

# Radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

1/2013

ROZHOVOR

## POČÍTÁM SE MEZI MOBILNÍ STOMIKY

S PANEM BRONISLAVEM TUČNÝM

### HYGIENA U UROSTOMIÍ STOMASESTRY RADÍ

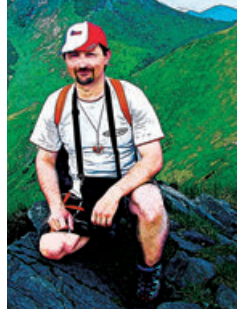
Jak správně  
používat novou  
výпуст u sáčků



ConvaTec rozšiřuje  
nabídku příslušenství

StomaLinka ConvaTec





## URČITĚ SI PŘEČTĚTE

4

## ConvaTec – představení Obchodní zástupkyně společnosti ConvaTec

V tomto čísle vám představíme naše obchodní zástupkyně, které se pravidelně účastní i klubu stomiků. Všem jsme položili otázku: Proč jste si vybraly ConvaTec a co vás na vaší práci baví?

6

## ConvaTec ConvaTec rozšiřuje nabídku příslušenství

Představení tří nových výrobků z řady příslušenství – Niltac™, Sillese™ a Diamonds™.

10

## hojení ran Aquacel® v televizi

Možná jste v televizi viděli reklamu na naše výrobky Aquacel® a Aquacel® Foam. Proč právě na tyto výrobky a už jste je vyzkoušeli? Více vám prozradí Kateřina Krejčířová.

16

## ze světa Zastoupení společnosti ConvaTec na Slovensku

Na konci roku 2012 vzniklo zastoupení ConvaTec na Slovensku. Požádali jsme naše slovenské kolegy, aby nám napsali, jak to u nich funguje a co připravují pro své stomiky.

18

## rozhovor **hlavní téma** Počítám se mezi mobilní stomiky

Pro rozhovor jsme si tentokrát vybrali mladého muže, urostomika, který velice rád fotí. Alice si popovídala s panem Bronislavem Tučným.

28

## rady stomasester Důležitost pitného režimu

Léto je tady a s tím souvisí i dodržování pitného režimu. Jak „s ním naložit“ nám vysvětlí stomasestra Jana Hyklová.

33

## psychologické okénko Co vadí stomikům

MUDr. Tomáš Mrázek se zamýšlí nad tím, co nejvíce vadí stomikům. Je to samotná stomie nebo jsou to sociální aspekty?

34

## slovo lékaře Chirurgická léčba karcinomu konečniku

Z dotazů na StomaLince® vyplývá, že řada pacientů není bohužel dostatečně a srozumitelně informována svým lékařem-chirurgem o typu provedené operace a stomie. Seznamte se proto s operačními technikami a jejich důsledky.

39

## služby ConvaTec Jak správně používat novou výпуст u sáčků ⊕

Loni jsme uvedli na trh sáčky nové generace takzvané ⊕ portfolio. Nabízíme vám podrobný návod, jak pracovat s novou výпустí u výпустných sáčků. Rady a tipy pro vás připravila Alice Křepínská.

44

## volný čas ROZHLIŽÍME SE s Radimem

Přišel čas dovolených. Každý by se rád někam podíval a odkud je ten nejkrásnější pohled? No přece z rozhledny. Přinášíme pár tipů na výlety po naší krásné zemi. Nechte se inspirovat!



### Bc. Jana Příkrylová,

šéfredaktorka časopisu,  
Senior Customer Service  
Specialist ConvaTec  
Česká republika

**RADIM, časopis pro stomiky**  
č. 1/2013. Vychází dvakrát ročně  
v Praze.

**Šéfredaktorka:**

Bc. Jana Příkrylová

**Redakční rada:**

**Předseda:** Bc. Jana Příkrylová

**Členové:**

MUDr. Tomáš Mrázek, PhD., MBA,  
MUDr. Petr Večeřa, Jana Hyklová,  
Milada Karlovská, Alice Křepínská,  
Ing. Jaroslav Skokan

**Jazyková korektura:**

Mgr. Hana Příkrylová

**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, Shutterstock.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 příspěvatelů. 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. Společnost ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržovaných článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

## Trochu jistoty v nejisté době

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

obracím se na vás jako šéfredaktorka časopisu RADIM a jeho dlouhodobá spolupracovnice. První polovinu roku 2013 již máme za sebou. Musím říci, že čas letí jako voda a mám pocit, že jste dostali vánočního RADIMA teprve nedávno. Přesto je to opravdu již 6 měsíců a nové číslo časopisu máte v ruce.

Začátek letošního roku byl plný turbulencí, nejistoty a dovoluji si říci i strachu z toho, zda budete mít své pomůcky i nadále bezplatně k dispozici. Jsem ráda, že se nám společnými silami podařilo stav stabilizovat a pomůcky jsou i nadále bezplatně dostupné.

Co jsme pro vás připravili v novém čísle časopisu RADIM? Opět vám přinášíme novinky v sortimentu ConvaTec – odstraňovač adheziv Niltac™, ochranný film Silesse™ a gelující sáčky pro ileostomiky Diamonds™. Rady stomasestry směřují k pitnému režimu, který je důležitý během celého roku, v létě dvojnásob, a k hygieně u urostomiků, kde platí to samé jako u pitného režimu. Máme pro vás i pár tipů na výlet – víte, z jaké rozhledny je nejhezčí výhled? Rádi bychom také znali váš názor na časopis RADIM, proto uvnitř tohoto čísla naleznete krátký dotazník, o jehož vyplnění bychom vás poprosili. Věřím, že každý z vás si najde v tomto čísle něco zajímavého.

Příští rok oslaví časopis RADIM své dvacáté narozeniny. Je to pořád mladík, i když již zkušený a se slušnou historií a vývojem za sebou. Pomozte nám s jeho oslavami a napište své nápady, náměty a tipy, jak by výroční číslo mělo vypadat. Za vaše názory budeme rádi. Pokud by někteří z vás chtěli vzpomenout na první čísla časopisu, napište nám a my vaše vzpomínky otiskneme.

Doufám, že se počasí umoudří a budeme moci čas dovolených strávit se svými blízkými na sluníčku a pořádně si prohřejeme kosti. Odpočíneme si a nabereme dostatek sil na další půlrok, který je před námi. Přeji vám všem pěkné léto a načerpejte hodně energie a pozitivní náladu třeba právě při čtení časopisu RADIM.

Jana Příkrylová



## OBCHODNÍ ZÁSTUPKYNĚ CONVATEC

**Každý z vás asi ví, čemu se společnost ConvaTec věnuje na českém trhu již více než 20 let. Kromě stomických pomůcek vás pravidelně v časopise RADIM informujeme i o našich produktech vlhkého hojení ran a na webových stránkách [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz) se můžete dočíst i o naší třetí oblasti zájmu a tou je zvládnání tekuté stolice.**

Ve společnosti ConvaTec pracuje pět obchodních zástupkyň, které mají všechny tři tyto oblasti na starosti. Tři z nich pracují ve společnosti ConvaTec přes 10 let a dvě jsou oproti nim „nováčky“. Ale i „nováčci“ jsou s námi již přes 3 roky. V redakční radě jsme se rozhodli, že vám těchto pět milých dam postupně představíme. Řada z vás je osobně zná. Mnozí z vás o nich četli v předchozích číslech časopisu RADIM, ale to bylo již před dlouhou dobou. Mně osobně se na nich líbí nejvíc to, že je každá úplně jiná, a přesto tvoří skvělý tým. Na úvod jsem všem položila jednu stejnou otázku. Samotné jejich představení bude následovat v dalších číslech časopisu RADIM.

Otázka pro naše děvčata: **Proč jste si vybraly ConvaTec a co vás na vaší práci baví?**

### **MARTINA HAMROVÁ – má na starosti část Prahy a severní Čechy**

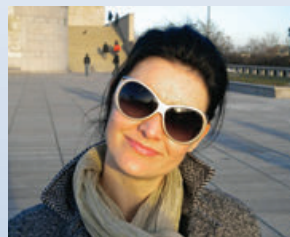


o které jsem věděla téměř jen to, že nabízí kvalitní pomůcky pro stomiky. Jinak to pro mne byla velká neznámá a zároveň velká výzva. Byla jsem plná očekávání, co mi nová práce přinese. Dnes musím říct, že to byl zásadní krok v mém

Otázka, proč jsem si vybrala společnost ConvaTec, mne přiměla zapátrat v „dávné“ minulosti, protože pracuji u této společnosti od r. 1997, tedy už 16 let. Tenkrát, když jsem začínala, jsem si nebyla jistá, co mě čeká. Nastupovala jsem do společnosti,

životě, za který jsem doposud velmi vděčná. Na mojí práci mě uspokojuje to, že je opravdu smysluplná, protože mým příspěvním se ke stomikům dostávají kvalitní pomůcky, díky nimž se jim lépe žije. Ostatně o tom, že mám svou práci ráda, svědčí i to, že pracuji ve společnosti ConvaTec už poměrně dlouhou dobu. Jsem denně v kontaktu s mnoha lidmi, především se stomickými sestrami, řešíme spolu nejrůznější problémy a právě tento kontakt s lidmi je další věcí, která mne v mé práci baví. A v neposlední řadě mne těší to, že zde pracují výborní lidé, mí kolegové.

### **RADKA ALEXA – obstarává další část Prahy, západní a jižní Čechy**



Pamatuji si, jak jednoho dne v roce 2002 zazvonil telefon. Volala moje bývalá kolegyně, zda nechci změnit práci. Pracuje prý ve firmě, která se specializuje na stomické pomůcky. O stomických pomůckách jsem toho příliš nevěděla, takže jsem nějakou dobu váhala a životopis poslala na poslední chvíli. Ale říkala jsem si, že změna je život. Letos tedy pracuji ve společnosti ConvaTec jedenáctým rokem. Jedenáct let, to už je kus života a možná se ptáte, jak lze u jedné společnosti setrvat v dnešní době tak dlouho? Hlavním znakem mého povolání je změna a to, že každý den je naprosto jiný, takže čas opravdu rychle utíká. A právě ta změna je to, co mne stále baví, i když někdy zároveň také pěkně vyčerpává... ale nakonec vám ze všeho vyjde taková zvláštní rovnováha. A co je nejdůležitější? Mám okolo sebe partu skvělých lidí! V dnešní době k nezaplacení!

## JANET RUMLOVÁ – je obchodní zástupkyní pro střední a východní Čechy

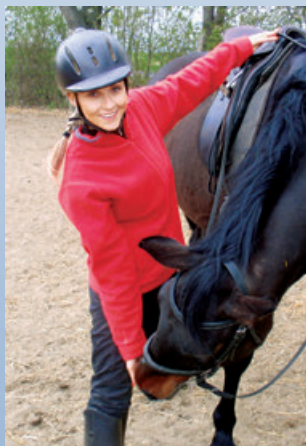


V době, kdy jsem měla možnost nastoupit do společnosti ConvaTec, jsem pracovala jako psychologka v ambulanci RIAPS. Příležitost pracovat ve společnosti ConvaTec jsem brala jako dobrou pracovní zku-

šenost a byla jsem přesvědčena o svém pozdějším profesním návratu zpět do ordinace. Jak se tak ohlížím, je to však již patnáctý rok, co mě tato práce zcela pohltila a prolнула můj život pracovní a soukromý s osudy a příběhy sestřiček ve slušivých uniformách a vás – stomiků, ze kterých vyzařuje i přes nelehkost zdravotní situace životní síla, energie a chuť prožívat své žití a bytí naplno či alespoň tak, jak vám váš zdravotní stav dovoluje. Jsem ráda, že mám tu možnost pracovat ve skvělém a přátelském týmu ConvaTec, který se snaží zkvalitňovat vaše životy. Nalezla jsem mezi vámi pevná přátelství a využívám tímto možností srdečně poděkovat vám všem, od kterých jsem měla a mám možnost učit se a čerpat životní sílu z vašich silných lidských příběhů, které píše život sám. A to je to, co mě na práci ve společnosti ConvaTec baví.

## MARIE JERMÁŘOVÁ – má na starosti jižní Moravu

Mnozí říkají, že práce není smyslem života. Nicméně právě v ní mnozí tráví převážnou část dne, a tím i velkou část svého života. Zásadní pro mne vždy bylo najít takovou práci, která mne bude bavit a na-



plňovat. Takovou práci, kde budu moci pomáhat, přijímat výzvy a nalézat nové příležitosti. Takovou, kde se budu moci aktivně angažovat a nejlépe v přímém kontaktu s lidmi tak, aby nás naše spolupráce vzájemně obohacovala a přinášela užitek. Takové přání mi splnil právě ConvaTec, kde nyní pracuji již 5. rokem a mohu říci, že mi přináší radost pracovat jak v našem sehraném týmu společnosti, tak se svými zákazníky a pacienty v regionu, protože vím, že moje práce má opravdový smysl.

## JANKA SIVKOVÁ – obstarává severní Moravu

Možnost pracovat ve společnosti ConvaTec se mi naskytla na jaře roku 2010. Mé dosavadní pracovní zkušenosti byly z pole zcela jiného, a to z telekomunikací.

Proto pro mě tato nabídka byla velkou výzvou. Jsem toho názoru, že v životě se má zkusit každá dobrá příležitost, a tak jsem práci přijala, za což jsem dnes vděčná. Komunikace se zdravotnickým personálem a pacienty, naslouchání jejich názorům a požadavkům, společná diskuze vedoucí k vyřešení všech náležitostí, která v konečném důsledku vede ke zkvalitnění života pacienta se stomií či chronickou ránou, mě baví a naplňuje. Největším potěšením je spokojený pacient. Mimo výše uvedené je tato práce velmi různorodá, zahrnuje rovněž vzdělávání zdravotnického personálu, osobní kontakt s vámi pacienty v rámci různých akcí a setkání, který se netýká jen osvěty na poli novinek společnosti ConvaTec, ale také vašich osobních zkušeností, radostí či starostí běžného života, což práci dodává šmrnc jedinečnosti a oduševnělosti.



Všem vám, děvčata, děkuji za vaše odpovědi a přeji nám všem, ať je nám spolu ve společnosti ConvaTec ještě hodně dlouho dobře.

Bc. Jana Přikrylová, šéfredaktorka

# Poděkování



Po osmi letech úspěšného vedení českého zastoupení společnosti ConvaTec  
Ing. TOMÁŠ ČERNOŽSKÝ  
ukončil spolupráci se společností.

Vážíme si všeho, co pro naši společnost  
i pro nás zaměstnance udělal.

Děkujeme Ti za Tvůj lidský přístup a empatii.  
Přejeme vše dobré v soukromém i pracovním životě.

Celý tým ConvaTec



## ConvaTec rozšiřuje nabídku příslušenství

Máme radost, milí čtenáři, že s novým letošním číslem časopisu RADIM vám můžeme přinést opět něco nového. V červnu loňského roku ústředí společnosti ConvaTec v USA oznámilo akvizici společnosti Trio Healthcare, což konkrétně pro nás znamená, že rozšiřujeme nabídku o nové výrobky z řady příslušenství. Od 1. dubna přebrala naše společnost distribuci těchto výrobků v České republice. Jedná se o odstraňovač adheziv Niltac™, ochranný film Silesse™ a gelující sáčky Diamonds™, které zároveň pohlcují zápach.

Vám již známý odstraňovač ConvaCare® a ochranný film ConvaCare® má nově ještě alternativu na bázi silikonu. Pojdme si jednotlivé produkty představit ve větším detailu.

**NILTAC™** – je nedráždivý **odstraňovač adheziv**. Neobsahuje parfémy, alkohol ani oleje – je hypoalergenní. Na kůži je dobře snášen. Slouží k nebolestivému odstranění pomůcky ať už pomocí ubrousku, nebo spreje. Velice snadno se používá, rychle zasychá a nezanechává zbytky oleje ani žádných dalších látek, neboť je dokonalou směsí 100% silikonu. Sprej používejte vždy ve svislé poloze, nikdy horizontálně! Nezpůsobuje chladivý šok a aplikátor je uzpůsoben tak, že obsah se využije beze zbytku. Po aplikaci se doporučuje omýt okolí stomie vodou. Nezanechává stopy na oděvech. Před upotřebením je vhodné obsah spreje protřepat. V nabídce máme sprej o obsahu 50 ml nebo ubrousky, které jsou baleny po 30 kusech v krabičce.



Dalším výrobkem, který je na bázi 100% silikonu, je **ochranný film SILESE™**. Je též nedráždivý, hypoalergenní. Vytváří jemný prodyšný film chránící kůži před agresivním střečním obsahem. Zároveň zlepšuje přilnavost pomůcky a po aplikaci rychle zasychá. Díky

speciálnímu aplikátoru – pumpičce – se sprej neucpává a na kůži vytvoří stejnoměrnou vrstvu. Pumpička umožní využít celý obsah spreje. Při opakovaném postřiku se nevytváří nános další



vrstvy, jen se aktivují silikonové částičky prvního nástřiku. Před upotřebením doporučujeme obsah spreje protřepat.

Ochranný film Silesse™ nabízíme ve formě ubrousků – 1 balení obsahuje 30 kusů nebo spreje o obsahu 50 ml.

