

R

radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

1/2012

**NOVÉ SKUPINY A LIMITY
V PŘÍSLUŠENSTVÍ**

ZMĚNY PLATÍ OD 1. DUBNA 2012

ROZHOVOR

**GOLF MĚ
VRÁTIL
ZPÁTKY
DO ŽIVOTA**

S PANEM
MILOSLAVEM
BOUČKEM

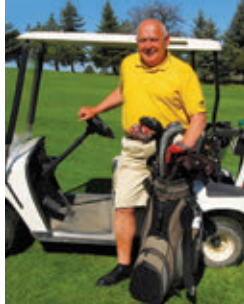
**MILOVÁNÍ
se stomií**

Úskalí partnerského
života se stomií

StomaLinka



ConvaTec



z obsahu

URČITĚ SI PŘEČTĚTE

3	Editorial Pan ředitel Vás již tradičně provede tématy, která jsme pro Vás připravili.	18	rozhovor hlavní téma Golfem ku zdraví Pan Miloslav Bouček parafrázuje staré rčení. Hraje golf od svých 24 let, je to jeho největší koníček a pomohl mu překonat těžké životní chvíle po vyšší stomie.
4	ConvaTec – představení Tváře v týmu ConvaTec K. Krejčířová – známá tvář – o své nové práci ve společnosti ConvaTec a Milada Karlovská a její nominace na Sestru roku.	29	rady stomasester Nejčastější komplikace stomiků Stomasestra Jana Hyklová Vás seznámí s nejčastějšími komplikacemi stomií a jak jim předcházet.
7	ConvaTec Nové skupiny a limity v příslušenství Přinášíme Vám aktuální informace o změnách v oblasti příslušenství, ke kterým došlo k 1. 4. 2012.	32	psycholog radí Milování se stomií Zeptali jsme se Dr. Laury Janáčkové na pár rad stomikům.
9	hojení ran Prevence infekce v místě chirurgického výkonu Seznámení s novým výrobkem společnosti ConvaTec – Aquacel® Surgical.	34	slovo lékaře Sexuální dysfunkce u stomiků Láska a milování patří k životu. Po operaci může docházet ke komplikacím, které nejsou vždy způsobeny pouze zdravotním stavem pacienta.
12	České ILCO Zdravotnická reforma Zdravotnická reforma očima Marie Ředinové, předsedkyně Českého ILCO. Vzpomínka na V. Kleinwächtera.	36	služby ConvaTec Dotazník kvality života stomiků Výsledky projektu Kvality života za rok 2011. Přečtěte si, jak hodnotíte kvalitu života Vy – stomici.
14	z domova Dobrá věc se podařila díky Českému ILCO Do zákona se dostaly reálné ceny stomických pomůcek a nehrozí tak obrovské doplatky.	45	volný čas Kam na výlet s Radimem Vybrali jsme pro Vás dva tipy na výlet. Jeden je nedaleko hlavního města Prahy a druhý na Moravě, kousek od Těpic nad Bečvou.
16	ze světa ConvaTec ve východní Evropě Kateřina Krejčířová Vás ve stručnosti provede zeměmi, se kterými nově spolupracuje.		



Ing. Tomáš Černohorský,
ředitel společnosti
ConvaTec Česká republika

Rok změn

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

nezadržitelně se přiblížil konec první poloviny roku, a to je ten správný čas, kdy se ve Vašich poštovních schránkách objevilo letošní první číslo Vašeho oblíbeného časopisu pro stomiky a nejen pro ně, časopisu RADIM. Nedočkavě ho otevíráte s rozechvěním, že v něm najdete opět něco zajímavého, poučného, ale i zábavného a inspirativního. Pevně věřím, že i tentokrát budete spokojeni a každý si tam najde právě to, co hledal a co ho zajímá.

Letošní rok je ve znamení pokračujících reforem ve zdravotnictví. Jedna část zdravotnické reformy se zcela konkrétně dotýká i oblasti stomických pomůcek. Od 1. 4. vstoupila v platnost novela zákona 48/1997 Sb., o veřejném zdravotním pojištění, která přináší zejména v příloze 3 C zákona významné změny. Je třeba na tomto místě zdůraznit, že většina těchto změn nijak zásadně neomezuje nebo nezhoršuje Váš nárok na stomické pomůcky. Nadále jsou stomické pomůcky ConvaTec plně (100%) hrazeny z veřejného zdravotního pojištění, jsou zachovány stávající kusové měsíční limity. V oblasti pomůcek pro ileostomiky byla vzata v úvahu jejich potřeba častější výměny podložky a měsíční limit byl zvýšen z původních 10 na 15 podložek na měsíc. Zásadní změnu doznala oblast finančních limitů. Tyto byly v zákoně 14 let beze změny, zatímco se ceny stomických pomůcek významně měnily. Nyní jsou tedy novelou nastaveny nové finanční limity, které lépe reflektují současnou realitu. Dále nastaly změny v oblasti příslušenství, které bylo rozděleno do nových podskupin. Čerpání z těchto podskupin může být různě kombinováno za předpokladu, že nesmí být překročen celkový finanční limit. V tomto čísle našeho časopisu najdete podrobný návod, jak se v nových podmínkách, daných novelou zákona, orientovat. Rád bych na tomto místě zmínil, že jsme v uplynulých mnoha měsících, kdy se novela zákona připravovala, velmi intenzivně spolupracovali s ostatními výrobci stomických pomůcek, patientskými organizacemi a asociací výrobců a distributorů zdravotnických prostředků Czechmed na tom, abychom zajistili Vám, stomikům, rovný přístup ke stomickým pomůckám, jejich plnou úhradu a zachování stávajících množstevních limitů.

Milí přátelé, blíží se nejhezčí období roku – léto, doba dovolených, pobytů v přírodě, cestování, koupání a dalších odpočinkových aktivit. Věřím, že Vás v této souvislosti zaujme článek o speciálních plavkách a spodním prádle, které je specificky navrhováno a vyráběno tak, aby splňovalo potřeby lidí se stomií. Tuto informaci Vám přinášíme právě před nadcházejícím létem, abyste mohli sami využít výhody těchto oděvů při Vašich výletech do přírody a k vodě.

Dalším tématem tohoto čísla je intimní život se stomií. Požádali jsme PhDr. Dr. phil. Lauru Janáčkovou, CSc., která se intenzivně věnuje i onkologicky nemocným pacientům, aby se s námi podělila o své zkušenosti v rubrice Psycholog radí. Této problematice se věnujeme i v rubrice Slovo lékaře. Věřím, že zde najdete řadu užitečných informací a rad, na které se nelehko ptát. V tomto vydání časopisu také najdete několik zajímavých tipů na výlety za krásami naší země. Budu rád, když se stanou pro některé z Vás inspirací pro letní cesty. A protože jsem přesvědčen, že mnozí z Vás znají krásná a malebná, ostatním méně známá zákoutí naší vlasti, tak mám pro Vás návrh – pošlete nám příspěvek s popisem daného místa a Vaším doporučením, čím je pro Vás zajímavé a proč stojí zato ho navštívit. Velmi rádi Vaše tipy zveřejníme v některém z dalších vydání časopisu RADIM tak, abychom i ostatním dali možnost toto místo navštívit a zažít něco hezkého.

Milí přátelé, přeji Vám do nadcházejícího léta pevné zdraví, spousty pozitivní energie a dobré nálady, mnoho neopakovatelných zážitků na Vašich cestách za poznáním a odpočinkem a ať Vám stále svítí sluníčko.

RADIM, časopis pro stomiky
č. 1/2012. Vychází dvakrát ročně
v Praze.

Šéfredaktorka:

Ing. Martina Mainzerová

Redaktorka-koordinátorka:

Bc. Jana Přikrylová

Redakční rada:

Předseda: Ing. Martina Mainzerová

Členové: primář MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MUDr. Petr Večeřa, Jana Hyklová, Milada Karlovská, Alice Křepínská, Bc. Jana Přikrylová, 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 úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nedá odvolávat. ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článkách přispěvatelů. 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.

NOVÉ TVÁŘE V TÝMU CONVATEC

V tomto čísle Vám představujeme naši staronovou kolegyni **Kateřinu Krejčířovou**. Většina z Vás si ji asi pamatuje jako marketingovou ředitelku společnosti ConvaTec. Ona se Vám teď představí ve své nové pozici. Před rokem jsme Vám představovali naši novou členku redakční rady **Miladu Karlovskou**. Letos byla nominována na Sestru roku. Přinášíme Vám reportáž z této významné události.



Já jsem přece Kateřina!

Od loňského srpna jsem začala pracovat pro region CEE – střední a východní Evropu. Byla to stále to je pro mě velká změna. Prožila jsem se stomickými sestrami a stomiky téměř 11 let.

Ještě dnes si vzpomínám na první pohovor, bě-

hem kterého jsem zjistila, že stomie není výrobek ConvaTec, ale vývod. Učila jsem se celých 11 let a byla jsem tomu moc ráda. Nejde zapomenout na Janu a naši společnou cestu do Polska na školení o tvarovatelné technologii. My jsme školily polské kolegy a hned při prvních větách v češtině se ozývaly salvy burácivého smíchu. Něco bylo špatně? Ne, to se jen smáli naší češtině – prý naše slova znějí směšně... Nebo na točení videa s paní Miladou a Irenou. Při vzpomínce na uvedení pomůcky Vitala® a nasazení Olgy mám slzy v očích. A tak bych mohla pokračovat nezapomenutelnými setkáními s Vámi všemi stomasestrami na ConvaTec Academy, ConvaTec Connects a dalších akcích.

Nezapomenutelná jsou i Setkání stomiků®. Životní příběhy Vás, stomiků. Můj obdiv patří Marii za moudrost „Čtyř dohod“, ale i dalším stomikům za to, s jakou obdivuhodnou silou žijete život. Tímto krátkým psaním bych vlastně chtěla poděkovat za vše, co jsem s Vámi měla možnost prožít. Nejen stomikům a stomasestram, ale i Vám, svým kolegům. Já to vlastně ani pořádně neudělala. Tak využívám mož-

nosti, kterou mi nabídla redakční rada a píšu takovou děkovnou řeč. Jsem Vám všem moc vděčná za vše, co jsem s Vámi mohla za ta léta prožít a vytvořit.

Teď zažívám pocity nové. S lékaři, sestrami ranhojičkami a kolegyněmi z hojení ran. Znovu objevuji zapomenuté a učím se nové věci například o kloubních náhradách. Budu se snažit na sobě pracovat, abych byla Vaším plnohodnotným partnerem pro diskusi i pro legraci. A legraci já ráda.

Přeji nám všem, ať děláme práci, která nás baví a má smysl. Ať děláme radost kvalitními výrobky a tím nejlepším servisem. **A to vše s humorem a láskou.**

Vaše Kateřina
WT, CCC & Regional Director, CEE

Sestra roku 2011

Dne 28. 2. 2012 na slavnostním galavečeru v Paláci Žofín byly vyhlášeny výsledky XII. ročníku soutěže Sestra roku. Vyhlášeným vítězem soutěže je odborný časopis Sestra vydavatele Mladá fronta. Záštitu nad akcí převzala nadace Dagmar a Václava Havlových VIZE 97. Mezi nominovanými na titul Sestra roku byla i naše kolegyně z redakční rady časopisu RADIM – sestra Nemocnice Na Bulovce – Milada Karlovská. A jak celý večer s Miladou v hlavní roli probíhal?

Večerním programem provázeli Gabriela Partyšová a Tomáš Krejčíř. Moderátoři představili tři kategorie, ve kterých se ceny v soutěži Sestra roku každoročně udílejí – **Sestra v nemocniční a ambulantní péči, Sestra v sociální péči a Sestra ve výzkumu a vzdělávání**. Zároveň představili všechny nominované v jednotlivých kategoriích – celkem devět jmen. Milada Karlovská byla nominována na Sestru roku



v nemocniční a ambulantní péči.

Hned v úvodu přišli sestřím na pódium poblahopřát ministr zdravotnictví Leoš Heger, ministr práce a sociálních

věcí Jaromír Drábek a primátor hlavního města Prahy Bohuslav Svoboda. Při slavnostním zahájení pan doktor Heger, kromě jiného, řekl:

„Sestry jsou základem zdravotnictví a odvádějí obrovský kus práce, bez které by zdravotnictví nebylo tam, kde je dnes. Za posledních 20 let navíc ušly ohromný kus cesty dopředu a velmi významně se zvýšilo jejich vzdělání.“

Po úvodních slovech hostů moderátoři představili nominované krátkým shrnutím jejich pracovní kariéry poutavými medailonky. Na plátno se promítal, vždy ke každému nominovanému, krátký film, který by se dal nazvat „Můj všední pracovní den.“ V sále byla přítomná odborná porota, v jejímž čele letos zasedla bývalá ministryně zdravotnictví z úřednické vlády Jana Fišera a nynější předsedkyně České asociace sester Dana Jurásková. Úkolem celé poroty bylo vždy po medailoncích tří kandidátů v jednotlivých kategoriích vyhlásit vítěze dané kategorie. Během vyhlášení vítěze v kategorii Sestra roku v nemocniční a ambulantní péči byla Tomášem a Gábinou jako první vyzvána na pódium ke krátkému rozhovoru Milada Karlovská. Jindy sebevědomá sestra, která prezentuje svoje zkušenosti např. na vzdělávacím

kurzu ConvaTec Academy® nebo na Setkáních stomiků®, působila nejistě. Jistá se cítí být na svém pracovišti v Nemocnici Na Bulovce, byla trochu překvapená v nové roli, jak mi později sdělila. Na otázku Tomáše Krejčíře, jak nejrady tráví volné chvíle a odpočívá, odpověděla: „Nejlépe vypnu u dobré kávy, když si natáhnu nohy a vůbec na nic nemyslím.“ V pokračujícím programu byli představeni další finalisté z jednotlivých kategorií. Porota vybírala ve třech kategoriích z devíti nominovaných a její úkol byl opravdu nelehký. Mluvené slovo moderátorů dvakrát vystřídal svým vystoupením zpěvák Petr Kolář. A konečně byly známy výsledky.



Finalistky kategorie Sestra roku v nemocniční a ambulantní péči

Titul Sestra roku v nemocniční a ambulantní péči získala Věra Suchá z neurologického oddělení kolínské nemocnice. Sestrou roku v kategorii Sestra v sociální péči se stala Helena Nosková, která pracuje v domácí hospicové péči. Cenu Sestra ve výzkumu a vzdělávání byla udělena Janu Chrastinovi, odbornému asistentovi Ústavu společenských a humanitních věd.

Další cenou byla Sestra mého srdce. Tuto cenu nevyhlašovala odborná porota, ale široká veřejnost prostřednictvím webových stránek a SMS zpráv. Nejvíce veřejnost oslovil příběh Věry Suché. Posledním a nejvýznamnějším z předávaných ocenění byla Cena za celoživotní dílo v ošetrovatelství. Toto ocenění in memoriam dostala Eva Kvasnicová, bývalá hlavní sestra Vojenské nemocnice Brno.

(Foto z akce Sestra roku 2011 – V. S. Sadílek)



Autorka reportáže s oceněnou stomasestrou M. Karlovskou

Ing. Martina Mainzerová,
Customer Service Manager
ConvaTec Česká republika

Pohlčovač pachu pro stomiky

Zdravotnické prostředky na poukaz



S platností od 1. 4. 2012 schválení revizním lékařem.

Požádejte Vašeho lékaře a/nebo stomasestru o pomoc při schvalovacím procesu revizním lékařem.

Nevíte si rady?

Kontaktujte **StomaLinku® ConvaTec**.



Ing. David Rašmadžian

A.L.P. ecology, s.r.o.

**PLNĚ HRAZENO
V MĚSÍČNÍM LIMITU
350 Kč**



Pohlčovač pachu ALP s rozprašovačem

Efektivně odstraňuje pachy ze stomických sáčků, povrchu materiálů a prostoru.

- 200 ml a 50 ml varianta Mini

Pohlčovač pachu ALP Olej s kapátkem

Promíchává se s obsahem sáčku a vytváří na hladině nepropustný film, účinně po celou dobu.

- 30 ml s kapátkem

Kód VZP 00 86 854	200 ml s rozprašovačem, balení 1 ks
Kód VZP 00 89 000	50 ml s rozprašovačem, balení 1 ks
Kód VZP 00 86 855	30 ml olej s kapátkem, balení 1 ks

Doporučené kombinace do měsíčního limitu –

Všechny kombinace uvedeny na webu.



Pro více informací volejte zdarma **StomaLinku® ConvaTec** a/nebo na www.pohlcovac-pachu.cz

StomaLinka® ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

Nové skupiny a limity v příslušenství

Stomické pomůcky jsou základ, ale většina z Vás se neobejde ani bez příslušenství, které Vám pomáhá v ošetřování stomie a jejího okolí. Od 1. dubna 2012 došlo ke změnám v oblasti příslušenství, a proto Vám přinášíme aktuální informace o nových skupinách a limitech.

Příslušenství

PROSTŘEDKY STOMICKÉ – VYPLŇOVACÍ A VYROVNÁVACÍ – měsíční limit – bez limitu, plná úhrada

Kód	název	rozměr	obsah v balení	ks v balení
0002708	PASTA VYPLŇOVACÍ STOMAHESIVE® 30g		30 g	1
0002709	PASTA VYROVNÁVACÍ STOMAHESIVE® 60g		60 g	1

PROSTŘEDKY STOMICKÉ – OCHRANNÉ – měsíční limit 1 000 Kč

Kód	název	obsah v balení	ks v balení	úhrada/balení	
0002707	PUDR OCHRANNÝ STOMAHESIVE®	25 g	1	560,00	
0011280	FILM OCHRANNÝ CONVACARE®		100	576,00	
0130029	KRÉM ZKLIDŇUJÍCÍ SENSI-CARE	85 g	1	124,00	
0131000	ADAPTÉR NÍZKOTLAKÝ NATURA®	45 mm	10	1 000,00	D**
0131001	ADAPTÉR NÍZKOTLAKÝ NATURA®	57 mm	10	1 000,00	D**
0131002	ADAPTÉR NÍZKOTLAKÝ NATURA®	70 mm	10	1 000,00	D**
0131003	ADAPTÉR NÍZKOTLAKÝ NATURA®	100 mm	10	1 000,00	D**
0002705	DESTIČKA VYROVNÁVACÍ STOMAHESIVE®	100 x 100 mm	5	879,00	
0002706	DESTIČKA VYROVNÁVACÍ STOMAHESIVE®	200 x 200 mm	3	1 746,00*	

* plná úhrada jednoho balení za 2 měsíce

PROSTŘEDKY STOMICKÉ – ČISTÍCÍ – měsíční limit 350 Kč

Kód	název	obsah v balení	ks v balení	úhrada/balení	
0130027	PĚNA TĚLOVÁ ALOE VESTA	236 ml	1	253,00	
0130028	UBROUSKY ČISTÍCÍ ALOE VESTA	8 ks	1	128,00	

ODSTRAŇOVAČE STOMICKÉ PODLOŽKY – měsíční limit 300 Kč

Kód	název	ks v balení	úhrada/balení	
0011279	ODSTRAŇOVAČ PODLOŽKY CONVACARE®	100	600,00 *	

* plná úhrada jednoho balení za 2 měsíce

KRYTKY STOMICKÉ – měsíční limit max. 30 ks/3 100 Kč po schválení revizním lékařem

Kód	název	obsah v balení	ks v balení	úhrada/balení	
0003091	KRYTKA STOMIE 1D STOMADRESS® PLUS	30 ks	1	2 891,00	

PÁSY A PŘÍDRŽNÉ PROSTŘEDKY PRO STOMIKY – max. 2 ks/600 Kč/rok po schválení revizním lékařem

Kód	název	ks v balení	úhrada/balení	
0002702	PÁSEK	1	161,00	
0019014	STOMEX – KÝLNÍ PÁS	1	600,00	D**

PROSTŘEDKY STOMICKÉ – DEODORAČNÍ – měsíční limit 350 Kč po schválení revizním lékařem

Kód	název	obsah v balení	ks v balení	úhrada/balení	
0086854	POHLCOVAČ PACHU ALP	200 ml	1	159,50	
0089000	POHLCOVAČ PACHU ALP MINI	50 ml	1	122,50	
0086855	POHLCOVAČ PACHU ALP OLEJ	30 ml	1	153,50	

**D = doplatek

Dle aktuálně platné metodiky VZP – verze č. 832

Pomůcka VITALA®

Pomůcka pro dočasnou kontinenci VITALA® se dočkala změny – od 1. 4. v rámci novelizace legislativy má svoji vlastní skupinu s názvem „Systémy stomické – na dočasnou kontinenci stomie“. Pro tuto kategorii je přesně stanovená indikace – pacient s distální kolostomií a formovanou stolicí.

