

# R

# radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

1/2014

ROZHOVOR

## Stomii můžu být vděčný za svůj život

S PETREM NOVÁKEM

RADY  
STOMASESTER

## STOMIE NAŠIMI SMYSLY

**MASÁŽE**  
A STOMIE

StomaLinka  ConvaTec



## z obsahu

### URČITĚ SI PŘEČTĚTE

4

#### ConvaTec – představení Posily v týmu společnosti

Tým společnosti ConvaTec se rozrostl o šest dam. Požádali jsme je, ať se vám představí.

6

#### ConvaTec Informace o novinkách

Od 1. 6. 2014 jsme rozšířili řadu našeho příslušenství pro stomiky o Těsnící kroužky Stomahesive®. Jak název napovídá, jsou opět z naší hojivé hmoty a zabraňují podtékání pomůcek.

8

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

Počet vašich dotazů na radu přes internet stále stoupá. Jsme rádi, že u nás hledáte pomoc i v oblasti chronických ran. Na další otázky opět odpovídá MUDr. Julie Stracenská.

10

#### rozhovor **hlavní téma** Stomii můžu být vděčný za svůj život

Karcinom střeva je v ČR velice rozšířený a netýká se zdaleka jen starších lidí. Petru Novákovi bylo 39 let, když mu zjistili nádor ve střevě. V té době pracoval jako profesionální hasič a záchranář. Jak mu stomie změnila život a mnohem více se dozvíte v našem rozhovoru.

15

#### radý stomasester Stomie našimi smysly

Ruku na srdce, kolik z vás chodí na pravidelné kontroly? O důležitosti kontrol a předcházení komplikacím vám píše stomasestra Veronika Zachová.

17

#### radý stomasester Nefrostomie a epicystostomie

Milada Karlovská vám vysvětlí pojmy nefrostomie a epicystostomie. Jsou to pro vás pojmy neznámé? Nevadí, nalistujte si její příspěvek a dozvíte se víc.

20

#### slovo lékaře Stenóza a retrakce stomie

Stomii doprovází bohužel řada komplikací. Některé z nich jsou jednoduše zvládnutelné, jiné už méně. Tentokrát se MUDr. Petr Večeřa věnuje stenóze (zúžení) a retrakci (vtažení) stomie.

22

#### psychologické okénko Stomik v síti médií a informačních technologií

Dvacet let od zprovoznění prvních webových stránek je dobrá příležitost k zamyšlení MUDr. Tomáše Mrázka na toto téma z pohledu stomiků.

33

#### volný čas Jak se chovat po operaci

Kýla je nejčastější komplikací stomie. Dá se jí však v řadě případů předcházet. Ptáte se jak? O několika doporučeních nám napsala stomasestra Kateřina Drílková.

44

#### Jak na masáže se stomií

Máte rádi masáže, ale nejste si jisti, zda není stomie překážkou? Požádali jsme MUDr. Irenu Salingerovou, aby se na toto téma vyjádřila.

#### recepty Smoothies

Alice si pro vás připravila pár ověřených receptů na populární koktejly Smoothies.



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

**RADIM, časopis pro stomiky  
1/2014.** Vychází dvakrát ročně v Praze

**Šéfredaktorka:**

Bc. Jana Přikrylová

**Redakční rada:**

**Předseda:** Bc. Jana Přikrylová

**Členové:**

MUDr. Tomáš Mrázek, PhD., MBA,

MUDr. Petr Večeřa, Mgr. Veronika

Zachová, Milada Karlovská, Alice

Křepínská, Ing. Jaroslav Skokan

**Jazyková korektura:**

Mgr. Hana Přikrylová

**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, GraphicStock.com,

Shutterstock.com), archiv autorů

**Design a realizace:** ©Tandem studio

Ačkoliv vyvíjíme veškeré možné úsilí k tomu, aby informace v této publikaci obsažené byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nedá odvolávat. ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článkách příspěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a 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 obdržných článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

## Zdravě, letně a s energií

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

věřili byste tomu, že od minulého čísla už uplynulo půl roku? Mně osobně to uteklo jako voda. Přemýšlela jsem, jak to, že mi to tentokrát uteklo ještě rychleji než obvykle. Dospěla jsem k názoru, že za to může počasí – v tom dobrém slova smyslu. Letošní zima nebyla pro milovníky zimních sportů nikterak vydařená. Já se mezi tyto milovníky počítám. Ale vynahradila jsem si to např. procházkami v přírodě. Mám pocit, že právě díky tomu pěknému počasí ta zima utekla neuvěřitelně rychle. Jaro tu bylo coby dup a již se bylo na co dívat a z čeho se radovat. Na konci března již kvetla řada stromů a třešně byly na většině míst v republice po odkvětu ještě před prvním májem. Sluníčka si letos užíváme o poznání více než v loňském roce a věřím, že to přispívá i k vaší dobré náladě, kterou nás obdařujete nejen na Setkáních stomiků®, ale například i na naší StomaLince®.

Teď už ale k tomuto vydání časopisu RADIM. Co jsme pro vás tentokrát připravili? Tak nějak toto číslo vnímám ozdravně. Jeden čtenář nám napsal, že má rád masáže, ale že si není jist, zda je může absolvovat. Masáže jsou velice zdravé a tělu prospěšné, proto jsme se obrátili na paní doktorku Salingerovou, jak máme postupovat.

Alice si připravila recepty na výborné a zdravé koktejly. Taky si myslíte, že co je dobré, není zdravé a že to nejde skloubit? Alice vám dokáže, že je to dávno překonané klišé. Zkuste to a osvěžte se během teplých letních dnů.

Stomik a sport, jde to dohromady? To víte že ano. Usmívám se a myslím na řadu z vás, se kterými se vídám na Setkáních stomiků®, a vy mi vyprávíte, jaká dobrodružství zažíváte např. při sjíždění řeky v kanoi, na lyžích nebo na kolech, kam jezdíte na dovolenou, ať už v Čechách nebo v zahraničí. Jsem ráda, že nám takové příspěvky posíláte a my je pak můžeme v časopise otisknout. Pohyb je zdravý pro každého a v každém věku. Tak neváhejte a vyražte na procházku. Letní čas je k tomu přímo určený. Uvidíte, jak skvěle se budete cítit nejen fyzicky, ale i psychicky.

Pokud se cítíte sami a nikam se vám nechce, zbavte se ostychu a vyražte do klubu stomiků. Nebojte, o nemocech se tam nemluví a věřte, že tam poznáte řadu zajímavých a velice milých lidí.

Za celou redakční radu vám přeji krásné léto. Užijte si letních dní, které jsou před námi, a těším se na vaše příspěvky. Věřte, že nás vždy velice potěší.

S úctou vaše

Jana Přikrylová

## POSILY V TÝMU SPOLEČNOSTI

Milí čtenáři, na následujících stránkách bychom vás rádi seznámili s našimi novými kolegyněmi, které posílily naše řady ve společnosti ConvaTec. Některé z nich do společnosti nastoupily již koncem loňského roku a některé začátkem tohoto. Všechny nové kolegyně jsem požádala, aby o sobě napsaly pár vět. Nejprve se vám tedy představí pět kolegyně, které pracují v terénu. Tvoří náš nový juniorský tým a mají na starosti hlavně pomůcky na hojení ran. Následně se vám představí nová kolegyně ze zákaznického servisu Bohumila Adamová, kterou můžete slyšet od začátku tohoto roku v některé dny na StomaLince®. Speciálně, pokud jsou Alice i Martina přítomny na Setkání stomiků®.

### JUNIOR TÝM



**Barbora Doležalová, DiS.**

Jmenuji se Barbora Doležalová a jsem jednou z nových posil společnosti ConvaTec pro hojení ran. Dostala jsem za úkol napsat pár řádek o sobě a připadalo mi to jako snadný úkol, ale realita je nakonec úplně jiná. Mohla bych

prostě napsat, že jsem z Hradce Králové, ráda čtu a neumím moc vařit, ale to by nebylo moc nápadité. Také bych mohla napsat, že mou největší vášní je cestování a poznávání nových lidí, ale to nejspíš platí o nás všech a patří to k naší práci. Mám úžasnou rodinu, která mi je oporou a má se mnou velkou trpělivost, přátele, kteří mi drží v nové práci palce, a nyní i báječný kolektiv kolegů a kolegyně ve společnosti ConvaTec, na které se mohu kdykoliv obrátit. Doufám, že se s vámi, milí čtenáři, budu potkávat na stránkách našeho časopisu RADIM i mimo něj po velmi dlouhou dobu. Přeji vám všem krásné léto, spoustu sluníčka a dobré nálady.

