

# R

# radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

2/2013

ROZHOVOR

## I BODLÁK MŮŽE BÝT KRÁSNÝ...

S PANEM JIŘÍM QIDO VALTEREM

NOVINKA

## VITALA®

V SETU S TVAROVATELNÝMI  
PODLOŽKAMI

## KÝLA

JEDNA Z NEJČASTĚJŠÍCH  
KOMPLIKACÍ STOMIE

StomaLinka®  
ConvaTec





### URČITĚ SI PŘEČTĚTE

4

#### ConvaTec – představení Co je u nás nového

Redakční rada doznala další změny. Představíme vám její novou členku stomasestru Mgr. Veroniku Zachovou.

7

#### ConvaTec Novinky v sortimentu ConvaTec

Výsledky studie používání novinek v příslušenství Niltac™ a Silesse™. Další novinkou v našem sortimentu je inovovaná Vitala®, kterou můžete používat s tvarovatelnými podložkami.

10

#### rozhovor **hlavní téma** I bodlák může být krásný...

Tentokrát jsme se vypravili do malebné obce Bukvice nedaleko Jičína, kde tráví volný čas malíř Jiří Qido Valter. Jak se vyrovnal se svojí nemocí a jaké jsou kromě malování jeho další koníčky?

14

#### rady stomasester Jak se připravit na onkologickou léčbu

Zeptali jsme se vrchní sestry Jarmily Košťálové z onkologického oddělení Nemocnice Na Bulovce v Praze, s jakými obtížemi se můžete setkat během chemoterapie, jak jim předcházet, a pokud nastanou, jak je řešit.

#### Urostomie

Urologická stomasestra Milada Karlovská taktéž z Nemocnice Na Bulovce vás seznámí detailněji s urostomií a s jejími odlišnostmi oproti kolostomii a ileostomii.

18

#### slovo lékaře

#### Jedna z nejčastějších komplikací stomie – KÝLA

Parastomální kýla je jednou z nejčastěji se objevujících komplikací. Často nás žádáte o radu, jak kýle předcházet, zda jít na operaci, pokud už jste na ní byli, proč se kýla znova objevila. Na tyto otázky a i řadu dalších odpovídá zkušený chirurg MUDr. Tomáš Mrázek.

20

#### psychologické okénko

#### Je to pravda odvěká, že šaty „dělají“ člověka?

Řada z vás si myslí, že po vyvedení stomie je nutné změnit celý šatník. Veronika Zachová vám poskytne rady, jak se oblékat pěkně a pohodlně a při tom odvést pozornost od stomie.

22

#### „JULIE RADÍ“ **novinka** O hojení ran „trochu jinak“

„JULIE RADÍ“ je nová rubrika, ve které vám lékařka Julie poradí, jak rychle a bezbolestně vyzrát např. na bércové vředy, popáleniny, odřeniny či běžná drobná poranění.

23

#### služby ConvaTec

#### Výsledky ankety „RADIM a jeho tvář“

V minulém čísle jsme pro vás připravili anketu, která se týkala vaší spokojenosti s časopisem RADIM a tentokrát vám přinášíme její výsledky.

34

#### z domova Velké návraty 2013

Letos jsme vyhlášovali vítěze Velkých návratů® pro Čechy a Moravu na dvou Setkáních stomiků® v Praze a Ostravě. Kdo vyhrál a jaké jsou jejich příběhy?



**Bc. Jana Příkrylová,**  
šéfredaktorka časopisu,  
Senior Customer Service  
Specialist ConvaTec  
Česká republika

**RADIM, časopis pro stomiky**  
č. 2/2013. Vychází dvakrát ročně  
v Praze.

**Šéfredaktorka:**

Bc. Jana Příkrylová

**Redakční rada:**

**Předseda:** Bc. Jana Příkrylová

**Členové:**

MUDr. Tomáš Mrázek, PhD., MBA,

MUDr. Petr Večeřa, Mgr. Veronika

Zachová, Milada Karlovská, Alice

Křepinská, 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 článcích příspěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednájí podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech, týkajících se vašeho zdravotního stavu, prosím, vždy kontaktujte vašeho lékaře nebo stomasestru. Společnost ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

## Trochu jistoty v nejisté době

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

opět vás zdravím po půl roce na stránkách časopisu RADIM. Je to až neuvěřitelné, jak ten čas letí. Asi k tomu přispívá i počasí. Některá roční období se totiž letos střídala velice rychle. Léto přišlo pozdě a dlouho nám nevydrželo. Ten pravý podzim přišel s opravdovou razancí a babí léto jaksi letos nepřišlo vůbec. No a zima? Ta nám asi dlouho vydrží. U nás ve společnosti ConvaTec jsme díky chladnému počasí mysleli na Vánoce již v říjnu. A jsem si jistá, že jsme nebyli jediní.

Za toho půl roku jsme všichni udělali kus pořádné práce. Tak například my v redakční radě jsme se snažili ještě vylepšit náš-váš časopis dle výsledků ankety, která byla zveřejněna v minulém čísle. Chtěla bych touto cestou poděkovat všem, kteří anketu vyplnili a poslali nám ji zpět do redakce. Díky vašim odpovědím jsme dostali zpětnou vazbu na naši práci a na to, jak se vám časopis líbí. Na základě výsledků ankety jsme udělali pár změn, které jak doufám, se vám budou líbit. Ta první, které jste si mohli všimnout hned v obsahu, je spíše kosmetická. Pozměnili jsme pořadí rubrik, ale všechny důležité informace jsme zachovali. Rozloučili jsme se s rubrikou „Ze světa“ a naopak jsme některé rubriky rozšířili a máme i nové. Podrobněji se o výsledcích ankety dozvíte na dalších stránkách.

V tomto čísle vám přinášíme další užitečné informace. Když zabrousím do rubriky Rady stomasester, najdete v ní příspěvek od vrchní sestry Ústavu radiační onkologie paní Jarmily Košťálové, která se stomikům věnuje již celou řadu let. Poskytuje užitečné rady, jak se chovat v období onkologické léčby. Milada Karlovská si vzala opět slovo k urostomiím a popsala základní informace o urostomiích velmi polopaticky. Konečně mohou říci, že je mi to teď daleko jasnější, proč urostomici nemusí držet diety, co má s urostomií společného tenké střevo a další. Pokud jste si těmito věcmi také nebyli zcela jisti, určitě si článek přečtěte.

Další velmi čtenou rubrikou je Slovo lékaře. Pan primář MUDr. Tomáš Mrázek napsal o jedné z nejčastějších komplikací a tou je kýla. Dotazy týkající se kýly od vás slyšíme velmi často. Proto doufám, že na řadu těch vašich najdete odpovědi právě v jeho příspěvku.

Nová členka redakční rady Veronika Zachová si vzala na starost téma oblečení. Někomu by se mohlo zdát, že je to věc nepodstatná, ale my víme, jak často to řešíte a že si někdy nevíte rady. Veronika se vám snaží ukázat, že nejen volné oblečení je tou správnou volbou.

Já jsem ve svém úvodníku vyzdvihla jen několik rubrik, ale myslím, že stojí za to, si přečíst časopis celý. Dozvědět se nejen něco nového, ale strávit s ním hezké chvíle a u některých příspěvků si odpočinout nebo také načerpat inspiraci.

Milí přátelé, chci vám za celou redakční radu popřát klidné svátky, hodně pohody a do nového roku hlavně zdraví a taky trochu toho štěstí.

S úctou Vaše

Jana Příkrylová



## CO JE U NÁS NOVÉHO

**Redakční rada se sešla opět již koncem srpna v Hranicích na Moravě, jak tomu bývá zvykem. Sešli jsme se ale v novém složení. Z redakční rady odešla stomasestra Jana Hyklová. Chtěla bych touto cestou Janě moc poděkovat za její dosavadní spolupráci a za její příspěvky do časopisu RADIM.**



Rozmýšlení, koho přizvat do redakční rady, však nebylo dlouhé. Hned mě napadla **Mgr. Veronika Zachová**, která je v současné době na rodičovské dovolené, ale před tím zastávala funkci stomasestry na chirurgii ve



Všeobecné fakultní nemocnici. Řada z vás ji určitě zná. Vy, kteří ji znáte osobně, mi jistě dáte za pravdu, že je to stomasestra citlivá, zkušená a vzdělaná. Napadá mě ještě celá řada superlativů, ale nebudu v nich pokračovat, protože Veronika je skromná a jemně by se mnou nesouhlasila. Chtěla bych vyzdvihnout knihu, kterou napsala ještě se svými kole-

gyněmi a nese název, jak jinak, Stomie. Spolupodílela se na ní i Milada Karlovská, která je také členkou redakční rady. Je to kniha určená převážně pro sestry, ale určitě se bude líbit i vám. Abych vám Veroniku alespoň trochu přiblížila, položila jsem jí tři otázky.

### **Verunko, jak dlouho jsi stomickou sestrou a co Tě k tomu přivedlo?**

Stomikům se věnuji od roku 2002. Přivedla mě k tomu, jak to obvykle bývá, náhoda anebo záměr? Původně jsem se o stomickou péči jen zajímala a „studovala“ ji, abych měla sama ucelený přehled o chirurgickém ošetrovatelství. Dnes se tomu dívím, ale během praxe na střední ani na vysoké škole jsem se totiž se sto-

miky nesetkala. Něco mě k nim lákalo. Nakonec okolnosti ukázaly, že to, co jsem se naučila, je třeba i dělat a předávat zkušenosti dál. Práci, která má smysl, jsem tak trochu podlehla.

### **Ted' jsi sice na rodičovské dovolené, ale přesto jsi s prací úplně nepřestala. Co všechno děláš a jak to všechno zvládáš?**

Stíhám jen maličko. Snažím se dál přednášet a psát. Články jsou jednak určeny stomikům, ale také zdravotníkům. Témata se týkají tedy nejen problematiky života se stomií, ale i širší ošetrovatelské péče (např. bezpečnosti práce, správných postupů). Bez podpory mých nejbližších, kterým svěžuji své robátko, bych to nezvládla. Důležité je i to, že jsou aktivity sester na naší chirurgické klinice podporovány.

### **Práce na chirurgickém oddělení je velmi náročná, ale ani rodičovská dovolená není dovolená v pravém slova smyslu. Jak odpočíváš a co Tě nabíjí?**

Dříve jsem relaxovala jen pohybem, mám ráda tanec, plavání, turistiku, cvičení a po tom příjemnou masáž. Časem se k tomu vrá-



tím. V současnosti nabírám fyzické síly spíše pasivně, spánkem. A spíš procvičuji hlavu. S heslem zůstat IN, a to právě čtením a psáním. A jak se mi to daří, se dočtete v příspěvcích, snad vás zaujmou anebo pobaví. Za tuto příležitost děkuji.

Verunko, moc děkuji za odpovědi i za to, že jsi přijala nabídku stát se členkou redakční rady a napomáhat tak dobré věci. Těšíme se na Tvé moudré příspěvky.

Bc. Jana Příkladová, šéfredaktorka ■



V minulém čísle časopisu jsme vám představovali pět našich obchodních zástupkyň. Jednou z nich byla **Bc. Marie Jermářová**. Maruška v srpnu tohoto roku udělala velký životní krok a vdala se. Od srpna tedy nosí jméno **Marie Rogulska**.

Maruško, redakční rada i celý ConvaTec Ti přeje hodně štěstí, vzájemného porozumění a lásky do budoucích let. Věřím, že se k přání připojujete i vy, milí přátelé.



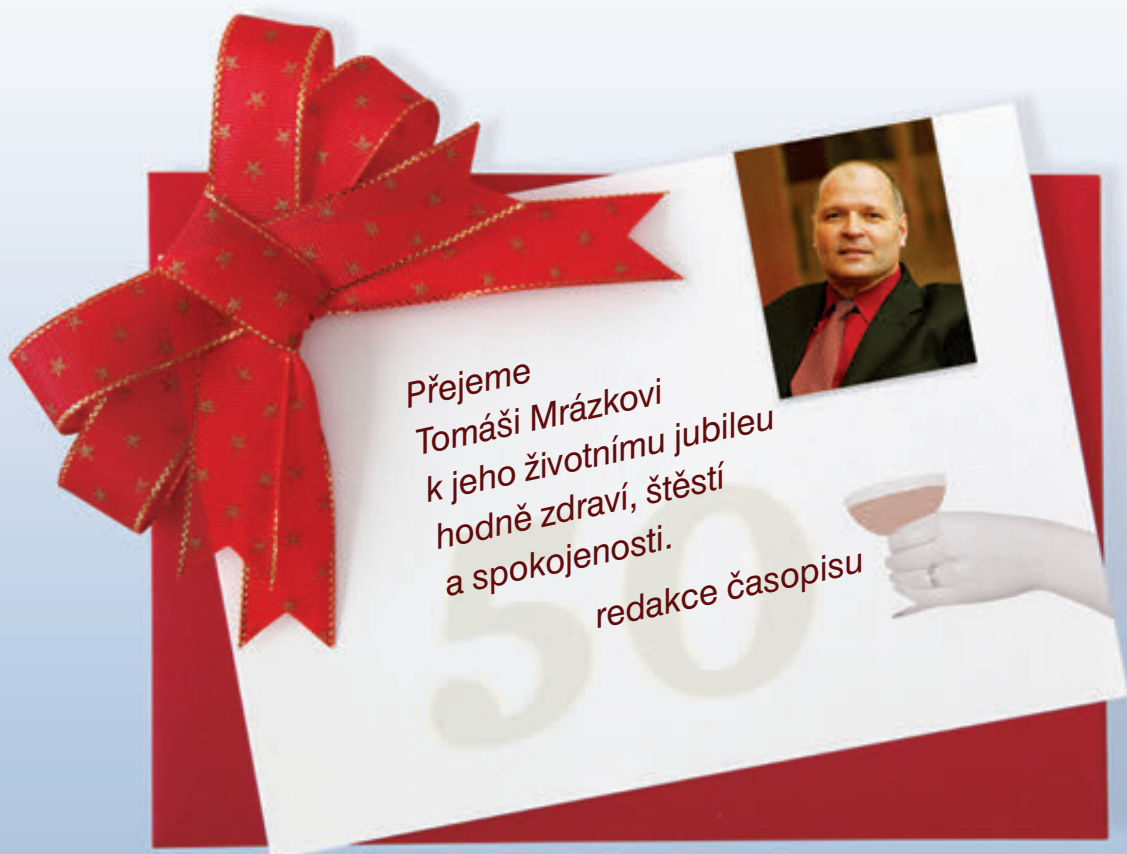
Bc. Jana Příkladová, šéfredaktorka ■



ConvaTec

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

*Společně vytváříme náš svět*



Přejeme  
Tomáši Mrázkovi  
k jeho životnímu jubileu  
hodně zdraví, štěstí  
a spokojenosti.

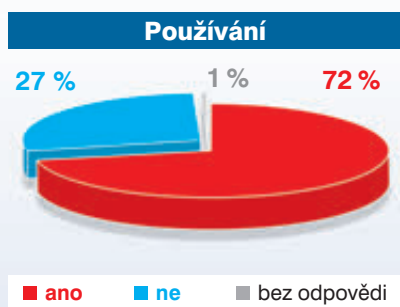
redakce časopisu



## Jak dopadla studie o novinkách v příslušenství

Milí čtenáři, ráda bych navázala na první letošní vydání časopisu RADIM, ve kterém jsme vás informovali o rozšíření nabídky výrobků z řad příslušenství. Představili jsme vám **odstraňovač adheziv Niltac™**, **ochranný film Silesse™** a novinku – **gelující sáčky pro ileostomiky Diamonds™**. Vzhledem k tomu, že Niltac™ i Silesse™ jsou na bázi silikonu, neobsahují alkohol, oleje ani žádné další přísady, jsou tyto nedráždivé (hypoalergenní) a dobře je snáší i stomici s citlivou pokožkou. Zajímalo nás, jak jste s novým příslušenstvím spokojeni, zda vám vyhovují více ubrousky nebo sprej, jaký je váš názor na tyto výrobky. Řada stomiků se zapojila do studie, která probíhala od dubna do června. Prostřednictvím stomasester jste nám poskytli odpovědi, názory i připomínky, kterých si ceníme a **děkujeme vám za ně**.

Společně se podívejme na nejdůležitější odpovědi.



**72%** dotázaných odpovědělo, že **příslušenství používá** – odstraňovač adheziv i ochranný film. Toto je velice pozitivní z hlediska prevence poškození kůže v okolí stomie. Slyšíte při edukaci od svých stomasestřiček, jak je důležité dbát nejen o hygienu a ošetřování stomie, ale důkladnou péči je třeba věnovat právě i kůži okolo stomie, která je díky dennímu nošení pomůcek tolik namáhána. Pravidelným používáním odstraňovače při odlepování pomůcek a aplikací ochranného filmu před nalepením nové pomůcky předejdete možnému poškození kůže a navíc ji ještě chráníte.

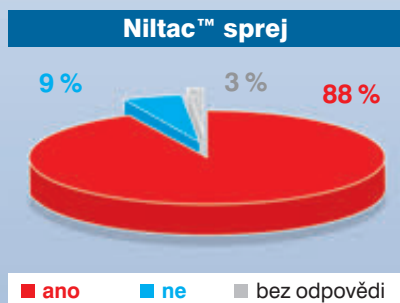
Téměř polovina stomiků uvedla, že **stav kůže před použitím příslušenství nebyl bez problémů**. **38%** mělo kůži začervenalou a **9%** dokonce poškozenou.

