcí, s chlopní, která zabraňuje zpětnému toku moči, noční urinální sáčky pro uzavřenou cestu – prostě splněný sen. Tento produkt jistě znáte pod názvem Combihesive® 2S.

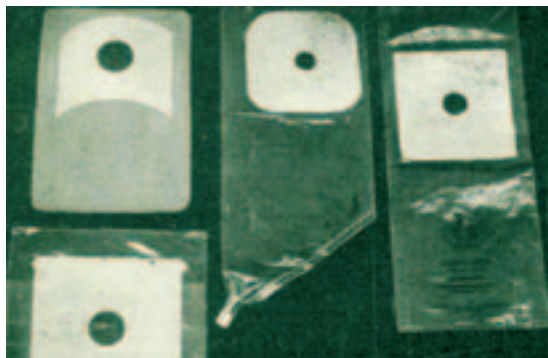
Společnost ConvaTec působila ve světě již od r. 1978, a tak bylo jednoduché přijmout všechny běžně používané prostředky pro ošetřování stomií – Odstraňovač náplasti, Ochranný film, Stomahesive® zásep, Ochrannou pastu, Adhezivní pastu. Nové pro nás bylo i to, že obchodní zástupkyně Ing. Martina Hamrová za námi docházela od začátku přímo na oddělení. Nabízela novinky pro ošetřování peristomální pokožky, přinášela poznatky od ostatních sester. Spolupráce našeho urologického oddělení s ní trvá dodnes.

Od r. 2002 je možno používat konvexní podložku pro vpadlé stomie, od r. 2007 Combihesive® 2S tvarovatelnou podložku – jedinečnou

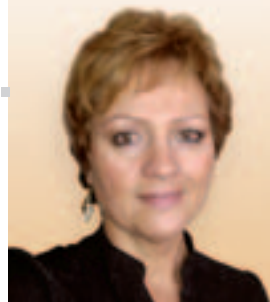
a vynikající pro aplikaci na urostomie. Další vylepšení nastalo v r. 2010 – Natura® – nižší přírubový kroužek, tvarovatelná hmota, jednodušší spojení se sáčkem, diskrétnější, možnost použít Nízkotlaký adaptér Natura® pro nově operované. Výzkum neustále zlepšuje produkty a přináší zlepšení pro stomiky i stomasestry. Společnost pamatuje i na vzdělávání personálu, pořádá ConvaTec Academy pro sestry, které získávají znalosti i praktické dovednosti při ošetřování stomií.

Pro urologické oddělení má spolupráce velký význam. 6 let jsme pořádali tzv. Přátelské setkání – 2x ročně jsme se scházeli a společně diskutovali nad novinkami, nad drobnými a přesto důležitými problémy při ošetřování urostomií a díky Ing. M. Hamrové, která zajišťovala prezentaci novinek firmy ConvaTec, jsme byli zapojeni do studií těchto novinek přicházejících na český trh – Studie ploché tvarovatelné podložky Combihesive® 2S, Studie Natura® a Nízkotlakého adaptéru Natura®. Od r. 2010 jsou pořádána Setkání klientů s urostomií, tak naše soukromé posezení již není potřeba. Na urologickém oddělení FNB pracuji od roku 1968, tak mohu opravdu posoudit a vyzvednout přínos, který nastal příchodem společnosti ConvaTec do ČR.

Milada Karlovská,  
stomasestra na urologickém oddělení  
FN Na Bulovce ■



Druhy nalepovacích sáčků (historické foto z knihy M. Staňkové: Teorie ošetřování nemocných)



## Moje první setkání se stomií...

Vážení a milí čtenáři, dovoluji mi, abych se s Vámi podělila o úplně první setkání a zkušenosti se stomií. Jelikož jsem původní profesí dětská sestra, s prvním stomikem jsem se setkala až v 90. letech, kdy jsem začala pracovat na chirurgickém oddělení s dospělými pacienty. První pohled na stomii byl trochu šok. Stomie po operaci vypadala trochu jinak, než jak ji známe dnes. Byla často velkých rozměrů, střevo nebylo otevřené, byly oteklé, vždy podvlečené pojistným kolíkem, který mnohdy nahrazoval profilový drén (gumová hadice), který měl na koncích zavírací špendlík. Často byl profilový drén přišit ke kůži, takže prakticky znemožňoval řádné ošetření peristomálního okolí a přiložení stomické pomůcky bez bolesti pacienta. Nekrózy a poškození peristomální kůže vedly často k vleklému hojení poškozených míst a stomik trpěl bolestí při každém kontaktu macerované peristomální kůže se stolicí či močí. Stomie se tehdy snášela a vyšívala ke kůži až 12. operační den. Postupně se snášela za kratší dobu. Dnes, i když je pojistný kolík v některých případech nutný, se stomie otvírá a vyšívá hned v den operace. Průměr stomie se pohybuje již okolo 35–50 mm. Tehdy mě však nejvíce šokovaly stomické pomůcky bez kvalitní

kosmetiky, které pacienti používali. Byly to tzv. Jánošíkovy pásy, které se nedaly příliš dlouho udržet v čistotě. Pacient si ošetřil okolí stomie Schmiedenovou pastou, aby co nejvíce chránil kůži od výměšků. Okolí stomie obložil buničinou, přiložil si a upevnil pás. Toto byl stomik nucen opakovat mnohokrát denně, neboť výměšky se vsáklly do buničiny. Stolicí byla nejen cítit, ale mnohdy ztrpčovala život i tím, že prosákla přes oděv. Buničina nasáklá výměšky se drolila a dráždila kůži v okolí stomie. O diskretnosti a bezpečnosti pomůcky se tenkrát nedalo vůbec mluvit. Stomik byl v té době téměř vyloučen ze společenského života.

Pokusila jsem se trochu přiblížit dlouhou a mnohdy trnitou cestu, kterou musel ConvaTec ujít, aby mohl současným stomikům poskytnout kvalitní, bezpečné, ale i diskretní pomůcky. Požádala jsem svého stomického pacienta, který byl tak hodný a nechal se pro ilustraci vyfotografovat, aby předvedl, jak se nosil kdysi Jánošíkův pás. Je to bez komentáře malé, ale snad názorné srovnání s komfortem současných stomických pomůcek.

Přeji Vám, aby Vaše stomické pomůcky vždy splnily očekávání a usnadnily Vám každodenní život v pohodě a radosti s Vašimi blízkými.

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

... ke komfortním, bezpečným stomickým pomůckám a dokonce až k systému VITALA®!



Dlouhá cesta od Jánošíkova pásu...



# Velké návraty<sup>®</sup>

## Bud'te inspirací pro ostatní!

**Motto programu Velké návraty<sup>®</sup> „Bud'te inspirací pro ostatní!“ není jen prázdné heslo. Vaše příběhy jsou opravdovou inspirací a velkou pomocí pro ostatní stomiky. Letos proběhlo historicky první vyhlášení vítěze a dvou laureátů v tomto programu v České republice a zařadili jsme se tak po bok ostatních států jako jsou např. USA, Polsko, Kanada, Švédsko či Itálie. Vždycky, když je něco poprvé, tak je vše plné očekávání. Ta naše očekávání se naplnila a možná byla i překonána.**

## 1. ročník programu Velké návraty<sup>®</sup> je za námi

Program Velké návraty<sup>®</sup> jsme Vám představili v minulých číslech časopisu RADIM. Také Boris Hybner o něm mluvil na našich Setkáních stomiků<sup>®</sup>, a tak se jistě dostal do Vašeho povědomí. Nejprve přicházely Vaše příspěvky velmi pomalounku, ale postupem času jste se osmělili a roztrhl se s nimi pytel. Vaše příběhy kolovaly u nás po kancelářích, každý si je chtěl přečíst a nahlédnout tak do Vašich životů.



I když nejsme stomiky, i my máme nějaká trápení a i pro nás jsou Vaše příběhy inspirující a posilující. Vždy si člověk na konci příběhu řekne: Neházej flintu do žita a jdi dál!

Letošní uzávěrka přihlášek byla 30. září. Pak jsme si všechny příběhy znova přečetli a vybrali finálních devět. Tyto **vybrané příběhy sepsali pan Jiří Matucha, Petr Reitinger, Karel Laštovička, Ing. František Martinec, Miroslav Pařík a paní Věra Lammrová, Jitka Čerstvá, Růžena Antlová a Anna Švábová.** Všechny příběhy spojuje jejich osobitost, síla, emoce, na druhé straně jsou každý úplně jiný a originální. Některé příběhy byly tragikomické, některé vyloženě komické a jiné naopak smutné, ale všechny končily optimisticky a s dobrými vyhlídkami do budoucna. Nikdo z Vás nezů-

stal stát na místě a každý jeden si žije svůj život dál a naplno.

Vítěze a laureáty vybírala redakční rada časopisu RADIM, která je složená z lékařů, stomasester, stomičky a zaměstnanců společnosti ConvaTec. Do hlasování se zapojil i ambasador programu Boris Hybner. Jsem ráda, že právě redakční rada rozhodovala o vítězích, protože je složena z lidí, kteří mají různé zaměření, mají na věc různý pohled a přitom je úzce spojuje téma stomie. Hlasování probíhalo anonymně, až do poslední chvíle tak nebylo jasné, kdo se stane vítězem.

Vyhlášení vítězů probíhalo u příležitosti oslav 20 let společnosti ConvaTec v České republice. Vyhlášení se konalo v Praze za účasti stomasester, lékařů i předsedů klubů stomiků z celé České republiky. Měla jsem tu možnost moderovat předávání ocenění spolu s Borisem Hybnerem a nasát tak slavnostní atmosféru celého programu. Cenou pro vítěze a laureáty byla keramická soška bájného Fénixe, dalších šest oceněných dostalo keramické vejce, ve kterém je také ukryt velký návrat. Ceny vyrobila manželka našeho grafika, který stojí za podobou RADIMA, paní Isabela Skokanová (o panu Skokanovi se dočtete v představení). Za to jí patří zasloužený dík, protože ceny jsou opravdu povedené a jak ona sama říkala, i pro ni byla osobní záležitost a velká čest tyto ceny vyrábět.





**2. laureátem pro rok 2011 se stal, a tedy jak říkal Boris – bronzovou medaili získal – pan Miroslav Pařík. Pana Paříka možná řada z Vás zná. Je pravidelným přispěvatelem do časopisu, ať už nějakým povídkám či básní. Kromě jeho příběhu Vám zde uveřejníme i báseň, kterou složil na téma Velké návraty®.**

**Příběh, který nám do Velkých návratů® zaslal pan Pařík:**

## **PROČ JSEM SE STAL STOMIKEM?**

To je to první, co člověka napadne ve chvíli, kdy mu oznámí tu krutou skutečnost, že se mu ve střevě usídlil ráček. Začne kalvárie s léčením. Fyzická bolest je polovinou trápení. Ta druhá půlka je trápení duševní. A o tom se už tolik nepíše. Tak se pokusím sám. Sám na svém případě a tedy subjektivně. Bylo mně 53 let, kdy jsem začal chodit často na WC. Výsledek mého snažení byl podezřele červený. Obvodní lékař - nemocnice. Když mi primář chirurgie oznámil, že musí odebrat vzorek, lekl jsem se poprvé. Pracoval jsem v potravinářství, kde se vzorky odebíraly průběžně, ale když se „musel odebrat vzorek“, nevěstilo to nic dobrého. A také že ne! Primář si mne pozval do své kanceláře a řekl mi to, co jsem slyšet nechtěl: operace je nutná, bude předcházet ozařování. Co teď? Celou noc jsem prochodil po nemocniční chodbě. Co bude, když...? Hlava k prasknutí! Bude to umělý vývod. Jak to vlastně bude vypadat? To ze mě bude trčet nějaká hadička, skřípnutá kolíčkem a já si na záchodě kleknu... Ale jak to schovám?