Novinkou v naší nabídce příslušenství jsou **gelující sáčky DIAMONDS™**. Jsou určeny ileostomikům k zahuštění střečního obsahu ve stomickém sáčku. Aplikace je velice jednoduchá. Po vyjmutí z dózy sáček **nerozbalujte**, rovnou vhodte horním otvorem do sáčku (před nasazením) nebo aplikujte výpustí (po vypuštění obsahu sáčku a očištění výpustí). Jakmile se sáček dostane do styku s tekutinou, obal se rozpustí a jednotlivé granulky přemění tekutinu v gel. Gelující sáčky obsahují složku na bázi aktivního uhlí – **ActiveOne™**, která



spolehlivě pohlcuje zápach. Zároveň však zabarví obsah do černa. Je-li nutné, abyste sledovali barvu střevního obsahu, sáčky po tuto dobu nepoužívejte, neboť by zabarvení bylo zkreslující. Přeměnou tekutého obsahu na gel

se zabrání podtékání a nafukování sáčku, navíc je eliminován zápach. Balení obsahuje 100 kusů gelujících sáčků.

Martina Roubalová,  
Product Manager ConvaTec ■

## OPTIMÁLNÍ VYUŽITÍ MĚSÍČNÍCH LIMITŮ

**Od 1. dubna 2013** jsou zejména pro ileostomiky a urostomiky, mající měsíční limit 15 kusů podložek dvoudílného systému, **k dispozici balení podložek Natura® Stomahesive®, Natura® ploché tvarovatelné a Natura® konvexní tvarovatelné i po 5 kusech.** Věříme, že vám tato nabídka umožní snadnější čerpání měsíčních limitů.

KÓD	NÁZEV	VELIKOST STOMIE	KS V BALENÍ
0169139	Podložka plochá tvarovatelná	45/13–22 mm	5
0169140	Podložka plochá tvarovatelná	45/22–36 mm	5
0169141	Podložka plochá tvarovatelná	57/33–48 mm	5
0169142	Podložka plochá tvarovatelná	70/45–61 mm	5
0169143	Podložka Stomahesive®	32 mm	5
0169144	Podložka Stomahesive®	38 mm	5
0169145	Podložka Stomahesive®	45 mm	5
0169146	Podložka Stomahesive®	57 mm	5
0169147	Podložka Stomahesive®	70 mm	5
0169148	Podložka konvexní tvarovatelná	45/13–22 mm	5
0169149	Podložka konvexní tvarovatelná	45/22–33 mm	5
0169150	Podložka konvexní tvarovatelná	57/33–45 mm	5

Dále jsme **od 1. dubna 2013 upravili cenu, resp. úhradu u pudru Stomahesive® a ochranného filmu ConvaCare®** tak, abychom vám umožnili optimální čerpání měsíčního limitu 1 000 Kč, který je stanoven pro stomické prostředky ochranné, kam pudr i ochranný film patří.

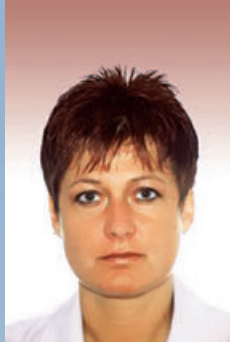
KÓD	NÁZEV	ROZMĚR	OBSAH V BALENÍ	KS V BALENÍ	ÚHRADA
0002707	Pudr ochranný Stomahesive®		25 g	1	500,00
0011280	Film ochranný ConvaCare® – ubrousky			100	500,00

Martina Roubalová,  
Product Manager ConvaTec ■



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma





## Prostředky společnosti New Water Meaning

V loňském roce jsme navázali spolupráci s rozvíjející se českou společností New Water Meaning, která se specializuje na **zdravotnické prostředky a dezinfekce**. Rádi bychom vás seznámili s jejich produkty, které můžete využít pro svoji potřebu. Poprosili jsem zkušenou stomasestru Ilonu Karlovou z pražského IKEMu, zda by se nám vyjádřila k produktu DebriEcaSan®, který můžete používat na očišťování peristomální kůže.

### 1. Je DebriEcaSan® vhodný pro všechny stomiky?

DebriEcaSan® je vhodný jako oplachový roztok pro všechny pacienty se stomií. Nejčastěji ho však používají ileostomici, u kterých dochází častěji k podtečení sáčku. Stolice tak poškodí peristomální okolí, kdy dojde k zarudnutí až zmacerování pokožky. Po kontaminaci kůže stolicí je nutné důkladné omytí a pak nastříkání roztokem DebriEcaSan®. Doporučuji nechat působit alespoň deset minut a pak nalepit nový stomický sáček dle standardního postupu.

### 2. Co obsahuje stomický set a jak jsou s ním stomici spokojeni?

Po návštěvě stomické poradny si stomici odnášejí 3l kanystro roztoku DebriEcaSan®, 115ml lahvičku s mechanickým rozprašovačem a vlhčené ubrousky. Tak mají pacienti možnost si roztok přelít do menšího balení s rozprašova-

čem a aplikace roztoku je tak velmi jednoduchá a praktická. Vlhčené ubrousky, které dostávají pacienti jako dárek, vhodně využijí při každodenní péči o stomii. Podle mých zkušeností jsou stomici se stomickým setem spokojeni.

### 3. Jak hodnotíte tento produkt z pohledu stomické sestry?

Z pohledu stomické sestry hodnotím tento roztok po několikaměsíčním používání velice kladně. Plně nahradí čistící stomický roztok, který je pojišťovnou limitovaný v malém množství. Tohoto produktu mají pacienti dostatečné množství a dobré výsledky s jeho použitím v hojení poškozené pokožky (macerace okolí stomií, dehiscence stomií). Také to, že roztok odstraňuje zápach, je pro pacienty se stomií velkou výhodou.

Ilona Karlová,  
IKEM, Praha ■

### BÁSEŇ VITALA

ConvaTec nás stále překvapuje, kterak své výrobky inovuje. Řada stomiků už uvítala moderní pomůcku Vitala.

Popíšu ji prostě: zkrátka funguje to jako zátka. Až 12 hodin jste bez strachu z podtečení či zápachu.



Nepotřebujete na to žádnou splátku, pojišťovny ji hradí bez doplatku. Jen s poukazem zaklepete na dveře u svého revizního lékaře.



*Miroslav Pařík, Mcery*

# AQUACEL® V TELEVIZI

Od poloviny dubna do začátku května jste zajisté zaznamenali reklamu na hojení ran v televizi Nova. Pro ConvaTec a možná pro celý segment hojení ran je to krok novým směrem. Vzhledem k tomu, že povědomí o léčbě chronických ran typu bércový vřed, proleženina nebo diabetická noha je u široké veřejnosti stále malé, rozhodli jsme se toto napravit.



**AQUACEL** Ag  
Hydrokoloid krycí se stříbrem



NOVÝ **AQUACEL**®  
Foam

Má to význam? Budou se lidé s chronickou ránou zajímat o to, jak ji vyléčit? Jak se k tomu bude stavět odborná veřejnost? A spoustu dalších otázek jsme si museli zodpovědět před spuštěním televizní reklamy a aktivit s tím souvisejících. Proto jsme prostřednictvím výzkumné agentury uskutečnili skupinové diskuse s pacientkami nebo jejich ošetřovatelkami a následně tato zjištění verifikovali kvantitativním výzkumem. Došli jsme k zajímavému a pro nás dobrému zjištění, že u pacientek s chronickou ránou je „velký hlad“ po informacích. Televizní divák je už přesycen informacemi o vitamínech, kloubních preparátech a podobně a není už moc ochoten naslouchat. Zcela odlišný přístup ale mají lidé s bércoým vředem nebo jinou chronickou ránou. K reklamě v televizi mají pozitivní přístup a vítají ji. Chtějí se dovědět, že existuje možnost, jak svá trápení řešit. Většina z nich vůbec netušila, že existuje vlhké krytí Aquacel®, které ránu hojí a nesrovnatelně zvyšuje komfort pacienta. Že nemusí bolestivě strhávat gázu z rány při výměně obvazu nebo čekat měsíce na vyhojení rány. Existují studie srovnávající efektivitu i nákladovost léčby vlhkým krytím a gázou. Ve svém okolí mám příbuzné i kamarádky, mezi kterými šířím osvětu a účinek krytí Aquacel®. Opravdu to funguje. Samozřejmě ve spojení s příslušnou léčbou primárního onemocnění, které vedlo například ke vzniku bércového vředu.

Důležité je však to, nechat právo a možnost výběru na těch, kteří sami chronické rány mají. Ráno vstanou a mají promočené obvazy, od kterých je znečištěné prádlo i povlečení. Rána je bolí a nehojí se. Neví, za kým jít a na koho se obrátit o pomoc. Jde o to, nene-

chat za sebe rozhodovat někoho třetího a bezmezně mu důvěřovat. Mít dostatek odvahy. Ptát se po jiných možnostech, jak ránu léčit. A rány léčit lze! V době, kdy tento článek budete číst, už budeme vědět, jaký dopad na informovanost široké veřejnosti reklama měla. Věřím, že bude impulzem pro rozhovor s lékařem – ať už praktickým lékařem nebo dermatologem, či jiným specialistou. Ten je velmi důležitým článkem v celém procesu hojení rány. Je to mezioborové téma a mnohdy je potřeba obrátit se s radou a doporučením i na více lékařů souvisejících

odborností ve vztahu ke konkrétnímu onemocnění. Proto také informujeme o fungování krytí Aquacel® i lékaře, ať už návštěvami obchodních zástupců nebo dopisem. V dnešní době si neumíme představit život bez internetu, a proto jsme vytvořili i speciální web zaměřený na léčbu bérčových vředů, diabetické nohy nebo proleženiny. Je to [www.aquacel.cz](http://www.aquacel.cz).

**Poradte se se svým lékařem o léčbě chronické rány, navštivte [www.aquacel.cz](http://www.aquacel.cz) nebo pro potřebné informace zavolejte na bezplatnou linku 800 122 111.**

## SPECIÁLNÍ KRYTÍ PO OPERACÍCH KLOUBŮ

Chystáte se na dlouhodobě plánovanou operaci kyčelního, kolenního nebo ramenního kloubu? Krytí Aquacel® Surgical nebo Aquacel® Ag Surgical se stříbrem by vám mohlo být užitečným pomocníkem bezprostředně po operaci. Je to totiž speciální krytí vyvinuté na pooperační rány, které maximálně snižuje míru infekce v operační ráně a snižuje také výskyt puchýřů. Výměnu kyčelního kloubu zažila už

moje babička. Moje matka nedávno vyměnila oba kolenní klouby a mně nedávno při cvičení paní řekla, že nemám tolik úpět a podívat se raději do občanky. Je pravda, že artrózou trpí stále více mladších lidí. Počet operací kolenního kloubu začíná pomalu dotahovat počet endoprotéz a v některých zemích je jich již dokonce i více. Proto jsme do České republiky pozvali zkušeného operátora českého původu Jamese Kudrnu, z jehož přednášky níže uvádím několik dat na základě jeho osobních zkušeností z USA.

**INFEKCE V OPERAČNÍ RÁNĚ (zdroj přednáška prof. James C Kudrna MD, PhD, Associate Professor of Orthopaedic Surgery, University of Chicago, 2012 – interní data ConvaTec)**

„Za infekci v operační ráně je považována infekce přímo v ráně nebo v její blízkosti do 30 dnů od operačního výkonu nebo do 1 roku v případě stálého implantátu. Infekci v ráně způsobuje nejčastěji přímo pacient, operační tým nebo prostředí operačního sálu. Infekce v operační ráně je druhou nejběžnější nosokomiální infekcí (tzn. získanou v nemocnici), ale je tou NEJČASTĚJŠÍ u chirurgických pacientů. Infekce v operační ráně znamená prodloužení pooperační hospitalizace o 7 až 10 dnů a zvýšení nákladů na hospitalizaci o 2 000–8 000 USD. Výskyt komplikací po totální artroplastice je 16–22%. Převažuje u totální artroplastiky kolena v důsledku obtížného zásobování kolena krví a přispívá k větší incidenci problémů s infekcemi v operační ráně. Nejlepší ošetření je tedy prevence! **Aquacel® Ag Surgical se stříbrem** je určen ke krytí chirurgických pooperačních ran. Rozměry náplastí jsou přizpůsobeny především na operační rány po výměnách kloubů – kyčelního, ramenního, kolenního.“

### Výhody

- Vrchní ochranná krycí vrstva zabraňuje pronikání virů a bakterií z vnějšího prostředí a zároveň umožňuje odpařování nadbytečné vlhkosti z hojící se rány.
- Díky stříbru ještě více snižuje míru infekce v operační ráně a eliminuje výskyt puchýřů.
- Přílnavý okraj umožňuje jednoduchou aplikaci i odstranění.
- Je voděodolná, už druhý den po operaci se můžete sprchovat.

- Krytí je ohebné a usnadní vám následnou rehabilitaci.
- Díky méně častým převazům a rychlejší době hojení se snižují náklady na léčbu a zkracuje se doba hospitalizace.
- Krytí se doporučuje použít bezprostředně po operaci a při prvním převazu. S výběrem vhodného krytí vám pomůže váš operátor.

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

## Jak fungují regionální sdružení stomiků



**Přeji dobrý den a zdravím všechny čtenáře tohoto časopisu, tedy ty, kteří se starají o stomiky nebo jsou sami stomiky. Protože ne všem je jasné, jak fungují sdružení stomiků v Čechách a jaké mají cíle, ráda bych tyto informace upřesnila.**

Od roku 2006 vedu regionální sdružení stomiků v Praze a před třemi roky jsem byla zvolena předsedkyní Českého ILCO, které sdružuje regionální kluby stomiků v ČR. Protože mám zkušenosti jak s vedením regionálního, tak celorepublikového sdružení, mohu práci v nich porovnat.

Stomik se sdružují proto, aby si mohli navzájem pomáhat, vyměňovat zkušenosti, podporovat se v nesnadných chvílích. Stomikům pomáhá vědomí, že nejsou sami, že se mohou obrátit na ostatní s podobným problémem a ti se budou snažit jim pomoci, povzbudit je, předat jim cenné zkušenosti a informace. Nekladou si za cíl vyřešit všechny problémy stomiků, ale pomáhat jim.

### Co dělají sdružení stomiků?

Pomáhají nováčkům zvládat nelehké začátky, ukazují, jak žít dál. Pomáhají stomikům s návratem do normálního života.

Sdružení stomiků začala vznikat před desítkami let a vznikají dodnes. Sdružení si volí svá vedení. Jsou to ale pacienti, nikoliv odborní manažeři či specialisté – právníci, sociální pracovníci, zdravotníci. Ve sdruženích velice dobře funguje laické poradenství a psychosociální podpora. V této oblasti máme opravdu výborné výsledky. Proškolení dobrovolníci z řad zkušených stomiků chtějí a umějí podat po-

mocnou ruku. Kdo se na některý z klubů obrátí před operací nebo kdykoliv po ní, najde pochopení, povzbuzení, zajímavé informace. Činnost jednotlivých sdružení je vždy taková, jaká je spolupráce všech členů sdružení. Jak už jsem napsala, máme si navzájem pomáhat, nečekat, že pár lidí, kteří jsou právě nyní ve vedení, stačí zajistit vše ke spokojenosti všech. To opravdu není v jejich silách a možnostech. Pokud získá některý z členů



zajímavou informací, je správné, když se o ni podělí s ostatními. Pokud má nápad, jak cokoliv vylepšit, zpestřit práci sdružení, má to říci vedoucím a sám přiložit ruku a pomoci věc zrealizovat. Vedoucí sdružení vědí hodně o životě se stomií. Jejich práce si nesmírně cením, pomáhají zcela nezištně, dobrovolně, jak nejlépe mohou.

Před 20 lety nastala potřeba sdružit všechny organizace stomiků pod jednotné vedení. Potřebovali jsme pro jednání s úřady a vládními organizacemi jednotný hlas. Povedlo se založit zastřešující organizaci. V roce 1992 bylo založeno České ILCO. Kdo je ve vedení? Regionální sdružení navrhuje kandidáty, z nich je zvoleno předsednictvo. Pozor, i zde stojí za povšimnutí, že vedení je složeno z pacientů, kteří již život s vývodem zvládli a mají dostatek sil a chuti pracovat pro ostatní. Tedy opět to nejsou odborníci, ale s odborníky spolupra-



cují. Spolupracují i s vedoucími všech regionálních sdružení, ale i se sdruženími na mezinárodní úrovni. České ILCO udělalo během 20 let své historie opravdu velký kus práce. Psali jsme o tom v minulém časopisu RADIM. Můžete se dočíst i na [www.ILCO.cz](http://www.ILCO.cz), že nezahláme a opravdu aktivně hájíme práva stomiků a zmírňujeme jejich obavy ze života se stomií. Chtěli bychom pracovat lépe, dělat pro české stomiky více. Dali jsme si za úkol, že zprofesionalizujeme činnost českého ILCO, dokážeme zlepšit postavení stomiků v ČR důsledným dodržováním charty práv stomiků. Úkol je to nelehký, proto budeme rádi, když se do práce zapojíte i vy a pomůžete dle svých možností a schopností naplňovat to, co jsme si předsevzali. Pracujeme i na mezinárodním projektu. Proč to děláme, se dočtete v dalším článku. **České ILCO hájí zájmy všech stomiků**, a to jak stomiků v regionálních sdruženích organizovaných, tak neorganizovaných. Obhajoba a prosazování práv stomiků se uskutečňuje



při jednáních s pojišťovnami, s ministerstvy, s Národní radou osob se zdravotním postižením, se sesterskými a patientskými organizacemi, s Koalicí pro zdravý a mnoha dalšími subjekty. A stejně jako práce jednotlivých regionálních sdružení závisí na tom, jak dobře pracují jejich jednotliví členové, i práce zastřešujícího sdružení České ILCO záleží na tom, jak dobře pracují jednotlivá regionální sdružení. Jistě je všem jasné, že sama jako předsedkyně Českého ILCO nedokážu to, co mohu dokázat s pomocí a podporou z regionálních klubů. České ILCO tedy bude

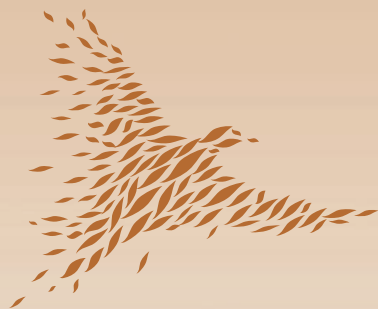
tak dobré a tak úspěšné, jak dobrá a úspěšná budou jednotlivá sdružení a jak dobří a úspěšnější budou i samotní členové – stomici.



Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně Českého ILCO ■



# Velké návraty®



## Budte inspirací pro ostatní!

Již tři roky máme v České republice program Velké návraty®. Obdrželi jsme od vás více než 90 příběhů. Přinášíme další z nich, který může být inspirací třeba právě pro vás. Zapojte se do programu i vy se svým příběhem. Co když právě ten váš příběh pomůže někomu jinému postavit se na nohy. Napište a překročte s námi magickou hranici 100 příběhů. Vyhlášení těch nejzajímavějších proběhne letos na podzim na Setkáních stomiků®. **Uzávěrka pro zaslání příběhů je 15. 8. 2013.**

Už od svých třiceti let jsem trpěla krutými bolestmi zad, které vystřelovaly do nohou. Byla mi proto navržena operace páteře. Při otevření zjistil neurochirurg kostní nádor velikosti dětské hlavy na křížové kosti. Další operaci jsem prodělala tentokrát na ortopedii. Nádor nešlo odstranit zcela a následovalo velmi razantní ozařování betatronem. Po krátké době se objevilo krvácení tlustého střeva, a proto mi byla zavedena stomie. Nejprve dočasná, ale při pokusu o její zrušení došlo k roztržení střeva, zjištěna nefunkčnost konečníku a zavedena stomie trvalá. Navíc, pro odstranění tak velkého nádoru musela být vyříznuta pánev a přerušil se nerv směřující do levé nohy. Od té doby chodím o berlích. Nejprve jsem používala klasické, pak přešla na ty francouzské. Stomie a chození o berlích samozřejmě ovlivnily ba změnily celý život. To, co jsem měla ráda: cestování, práci projektantky, mi bylo vzato. A já jsem tak ráda pracovala a zapojovala se do života. Tehdy, v sedmdesátých letech minulého století, ještě nebyly solidní zdravotní pomůcky, umožňující stomikům alespoň trochu normálně existovat. To se sice během doby zlepšilo, ale pohybovat se ve společnosti zůstává vždy obtížné. Snažila jsem se nepodlehnout skepsi a o život bojovat. Soustředila jsem se na výchovu svých dvou synů. Také jsem se naučila paličkovat a stala se členkou klubu Bedřicha Václavka v Brně. Společnost žen, zabývajících se prací s textilem, mě přijala mezi sebe a činnost u nich mě velmi těšila. Prováděly se výstavy prací, radily jsme se mezi sebou a předávaly si zkušenosti. A po roce 2000 jsem se stala členkou sdružení křesťanských umělců Sursum corda. Toto společenství, mimo jiné, též organizovalo výstavy a to nejen v Brně, ale po celé republice, dokonce i v cizině. Vystavovala jsem s nimi společně a také samostatně. Práce mě velmi

baví, i když vzhledem k horšímu stavu zad nemohu už paličkovat neomezeně. Hlavním v tomto mém životě byla ovšem změna hodnot. Přišla jsem alespoň o rok života, ale dostalo se mi ho však nepoměrně víc. Moc za to děkuji a chci proto alespoň částečně prospívat ostatním tím, čím mohu a co umím. Život se díky stomii komplikuje dál, často musím ležet v nemocnici, kde mi rozhánějí zauzlení střev, ale zatím se léčba vždy podařila a život jde dál. V daných obtížných situacích mi nejvíce pomohla rodina, děti, manžel, rodiče. Teprve během doby začaly působit stomické sestry, na něž je možné se obrátit s vyskytnuvšími se problémy.

Moje rada pro stomiky: **nepoddávat se obtížnosti situace. Nezůstávat s obtížemi sám, ale zapojit se do klubů stomiků, navštěvovat pracovní dílny, které jsou na onkologických nemocnicích zavedeny.** Například v brněnském Masarykově onkologickém ústavu.

Svého životního cíle jsem dosáhla. S manželem jsme vychovali dva syny, snad dobře. Dokáží i děkovat za své stálé utrpení a obětovat se za své blízké a za vše dobré. Možná i svou výtvarnou prací ukazují, že je možné i v těžkých životních podmínkách vystupovat v galeriích jako rovnocenný partner těch zdravých. Nedá se slovy popsat vše, co je tak těžkého za uplynulých pětatřicet let za mnou. Na začátku ani nikdo nevěřil, že přežiji a překonám a zvládnou všechny komplikace. A dalších operací bylo mnoho. Dokonce jsem dvakrát při různých lékařských zákrocích málem vykrvácela. Je proto nutné neztratit pevný životní základ ve víře v Boha. Díky jemu a těm, kteří mě drželi, mohu žít dál, radovat se ze synů i vnuků a ze života.

Jarmila Tioková, Brno ■

# z domova



## VZDĚLÁVÁNÍ stomiků i stomasester


**Pokud problematiku stomií neznáte, není nalepení pomůcky zase až tak snadné a jako všechno to chce určité znalosti a trénink. V dnešní době jsou pomůcky velice kvalitní, ale pokud se správně nepoužijí, nefungují tak, jak by měly. Proto je nutné vzdělávat stomasestry v nemocnicích, aby věděly, jak s pomůckami zacházet a mohly pak dále vzdělávat nováčky se stomií. Nejde ale jen o vzdělávání stomasester, které se stomikům věnují. Je potřeba školit i sestry z jiných oddělení, kde se se stomikem sice často nesetkávají (jako např. kardiologie), ale pokud ano, měly by ho umět ošetřit.**

### Jak tedy přispívá společnost ConvaTec ke vzdělávání?

Pořádáme pro sestry edukační program **ConvaTec Academy I**. O tomto kurzu jsme psali v minulém čísle. Je to kurz, určený všem sestrám, které se chtějí v této oblasti vzdělávat a chtějí znát základy ošetřování.

Pro tento kurz jsme letos v březnu natáčeli edukační video na téma „Jak ošetřit stomika v nemocnici“. O spolupráci jsme požádali Fakultní nemocnici Motol, kde se kurzy ConvaTec Academy I konají a video jsme natočili přímo v tamní stomické poradně. Tento instruktážní film promítáme na všech kurzech ConvaTec Academy I a slouží jako návod pro sestry při ošetřování stomiků.

Jak jsem již psala výše, pro edukaci stomiků jsou tu hlavně stomasestry. Může se však stát, že v některé nemocnici stomasestra není nebo si stomik při edukaci vše nezapamatoval a potřeboval by poradit. Také existují případy, kdy si pacienti shánějí potřebné informace ještě před založením stomie. Pro tyto případy a řadu dalších jsme natočili celou sérii videí určenou přímo pro stomiky. I tato videa jsme natáčeli ve Fakultní nemocnici Motol a přizvali jsme si k tomu na pomoc čtyři z vás. Tato videa najdete na našich webových stránkách na [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz). Pozorný návštěvník našich stránek by mohl namítnout, že taková videa jsou již na našich stránkách tři roky, tak proč o tom teď informujeme. Důvod je nasnadě. Jak víte, v loňském roce došlo ke změně limitů v příslušenství a my jsme uvedli na trh nové

sáčky  portfolia pro kolostomiky a ileostomiky. Z těchto důvodů bylo potřeba videa přetočit, aby byla aktuální a divákům poskytla relevantní informace. Krátké filmy jsou rozděleny podle typu stomie na kolo, ileo a uro. Video Příslušenství je samostatné. Budeme rádi, když se na videa podíváte a dáte nám vědět, jak se vám líbila.

Vzdělávání se samozřejmě věnujeme daleko víc – např. v **ConvaTec Academy II**, určené pro sestry, které se budou naplno věnovat stomikům. Pro vás – stomiky – pořádáme **Setkání stomiků®**, kde vás informujeme o novinkách a nabízíme rady i triky od odborníků i zkušených stomiků. Ale je zde i celá řada dalších aktivit.

Péče o stomiky je v naší republice výborná, ale vždy je co zlepšovat, a proto i my na svých aktivitách dále pracujeme a vylepšujeme je, aby péče byla i do budoucna stále kvalitnější a komplexnější.

Bc. Jana Přikrylová,  
šéfredaktorka ■



# Zastoupení ConvaTec na Slovensku

**Na konci roku 2012 vzniklo zastoupení ConvaTec na Slovensku – Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o., Štúrova 71 A, Nitra. Požádali jsme naše slovenské kolegy, aby nám napsali, jak to u nich funguje a co připravují pro své stomiky.**

- 3. 12. 2012 sme otvorili Zákaznícke centrum ConvaTec v Nitre, Štúrova ulica 71 A, v centre mesta.
- V kancelárii sedí: product manager PhDr. Beata Zabáková, Ph.D., asistentka Mária Jančovičová Gyepes a pracovníčka call centra StomaLinky Mgr. Michaela Hromadová.
- Začiatkom roku sme uviedli na trh nový dvojdielny systém Natura® a pacientov na dvojdielny systém nastavujeme na Naturu®, a tiež postupne prevádzkame všetkých zo systému Combihesive® 2S na Naturu®. Tiež od minulého leta pokračujeme v nastavovaní NOP pacientov na jednodielny systém Esteem® (+) a postupne prevádzkame všetkých pacientov zo systému Esteem® na Esteem® (+).
- Pripravujeme vzdelávací program pre sestry v spolupráci s fakultnými nemocnicami v Bratislave, Martine, Banskej Bystrici a v Košiciach – ConvaTec Academy I. V tomto roku 1x v každej z týchto nemocníc. A potom pred letom Convatec Academy II.
- V spolupráci s českou spoločnosťou ConvaTec sa naše vybrané sestry zúčastnia 2x stretnutia Connects v Prahe, aby si vy-

menili skúsenosti a získali nové poznatky z oblasti produktov a technológií.

- Pravidelne organizujeme v spolupráci s pracoviskami jednotlivých nemocníc a polikliník odborné semináre pre lekárov a sestry. Pre sestry sú tieto semináre kreditované bodmi, nakoľko máme úzku spoluprácu so Slovenskou komorou sestier a pôrodných asistentiek.
- Pre všetkých našich zákazníkov v najbližších dňoch spustíme novú web stránku [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk), aby mali možnosť dozve-



*Kolegyňa zo Stomalinky Michaela Hromadová*



*Zľava doprava: Beata Zabáková – product manager, Peter Snoha – sales manager, Michaela Hromadová – Stomalinka, Mária Jančovičová Gyepes – asistentka*

dieť sa o všetkých potrebných informáciách, akciách a novinkách, ktoré ConvaTec na Slovensku organizuje.

- Po dlhšej pauze/odmlke znovu vyjde časopis RADIM nielen pre stomikov, ale pre všetkých, ktorí sa chcú dozvedieť niečo viac zo života ľudí so stómiou, a tiež ich zaujíma problematika stómii. Časopis bude vychádzať pravidelne 2x ročne. Jeho najbližšie číslo vyjde na prelome mája a júna.
- Pre našich zákazníkov, predovšetkým ľuďom so stómiou, je zriadená bezplatná Stomalinka 0800 800 111, na ktorej im naša pracovníčka zodpovie otázky súvisiace s pomôckami, limitmi, poradí kontaktné osoby v ich regióne a prípadne skonzultuje jednoduchšie odpovede o ošetrovaní stómie s využitím našich pomôcok a príslušenstva.





- Spolupracujeme s dobrovoľným občianskym združením a pravidelne sa zúčastňujeme na stretnutiach stomikov, kde im podľa potreby a dohody aj prezentujeme produkty a oboznamujeme ich hlavne s novinkami.

Foto zdroj pro ilustraci  
<http://www.nitra.sk/>

#### Poskytujeme komplexnú starostlivosť o pacienta:

- Edukačné materiály, ktoré ho pripravia na to čo ho čaká, aký výkon, operácia – Sprievodca životom pre ľudí so stómiou.
- Po operácii dostáva bezplatne štartovaciu taštičku so vzorkami 1D a 2D systémom, edukačnými materiálmi, prihláškou do časopisu RADIM a so všetkými informáciami, ktoré bude potrebovať po prepustení z nemocnice.
- Pri odchode z nemocnice dostáva do veľkej modrej plátennej tašky dávku pomôcok na prvý mesiac, aby mal pocit istoty a bezpečia a zároveň čas, získať ďalší predpis pomôcok.
- Poskytujeme mu prostredníctvom nášho distribútora bezplatnú zásielkovú službu, kde sú mu pomôcky doručené domov do 24 hod.
- Pravidelne každého nového pacienta do 1 mesiaca po prepustení z nemocnice kontaktujeme telefonicky, aby sme mu v prípade potreby doplnili informácie, ktoré by pre neho mohli byť potrebné.



Vpravo sales rep. Stanislav Obertáš – západ CC a WT



Štartovacia  
NOP taštička

# www.convatec.sk

Informace poskytla  
PhDr. Beata Zabáková, Ph.D.,  
Product manager,  
ConvaTec SR ■

# Počítám se mezi mobilní stomiky



Pravidelným účastníkem Setkání stomiků® ConvaTec i akcí Českého ILCO bývá nenápadný mladý muž s fotoaparátem na krku – **Bronislav Tučný**. Nezasvěcení by ho mohli považovat za profesionálního fotoreportéra pracujícího pro konkrétní deník. Ale není tomu tak – ten mladý muž s fotoaparátem je Bronislav Tučný, který je již 32 let urostomikem. Fotografování patří mezi jeho životní koníčky a v dnešním rozhovoru se o něm dozvíte víc.

## Broňo, co bylo příčinou založení stomie v tak brzkém věku?

Narodil jsem se r. 1973 s vrozenou vadou – rozštěpem páteře, jehož důsledkem byla inkontinence, která zpravidla rozštěp páteře provází. V té době navíc nebyly k dostání mo-

derní inkontinenční pomůcky jako dnes, takže jsme to řešili bavlněnými plenami. Když mi bylo 8 let, byla mi při operaci odebrána poškozená ledvina a vyvedena urostomie. Bylo to pro mne přijatelné vyřešení inkontinence a já jsem si na novou situaci rychle zvykl a při-způsobil se jí, protože jak známo, děti si na změny zvykají snáz než dospělí.

## Jaké jsi tehdy na urostomii používal pomůcky – začátkem 80. let u nás ještě moderní pomůcky nebyly k dispozici?

Tou dobou jsem používal československý pás URINAL. Místo sběrného sáčku, jako ho známe nyní, měl gumový vak, který připomínal část duše od pneumatiky. I přesto, že tato pomůcka byla velmi nedokonalá, umožnila mi větší volnost ve všech aktivitách jak doma, tak i ve škole. Měl jsem sice od lékaře zakázány veškeré sporty, ale zakázané ovoce chutná



Rodinné plavání v Hranicích na Moravě

nejlépe, tak proč to nevyzkoušet. Samozřejmě jsem si s kamarády občas zahrál fotbal i jiné hry. Později jsem se věnoval dalším koníčkům, jako je letecké modelářství a elektronika. Navzdory osudu jsem zažil výborné dětství, na čemž měli velký podíl samozřejmě rodiče i prarodiče, hlavně moje maminka, která se o mě obětavě starala a vyměňovala mi pomůcky.

## Zájem o techniku také zřejmě předurčil tvé budoucí povolání?

Ano, vyučil jsem se seřizovačem a v této profesi pracuji dodneška. Baví mě vyrábět či spravovat různá technická zařízení. Pracuji přes 20 let v podniku, kde se vyrábějí elektrické spotřebiče pro domácnost. Jediným omezením v zaměstnání pro mne je, že nesmím zvedat těžké věci, abych si nepřivodil kýlu. Moje práce mě moc baví, máme v zaměstnání prima partu, se kterou podnikáme různé výlety, třeba na kolech, vloni jsme ujeli na Pustevnách během jednoho dne trasu dlouhou 70 km.