### Zlepšení při používání

Pokud stomici měli kůži začervenalou nebo poškozenou, při **pravidelném používání odstraňovače adheziv Niltac™** a ochranného filmu Silesse™ došlo ke zlepšení u **84%**.



### Dobré a snadné zacházení



Většinou jste zvolili příslušenství ve formě spreje, se kterým se vám dobře a snadno zacházelo Niltac™ (88%) a Silesse™ (75%).



## Závěry studie

Všeobecně jsou stomici s příslušenstvím spokojeni a plánují odstraňovač i ochranný film používat i nadále.

Závěrem bych ráda připomněla, že je velice důležité dbát nejen o vaši stomii, ale stejnou péči věnovat i okolní kůži, která je tolik namáhána. Proč tedy strhávat pomůcky a přidělavat si bolest, když jsou také prostředky, které vám umožní bezbolestné, jednoduché a snadné odstranění pomůcky. Proč nepoužít ochranný film, kterým se okolí stomie dobře chrání a navíc se zlepšuje přilnavost pomůcky. Příslušenství je tady pro vás, aby vám usnadnilo ošet-

řování a vy jste se tak chránili před možnými komplikacemi a bolestmi, které jsou vždy velice nepříjemné. Příslušenství je hrazeno zdravotními pojišťovnami a v rámci měsíčního nebo čtvrtletního limitu si můžete nechat výrobky na poukaz předepsat. Přeji vám hodně příjemných chvil strávených v pohodě a bez starostí.

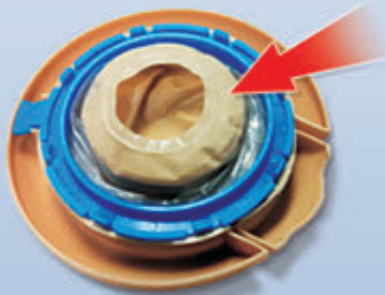
Martina Roubalová,  
Product Manager ConvaTec ■

# POMŮCKA VITALA® V SETU S TVAROVATELNÝMI PODLOŽKAMI

**Další novinkou, na kterou bychom vás rádi v tomto čísle upozornili, jsou dva nové kolostomické sety Vitala®. Vývojové středisko naší společnosti ještě více zdokonalilo bezsáčkovou pomůcku Vitala® tak, aby ji mohli používat i kolostomici, kterým vyhovují naše tvarovatelné podložky. Set obsahuje podložku Natura® plochou tvarovatelnou nebo Natura® konvexní tvarovatelnou. Na trhu jsou zatím k dispozici tyto měsíční sety ve velikosti 57 mm (velikost dle přírubového kroužku podložky dvoudílného systému Natura®).**

Vylepšení pomůcky Vitala® spočívá především v tom, že pěnové vzduchové těsnění je chráněno membránou, aby při styku s manžetkou tvarovatelné podložky nebyla omezena funkčnost těsnění. Na obrázku si prohlédněte vylepšení pomůcky.

**Membrána chrání vzduchové těsnění**



Měsíční kolostomické sety s podložkou Natura® Stomahesive® i sety s podložkou Natura® flexibilní zůstávají beze změny.

Nadále platí, že vhodnost používat bezsáčkovou pomůcku Vitala®, je dána splněním následujících podmínek:

- Typ stomie – kolostomie
- Více jak 6 týdnů po operaci
- Částečně až zcela formovaná stolice
- Prolaps stomie (měřeno vleže) do 2 cm
- Velikost přírubového kroužku podložky – 45 nebo 57 mm pro standardní sety Vitala®
- Velikost přírubového kroužku podložky – 57 mm pro sety Vitala® s tvarovatelnou podložkou

Neváhejte proto a kontaktujte nás na StomaLince®, kde vám rádi předáme spojení na certifikovanou stomasestru, která zkontroluje vhodnost vaší stomie a naučí vás pomůcku používat tak, aby vám přinášela co největší komfort a spokojenost.



## Sortiment setů Vitala®

KÓD	NÁZEV	VELIKOST STOMIE	KS V BALENÍ
0085648	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Stomahesive® 45 mm:		
	VITALA®	45 mm	15
	Podložka NATURA® Stomahesive®	45 mm	10
	Sáček NATURA® (+) uzavřený standard s filtrem	45 mm	60
0085649	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Flexibilní 45 mm:		
	VITALA®	45 mm	15
	Podložka NATURA® flexibilní	45 mm	10
	Sáček NATURA® (+) uzavřený standard s filtrem	45 mm	60
0085650	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Stomahesive® 57 mm:		
	VITALA®	57 mm	15
	Podložka NATURA® Stomahesive®	57 mm	10
	Sáček NATURA® (+) uzavřený standard s filtrem	57 mm	60
0085651	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® Flexibilní 57 mm:		
	VITALA®	57 mm	15
	Podložka NATURA® flexibilní	57 mm	10
	Sáček NATURA® (+) uzavřený standard s filtrem	57 mm	60
0082659	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® s podložkou Natura® plochou tvarovatelnou:		
	VITALA®	57 mm	15
	Podložka NATURA® plochá tvarovatelná	57 mm	10
	Sáček NATURA® (+) uzavřený standard s filtrem	57 mm	60
0082662	SET MĚSÍČNÍ KOLOSTOMICKÝ VITALA® s podložkou Natura® konvexní tvarovatelnou:		
	VITALA®	57 mm	15
	Podložka NATURA® konvexní tvarovatelná	57 mm	10
	Sáček NATURA® uzavřený standard s filtrem	57 mm	60

SET VITALA® podléhá schválení revizního lékaře a je určen na 1 měsíc. Tři sety lze předepsat na 3 měsíce.

Kolostomický set s pomůckou VITALA® je po schválení revizním lékařem plně hrazen zdravotními pojišťovnami.

### Nové sety s tvarovatelnými podložkami budou označeny těmito etiketami:



Martina Roubalová,  
Product Manager ConvaTec

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

Když přijedete do malebné vesničky Bukvice nedaleko Jičína, určitě si všimnete dřevěného poutače u silnice s nápisem Galerie Na Špejcharu. Není to ale galerie ledasjaká. Ta bukvičká se nachází v krásné zrekonstruované roubence. Při vstupu do ní ucítíte vůni dřeva a sušených bylinek, a pak už se můžete kochat pohledem na vystavené obrazy. Majitelem Galerie Na Špejcharu a zároveň autorem části vystavených obrazů je pan **Jiří Qido Valter**, který se nám představil během našeho letního rozhovoru.

hlavní téma

# I bodlák může být krásný...



**Jak se zrodila myšlenka vybudovat galerii právě v těsném sousedství vaší chaloupky?**

Inspirovala mě moje dovolená před lety. Navštívil jsem tenkrát Poličsko a projel několik vesnic, kde byly ve vesnických sálkách insta-

lovány výstavy různého druhu. Proto jsem se rozhodl přetvořit bývalou sýpku neboli špejchar přiléhající k naší chaloupce ve výstavní místnost – odtud název Galerie Na Špejcharu. To bylo v roce 2004 a od té doby už tu vystavovalo mnoho dalších amatérských umělců a navštívilo ji přes 5 000 návštěvníků.

**Galerie je součástí krásně zrekonstruované roubenky, kterou jste si také opravil vlastními silami?**

Roubenka byla původně chátrající stavení z 18. století, které jsme koupili v 70. letech a postupně ji začali opravovat. Uprostřed té původní ruiny rostly stromy, chyběly okna



# rozhovor

i dveře. Všechno jsme museli udělat nově – vany, podlahy, střechu, stropy atd. Protože tady s manželkou trávíme velkou část roku, měl jsem dost času se tomu všemu věnovat. Stálo to ale opravdu hodně dřiny. Od roku 1991 jsem musel ve fyzické práci hodně polevit, protože jsem onemocněl chronickou leukémií.

## Jak se u Vás tato nemoc projevila?

Byl jsem dvacetinásobným dobrovolným dárce krvinek. Když jsem šel po asi čtyřleté přestávce znovu darovat krev, zavolal si mě po od-



Bukvická louka (2013)

běru lékaře, že se mu něco nezdá na mém krevním obraze. Pravdou je, že jsem se v té době cítil velmi unavený. Když mi odběr po týdnu zopakoval, výsledek byl bohužel stejný, a tak jsem se stal pacientem Hematologické kliniky ve FN v Hradci Králové. Leukémii mi nejprve léčili medikamenty a v roce 2005 jsem nakonec podstoupil transplantaci kostní dřeně.

## Bylo to hodně obtížné vyrovnat se s faktem, že najednou máte vážnou nemoc?

Víte, já beru všechno hodně pragmaticky. Před transplantací mi řekl ošetřující lékař, že se nejedná o lehkou, ani bezproblémovou záležitost. Přesto jsem do toho šel a dobře jsem udělal, po zákroku jsem na transplantčním pokoji začal hned malovat. Vzal jsem si s sebou kroniku Bukvice a vyzdobil ji obrázky všech domů jak v Bukvici, tak v osadě Křelina, a těšil se, až se vrátím domů. Stejně to bylo, když se mi v roce 2010 udělal lymfom v blízkosti tlustého střeva, který mi odoperovali, ale po ope-

„Stomii jsem přijal jako fakt, nepovažuju to za hendikep.“



raci mi sdělil lékař, že mi museli udělat kolostomii. Přijal jsem to jako fakt, nic s tím nenadělám a nepovažuju to za hendikep. V začátcích mi moc pomohla stomasestra Marie Rybová z FN Hradec Králové, které bych touto cestou rád poděkoval za její rady a péči. Všechno mi teď trvá déle a musím se víc šetřit. Co jsem dřív zvládnul za dopoledne, teď udělám třeba za týden, ale jsem v důchodu, času je dost a nemám v podstatě nic zakázaného. Musím jen dodržovat dietu kvůli cukrovce, ale nelámu si s tím hlavu. Po transplantaci to bylo mnohem horší, měl jsem zakázáno hodně potravin, ale teď už můžu skoro všechno.

## Vraťte se ale teď k Vašemu velkému koníčku – malování.

Malovat krajinky jsem začal už na základní škole. Vystudoval jsem nejprve Střední zemědělskou školu, pak jsem nastoupil do Prahy na vysokou, ale po úmrtí otce jsem studia zanechal a vrátil jsem se domů postarat se o svoji invalidní maminku. Začal jsem pracovat jako zootechnik v severních Čechách



Střevač (2012)



*V bukvicke kapli si velice rad zahraji na varhany z r. 1903*

v Prunéřově a potom v Hoře sv. Šebestiána a věnoval se malování severočeské krajiny. Nakonec jsem změnil profesi, nastoupil k hospodářské kriminálce a přestěhoval se na Jičínsko. V té době jsme také koupili zmiňovanou chalupu v Bukvici. Maluji zdejší okolí – Střeňavač, Křelinu, jde o dokumentární malbu, v plenéru byste našli podle mého obrázku přesně to malované místo. Jsem v podstatě samouk, dělal jsem i oleje, ale v bytě to byl problém, tak jsem barvy věnoval kamarádům a začal kreslit tuší, později jsem přešel k akvarelu.

Jezdil jsem i na mezinárodní malířské plenéry do Polska, to bylo moc zajímavé, všichni se hrozně divili, kde mám stojany, rámy, kufry s barvami, ale já měl všechny malířské potřeby schované v malém penálu.

## **Galerie Na Špejchaře ale není Vaše jediná bukvicke aktivita?**

To je pravda. Bukvice patří do tzv. Mariánské zahrady, což je jednak unikátní barokní krajina v území mezi Jičínem a Kopidlnem a zároveň svazek 31 obcí patřících do této lokality. U nás v Bukvici se můžeme pyšnit kompletně zrekonstruovanou kaplí z roku 1767, o kterou se starám a která je zasvěcena sv. Janu Nepomuckému. V roce 2003 kapli včetně mobiliáře církev převedla na obec. V kapli jsou varhany vyrobené r. 1903 firmou Koblre z Lomnice nad Popelkou.



*Figuríny (2011)*

Jedná se o nejmenší varhany, které tato společnost kdy vyrobila. Rád si na ně vždy zahraju. Opravili jsme i torza původních lavic. Konají se tu svatby, koncerty, vítání občanů, křtiny, smuteční rozloučení a další významné události. Celá obec Bukvice žije docela aktivně, nejen paní starostka Eliška Formanová se stará, ale



*Dolní Bousov (2006)*

i ostatní pomáhají. Já, když neprovázím v galerii nebo v kapli, tak se starám o čistotu místního rybníka a moje žena zase sleduje a zaznamenává všechny události v obci. Prostě jsme jako důchodci plně časově vytížení. Odměnou nám je například to, že Bukvice vyhrála v roce 2008 soutěž o nejlepší obec Královéhradeckého kraje i našim přičiněním.

**Časopis RADIM s tímto naším rozhovorem vyjde v prosinci před Vánocemi. Co byste popřál jeho čtenářům?**

Kromě obligátního přání úspěšného a zdravého roku 2014 bych chtěl čtenářům prozradit své životní krédo: I bodlák může být krásný, záleží na tom, kdo a jak se na něj dívá.

**Děkuji vám mnohokrát za rozhovor.**



**„Zkrátka, jako důchodce jsem plně vytížen.“**



*Bodláky (2012)*



*Modrý rybník (2009)*



*Bukvice (2009)*



Rozhovor připravila  
Alice Křepínská,  
StomaLinka® ConvaTec,  
foto Jana Crhová,  
akvarely z archivu p. Valtera



## Jak se připravit na onkologickou léčbu

Na onkologii vás čeká dlouhodobá a náročná léčba. Budete-li dobře připraveni a vybaveni, nemáte se čeho obávat a vše zvládnete bez významnějších problémů a v rámci ambulantní docházky.

### 1 JAK SE NA LÉČBU PŘIPRAVIT?

Snažte se už před zahájením léčby poradit a zajistit si spolu s vaší stomickou sestrou dostatečné vybavení sortimentem stomických pomůcek. Počítejte s tím, že se v průběhu terapie v menším i větším rozsahu určitě nějaké zdravotní problémy objeví. My je nazýváme „běžné postchemoradiační komplikace“. Důležité je vždy a hned informovat lékaře v okamžiku, kdy se zdravotní problém začne objevovat. Každá včasná reakce a pomoc vám nejen uleví od potíží, ale především nezdrží a neohroží pokračování léčby. Je pro vás důležité, aby léčba byla plynulá a intenzivní.

### 2 JAKÝ SORTIMENT STOMICKÝCH POMŮCEK DOPLŇOVAT PO DOBU VAŠÍ LÉČBY?

Mé doporučení a rozpis pomůcek pro vybavení a doplňování v průběhu léčby:

- 1–2 balení podložek s mikroporézní vrstvou, které v první části léčebných cyklů ozařování a chemoterapie zpravidla dobře drží (v této době lze běžně používat i jednodílný systém pomůcek)
- 2–3 balení s hydrokoloidní vrstvou, které při pokročilé léčbě spolehlivě zajistí ochranu citlivé kůže (v této době již doporučuji dvoudílný systém)
- 3–4 balení sáčků s filtrem (filtr je důležitý pro možnost úniku nadměrně se tvořících plynů a v pokročilém období léčby je často nutné uvolňovat plyny odepínáním sáčku, u jednodílného systému toto není možné)

- asi 5 sáčků výpustných (v případě průmů ušetříte spotřebu sáčků)
- 1 balení absorpčních sáčků pro zahuštění průjmovité až vodnaté stolice (absorpční sáček se vloží do sáčku stomického) – např. Diamonds™
- odstraňovač zbytku lepicího materiálu, čistící ubrousky – umožní šetrněji očistit citlivou kůži – např. odstraňovač podložek ConvaCare®, odstraňovač adheziv Niltac™
- ochranný film ConvaCare® – ubrousky, event. Silesse™ sprej – oba vytváří průhledné ochranné krytí kůže propustné pro kyslík, chrání a nevysušuje pokožku
- dle individuální potřeby také pastu vyrovnávací event. vyplňovací
- pěnu tělovou (např. Aloe Vesta) – vhodné pro šetrné omytí stomie (také vhodná v případě, kdy nemáte možnost vysprchování)
- šetrný dezinfekční prostředek (např. Debrin-EcaSan) – na potírání okolí ústí stomie

### 3 JAKÉ ZDRAVOTNÍ PROBLÉMY VÁS NEJČASTĚJI MOHOU POTKAT?

S nárůstem léčebných cyklů vás mohou potrápit s různým stupněm intenzity především průjmovité stolice, nadměrná plynatost a nadýmání, také nauzea, nechutenství, únava. Celá oblast břicha může být citlivější na každý podnět. Mohou se vám v okolí stomie objevovat drobné mokvající píštělky. Také drobné či větší suché nebo mokvající trhlínky a to v celé oblasti ozařované kůže břicha. Riziko zanesení infekce je zde značné. Zvýšenou hygienou okolí stomie a minimálně 1 x denně jejím vysprchováním, můžete riziku infektu před-

cházet. Je vhodné tyto počínající píštělky a trhlínky ošetřovat šetrným (nealkoholickým) dezinfekčním prostředkem. Toto jsou důvody, proč doporučuji právě vám, kterým běžně lépe vyhovuje jednoduchý systém, zajistit si na období pokročilé léčby systém dvoudílný a několik sáčků výpustných. Ušetří vám nárůst pomůcek a zajistí zvýšenou a správnou hygienu okolí a ústí stomie. Při přetrvávající průjmovité stolici lze do výpustného sáčku použít absorpční prostředek pro zahuštění stolice, který přemění řídkou stolici v gel a snadno pak obsah vypustíte. Navíc se nemusíte obávat, že vám unikne, např. v místě filtru, do lůžkovin.