Sety obsahující pomůcku VITALA® se nemění:

VITALA® – POMŮCKA PRO DOČASNOU KONTINENCI – 1 set/měsíc po schválení revizním lékařem

Kód	název	velikost stomie	ks v balení
0085648	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Stomahesive® 45 mm:		
	VITALA®	45 mm	15
	Podložka NATURA® Stomahesive®	45 mm	10
0085649	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Flexibilní 45 mm:		
	VITALA®	45 mm	15
	Podložka NATURA® Flexible	45 mm	10
0085650	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Stomahesive® 57 mm:		
	VITALA®	57 mm	15
	Podložka NATURA® Stomahesive®	57 mm	10
0085651	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Flexibilní 57 mm:		
	VITALA®	57 mm	15
	Podložka NATURA® Flexible	57 mm	10
	Sáček NATURA® běžový s filtrem Standard	45 mm	60
	Sáček NATURA® běžový s filtrem Standard	45 mm	60
	Sáček NATURA® běžový s filtrem Standard	57 mm	60
	Sáček NATURA® běžový s filtrem Standard	57 mm	60

Pravidla ohledně předepisování setů zůstávají též stejná – 1 kolostomický set na 1 měsíc, plná úhrada, poukaz podléhá schválení revizního lékaře.

Milí čtenáři, pokud patříte mezi kolostomiky a splňujete kritéria pro nošení pomůcky VITALA®, využijte existenci tohoto převratného výrobku na našem trhu. S létem přichází i krásné počasí, které přímo vybízí a láká k turistice, cestování, sportu, plavání, houbaření, návštěvě různých kulturních a společenských akcí či dalším aktivitám, při kterých věříme, že pomůcku VITALA® velice oceníte.

Vytvořením webových stránek www.vitala.cz se Vám snažíme přinášet informace speciálně

o této pomůcce, jejíž unikátnost si jistě zasluží pozornost. Dozvíte se zde vše důležité i zajímavé. Kdybyste náhodou v něčem váhali, obraťte se s důvěrou na naši StomaLinku® 800 122 111, na které Vám kolegyně rády a ochotně zodpoví Vaše dotazy.

Martina Roubalová,
Product Manager
ConvaTec Česká republika

PREVENCE INFEKCE v místě chirurgického výkonu

NOVINKY V NEUROCHIRURGII S TROŠKOU HISTORIE



Historie ošetřování ran spadá do období, do kterého sice nedohlédneme, ale díky záznamům z minulosti se můžeme do problematiky tehdejší péče o rány ponořit. Ve starověku se k hojení používal med, pryskyřice, krev z různých druhů ptáků, much, ovocné šťávy a rozdrčená semínka. Po mnoho staletí se péči o rány věnovali šamani, kteří věděli, jak uzavřít ránu, ranhojiči a léčitelé, kteří s oblibou využívali i produktů babek kořenářek. Hippokrates v r. 460–370 př. n. l. sice přikládal velký význam péči o ránu, primárnímu i sekundárnímu hojení ran, ale chemikálie jako dezinfekci neznal. Používal primitivní antiseptikum – víno.

Snaha o ošetřování ran, zejména těch infekčních, byla leckdy marná. Dezinfekce se prováděla např. oplachem vodou, vypálením žhavými železnými pruty, přikládáním pijavic, přikládáním obkladů s balzámy, medem nebo cukrem. Na krytí ran se používalo sukno a později pruhy plátýnka. S objevem celulózy a bavlny jako vhodného krytí pro nasátí sekretu vývoj v ošetřování ran velice posunul a kolem 60. roku minulého století začal vývoj a možnosti v péči o ránu prudce stoupat. Výrobcům se ve spolupráci se zdravotníky podařilo obnovit myšlenku používání produktů pro vlhké hojení ran. Od té doby nastal neskutečný zlom v medicíně.

I naše oddělení se zabývalo hledáním moderních obvazových materiálů, které by představovaly rozšíření léčebných možností při hojení chronických a akutních ran. Hledali jsme materiál, který důsledným používáním zkrátí dobu hojení, zredukuje počet převazů. Materiál, který nebude navyšovat náklady na personál spojené s častými převazy a umožní bezbolestnou výměnu. Informace jsme získali z různých odborných časopisů, na seminářích věnovaných problematice ošetřování ran, na základě doporučení kolegyň. Od společnosti ConvaTec jsme dostali nabídku na vyzkoušení nového sterilního krytí na chirurgické rány. Na podzim roku 2011 jsme použili první vzorek **Aquacel® Surgical – Hydrofiber**, který se osvědčil a předčil naše očekávání. Hydrokoloid šetrný ke kůži přispívá k pružnosti krytí během pohybu např. na lůžku či chůzi. Nasává tekutinu obsahující škodlivé bakterie i krev a při aplikaci přilne ke kůži. Povrch má voděodolný polyuretanový film, který chrání před

průnikem virů a bakterií. Velikou výhodou pro pacienta je pocit komfortu. S tímto krytím se může denně sprchovat, aniž by musel po koupeli ránu převazovat. **Krytí operačních ran Aquacel® Ag Surgical** obsahuje stříbro, což je nejstarší a nejpoužívanější antiseptikum, které chrání operační ránu před infekcí. Neopomenutelným benefitem je také jeho dlouhodobé působení. V zájmu zachování fyziologického hojení operační rány převazujeme většinou až pátý pooperační den. Výrobcům se podařilo i zvolením barvy krytí tělového odstínu určit směr, který odpovídá moderním trendům v ošetřování.

Krytí **Aquacel® Ag Surgical** aplikujeme pacientům, u kterých se operační rána nehojí per primam nebo na chronické rány – např. bércový vřed – viz foto hospitalizované pacientky (obr. str. 10). Díky výborným vlastnostem tohoto produktu s obsahem iontového stříbra můžeme rozvoji infekce zabránit, léčbu úspěšit a zkrátit tak dobu hospitalizace.

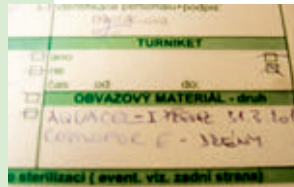


Pacientka * 1927, bérčové vředy L. DX – oboustranně hospitalizace na neurologii – den příjmu převaz, následně 2. den, pak překlad LDN



POSTUP POUŽITÍ NA OPERAČNÍM SÁLE

- Sutura a dezinfekce operační rány
- Drény vyvedené v dostatečné vzdálenosti od sutury
- Aplikace krytí + extra krytí drénu
- Záznam do perioperační dokumentace – druh krycího materiálu a datum 1. převazu



POUŽITÍ KRYTÍ AQUACEL® – PŘEVAZY NA ODDĚLENÍ

Pacientka * 1936, TEP. GEN. I. DX., 10. den po operaci

NOVĚ ZAVÁDÍME

- Datum 1. převazu zaznamenáváme speciálním sterilním popisovačem přímo na obvazový materiál na operačním sále: zvýší pozornost personálu a šetří čas
- Standardní převaz – po 24–48 hod.
- V indikovaných případech – rizikové výkony 5.–10. pooperační den (AQUACEL®)

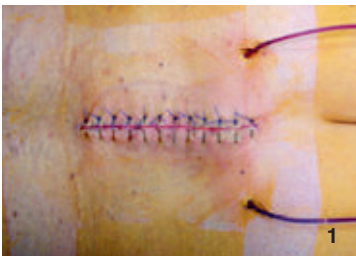


hojení ran

Pacient *1944, zadní stabilizace C4 -TH2, 7. den po operaci



Pacient *1962, zadní stabilizace bederní páteře



ConvaTec
800 122 111
HOJENÍ RAN

AQUACEL™
SURGICAL
Hydrofíbní krytí

AQUACEL™ Agi
SURGICAL
Hydrofíbní krytí se stříbrem

České ILCO chystá oslavy dne stomiků



Od roku 1993 vyhlašuje Světová organizace stomiků IOA světové dny stomiků WOD. Slaví se vždy první říjnovou sobotou. Důvodem je povzbudit stomiky, ukázat, že nejsou sami a informovat veřejnost, že i se stomií se dá žít.

ve dnech 19.–21. 10. 2012 Pacientskou konferenci stomiků a nezávislých expertů s účastí zahraničních sdružení stomiků, stomických firem, lékařů, stomasester a dalších odborníků, kteří se nám, stomikům, věnují. Podrobnější info o akci v příštím čísle časopisu RADIM.

České ILCO vítá s velkou radostí téma letošního Dne stomiků 2012 – WOD 2012: „Buďme slyšet“. Tato výzva je velice potřebná pro české stomiky i veřejnost. V ČR se o stomicích a stomiích málo mluví. Stomie budí víc strachu a obav, než je nutné. Ke dni stomiků připravujeme řadu informačních akcí.

České ILCO, březen 2012

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

ČESKÉ ILCO RADÍ

Doporučuje stomikům, aby trvale sledovali nové produkty a měli přehled o sortimentu dostupných stomických pomůcek. Některé novinky totiž mohou přispět ke zkvalitnění a usnadnění života.

I v případech, že v současné době pomůcka vyhovuje a nemáme s ní problémy, doporučujeme vyzkoušet i něco nového, být připraveni na řešení případných komplikací.

Dobré může být vyzkoušet, případně používat, několik druhů pomůcek (dvoudílné, jednodílné), vyzkoušet různé lepící plochy.

Chci touto cestou poděkovat společnosti ConvaTec, že se o nás stomiky stará, vyvíjí nové kvalitnější pomůcky, pořádá setkání stomiků, kde nás s pomůckami seznamuje a na požádání zašle i vzorky k vyzkoušení.

Celorepublikové sdružení stomiků České ILCO slaví v letošním roce 20. výročí svého založení. S radostí oznamujeme, že jsme přijali za člena již 20. nově vzniklý klub stomiků, tentokrát z Českých Budějovic. Vedoucí sdružení ILCO České Budějovice je Jarmila Turková. Máte-li zájem o členství, kontaktujte ji na telefonním čísle 728 166 265, budete vítáni. České ILCO při příležitosti 20. výročí vzniku pořádá



Dne 4. března 2012 zemřel první předseda a zakladatel Českého ILCO doc. Vladimír Kleinwächter.

Moje vzpomínka na něj bude vždy jen světlá. Byl moudrý, pracovitý, obětavý, zodpovědný, citlivý člověk. Stihnul toho opravdu hodně, byl velmi úspěšný ve svém zaměstnání, nesmírně mnoho udělal pro stomiky. Založil dobrovolné sdružení stomiků v České republice a byl jeho prvním předsedou, pracoval do loňského roku pro Evropskou asociaci stomiků, dva roky byl i předsedou Světové organizace stomiků. Vždy byl ochoten pomoci radou nebo činem. Poprvé jsem jej potkala na mém prvním rekondičním pobytu v Karlově. Naposledy jsme se potkali v Brně na setkání stomiků pořádaném společností ConvaTec. Těšilo mě, že byl spokojen s tím, jak České ILCO v současné době

VZPOMÍNKA NA VLADIMÍRA

Jsou lidé, kteří projdou našimi životy, stejně jako plyne voda v řece – byli a jsou pryč. A pak jsou lidé, které neznáme třeba ani nijak zvlášť dlouho, a přesto už k našemu životu náleží navždy. A mezi takové lidi pro mne patřil Vladimír Kleinwächter. Je to jako dnes, když jsme jako předsedové tří klubů stomiků ze severní Moravy jeli do Brna, abychom byli u založení národního sdružení České ILCO. Zde jsem se prvně setkal s Vláďou. Byl to velmi inteligentní, nesmírně vzdělaný člověk, vědec a odborník, který vytvořil více než 250 publikací a jednu monografii a byl v oblasti nukleových kyselin uznávanou kapacitou nejen v Česku, ale i v zahraničí. Ob-



pracuje. Konzultovala jsem s ním činnost Českého ILCO. Koncem ledna mi napsal: „Můj zdravotní stav se pozvolna zhoršuje, občas se dostaví zcela nečekaně nějaké komplikace.“ Bohužel, dostavila se poslední komplikace. Jen rodina ví, co vše za poslední období prodělal. Vladimír navždy zůstane v mém srdci. Kéž by bylo víc takových lidí mezi námi.

S láskou Marie Ředinová,
březen 2012

divoval jsem jeho neobyčejný přehled nejen v přírodních vědách, ale i v umění, hudbě, historii a právu. Bylo pro mne nesmírnou ctí, že jsem se hned při první schůzi Českého ILCO mohl stát jeho spolupracovníkem. S postupem času se stal Vladimír mým přítelem a kamarádem. Za 19 let spolupráce jsem se od něj hodně naučil. Vláďa byl vždy klidný, vyrovnaný, s úžasným nadhledem, nikdy se nenechal unést. Jednal s rozvahou a hlubokým pochopením.

Od roku 1997 jsme se zúčastňovali evropských a světových kongresů stomiků. Zde bylo více času se poznat. V jednom hotelu jsme dokonce spolu sdíleli manželskou postel. Díky své skvělé jazykové výbavě pomáhal a usnadňoval komunikaci mezi nově vznikajícími organizacemi zejména ve východní Evropě a zeměmi s již rozvinutou péčí o stomiky. Pro nás, delegáty z Česka, Slovenska, Polska, Ukrajiny, Srbska a Ruska, byl nepostradatelným pomocníkem, který měl úžasný přehled a pomáhal nám pochopit diskuse i zákulisní jednání. Byl pro nás kamarádem a výborným společníkem, se kterým jsme rádi poseděli při skleničce dobrého vína, on si pobával ze své dýmky a vášnivě diskutoval. Měl rád krásné moravské písničky, kterými vždy zaujal ostatní delegáty.

Zůstalo mi velké množství vzpomínek a zážitků z mnoha společných setkání. Za všechny se mi vybavuje historka, kdy mu nestačila ani znalost několika světových jazyků. Na kongresu v Holandsku jsme jeli autobusem společně se sympatickými Polkami Alinou a Ankou. Obdivovali jsme rozkvetlá pestrá barevná pole tulipánů, narcisů a hyacintů. Tu je zaujaly žluté blatouchy kolem potoka. „Kačenky,“ ukazují Polky. „To jsou blatouchy,“ my na to. „Rostou v blátě, a tak jsou to blatouchy.“ Nastal problém. Co je to bláto? Vladimír to zkouší anglicky, německy. Nerozumí. Tak popisujeme déšť, vodu, hlínu, mísíme to, plácáme. Stále ne a ne, když po deseti minutách, rozjasní se tvář Anky: „Jaj, bloto!“ Konečně víme, jak se řekne bláto polsky.

Jeho odchod v nás probudil pocit hluboké ztráty. Představoval pro nás vzácného člověka, k němuž jsme si za ta léta vytvořili velmi blízký osobní vztah. Kniha života pana Vladimíra Kleinwächtera se dopsala 4. března 2012. Důležité však je, že číst v ní budeme dlouho, až do konce dní, které jsou vyměřeny nám.

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

DOBŘÁ VĚC SE PODAŘILA DÍKY ČESKÉMU ILCO

Od jara 2011 měli někteří stomici problémy s předepisováním pomůcek. Některé pojišťovny se rozhodly, že budou šetřit i na stomicích, začaly pečlivě číst zákon a našly v něm oporu pro své jednání. Limity stomických pomůcek jsou stanoveny v zákoně č. 48/1997 Sb., a to v příloze 3 oddíl C.



ilustrační foto

Početní limity jsou nastaveny poměrně přísně, nelze je snižovat. A byly po celou dobu platnosti zákona dodržovány. Stomasestry i stomici je znají, pokud mají pochybnosti, mohou se informovat například na bezplatných linkách distributorů stomických pomůcek. Do loňského jara jsem ani já nevěděla, že jsou v zákoně ke každé položce stomických pomůcek stanoveny i limity finanční. A právě zde byl problém. Za úhrady uvedené v příloze zákona by nebylo možné získat stanovený počet pomůcek.

Mnoho let již finanční limity neodpovídaly skutečným cenám pomůcek v ČR. Pro úhradu pomůcky schválené do číselníku byl pojišťovnami využíván § 15 odst. 8 písm. c) uvedeného zákona, který ukládá hradit vždy zdravotní prostředek v základním provedení nejméně ekonomicky náročném, a to v závislosti na míře a závažnosti zdravotního postižení. Pojišťovny tedy sledovaly jen početní limity a byla hrazena taková pomůcka, kterou pacientovi doporučil odborník a která vyhovovala právě pro jeho stomii.

V průběhu března 2011 České ILCO jednalo s pojišťovnami a upozorňovalo, že každá stomie je originál a že jen odborník může určit vhodnou pomůcku. Na pojem „ekonomicky nejméně náročná pomůcka“ nutno nahlížet v širších souvislostech. Je to pomůcka, která stomikovi vyhovuje, nezpůsobuje následné problémy s poškozením okolí stomie, nepodtéká, prostě stomikovi sedí.