#### Denisa Voglová

Jmenuji se Denisa Voglová a je mi 26 let. Absolvovala jsem střední školu zaměřenou na sociální práci. V současné době dokončuji bakalářské studium na ZČU FZS v Plzni, odkud také pocházím. V předchozím zaměstnání jsem působila jako obchodní zástupce v oblasti FMCG pro společnost ppm Factum. Tato



práce mě velmi bavila, ale svoji budoucnost jsem viděla spíše v oboru, který studuji. Práce mě začala opravdu naplňovat až ve chvíli, kdy mi bylo umožněno pracovat ve společnosti, jejímž hlavním cí-

lem je péče o zdraví lidí. Mezi mé zájmy patří především procházky se psem, cestování, posezení s přáteli a rodinou nebo domácí výroba zdobených dortů. Co se týče sportů, tak preferuji spíše ty letní, jako jsou jízda na kolečkových bruslích nebo na kole, lezení po skalách (v mém případě spíše skalkách) a plavání.

#### Bc. Hana Talábová

Jako bývalou učitelku mne nikdy nenapadlo, že budu jednou pracovat v oblasti farmacie. Během mateřské dovolené, kdy jsem věděla, že se již do školství nevrátím, jsem se poohlížela po práci, která by mne naplňovala a kde bych se cítila dobře.

A jelikož nevyšla má sportovní kariéra, musela jsem se poohlédnout po odvětví zcela odlišném. Ačkoliv sport a zdravotnictví jsou si velmi blízké (alespoň pro mne a mé úrazy). V roce 2011 jsem poprvé nastoupila do farmaceutické firmy, kde jsem vůbec netušila, co mne čeká. Ale brzy jsem zjistila, že své pedagogické zkušenosti mohu velmi dobře uplatnit i v této oblasti při prezentacích, na seminářích a odborných akcích. Ve společnosti ConvaTec pracuji od podzimu 2013. Práci s lékaři a sestrami jsem brzy podlehla a dodnes to vnímám



## ZÁKAZNICKÝ SERVIS

jako úžasnou příležitost k realizaci sebe samotné a možnost přinést zlepšení kvality života pacientům s chronickou ránou. Tato práce je natolik různorodá, že každý den je naprosto jiný, což je úžasné, protože nikdy nevíte, co vás čeká. Tato společnost je skvělá nejen svou péčí o klienty, ale hlavně je tvořena úžasným týmem lidí, který denně pracuje na tom, aby pacientům poskytl co nejlepší péči. A pro mne je velkou ctí, že do tohoto týmu mohu patřit také já.

### Michaela Nováková

Narodila jsem se v Teplicích, kde stále žiji. Vystudovala jsem Střední zdravotnickou školu obor všeobecná zdravotní sestra. Pracovala jsem 6 let na oddělení lůžkové gynekologie. Mám o 2 roky mladší sestru, se kterou máme moc pěkný vztah.



Ráda čtu, nejraději knihy z lékařského prostředí. Když mi zbyde trochu volného času, ráda chodím cvičit, především zumbu. Pokud je pěkné počasí, vyrazím na kolečkové brusle. V mé nové práci se mi líbí a jsem spokojená.

### Miloslava Břízová

Narodila jsem se roku 1971 v malém městě Šternberk u Olomouce. Po maturitě na SZŠ jsem pracovala jako sestra v nemocnici na ARO a JIP chirurgických oborů. Patřím mezi veselé, společenské lidi. V práci mne těší, když mohu být prospěšná lidem, kteří potřebují pomoc. Mezi mé koníčky patří cyklistika, četba, příroda, cestování, vaření. Ve volném čase také ráda maluji, houbařím a pracuji na zahrádce. Nyní bydlím v Olomouci, ale většinu volného času trávím s rodinou ve svém rodném městě, kde se věnuji péči o dům a zahradu. Zde je práce stále dost a dost. Ve společnosti ConvaTec pracuji od listopadu 2013, nastoupila jsem do junior týmu. Věřím, že tento tým posílím svými zkušenostmi z praxe.



### Mgr. Bohumila Adamová

Jsem potěšena, že se touto cestou mohu čtenářům časopisu RADIM představit. Do společnosti ConvaTec jsem nastoupila na zkrácený úvazek začátkem letošního roku. Stalo se tak bezprostředně po ukončení mé sedmileté rodičovské dovolené, ze které jsem si odnášela tři syny (7, 5 a 4 roky).



Narodila jsem se v jižních Čechách, a přestože v současné době žiji s rodinou v Praze, ke své oblíbené řece Blanici (která protéká nedaleko našeho domu) se s prutem v ruce často vracím. Kromě skrytého života ryb pod vodou jsem se vždy zajímala o literaturu, a tak jsem český jazyk a literaturu později v Praze i vystudovala. Dodnes příležitostně pracuji jako literární redaktorka a recenzentka a s chutí produkuji texty všemožných žánrů. Poezii a prózu podepisuji jménem Anna Bolavá, které, myslím, mluví za vše. V současné době také připravuji dětskou knihu Příběhy o traktorech a lidech a román o strastech při sběru a odevzdávání léčivých bylin. Kromě amatérského rybaření pěstuji červenou řepu (a i další zeleninu), fotografuji zemědělské stroje různých značek a sbírám bezpečnostní tabulky (samozřejmě pokud jsou nefunkční). Veškerými dostupnými silami, ve dne v noci, po dobrém i zlém se snažím vychovávat své děti. V budoucnu bych chtěla vydávat vlastní knihy a být užitečná lidem, kteří potřebují pomoc. Třeba i prostřednictvím naší StomaLinky®, na které se možná někdy uslyšíme.

*Děkuji všem svým novým kolegyním za jejich slova a chtěla bych jim touto cestou popřát, ať se jim u nás líbí a ať se jim v jejich práci daří.*

Bc. Jana Přikrylová,  
šéfredaktorka



# JAK NA PODTÉKÁNÍ POMŮCEK

Vážení a milí čtenáři, je před námi léto, krásné a slunné počasí, což pro většinu z nás symbolizuje vytoužené dovolené na nových či oblíbených místech. Než se však rozjedeme za odpočinkem a poznáváním nových míst a nových zážitků, ráda bych vám představila novinku, kterou naše společnost ConvaTec uvedla 1. června 2014 na trh – **TĚSNÍCÍ KROUŽEK STOMAHESIVE®**.

Nejrůznější průzkumy a dotazování ukazují, že nejčastějším problémem stomiků bývá podtékání, a právě těsnicí kroužek je jedním z účinných řešení této nepříjemné situace. ConvaTec navíc využil své unikátní, hojivé hmoty Stomahesive® a těsnicí kroužek vyrobil právě z této hmoty, tolik oblíbené na stomických pomůčkách. Těsnicí kroužek Stomahesive® nabízí jednoduchý a přitom účinný způsob ochrany kůže v okolí stomie.

## Jak se pracuje s těsnícím kroužkem Stomahesive® a jaké jsou jeho vlastnosti?

Těsnicí kroužek se používá všude tam, kde je třeba vyplnit nerovnosti, aby stomická pomůcka přilnula po celé své lepivé ploše. Vytvoří

spolehlivou ochranu okolí stomie, která zabrání podtékání a následnému poškození či maceraci kůže. Těsnicí kroužek Stomahesive® má i absorpční schopnost. Při styku s tekutinou mírně gelovatí. Velice snadno se odstraňuje, nezanechává žádné zbytky hmoty na kůži. Těsnicí kroužek Stomahesive® můžete snadno a různými způsoby upravovat – tvarovat, vrstvit, roztrhnout, znovu spojit tak, aby přesně odpovídal vašim požadavkům a potřebám. Těsnicí kroužek Stomahesive® neobsahuje alkohol a nevysychá.

Těsnicí kroužek Stomahesive® patří mezi příslušenství do skupiny stomických prostředků vyplňovacích a vyrovnávacích. Množství lze předepsat dle potřeb stomika.

Martina Roubalová,  
Product Manager ConvaTec Česká republika



## Postup aplikace a odstranění těsnícího kroužku



### Před aplikací těsnícího kroužku

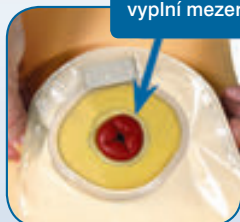
- 1) Ujistěte se, že kůže je čistá a suchá.
- 2) Podržte těsnící kroužek a zahřejte ho v dlaních.
- 3) Odstraňte ochranné fólie z obou stran.



### Přizpůsobte si těsnící kroužek vašim potřebám

- Přizpůsobte si tvar těsnícího kroužku – můžete tvarovat, rolovat, natahovat či stlačovat hmotu. Kroužek však můžete i roztrhnout či vrstvit, aby vyplnil nerovnosti.
- Nalepte těsnící kroužek, uhladte jej a přimáčkněte. Podržte po dobu cca 30 sekund.

Těsnící kroužek vyplní mezery



### Nasadte si stomickou pomůcku

- Nalepte stomickou pomůcku přímo na těsnící kroužek a podržte po dobu cca 30 sekund, aby k sobě hmoty přilnuly.



### Odstranění

- Odstraňte zároveň se stomickou pomůckou pomocí odstraňovače ConvaCare® nebo Niltac®.

Těsnící kroužek Stomahesive® patří mezi **stomické prostředky vyplňovací a vyrovnávací**, které jsou plně hrazeny bez množstevního omezení.