## 4 PROČ JE KŮŽE TAK SNADNO ZRANITELNÁ?

Při ozařování kůže může dojít k dočasnému poškození podkožního systému v celé ozařované oblasti. Při chemoterapii mohou být součástí léčby kortikoidní léky, které přechodně kvalitu kůže poznamenají. Stomíí se vylučují zbytkové a odpadové cytotoxické látky z podávané chemoterapie, i proto je tak důležitá zvýšená hygiena v celém okolí stomie.

## 5 PROČ NĚKTERÉ POMŮCKY V DOBĚ LÉČBY DRŽÍ HŮŘE?

Ano, při onkologické léčbě se s tímto problémem u některých systémů setkáváme. Čím je to způsobeno nevíme. Je možné, že rozdílnou technologií výroby. Zde vám mohu pouze

poradit, neváhejte požádat ošetřující personál na onkologii o radu. Dnes má většina komplexních onkologických center ve svém týmu proškolenou stomickou sestru, která vám pomůže najít takový systém, který bude držet spolehlivě. Z našich zkušeností a praxe můžu např. potvrdit, že stomické výrobky společnosti ConvaTec patří právě mezi ty bezpečně držící.

## JE V DOBĚ LÉČBY NUTNÉ DODRŽOVAT NĚJAKÁ DIETNÍ OPATŘENÍ?

Žádných zásadních změn v jídelníčku není třeba. Jen některé úpravy jídla a potraviny doporučujeme raději omezit. Především jsou to ty, které vám způsobují nadýmání a plynatost. Při chemoterapii nauzeu a nepříjemné pocity přesytenosti. Jednu zásadní radu vám zde dát mohu. Snažte se jíst pouze čerstvé potraviny a čerstvě uvařená jídla. Doporučení, jak se stravovat, jak jíst a pít v průběhu aplikované chemoterapie, jak dodržovat pitný režim od začátku léčby, vám zcela určitě poskytne ošetřující personál onkologie. Budete mít dostatek informací a rad ústních i písemných. U nás pro vás například máme ve spolupráci s Ligou proti rakovině připravenou celou řadu letáků a brožur, kde najdete odpovědi na převážnou většinu vašich otázek.

Na závěr znovu zdůrazňuji, že je důležité hned informovat lékaře, začne-li vás obtěžovat nějaký doprovodný zdravotní problém.

Jarmila Košťálová,  
Ústav radiační onkologie 1. LF UK a NNB ■

**Foto ke článku M. Karlovské na str. 16–17**



- 1) a 2) Urostomie po operaci
- 3) Správně ošetřovaná urostomie, operace v červnu 2003. Snímek je současný.
- 4) Macerace – vystřížení většího otvoru na podložce
- 5) Follikulitis – zánět vlasového váčku



# Urostomie

**Na Setkání stomiků® a na StomaLince® se opakují dotazy: „Co vlastně urostomie je? Jak často se u nás urostomie operuje? Jak funguje? Jaký je postup při operaci? Je vývod trvalý? Co můžu jíst? Můžu sportovat? Můžu plavat? Můžu absolvovat lázeňskou léčbu? Co mám dělat, aby ošetření stomie bylo šetrné a správné?“ Budu se snažit odpovědět v tomto článku na vaše otázky.**



**PRIMÁRNÍM CÍLEM OPERACE** je zajištění vylučování moče z těla při současné ochraně horních močových cest a funkce ledvin.

**SEKUNDÁRNÍM CÍLEM** je zachování co nejvyšší kvality života pacienta.

Principem operace je, že se exkludovaná (vyjmutá) klička terminálního ilea (konečná část tenkého střeva ústící do slepého střeva) použije pro vytvoření ileálního konduitu (rezervoáru). Do ileálního konduitu se implantují (všijí) uretery (močovody) a na stěně břišní se vytvoří stomie (vývod). U tenkého střeva je obnovena konduita (je sešito). Tento výkon je trvalý. **Vznikne inkontinentní ureteroileo stomie** (dále jen urostomie).

Inkontinentní tzn. že moč odchází trvale bez možnosti ovlivnění jak v čase, tak v množství. Pouze ráno, před požitím tekutin je množství moče menší. K ošetření je nutno trvale používat stomické pomůcky. Pacientů s urostomií je cca 7 % z celkového počtu stomických pacientů. Jeden dotaz byl – zda se urostomie nemusí po nějakém čase znovu vytvořit – jak dlouho „vydrží“? Vlastní stomie je výkon trvalý, „vydrží“ neomezeně, pouze v jednotlivých případech, kdy se vyskytne např. parastomální kýla, která tlačí na ileální kondukt, bývá navržena operace parastomální kýly, provádí se na chirurgickém oddělení a vlastní operační výkon nezasahuje do ileálního konduitu.

Operační výkon je náročný a následná, opatrná rekonvalescence je důležitá. Nutno pamatovat na skutečnost, že bylo operováno tenké

střevo, které bylo resekováno a zpětně sešito. Proto je vhodné **dodržovat dietní opatření alespoň 3 měsíce po výkonu**, doporučuje se **jíst 5x denně**, stravu nenadýmavou, šetřící, v menších porcích a jídlo je nutné dobře rozkousat. Pokud není v pořádku chrup, doporučujeme krájet na malé kousky, maso a zeleninu dobře tepelně upravit, event. podávat mleté, ovoce strouhat. Omezit kořeněná a ostrá jídla, alkohol, nápoje perlivé a s obsahem kofeinu. Pokud některá potravina vyvolává střevní potíže, je třeba ji vyřadit z jídelníčku. Po přizpůsobení organismu změněným podmínkám volíme vždy co nejpestřejší stravu, dle zásad správné výživy. Dočasná omezení ve stravovacím režimu nemá žádný vliv na urostomii, doporučuje se pouze ohledně resekce na tenkém střevě. Důležité je dodržování pitného režimu, tj. **dostatečné množství tekutin – minimálně 2 litry denně**, především v podobě neslazených neperlivých nápojů. Jak se traduje „kohoutková voda je nejlepší“. Obecně platí doporučení pít celý den po malých doušcích i při jídle. Denní pitný režim lze orientačně vypočítat – 35 ml tekutiny/na kg hmotnosti/za 24 hod. Samozřejmě je důležité přizpůsobit pití podle dalších nemocí, počasí, zaměstnání, sportovních aktivit apod. Nedostatek tekutin se může projevit suchým jazykem, slabostí, malát-



ností, únavou, nechutenstvím, zácpou. Dosta-  
tečný pitný režim snižuje riziko uroinfekce. **Tě-  
lesné šetření je také důležité.** Rozsáhlý ope-  
rační výkon byl proveden v malé pánvi, je nutno  
**omezit sportovní aktivity**, které zatěžují břišní  
svaly a z důvodu prevence vzniku parastomální  
kýly neprovádět např. posilování, zvedání těž-  
kých břemen, ale i jízdu na kole a to také **ne-  
jméně 3 měsíce**. Provozujte sportovní aktivity  
vždy po dohodě s lékařem a s přihlédnutím  
k aktuálnímu zdravotnímu stavu. Lázeňskou  
léčbu samozřejmě můžete absolvovat, pro pa-  
cientsy se stomií jsou lázeňská zařízení přípra-  
vena poskytnout své služby. Plavání je ideální  
relax pro celé tělo a pomůcky jsou tak doko-  
nalé, že tuto aktivitu umožňují. Doporučujeme  
používat jednodílný urostomický systém, který  
je diskretní, flexibilní. V současné době lze za-  
koupit i plavky, které mají břišní část přizpůso-  
benou pro stomickou pomůcku, v dámském  
i pánském provedení – více informací získáte  
na StomaLince®. Ošetřování urostomií je nároč-  
nější než ošetření např. kolostomie, pacient se

musí naučit zručnosti, není možno ovlivnit vylu-  
čování moče a střevo navíc vylučuje hlen. Hlen  
odchází společně s močí do urostomického  
sáčku. Zpočátku se musí výrazné množství  
hľenu pečlivě odstraňovat z vlastní stomie, ča-  
sem se množství zmenšuje a je vidět pouze  
jako malé, bílé shluky v urostomickém sáčku.  
**Pacient má být poučen, že vylučování hľenu je  
zcela v pořádku, je to projev správné funkce  
tenkého střeva.** U vlastního vývodu – stomie  
běžně nejsou problémy. Zdravá urostomie má  
sliznici růžovou, vlhkou, bez povlaku. Pokud se  
však náhle změní rytmus odtoku moče nebo její  
množství, změní se vzhled a barva stomie, je  
nutné okamžitě navštívit lékaře. Problémy obje-  
vující se na peristomální pokožce v okolí stomie  
jsou většinou způsobeny nedokonalým ošetřo-  
váním nebo chybně zvolenou pomůckou. Před-  
pokládáme, že ošetření pokožky v okolí urosto-  
mie je všem vysvětleno a předvedeno ještě  
v době hospitalizace a je velmi podrobně po-  
psáno v příručce pro stomiky, kterou dostávají  
pacienti při edukaci. Je vhodné je dodržovat.

## DOPORUČENÉ OŠETŘOVÁNÍ UROSTOMIE

- šetrné odstranění použité pomůcky pomocí prostředků k tomu určených (netrhat, může dojít k zánětu vlasového váčku)
- řádně pokožku omýt vodou – důležité u urostomií (dochází k dráždění kůže močí), nepoužívat parfemovaná mýdla, použít Pěnu Aloe Vesta
- používat jednorázové mycí žínky (využít gázu, kterou dostanete na poukaz)
- muži pravidelně okolí oholit (doporučujeme el. holicí strojek = nedochází k poranění pokožky, používáte-li jednorázové holítko, tak vždy s pěnou)
- řádně osušit (doporučujeme teplým vzduchem, pokožka není drážděna vytíráním, prohřeje se a pomůcka lépe a rychleji přilne)
- k ochraně pokožky používat Ochranný film (chrání pokožku při podtečení pomůcky, pomůcka lépe drží)
- dodržovat dobu výměny pomůcky – dvoudílný systém 2–3 dny, jednodílný systém denně (poté lepicí hmota na pomůcce přestává být léčivá a přivětvívá k pokožce, naopak je zásobníkem bakterií)
- nepoužívat výrobky kosmetických firem – mohou způsobit kožní alergie při styku se stomickou pomůckou nebo narušit lepivost pomůcky, a tím může dojít k poškození kůže. Používejte výrobky určené k ošetření peristomální pokožky.

Velikost vlastní stomie se mění, po operaci bývá větší, oteká, většinou nelze používat jednu velikost pomůcky trvale. Někdy je nutná změna pomůcky, při změně tělesné hmotnosti se může změnit postavení stomie. Pravidelně si kontrolujte velikost stomie, aby na pomůcce nebyl větší otvor než je stomie a nedocházelo k poškození pokožky – k maceraci.

Všechny změny, rychlejší uvolňování po-  
můcky, podtékání, palčivost, zarudnutí, svě-  
dění peristomální pokožky by měly být signá-  
lem k návštěvě stomické poradny.

Vždy je jednodušší řešit malé změny a před-  
cházet tak velkým problémům s následnou  
dlouhodobou léčbou.

Milada Karlovská,  
Urologická ambulance NNB ■

## Jedna z nejčastějších komplikací stomie – KÝLA



### Parastomální kýla. Znovu a znovu...

„Není to písnička už řádně obehnaná?“ „Nepíšeme o ní příliš často?“ „Je to problém, který stomiky opravdu trápí?“



**Takové a mnoho jiných otázek se mi honilo hlavou, když jsem uvažoval o námětu pro dnešní povídání. Zdálo se mi, že o parastomální kýly už bylo vše napsáno, a to nejméně třikrát za posledních pět let. Krátký pohled do historie lékařského okénka mě však ujistil v tom, že čas běží rychleji, než si myslím a opakované prosby pacientů s touto komplikací o radu a řešení mne definitivně ujistily o správnosti volby tohoto námětu.**

Existuje několik důvodů, proč je toto téma mezi stomiky tak frekventované. Jedná se o nejčetnější komplikaci střevního vývodu, kdy podle některých údajů až 90 % trvalých stomiků má kýlu v okolí střevního vývodu. Dalším argumentem je nejednoznačnost postojů chirurgů v otázce řešení této komplikace. V neposlední řadě je třeba zmínit i nové trendy v prevenci parastomální kýly i v operačním řešení již vzniklého problému.

Vysoká frekvence výskytu této pozdní komplikace střevního vývodu je dána tím, že je narušena přirozená anatomická integrita břišní stěny v místě její přirozené zranitelnosti, to znamená v místě, kde i bez stomie vznikají kýly. Prodlužující se věk pacientů a úspěchy onkologické léčby jsou faktory, které v konečném důsledku paradoxně procentuální výskyt také zvyšují. I u dočasných střevních vývodů je četnost výskytu vysoká, avšak brzké zrušení dočasného vývodu je vždy spojeno i s plastikou břišní stěny, a proto není tento stav dočasnými stomiky vnímán jako závažný a obtěžující.

Stává se velmi často, že bezprostředně po operaci se zájem stomika i ošetřujících zdravotníků zaměřen na základní příčinu onemocnění a prevenci a komplikacím střevního vývodu je věnována malá pozornost. Změny režimu, hmotnostní přírůstky a návrat k fyzické aktivitě běžné v předoperačním období s sebou nesou rizika zvýšení nitrobřišního tlaku a vzniku kýly. Počínající vyklenutí není vnímáno jako zásadní diskomfort, a proto se ve většině případů sto-

mik s problémem parastomální kýly obrací na lékaře až při pokročilejších nálezech. Zde stále ještě selhává časná pooperační edukace a sledování vyhodnocení důsledků vzniku velké parastomální kýly. Samotní lékaři nemají ke způsobu řešení jednotný přístup, což vyplývá z mnoha faktorů. Věk pacienta, přidružená závažná onemocnění, snaha o dokončení léčebného algoritmu zaměřeného na potlačení základního onemocnění a i riziko peroperačních a operačních, zvláště hnisavých komplikací stojí u nejednoznačného postoje chirurgů v této problematice. Přísný individuální přístup s přihlédnutím ke konečnému profitu pacienta je tak nanejvýš nutný.

Technologie, operační postupy i perioperační péče doznaly v uplynulých desetiletích výrazného pokroku. Proto se i odvážnější přístup k problematice parastomální kýly stává rutinním. Dříve doporučované přešíť vývodu do jiného místa stěny břišní a kompletní uzavření původního místa stomie je méně častý. V současnosti je vhodnou metodou znovuvyšíť střevního vývodu ve stejném, pro pacienta nejvhodnějším místě s pojištěním oslabené břišní stěny kolem vývodu prolenovou sítkou. Existují i speciálně konstruované sítky s předem vytvořeným tunelem pro protažení vyvedeného střeva. Zvýšené riziko hnisavých komplikací v místě cizího materiálu (sítka) je realitou, se kterou musí být pacient před vlastní operací chirurgem podrobně obeznámen. Svého času jsem větší počet parastomálních kýl upravoval pomocí laparoskopické techniky. Z počátku velmi nadějně

výsledky jsem byl nucen na základě středně a dlouhodobých zjištění revidovat. V současnosti se přikláním k již uvedenému otevřenému řešení s pomocí sítky. Spíše jen pro zajímavost uvádím, že právě zkušenosti s řešením velkých parastomálních kýl vedly chirurgy ke snaze o preventivní kroky již při prvotní operaci. Nejlepší takovou prevencí je laparoskopické provedení prvotní operace střeva, kdy kromě vývodu střevního je dutina břišní oslabena jen v co možná nejmenším rozsahu. Přesně ve smyslu minimální rána – minimální riziko kýly. Dalším krokem směrem k prevenci je vyšíť sítky kolem vývodu již při primární operaci, vhodná je již zmíněná síťka s předem vytvořeným tunelem. S tímto postupem však nemám osobní zkušenost. Sekundární prevencí je trpělivá ošetrovatelská péče včetně konzul-

tací se stomasesterou, která by měla stomika detailně poučit o rizicích a seznámit jej s preventivními kroky jako jsou nošení břišního pásu, zpevňovacích kalhotek u žen či ochranných mechanismech při kašli, zácpě, eventuálním uklouznutí. Pravidelné kontroly a konzultace s lékařem jsou pak nejlepším způsobem, jak správně a citlivě načasovat operaci a nebo vysvětlit pacientovi vhodnost konzervativního postupu.

I když se mi zdá, že o parastomální kýle píšou již poněkoličkáte a pořád dokola, moje zkušenost z praxe mi říká, že informací o této pozdní komplikaci střevního vývodu není mezi stomiky, stomasestrami i lékaři nikdy dost.

