

# R

# radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

2/2012

ROZHOVOR

## RÁDA POMÁHÁM TĚM, CO POMOC POTŘEBUJÍ

S PANÍ MARIÍ ŘEDINOVOU



### VYHLAŠOVÁNÍ VELKÝCH NÁVRATŮ 2012

JAK TO LETOS DOPADLO

StomaLinka  Convatec



### URČITĚ SI PŘEČTĚTE

4	<b>ConvaTec – představení</b> <b>Zprávy z redakční rady aneb co je u nás nového</b> Redakční rada časopisu RADIM prošla další změnou. Kdo je novou šéfredaktorkou tohoto časopisu?	28	<b>rady stomasester</b> <b>Agentura domácí zdravotní péče</b> Stomasestra Milada Karlovská představí agentury domácí péče.
6	<b>ConvaTec</b> <b>Novinka  v sortimentu ConvaTec</b> Představení nových sáčků  pro kolostomiky a ileostomiky u všech našich značek Esteem®, Natura®, Esteem synergy®.	32	<b>psychologické okénko</b> <b>Když přísloví „mlčeti zlato“ neplatí</b> Stát se stomikem je náročné po všech stránkách. Jak se ale mají chovat Ti nejbližší?
10	<b>hojení ran</b> <b>Expert na každodenní poranění DuoDerm® Thin</b> Seznámení s výrobkem DuoDerm® Thin, který bude volně prodejný v lékárnách.	34	<b>slovo lékaře</b> <b>Jak probíhá kolonoskopie u stomiků</b> Na nejčastěji kladené otázky kolem kolonoskopie u stomiků odpovídá MUDr. Tomáš Mrázek, PhD. z Městské nemocnice Ostrava Fifejdy.
12	<b>České ILCO</b> <b>Českému ILCO je 20 let</b> České ILCO letos oslavilo 20 let od svého vzniku. Jak oslavy probíhaly?	38	<b>služby ConvaTec <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">novinka</span></b> <b>Oblečení „NA MÍRU“</b> Novinkou ve službách ConvaTec od roku 2013 je spolupráce se společností Lydda Wear. Společnost distribuuje spodní prádlo pro stomiky, plavky pro stomiky nebo ženy po ablaci prsu a řadu dalšího moc pěkného prádla i oblečení. Jsme rádi, že vám tuto společnost a její sortiment můžeme představit.
14	<b>z domova</b> <b>Velké návraty® 2012</b> Úspěšně je za námi další ročník programu Velké návraty®. Kde se vyhlášovalo, kdo vyhrál a mnohem více se dozvíte v rubrice z domova.	44	<b>volný čas</b> <b>Vánoční zvyky, ozdoby a recepty.</b> Vánoce jsou za dveřmi. I tentokrát vás RADIM „provede“ sváteční tematikou. Přiblížíme vám historii vánočních tradic, poradíme s výrobou zajímavých ozdob a jako každý rok nabídneme pár receptů na vánoční cukroví.
18	<b>rozhovor <span style="background-color: green; color: white; padding: 2px;">hlavní téma</span></b> <b>Ráda pomáhám těm, co pomoc potřebují</b> Přečtěte si rozhovor s předsedkyní Českého ILCO Ing. Marií Ředinovou.		



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

## Turbulentní rok kolem nás

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

rok 2012 se nachýlí ke svému úplnému závěru a vy právě otevíráte první stránky letošního druhého čísla vašeho časopisu RADIM. Dovoďte mi, abych na úvod poděkoval České chirurgické společnosti JEP, zvláště jejímu předsedovi panu prof. MUDr. Miroslavu Ryskovi, CSc., předsedovi koloproktologické sekce panu prof. MUDr. Jiřímu Hochovi, CSc. a vedoucí sekce sester pani Mgr. Ivě Otradvocové za dlouhodobou a obětavou spolupráci při zvyšování kvality péče a její dostupnosti pro stomické pacienty.

Právě končící rok se vyznačoval mnohými změnami ve veřejném i politickém životě a občas i značně turbulentním vývojem v ostatních oblastech našeho okolního světa. Musím na tomto místě zmínit skutečnost, že ani společnost ConvaTec Česká republika není v tomto ohledu výjimkou, a i zde proběhly některé změny, např. třem našim kolegům se narodila krásná miminka – Terezka, Adélka a Martin, která se mají čile k světu. Ke změně došlo i v redakční radě časopisu RADIM. Jeho novou šéfredaktorkou se od tohoto čísla stala Bc. Jana Příkrylová. Jsem rád, že mohu jmenovat ještě další změnu, která má, jak pevně věřím, velmi pozitivní vliv na kvalitu života vás, stomiků. Mám velkou radost, že jsme mohli na začátku podzimu letošního roku přijít na trh stomických pomůcek s novinkou a nabídnout vám tak dlouho očekávané sáčky zcela nové generace Esteem®+, Natura®+ a Esteem Synergy®+. Portfolio sáčků nové generace vám díky celé řadě vylepšení přináší zejména větší pohodlí, bezpečí a diskrétnost. Na dalších stránkách naleznete mnoho důležitých informací o těchto inovacích, které vznikly na základě požadavků více než 1 000 stomasester a 400 stomiků. Jsem přesvědčen, že všechna tato významná vylepšení nové generace sáčků vám poskytnou vyšší kvalitu života při jejich používání. Na titulní stránce si všimnete paní Ing. Marie Ředinové, předsedkyně Českého ILCO, se kterou naleznete uvnitř čísla rozhovor. V něm se mimo jiné dočtete, že České ILCO oslavilo v tomto roce své 20. výročí stejně tak, jako v loňském roce společnost ConvaTec Česká republika. Při oslavách ILCO jsme také byli a při této slavnostní příležitosti jsme představili pět letošních finalistů programu Velké návraty®, ze kterých jsme vybrali vítěze ceny Velkých návratů® a dva laureáty. Rád bych také zaměřil vaši pozornost na článek od Milady Karlovské, který vznikl na základě mnohých dotazů, které dostáváme od vás na naší bezplatné lince StomaLinka® ConvaTec, a ve kterém se dozvíte všechny potřebné informace o agenturách domácí péče, spektru jejich služeb, úhradách těchto služeb, systému poskytování atd. Nenechte si také ujít v rubrice Volný čas zajímavé recepty od stomasestry Dragicy Křenkové – Pečení s Dragicí a návody naší kolegyně Bc. Marty Sívové Kultové na výrobu vánočních ozdob z korálků.

Dovoďte mi, vážení a milí čtenáři, abych vám na závěr svého úvodního slova popřál do nadcházejících vánočních a novoročních svátků jejich klidné a šťastné prožití ve společnosti vašich nejbližších a nejmilejších a do dalších dní nového roku pevně zdraví, dobrou náladu a lásku.

**RADIM, časopis pro stomiky**  
č. 2/2012. Vychází dvakrát ročně  
v Praze.

**Šéfredaktorka:**

Bc. Jana Příkrylová

**Redaktorka-koordinátorka:**

Bc. Jana Příkrylová

**Redakční rada:**

**Předseda:** Bc. Jana Příkrylová

**Členové:** primář MUDr. Tomáš Mrázek, PhD., MUDr. Petr Večeřa, Jana Hyklová, Milada Karlovská, Alice Křepínská, Ing. Jaroslav Skokan

**Jazyková korektura:** Ing. Petra Brabcová

**Vydavatel:** ConvaTec Česká republika, 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 jednají podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech, týkajících se Vašeho zdravotního stavu, prosím, vždy kontaktujte Vašeho lékaře nebo stomasestru. ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

## Zprávy z redakční rady aneb co je u nás nového



První letošní číslo vyšlo na konci června a redakční rada časopisu se sešla již na konci prázdnin, aby probrala, jaká témata najdete v novém čísle, které teď držíte v ruce. Je naším přáním, aby byl časopis vždy plný důležitých informací, užitečných rad, ale i příběhů z vašich životů. Kde se redakční rada konala? Opět v Hranicích na Moravě.

Jak jste si mohli všimnout, redakční rada za poslední dobu prošla řadou obměn a během tohoto půl roku došlo k další změně. Šéfredaktorka časopisu RADIM Martina Mainzerová přestala ke konci srpna pracovat ve společnosti ConvaTec. Martina vedla časopis 4 roky a v té době doznal RADIM významných změn. Mně se dostalo té cti, abych obrazně řečeno přebrala žezlo šéfredaktorky a navázala tak na práci Martiny. Touto cestou bych chtěla Martině poděkovat za vše, co udělala pro časopis RADIM a nejen pro něj, ale i pro celou společnost ConvaTec. Martino, přejeme hodně štěstí v tvém dalším profesním i soukromém životě.

a my jsme zde o něm nepsali nebo třeba již před delší dobou, napište nám. Rádi vaše přání splníme.



*...ano, to je zajímavá myšlenka*

Za celou dobu vydávání časopisu RADIM jsem se stala teprve třetí šéfredaktorkou. Ze své nové role si dovoluji mít jedno velké přání. Ať se vám časopis RADIM stále líbí a přináší vám i nadále řadu užitečných rad, které vám pomůžou na vašich cestách! Hezké čtení a krásné svátky!



Pokud jste si prošli obsah na druhé straně časopisu, již víte, jaká témata jsme pro vás nakonec vybrali. Opět jsme vycházeli z vašich nápadů a návrhů, a tak např. v rubrice Slovo lékaře naleznete téma „Jak probíhá kolonoskopie u stomiků“, které nám poslala jedna naše čtenářka. Za vaše podněty jsme moc rádi, takže pokud je nějaké další téma, které vás zajímá



*Šéfredaktorka má vždy poslední slovo :-)*



*...za nás lékaře mohou říci, že je to dobrý přístup*



*...hlavně, aby vše běželo podle harmonogramu*

Bc. Jana Příkladová,  
šéfredaktorka



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

*kolektiv ConvaTec ČR*

**Společně vytváříme náš svět**



NOVINKA NA ČESKÉM TRHU

Sáčky  
nové generace


SÁČKY






které stomici  
vytvořili  
pro stomiky


Natura®  
Esteem®  
Esteem synergy®




**Proč právě toto označení? Řekneme-li nebo vidíme-li , vždy nám toto označení symbolizuje něco nového, vylepšeného, zkrátka něco navíc. A právě tato symbolika byla použita pro logo nové řady stomických pomůcek naší společnosti, kterou jsme uvedli v tomto roce na trh.**


Vývoji nových pomůcek předcházela rozsáhlý průzkum potřeb stomiků, který probíhal v několika zemích z různých částí celého světa a účastnilo se ho přes 400 stomiků a 1 000 stomických sester. Výsledkem jsou inovace těch částí stomických pomůcek, které stomici považují za nejdůležitější. Zjednodušeně řečeno – stomici navrhli stomické pomůcky pro ostatní stomiky. Pomůcky se vyznačují **bezpečností, diskrétností a komfortem.**


Jak stomické pomůcky jednodílného systému **Esteem® **, tak i sáčky dvoudílného systému **Natura® ** i adhezivní technologie **Esteem Synergy® ** nabízejí **inovaný filtr**, který ještě účinněji neutralizuje zápach. Je opatřen novou membránou, která chrání filtr před stykem se střevním obsahem a tím i jeho znehodnocením a zároveň i před ucpáváním či nafukováním sáčku. Navíc je filtr umístěn výše v horní části. Sáčky jsou z **jemného a pružného** materiálu, který se příjemně nosí, nešustí, velmi dobře absorbuje pot, ale zároveň je odolný vůči vodě a rychle schne. Na první pohled je patrný i nový, **sjednocený tvar sáčků**, dále pak **měkčí a jemnější okraje**. Zcela nově jsou výpustné sáčky opatřeny **reverzní kapsičkou**, do které můžete schovat srolovanou výpust a tím se velikost sáčku zmenší a zajistí i dodatečnou bezpečnost. Také **výpust InvisiClose®** zaznamenala vylepšení – je širší o 1 cm, tudíž se lépe a snadněji vypouští a čistí. I **systém suchých zipů** byl inovován tak, aby zipy držely ještě pevněji. Nově jsou sáčky označeny referenčním číslem ke snadnější orientaci a identifikaci pomůcky.

V jednodílném systému **Esteem® ** máme další novinku, a tou jsou výpustné sáčky s konvexní adhezivní plochou určené pacientům s vpadlou stomií. Nabízíme je v šesti různých velikostech.

Ty z vás, kteří si oblíbili malé sáčky dvoudílného systému Natura®, bych ráda upozornila, že nové malé sáčky **Natura® ** jsou již baleny po 30 kusech (nikoli po 20 jako dosud). Nesmím opomenout ani **podložky dvoudílného systému Natura®** – ty **zůstávají beze změny** v provedení, na která jste zvyklí – Stomahesive®, flexibilní, ploché tvarovatelné nebo konvexní tvarovatelné.

I pro uživatele systému adhezivní technologie **Esteem synergy®** platí, že podložky **zůstávají beze změny** a sáčky mají všechna vylepšení, která zmiňujeme pro jednodílný i dvoudílný systém.

Vidíte sami, že inovací je opravdu spousta. **Přejí vám, ať vám pomůcky slouží a přinášejí jen samá .**

Martina Roubalová,  
Product Manager ConvaTec 



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

## Představení nových sáčků

### POVRCHOVÝ MATERIÁL

Materiál je měkčí a příjemnější na kůži. Nešustí, je voděodolný a rychle schne.

### FILTR

Nový tvar filtru, umístění i vylepšená kompozice zamezují ucpávání, prodlužují životnost, eliminují pachy a zamezují nafukování sáčku.

### TVAR SÁČKU

Tvar je uzpůsoben tak, aby byl příjemnější a diskrétnější.



### IDENTIFIKACE

Identifikační číslo produktu je přímo vytištěno na sáčku, aby umožnilo snadnější a rychlejší identifikaci.

### VÝPUST

Nová, širší výpust usnadní vypouštění i hygienu. Nový systém suchých zipů je pevnější a bezpečnější.

### REVERZNÍ KAPSIČKA „LOCK-IT POCKET“

Nově jsou výpustné sáčky InvisiClose® opatřeny reverzní kapsičkou, do které se uzavřená výpust schová. Přináší tak větší pocit bezpečí a diskrétnost.

## ConvaTec Academy a ConvaTec Connects

Co přesně znamená nadpis tohoto příspěvku vám vysvětlíme na následujících řádcích. V dnešní době jsou stomasestry v každé nemocnici téměř samozřejmostí, ale jak víme z dob minulých, ne vždy tomu tak bylo. Řada z vás zažila krušné začátky bez jakékoli rady, jak na to. Postupem času se však sestry vyškolily a staly se z nich zkušené stomasestry. I společnost ConvaTec k tomu přispěla tím, že v roce 2001 založila víceúrovňový vzdělávací program **ConvaTec Academy**. Na jednu stranu sestry vzděláváme, na druhou stranu nám zkušené stomasestry předávají důležité informace o pomůckách – „vzdělávají“ ony nás a my díky těmto informacím můžeme např. inovovat pomůcky, jak se dozvíte na následující straně. Těmto setkáním, kde se sestrami sdílíme jejich zkušenosti, říkáme **ConvaTec Connects**.

### CONVATEC ACADEMY



ConvaTec Academy I je určena sestřám, které začínají pečovat o stomiky. Tyto kurzy se konají v Ostravě ve spolupráci s FN

Ostrava a v Praze ve spolupráci s FN Motol.

Od letošního října se koná **ConvaTec Academy I** i v Brně. Na všech třech pracovištích prezentují velmi zkušené stomasestry a lékaři. Na těchto jednodenních kurzech se sestry dozví základní informace o pomůckách, o ošetřování a seznámí se s nejčastějšími komplikacemi a zjistí, jak je řešit a předcházet jim.

Navazujícím kurzem je ConvaTec Academy II, který absolvují sestřičky, které už stomiky

v péči mají. Tento kurz je rozdělen na dvě části – jarní a podzimní. Není to už pouhá teorie, ale na podzim se mezi vámi vždy najde pár dobrovolníků, kteří se nechají od těchto nových stomasester ošetřit a ty tak projdou i praktickou zkouškou.



### CONVATEC CONNECTS



Víte, co se pod tímto názvem skrývá? Malá nápoděva je v anglickém názvu „connect“ = spojit, zapojit. Společnost ConvaTec se

poprvé v březnu 2008 „spojila“ se stomasestrami z různých míst České republiky a „zapojila“ je do rozličných projektů společnosti. Zástupci ConvaTec ČR i kolegové z centrály v USA na těchto setkáních diskutují se stomasestrami chystané projekty, vývoj nových produktů i programů pro vás, stomiky, tak aby-

chom co nejvíce přispívali ke zkvalitnění vašeho života. Právě poznatky a zkušenosti stomasester z jejich praxe a kontaktů se stomiky jsou velmi cenným přínosem.