Těsnící kroužek nabízíme v těchto variantách:

VZP KÓD	NÁZEV	KS V BALENÍ
<b>TĚSNÍCÍ KROUŽEK STOMAHESIVE®</b>		
0169789	Těsnící kroužek s vnějším průměrem 48 mm TENKÝ	10
0169788	Těsnící kroužek s vnějším průměrem 48 mm	10
0169790	Těsnící kroužek s vnějším průměrem 98 mm	10



# Julie radí



foto Jana Crhová

Počet z vás, kteří se ptáte na radu přes internet, stále stoupá a jsme rádi, že u nás hledáte pomoc i v oblasti chronických ran. Tentokrát jsme vybrali dva dotazy, které spolu na první pohled nesouvisí, ale ošetření je v konečném důsledku podobné. Jaké je to ošetření, nám opět napsala **MUDr. Julie Stracenská**. Věříme, že tyto odpovědi pomůžou i dalším z vás, kteří máte obdobné komplikace. Pokud máte jiný problém, s kterým si nevíte rady, napište nám na emailovou adresu [info@convatec.cz](mailto:info@convatec.cz).

**DUODERM**  
Extra Thin

**NOVÝ AQUACEL**  
**EXTRA**  
Krytí Hydrofiber® se zesíleným vláknem







**Hezký den Vám přeji. Moje kamarádka se popálila při pečení nedělního koláče. Říkala mi, že se ihned ošetřila nějakou náplastí, po které se jí to velmi rychle zahojilo. Ale nepamatovala si název. Měla pouze kousek takové hnědé tenké náplasti. Co to mohlo být?**

**Martina,  
Veselí na Moravě**



Milá paní Martino, kdyby se něco podobného stalo vám, nebo komukoliv jinému, tak je dobré spáleninu ihned zchladit pod tekoucí studenou vodou. Hlavně ji nesusit papírovým ubrouskem nebo něčím, co se přilepí a jde těžko sundat. Po jemném osušení okolí rány bych doporučila ihned aplikovat tzv. hydrokoloidní krytí Duoderm®. Což je zřejmě náplast, kterou aplikovala vaše kamarádka. Tato náplast ránu chrání před infekcí a zároveň ji udržuje ve vlhkém prostředí, což je dobře, protože jenom tak se rána zahojí rychle a bez jizvy. Materiál se převazuje až poté, co se na něm udělá „bílý kopeček“ (nahromaděná tekutina z rány), což ze začátku zřejmě bude do druhého dne. Když náplast odlepete, nebude se vám to pod ní líbit, ale stačí očistit dezinfekčním roztokem a uvidíte, jak se rána hezky hojí. Náplast doporučuji aplikovat až do úplného zahojení. Slouží i jako výborná ochrana při sprchování a před poraněním a hlavně díky ní to místo vůbec nebude bolet. Tuto náplast seženete v lékárně nebo si ji můžete zakoupit přímo u společnosti ConvaTec.



**Dobrý den, můj syn ošklivě spadl z kola a hrozně moc se odřel. Teď má na nose a na obličejí nehezke škrábance a taky na stehně a na kolenou. Jak zabránit tomu, aby se mu udělaly jizvy?**

**Hana, Praha**



Milá paní Hano, předpokládám, že jste rány řádně očistila, i když se to synovi asi moc nelíbilo. Mému synovi se stalo něco podobného a já jsem mu sehnala takový výborný „kartáček“ na čištění chronických ran, který se dá koupit v lékárně asi za 150 Kč, položila ho do vany napuštěné mírně teplou vodou a tam si můj syn rány krásně sám a bezbolestně vyčistil. Rány jsem vydezinfikovala a nalepila na některé povrchové hydrokoloidní krytí Duoderm®, který mám velmi ráda pro jeho báječné hojivé účinky a všestranné použití. Nevím přesně, jak hluboké rány má Váš syn, ale já jsem na ty naše větší a hlubší rány aplikovala Aquacel®. Zejména v oblasti obličejí, jsou-li rány povrchové, je hydrokoloid výborný. Výhodu má i v tom, že má barvu kůže a není jej téměř vidět, takže ho využívám i ve své ambulanci po operaci znamének, aby se rány hezky zahojily, pacient se mohl osprchovat a do rány se nedostaly bakterie. Hydrokoloid bych aplikovala do úplného zahojení. Převaz se dělá, když se vytvoří uprostřed krytí „bílý kopeček“ (nahromaděná tekutina z rány), nebo když už se materiál odlepuje. Po zahojení může na některých místech zůstat pozánětlivá pigmentace, ale ta postupem času zbledne. Nebojte se, ošetření vůbec nebolí, protože tento materiál je velmi citlivý a jemný ke kůži.

Zdraví vaše Julie



# Stomii můžu být vděčný za svůj život



Fakt, že onkologické onemocnění střev potkává stále více mladších pacientů, je v posledních letech všeobecně známý. Může však bohužel překvapit i člověka, jehož zdravotní stav byl až doposud perfektní, pravidelně sledovaný a kontrolovaný a jehož organismus byl trénovaný k náročným výkonům. To je příklad hasiče a záchranáře **Petra Nováka** z Chebu, kterého vám představíme v našem rozhovoru.

## **Petre, prozrad' nám, jak jsi se dostal k povolání, které je snem mnoha kluků – k povolání hasiče záchranáře?**

Už od dětství jsem měl velmi kladný vztah k jakémukoliv pohybu. Rád jsem sportoval, bavilo mě plavání, jízda na kole, sjezdové lyžování i běh na lyžích. Když jsem byl starší, provozoval jsem rekreačně kondiční kulturistiku, která se stala později mým velkým koníčkem. Z dalších sportů to pak byl nohejbal a stolní tenis.



Po ukončení povinné osmileté docházky jsem absolvoval studium na Střední zemědělské škole a vzhledem ke kladnému vztahu ke sportu jsem nějaký čas působil na

střední škole jako učitel tělesné výchovy. Po absolvování vojenské základní služby jsem nastoupil u bezpečnostní služby KBM, ale po pravdě řečeno, tato práce mne žádným způsobem nezaujala.

## **Práce u bezpečnostní služby má už poměrně blízko k tvému životnímu poslání.**

To je pravda. Už jako malé dítě jsem měl velmi vyvinutý smysl pro spravedlnost a potřebu pomáhat druhým, proto jsem v říjnu 1994 nastoupil k Hasičskému záchrannému sboru Cheb jako výjezdový hasič ve směnném provozu. Tohle povolání mne velmi uspokojovalo a bavilo zároveň, protože bylo velmi pestré a především smysluplné. V průběhu své služby jsem absolvoval spoustu odborných kurzů a to od nástupního odborného výcviku, kurzu nebezpečných látek, kurzu strojní služby, chemicko – technické služby, zdravotní přípravy, kurzu posádek rychlých záchranných automobilů, kurzu posttraumatické intervenční péče (kde jsem současně působil jako koordi-

nátor), kurzu dekontaminace hasičů, radiační ochrany, vůdce malého plavidla, nebo záchrany osob na ledu. Posledním kurzem před mým onemocněním byl kurz záchrany osob ve vodním válci.

### To je opravdu velké množství rozdílných specializací, kterých jsi dosáhl. Změnila se nějak během té doby tvoje pracovní náplň?

Ke změně postupně samozřejmě docházelo. V 90. letech a dříve hasiči hlavně zdolávali požáry a jezdili k dopravním nehodám. Postupem času se situace začala měnit a po roce 2001 (po teroristických útocích v New Yorku) nám přibyla problematika terorismu (otravné bojové látky, biologické látky, radioaktivní látky, atd.). Častěji jsme byli povolováni k živelním událostem, jako jsou povodně, následky orkánů a vichřic, ekologické havárie. S tím také souvisel další výcvik, vybavenost, znalosti a dovednosti, které jsme si museli nejen osvojit, ale také pravidelně cvičit v rámci námetových cvičení.

### Vzhledem k náročnosti povolání záchranáře jsou asi samozřejmostí pravidelné lékařské preventivní kontroly.

Ano, povinně jsme absolvovali zdravotní prohlídky. Já jsem se díky sportování a zdravému životnímu stylu včetně dodržování zásad zdravé životosprávy udržoval ve velmi dobré kondici. Kromě sportování jsem se pravidelně otužoval, jsem nekuřák a abstinent. Byl jsem také dlouholetým dárce krve, byl jsem zařazen do registru dárců kostní dřeně jako vhodný dárce a sám jsem přispíval finanční částkou na pomoc v nadaci.

### To se ale jednoho dne změnilo.

Vše se změnilo 5. prosince 2011, kdy jsem obdržel výsledky histologie po provedeném vyšetření tlustého střeva. Problémy začaly již o tři čtvrtě roku dříve, kdy jsem zpozoroval krev ve stolici, navštívil lékařku a byl léčen pro

„zřejmé“ hemoroidy. Jelikož se stav nelepšil a krvácení bylo stále silnější, požádal jsem o provedení kolonoskopického vyšetření. Den po mých 39. narozeninách byl gastroenterologem zjištěn prokrvácený tumor. V lednu jsem nastoupil v IKEMu na abdominoperineální amputaci rekta s trvalou, nevratnou stomií. Po operaci jsem vzhledem k výsledkům histologie odstraněné části tlustého střeva podstoupil od února do září chemoterapii a ozařování pánve s chemoterapií v pravidelných plánovaných 14denních intervalech.