Z okresní nemocnice mě denně vozili do Prahy. Sanitka 1203 držela jen silou vůle a nátlakem. Nejprve posbírala pacienty po okrese a pak je rozvázela po pražských nemocnicích. Strávil jsem na té sedačce z „vikslajvantu“ dlouhé hodiny a zadek pálił. První den v ozařování byl šok. Položili mě na stůl a nade mnou visela „lokomotiva“. Trpím klaustrofobií a lehnout si 23x pod to monstrum mě stálo hodně přemáhání. To nutně spadne! Po prvním týdnu

jsem přišel o ochlupení, hýždě jsem měl spálené a pak zase zpátky v sanitce na té koženice. Ke konci jsem už obvykle klečel a doma si sedal do hypermanganu.

Přišel čas operace. Měl jsem nastoupit v neděli ráno, ale už odpoledne jsem byl zase doma. Nebyla postel, potřebovali ji pro pacienta po autohavárii. Po týdnu jsem vydržel do pondělí. To předoperační vyšetření zjistilo angínu. Za dalších 14 dnů na mne konečně došla řada, ale až ve středu. V úterý byl operační sál plný členů ruské mafie, která se v Praze vzájemně střídala. A já stále čekal, co bude? V 17 hodin mě odvezli. Když jsem se probíral z narkózy, zdálo se mi, že jsem v zoo. Byl jsem na JIP, kde byl každý pacient napojen na nějaké přístroje, ty vydávaly různé zvuky, které mi připomínaly zvířecí hlasy. Pak jsem „to“ uviděl poprvé: byl to nějaký sáček, dole na zavírací patent. Připomínalo mi to ten kolíček. Sebemenší pohyb bolel, v ruce kanyly od kapaček, ty už jsem později ani necítil. V nemocnici měly zrovna praxi žákyňky, to jsem měl štěstí. Pod dozorem vrchní sestry jsem měl tu nejlepší péči. I staniční sestry byly skvělé, stále mě ubezpečovaly: „Až přijдете domů, všichni vás budou opečovávat, za chvíli budete fit“.

Těšil jsem se domů. Cesta autem byla utrpení, cítil jsem každý kamínek. Co bude dál? Budu moci fungovat jako manžel? Žena ale trvala na tom, že se musím dokonale doléčit. Když se mi ji nakonec podařilo přemluvit, podle zákona schválnosti se sáček uvolnil a obě postele se musely přestlat. A bylo po erotice a nastálo! Přes den jsem byl sám, stále jsem musel myslet na to, co se to vlastně děje. Nakonec jsem se nechal odvézt na chalupu, vyrobil si klekátko, chodil po čtyřech a staral se o kytičky. Po 4 měsících rekonvalescence mě uschnouli. Dodržoval jsem přísně pracovní dobu, odpoledne dal dětem svačinu, uvařil večeři. Žena dojížděla do zaměstnání, vracela se pozdě, někdy si přinesla práci domů. Pokud se mnou vůbec promluvíla, byly to malicherné výtky. Tak jsem navštívil manželskou poradnu: jsem po operaci, potřebuju klid a rodinnou pohodu. Sociální pracovnice mne vyslechla, pak si pozvala manželku a zase mne. Dozvěděl jsem se, že ženu 20 let utiskují a měl bych jít do sebe! To jsem se divil! Z původního dětského pokoje jsem si udělal noclehárnu a zavíral se tam.

# velké návraty

Blížily se Vánoce, žena odjela s dětmi k tchýni a já dostal nápad pomoci manželce úklidem a na Štědrý den se vše změní! To byla chyba. Nejdřív jsem nablýskal koupelnu a pak se dal do luxování. Pečlivě každý koutek, až jsem nasál nějaký papír. Jen abych nevyhodil něco důležitého! Byl to ženin dopis od „přítele“. Celý svět se zhroutil. Začal jsem zvracet, dostal jsem průjem. V té době jsem zrovna zkoušel jednoduché sáčky. Nemohl jsem se strefit, sáček nedržel, vycíděná vana se plnila potřísněným prádlem. Co teď?

Vánoce se obešly tentokrát bez koled, i když oba synové chodili do „lidušky“. Nastal nový rok, v práci nastoupil nový ředitel. Zavolał si mne a sdělil mi, že při mém postižení budu těžko plnit jeho příkazy, a proto mi „umožní“ zažádat si o změnu pracovního zařazení. Co zbývalo? Byl jsem přeřazen do administrativy. Neuplynul ani týden, mrzlo, chci jít do práce a auto nikde. Ukradeno! Jak tohle vydržet? Hledal jsem pomoc, nějakou „vrbu“. K sestře nemůžu, měla samovolný potrat a tolik se na dítě těšila. Bratr měl úraz, sám leží v nemocnici. Maminka měla už druhý infarkt. Tak kdo? Pomohla mi psycholožka na místní poliklinice. Dokázala mě z toho dostat. Bydlel jsem v 6. patře a měl černé myšlenky: zdraví, žena, práce, auto, domov, všechno pryč! Nikdy jí nebudu dost vděčný. Teď se těším každý šestý týden na hodinový pohovor, ale ta hodina je tak krátká! Ani se jí nestačím pochlubit, co jsem všechno za tu dobu stihnul. Upnul jsem se na svou práci a oklikou se vracel k vlastní výrobě. Ta byla vždycky mým koníčkem. Údržba je kontinuální, je potřeba i mimořádných kontrol i v mimopracovní době, a tak jsem měl v kanceláři válendu.

Kluci odmaturovali, nastoupili na VŠ a odstěhovali se na koleje. Já do kanceláře. Přestal jsem chodit domů a s tichým vědomím vedení nocoval v kanceláři. A zbyl mi čas za cestu do práce. Tak jsem mistroval na druhé směně. Střídal jsem dovolené a nemoce kolegů, na to jsem si bral vlastní dovolenou. Ale jen půlku. Druhou jsem věnoval přestavbě chalupy, kde nebyla koupelna a bez vody to nejde, nám obzvlášť. Pokud byly inventury nebo jiné práce, za které bylo náhradní volno, vybral jsem si ho v pátek. Zas byly tři dny na stavbu. A za „vedlejšák“ peníze na cihly, na písek...

To byly poslední čtyři roky před důchodem. Musel jsem pořád něco dělat, ale nesměl jsem se ze svého „bytu“ dívat z okna. Bylo vidět jen

kus asfaltu a šedá tovární šed'. Výchled jako z vězení. Ale za věznem přece jezdí rodina, aspoň někdy. A já byl sám. Synové dostudovali s červeným diplomem. To byl pro mne ten nejlepší lék. Mají povolání, která je baví a dál studují při zaměstnání. Dostali stáž v USA. Jejich úspěchy vyvážily všechny trable, které jsem si prožil. Těším se, kdy přijedou na návštěvu. Na chalupě je pořád co dělat a kluci pomůžou. A já jim připravím nějakou tu dobrotu.

Na otázku z nadpisu není odpověď. Jsem země, která je na 1. místě ve výskytu karcinomu tlustého střeva. To je fakt. Jsem vznětlivý. Sebe-menší nespravedlnost mě rozčiluje. Na tom se podílí i nesčíslné problémy v zaměstnání, do kterého tenkrát zasahovala i politika. Samozřejmě negativně. Pak jsme si zacinkali klíči a nic se nezměnilo. Raději jsem odešel do důchodu o 16 měsíců dřív. Mám teď starosti běžného osamělého člověka, navíc stomika. Aby se mi v noci neuvolnil sáček, abych si nezpůsobil úraz, nešlápl na hřebík, nesnědl něco špatného. Mám strach z krvácení stomie, i když jsem ubezpečován, že o nic nejde. Jenže tím to právě všechno začalo...

Ale objevil jsem klub stomiků, kde „to žije“. Heslo: Neslevit ze života! A stará lidová moudrost: co Tě nezabije, to Tě posílí! A moje rada stejně postiženým? Starostí jsi měl už dosti, teď myslí i na hlouposti. Aby se ti zlepšil spánek, zkus se dát do veršovánek.

*Tak jako Fénix – bájný pták  
z vlastního zrodil se popela,  
tak každý stomik zrovna tak  
chce začít znovu a zvesela.*

*Někdo má oporu ve vlastní rodině,  
jiný se snaží sám a v každé hodině.  
Perou se s osudem, zas chtějí žít líp,  
a to je ten velký návrat, to není žádný vtíp.*

*Pan Hybner Boris, pražský herec a komik,  
to je náš přítel, však je také stomik.  
Však také jemu osud šlápnul na paty,  
arbitrem je v akci Velké návraty.*

# velké návraty

**1. laureátem pro rok 2011 – tedy stříbrnou medaili – získala paní Jitka Čerstvá. Ona sama se do programu nepřihlásila, ale přihlásila ji předsedkyně brněnského klubu stomiků Ing. Jana Strnadová. Za tuto aktivitu velice děkujeme. Paní Strnadová napsala:**

Jitka Čerstvá se narodila 6. 9. 1965, vystudovala Střední pedagogickou školu v Kroměříži. Rok po maturitě začalo její martyrium se zdravím. Byla několikrát hospitalizovaná v různých nemocnicích, kde hledali diagnózu. Teprve po dvou letech jí byla zjištěna Crohnova nemoc. Měla obrovské problémy, které se stupňovaly – píštěle, abscesy, prodělala několik operačních zákroků. Nakonec vše skončilo velkou operací ve FN na Karlově náměstí v Praze a byla jí vyšita stomie z tlustého střeva dne 21. 10. 1991, tzn. ve 26 letech. Tam také k MUDr. Lukášovi jezdila na konzultace. Její nový stav ji psychicky zatížil, ale zdravotně se jí ulevilo, konečně mohla normálně žít. Její teta, žijící v Praze, hledala kontakty na Moravě a našla spojení na brněnský Klub stomiků, kam jí doporučila se zapojit. Půl roku po operaci už přijela na setkání do Klubu. Zúčastnila se prvního rekondičního pobytu Klubu v Českovicích nedaleko Blanska. V Klubu poznala hodně lidí, kteří jí byli oporou, radili jí a mezi nimi byly i mladé dívky a ženy, které měly velké zásluhy na její rekonvalescenci a ozdravení názoru na svůj stav. Daly jí velkou školu – zjistila, že může nosit rifle, dvoudílné plavky, že může prakticky všechno, co mladé zajímá a nemusí se cítit vyřazená ze společnosti. Také jí hodně pomohl i primář MUDr. Josef Všetíček, který je odborným zdravotním patronem v Klubu, zúčastňuje se rekondic a stará se o edukaci stomiků a jejich správný zdravotní vývoj. Také stomasestra Dragica Křenková Jitce velice pomohla v ošetřování, v aplikaci a jí děkuje za zapojení a dobrý pocit. V Klubu poznala muže, za kterého se 26. 2. 1994 provdala a mají spolu dceru Šárku, jež se narodila zcela přirozenou cestou v roce 1995. Těhotenství zvládala velmi dobře, i když své neblahé důsledky to mělo a brzy se projeví. Crohnova nemoc se opět ozvala a musela podstoupit další dvě operace s konečným řešením odstranění celého tlustého střeva, a tak se z ní stala v roce 2002 ileostomička. Brzy po operaci se vrátila do zaměstnání jako učitelka mateřské školy v Uherském Hradišti, kde pracuje dosud. V letošním roce