Se synem Jirkou při opravě šlapadla

## A co tvé koníčky dnes? Čemu se rád věnuješ ve volných chvílích?

V první řadě je to rodina. Z prvního manželství mám osmnáctiletou dceru, není to tak dlouho, co jsem ji doprovázel do tanečních. Se svou současnou ženou, kterou jsem poznal v práci, mám devítiletého syna Jirku. S touhle mojí milou rodinkou podnikáme výlety nejen na Valašsku, kde žijeme. V zim-



„Mužský vůdce“ při cyklovýletě s partou ze zaměstnání

ním období navštěvujeme různé kulturní akce a chodíme plavat do krytého bazénu. Tady moc oceňuji moderní stomické pomůcky, které mi koupání bez problémů umožňují. Přes léto jezdíme na kolech, navštěvujeme hrady i zámky a při pěší turistice obdivujeme valašskou přírodu. Hlavně tam, kde se tyčí nějaké skály nebo aspoň kopce s výhledem po krajině. Zážitky z výletů jsou pro mne o to silnější, když můžu pořídit nějakou tu fotku či videozáznam.

## Videokamera a fotoaparát jsou další tvou velkou zálibou.

Ano, a věnuji se jí i na akcích, které pořádá náš klub stomiků nebo České ILCO.

*(Pozn. redakce – videoprezentaci a další snímky, které fotil pan Tučný na loňské podzimní oslavě 20. výročí založení Českého ILCO najdete na <http://www.ilco.cz/aktuality.php>)*



S milou rodinkou na výletě ve skalách

## Jak jsi se dozvěděl o existenci klubu stomiků a co pro tebe členství v něm znamená?

Do klubu jsem se dostal prostřednictvím stomasesstry Ivany Pokorné, která organizuje několikrát v roce setkání stomiků v hranické nemocnici, za což jí moc děkuji. Najednou



Na Stomické zabíjačce ve Stříteži s doc. Kremlem a M. Gregorovou

jsem dostal spoustu nových a důležitých informací. Je velmi dobré, když se může stomik přijít s někým poradit o sebemenším problému se svojí neodlučitelnou kamarádkou stomií. On každý větší problém začíná zpočátku nevinně, takže je třeba ho bez odkladů řešit.

## Na severní Moravě působí několik aktivních klubů stomiků, které spolupracují. Zúčastňuješ se také jejich akcí?

Ano a rád. Mezi akce, kterých se pravidelně účastním, patří rekondiční pobyt pořádaný každoročně Slezským klubem stomiků Ostrava pod vedením doc. RNDr. Pavla



Na Pustevnách s Klubem stomiků

Kremla, CSc. Nezapomenutelným zážitkem bývá tzv. Stomická zabíjačka ve Stříteži – jde o vepřové hody, které mívají opravdu bohatou účast. Rád přijedu i do Neplachovic, kde Slezský klub Opava pod vedením Pavla Elbla pravidelně organizuje střelecké odpoledne. Rovněž navštěvuji akce, které pořádá předseda klubu stomiků Přerov Josef Matoušek. A nemohu hlavně zapomenout na spolek, kterého jsem členem, náš klub stomiků okresu Nový Jičín v čele s předsedou Jaroslavem Pechou. Novojičínský klub pořádá historicky nejstarší setkávání stomiků vždy 30. prosince na Svinci. Den před Silvestrem si uděláme pěší výstup na Svinec a to za jakéhokoliv počasí. Je to místo, kde se zrodil nápad založit kluby pro lidi se stomií. Tato akce nese od roku 2008 název Chodníček Václava Bártka, jako památku na jednoho ze zakladatelů našeho



Na rozhledně Vartovna v roce 2010

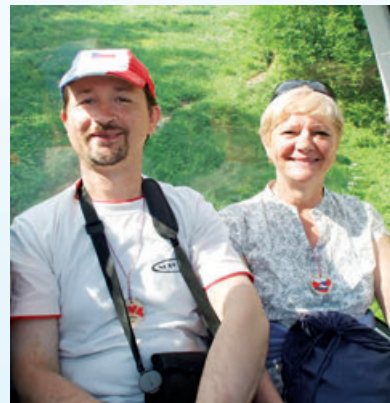
klubu, jemuž dlouhá léta předsedal. Všechny naše čtyři severomoravské kluby aktivně spolupracují. Díky koordináčnímu výboru jsou jednotlivé akce klubů organizované tak, aby se termíny navzájem nepřekrývaly. Účast bývá hojná a to už pak stojí za to pořídít nějaký ten společný snímek do kroniky. Všechny naše fotky jsou také umístěné na internetové adrese:

<http://stomici.galerie.cz/>



**Díky internetu se i my můžeme po-  
dělit se čtenáři časopisu RADIM o tvé  
fotky a zároveň i o skvělou atmosféru,  
která při akcích stomiků vládne.**

Internet je fenoménem dnešní doby, který už je dneska využíván skoro v každé domácnosti nejen prostřednictvím počítače, ale i prostřednictvím mobilního telefonu. A i když se mezi stomiky najdou takoví, kteří počítač s internetem nemají, mají ho třeba jejich děti nebo vnoučata. Dnes je internet zdarma dostupný i ve veřejných knihovnách, a díky tomu si mohou stomici i jejich rodinní příslušníci vyhledat všechny potřebné informace.



*Vždy dobře naladěný*

**Je velmi dobré, když se může stomik přijít s někým poradit o sebe-  
menším problému se svojí neodlučitelnou kamarádkou stomií.**

Tak si už žádný nově operovaný pacient nemusí připadat osamělý, když zjistí, kolik stomiků je u nás, a jak se umějí dobře bavit! Tyto dnešní technické vymoženosti porovná-  
vám s dobou před 30 lety, kdy nebyl běžný ani obyčejný telefon na pevné lince.

A tak, jako se vše změnilo v telekomuni-  
kacích s nástupem internetu, tak ke stejné obrovské změně došlo podobným způsobem v sortimentu stomických pomůcek, které nám dnes umožňují naše pracovní i volnočasové aktivity. **Prostě – z imobilního stomika se stal stomik mobilní.**

**Děkuji mnohokrát za rozhovor.**

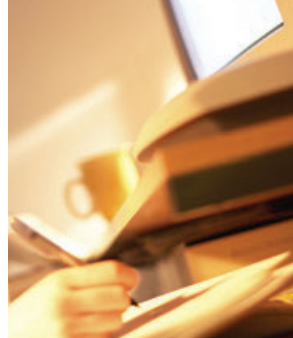


*S dcerou v tanečních*

## STOMIKOVA PŘÍRUČKA PRVNÍ POMOCI

**Když už se stane ta událost nemilá,  
co tvůj život od základu změnila.  
A nejednou si řekneš zle mi je,  
když za zlobí Tě tvá stomie.  
Není radno na nic čekat,  
do stomaporadny měl bys spěchat.  
Tam zkušena sestra přijme Tě s ochotou,  
vládným slovem i rukou pomocnou.  
Což o to tělo se jistě brzy zotaví,  
přes to duše stagnuje a churaví.  
Být zavřený doma není správné řešení,  
přijďte se podívat do klubu Vážení.  
To platí pro mladé i ty dříve rozené,  
sdružování se pospolu je přirozené.  
V přátelském duchu a dobrou náladou,  
nebude si tam připadat jiný ani náhodou.  
Snad s trochou nadsázky by se dalo říct,  
že stomie je jen kosmetická vada, nic víc.  
Se svou věrnou společnicí se smířit snaž,  
svůj život si uživej Ty na to máš.**

Rozhovor připravila  
Alice Křepínská, StomaLinka® ConvaTec  
fotografie z archivu p. Tučného  
a <http://stomici.galerie.cz/>



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

## **Ctím tě. Co mi ostatně zbývá, když mi tě vyšili.**

Po operaci rakoviny konečníku jsem se stal doživotním nositelem stomie. Lékaři tomu chirurgickému úkonu říkají velmi pěkně: vyšili jsme vám stomii. Já, roduvěrný Moravan, si sice pod pojmem „vyšít“ představuji raději pěknou výšivku na rukávcích kroje, ale stomii mám vyšitou a jak se u nás lidově říká – co už včít! Přirovnávat vývod tlustého střeva do břišní stěny k ústům (řec. stoma) vyžaduje sice velkou představivost, ale je to (ohleduplný) odborný lékařský termín a pro mne je denní realitou. „To si užiješ“, říkali mi starší pacienti. Když mne po operaci sestra ošetřovala na lůžku, necítil jsem se příliš sebejistý. Jí však v rukou pomůcky jen hrály. Klidná, zručná, každou pomůcku mi ukazovala a vysvětlovala, jak ji budu používat. O den později již chtěla, abych jí napovídal, co bude (mně) provádět. A další ráno? Usmála se a řekla: „Pojďte, vyzkoušíte si to v koupelně sám.“ S její pomocí jsem si poprvé stomii ošetřil sám a než jsem odjel z nemocnice, byli jsme se stomií docela kamarádi. A se sestřičkou také. „Vy si určitě poradíte“, řekla mi. Mohu kdykoliv zavolat nebo se přijet poradit. „Musíte si vše hlídat, někdy podložka podteče. Není to katastrofa, ale budete muset trochu více prát.“ To se mi dlouho nepodařilo, ale... ach, to ale! Když jsem se již cítil hodně sebejistý, málem k podtečení došlo. To jsou pak fojry! Spolehlivě se ukáže, jak rychle umíte najít koupelnu a soustředit se: zde máš zrcadlo, tam podložku, sáček, gázu atd. Při chemoterapii a radioterapii jsem necítil žádné zvláštní potíže. Stomii jsem přestal vnímat jako soupeře a měli jsme takové poklidné partnerství. Já jsem tě nechtěl, opakoval jsem jí stále, ale co dělat, když ses mi vnutila jako šárka do mých švestek na zahradě! A to ještě nikde u nás nezuřila metanolová aféra. Jenže pozornost je nutná. Když jsem měl jít na kontrolní kolonoskopii, natrénoval jsem si předem použití výpustného sáčku a při prvním použití si dokázal, že ne-

jsem úplně nemešlo. Čtyři litry roztoku Fortrans se však do sáčku nevejdou. Při druhém odpouštění obsahu jsem sáček včas nezajistil, střevo si pospíšilo, zapracovalo a za pár vteřin už jsem sprchoval nohy a utíral pořádný kus podlahy. Jako naschvál, manželka nebyla doma a nemohla mi pomoci. Připomněl jsem si rčení o bdělosti a ostražitosti a umínil si, že si je pro příště budu dobře pamatovat. Vážená, domlouvám často své stomii, musíš mít někdy ohled a uznání i ty. Já s téměř osmi křížky už jsem trochu sklerotik. Někdy zapomínám, kdežto ty jsi ještě mladá holka. Chceš snad říci, že jsi příliš mladá a na děláním do plenek máš ještě nárok? Ne, jsi dítkem mého těla, musíš se srovnat i s jeho věkem. Snaž se chovat pokud možno přirozeně a normálně. Zlobíš se asi, že tě neoslovuji „milá“? Promiň, ale to oslovení ti nepatří. I když spolu žijeme, dokonce i spíme. Dobře víš, že to není svazek daný manželským slibem, že je poněkud vynucený. A přesto se ti od počátku snažím dělat pomyšlení. Opatruji si tě ohleduplně jako budoucí maminka miminko v bříšku. Nesnášíš tlačenicu, tak se netlačím do přeplněných autobusů, nevystavuji tě námaze, vedru, mrazu ani nevlídnostem počasí. Opatruji ti ty nejkvalitnější intimní prostředky, aby ses cítila jako v hedvábí. Kosmetikou na tobě také nešetřím. Máš k dispozici víc olejčků, pudrů, zásypů, emulzí a sprejů, než jsem kdykoliv použil na ostatní pleť. Nemluv o tom, že jsem ti zajistil šikovnou a příjemnou stomasestru, která nám poradí nebo pomůže vždy, když se spolu dostaneme do průšvihů. A to ty někdy ráda. Trucuješ? Nemůžeš si stěžovat na nedostatek společenského vyžití. Chodíme přece spolu do kina i do divadla, na koncerty i na výstavy, mezi přátele. Vydeme si spolu do hor, zajedeme do lázní. Víš o každém mém kroku a tvému přání i rozmarům jsem přizpůsobil jídelníček i životosprávu. Tolik ohleduplnosti jsem vždy nemohl projevit ani té, která mne provází životem již šesté desetiletí a oslovení „milá“ patří právem jí. Dobře

# z Vašich dopisů

víš, že zlobí-li mne nemoc, někdy se o tebe stará právě ona. Dostala jsi pěkné řecké jméno – stomie. Ale zároveň představuješ koncový bod příjmu jídla a ten tak libozvučně nazýván nebývá. K zulíbání zrovna také nejsi. Rád si s tebou povídám, a proto ti píši i tento dopis. Pro případ, že bych zapomněl, co všechno mne někdy napadá a co ti chci říci. Nechtěla bys přece, abych si na tvé žerty a zlomyslnosti stěžoval přátelům v klubu stomiků! Nebylo by ti pak nepříjemné chodit na setkání s nimi? Chceš, abychom se oba krčili někde v koutě připraveni nečekaně

prchat? Nebo abych o tvých zlomyslnostech psal do časopisu RADIM? To by o nich věděli stomici v celé republice! Jsme přece již docela sehraná dvojice, nestydíme se za sebe. Máme však v republice stovky přátel – já i ty. Možná i oni si tyto řádky přečtou a vzájemně si lépe porozumějí – stomici se svými mnohdy komplikovanými vývody a naopak stomie projeví snahu vyjít vstříc svým nositelům. Záleží jen na nás, jak si budeme vzájemně rozumět.

Josef K., *Klub stomiků Zlín* ■

## Vážení přátelé!

Dovoluji si Vás oslovit přáteli, poněvadž již 29 let užívám Vaše služby. Začínala jsem již v roce 1984 ještě „Jánošíkovým pásem“. Mám vyvedenou ileostomii a začátek byl jak fyzicky, tak psychicky velmi problematický. Během let se přidaly další nemoci, ale díky Vaší pomoci to zvládám. Jsem Vám velmi vděčná za Vaši pomoc a ochotu vždy vyhovět, pomoci, poradit. Tím se stává život

snazší a plnohodnotnější. Tímto Vám chci velice poděkovat a též děkuji za přání k narozeninám, což mi udělalo velkou radost. Jsem v letech, kdy každá pozornost velmi potěší. Stydím se za svůj rukopis, ale trpím též Parkinsonovou chorobou. Ještě jednou srdečně děkuji a přeji Vám mnoho úspěchů ve Vaší záslužné práci. S pozdravem

Jiřina P., *Bohdaneč* ■

## Milá paní Křepinská!

Zdravím!

Při Setkání stomiků® v Liberci jsem Vám trochu neuváženě slíbil, že napíši o mém největším stomickém problému. Nejsem žádný spisovatel, ale sliby se mají plnit, a tak posílám pár nevážných slov k tomu tak velice vážnému problému, jakým je stomie. Musím ale upozornit, že na většinu situací kolem sebe se dívám trochu s nadhledem a dle možností s humorem. Malým důkazem je i toto moje pejskařské povolání! Asi ve smyslu toho starého vtipu, který jistě znáte! Muž se po ránu podívá do zrcadla a říká: „Co jsi zač ty ošklivý chlape, vždyť já Tě neznám, ale ty zuby Ti přece jen vyčís-

tím!“ A tímto pohledem nahlížím na moji stomii. Říkám jí: „Nemám Tě příliš rád a jsem spokojený, když se na Tebe nemusím příliš často dívat, ale starat se o Tebe budu zaručeně pečlivě!“

Ale dost legrace! Považuji za slušné se za ten můj nevážný přístup omluvit těm stomikům, jejichž zázemí ať již rodinné, sociální (třeba bydlení) a zdravotní stav je horší, než jak celou situaci jsem prožíval já! Při-kládám ještě jeden snad trochu úsměvný malý, osobní příběh, napsaný již před delší dobou. Pokud z těch výtvorů bude pro Vás něco použitelné (RADIM), upravte dle potřeby.