*Martina Roubalová představuje novou stomickou pomůcku*



*Stomasestry Markéta Symerská a Lucie Solnařová*



*Kolega z USA Mahesh Sambasivam diskutuje se stomasestrami*

Aktuálním příkladem této spolupráce je vývoj a výroba stomických pomůcek (+), které jsme nedávno uvedli na český trh. Tyto pomůcky byly vyrobeny na základě závěrů rozsáhlého průzkumu, do kterého bylo zapojeno okolo 1 000 stomasester a více než 400 stomiků z různých zemí celého světa.

Setkání se konají dvakrát do roka – vždy na jaře a na podzim. Poslední, již 10. setkání,

proběhlo 18. a 19. října. Opět jsme hodně debatovali a diskutovali a vy se můžete těšit na novinky, které na základě těchto podnětů a návrhů vzniknou.

Bc. Jana Píkrilová,  
šéfredaktorka

Martina Roubalová,  
Product Manager ConvaTec ■



*Jeden z workshopů během ConvaTec Connects*



*Stomasestry z celé republiky a zaměstnanci ConvaTec*



*Kolegyně Marie Jermářová a stomasestra Olga Tellerová*



*Stomasestry Olga Kula Píkrilová a Hana Musiolová*



## EXPERT NA KAŽDODENNÍ PORANĚNÍ

**Také se vám často stává, že se při krájení cibule říznete? Můj muž tedy říká, že je to tupý nůž. Nebo se při žehlení popálíte žehličkou? Tam už neříká nic, jen kroutí hlavou. Já si s tím hlavu nelámu, protože mám domácího pomocníka. Je to DuoDerm® Extra Thin, hydrokoloidní krytí.**



Používám ho na odřeniny, drobné popáleniny, ale například i na otlaky z nových bot. Mé dcery jezdí na kolech a i když už nejsou zrovna malé, nějaká odřenina se sem tam najde. Potom přijde ta správná chvíle a já z kabelky vytáhnu DuoDerm® ET a nalepím ho na poraněné místo. Je voděodolný a na ránu může zůstat až 7 dní. Takže mohou pokračovat ve svých denních aktivitách a přitom mají ránu chráněnou a rychleji vyhojenou. DuoDerm® díky měkkému materiálu zajišťuje pohodlí a mírní nepříznivé příznaky jako je bolest a pálení. Hodně cestuji a plátek krytí DuoDerm® je vždy na svém místě připraven pomoci. Má výhodnou velikost 10x10 cm, takže i při větší ráně nemusíte z krytí dělat patchwork, abyste pokryli celou plochu rány. Vystříhnete si velikost jakou právě potřebujete. Lze ho koupit ve vybraných lékárnách za cenu kolem 99 Kč. Příklady použití naleznete na našich webových stránkách ConvaTec ([www.convatec.cz](http://www.convatec.cz)) nebo na letáčích v lékárnách. Jak správně například obvázat prst jsem nevěděla, ale teď jsem zase o něco chytřejší. Je to můj velký pomocník.

Ing. Kateřina Krejčířová,  
WT, CCC & Regional Director, CEE



*Poddajné krytí lze aplikovat i na ta nejobtížněji přístupná místa (příklad nastřížení krytí pro ošetření zranění prstu ruky).*





# hojení ran

## ZMĚNY V PŘEDEPISOVÁNÍ V OBLASTI HOJENÍ RAN

Pokud máte například bérkový vřed, jakou máte zkušenost s jeho léčbou pomocí vlhkého krytí? Dnes už většina čtenářů časopisu RADIM ví, že léčba ran pomocí takzvaného vlhkého krytí je účinnější a levnější než hojení ran pomocí gázy. Kromě toho je hojení také rychlejší a komfort pacienta, například sprchování s vlhkým krytím, znatelně vyšší. Jaké jsou to tedy změny?

**Od 1. 4. 2012 došlo na základě podnětů od zdravotnických odborníků ke změně v předepisování vlhkého krytí.** V praxi jsou to níže uvedené změny, v závorce jsou uvedena původní omezení:

- zvětšení hrazeného rozměru na 12 x 12 cm (10 x 10 cm)
- zvýšení úhrady za kus na 160 Kč (150 Kč)
- do 3 měsíců bez schválení revizního lékaře (pouze s revizním lékařem)

Krytí mohou předepisovat lékaři s těmito odbornostmi: chirurg, diabetolog, dermatovenerolog, geriatr, internista a flebolog/angiolog. Předepsání prostředků pro vlhké hojení ran mohou tito odborníci delegovat i na praktického lékaře.

Vraťme se tedy k původní otázce. Co máte dělat, pokud máte bérkový vřed? V každém případě je potřeba dojít k výše uvedenému specialistovi. Ten vás vyšetří a doporučí vhodný typ vlhkého krytí. Pokud se u vás bérkový vřed objevil poprvé, není potřeba schválení revizním lékařem. První 3 měsíce je úhrada léčby potvrzována bez doložení zdůvodnění ošetřujícího lékaře a bez posouzení medicínské indikace revizním lékařem. Datum léčby je počítáno od data prvního předpisu vlhkého krytí na poukaz. V případě pokračování léčby po uplynutí 3 měsíců probíhá schvalování revizním lékařem standardním způsobem. Vlhké krytí je hrazeno

pojišťovnou. Pokud to tedy shrneme, je potřeba navštívit specialistu, ne praktického lékaře, jako tomu bylo dříve. Specialista vám doporučí GranuFlex®, Aquacel® Ag nebo jiné vhodné krytí a bandáž a hojení může začít.

V případě jakýchkoliv dotazů ohledně hojení ran nás kontaktujte na 800 122 111 nebo na [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz).

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



**ConvaTec**  
**800 122 111**  
**HOJENÍ RAN**



## Českému ILCO je 20 let

**Dvacet let práce stomiků pro stomiky, to je třeba oslavit, připomenout si, co vše jsme dokázali, co nás trápí dnes, ale i jaké byly začátky. Před rokem jsme se rozhodli uspořádat třídní konferenci a pozvat na ni i přátele ze zahraničí a samozřejmě ty, kteří nám pomáhají – firmy, které se o nás starají a dodávají nám také potřebné stomické pomůcky.**

Začalo to přípravami – datum bylo jasné – třetí víkend v říjnu. Po stanovení data jsme jmenovali přípravný výbor. Dvě členky pražského sdružení stomiků, oba místopředsedové Českého ILCO a předseda sdružení Přerov. Prakticky od začátku jsem ale pomáhala já a od května vydatně i moje sestra – dvojče. Bylo třeba nejen najít prostory, kde se bude konference konat, kde bude k dispozici sál, hotelové pokoje, možnost stravování, místo, které bude dopravně dostupné, ale také zvolit vhodné jídlo, které budeme podávat, zajistit techniku, odborný program – přednášky a prezentace, pozvat hosty, zajistit doprovodný program, napsat a rozeslat pozvánky atd. atd. Za neustálého shánění sponzorů na tuto akci, neboť se zajišťováním finančních prostředků má České ILCO velké problémy, jsme tedy začali.

Zpracovali jsme několik žádostí o dotace, kde hlavním titulem bylo pořádání konference. Požádali jsme několik nadací se stejnou prosbou. Bohužel ode všech jsme dostali žádnou nebo negativní odpověď. Podpořili nás jen výrobci pomůcek v čele se společností ConvaTec, Národní rada osob pro zdravotně postižené, Liga proti rakovině Praha a několik malých firem a soukromých osob.

Poté jsme navštívili primátora hlavního města Prahy, který nad celou akcí převzal záštitu a umožnil účastníkům prohlídku reprezentačních prostor sídla primátora. Tu jsme naplánovali na sobotní dopoledne na závěr procházky Prahou s výkladem profesionálních průvodců, kteří své služby nabídlí Českému ILCO zdarma, všichni tři byli skvělí. Výsledkem naší usilovné práce byla akce, která

se konala v prostorách Masarykových kolejí v Praze 6. Účastnilo se 150 osob. V pátek 19. října se odborné konference účastnilo více než 60 stomiků, několik stomasester a dva lékaři z Rady lékařů Českého ILCO. Vyslechli jsme zajímavou přednášku o činnosti Ligy proti rakovině, přednášku o tom, jaký je výskyt onkologických onemocnění v České republice. Data, které má k dispozici NOR (Národní onkologický registr) jsou unikátní, přesvědčit se o tom můžete na [www.svod.cz](http://www.svod.cz).

Všechny nás zajímaly informace o chystaných změnách v úhradách stomických pomůcek. Změna se chystá k 1. 1. 2014. Všichni chápeme, že šetřit se musí, ale chtěli bychom, aby se šetřilo efektivně. Rozhodně bychom nevívali, pokud bychom si měli na pomůcky doplácet.

Potěšil nás pracovník Ministerstva zdravotnictví, který ocenil náš zájem a je ochoten k dalšímu jednání. Zajímavá byla přednáška stomasestry o psychice nemocných. Odlehčením byla ochutnávka super-vize. Kdo netuší, co to slovo znamená – je to rozhovor jedince nebo skupiny lidí, který řídí

zkušený supervizor = psycholog, psychoterapeut. Při tomto rozhovoru se řeší nejrůznější problémy. Supervize je velmi užitečná pro lidi, kteří pracují s nemocnými lidmi, tedy i pro dobrovolníky Českého ILCO. Jen člověk, který je v pohodě, může pohodu rozdávat. Proto se budeme i nadále touto problematikou zabývat. Doporučujeme všem nahlédnout na webové



*Účastníci Pacientské konference na procházce Prahou*

stránky [www.supervize-akademie.cz](http://www.supervize-akademie.cz). Po sobotní dopolední vycházce Prahou začal ve 13 hodin doprovodný program v zasedacím sále. Účastníci měli možnost se seznámit s novinkami stomických pomůcek, s propagačními materiály, zajímali se o ně i hosté z Německa, Slovenska, Polska, Srbska a Bosny a Hercegoviny. Ne všude je nabídka stomických pomůcek tak široká. Slavnostní část začala ve 14:00, účastníky pozdravil zástupce NRZP, který zdůraznil, že jen společná práce může být efektivní. Místopředseda doc. Kreml povídal o činnosti Českého ILCO od roku 1992 do 2010. Já jsem mluvila o tom, jak se změnila aktivity Českého ILCO v posledních dvou letech a co nás čeká. Čtenáři časopisu RADIM vědí, že nás mohou navštívit v Informačním a poradenském centru v Praze 8, i to, že se sdružení sto-



Valná hromada Českého ILCO

Nejúspěšnější byl Bronislav Tučný, 4 jeho fotografie se dostaly mezi vybrané. Pokud mají čtenáři časopisu RADIM zájem, mohou si snímky prohlédnout v kanceláři ILCO v Praze 8. Další hodina byla věnována vyhlášení vítězů programu Velké návraty®. Bylo zajímavé seznámit se s nominovanými a vyslechnout jejich příběhy. Po večeři ocenili účastníci pěvecký sbor SONAGLIO se směsicí spirituálů a lidových písní. Na závěr večera jsme tančili a zpívali, hrála oblíbená kapela pražského sdružení stomiků JaDrZel.

Konference pokračovala v neděli dopoledne. Dozvěděli jsme se, co nového se chystá v projektu Vy a my společně, vyslechli jsme zprávy o činnosti sdružení stomiků, řešili jsme i financování jednotlivých sdružení a Českého ILCO.

Odborný program, doprovodný program i kulturní program hodnotili účastníci kladně. Dvacetiny jsme důstojně oslavili.

Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně Českého ILCO ■



Zahraniční hosté Pacientské konference

miků věnují propagaci prevence onemocnění vedoucích k založení stomie. Dověděli jsme se, co vše udělala sdružení stomiků pro to, aby NÁS BYLO SLYŠET, mluvili jsme o Světovém dni stomiků, který letos připadl na 6. října. Otevřeli jsme i diskuzi o potřebnosti stomaporađen, České ILCO má signály, že se činnost stomaporađen v řadě míst omezuje. O tom, jak pomoci, diskutovali členové rady lékařů: doc. MUDr. Tomáš Skřička, MUDr. Karel Tyrpekl, dále stomasestry Olga Tellerová a Mgr. Iva Otradovcová. Přítomní stomici vyplňovali dotazníky, ve kterých hodnotili nejen konferenci, ale vyjadřovali své názory ke stomaporađenám a úhradám stomických pomůcek.

Byli jmenováni vítězové fotosoutěže, kterou vyhlásilo České ILCO ke dni stomiků. Do fotosoutěže bylo zasláno 86 opravdu krásných fotografií. Komise, ve které byla i zástupkyně časopisu RADIM, měla opravdu nesnadnou práci. Oceněno bylo 17 fotografií – 10 fotografií.



Finalisté programu Velké návraty® 2012 s Janou Příkrylovou a Alicí Křepínskou



# Velké návraty<sup>®</sup>

## Bud'te inspirací pro ostatní!

**Kdo se letos stal vítězem a kdo laureáty v programu Velké návraty<sup>®</sup> pro rok 2012? Připravili jsme opět tři příběhy těch z vás, které nás zaujaly nejvíce.**

Jsme moc rádi, že se Velké návraty<sup>®</sup> již dostaly do vašeho povědomí. Usuzuji na základě toho, kolik příběhů nám píšete. Když bylo po uzávěrce vašich příběhů, sedla jsem si jeden večer a začala pročítat jeden příběh za druhým. Byl to takový zvláštní pocit, nemůžu říct, že to byla zrovna radost, ale byla jsem za vás ráda, jak jste tak těžkou životní situaci zvládli a vyrovnali se s ní. Všichni, kteří jste nám napsali, jste prožili svůj velký návrat a ještě jste se o něj s námi podělili a proto VŠICHNI JSTE VÍTĚZI VELKÝCH NÁVRATŮ!!! Redakční rada měla vybrat vítěze a dva laureáty. Udělali jsme tedy nejprve předvýběr, do kterého se dostalo pět z vás: **Eva Bednářová, Viliam Šulla, Renata Pawlasová, Jaroslav Štemberk a Pavel Kreml**. Následně proběhlo finální hlasování. Jelikož je České ILCO partnerem Velkých návratů<sup>®</sup>, proběhlo letos vyhlásování u příležitosti oslav 20. výročí Českého ILCO. Jsme rádi, že jsme se mohli oslav zúčastnit.

### 2. laureátem se stal pan Viliam Šulla.

Napsal nám tento příběh: Narodil jsem se v roce 1946 na Slovensku. Většinu života jsem prožil v Brně, kde jsem studoval. V roce 2005 jsem byl pro komplikovanou zlomeninu prstu léčen antibiotiky, po kterých jsem dostal silný průjem, jenž neustával. Po nějaké době lékaři zjistili, že mám postantibiotickou ulcerózní kolitidu (chronický zánět tlustého střeva). Léčba kortikoidy zabrala a 4 roky jsem měl klid. V roce 2009 jsem opět musel užívat antibiotika kvůli onemocnění boreliózou a došlo ke znovuzplacení kolitidy. Konzervativní léčba selhala, hodně jsem ztratil na váze a můj stav se zhoršoval. Lékaři mi museli celé tlusté střevo odstranit a založit trvalou ileostomii. Vzhledem ke špatnému stavu před operací byla moje rekonvalescence dlouhá a komplikovaná. Byl jsem psychicky zcela na dně, a jen myšlenka na vnoučata a moji tehdy 87letou matku mi trochu pomohla. Psychicky mě taky v té době držely nad vodou písničky Jarka Nohavici, které jsem poslouchal na MP3 přehrávači. Po propuštění z nemocnice jsem se začal zotavovat a brzy nabral zpět ztracené kilogramy. Měl jsem plnou podporu své rodiny, manželka mi pomáhala s výměnou sáčků a radost mi dělala vnoučátka od dcery i syna. Před operací jsem hodně sportoval a tak, když to bylo možné, jsem se po operaci postupně ke sportu vracel. Hraju tenis, ping-pong i badminton, jezdím na kole, rád jezdím na výšlapy do Alp. V létě plavu a v zimě jezdím na běžkách. Vše podnikám společně

s manželkou, která je bývalou učitelkou matematiky a tělocviky, takže i ona má ke sportu blízko. Založení stomie bylo pro mě výzvou. Začal jsem chodit na pěší túry s brněnským klubem stomiků a moje nejdelší denní túra byla v délce 45 km 545 m s převýšením 1 036 m (k 65. narozeninám jsem dostal turistickou GPS, proto ty přesné údaje). Kytara – tak jako manželka – je má celoživotní láska. Nemám sice hlas ani hudební vzdělání, ale to mi nevadí. Mám v sobě nějaké vnitřní nutkání, které po stomii ještě zesílilo, že se musím stále učit nové a nové písničky, hlavně z oblasti folku. Nejvíc hraji a mám rád Jarka Nohavicu. Díky stomii jsem změnil priority života a víc si vychutnávám drobné radosti a intenzivně žiju. Poznal jsem řadu skvělých stomiků v klubech – stejné problémy sblížují. Má stomie se stala jakýmsi katalyzátorem pravého přátelství, ti opravdoví se přimkli ke mně ještě víc, ti „hraní“ odpadli. Nemoc ve mně vzbudila zvědavost v oblasti informací o trávicím traktu, tak jak zpívá T. Klus: „Dokud je na co se ptát, nemusím se smrti bát, ta přijde, až poleví nadšení z toho, že jsme tady na zemi“. Nevím, jaký bych byl, kdybych zůstal zdravý, ale s klidným svědomím mohu říct, že stomie obohatila můj život a nasměrovala ho správným směrem.