### Co tahle zpráva pro tebe znamenala? Byl jsi aktivní mladý muž s atraktivním povoláním, zvyklý zvládat bez váhání jakékoliv nebezpečí.

Moje reakce na informaci o založení trvalé, nevratné stomie byl obrovský šok. Měl jsem nepopsatelný pocit, že nemá cenu žít. Prožíval jsem velký smutek, lítost, bezmoc, strach z toho, jak vše dopadne, co bude s mojí rodinou, kdo ji zabezpečí a v neposlední řadě jsem měl velký strach snad ani ne tak ze samotné smrti, ale z toho, že bych zde zanechal svou milovanou ženu Martinu, syna Danečka a dceru Káťu.

### Byl jsi vlastně náhle postavený před skutečnost, že musíš zcela od základů změnit svůj život.

Situace byla pro mne o to horší, že jsem se najednou musel vyrovnat se třemi pro mě zásadními věcmi. Nejbolestnější byl fakt, že jsem musel ukončit svoji profesionální dráhu hasiče – záchranáře. Dále to bylo rozloučení s největším koníčkem – s kondiční kulturistikou a další fakt, vyrovnat a naučit se žít „s kamarádkou“ stomií. Nevěděl jsem, zda budu moci plavat, jezdit na plovárnu, do bazénu. Měl jsem spoustu otázek, na které jsem neznal odpověď.

### A kde jsi nakonec potřebné informace získal?

Prostřednictvím mé ženy Martiny a dcery Káti jsem získal kontakt na stomasestřičku Ivu



Rybovou z chirurgického oddělení nemocnice v Chebu. S manželkou jsme byli toho názoru, že nejlepší obranou proti trápení je získat co největší množství informací týkajících se stomických pomůcek a možností života se stomií. Zjistili jsme, že s pomůckami se dá dělat téměř vše, což mi hodně pomohlo. Tímto bych chtěl stomasestrám paní Ivě Rybové a Haně

Rubášové a samozřejmě také MUDr. Karlu Tyrpeklovi moc poděkovat.

## Kde jsi se dozvěděl o existenci klubů stomiků?

Bylo to právě ve stomické poradně v Chebu. Velmi si cením rad, zkušeností a informací, které jsem čerpal ze Zpravodajů celorepublikového sdružení České ILCO a také z časopisu RADIM,

které jsem obdržel právě od sestřičky Rybové. Vzpomínám na článek od pana doc. Kremla o psovi na řetězu. Ještě bych rád zmínil pomoc předsedkyně sdružení České ILCO paní Marie Ředinové, její sestry Hanky a ostatních členek sdružení stomiků FIT ILCO. Ještě při chemoterapii jsme navštívili pražskou kancelář ILCO, jehož jsem dnes i já členem. Také od nich jsme dostali informace a morální podporu, za což jim patří velký dík. Myslím, že tyto rady, informace a zkušenosti samotných stomiků zcela zásadně ovlivnily mé vnímání období po operaci s vytvořenou nevratnou, trvalou stomií.

## Jak na tvé onemocnění reagovali tvoji kolegové v práci?

Co se týká pomoci od mých kolegů-hasičů, dostávalo se mi od kolegů kamarádů až po ředitele Územního odboru a krajského ředitele HZS velké psychické podpory. V době trvání mé pracovní neschopnosti a dojíždění na onkologickou léčbu jsem dostal od kolegů a kolegyně



z HZS finanční pomoc, na kterou se společně složili. Cením si taktéž velmi finanční pomoci od Odborového svazu hasičů. V době, kdy jsem podstupoval léčbu a můj příjem byl podstatně nižší než výdaje naší rodiny, dokázal jsem finanční výpomoc velmi ocenit. Taky bych chtěl zmínit neocenitelnou pomoc nadace Dobrý anděl, která poskytuje pravidelné měsíční finanční příspěvky onkologickým pacientům a jejich rodinám s malými dětmi v průběhu onkologické léčby, kdy se zpravidla rodiny vinou onkologického onemocnění jednoho z rodičů ocitnou ve finanční tísní.

## Již jsi se zmínil o své rodině. Jak jste to všechno společně zvládali?

Největší pomoc, oporu a povzbuzení jsem měl od své ženy Martiny. Doprovázela mě na každou léčbu. Nebylo to lehké pro nikoho v rodině, každý si „táhnul tu svou káru starostí“. Na začátku jsme museli 4letému synovi srozumitelně vysvětlit, že jsem onemocněl a že se budu léčit. Nebylo to jednoduché. Syn se mě ptal, jestli umřu. Nemohl jsem mu slíbit, že se to nestane, ale řekl jsem, že budu bojovat a budu se léčit. Dcera nám byla oporou, vždy nám říkala, že to zvládneme – hlavně ze začátku, kdy jsme byli hodně smutní. Byla vždy nad věcí, ale ve své duši prožívala to, co my, ale nedala to na sobě před námi znát. Byla pro nás takový tahoun. A právě kvůli velké motivaci, manželce, která mi pomáhala po všech stránkách, a dětem mám velkou vůli a chuť se s tím poprat.

**„Nebylo to lehké pro nikoho v rodině, každý si táhnul tu svou káru starostí.“**

## „Informace a zkušenosti samotných stomiků zcela zásadně ovlivnily mé vnímání období po operaci.“

Jednoho dne, bylo to už po ukončené léčbě, přišel syn a volal, jestli to víme, že se zase usmíváme.

### Ale osud se ještě jednou rozhodl, že tě trochu potrápí.

Když už to vypadalo, že jsem z nejhoršího venku, v únoru 2013 jsem upadl a zlomil si krček stehenní kosti a dva bederní obratle. Rekonvalescence po operaci byla náročná a dlouhá a to opět pro mne jako pro pacienta, tak i pro mé nejbližší. Musel jsem několik týdnů nosit nepohodlný kovový korzet a až do dneška chodím pravidelně rehabilitovat kvůli bolestem zad a nosného kloubu. Přesto jsem na osud nezanevřel. Vzpomínám si, jak mi nedávno přišel od mé švagrové e-mail, který zněl „Miluj svůj život“. Vzpomínám na moudra, která tam jsou napsaná. Mám velké plány do budoucna, začal jsem se věnovat rybaření a kondiční kulturistiku jsem vyměnil za jízdu na kole, kterou se mnou zvládá bravurně i můj sedmiletý syn. Užíváme si společných chvil a jsme za ně strašně moc rádi. To, že můžeme být spolu, je šance a velký dar pro

nás pro všechny. Myslím, že stomii můžu být vděčný za svůj život. Mám naději, že se budu moci opět začlenit do pracovního procesu i když ne v postavení hasiče – záchranáře, ale bude mne těšit, že budu zase užitečný a pokusím se přispět do rodinného rozpočtu finanční částkou.

„Hodně mi pomohlo zjištění, že dnes se s moderními pomůckami dá dělat téměř všechno.“

**Petře, jménem svým i jménem čtenářů časopisu RADIM ti přeji, aby se ti v životě vše dařilo, a děkuji moc za rozhovor.**

Rozhovor připravila Alice Křepínská,  
StomaLinka® ConvaTec,  
foto archiv P. Nováka ■



# Pohlčovač pachu pro stomiky

Zdravotnické prostředky na poukaz

alp



## Pohlčovač pachu ALP s rozprašovačem

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

- 200 ml a 50 ml varianta Mini

## Pohlčovač pachu ALP Olej s kapátkem

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

- 30 ml s kapátkem

Kód VZP 00 86 854 200 ml s rozprašovačem, balení 1 ks

Kód VZP 00 89 000 50 ml s rozprašovačem, balení 1 ks

Kód VZP 00 86 855 30 ml olej s kapátkem, balení 1 ks

**Pohlčovače pachu podléhají  
schválení revizním lékařem.**

## Jak postupovat při schválení revizním lékařem?



1. Požádejte vašeho lékaře o vyplnění žádanky o úhradu a poukazu na Pohlčovače pachu ALP



2. S vyplněným poukazem a žádankou od lékaře můžete

- osobně navštívit revizního lékaře pojišťovny
- zaslat poštou na vaši pojišťovnu do rukou revizního lékaře  
(poukaz vám dorazí domů zpět po cca 30 dnech)

PLNĚ HRAZENO  
V MĚSÍČNÍM LIMITU  
**350 Kč**



3. Potvrzený poukaz na Pohlčovač pachu ALP od revizního lékaře

- zašlete do ConvaTecu spolu s ostatními poukazy
- navštívte zdravotnickou prodejnu „U Radima“ (Praha, Ostrava)
- můžete si Pohlčovače pachu ALP vyzvednout v lékárně nebo zdravotnických potřebách

Doporučené kombinace  
do měsíčního limitu –  
Všechny kombinace uvedeny na webu.