Ještě jednou zdravím,

J. H., *Liberec* ■

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

## **BDĚLOST A OSTRÁŽITOST VŽDY!!! (V každé situaci a za každých okolností)**

Jistě každému z vás se nejméně jednou týdně objeví ve schránce pozvánka od různých reklamních agentur na nějaký úžasný, zajímavý jednodenní zájezd za různými zajímavostmi a památkami. Cena bývá rozumná a slibují vám věnovat i nějaký většinou nepotřebný dárek. Na pozvánce ale často jen malými a sotva čitelnými písmeny bývá oznámeno, že bude zároveň provedena krátká, informační prezentace nějakého nového výrobku. Samozřejmě, že právě a jen toto je hlavní a podstatnou náplní výletu. Účastníci jsou potom donuceni sedět řadu hodin v přeplněném sále, poslouchat jarmareční nabídky a občas bývá překvapením, že z časových důvodů na slibované návštěvy a radovánky vůbec nedojde. Zajímavé je i to, že na pozvánkách nebývá přesně určeno, kde se akce koná. Přes všechny tyto nepřístojnosti se akcí zúčastňuje mnoho lidíček, převážně ale důchodového věku, pro které to často bývá jediné povyražení v jejich všedním, každodenním životě. Když mé neposlušné a zbědované tělo se poněkud zotavilo po náročné a těžké operaci, kdy mně byla „nainstalována stomie“ a umožnilo mně zařadit se mezi relativně zdravé občany, rozhodl jsem se také za asistence ošetřovatelky – manželky ke zkoušce a zúčastnili jsme se jedné z takovýchto akcí. Výjezd ráno proběhl bez větších zmatků a po hodině jízdy jsme zakotvili v jedné vesničce, nevím, zda byla středisková, – před velkým ale poněkud omšelým „kulturákem“ s příslušnou hospodou. Po usazení účastníků ze třech autobusů a nutné kávy, akce začala. O čem byla řeč nebudu rozvádět, protože po nějaké době jsem pocítil, že bude nutné vyměnit můj naplněný stomický sáček a já se spíše zabýval tímto problémem. O přestávce jsem navštívil potřebnou místnost, vykonal naučené úkony a vše se zdálo v pohodě. Sáček jsem úhledně



*ilustrační foto*

zabalil, vložil do pěkné igelitky a nastal nerudovský problém. Kam s ním! Nikde žádný koš nebo popelnice, ani vhodné místo, kde bych se mohl nepotřebného balíčku zbavit. Vrátil jsem se proto k našemu kulturnímu zařízení a obešel budovu ze zadní strany. To bylo ono! Stálo tam několik polorozpadlých beden s letitým odpadem, snad ještě z doby, kdy toto monstrum stavěli. S dobrým pocitem jsem igelitku do jedné z beden odložil a chtěl odejít. Nevím, v pohádkách se říká „kde se vzal, tu se vzal,“ stál za mnou mladší chlapík v modrém saku s nějakými nárameníky, připomínal poněkud policajta, ale spíše dobrovolného hasiče a tvrdě mne oslovil: „Co jste tam odložil, co je v té tašce!“ Snad byl ještě pod dojmem večerních zpráv naší vzrušující televize Novy, kde důrazně upozorňovali, jak různí oškliví lidé a teroristi nastražují těm hodným nepříjemné bomby a zřejmě zde vytušil nějakou obdobnou nepravost. Nejdříve jsem mu chtěl odpovědět po pravdě, že je tam „ho...“ (nepublikovatelný výraz), ale tvářil se velice zarputile až zle, a tak jsem raději více slovy začal vysvětlovat mé potíže. Protože se ale jeho výraz příliš nezlepšil, rozepnul jsem košili a předvedl mu moji stomickou pomůcku. Podíval se, nedůvěřivě zakýval hlavou a zamýšleně beze slova odešel.

V sále již mne netrpělivě očekávala manželka s otázkou, kde jsem tak dlouho a zdali nejsou nějaké problémy. Už nebyly! Já jsem se posadil, ale na reklamní přednášku jsem se soustředit nemohl, protože mne neustále pronásledovala utkvělá myšlenka, jaký světový problém by vyřešil zlý terorista položením bomby do bedny s nepředstavitelným nepořádkem za zchátralým vesnickým kulturákem? Nevím, třeba měli ve sklepě laboratoř, nebo výrobu supertajných zbraní. Ale dost už těch hloupostí, chtěl jsem jenom upozornit, že člověk – stomik to v žádném případě nemá v životě lehké!

J. H., Liberec ■



## Dobry den,

chtěla bych touto cestou poděkovat paní Sovové (bohužel neznám její křestní jméno), která pracuje pro vaši společnost na StomaLinke®. Je mi 39 let, jsem zdravotní sestra a v této době mám tatínka asi měsíc po operaci, při které mu byla provedena ileostomie. Jelikož tatínka nikterak zvlášť v nemocnici nepoučili o péči o stomii a já pracuji na dětském obvodu, hledala jsem informace na internetu. Našla jsem vaši StomaLinku® a k mému velikému štěstí v tomto těžkém období zvedla telefon právě p. Sovová. Za celých svých 20 let ve zdravotnictví jsem se nešetkala s tak milou a vstřícnou osobou. Nebylo jí za těžko odpovědět mi na všechny mé dotazy, naopak z jejího hovoru bylo cítit velké pochopení, podpora a ochota nám pomoci. Přesvědčila mě o tom, že ještě existují lidé, které jejich práce baví a pacient je pro ně důležitý. Je to o to vzácnější, že jedná

s absolutně anonymními lidmi. Je to nesku-tečná žena a člověk na pravém místě. Chtěla bych jí jako dcera milující svého otce poděkovat za úlevu, kterou mému tatínkovi poskytla. Díky ní tatínek vyzkoušel vzorek vašeho dvoudílného systému pro ileostomiky a velmi se mu ulevilo, protože okolí stomie se začalo hojit. V nemocnici nám samozřejmě dali tu nejlevnější formu pro stomie a nikdo nám nic jiného nenabídl. Momentálně narážíme i na to, že nám tento dvoudílný systém nechtějí napsat na poukaz, ale pevně doufám, že se nám toto podaří kladně vyřídit a pokud ne, tak já už díky paní Sovové si systém u vás objednáme na vlastní náklady. Ještě jednou paní Sovové za sebe a za celou naši rodinu velice děkuji a pevně doufám, že email bude předán vedení firmy, aby věděli, jak výjimečnou osobu mají ve svých řadách. Se srdečným pozdravem a velkým díky.

Sárka S., Varnsdorf ■

## Stomii mám již 50 let

V létě roku 1962 mi bylo 35 let a začala jsem mít častěji řídkou stolici. Dvakrát jsem absolvovala histologické vyšetření – vždy s negativním výsledkem.

- pondělí 31. 12. 1962 – začaly bolesti břicha
- úterý 1. 1. 1963 – velké bolesti a křeče
- středa 2. 1. 1963 – vyšetření obvodním lékařem (menstruace), pozvání na kontrolu po menstruaci
- pátek 4. 1. 1963 – nesnesitelné bolesti, obvodním lékařem poslána na vyšetření do léčebného domu, odtud ihned sanitou do nemocnice, rentgen břicha a okamžitá operace.

Druhý den několikrát propalování střeva, odcházely plyny a k večeru opět na sál, střevo se uvolnilo a začala odcházet stolice. Na posteli jsem byla zabalena do složeného prostěradla, na břicho měla buničinu a prostěradlo bylo sepnuté 2 špendlíky. Po čtrnácti dnech jsem byla znovu operována, byl mi zrušen konečník a udělána stomie. Operace trvala 4,5 hodiny. Stolice odcházela, ale jedenáct dní mě cív-



kovali. Obden mě vozili na sál na čištění hnisu u konečníku, horečky byly stále kolem čtyřiceti, to už jsem byla v nemocnici šestý týden. Ten den pro mne přijely s vozíkem dvě školačky ze zdravotní školy, neunesly mě, upustily mě na hranu vozíku právě konečníkem, a to mi nakonec pomohlo, protože podle lékařů ze mě doslova vylétl „kýbl“ hnisu. Mezitím jsem dostala dvakrát transfuzi krve, horečka se pomalu snižovala a po sedmi týdnech jsem konečně mohla za pomoci lékaře a sester vstát z postele. Pomalu jsem přidávala krok za krokem, po dvou měsících jsem byla 5. března konečně propuštěna domů, ale ještě 4 měsíce mě sanita vozila na kontrolu a ošetření konečníku. Po dobu mého pobytu v nemocnici byly návštěvy 2 hodiny a to jen ve středu a v neděli. Děti na návštěvu nesměly, což bylo pro mě nejhorší. Dcerkám bylo 11 a 7,5 roku, nejmladšímu synáčkovi 10 měsíců. I když mi lékaři říkali, že můj zdravotní stav je velmi vážný, já jsem věřila a všem říkala, že se musím uzdravit kvůli

# z Vašich dopisů

dětem a to mi dávalo sílu. Díky manželovi a rodičům jsem všechno zvládla a děti mi byly velkou oporou. Dnes, po padesáti letech po operaci, mám velkou, úžasnou rodinu, bohužel již 3 roky bez manžela, hodné děti, 6 vnoučat a 5 pravnoučat, všichni se máme rádi, a to je pro mě nejkrásnější dar mého života.

**Přeji všem stomikům mnoho sil a pevnou vůli vše zvládnout. Jak vidíte, dá se to.**

Chtěla bych ještě napsat, jaké byly zdravotní kolostomické pomůcky. Při propuštění z nemocnice jsem dostala takzvaný „Jánošíkův pás“. Byl to gumový 5 cm široký pásek, který se mohl posunovat podle obvodu těla a k tomu dva kovové kroužky (jedné velikosti), mezi které se dal igelitový sáček. Nemusím snad popisovat, že při předklonu

nebo jiném pohybu kroužky způsobovaly krvácení stomie. Takže na noc opět vrstva buničiny, přes ní kus látky a kalhotky. Jiná stomická pomůcka nebyla. Až po několika letech mi ve zdravotnických potřebách doporučili novinku – Francouzský kolostomický pás. Byly to zase dva kroužky, ale z umělé hmoty, které byly měkké a lépe přilnuly na tělo, ale opět „Jánošíkův pás“. Až někdy v roce 1994 mi byly doporučeny výrobky Convatec, což pro mě byl hotový zázrak. Jeho kvality se stále zlepšily a dnešní jednoduchý systém Esteem® (+) si nemohu vynachválit a jeho autorům a výrobcům vyslovuji vřelé díky. Také velice oceňuji a děkuji za dovážení pomůcek až domů.

Jiřina K., *Buštěhrad* ■

## Vážená redakce,

předem děkuji za časopis RADIM. Moc mi to pomohlo překonat mou nemoc. Děláte velice záslužnou práci pro lidi. Zároveň děkuji za přání k mým narozeninám. Přeji Vám

všem pevné zdraví a pohodu do dalších let. Promiňte mé písmo, mám operovanou pravou ruku. S pozdravem

Jarmila, *Karviná* ■

## INDIE

Cesta do Indie začala v den mých narozenin 4. prosince. Na palubě letadla společnosti Emirates jsem od letušek dostal dort a blahopřání. Let z Prahy do Dubaje trval 6 hodin a po kratší přestávce jsem pokračoval do Indie – do nejjihnějšího státu Keraly. Je to stát, který je nejvyspělejší a co se týče cestovního ruchu celkem uspokojivý. Po příletu do města Kochi jsem se ubytoval v hotelu, který jsem si předem našel na internetu. Cestuji raději sám bez cestovních kanceláří. Hotel byl dobrý, ale nacházel se u hlavní komunikace a železniční tratě. Druhý den jsem odjel na výlet na hausbót. Při plavbě jsem viděl krásnou krajinu s palmami a místní obyvatele při práci. Na vodním toku ženy praly prádlo, vedle se koupaly děti a opodál se brala voda



na vaření. Na hausbótu jsem poobědval čerstvě ulovenou rybu a po odpočinku se vrátil do hotelu. Další den jsem absolvoval návštěvu ZOO v hlavním městě. Zajímavá byla cena vstupného – 3 Kč. Hluk kolem hotelu mě donutil odjet do dalšího plánovaného místa. Jízda vlakem v lehátkovém vagonu byla zážitkem. Cestovali s námi mniši a hudebníci z Dillí. Při zajímavé konverzaci jsme se celkem nasmáli. V cílové stanici ve městě Varkala jsem si vzal taxi a odjel do dalšího domluveného hotelu. Hotel byl pěkný a udržovaný. Místní hoteliér Nithin mě přijal a ubytoval. Po odpočinku jsem se šel podívat na pláž. Byla krásná, dlouhá a hlavně bez lidí. V prosinci bývá málo turistů, a tak všude, kam jsem přišel, jsem vzbuzoval zájem místních obyvatel. Byli velice milí a usměvaví. Vždy pozdravili a ze-

# z Vašich dopisů

ptali se, jak se mám a odkud jsem. A lenošení mohlo začít. Voda v moři byla teplá a vlny příjemné. Již druhý den jsem poznal některá pravidla, která bylo potřeba si zapamatovat. Tak třeba večer vypnuli proud asi na hodinu, když ho zapnuli, zase netekla voda, když šlo obojí, nešel internet. Večerní vycházka se bez čelovky neobešla. Odpo-

lední procházky po útesu byly dlouhé. Vždy jsem se zastavil v nějaké restauraci na dobrém čaji. Měl jsem docela strach z místní stravy, ale moje obavy se nepotvrdily. Každý den jsem večerel velice dobré pokrmy z ryb a mezinárodní kuchyně. Velice mě zachutnal izraelský humus. Jak se blížily Vánoce, přibývalo turistů. Na Štědrý den jsem měl k večeři tuňáka, baracudu a mečouna. Oslavy s ohňostrojem proběhly večer na pláži. Další den jsem jel na Zlatý ostrov, kde byl buddhistický chrám. Vezl mě starý převozník, který mi vyprávěl o životě místních lidí. Život zde není jednoduchý. Lidé jsou tu ale skromní a pokorní. Následující den byla ve vedlejší vesnici oslava s velkým průvodem slonů. V průvodu mě zaujala sloní ambulance, to pro případ, že by se nějakému slonovi udělalo špatně. Při procházkách po útesu mě lákali prodejci do svých obchůdků. Vždy jsem se s nimi zastavil a prohodil pár slov. Zaujal mě obchod Tibeťanů s jejich výrobky. Ručně vyřezávané sošky a pletené oblečení bylo pěkné. Navštívil jsem také za-



hradu, kde pěstovali léčivé rostliny a prováděli ayurvédskou medicínu. Viděl jsem, jak rostou kešu oříšky a koření, které ani nedovedu pojmenovat. Na Nový rok jsem byl pozván majitelem hotelu na oslavu, která se odehrávala na střeše hotelu. K večeři byla rýže a kuřecí maso s pálivou omáčkou. Moje střeša to naštěstí přežila bez úhony. Jídlo

mi naservírovali s úsměvem a ujištěním, že to nepálí. Ale pálilo a hodně. Byli pozvaní místní umělci, kteří předvedli tance tzv. Kathakali. Zvuk bubínků se mi vybavoval ještě dlouho. Poslední den jsem se rozloučil s čišníky v místní restauraci, kde jsem si dával odpolední zázvorový čaj. Naučil jsem je říkat alespoň AHOJ. Moje poznávání Indie bylo u konce a já se musel přesunout do

města Kochi na letiště. Přelet na Srí Lanku byl bez problému. Další povídání o Srí Lance zase příště. Na cestách jsem používal dvoudílný systém ConvaTec. Podložky vždy dobře držely a nestala se žádná nečekaná situace. Návštěva Indie se mě velice líbila a přivedla mě k zamyšlení, že vlastně život v Evropě je jednoduchý a někteří si ho neváží a zbytečně komplikují. **Být chudý ještě neznamená být nešťastný. Být nemocný ještě neznamená být ztracený.**

*další foto najdete na*  
<http://petrsojka.rajce.idnes.cz/>  
Petr S., Brno ■

## Vážená redakce,

posílám Vám důkaz, že se stomickým sáčkem Esteem® InvisiClose® žiju svůj život naplno. Fotka je z mojí dovolené v Turecku, kde jsem si na plavbě lodí vychutnal koupání na otevřeném moři.

S pozdravem

Miloslav B., Praha ■



# Důležitost pitného režimu



**Jak je důležité pro vás stomiky dodržování pitného režimu a zásady zdravé výživy? Dostatečný přísun tekutin a zdravá výživa ovlivňuje dobré trávení a pravidelnost vyprazdňování ...**



**PITNÝ REŽIM = dostatečně zásobit tekutinami naše tělo.** Abychom byli zdraví, v pohodě, je třeba pravidelným přísunem tekutin doplňovat každodenní ztráty tekutin v těle a udržovat tak stejný poměr mezi příjmem a vylučováním. Jak zjistíme, že

máme dostatek tekutin v těle? Zpravidla nejjednodušší je sledování množství a barvy vylučované moči. Literatura popisuje, že bychom denně měli vypít 2–3 litry tekutin. Stále však platí, že člověk s nižší tělesnou váhou má nižší potřebu vody, než člověk s nadváhou. Sportovec či člověk pracující v letním období na zahrádce též spotřebuje více tekutin nežli člověk sedící v klimatizované kanceláři. Toto se týká i ileostomiků, kteří mají poměrně velkou ztrátu tekutin, jelikož stolice odchází z tenkého střeva – tlusté střevo je vyraženo z činnosti, tudíž tělo nemá šanci tekutiny vstřebat. Potřebné množství tekutin ovlivňuje i jídelníček (do příjmu samozřejmě počítáme polévky, ovoce a některé druhy zeleniny, které mají v sobě vysoké procento tekutin). Alkohol, silné

čaje a káva náš organizmus naopak odvodňují. Tekutiny bychom měli doplňovat během celého dne rovnoměrně, a nezatěžovat tak zbytečně nárazově ledviny a srdce. Zdravým dodržováním pitného režimu by měla být konzumace především vody, nejlépe

minerální bez bublinek. Vyhněte se konzumací sladkých kalorických limonád, coca coly apod. nápojů.

## Jak zjistit, že dodržuji dostatečný přísun tekutin?

My si s kolegyněmi například vaříme čaj do konvice, některá si z nás naředí čerstvou šťávu z pomerančů, citronu či limetky s vodou do džbánu, některé raději volí PET láhev s minerálkou. Tento způsob nás stále upozorňuje na potřebu pít. Každá z nás je zvyklá na jinou nádobu – měření. Zpravidla za dopoledne vypijeme 1–1,5 l tekutin. Odpoledne se snažíme postupovat podobně.