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

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

## DebriEcaSan

**Prostředek pro ošetřování a dezinfekci stomí a jejich okolí**

**SNADNÉ POUŽITÍ: neředí se, je kompatibilní s ostatními materiály, rychlý, účinný a bezpečný**

**Předpis pro stomiky DebriEcaSan 3l roztok:**

- 100% úhrada pojišťovny
- Nárok na poukaz 1x za 3 měsíce
- Bez schválení revizním lékařem
- Kód VZP – 0082663 – skupina – 03



[www.nwm-med.com](http://www.nwm-med.com)

**DebriEcaSan stomický set obsahuje:**

3l kanystr DebriEcaSan | 72 ks vlhčených ubrousků  
115ml prázdnou lahvičku s rozprašovačem pro snazší manipulaci

V případě zájmu pošlete poukaz na DebriEcaSan set na zásilkovou službu společnosti ConvaTec: Olivova 4/2096, Praha 1, 110 00 a my vám set doručíme bezplatně na vaši adresu.

**NewWaterMeaning s. r. o., email: [Info@nwm-med.com](mailto:Info@nwm-med.com)**



# Je to pravda odvěká, že šaty „dělaj“ člověka?

Jakým člověkem vlastně chceme pro určitý okamžik být? Otázka je to složitá, přesto zkusíme najít odpověď. Očekávám, že se shodneme např. na přívlastcích – spokojený, veselý, dobře se cítící, přitažlivý, lidový anebo elegantní, sportovní, pracující, svůdný, moderní, praktický, a tak bychom mohli pokračovat dál a dál. Ale to už nechám na vašich konkrétních pocitech a příležitostech, pro které oblečení vybíráte.

Zpočátku „stomického života“ se může zdát, že je vlastně s moderním a krásným oblečením konec, ale nechme se trochu unést fantazií. Za prvé je svým způsobem „kusem oblečení“ již samotná stomická pomůcka. Měla by nám proto být pohodlná, bezpečná a funkční. Stejně jako se převlékáme, můžeme střídat stomické pomůcky (např. jednodílné typy, dvojdílné, krytky, disky atp.). Když bude splněn předpoklad spokojenosti se stomickou pomůckou, potom máme myšlenky i na doplnění šatníku.



ilustrační foto



ilustrační foto



ilustrační foto

Oblečení, v němž se cítíme dobře, by mělo být pohodlné zároveň ke stomickým pomůckám. Nesmí na pomůcku nepřiměřeně tláčit nebo ji shrnovat. Neznamená to ale, že je nutno nosit jen „volná trika nebo teplákové soupravy“, pod nimiž se paradoxně stomická pomůcka vzdouvá a dalo by se jemně říci, nesluší nám to. Ženy mohou nosit bez obav punčocháče, sukně, kalhoty přiměřeně přiléhavé a jimi pomůcku tak trochu i fixovat. Pokud máte i parastomální kýlu, tak je tato varianta častá. Hlavní kritické místo je ale v úrovni stomatu, vývod nesmí být stlačen a oblečení nesmí bránit vyprazdňování. Úroveň pasu kalhot nebo sukně vybíráme podle toho, ve kterém místě je stomie vyšita. U některých modelů nám může vyhovovat, že je pas pod stomickou pomůckou anebo ji naopak celou skrývá. Bokové kalhoty mohou být módou nejen pro mladé, kdy je stomická pomůcka zcela „volná“ a zahalená svetrem či halenkou. Není tedy nutno bezpodmínečně vybírat kalhoty s vyšším pasem a širokými nohavicemi, v nichž můžeme někdy působit celkově robustněji než je naše postava.



Příjemnější a praktické mohou být sukně opatřené pasem z pružného materiálu. Daly by se připočítat k těhotenským modelům kalhot či sukní. Pevnější tkaniny zase naopak mohou pomoci zastříhat kontury stomické pomůcky.



# psychologické okénko

Šikovné jsou i vestičky, saka, propínací šaty (např. jeansové), kterými se lze snadno i k ošetření stomie dostat. V chladnějších měsících roku je jejich služba výtečná. V letních měsících vybíráme důkladněji střihy šatů a sukní včetně halenek, topů nebo tunik. Ulehčením je bezesporu to, že se z módy v průběhu času v podstatě neztrácí různé řasení, volnější partie kolem pasu a břicha, styl princess u halenek i šatů. Konkrétně bych mohla vzpomenout jako příklad dámské triko navržené pro pochod za zdravá prsa. A když už jsme u toho, proč ne i zajímavě řešený dekolt? Nesmíme zapomenout na doplňky, kterými se zdárně odpoutá pozornost. Ať už by to byly šátky, šály, náušnice, přívěsky anebo i pěkně sladěná kabelka. Investice to nemusí být nákladná a přitom udělá velkou službu. Podobně se můžeme řídit i kupříkladu ve sportovním stylu. Jediné, co ze šatníku žen zmizí, pokud to tam vůbec bylo, jsou krátké upnuté topy, trika nebo svetříčky sotva zakrývající pas.



ilustrační foto

Mají to pánové snazší? Co se týká kalhot, tak můžeme rovněž volit různou výšku pasu, i když jistě převládnu kalhoty s vyšším pasem. Valná většina mužů časem vymění pásek za šle, je to i praktické, pokud se ošetřuje stomie a vy se nemusíte obávat kalhot nechtěně spuštěných na „cizí“ podlahu. Opasek u kalhot zakázán není, jen je třeba pamatovat na to, že sliznice vývodu není nervově zásobována, a proto sama o sobě nebolí. To je důvod, proč musíme ohlídat situaci, kdy by pásek nebo jeho spona mohly vývod poškodit.

Variabilita oblečení souvisí s pestrostí příležitostí, na které se oblékáme. Je tu sezóna plesů a společenských večerů, kdy se hodí oblek. Může být doplněn vestičkou anebo saténovým lampasem, a která z žen by pak odolala stylu Jamese Bonda? Otázka „Smím prosit“? bude jen zdvořilostním obratem.

Oblečení, <sup>v němž</sup> se cítíme dobře,  
by mělo být pohodlné  
zároveň ke stomickým  
pomůckám

Pro běžné příležitosti se dá vlastně říct, že roli nehraje jen oblečení, ale celkový vzhled člověka. Čistota a upravenost oblečení, ale i upravenost vlasů, případně vousů. A když už máme jakoukoliv báječnou příležitost otevřít dveře do světa, tak si nesmíme zapomenout ten nejdůležitější doplněk, který rozsvítí každého člověka, a tím je náš úsměv. A ten vám přeji.

Mgr. Veronika Zachová,  
stomasestra, chirurgické oddělení VFN



# Julie radí

## Co ty PATY?



Nová rubrika „JULIE RADÍ“ nahradila rubriku „Hojení ran“. Téma rubriky však zůstává stejné. Zaměříme se v této rubrice na vaše dotazy, které nám posíláte a týkají se drobných či větších poranění kůže. Společnost ConvaTec nevyrábí pouze stomické pomůcky, ale i prostředky na hojení ran. Nejedná se o klasickou náplast nebo obvaz (kdy jsou převazy často bolestivé a traumatizující), ale o moderní výrobky, které rychle hojí menší i větší rány či poranění. Hojí je bezbolestně a lze jejich pomocí výrazně eliminovat vznik nehezkých jizev. Poprosili jsme MUDr. Julii Stracenskou – dermatoložku, zda by nám mohla dělat „Sally“ a pravidelně odpovídat na vaše dotazy. Věříme, že se vám tato rubrika bude líbit a že v ní najdete užitečné informace nejen pro sebe, ale i pro vaše blízké.

„**Můj muž má hrozně popraskané a tvrdé paty. Dělal se mu tam takové hluboké zářezy. Někdy si to sám stříhá a pak ho to bolí ještě víc, protože si zastříhne až do živého a krvácí to. Někdy mu to ale praskne samo od sebe. Chodíme pravidelně na pedikúru, ale to nepomáhá. A mastiček jsme vyzkoušeli už hromadu, ale pouze měl mastné ponožky a pomohlo to jenom trochu. Dá se s tím vůbec něco dělat?**“

Alice

Milá paní Alice, docela ráda bych věděla, jestli je Váš muž diabetik (cukrovkář) a kolik váží. Toto bývá velmi častý problém pacientů s cukrovkou a také s nadváhou. Ale může to být i otázka nevhodně zvolených bot a tvrdé podrážky a nebo to taky mohl dědit po rodičích. Každopádně, pokud je váš muž diabetik, tak mu, prosím, v lékárně kupte kosmetiku výhradně pro diabetiky. A tím ať si umývá nohy i celé tělo. Je to kosmetika, která je vyvinuta výhradně pro tyto pacienty, kteří mají trochu jinou kůži a také obsahuje dezinfekční látky. Kromě toho bych doporučila měkkou vložku do bot, také pořídíte v lékárně nebo ve zdravotnických potřebách a má-li zatvrdlou kůži a prasklinky, tak bych raději než krémy a masti pořídila manželovi hydrokoloidní náplast Granuflex® nebo Granuflex® Extra Thin, ustříhla kousek, který přesahuje okraje praskliny a nalepila na 3 dny. Manžel se s ní může i osprchovat, jenom se nesmí koupat v bazénu nebo ve vaně. Náplast nejen hojí, ale i pomáhá při tvrdém nárazu na zem, tlumí ho, šetří patu a odstraňuje ztvrdlou kůži.

Přeji hodně štěstí a hladké paty :-).

Zdraví vaše Julie



# Jak vidíte časopis vy, čtenáři

## Závěry ankety „RADIM A JEHO TVÁŘ“

Časopis RADIM má po celou svou dobu redakční radu. Ta se sice v průběhu let několikrát obměnila, takže by nějaký ten svěží vítr měl být zajištěn. U každé práce je ale velice důležitá zpětná vazba od ostatních. Někdy si člověk myslí, že se ubírá správnou cestou, ale lidé okolo si to myslet nemusí. Člověk pak žije v nějakém svém bludu. Ne, že bych si myslěla, že mi v nějakém takovém bludu žijeme, to ne, protože často od vás slychám na Setkání stomiků®, že jste s časopisem spokojeni. Ale myslíme si v redakční radě, že jednou za čas je třeba udělat zúčtování a nastavit naší společné práci zrcadlo.



Proto jste v minulém čísle časopisu RADIM našli dotazník, ve kterém jsme se vás ptali, jak jste spokojeni s časopisem, co se vám líbí, co rádi čtete, co byste v něm případně rádi doplnili, ale i naopak, co vám třeba vadí nebo není zajímavé. Děkujeme všem, kteří si našli chvíli, ankety se aktivně zúčastnili a poslali dotazník zpět do redakce. Na základě vašich odpovědí jsme strukturu i obsah tohoto čísla trochu upravili a věříme, že k lepšímu. RADIM v „přešitém kabátě“ tak může vykročit k oslavě svých 20. narozenin, které nás čekají v příštím roce.

Po půlroční pauze si už možná ani nevzpomínáte, co všechno v dotazníku bylo, a tak bude dobré si otázky trochu připomenout. Zajímalo nás, zda se vám líbí titulní strany, zda čtete časopis celý nebo jen vybrané příspěvky, měli jste oznámkovat jednotlivé rubriky. Dále jsme se vás ptali, které rubriky byste rozšířili, zda jsou pro vás články srozumitelné a poutavé, a pokud v časopise nenacházíte témata, která vás zajímají, vyzvali jsme vás k případným námětům či příspěvkům.

Téměř ze 100 % jste nám odpověděli, že se vám titulní strany líbí a že můžeme v tomto stylu pokračovat. Někteří z vás uvedli, že se vám líbí, ale umíte si na titulce představit i nějakou malebnou krajinu. Uvidíme, třeba i těmto hlasům někdy v budoucnu vyhovíme.

Velice příjemně nás překvapilo, kolik z vás čte časopis RADIM od začátku až do konce – celých 83 %. Zbýlých 17 % z vás si vybírá pouze příspěvky, které je zaujmou. Jsme rádi, že sledujete časopis zajímavým, čtivým a užitečným.

Na otázku „Které rubriky jste si přáli nejvíce rozšířit“ se sešlo hned několik tipů. Ne, že bychom to neočekávali :-). Byly to rubriky „Slovo lékaře“, „Rady stomasester“, „Psychologické okénko“ a „Recepty“. Recepty ani svou rubriku neměly, ale jelikož jste projevíli zájem, tak je nová rubrika na světě.

Na druhou stranu jste nejméně hodnotili rubriku „Ze světa“ a z toho důvodu jsme si ji dovolili zrušit a dáváme tak více prostoru jiným rubrikám viz výše. Málo bodů také dostala rubrika „Hojení ran“. Pokusíme se proto uchopit problematiku hojení z jiné strany. I nadále se budeme věnovat produktům na vlhké hojení ran, ale zvolili jsme formu konkrétních otázek a odpovědí. Věříme, že v nové rubrice „Julie radí“ pro vás budou informace užitečnější a srozumitelnější. Pokud se chcete na něco zeptat i vy, můžete napsat nebo jednoduše zavolat na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111. My vaše dotazy předáme paní doktorce Stracenské a odpovědi na ně možná najdete už v dalším čísle časopisu. Pomůžeme tak možná i ostatním, kteří mají stejný nebo podobný problém.

Došlo i několik negativních názorů, ale byly opravdu v zásadní menšině. I za tyto názory děkujeme.

Jsme rádi, že anketa „zafungovala“. Získali jsme díky vaší aktivitě další inspiraci, zajímavé názory a řadu námětů, což je velice důležité. Budeme rádi, když zůstane RADIM i nadále vaším „periodickým“ přítelem a užitečným pomocníkem.

Za celou redakční radu  
Bc. Jana Přikrylová, šéfredaktorka ■

## Zmýlená neplatí

No nazdar, vzdychne kamarád Jaroslav, sotva otevřel dveře. Před ambulancí onkologie čeká pěkná řádka pacientů. Nevíme, kdo jde na radioterapii a kdo na kontrolu – čekárna je společná. Sestra volá do ordinace dalšího pacienta. Zajděte si klidně na svatčinu, budu vás volat nejdříve za hodinu, říká nám. Jde s námi i další stomik – Karel, kamarád ze stejného klubu. Objednali jsme si čaj a Jaroslav říká: „Chlapi, chcete si poslechnout, co se mi stalo při poslední kolonoskopii?“ Samozřejmě, jsem stomik – benjamínek a zkušenosti teprve sbírám.

Začíná vyprávět. Dostal pozvánku ke kolonoskopii, ale ne do nemocnice, kde prý nestíhají kontroly provádět. Ověřil si, kam vlastně má jít, aby novou ambulanci nehledal po celém městě. Potom jsem se svědomitě připravil, říká nám, abych vyšetření nemusel opakovat, a šel jsem. Však to znáte – čtyři balíčky přípravku Fortrans vám střevo vyčistí jako Jar nádobí.

Ohlásil se, sestra ho zaregistrovala a po chvíli šel na kontrolu přístrojem. V klidu, bez problémů. Nečekal jsem, říká Jaroslav, že mne doktor bude chválit za trpělivost, ani přípravu k prohlídce. Velice si vyšetření pochvaloval a hned řekl, že je všechno v pořádku, nic nepříjemného nenašel. Příležitostně prý se mám zastavit za lékařem na onkochirurgii. Než jsem se oblékl, podával mi napsanou zprávu a rozloučili jsme se.

Byl jste určitě rád, říkám téměř zbytečně. Nebo vás to již po těch dvaceti letech zkušeností nepřekvapilo? – ptám se. Byl jsem rád, že mám prohlídku za sebou a sotva jsem sbalil doklady do tašky, mazal jsem do bufetu. Měl jsem po té dietě hlad jak vlk. Ale nedalo mi to a večer jsem otevřel lékařskou zprávu. Ze zvědavosti, co do ní nový lékař napsal. Otevřel jsem obálku, rozložil zprávu na stůl, nasadil si pečlivě brýle a čtu. Jméno a příjmení souhlasí, i když u něho chybí inženýrský titul. Čtu však dále a nevěřím svým očím. Zkrátka, nesouhlasilo pak už vůbec nic. Podle toho dokladu jsem o 15 let mladší,

bydliště mám na opačném konci okresu a ke svému překvapení jsem najednou ileostomik. Trochu se mi začaly dělat mžítka před očima. Pil jsem něco? Ne nepil, nijak jsem neoslavoval další úspěšný rok stomika.

Jenže co mám s tím podivným a nepravdivým dokladem dělat, říká nám i nyní trochu udiveně Jaroslav. Ještě i nyní všechno znovu prožíval, jako by to bylo včera. Okamžiky nejistoty, bezradnosti, neklid, nespokojenosti. Nepříjemné prý bylo, že lékař v té ambulanci jako na zlost neordinoval denně. To si na dveřích přečetl, ale byl přesvědčený, že na další kontrolu půjde nejdříve za půl roku. Ani se nesnažil zapamatovat si jeho ordináční hodiny. Ale uvědomil si naprosto jasně: vždy po kolonoskopii mám jít (s dokladem na chirurgii a dokumentaci dávám i praktickému lékaři. Abych pravdu řekl, příliš klidně jsem nespal. Ráno jsem podle údajů na razítku zkusil volat do ordinace. Sestřička, průšvih, říkám do telefonu, sotva jsem se představil. Co je, stalo se něco? Cítíte se špatně, máte nějakou bolest, ptá se sestra. Nemám, sdělují rychle, abych se zbavil nepříjemného pocitu, to spíš vy máte problém. Rychle jsem se jí snažil vše vylíčit a ona, zkušená a znalá situace, po pár slovech vytušila, co se patrně přihodilo. Naštěstí lékař téhož dne ordinoval také. Po několika větách mi řekli, že mám přijet zpět do ordinace. Zprávu mi opraví a mohu si vzít její nový výtisk.