byla dokonce oceněna Radou města Uherské Hradiště jako vynikající a zasluhující pedagogický pracovník. Práce v MŠ zanechala pouze po dobu pooperační rekonvalescence, přestože byla upozorněna na to, že její stav odpovídá plnému invalidnímu důchodu. Protože jí práce s dětmi naplňuje a baví, neustala ve své práci a naopak ji ještě rozšířila o aktivitu ve svém volném čase. Již 12 let vede dětský folklórní kroužek Hradišťánek, který úspěšně vystupuje na folklórních festivalech ve Strážnici, na Slovensku, v Maďarsku, na mezinárodním festivalu Tradice a na Kunovském létě. Hradišťánek také vystupoval na Pražském hradě ve Vladislavském sále a v katedrále sv. Víta. Jsou to náročná vystoupení, vyžadující maximální nasazení jí samotné a prakticky celé její rodiny. Sama zpívá v ženském sboru při různých akcích. Díky moderním stomickým pomůckám se může kdekoliv pohybovat, bez stresů a obav, a to jí umožňuje plnohodnotný život. S celou rodinou hodně cestuje, projeli spoustu zemí nejen v Evropě, ale také v Africe. Kromě hudby a četby, především z historie, je jejím velkým koníčkem cestování. Jediné co jí mrzí, že se nemůže vzhledem ke svému pracovnímu i hudebnímu zatížení více zúčastňovat akcí Klubu v Brně. Největším přáním Jitky je co nejdelší zdraví celé její rodiny. Teď vidí vše s nadhledem, spousta věcí se jí jeví nedůležitými. Doporučuje stomikům, aby si uvědomili, že život nekončí stomií a neuzavírali se do sebe. Díky pomůckám je možné se zapojit do běžného života, kontakt se stejně postiženými lidmi je velmi prospěšný, je to velice důležité nejen pro samotného stomika, ale i pro jeho blízké! Protože jí uchvátila historie starověkého Egypta,

# velké návraty

zajímavá pro ni byla plavba po Nilu, poznala oázy na Sahaře, ale také viděla Skandinávii za polárním kruhem. Chtěla by ještě někam vyjet a dál poznávat. Mají s celou rodinou procestovanou ČR – hory, hrady a zámky, podnikají výšlapy, kde si všichni řádně vyčistí hlavy. Berou s sebou psa, který je jejich potěšením. Závěr: bojujte s neblahými zdravotními okolnostmi a určitě nad nimi zvítězíte!!

**Vítězem programu Velké návraty® pro rok 2011 se stala paní Věra Lammrová. Pokud si říkáte, že i toto jméno Vám něco říká, máte pravdu. Paní Lammrová nám napsala svůj příběh v minulém časopisu RADIM. Přesto Vám ji představíme.**

U paní Věry Lammrové se zdravotní potíže objevily krátce po odchodu do důchodu, na který se velmi těšila. Bohužel, pozitivní nález vyžadoval okamžité řešení, a tak se z ní stala kolostomička (rok 1994). Zpočátku stomii odmítala, ale starost a péče její rodiny jí dodala sílu se se změnou, jakou stomie v životě člověka je, vyrovnat. Naneštěstí se po založení stomie objevil další nádor, tentokrát v ledvině a v roce 2000 v páteři. Po operaci páteře se Věra Lammrová učila znovu chodit, nejprve s pomocí chodítka, pak holí a nakonec i ty odložila. Do dneška ráda jezdí na kole. V současné době pracuje jako pokladní na zámku Hrádek



u Nechanic. Paní Lammrová má řadu koníčků – pletení, výrobu novoročenek s verši a ráda posedí s kamarádkami nad skleničkou dobrého vína. Řadu let také vedla stomický klub v Hradci Králové, kde mnoha pacientům dodávala svým příkladem energii a chuť do života.

**Paní Lammrová je ztělesněním pozitivního myšlení a my jí děkujeme za její elán a entuziasmus, který rozdává všude kolem sebe.**

Uznejte, že výše uvedené příběhy jsou krásné a hlavně ti lidé jsou skvělí. V tomto programu nerozdělujeme účastníky na vítěze a poražené. Všichni, kteří přispěli svými příběhy, jsou vítězi. Překonali svou nemoc, smířili se se svou novou situací, naučili se s ní žít a dokonce se umí o své niterní pocity podělit s ostatními. Všem Vám velký dík a klobouk dolů. Věřím, že i Vy ostatní, kteří jste nám ještě nenapsali, byste mohli být vítězi, a proto neváhejte, napište nám SVŮJ příběh. Staňte se i Vy inspirací pro ostatní a třeba i vítězi v příštím roce 2012. Jednou z těchto příběhů bude třeba celá kniha a dostaneme ji jako dárek pod stromeček.

**Na závěr si neodpustím další báseň od pana Miroslava Paříka o tom, jak probíhalo slavnostní předání cen.**

*20 let je ConvaTec,  
z té oslavy neuteku!  
Jistě i Ty zůstal bys,  
začátek – jak soutěž Miss.*

*Na podiu krásné dámy,  
jedna z nich pak cenu dá mi.  
Nejdřív ředitel má proslov,  
potom Boris mluví bez slov.*

*Z jeho rukou letí motýl,  
klobouček si šoupne za týl.  
Pak stomikům dává rady,  
je moc dobře, že je tady.*

*I když máme stejný osud,  
neznáme se všichni dosud.  
Není dobře uzavřít se za vraty,  
líp je popsat svoje Velké návraty.*

*Věnováno panu Borisi Hybnerovi  
v hluboké úctě – Miroslav Pařík.*

Bc. Jana Příkrylová  
redaktorka-koordinátorka časopisu

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



## DÁREK K VÁNOCŮM R. 2010

Řadu let jsem si léčil hemeroidy. Pak jsem zjistil, že krvácím více a trvale. Ztratil jsem na váze, cítil slabost. Následovala okamžitá návštěva lékaře, rektu i kolonoskopie a pak verdikt – karcinom rekta. Rychlá operace vhodná, ba spíše nutná. To vše 14 dnů před Vánocemi. Zpopelavěl jsem, protože endochirurg MUDr. Libor Man mne začal uklidňovat: „Je to onemocnění nemilé, ale řešitelné“. Vysvětlil mi charakter operace a velmi opatrně naznačil, že se patrně nevyhnu trvalé stomii. Nemusím se obávat, i s ní se budu moci věnovat většině svých aktivit a koníčků. Objednal mne do zlínské Baťovy nemocnice, informoval o předoperačních vyšetřeních. Jsem diabetik, kardiak i astmatik s CHOPN. Kvůli počtu chorob bývá v mých lékařských zprávách často výraz „multimorbidní“ nebo „polymorbidní“ ne proto, že bych byl marodující hypochondr, ale že jsem jich nasbíral za život hezkou řádku. Bylo nutné spolehlivě zabezpečit anestezii při operaci. Netvrdím, že jsem neměl strach, i když operace pro mne představovala jednu v řadě minulých. Anesteziologovi i chirurgům již léta před operací říkám, že záleží na nich, zda se probudím, ale že já jsem k tomu odhodlaný. Strach mi však naháněla diagnóza – karcinom a představa trvalé stomie. Lékaři, rodina a blízcí přátelé mne povzbuzovali a dodávali odvalu. Na internetu jsem si prostudoval všechny dostupné informace o nemoci, operaci, chemoterapii i radioterapii, seznámil se s dietou pro stomiky po operaci, předem jsem si ji vytiskl atd. Rád se jako bývalý skaut řídím heslem „buď připraven“. Po konzultaci chirurgů s onkology jsem v lednu 2011 podstoupil operaci a stal se natrvalo stomikem. Lékaři říkali, že operace dopadla „per primam“. Já zase prohlašuji, že chirurgové i sestry na oddělení si zaslouží totéž hodnocení. Ihned jsem také poznal péči stomické sestry Marie Pláškové. Klidná a uklidňující,

s citem ošetřovala a trpělivě mne učila, jak mám stomii ošetřit sám. Vybavila mne potřebnými radami a prvními pomůckami společnosti ConvaTec. Následnou chemoterapii jsem musel v polovině ukončit, protože si neporozuměla s mým srdcem, ale radioterapii jsem absolvoval bez potíží. Primář MUDr. Milan Kohoutek, moje lékařka MUDr. Markéta Pospíšková i ostatní lékaři onkologického oddělení jsou nesmírně trpěliví a věcným přístupem i citlivým a ohledplným poučením pracují individuálně s každým pacientem a každému dodávají chuť, sílu i odvahu léčit se. Pro sestry na chemoterapii a pracovníky na radioterapii mám jen slova poděkování. Vždy mne přijali s úsměvem, i když poznali mé obavy z neznalosti nové léčby, nebo když se nedařilo, praskaly mi žíly apod. To již pooperační stav mojí stomie zkontroloval i chirurg MUDr. Duša a kontaktovaly mne pracovnice ze společnosti ConvaTec. Chtěly vědět, jak mi vyhovují stomické pomůcky a jak jsem zvládl jejich užívání, daly mi další potřebné rady. Vzápětí jsem se seznámil i s členy zlínského klubu stomiků, poznal nové přátele i jejich osudy. Na fňukání a sebelítost mi nezbyvá čas. Denní program jsem musel pochopitelně trochu přeorganizovat. Našel jsem však již dosti sebevědomí a opět chodím do kina, na výstavy i přednášky, s úspěchem jsem absolvoval celý týden zlínské mezinárodní divadelní přehlídky a těším se, že v nové sezóně budu s divadlem opět odborně spolupracovat. Doufám, že se budu moci opět věnovat svým zájmům – regionálním dějinám Luhačovicka, lingvistickým záhadám v názvech polí, lesů, kopců, potoků nebo obcí a měst východní Moravy apod. Trochu pocvičím nejen hlavu, ale i nohy a poznám nová zákoutí rodného kraje, na která jsem kdysi při zaměstnání neměl čas. Že mne bude limitovat nemoc? Bude. Nechci velkohubě prohlašovat – já tě, ty potvorná rakovino, nakonec porazím! Na Boha ani bůžka si nikdy hrát



nechci. Při vědomí, že lidské vědomosti jsou stále nedokonalé, je to zbytečně sebevědomé gesto. Nechci však, aby mne nemocněně despoticky svazovalo. Budu hlídat své zdravotní, fyzické i duševní možnosti, abychom si – choroby i já – aspoň vzájemně rozuměli. Při vši úctě k jejich závažnosti i závažnosti. Kvůli operaci jsem v minulém roce nemohl jet do lázní. Potřeboval bych je a těším se na ně, protože např. v Karlově Studánce nebo v Luhačovicích mohu léčit obě své závažné nemoci a mám úmysl vyzkoušet funkčnost a spolehlivost setu VITALA® jak v bazénu, vířivce i v přírodních koupalištích. Život se stomií je sice jiný než bez ní, ale díky pokroku v lékařství a vývoji zdravotních po-

můcek rozhodně není k ztracení. Použiji nyní trochu za vlasů přitažené srovnání, ale: na protézu, sluchadla, kardiostimulátor, invalidní vozík nebo jiné pomůcky si pacienti musí také zvyknout a nepoddávat se marnosti a bezmoci. Ba jsou za ně velmi vděční. Jsou nás stomiků desetitisíce, ale jen ti velmi malověrní se vzdávají. Vždycky se najdou přátelé, kteří mají více (dobrých) zkušeností, rádi poradí i povzbudí. Takže si toho vánočního dárečku sice nadšeně neužívám, ale když už mi byl nadělen, přijal jsem jej s pokorou, ale i jako novou životní zkušenost.