## Vhodná skladba stravy pro stomiky

Správnou skladbou potravin – jídelníčku můžete dobře ovlivnit činnost střeva. Je proto vhodné volit raději stravu bezzbytkovou, méně nadýmavou a ne příliš tučnou. **Zhruba v prvních dvou měsících po operaci** je třeba omezit konzumaci celozrnných výrobků (luštěniny – čočka, fazole, hrách, kukuřici, ořechy, ovoce a zeleninu se slupkami – rajčata apod.). Jakmile si organizmus přivykne novým podmínkám, můžete si dopřát opět pestřejší stravu. **Není třeba se zvláště omezovat v jídle, které máte rádi.** V podstatě můžete jíst vše, co jste jedli před operací. **Měli byste se však snažit jíst častěji, pravidelně a v menších dávkách. Velmi důležité je nepomínat na tekutiny.** Snášenlivost potravin je velmi individuální. Pokud vám některé potraviny způsobují potíže, vyraďte je z jídelníčku. **Velké množství bílkovin ve stravě má vliv na tuhost stolice, zvláště u kolostomiků.** Snažte se udržo-

ilustrační foto



# radý stomasester

vat stolicí spíše měkkou, např. několikadenní konzumací (3x denně) 1 polévkové lžíce jedlého oleje. Je-li vám to nepříjemné, můžete si olej přidat do zeleninového salátu nebo rybí pomazánky. Pro dobrou činnost střeva je třeba nezapomínat na přiměřený pohyb v přírodě či na procházce. Naopak při průjmu byste měli omezit konzumaci šlehačky, kávy, sladkostí, luštěnin, alkoholu a některého ovoce – švestek apod.



ilustrační foto

Při průjmech jsou vhodné spíše masové vývary, hořký neslazený černý čaj, hořká čokoláda, banán, strouhaná mrkev, borůvky apod. Ileostomikům bych navíc doporučila, aby při každém pití snědli ještě navíc něco menšího, aby neměli příliš vodnatou stolicí. Nezapomínejte i na dostatečný přísun vitaminů (v ovocných šťávách, čerstvém ovoci a zelenině) a minerálů (kuchyňská sůl, ale i ostatní minerály).

Vážení čtenáři, snad jsem vám alespoň trochu napomohla odpovědět, jak dodržovat dostatek příjmu tekutin, jakým vhodným způsobem nejlépe ovlivňovat, udržovat dobrou konzistenci a pravidelný odchod stolice.

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

## Hygiena u urostomií

**Peristomální pokožka je velmi namáhaná a na dobrém stavu kůže záleží, jak dobře pomůcka drží. Okolí urostomie je trvale drážděno alkalickou močí. Péče je opravdu to jediné, co můžete sami ovlivnit.**



**Ptáte se proč? Pomůcka vám dobře a dlouho drží? Vždyť výrobce udává, že lepící hmota je díky svému složení léčivá a přívětivá k pokožce?**

Většina velmi dobře pečuje o svoje ruce a pleť, bohužel ne všichni dobře pečují o vytvořenou urostomii. Základní péče je stejná jako péče o kolostomii a ileostomii, jen s tím rozdílem, že stolice se vždy dobře umyje, ale u urostomií moč vidět není a někdy se domníváte, že stačí pouhé otření pokožky do sucha.

**1. Výměnu pomůcky provádějte tak, jak je doporučováno výrobcem – 1D systém – denně, 2D systém – každý druhý – maximálně 3. den.**

Když je pomůcka na pokožce déle, přestávají její výhodné vlastnosti platit. Pokožka se potí – je to její vlastnost – pot se rozkládá a vstřebává

do hmoty pomůcky a ta působí jako zásobník bakterií. Po pomůcce odstraněné po delší době můžete mít pokožku zarudlou, svědivou, někdy i šupinatě loupající se.

**2. Pravidelná hygiena** – při každé výměně pomůcky je nutno řádně ošetřit peristomální pokožku – nejprve šetrně odstranit pomůcku pomocí Odstraňovače podložky ConvaCare® – jednoduché, šetrné sejmutí podložky nebo Odstraňovače adheziv Niltac™ – nedráždivý odstraňovač na bázi silikonu.

**Netrhejte pomůcku z kůže!!!** Může zapříčinit zatřesení chloupků = zdroj drobných zánětů vlasového váčku, vstupní brána infekce. Poté omyjte pokožku za pomoci mycí pěny – např. Tělová pěna Aloe Vesta.



# radý stomasester

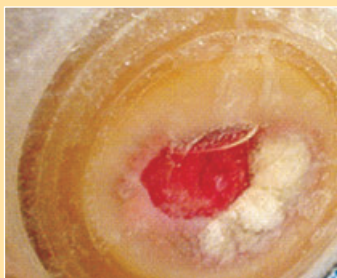
Muži by měli provést oholení v okolí. Také používání **jednorázových žinek** na omytí je nutností k zamezení šíření bakterií – můžete použít gázu, kterou si necháte předepsat na poukaz při preskripci pomůcek. Pravidelné odstraňování hlenu, který je projevem zcela normální funkce ileálního konduitu (část tenkého střeva, ze kterého je urostomie vytvořena), je také nutností.

Máte-li na urostomii šedobílé krystalky (z kyseliny močové), je vhodné opláchnout urostomii i okolí ředěným roztokem octa (1 lžičce octa + 5 lžic vlažné vody). Nebojte se, tento slabý roztok vám neuškodí a je to nejlevnější a nejdostupnější prevence proti šíření bakterií. Pro snížení rizika infekce je vhodné pravidelně doplňovat vitamín C ve stravě a omezit ostrá jídla.

## Jeden příklad:

Pravidelné omytí pokožky zabrání šíření kvasinkové infekce a následnému několika týdněmu léčení, které je spojené s nemožností lepit pomůcku. Stomie musela být katetrizována, aby léčba (na základě kožních stěrů byla předepsána antimykotická mast) byla úspěšná. Na mastné pokožce žádná pomůcka nemůže držet. Okolí stomie je i po

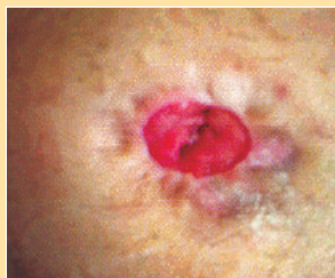
ukončené léčbě trvale poškozeno, tím se musí změnit i pomůcka např. konvexní, event. používat další příslušenství (pasta) i po vyléčení kvasinkové infekce. Jen na každém z vás záleží v jakém stavu budete mít peristomální pokožku. Jakákoliv změna na kůži by vás měla přivést co nejdříve do stomické poradny. Lépe se samozřejmě upravují drobné změny a léčba je kratší.



Mykóza v okolí stomie



Katetrizace stomie



Poškozená peristomální kůže po léčbě

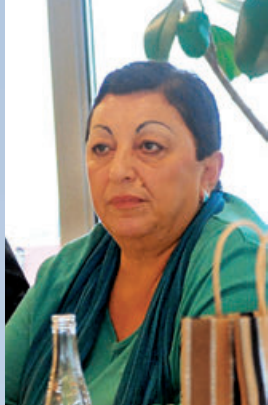


Zánět vlasového váčku

Přeji vám všem pohodu a samozřejmě „hodnou kůži a urostomii“.

Milada Karlovská,  
urologická ambulance  
Nemocnice Na Bulovce

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



## Vzdělávání všeobecných sester v Havířovské nemocnici na téma SACS

V roce 2011–2012 proběhly v havířovské nemocnici celkem 3 semináře, kterých se zúčastnilo téměř 100 sester různých oddělení (chirurgie, interna, urologie, LDPN) a také sestry domácích péčí a domů seniorů.

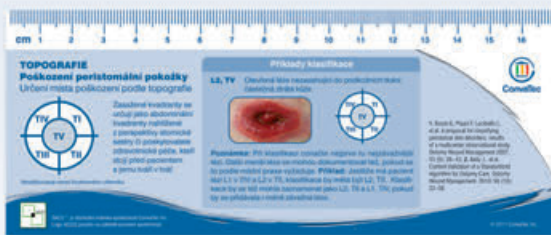


Zkratka SACS označuje nástroj, který je používán k objektivnímu hodnocení a klasifikaci lézí (poškození) peristomální pokožky (okolí stomie). V ošetrovatelské dokumentaci se často používají zkratky (i mezinárodní), které ulehčují práci sester při přesném zápisu diagnózy či stavu pacienta. Proto je důležité obeznámit a naučit používat tyto zápisy co nejširší ošetrovatelskou základnu. K dispozici je také řada pomůcek SACS jako měřítko, či visačka u lůžka pacienta.

Na zmíněných seminářích zástupce společnosti ConvaTec, jež tuto klasifikaci uvedl na český trh, Ing. Janka Sivková prezentovala

Každá z nich se může setkat se stomikem, který má potíže v okolí stomie. Pomocí nástroje SACS můžou správně klasifikovat takovýto problém a přispět tak k lepší informovanosti v rámci ošetrovatelského personálu, a tím i k úspěšnějšímu, rychlejšímu a zdárnějšímu zvládnutí takového stavu peristomální pokožky stomika.

Olga Kula Přikrylová,  
stomasestra, Nemocnice  
s poliklinikou Havířov



Praktická pomůcka – pravítko ConvaTec

základní klasifikaci nástroje. Poté jsem prezentovala SACS názorně na některých zajímavých případech ze své dosavadní praxe stomasestry, se kterými jsem se kdy setkala. Závěrem sestry hravou formou otestovaly své nabyté poznatky v rámci soutěže Kolo štěstí SACS, ve kterém již klasifikovaly jednotlivé případy samy.

Semináře v havířovské nemocnici byly velmi vydařené, sestry si odnesly poznatky do praxe.





# Co vadí stomikům

**Uplynulo už hodně času od chvíle, kdy jsem si oblékl bílou uniformu a můj táta, chirurg, mi řekl: „K tomu, abys byl dobrý, potřebuješ víc než naučit se jen řemeslo. Lidé Tě budou chtít jen tehdy, když z Tebe budou cítit, že jim rozumíš a chceš rozumět“. Já sám jsem vždycky svého tátu považoval za výborného psychologa, v práci i v normálním životě. Umění naslouchat a správně rozumět slyšenému, jakkoli to zní jako fráze, je jednou z nejtěžších dovedností dobrého doktora.**

Už více než dvacet let se zabývám problematikou ošetřování střevních vývodů. V centru mé pozornosti je samozřejmě dodržování principů správného vyšetření stomie, pooperační péče o ni a řešení všech komplikací, které lidem se stomií střevní vývod přináší. Každý z mých dřívějších příspěvků do časopisu RADIM se týkal jen určitého tématu. Psal jsem o typech střevních vývodů, jejich komplikacích i činnostech, které stomiky provázejí. Po příspěvcích týkajících se parastomálních kýl, retrakcí, krvácení ze stomie či přípravy na kolonoskopické vyšetření se chci dnes zamyslet nad tím, co vlastně stomikům vadí nejvíc. Jsou to již zmíněné komplikace nebo jejich základní onemocnění? Je to dostupnost a kvalita stomických pomůcek nebo systém péče o stomiky jako takový? Je to kombinace všeho zmíněného a nebo něco úplně jiného? Ihned poté,

co jsem začal téma promýšlet, bylo jasné, že jednoznačné odpovědi se pravděpodobně nedopátrám.

O tom, že se za posledních dvacet let udál v životě stomiků neopakovatelný posun v kvalitě života směrem k lepšímu, netřeba diskutovat. To, že trh se stomickými pomůckami je naprosto komplexní, dostatečný a splní i nejnáročnější požadavky všech stomiků, je také jasné. Stomasestry se svým systémem vzdělávání a stomaporadny tam, kde jsou zřízeny, téměř dokonale propojují lékařskou a ošetrovatelskou péči o pacienty se střevním vývodem.

Co tedy vadí stomikům nejvíc? Je samozřejmě rozdíl mezi tím, kdo má vyšitou trvalou stomii a tím, kdo dočasným vývodem pouze překlenuje určité období do stabilizace stavu a následného zrušení střevního vývodu.

U druhé skupiny pacientů převládají stesky



*ilustrační foto*



# psychologické okénko

týkající se základního onemocnění, eventuální onkologické léčby u nádorových onemocnění. Vlastní střevní vývod, včetně nejčastějších komplikací, což bývá parastomální kýla, považují za dočasný a spíše okrajový problém. Víze brzkého zrušení stomie posouvá jejich psychologické prožívání nemoci jinam. Úplně jiné pocity, vztah ke střevnímu vývodu i požadavky na celkové zabezpečení mají pacienti s trvalou stomií. Na rozdíl od dočasných stomiků hraje významnou roli v jejich vnímání nemoci psychosociální aspekt.

Nejtěžším faktem je samotné přijetí stomie. V průběhu další péče jsem zjistil, že u většiny stomiků jsou paradoxně jako méně závažné vnímány komplikace střevního vývodu jako jsou kýly, prolapsy, retrakce či krvácení, pokud svým rozsahem neovlivňují sociální roli nemocného. Teprve v okamžiku, kdy rozsah komplikace významně limituje stomika v každodenních běžných činnostech, které jsou díky kvalitě pomůcek naprosto srovnatelné se zdravou populací, nastává problém.

Mnohem závažněji je stomiky vnímáno vše, co se týká kvality a dostupnosti stomických pomůcek, stomasester, ošetřujících lékařů a také změn v přidělování sociálních výhod – invalidních důchodů.

Setkal jsem se s mnoha případy, kdy stomikům vysloveně vadil z důvodu zvyku přechod na novou řadu pomůcek. Ti flexibilnější naopak velmi rychle odhalí a využijí novinky na trhu. Jako ohrožení je vnímáno i neustálé měnění limitu a úhrad a zvyšující se spoluúčast pacienta. V současnosti probíhající kategorizace stomických pomůcek je jen vystupňováním tohoto dlouhotrvajícího trendu s dopady na psychiku stomiků. Jistotu a krytí jeho potřeb přináší stomikovi možnost využít dobře fungující stomapo-

radnu, kde může najít oporu v ošetrovatelské i lékařské linii. Někteří jsou ve svém údelu posilováni sdružováním do stomických klubů, jiní preferují samostatné prožívání vlastní osobní situace.

Na konci tohoto zamyšlení je zřejmé, že jsem k ničemu převratnému nedošel. Pacient s trvalou stomií má největší problémy tehdy, když necítí podporu okolí, nemá pocit dostupnosti pomůcek přesně podle jeho individuálních potřeb a nemůže čerpat z empatického a profesionálního servisu stomaporadny. Somatické potíže stojí paradoxně v pozadí. O to větší důvod pro nás všechny zúčastněné zamyslet se nad celým systémem péče od samotné operace přes stomaporadny až po preskripci a sociální zajištění stomiků.

MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA,  
Městská nemocnice Ostrava ■



ilustrační foto

**StomaLinka**®  
**ConvaTec**

**800 122 111**  
pro volajícího zdarma



# Chirurgická léčba karcinomu konečníku, Milesova a Hartmannova operace

**Z dotazů pacientů ze StomaLinky® vyplývá, že řada z nich není bohužel dostatečně a hlavně srozumitelně informována svým lékařem – chirurgem o typu provedené operace a stomie.**

Z vlastní zkušenosti vím, že první pohovor s pacientem, sdělení mu například „nádorové“ střevní diagnózy, či nutnosti operace se stomií, je pro psychiku pacienta nesmírná a někdy až neúnosná zátěž. Někteří z pacientů mi dodatečně sdělili, že si z mých vstupních informací nic nepamatovali, i když se snažím vyjadřovat pečlivě, co nejsrozumitelněji a používám k tomu i schematické nákresy střevního traktu a provedené operace či edukační materiály firem. Proto je pro nás lékaře nutností mluvit s pacientem opakovaně a vycítit, kdy je schopen vnímat a vstřebávat naše informace a poskytnout mu je v přiměřeném rozsahu před i po operaci. V dnešním článku bych chtěl ty čtenáře, kteří se ptají: „Proč nemám po operaci konečník a proč někteří moji známí pacienti se stejnou diagnózou nádoru konečníku, konečník mají?“, seznámit s operací, kterou prodělali a s obecnými možnostmi chirurgické léčby nádorů konečníku.

Předoperační rozhodnutí o typu operačního výkonu u pacientů s karcinomem rekta je jedno z nejtěžších rozhodnutí pro chirurga. Při rozhodování musí mít na zřeteli hlavně dodržení všech zásad onkologické radikality operace, přitom si je také vědom, že svým rozhodnutím může výrazně ovlivnit nejenom délku života pacienta, ale rovněž jeho kvalitu (život se stomií nebo bez ní).

Na výběru operační metody se spolupodílí jednak věk pacienta, obezita, přidružené nemoci (hlavně kardiovaskulární, plicní), ale hlavně skutečnosti týkající se přímo nádorového procesu. Je to především lokalizace nádoru v konečníku (vzdálenost od řitního otvoru), dále klinické stádium onemocnění a v neposlední řadě histologický nálezn z biopsie samotného tumoru. Předoperační stanovení rozsahu nádoru za pomoci všech dostupných vyšetřovacích metod (digitální vy-

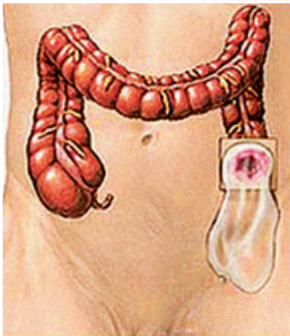
šetření, rektoskopie a biopsie, CT, magnetická rezonance, endorektální sonografie) pak pomáhá stanovit pro každého pacienta individuálně léčbu přesně „na míru“, včetně typu operace. Všechny tyto uvedené faktory jsou určující u **plánovaných operací**. Do jiné role je chirurg samozřejmě postaven u **akutních operací** nádorů (perforace, střevní neprůchodnost), kdy je nucen volit většinou jiný, několikadobý operační postup.