200 ml  
+  
30 ml



200 ml  
+  
200 ml



30 ml  
+  
30 ml

Více informací získáte na bezplatné **StomaLince® ConvaTec**  
a/nebo na **www.pohlčovac-pachu.cz**

StomaLinka ConvaTec

800 122 111  
pro volajícího zdarma



# STOMIE NAŠIMI



# SMYSLY

Stát se stomikem může být poměrně snadné. Cesta ke spokojenému běžnému životu se ale musí trochu vyšlapat. V počátečním období bývá průvodcem nového stomika nejen stomická sestra v nemocnici, kde podstoupil chirurgický výkon, ale i internet, zkušení stomici dobrovolníci, výuková videa, spolupacienti, lékaři a nutriční terapeuti, fyzioterapeuti a další. Je na místě zmínit i sestry z agentur domácí péče, které jsou často podporou v začátcích sebestarání o stomii. A protože i časopis RADIM je vaším průvodcem, tak se chceme dnes zmínit o odborném dohledu nad vaší stomií vrámci následné péče.

Stomasestra již v předoperačním období a zejména po operaci s konstrukcí vývodu seznamuje nového stomika s možnostmi péče o stomii, druhy pomůcek, životním stylem a životosprávou, vhodnou stravou, pohybovým režimem a předcházením případných komplikací. Informací je mnoho, proto je potřeba se zaměřit na základní informace a postupně je rozšiřovat během ambulantních konzultací. Přestože stomická pomůcka může předepisovat praktický lékař, je víc než vhodné, aby stomii kontrolovala stomická sestra i nadále. Důvodů je mnoho. V období rekonvalescence (tj. 2–3 měsíce po operaci) může dojít k potřebě změnit stomickou pomůcku v závislosti na tělesných potřebách, ale i při zlepšování soběstačnosti. Počáteční preskripce pomůcek tedy pokrývá první měsíc, aby bylo možné se dále rozhodnout pro změnu velikosti nebo typu pomůcky.

## ZRAK

Stomie může být krátce po operaci oteklá nebo jsou na jejím povrchu tkáně, které se odlučují, a to způsobí změnu velikosti a tvaru stomie v pozdějším čase. To je důležité vědět proto, aby se podle stomie upravila šablona pro vystřihování či tvarování pomůcek. Pokud k tomu dochází, stomasestra na to upozorní. Za některých okolností je také výhodné od-

stranit stehy. Stehy, kterými je stomie fixována ke kůži, bývají ze vstřebatelného materiálu, přesto je v některých případech možné je odstranit a usnadnit tak hojení kůže kolem stomie. Přítomnost stehů může být příčinou bolestivosti nebo tvorby hypergranulací v okolí stomie. Zanedbat se nesmí ani kožní komplikace. Pokud se objeví pálení a svědění, tak se může jednat o důsledek problému s fixací pomůcek, který je třeba neodkladně řešit.

## ČICH

Netěsnost a podtékání stomických pomůcek ztěžuje život stomika ve všech ohledech. Nevhodné postupy v péči o stomii nejlépe pomůže odhalit právě stomasestra. Doporučí také přípravky k deodorizaci, které po preskripci schvaluje revizní lékař. Pokud se objevuje zápach, který je velmi obtěžující, jednou z příčin může být i nevhodná kombinace stravy, nedostatek vlákniny a pohybu.

## HMAT

Vývod je nutno kontrolovat i z hlediska průchodnosti, aby nedošlo ke zúžení, a tím i k problémům s vyprazdňováním. Stomická sestra šetrně zavede malíček v rukavici (s lubrikan-

# radý stomasester

tem) do střevního vývodu. Pokud je riziko stenózy, naučí stomika dilatovat rovněž pomocí prstu nebo dilatátorem. Je na místě připomenout i péči o operační jizvu, kterou je potřeba sprchovat a po zhojení masírovat bříškem prstu. Až prst zbledlá, ruku zvedneme a necháme jizvu prokrvit. Takto prst posouváme po celé délce jizvy. Tlaková masáž jizvy by se měla dělat několik měsíců po operaci, 2–3x denně, aby byla jizva měkká a pružná. Jizvu ale nikdy neroztahujeme. Suchou, zhojenou jizvu, která již nemá stroupky, můžeme začít promašťovat.



## CHUŤ

V časném pooperačním období je doporučená strava v některých ohledech přísnější a skladba jídelníčku se odvíjí nejen v závislosti na onemocnění, ale také druhu operace i průběžné a následné léčby. Proto je příhodné se o jídelních zvyklostech poradit se sestrou, jak si pochutnat nejen díky výběru potravin, ale i díky vhodnému postupu přípravy jídla. Strava je zdrojem energie, a to i té duševní, tak proč se bránit zdravým požitkům.



## SLUCH

Rozhovor se stomasestrou je příležitostí pro vyjasnění si problémů a otázek, které se mohly objevit po propuštění do domácí péče. I v tomto případě platí, že opakování je matkou moudrosti, a tudíž vede i ke spokojenosti při ošetřování vývodu. Stomik se může dozvědět o novinkách v sortimentu stomických pomůcek nebo služeb pro stomiky a zároveň je může vyzkoušet. Úspěšnost vhodně vybraných pomůcek se projevuje na spokojenosti stomiků s „novinkami“, na které si někdy nechceme nebo nepotřebujeme zvykat, ale které nakonec mohou zvýšit kvalitu našeho života. Časté dotazy se také týkají množství a finančních limitů zdravotních pojištění na stomické pomůcky a příslušenství.



## ŠESTÝ SMYSL

Schéma kontrol u stomasestry je individuální, ale většinou se jedná o intervaly za 1 měsíc od operace, za 3 a 6 měsíců a dále 1x ročně. Stomaporadny, kde jsou stomické pomůcky předepisovány jsou nejlepším řešením, neboť se stomie může zkontrolovat kdykoliv. Na šestý smysl u stomasester se můžete také spolehnout, kdo jiný by mohl nejlépe předvídat případné potíže.

V rámci sítě zdravotnických pracovišť po celé České republice můžete navštívit vyškolené stomasestry a u nich hledat radu či pomoc. Kontakt můžete získat mj. na StomaLince® ConvaTec. Zkrátka odborný dohled nad vaší stomií je skutečností, která vám může více než zpříjemnit život s vývodem.



*Fáze počátečního hojení, kdy se z povrchu stomie odlučuje tkáň (žlutá barva), ale střevní sliznice vývodu je zdravá, dobře prokrvená. Kůže kolem stehů je začervenalá. Postupem času se kůže zcela zhojí.*



*Poškozená kůže a zúžená stomie, což může způsobovat i potíže při vyprazdňování. Je nutné omezit stravu bohatou na vlákninu, která by mohla vývod uzavřít. V tomto případě je třeba vývod pravidelně dilatovat.*



*Podráždění kůže v okolí stomie způsobené stolicí při podtěkání stomické pomůcky.*



*Zdravá stomie i okolní kůže.*

Mgr. Veronika Zachová,  
stomasestra, chirurgické oddělení VFN





## NEFROSTOMIE A EPICYSTOSTOMIE

**Derivací moče se rozumí zajištění odtoku moče z organismu jiným než přirozeným způsobem. Problematicke jedné z derivací moče – urostomií, jsme se věnovali v časopise RADIM č. 2/2013. Dalšími možnostmi jsou derivace moče pomocí katétrů nebo drénů.**

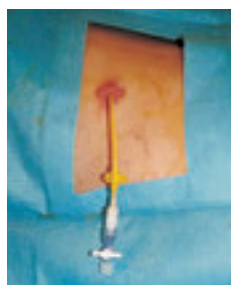
### NEFROSTOMIE

Nefrostomie je jedna z možností, jak zajistit omezený odtok moče z ledviny. Příčina omezeného odtoku může být překážka (konkrement) v močovodu nebo útlak z okolí.

Jedná se o drenáž dutého systému ledviny ven. Drén prochází z ledvinné pánvičky přes parenchym (tkáň) ledviny a stěnu břišní. Nefrostomie může být založena během operačního výkonu na ledvině, častěji se však setkáme s nefrostomií provedenou technikou perkutánní punkce (vpichem přes kůži) v místní anestezii pod sonografickou kontrolou. Při ponechání ledviny „zablokované“ je velké nebezpečí vzniku zánětu ledviny a ztráty její funkce. Nefrostomický drén může být fixován k pokožce stehem nebo může být použit katétr s naplněným balonkem, který fixuje drén v pánvičce ledvinné.