Byla zpráva opravdu připravená? – ptám se, protože mám s podobnými sliby i nepěkné zkušenosti. Představte si, že byla, říká Jaroslav. Počkal jsem, až z ordinace vyšel pacient a zaklepal. Otevřel mi dokonce sám lékař, jako by na mne čekal. Omlouval se, že pacientů toho jména má v kartotéce



# Stomiků aneb co přináší život

Deníku kohokoliv z vás, tedy jste-li stomikem



několik. To jsem chápal, jsou v ní i dva moji příbuzní, dokonce se stejným křestním jménem. Ale přece jenom mi to nedalo – jde o zdraví, při rakovině o velmi vážné diagnózy a životně důležitá rozhodnutí.

Víte, praví mi Jaroslav, napadaly mne v tu chvíli myšlenky příjemné i nepříjemné. Naštěstí nejsem uřňukaný bolestín a najednou se mi to jevílo jako švejkovský příběh. Při pohledu na zkrroušeně se tvářícího doktora mne napadla malá zlomyslnost a říkám mu: Nemusíte se omlouvat. Vůbec mně nevadí, že jste mne o patnáct roků omladil. To bych i bral. Byl bych už důchodem jako nyní. Bez starostí, že mne před důchodem propustí jako neperspektivního, s dírou v břiše. Jsem rizikový pracovník, nemůžu dělat všecko jako dříve, šéf na mne musí brát ohled. Ale s tím bydlištěm jste to pane doktore přehnal. Si představte, že by tam bydlela o dvacet roků mladší paní. Kdybych se jí představil jako manžel, buď by ji trefil šlak, nebo by se okamžitě ptala, jak vysoký mám důchod. Nač bych si myslel já, to si ani nepřejte vědět. Před sestřičkou to ani nahlas nemůžu říct. Kulil na mne oči, asi čekal, že mu začnu nadávat. Bylo jasné, že je velice, velice nervózní. Nechal jsem ho překvapeně zírat a bez ohledu na to, že je za dveřmi další pacient, okamžitě jsem ho dále trochu griloval: Dovedete si vy vůbec představit, jak mi bylo? Před časem jsme oslavili zlatou svatbu a teď by moje milovaná „zlatá“ manželka byla bez důchodu, který by si naopak klidně vzala cizí ženská. To byste jí přál? Že bych já se měl ještě starat o cizí barák nebo byt? Co vím, snad i o cizí děcka? Sestřičce, která o pár kroků čistila přístroj, už cukalo v koutcích. Ona omyl nezpůsobila, z ranního telefonu poznala, že se nezlobím nebo zmýlenou chápu. Chápala ale, že taková legrace to ve skutečnosti není a

doktorovi jsem to nechtěl nechat projít až tak snadno. Dovedete si, doktore, představit, říkám mu s vážnou tváří, že byste se tak zmýlil a přepsal při vyšetření před operací? Že by mne pak podle dokumentace svědomitě chystali na operaci tenkého střeva nebo řekněme močového měchýře – a nádor na konečniku se řešil až po zjištění Vašeho omylu? Nebo že by vyoperovali zdravou ledvinu? Doktor odvrací obličej, sklání hlavu a snaží se promluvit. Ještě ho ke slovu nepustím. Ví, doktore, už se to fakt stalo. Ba došlo i k závažnějšímu, fatálnímu přehlédnutí. Jenže v medicíně zmýlená neplatí, tam jde o život, skoro vždycky. Když připálí kuchař jídlo, může ho vyhodit. Když se ale zmýlí doktor, je to průšvih... Znovu se moc omlouval. Dobře, spláchněme to, zapomeňme na to, říkám mu. Stát se to může. A jsem přesvědčený, že si setsakramentsky dlouho dá pozor. Kdyby myšlenky byly hmotné, určitě by se ozvala mohutná rána, když mi podával novou zprávu a před mýma očima s ulehčením na srdci trhal tu starou.

Co vy na to, ptá se nás Jaroslav. Nevím, odpovídám jemu, ale i všem, kdo ten příběh budou číst. Rozhodně bych nebyl schopný vymyslet si ten šprým s manželkou a důchodem. A protože už mi s blížící se osmdesátkou vždycky není do smíchu ani šprýmování s jinými, asi bych měl obavy, kam už se ta zpráva pomocí počítačové komunikace dostala. Napadlo mne také, že by mohly být i problémy při jednání s pojišťovnou aj. Už mně ty zmatky a nepřesnosti v žádostech a zprávách nedělají dobře. Asi bych doktorovi stařecky dost domlouval, ale tuto situaci jsem nezažil a nevím, jak bych se zachoval.

Dopili jsme každý svůj čaj a vrátili se do čekárny. Tam již pacientů ubylo jak směrem k onkologické ordinaci, tak ke dveřím na radioterapeutického pracoviště. Paní doktorka nás po nějaké půl hodině oba prohlédla a jeli jsme domů. Přiznám se, večer jsem i její zprávu četl velmi pozorně a kontroloval, zda je opravdu moje.

pro časopis RADIM zaznamenal  
PhDr. Josef Kolařík, CSc., Ostrava ■

## Setkání stomiků® ConvaTec 2014

Vaše oblíbená Setkání stomiků® ConvaTec budou pokračovat i v roce 2014. Opět jsme pro vás připravili 13 setkání ve všech velkých městech celé naší republiky. Udělejte si čas a přijďte mezi nás.

Program je sestaven podle vašich námětů, které jste nám poskytli v letošním roce, takže opět nebude chybět přednáška chirurga a stomasestry. Pokud vás trápí problémy s macerovanou kůží, bércovými vředy, proleženinami nebo jiné kožní komplikace, seznámíme vás s novým způsobem hojení těchto ran. Nebude samozřejmě chybět prezentace našich produktů a po dvouleté pauze mezi

nás opět zavítá herec Boris Hybner. Pokud jste na našem Setkání stomiků® ještě nebyli, přijďte mezi nás.

Na Setkání stomiků® je třeba se přihlásit telefonicky předem! Poté, co obdržíte pozvánku (cca měsíc před konáním jednotlivých Setkání), zavolejte na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111 a potvrďte svou účast.

### Setkání stomiků® ConvaTec

České Budějovice	23. 4.
Pardubice	30. 4.
Olomouc	7. 5.
Plzeň	15. 5.
Brno	21. 5.
Jihlava	28. 5.
Zlín	4. 6.

### ..... 2014 .....

Ústí n. Labem	12. 6.
Praha I	9. 9.
Praha II – Velké návraty	10. 9.
Hradec Králové	18. 9.
Liberec	24. 9.
Ostrava – Velké návraty	1. 10.



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**



### Praha říjen 2013



*Nová členka rady Veronika Zachová*



*Pani Šírová vypráví svůj příběh*



*Přestávka a čas na dotazy*



*Předávání ocenění paní Marii Šírové*



*Milada Karlovská radí...*

# služby ConvaTec



*Účast byla tradičně hojná*



*Témat k diskuzi zůstává mnoho i na přestávky*



*Předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová*



*Pan Josef Riedl s Borisem při předávání cen Velkých návratů®*



*Alice Křepínská,  
Zákaznický servis ConvaTec*

# Provoz o Vánocích

## VÝDEJNY „U RADIMA“

### PRAHA

23. 12. 2013

OTEVŘENO bude 9:00–18:00

30. 12. 2013

OTEVŘENO 9:00–17:00

27. a 31. 12. 2013 – ZAVŘENO

V novém roce se na vás těšíme 2. 1. 2014.

OTEVŘENO bude 9:00–18:00



### OSTRAVA

23. 12. 2013

OTEVŘENO bude 8:00–17:00

30. 12. 2013

OTEVŘENO 8:00–16:00

27. a 31. 12. 2013 – ZAVŘENO

V novém roce se na vás těšíme 2. 1. 2014.

OTEVŘENO bude 8:00–17:00



## ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Bezplatná zásilková služba ConvaTec je využívána mnoha stomiky. K tomu, abychom vám mohli vaše stomické pomůcky doručit spolehlivě a včas, je třeba, aby byl správně vyplněn Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku, který nám poté posíláte. Zkontrolujte tedy, prosím, před odesláním poukazu na naši adresu nebo na adresu naší výdejny v Praze nebo Ostravě, že: **1/** je správně a **čitelně** vyplněné vaše **jméno, příjmení a adresa včetně PSČ**, **2/** je na poukazu připsané **vaše telefonní číslo** (doručení zásilky vám předem oznámíme), **3/** na vaší doručovací adrese máte uvedeno **jméno na zvonku u dveří**, aby vám kurýr mohl zásilku předat. V případě jiné doručovací adresy, než je uvedena na poukazu, přiložte tuto informaci k odeslanému poukazu.



V letošním roce vyřizuje naše Zásilková služba poslední poukazy doručené na adresu naší společnosti do 19. 12. 2013. Pomůcky v tomto případě dostanete do svátků. V novém roce začínáme vyřizovat poukazy 2. 1. 2014.

## STOMALINKA® CONVATEC



V prosinci 2013 bude StomaLinka® v provozu každý všední den 8:00–16:00 až do 20. 12. Ve dnech 23., 27., 30. a 31. prosince 2013 bude provoz omezen. Standardní provoz 8:00–16:00 začne 2. ledna 2014.

Zákaznický servis ConvaTec vám přeje krásné a klidné prožití vánočních svátků a v roce 2014 hodně štěstí, zdraví a spokojenosti.



foto zdroj: www.falcon.cz

# POJĎME DO KINA

Film KLAUNI s podtitulem „Kdo se směje naposled...“ podle námětu Borise Hybnera a scénáře Petra Jarchového vstoupil na konci listopadu do našich kin. S radostí i zvědavostí jsme se předpremiéry v pražském kině CineStar zúčastnili za vás i my.

Život přináší radosti i strasti. To co nás těší nebo trápí nejde zvažít ani změřit. Obojí je tak velké a těžké, jak se s tím dokážeme vypořádat především my sami.

Tři klauni, tři osudy – žádný z nich lehké peříčko. Tři různé přístupy k vlastnímu životu. O tom je film KLAUNI. Pokud chcete alespoň trochu

nahlédnout do duší tří stárnoucích „rozdáváčů smíchu“ a ochutnat emocionálně a výtvarně silné příběhy, z nichž jeden vám bude zaručeně bližší, běžte do kina...

...a bude i sranda.

redakce časopisu ■

## Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky: **MÝLÍ SE TI, KTERÍ DOUFAJÍ, ŽE SI STAČÍ SAMI.**

### VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!

- |                              |                           |                                |
|------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| ■ Jarmila P., Karlovy Vary   | ■ Rostislav M., Žeravice  | ■ Jaroslav G., Ženkla          |
| ■ František M., Trhové Sviny | ■ František O., Znojmo    | ■ Miroslav H., Semily          |
| ■ Pavel M., Třinec           | ■ Jaroslav L., Strakonice | ■ Ludmila Š., Kunžak           |
| ■ Zdeněk K., Čeperka         | ■ Veronika K., Kaznějov   | ■ Eliška K., Opava             |
| ■ Jiří M., Opava             | ■ Hana P., Praha 3        | ■ Františka J., Milotice n. B. |

# Koleda, koleda...

**Při venčení psa kolem dětského hřiště, mě zaujalo varování mladé maminky. Její čiperný synek se pravděpodobně opakovaně snažil dostat někam, kde to nebylo pro něj bezpečné. „Ty si koleduješ!“. Zamyslela jsem se nad tím, jestli maminka, jen o pár let starší než naše děti, vůbec zná pravý význam slova. Popravdě, ani já nechodila v životě o Vánocích koledovat. S babičkou jsme je o adventu zpívaly. Já zpívat moc neumím, a tak jsem je svým dětem pouštěla na CD. Poslední roky mám pocit, že se změnila v reklamní znělky. Naléhavě nutí z reproduktorů obchodních center už v listopadu utrácet peníze za vánoční dárky. A tak mě napadlo trochu zapátrat v historii. Jeden nikdy neví. Až budu za pár let vyhrožovat neposedné vnučce v parku, co když se zeptá: „Babííí, a co je to koledovat?“**

Slovo koleda vzniklo z latinského názvu pro první den v měsíci Calendae. Z toho vznikla Kalenda. Pro pohany svátek slunovratu. Pro křesťanské kněží zvyk navštěvovat jednou měsíčně domácnosti a provádět křty a požehnání za různé dary. Obojí provázel hojný zpěv. V naší zemi předcházela koledám vánoční hudba, tzv. Mariánské chvály, pocházející z 11.–12. století. Autorství první koledy se připisuje, stejně jako i tradice stavění betlémů, svatému Františkovi z Assisi ve 13. století. Gotická šlechta si ve svém rozkvětu vyžádala od svých dvorních skladatelů oslavné náboženské písně. Latinské texty opěvovaly o vánocích narození Ježíše a velebily Pannu Marii. Pompézní chorály se pak zákonitě vrátily mezi prosté lidi. Zlidověly díky potulným tovaryšům, krajánkům a poutníkům. Během 15. století se husitě zasloužili o to,



ilustrační foto

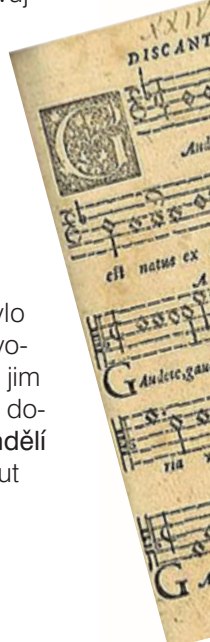


Nikiphoros Lytras, Calanda (1872), olej na plátně, 90x95 cm \*

aby se vánoční písně zpívaly v češtině. V polovině 17. století nechala Jednota bratrská pomocí knihtisku vydat české kancionály. Tak se písemně objevila nejznámější koleda Narodil se Kristus Pán, veselme se.

Renesance a baroko kladly důraz na individualitu skladatelů, a tak se začali autoři pod svá díla také podepisovat. Vznikaly pastorely (skladby pro sóla a sbor s doprovodem nástrojů) a později celé vánoční mše. Nelze nezmínit našeho nejznámějšího představitele tohoto žánru Jakuba Jana Rybu.

Tradice vánoční hudby pak pokračuje celé 19.–20. století. Každý chrám měl svůj sbor zpěváků, kterým regenschori (sbormistr) pečlivě připravil repertoár vánočních mší a oratorií. Kantoři spolu s varhaníky se často podíleli i autorsky, jako například Jaromír Hruška (1880–1954) a jeho Vánoční noc. Za zpěvu koled skupinky dětí v minulosti obcházely stavení dokonce několikrát v roce. Jejich posláním bylo popřát dospělým hezké svátky, navodit slavnostní atmosféru a odměnou jim byla drobná výslužka a jistě i prožitě dobrodružství. Dnes bychom asi k Pondělí velikonočnímu dokázali připomenout





možná **Tři krále**. Ale minulost byla mnohem pestřejší. Chlapci chodili na Nový rok přát za doprovodu „fanfrnochu“. Prostý nástroj byl zhotoven ze džbánku, přes jehož otvor byla napatná kůže se svazkem žíní uprostřed. Za ty se tahalo navlhčenými prsty a fanfrnoch vydával charakteristický tón. Také „**chození s Dorotou**“ v době kolem 6. února již pohřbil dnešní shon. Svatá Dorota byla mučena a štata za svou víru v Krista. O své víře přesvědčila i tureckého úředníka na své cestě k popravišti. Součástí koledy bylo představení o osudu svěťce, které děti předváděly od stavení ke stavení. Zajisté příkladným svátkem byl **Svatý Řehoř**, patron žáků a studentů. Děti v maskách, nejčastěji převlečené za vojáky papeže Řehoře, nabádaly rodiče k posílání svých dětí do školy. Jistě uvítaly, že jim vždy 12. března odpadlo vyučování, aby se mohly věnovat koledování. **Letnice** byly jedním ze tří svátků „hodobožových“. Vedle **Božího hodu vánočního (zrození)** a **velikonočního (vzkříšení)** se slavil také svátek seslání Svatého ducha. „**Hod Boží svatodušní**“ se slavil padesát dní po velikonočních slavnostních jízdou králů. Děti koledovaly s králem či královnou. V listopadu o svátku Martina (11. 11.) chodili ve 14. století na koledu dokonce sami kněží a městští úředníci včetně katů. Časem se **Svatý Martin** stal opět doménou dětí. Dospělí se raději zabývali svatomartinským vínem a husičkou. Na **Svatého Štěpána** bylo tradicí obejít sousedy s malými betlémy a za zpěvu koled si připomenout prvního mučedníka, Štěpána, který zemřel ukamenován s Ježíšovými slovy na rtech „Pane, odpusť jim tento hřích!“. Smrt statečného stoupence Krista byla oslavována následující den po slavnostech narození Páně, aby se vyjádřilo těsné spojení života a smrti. Také na vás z toho dýchla pohoda a klid?!