PhDr. Josef Kolařík, CSc.,  
Klub stomiků Zlín ■

## ZAČALO TO O PŮLNOCI

Mám to před očima, jako by to bylo včera. Je noc ze 7. 9. na 8. 9. 2009. Spím a jako ve snu vnímám, že Karel jde na záchod. Nevnímám jeho návrat, ale on mě budí a říká hroznou větu: „Já potřebuju odvézt do nemocnice“. Leknu se, myslím si, že se něco stalo dědovi, ale můj muž mě ujišťuje, že do nemocnice potřebuje on.

„Krvácím“, říká. Začínám zjišťovat vážnost situace: „Zvracíš krev?“ „Ne, mám krev ve stolici“, odpoví manžel. „Tmavou?“ „Ne, světlou...“ Úleva trvá jen chvíli, říkám si, „vředy to nejsou...“, rychlou volat nebudeme. Oblékám se a moje myšlenky si v tu chvíli víří naprosto po svém. Praskl mu hemeroid... utěšuji sebe a po chvíli i Karla. Jenže jak se ho tak vyptávám, podvědomě mě začíná mrzít v zádech. RAKOVINA! Nikdy jsem se s ní ještě nesetkala. Přijíždíme do Písku do okresní nemocnice. Jdeme na internu, tam nás hned odesílají na chirurgii. Pan doktor byl vtipný: „Který čas nám to tady po nocích studuje záchodové mísy?“ Oba jsme se zasmáli. Karel jde do ordinace a já tuhnou hrůzou na chodbě.



Za chvíli vychází z ordinace manžel a sestra mi ho odvádí na pokoj. Loučíme se, pusa, objetí... A už jdu k autu, bohužel sama... Cestou pláču, už je mi jasné, že si ho v nemocnici nenechali kvůli hemeroidům. Dům je ve tmě, všichni spí. Pláču dlouho a od té doby ještě mnohokrát. Mám zrovna dovolenou, a tak na to myslím tím intenzivněji. Moje první utkvělá myšlenka byla, že už se mi

domů nikdy nevrátí. Byla to tak hrozná bolest, že jsem si myslela, že umírám, že mi praskne srdce. Hledám pomoc, končím u kartářky. Šokuje mne, říká, že už ty potíže měl delší dobu, ale ujišťuje mne, že to bude určitě OK. Samozřejmě se nevyhne operaci, ani chemoterapii, ale vyjde z toho vítězně. Jak ráda jí uvěřím... Kartářka se

jmenuje Míša a staly se z nás přítelkyně. Přivedla mě k reiky, pomohla mi psychicky a tím jsem mohla já zase pomoci věřit svému Kájovi. Čtrnáct dní si prožíváme maratón vyšetření, manžel bohužel i fyzicky a já v duchu s ním. Denně za ním jezdím do nemocnice, chodíme ven, povídáme si spolu. Doma prázdná postel, děti, hlavně ta mladší mi vlčí, nezbyvá mi na ně čas a energie. Po

# z Vašich dopisů

14 dnech jede domů na propustku. Je nám krásně, milujeme se a vážíme si toho, že jsme spolu. V neděli večer ho vracím nemocnici. Je mi těžko, ale už je to trochu lepší než poprvé. Ve volných chvílích hledám na internetu informace o rakovině konečníku, o možném vývodu, o pomůckách a začínám se smířovat se skutečností. Už jsme si vyslechli od lékařky ortel, známe následující postup léčby. Už známe nepřítele, se kterým musíme bojovat a nad kterým musíme vyhrát. Máme děti, Karel jistě ještě nechce odejít a já tu nechci zůstat sama. Bez něj... Nastává kolotoč léčby. Ozařování, nějaká ta chemoška. Pobyt v krajské nemocnici v Č. Budějovicích. Karel byl zoufalý, jelikož to už bylo pro mne nemožné, abych za ním denně jezdila. Vezla jsem ho ráno do nemocnice a měla jsem štěstí, že jsem zastihla jeho lékařku. Domluvili jsme se na to, že by mohl na ozařování dojíždět ambulantly, pokud mu jeho praktický lékař napíše sanitku. A jelikož pro milující ženu není nic dost těžké, vyřídila jsem to během jednoho dne. HURÁ!!! Mám ho doma. Objevuje se spálenina. Napřed si myslíme, že je to opruzenina, jenže je to stokrát horší. A nejvíc to pálí v noci. Spím napůl, slyším, jak se obrací, vzdychá, jde do sprchy. Mažu mu prdelku vším možným i nemožným. Konečně je ozařování u konce a zadeček se zahojil. Nastává den D. Je 11. 1. 2010, večer při koupeli jsem mu oholila zbyteček ochlupení, které nevypadalo při ozařování. Zvládli jsme i milování. Ráno ho odvážím do nemocnice, je 12. 1. 2010 a nastupuje na operaci. Druhý den ho operují. Sakra je 13. 1. 2011. Třináctého!!! A v tu chvíli se rozhoduji, že 13 je pro něj jistě šťastné číslo. Je po operaci, odpoledne mi volá ze svého mobilu, že se probudil. Slibuji mu, že večer zavolám a zítra na chvíli přijdu. Ano, je to tak, jsem u něj, je rád, že mne vidí, jen nám tu radost kalí bolesti, které má. Bojím se, zda je vše v pořádku, ale břicho má měkké, tak snad ano. Z těla koukají hadičky. Ze zadu, z břicha, z močového měchýře a port ze zad, kanyla na ruce... Nedomážu si představit, jak těžká to je operace. Předávám mu trochu reiky energie, bolest malinko ustoupí, ale jen trošku. Už víme, že

má vývod. Říkám mu: „Budu tě milovat i s dvěma pytlíky. To zase každá ženská nemá“. Dostává injekci do portu. Usíná a já odcházím. Den ode dne je jeho stav lepší. Denně mizí nějaká hadička. Upravili mu vývod a dostal svůj první sáček. Chce, abych byla u toho, až ho bude sestra učit, jak má o sebe pečovat, jak měnit sáček. Jsem moc ráda, vážím si toho, že se za to nestydí a má ke mně důvěru. Po deseti dnech, když má stehy venku (až na jeden, ten jsem mu vynadala doma), jedeme domů. Domů za dětmi, které také ví, že táta má vývod, ale to je maličkost, hlavně, že se nám vrací domů. A pereme se statečně. Občas sáček nedrží, vystřihuju otvor jako když držím nůžky prvně v ruce. Hledám radu na internetu a dostávám od paní Ředinové, předsedkyně sdružení České ILCO, kontakt na stomika z Milevska. Pomáhá malou, ale cennou radou. Ohřát sáček, lépe se přizpůsobí. Bohužel se hojí tak dobře, že mu zarůstá stomie. Tak ještě jedna malá operace, lehký zákrok a hlídat! Po zhojení čekají manžela ještě chemoterapie, reikujeme, vlasy neпадají, nezvrací, přibírá na váze. Dnes je 16. 7. 2011, rok a měsíc po skončení veškeré léčby. V květnu byl na kontrole, vše je beze změn. Sáček už umí vyměnit sám a dost rychle. Zvykl si. I mně začíná připadat, jako by měl vývod vždy, a tak nějak už k němu patří. A mně je hezky, že mám zase vedle koho usínat a když se něco děje, mám vedle sebe pomocnou a láskyplnou náruč. Napsala jsem tento článek za nás, kteří jsme na druhé straně barikády. Přihlížíme, snažíme se pomoci v rámci svých možností, bojíme se o své drahé. Jak jsem napsala na začátku: Nevím nic o Karlových nejniternějších pocitech, znám ty své. Jak se říká, všechno zlé je pro něco dobré, jen jsme na začátku nevěděli pro co. Dnes si užíváme chvíli spolu, chvíli každý zvlášť, manžel začal chytat ryby a je nám dobře, slovo rakovina už se pro nás nerovná slovu smrt!

Přeji všem, kteří mají podobný osud, ať se nevzdávají!! Vždycky je důvod k radosti a i malý úspěch se dá oslavit!

Zdena P., Milevsko

## Vážení čtenáři,

Můj život byl úplně normální. Kromě nachlazení a nějaké rýmy jsem nemocný nikdy nebyl. Jak vypadá nemocnice jsem pomalu ani nevěděl. Až před 6 lety. Objevil jsem v moči pár kapek krve bez jakékoli bolesti. Můj obvodák mě poslal „pro jistotu“ na urologické vyšetření. Tam jsem šel s úsměvem, domů už to bylo horší. Výsledek: nádor v močovém měchýři. Zatmělo se mi před



očima a neviděl jsem nic než ta čtyři slova. Nešlo spát, nešlo soustředit se na práci a slovo rakovina mě vzalo všechnen elán. Proč právě já? Vždyť mě nikdy nic nebylo. Tisíc otázek a žádná odpověď!

V Praze na urologické klinice Ke Karlovu mne přijali velice hezky. Vysvětlili, co mě čeká a jaké mám možnosti. Nádor se snažili odstranit, ale po roce tam byl znovu. Nezbyvalo, než odstranit celý měchýř a udělat stomii. A tak se ze mě stal urostomik. Když člověk leží v nemocnici a dívá se do

stropu, zjistí, jak malicherné jsou všechny starosti a nejsou vůbec nic proti slovíčku zdraví. Pan profesor Dvořáček a jeho tým mě dali dohromady a podpořili psychicky. Sestřičky léčily s úsměvem a ochotou. Personálu všechna čest, patří jim mé poděkování. Začátky doma nebyly jednoduché, ale život jde dál a člověk se s ním musí dokázat poprat. Naučil jsem se měnit si podložky, někdy potvory nedržely a bralo mně to chuť do života, ale vše je překonáno. Zavřít se mezi čtyři stěny – to nejde. Volný čas jsem trávil ve své dílně a napadlo mě, že si zrekonstruji starou motorku tak, jak to dělá můj kamarád. Svůj čas teď věnuji starým motorkám. On je to takový malý zázrak, když máte bednu rezavých plechů a po stovkách hodin práce stojí před Vámi motorka jak z výroby a ještě je po tátovi, takže je to i srdeční záležitost. A nezůstalo u jedné. Už mám čtyři takové. Chce to trpělivost, spoustu práce, ale stojí to za to. A v tom zápalu práce člověk zapomene na svůj handicap. Proto je dobré mít nějakého koníčka. Zdravotní stav se mně natolik zlepšil, že jsem začal opět jezdit na veteránské srazy. Získal jsem spoustu kamarádů bez rozdílu věku. Vždycky se sejde správná parta chlapů, kterou spojuje stejná láska, láska ke starým motorkám. Jakmile vysvitne sluníčko, už mě svrbí ruce a přemýšlím, na které motorce vyrazím.

Všem, co prožívají právě teď to, co před pěti lety já, vzkazují: „Neklesejte na mysl, život je krásný i s tím pytlíkem na břiše. Jen to nevzdat a poprat se s tím“.

Václav Š., Chrudimsko ■

## Vážený pane inženýre Černohorský,

ráda bych Vám poděkovala za slova v úvodním článku časopisu RADIM 1/2011. Stomii mám od roku 1981. Tehdy bych potřebovala si alespoň přečíst Vaše povzbudivá slova. Kdepak stomasestra! Žádné nebyly. Plácala jsem se v tom úplně sama. Takže i teď, po tolika letech, za Vaše slova srdečně děkuji. Promiňte, že jsem Vás s tím obtěžovala. Ale musela jsem Vám za ta povzbudivá slova poděkovat.