### 1. laureátkou se stala paní Renata Pawlasová.

Renata Pawlasová onemocněla nádorovým onemocněním v roce 2001, když bylo jejím dě-

tem 11, 12 a 15 let. Svou návštěvu lékaře ze strachu dlouho odkládala, protože na nádor střeva jí zemřela maminka, když Renatě bylo 8 let. Bohužel nakonec se obávaná diagnóza potvrdila i u ní. Renata ale měla štěstí na výborného lékaře – primáře Bronislava Firlu a zkušenou stomasestru Olgu Kulu Přikrylovou, kteří se jí věnovali, poskytli odborné informace a svým lidským přístupem pomohli celou situaci zvládnout. Byla to samozřejmě i její rodina, kdo jí pomohl nemoc překonat. Manžel se o ni obětavě staral, doprovázel ji na ozařování a na chemoterapie, a děti, i když byly moc hodné, ji občasným zlobením vracely do reality. Dnes už jsou dospělé a stále dělají svým rodičům radost. Renata po rekonvalescenci nastoupila zpět do zaměstnání a znovu začala žít normální plnohodnotný život. I díky práci se jí podařilo nemoc zvládnout, protože neměla čas se litovat a o své nemoci přemýšlet. Stomii nebere jako handicap, ale jako jiný způsob vyprazdňování. Všem novým stomikům doporučuje: „Neberte stomii jako handicap. Zdravě důvěřujte sobě, lidem kolem sebe, lékařům, stomasestrám, nechte si pomoci i poradit. Chodte do společnosti, věnujte se oblíbeným činnostem, práci, rodině“.

## Vítězem se stal pan doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.

Pavel Kreml onemocněl nádorovým onemocněním v poměrně mladém produktivním věku. Bylo to v roce 1988. Začátky byly těžké vzhledem k nedostatku kvalitních stomických pomůcek v tehdejší socialistické Československu. Pavel je popisuje takto: „V nemocnici mi po operaci zakryli stomii pouze buničinou, přidrženou pružným obinadlem. Teprve tehdy jsem si začal naplno uvědomovat, co to asi bude znamenat žít se stomií. Stomie mě zaměstná-

vala 24 hodin denně. V koupelně jsem pečlivě očistil okolí stomie, ošetřil pokožku, vyměnil buničinu, připevnil bandáž. Konečně uléhám na postel. Bum! Vstávám, jdu do koupelny, znovu pečlivě očistím..., a tak se to opakuje mnohokrát denně. Naštěstí před odchodem z nemocnice si mě chirurg zavolaal a na ošetřovně mi nalepil dvoudílnou pomůcku zn. ConvaTec. V té chvíli jsem se vrátil zpět do života“. V té době mu byla velkou oporou i jeho rodina – manželka a dva synové. Díky kvalitním pomůckám, které nebylo jednoduché v té době získat, se tak Pavel po rekonvalescenci vrátil zpět do zaměstnání – působí jako vysokoškolský pedagog na Technické univerzitě VŠB v Ostravě. Navíc se začal naplno věnovat ostatním stomikům. Založil v Ostravě Slezský klub stomiků a díky jeho iniciativě začaly vznikat i další kluby v Severomoravském kraji. Ostravský klub stomiků, který již od počátku vede, má více než 100 členů a jeho činnost je velice pestrá – přes semináře pro pacienty, vycházky a výlety, až po pořádání rekondičních pobytů, na nichž není o dobrou zábavu nouze. Pavel Kreml byl v roce 2010 oceněn Nadačí OKD jako vítěz kategorie Osobnost neziskového sektoru. Mezi jeho koníčky, pokud mu čas dovolí, patří chalupaření a cestování. Pavel Kreml o stomii říká: „Stomie ovlivnila mé další směřování k práci pro stomiky, které jsem za uplynulých 22 let věnoval tisíce hodin. Umožnila mi setkání s mnoha lidmi u nás i v zahraničí, které bych jinak nepoznal, naučila mě jednat s lidmi a přemýšlet o problémech zdravotně postižených“.

Alice Křepínská  
StomaLinka® ConvaTec,  
Bc. Jana Přikrylová,  
šéfredaktorka ■



Vyhlášení Velkých návratů® – zleva R. Pawlasová, V. Šulla, P. Kreml, ředitel ConvaTec T. Černohorský a šéfredaktorka J. Přikrylová

Několik desetiletí jsme žili v jednom státě, teď tomu už bude ale dalších 20 let, co žijeme odděleně a tato země se pro nás stala zahraničím. Nepíšu o nikom jiném než o bratřech ze Slovenska. Na Slovensku také mají sdružení stomiků a jmenuje se SLOVILCO. Požádali jsme předsedu Jána Čačka, aby nám napsal o aktivitách SLOVILCO.

## Poslanie a aktivity Slovenského združenia SLOVILCO

Slovenské združenie stomikov – SLOVILCO vzniklo 19. 11. 1991, ako dobrovoľné, nepolitické a humanitné združenie občanov s ťažkým zdravotným postihnutím – stómiou, s celoslovenskou pôsobnosťou. Jeho založenie vyplynulo z potrieb riešiť problémy stomikov, ich požiadavky v oblasti zdravotnej, sociálnej, právnej i spoločenskej, ktoré neboli už založené kluby



MUDr. A. Prochotský, CSc.

schopné riešiť jednotlivu. Prvý klub na Slovensku bol založený doc. MUDr. Augustínom Prochotským, CSc. v roku 1987 v Bratislave. SLOVILCO pracuje na báze celoslovenskej a regionálnej, keď v súčasnosti združuje a organizačne riadi 26 ILCO klubov stomikov, založených v jednotlivých mestách Slovenska.

Na báze celonárodnej zabezpečuje činnosť a aktivity celonárodného významu a to predovšetkým:

- zastupuje stomikov v jednaní so štátnymi orgánmi pri presadzovaní ich práv, potrieb i nárokov, predovšetkým v oblasti sociálno-právnej i zdravotnej.
- má zastúpenie v štátnych orgánoch a to vo Vládnom výbore pre riešenie otázok zdravotne postihnutých občanov, v Lige proti rakovine, v Slovenskej humanitnej rade, Asociácii organizácii zdravotne postihnutých občanov Slovenska v Kategorizačnej komisii pre zdravotnícke pomôcky pri Ministerstve zdravotníctva. Cez tieto inštitúcie a svojich zástupcov sa vyjadruje k zákon-



Trojstretnutie v Poľsku 2012

ným opatreniam a nárokom v oblasti sociálneho zákona Zdravotníckych pomôcok a práv pacientov.

- organizujeme Celoslovenské dni stomikov a Celosvetové dni stomikov. Spolupracujeme s ILCO Česka – Poľska – Maďarska, Slovenskou televíziou a rozhlasom na regionálnej úrovni.
- za pomoci Ligy proti rakovine SR organizujeme v kúpeľných mestách rekondično rehabilitačné pobyty, ktoré sú najobľúbenejšou formou rehabilitácie stomikov. Sú jedinečnou príležitosťou na vzájomnú výmenu skúsenosti medzi stomikmi, na upevnenie zdravia, načerpanie nových fyzických i psychických síl i na spoločenské pookriatie.
- zabezpečujeme vzdelávanie dobrovoľníkov, zamerané na zvyšovanie ich profesionality a kvality ich práce nielen v oblasti stomickéj, ale i sociálnych zákonov a ich aplikácie do života stomikov.
- SLOVILCO spolupracuje s onkochirurgami pri vytváraní „Poradenských centier pre stomikov“, aby bolo možné riešiť problematiku stomikov, ktorú nie je možné riešiť na úrovni regiónov. Ide predovšetkým o služby zdravotnej starostlivosti a poradenstva.
- spolupracujeme s obchodnými organizáciami zabezpečujúcimi stomické zdravotnícke pomôcky za účelom pravidelného zásobovania a dodržiavania ich kvality.
- združenie vydáva svoj vlastný časopis pod názvom SLOVILCO, ktorý plní úlohu poradcu, informátora i organizátora.





# SLOVILCO

Slovenské združenie stomikov

- veľmi významnou súčasťou Slovenského združenia stomikov – SLOVILCO je rada odborníkov, na čele s predsedom MUDr. Jaroslavom Lúčanem, PhD. Je zložená z odborných lekárov – onkochirurgov z jednotlivých nemocníc, kde sa operácie stómie vykonávajú. RADA ODBORNÍKOV rieši problémy stomikov po odbornej – zdravotnej stránke a vyjadruje sa k legislatíve a zdravotnej starostlivosti.



Trojstretnutie v Poľsku 2012 – z ľava Pavel Kreml, členky poľského klubu a predseda slovenského klubu Ján Čačko

Na báze regionálnej, v rámci jednotlivých ILCO klubov zabezpečujeme predovšetkým:

- poradenskú činnosť. Tu zabezpečuje formou pravidelných poradenských dní, za účasti lekára, stomasestry a člena ILCO klubu. Podľa požiadaviek a potreby sa organizujú osobné návštevy stomikov doma i v zdravotníckych zariadeniach.
- v rámci členských schôdzí a seminárov organizuje pre stomikov odborné prednášky z oblasti správnej životosprávy, sociálno-právnej i psychologickej, ktorá je zvlášť dôležitá pri vyrovnávaní sa s týmto pomerne ťažkým zdravotným postihnutím
- v spolupráci s firmami a ich zástupcami organizuje školenia o správnom používaní stomicích pomôcok i správnom ošetrovaní stómie
- pre úspešnú integráciu do spoločenského i rodinného života, ktorá je často sprevádzaná strachom z nepochopenia i neistoty, organizujeme spoločenské návštevy kultúrnych



- podujatí, fyzicky nenáročných výletov do prírody, spoločenské posedenia i s rodinnými príslušníkmi pri rôznych významných príležitostiach
- hľadáme priestor i podmienky pre úspešnejšiu prevenciu, s ktorou zatiaľ nie sme spokojní. V tejto oblasti je v súčasnosti brzdou aj nevyhovujúca legislatíva.

To sú rozhodujúce aktivity, ktoré združenie SLOVILCO v rámci svojej činnosti zabezpečuje. Prispievame k tomu, aby život stomikov bol stále kvalitnejší a dôstojnejší. Aby sa so svojim postihnutím naučili žiť plnohodnotne i keď s určitým špecifickým obmedzením. To je cieľ i poslanie Slovenského združenia stomikov SLOVILCO. Činnosť Slovenského združenia stomikov – SLOVILCO a ILCO klubov stomikov je zabezpečená z členských príspevkov, z dotácií na konkrétne projekty a sponzorských darov. Zabezpečujú ju desiatky dobrovoľníkov, pre ktorých najcennejšou odmenou je spokojnosť stomikov a úprimné slovko vďaky „ĎAKUJEM“.

Krásni mladí ľudia sú hračkou prírody, ale krásni starí ľudia a stomici sú umelecké diela. V živote je možné stretnúť sa tisíckrát a nenájsť sa, ale je možné stretnúť sa raz a nájsť sa navždy. Všetko najlepšie stomikom v Čechách prajú do nového roku 2013 stomici SLOVILCO.

Ján Čačko,

Prezident združenia SLOVILCO ■



# Ráda pomáhám těm, co pomoc potřebují



Paní Marii Ředinovou zná většina z nás jako předsedkyni celorepublikového sdružení stomiků Českého ILCO a zároveň jako předsedkyni pražského sdružení FIT-ILCO. Dobrovolnické práci pro obě tyto organizace se po svém odchodu do důchodu věnuje na 100 % a daří se jí. Informuje o stomicích, o problematice života se stomií a neváhá se médiím svěřit ani se svou vlastní zkušeností života se stomií. V tomto rozhovoru bych se ráda od Marie dozvěděla něco o ní samotné, jaké jsou její koníčky, co má ráda a naopak, co jí radost nedělá a co říká na její obětavou a časově náročnou činnost její rodina.

**Maruško, klasická úvodní otázka u našich titulních rozhovorů obvykle bývá: „Jak došlo k tomu, že jste se stal/a stomikem?“ U Tebe bych ale ráda začala jinou otázkou, a sice jaké jsi měla dětství, mládí, prostě jak probíhal Tvůj život delší dobu před založením stomie?**

Měla jsem moc hezké dětství, vyrůstala jsem na okraji Prahy v domku se zahrádkou se sestrou dvojčetem. Mít dvojče je úžasná věc. Jsme od narození spolu. Se sestrou si dodnes dobře rozumíme. Ona je o 10 minut starší a musím říci, že byla od mala vůdce.

Měla a má dosud spoustu nápadů, které rychle zrealizuje. Já jsem trochu pohodlnější, nerada měním již zaběhané věci.

Naši rodiče měli pevné zásady, stejné výchovné metody. Myslím, že je moc důležité dětem říci, co od nich chci, nechtít nemožné, neměnit názory podle nálady. To naši rodiče dělali, když něco řekli, tak to platilo. Moji rodiče byli a jsou pro mě vzorem. Když mám nějaký problém, přemýšlím, jak by ho řešili oni. Do základní školy jsme se sestrou chodily spolu, pak jsme se rozdělily. Ona chtěla studovat jazyky, mě víc zajímala matematika a kreslení.

„Mít dvojče  
je úžasná  
věc.“



### To určitě souviselo s Tvým následným výběrem střední a posléze i vysoké školy.

Ano, vystudovala jsem stavební průmyslovku a pak České vysoké učení technické, obor dopravní stavby. Není to přímo obor pro ženy. Promovalo nás v roce 1977 asi 130, z toho jen 7 dívek. Na škole jsem s technickými předměty neměla problémy, už od základní školy jsem si přivydělávala doučováním matematiky. Jazyky mi moc nešly, ale i na průmyslové škole jsme měli kromě ruského jazyka i angličtinu. Mé první zaměstnání bylo připravář výroby u Staveb silnic a železnic. To mě opravdu bavilo. Do tohoto podniku jsem od 18 let chodila na letní brigády na stavbu, a tak jsem znala prostředí i lidi.

### A kde jsi poznala svého budoucího manžela?

Svého budoucího manžela jsem poznala už na střední škole, známe se tedy od 15 let, byli jsme spolužáci. Náhodou jsme oba dělali diplomovou práci v laboratoři a tam jsme se i více poznali. Ale chodit jsme spolu začali až po skončení školy. Vzali jsme se v roce 1980, máme tři děti.

Všechny mají velice dobrý vztah k přírodě. Nejstarší Jana vystudovala Zemědělskou univerzitu – lesnickou fakultu, také pro dívku netytickou školu.

Během studia byla i půl roku v Holandsku, tam se poznala s dívkami z Mexika, které ji pozvaly na návštěvu.

V Mexiku se seznámila se svým budoucím

manželem. Před dvěma roky se vdala a nyní má roční holčičku Beatriz. Žije uprostřed Mexika, což je trochu z ruky na návštěvy, ale je spokojená a vídáme se na skypu, tak mohou pozorovat, jak vnučka roste. Letos nás přijela i s vnučkou a svým manželem navštívit (a zároveň na svatbu svého bratra), takže jsem si je všechny moc užila. Syn je

stavební inženýr, bydlí a pracuje v Praze, v létě se oženil. Svatbu měli na letní scéně na Vyšehradě, bylo to moc pěkné, sešli jsme se tam celá rodina. Syn i jeho paní mi pomáhají, když si nevím rady s počítačem, potřebuji vypracovat grafy nebo tabulky. Nejmladší dcera Eva studuje, jak je v rodině zvykem, stavařinu.