Teď mi došlo, že jsme vlastně koledovat nepřestali. Jenom jsme mu dali jinou formu. Místo od souseda k sousedovi běháme z obchodu do obchodu. Uvítáme každou slevovou výslužku. Koledujeme si o infarkt. U štědrovečerní večeře se nejedna maminka pomodlí, ať nikomu nezaskočí kost a ne-

chytne stromeček od čínských elektrických svíček. Na Štěpána se leckomu uleví. Přestože navštívil všechny příbuzné, vyhnul se žlučikovému záchvatu. Zodpovědní se pak pár dní postí, aby játra vydržela závěrečnou ránu na Silvestra. Na Nový rok pak zamoříme nebe spoustou upřímných SMS o zdraví, štěstí a lásce. **Prostě si koledujeme!!!**



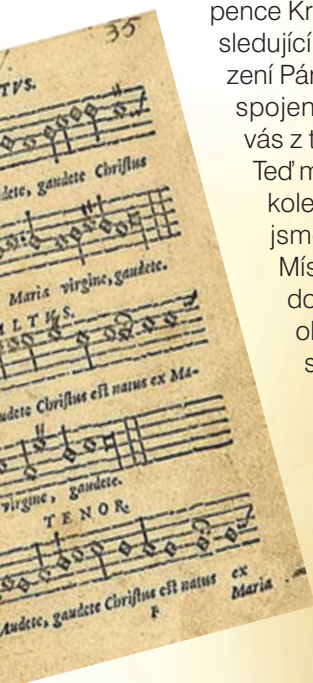
ilustrační foto

Pokrok nelze zastavit a slovo koledovat už vždycky bude mít dva různé významy. Štěstí je v tom, že si každý můžeme vybrat ten svůj. Do babičky mi snad ještě nějaký rok zbývá, a tak doufám, že když se budu snažit, naučím se i zpívat.

**Krásné Vánoce a poslouchejte koledy.**

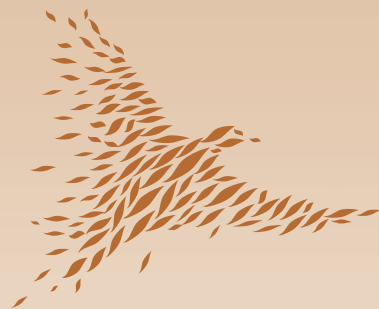
Ing. Isabela Skokanová, Praha ■

\*) zdroj <http://wiki.cultured.com>



# Velké návraty®

## Budte inspirací pro ostatní!



Program Velké návraty® funguje v České republice již třetím rokem. Je to program o vás, stomicích, pro vás, stomiky. Zapojit se může každý tým, že napíše svůj příběh o tom, jak překonával trable, sžíval se se stomií a nyní si užívá svého života.

Když jsem s vámi na setkáních mluvila, často jste říkali, jak si rádi čtete příběhy druhých. Tak bych vás chtěla vyzvat, abyste i vy, co jste nám ještě nenapsali, sepsali svůj příběh a poslali ho na naši adresu. Loni jsme vyhlášovali vítěze u příležitosti oslav 20. výročí vzniku Českého ILCO. Letos jsme se rozhodli, že tak učiníme v rámci Setkání stomiků®. Vyhlášovali jsme zvláště v Praze vítěze a laureáty pro Čechy a zvláště pro Moravu a Slezsko na setkání

v Ostravě. Ti z vás, kteří na těchto dvou setkáních byli, víte jak vše dopadlo. Vám ostatním to přiblížím na následujících řádcích. Obou vyhlásování se účastnil ambasador Velkých návratů® Boris Hybner, jehož příběh každý zná, a vítězové mohli převzít ceny v podobě hodin právě z jeho rukou. Alice Křepínská si připravila tři medajlonky o lidech z Čech, jejichž příběhy nás nejvíce zaujaly – panu Jiřím Qidovi Valterovi, paní Miladě Šírové a panu Josefu Riedlovi. Pozorní čtenáři tohoto čísla již možná zbystřili a říkají si, že jim je jméno pana Valtera povědomé. Říkáte si to správně, s panem Valterem dělala Alice rozhovor pro toto číslo. Jeho příběh již tedy znáte. Až budete listovat stránkami dále, narazíte i na další jméno z těchto tří, a to na jméno pana Riedla, který nám poslal svůj příběh, jak cestoval za svým synem do Ameriky a vy si ho můžete přečíst v rubrice „Z vašich dopisů“. No a paní Milada Šírová? Milada onemocněla nádorovým gynekologickým onemocněním v mladém věku – bylo jí 41 let. Po operaci



se uzdravila, ale nemoc se vrátila zpět v roce 2011. Lékaři museli paní Miladě založit dvě stomie – urostomii a kolostomii. Ona dnes s trochou nadsázky říká: „Abych neplakala, že mám stomii, tak mi lékaři udělali rovnou dvě“. Začátky po operaci byly těžké, paní Milada zhubla 15 kg a docházelo k uzavírání stomie. Musela být proto provedena reoperace, a pak se začalo vše obracet k lepšímu. O paní Miladu se starala její rodina, Moc jí také pomáhala ses-

třička domácí péče Jana Černá, která nakonec zařídila paní Miladu bydlení v domě s pečovatelskou službou. Tam je paní Milada moc spokojená. Její motto zní: „Vážím si každého dne, je to život a je krásný. Na něco jsem úplně sama, ale naděje, že tady

ještě pár roků budu, umírám poslední. Litovat, že mám dvě stomie, nemůžu, protože mi zachránily a prodloužily život.“ A jak to tedy v Praze dopadlo? Paní Šírová se stala 2. laureátkou pro tento rok, 1. laureátem se stal pan Jiří Valter a zvítězil pan Josef Riedl.

V Ostravě vyhlásování probíhalo podobně jako v Praze. Boris byl samozřejmě přítomen, aby i zde pronesl pár slov, ale hlavně, aby mohl předat ceny a pogratulovat oceněným.

Které tři příběhy nás nejvíce zaujaly na Moravě? Byl to příběh pana Josefa Kolaříka, paní Věry Havelkové a pana Jiřího Korejze. Pan Kolařík je téměř pravidelným přispěvatelem do našeho časopisu. Panu Kolaříkovi byla vyšita stomie v roce 2011 na základě nádorového onemocnění tlustého střeva.



Celý život se věnoval vědecké činnosti na vysoké škole a nyní si užívá zaslouženého odpočinku. I v důchodu je velice aktivní a má stále mnoho koníčků, mezi něž patří zahrádka, sad, rodina s vnoučaty a odborné studie a konzultace pro Městské divadlo Zlín a Muzeum jihovýchodní Moravy. Prostě jeho práce se stala i jeho celoživotním koníčkem. Je pravdou, že ho stomie dočasně omezila, ale dnes si může opět užívat všeho, co ho baví. Dokonce napsal i knihu s názvem Nářeční slovník Luhačovickeho Zálesí. Pan Josef má motto: „I po operaci s takto vážnou diagnózou můžete prožívat hezké chvíle.“

Příběh paní Havelkové začal akutní operací pro silné bolesti břicha. Došlo u ní k neprůchodnosti střev, která, jak se nakonec zjistilo, byla způsobena Crohnovou chorobou. Když se po akutní operaci probudila, byla v šoku, protože měla vytvořenou kolostomii, na kterou v té době dostala tzv. Jánošíkův pás. Její stav se následně ještě dále zkomplikoval plicní embolií. Poté se vše zahojilo, ale musela absolvovat ještě jednu operaci v roce 1999 kvůli polypu a kolostomie jí byla změněna na ileostomii. Musela překonávat velké bolesti a po druhé operaci i 21 dnů hladovky, ale vše přestála a uzdravila se. Její situace byla o to těžší, že zůstala na všechno sama. Naštěstí se již od roku 1992 začala věnovat i ostatním stomikům. Je zakládající členkou klubu stomiků v Přerově, kde se dodnes s ostatními stomiky schází. Kvůli chronické neuropatii se dnes už hůře pohybuje, ale pokud jí to zdravotní stav dovolí, zúčastňuje se podle svých možností akcí, které přerovský klub stomiků pořádá. Jsme rádi, že si pro cenu do Ostravy mohla přijet. Přivezl ji s sebou pan Korejz, který jel do Ostravy autem. Je to až takové symbolické, že ocenění přijeli a odjeli spolu a že si pomáhají navzájem jak to jde.

A jaký je příběh pana Korejze? Milan Korejz se stal stomikem v loňském květnu. I pro něj byla zpráva o jeho diagnóze šokem, ale brzy se naučil zvládat stres související s faktem,



že je vážně nemocný. Také díky vzorné péči všech lékařů, kteří ho vždy perfektně o všem informovali, a následně péči stomasestry Věry Hradilové z přerovské nemocnice, zvládl rekonvalescenci velmi rychle – od zjištění diagnózy až po operaci uběhly pouze 3 měsíce. Již měsíc po operaci odjel pan Jiří se svými přáteli na rybářskou dovolenou. Dle jeho slov ho držely nad vodou právě jeho koníčky. Je rovněž členem přerovského klubu stomiků. Jeho motto zní: **„Nepodléhejte emocím. Informujte své přátele o případných potížích, všichni to určitě pochopí, a pak se i Vy budete cítit volnější a pohodovější.“**

A jak to dopadlo v Ostravě? 2. laureátkou se stala paní Věra Havelková. 1. laureátem pan Milan Korejz a vítězem Velkých návratů® na Moravě se stal pan Josef Kolařík.

Všem vám chci ještě jednou na stránkách časopisu pogratulovat a popřát hlavně hodně zdraví! Jsem ráda, že jsme vám mohli představit další zajímavé příběhy, které prožíváte vy, stomici. Jsem přesvědčena, že právě tyto příběhy pomůžou novým stomikům, až si je přečtou. Těší mě, že je mezi oceněnými i pan Korejz, který je ještě relativním nováčkem a neváhal poslat přihlášku do programu. Proto si na závěr neodpustím – pošlete nám i vy svůj příběh a staňte se inspirací pro ostatní!

Bc. Jana Příkrylová a Alice Křepínská,  
ConvaTec ■

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

## Budme slyšet

„Budme slyšet“ bylo heslo v loňském roce při světovém dni stomiků, který se připomíná již od roku 1993 začátkem října, tedy již 20 let. O stomii, stomikovi, stomických pomůčkách toho bylo napsáno již mnoho, ale veřejnost, pokud se jí to osobně netýká, tyto články neče.

Ve Fakultní nemocnici v Olomouci je ročně průměrně kolem 105 nově odoperovaných nemocných, jejichž operační výkon končí se středním vývodem – stomií, buď dočasnou na několik málo měsíců anebo trvalou. Tito lidé se musí s novou velmi těžkou životní situací psychicky vyrovnat a začít znovu žít. Ve většině případů mají dobré rodinné zázemí, ale jsou i opačné případy. K tomu, aby se tito lidé zapojili zpátky do života, nabyli opět sebevědomí, jim také pomáhají sdružení, kluby nebo spolky stomiků.

**KLUB, SPOLEK... je dobrovolné sdružení nositelů stomií, jehož posláním je pomáhat postiženým jak v získávání ztraceného osobního sebevědomí, tak při získávání stomických pomůcek a informací o jejich používání.** V říjnu 2011 vzniklo v Olomouci naše občanské sdružení – **Spolek stomiků Olomouc**. Patříme v České republice mezi dvě desítky klubů (spolků), kde se stomici setkávají, diskutují a vyměňují si své zkušenosti a poznatky. Oslovili jsme přednostu I. chirurgické kliniky FN Olomouc, doc. MUDr. Čestmíra Neorala, který nám vyšel vstříc a poskytl zázemí pro náš klub. Můžeme se scházet v knihovně I. chirurgické kliniky FN Olomouc. V současné době máme 37 členů. Tak jako ostatní spolky pořádáme různá setkání spojená s prezentací distributorů a výrobců stomických pomůcek. Vyjeli

jsme na výlety do Valašského Meziříčí, Rožnova pod Radhoštěm, navštívili nově zrekonstruované muzeum v Olomouci a muzeum vězeňství v Uničově. Některé naše členky, milovnice květin, zhlédly každoroční výstavu „FLORA Olomouc“. Dále jsme pořádali venkovní společenské posezení v Bystročicích, na Svatém Kopečku a mnoho dalších společenských akcí. Plánujeme naše první rekondice. Mimo to jsme si určili, že každou první středu v měsíci se sejdem v kavárně anebo v pivnici, abychom ji je v Olomouci všechny postupně prohlédli (a že jich tu není málo). Jsem od samého začátku při těchto setkáních. Viděla jsem první krůčky seznámení, studu mezi jednotlivými členy, opatrnosti, nejistoty... V současné době je to parta správných lidiček, kteří se na setkání těší, nestydí se před sebou, otevřeně si sdělují své osobní problémy, radí se, předávají vlastní zkušenosti, a to nejenom s ošetřováním své stomie, aktivně plánují další činnost. **Chtěla bych touto cestou poděkovat předsedovi přerovského klubu, panu Josefu Matouškovi, který byl mojí velkou oporou v našich začátcích.** K tomuto článku mě vyzval jeden člen olomouckého spolku stomiků, prý abychom **BYLI SLYŠET!!!**

Milena Drdáková,  
stomasestra FN Olomouc

## Výlet pražského Fit - ILCO

Poslední srpnový týden jsem se zúčastnil s klubem stomiků Fit - ILCO rekondice v penzionu Sykovec na Vysočině. Počasí nám sice moc nepřálo, ale přesto jsme si procházkami po okolí vylepšili jak fyzický tak psychický stav. V rámci rekondice jsme měli několik posezení

jak zábavných, tak odborných – se stomasestrou nebo o inovaci stomických pomůcek. Našli jsme si ale čas i na řešení a plánování dalších činností klubu i možnosti pomoci zastřešující organizaci České ILCO. Personál penzionu neměl sice zkušenosti s podobnou skupinou postižených lidí, ale rychle se snažil našim požadavkům přizpůsobit jak ve stravování, tak i v ostatních věcech. Dokonce dali dohromady hudební skupinu se zpěvem pro naše pobavení a pro zvlášť náročné i koncert vážné hudby z desek. Servírka obsluhovala rychle a vždy s úsměvem. Poslední den ozdo-

bila stoly chvojím, květinami a svíčkami tak, že všichni vydechli: „To už máme Vánoce?“ Snažil jsem se též přispět k dobré náladě veršovaným komentováním průběhu dne, zvláště pak komických situací a neušetřil ani sebe.

Dneska jsem však trochu zaspal a čas je pes honící, místo zubní pasty, mačkám pastu holící. Pusa pění jako šampus a vůbec to nechutná! Zbavit se té pachuti byla snaha urputná...

Miroslav P., Mčely ■

## Stomici na golfu

Na pátek 27. 9. 2013 zajistil ConvaTec ve spolupráci s plzeňským Golf klubem zdravotně a tělesně postižených setkání v golfovém klubu Líšnice jednodenní „golfovou akademií“ pro členy FIT-ILCO. Zúčastnilo se nás sedm a určitě nikdo nelitoval. Vše bylo perfektně zorganizováno, doprava, občerstvení a zejména přístup trenéra byl velice milý a profesionální. Seznámil nás s pravidly hry, informoval nás o základním vybavení na golf a provedl s námi nácvik „drajvování“ = odpal míčku a „patování“ = zahrání míčku do jamky. V těchto disciplínách jsme mezi sebou soutěžili a vítězové obdrželi malý dárek. Prožili jsme úžasný den v krásném prostředí jednoho z nejstarších hřišť, které bylo založeno v roce 1928. Pokud se toto setkání bude opakovat, všem doporučuji. Je to úžasný zážitek.



Za FIT-ILCO Bohumíra P., Praha 4 ■



## Přednášky v centru



České ILCO zve všechny, kteří mají zájem o přednášky na níže uvedená témata, které pořádá v Informačním centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev v Praze 8, Karlínské nám. 59/12, číslo dveří 509, vždy v 16:15 hodin.

**Den otevřených dveří pořádáme dne 12. května 2014 od 15–18 h.**

České ILCO je zde proto, aby stomikům pomáhalo, takže neváhejte obrátit se na naše Centrum nebo na kterékoliv sdružení stomiků v České republice. Kontakt na [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz) a na bezplatné lince StomaLince® ConvaTec 800 122 111.

TÉMA PŘEDNÁŠKY	TERMÍN
Jak se žije se stomií	3. února 2014
Jak najde stomik vhodné zaměstnání	3. března 2014
Sdružení stomiků	7. dubna 2014
Mýty o stomích	2. června 2014

## REKONDICE 2013 SE OPĚT VYDAŘILY

Rekondiční pobyty pořádá slezský klub stomiků Ostrava od roku 1993. Rekondice jsou velmi oblíbené a počet účastníků dlouhodobě přesahuje stovku. Ty letošní byly poněkud jiné.