Obr. 1



Obr. 2

Okolí nefrostomie je nutné věnovat pozornost z důvodu možného zanesení infekce a podráždění kůže. Péče o nefrostomický drén je nutná a každodenní. Ústí nefrostomie na kůži je vhodné pravidelně sprchovat, nepoužívat parfémovaná

mýdla a krémy, které mohou dráždit pokožku v okolí nefrostomie. Dále doporučujeme podkládat ústí nefrostomie sterilními čtverci, aby nedošlo k zalomení, a tím k přerušení odtoku moče. Důležité je vždy dávat pozor, aby nefrostomie nevypadla. Při uvolnění stehů nebo vypadnutí nefrostomie je nutné ihned navštívit lékaře. I během několika hodin dochází k uzavírání punkčního kanálu. Nefrostomický drén je nutno napojit na sběrný urinální sáček. Existují tzv. „suché zipy“, které slouží k upevnění sběrného sáčku na stehno nebo lýtko, sáček nepřekáží při běžných činnostech a pod oblečením neomezuje.



Obr. 3

### EPICYSTOSTOMIE

Epicystostomie je přímá drenáž moče z močového měchýře pomocí katétru přes stěnu břišní.

Provádí se nejčastěji jako akutní výkon punkcí stěny břišní v lokálním znecitlivění. Její založení je indikováno zejména u těsných zúžení uretry (striktura), po poranění močové trubice, poranění genitálu.



Obr. 4

Epicystostomický katétr je fixován v močovém měchýři naplněným balonkem, nebývá fixován kožním stehem. Neprůchodnost (zalomení

# radý stomasester



Obr. 5

v místě fixace ke kůži, nebo ucpání katétru) se projeví příznaky retence moče (moč neodtéká do sáčku, tlak v podbřišku). V místě punkce mohou nastat lokální infekční komplikace. Doporučujeme pravidelně stěnu

břišní sprchovat, odstraní se tak inkrustace (usazeniny, povlak soli), které se mohou v místě vpichu vytvářet. Krytí gázovým čtvercem je velmi jednoduché a splní se tak i prevence vytržení nebo zalomení katétru. Při dlouhodobém založení epicystostomie je výměna katétru snadná, jedná se o nebolestivý ambulantní výkon. Výměna musí být pravidelná v intervalu 1 měsíce. Epicystostomie může být uzavírána zátkou nebo napojena na urinální sáček (jako nefrostomie), toto je zcela individuální a přesný postup určí lékař. Jak u nefrostomie tak i u epicystostomie je důležité dodržovat

pravidelně hygienu vpichu, kontrolovat množství a barvu moče. Jakékoliv změny v množství i barvě moče, změny na pokožce v místě vpichu (zarudnutí, bolestivost) je nutno konzultovat s lékařem. Velmi důležité je dodržování pitného režimu tak, jak určí lékař.



Obr. 6

Zátka do katétru urinální sáček + pásek k fixaci



Foto zdroje:

1, 4 – *Obrazový atlas urologie*

2, 3, 5 – *archiv autorky*

6 – <http://www.pomuckyprozdravi.cz/>

Milada Karlovská,  
Urologická ambulance NNB ■

## Vzdělávání? PRÁCE NA CELÝ ŽIVOT.

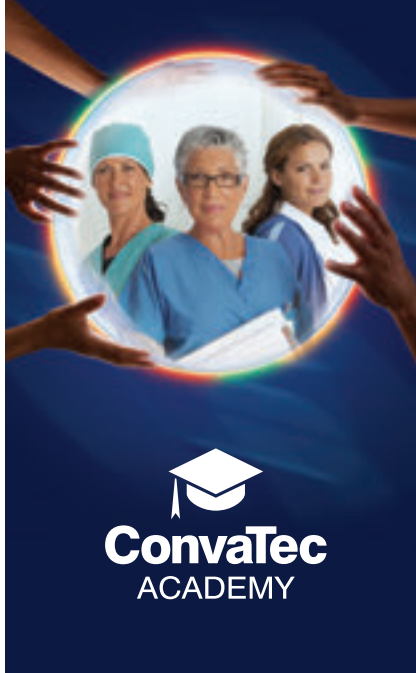
**V dnešní době se často skloňuje termín celoživotní vzdělávání. Je na něj kladen velký důraz a je to opodstatněné. Člověk je ze své podstaty tvor tvořivý, zvědavý, a tak by neměl usnout na vavřínech. To se týká samozřejmě nás všech, a proto bychom se měli vzdělávat i my.**



Společnost ConvaTec pořádá pro vás, stomiky, Setkání stomiků®, kde vás informujeme o nových pomůčkách, nových trendech a postupech v ošetřování stomií. Samozřejmě i stomasestry se stále vzdělávají, protože právě stomasestra by měla být první osoba, na kterou se obrátíte se svojí otázkou či problémem. Ona by měla umět nejlépe poradit a podat první pomocnou ruku. Víte, že naše společnost má vzdělávací program pro zdravotníky, který se jmenuje ConvaTec Academy? Cílem tohoto programu je seznámit sestry s pomůčkami, naučit je standardy v ošetřování stomií, atd. Letos jsme navíc poprvé navázali spolupráci s Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze. Tato nemocnice pořádá také již několik let certifikované kurzy pro stomasestry.

Kurz je rozdělen na dvě části – teoretickou a praktickou. Každá trvá 3 dny a to by měla být dost dlouhá doba na to, aby se sestry naučily to, co potřebují umět k ošetření a edukaci stomika. Po úspěšném složení závěrečné zkoušky obdrží sestry osvědčení z Ministerstva školství, kde je kurz registrován. Letos jsme vybraly 20 sester z celé ČR, které se tohoto kurzu zúčastnily. Všechny kurz absolvovaly úspěšně. Na podzim se s nimi opět sejdem k dalšímu prohlubování nabytých vědomostí i zkušeností.

Pokud byste se i vy chtěli více vzdělávat v oblasti ošetřování stomií a chtěli byste si o tom přečíst zajímavou knihu, pořídte si publikaci s příznačným názvem STOMIE, kterou vydalo nakladatelství Grada. Autorkou je naše kolegyně z redakční rady časopisu Mgr. Veronika Zachová a spoluautorkami Milada Karlovská (také z naší redakční rady), Mgr. Kateřina Drlíková (v tomto čísle si od ní můžete přečíst příspěvek v rubrice Volný čas) a Mgr. Dagmar Škočhová, MBA ze Všeobecné fakultní nemocnice. Pěkné čtení!



Bc. Jana Přikrylová, šéfredaktorka

## Setkání stomiků® ConvaTec 2014

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

### SETKÁNÍ STOMIKŮ® CONVATEC

V dubnu letošního roku jsme se opět za vámi rozjeli, abychom při Setkáních stomiků® ve vašem regionu nabídli den strávený s naší společností ConvaTec. Kromě obligátních témat, na která jste již na našich setkáních zvyklí (např. přednáška lékaře či stomasestry), jsme pro vás letos připravili zajímavé seznámení s výrobky na hojení ran a informaci o jejich praktickém použití v každé domácnosti.

Po třech letech se mezi nás opět vrací Boris Hybner s veselými i vážnějšími „historkami z natáčení“. Film Klauni, jehož scénáře je spoluautorem a v němž

zčásti popsal svůj příběh stomika, byl po svém uvedení na plátna kin velice kladně oceňován jak odbornými kritiky, tak diváky. V neposlední řadě se na osobní setkání s vámi těšíme i my ze společnosti ConvaTec.

### Termíny ve 2. pololetí 2014

<b>Praha I</b>	<b>9. 9.</b>
<b>Praha II</b>	<b>10. 9.</b>
<b>Hradec Králové</b>	<b>18. 9.</b>
<b>Liberec</b>	<b>24. 9.</b>
<b>Ostrava</b>	<b>1. 10.</b>

**Zkrátka, pokud jste ještě na na Setkání stomiků® ve vašem regionu nebyli či zatím váháte s registrací, zavolejte na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111 (volání zdarma) a přihlašte se na Setkání.**

Alice Křepínská, Zákaznický servis ConvaTec

# STENÓZA [zúžení]



# [vtažení] RETRAKCE



**Po pěti letech se vracíme v lékařském seriálu k dalším komplikacím stomií, které i přes pokrok v lékařské vědě, v operačních technikách a pooperační péči nadále postihují až 10 % pacientů, hlavně kolostomiků. Tyto komplikace stomie vznikají mnohdy jako důsledek více faktorů. Často se vyskytují společně. Stenóza se bez retrakce objevuje, ale retrakce bez stenózy je velmi vzácná.**

## STENÓZA STOMIE

Vzniká postupným zužováním jejího ústí jizevnatou tkání. V závislosti na pooperačním časovém intervalu vzniku stenóz je rozdělujeme na časnou nebo pozdní. Z hlediska postižené tkáně pak na povrchové, kdy je zúženo pouze kožní ústí, a hluboké, při nichž jizvení přechází hlouběji na střevo do různé vzdálenosti, někdy až na fascii. K přesnému určení, zda se již jedná o stenózu, či nikoliv, musíme posuzovat nejenom průměr stomie, ale i pružnost střevní stěny a okolní tkáně.

Příčinou vzniku stenózy může být špatná chirurgická technika – peroperačně vytvořený příliš malý otvor pro stomii v kůži, dále zázněty a hyperkeratosa na kůži v jejím okolí, srůsty, sepse, ozáření střeva před operací. Při hodnocení příčiny musíme samozřejmě také vyloučit Crohnovu chorobu či recidivu původního maligního onemocnění ve střevě.