V červnu 2011 ale nastal další problém. V připravované novele uvedeného zákona byl výklad § 15 upraven. V novele zůstaly finanční limity úhrad, které byly stanoveny před 15 lety. Od té doby ceny ve zdravotnictví výrazně stouply, vzrostlo i DPH. Mnozí stomici se obra-

celi na České ILCO a vyjadřovali znepokojení. Pokud by novela byla schválena v této podobě, stomici by na pomůcky dopláceli 3 000 Kč i více měsíčně, což je většinou pro důchodce částka příliš vysoká. Jsme lidé se zdravotními problémy, užíváme léky, navštěvujeme častěji lékaře. Sama stomie je obrovský zásah do psychiky člověka. Skutečnost, že na pomůcky nebudeme mít peníze, vede k velkému stresu. Zákon byl schválen v červnu 2011 poslaneckou sněmovnou a dostal se do senátu. **Nebyli ohroženi jen stomici, ale všichni zdravotně postižení.**

Toto vše vysvětlovali představitelé Českého ILCO spolu s ostatními pacientskými organizacemi ministru Hegerovi na schůzce organizované Koalicí pro zdraví v polovině června 2011. **České ILCO jednalo se senátory, poslanci, pojišťovnami i výrobci pomůcek. Rada lékařů při Českém ILCO pomáhala vysvětlovat, kdo stomici jsou, co nezbytně potřebují.** Vysvětlila i to, že každý stomik potřebuje takovou pomůcku, která vyhovuje právě jeho stomii. Koncem června vyzval ministr zdravotnictví pacientské organizace a odbornou veřejnost, aby do konce července 2011 daly připomínky k novele zákona 48/1997 Sb. **Již 12. 7. 2011 doručilo České ILCO na ministerstvo naléhavou žádost o pomoc, kde vysvětlilo potřeby stomiků a doložilo vyjádření rady lékařů.** Doporučilo, aby ministerstvo zdravotnictví při stanovení výše úhrad stomických pomůcek vzalo na zřetel analýzu, kterou zpracovává odborná veřejnost. Dne 19. července 2011 při jednání svolaném Platformou pojištěnců za přítomnosti senátorky MUDr. Dernerové ze zdravotního výboru senátu, zástupce pojišťoven a odborů, mělo České ILCO opět možnost vysvětlit, co

zdravotnická reforma

stomici požadují. Jednání byla přítomna i stomasestra Mgr. Iva Otradovcová, která představila přítomným návrh změny novely zákona č. 48/1997 Sb., který vypracovala Chirurgická společnost J. E. Purkyně dne 15. července 2011 ve spolupráci s Koloproktologickou společností a Českou asociací sester. České ILCO souhlasilo se zpracovaným návrhem i s odůvodněním změn a s výší navrhovaných úhrad za stomické pomůcky. V době, kdy je obrovský tlak na úspory ve zdravotnictví, se do návrhu úhrad nevejdou všechny pomůcky, ale je možno vybrat pro každého stomika vždy vhodnou pomůcku. V návrhu je navýšen počet podložek pro ilestomiky z 10 na 15 kusů měsíčně.

Následně České ILCO vypracovalo návrh změny zákona, ve které vycházelo z kvalitně zpracovaného návrhu odborných společností. Změnou je jen úhrada pomůcek, která je propočtena na měsíc, nikoliv na 1 kus. Toto řešení může být pro stomiky výhodnější. Koalice pro zdraví mi sjednala dne 21. 7. 2011 schůzku s ředitelem odboru farmacie Ministerstva zdravotnictví Mgr. Vrubelem. Při schůzce jsem měla možnost nejen předat a vysvětlit návrh Českého ILCO na změnu novely zákona, ale i upozornit na problémy stomiků a jejich oprávněné obavy. Průběžně byli upozorňováni poslanci zdravotního výboru i ti, které známe, na změny navrhované Českým ILCO. Jednali jsme s Národní radou zdravotně postižených, která zpracovala komplexní návrh změn novely za všechny zdravotně postižené. **Do návrhu NRZP byl zapracován návrh změny úhrad stomických pomůcek navržený Českým ILCO.**

Ministerstvo zdravotnictví na intervence sdružení stomiků odpovědělo, že si uvědomuje potřebnost a užitečnost občanských sdružení, která sdružují pacienty s nejrůznějšími chorobami a poraněními či zdravotním

postižením. Chápe, že úloha těchto společenství je často pro jejich členy nenahraditelná co do sdílení informací a poskytování pomoci. Rovněž si uvědomuje, že stomie v jakékoliv její podobě je jedno z těch horších zdravotních postižení, které může pacienta zasáhnout nejen fyzicky, ale i psychicky, a které výrazně ovlivňuje jeho fungování ve společnosti. I proto jsme ve spolupráci s odbornou veřejností a sdruženími stomiků vytvořili návrh změny přílohy č. 3 zákona č. 48/1997 Sb., který významně měnil a doplňoval ustanovení týkající se stomických prostředků. **Ministerstvo zdravotnictví následně navrhlo navýšení limitů úhrad z veřejného zdravotního pojištění a doplnění dalších stomických prostředků tak, aby stomičtí pacienti nebyli kromě samotné zdravotní újmy traumatizováni navíc finanční zátěží.** Ve čtvrtek 25. srpna 2011 Výbor pro zdravotnictví PSP ČR schválil pozměňovací návrh novely zákona 48/1997 Sb. ve znění navrženém Ministerstvem zdravotnictví. Na tři maličkosti, které by mohly pozměňovací návrh ještě „vylepšit“ a zjednodušit život stomiků, upozornilo České ILCO Výbor pro zdravotnictví PSP ČR a poslance ještě 29. 8. a 30. 8. 2011. I když se tyto drobnosti nedostaly do zákona, jsem opravdu spokojená s tím, co se podařilo vyjednat.

Z téměř beznadějně situace, kdy jsem byla opakovaně upozorňována, že úhrady uvedené v příloze se nemohou v žádném případě zvyšovat, se do zákona dostaly reálné ceny stomických pomůcek a nehrozí obrovské doplatky.

Byla to práce opravdu obrovská a vyplatila se spolupráce odborné veřejnosti, patientské organizace a výrobců.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO ■



www.ilco.cz

Jak to funguje v jiných zemích

V části Představení jste se dozvěděli, že kolegyně Kateřina již nemá na starosti marketing v České republice, ale že se teď stará o řadu východních evropských zemí. Kdo tam pracuje a jak to tam chodí?

Chtěla bych se s Vámi podělit o první zkušenosti z cest po „mých zemích“ v rámci našeho regionu. Úzce spolupracuji s kolegy ze šesti zemí – Slovenska, Bulharska, Slovinska, Srbska, Bosny a Hercegoviny a Makedonie. Zatím jsem v každé z nich byla na první, uvítací návštěvě, ale postupně získávám další informace z našich pravidelných telekonferencí s partnery – distributory v jednotlivých zemích. Uši mi zaléhají čím dál častěji. Letadlem jsem poprvé letěla v 11 letech. Z Mošnova do Prahy a zpět, neuvěřitelný zážitek! Dnes už se bojím méně, než když to bylo poprvé. Mám mož-



Rada a dvě Borjany

nost zažívat neuvěřitelná setkání. Zatím je to spíše oťukávání a poznávání zvyků, jazyka a jiných kultur.

Třeba **Makedonie** a úžasná energická kolegyně Marina. Je naší agentkou v této oblasti a má na starosti celou Makedonii, od jednání s distributorem, trénink lékařů a sester včetně ošetřování problematických stomií u pacientů v nemocnici, až po marketingovou a prodejní podporu. První setkání s majitelem distribuční firmy a jednání v délce cca 2 hodin se šesti silnými kuřáky. Oblaka dýmu za zavřenými okny korunovaná pohárky vodky na úspěšnou spolupráci.

Nebo **Bosna a Hercegovina**. Tři křehké ženy vzpomínající na válkou rozvrácenou zemi, a to nedávno, tuším před 15 lety. Někteří zůstali v Sarajevu a bojovali, jiní odjeli k blízkým. Střet různých náboženství za zavřenými dveřmi, do kterých nevíte, zda nahlédnout. Rada a dvě Borjany žijí, usmívají se a pomáhají stomikům.

Srbsko a krásný Bělehrad u řeky, kde diskotéka začíná ve 23 hodin a končí v pozdních ranních hodinách. Povrchní, uznávám. Pokud však chcete zažít pravý noční život, tak Bělehrad je to pravé ořechové – údajně. Úžasný Jasminko a krásná Tanja to doporučují.

Slovensko – naši bratři. Když píšu tyto řádky, právě sedím v letadle z Košic. Kolega Libor Urban letí se mnou. Krátce, ale dobře jsme si popovídali o změnách, které se staly v letošním roce na Slovensku.

Slovinsko – věčně usměvaví Gorazda a Doris a překrásná Ljubljana. Město, ve kterém se autem neprojedete centrem, protože je tam pěší zóna. Je to moc příjemné, procházet se



Kolega Gorazda ze Slovinska

kolem řeky po Řeznickém mostě a zavěsit klíč na některou ze skobiček pro vzpomínku.

Nakonec jsem si nechala **Bulharsko**. Jeho horu Vitošu a selfmademana Racha. Je to moc milý chlapík a navíc lékař. Na setkání s ním se vždycky moc těším. Jeho přístup k životu, k práci a lidem kolem sebe se mi moc líbí. Je to fajn člověk a úspěšný muž.

Napište mi prosím, co byste se rádi dočetli o některé z těchto zemí. Pokusím se to zjistit a rozepsat se o konkrétní problematice, která Vás zajímá. Moje adresa je:

katerina.krejcirova@convatec.com

Na Vaše podněty se těší Kateřina.

Kateřina Krejčířová,
WT, CCC & Regional Director, CEE ■

*Kolegovi Marku Dohnalovi
blahopřejeme k narození dcery Terezky.*



Marek, Veronika a Terežka



GOLF MĚ VRÁTIL PO ZALOŽENÍ STOMIE ZPÁTKY DO ŽIVOTA

Energický muž mnoha povolání, plný vitality a smyslu pro humor, ale hlavně zapálený pro své dva velké koníčky – golf a numismatiku – to je Miloslav Bouček. Právě s ním si budeme povídat o tom, že golf není jen sportem pro vysoce postavené manažery, ale je to záliba, která když Vás chytne, tak Vás nepustí po celý život.

Pane Boučku, golf je sportem, který je stále populárnější, ale mnohými je stále považován za sport pro horních deset tisíc. Jak jste se ke golfu dostal Vy?

Golf mě doslova a do písmene „chytl“ v roce 1972. Tehdy jsem byl na dovolené v Karlových Varech, bylo mi tenkrát 24 let. Tam jsem se poprvé dostal na golfové hřiště. Zeptal jsem se správce, jestli bych si to mohl zkusit, on mi předvedl, jak uchopit hůl, jak odpálit, no a mně se to zalíbilo. Zeptal jsem se ho, jestli i v Praze, kde bydlím, je nějaké podobné hřiště a on mi doporučil golfové hřiště v pražském Motole, kam jsem začal pravidelně docházet k panu Václavu Havlicemu. Ten mě začal učit nejen jak golf hrát, ale i jak se pohybovat na hřišti. Tehdy se jednalo o opravdové nadšence golfu, všechno jsme na hřišti sami brigádnicky upravovali. Dneska jsou už golfová hřiště stavěná na klíč, všechno je to perfektní, ale bohužel taky finančně nákladné. Moji synové se mě ptali, jestli bylo lepší hrát golf před 30 lety nebo dnes, a já jim říkám: „Tenkrát to bylo jiné, dneska máte nízké raфы, vysoké raфы, semirafy, tenkrát trávník byl buď posekaný nebo neposekaný a vstupné stálo 20 korun. Dneska je to perfektní a stojí to 2 000 korun.“ Právě proto možná dostal golf přívlastek sport snobů a někdy to bohužel je pravda, protože pro hodně profesně výše postavených lidí je tenhle sport módní. Pořád je ale

hodně nás, dlouholetých nadšenců, kteří hráme golf kvůli hře samé, a ne proto, že je to zrovna v módě. Já jak můžu, tak si jedu zahrát na některé z hřišť. Mám rád menší, obyčejnější hřiště, kde se schází víc opravdových hráčů než snobů. Vždyť i dneska, když děláme tenhle rozhovor, mám na odpoledne domluvený golf s kamarádem v Motole, a to je začátek března!



Golf je sport, který vyžaduje fyzickou kondici. Vy jste před lety podstoupil operaci, při které Vám kvůli nádorovému onemocnění byla založena kolostomie. Jak jste se s tím vyrovnával?

V roce 2008 mě obvodní lékař poslal na preventivní kolonoskopii, protože moje maminka byla taky onkologicky nemocná. Když jsem si

po týdnu přišel pro výsledek, lékař mi řekl jen: „Je tam.“ Já jsem řekl lékaři, že na operaci nemám čas, ale pak jsem pochopil, že se mi definitivně změnil život. Už když jsem se vracel vozem od lékaře, nechal jsem všechny v klidu předjet, ač to běžně nedělám. Prostě jsem nikam nespěchal, protože ta informace byla pro mne dočista jako rána z děla. Lékař mi dal týden, během kterého jsem si dojel zahrát golf do Mariánských lázní, došel jsem se podívat na numismatickou aukci a v pondělí jsem nastoupil k operaci. Byl jsem ujištěný, že stomii nejspíš mít nebudu, takže když jsem se poprvé probudil po narkóze, moje první otázka zněla, jestli mám stomii nebo ne. Lékař mi řekl, že ano a já na to: „Dočasnou, pane doktore, že?“ „Ne, máte trvalou stomii“, řekl mi a pokračoval v tom smyslu, že se všechno naučím a zvládnu a co prý mi má předepsat, co mi udělá dobře? Tak jsem mu řekl, že půl tablety cyankáli, co jiného, vždyť přece nemůžu žít s dírou v břiše! Přišla za mnou stomasestra, která mi dala stomickou taštičku s informacemi, letáky, časopisem RADIM, a snažila se mě naučit výměnu sáčků, ale mě vůbec nic nezajímalo a poslal jsem ji pryč. Naštěstí se do toho vložila moje žena, která je taky zdravotní sestra, pracuje v motolském dětském kardiocentru. Když mě po operaci propustili ve čtvrtek domů, vzala si na pátek volno, přes víkend mi ukázala, jak se pomůcky vyměňují a v pondělí, když odcházela do práce, mi řekla: „Máš dvě možnosti. Buďto výměnu zvládneš sám, nebo budeš do večera sedět ve vaně.“ Tak mě vlastně hodila do vody a já jsem „začal plavat“ – a zjistil, že to jde! Svě ženě tak vděčím za to, že jsem se z toho všeho dostal poměrně rychle, protože mi dodávala potřebnou energii. Když mi lékař poprvé oznámil, že mám nádor, řekl jsem své ženě: „Bylo to s tebou krásné, ale krátké a já teď už budu jen sedět u okna a nebudu moct nic dělat, jenom sekýrovat druhé.“ No, sedět u okna jsem po operaci vydržel jen asi 10 dnů, pak se mi zdálo, že by trávník na zahradě potřeboval posekat a nikdo z rodiny se k tomu ne-



Se ženou na golfovém hřišti na Kypru

měl, tak jsem vzal sekačku a posekal ho sám. Následující den za mnou přijeli synové na návštěvu a že prý jedou na golf. Nelíbilo se mi, že bych měl zůstat sám doma, tak jsem jim řekl, aby mně vzali s sebou, že budu jen sedět a popíjet kávičku. Ale když jsme dorazili na hřiště do Motola, nedalo mi to, šel jsem zkusit odpálit míček a ono to šlo. Synové mě na golf dovezli ještě třikrát a po čtvrté už

jsem to zvládnul autem sám. I v průběhu ozařování a chemoterapií jsem se snažil golf nepřerušit, v 8:40 jsem měl v motolské nemocnici ozařování a říkal jsem sestřičce: „Sestřičko, pospěšte si prosím, musím být v 10 hodin v Motole na golfu!“ A sestra se divila, že po ozařování neležím, ale já jsem se tomu snažil nepoddávat. Takže můžu říct, že svůj ženě a golfu vděčím za rychlé zotavení po operaci. Můj velký dík patří i všem lékařům a sestřičkám v nemocnici v Motole, kde mě operoval chirurg pan doktor Kouda. Dodnes se o mne stará stomasestra paní Irenka Krbová a velký dík patří i mojí onkoložce paní doktorce Čmejlové.

Kromě Vaší paní, která, jak jste zmínil, má velkou zásluhu na Vašem uzdravení, máte i dva syny. Hrají i oni golf společně s Vámi?

My jsme taková golfová rodina. Manželka začala golf hrát proto, aby z ní nebyla tzv. „golfová vdova“, jak se říká manželkám aktivních hráčů, které na ně čekají doma. Takže jsme na



S golfovým partnerem na hřišti v Motole



Pan Bouček se svou ženou při „adrenalinovém kousku“ v Tunisu

hřišti spolu. Synové začali hrát asi před 10 lety a oba si našli přítelkyně, které jsou také aktivními hráčkami golfu. Já mám handicap 30, dnes jsem už trochu pomalejší, ale rád si zahraju s kýmkoliv. **Pokud se mezi čtenáři časopisu RADIM najde stomik – golfista, mohli bychom si někdy zahrát společně** (kontakt na p. Boučka rádi předáme, pozn. red.). Víte, při golfu se ve flajtu setkáte s různými hráči, někdy hraju i s lékaři a když jim řeknu, že hraju se stomii, nechtějí mi věřit, tak jim sáček ukážu. Tím vždycky ty spoluhráče tak trochu testuju. Jednou se mi stala taková veselá příhoda, kdy jsem se na golfovém hřišti v Českém Krumlově sešel se dvěma golfisty, kteří se po hřišti přepravovali na golfovém elektrickém vozíku, jeden z nich měl menší pohybový handicap (trochu kulhal) a ten druhý si musel neustále odbíhat do křovička, začali si stěžovat (nebo se spíš chlubit), jaké mají za sebou operace a ukazovat si navzájem jizvy, tak jsem jim ukázal svůj stomický sáček a ostatní jizvy na břiše a oni mi řekli: „Vyhrál jsi.“ Takže se často na hřišti díky svému zdravotnímu handicapu pobavím. Jeden z mých synů si letos v červnu bere za ženu svoji slečnu, Zuzanu Mašínovou, golfovou profesionálku, takže to vypadá, že golf už prostě v naší rodině zůstane i v dalších generacích.



Pravidelný pohyb při golfu mě udržuje stále v docela dobré kondici

A co Váš další již zmíněný koníček – numismatika?

To je taky moje srdeční záležitost. Tvrdím, že od jara do podzimu hraju golf a přes zimu se věnuji numismatice. Zajímám se o mince již od mládí, sbírám je, chodím na výstavy, burzy a aukce. Po revoluci jsem se mincím věnoval i profesně, nějaký čas jsem pracoval v Živnobance s monetárním zlatem a později jako šéf skupiny, která se zabývala problémovými penězi.

Letos v únoru jsem navštívil mezinárodní výstavu Numismata v Mnichově. Jel jsem sám autem, měl jsem nejdřív strach, jestli to všechno zvládnu během jednoho dne, ale podařilo se mi to bez problémů.

Brzo ráno jsem vyjel z Prahy do Mnichova, strávil den na výstavě a večer jsem již večeřel doma. V březnu byla u nás v Praze vystavena velká rarita, nejdražší zlatá mince světa. Dvacetidolarová mince Double Eagle byla v roce 2002 vydražena za rekordních 7 590 000 dolarů. Tak na té výstavě jsem samozřejmě nemohl chybět, trvala jenom dva dny. Zajímavé je, že exemplářů je na světě jen třináct. Deset jich je uloženo v sejfech americké vlády, dva kusy vlastní americká muzejní instituce a jediný Double Eagle vlastní neznámý dražitel. Zlatá dvacetidolarovka doplatila na světovou hospodářskou krizi. Všech původních půlmilionu kusů nařídil prezident Roosevelt roztavit. Po několika exemplářích, které roztažení unikly, pátraly tajné služby Spojených států. Jednu minci vlastnil vášnivý sběratel, egyptský král Farouk. Ta byla 40 let neznámá do chvíle, kdy její nelegální prodej překazili tajní agenti. Originály mincí Double Eagle 1933 provází i pověst o tom, že mají skrytou moc. Mince zabavená agenty byla v roce 1996 na



pět let uložena ve Světovém obchodním centru v New Yorku. Odvezena byla dva týdny před 11. zářím 2001. Takže vidíte, že i svět numismatiky dovede být jak akční, tak opředěný tajemstvími.