Srdečně Vás zdravím i všechny Vaše spolupracovníky. Děkuji.

Emilie K., Ostrov ■

# z Vašich dopisů

## KDE A KOHO SE MŮŽU ZEPTAT?

To byla otázka, která se mi v hlavě „zahnízdila“ v momentě, kdy mi chirurg – pan primář sdělil: „Budete mít vývod.“ Napadaly mne myšlenky, jak „TO“ bude vypadat, počínaje představou vodovodního kohoutku nebo kolíčku na prádlo. Vzpomínal jsem, jak jsme ve škole při chemii přerušovali průtok v gumové hadičce pérovou tlačkou. Tak asi takhle? Byl rok 1996.

Po operaci jsem měl patentní sáček, který sestra po vizitě vždy vypouštěla. Gumové rukavice, příšerná barva, hrozný zápach... a ten kolíček. Když jsem začal jíst kašovitou stravu, dali mi sáček uzavřený, sestra mně ukázala, jak se na podložku přicvakne sáček a poslala mě na WC, abych se to naučil. Zkoušel jsem to bez zrcadla – nemohl jsem se strefit, nechtělo to zaklapnout... Pomůcky jsem si fasoval v nemocnici při kontrolách. Už tím jsem sestry zdržoval, na nějaké otázky nebyl čas.

Doma jsem si pořídil velké zrcadlo a začal stomii zkoumat. Hrůza: teče mi z toho krev! Díra do těla, krev a stolice – to je přece hrozné nebezpečí.

Po čase jsem zjistil, že existuje klub stomiků vstoupil, jsem tam a začal se dělit s kolegy o své trápení. Účastnil jsem se i zájezdů, které byly vždy zpestřeny přednáškou nějaké stomasestry. Na můj dotaz mi bylo vždy odpovězeno, že „je to zcela normální“. Ale to mě neuklidnilo.

Časopis RADIM radí stomikům ve všem, a tak jsem čekal, zda vyjde nějaký článek fundovaného lékaře, který se tímto problémem bude zabývat. A přece jsem se dočkal! V čísle 1/2011 MUDr. Petr Večeřa krvácení ze stomie podrobně vysvětluje a hlavně zbavuje stomiky traumatizujících myšlenek. Moc děkuji panu doktorovi i paní Bc. Janě Příkrylové, autorce článku, ze kterého jsem si vypůjčil otázku do nadpisu.

Miroslav Pařík, *Mcely* ■

## Milý Radíme!

Již 6 let jsem kolostomička, bydlím v Domově Na zámku. Jsem zde mezi ostatními jediná s tímto postižením. Zdejší lékař je dobrý, ale nemá ve své oblasti kromě mě jiného klienta a zdravotní sestry, co tady slouží, se o tom učily, ale nemají praxi. Mohu poděkovat tomuto časopisu, kde čtu mezi jiným i rady a osvědčené zkušenosti. V čísle 1/2011

jsem se např. dočetla, že stačí do sáčku nakapat pár kapek oleje. Osvědčilo se. I když jsem se sama snažila vychytat mouchy, Váš časopis mi hodně a často pomohl. Přijměte proto moje vřelé díky za uveřejnění rad, které využívám. Jsem ročník 1921, chodící, soběstačná.

Marie K., *Domov Na zámku* ■



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**

## Vážení,

nedá mi to, abych nereagoval na nové číslo časopisu RADIM 1/2011. I když jej odebírám již několik roků, je stále lepší a lepší, zajímavější, podnětnější. I když jsem urostomikem od roku 2007, tak v něm stále nacházím nové a nové informace. Například tentokrát, mimo mnoha jiných věcí, mě zaujal vtipný, k zamyšlení podnětný a povzbuzující příspěvek pana doc. RNDr. Pavla Kremla „Volný s řetězem“. To je člověk, který byl u mých počátků s urostomií, kdy jsem hledal mnohé informace, které tehdy v takovém rozsahu jako nyní nebyly. Jako tehdy Vaše paní Alice Křepínská. Hodně podnětný článek pro mě je od staniční sestry paní Jany Hyklové „Jak pracovat s kýlním pásem“, ke kterému se ještě samostatně vrátím, protože to je jeden z mých problémů, který řeším

stále. Taky článek od paní Milady Karlovské z urologické ambulance FN Na Bulovce „Ošetřování urostomie“ mě hodně zaujal, hodně mě poučil a taky se k němu ještě samostatně vrátím. Jinak hodně povzbuzující pro nové stomiky jsou i rozhovory a příběhy stomiků „z Vašich dopisů“ a spousta dalších informací. Opravdu je v časopise RADIM mnoho zajímavých informací ke čtení, zapřemýšlení a reagování. Přijměte moje osobní poděkování za příspěvky, kterými se o nás stomiky staráte, kolik nových informací a podnětů nám nabízíte. Je to v našich problémech velká podpora a je fakt, že někdo z nás stomiků je na tom lépe a jiný hůř. Často nás provází i další zdravotní problémy, ale žijeme, jsme s našimi rodinami, a to je důležité. Tak ještě jednou, díky Vám.

Miroslav H., *Semily* ■

## Vážení přátelé,

jsm urostomikem již dvě desítky let a oceňuji výsledky společnosti ConvaTec z hlediska užitnosti vyráběných pomůcek. Dnes jsem dostal číslo 1/2011 časopisu RADIM a jeho výtečný obsah mne přímo zavazuje,

abych redakci poděkoval za všestrannost, vstřícnost a jedním slovem řečeno věcnost, s jakou je toto číslo připraveno s ohledem na „obec stomiků“. S díky

Miroslav K., *Praha* ■

## Vážená paní Přikrylová,

předem děkuji za rady, které jste mi ohledně mé urostomie dala. Sice to ještě nemám v normálu, ale dělám všechno možné i nemožné a snad se z toho vyhrabu. Díky tedy i Vaší společnosti za to, že mohu jezdit i s tou stomií na motocyklu jak doma tak v cizině. Proto ty fotografie.

Karel M., *Liberec* ■



# z Vašich dopisů

## Milí čtenáři,

ráda bych se s Vámi podělila o příhodu, která změnila můj život. Členka týmu Conva-Tec Janeta Rumlová je toho příčinou. V minulém roce jsem byla na rekondičním pobytu stomiků na Modrokamenné boudě v Janských Lázních. Tato bouda je z centra

Modrokamenná bouda



Janských Lázní dosti vzdálená a vysvětlovat cestu kudy tam, je dost složité. Nyní nechám vyprávět svého přítele, který bydlí ve Svobodě nad Úpou a krkonošské boudy zná snad všechny ze svých kondičních obchůzek a proto, že miluje Krkonoše.

Jeho vyprávění: Šel jsem jako obvykle na obchůzku, počasí nic moc. Zastavilo vedle mne osobní auto, z něho vystoupila mladá paní a ptala se po nějaké modré restauraci. Popsal jsem jí restauraci Modrá řeka. Ale to není ono, povídá. Vzpomněl jsem si na Modrokamenku v Janských Lázních. Vydala mobil, někam volala a hned říká ano to je ono, tam se potřebuji dostat. Vysvětlovat cestu by bylo dost složité, a tak mne paní pozvala do auta s tím, že jí cestu ukáže. Po příjezdu na chatu začínalo pršet a já neměl deštník. Nabídla se, že mne odveze do Svobody a vrátí se zpět na chatu. Mne doma nikdo nečekal, a tak jsme se dohodli,

že na ni počkám, než si vyřídí své záležitosti. Ať si dám kávu nebo čaj. O přestávce ke mně přistoupí paní, ve které jsem poznal dlouholetou známou kolegyni z bývalého podniku, kde jsme pracovali přes 40 let. Slovo dalo slovo, a tak jsme si měli co povídat. Bylo toho tolik, že jsme byli napomenuti paní Rumlovou, ať nevyrušujeme, že po skončení nám dá ještě čas na povídání. Druhý den jsem se tam přišel opět podívat a trochu si zavzpomínat. Já jsem byl 7 roků vdovec a ta známá 3 roky vdovou. Dohodli jsme se, že se za ní přijedu podívat na její zahrádku. Přinesla nějaké fotografie, nad kterými jsme si zavzpomínali a při tom zjistili, že máme hodně společných zájmů. Začali jsme se navštěvovat a navázali přátelství. Letos v září je to již rok, co jsme se téměř po 20 letech znovu potkali. Pro mne se život změnil na 100% a nyní žijeme spolu. Máme společné zájmy – cestování, hudbu. Za to, že náš osamělý život dostal úplně jiný smysl, děkujeme paní Janetě Rumlové. Jejím prostřednictvím nás osud svedl znovu dohromady. Od jara do podzimu jsme na zahradě, pěstujeme jahody, rajčata, okurky a květiny. Také pro naše vnoučata a pravnoučata. Byli jsme na několika zájezdech v zahraničí. Já jsem přes 15 let dělal externě průvodce v Čedoku a jezdil o prázdninách jako vedoucí na dětské tábory. Nyní, když jsme spolu, je nám dobře a zatím toho nelitujeme. Již nejsme nejmladší a určité neduhy máme oba dva. Hlavně si přejeme, aby nás nepotkaly žádné vážné nemoci. Léta přibývají, ale s tím se nedá nic dělat. Přáli bychom si, aby náš zdravotní stav v tomto stavu vydržel několik let.

V+Z, Trutnov ■

## Vážená redakce,

velmi děkuji za poslední číslo časopisu RADIM. Je nabitě informacemi, radami, zprávami, odbornými články a hlavně to nabádá k napsání dalších statí. Jsem ráda, že se tolik lidí zapojuje a sděluje své názory, pocity, zážitky. Všechno toto slouží k poučení ostat-

ních. Proto se nebojte, pište! Je mezi námi hodně lidí, kteří by měli být alespoň v tomto časopise vyzvednuti. V našem brněnském klubu vím o 2 aktivních ženách a ráda bych, kdyby s nimi udělala Alice Křepínská rozhovor.

Jana S., Brno ■

## Vážená redakce časopisu RADIM!

Letos na jaře jsme absolvovali zájezd do Peru s názvem „Peruánská odyssea“. Letěli jsme z Prahy do Amsterdamu a pak 12 hodin do Limy. Hlavního město Peru nabízí plno kontrastů. Staré centrum kráší historické domy s vyřezávanými balkony z cedrového dřeva, se sgrafity nebo pestrými mozaikami. Velkým zážitkem byla návštěva Muzea zlata, plného předmětů nalezených v pradávných hrobkách. Asi 200 km od hlavního města jsme na rychločlunech vyjeli k ostrovům Ballestas potkávat hejna tučňáků, racků, pelikánů, kormoránů a terejů. Dalším nevšedním zážitkem byl let nad více než 32 gigantickými kresbami – geoglyfy – na planině Nazca. Návštěva „Bílého města“ Arequipa (2 350 m) nás čekala až po dlouhých 700 km jízdy autobusem. Dálnice Panamericana zde většinou kopíruje pobřeží, všude kolem vysoké strže a cesta samé zatáčky. Arequipa je druhým největším městem Peru se skvělou architekturou ze sillaru, bělostného kamene vulkanického původu. Nezapomenutelná byla i návštěva klášterního komplexu sv. Cataliny, který je vlastně městem ve městě. K orientaci tu slouží pojmenování uliček po španělských městech. Další zastávkou byl průsmyk Patapampa (4900 m). I když se špatně dýchalo, snažili

jsme se zdokumentovat toto krásné místo, protože tak vysoko jsme ještě nebyli. Po překonání průsmyku jsme přijeli do vesničky Chivay nedaleko kaňonu Colca, kde se vznášejí kondoři ve výškách až 6 000 m. Pak jsme měli před sebou ještě městečko Puno, jezero Titicaca s pozoruhodnou pestrostí oděvní kultury, Uros a hlavní město Inků Cuzco, tehdejší „pupek světa“, postavené z mohutných, geniálně otesaných kamenů. To nejlepší nás ale čekalo nakonec – návštěva Machu Picchu. Už se o této lokalitě napsalo mnoho, ale vidět ji na vlastní oči je velký zážitek. Tato krásná dovolená trvala 14 dnů a zvládl jsem ji jako 73letý urostomik BEZ PROBLÉMU díky pomůckám společnosti ConvaTec. Děkuji a zdravím.