Stenotická stomie může vyvolávat příznaky, jako jsou křeče v břiše, průjem, zvýšená střevní plynatost, „úzký“ charakter stolice až obtížné vyprazdňování stolice. U urostomie pak symptomy zahrnují snížení výdeje moči, bolest v boku, či opakované infekce močových cest. Není-li přítomna současně retrakce nebo jiná deformace v okolí stomie, je pomoc celkem jednoduchá. Provádí se **dilatace**, tzn.

rozšiřování otvoru stomie plastovými dilatátory či prstem.

1. Dilatátor DILASTOM je zdravotnický prostředek speciálně navržený tak, aby pacienti mohli provádět domácí léčbu kožních a fasciálních stomických stenóz bezpečně a pohodlně, bez nežádoucích vedlejších účinků. Dlouhodobějším použitím dilatátoru je možné oddálení či úplné vyhnutí se chirurgickému řešení – operaci, protože může dojít k zastavení procesu postupného zužování stomického otvoru.

DILASTOM je dodáván v balení, které obsahuje 2 kusy dilatátoru – průměr 15 a 17 mm za cca 480 Kč, bohužel není hrazen pojišťov-



Stenóza sigmoideostomie



nou, pacient si jej musí zakoupit sám.

Dilatační léčba by měla být zahájena menším průměrem. Vhodná je aplikace ráno při výměně stomické pomůcky. Dilatátor přitom dobře namažeme vazelínou nebo masťou, použijeme jemný tlak a otáčivé pohyby při vkládání do stenotické stomie a ponecháváme

jej v léčivé pozici po dobu 10–15 minut. Přitom jej ve střevě udržujeme jemným tlakem. Doporučuje se opakovat tuto proceduru nejméně každých 12 hodin, zpočátku event. i vícekrát denně, postupně přejít na dilatátor s větším průměrem.



2. Druhou variantou léčby je jednoduchá autodilatace stomie vlastním prstem, nejhodnější je ukazováček, při těsnějších stenózách i eventuálně malíček.

Teprve po dosažení dostatečného průměru stomie (pacient volně zasune do stomie svůj ukazovák) je možno dilatace provádět méně často. Bohužel však často dochází k restenóze (znovuzúžení) stomie. Proto radíme i po dosažení žádaného průměru alespoň 2x týdně stomii trvale dilatovat pro udržení její volné průchodnosti. Kromě dilatací konzervativní léčba zahrnuje i nízkozbytkovou stravu, zvýšení příjmu tekutin a správné používání změkčovadel stolice u kolostomií. U některých pacientů bohužel trauma tkání v průběhu mechanické dilatace vyvolává fibrózu (vazivovatění) tkání, která opět vede k restenóze. Tam, kde z jakéhokoliv důvodu nelze dilatacemi stav upravit, nastupuje chirurgické řešení – **operace**. Ta spočívá u povrchové stenózy jen v jednoduchém vyříznutí jizevnatého kožního pruhu kolem stomie, tím dojde k rozšíření kožního otvoru a následuje znovuvyšíti střeva ke kůži. Složitější situace je u zúžení, které postihuje delší úsek střeva. V tomto případě je nutná větší operace s otevřením dutiny břišní, resekci zúženého úseku střeva, vytažením normálního střeva před stěnu břišní a konstrukcí nové stomie. V nejdůležitějších případech je nutno stomii operačně umístit na jiném místě stěny břišní.

## RETRAKCE STOMIE

Ideálně vytvořená stomie vyčnívá asi 1–2 cm nad rovinu kůže, při retrakci ustupuje 0,5 cm a více pod její úroveň. Retrakce



může postihnout pouze část stomie, častěji se ale vyskytuje po celém jejím obvodu a stomie má pak trychtýřovitý vzhled. V bezprostředním pooperačním období vzniká retrakce komplikujícím jizvením tkání většinou na základě nedostatečného prokrvení (ischemie) střeva, vedoucímu často až k částečné nekróze (odumření) části střeva ve stomii. Dochází k tomu hlavně tehdy, pokud chirurg vyšil stomii pod tahem, či poškodil cévní zásobení střevní kličky, nebo umístil stomii v kožní řase. K retrakci může vést i předčasné odstranění plastového podložního můstku u dvojhlavňové stomie.

V pozdějším pooperačním období se uvádí jako hlavní příčina výrazný přírůstek na váze pacienta, event. kožní komplikace – hlavně rozsáhlejší hnisání kolem stomie. U retrahované stomie často střevní obsah zatéká pod podložku. Pacienti pak nejsou schopni pevně pomůcku přiložit a nosit a dochází často i k rozvoji peristomálních kožních komplikací. To vše je samozřejmě výrazně omezuje i v běžném způsobu života. Většinou až s pomocí zkušené stomasestry a speciálních pomůcek, hlavně s použitím konvexní podložky, lze dosáhnout žádoucího výsledku. Mnohdy je ale jediným řešením stavu operace. Ta je prakticky vždy spojena s nutností otevření dutiny břišní, mobilizací a částečnou resekci střeva a konstrukcí nové stomie, výjimečně i na jiném místě stěny břišní.

V prevenci vzniku stenózy a retrakce stomie je nutno zabránit zhoršení prokrvení střeva, způsobeném porušením cév při uvolňování střeva nebo útlakem v otvoru stěny břišní. Nutná je konstrukce stomie bez napětí, dostatečná fixace střeva k jednotlivým vrstvám stěny břišní a dodržení správného režimu pooperační rekonvalescence. Bohužel ale někdy i přes dodržení všech těchto postulatů k uvedeným komplikacím dochází.

Závěrem bych pak zdůraznil, že i když jde o nepříjemné komplikace omezující stomika, lze správným komplexním léčebným postupem dosáhnout velmi uspokojivých výsledků, které umožní pacientovi vykonávat opět všechny dřívější aktivity.

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



# STOMIK V SÍTI MÉDIÍ A INFORMAČNÍCH TECHNOLOGIÍ

Nedávno uplynulo dvacet let od doby, kdy společnost ConvaTec začala poskytovat v České republice své služby všem stomikům. V minulém měsíci „oslavila“ stejné výročí značka www, která se tak intenzívně usadila v našem podvědomí. Tato paralela mi byla vodítkem při výběru tématu pro dnešní článek. Jaká je role médií, internetu a vůbec moderních informačních technologií ve vztahu stomika k lékaři a stomické sestře? Jakou roli hrají média v samotném životě stomiků i v lékařské praxi obecně? Je to vliv pozitivní a nebo je třeba se nad jejich opravdovou rolí zamyslet?

V životě stomika došlo v uplynulých dvaceti letech k převratným změnám. Jistě to nejlépe potvrdí ti, kdož jsou nositeli střevního vývodu od 80. a 90. let minulého století. Z mých zkušeností a kontaktu s nimi vyplývá, že progres v této oblasti byl mimořádný, neopakovatelný a obrovskou měrou vylepšil kvalitu života stomiků. Ještě větším boomem prošly ve stejném období informační technologie. Dvacet let od zprovoznění prvních webových stránek je dobrý okamžik k zamyšlení. V prvé chvíli, když jsem se o tomto výročí dozvěděl, nechtělo se mi ani věřit, že je to pouhých dvacet let, co internet ovlivňuje naše životy. Případá mi, že webové stránky, emailová komunikace včetně sociálních sítí jsou zde již mnohem déle. Jako by jejich existence, rychlost a hektičnost zkracovala vnímání času.

## Je současný stav požehnáním nebo prokletím?

Jsou média s jejich současným hlavním reprezentantem internetem opravdu pro vztah stomika, stomasestry a lékaře výhodou a přínosem? Anebo je to i trošku jinak? Neplatí

právě pro tyto nové technologie ono známé úsloví o jednom z živelů: „Dobrý sluha, ale špatný pán“?

O užitečnosti rychlého přenosu informací nemůže být v současnosti sporu. Stomici mají možnost dozvědět se úplně vše o sortimentu pomůcek všech firem, sdělují si mezi sebou pomocí emailové komunikace své poznatky, řeší problémy a vzájemně si radí. Prostřednictvím článků v časopisech, na internetu a sledováním televize se jim zcela jistě rozšířil obzor znalostí, které chtějí mít o svém onemocnění i způsobech jak mu čelit. Každá mince má však dvě strany. A právě 20 let historie webových stránek je asi vhodnou dobou, říci si i něco o úskalích.

Velmi často se v ordinaci setkávám s pacienty, je třeba říci, že většinou ne se stomiky, kteří přicházejí vyzbrojeni všemi dostupnými informacemi o svém onemocnění, jeho průběhu, ale hlavně léčbě. Mnohdy „vědí sami nejlépe“, co jim má zdravotnictví prostřednictvím jejich lékaře poskytnout. Často se jedná o informace pravdivé, podstatné, ale nikdy ne kompletní. V žádném případě však nemohou být užité na míru tomu konkrétnímu pacientovi.