Jste již několik let v důchodu. Jaké bylo Vaše původní povolání?

Pracoval jsem od roku 1966 do roku 1990 jako technik v ČKD Tatra Smíchov, závod Trakce. V té době jsem začal hrát golf, jezdil jsem vždycky odpoledne na motolské hřiště. Po revoluci přišla již zmíněná práce s monetárním zlatem a problémovými penězi. Po další kratší zkušenosti s prací ve spojitelně jsem náhodou našel na inzerát místo správního rady na odboru azylové a migrační politiky Ministerstva vnitra. To byla moc zajímavá zkušenost, protože jsem měl na starost práci se žadateli o azyl v naší republice, kteří z konkrétních důvodů (zpravidla kvůli hospitalizaci nebo kvůli výkonu trestu) nemohli sami žádat o azyl. Tak jsem měl možnost navštívit 30 z celkem 35 nápravně-výchovných ústavů v naší republice. Moje poslední pracovní zkušenost bylo zaměstnání pro Diners Club, kdy jsem jezdil testovat znalost práce prodejců s technologií platebních karet. Do důchodu jsem odešel ihned poté, co jsem se dozvěděl, že jsem onkologicky nemocný.

Co vzkážete nakonec našim čtenářům?

Nevzdávejte předem boj s nemocí a bojujte! S přibývajícím věkem i diagnózami je člověk sice pomalejší, ale důležité je, že to, co si naplánujete, zvládnete. Je dobré věnovat se nějaké zálibě. Já díky golfu a numismatice nemám vůbec čas zabývat se nemocemi, nářky nebo stesky. Prostě za jakéhokoliv počasí vyrazím na green, kde si pročistím hlavu, odreaguju se a těším se na další den.

Pane Boučku, děkuji za rozhovor a přeji Vám hodně přesných golfových odpalů a všem našim čtenářům krásné léto plné sluníčka a pohody!



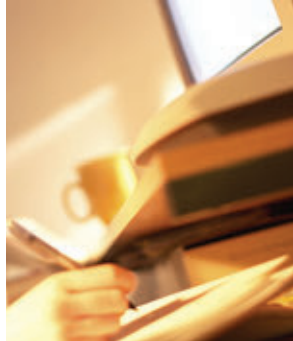
Rozhovor připravila Alice Křepínská, StomaLinka® ConvaTec
Foto J. Crhová a archiv p. Boučka

GOLFOVÝ SLOVNÍČEK

- Grýn (green)** – jamkoviště
- Raf (rough)** – cca 6cm tráva lemující férevej
- Férevej (fairway)** – část dráhy mezi odpalištěm a grýnem
- Semiraf (Semi rough)** – cca 3cm tráva lemující fairway
- Flajt (flight)** – skupina hráčů, kteří jsou spolu na hřišti



z Vašich dopisů



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

Vážená redakce,

Koncem letošního roku mi bude 64 let. Jsem ileostomik. V roce 2006 mi byla sdělena diagnóza rakovina tlustého střeva a tzv. polypóza, takže jsem prodělala těžkou operaci a následnou chemoterapii. Byla jsem velmi vyhublá a strašně zesláblá, vyčerpaná i psychicky. Byla to tedy pro mě velká rána, jako ostatně pro každého člověka. Velkou oporou po operaci až doposud mi je můj manžel a děti s rodinami. Také kamarádi přispěli velkou měrou, dodnes jsem jim všem velmi vděčná, jsou mi i nadále oporou. Za pomoci mé rodiny jsem se snažila zařadit se do normálního života a nejvíce ze všeho mě



motivovalo to, že jsem chtěla ukázat hlavně svým dětem, že to vše jde zvládnout a chtěla jsem jim tím dát najevo i svou vděčnost, abych byla zase ta normálně žijící maminka a manželka. V mladším věku jsem se věnovala baletu, dělala jsem i konzervatoř, a tak



ještě dnes vyučuji baletní přípravu pro mažoretky Kalimera Vyškov-Těšany, které uspěly i na Mistrovství Evropy. Mám z toho velmi dobrý pocit, že mohu být prospěšná a dopomoci jim, aby byly ještě lepší. Mám mezi nimi i své dvě vnučky, tak mám o to větší radost se života, jehož hodnoty jsem docela přehodnotila a snažím se, i přes některá negativa, která mi po operaci zůstala, si každý den radostně prožít.

Anna J., Vyškov ■

Vážená paní Ing. Sivková,

jsem po amputaci rekta a mám trvalý vývod. Operaci jsem podstoupila 26. října 2011 a se stomií jsem se vyrovnala brzy, a to díky pomůckám společnosti ConvaTec. Používám tvarovatelnou podložku a uzavřený sáček s filtrem. Chtěla bych touto cestou moc poděkovat společnosti ConvaTec, Vám za služby a rady nám, pacientům, a zároveň

stomické sestře Vendulce Ondryášové z nemocnice v Novém Jičíně, kde jsem byla operována. Pomohla mi po psychické stránce hrozně moc, je velice vstřícná a laskavá. Bude mi letos 59 let, celý život jsem pracovala a do důchodu jsem vkročila s tímto postižením, ale díky Vám všem mám zase radost žít. Přeji Vám hezký den.

Eva B., Jasnice ■

Navštivte stránky
www.convatec.cz

Je už to teď brnkačka?

Při četbě příspěvků v časopise RADIM či jiných časopisech pro stomiky jsem získala pocit, že nezasvěcený čtenář nutně musí nabýt dojem, že mít stomii nic až tak hrozného není. Vždyť máme kvalitní a fungující pomůcky a můžeme dělat de facto totéž, co dělají zdraví lidé – chodit do práce, do kina či divadla, zahrádkářit, jezdit na výlety, provozovat sport, cestovat. Ale to je zavádějící představa. Vyšitá stomie není ozdoba jako piercing nebo tetování, je to složitý a velmi náročný lékařský zákrok nutný k záchraně života nemocného (ve většině případů) nebo zákrok potřebný ke zlepšení kvality života (těžké záněty střev). Psychicky se vyrovnat s následky této operace a přijmout fakt, že jsem stomikem, je obtížné a trvá velmi dlouho. Po operaci je nutno nejprve překonat primární nemoc, zvládnout péči o stomii včetně výměny stomických pomůcek, obvykle změnit stravování (například nadměrné uvolňování plynů při trávení přináší stomikům velké problémy), přizpůsobit oblékání i styl života. Operace vyvolá změnu životních hodnot a priorit. Proto mě překvapuje častá otázka z dotazníků hodnotících život stomika: Změnila stomie váš dosavadní život? Nedovedu si představit, že by ho někomu nezměnila. Velký vliv na náš další život má psychika stomika. Sama na sobě pozoruji, jak je křehká a labilní a jak snadno a rychle se ztrácí pocit vyrovnání. A není se čemu divit. Vlastně žijeme v neustálém napětí, v oba-

vách z výsledků cyklických lékařských prohlídek, ze správné funkčnosti stomie (zejména její průchodnost), ze vzniku kýly. Také používání stomické pomůcky příliš klidu nepřináší. I když momentálně celkem dobře drží, změna váhy a tím i tvaru břišní stěny může přinést problémy. Nebo reakce kůže na neustálé nalepení podložky. O obavách z následků toho, když se podložka občas sama nechťně uvolní, ani snad psát nebudu. Dále nás pronásledují zvuky, pachy, vyboulení plného sáčku. Mě třeba od cestování letadlem odradila možnost osobní prohlídky na letišti. Navíc při odjezdech z domova stále bojuji s představou, že některou nezbytnou součást stomických pomůcek zapomenou doma. Proto si myslím, že je důležité se neustále vzájemně podporovat, být v kontaktu, psát o tom, co všechno dokážeme, když vše funguje tak, jak má. Od mnoha lidí jsem slyšela, jak moc jim po operaci pomohl osobní příklad stomiků, kteří mají stomii již delší dobu a kteří i přesto velmi aktivně žijí. V názvu příspěvku jsem využila název článku, se kterým vystupoval náš člen Boris Hybner na setkáních pořádaných společností ConvaTec a který už tehdy vyvolával polemiku. Myslím, že ač to brnkačka není a z podstaty věci ani být nemůže, děláme vše pro to, aby aspoň občas to tak bylo a abychom co nejvíce a nejlépe využili tu druhou šanci, kterou jsme od života dostali.

Olina V., Praha ■

Vážená redakce časopisu RADIM,

nejdříve Vás srdečně zdravím. Odvážil jsem se Vám napsat, že jsem nedostal časopis RADIM 1/2011. Když jsem si myslel, že toto číslo vyšlo, čekal jsem, pak jsem zapomněl. Až když přišlo 2/2011, kde jsem se dozvěděl od čtenářů „Z Vašich dopisů“, že jsem asi přišel o hodně věcí, které by mne zajímaly. Rád bych Vás poprosil, kdyby snad v redakci na stole toto číslo bylo, zda byste mi ho mohli poslat. Budu Vám moc vděčen a předem děkuji. Já mám stomii 26 roků

a časopis RADIM dostávám od roku 1995. Nové věci jsem se vždy dozvěděl z Vašeho časopisu. Protože stomasestra tenkrát nebyla, přesně to všechno popsala v rubrice „Jak to vidí“ – „Moje první setkání se stomií“ Jana Hyklová, staniční stomasestra v Mostě. S tím vším jsem se setkal a ke všemu ani buňčítá vata nebyla. Všem Vám přeji hodně zdraví, štěstí, radosti a hodně dobrých výsledků ve Vaší práci.

S veškerou úctou se s Vámi loučím

Josef S., Strměchy ■

z Vašich dopisů

Posíláme pozdrav a poděkování

z lázeňského pobytu v Teplicích nad Bečvou. Je tady velmi příjemně, nemá to chybu. Děkujeme Vám i spolupracovníkům za vše,

co pro nás stomiky děláte. Pobyt jsem od Vás získala na Setkání v Brně. Trochu mně to komplikuje jen zítřejší stávka. Zdravíme.

Marie V., Brno ■

Vážení přátelé,

jsem teprve přes rok po operaci stomie a za tu dobu jsem s Vámi navázal velmi ochotnou spolupráci, za kterou jsem velmi vděčen. Snažím se, abych i ve svých 82 letech mohl dál žít s tímto zdravotním postižením. Proto rád pročítám časopis RADIM, kde mě povzbuzují články stomiků a jejich příběhy. Stále ještě hledám chvíle, kdy se dostanu na potřebnou kolej a sbírám další zkušenosti. Proto bych Vám rád vyjádřil své upřímné díky za rady a přátelská slova. Za

ČAS NÁVRATŮ

*Přešla léta, přišlo stáří
v tomto světě velikém,
jak se zdraví porouchalo,
tak jsem se stal stomikem.*

*Z počátku jsem těžko snášel
vzniklé zdravotní potíže,
ale péče lékařů a sester,
na čas zbavila duševní tíže.*

*Měl jsem ze života svého
nevysvětlitelnou obavu,
jak okolí přijme mou nemoc,
trápilo mě po právu.*

*Ale nejen doma i všade kolem
bylo plno obětavých rad a léků,
k nim přispěly nejen vztahy,
ale hlavně pomůcky z ConvaTecu.*

účinnou pomoc na StomaLince® ConvaTec, kde vždy ochotně zajišťujete i případné pomůcky. Pokusil jsem se proto vyjádřit svou situaci, ale hlavně poděkování veršovaným způsobem, neboť se stále snažím něco vytvořit. Snad to přijmete.

ilustrační obr.

*Také mnohá povzbudivá slova nacházím a očima je hledím,
když pročítám příběhy i touhy dál žít,
v zajímavém časopise stomiků Radim.*

*Proto všem patří mé srdečné díky,
s Vámi je to příjemné, jako doma,
ať dále nám mnoho rad přináší
vždy ochotné paní na telefonní Lince Stoma,
která je pro nás potřebná jistota
v pomoci k opětným návratům do života!!!*

V závěru ještě jednou srdečně pozdravení všem a hlavně paní Alici Křepínské, Martině Sikové Kultové, dále redakční radě

časopisu RADIM i společnosti ConvaTec. Upřímně zdraví

Ladislav K., Pacov ■

Vážení!

Včera jsme dostali časopis RADIM, celý přečetli a pak luštili, také vzpomínali na vše, co jsme prožili. Je mi 86 let a vše jsem prodělal před 15 lety. Jedině díky pomoci pana

primáře Mudr. Lednického ve Střešovické nemocnici v Praze a sestřiček jsem se po těžké operaci mohl vrátit do života. S manželkou jsme to prožívali a nevěděli co a jak, ale postupem času jsme se to naučili. Proto dnes

z Vašich dopisů

děkuji všem sestřičkám, které se o nás starají a celému kolektivu společnosti ConvaTec.

Přeji také všem moc zdraví a velký dík za to. S pozdravem

Jiří M., Tábor ■

Vážení,

obdržela jsem od Vás letáček jak používat tvarovatelnou podložku, kde herec Boris Hybner sám tuto používá a doporučuje ji. Ano je výborná! Sama ji používám a jsem velice spokojená. Zavedenou stomii už mám od 18. 4. 1994, bylo mi 65 let a dnes je mi 83 let. Takže můj dodavatel je ConvaTec od samého začátku, tedy 18 let a nemíním na tom nic měnit. Když potřebuji radu a jsem v neshodě, mám vždy možnost zavolat na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111, což jsem již několikrát využila a vždy mně

bylo velmi ochotně vysvětleno, jak postupovat. Milý hlas paní Alice Křepínské mě vždy potěší a uklidní. Používáním těchto zdravotnických potřeb se život stomika nezmění. Nikdo nic nepozná, když se nikomu nesvěří. Jen hygiena je jiná a je bezpečná bez jakéhokoli rizika, což mnozí lidé bez stomie takovou jistotu nemají. Ještě chci poděkovat za donášku zdravotnických potřeb až do domu. Je to úžasné. Srdečný pozdrav všem.

Anna Č., Praha-Dužec ■

Vážená redakce,

je mně 98 let a v listopadu roku 2011 jsem podstoupil operaci, jejímž výsledkem byl vývod, zařadil jsem se tak do rodiny stomiků. V těchto letech, kdy po celoživotním lopotení chce mít každý senior klid, já musím kalich hořkosti vypít až do dna. Bylo u mě zjištěno: nádor v tlustém střevě, cukrovka 1. stupně, vysoký krevní tlak, hluchota, slabý zrak a prodělaný infarkt, začínající silné astma s častými záchvaty kašle. Tyto anomálie působí depresivně, že uvažuji odchod z tohoto slzavého údolí. Při změně vzduchu nemohu dýchat, a tak musím být v kuchyni. Takový mám já závěr nelehkého života. Je mně velice líto, že nemohu setkání stomiků navštívit 3. 5. v Pardubicích. Sluncem mého dohasínajícího života je Váš životadárný časopis plný nadějí, z něhož čerpám ty pravdy, které realita života mnohým z nás často přináší. Vážení, považuji za svou povinnost poděkovat Vám a Vaším spolupracovníkům za vynikající péči, a to i za lékařskou péči v nemocnici, jejich zásluhou mohu ještě žít. Chci Vás ujistit, že si stejně jako ostatní pacienti velmi vážím Vaší práce i lidského vztahu ke všem nemocným. Jen sám o sobě člověk nejlíp ví, jaký doopravdy je a jaké má vlastnosti pro udržení



svého zdraví. Poděkování patří všem těm, kdo s láskou a dobrým úmyslem všemožně se snaží jakoukoli měrou podílet se na zmírnění a vyléčení utrpení pacientů a i jejich rodin. Takže si dnes na současnostech připomínáme, jak ubíhá život v naší vlasti a jak ten život odpovídá povaze tohoto společenského systému. Přeji Vám všem pracovníkům ConvaTec od prozívatelnosti Božího požehnání, pevné zdraví a díky našemu státu za úhradu všech pro nás důležitých zdravotních prostředků. Pozdravuji účastníky setkání a přeji jim hodně trpělivosti a optimismu v dalším životě. Je mi známo, že dnešní život je nesmírně složitý a těžké prožívat a jen Vaší snahou pomoci je snesitelný.

František J., dědek z Dědku ■

JAK JSEM NAŠLA RODINU NA SETKÁNÍ STOMIKŮ® CONVATEC

Jsem pravidelnou čtenářkou časopisu RADIM, vždy se z něj moc těším a přečtu všechny články, dokonce ráda luštím křížovky a hraju o ceny. Dopisy jiných čtenářů mě inspirovaly k sepsání mého dojemného příběhu, i když mi dlouhou chvíli trvalo, než jsem se rozhodla svůj příběh sepsat. V letošním roce oslavím 85 let a stomičkou jsem 20 let, nevyhledávám k ošetření stomasestry, moji stomii nikdy nikdo po operaci neviděl. Víím, že to není dobře, ale nemám opravdu žádné problémy. A tak pouze pravidelně navštěvuji svého lékaře a ten mi předepíše moje pomůcky. Poukazy posílám do společnosti ConvaTec. Svoji pomůcku Natura® dostávám pravidelně až domů a jsem za to moc ráda. Pravidelně navštěvuji Setkání stomiků® v Olomouci, vynechala jsem pouze jednou, kvůli svému zdravotnímu stavu. Těším se na shledání nyní již s přáteli stomiky a se zástupci společnosti ConvaTec. Líbí se mi celý program – vystoupení lékaře, stomasester, sestřičky na výživu a i pana Borise Hybnera. Kromě milých setkání se tady vždy dozvím něco nového. Také jsem chtěla vyzkoušet pomůcku Vitala®, ale bohužel nejsem pro tuto novinku vhodná. Loňské setkání bylo pro mne o to více potěšující, že jsem zde našla dalšího člena svojí rozvětvené rodiny. Na setkání jsem dorazila v doprovodu mého syna. Do začátku programu bylo dostatek času, a tak jsem se rozhodla vyplnit lístek, který jsem dostala u vstupu. Úplně náhodou jsem si vybrala vysokou černovlásku – zástupkyni společnosti ConvaTec, oslovila jsem ji, zda-li by mi s vyplněním lístku nepomohla, že bohužel



již špatně vidím na všechny ty kolonky. Neváhala a mile mi začala předčítat a ptát se mě na otázky z dotazníčku – společně jsme bezvadně vyplnily. Zeptala jsem se, jestli mám vyplnit i tu první stránku. Paní ze společnosti ConvaTec mi sdělila, že to není nutné, že na první stránce jsou již předvyplněné údaje týkající se jména a adresy a zároveň nahlas předčítala moje jméno a adresu... Zarazila se a opakovala to několikrát. Řekla: „Z vyprávění mého otce a jeho bratra vím, že máme příbuzné v Kojetíně.“ Ihned jsem se zeptala jak se jmenuje... Ta milá černovláska

je Martina Mainzerová, nikdy předtím jsme neměly možnost se potkat. Z celého setkání byla Martina nesmírně dojatá a dokonce se jí vhrnuly i slzičky do očí. Dojatá jsem byla i já, byla to velká náhoda, která nás svedla dohromady. Celý den jsme si potom vyprávěly příběhy našich rodin. Už je to dávno co jsem viděla jejího otce. Její táta a můj manžel byli bratřenci. Když ještě žil můj manžel, vcelku dost jsme se navštěvovali, po jeho smrti za mnou jezdil jen Pepík, strýc Martiny. I když jsme se předtím neviděly, věděla toho ze strýcova vyprávění o mojí rodině hodně. Byla jsem z toho

velmi potěšena. Letošní Setkání stomiků® v Olomouci je připravované na 3. října 2012. S Martinkou jsem nyní v pravidelném kontaktu a již nyní se těším na setkání do Olomouce, kde se opět, jak jsme si slíbily, potkáme.