Bohumil K., Klatovy ■

Machu Picchu



## Milí čtenáři,

navrátili jsme se domů, a tak bych se rád podělil o několik zážitků z oslavy 20. výročí trvání Vaší společnosti, které jsem měl možnost se zúčastnit. Předně bych chtěl poděkovat za to, že mi bylo umožněno se těchto oslav zúčastnit. Díky programu Velké návraty® jsem byl nominován pro vyhodnocení, které proběhlo právě při oslavách 20. výročí společnosti ConvaTec. Když jsem sledoval jednotlivé medailonky, které byly prezentovány při programu oslav a následně i vyhodnocení, mohl jsem konstatovat, že: 1. Porota při vyhodnocení byla naprosto objektivní a pořadí určila správně. 2. U všech nominovaných se jako zlatá nitka prolíná to, že hnacím motorem nás stomiků je opti-

mismus a pevná vůle v pokračování života jako dříve. Dále bych chtěl vyzvednout vystoupení ambasadora Borise Hybnera, který využil přítomnosti mnoha sester a lékařů a vyzval je k pokračování programu Velké návraty®, neboť právě oni jistě znají nemálo životních příběhů nás stomiků. Závěrem mi nezbyvá než poděkovat všem, kteří celý program oslav pečlivě připravili a v průběhu programu se o nás dokonale starali a popřát jim do dalších let alespoň takový zájem o nás stomiky a starost o vývoj všech dostupných pomůcek jako dosud. Ještě jednou velký dík za všechno celému týmu ConvaTec a zdravím.

Ing. František M.,  
Nové Město na Moravě ■



ilustrační foto

# spřízněné duše

55letý stomik rád pozná ženu stejného osudu pro vzájemnou oporu a třeba i štěstí. Okres Trutnov není podmínkou.

**Vojta**

**Tel.: 724 304 226**

**V srpnu oslavil svoje významné životní jubileum  
doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,  
dlouholetý stomik, předseda Slezského klubu stomiků v Ostravě,  
místopředseda Českého ILCO a náš přítel.  
Přejeme do dalších let hodně štěstí, zdraví, spokojenosti  
a děkujeme za jeho obětavou práci pro stomiky.**



**Tým ConvaTec Česká republika**





# NOVÉ A STARONOVÉ TVÁŘE V TÝMU

**I když je toto číslo slavnostní, rádi bychom Vám představili naše nové či staronové spolupracovníky. Seznamte se tedy s naší kolegyní z ostravské výdejny „U Radima“ paní Marcelou Rubinovou, novou kolegyní v kanceláři Martinou Roubalovou a naším grafikem, který vytváří časopis RADIM, panem Jaroslavem Skokanem.**

## MARCELA RUBINOVÁ

Vážení a milí, jsem ráda, že mám tu čest Vám v tomto posledním čísle letošního roku napsat o sobě pár slov.

Jmenuji se Marcela Rubinová a do společnosti ConvaTec jsem nastoupila v dubnu letošního roku. Setkávat se můžeme ve zdravotnických potřebách „U Radima“ v Ostravě.

Než jsem nastoupila do společnosti ConvaTec, pracovala jsem v administrativní oblasti v distribuci tisku. Musím ale přiznat, že práce ve zdravotnictví bylo to, co mě vždy lákalo. Proto, když jsem si hledala nové zaměstnání, nezaváhala jsem a odpověděla na pracovní nabídku volného místa v naší výdejně. Lidi mám ráda a chtěla bych jim pomáhat, proto doufám, že budu prospěšná aspoň radou, informacemi a pro některé budu i pozorným posluchačem při jejich problémech a trápeních. Zatím se ale pořád mám co učit a získávat poznatky od mých kolegyně Radky a Aleny, kterým tímto děkuji za pomoc a vstřícnost,

kterou mi věnovaly a nadále věnují. Již přes 20 let bydlím v Ostravě, ale vyrůstala jsem ve vesnici Petřvald na Moravě, kde mám stále svou blízkou rodinu.

Mám dva syny, Roberta (22 let), který se již snaží postavit na vlastní nohy a Patrika (16 let), který je studentem prvního ročníku střední školy. Manžel je báňský záchranář. Před dvěma lety jsme si pořídili dalšího člena rodiny, menšího jezevčíka, který se stal naším mazlíčkem. Taky díky němu jsme si oblíbili dlouhé procházky v parku v centru města anebo si vyjede mimo Ostravu někam do lesů, kde relaxujeme, povídáme si a nabíráme energii. Ráda si také zajdu do kina, někdy i zacvičit nebo si něco přečtu. Ráda trávím čas s rodinou a přáteli a taky nedám dopustit na kvalitní lenošení, kdy si jen tak sednu, uvařím si kafe a pustím si nějaký dobrý film nebo poslouchám hudbu.

A protože zanedlouho končí rok 2011, chtěla bych vám všem ze srdce popřát krásné prožití vánočních svátků, hezké chvíle s vašimi blízkými a pevné vykročení do roku 2012.



## MARTINA ROUBALOVÁ

Milí čtenáři, je mi velkým potěšením, že právě v tomto slavnostním čísle časopisu RADIM se Vám mohu představit. Jmenuji se Martina Roubalová, do společnosti ConvaTec ČR jsem nastoupila 1. 8. 2011 na pozici manažerky produktů péče o stomie. Tím začala moje druhá kapitola v této společnosti. Proč druhá? Ve společnosti ConvaTec jsem pracovala od r. 2004 na pozici asistentky a později koordinátorky projektů pro zahraniční trhy regionu střední a východní Evropy. Vzhledem k regionální reorganizaci bylo moje místo v srpnu 2010 zrušeno. Během 11 měsíců, které jsem strávila v jiné firmě, jsem měla šanci si uvědomit, co mě naplňuje a dává smysl mému pracovnímu zaměření. Proto jsem ani na minutu nezaváhala, když jsem dostala nabídku vrátit se zpět. Podílet se na pomoci Vám, pacientům, zvládat život se stomií a naopak čerpat od Vás energii a sílu poprat se se životními překážkami a v neposlední řadě mít kolem sebe bezvadné kolegy je to, čeho si velice cením. Na sebe prozradím, že ve volném čase je mi báječně s mojí rodinou, ať už v přírodě nebo při cestování a poznávání nových míst. Mám jednu dceru, díky její-

muž koníčku jsme za poslední dva roky projeli české kraje snad křížem krážem a navštívili spoustu krásných míst. Sára jezdí závodně na koni a moc jí to jde. Má raději parkur než drezuru, a to vždy okomentuji tím, že než zdolají všechny překážky, já mám za sebou masáž srdce. Když skončí závodní sezona a víkendy bývají volnější, rádi zajdeme do divadla, kina nebo na koncert, ale především si hodně povídáme a užíváme si legrace a veselých chviliek.

Vám všem přeji, abyste měli vždy kolem sebe hodně prima lidiček, by kterými se nebudete nudit a případné překážky zdolávali stejně tak, jako moje Sára s koníkem. Ráda bych Vám též popřála krásné Vánoce prožité v pohodě, spokojenosti a kruhu Vašich nejmilejších!

## MUŽ V POZADÍ JAROSLAV SKOKAN

S Radimem jsem se setkal již před 14 lety. Já už byl zkušený grafik a on ještě časopis v plenkách. Vzájemné přátelství vzniklo až o pár let později. Pravidelně dvakrát ročně po dobu několika týdnů se scházíme od roku 2004. On mi přináší nové informace a dojemné příběhy statečných lidí, já se mu na oplátku snažím vylepšovat „kabát“ a společným cílem jsou spokojení čtenáři. On na tom pracuje aktivně a já v pozadí.

Grafika je moje velká láska již od střední školy. Po maturitě na SPŠ grafické a vystudování VŠE to sice nějakou dobu vypadalo, že se stanu obchodníkem. S obuvnickými kůžemi jsem se dostal několikrát až do Mongolska. Leč přišla revoluce a s ní příležitost vyjít na trh s vlastní kůží. Začalo to pár vizitkami pro kamarády a skončilo vlastní firmou. Tak jsem se vrátil ke své staré lásce a moje práce se stala mým koníčkem. Když jsme v Graphicu začali pracovat pro ConvaTec, o problematice stomií jsem nevěděl téměř nic. Maminka sice celý život bojovala s Crohnovou nemocí, ale bez zavedení stomie. Když pak moje druhá žena onemocněla velmi rizikovou aktinomykózou, byl jsem daleko zkušenější a mohl ji trochu uklidňovat. Dnes už se přece stomikům žije daleko lépe. Vše ale nakonec dopadlo dobře – žena se uzdravila, já se věnuji stomiím pouze „graficky“ a my si mohli v klidu pořídit společné páte „dítě“. Naše čtyři dospělé děti studují vysoké školy a na rodiče nemají čas. Zato tříletý Marley – domácí drobeček Cane Corso – je na nás oddaně závislý. Díky němu jsme denně v přírodě a běh za



fenkou či zajícem je už asi jediný sport, který provozuji pravidelně. V mládí jsem sportoval aktivně. Hrál jsem závodně hokej, basketbal, dělal lehkou atletiku a lyžoval. Dnes už jen vyjíždím na kole, sem tam volejbal a nohejbal s přáteli, a v zimě snowboard. Ten mě baví ze všeho nejvíce, jen při kurzech se středoškoláky jako instruktor zjišťuji, jak mi rok od roku ubývají síly. Zkrátka „lepší už to bylo“. Daleko více sportuji „s myší v ruce“ a v pozadí. Léta vytvářím grafickou tvář mezinárodních florbalových a házenkářských turnajů v České republice.

Další mou velkou zálibou je bluesová a rocková hudba. Vlastním rozsáhlou sbírku vinylových desek, „cédeček“, knížek o muzice a příležitostně vystupuji s foukací harmonikou ve dvou pražských kapelách. Jako obvykle – v pozadí.

Na závěr skromnou novinku – v září tohoto roku jsem dostal příležitost stát se členem redakční rady časopisu a tak doufám, že – stále v pozadí – budu moci nadále oblékat a trochu aktivněji ovlivňovat toho našeho společného „kamaráda do deště“. Přeji čtenářům a celému týmu ConvaTec krásné Vánoce a šťastný nový rok 2012.