*Elegantní a šťastná na synově svatbě*

### Jsi rodilá Pražanka, jak se Ti žije v rušném centru hlavního města?

Od svých 16 let jsem bydlela pod Vyšehradem, to je moc krásné místo. Miluji Prahu. Ráda se sama nebo se známými procházím starými uličkami, parky, prohlížím si domy, krásná zákoutí. V Praze je stále co objevovat. Občas se potřebuji projít po Karlově mostě, zajít na Hrad, Petřín, na Vyšehrad. Praha je krásná v každém ročním období, ve dne i v noci. Život v centru má i tu výhodu, že mám blízko ke svým koníčkům – ráda chodím do divadla, navštěvuji výstavy. Obdivuji architektonické skvosty matičky Prahy.



## V našem dnešním vzpomínání jsme dospěli k období, kdy se u Tebe projeví zdravotní problémy.

Když mi bylo 49 let, objevila jsem nepatrně krve ve stolici. Šla jsem na vyšetření a k mému velikému překvapení mi pan doktor sdělil velmi nepříjemnou diagnózu – nádorové onemocnění tlustého střeva. Prodělala jsem ozařování, operaci i chemoterapii. Nebylo to vůbec snadné, ale člověk vydrží víc, než si myslí. Při operaci mi byla založena trvalá kolostomie. Tehdy jsem nic o životě s vývodem nevěděla. Ale měla jsem štěstí – potkala jsem dobrou stomasestřičku a navíc mám dobře umístěnou stomii, která funguje. Než jsem se naučila ji ošetřovat, mnohokrát jsem volala na bezplatnou Stoma-Linku® ConvaTec a vyzvíдалa detaily. Správný postup je při výměně sáčku důležitý. Na nic nezapomenout je v době po operaci, kdy člověku není dobře, nesnadné. Taky psychicky se vyrovnat s vývodem trvalo několik týdnů. Díky časopisu RADIM, který jsem dostala již v nemocnici, jsem se dozvěděla, že nejsem sama, příběhy stomiků byly pro mě v té době velkým povzbuzením.

## Jak se s Tvým onemocněním vyrovnávala Tvoje rodina a kdy jsi se vrátila zpět do zaměstnání?.

Rodina si rozdělila domácí práce, a tak to šlo, ze začátku ztuha, ale čím dál lépe. Opravdu jsem vděčná manželovi a dětem, ale i sestře a její rodině a věrným kamarádkám, všichni mi byli velikou oporou. Také jsem měla štěstí, že jsem se po nemoci mohla vrátit poměrně brzo



S roční „mexickou“ vnučkou Beatriz



do práce. Pracovala jsem v kanceláři blízko bydliště a měla jsem velmi ohleduplné kolegy i zaměstnavatele, kteří o mé stomii věděli. Protože jsem se v časopise RADIM dočetla o sdruženích stomiků, kontaktovala jsem tehdejší předsedkyni a stala se členkou pražského klubu stomiků FIT-ILCO. Kontakt se členy sdružení mi hodně pomohl. Potkat lidi, kteří už život se stomií zvládli, povídat si s nimi, vidět, co vše dokáží, mi dávalo naději, že to zvládnou i já. Všichni byli přátelštější a dali mi spoustu dobrých rad. Když mi bylo lépe, ráda jsem se do práce ve sdružení stomiků zapojila. V roce 2006 jsem se stala jeho předsedkyní. Podařilo se mi získat víc spolupracujících a činnost sdružení jsme rozšířili. Absolvovala jsem několik školení pro dobrovolníky, učili jsme se, jak jednat s nemocnými, jak chránit při naší dobrovolnické práci pro ostatní i sami sebe a zcela se nevyčerpat.

## Vím o Tobě, že jsi také působila jako dobrovolnice ve sdružení Amelie.

Ano, dva roky jsem pracovala jako dobrovolník v tomto sdružení, které se zabývá pomocí onkologicky nemocným. Chodila jsem do nemocnice tyto onkologicky nemocné pacienty povzbuzovat a informovat je o činnosti Amelie, která pomáhá dlouhodobě nemocným, tedy nejen onkologickým pacientům, a jejich rodinám zvládat nemoc a její následky. Byla to pro mě moc zajímavá zkušenost.

nost. Ráda bych v tom v budoucnu pokračovala, ale chtěla jsem se věnovat především lidem se stomií. Vadilo mi, že se o životě se stomií málo ví, že stomie budí víc obav a strachu, než je třeba, vadilo mi, že se stomici a jejich sdružení málo prezentují na veřejnosti a snažila jsem se to změnit. Za snahu odtabuizovat téma stomií jsem byla oceněna cenou Křesadlo. Mottem tohoto projektu je heslo: „Cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci“. Psala jsem články, chodila na akce pořádané pro odbornou i laickou veřejnost a informovala o životě se stomií a o sdruženích stomiků. Mým cílem bylo zmírnit strach, který stomie vyvolává.

## **V roce 2009 jsi byla zvolena předsedkyní celorepublikového sdružení České ILCO.**

Mé snažení kladně hodnotili členové Českého ILCO a v roce 2009 jsem byla zvolena jeho předsedkyní, do funkce jsem nastoupila v dubnu 2010. Při všech těchto svých aktivitách jsem ještě stále pracovala na plný úvazek jako vedoucí Živnostenského úřadu v Praze. V květnu 2011 jsem odešla do starobního důchodu a s pomocí dalších členů našeho sdružení a sponzorů otevřela Informační a poradenské centrum pro stomiky a lidi s onemocněním střev v Praze Karlíně. Jsem ráda, že si nás najdou pacienti, které založení stomie teprve čeká, nebo ti, kteří už operaci absolvovali, jejich rodinní příslušníci a přátelé. V Centru si mohou popovídat o tom, co je zajímavé nebo trápí, přicházejí si pro psychologickou podporu, pro naději, pro informace. Provoz kanceláře včetně laického poradenství poskytujeme bezplatně společně s dalšími členy pražského sdružení FIT-ILCO. Ráda pomáhám těm, kteří pomoc potřebují a tím vracím to, co jsem dostala, když jsem se stala stomikem. Jsem ráda, že mám na tuto práci teď dost času a můj manžel velké pochopení.

## **Z našeho rozhovoru vyplývá, že prakticky veškerý svůj čas věnuješ stomikům a práci pro sdružení. Máš ale Ty sama nějaké koníčky, na které si občas najdeš chvíli?**

Nejsem velký příznivec sportu, na základní škole jsem měla z tělocviku vždy dvojku. Ale už tenkrát mě moc bavily míčové hry. Na vysoké škole jsem proto začala hrát košíkovou.

**Než jsem se naučila ošetřovat stomii, mnohokrát jsem volala na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec**

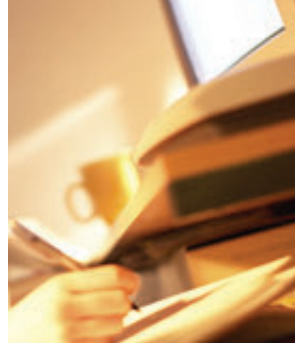


Po škole jsem hrála za Sokol Dejvice. S „děvčaty“ se scházíme dodnes, ale tělocvičnu si půjčujeme jen zřídkka, když má některá z nás kulaté narozeniny. Oslavily jsme tak mé 55. narozeniny. Uvidíme, jak dopadnou příští rok mé šedesátiny. Z dalších aktivit bych zmínila turistiku a protahovací cvičení. S naším sdružením FIT-ILCO pravidelně pořádáme vycházky a výlety, těch se taky ráda účastním. Mám spoustu kamarádek, s kterými se ráda procházím po Praze, nebo za nimi zajedu mimo Prahu a společně pak poznáváme krásy naší země.

## **Maruško, chtěla bych Ti poděkovat nejen za tento rozhovor, ale hlavně za Tvou obětavou práci pro všechny stomiky v České republice. Díky aktivitě Českého ILCO, jehož jsi předsedkyní, se stomiků zatím nijak dramaticky nedotkla probíhající reforma našeho zdravotnictví. Přejme si tedy všichni do nového roku, aby tomu bylo tak i nadále.**

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

# z Vašich dopisů



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

## Vážení přátelé,

před dvěma lety jsem byl na operaci ve FN Hradec Králové, po které jsem skončil se stomií. Kvůli tomu Vám však nepíšu. Po operaci mě, neznalému věci, samozřejmě nabízejí pomůcky od různých výrobců a dodavatelů. Vyzkoušel jsem výrobky několika dodavatelů, až stomasestra v šumperské nemocnici mně nabídla na vyzkoušení prostředky Vaší společnosti a od té doby jsem naprosto spokojen s jejich užíváním. S těmito jsem mohl a můžu provádět manuální práce a sportovní aktivity. Děkuji Vám tímto za všechny Vaše služby a zejména za kvalitní pomůcky. Při jejich používání jsem po půl roce aktivně lyžoval, po roce od operace jsem znovu začal jezdit sportovně na kole a letos jsem se vydal za poznáním do Číny.

Letěli jsme s manželkou z Prahy přes Moskvu do Pekingu a musím říci, že i když mé zkušenosti s pomůckami jsou jenom



ilustrační foto

pozitivní, určité obavy jsem měl. Tyto se ukázaly ale zbytečné, protože nejen cesta letadlem, čekání na letištích bylo bez chyby, ale ani za celý pobyt v Číně, který trval tři týdny, mě pomůcky nezklamaly. Absolvoval jsem pěší turistiku nejen po Zakázaném městě a řadě dalších náročných turistických destinací, ale zejména pro mě fyzicky náročnou cestu po Velké zdi, po které jsem ušel i při 35 stupňovém vedru řadu kilometrů a nedá se říci, že by to bylo po rovině a upraveném terénu. Podložky držely ve velkých vedrech i při fyzické námaze.

Chtěl bych Vám proto poděkovat za to, že nejen poskytujete kvalitní pomůcky, ale i za všechnu péči a pozornost, se kterou se z Vaší strany průběžně setkávám. Přeji Vám i nadále hodně spokojených zákazníků.

František M., Olšany ■

## Vážení,

děkuji Vám za milé přání k mým narozeninám – potěšilo. Zároveň Vám chci poděkovat za vše, co pro mě děláte – bez Vašich pomůcek bych se bohužel neobešla. Nicméně s nimi mohu dělat téměř vše, co dříve – pracovat, sportovat, cestovat... Ještě jednou děkuji a do dalších let Vám přeji hodně osobních i pracovních úspěchů a sobě přeji ještě hodně let naší plodné spolupráce.

Se srdečným pozdravem

Eva S., Praha ■



ilustrační obr.

## Cesta do nového života,

Pro každého člověka je velkou psychickou zátěží slyšet: „Máte rakovinu“. Když jsem poprvé slyšela tuto špatnou zprávu, bylo mi 41 let. Podstoupila jsem gynekologickou operaci, měla pár roků klid, potom jsem byla znovu ozařovaná, zase klid a pak jsem od lékařky vyslechla, že už mi není pomoci. Jediná možnost byla exenterace malé pánve. Operace proběhla před 8 měsíci a mám už za sebou spoustu zážitků. A abych neplakala, že mám jen jednu stomii, udělali mi hned dvě – kolo a uro. Začátky byly těžké, jako pro každého, který se musel mnoho naučit. Kolo-stomie se mi začala uzavírat, musela jsem absolvovat reoperaci. Hodně jsem zpočátku zhubla, celkem 15 kg, ale nakonec se všechno v dobré obrátilo a já jsem začala pomalu jíst a přibývat. Vážila jsem si každého dne. Měla jsem kolem sebe celou svoji rodinu, moje snachy mě pomáhaly „přebalovat“, jak jsme tomu říkali, syn u mě přespával, abych nebyla sama, obětavá osmdesátiletá sousedka mi chodila pro oběd a pomáhala, když byly děti v práci. Denně ke mně chodila sestřička Janička a nakonec mi zařídila bydlení v domě s pečovatelskou službou, kde mi pomáhají se vším. Děkuji za všechnu péči, které se mi dostalo nejen od mých blízkých, ale i od dobrých dušiček

ve společnosti ConvaTec, kde bych chtěla jmenovat paní Alici, která se mi ozvala telefonicky, ptala se mě, co potřebuji, jak by mi mohla pomoci, poslala různé vzorky, starší vydání časopisu RADIM, kde jsem našla a přečetla si příběhy jiných stomiků a různé rady, které můžu využít. V květnu letošního roku jsem se poprvé zúčastnila Setkání stomiků® v Liberci, poznala jsem tam tu moji dobrou dušičku z bezplatné StomaLinky® a bylo to moc pěkné a poučné setkání. Vážím si každého dne, je to život a je krásný. Měla jsem štěstí na lidi kolem sebe, kteří mi pomohli a pomáhají stále. Na něco jsem přeci jenom úplně sama, ale naděje, že tady ještě pár roků budu, ta umírá poslední. Snažím se dobře starat o ty své dvě stomie, stále se učím a takové to už zůstane – po pravdě, prodloužilo mi to život. A kde se o lidi starají tak, jako o nás stomiky? Nikde. Tolik pomoci a porozumění těžko jinde najdete. Ještě jednou díky všem.

*Leť holubice bílá,  
leť v ten dálný svět,  
odkud není návratu zpět.  
Vykič do těch širých plání,  
že ještě nepřišel čas na shledání...*

Milada Š., Rokytnice n. Jizerou ■

## Milá paní Alice,

přijměte srdečný pozdrav z Uherského Ostrohu. Je zamračeno, prší a je zima. Chci Vám moc poděkovat za blahopřání k narozeninám, moc mne to každý rok potěší. Díky Vám a Vašim pomůckám jsem se mohla těšit z oslavy svých blízkých a hlavně z našeho vnuka Maxe, ten mě dovede zase nabít energií. Při sobotní oslavě nám přálo počasí, tak

jsme mohli být na zahradě a vnouček se mohl vyřádit v nafukovacím bazénku. Je to naše velká radost s manželem. Chtěla bych také poděkovat za pěkné Setkání stomiků® 10. 5. 2012 v Kyjově. Budu se těšit na nové číslo časopisu RADIM. Přeji Vám, Vaší rodině hodně zdraví. Totéž přeju celému kolektivu ConvaTec.

Vaše věrná pacientka Hana K. ■

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

# z Vašich dopisů

## Milý RADIME,

nechala jsem si po jednom roce předeepsat rozprašovače pachu ALP, který je od 1. dubna 2012 nutno schválit revizním lékařem. Ale co má lékař napsat jako zdůvodnění? StomaLinka® mi snad poradí, a to ne poprvé. Co napsat, mi „dobrá duše“ na StomaLince® slíbila poslat jako vzor. Ale druhý den v obálce od ConvaTecu nebyl vzor, ale příjemné pře-

kvapení. Radim mi poslal přímo vyplněné žádanky ke schválení revizním lékařem. A to žádanky hned 2 x 2 – na ALP rozprašovač a na ALP olej. Za tak krásný dárek s překvapením se těžko děkuje. Ochota, vstřícnost StomaLinky® a celého kolektivu ConvaTec je úžasná. Děkuji!!!

Marta. K., Kolín ■

## Vážení,

právě jsem si přečetla Radima 1/2012, článek vrchní sestry M. Dudové o hojení ran. Jsou to už 3 roky, kdy se mi vytvořil velký bércový vřed na levé noze. Chodila jsem od lékařů k lékařům, kteří se snažili mi pomoci, leč bez úspěchu. Až jsem se náhodou setkala s MUDr. Mrázovou, která učila „vůni masti“ a doporučila návštěvu

Mgr. Romany Lebedinské v Centru léčby chronických ran v Oblastní nemocnici Náchod. Jí vděčím za to, že během relativně krátké doby se pomocí krytí Aquacel® můj problém vyřešil. A teď se jen chlubím uzdravenou nohou, na níž jediným pozůstatkem po zahojených vředech je světlá kůže.

S pozdravem

Emílie F., Jaroměř ■

## Vážení!

V pátek jsme obdrželi Vaši zásilku, děkuji za rychlé vyřízení. Nové sáčky jsem stačila za ty dva dny vyzkoušet a mohu říci, že jsou mnohem lepší, jsem s nimi moc spokojená.

Dále musím pochválit celý Váš kolektiv za ochotu a vstřícný přístup k nemocným. Jsme Vám moc vděční.

S láskou

Božena V., Rumburk ■

## Vážená redakce,

posílám Vám fotku z víkendového pobytu v Poděbradech, který jsem vyhrál v loňském roce na Setkání stomiků® ConvaTec v Ústí nad Labem. Víkend jsme si s manželkou opravdu užili. I když počasí nám moc nepřálo, nevadilo nám to, alespoň jsme měli dost času na objednané lázeňské procedury (masáže a koupele). Ještě jednou chci moc poděkovat za krásnou výhru.