Závěrem bych ráda všem stomikům vzkázala, že je určitě dobré se takto scházet, jak nám umožňuje ConvaTec, nikdy nevíte, na jakou spřízněnou duši narazíte. Přeji všem hezké léto

Věra W., Kojetín



52letá kolostomička Eva – kuřačka z Vysokého Mýta hledá kamaráda stomika.

Tel.: 723 745 210

ilustrační foto

SETKÁNÍ STOMIKŮ® CONVATEC VE 2. POLOLETÍ 2012

Brno kolo, ileo	5. 9.	Ústí n. Labem	25. 9.
Praha I.	12. 9.	Olomouc	3. 10.
Praha II.	13. 9.	Plzeň	10. 10.
Ostrava	20. 9.	České Budějovice	16. 10.

Golf kempy klubu ZTP

**KLUB GKZTP NABÍZÍ TŘIDENNÍ GOLFOVÝ KEMP PRO STOMIKY
V HOTELU PRIMAVERA V PLZNI
v termínech 10.–12. 8. nebo 14.–16. 9. 2012.**

Kromě golfového tréninku je pro Vás připraven bohatý program, ze kterého vybíráme:

- beseda o historii golfu a jeho vzniku, včetně promítání zajímavých momentů,
- prohlídka pivovaru Pzeňský Prazdroj,
- zábava při poslechu živé hudby.

Cena za osobu stomika činí 990 Kč; partnera 6 200 Kč. Kemp má omezenou kapacitu 20 lidí. Cena zahrnuje: služby trenéra a jeho asistenta, pronájem golfových ploch a vybavení, stravování po celý den (teplá bufetová snídaně, teplé servírované tříchodové menu k obědu a večeři), po celý den pak bude na driving range k dispozici drobné malé občerstvení – ovoce, müsli tyčinky a pití, převozy mezi hotelem a jednotlivými akcemi, malý dárek pro každého, soutěžní ceny, ubytování, vstupné na prohlídku pivovaru.



Pro bližší informace volejte:
Nováková Marie, prezidentka klubu GKZTP
U Pumpy 28, 326 00 Plzeň
mobil: +420 602 168 739
e-mail: mary.n@gkztp.cz | www.gkztp.cz

Golf

pro Vás pro všechny

WE LIKE YOU HERE



TADY NÁS MAJÍ RÁDI

Tak, jak se dozvídáte na jiném místě v tomto časopise, golf už dávno není sportem jen pro horních 10 000. Vždyť hra na dostupných hřištích je levnější než jednodenní permanentka na lyžařském pobytu či lekce s trenérem při tenisu a času na hřišti strávíte skoro stejně.

Dnes už golf není ani jen doménou zdravých jedinců. Pan Bouček krásně hovoří o golfu se stomíí. Na hřištích dnes potkáte vozíčkáře, kteří za pomoci paragolferu (pomůcky, která jim na hřišti pomáhá se vertikalizovat) hrají golf tak, že kolegům a spoluhráčům přechází zrak. Golf zvládají lidé s protézami či náhradami kloubů, lidé s mentálním

postižením, dokonce i lidé s vadami zraku. A právě pro tyhle všechny vznikl GKZTP (Golfový Klub Zdravotně a Tělesně Postižených), jehož cílem je sdružit osoby se zdravotním a tělesným postižením hrající golf a vytvořit jim podmínky na golfových hřištích v České republice, a to nejen pro hru samotnou, ale i s ohledem na jejich postižení.

Neváhejte a přijďte zkusit sport, o kterém jste doposud jen četli anebo jej viděli v televizi. S sebou nepotřebujete nic, jen touhu poznat něco nového a krásného. Navštivte nás a společně naplníme motto, které si GKZTP dal do vínku:

HRAJ GOLF – VRAŤ SE DO ŽIVOTA

ANEB GOLF JAKO TERAPIE



Moc se na Vás těšíme.



Proč si vybrat plochou tvarovatelnou podložku Natura®?

Plochou tvarovatelnou podložku nebo konvexní tvarovatelnou podložku (pro vpadlé nebo pod úroveň pokožky vytvořené urostomie) doporučujeme používat pro její specifickou vlastnost a výhodu – nikdy se nepodaří vytvořit otvor pro stomii velký a není nutno používat doplňující pasty.

Natura® má vlastnosti, které usnadní ošetřování urostomií:

- je tenká – pomůcka je diskrétní
- je měkká – lépe přilne k pokožce
- je flexibilnější při pohybu
- má vylepšený kroužek na přírubě – nemá drážku, nasazení sáčku je jednodušší
- má i zvukovou kontrolu – při správném nasazení je slyšet zřetelné zacvaknutí, což přináší pocit jistoty

Podložka Natura® je vyrobena tak, aby velmi dobře přilnula a současně byla příjemná a hojivá na pokožce. Střed je vytvořen z hmoty Stomahesive® a Durahesive a okraj, který zajišťuje ohebnost, je z hmoty Hydrokoloid® a je hypoalergenní.

První pomůckou, se kterou se pacient setká po operaci urostomie na urologickém oddělení nemocnice Na Bulovce, je dvoudílný systém Natura®, konkrétně Plochá tvarovatelná podložka. Dvoudílný systém umožňuje ošetřování urostomie bez nutnosti odstraňovat celou pomůcku, jako např. u jednodílného systému, a s použitím Nízkotlakého adaptéru Natura® je šetrnější pro citlivé břicho po náročné operaci. Tenké střevo, z kterého je vytvořena urostomie, „ileální kondukt“, vylučuje hlen a ten je nutno pravidelně odstraňovat.

Tvarování otvoru je velmi jednoduché – suchými prsty vytvoříte otvor velikosti stomie – jemným, důkladným a pomalým ohýbáním hmoty se vytvoří tzv. manžetka. Nemusíte mít obavy, že vytvoříte otvor velký, hmota má tvarovou paměť – tzn. vrací se do původní = rovné polohy. Toto je její výhoda, zcela bezpečně obepne urostomii, nedovolí podtékání a chrání pokožku v okolí urostomie = peristomální pokožku, což je u urostomií velmi důležité.



Tvarování



Vytvarovaný otvor na podložce



Správně aplikovaná podložka



Natura® tvarovatelná podložka s Nízkotlakým adaptérem Natura® (vytvarovaný otvor + nasazení)



Aplikace na urostomii



Nasazení sáčku

Používání Nízkotlakého adaptéru s tvarovatelnou podložkou Natura® je na našem oddělení první volbou po operaci. Ošetřování urostomie se stává bezbolestné, šetrné. Veškerá manipulace s pomůckou se břicha – po operaci velmi citlivého – nedotkne. Každého pacienta před operací seznámíme s pomůckami a během pobytu na JIP zvládá přípravu otvoru a hned po zlepšení zdravotního stavu a odstranění katétrů se sám zapojuje do aplikace pomůcky. Toto okamžité zapojení do polupráce při ošetřování urostomie je velmi dobře přijímáno a nácvik kompletní výměny pomůcky je bezproblémový. Nízkotlaký adaptér lze používat na ošetřování urostomií i v domácím prostředí – po dobu, kterou si určí sám pacient. Použití tvarovatelné podložky doporučujeme také u ileostomií a kolostomií. Její nezaměnitelné vlastnosti nemá žádná jiná vystřihovatelná podložka.

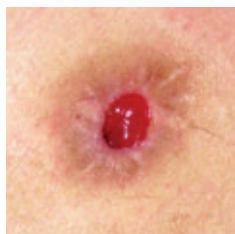
Milada Karlovská,
urologická ambulance
Nemocnice Na Bulovce



Nejčastější komplikace stomiků

Z dotazů na bezplatné StomaLince® víme, kolik z Vás trápí různé komplikace při ošetřování stomií. Z tohoto důvodu jsme požádali stomickou sestru Janu Hyklovou, aby jednotlivé komplikace rozebrala a popřípadě poradila, jak na ně.

Vážení čtenáři, dovoluji mi, abych Vám přiblížila některé komplikace stomií, se kterými byste se mohli v pooperačním období setkat. Tedy v době, kdy jste již v domácím prostředí, bez denní kontroly své stomické sestry a lékaře. Tento článek by Vám měl odpovědět na některé Vaše otázky.



Jak by měla zdravá stomie vypadat? **Stomie má většinou kruhovitý nebo oválný tvar. Sliznice má červenorůžovou barvu, jelikož je velmi bohatě zásobena cévami.**

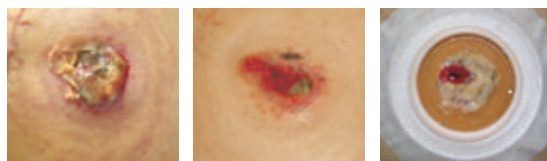
Mírné krvácení ze střevní sliznice při ošetřování nebo sprchování stomie nijak pacienta neohrožuje. Při sprchování stomie nepoužívejte příliš teplou vodu a silný proud vody. Na postiženou krvácející část stačí přiložit na krátkou dobu tamponek nebo jakýkoliv kousek plátna (plenku, žínku). Ve sliznici stomie chybí nervová zakončení, proto není citlivá. Přesto **doporučuji ošetřovat stomii velmi šetrně a drobnému krvácení tak předcházet.** Ke krvácení nejčastěji dochází právě během výměny podložky, stomického sáčku nebo při čištění okolí stomie. Déle trvající krvácení mohou způsobit i některé léky (steroidy, antikoagulanty – anopyrin, warfarin apod.), ale také to může být pokročilý narůstající nádor. V tomto případě je vždy nutné včas navštívit svého ošetřujícího lékaře a poradit se s ním.

Další nepřijemnou komplikací mohou být **ulcerace – vřidky v okolí stomie.** Mohou být způsobeny malým otvorem v podložce, jejíž okraj se zařezává do stomie. Dále mohou být způsobovány i neustálým drážděním kůže močí a tekutým střevním obsahem, je-li naopak otvor v podložce velký. Projevují se začerváním kůže, puchýřky, vřidky a rozsáhlými mokvajícímí plochami – **maceracemi.** Působí svědění, pálení až nesnesitelné bolesti. **Prevenčí i léčbou**

je vhodný výběr stomické pomůcky a kosmetických přípravků pro ošetřování peristomálního okolí (zklidňující krém SensiCare®, řepkové obklady, zásypový pudr Stomahesive®, hojící pasta, adhesivní pasta, tvarovatelné těsnící kroužky, podložky s tvarovatelnou technologií...). V některých případech stačí vřidky či hypergranulace opakovaně ošetřit 20% roztokem argent. Pokud se vřidky nezhojí, je vhodné chirurgické ošetření. S léčbou macerované kůže Vám pomůže Vaše stomická sestra.



Ischemie stomie může vzniknout již v raném pooperačním období, a proto je nutné denně stav stomie kontrolovat. Ischemie vzniká nedostatečným krevním zásobením. **Stomie dostává fialovou až černou barvu.** Příčinou může být špatné technické provedení stomie nebo nesprávné vystřížení otvoru v podložce, která stomii utlačuje. Projevuje se sníženou citlivostí, zápachem nekrotické stomie a změnou barvy. V lepším případě se nekrotické části stomie během několika dní odloučí – viz obrázek níže. V horším případě se okraje stomie nepřihojí. Aby se zabránilo vpadnutí stomie do dutiny břišní, je nutná rekolostomie – nové vyšití stomie. **Při změně barvy stomie doporučuji včas vyhledat odbornou pomoc lékaře či stomické sestry.**



Další komplikací může být **stenóza – zúžení stomie.** Stenózu většinou způsobuje zizvená tkáň okolo stomie nebo obstrukce – překážka



ve střevech způsobená cizím tělesem či nádorem. Léčba zjištěné tkáně spočívá v dilataci – **rozšiřování nejlépe vlastním prstem** nebo dilatátory ve stomické poradně. V případě neúspěchu se řeší operativní korekcí.

Mezi další komplikace můžeme zařadit **prolaps – vyhřezlou stomii**. Ten postihuje častěji kolostomie než ileostomie, zvláště pak stomie na příčném tračníku (transversostomie). Vyhřez může být i dost velkých rozměrů, kdy vyhřezává až 20 cm tlustého střeva. Zvětšuje se při tělesné námaze (ve stoje, při kašli apod.). Měštnání krve ve vyhřezlém střevě vede k otoku a možnosti jeho uskřínutí. **Čerstvý prolaps je možné reponovat – vrátit zpět tím způsobem, že si stomii vleže vmasírujeme směrem k otvoru** viz obrázek. Pokud prolaps nelze zre-



ponovat, je nutné co nejdříve navštívit ošetřujícího lékaře. V některých případech je nutné chirurgické řešení.

Retrakce – vpadlá stomie je další poměrně častou komplikací stomie. Její nejčastější příčinou bývá **zvýšená hmotnost**, prorůstání tumoru či stenóza – zúžení stomie. Vtažení stomie bývá nepříznivé pro přiložení stomické pomůcky. V tomto případě **využíváme vhodné stomické pomůcky**, mezi něž patří **použití konvexní podložky**. Pokud nemáme konvexní podložky, můžeme si pomoci vystřížením tzv. sluníčka po obvodu otvoru v podložce, viz obrázek.



Velmi častou komplikací stomie bývá **parastomální kýla**. Vzácně se uskřínuje, zpravidla vadí tím, že komplikuje přikládání stomických pomůcek. Ke zlepšení stavu pomáhá nošení podpurného kýlního pásu pro stomiky. Dalším řešením po doporučení lékaře může být operace.



Další velmi nepříjemnou komplikací bývá **kontaktní dermatitida – alergie** na podložku stomické pomůcky. Většinou je alergická reakce na mikropor flexibilních podložek. Ale setkala jsem se i s alergií na celoželatinové podložky. Tam je **velice důležité**, aby v těchto případech udělala vaše stomická sestra u vás **testy všech dostupných stomických pomůcek** na trhu a zjistila, která pomůcka bude vaší pokožce nejvíce vyhovovat. **Pokud nevyhovuje žádná z pomůcek, je nutné se obrátit na vašeho ošetřujícího lékaře a na dermatologa – kožního lékaře**, eventuálně na poradnu pro alergiky.



Nepříjemnou komplikací související s nedostatečnou předoperační přípravou bývá **špatné umístění stomie**. Stomie by neměla být umístěna v kožním záhybu, v jizvě nebo blízko pasu. Pokud se tak stane, stává se obtížná aplikace podložky, která často nepřilne celou svou plochou. Důsledkem může být podtékání podložky stolici nebo močí s následnými kožními problémy. Tato skutečnost s sebou bohužel může přinášet řadu problémů v oblékání, v omezené možnosti sportování, trávení volného času, sexuální oblasti a společenském kontaktu. V nemalé míře mohou tyto problémy působit negativně na psychiku nemocného. Je pak složitější výběr vhodné stomické pomůcky a příslušenství. Dnes však mají firmy zabývající se výrobou stomických pomůcek velmi široké portfolio, takže i u těchto stomií lze najít vhodnou pomůcku, která Vám umožní plnohodnotný život.

Vážení čtenáři, je na Vás, abyste včas se svými problémy se stomií či kůží v okolí stomie kontaktovali a navštívili svoji stomickou sestru, která Vás problém zhodnotí a ochotně Vám pomůže. Pokud se bude jednat o závažnější komplikaci, předá Vás dál odbornému lékaři.

Co říci závěrem? Přeji Vám, abyste měli možnost vybrat si co nejvhodnější kvalitní stomickou pomůcku, neměli žádné komplikace stomií, abyste se mohli co nejdříve zařadit do plného normálního života jako před operací.

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



MILOVÁNÍ SE STOMIÍ

Nejčastějším důvodem k zavedení stomie bývá nádorové onemocnění, záněty tlustého střeva, střevní krvácení, nedosta-
tečná funkce svalového svěrače atd. Stomie může mít charak-
ter dočasný, kdy je naděje, že za nějakou dobu je odstraněna
a postižená funkce se navrátí více či méně k normálu, nebo je
stomie jediným trvalým řešením situace. **V obou případech
je však pacient vystaven nadlimitní životní zátěži, která se
odráží v jeho psychickém prožívání.**

Fakt, že je vážně nemocen, musí prodělat určitý druh léčby s možnými vedlejšími účinky a skutečnost, že bude mít trvalé následky, které zásadně narušují jeho tělesné schéma, klade ty nejvyšší nároky na samotné zvládnutí celé situace. Člověk se v tomto období setkává s hrozbou smrti, ztrácí pocit tělesné nedotknutelnosti, pocit sebeurčení a řízení vlastního osudu je otřesen, nemůže být již tak aktivní jako dřív, má strach ze sociální izolace a stigmatizace a v neposlední řadě je také ohrožen pocit vlastní hodnoty. Sebevědomí člověka je tvořeno dvěma vzájemně se podporujícími oblastmi: atraktivitou a tím jaký jsem, co jsem dokázal, čeho si na sobě cením. Nemoc a období její léčby více či méně zasahují obě složky. Průvodní jevy jako úbytek na váze, vypadávání vlasů, problémy s pletí, případné katétry, stomie, oslabení výkonu, omezení pracovních možností a omezení sociálních kontaktů, které pacienta provází týdny nebo měsíce, výrazně poškozují obraz sebe samého. Přirozenou reakcí organismu na vzniklé škody a hrozby je **psychická labilita**. Pocit, že situaci musíme přece zvládnout, že bude lépe, se střídá s trvalými pocity napětí, pocity ohrožení a ztráty sil. V tomto období se musí člověk naučit mít rád sám sebe, vytvořit si nový sebeobraz a pracovat na zvýšení sebevědomí. Pouze podpora vlastní i ze strany okolí mu dává síly dál bojovat. Psychická stabilita člověka stojí na třech nohách: zdraví, vztahy – sex a práce. Postupně je třeba pracovat na zpevnění jednotlivých oblastí, které opět povedou k pocitu spokojenosti a vnitřního klidu.