## Ze schůzky redakční rady

**Odborných článků i Vašich příběhů máme v redakci časopisu vždy velké množství. RADIM se snažíme naplnit vždy tím nejaktuálnějším. Před každým novým číslem se proto schází redakční rada, aby vybrala to nejlepší pro Vás, naše čtenáře. Bylo tomu tak i tentokrát.**

Sešli jsme se na sklonku letních prázdnin, 29. srpna 2011. Bylo pondělí a byl příjemný slunečný den. Léto se pěkně aprílově vyřádilo, ale nám počasí přálo. Cesta po D1 nám pěkně ubíhala, už v autě jsme přetřásali nápady, jak by mělo to druhé letošní číslo časopisu RADIM vypadat. A že jsme těch nápadů, čím ho naplnit, měli! Do malebného městečka Hranice na Moravě jsme dorazili kolem poledního, přijeli všichni členové redakční rady, dokonce i pár vzácných hostů. Přivítali jsme mezi námi ředitele společnosti ConvaTec pana Tomáše Černohorského a obchodního ředitele Marka Dohnala. Zájem o účast na setkání redakční rady projevil i náš grafik, který utváří, modeluje, hraje si s konečnou podo-

bou našeho časopisu, pan Jaroslav Skokan. Jeho účast byla obrovským přínosem, a tak jsme se mu rozhodli nabídnout členství v redakční radě. Z předchozího představení víte, že nabídku přijal, ale to jsem předběhla všechny události našeho setkání.

Nabíti letním sluníčkem jsme začali diskutovat. Miluji tyto rozhovory, kdy každý řekne něco, ze svého pohledu – svého oboru. Proto jsou členy redakční rady lékaři, stomické sestry, stomička a zástupci firmy ConvaTec. O čem naše setkání jsou? Jsou vážná, vtipná, plná fantazie i tvrdé reality. Každá vyřčená věta, každý názor je obrazem toho zásadního, co by měl náš čtenář právě číst. Tři roky jsme Vám časopis RADIM předkládali v ustálené



koncepti a struktuře. Byli jste zvyklí na pevných stránkách časopisu najít rozhovor s jedním z Vás – stomiků, pravidelně a v ustáleném sledu se opakující rubriky z domova, ze světa, rady stomasester, slovo lékaře i psychologa a podobně. Tak budeme samozřejmě pokračovat i v dalších číslech. Během sprnového

čtyřhodinového jednání redakční rady jsme se ale rozhodli, že nové číslo připravíme trochu jinak – výjimečně. Nápady z auta jsme uložili do pomyslného šuplíku, nebojte se, nepřijdete o ně. Číslo 2/2011 jsme naplnili převážně tématy souvisejícími s 20. výročím působení společnosti ConvaTec na českém trhu. Je to určitě důvod k oslavě, co říkáte? První, kdo s myšlenkou „jubilejní podoby“ časopisu RADIM přišel, byl pan primář MUDr. Tomáš Mrázek z Městské nemocnice v Ostravě, dlouholetý člen redakční rady. Na jedné straně špičkový český chirurg, na straně druhé výborný inovátor s nepostradatelným přínosem pro náš časopis. Jeho nápad okamžitě oslovil všechny přítomné, a tak v tomto čísle najdete průřez dvacetiletou historií naší spolupráce s Vámi z mnoha různých pohledů.

Věříme, že Vás výroční číslo zaujalo a líbilo se Vám stejně jako ta běžná předcházející.

Ing. Martina Mainzerová,  
šéfredaktorka časopisu ■

## SETKÁNÍ STOMIKŮ® CONVATEC 2012

**V roce 2012 to bude již desátý rok, kdy pro Vás společnost ConvaTec pořádá Setkání stomiků. Navštívíme Vás v různých městech celé ČR.**

Začínali jsme v Praze a Brně, postupně se počet i místa setkání výrazně rozrostly. V příštím roce se můžeme společně těšit na 17 setkání pro kolostomiky a ileostomiky a 2 setkání pro urostomiky.

### TERMÍNY SETKÁNÍ V ROCE 2012

Karlovy Vary	4. 4.
Trutnov	12. 4.
Hradec Králové	18. 4.
<b>PRAHA URO</b>	<b>26. 4.</b>
Pardubice	3. 5.
Kyjov	10. 5.
Česká Lípa	16. 5.

### TERMÍNY SETKÁNÍ V ROCE 2012

Liberec	23. 5.
Jihlava	30. 5.
Zlín	6. 6.
<b>BRNO URO</b>	<b>13. 6.</b>
Brno kolo, ileo	5. 9.
Praha I.	12. 9.
Praha II.	13. 9.
Ostrava	20. 9.
Ústí n. Labem	25. 9.
Olomouc	3. 10.
Plzeň	10. 10.
České Budějovice	16. 10.

# Provoz o Vánocích

## VÝDEJNY „U RADIMA“

### PRAHA

27. a 30. 12. 2011 – ZAVŘENO

28. a 29. 12. 2011 –

OTEVŘENO od 9:00 do 15:00 hod.

V novém roce začínáme 2. 1. 2012.

OTEVŘENO bude od 9:00 do 18:00 hod.



### OSTRAVA

27. a 30. 12. 2011 – ZAVŘENO

28. a 29. 12. 2011 –

OTEVŘENO od 9:00 do 15:00 hod.

V novém roce začínáme 2. 1. 2012.

OTEVŘENO bude od 8:00 do 17:00 hod.



## ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Bezplatná zásilková služba ConvaTec je využívána mnoha stomiky, kteří si nemohou pomůcky osobně vyzvedávat v prodejnách zdravotnických potřeb či v lékárně. Pro spolehlivé a včasné dodání je třeba správně vyplnit Poukaz na léčebnou pomůcku. Zkontrolujte, prosím, před odesláním Poukazu na adresu ConvaTec nebo výdejny v Praze nebo Ostravě, že:

- 1/ je správně a čitelně vyplněné Vaše jméno, příjmení a adresa včetně PSČ,
- 2/ je na Poukazu připsané Vaše telefonní číslo (doručení zásilky Vám předem oznámíme),
- 3/ na Vaší doručovací adrese máte uvedeno jméno na zvonku u dveří, aby Vám kurýr mohl zásilku předat.

V případě jiné doručovací adresy, než je uvedena na Poukazu, přiložte tuto informaci k odeslanému Poukazu.

**Poslední poukazy v letošním roce vyřizuje naše Zásilková služba 20. prosince 2011.**

## STOMALINKA® CONVATEC



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

V prosinci 2011 bude StomaLinka® v provozu každý všední den 8–16 hodin až do 23. 12.

Mezi svátky nám můžete volat ve dnech 27. a 28. prosince 2011.

Poté se uslyšíme až v novém roce 2012, a to v pondělí 2. ledna.

Zákaznický servis ConvaTec Vám přeje krásné a klidné prožití vánočních svátků a v roce 2012 hodně štěstí, zdraví a spokojenosti.

## Stomici bez hranic

Už od roku 2005 se každoročně setkávají stomici z Česka, Slovenska a Polska, aby si navzájem předali zkušenosti, představili krásy své země a potěšili se jako staří přátelé.



Po loňském velmi úspěšném setkání v hornickém muzeu Lanek v Ostravě jsme se velmi těšili na trojsetkání na Slovensku. Uskutečnilo se 5.–6. 6. 2011 v rodišti Juraje Jánošíka v Terchové. Krásné prostředí, hezké letní počasí, skvělí lidé. Objímáme se s kamarády z Košic, Bratislavy, Krakova a mnoha dalších míst. Z našeho klubu nás přijelo 36 a postupně se k nám připojovali stomici z Nového Jičína, Opavy, Přerova i zástupce Českého ILCO pan Jelínek z Prahy. Nechybí klubové dresy, vlajky tří států, zpívají se hymny, následují projevy vedoucích delegací, vesele vyhrává krojovaná muzika. Myslel jsem si, že loňský rekord 170 účastníků v Ostravě nebude jen tak překonán. Ale rekord padl, je nás přes 200. Pro organizátory nebylo snadné ubytovat takové množství lidí po nejrůznějších penzionech v Terchové i okolí. Po obědě nám kronikářka obce přiblížila osud slavného rodáka a její výklad se dost lišil od toho, co nás učili ve škole. Po historii přicházejí mladí chlápci s heligonkami a přes dvě hodiny vyhrávají krásné slovenské i české písničky. Je skvělé být s tak velkou skupinou lidí, kteří si rozumí, chápou své problémy, živě diskutují a baví se. Druhý den po snídani nás čekal MUDr. Lúčan, chirurg z nemocnice v Martině a velký příznivec organizací stomiků. Tento skvělý člověk je dlouholetým členem horské služby a zajistil nám bezplatný výjezd lanovkou z Vrátné doliny do sedla pod Chlebem, což byl pro všechny úžasný zážitek.

Podle zdravotních možností někteří zůstávají na terase u horní stanice lanovky, další se vydávají na vrchol Chlebu nebo o něco vyššího Velkého Kriváně. Všechny starosti a trampoty zůstávají hluboko v údolí a my si užíváme těchto krásných chvil, které zůstanou ještě dlouho v našich vzpomínkách. Po obědě nastává čas loučení, nechybí slzičky a přejeme si hlavně zdraví, abychom se zase příště sešli.

Poděkování a uznání patří hlavně Martě a Jankovi Čačkovým (předseda SLOVILCO), kteří byli hlavními organizátory tohoto krásného setkání. Akce se jmenuje Trojsetkání na hranici. Pro stomiky však žádné hranice neexistují a umí ocenit tyto vzácné chvíle v dnešním složitém a často bezohledném světě. Budeme vzpomínat a těšit se na setkání za rok v Polsku.

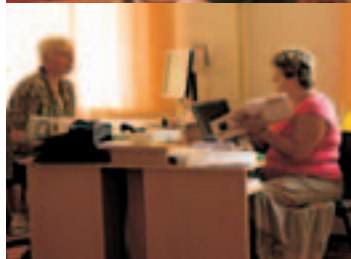


doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,  
místopředseda Českého ILCO

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

# ČESKÉ ILCO ZŘIZUJE INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM PRO STOMIKY A LIDI S ONEMOCNĚNÍM STŘEV

Jak jsme začínali? České ILCO si pronajalo prostory od Svazu pacientů s civilizačními chorobami. Máme pěknou velkou místnost v pátém patře, v budově jsou 2 výtahy a bezbariérový přístup. Koupili jsme stoly, smontovali je, darem od společnosti ConvaTec jsme dostali dva počítače a tiskárnu, a mohli jsme začít.



## Co nabízíme:

- kontaktní místo pro stomiky, kde se mohou potkávat a získávat potřebné informace
- všem, kteří chtějí vědět, jak se s vývodem žije, nabízíme rozhovor se zkušeným stomikem v kanceláři nebo telefonicky
- informace o akcích pro stomiky v celé ČR
- možnost podívat se na internetu na zajímavé stránky výrobců pomůcek, na veřejné i soukromé stránky týkající se onemocnění střev nebo informací o prevenci onemocnění, na vše, co vás zajímá
- půjčování knih a časopisů – pro stomiky, knihy pro dobrou náladu
- info o dietách pro pacienty po operaci střev
- informace pro onkologické pacienty
- informace o pomůckách pro stomiky a o ošetřujících přípravcích a jak pomůcky získat
- možnost si promluvit s těmi, kteří chápou Vaše problémy a starosti

- chceme pořádat i besedy o výživě, dietách, ošetřování stomií o tom, jak získat ztracené sebevědomí nebo jak žít v pohodě, netrápit se tím, co změnit nelze

## Naše adresa je:

Karlínské nám 12/59, Praha 8, 5. patro, místnost č. 509, v budově SPCCH, provoz zajišťují proškolení dobrovolníci stomici FIT-ILCO.

## Kdy nás můžete navštívit:

Od září 2011 v pondělí od 14 do 18 hodin a ve čtvrtek od 9 do 13 hodin.