Rudolf Z. s manželkou ■



**StomaLinka**®  
**ConvaTec**

**800 122 111**  
pro volajícího zdarma



## Vážená redakce časopisu RADIM,

pěkně a srdečně vás zdravím všechny v redakci a přeji hodně zdraví a hodně pracovních úspěchů. V časopise RADIM 1/2012 nás, čtenáře, oslovil pan ředitel společnosti ConvaTec Ing. Tomáš Černožorský, abychom napsali několik zajímavých tipů na výlety pro letní cesty. Já jsem se odvážil napsat jen krátce. Začnu okresním královským městem Pelhřimovem. V tomto městě můžeme navštívit náměstí s podloubím, kostel Sv. Bartoloměje, kostel Sv. Víta, Krajské muzeum Vysočiny a Muzeum rekordů a kuriozit – jediné v České republice. Tímto krátkým úvodem jsem začal cestu, po které se můžeme vydat na nedaleký vrch Křemešník, 765 m vysoký. Z Pelhřimova je to 8 kilometrů. Vrchol Křemešníku je hřbetem evropského povodí. Velkou přírodní pozoruhodností je křemešnický periodický pramen, který vytéká pod vrcholem se zázračnou studánkou a kapličkou. Nejstarší záznamy jsou z roku 1763, kdy voda tekla od 25. března do 13. června. Toto se opakuje nepravidelně, že po jaru začne voda téct třeba do konce května a pak se ztratí a přestane téct úplně. Od kapličky ke kostelu na vrchol Křemešníku vede Křížová cesta. Roku 1750 byl postaven kostel Nejsvětější trojice, který se zachoval až do dnešní doby. Je to stavba rozlehlá, trojlodní. V kostele je neobvyklý trojboký oltář. U oltáře mohou sloužit mši svatou tři kněží najednou nezávisle na sobě. Na nádvoří stojí sluneční hodiny, fara, bývalá škola, ambity se dvěma

kaplemi. Pod kostelem stojí srubová hospoda. Dále stojí na Křemešníku rozhledna, která patří k mladším rozhlednám, dokončena byla v roce 1993. Výhled skýtá ze čtyřicetimetrové výšky. Kdo se tam chce podívat, trochu se zadýchá, čeká ho více než 200 schodů. Výhled je překrásný. Vidíte nejen celou Českomoravskou vrchovinu, ale i mnohem dále. Je to nejvýše položená rozhledna v okrese. Novotou je sjezdovka pro zimní sporty, nové lanové centrum. K tomu všemu nádherná příroda. Na Křemešníku se můžete projít po pěším okruhu. Můžete sem vyrazit v létě i v zimě. Budete velmi spokojeni. Můžete být mladí i staří, zdraví i nemocní. Můžete jet autem i pěšky. „Život je nejlepší učitel, i když se za jeho lekce někdy platí.“

Na Vaši návštěvu se těší s veškerou úctou

Josef S., Pelhřimov ■



## Vánoční pohádka

Je Štědrý den, jubilejní, už patnáctý, co mě operovali a od kdy nespím v manželské posteli. Přesto jsem se nerozvedl. Tenkrát byli kluci v pubertě a já měl čas se jim věnovat. Asi si to pamatují a dělají mi jen radost už od studií. Letos se stačili oba oženit a mohli mít na svatbě oba rodiče. Nevěsty jsou skvělé a dokonce máme i vnoučka. Dnes jsme byli poprvé všichni u jednoho stolu. A pak na půlnoční. Ta se koná v kostele Svatého Jiří už v 16 hodin. Je tu plno,

přesto nám přítomní dělají místo pro kočárek, který nepouštím. Voní tu jehličí a kadidlo, varhany hrají, lidé zpívají, je tu krásně. V levém horním výklenku jsou Jesličky. Vyřezávané postavy jsou veliké, skoro metrové. Tři králové, pastevci, ovečky, Josef s holí, Marie s Jezulátkem. Na klekátku kasička, co jí drží mouřenín. Vhazují minci, ta cinkne, čerňoušek se ukloní. Technika doputovala i do kostela. Vojtíšek se budí, musíme ven, nechceme rušit. Vepředu jdou zavěšení Petr s Katkou, ta čeká v únoru, pak Terežka se

# z Vašich dopisů



ilustrační obr.

drží za ruce s Honzíkem. Za nimi já, čerstvý děda s holí a babička s kočárkem. Hlavou mi běží těch 15 let, jak to všechno uteklo. Dnes jdeme zase z kostela, je nás o tři více.

Zvedám hlavu a vidím: Na sloupu před námi svítí hvězda s ohonem – vánoční výzdoba. Je to jako Betlémská hvězda. Jak jdeme za sebou a na záda nám svítí rozzářené náměstí, vrháme stín připomínající vánoční stromeček. Na jeho okraji blikají světýlka, jak se všechny ty žárovčky odrážejí na mokřém chodníku. A je vidět i hůl a je tu i miminko, tak nějak asi vypadala ta svatá rodina u Jesliček. Je Štědrý večer, jsem zase šťastný. I takto mohou vypadat Velké návraty!

Miroslav Pařík, Mcely

## Vážení!

Chci Vám poděkovat za Vaši péči a snahu jak zlepšit a zpříjemnit život stomiků. Já jsem dostala od stomické sestry 2 krabičky nových sáčků, abych je vyzkoušela. Protože jsem zrovna odjížděla do nemocnice na Pleši, vzala jsem sáčky s sebou. Byla jsem

mile překvapena materiálem, který je na těle velmi příjemným, ale hlavně výměna sáčku je velmi snadná a rychlá. Žádná místa nejsou zarudlá, ani kůže potřhaná. Prostě vše bezva.

Dík posílá

Sláva A., Hořovice

## CESTY

*Život bývá často dlouhá procházka cestou, která je pro někoho přímá, jinému se klikatí, na níž si mnohý splní své odedávňé tužby, a tak se stává, že cestu životem si pozlatí.*

*Jiný, když náhle ocitne se na rozcestí a neví, jaký zvolit směr a tápe kudy kam, takže se i po letech zase na začátek vrací, a nepochopí, že rozhodnout se musí stejně sám.*

*Víš, člověče, že vždy je třeba mít na paměti skutečnost, která často pomůže dosáhnouti všeho, vždyť postačí řídit se pravdivým příslovím: „Že každý sám bývá strůjcem štěstí svého!“*

*Bud' proto moudrý a snaž se jít po cestě která Ti budoucnost i uspokojení dává, jen plný život, protkaný všemi jeho statky přináší mnohem více, než pomíjívá sláva.*

*Také ať stále vnímáš lidi kolem sebe i s jejich osudy a s přátelstvím na duši, až dojdeš jednou na konec své životní cesty, pak všechny tvé prožitky čas na věky zruší...*



ilustrační foto

Ladislav Křížek, říjen 2010

# z Vašich dopisů

## Dobry den!

Zúčastnil jsem se setkání stomiků v Olomouci 3. 10. 2012 poprvé a musím přiznat, že přes pochybnosti, zda takové setkání má pro mne význam a není jen komerční záležitostí, byl jsem velmi překvapen. Celý program a zařazená vystoupení zástupců společnosti, lékaře a stomické sestry bylo pro mne obrovským přínosem. Dověděl jsem se mnohé, pro mě velmi důležité informace a velmi jsem ocenil i možnost přímých rozhovorů s lékařem (dokonce s vyšetřením) a zástupci společnosti. Dověděl jsem se informace, které jsem do té doby zbytečně sháněl. Také prezentace celého výrobního programu společnosti ConvaTec bylo pro mne velmi užitečné. Ihned jsem si prostřednictvím naší stomické poradny nechal předepsat dvoudílný systém flexibilní podložky s uzavřeným sáčkem a filtrem a byl jsem mile překvapen. Doposud užívané podobné pomůcky od jiného výrobce měly tuhý kroužek a při práci na zahrádce docházelo často

již druhý den k porušení přilepení a tím úniku stolice pod kroužkem. Vámi dodávaný kolostomický set má kromě tuhého kroužku ještě další měkký kroužek, který se přizpůsobuje změnám povrchu pokožky kolem stomie při klekání či ohýbání. A tak třeba dnes mám kroužek již třetí den a minimálně ještě den vydrží. Protože jezdím na chemoterapie do FN Ostrava a musím tam být často celý den, musím s sebou vozit i náhradní pomůcky, kdyby se udála nějaká nenadálá příhoda. A tak jsem si uvědomil, že na prezentaci jsem viděl nabídku taštičky přes rameno, která by se mi velmi hodila. Ale v materiálech, které jsem si dovezl ze setkání, jsem ji nenašel. Můžete mi laskavě obrázek této pomůcky zaslat, případně sdělit podmínky za jakých lze tuto pomůcku získat. Velmi bych ji ocenil. Za Vaši odpověď předem děkuji a již se těším na setkání stomiků v příštím roce.

Zdraví vás a pěkný den přeje

Karel V., Lichnov ■

## Vážená a milá paní Křepínská,

chci Vám touto cestou moc poděkovat za každou radu, kterou mě poskytujete. Jednáte s takovým klidem a samozřejmostí, že každá naše nesnáze je vlastně normální a že se jí dá velmi rychle předejít. Takže mám do-

jem, že nosit sáčky ConvaTec je vlastně normální a kdo ten luxus nepoužívá, je dost ošizen. Tato myšlenka mě napadá s každou Vaší milou radou, kterou od Vás dostanu. Je to milé, je to k úsměvu.

Vaše Alena Č., Praha ■


# spřízněné duše

56letý stomik, rozvedený, bez závazků s vlastním zázemím by rád poznal, potkal ženu stejného postižení. Východní Čechy nejsou podmínkou.  
Vojta

Tel.: 724 304 226




ilustrační foto





# radý stomasester




O našem novém  portfoliu jste se dočetli na předešlých stránkách. Jak tyto inovace vidí stomasestra Jana Hyklová? Často se nás na StomaLince® ptáte, zda máte nárok na pomoc z domácí péče a pokud ano, co pro to máte udělat. Na tyto otázky a řadu dalších odpovídá ve svém příspěvku další stomasestra Milada Karlovská.




Vážení a milý čtenáři, dovolte mi, abych vás na základě praktických zkušeností u svých pacientů seznámila s novými produkty společnosti ConvaTec, které od 1. září letošního roku nahradily stávající jednoduché stomické sáčky Esteem®. Nemusíte mít však obavy. **Sáčky nové generace Esteem® ** jsou pro vás novinkou s bonusem většího bezpečí, pohodlí a diskretnosti. Na základě vašich požadavků a připomínek mnoha stomasester inovovala společnost ConvaTec jednoduché stomické sáčky Esteem® a označila je Esteem® .

Jaké bonusy vás čekají oproti stomickým sáčkům Esteem®? Esteem®  mají na první pohled jiný tvar a zabarvení. Tvar je uzpůsoben tak, aby byl diskretnější a příjemnější. A i když se vám bude zdát, že původní sáček byl větší, nemusíte mít obavy, oba stomické sáčky mají stejný objem. Také **povrchový materiál je měkčí a příjemnější ke kůži. Je voděodolný, rychleji po namočení uschne a méně šustí.** Dalším neméně důležitým bonusem bude pro vás inovovaný filtr. Nový tvar, ale i umístění filtru v horní části sáčku přináší vylepšení jeho funkčnosti. Pohlčuje výborně pachy, prodlužuje životnost sáčku a velmi zmírňuje jeho nafukování. Pro zachování dobré funkčnosti filtru je důležité, aby byl **filtr přelepen vždy přelepku**, která je součástí každého balení, než přijde do kontaktu s vodou (při koupání, sprchování či plavání). Stomický uzavřený sáček Esteem®  je vyráběn ve dvou velikostech, malá a standard. Také jednoduché sáčky s výpustí Esteem® InvisiClose® jsou nahrazeny Esteem®  InvisiClose® a mají některá vylepšení. Na první pohled je největší inovací kromě filtru, tvaru a povrchu inovace ve výpusti. Nová, širší výpust vám usnadní nejen vypouštění a její následné umytí. Také systém suchých zipů je pevnější a bezpečnější. Velkým

bonusem je reverzní kapsička „LOCK-IT POCKET“, do které uzavřenou výpust ileosáčku pohodlně schováte. Kapsička vám tak přináší větší pocit diskretnosti a bezpečí. Ileosáček se přibližuje velikostí uzavřenému stomickému sáčku Esteem® , je vyráběn ve standardní velikosti. Pacienti, kteří mají citlivou pokožku či obavy z alergické reakce podložky u inovovaných stomických sáčků, mohou být v klidu. Podložka u sáčků je identická s původními sáčky Esteem®. To znamená, že má stejné hojivé účinky, přilnavost i absorpci vlhkosti. Pacienti s retrahovanou – vpadlou stomií se mohou konečně těšit z nového jednoduchého ileosáčku s výpustí Esteem®  InvisiClose® s konvexní podložkou v šesti předstřížených velikostech – 22 mm, 25 mm, 28 mm, 32 mm, 35 mm a 38 mm. I on je vyráběn ve velikosti standard. A stejné změny se stejnými bonusy naleznete u sáčků dvoudílného systému Natura®  a adhezivní technologie Esteem synergy® .

Vážení čtenáři, přeji vám, aby vám nové stomické sáčky Esteem® , Natura®  a Esteem synergy®  splnily všechna vaše očekávání a usnadnily vám tak každodenní život ve větším pohodlí, diskretnosti a bezpečí, které tolik potřebujete.



Jana Hyková,  
staniční sestra – stomasestra,  
chirurgické A, KZ, a. s.,  
Nemocnice v Mostě, o. z. 



Esteem® | Natura® | Esteem synergy®

## Agentura domácí zdravotní péče

- **Toužíte se dostat z nemocnice domů, ale někdo vám musí ještě převazovat rány?**
- **Nemůžete chodit k lékaři jen kvůli odběru krve nebo změření krevního tlaku?**
- **Potřebujete pravidelnou rehabilitaci v domácím prostředí?**
- **Nezvládáte nebo nemůžete zajistit péči o své nemocné příbuzné?**



### ZVOLTE AGENTURU DOMÁCÍ PÉČE

Domácí péče je odborná zdravotní péče poskytovaná na základě doporučení praktického lékaře nebo ošetřujícího lékaře při hospitalizaci. Je zaměřena na udržení a zlepšení zdraví a rozvoj soběstačnosti. Nabízí široké spektrum zdravotních činností, služba je určena pro chronicky nemocné, dlouhodobě nemocné, postižené či invalidní, ale i klienty v rekonvalescenci. Klientem se může stát každý. Péče je zajištěna všem věkovým kategoriím – od novorozence po seniory. Rozhodující je zdravotní stav, který není možno zvládnout běžnou laickou péčí, ale přítom stav nevyžaduje hospitalizaci ve zdravotnickém zařízení. Agentura domácí péče (ADP) tedy zajišťuje kombinaci zdravotní a sociální péče poskytované v domácím prostředí na základě doporučení ošetřujícího lékaře. Domácí péče umožňuje zkrátit dobu hospitalizace v nemocnici či jiném zdravotnickém zařízení pouze na nezbytně nutnou dobu, někdy je možné se hospitalizaci zcela vyhnout. **Výhody jsou jasné – pohoda v soukromí a domácím prostředí, neomezený kontakt s rodinou a domácí péče je také výrazně levnější.**

Požadavky na materiální, věcné a technické podmínky pro poskytování domácí zdravotní péče jsou uvedeny ve vyhlášce č. 221/2010 Sb., o požadavcích na věcné a technické vybavení provozovny domácí péče. Kvalifikovaný zdravotnický pracovník provádí výkony, které jsou dány vyhláškou MZ ČR č. 331/2007 Sb. Např.:

- vyšetření zdravotního stavu pacienta (měření TK)
- odběr biologického materiálu (krev, moč)
- aplikace ordinované parenterální terapie (infuzní léčba)
- ošetření stomií
- klyzma, výplachy, cévkování, laváže, ošetření permanentních katetrů

- lokální ošetření ran
  - aplikace léčebné terapie vč. injekční
  - nácvik a zaučení aplikace inzulínu
- Délku a frekvenci ošetřovatelské návštěvy stanoví ordinující lékař dle stavu pacienta, určující je zdravotní stav a potřebnost péče. Je-li nutno provést v zájmu kvality poskytované domácí zdravotní péče určité úpravy ve vlastním sociálním prostředí klienta, například umístění lůžka, vybavení kompenzačními pomůckami, přístroji atp., je po dohodě s klientem přizpůsobeno prostředí nejen pro poskytování domácí zdravotní péče, ale i pro pohodlí klienta.