Dále pak chirurg provádí rozhodnutí o typu operace někdy až peroperačně, po operační mobilizaci tumoru, po zhodnocení anatomických poměrů v malé páňvi a zjištění, zda bude schopen provést střevní spojení – anastomózu bez rizika. Při jejím obtížném provedení ve velké hloubce hrozí její pooperační netěsnost s následnými závažnými pooperačními komplikacemi ohrožujícími vlastní život pacienta. Chirurg dobře ví, jak je pro pacienta žádoucí zachování análních svěračů a vyhnout se kolostomii, ale musí někdy svoje původní rozhodnutí peroperačně změnit a místo anastomózy konečník odstranit celý.

## **Možnosti operačního řešení při karcinomu konečníku jsou tyto:**

1. Amputace rekta dle Milese
2. Kontinentní resekce rekta (odstranění nádoru a provedení spojky – anastomózy, operace dle Dixona apod.)
3. Hartmannova operace
4. Lokální resekce a excise nádorů konečníku
5. Paliativní operace (stomie, elektrokoagulace nádoru, kryo nebo fotodestrukce nádoru)

**Operace dle Milese** je metoda chirurgické – operační léčby nádorů dolní, popřípadě střední třetiny konečnicku. Jedná se o amputaci konečnicku (včetně odstranění svěračů, zašití hráze) s trvalou terminální sigmoideostomií (stomie na esovitě kličce v levém podbřišku). Britský chirurg W. Ernest Miles navrhl koncept operace již v roce 1908 v Londýně a ve své době operace znamenala průlom v léčbě nádorů konečnicku. Provedení operace se během času významně změnilo, stejně jako

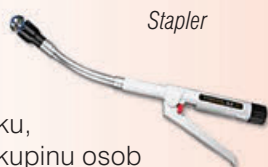


Milesova amputace

Vlastní operace je technicky náročná, provádí se ze dvou přístupů – břišního a perineálního, břišní fáze klasicky či laparoskopicky.

V posledních 20 letech došlo k výraznému snížení počtu Milesových amputací, tzn. snížení počtu pacientů s nutností trvalé kolostomie. S uspokojením můžeme konstatovat, že se poměr z dřívějších let, kdy Milesova operace tvořila 80 % výkonů u nízko lokalizovaných nádorů rekta, zrcadlově otočil ve prospěch kontinentních resekcí. Tato příznivá čísla jsou důsledkem obrovských pokroků v předoperační onkologické léčbě s moderními možnostmi chemoterapie a radioterapie, společně s technickými inovacemi v oblasti vyšetřovacích metod a operační techniky, a to především zavedením stapleru do běžné operační praxe a neustálým zdokonalováním staplerového chirurgického instrumentaria (stapler – chirurgický nástroj, svorkovač, používaný v chirurgii k přerušení a „sešití“ střeva titanovými svorkami).

Při rozhodování, zda provést Milesovu amputaci nebo kontinentní resekci konečnicku, je třeba upozornit na skupinu osob s dráždivým tračníkem a atakami průjmů nebo na pacienty, trpící již předoperační



Stapler

nedostatečností svěračů (inkontinencí), či pacienty, kteří jsou trvale upoutáni na lůžko – zde je většinou indikována amputace konečnicku, protože ošetřování trvalé stomie je u nich snazší.

Dále se zmíním podrobněji o dalším typu operace, kterou mohou pacienti podstoupit a jejímž následkem je dočasná nebo trvalá terminální sigmoideostomie, stejně jako u Milesovy amputace.

**Hartmannova operace** je chirurgická resekce horní části konečnicku a esovitě kličky s terminální stomií v levém podbřišku a s ručně nebo staplerem zašitým slepým pahýlem rekta. Užívá se většinou při akutních operacích nádorů, způsobujících střevní neprůchodnost (ileus), kdy chirurg resekuje nepřipravené střevo a nemá možnost provést bez rizika při této prvotní operaci střevní anastomózu. Tímto typem operace se často řeší i komplikace při zánětu střevních výchlipek na esovitě kličce (divertikulitida sigmatu), kdy se zanícená, někdy i perforovaná část střeva odstraní resekci. Přerušená kontinuita trávicího traktu se může při příznivém celkovém stavu pacienta a po absolvování eventuální onkologické léčby opět za několik měsíců obnovit – a to druhotnou, neméně závažnou a obtížnou operací – zanořením stomie a našitím spojky mezi koncem konečnicku a esovitě kličky. U pacientů po Hartmannově operaci pak v pooperačním období může z konečnicku odcházet hlen, který přirozeně produkuje sliznice



Hartmannova resekce

konečnicku do lumina, někdy až v takové míře, že hlen vytváří tužší zátky. Toto je tedy naprosto fyziologický stav, typický pro tuto operaci.

Na závěr mi dovoluťe vyslovit jedno přání. Jelikož v operačním repertoáru břišního chirurga je provedení stomie nejméně oblíbeným výkonem, tak doufám, že v budoucnosti jich budu muset svým pacientům provést co nejméně.

MUDr. Petr Večeřa,  
Nemocnice Hranice a. s.

## Setkání stomiků® ConvaTec 2013

Společnost ConvaTec poskytuje stomikům kromě stomických pomůcek také komplexní program péče o stomie. Jeho nedílnou součástí jsou už od roku 2005 regionální Setkání stomiků® ConvaTec.

### SETKÁNÍ STOMIKŮ CONVATEC

**V prvním pololetí letošního roku proběhlo sedm těchto setkání a ve druhém pololetí nás ještě šest setkání čeká.**

V letošním roce jsme pro vás na Setkání stomiků® opět připravili program, který vás, jak již nyní víme, velmi zaujal. Vloni jsme na trh uvedli několik novinek, které vám na Setkání blíže představujeme. Mezi další zajímavé body programu patří i účast zástupkyně společnosti Lydda Wear®, která šije prádlo a oděvy nejen pro stomiky. Na místě se můžete seznámit se vzorky modelů i materiálů, ze kterých se oděvy šijí. Dalším hostem je společnost New Water

Meaning, která vám představuje svůj oplachový roztok, vhodný pro ošetřování stomií, i další výrobky ze svého sortimentu. A samozřejmě nechybí ani finalisté Velkých návratů® a dále naši stálí hosté, jimiž jsou stomasestry, lékař MUDr. Petr Jermář, zástupce spol. A. L. P. Ecology a celorepublikového sdružení České ILCO.

### TERMÍNY SETKÁNÍ V 2. POLOLETÍ 2013

Ústí nad Labem	4. 9.
Olomouc	11. 9.
Plzeň	18. 9.
Praha I	25. 9.
Praha II	26. 9.
Ostrava	2. 10.

**Chcete-li se Setkání stomiků® ConvaTec zúčastnit, přihlašte se předem na bezplatné StomaLinka® ConvaTec 800 122 111.**

Alice Křepínská,  
Zákaznický servis ConvaTec ■



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**



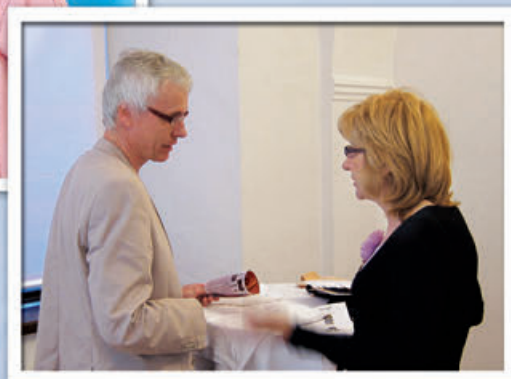
*Stomasestry E. Petterová a B. Brendlová na SS v Liberci*



*Výherkyně 1. ceny v tombole v Brně*



*Veselé dámy na Setkání v Jihlavě*



*Čas na dotazy během „stolečkové části“*

## I/2013



*Stomasestry Olga Tellerová a Jitka Brožková předvádějí nový sáček*



*Nejlepší na setkáních je osobní kontakt*

# Zákaznický servis společnosti ConvaTec

Zajímalo by mě, co si stomici představují pod pojmem „Zákaznický servis“. Určitě vás napadnou ty služby, které sami využíváte. Jelikož ale tento časopis čtou nejen zkušení stomici, ale i noví mezi vámi, jichž neustále přibývá, je dobré si jednou za čas udělat stručný přehled toho, co vám nabízíme. V krátkosti vám i představím sebe a své kolegyně ze zákaznického servisu a distribučního oddělení.



Alice



Martina S. K.



Vlasta



Martina R.



Jana

Začnu tím, kdo za tím vším stojí a kdo má co na starosti. U nás v zákaznickém servisu máme dvě, respektive tři dámy na bezplatné StomaLince® ConvaTec. Věřím, že jejich jména byste bez váhání řekli – Alice Křepínská, Martina Siková Kultová a Vlasta Sovová. Zodpovídají vaše dotazy, na vaše vyžádání posílají vzorky, informují vás o limitech a dělají toho mnohem víc. Každá z nich má samozřejmě na starosti i řadu dalších věcí. Vlasta Sovová se specializuje na pomůcku Vitala®, takže pokud tuto pomůcku používáte, určitě se s ní znáte alespoň po telefonu. Alice Křepínská má na svých bedrech jeden z největších projektů naší společnosti, a tím je **Setkání stomiků®**. Abyste měli představu, jak velký ten projekt je, uvedu tři čísla. V letech minulých 19 setkání, letos 13 a účast? Přes 1 000 z vás. No uznejte, že to je velké číslo. Martina Siková Kultová zodpovídá za reklamace pomůcek. Pomůcky jsou vyráběny převážně strojově a ani stroje nejsou neomylné. Může se tedy občas stát, že pomůcky neslouží zcela na 100% a právě tyto případy řeší kolegyně Martina. Další mojí kolegyní je **Martina Roubalová**. Vede celý náš tým a také má na starosti uvádění nových pomůcek na trh a dále např. projekt ConvaTec Connects, o kterém jsme psali v minulém čísle. No a posledním článkem zákaznického servisu jsem já – **Jana Příkrylová** a starám se mimo jiné o to, aby se vám časopis RADIM líbil a nacházeli jste v něm témata, která vás zajímají.

Jak jste si všimli, řadu služeb už jsem zde vyjmenovala. Tedy: **StomaLinka® ConvaTec 800 122 111**, dále každoroční **Setkání stomiků®**,

# služby ConvaTec

dvakrát ročně vycházející časopis RADIM. Tím však výčet našich služeb nekončí. Nově operovaní stomici dostávají hned po operaci naši taštičku, kde najdou informační brožurky, nůžky na vystřihování pomůcek, aktuální číslo časopisu RADIM a další informace. Další službou jsou naše dvě



výdejny zdravotnických potřeb v Praze a Ostravě „U Radima“, kde si můžete vyzvednout své pomůcky, ale můžete si tam i domluvit schůzku se stomasestrou nebo pořídit jiné zdravotnické zboží včetně obuvi nebo plavek. V neposlední řadě poskytujeme stomikům i **informační materiály** a **edukační video**, o jehož natáčení jsem psala v rubrice z domova.



Další služba do zákaznického servisu tak úplně nepatří, ale pro mnohé z vás je nepostradatelná. Naše děvčata v distribučním oddělení – **Leona Kazmarová**, **Miroslava Petříková**, **Milada Čejková** a **Eva Motlová** – mají na starosti **Zásilkovou službu**. Pro řadu z vás samozřejmost, ale někteří ji možná neznají. Připomenu tedy, o co jde. Vy nám pošlete svůj poukaz na pomůcky a my vám zdarma a diskrétně pošleme vaše pomůcky na domácí adresu do tří pracovních dnů od obdržení poukazu. Pokud nám sdělíte i své telefonní číslo, den před doručením vaší zásilky vám zavoláme a domluvíme se na dodání.



Kolektiv distribuce – zleva Milada, Miroslava, Eva a Leona

Tyto služby společnost ConvaTec poskytuje zdarma všem stomikům. Těší nás, že těchto služeb využíváte a velice si vážíme toho, že jste s nimi spokojeni. Děkujeme za vaši důvěru.

Bc. Jana Píkrlová,  
šéfredaktorka ■



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**

# Jak správně používat novou výpust u sáčků Esteem<sup>®</sup> (+), Natura<sup>®</sup> (+) a Esteem synergy<sup>®</sup> (+)

V loňském roce uvedl ConvaTec na trh nový systém zavírání výpustných sáčků. Inovali jsme zavírání jak u jednodílného systému Esteem<sup>®</sup> na nynější Esteem<sup>®</sup> (+), tak u dvoudílného systému Natura<sup>®</sup> na Natura<sup>®</sup> (+) a od letošního roku i u Esteemu synergy<sup>®</sup> (+)

Protože jsme se opakovaně na StomaLince<sup>®</sup> setkali s dotazy, týkajícími se nového vypouštění, zmíníme tyto změny v tomto článku. První změnou je rozšíření výpusti sáčku z původních 65 na 80 mm, což značně usnadňuje vypouštění obsahu. Zároveň byla vytvořena reverzní kapsička, která tvoří 100% pojistku proti rozevření suchých zipů a vytečení obsahu sáčku. Sáček je zároveň diskrétnější, neboť u předchozího typu byla výpust o cca 25 mm delší, což po jejím srolování a následném uzavření krycí klopou způsobilo navrstvení sáčku v dolní části.

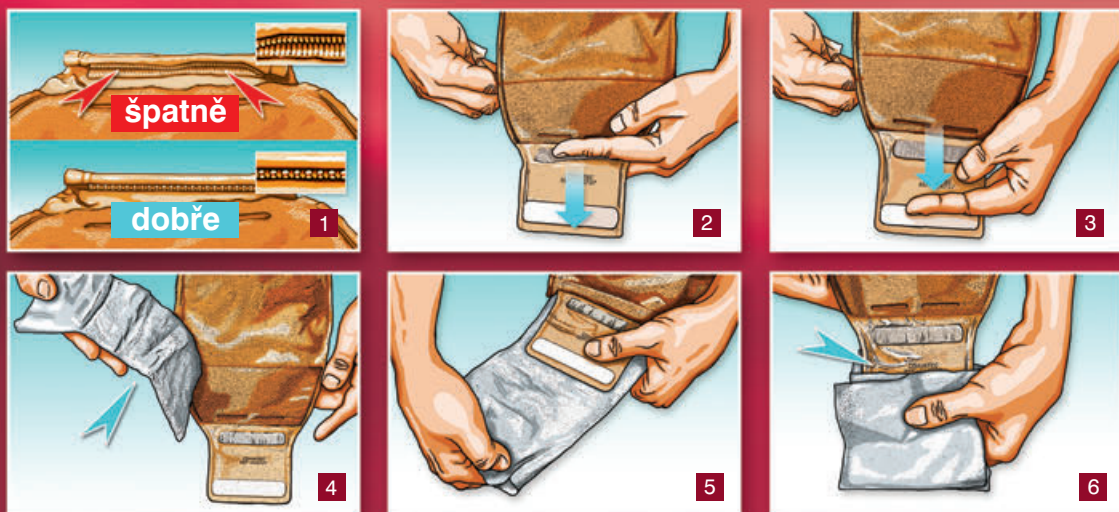
## Jak správně uzavřít nový výpustný sáček InvisiClose<sup>®</sup>

Při zavírání sáčku přehněte výpust přes bílý zpevňující proužek na konci směrem k sobě a 3x otočte, aby se suché zipy bezpečně uzavřely (obr. 1). Poté zipy silně stiskněte, až v prstech ucítíte, jak do sebe obě plochy za-

padly. Toto provedte **po celé ploše zipu**, čímž sáček bezpečně uzavřete. Poté vsuňte oba palce do okrajů reverzní kapsičky a ohněte ji, aby byla výpust schovaná. Tím zajistíte absolutní bezpečnost i komfort zmenšeného sáčku.

## Jak otevřít a vyprázdnit výpustný sáček InvisiClose<sup>®</sup>

Pokud chcete sáček vyprázdnit, zpřístupněte nejprve výpust otočením reverzní kapsičky. Rozevřením suchých zipů výpust uvolníte a stisknutím koncových proužků usnadníte vypouštění. Při tužší stolici sevřete výpust mezi prostředníček a ukazováček a tahem po celé její délce ji vyprázdníte (obr. 2–3). Kouskem toaletního papíru očistíte konec výpusti včetně bílých proužků (obr. 4–6). V případě potřeby můžete celou výpust omýt pod tekoucí vodou, případně sáček vypláchnout. Poté osušte. Před opětovným uzavřením musí být okraje výpusti čisté a suché.