Představa sexuality ve spojení se stomií vyvolává často velké rozpaky. Ztráta kontroly nad vlastním vyprazdňováním představuje pro každého člověka velmi obtížnou situaci, zvláště také proto, že jsme byli v dětství učeni tyto funkce mít vždy pod vlastní kontrolou. Přítomnost stomie může tedy trvale poškodit vnímání vlastní hodnoty. Přesto každý člověk touží po

sblížení, po dotecích, po lásce a porozumění. Skutečnou **hodnotu člověka** nenajdeme v jeho tělesném obrazu, ale vnímáme ji prostřednictvím myšlenek, je uvnitř lidské duše. Jestliže jsme nemocní, zranění, bezmocní, porouchaní, nemění se pro naše nejbližší okolí naše hodnota jako člověka. Touha po dotecích, projevech lásky a po blízkosti je tedy naprosto přirozená tam, kde je porozumění, úcta, laskavost, která je hlavní součástí lidské lásky. To, co však u nemocných někdy chybí, je **komunikace**, bojí se se svým partnerem mluvit o svých pocitech a obavách, o svých přáních a tužbách. Tím se pak lidé, kteří se mají rádi, vzdalují, protože bez sdílení si nemůžeme porozumět. Náš partner nemůže pochopit, proč jsme podráždění, smutní, agresivní, proč se vyhýbáme jeho dotekům. Neví, že jsme nejistí, bojíme se projevů jeho lítosti, bojíme se, abychom mu nebyli odporní. Neví, že první reakcí na stomii je odpor, potlačení a odmítnutí. Když nesdílíme, nemůžeme čekat porozumění. Mluvte proto se svým partnerem, neodhánějte své blízké a dovolte jim, aby mohli být s Vámi. Komunikace je tedy první krok k vaší sebeúdržavě.

I se stomií můžete být atraktivní. Využijte možnosti velkého výběru spodního prádla, které nám umožní zakrýt to, co nechceme, aby bylo vidět a podpořit to, na co chceme upozornit. Stomii můžeme skrýt pod ledabyle spadlou hedvábnou košilku, odvážnější mohou využít podvazkový pas, který skryje sáček a ještě dodá pocit pevnosti. Lze ho i využít místo lepicí pásky ke zpevnění a zabránění šustění. Muži mohou použít spadlé tričko, nátělník či široký, okolo břicha obvázaný šátek ve stylu pirátů. Aby sáček nerušil během intimního styku, je možné jej krátkodobě nahradit minisáčkem nebo Vitalou®. Oblíbené je i využití malých sáčků se vzorem (nejčastěji dětských sáčků s medvídky apod.), lze však i využít vlastní tvorbu a sáček si ozdobit dle vlastního vkusu.

psycholog radí

Barvy dělají divy, působí pozitivně, odvážně a aktivně. **I se stomií můžete být sexuálně aktivní.** Pokud používáte bezsáčkový systém Vitala® (kolostomici), je tlumen veškerý hluk nebo zápach, vycházející ze stomie. Milování pak probíhá zcela standardně. V případě, že se milujeme se sáčkem, je vhodné myslet na to, aby nebyl vyvíjen velký tlak na břicho, který by mohl způsobovat nepříjemné zvuky či uvolňování pachů. Právě z tohoto důvodu je pro pacienty se stomií nevhodná tzv. misionářská poloha. Nicméně není důvod k jinému omezení, vlastní fantazii se meze nekladou. Existuje prý 63 sexuálních poloh, ze kterých lze vybírat. Stejně tak jako v běžném životě se i u pacientů se stomií můžeme setkat se **sexuálními problémy či dysfunkcemi.** Některé jsou způsobeny zdravotními důvody, operací, léčbou, jiné jsou podmíněny psychicky. Když se s nimi setkáme, je zbytečné se ve své mysli loučit se svým sexuálním životem. Je třeba najít odvahu a začít je řešit. Milování totiž může být krásné v jakémkoliv životním období. Mezi nejčastější sexuální problémy patří snížená sexuální touha, potíže s dosažením orgasmu, poruchy erekce, ejakulace, bolesti atd. Mnoho žen i mužů v tomto případě trpí vůči svému partnerovi výčitkami svědomí, společný rozhovor o problému je často velkou úlevou. Potíže s orgasmem u ženy často vyžadují cvik. Není důvod, proč by žena, která před onemocněním měla orgasmus, z dlouhodobého hlediska nedosahovala orgasmu i po něm. V tomto případě lze využít navození příjemné atmosféry, předehry, sexuálních fantazií, změn v pozicích a cvičení rytmického napětí a uvolňování svalů vagíny během pohlavního styku. Bolesti v břišní dutině a během soulože mohou mít celou řadu příčin. I zde je však možnost využití moderních možností farmakoterapie, které společně s vhodnou formou sexuální terapie dokáže vzniklou situaci řešit. U mužů se nejčastěji setkáváme s problémy s erekcí. Testy objasní, zda je příčina zdravotní, tzn. nedostatečné zásobování penisu krví, nebo nedostatečné blokování odvodu krve z penisu. Měl by být přezkoumán i stav jednotlivých nervů. Avšak schopnost erekce je i u zdravým mužů ovlivněna strachem nebo úzkostí. Psychika může tedy sehrát také hlavní roli při těchto problémech. Přílišné kladení vysoké pozornosti na samotný výkon je totiž jednou z nejčastějších příčin selhání. Sexuální terapie a možnost využití moderních léků

obsahujících sildenafil či tadalafil, či použití vakuových pump nebo autoinjekční terapie je často účinnou pomocí. Léčba nádorového onemocnění může mít vliv i na ejakulaci. Někdy se setkáváme se stavem, kdy muž je schopen dosáhnout orgasmu, ale bez ejakulace, pak hovoříme o tzv. suchém orgasmu. Předčasná ejakulace bývá též někdy důsledkem onkologické léčby. **Sexuální terapie je ve všech uvedených případech cestou k navrácení kvality sexuálního života.**

ZÁVĚR: Sexuální život je nedílnou součástí partnerského života. Není důvod, aby pacienti se stomií měli strach z intimity. Rychlost rehabilitace milostného života závisí na míře zasažení tělesného schématu včetně sebepojetí a sebevědomí člověka. Čím více je zasaženo, tím déle bude trvat jeho návrat k normálnímu zdravému způsobu sexuálního života. Problémy v sexuálním životě jsou vždy řešitelné, je však nutné o nich mluvit.

TIPY PRO VÁS:

- Komunikujte se svým partnerem o svých starostech, obavách. Mluvte otevřeně o stomii, o svých pocitech a úzkosti.
- Nebraňte se intimně. I se stomií můžete být atraktivní (prádlo, podvazkový pás, košílka, tričko, šátek, korzet). Humor není nikdy dost (naučte se smát, vyzdobte si sáček, buďte kreativní).
- Řešte možné problémy – irigace, plánování intimního styku.
- Dbejte, aby během pohlavního styku nebyl vyvíjen tlak na břicho – zabráníte tak nepříjemným pachům a zvukům.
- Nebojte se být sexuálně aktivní a naučte se užívat si milování.
- V případě sexuálních problémů či dysfunkcí se obraťte na odborníka – sexuologa, androloga, specializovaného gynekologa, psychologa zabývajícího se lidskou sexualitou.
- Budujte svůj vztah na hodnotách úcty, komunikace, tolerance, porozumění a lásky.

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



Sexuální dysfunkce u stomiků

Pro tento díl lékařského seriálu jsme zvolili „ožehavé“ téma, týkající se stomika a jeho sexuality, protože sexuální problematika a oblast intimního života je jedním z nejobtížnějších a nejpomíjenějších témat v rámci komplexní péče o pacienty se stomií.

Toto téma je stále jaksi tabuizováno a nechce se o něm hovořit pacientům ani zdravotnickému personálu. Pacient se totiž po operaci zajímá spíše o stomii, řeší bolesti, ránu, celkovou rehabilitaci a v pozdější fázi života se stomií může cítit rozpaky a ostych a zdravotníkovi se ani se svými sexuálními problémy nesvěří. A sami zdravotníci problém někdy zlehčují nebo o rozhovor na toto téma nemají zájem – z neinformovanosti nebo neznalosti. Doufám, že následující řádky, kterými bych vás, čtenáře, chtěl informovat o možných pooperačních sexuálních problémech a jejich léčení, pomohou stomikům v otevřenější komunikaci se svým partnerem, stomasestrou i lékařem a povedou ke zmírnění nebo nejlépe úplnému odstranění jejich potíží. Obecně lze příčiny sexuálních problémů stomiků rozdělit na psychické a funkční.

A. Psychické problémy souvisí u mužů i žen hlavně s narušeným vnímáním vlastního těla, se změnou svého fyzického vzhledu - přítomností stomie, jizev, kolísáním tělesné hmotnosti, ztrátou vlasů při onkologické léčbě atd. Pacient má obavy, zda bude s „novým vzhledem“ pro svého partnera nadále žádoucí a zda bude vůbec schopný intimně žít, samozřejmě má strach z možného zápachu či uvolnění stomického sáčku i z dalšího vývoje onemocnění, které vedlo k vytvoření stomie. A všechny tyto nepříjemné pocity jsou často navíc potencovány obecnými depresivními pooperačními náladami, které nakonec mohou vést u stomika až k uzavření se do sebe, úplnému vyhýbání se intimnímu kontaktu a sexuální abstinenci.

B. Funkční změny jsou způsobené zdravotním stavem pacienta, operací a následnou léčbou, jsou závislé na pohlaví stomika.

Sexuální dysfunkce u mužů

K nejčastějším sexuálním potížím u stomiků – mužů patří ztráta schopnosti ztopoření pohlavního údu, tzv. **erektilní dysfunkce**. Ta bývá ty-

picky po léčbě nádorových onemocnění v malé pánvi – močového měchýře nebo nádorů rekta, a to jak chirurgické, tak po iradiaci, a je dána poškozením anatomických struktur v pánvi, podílejících se na erekci (krevního řečiště a autonomního nervstva). Dnešní názor na původ erektilní dysfunkce se přiklání až v 80 % k výše uvedené příčině organické, ve 20 % případů jsou pak potíže pouze psychogenní, bez přítomnosti organické poruchy. Amputace rekta (Milesova operace nádoru konečníku) se dnes provádí nervy šetřící technikou. Rozsah zachování nervového zásobení závisí na stádiu onemocnění s cílem zachovat radikalitu výkonu při pokročilejším onemocnění i za cenu poškození nervových struktur. Nízká přední resekce rekta (Dixonova operace) vede k poškození těchto nervových struktur, ovšem preparace je díky menšímu rozsahu výkonu méně rozsáhlá a i následky nejsou tak četné. V průměru po amputaci rekta trpí erektilní dysfunkcí asi 1/2 mužů. K podpoře vlastní erekce se užívají následující možnosti léčby: Prvním stupněm je podání léků ve formě tablet, nejpoužívanější je Viagra, Cialis nebo Levitra. Není-li tato léčba účinná, což je zejména po rozsáhlejší poškození nervové-cévních svazků, aplikují se injekčně vazoaktivní látky (prostaglandiny) přímo do penisu, zahájení aplikací je vhodné již 4 měsíce po operaci. Jestliže ani tato technika není úspěšná, lze zkusit podtlakový erekční přístroj či implantovat penilní protézu. Chtěl bych ještě zmínit důležitý časový faktor vývoje erektilní dysfunkce, resp. jejího spontánního zlepšování. Po chirurgických výkonech v malé pánvi může dojít k postupnému dílčímu zlepšování erekce po operaci až do doby 1–2 let od výkonu.

Ejakulatorní dysfunkce se projevuje buď zeslabením, či absencí výronu semene. S touto poruchou se mohou setkat pacienti po radikálních výkonech pro nádory rektosigmatu, kdy při odstraňování lymfatických uzlin v pánvi a kolem aorty došlo taktéž k porušení autonomních ner-

vů. Léčba ejakulatoční dysfunkce se provádí medikamentózně.

Mezi další sexuální poruchy, vyskytující se u mužů, patří **bolest v intimních partiích**, která může být vyvolána pooperačními srůsty v malé pánvi nebo i **bolestivá erekce**. Onkologičtí pacienti, kteří prodělali rozsáhlé chirurgické výkony následované další onkologickou léčbou, trpí též ztrátou sexuálního apetitu – poklesem libida. Tyto obtíže udává dle literárních údajů kolem 37% pacientů po resekci rektosigmoidu, což nelze vysvětlit jen poškozením nervů v malé pánvi. Velký vliv mají i psychogenní příčiny, plynoucí z celkového průběhu choroby, ale též celkové oslabení organismu chorobou, onkologickou léčbou či poruchou funkce jater a ledvin v důsledku této léčby. Léčba poruch libida se odvíjí od příčiny, která stav vyvolala. V případě psychické nadstavby je vhodný pohovor s psychologem nebo sexuologem. V případě deficitu hormonů je možnost podání mužského pohlavního hormonu – testosteronu, s cílem dosažení jeho fyziologických hodnot.

Sexuální dysfunkce u žen

I u žen je sexuální dysfunkce problém mající mnoho příčin a podob, kombinují se zde faktory psychické, organické i interpersonální. Ženské sexuální dysfunkce můžeme dělit na: **pokles libida, poruchu schopnosti vzrušení, snížení schopnosti prožívání orgasmu, bolestivost při styku, poruchu inervace pochvy, zúžení pochvy nebo její suchost**.

Pooperační dysfunkce se vyskytuje opět v případě chirurgických výkonů v malé pánvi – u žen se jedná nejčastěji o odstranění močového měchýře (radikální cystektomie), dále o onemocnění gastrointestinálního traktu (resekce konečníku pro tumory, resekce střeva pro M. Crohn, ulcerózní kolitidu apod.). U žen má komplexní onkologická léčba celou řadu vedlejších účinků – chemoterapeutika způsobují předčasné selhání vaječníků a tedy časný nástup menopauzy. Při radioterapii vede ozáření pochvy k její fibróze, zúžení a poruše lubrikace, při ozáření malé pánve dochází k ireverzibilnímu poškození vaječníků a také k předčasnému nástupu menopauzy. Příznaky deficitu ženských hormonů (deprese, poruchy nálady, snížení sexuálního apetitu, poševní atrofie) jsou indikací k jejich substituci formou perorální, transdermální nebo nosní. Lokální nepříznivý nálezný na zevních rodidlech a po-

chvě je možné řešit chirurgicky nejlépe rukou gynekologa – specialisty.

Ženy mají v léčbě sexuálních poruch oproti mužům jednu velkou výhodu, a sice dlouhá léta fungující zavedený samostatný obor medicíny – **gynekologii**. Obor, pečující v této problematice o muže – **andrologie** (andros = řecky muž), se u nás teprve vyvíjí až v posledních letech. Androlog se zabývá hned několika odbornostmi, což vyžaduje i úzkou mezioborovou spolupráci. Nejblíže k tomuto oboru má urolog, který ze své praxe nejlépe zná anatomii a fyziologii mužského pohlavního ústrojí. Dále jsou to odborníci jako sexuolog, endokrinolog, genetik. Pro řadu stomiků – mužů je obtížné vůbec přiznat, že mají nějaký sexuální problém. Je to otázka jejich ega a cítí se ohroženi ve své mužnosti, trpí ostychem, neumí o svém sexuálním problému mluvit. Musí ale „překonat sami sebe“, svěřit se a následně je jejich lékař po zhodnocení potíží a zdravotního stavu odešle k dalším odborníkům – psychologovi, sexuologovi, urologovi nebo ve větších městech i k andrologovi.

Obecně je pohlavní styk doporučován za 2–4 měsíce od vytvoření stomie, po navrácení fyzických i psychických sil po operaci, tento čas je ale samozřejmě velice individuální. Stomici nejsou nijak omezeni polohami při pohlavním styku, záleží jen na nich, při které se cítí nejlépe. Problematiku úpravy tělesného vzhledu je možno řešit u žen zakoupením vhodných doplňků spodního prádla v podobě krajkových či stahovacích košílek, někteří muži upřednostňují nošení šerpy okolo pasu.

Závěrem bych chtěl vyslovit přání, aby u stomiků docházelo co nejméně k výskytu veškerých, nejenom sexuálních komplikací, a aby jejich náročná léčba nenarušovala partnerské vztahy.

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





Dotazník kvality života stomiků životní styl a hodnoty stomiků

Na kvalitě života stomiků společnosti ConvaTec záleží. Řeknete si: „Zní to jako klišé...“, ale nás to opravdu zajímá. Abychom zjistili, jak stomici vnímají svůj život se stomií, použili jsme 26otázkový dotazník Světové zdravotnické organizace. Otázky dotazníku jsou sestaveny tak, aby hodnotily základní oblasti života jako jsou fyzické zdraví (stav Vaší energie, kvalita spánku), prožívání (míra soustředění), sociální vztahy (podpora přátel) a prostředí (Vaše koníčky apod.). Dotazník vyplňují (sběr dat stále pokračuje) stomici, kteří jsou 3–6 měsíců po operaci – vyšíť stomie. Partneři projektu v roce 2011 byly Česká asociace sester a české ILCO – dobrovolné sdružení stomiků.

Článků a obecných rad či doporučení o tom, jak se žije se stomií, bylo napsáno hodně. Život se nemůže vrátit po vyšíť stomie do „starých“ zajetých kolejí, ale vyvedením stomie nekončí. Je na každém stomikovi, jak se se situací vypořádá. Je třeba si uvědomit, že stomie vyřešila nějaký problém a v krajním případě mohla tato operace i zachránit život. Také si představujete, že od té doby, co máte stomii, je něco špatně? Přemýšlíte, zda-li je to způsobeno nemocí, nebo vlastní stomií – vývodem? Jak Vám je bezprostředně po operaci? Jak se cítíte po měsíci, po půlroce anebo za dva roky od operace? Jak dlouhá je doba, kdy se cítíte být subjektivně v pohodě a jste spokojeni sami se sebou? Z dotazníků je patrné, že jsme individuality, každý jinak přizpůsobivý. Bezprostředně po operaci vstřebáváte mnoho informací, postupně vybíráte, zastavujete se a vracíte se k těm pro Vás podstatným. Máte plno otázek. Budu pracovat? Budu mít dostatek síly? Budu se moci věnovat svým zálibám? Dle odpovědí z dotazníku WHOQoL je pro stomika důležité být spokojený s vlastním pracovním výkonem i sám se sebou.

Prvním krokem k tomu, abyste prožili znovu kvalitní život, je smíření se s novou situací, se stomií. Dotazníkové šetření odhalilo, že výrazně lépe svůj vzhled akceptují urostomici. Kdy jste schopni akceptovat svůj tělesný vzhled? Jeden je se stomií smířený a dokáže se velmi dobře zařadit do života. Další má problémy s péčí a stále potřebuje podporu rodiny. Většina z oslovených se (půl roku od operace) shoduje, že si na stomii zvykli a nijak je v životě neomezuje. Plné dvě třetiny z oslovených stomiků pokládají svůj život za smysluplný a život je, i při takovém hendikepu, jakým stomie bezesporu je, těší. Kvalita života je hodnocena polovinou oslovených stomiků jako minimálně dobrá. Pouze 14% stomiků hodnotí kvalitu života jako špatnou.



Pokud srovnáme skupinu mužů a žen, pak muži hodnotí fyzické problémy méně palčivě než ženy a méně potřebují lékařskou péči pro každodenní život. Obě skupiny se cítí být dostatečně informované, žijí ve zdravém prostředí s dostupnou lékařskou péčí. Hůře hodnotí nedostatek peněz a možnost věnovat se svým zálibám. V oblasti sexu panuje u značné části stomiků obou pohlaví nespokojenost.