**Domácí péče je pro pacienta zcela zdarma.**

Pouze některé výkony jsou hrazeny, jsou to tzv. placené služby, nad rámec běžného ošetření:

- celková koupel
  - mytí hlavy, vysoušení vlasů
  - stříhání nehtů na rukou a nohou
  - donáška receptů od lékaře
  - donáška a vyzvednutí léků v lékárně
  - vyřízení administrativních služeb
  - telefonické služby
- lze zajistit zapůjčení kompenzačních pomůcek – např. polohovacího lůžka, nástavce na WC, toaletních židlí, vanových a sprchových sedaček, chodítek, servírovacích stolků, tlakoměrů, aj.



# radý stomasester

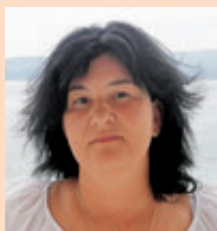


Spolupráce urologického oddělení Nemocnice Na Bulovce s ADP funguje velmi dobře, před propuštěním klienta do domácího prostředí je kontaktována sociální pracovníce, která zajistí ADP dle bydliště. Pracovnice z ADP na oddělení osobně převezme klienta s ošetřovatelskou zprávou, kde je navržena péče – druh ošetření – speciálně z našeho oddělení se jedná o převazy operační rány a kontroly urostomie, nefrostomie, epicystostomie, permanentního katétru. Dále je možno navrhnout rehabilitaci a frekvenci návštěvy – denně, ob den,

2x týdně – dle stavu a potřeby. V propouštěcí zprávě pro praktického lékaře je tento návrh také zapsán, z lůžkové části je toto zajištěno vždy na prvních 14 dní, další pokračování a frekvenci (dle stavu klienta) určuje praktický lékař ve spolupráci s ADP a po dohodě s rodinou. V případě akutních změn zjištěných na celkovém zdravotním stavu klienta je pracovník ADP povinen okamžitě informovat ošetřujícího lékaře, popřípadě zajistit kontakt na odpovídající formu zdravotní péče, jinak hrozí zanedbání povinné péče. Tím, že ADP poskytuje péči ve vlastním prostředí pacienta, velmi výrazně ovlivňuje proces uzdravování se, do procesu léčení se aktivně zapojuje celá rodina, nedochází ke ztrátě kontaktu s nejbližším okolím. Krom jiného umožňuje nemocným žít svůj život důstojně a kvalitně, bez fyzického, psychického i sociálního strádání.

**Nezanedbatelným aspektem je snížení pocitu obav rodinných příslušníků, kteří si ne vždy dovedou poradit s péčí bez odborné edukace a názorné instruktáže.**

Milada Karlovská,  
urologická ambulance  
Nemocnice Na Bulovce ■



*Vážení a milí stomici,*

*jmenuji se Bianka Brendlová a pracuji v Agentuře domácí péče SmržoMedic s. r. o. jako zdravotní a stomická sestra. Stomickým pacientům se věnuji již 7 let. V pooperačním období svým pacientům pomáhám se vyrovnat s novou životní situací, snažím se pomoci jim vybrat ty nejlepší stomické pomůcky tak, aby jejich omezení byla co nejvíce snesitelná a mohli se tak dál věnovat svým koníčkům, jako tomu bylo před operací. Jsem k dispozici i pacientům, kteří jsou po operaci již několik let a potřebují moji radu nebo pomoc. **V případě Vaší potřeby mi zavolejte na tel. 608 10 38 28, po domluvě určíme termín méj návštěvy a já k vám přijedu do vašeho domácího prostředí. Těším se na viděnou.***

Bianka Brendlová, stomická sestra ■

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

# Golf

pro vás pro všechny

WE LIKE YOU HERE



TADY NÁS MAJÍ RÁDI

## POMÁHÁME SNIŽOVAT VÁŠ HANDICAP – GOLF KLUB ZTP

Na pátek 10. srpna 2012 a následně na pátek 14. září 2012 zajistila společnost ConvaTec ve spolupráci s plzeňským Golf klubem zdravotně a tělesně postižených v golfovém klubu Líšnice jednodenní „golfovou akademii“ pro členy FIT-ILCO. Prvního termínu se zúčastnilo 8 a druhého termínu 13 stomiků a nikdo svého rozhodnutí nelitoval.

Věnoval se nám zejména sympatický trenér pan Strachota, od kterého jsme se dozvěděli základní informace o golfovém vybavení a pravidlech hry a o golfově etiketě. Takže teď již například víme, která hůl je „dřevo“, která „železo“ a která „putter“ a k čemu slouží, víme, že golfový míček nemusí být vždy bílý (a že nejlépe vidět je kupodivu míček zelený), víme, jak zašlápnout řízek (což je drn, vyražený holí) a pokud se rozhodneme na golf ještě zajít, nepůjdeme oblečení v zapovězených džínách.

Kromě přednášky nám pánové Strachota a Bouček předvedli praktickou ukázkou hry a všichni jsme si mohli vyzkoušet „drajvování“ tj. odpal míčku a „patování“ neboli zahrání míčku do jamky. V těchto disciplínách jsme mezi sebou následně soutěžili a vítězové obdrželi malý dárek. Abychom na naše výkony měli dost sil, postarali se hostitelé o oběd i svačínová pohoštění. Prostředí golfového klubu Líšnice, který je druhým nejstarším golfovým klubem u nás (založen roku 1928), na nás působilo velmi mile a přátelsky. Stomici s hlubším zájmem o golf najdou kontakt na golfový klub zdravotně postižených na internetových stránkách:



Ještě jednou díky společnosti ConvaTec, Golf klubu ZTP a všem, kteří se o tento zajímavý zážitek zasloužili.

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

Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně Českého ILCO



ilustrační foto

## Když přísloví „mlčeti zlato“ neplatí

**Stomika a stomickou sestru spojuje jeden velký úkol a otázka. Jak se sžít s událostí, která mnohým nahání hrůzu, vyvolává odpor nebo lítost, zkrátka bylo nutno při operaci vytvořit stomii? „Vývod bokem“, říkalo se dříve a lidé tušili, že taková situace nepřináší vůbec nic příjemného. Děs při představě zápachu a znetvoření bez možnosti používat bezpečné pomůcky. Tak o tom vyprávěla velmi dávno i moje babička. Často si na její slova vzpomenu a podivuji se, jak „pověstný“ to byl stav, stát se stomikem. Dnes je naštěstí všechno jinak. Existují pomůcky a způsoby, jak se vrátit zpět do běžného života.**

A přesto i dnes máme obavy, co si lidé o stomii představují a jak takovou situaci přijmou. Možná znáte příběh vojáka, který psal svým rodičům po válce, že se vrátí domů společně s kamarádem, který však zůstal po válečných poraněních handicapován a závislý na pomoci a podpoře ostatních. Rodiče mu odpověděli, že by ho nepřijali, byl by zátěží. Když se posléze dozvěděli, že vlastně četli v dopise tragický příběh svého vlastního syna, už nešlo zvrátit okolnost, že se tedy domů nevrátí. I když vlastní syn by pro ně nikdy přítěží nebyl. Možná se nám také stalo, že jsme někdy komentovali náročnou situaci jiných lidí, aniž bychom si plně uvědomili, že můžeme neuváženým či nezaspěveným prohlášením ublížit svým blízkým, poté co se do svízelné situace dostanou někdy později a podobná slova se jim vybaví. Pak bylo těžké hledat východiska k novým začátkům.

Když jsou lidé po operaci se založením stomie, říkáme jim téměř odborně – „nový stomik“. Dnes už přece nemusí slyšet „vývod bokem“, značící něco nefyziologického a nepříjemného, děsit lidi. **Nový stomik může znamenat nový začátek, zařazení člověka do skupiny lidí, kteří mají podobné životní okolnosti.** Jsou stomiky, ale přitom po čase žijí opět svým bohatým životem a se svými blízkými. A jak tak společně stojíme před velkým

úkolem – „vykročit správnou nohou“, vždycky mě napadá, jestli by nám někdo mohl pomoci určit, jestli je levá ta pravá. A naopak. Často-krát se ptám, kdo z rodiny či blízkých přátel je vám vlastně nejbližší, komu se budete moci svěřit s naším úkolem a podělit se o jeho části tak, aby začátek „nového stomikování“ byl co nejkldnější. Klíčem k tomu je otevřenost. Lehko se to říká, ale když dají lidé hlavy dohromady, vždy se to vyplatí a u stomiků se hodí i pomocná ruka. Stalo se vám, že jste nechtěli s nikým o vašich starostech mluvit, říkali jste si, že to zvládnete sami? Nejsem sice stomickou, ale i já při náročných událostech



ilustrační foto





ilustrační foto

pevně lpím na tomto rozhodnutí. Vždyť přece nechci nikoho obtěžovat. A navíc se to nesluší, je to nepříjemné, může odpuzovat. Ano. Jsou životní okolnosti, které mění život a i my reagujeme nestandardně. Zkrátka jinak. **Lidé, kteří se mají rádi, a to snad blízcí jsou, mohou poskytnout podporu v tom, co je pro ně snadné, nijak je neobtěžuje ani nestresuje, natož aby je to odpuzovalo.** Bez otevřenosti, diskuse a lásky se lidé vždy ochuzují a platí to i v této situaci. Přitom si ale uvědomuji, jak je těžké vyjádřit pocity, umět se zeptat, jak se druzí cítí a také to ale přijmout. Vždyť mohou stačit i slova pochopení, pochvaly, která dodají sebevědomí již v tom smyslu, že člověk, nový stomik, nikterak neztratil na svých původních kvalitách. **Je to stejný člověk jako byl a zase se vrátí k plnění rolí jeho života.** Jak moc pomůže, když se projeví láska a lidé se v ní utvrdí. Zbaví se pochybností a naleznou zpět sebejistotu. Často se tím podpoří vůle a schopnost pečovat o sebe sám. Je to první krok ke zvládnutí všech těžkostí. Všimám si také, jak se váhy sil a odhodlání převažují vždy na jednu či druhou stranu podle toho, kdo zrovna jich má nejvíce. Jednou stomik,

jednou jeho partner. Kolikrát jsme dospěli k zajímavému vyřešení situace. **Jsou příběhy bývalých manželů, kteří se opět sblížili a podpořili se právě během „stomikování“.** Kdo by si to býval pomyslel. Bariéry se podařilo zbouřat. A je velmi těžké nastavět nové. **Zbavit se předsudků.** V nové a bezpochyby náročné situaci lidé – noví stomici – reagují zpočátku šokem, mohou odmítat realitu, nebo být dokonce útoční či podráždění. Reakce se střídají a než se vše vrátí do svých kolejí, adaptuje se, vyrovná se rozbouřená hladina, tak se člověk zdá být náladový, ale i to je normální a je potřeba to vědět. **Nebrat si případné projevy zloby, poklesu nálady nebo nezájmu osobně a nenechat tak narušit fungující vztahy.** Změna chování může být opravdu způsobena nejistotou stomika.

**Dnešní doba se zdá být velmi rychlá, ale vše si zaslouží svůj čas.** Nejceněnější je dnes věnovat druhému člověku právě ten „chybějící“ čas, aby na jazyk přišla správná slova.

Mgr. Veronika Zachová,  
Všeobecná fakultní nemocnice, Praha ■



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma



# Jak probíhá kolonoskopie u stomiků

**Kolonoskopie čili vyšetření tlustého střeva flexibilní optikou je základním vyšetřením, se kterým se stomik setkává v průběhu diagnostiky i dalšího sledování v pooperačním období. Podrobnosti týkající se tohoto vyšetření jsou všeobecně dobře známé. Není tajemstvím, že se jedná o vyšetření z hlediska pacienta často nepříjemné, zatížené i určitým procentem komplikací.**

Není proto divu, že se jako lékař ve stoma-  
poradně velmi často setkávám s otázkami  
směřujícími k tomuto tématu.

- Jak bude toto vyšetření probíhat právě u mě?
- Jaká bude příprava před tímto vyšetřením?
- Jak často budu muset podstoupit toto nepříjemné vyšetření?
- Bude toto vyšetření bolestivé?
- Dostanu injekci na spaní?
- Hrozí nějaké závažné komplikace?

To jsou v krátkém přehledu základní otázky, na které se pokusím dát, pokud možno, jasnou odpověď. Hned na začátku je však třeba uvést na pravou míru, že jednoduchá, stručná a vševystihující odpověď neexistuje. Každý stomik je totiž individualitou, ať už z hlediska základního onemocnění, přidružených chorob, tělesné konstituce i anatomických poměrů vlastního tlustého střeva. Dalším faktorem je spolupráce a zvyk onkologického oddělení, které se u většiny stomiků podílí na komplexní léčbě.

## Jak bude toto vyšetření probíhat právě u mě?

Průběh kolonoskopického vyšetření je významně ovlivněn typem a lokalizací střevního vývodu. Jinak bude toto vyšetření probíhat u pacientů se stomií a ponechaným konečníkem, jinak u pacientů po amputačním výkonu

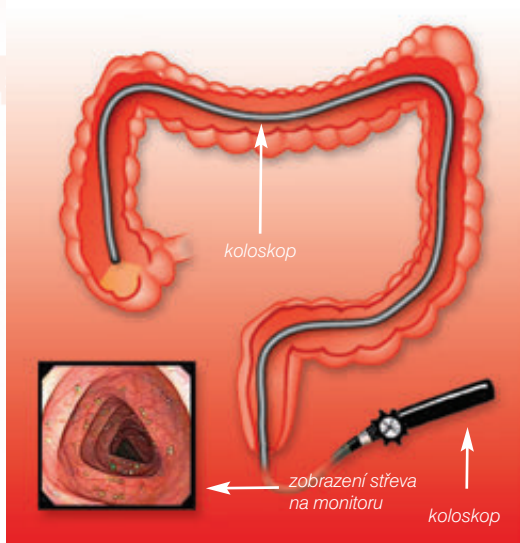
v oblasti konečníku s jednohlavňovou stomií a odstraněným konečníkem, jinak u nemocných s protektivní ileostomií před obnovením kontinuity zažívacího traktu. U stomiků s ponechaným konečníkem by mělo být toto vyšetření provedeno oběma otvory po klasické přípravě tlustého střeva čistícím roztokem. Totéž platí u amputačních výkonů s tou výjimkou, že vyšetření lze provést jen jednohlavňovou sigmoideostomií. Zcela odlišná je situace u protektivních ileostomií, kdy je vyšetření tlustého střeva provedeno konečníkem. V tomto případě nemá příprava střeva vypitím roztoku žádný smysl. Střevo je třeba připravit nálevem, použitím Yalu nebo ponechat bez přípravy. V tomto aspektu se nejčastěji setkávám s chybami, které však spíše jdou na vrub nepozornosti těch, kteří pacienti k tomuto vyšetření odesílají.

## Jaká bude příprava před tímto vyšetřením?

Odpověď na tuto otázku již z velké části nalezneme výše. Přesto je třeba zdůraznit, že si naprostá většina stomiků vystačí s klasickou ortográdní přípravou střeva Fortransem nebo fosfátovým roztokem, samozřejmě pouze v případech, kdy to dává smysl. Pro vyšetření slepých pahýlů konečníkem je v současné době nejvhodnější příprava roztokem Yal. Podrobnosti týkající se přípravy každého jednotlivého stomika budou pacientovi jistě sděleny ošetřujícím lékařem a stomasestrou.

## Jak často budu muset podstoupit toto nepříjemné vyšetření?

Základním faktem ovlivňujícím četnost a interval mezi jednotlivými vyšetřeními je charakter základního onemocnění, jeho stupeň, reakce na probíhající onkologickou léčbu, event. kom-



plikace, které se mohou při hojení vyskytnout – zúžení anastomózy apod. Toto se týká samozřejmě pacientů se stavy po operaci tlustého střeva, jichž je ale většina. V prvním roce po operaci se doporučuje kontrola dvakrát ročně, potom dále dle souvisejících faktorů. V zásadě je vždy tlusté střevo nutno endoskopicky vyšetřit před každým dalším operačním zákrokem, obnovením kontinuity zažívacího traktu i jinými operacemi pro recidivu i jakoukoli další operaci v dutině břišní. Tyto informace se týkají samozřejmě diagnostických kolonoskopií po předchozích operacích, endoskopicky se v poslední době často zasahuje i léčebně, například při dilatacích zúžení střevních spojení, kde platí pravidla trochu odlišná.

## Bude toto vyšetření bolestivé?

Kolonoskopie je mnohými pacienty pocítována jako vyšetření nepříjemné. Toto je dáno nafouknutím celého průběhu tlustého střeva vzduchem, v poslední době i oxidem uhličitým. Některá špičková pracoviště dnes pracují i ve

vodní imerzi. Stupeň pocítované bolesti je vysoce individuální. Přesto je dnes téměř rutinně při kolonoskopickém vyšetření podáván zklidňující preparát nebo je dokonce prováděna v celkové narkóze.