Plně jsme využili nabídky Lázní Karlova Studánka, místa s nejčistším ovzduším a nezměnitelnou lázeňskou atmosférou. Pobytu se zúčastnilo 105 osob z klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín a Přerov. Jako hosté přijeli dva zástupci ze SLOVILCO a POL-ILKO, pozvání přijala i předsedkyně Českého ILCO paní Marie Ředinová. Po slavnostním zahájení s klubovou vlajkou všechny přivítal primář MUDr. Riedl, vrchní sestra a vedoucí rehabilitací. Hlavní náplní tentokrát byla rehabilitace. Každý účastník mohl využít klasickou masáž, perličkovou nebo uhlíčitou koupel, čtyři inhalace a vstup do krásného bazénu s mnoha tryskami a masážními proudy. Ani letos nechybělo cvičení PILATES s nadšenou instruktorkou Terezkou. Několik značených lázeňských okruhů vybízelo ke kratším i delším vycházkám. Okolní lesy byly plné hub. Ideální podmínky pro odpočinek. Samozřejmě nechyběly prezentace firem. S novinkami zejména v sortimentu čistících a ochranných prostředků se ve třech blocích postupně představilo osm firem. Zájemci mohli konzultovat své problémy a komplikace při ošetřování stomie a získat vzorečky. Předsedkyně Českého ILCO seznámila účastníky s projektem financovaným zdroji EU: Život bez omezení – Zintenziv-

nění mezinárodní spolupráce. Dále hovořila o zapojení do preventivních programů. Společenský večer byl tentokrát jen jeden, hezky jsme se pobavili a zatancovali si se skupinou Řebříňák. Součástí večera bylo slavnostní přijímání nových stomiků do Vznešené společnosti stomické. Nejvyšší stomická stolice po svrchní irigaci převedla přes propast života osm nových stomiků. V sobotu odpoledne nás dva připravené autobusy vyvezly na Ovčárnu. Odtud méně pohybliví účastníci vyzrazili na Barborku. Ostatní pokračovali na nejvyšší vrchol Jeseňníku na Praděd. Z televizní věže byl krásný výhled do dalekého okolí. Jelikož zafoukal i mírný větřík, mohli jsme vyzkoušet klubového draka. Většina se

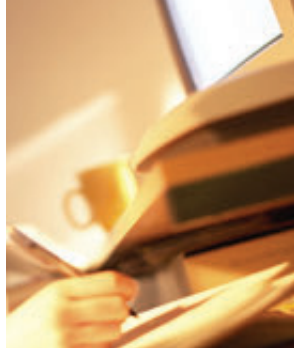


zpátky opět vrátila autobusy. Jen desítku nejzdatnějších zvolila náročný sestup divokým údolím Bílé Opavy, a tak byli spokojení všichni. Díky dotacím Magistrátu města Ostravy a Havířova, grantům Moravskoslezského kraje a České spořitelny a podpoře firem byla i letos cena za pobyt pro stomiky velmi příznivá. Mezi významné sponzory našeho klubu dlouhodobě patří i společnost ConvaTec. Podle dotazníku spokojenosti, kterou účastníci vyplnili na závěr, byli všichni velmi spokojeni s podmínkami, které našli v lázních Karlova Studánka. Poděkování patří zejména všem členům výboru za bezchybnou organizaci celého pobytu. Již se těšíme na rekondiční pobyt v příštím roce v hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm. Přejeme si, abychom se všichni zase ve zdraví sešli.

*Další informace o pobytu a desítky fotografií a videoprezentaci naleznete na webu klubu [www.ilco.cz/Ostrava](http://www.ilco.cz/Ostrava).*

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





# z Vašich dopisů

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

## ZIMA V ČESKU

Každý rok je zima jiná,  
když je bílá, je to prima.  
Děti si užijí sněhu,  
o Vánocích cítíš něhu.

Co všechno se v zimě děje?  
Fouká vítr, jsou závěje.  
Pokud sněhu mnoho není,  
jsou cestáři připravení.

Někdy je ho ovšem více,  
to vyjedou i radlice.  
Někde ale hodně solí,  
to přírodu ovšem bolí.

I hasiči mají práci,  
na kopci stojí tiráci.  
Na sněhu jim prokluzuje,  
každou zimu se to děje.

A když padá omrzlice,  
hned je havárií více.  
Silnice jsou jako led,  
sanitka však je tu hned.

Záchranáři jsou frajeři,  
dojedou i po ledě  
zrovna tam, kde jiní machři  
smykem přišli k nehodě.

Miroslav P., *Mcely* ■

## Vážení ze společnosti ConvaTec,

mnohokrát vám děkuji za přání k mým narozeninám, které mne velice potěšilo. Stomické pomůcky ConvaTec již používám dlouhou dobu. Zkoušela jsem pomůcky i jiných firem, ale vracím se zpět k používání systému ConvaTec. Zabezpečená stomickou pomůckou a sáčkem Natura® jsem absolvovala lázeňské léčby, rekreace u moře, rekondice na horách – v létě, v zimě. Trochu problém jsem měla s pomůckami při hospitalizaci v nemocnicích. Věřte, že ošetřující personál neviděl

vývod a stomické pomůcky. Posledně jsem ležela v roce 2012 u Svaté Anny v Brně na interně – všechno jsem si ze začátku musela zajistit sama (omdlela jsem na ulici, tudíž jsem u sebe neměla potřebné věci – odvezla mne sanitka do nemocnice dle bydliště). Vážení, ještě jednou vám všem děkuji za milé blahopřání a za všechny služby a za pomoc stomikům. Přeji všem mnoho zdraví, pracovních a osobních úspěchů.

Marie F., *Brno* ■

## Dobrý den,

chtěla bych moc poděkovat za přání, udělalo mi velkou radost. Dne 24. června mi došel Váš časopis RADIM a já si uvědomila, že na to opravdu nejsem sama a že nejsem jediná s tímto zdravotním problémem. Je smutné vědět, že je tolik lidí tak nemocných, ale na druhou stranu je milé, že teď už znám více takových jako já a že vím, že to zvládl. Takže bych se také ráda podělila o svůj životní příběh. Již od patnácti let jsem léčena s diagnózou ulcerózní kolitida. První

počinání této nemoci jsem prožila v nemocnici i na svoje narozeniny. Mezi pokoji JIP a normálním pokojem jsem pendlovala celý měsíc. Poté jsem měla v sedmnácti dva relapsy a teprve tehdy jsem se dozvěděla o možnostech využití lázní. Lázně mi velice pomáhají oddálit pobyt v nemocnici, což je vyhovující. Takže díky lázním jsem měla další problémy přibližně až od devatenácti let. Bohužel jsem přecházela od dětského lékaře k dospělému, takže to bylo problémové. Táhlo se to, chodila jsem na ambulantní kon-

# z Vašich dopisů

troly až do doby, kdy jsem se dočkala první návštěvy své nové paní doktorky a rovnou akutního příjmu do nemocnice. Do této doby jsem měla postižený pouze sestupný tračník a esovitou kličku a nyní už jsem měla postiženo přes 70 % tlustého střeva, takže už i příčný tračník. Poprvé od doby, co mám tuto diagnózu, mi bylo řečeno, že to jde operativně odstranit. Na což jsem odmítala i jen myslet až do poslední chvíle. Asi po týdnu neúspěšné léčby mě přesunuli na pokoj JIP, aby mě měli jen prý pod dozorem. Byla jsem totiž nafouklá jako v „těhotenství se slonem“ a k tomu vysoké horečky. Poté přišel doktor s tím, že viděl snímky a že se nafukují víc a víc. Poté už byla operace neodkladná. Takže jsem volala mamce na mobil, spíš než normálně mluvila, jsem brečela, že musím na sál a ještě dnes. Hned, jak to bylo možné, rodina přijela a byli se mnou do poslední chvíle, než nastala operace. Ráno po operaci jsem se dozvěděla, že nebýt doktora, umřela bych na protrhnutí střev a následně otravu krve. Po operaci za mnou přišla moje mamka a sestra, která byla tehdy těhotná a psychicky se tam zhroutila. A nyní po roce jsem se dozvěděla proč. S hadičkou v nose a všech těch přístrojích okolo, a tím jak jsem byla „mimo“ po operaci, jsem jí totiž připomněla naši umírající babičku, která umřela na rakovinu. Její rakovina začala tlustým střevem. Po operaci jsem se zotavovala pomalu a jen viděla něco u břicha a bála se hýbat. Přece jen to byla moje první operace a 80 cm odebraného tlustého střeva je 80 cm a ještě ten neznámý zakrytý „tvor“ zvaný vývod. Na normálním oddělení mi to protéklo a ne jednou. Já tehdy nevěděla co dělat. Cítila jsem se velice ponížene a také trapně vůči okolí. Potom mi sestřičky ukázaly, co a jak a mě to děsilo. Měla jsem strašné stresy, pocit bezmoci a že to nezvládnou a náležitě se v tom utápěla. Velice mi pomohla moje rodina a paní psycholožka Marie. Nakonec jsem vzala síly a naučila se vypouštět a „přebalovat“, jak já říkám. Takže pak už jen k stomasestřičce Monice. Tam

jsem se poprvé viděla tak, jak mi celou operaci provedli, viděla jsem i celou jizvu i ileostomický vývod, což mě opět dostalo takzvaně na kolena a rozbřečelo. Ale pustili mě ten den domů. To byl první malý krůček ke zlepšení pozitivního myšlení a mého uzdravování. Doma mě ovšem drželi hodně zkrátka, jak řekl doktor, nesměla jsem nikam dva měsíce. Potom už jsem naopak ani nechtěla. Pořád mi pomůcky nedržely a podtěkaly a to vám na psychice moc nepřidá. Postupem času jsme se ale dopátrali ke správné pomůcce i přes alergie, o kterých jsem ani nevěděla. Nyní čekám na druhou fázi operace, zlobí mě totiž i zbylých 20 cm. Takže mi budou brát i ten zbytek tlustého střeva a tvořit ileoanalní pouche. Nyní mám stomický vývod už skoro rok a zvykla jsem si na něj. Život není lehký, ale moje rodina mi říká, že žiju a to je hlavní a jak říkala tehdy moje psycholožka: „Pavlo, můžete být ráda, že ležíte v nemocnici a ne pod hlínou“. A mají všichni pravdu. Hold si kupuju větší oblečení a nemusím pořád hledat záchody jako tehdy, když mě bolelo břicho a šel na mě krvavý průjem. Je mi teď mnohem líp, nic mě nebolí a rodina, lidi co mám ráda a stojí za mnou, to ví a berou mě takovou, jaká jsem. Moje malé štěně mi na pytlíku spí, asi protože je to teplé a přijde mu to asi jako



polštářek. Moje sestra své dceři – mojí malé neteřince vysvětlila, že je to třešinka, kterou si schovávám, aby mi ji nesnědli. Děkuji za vše a přeji Vám všem hlavně zdraví a lidi, kteří Vám pomohou.

Pavína T., Vítějeves ■



## Přátelé stomici,

stomikem jsem se stal v březnu roku 2010. Nechtěl jsem, ale bohužel. Život šel dál. V březnu 2011 se mému synovi, který žije v USA, narodil syn a já jsem v tu ránu měl dalšího vnuka. Manželka dost obřečela, že jsme se za vnukem nemohli podívat. Po operaci a ve stavu, který vám jistě nemusím líčit, se to zdálo nemyslitelné. Ani syn se snachou nemohli, vzhledem k povaze jejich zaměstnání, přijet s vnukem za námi do Čech.

To ovšem nebyl všemu konec. V listopadu 2011 jsem nešikovně upadl na schodech a zlomil si druhý, tzv. katovský obratel. Musel jsem na operaci krční páteře do Motola. Podotýkám, že mně šlo na 68. rok, přesto jsem věřil, že se s vnukem ještě uvidím. Se synem jsme byli přes Skype

v pravidelném kontaktu a jen jsme litovali, že nemohou přijet. Stalo se ovšem to, s čím jsme nepočítali. V květnu nám syn poslal letenky a museli jsme letět my. Byl to šok, překvapení, strach, obava a hlavně velká radost a očekávání. Od ošetřujících lékařů mně byl pobyt na Floridě u moře jen doporučován. Odlétali jsme 13. září, měli jsme tedy 3 měsíce na přípravu. Jak jsem se již zmínil, nejdříve jsem informoval o situaci své ošetřující lékařce. Na doporučení zaměstnanek ze společnosti ConvaTec jsem požádal pana doc. RNDr. Pavla Kremla CSc., místopředsedu klubu stomiků Ostrava, o zaslání průkazu stomika. Již za dva dny mi ho pan doktor poslal. Chtěl bych mu ještě touto cestou poděkovat. Průkaz má i anglický překlad. Byl mi velice prospěšný. Předkládal jsem ho s pasem, celníci a pasoví úředníci byli ke mně dost tolerantní. Jeli jsme na 5 týdnů. Bylo mi doporučeno, abych si vzal stomické pomůcky na dvojnásobnou dobu. Ve skutečnosti jsem byl tak v pohodě, že jsem nespotřeboval ani limit. Kvůli možnému zatoulání zavazadel jsem v příručním zavazadle měl týdenní zásobu. Ukázalo se to jako velmi praktické, protože po příletu jsme strávili dva dny v New Yorku a potom dva



dny na cestě do Panama City Beach na Floridě. Nemusela se rozbalovat hlavní zavazadla. V příručním zavazadle jsem měl i potřebnou dávku léků, na které mi vystavil můj ošetřující lékař MUDr. Záruba potvrzení. Musím ale podotknout, že jsem ho nemusel použít. S notnou dávkou cestovní horečky, nervozity, obav, ale i očekávání nastal den D. Čekal nás asi 10hodinový let. Z Prahy nám to letělo ve 13:25. Abychom byli dvě hodiny před odletem na letišti, tak z domova

jsme odjížděli v 10:30. Před odjezdem jsme vyměnili sáček. Den před odletem jsem již nevěčeřel a ráno měl jen lehkou snídani. Pil jsem normálně. V letadle jsem jedl a pil, co jsme dostali. Do New Yorku jsme přiletěli v 16:40, to znamená 23:40 našeho času. Syn už je tak trochu

Američan, musel se proto pochlubit New Yorkem, a tak nás vzal na Manhattan, kde jsme courali až do devíti večer tj. do 4 rána našeho času. Na hotel jsme se dostali asi tak v 6 ráno našeho času. Teprve pak nastal čas na moji hygienu. Je pravda, za těch 24 hodin jsem toho moc nesnědl, ale hlad jsem neměl. Pil jsem převážně čistou vodu. Moje stomie to přežila nadmíru dobře. Bez problémů. Další dny už byly v pohodě, bez problému jsem vydržel dva dny v pohodlném autě a potom u moře a bazénu s naším vnukem. Těžko jsme se loučili, ale věřím, že tam ještě jednou poletíme. A tu víru stomici potřebují zrovna tak, jako určitou dávku tolerance. A hlavně, nebát se a jít do toho. Věřit si.

Josef R., Liberec



# z Vašich dopisů

## Vážení přátelé,

předem mého dopisu přijměte ode mě srdečný pozdrav s přáním všeho dobrého. Chtěl bych Vám tímto způsobem poděkovat za Vaše přání k mým 80. narozeninám, které mě nejen velmi potěšilo ale i velmi překvapilo, neboť jsem ho nečekal. A to od lidí, které jsem ani neviděl ani neznám. Proto mně dovolte, abych Vám z celého srdce upřímně poděkoval za toto přání, ale i za vše,

co nejen pro mě, děláte. Také i za velmi rychlé, ochotné a slušné jednání, stejně tak i za veškerou materiální pomoc, kterou jsem od Vás již dostal. Vše na mě udělalo velmi dobrý dojem, a proto vám všem, celému pracovnímu kolektivu moc a moc děkuji.

Přeji celému kolektivu hodně pevného zdraví, osobních a pracovních úspěchů.

František M., *Hradec Králové* ■

## Vážení přátelé,

předem mého dopisu přijměte srdečný pozdrav. Jsem velmi rád, že mohu psát do společnosti ConvaTec, která je pro mě takovou oázou klidu a naděje v tom zdevastovaném zdravotnictví naší republiky. Tento dopis chci napsat již delší dobu, ale jak to již v životě bývá, člověk plánuje a čas letí. Bohužel. Předem mi dovolte poděkovat za projevené blahopřání k narozeninám. V této době je to neobvyklé a obzvlášť milé. Musím se ještě vrátit k Setkání stomiků® v Jihlavě (29. 5. 2013), kterého jsem měl čest se zúčastnit. Tam jsem poznal řadu nových věcí, které dosud zpracovávám a snažím se je využít. K výsledkům se ale musím dopracovávat. To setkání stomiků je pro nás významné a neopakovatelné a docení ho jen člověk našeho postavení. Pocit pospolitosti a vzájemnosti zde prolíná celé jednání a možnost vyměnit si zkušenosti se stejně postiženými lidmi je neocenitelná. Ten pocit, kdy si člověk uvědomí, že není sám, se dá jen těžko vyjádřit slovy. A pak ten fakt, že tu člověk vidí kolem sebe lidi, kteří to myslí vážně s poskytováním pomoci. Právě první setkání stomiků je nanejvýš významné, protože se člověk setkává s něčím novým. Počínaje přednáškami, ve kterých si můžeme vybrat právě to své konkrétní ponaučení. A pak ta praktická stanoviště, kde člověk jen zírá, jak ten vývoj jde mílovými kroky kupředu a jak je těžké si v této směsici nových věcí vybrat. A tady vyplynul jeden problém, který je jen můj a který budu muset vyřešit. Pokusím se ho popsat a vysvětlit. Z nabízených pomůcek společnosti ConvaTec jsem si vybral ty, které mají ten plastický střed na podložce. Bohužel jsem se zmýlil a uvedl

malý rozměr podložky. Všechny objednané věci mi došly brzy, jak je u Vás zřejmě dobrým zvykem. Podložky jsem si vyměnil u stomasestry a rozhodl se definitivně pro tyto pomůcky. Další náhody a problémy ale pokračovaly. Nechal jsem si předepsat pomůcky jiného typu. A tak budu muset čekat na další objednávku, která bude ve prospěch Vašich pomůcek. Ono to střídání pomůcek různých výrobců je pro mne dost složité, zvykl jsem si na jeden typ a přechod na jiný je určitá zátěž. Plně doufám, že nyní to zvládnou za pomoci Vašich materiálů a časopisu RADIM, kterého jsem odběratelem. Odpovídal jsem také na anketu a jsem rád, že časopis dostávám. Je jak má být a nedám na něj dopustit. Člověk oceňuje nejen nové věci, to je pochopitelné, ale často se vrací k těm starým, vyzkoušeným a osvědčeným. A konfrontace mezi tím, co existuje a tím konkrétním, co potřebuje jednotlivec, to je nedocenitelná věc. Možnost věci konzultovat, to je ta pravá cesta. Úplně nakonec mi ještě dovolte osobně poděkovat za jedinečnou a neopakovatelnou událost – na setkání stomiků v Jihlavě jsem obdržel 1. cenu. Nemohl jsem tomu ani uvěřit a byl jsem překvapen tak, že se to ani nedá popsat. Cena mi celou dobu dobře slouží a moc rád si připomínám pocity při jejím přebírání. Děkuji! Jsem rád, že jsem Vaši společnost poznal a že v budoucnosti budeme jistě dobře spolupracovat. Přeji Vám ve Vaší nezištné práci hodně zdaru a úspěchů v osobním životě, pevné zdraví, štěstí a spokojenost.