Po dohodě tel.: 728 870 963,  
605 298 425,

[predseda@ilco.cz](mailto:predseda@ilco.cz) se můžeme sejít i jindy.

Pokud máte chuť, přijďte se podívat, jste srdečně zváni.

Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně FIT-ILCO ■

## Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky: **PROJEKTU VELKÉ NÁVRATY**

## VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!

- |                        |                                 |                        |
|------------------------|---------------------------------|------------------------|
| ■ Eva B., Praha        | ■ Jiří M., Tábor                | ■ Josef P., Kroměříž   |
| ■ Božena B., Tábor     | ■ Ludmila N., Olomouc           | ■ Ludmila S., Mokrá    |
| ■ Blahoslava B., Praha | ■ František P., Kublov          | ■ Božena S., Kremelín  |
| ■ Jana C., Č. Třebová  | ■ Jarmila P., Karlovy Vary      | ■ Stanislava S., Praha |
| ■ Rudolf J., Ostrava   | ■ Josef R., Josefův Důl u M. B. | ■ Věra C., Plzeň       |
| ■ Marie K., Opava      |                                 |                        |

# 20 LET SLEZSKÉHO KLUBU STOMIKŮ OSTRAVA

1991 - 2011 LET  
SLEZSKÝ KLUB STOMIKŮ OSTRAVA

**Nejen společnost ConvaTec slaví letos dvacet let. I jeden z největších klubů českého ILCO má 20letou historii za sebou. Pojďme se trochu blíže podívat, jak probíhaly oslavy tohoto významného jubilea.**

Oslavy 20. výročí založení Slezského klubu stomiků Ostrava vyvrcholily na přelomu září a října na rekondičním pobytu v hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm. O tento pobyt byl velký zájem. Zúčastnilo se 117 osob, dalších 14 náhradníků jsme tentokrát nemohli uspokojit. Přijeli i hosté ze Slovenska a z Polska. Oslavy probíhaly ve čtvrtek 29. 9. 2011. Nejprve se ve dvou blocích dopoledne a odpoledne představilo 8 firem, které dodávají stomické pomůcky. Následovalo milé vystoupení Ladi Kerndla s pětičlennou kapelou. Zpěvák nás vyzval, abychom využili možnost si zatancovat, parket byl neustále plný. Po krátké přestávce večer vrcholil raulem. Zahájili jsme jej příchodem krále v královském úbo-

ru, hrála při tom znělka z Noci na Karlštejně „Jede král, jede král“. Nechyběla klubová vlajka a výbor klubu v klubových tričkách. Po večeři hrála cimbálová muzika Valašský vojvoda z Kozlovic a to byla paráda. Hráli do půl jedné a téměř nikdo neodešel, společně jsme zpívali a tancovali, sólo s muzikou si s chutí zazpíval předseda klubu. Hezky jsme si užili i další dny rekondičního pobytu. Byly připraveny rehabilitace, stomici hojně využívali krásný bazén v hotelu. Velkou legraci jsme si užili při soutěžním odpoledni, s písničkami a vtipy mezi nás zavítal Franta Uher z Moravanky, navštívili jsme skanzen i Rožnovský minipivovar, nechyběla tradiční bohatá tombola. Překrásné počasí lákalo ke kratším i delším vycházkám.



Poslední večer zasedla Nejvyšší stomická stolice v čele s hyperstomikem, aby slavnostním aktem do klubu přijala sedm nových členů. Účastníci vytvořili krásnou rodinnou atmosféru, a tak se nelze divit, že při loučení bylo dost slziček. Překvapivý dárek k jubileu obdržel náš klub od firem ConvaTec a A.L.P. ecology. Zakoupili nám 40 akrů půdy na Měsíci a stejně velký pozemek i na Marsu. Tedy některou akci můžeme v budoucnu moci konat na vlastní zahradě mimo naši Zemi. Dáme vám včas vědět.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc., *předseda klubu*





# Slavím! Slavíš! Slavíme!

Společnost ConvaTec slaví v letošním roce své výročí stejně, jako Slezský klub stomiků Ostrava. Velkolepé oslavy v Rožnově pod Radhoštěm jsme absolvovali se členy klubu i my z týmu ConvaTec a z firmy A.L.P. ecology. Byli jsme u toho a slavili jsme moc rádi. Během programu „Ring volný“ jsme dostali příležitost

Slezskému klubu stomiků oficiálně popřát. Předali jsme netradiční dárky – zakoupili jsme 40 akrů půdy na Měsíci a stejnou plochu na Marsu. Hodně štěstí!

Ing. Martina Mainzerová,  
šéfredaktorka časopisu ■



Zástupci firem ConvaTec a A.L.P. ecology dostávají prostor v ringu volném a přejí.



Pavel Kreml představuje kousek místa na Měsíci a na Marsu. Je zde i Lunární mapa. Kde vlastně pozemek vlastníme?



## NABÍDKA DOMÁCÍ PÉČE

Vážení stomici, vážení čtenáři, máte Vy nebo Vaši blízcí potíže s ošetřováním stomie nebo Vám nevyhovují doporučené či používané pomůcky a nevíte na koho se obrátit? Dovolte mi, abych se Vám představila. **Jmenuji se Bianka Brendlová a jsem stomická sestra.** Pacienty se stomií ošetřuji od roku 2005. Nejprve jsem pracovala na chirurgii v Jablonci nad Nisou. Nyní pracuji v agentuře domácí péče – SmržoMedic, a tak mám možnost ošetřovat stomiky v domácím prostředí.

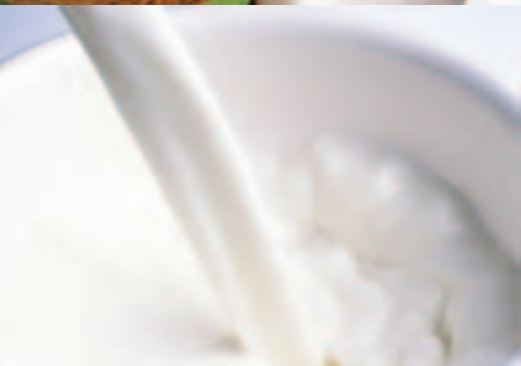
Nedávno se mi stala tato příhoda. Ozvala se mi manželka pacienta, která byla nešťastná, protože neuměla pomoci svému manželovi v ošetřování stomie, a to i přesto, že jí v ne-

mocnici vysvětlili, jak to má dělat. Přijela jsem, jak nejrychleji to bylo možné a znovu jsem jí vše předvedla a vysvětlila, jak na to. Pacient byl spokojen a jeho pečující manželka uklidněná, že její péče již bude správná. Při mé druhé návštěvě se pacient přiznal, že měl moji vizitku již z nemocnice, ale bylo mu hloupé mi zavolat. Kdyby to býval udělal hned po návratu domů, ušetřil by si mnoho zbytečných komplikací v okolí stomie. Dnes je bez potíží a já už k němu nejezdím, ale v případě, že by potřeboval moji pomoc, kdykoliv si můžeme zavolat.

V rámci Libereckého kraje si tedy dovoluji nabídnout odborné ošetření po dohodě na telefonním čísle **608 10 38 28**. Vše hradí zdravotní pojišťovna, a proto je ošetření i případná konzultace zdarma.

Bianka Brendlová, stomická sestra ■

# Recepty



## Salám kokosový – dvoubarevný – nepečený

400 g kokosek nebo sušenek Koka

200 g cukru moučka

50 g kakaa

trocha mléka

6 lžic rumu

Náplň:

120 g cukru moučka

120 g másla

120 g kokosu



Sušenky rozdrtíme na jemné drobečky, přidáme kakao, rum a mléko podle potřeby. Měla by vzniknout tužší hmota. Tu rozválíme na placku buď na válu lehce posypaném moučkovým cukrem, nebo na potravinářské folii či alobalu. Na nádivku utřeme máslo s cukrem, přidáme strouhaný kokos a rum podle potřeby. Bílou nádivkou potřeme tmavý plát a za pomoci folie či alobalu zarolujeme co nejpevněji. V chladu necháme ztuhnout. Před podáváním krájíme na kolečka. Uchovááme v chladu.

## Pečené cukroví – plněné ořechy

170 g cukru moučka

210 g másla

80 g ořechů vlašských  
(mletých)

250 g hladké mouky

citrónová kůra

skořice

kakao



Krém: kokos, rum, mléko, polohrubá mouka

Vše smícháme na válu, naplníme do formiček, dáme na plech a pak do trouby při teplotě 180 °C. Pak to vyndáme z formiček a naplníme směsí. Ořechy poléváme čokoládou.

Dobrou chuť Vám přeje  
Dragica Křenková, stomasestra

# Křížovka

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

POMŮCKA- ANNON ATL, SSL	KDO BYLŮ VEDLÉ	1. DÍL TAJENKY	HLE (nářeční)	PLAŠT BEOUNA		KÓDOVITÁ ŠELMA	TORSOR	OZNAČENÍ ANONYMA	JVĚNO PILAROVÉ		ZAČÁTEK ZÁVODU	HOD	AUTOR ROMANU JMĚNO RŮŽÍ
BRÝLE					NĚMEC „SEL“					SLOVENSKÝ DENÍK DOMÁCKY ADÉLA			
YPOH U TŘEBE- CHOVIC					4. DÍL TAJENKY SBOHEM								
CITOSLOV- CE NÁŘKŮ			VŮZNA CITRON (ovatar.)					ODE DNE VYDÁNÍ OBRNĚNÉ VOZEDLO					
KÓD LETIS- SANTA ROSALIA (Venezuela)				HUNROVÁ SLITINA ŠACHOVÁ PROHRA					SETINA HEKTARU DVADESLNÍ ÚLOHA			PROTKLAD	DRUH LOSOSA
POLZE (nářeční)					OKOUZLENÍ (nářeční) POTĚ					ŘEKA ZEMNÍ OLEJ			
DIAMANT							SEVERÁN SEKÁNÍM OSTRANIT				SPZ PEL- HŘIMOVA VYSTAVNÍ DŮM		
	PRUDŮ BOJ	MUŽSKÉ JMĚNO NÁZEV ŘÍMSKÉ 10				KLOVÁNÍM POŠKODIT RUSKÝ „TOTO“							
ZNAČKA GONO- METRICKÉ FUNKCE				ODER SEKEROU OBNOVENÁ BOTA				EPICKÉ BASMECTVÍ SLDNÍ ŽUB					
INICIÁLY KRAŠNO- HORSKÉ			SKŘÍTEK ŽNĚNKA NA OŽUOD						ZNAČKA HELNKY ANGLICKY „MSTNOST“			2. DÍL TAJENKY	ZÁRODEČ- NÁ BLANA
ČESKOSLO- VENSKÁ TRKOVNÍ KANCELÁŘ					SLOVENSKÝ „OP“ VYMĚLU KŮČOVNÍK					JUDSKÝ KRAL SMUTNÝ OSLO			
	ZÁHROBÍ	PAPOUŠEK DÍLČÍ ROZPOČET				SVOBODNÝ STÁTEK ŽENSKÉ JMĚNO					ŘÍMSKÝCH 995 UZENKA OKRAJÍ		
NEROZ- POUŠTĚT ŽÁREM								SLNÝ VÍTR ŘECKY „VZDUCH“					
KOZÁČNÍ NÁČELNÍK							MLÉNO SPZ „JESENKA“						
3. DÍL TAJENKY									DRUH BAVLNY				
SÍLO V ČADU				ČESKÝ BAVIC					ASUSKÝ LUDOVÝ PĚVEC				

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla najdete na str. 47.



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: Vínohradská 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