## Dostanu injekci na spaní?

Na většině pracovišť v naší zemi je bolest vnímána jako základní negativní prvek, který musí být odblokován již v úvodu vyšetření. Podání silného léku tlumícího bolest nebo přímo usnutí pacienta při tomto vyšetření patří k rutinně mnoha dobře fungujících endoskopických pracovišt.

## Hrozí nějaké závažné komplikace?

Vyšetření tlustého střeva flexibilní optikou s sebou nese samozřejmě určité riziko komplikací od krvácení až po proděravění střeva. U stomiků po předchozích operačních výkonech může být samozřejmě toto riziko o něco vyšší. Obecně se však pohybuje v řádu promilí. Výtěžnost vyšetření a míra klidu pacienta je však prioritou.

Pokusil jsem se v krátkém přehledu odpovědět na časté otázky, se kterými se ve své praxi setkávám ze strany stomiků objednaných ke kolonoskopii. Domnívám se, že většina mých zkušeností a poznatků bude obecně platných i v ostatních regionech naší země, mohou se však nicméně vyskytnout meziregionální rozdíly. O nich budou jistě stomici informováni ve svých poradnách nebo ošetřujícími lékaři.

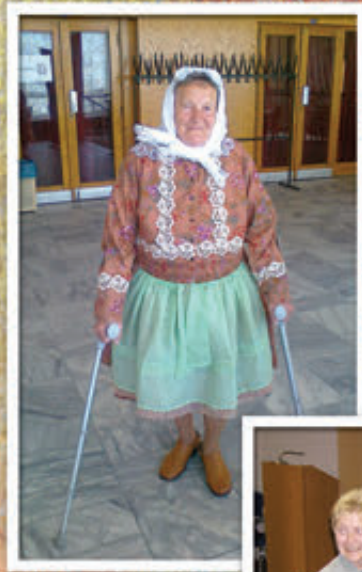
MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D.,  
Městská nemocnice Ostrava Fifejdy



ilustrační obr.

*fota*

# OHLEDNUTÍ ZA SETKÁNÍM STOMIKŮ® CONVATEC



*Česká  
Lipa*



*Kryje*



*Li  
Jihlava*



*Bena*



2012

# služby ConvaTec



*Praha*



*Praha*



# Oblečení „NA MÍRU“

PRO AKTIVNÍ VOZÍČKÁŘE A OSOBY S JINÝM HENDIKEPEM

Vážení čtenáři, dovoluji vám, abych vám v krátkosti představila jak sebe, tak společnost Lydda Wear, kterou zastupuji. Od r. 2002 jsem po úrazu páteře upoutána na invalidní vozík a jako téměř každý vozíčkář jsem stále hledala způsob, jak nejlépe přizpůsobit oděvy k nošení vsedě. Žádná firma se u nás tehdy tímto problémem nezabývala, snad jen pár švadlen ochotných upravit stávající oblečení...

V roce 2011 jsem dlouhodobě onemocněla, a protože jsem byla upoutána na lůžko, jediným kontaktem se „světem“ byl pro mě internet. Tehdy jsem znovu začala hledat nějaké řešení pro potřeby vozíčkářů. Zabrousila jsem i na zahraniční stránky a konečně našla společnost, která naprosto předčila moje očekávání. Právě společnost Lydda Wear, která vyrábí nejen oděvy na míru pro vozíčkáře, mě naprosto nadchla rozmanitostí svých produktů, jako např. vyhřívané, či chlazené oděvy, plavky pro inkontinentní a pro stomiky, spodní prádlo pro různé typy postižení, nepřeberné množství pomůcek atd. Vzhledem k tomu, že bratr majitele firmy je od narození upoután na invalidní vozík, věnuje se tato rodina již déle než 15 let nejen problematice postižených osob na vozíku a komunikace s nimi byla hned od počátku velmi přátelská a vstřícná. Od r. 2012 jsme tedy úspěšně navázali spolupráci a od r. 2013 jsme se rozhodli přijmout také další nabídku spolupráce se společností ConvaTec. Tímto krokem se chceme více přiblížit osobám se stomií, protože několik spokojených klientů již máme a jejich spokojenost nás nutí „posunout se dál“. Můžete nás navštívit na [www.lyddawear-international.com](http://www.lyddawear-international.com), kde můžete navštívit stránky italské i dalších zemí, kde jsme navázali částečnou spolupráci nebo na prezentace, které se konaly v Praze (cz-dealer <http://www.lyddawear-international.com/cat062.php?n=1>), anebo rovnou v e-shopu na [www.lyddawear.cz](http://www.lyddawear.cz).

Na všechny případné dotazy rádi odpovíme na e-mailové adrese: [fiordisaggio@seznam.cz](mailto:fiordisaggio@seznam.cz) nebo na tel. čísle 733 177 594. Dotazy můžete též posílat na adresu: Lada Fiordisaggio, Dřevčická 19, 108 00 Praha 10

Zdraví a těší se na vás

Lada Fiordisaggio,  
obchodní zástupce  
společnosti Lydda Wear  
pro ČR a Slovensko ■

ilustrační foto

Czech dealer  
**LYDDA<sup>®</sup>**  
**WEAR**



# Provoz o Vánocích

## VÝDEJNY „U RADIMA“

### PRAHA

27. a 28. 12. 2012

OTEVŘENO 9:00–13:00 a 14:00–18:00  
31. 12. 2012 – ZAVŘENO

V novém roce se na vás těšíme 2. 1. 2013.  
OTEVŘENO bude 9:00–18:00



### OSTRAVA

27. a 28. 12. 2012

OTEVŘENO od 8:00 do 16:00  
31. 12. 2012 – ZAVŘENO

V novém roce se na vás těšíme 2. 1. 2013.  
OTEVŘENO bude 8:00–17:00



## ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Bezplatná zásilková služba ConvaTec je využívána mnoha stomiky.

K tomu, abychom vám mohli vaše stomické pomůcky doručit spolehlivě a včas, je třeba, aby byl správně vyplněn

Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku, který nám poté posíláte.

Zkontrolujte tedy, prosím, před odesláním Poukazu na naši adresu nebo na adresu našich výdejny v Praze nebo Ostravě, že:

1/ je správně a **čitelně** vyplněné vaše **jméno, příjmení a adresa včetně PSČ,**

2/ je na poukazu připsané **vaše telefonní číslo**

(doručení zásilky vám předem oznámíme),

3/ na vaší doručovací adrese máte uvedeno **jméno na zvonku u dveří,** aby vám kurýr mohl zásilku předat.

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

**Poslední poukazy v letošním roce vyřizuje naše Zásilková služba 20. prosince 2012. V novém roce začínáme vyřizovat poukazy 2. 1. 2013.**

## STOMALINKA® CONVATEC



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

V prosinci 2012 bude StomaLinka® v provozu každý všední den 8:00–16:00 až do 21. 12.

Ve dnech 27., 28. a 31. prosince 2012 bude provoz omezen. Standardní provoz 8:00–16:00 začne 2. ledna 2013.

Zákaznický servis ConvaTec Vám přeje krásné a klidné prožití vánočních svátků a v roce 2013 hodně štěstí, zdraví a spokojenosti.



# Pohybová aktivita stomíkov

**Řada z vás si po čase po operaci začne klást otázky, zda můžete sportovat tak, jak jste byli zvyklí před vyvedením stomie. PhDr. Lívía Kollárová z Bratislavy píše, proč byste neměli v těchto aktivitách ustát a pokud jste je před operací nedělali, proč byste měli začít a jaké blahodárné účinky to na vás bude mít.**

„Človek so stómiou – stomik sa musí vyrovnat s viacerými faktormi:

- fyzickými – bolesť, zápcha, hnačka,
- emocionálnymi – stav duševnej pohody, strach, úzkosť, depresie,
- sociálnymi – vyjadrenými v rodinných medziľudských vzťahoch, v sociálnych aktivitách, v snahe o integráciu do normálneho života“ (Otrubová, 2012).

V priebehu svojho života je jedinec v najužšom a najintímnejšom kontakte s vlastným telom a vlastnou dušou. Aj keď sme s nimi nespokojní, zbaviť sa ich je nemožné. Prirodzenou požiadavkou každého z nás je telo pestované a upravené. Táto požiadavka je samozrejماً aj pre pacientov žijúcich so stómiou. Je to ťažké, ale nie nemožné. S kvalitnou a vhodne vybranou stomickou pomôckou si môže stomik pridať do svojho života fyzickú aktivitu podľa svojho uváženia a zdravotného stavu. Dôležitou súčasťou na udržanie fyzickej zdatnosti je pohybová aktivita. Čo rozumieme pod pojmom pohybová aktivita? Je to neopakovateľná, cieľavedomá činnosť, v ktorej sa prejavujú všetky druhy pohybu v prírode, pričom človek nie je len ich objektom, ale hlavne aktívnym subjektom, ktorý ich usmerňuje, reguluje a riadi, čím zabezpečuje všetky formy svojej existencie – predovšetkým zdravie. S pohybovou aktivitou rôzneho charakteru sa stretávame čoraz intenzívnejšie aj u zdravotne oslabených ľudí.

Je to konkrétny obraz hodnôt pohybu, pretože aj v tejto skupine populácie sa telesná aktivita vníma ako spoločenský fenomén na dosiahnutie socializácie, seberealizácie, prestíže a pod.

Ciele pohybovej aktivity môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov:

- posilňovanie svalstva,
- uvoľňovanie svalstva,
- napínanie svalstva,
- mobilizácia a uvoľňovanie kĺbov,
- zlepšenie činnosti srdca,
- zlepšenie prekrvenia organizmu,
- úprava látkovej výmeny,
- zlepšenie oslabených funkcií,
- harmonizácia schopnosti rovnováhy a koordinácie celého tela,
- zlepšenie regeneračných pochodov,
- korekcia sociálnej maladaptácie,
- zvýšenie adaptability organizmu na záťaž.

Medzi výhody takejto aktivity patria: blahodarné účinky na duševné pohodlie, zmysluplná športová aktivita a spoločné podujatia sú dôležité pre každého pacienta a výrazne zlepšujú pozitívny pocit voči svetu.

Aký je postup? Pohybovej aktivite predchádza vždy konzultácia s odborníkom (lekár, fyzioterapeut, sestra), ktorý objasní možnosti a hranice, ktoré by nemali byť prekročené. Pacient by mal pred cvičením znížiť príjem potravy a jesť nenadávajúcu stravu. Samozrejmosťou je pred telesnou aktivitou výmena stomickej po-



môcky na čistú. Rozzcvičenie ako úvodná fáza je nanajvýš dôležitá! Nesmie sa zabudnúť na správne dýchanie! Zo začiatku je potrebné cvičiť pomaly. Postupne sa zvyšuje intenzita cvičenia a náročnosť cvikov. Je potrebné zobrať do úvahy aj fyzickú zdatnosť pacienta so stómiou pred operáciou. Každý cvik by sa mal opakovať toľkokrát, koľkokrát pacient môže, pretože len tak začne znovu nadobúdať telesnú i duševnú pohodu. Dôležitá je miera pohybovej aktivity, prispôbená individuálnemu zdravotnému stavu. Podstatou je nenásilná, nebolestivá forma pohybov. Ak je zvolená fyzická aktivita náročná pre stomika, treba si spraviť prestávku alebo znížiť intenzitu cvičenia. Cvičenie má končiť príjemnou únavou. Pacienti majú niekedy tendenciu nakloniť sa na tú stranu, kde majú vytvorenú stómiu - môžu vzniknúť bolesti chrbtice alebo ortopedické komplikácie (vhodné je kontrolovať si správny stoj pred zrkadlom).

Áké sú možnosti? Vhodným pohybom pre všetkých pacientov so stómiou sú napr.:

- cvičenie na veľkej nafukovacej lopte,
- cievna gymnastika,
- posilňovanie svalstva panvového dna,
- dychové cvičenia,
- pilates,
- plávanie (vo vode je možné nechať si sáčok ako obvykle, alebo použiť minisáčok či krytku),
- turistika.

„Cviky vhodné na posilovanie břišního svalstva jsou vhodné v poloze vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami, které opřeme o podložku“ (Zachová, 2010, s. 90).

„Každé vyvedenie stómie znamená veľký zásah do doterajšieho života jedinca“ (Otrubová, 2012). Zvyknúť si na život so stómiou vyžaduje značné úsilie. Zmení sa život pacienta-stomika, zmenia sa jeho každodenné činnosti, ktoré pred operáciou vykonával bez ťažkostí. Telesný pohyb je u niektorých ľudí každodennou súčasťou života. Ak sa pacient-stomik venoval fyzickej aktivite pred operáciou pravidelne, nie je dôvod prestať s ňou ani po operácii. Postupne sa môže vrátiť k svojmu rytmu pred operáciou

a užívať si radosť z pohybu. Cvičenie, kúpanie v bazéne, plávanie v mori, beh, gymnastika, cyklistika, prechádzka, tieto aktivity, ale i ďalšie patria k fyzickým aktivitám, ktoré pacient so stómiou môže každodenne vykonávať.

Na záver môžeme skonštatovať, že pravidelná pohybová aktivita človeka je nenahraditeľným liekom a prostriedkom zachovania vlastnej existencie. Málo pohybovej aktivity je viac ako žiadna pohybová aktivita, malá až mierna intenzita pohybu je prospešnejšia ako dlhodobý nedostatok pohybu. Aj malá fyzická aktivita prispeje k zlepšeniu životného štýlu.

PhDr. Lívia Kollárová,  
Vysoká škola zdravotníctva  
a sociálnej práce Bratislava,  
Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce  
sv. Ladislava, Nové Zámky,  
Chirurgické oddelenie FNŠP Nové Zámky



ilustrační foto

Zoznam použitej literatúry: 1. FERKO, A. a kol. 2002. Chirurgie v kostce. 1.vyd. Praha: Grada, 2002. 591 s. ISBN 80-247-0230-4. 2. KOZIEROVÁ, B. A KOL. 1995. Ošetrovateľstvo I, II. 1. vyd. Martin: Osveta, 1995. 1474 s. ISBN 80-217-0528-0. 3. LÚČAN, J. 2011. Stómie, stomici. 1.vyd. Turany: P + M. 2011. 220 s. ISBN 978-80-89410-11-8. 4. OTRUBOVÁ, J. – HALUZOVÁ, M. – JANKECHOVÁ, M. 2012. Copingové stratégie u pacientov so stómiou. konferencie Diagnóza v ošetrovateľstve – nové trendy. Trnava: Trnavská Univerzita. 2012. s. 8-15. ISBN 978-80-8082-524-9. 5. SIMAN, J. 2007. Princípy chirurgie. 1. vyd. Bratislava: SAP, 2007. 923 s. ISBN 80- 89104-94-0. 6. SLEZÁKOVÁ, L. 2010. Ošetrovateľství v chirurgii I. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 264 s. ISBN 978-80-247-3129-2. 7. ZACHOVÁ, V. a kol. 2010. Stomie. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 200 s. ISBN 978-80-247-3256-5 In: Zborník z medzinárodnej vedeckej odbornej konferencie.