Pavel S., *Jihlava* ■

## SŘÍ LANKA (Pokračování z čísla 1/2013)

4. ledna jsem přeletěl z Indie na ostrov Srí Lanka. Let trval asi dvě hodiny a byl příjemný. Po příletu a vyřízení celních formalit mě čekal místní průvodce Vicky, kterého jsem si objednal předem přes internet.



Velkou cedulí s mým jménem a nápisem Welcome to Srí Lanka jsem nemohl přehlédnout. Ubytován jsem byl ve městečku Negombo v hotelu Honors Club. Pokoj byl útulný a čistý. Ráno jsem se probudil a zjistil, že v hotelu jsem ubytovaný jen já a moje dvě kamarádky. Hotel byl totiž nově otevřen. Měl bazén a pěkná podloubí. Z venku vypadal jako továrna na konzervy. V hotelu bylo 50 pokojů a asi 50 zaměstnanců. Připomnělo mi to doby minulé u nás a umělou zaměstnanost. Někteří zaměstnanci lelkovali a někteří dělali, že dělají. Zahradník po dešti zaléval již tak dost promočený trávník a na recepci byli 4 zaměstnanci. Pomalu jsem začal prozkoumávat okolí. Byl jsem v muslimské části města, kde byly dvě mešity a ranní kázání mě vždy probudilo. Bylo těsně po Vánocích a v křesťanské části byly u každého domu postaveny krásné betlémy z různých materiálů. Turistů je na Srí Lance velice málo, a tak kam jsem přišel, tam jsem vzbuzoval zájem. Při procházkách po pláži ke mně přibíhaly malé děti, z nichž některé ještě neuměly moc mluvit, ale slova „many“ a „bonbón“ vyslovovaly zcela zřetelně. Kdybych je chtěl všechny obdarovat, musel bych mít tiskárnu na peníze a továrnu na cukrovinky. Také bylo hodně dospělých, kteří žebřali. Bohužel o staré a nemocné lidi se stát nestará. Měl jsem objednaný okruh

Srí Lankou, abych se seznámil s místní kulturou. V městečku Negombo je mnoho kanálů, které vybudovali Portugalci a Angličané pro dopravu koření a surovin z ostrova po moři do světa. Já se vydal na projížďku člunem s průvodcem Fernandem a Gayanem. Vegetace kolem kanálu byla bujná. V mangrovnickových porostech jsem zahlédl varany a mnoho ptactva. Pěkně zbarvení ledňáčci poletovali nad námi. Viděl jsem sklizeň kokosových ořechů. Na palmu vylezl starý muž a shazoval ořechy. Ochutnal jsem zkvašené kokosové mléko, chutná trochu jako náš burčák. Jízda vozítkem tuk tuk je zážitek. Pohybuje se jich po místních komunikacích mnoho. Toto vozítko neslouží jen jako taxi, ale je to rodinný přibližovací prostředek kamkoliv a odveze cokoliv. Po několika dnech lenošení na pláži jsem odjel na okruh ostrovem. První zastávkou byl obrovský skalní masiv Sigiriya, na jehož vrcholu kdysi žil panovník. Další zastávkou bylo město Dambula, kde se nachází velký bílý Buddha. Třídenní zastávka ve městě Kandy byla velice pěkná. Večer jsem navštívil představení tradičních místních tanců. V centru města je velké jezero. Také návštěva velkého buddhistického komplexu byla zážitkem. Po několika kilometrech se



silnice začala zvedat a my se dostávali do horské oblasti, kde jsou čajové plantáže. Navštívil jsem také továrnu na zpracování čaje a prohlídku s přednáškou o pěstování

# z Vašich dopisů

a zpracování čaje. Náš hotel měl krásný výhled do okolí a ranní mlhy měly svoje kouzlo. Počasí zde bylo chladnější, a tak jsem se raději přesunul do nížin. Auto se prodíralo klikatými silnicemi mezi plantážemi. Z kopců se valila voda a vytvářela velké vodopády. Po několikahodinové jízdě jsme přijeli do města Yala, kde jsme absolvovali jízdu jeepem do místního národního parku. Měli jsme smůlu, byl svátek a v parku se pohybovalo mnoho aut. Viděli jsme několik vodních buvolů, vrány a ledňáčky. Na další zastávce jsme viděli pevnost ve městě Gale. Naší poslední zastávkou byla korálová pláž ve městě Hika-duwa. Na výletě lodí s proskleným dnem jsem viděl plavat několik velkých želv, barevné ryby a korálové útesy. Na závěr putování jsem byl pozván svým průvodcem Gayanem do jeho rodiny. V jeho vesnici se právě konaly křesťanské oslavy. Byl jsem tam jediný turista, a tak mě všichni pozorovali. Jeho rodina mě přijala velice přátelsky.



Při snídani jsem je trochu zaskočil dotazem na příbor, protože na Srí Lance se jí rukama. Než jsem si na to zvykl, tak to trochu trvalo.

Další překvapení bylo, když jsem chtěl na WC světlo. Přece jenom turecký záchod a ještě tma, to je trochu moc komplikací najednou. Další den se konal na pláži velký koncert s laserovou show. Ani se mi nechtělo opouštět tak skvělou a přátelskou atmosféru. Jediná chyba Srí Lančanů je, že dělají ceny podle obličeje. Například vstupné do ZOO pro místní je 100 rupií a pro cizince 2 000 rupií. Nový prezident chce tento nešvar odstranit, ale jde to velmi těžce. Protože vše jednou musí skončit, tak i moje poznávání malebného ostrova Srí Lanka skončilo. Při odletu jsem slíbil, že se ještě vrátím na podzim, abych navštívil sever ostrova, kde jsou prý nádherné pláže. Srí Lanko – na shledanou!

*Další foto na <http://petrsojka.rajce.idnes.cz/>*

*Petr S., Brno* ■

## Dobrý den,

hned při prvním setkání s Vaším doručovatelem pomůček jsem si uvědomil, že Vaše rychlá pomoc jako by byla vícenásobná. Jsem Vaším zákazníkem od února tohoto roku. Nejprve bych Vám chtěl poblahopřát k dvacetiletému působení společnosti ConvaTec v České republice, mnoho osobních

i pracovních úspěchů a hodně spokojených zákazníků. Také Vám chci poděkovat za velmi vstřícný a laskavý přístup ze strany pracovníků společnosti ConvaTec ke všem stomikům. Upřímně všem děkuji za jejich ochotu, péči a pochopení. Přeji hodně úspěchů za Vaši záslužnou práci. Děkuji.

*Rudolf H., Javorník* ■

## Vážení přátelé,

snad Vás mohu tak titulovat, však se spolu přátelíme již čtyři roky. To je doba, od které se odvíjí naše spolupráce. Tenkrát jsem se stala stomičkou po náročné operaci pro karcinom tlustého střeva. Po prvotních potížích, které znají asi všichni stomici, jsem si tak nějak zvykla. Naučila jsem se se stomií žít, vrátila jsem se do práce, obnovila koníčky, které jsem měla před operací. Život jde dál a díky

pomůčkám, které jsou dnes na trhu, se dá žít i kvalitně. Poslali jste mi opět přání k narozeninám. Moc děkuji, potěšilo mě to. Chystám se na dovolenou, poletím na jih. Určitě to zvládnou, neletím se stomií poprvé, běžně se koupou v moři, sportuji, snáším horka, chodím na výlety. To všechno mi umožňují Vaše pomůcky. Proto ještě jednou velké poděkování za vše, co pro nás děláte.

*Eva S.* ■

# spřízněné duše

57letý stomik s vlastním zázemím by rád poznal, potkal ženu stejného osudu. Jsem od Trutnova. Vojtín.

Tel.: 724 304 226

ilustrační foto

Rozvedený 45letý muž hledá ženu ve věku 43 až 48 let. Mně je 45, rád pracuji venku a procházím se krajinou. Plzeň a okolí.

Tel.: 607 202 398 nebo 732 679 938

Zdravý šedesátník, všestranně zajištěný, hledá bezdětnou dívku nebo ženu pro vedení domácnosti. Stomie mi nevadí. Strava, ubytování zdarma. Dovolená u moře, ostatní po telefonu.

Pepa ze Šumavy.

Tel.: 774 366 666

## Recepty

Tentokrát jsme připravili 5 receptů pro různé příležitosti. **Pani Blažena z Brna nám zaslala recept na Slaný moučník, paní Ludmila na dietnější Linecké pečivo s DiaChromem a já, nepříliš zdatná kuchařka (zatím), preferuji rychlé a snadné vaření, přináším čokoládovou bábovku a těstovinový salát (rychlý a zdravý).** Na závěr jsem si pro vás připravila rodinné tajemství, které moje maminka vaří jen při významných událostech. Zkuste **pokrm Bílá paní**. Většinou ji znáte asi jako koktejl, ale je to také jedno z nejlepších jídel na světě. **Dobrou chuť a těšíme se na vaše další recepty!**

### SLANÝ MOUČNÍK

1 listové těsto                      2 lžíce strouhaného křenu  
1 červená paprika                1 kelímek zakysané smetany (6 až 7 lžic)  
1 pórek                                      3 vařená vejce  
10 dk g sýra (Eidam apod.)      sůl, pepř

Těsto rozválíme na dva díly. Připravíme směs: nakrájíme pórek, papriku, vařená vejce, nastrouháme sýr, křen a vmícháme 7 lžic smetany. Osolíme, opepříme. Okraje těsta potřeme rozšlehaným vejcem (aby se okraje těsta spojily) a do poloviny těsta nanese 1/2 směsi. Těsto přehneme jako na závin a naklademe na pekáč. Totéž provedeme i s druhou polovinou. Pečeme půl až tři čtvrtě hodiny. Vydrží v chladu týden.

### LINECKÉ PEČIVO S DIACHROMEM

280 g hladké mouky                      140 g másla  
25 g DiaChromu se sukralózou      0,5 dcl mléka, 1 žloutek

Suroviny zpracujeme na hladké těsto a necháme v chladu odležet. Vyválíme těsto na 3–4 mm výšky, vykrajujeme a dáme na pečící papír. Pečeme do růžova na 200 °C. Po vychlazení spojíme marmeládou s nižším obsahem cukru nebo dia.

# Recepty

## VLÁČNÁ ČOKOLÁDOVÁ BÁBOVKA

250 g másla                      5 vajec                      150 g hladké mouky  
150 g hořké čokolády    150 g cukru krupice    půl prášku do pečiva

Ve vodní lázni necháme rozpustit máslo a čokoládu. Promícháme. Celá vejce ušleháme s cukrem do světlé pěny. Krátce vešleháme vlažné mléko, směs čokolády a másla. Vařečkou vmícháme mouku smíchanou již s práškem do pečiva. Vše řádně promícháme. Těsto vlijeme do předem máslem vymazané a hrubou moukou nebo strouhankou vysypané formy na bábovku. Pečeme přibližně 45 min na 180 °C. Zda je bábovka upečená, vyzkoušíme špejlí. Pokud se nelepí, je hotová. Bábovku můžeme podávat se zakysanou smetanou, šlehačkou nebo kopečkem zmrzliny a sezónním ovocem.

## TĚSTOVINOVÝ SALÁT S POMERANČI

300 g pečeného kuřecího masa                      hrst sekaných mandlí  
200 g uvařených těstovin                      3 lžičce lehké majonézy  
150 g řapíkatého celeru                      2 lžičky olivového oleje  
1 pomeranč                      pár lístků rukoly  
1 červená paprika                      sůl

Těstoviny uvaříme dle návodu. Po uvaření slijeme a vmícháme do nich olivový olej. Necháme vychladnout. Kuřecí maso, omytou papriku, řapíkatý celer a oloupaný pomeranč nakrájíme na menší kousky, promícháme s majonézou a nakonec vmícháme do těstovin. Salát rozdělíme do misek a každou porci salátu ozdobíme lístky rukoly a sekanými mandlemi.

## BÍLÁ PANÍ

4 plátky vepřových kotlet bez kosti                      1 kelímek smetany na šlehání  
sůl, hladká mouka, plnotučná hořčice                      hranolky, nasekané mandle  
0,5 dcl rumu                      dušená oloupaná jablka

Kotlety naklepe, osolíme, pomažeme z obou stran hořčicí a obalíme v hladké mouce. Na rozpálené pánvi opečeme jako minutku. Zalijeme šlehačkou a krátce povaříme (aby se mouka spojila se šlehačkou a udělala hustou omáčku – není jí mnoho). Nakonec přidáme rum, zamícháme a maso odstavíme. Oloupaná jablka, podlijeme malým množstvím vody a podusíme, až změknou. Nakonec osmažíme hranolky. Jak servírujeme? Maso na talíři polijeme omáčkou. Na maso položíme dušená jablka a posypeme nasekanými mandlemi. Jako přílohu podáváme hranolky.

Přeji vám dobrou chuť.

Bc. Jana Příkrylová, šéfredaktorka

# Křížovka

V tajence křížovky najdete motto

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: ALADO, ALI ESTEFA MAG, SONJA	SLOVENSKÝ „POMETLO“	1. DÍL TAJENKY	NÁZEV ZNAČKY SÍRY	NEJINAK	✳	DEŽNĚ- FEKČNÍ ROZTOK	GARDNE- RŮV HRDINA (přívnek)	OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL	POKOLENÍ	✳	VLHKOST	ŠPANĚLSKÝ „STEP“	5. DÍL TAJENKY	KAMENNÝ TŘETIHO NÁSTROJ
OPOTŘE- BOVAT JZDOU					STAROŘÍM- SKÝ BŮH LÁSKY					SEČNÉ ZBRANĚ				
HMOTA					4. DÍL TAJENKY SOLMIZAČ- NÍ SLABKA					HL. MĚSTO NORSKA LATINSKY „A“				
INICIÁLY KRASNO- HORSKÉ			ČÁST STĚBLA KARETNÍ HRA					ČISTIČI PŘÍPRAVEK SILNÉ PROVÁZY						
VÝHERNÍ POUKÁZKA				KORÁLOVÝ OSTROV ÚTOK				ITALSKÉ MĚSTO VÁNOČNÍ RYBA						
RYBÍ POCHOUT- KA				SLOVENSKÝ „JINAK“ EVROPAN						ZVOUV OSIVO				
✳	STAROVĚKÝ ITAL ČÁST ATLASU						ŠPANĚLSKÝ MYS BIOGRAF				POKUD (sloven.) ŠPANĚLSKÝ KŘIDLATÝ*			POVAHA
NAVĚJET						VÁČEK NA ODĚVU ANGLICKY „ČAS“						MEZINÁ- RODNÍ KÓD CHILE AVŠAK		
ZNAČKA ARVOLTU			POPRAVČI MISTRÍ 1000 kg					VZTAH STAVTEL LÓRETY						
POLOVINA DESETI				JMÉNO VENTURY DRUH PASOVCE					POULIT ČÍSELNÉ ÚDAJE					
OSTRÝ PRÍZVUK				VRAŽDA ČÁSTEČNÁ TMA						JMÉNO URSIHO HUDEBNÍ NÁSTROJ				
✳	PLANETKA ROŠTÍ	ČESKÁ					KRÁTKÝ KABÁT TEČKA					EVROPAN (sloven.) PARMA ZLATA		
SKEJT						JEDNOTKY INFORMACE PŘÍTOK OBU					MILŮŠKÉ JMÉNO SVOBODNÝ STÁTEK			
SPZ OLOMOUCE			PŘIROZENÁ SODA JMÉNO GIBSONA				IRÁNSKÝ SYMBOL ČISTOTY SOUHLAS						VLÁKNO K ŠITÍ	AMERICKÝ BOXER (Muhammad)
MAĎARSKÝ ZAPOR				DOMÁCKÝ OLDŘICH SPZ MĚLNÍKA					JMÉNO HRBKOVÉ INICIÁLY PANĚNKY					
2. DÍL TAJENKY							3. DÍL TAJENKY							
BORCI							ZTRATITI LISTI							

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla najdete na str. 31.



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