Vliv věku: Pacienti mladší 51 let hodnotí svůj život velmi pozitivně častěji než starší pacienti. Podíl pacientů, kteří hodnotí kvalitu svého života spíše pozitivně, je nejvyšší ve věkové skupině 51–60 let.

Vliv vzdělání: Lepší úroveň kvality života hodnotí pacienti s dosaženým vyšším stupněm vzdělání.

Vliv míry soběstačnosti: Nejlépe hodnotící a zároveň zcela nejpochetnější jsou stomici, kteří jsou plně soběstační.

Většina stomiků je spokojena s podporou, kterou jim poskytuje rodina a přátelé.

Všechno chce svůj čas. Dílčí úspěchy se dostaví dříve nebo později, ale dostaví se. Hlavně byste měli CHTÍT. Pokud budete chtít méně, s postupem času nebudete dělat nic. Ráda bych Vás podpořila – vězte, že BUDE LÍP. Stav, v jakém se nacházíte bezprostředně po operaci, je normální: jste slabí a bez energie, to je ale běžné. Po čase, kdy se smíříte se stomií, budete hledat cesty, abyste uspokojili své potřeby. Z dotazníků vyplývá, že více než polovina dotázaných půl roku od operace **neprožívá** negativní pocity jako je rozmrzelost, beznadějí či úzkost.

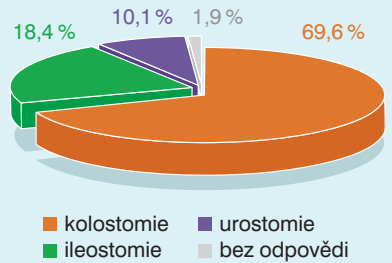
Velmi důležité pro stomiky je **cítit se bezpečně** ve svém každodenním životě. Půl roku od operace plná polovina z dotázaných přiznala pocit maximálního bezpečí. K pocitu bezpečí za dané situace přispívají jistou měrou i **vybrané stomické pomůcky**. Více než 2/3 stomiků sdělují, že stomické pomůcky zlepšují kvalitu života se stomií. Pomůcky chválí, nicméně stále se vrací ke skutečnosti, že jejich zdravotní stav vyžadoval vyvedení stomie. Z pohledu fyzického zdraví je výhodnější používat dvoudílný systém stomických pomůcek. Z odpovědí je zřejmé, že pomáhá k větší mobilitě, stomici pak mají více energie a obecně jsou více spokojeni s prováděním každodenních činností i s pracovním výkonem.

Získaný výstup je z více než 400 vrácených dotazníků. Téměř 70 % respondentů byli kolostomici, 19 % ileostomici a 10 % urostomici (1 % bez odpovědi). Z 54 % se jednalo o stomii trvalou, 30 % dočasnou a 16 % bez odpovědi. 61 % odpovědí jsme obdrželi od mužů, 39 % od žen. Nejčastější diagnózou pro vyšití stomie u skupiny respondentů bylo onkologické onemocnění (78 %), zánětlivé onemocnění nečlých 13 %.

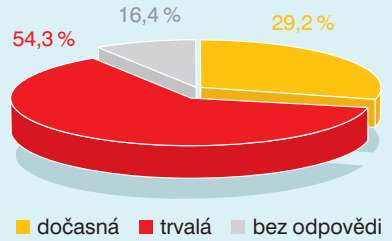
Další sběr dotazníků bude pokračovat. Přejeme Vám, abyste se cítili vždy dobře a prožívali svůj život co možná nejkvalitněji.

Ing. Martina Mainzerová,
Customer Service Manager ConvaTec

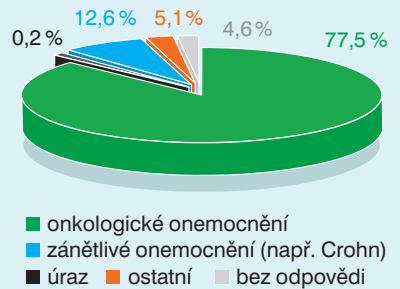
Typ stomie



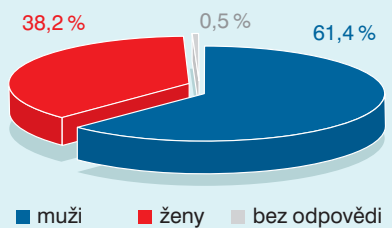
Délka trvání stomie



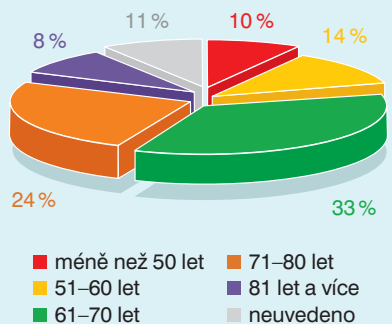
Diagnóza pro vyšití stomie

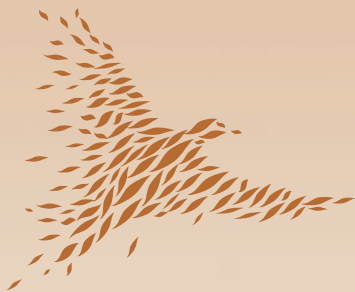


Pohlaví



Věk





Velké návraty

Bud'te inspirací pro ostatní!

Projekt Velké návraty® pokračuje a čeká na Vaše příběhy, které budou inspirací pro ostatní a pomohou jim vrátit se zpět do aktivního života, ať už si každý z nás pod tím aktivním životem představí cokoli.

Minulý rok proběhlo první vyhlásování cen Velkých návratů®, o kterém jsme Vás informovali v minulém čísle časopisu RADIM. Tím však tento projekt nekončí. Naopak věříme, že se Vás letos přihlásí ještě více a budeme moci Vaše příběhy zveřejnit. **Termín uzávěrky pro Vaše přihlášky je 30. 9. 2012.**

Výběr provede stejně jako loni redakční rada, vyhlášení cen však bude tento rok jiné. Jistě víte, že partnerem Velkých návratů® je České ILCO. České ILCO letos slaví 20. výročí a my budeme vyhlášovat vítěze a laureáty právě při této příležitosti.

Loni vyhrála paní Věra Lammrová. Natočili jsme s ní proto v březnu medailonek. Natáčení probíhalo na malebném zámku Hrádek u Nechanic. Pokud budete mít chuť, můžete se na něj podívat na webových stránkách www.convatec.cz. S dalšími finalisty máte letos příležitost potkávat se na Setkáních stomiků®, kde se s námi všemi dělí o svůj příběh a zkušenosti.



Paní Věra Lammrová s mimem Borisem Hybnerem při předávání cen za Velké návraty® 2011.

Bc. Jana Přikrylová,
redaktorka-koordinátorka časopisu ■

Společnost ConvaTec stále rozšiřuje své služby



Celou řadu let Vám nabízíme služby jako např. StomaLinka®, Gold Card Service, Setkání stomiků®, Zásilková služba a v neposlední řadě i internetové stránky www.convatec.cz. Vážíme si toho, že naše služby využíváte a ještě více si vážíme Vaší spokojenosti s nimi. Je to pro nás zavazující, a proto naše služby stále zdokonalujeme. Na dalších stránkách Vám představíme novinku v našich službách.

Již dva roky Vás informujeme o pomůcce Vitala®. Většina z Vás již tuto pomůcku zná a ví, že si zaslouží pozornost. Těší nás, že uživatelů stále přibývá a Vitala® se stává oblíbenější. Všechny informace i natočená videa s uživateli naleznete na našich stránkách www.convatec.cz. Jelikož Vitala® není klasická pomůcka a vyžaduje určitá pravidla pro její užívání, rozhodli jsme se jí věnovat více pozornosti a nabídnout Vám tak pomoc přes internet na www.vitala.cz. Tyto stránky jsou určeny především pro ty, kteří mají zájem o bezsáčkový systém Vitala® a neví, zda jsou pro tuto pomůcku vhodní nebo co od ní mohou očekávat. Ale najdou si zde své i současní uživatelé po-

můcky Vitala®. Takže se určitě na stránky podívejte a napište nám, jak se Vám líbí.



služby ConvaTec

Další novinkou (opět internetovou) budou stránky našich dvou výdejen „U Radima“ – www.uradima.cz. Jejich spuštění plánujeme na podzim a najdete tam řadu užitečných informací. Budete si moci prohlédnout celý sortiment výrobků, které naše výdejny nabízejí, a že se nejedná pouze o stomické pomůcky!

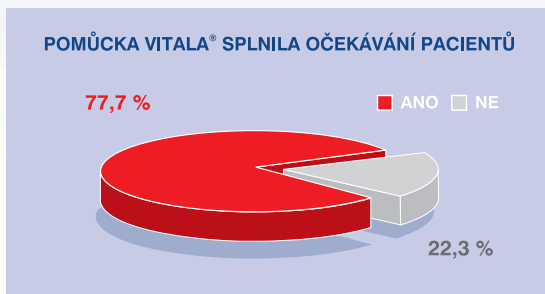
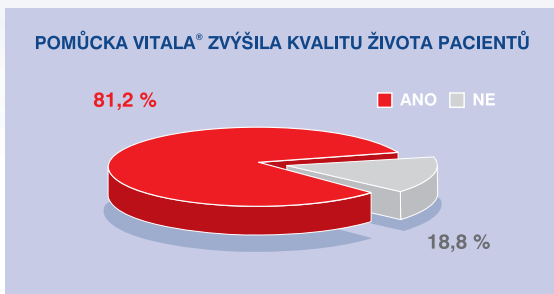
Pokud budete mít jakýkoli námět k jakýmkoli našim webovým stránkám, napište nám nebo zavolejte, budeme za to rádi. Hezké léto.

Bc. Jana Přikrylová,
redaktorka-koordinátorka časopisu

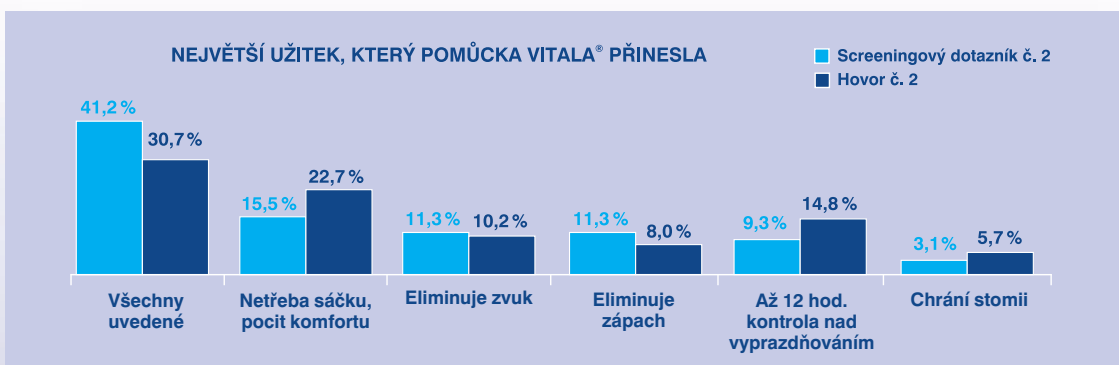


Další výsledky studie VITALA®

Ráda bych Vás seznámila s výsledky průzkumu spokojenosti a hodnocení jednotlivých parametrů pomůcek, který proběhl v minulém roce. Stomici, kteří vyzkoušeli pomůcku VITALA®, hodnotili několik aspektů pomůcky a zároveň i celkový přínos ke z kvalitnění jejich života. Podívejte se na následující grafy.



* Výsledky grafů reflektují výstupy ze screeningového dotazníku č. 2.



Jak je patrné z dotazníků, grafů, hovorů, stomici si pomůcku VITALA® chválí především proto, že mohou vykonávat stejné aktivity, kterým se věnovali ještě před operací.

Až na 12 hodin denně mohou zapomenout na potřebu výměny sáčku a věnovat se tak činnosti, kterou právě vykonávají.

Z výsledků studie vyplývá, že:

- 68 % je s pomůckou Vitala® spokojeno,
- 78 % pacientů potvrdilo, že pomůcka Vitala® splnila jejich očekávání,

- 81 % potvrdilo zvýšení kvality jejich života,
- 60 % se cítí s pomůckou Vitala® bezpečně,
- nejvíce si pacienti cení edukace od stomasester.

Pokud splňujete podmínky pro používání pomůcky Vitala® a měli byste o ni zájem, zavolejte nám na StomaLinku® ConvaTec 800 122 111, rádi to s Vámi probereme.

Martina Roubalová,
Product Manager ConvaTec



Zásilková služba ConvaTec

Zásilková služba ConvaTec je jedna z bezplatných služeb, která Vám zaručí dodání Vašich objednaných pomůcek zdarma a diskrétně zabalených v neprůhledném balíku až k Vám domů nebo na Vámi zvolenou adresu, a to do tří pracovních dnů od obdržení Vašich poukazů.

VAŠE POUKAZY MŮŽETE ZASÍLAT NA JEDNU ZE TŘÍ NÍŽE UVEDENÝCH ADRES

- ConvaTec Česká republika s. r. o. Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1
- Zdravotnické potřeby „U Radima“ PRAHA Vinohradská 60, 130 00 Praha 3
- Zdravotnické potřeby „U Radima“ OSTRAVA Českobratrská 63, 702 00 Ostrava

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky: **KRÁSNÉ SVÁTKY VÁM PŘEJE CONVATEC**

VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!

- Jiří F., Frýdek-Místek
- Vlasta T., Karlovy Vary
- Jana R., Mělník
- Jana V., Jičín
- Jana C., Ústí nad Orlicí
- Miloslav L., Mělník
- Teofil P., Nový Jičín
- Zdeňka P., Jeseník
- Zdeněk T., Rakovník
- Vladimír L., Praha
- Miroslav I., Opava

Výherci akce Zásilková služba ConvaTec

V druhé polovině minulého roku jste se mohli zúčastnit akce Zásilkové služby ConvaTec. V rámci této akce jsme pro Vás jako poděkování za využívání této služby připravili několik drobných dárků v podobě modré tašky přes rameno a kuchyňské zástěry a navíc, pokud jste své pomůcky objednali ve třetím i čtvrtém čtvrtletí, byli jste zařazeni do slosování o hodnotné ceny. Slosování proběhlo 31. ledna 2012 a **ŠTASTNÝM VÝHERCŮM JEŠTĚ JEDNOU GRATULUJEME!**

1. místo

Dárkové poukázky
v hodnotě 4 000 Kč
pan **Adolf Š.**
z Litoměřic



2. místo

Dárkové poukázky
v hodnotě 2 000 Kč
paní **Marie H.**
z Prahy



3. místo

Dárkové poukázky
v hodnotě 1 000 Kč
pan **Vítězslav N.**
z Písku

4. místo – paní **Marie V.** z Prahy (**elektrický gril**)

5. místo – pan **Milada P.** z Boskovic (**toustovač**)

6. místo – pan **František Š.** z Českých Budějovic
(**souprava na kávu**)

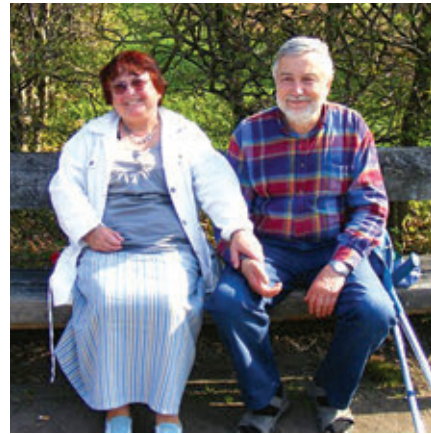
Martina Siková Kultová, Zákaznický servis ConvaTec ■

Hlavní je být aktivní, potom cítím, že žiju!

V listopadu to budou tři roky, co jsem se stala stomičkou. Nebyla jsem na to vůbec připravená. Po náročné gynekologické operaci jsem se probudila z umělého spánku bez dělohy, vaječníku, žlučníku, slepého střeva, kusu močového měchýře, kusu tlustého střeva, zato se stenty v ledvinách a se stomií. Po celé tři roky chodím na chemoterapie, ale žiju a docela to zvládám.

Ručním pracím se věnuji téměř celý život, už jako malá jsem šila, háčkovala a pletla na panenky, asi ve 12 letech se učila paličkovat. Léta jsem pak pracovala v mateřské škole a v rámci dalšího vzdělávání absolvovala různé kurzy, kde jsem se seznámila s keramikou, malováním na hedvábí, drátováním, pletením z pedigu, různými způsoby barvení textilu (batika, savování, tisk), suchou jehlou, linorytem, plstěním vlny, zdobením velikonočních kraslic, s tvořením z kukuřičného šustí a ze slámy. Zkoušela jsem i tkaní, na to si koupila čtyřlístový tkalcovský stolní stav. Po čase jsem začala své znalosti a dovednosti předávat jiným – vedla jsem kurzy v Domě dětí a mládeže. Po operaci jsem rok vynechala, ale jinak s dospělými pokračuji dodnes. Zkusila jsem i Tiffany techniku výroby stolních lamp, účastnila se kurzu velikonočního a vánočního aranžování. Nedávno jsem dostala od manžela kolovrátek, a tak předu. Nejraději ale šiji. Šití patchworku se zdá zpočátku nesmyslné. Koupíte látku, vyperete ji a vyžehlíte, pak ji speciálním řezákem podle daných pravidel rozřežete a sešíváte. Vzniká nekonečná řada krásných vzorů – zkrátka, hrajete si s barvami a tvary. Z takto ušitých bloků se dá sešít přikrývka, taška, polštář, ubrus. Také moc ráda korálkuji – vyrábím náhrdelníky, náramky, náušnice, vánoční ozdoby, hvězdičky,

zvonečky, se spojením s drátováním i velikonoční kraslice. V mých koníčcích, které zaberou dost času, mě trvale podporuje manžel. Když byly naše tři děti menší, nemohla bych bez jeho pomoci víkendové kurzy vůbec absolvovat. Později jsem odjížděla i týdenní semináře, bylo to úžasné! To je jedna stránka věci. A ta druhá? Všude mám materiál – rodina tomu říká krámy. Kdybychom neměli domek s půdou, sklepem a výminkem po rodičích, tak nevím. Dalším mým koníčkem je vaření. Inspiruji se množstvím receptů na internetu. Svůj čas také ráda věnuji vnučkám. S mladší (9 let) jezdíme na kole, něco vyrábíme, hodně čteme. Starší (20 let) mi pomáhá s úklidem a často si přijde jen tak popovídat. S osmiletým vnukem, který žije s rodiči v Austrálii, si povídáme jen přes internet. Mojí další láskou je zahrádka. Tam zapomenu na všechny bolesti a starosti. Od jara do zimy máme vlastní zeleninu a plno kytek. Jsem stále v léčbě, a tak pracuji jen po chvílích, ale moc mne to těší. Čas zbývá i na výlety a rekondiční pobyty s klubem stomiků. Někdy mám problém, abych stihla oboje – výlet i chemoterapii, no a když to nejde, tak se chemo o týden posune. Ráda jezdím i na kole a rozhodně nemůžu říct, že se nudím. Jsem ráda za každý den, který žiju. Ještě připomenu, že zpočátku jsem se potýkala se stomií sama. Obrat nastal po Setkání stomiků® ConvaTec v Jihlavě. Tam jsem poznala mnoho stejně postižených lidí a stomasestru Olinku Tellerovou, ochotnou vždy pomoci. Hned jsem se přihlásila do klubu stomiků v Brně a nelituji toho. Poznala jsem tak mnoho skvělých lidí, kteří ochotně předávají své zkušenosti s pomůckami a ošetřováním stomie.