# Vánoční korálkování – ANDĚL



## POTŘEBY:

- 1,5 m měděného drátu 0,4 mm
- Štípačky na drát
- 28 ks fialových korálků na sukénku
- 33 lesklých průhledných korálků na křídla a krk
- 1 větší fialový korálek na hlavičku
- 13 ks čírého rokajlu na poutko (rokajl = typ korálku válcovitého tvaru)
- 16 ks čírého rokajlu na ruce
- 2 červené trubičky 3 mm na svíčky

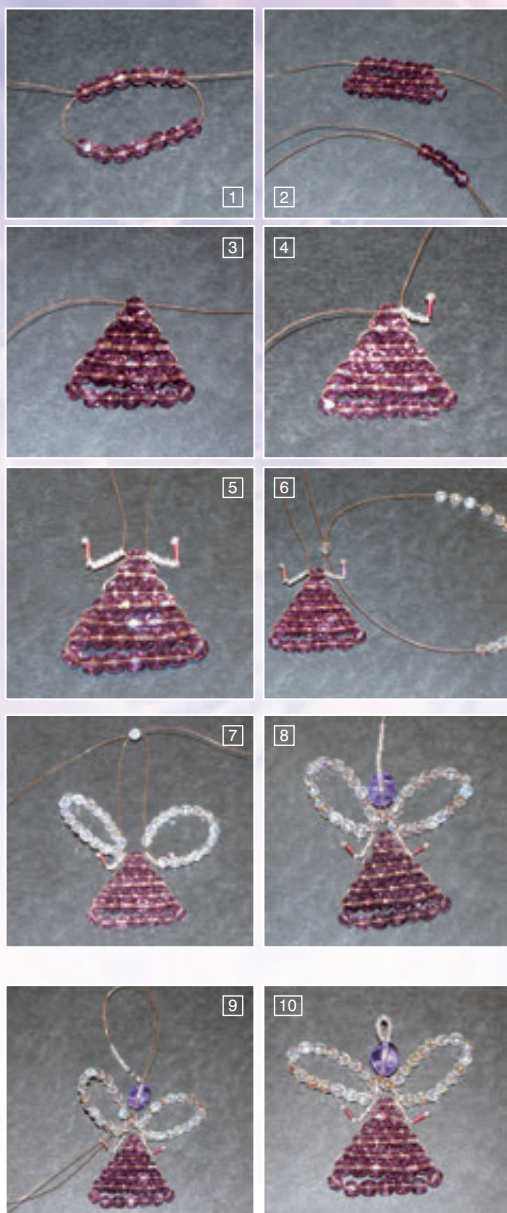
## Postup výroby:

**1.** Uštípněte 1,5 m měděného drátu. Naberte 13 fialových korálků a spusťte je do poloviny drátu. Vezměte levý konec drátu a protáhněte jej zpět zleva doprava (obr. 1) 6 fialovými korálky a dobře utáhněte. Naberte 5 fialových korálků na pravý konec drátu, levým koncem drátu protáhněte korálky zleva doprava a dobře utáhněte. Stejným způsobem naberte 4 korálky (obr. 2), poté 3 fialové korálky, 2 korálky a nakonec 1 korálek. Nyní máte hotovou sukénku anděla (obr. 3).

**2.** Na pravý konec drátu naberte 8 ks čírého rokajlu, 1 červenou trubičku a 1 ks čírého rokajlu. Drátek ohněte a protáhněte jej zpět 1 ks červené trubičky a 8 ks čírého rokajlu a dobře utáhněte (obr. 4). Takto máte vytvořenou ruku anděla. Celý postup opakujte i na levém konci drátu (obr. 5).

**3.** Vytvoření křídel anděla. Na pravý konec drátu naberte 16 ks průhledných korálků. Drát protáhněte prvním navléknutým průhledným korálkem a dobře utáhněte (obr. 6). Stejným způsobem pokračujte na druhé straně.

**4.** Již nám zbývá vytvořit krk, hlavičku a poutko na zavěšení anděla. Naberte 1 ks průhledného korálku na pravou část drátu, levým drátem protáhněte korálek zleva doprava (stejně jako při výrobě sukénky) a dobře utáhněte (obr. 7). Na oba konce drátu najednou navlékněte 1 velký fialový korálek a 13 ks čírého rokajlu (obr. 8). Poté oba konce drátu ohněte a protáhněte je zpět velkým fialovým korálkem (obr. 9). Těsně u hlavičky vytvořte dva jednoduché uzly a zbylé konce drátu uštípněte. Anděl je hotový (obr. 10). Díky vytvořenému poutku jej snadno zavěsíte na vánoční stromek.



Přeji vám mnoho zábavy při výrobě vašeho anděla, krásné prožití vánočních svátků a mnoho radostných chvil v roce 2013.

Bc. Martina Siková Kultová,  
Zákaznický servis ConvaTec ■



## SETKÁNÍ STOMIKŮ® CONVATEC V ROCE 2013

Pro rok 2013 jsme připravili 13 Setkání. V programu se můžete těšit na vámi tolik oceňovanou přednášku chirurga, tentokrát zaměřenou na komplikace stomií. Setkáte se s finalistou programu Velké návraty®. Představíme vám obchodní zástupkyni italské oděvní firmy Lydda Wear, která vyrábí oblečení a prádlo pro stomiky. Na každém Setkání budou na vaše dotazy odpovídat stomasestry a další odborníci.

Zkrátka, každý z vás si na Setkání určitě najde téma, které ho zaujme. Využijte příležitost přijít a dozvědět se něco nového, nebo poznat nové přátele. **Na Setkání je třeba přihlásit se telefonicky předem na bezplatné StomaLine® 800 122 111** (bližší informace najdete na pozvánce na Setkání stomiků® ConvaTec, kterou obdržíte měsíc před konáním akce podle jednotlivých regionů).

České Budějovice	24. 4.
Pardubice	30. 4.
Liberec	7. 5.
Brno	15. 5.
Hradec Králové	22. 5.
Jihlava	29. 5.
Zlín	5. 6.

Ústí n. Labem	12. 6.
Olomouc	11. 9.
Plzeň	18. 9.
Praha I.	25. 9.
Praha II.	26. 9.
Ostrava	2. 10.

### Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky: **KOLÍN A JIČÍN**

### VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!

- |                              |                         |                          |
|------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| ■ Emilie F., Jaroměř         | ■ Čestmír P., Praha 6   | ■ Jana C., Česká Třebová |
| ■ Jindřich K., Duchcov       | ■ Antonín Č., Hodějvice | ■ Miroslav B., Ostrava   |
| ■ Jaroslav K., Česká Třebová | ■ Miloš Ch., Brno-město | ■ Milan S., Makov        |
| ■ Jan Š., Havířov            | ■ Adolf Š., Litoměřice  | ■ Jana Ď., Český Těšín   |
| ■ Stanislav K., Nezabudice   | ■ Šárka B., Olomouc     | ■ Josef S., Strměchy     |

# Vánoční tradice

**Vánoce jsou ten nejvýznamnější a nejmagičtější svátek pro většinu z nás. Jistě byste uměli vyjmenovat několik vánočních zvyků a tradic. Bez ohledu na vyznání jich minimálně 5 dodržujete a každoročně praktikujete. Pokud si ale spojujete jejich význam pouze s křesťanskou oslavou narození Ježíše Krista, pak věřte, že tyto tradice pocházejí z dávných dob Druidů, Keltů, pohanů a možná od vzniku lidstva samotného. Příroda sama určila den, kdy se Země na své pouti opět začíná přibližovat Slunci. Tím dnem je den Slunovratu, který v našem kalendáři nese datum 21. 12. Uprostřed kruté zimy se tak začíná prodlužovat den, probouzet život a naděje. A protože zima nebyvala obdobím lyžování ve střediscích, není divu, že měli dávní předkové potřebu s úctou oslavit tak významný zlom. A tak pokračujeme ve starých rituálech, aniž známe jejich opravdový význam. Pojďme si pár neznámějších připomenout (zdroj: <http://cs.wikipedia.org>).**

## Adventní věnec

Adventní věnec je symbol ustavičné cesty Slunce a také věčnosti. Vonící zelené větve jedlí měly sloužit jako útočiště přátelským lesním duchům. Suché větvičky a slaměné osiny pak měly odhánět duchy zlé. Křesťanské zapalování svíček znamená toužebné očekávání narození Ježíše Krista. Tradici adventního věnce, jak ho vnímáme dnes, založil teolog J. H. Wichern v roce 1839. Zakladatel školy pro chudé tak chtěl dětem zkrátit čekání na Vánoce. Postupně zapaloval vždy jednu z 19 malých červených svíček na dřevěném kole. V neděli pak jednu ze 4 velkých bílých.



## Vánoční stromeček

Zdobení stromků uctívali Germáni boha Wotana a Keltové boha Slunce. Katolická církev se dlouho tomuto pohanskému zvyku bránila. První zmínka o osvětleném stromku se nachází v brémské kronice z roku 1570. U nás jsme začali zdobit stromky až po vzoru Němců v polovině 19. stol. Na našich trzích se objevovaly umělé stromky z kartonů nebo prkýnek, dovezené z Německa, ale nebyly přijaty. Průkopní-

kem tohoto obyčeje se stal ředitel Stavovského divadla J. K. Libich, který v Libeňském zámečku postavil první stromek pro herce. Živé stromky se v domácnostech začaly objevovat velmi pomalu. Až do první světové války se často zdobila pouze smrková větve. Lojové svíčky se vedle perníčků, jablek, hrušek, rozinek objevily poprvé kolem roku 1860. Zajímavá je i historie ozdobených stromů na náměstích měst. Spisovatel R. Těsnohlídek s přáteli našel opuštěné děvčátko v bílovickém lese roku 1919. Byl natolik zasažen osudem dívky, že v roce 1924 nechal na brněnském Náměstí svobody vztyčit strom a pod ním uspořádal sbírku na podporu všech opuštěných dětí.



## Štědrovečerní kapr

Sotva se dá uvěřit, že kapr byl v pradávných dobách říční ryba, která se vesele proháněla třeba v řece Moravě. Dokonce už staří Římané objevili jeho přizpůsobivost a ideální vlastnosti pro chov. Tak se tato masitá ryba rozšířila po celém světě. Kapr se dnes chová uměle v celé Evropě, Asii i částech Afriky. Nedaří se mu v USA a Austrálii. Jako štědrovečerní pokrm



## Zlaté prasátko

Pohanská oslava Slunovratu byla vnímána jako narození slunečního Boha. Oslavný půst byl zakončen po jídání pokrmu z vepřového, jako symbolu prosperity a hojnosti. Pečení z prasete byla tělu dodána síla boha Slunce. Tato tradice byla tak silná, že se křesťanské církvi nepodařila vymýt z podvědomí lidí. Raději přizpůsobila své tradice tomuto zvyku a půst přikázala jako nedílnou součást křesťanských Vánoc.



## Vánoční hvězda

Domovem tradiční vánoční květiny je Mexiko. Již podle aztécké legendy obarvila zelené svrchní lístky krev bohyně, která zemřela na zlomené srdce. Do zbývajícího světa ji rozšířil před 200 lety první americký velvyslanec Joel Poinsett a křesťanská víra k ní připojila svou legendu. Dojemný příběh chudého děvčátka Inés. Malá Inés, ačkoliv musela žebrot pro celou svou rodinu, chtěla být jako ostatní děti. Ty o Štědrém večeru nosily do kostela Ježíškovi květiny a soutěžily o tu nejkrásnější. Kde by Inés vzala peníze na krásnou květinu? Tak posbírala zelené lístky ve sněhu a převázala je svou červenou stuhou, nejcennější věcí, kterou měla. Do rána lístky zčervenaly a kuličky zezlátly. Tím dal Ježíš malé Inés jasně najevo, která kytky je tou nejkrásnější.

Ing. Isabela Skokanová, Praha

se na naše stoly dostal v 17. stol., a to především v úpravě „na černo“ (vařený v povidlové omáčce s perníkem). Recept na smaženého v trojbalu nás naučila M. D. Rettigová, která jej převzala z rakouské kuchyně. Křesťané považují rybu za postní jídlo. Hlásky řeckého slova ICHTHYS vykládají jako iniciály slov Iesus Christos Theú Hyios Sotér – Ježíš Kristus, Boží syn, Spasitel.

## Jmelí

Opět to byli Druidové, kteří stínali jmelí zlatými srpy ve víře, že jde o magickou rostlinu plnou léčivě i smrtelné moci. V léčebné účinky věřili i staří Řekové a Římané, vyráběli z jmelí lektvary a kadidla. Současná medicína tyto schopnosti jmelí potvrdila a stalo se součástí léků ke snížení tlaku nebo k podpůrné léčbě nádorových onemocnění. Jmelí se dá najít až 100 botanických druhů a některé z nich jsou prudce jedovaté, nejnebezpečnější je pak z topolů. K jmelí se váže pěkná křesťanská legenda. Podle ní bylo kdysi stromem, ze kterého Josef vyřezal jesličky pro Ježíška. Ten samý strom měl pak sloužit za 33 let ke zhotovení kříže. Po ukřižování Ježíše se strom studem rozpadl na malé keříky, které se dodnes snaží přinášet dobro do příbytků.



vaté, nejnebezpečnější je pak z topolů. K jmelí se váže pěkná křesťanská legenda. Podle ní bylo kdysi stromem, ze kterého Josef vyřezal jesličky pro Ježíška. Ten samý strom měl pak sloužit za 33 let ke zhotovení kříže. Po ukřižování Ježíše se strom studem rozpadl na malé keříky, které se dodnes snaží přinášet dobro do příbytků.



# Recepty



## SÁDLOVÉ KOLÁČKY

300 g hladké mouky  
210 g moučkového cukru  
210 g sádla  
50 g kakaa



Z těsta tvoříme kuličky, ve kterých prstem utvoříme malý důlek, do každého dáme kousek marmelády a ořechu. Pečeme v mírně rozeřtáté troubě (asi 120 °C).

## LINECKÉ TĚSTO

360 g hladké mouky  
250 g másla  
100 g moučkového cukru  
2 žloutky



Z těchto surovin vypracujeme těsto, které na pomoučeném válu rozválíme a vykrajujeme jednotlivé tvary, které po upečení spojujeme krémem popřípadě marmeládou. Potom zdobíme polevou nebo čokoládou dle své fantazie.



Vánoční perníčky z dílny paní Bohumily Urbánkové

Dobrou chuť vám přeje  
Dragica Křenková, stomasestra

# Křížovka

V tajence této křížovky najdete pravdivé přísloví.

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: ATTA, LYSE MARA	SLOVENSKY „POMETLO“	KUTÁLET	ZNAČKA OSMA	CITO- SLOVCE PIPÁNÍ	KONEC MODLITBY	NYNÍ (sloven.)		BARVIVO NA VAJČKA	BÁZE DAT (zkratka)	NIČEMA	OTOČENÍ	POKŠIK PŘI ZTEČI	KULOVITÁ BAKTERIE
ZKYPĚT MOTYKOU							ARKUS (matem.)						
3. DÍL TAJENKY							4. DÍL TAJENKY NĚKDE (báseň)						
NÁZEV ZNAČKY LITRU			BOTA BEZ ŠNĚROVÁNÍ 5. DÍL TAJENKY						POPURH (nářečné) 2. DÍL TAJENKY				
ŘÍMSKÝCH 54				VÝŠE NEŽ HRDINA				PLOVUCÍ LED KORÝŠ				PICHLAVÁ TRÁVA	POKLEK- NUTÍ
OBRS					NULA ODVAŽOVÁ POTŘEBA					ŘEKA PRODEJCE BENZINU			
	EURASÍ- SKÉ POHOŘÍ	KŘÍK ČI				ZNAČKA TUKU 1000 kg					INICIÁLY LAURELA TROPICKÝ MRÁVENEK		
UCHÁZET							JAPONSKÝ SPORT MRAVO- KARCE						
ČÁST ŮST				OMASTEK MODELÁŘ- SKÁ SOUPRAVA				USEDLÝ MUŽ SAZE					
ZNAČKA KOSMETIKY			OBYVATEL HVAJJE MAĎARSKÝ ZÁPOR						SPZ LITOMĚŘC NEMOČNÝ			JAPONSKÁ TŘEŠĚN	DRUH TRHAVINY
MINULÉHO ROKU					ČÁST MOLEKULY EVIN DRUH V RAJI					JUDSKÝ KRAL VELKÝ OŘECH			
	ČESKÝ KLAVIRISTA	ZNAČKA VYSAVAČŮ AMERICKÉ POHOŘÍ				PROTKLAD ASUSKÝ STÁT						ZNAČKA AMERICA SEV. PŘE- ZVYKAVCI	
DRUH POČÍTAČO- VÉ PAMĚTI				ŘÍMSKÝCH 501 ČESKÁ ŘEKA			ZŘICENINA JAPONSKÁ LOVYTNÉ ŮSTRIC						
LLOYDOVO PŘÍZVISO			PATAGON. HLŮDAVEČ INICIÁLY SIMONOVÉ					OKOVAT ZÁTOPKOVY INICIÁLY					
1. DÍL TAJENKY													
ŮSTUP HOREČKY					VADA				ČÁST LITOSFÉRY				

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla najdete na str. 43.



ConvaTec

# StomaLinka® ConvaTec

## Potřebujete poradit?



- Nabízíme kvalitní informace o veškerých poskytovaných výrobcích a službách
- Spolehlivě poradíme o sortimentu dodávaných pomůcek
- Naučíme Vás, jak správně používat nabízené výrobky
- Poradíme s limity spotřeby stomických pomůcek
- Poskytneme Vám informace, jak a kde se dají pomůcky získat



Stačí zavolat na StomaLinku® ConvaTec



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

Zákazníci z Prahy a Ostravy mohou využít služeb  
**Zdravotnických potřeb „U Radima“**,  
kde najdou kompletní sortiment pomůcek společnosti ConvaTec.

PRAHA: Vinohradská 60, 130 00 Praha 3 | Tel.: 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