Na závěr tohoto návodu bych chtěla čtenářům sdělit svou vlastní zkušenost s novým výpustním systémem, který jsem poprvé vyzkoušela a poté začala používat vloni v červnu, kdy se na náš trh dostal nový jednodílný sáček Esteem<sup>®</sup> (+) InvisiClose<sup>®</sup>. Musím uvést, že ač mám již mnoho let ileostomii, předchozí výpustný systém InvisiClose<sup>®</sup> jsem nepoužívala, protože uzavírání krycí klopou se mi nezdálo dostatečně bezpečné. Z tohoto důvodu jsem dávala přednost uzavřeným sáčkům, které jsem musela několikrát denně vyprazdňovat nepříliš komfortním způsobem. Po vyzkoušení nového systému veškeré moje obavy zmizely. S reverzní kapsičkou mám vždy absolutní jistotu, že se zipy neotevrou. Proto tyto sáčky od té doby používám bez obav.

Alice Křepínská, Zákaznický servis ConvaTec



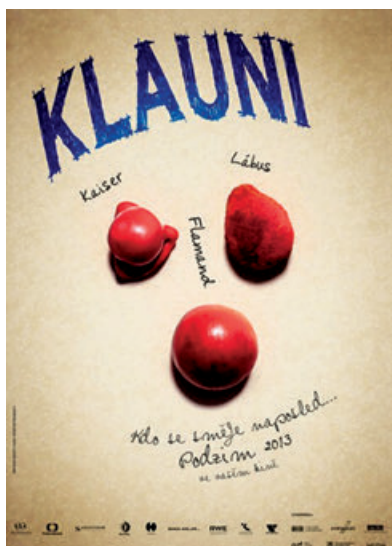
volný čas

# TĚŠÍME SE DO KINA



## NA PŘÍBĚH, KTERÝ BY NÁM MĚL BÝT BLÍZKÝ

Na podzim letošního roku přijde do kin český film KLAUNI podle námětu Borise Hybnera a scénáře Petra Jarchovského. Podle slov režiséra filmu Viktora Tauše: „Klauni přinesou komedii o dramatu klaunského života. Neboť být klaun, to je diagnóza i lék na stav označovaný jako život.“ Příběh Klaunů je příběhem tří mužů, bývalých kolegů, kteří se po dramatickém rozchodu na stáří potkávají a rozličným způsobem se vyrovnávají s tíživou životní situací.



Pro nás i čtenáře časopisu RADIM by měl být film obzvlášť zajímavý, neboť jeden z hrdinů se stane stomikem. O natáčení se několikrát zmiňoval během Setkání stomiků® sám Boris Hybner, natáčelo se v České republice, ve Finsku a Lucembursku. Ve filmu se objeví dvojice známých českých komiků – Oldřich Kaiser a Jiří Lábus, a trojici doplňuje francouzský herec Didier Flamand. Vedle dojemného příběhu a legrace nás čeká i velmi originální stylizace hlavních hrdinů. „Naši klauni ve filmu humorem čelí mnoha trápením stáří. Například Kaiserovi scénář předepisuje postupnou ztrátu vlasů, herec proto tři měsíce chodil s oholenou hlavou i obočím. Scény, ve kterých ještě vlasy má, hrál s parukou,“ komentoval natáčení režisér Tauš. Klaunská čísla nazkoušel s herci Boris Hybner osobně. Těšme se tedy, čím nás klaunská trojice Oskar, Max a Viktor překvapí a určitě NEZAPOMEŇTE ZAJÍT DO KINA. [zdroj: [www.totalfilm.cz/2013/03/labus-s-kaiserem](http://www.totalfilm.cz/2013/03/labus-s-kaiserem)]

redakce časopisu ■

### Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky: **KDYŽ MÁME DOBRO KONAT, MUSÍME V DOBRO VĚŘIT.**

### VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!

- |                               |                         |                           |
|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| ■ Miloš Ch., Brno             | ■ Václav J., Karviná    | ■ Jan H., Šumperk         |
| ■ Josef N., Břeclav           | ■ Jitřenka N., Olomouc  | ■ Teofil P., Nový Jičín   |
| ■ Oldřiška T., Starý Smokovec | ■ Miroslav L., Mělník   | ■ Jiří V., Benešov        |
| ■ Jan M., Křešice             | ■ Česlava Š., Prostějov | ■ Naděžda V., Brno-venkov |
| ■ Petr D., Brno               | ■ Marie Ď., Prostějov   | ■ Jarmila P., Písek       |

# ROZHLÍŽÍME SE S RADIMEM

**Praotec Čech slíbil své unavené družině „zemi zaslíbenou, zvěří a ptáků plnou, medem oplývající“. Když se po dlouhé pouti z charvátské země vyšplhali na vrcholek Řípu, shlédli a zjistili, že jim nelhal. Bohuslav Martinů začal svůj život v maličké světničce ve věži kostela Sv. Jakuba v Poličce. Lidské radosti a starosti sledoval z výšky 36 metrů a tento „nadhled“ sehrál zásadní roli v jeho uměleckém názoru na kompozici a jeho hudba se stala nesmrtelná. Od počátků hradního stavitelství se součástí panovnických sídel stávaly Donjony, obytné věže, převyšující celou stavbu. Zkrátka pohled z výšky je něco, co člověka od pradávna přitahuje, okouzluje a chrání. A takový nadhled může v těžké životní situaci, kterou vážná nemoc bývá, dokonce i zachránit život.**

Koncem 19. století se dokonce potřeba „rozhlížet se“ povýšila na módu, která ovládla střední Evropu. V Čechách se stala výstavba rozhleden symbolem národnostního soupeření mezi českým a německým obyvatelstvem. Vyhlídková věž na kopci odrážela úspěch a význam konkrétního turistického spolku a společenskou úroveň jejich členů. Společně s Německem, Rakouskem a Maďarskem patříme mezi nejbohatší země na tyto raritní stavby. Vezmeme vás na malou „ochutnávku“. Nedaleko Louňovic, na legendární hoře Blaník, stojí nádherná šindelová dřevostavba rozhledny

**Velký Blaník** (obr. 1). Atmosféra bukového lesa s tajemně poházenými balvany vás doslova přesvědčí, že pod vašimi nohama spí svatováclavská družina, připravená nás všechny zachránit. Liberecký **Ještěd** (obr. 2) není třeba představovat. Také priorita této stavby donutila jablonecké turisty v roce 1903 založit vlastní Horský spolek a upozornit na další zajímavá místa Jizerských hor. Jako první vypsalí konkurz na návrh stavby rozhledny na **Černé studnici** (obr. 3). Zvítězil architekt Robert Hemmrich a vznikla prostorná chata s kamennou věží. Nyní najdete v blízkosti i malé



naučné arboretum. Dramatický osud **Jedlové** (obr. 4) v **Lužických horách** téměř symbolizuje historii rozhleden obecně. Velkolepý začátek, dramatická mezihra a neuvěřitelně šťastný konec. Kamenná kruhová věž je postavena ze žnělce a na vrcholové věžičce po léta visela lucerna, která sloužila jako maják pro obyvatele podhůří. Děčínsko je naprostou vyhlídkovou velmocí. Není divu, protože České Švýcarsko patří k našim turisticky nejvyhledávanějším oblastem. **Děčínský Sněžník** (obr. 5) byl původně vystavěn jako věž pro přesná

geografická měření a patří mezi nejstarší stavby tohoto druhu u nás. Na okraji Beskyd najdete **Štramberskou trubu** (obr. 6). Rozhledna byla vybudována na ruinách hradu. Pro rekonstrukci věže byl vybrán architekt Kamil Hilbert, který přesvědčil vídeňské ministerstvo o svém citu pro historické památky. Jeho návrh štíhlé věže zakončené dřevěnou vyhlídkovou stavbou uchvátil veřejnost a dostal se do učebnic deskriptivní geometrie jako precedentsní příklad zborcených ploch (tzv. konoidů).

V současnosti u nás najdete přes 300 vyhlídkových staveb, takže každý si nějakou ve svém okolí může vybrat. Věřte, že když si počkáte na pěkný slunný den, čeká vás nádherný zážitek. Stoupaním do kopce se krásně zapotíte, na schodištích rozhleden se vám zatočí hlava, a jak se budete rozhlížet, možná i vaše starosti se stomíí budou alespoň na chvíli úplně maličké a vzdálené. Cestou domů se pak bez výčitek odměníte nějakou dobrotou v kavárně nebo restauraci, které často v okolí nechybí.

Pro snadnější hledání přikládám několik webových adres a přeji hezké rozhledy.

[www.rozhledny.wz.cz](http://www.rozhledny.wz.cz) | [www.rozhledny.webzdarma.cz](http://www.rozhledny.webzdarma.cz)  
[www.rozhledny.yc.cz](http://www.rozhledny.yc.cz) | [www.rozhlednyunas.cz](http://www.rozhlednyunas.cz)  
[www.itakura.kes.tul.cz](http://www.itakura.kes.tul.cz)

foto zdroj: [www.rozhledny.yc.cz](http://www.rozhledny.yc.cz)

Ing. Isabela Skokanová, *Praha* ■





# Recepty

V tomto čísle vám přinášíme tipy na dva letní osvěžující moučníky. Zkuste je a připravte tak sladkou tečku pro vaše blízké.



## PIŠKOTOVÝ OVOCNÝ KOLÁČ S ŽELATINOU

6 vajec  
7 lžic vody  
9 lžic cukru (krystal)  
1 hrnek polohrubé mouky  
2 žtužovače  
2 zakysané smetany  
2 vanilkové cukry  
želé na dort  
2 šlehačky

Z 6 bílků ušleháme sníh. 6 žloutků, 7 lžic vody a 8 lžic cukru smícháme a šleháme do hmoty. Přidáme hrnek polohrubé mouky a sníh. Pomalu promícháváme. Hmotu vylijeme na vymazaný a vyspaný plech a pečeme v troubě na 200 °C cca 10 minut až piškot zružoví. Ušleháme 2 šlehačky se 2 žtužovači. Do šlehačky přidáme 2 zakysané smetany, 1 lžici cukru a 2 vanilkové cukry. Poté dáme na vychlazený koláč. Poklademe nakrájené ovoce a zalijeme želatinou.



## CHUTNÝ MOUČNÍK Z CUKETY A TVAROHU

### TĚSTO:

2 nebo 2,5 hrnku nahrubo  
nastrouhané cukety  
2 nebo 2,5 hrnku polo-  
hrubé mouky  
1 hrnek cukru krupice  
1 vejce  
1–2 vanilkové cukry  
1 kypřicí prášek  
do pečiva  
1–2 lžičce rumu  
nebo amareta  
2 lžičce kakaa

### KRÉM:

2 měkké tvarohy  
(ve vaničce)  
250 g másla  
200 g moučkového cukru  
marmeláda – kyselejší třeba  
citronová, rybízová

K nastrouhané cuketě přidáme všechny suroviny, uděláme těsto, které nalijeme na vymazaný plech. Pečeme na 180 °C cca 25 minut. Krém z tvarohu, změkklého másla a cukru našleháme. Moučník potřeme marmeládou a nalijeme krém. Můžeme ozdobit čokoládovými hoblinami nebo jiným zdobením. Moučník vychladíme.



Přeji vám dobrou chuť.

Bc. Jana Přikrylová, šéfredaktorka

# RADIM A JEHO TVÁŘ

Záleží nám na spokojenosti čtenářů a tak se ptáme – jak to vidíte vy?

Časopis RADIM bude příští rok slavit 20 let. Za tyto dlouhé roky se několikrát proměnil od tenké malé brožurky, která vycházela vždy, když bylo něco nového, přes RADIMA ve dvojazyčné podobě až po dnešní časopis, který má 48 stran, je pouze česky a vychází dvakrát ročně. Vždy je dobré zeptat se na názor čtenářů a zrekapitulovat tak, zda se časopis líbí, zda bychom ho neměli nějak upravit a „někam posunout“. Proto jsme si pro vás připravili pár anketních otázek. Pokud nám na ně odpovíte a pošlete na adresu společnosti ConvaTec, Olivova 4, 110 00 Praha 1, budeme rádi. Anketu zpracujeme a v příštím čísle vyhodnotíme. Můžete tak společně s námi ovlivnit tvorbu dalších čísel vašeho oblíbeného časopisu.

Začneme titulní stranou.

**A.** Líbí se mi, když je na titulní straně člověk, se kterým je v časopise rozhovor. ANO  NE

**B.** Co (dalšího/ jiného) by se vám na přední straně líbilo?

.....

.....

Postoupíme dále a podíváme se na rubriky.

**C.** Zaškrtněte tvrzení, s kterým souhlasíte:

Čtu celý časopis od začátku až do konce.  Nečtu ho celý, vyberu si jen, co mě zajímá.

**D.** Ohodnoťte jednotlivé rubriky jako ve škole od 1 do 5 podle toho, jak se vám líbí.  Představení

ConvaTec  Ze světa  Psychologické okénko  
 Informace  Rozhovor  Slovo lékaře  
 Hojení ran  Z vašich dopisů  Služby ConvaTec  
 České ILCO  Rady stomasester  Volný čas

**E.** Kterou z rubrik byste si přáli rozšířit? .....

.....

**F.** Jsou články psány srozumitelně? (škála 1 až 7 – 7 zcela souhlasím, 1 – zcela nesouhlasím)


**G.** Jsou články psány poutavou formou? (škála 1 až 7)

**H.** Jsou nějaká témata, která vám v časopise chybí? NE  ANO  jaká?

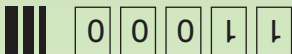
**I.** Je něco, na co jsme se vás nezeptali a chtěli byste nám to napsat? .....

.....

Děkujeme vám, že jste věnovali čas tomuto krátkému dotazníku a podělili se s námi o svůj názor.

Bc. Jana Přikrylová, šéfredaktorka 





1 1 0 0 0 0  
 Praha 1  
 Olivova 4/2096  
 Česká republika, s. r. o.  
 ConvaTec

**Odpočívání zásilka**  
 cenu hradí příjemce  
 982803000000-0139/2008

RADIM, časopis pro stomiky,  
 vydává společnost ConvaTec a vychází  
 dvakrát ročně v Praze.



Tento anketní lístek odstříhnete dle vyznačení.  
 Přeložte, po okraji zalepte a odešlete zdarma jako poštovní zásilku.



**800 122 111**  
 pro volajícího zdarma

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**



# Křížovka

V tajence křížovky najdete pravdivé přísloví.

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

POMŮČKA: AIC, ADOR ASQ, EDERA LELO, TOKO	SMĚNEČNÝ RUČITEL	1. DÍL TAJENKY	LLOYDOVO PRÍZVISKO	CIKÁN	✳	STAŠKOVŮ JMÉNO	DRUH LODI	INICIÁLY ZPĚVÁKA SAVKY	A SICE	✳	TRAMPSKÝ TABOR	DŮSTOJ- NIČTÍ ČEKATELE	JMÉNO HERCE SHARIFA	PIVA PRO ŘIDIČE
BŮH LÁSKY					ÚŘEDNÍ SPISY					KRYT VOJÁKA				
PROSPE- RITA					SADA					4. DÍL TAJENKY				
ZNAČKA HLINÍKU			DÉLKOVÁ MÍRA					POSTUPNĚ VADNOUT						
KAPROVITÁ RYBA			DLOUHÁ CHVÍLE	ROZTAVENÉ HMOTY				AFRICKÝ SLON	ITALSKY „BŘEČTAN“					
✳	KAZ DŘEVA				GRUZÍNSKÁ HRA					ZNAČKA ASTATU			2. DÍL TAJENKY	MUŽSKÉ JMÉNO
	ZÁSObNÍKY OBILI				1. SLOVEN. PREZIDENT					SLOVENSKY „UŽITEK“				
VYSEDÁ- VAT						ŠPLHAVÝ PTÁK					UMĚLÝ JAZYK			
						KOSÍ MLADÉ					UCHRANA ZBOŽÍ			
KURZIVA								BÝVALÝ OBCHODNÍ DŮM				ZNAČKA OSMIA		
								PODNEBÍ				DRAVÝ PTÁK		
ŘÍMSKÝCH 51			VYSOKÁ KARTA				HLAVA HOUBY							
			LIHOVINA				BOHYNĚ ÚRODY							
POLNÍ MÍRA				SLOVENSKY „OSEL“					HUDEBNÍ NÁSTROJ					
				PENĚŽNÍ POUKÁZKA					DRUH TKANINY					
✳	FANFÁRA				EPICKÝ BÁSNÍK					SHAKESPE- ARŮV KRAL				
	POKOLENÍ				CHLÉV PRO KRÁVY					OBRUBA KLOBOUKU				
NÁŠ KOSMO- NAUT						JEHLIČNA- TÝ STROM					INICIÁLY JANAČKA			PILOT
						ZNAČKA KRUŽÍTEK					ŠVÝCARSKÝ POLITIK			
KOMOŇ			ŠÍJE				SVATOZÁŘ					SLOVENSKY „JIL“		
			MORŠKÝ KORYŠ				KRÁTKÝ KABÁT					LATINSKY „KOSTKY“		
PODĚKO- VÁNÍ				ZVYŠENÝ TÓN				SOTVA						
				ZRAK				ŘEKA						
✳	ZNAČKA STRONCIA	NAROVNÁ- VAT							BUCLATÝ					
		TOHLE							ZNAČKA MANGANU					
3. DÍL TAJENKY						STLAČENÍ								
JMÉNO ZBOJNÍKA HOODA						ZASKLENÉ OTVORY					KÓD LETIŠTĚ AIROK			



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