Hana Širůčková, Dolní Loučky ■

Do plavek

Všichni máme rádi pohodlí a cítíme se dobře v příjemném a moderním oblečení. Pro stomiky to zajisté platí dvojnásob. Protože pro mnohé z nich, zvláště ty, kteří mají stomii krátce, je výběr vhodného oblečení a prádla velkou neznámou, připravili jsme pro Vás článek, který poodhalí skutečnost, že možnosti tu jsou.

Jak se oblékat, když mám stomii

Při své pětileté praxi na StomaLince® ConvaTec jsem se mnohokrát setkala s otázkou, kterou mi položily nejenom ženy – nově odoperované stomičky, ale i muži v téže situaci: Budu moci po operaci chodit plavat do bazénu nebo jezdit k moři? Nebude stomie pod plavkami vidět? A co intimní chvíle – jak docílit toho, aby stomický sáček byl pokud možno diskrétně skrytý? Většina stomiků majících tyto obavy se však po určité době přesvědčí, že pokud jde o aktivity jako je plavání nebo záležitosti, jakými je např. pěkné oblékání včetně líbivého prádla, nebudou pro ně žádným problémem. Stejně otázky jsem si totiž kladla před 28 lety i já. V té době mi totiž byla založena ileostomie a já jsem se trápila otázkami, jak to budu dělat, aby sáček nebyl na těle znatelný pod běžným oděvem, natož pak pod plavkami. Vzpomínám si, že jsem zpočátku po operaci nosila velmi volné, tzv. těhotenské šaty, aby byla co nejméně vidět silueta. Protože jsem byla mladá a chtěla jsem se oblékat moderně, nosit přiléhavé kalhoty a svetříčky, tak mě tato móda pytlovitých šatů brzy přestala bavit. Jednou jsem se sešla se svou přítelkyní, která také měla ileostomii a právě v ten den přišla v přiléhavých džínách a tričku. Tak jsem to zkusila taky a zjistila jsem, že to je možné.

Dnes se vyrábějí kalhoty s příměsí lycry, která látce dodá elasticitu, a proto se nemusíte bát, že při odchodu stolice do sáčku by tomu tvrdá látka a těsný střih kalhot mohly nějakým způsobem bránit. Oblečení můžete vždy doplnit nějakým zajímavým detailem, který odvede pozornost od naplněného sáčku nebo ho dokonale zakryje.

To samé platí i pro koupání a správný výběr plavek. Je s podivem, kolik nových pacientů se domnívá, že založení stomie pro ně znamená konec plavání a koupání v bazénu či v moři. Tak tomu samozřejmě není, i se stomickým sáčkem se můžete bez obav koupat. Sortiment plavek je dnes zvláště pro ženy nepřehledný – velký výběr jednoduchých plavek se sukénkou, nabíráním či nápadnými aplikacemi najdete v mnohých obchodech kamenných i zásiilkových. U mužů přicházejí v úvahu buď šortkové plavky typu boxer, v těch je ale zakázaný vstup do některých veřejných bazénů nebo tzv. retro plavky.



Slip Primera



volný čas

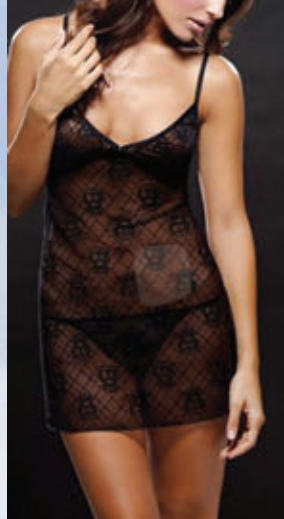
Při výběru spodního prádla se doporučuje upřednostňovat nošení kalhotek nebo slipů s vyšším pasem, tedy tak, aby zakryly stomický sáček a zároveň ho tím fixovaly k tělu. Takže na kalhotky typu bikini nebo tanga raději zapomeňte.

Pacienti se také často svěřují, že mají obavy, aby sáček nepřekážel nebo nešustil v intimních chvílích. Tuto podmínku bezesbýtku splňuje náš nový bezsáčkový systém Vitala®, který zmíněné problémy eliminuje a navíc velmi diskrétně nahrazuje stomický sáček. Vitalu® však mohou používat pouze někteří kolostomici. Jaká je tedy rada pro ostatní?

U žen je to jednoduché, protože dnes je na našem trhu obrovský výběr libivého luxusního prádla včetně korzetů, které dokonale maskuje stomickou pomůcku viz ilustrační foto.

U mužů lze tento problém řešit např. jednoduchou pomůckou s názem Slip Primera, kterou vyrábí italská firma specializující se na výrobky pro zdravotně handicapované www.lyddawear.cz. Tento jednoduchý výrobek svým tvarováním umožňuje svobodu pohybu, současně chrání sáček před stlačením či oddělením a zároveň maskuje a snižuje hluk, který může být v určitých situacích nepříjemný. Zkrátka, možností je víc, stačí si jen vybrat.

Přeji Vám, abyste se vždycky a v jakékoliv situaci cítili se svou stomií příjemně a pohodlně.



Alice Křepínská, StomaLinka® ConvaTec

STRAVOVÁNÍ V LETNÍCH MĚSÍCÍCH

Léto je před námi, a tak je třeba přizpůsobit i složení stravy. V letních měsících volíme lehčí jídla – saláty zeleninové a ovocné. Hodně pijeme, až 3 litry při vyšších teplotách.

Nebezpečí na nás číhá v podobě infekčních onemocnění jako je salmonelóza. Důležité je sledovat nebezpečí, také naše mateřská znaménka, která při nadměrném opalování můžou začít měnit barvu a hrozí nádorové onemocnění – melanom – rakovina.

Salmonelóza: je to infekční onemocnění způsobené bakterií rodu *Salmonela*, jejíž celou existenci tvoří jediná buňka. Ročně postihuje v České republice asi 30 000 lidí. Konkrétním původcem je nejčastěji *Salmonela enteritis*. Šíří se přenosem mezi lidmi a také můžete získat salmonelu od svého domácího mazlíčka – psa, kočky.

Čemu je dobré věnovat pozornost:

1. Vyhnout se mraženým potravinám, které jsou obaleny vrstvou ledu.
2. Syrové maso – hlavně při uzení důkladně tepelně zpracovat. Měkké uzeniny (tlačěnka, točené klobásy, kabanosy, dietní salám, jitrnice atd...).
3. Méně je někdy více (radši menší kousek dražší potraviny než velký kousek levný).
4. Datum doporučené spotřeby.
5. Jídlo servírovat hned po tepelné úpravě neohřívat. Bakterie se množí při pokojové teplotě, když necháte na plotně půl dne jídlo.
6. Všímat si prodavače (jeho oblečení, zda je čisté – pozor na mycí houbičky a hadříky).
7. Mouchy nejsou jenom otravné, ale i nebezpečné.

Projevy onemocnění: Po invazi bakterií do organismu a proražení ochranného štítu ještě



volný čas

nějakou dobu trvá, než se onemocnění projeví. Toto období se nazývá inkubační doba a u salmonelózy je velmi krátké. **Maximálně do 48 hodin (ale obvykle jenom pár hodin) přichází:** horečka 39 °C, nevolnost a zvracení, křečovitě bolesti břicha, průjem (zpočátku kašovitý, záhy se ale mění na zelenavý s příměsí hlenu a krve).

Léčba: Nekomplikovaný průběh nemoci se léčí v domácím prostředí a spočívá v podávání tekutin a šetřící diety. Tekutiny ve formě čaje, minerální vody. **Ideální je jednoduchý recept na rehydratační roztok:** 1 litr převařené vody + 1 lžička mořské soli + 7 lžiček cukru.



Roztok je potřeba vypít v množství 1/2 litru za 1 hodinu pro dospělého člověka a 1/4 litru za 1 hodinu pro dítě. Velkou chybou je absolutní hladovka. Dieta je vhodná šetřící, zaměřená na doplnění chybějící energie a důležitých minerálních látek bez dalšího zatěžování trávicího traktu. Od potravin jako banány, vařená rýže a suchary se k plnohodnotné stravě směřuje velmi pomalu, přičemž jako poslední přidáváme mléčné výrobky a samozřejmě dráždivější přísady a koření. Antibiotika ne!!! Salmonely přežívají v organismu i několik týdnů, než se stolicí vyloučí.

Jak se chránit: Hygiena a zase hygiena!!!
Posílám Vám dva recepty na letní měsíce.

Dragica Křenková,
stomasestra KEPHAS Brno

Recepty

Tvarohové knedlíky jahodové

500 g tvarohu
4 hrnky hrubé mouky
1 celé vejce
4 lžičky dětské krupičky
2 lžičky moučkového cukru
špetka soli



Na vále směs spojíme a vytvoříme těsto na knedlíky. Válečkem si vyválíme pás a ten potom krájíme na čtverečky, na které klademe jahody a pak balíme. Až máme knedlíky hotové, tak je necháme chvíli uležet a zatím si dáme vařit vodu se solí. Do vroucí vody vložíme knedlíky a vaříme 10 minut. Až vyplavou na povrch, tak je vyjmeme a dáme do máslem vymazané mísy, aby se neslepily. Podáváme s mákem, cukrem a polijeme rozpuštěným máslem, nebo s kakaem a cukrem, se skořicí...

Rýžový letní salát

1 hrnek rýže
15 dkg eidamu nebo 1 balkánský sýr
1 bílý jogurt
1/2 póruku
1/2 okurky salátové
svazeček petržele
sůl, pepř



Uvaříme rýži, do ní vmícháme bílý jogurt, dále nastrouháme sýr eidam nebo na kostičky nakrájený balkánský sýr, pak si na kostičky nakrájíme salátovou okurku, na kolečka si nakrájíme pórek, přidáme nať petržele, sůl, pepř. Promícháme a dáme na půl hodiny vychladit do lednice a pak můžeme jíst.

Dobrou chuť a krásné léto Vám přeje

Dragica Křenková,
stomasestra KEPHAS Brno



S RADIMEM DO RADIMI

Není Radim jako Radim! Mužské jméno Radim pochází ze staroslovanského slovesa „raděti“ a znamená „starat se“. Časopis RADIM se nejen stará, ale také radí a při hledání zajímavého typu na výlet jsme objevili kouzlo tohoto jména do třetice.

Jméno Radim nosí totiž také dvě obce, jedna leží u Jičína a druhá u Kolína. Jednu krásnou slunečnou neděli jsme vyrazili ke Kolínu a byli příjemně překvapeni. Dominantou obce je renesanční zámek, který byl vybudován na místě původní tvrze v roce 1610. Zámek prošel péčí mnoha majitelů, bohužel jedním z nich byl také na čas i stát. Od roku 2005 má však nového majitele a podle mnoha viditelných úprav, oprav a bohatého programu, kterým zámek žije, se zdá, že je v dobrých rukou. Největší zájem vzbuzují prohlídky za svitu svíček, spojené se scénkami z historie zámku a ochutnávkou dobové kuchyně. Kolem zámku je nevelká zahrada s letitými stromy. Nejvíce Vás jistě zaujme *Castanea Sativa* nebo-li kaštanovník jedlý. Je tu hned několik těchto impozantních solitérů, které v naší republice hned tak nenajdete. Přes potok Výrovka vede barokní obloukový kamenný most. Sochy svatých už na něm nestojí, protože „odpočívají“ v lapidáriu na zámku v Mnichově Hradišti. Novorománskou kapli Krista Vykupitele postavil architekt Josef

Mocker, který se podílel i na stavbě katedrály sv. Víta v Praze. Kdo má raději přírodu, také nebude zklamaný. V nedalekém Chroustově se nachází přírodní rezervace se vzácnými druhy teplomilné květeny. V Lomu u Radimi můžete vidět ukázky příbojové činnosti svrchnokřídového moře a při troše štěstí můžete objevit i nějakou zkamenělinu. Výlet do Radimi můžete podniknout i vlakem. Zastávka jednokolejné regionální trati Pečky-Kouřim určitě nepostrádá atmosféru. Radim u Kolína nás okouzila také svým vnitřním životem. Přestože zde bydlí jen 1 050 obyvatel, kulturní a společenský program by jim mohl závidět kdejaké město. A v tom shledáváme podobnost obce s našim časopisem. Potvrzuje se zde, že i na malém prostoru se mohou dít veliké věci. Jestli Vám můžeme radit, zkuste Radim!!!



www.zamek-radim.eu

Jaroslav Skokan, *grafik časopisu*



Navštivte
renesanční zámek Radim
OTEVŘENO CELOROČNĚ
- 30 prohlídkových obvodů
- výhled z výhledů
- restaurace
- kavárna
www.zamek-radim.eu





Za třemi živly Moravské brány

Opět je před námi období prázdnin, kdy se často vydáváme na různé výlety. Rád bych Vás tímto pozval na návštěvu mého rodného kraje – **údolí Moravské brány**, které se rozprostírá v okolí města Hranice. Všechna místa, o kterých budu psát, spojuje určitá souvislost s přírodními živly.

Prvním místem jsou **Zbrašovské aragonitové jeskyně**, které leží v malebném údolí řeky Bečvy v areálu lázní Teplice nad Bečvou. Jde o jedinečný jeskynní systém evropského významu vzniklý působením přírodního živlu vody, konkrétně současným působením atmosférických vod a teplých minerálních vod vystupujících z velkých hloubek ve vápencích. Unikátní výzdobu tvoří minerál aragonit, dále tzv. gejzírové stalagmity a kulovité sintrové povlaky připomínající koblihy. Nejnižší úroveň jeskyní jsou trvale zaplněny plynem oxidem uhličitým. Jsou nejteplejšími jeskyněmi v celé České republice s celoroční stálou teplotou 14 °C. Byly objeveny v roce 1912 a pro veřejnost zpřístupněny od roku 1926. Nedaleko je nejhlubší propast České republiky, Hranická propast. Její suchá část, do níž lze volně nahlédnout, má hloubku – 69,5 metru, v zatopené části je nejnovějším měřením z roku 2006 potvrzena hloubka dalších – 220 m. Celková hloubka je tedy zatím 289,5 metru, dna dosud nebylo dosaženo.

Dalším místem spojeným s přírodním živlem – větrem, které byste při návštěvě Moravské brány neměli určitě vynechat, je **Maršálkův větrný mlýn** v obci Partutovice. Mlýn je posledním ze tří původně existujících větrných mlýnů v obci. Postaven byl v roce 1837 jako větrný mlýn dřevěný, nazývaný beraní neboli německý. Má tvar dřevěného čtyřstěnného hranolu a celá stavba se proti větru otáčí i s perutěmi. Má zcela zachované vnitřní zařízení a je plně schopen provozu. Nachází se zde soukromé muzeum. Na Hranicko bývalo tolik větrných mlýnů, že se této lokalitě říkalo „Moravské Holandsko“.



Posledním místem je **hrad Helfštýn**, zřícenina jednoho z největších hradů v českých zemích, která leží asi 3 km jihovýchodně od Lipníku nad Bečvou nad obcí Týn nad Bečvou. Občas divoká historie hradu sahá až do počátku 14. století, kdy jej protiprávně založil slezský šlechtic Friduš z Linavy na pozemcích drahotušského panství a následně se zde vystřídala řada pánů. S hradem je spojeno i mnoho pověstí, jako například ta o Čertově studni. Rozsáhlé zříceniny jsou nyní postupně rekonstruovány. Zde souvislost s živly nemusí



být hned zřejmá, ale pokud Vám prozradím, že od roku 1982 se zde poslední víkend v srpnu na akci **Hefaiston** pravidelně scházejí a své práce předvádějí umělci kováři z celého světa, určitě Vás hned napadne oheň. V Moravské bráně se nachází i další zajímavé kulturní a přírodní památky.




Podrobnější informace pro plán Vašeho výletu najdete na webech www.hranicko.cz a www.helfstyn.cz. Přeji Vám příjemné zážitky u nás na střední Moravě.

Ing. Marek Dohnal,
Sales director ConvaTec

Křížovka

V tajence této křížovky se nachází odpověď na otázku: Ve kterých dvou okresech v ČR se nachází obec Radim?

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

POMŮČKA: NELM, NISA ŠAMURO TAPART	VZDORVA- NÁ TKANINA	OBYVATEL (IRANU)	SLOVENSKY „POMOC“	DRUH PEPŘE	ZNAČKA VOLT- AMPERU	PŘESNĚ		ČÁSTICE HMOTY	ROLETY	SLOVENSKY „JAK“	SPZ RAKOVNIKA	KORÁLOVÝ OSTROV	PŘÍTOK DUNAJE
ROZLEHLÁ KRAJINA (našlechtě)							BIBLIČKÁ HORA						
BRAZILSKÝ INDIÁN							MILOSTNĚ TOUŽITI TAJENKA						
LÉČIVÁ ROSTLINA					KOLEM INDIÁN							ZNAČKA OSMIA HLAVA KLÁŠTERA	
BALKÁN- SKÁ ŘEKA				VŮNĚ PCHÁČ						DOMÁCKY DLGA ŘÍMSKÝCH 49			
SOLMIZAČ- NÍ SLABIKA			DRAHÉ KAMENY ASJSKÝ VELETK						INIC. HERCE PRACHAŘE RUSKÝ „KLUZIŠTĚ“			ŠUMNÉ VÍNO	ŘECKY „PROTI“
ŘÁD OBOJ- ZVELNÍKŮ								TŘÍDA SEDADLO V KOČÁRE					
	ISLÁMSKÉ TRADICE	SEČNÁ ZBRANĚ ŘÍDKÝ POKRVM				KÓD LETIŠ, NDOOSA ZÁLOŽNÍK V KOPANĚ				UKAZOVACÍ ZÁJMENO LENDLOVO JMENO			
OSTRÝ PŘÍZVUK					OSTROV VELKÝCH ANTIL PSÍČEK							SPZ KLATOVY POBÍDKA OTĚŽENÍ	
PREZENT				MOŘITI ŘEZÁNÍM UPRAVIT									
ČESKÉ MĚSTO			HÝKAVCI PRACKA					POHŘEBNÍ HOSTINA ŽENSKÉ JMÉNO				HLEMÝŽDÍ DOMĚČKY	ZDVORILÉ OSLOVENÍ ŽENY
MLÁDĚ TĚTŘEVA									SÍDLO V ETIOPII SVISLÁ JESKYNĚ				
	POČET PROCENT CELKU	ULEKNUTÍ PYTEL				KŘEŠKÁ HORA TROPICKÁ NEMOC				PRKENNÉ STROPY POBÍDKA			
UNIE					PODNIK V BLANSKU RYCHNOV- SKÁ SPZ							IDANT KTERÝŽTO	
ODĚV UNIVER- ZITNÍCH MISTRŮ							MLÁDĚTA SKOTU						
RYBA ČELEDI OKATKOVITÍ							NEPO- DEPSANÝ DOPIIS						

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla najdete na str. 40.



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.: 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, 38 a 50,
trolejbus č. 102, 103, 104 a 105, stanice Českobratrská