# psychologické okénko

A v tom je celý vtíp. Každé onemocnění, každý příznak, každý pacient je totiž originál. Průběh nemoci, její prognóza a koneckonců hlavně kvalita života nemocných je velmi těžko odhadnutelná. Důvodem je právě velké množství faktorů, které se na konečném vyznění nemoci podílejí. A právě tak, jako nemohou být totožné dva originály, nemohou ani typově podobní pacienti se stejným onemocněním očekávat, že průběh jejich nemoci i kvalita života budou totožné.

Poznatky získané z médií, hlavně však z internetových stránek nemohou tedy nikdy postihnout šíři onemocnění v celém jejím rozsahu. Získané poznatky tak mohou být pouze hrubě orientační.

Lékaři i zdravotní sestry jsou celoživotním vzděláváním připravováni nejen na porozumění základním informacím, které běžně nalezneme na internetu, ale hlavně na jejich správný výklad s přihlédnutím k příznakům nemoci, přidruženým onemocněním i očekávané kvalitě života. Právě proto jsou někteří lékaři či sestry vnímáni jako špičkoví, empatičtí a erudovaní. Jim se totiž daří namíxovat zmiňovaný elixír co nejlépe.

Přínos moderních informačních technologií je tedy nezpochybnitelný. To však neznamená, že nebezpečí číhající na internetu, v novinách či v televizi je zanedbatelné. Vzpomeňme na éru největšího rozmachu léčitelství. Tito lidé velmi často narušovali důvěru ve standardní moderní léčebné postupy, důvěru pacienta ve zdravotníky. To často vedlo k poškození pacientů. V působení internetu dnes vidím jistou paralelu, byť samozřejmě na úplně jiné úrovni. Poznatky získané studováním různých zdrojů tak velmi často nepřispívají k důvěře pacienta v lékaře, která je z mého pohledu pro úspěšnou léčbu naprosto nezbytná.

Jak se tedy těmto úskalím vyhnout tak, aby přínos jednoznačně předčil negativa? Obecný všeříkající návod neznám.

**Pro stomiky bych ale doporučil tuto obrannou triádu: informace pečlivě třídit a sledovat jejich zdroj, zachovat si selský rozum a důvěru k lékaři a stomasestře, kteří jim již léta pomáhají.**

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

**„Poznatky získané z médií, z internetových stránek nemohou nikdy postihnout šíři onemocnění v celém jejím rozsahu.“**

ilustrační foto

# Kvalita života

**Co je kvalitní život? To je jistě otázka, o které by se dalo dlouze diskutovat a psát hodiny. Co člověk, to jiný názor, jiné pořadí hodnot, které ovlivňují celkovou spokojenost a kvalitu života jako takovou. Jsme si vědomi toho, že vy, stomici, procházíte náročným obdobím, sžíváte se s novou životní situací, učíte se svoji stomii ošetřovat a je toho ještě daleko víc, co všechno musíte zvládnout a překonat.**

Ve společnosti ConvaTec se neustále zajímáme o to, jak se vám se stomií žije. Vždyť našim posláním je „měnit vaše životy“. Měnit v tom smyslu aby stomické pomůcky a příslušenství ConvaTec umožnily se co nejdříve vrátit k činnostem a aktivitám, které jste vykonávali před operací. Vaši spokojenost i potřeby zjišťujeme ať už prostřednictvím rozsáhlého dotazování kvality života, které probíhalo v předchozích letech, nebo studií, kterou jsme zahájili v loňském říjnu. Zajímá nás, jaké pomůcky vám vyhovují, zda je pro vás výhodnější jednodílný nebo dvoudílný systém, které příslušenství vám pomáhá udržovat si kůži okolo stomie zdravou, bez problémů. Je důležité znát váš názor hned po operaci a dále pak s odstupem za čtvrt roku.

**Měli jsme možnost vyhodnotit 272 vašich odpovědí, přičemž 162 bylo od pacientů s kolostomií, 91 s ileostomií a 19 s urostomií.**

Co se týče používaných stomických pomůcek, po 3 měsících se stomií si více než 50 % kolostomiků vybralo jednodílný systém Esteem®. Pacienti s ileostomií si téměř v 50 % zvolili dvoudílný systém Natura®. Všechny 19 pacientů s urostomií si vybralo dvoudílný systém Natura® v kombinaci s tvarovatelnou podložkou Natura® plochou nebo konvexní.

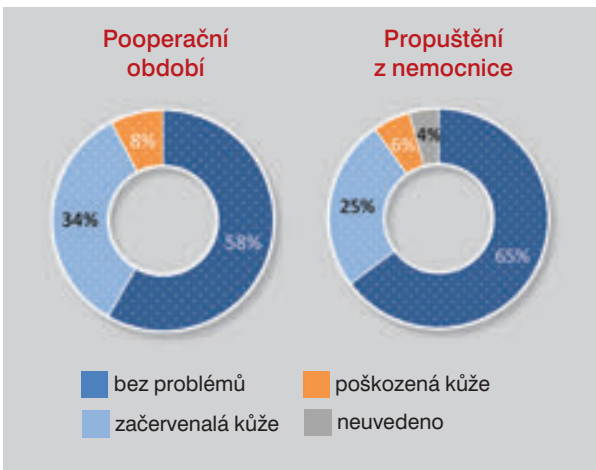
## KOLOSTOMIE



Zatímco v pooperačním období mělo problémy s kůží okolo stomie **22 % kolostomiků** (19 % začervenala kůže, 3 % poškozená), při propuštění z nemocnice mělo **problémy 12 % pacientů s kolostomií** (11 % začervenala kůže, 1 % poškozená). **Po 3 měsících** pociťuje problémy s kůží okolo stomie **8 %**.



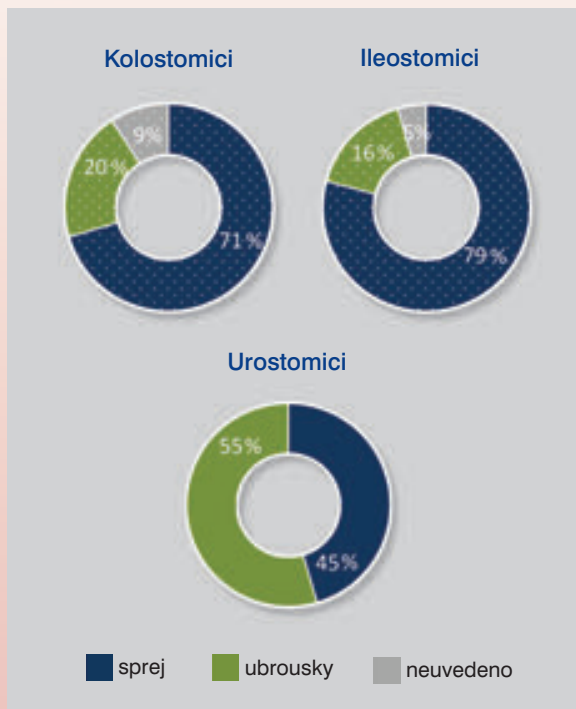
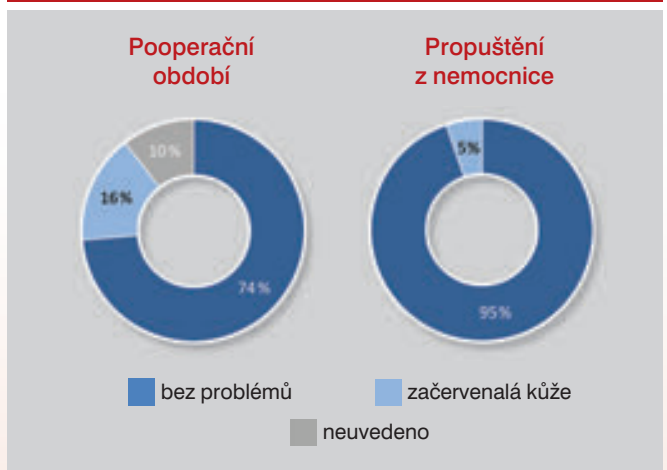
## ILEOSTOMIE



U pacientů s ileostomií se ve stejném období jednalo o 42 % (34 % začervená kůže, 8 % poškozená). Při propuštění došlo též k výraznému zlepšení. Problémy pociťovalo 31 % pacientů s ileostomií. Po 3 měsících došlo k dalšímu zlepšení – problémy potvrdilo pouze 12 % ileostomiků.

Urostomičtí pacienti pocítili v 16 %, že kůže v okolí stomie je začervená, nikdo však neměl kůži poškozenou. Tento stav se zlepšil a po 3 měsících mělo jen 5 % urostomiků kůži začervená.

## UROSTOMIE



Bez ohledu na typ stomie, pacienti používají příslušenství na ošetřování kůže v okolí stomie. Především **odstraňovač adheziv Niltac®** a **ochranný film Silesse®**, dále pak **ochranný pudr Stomahesive®**.

Zatímco u kolostomiků a ileostomiků výrazně převažuje **sprejová forma** odstraňovače Niltac® i ochranného filmu Silesse®, urostomici raději volí formu **ubrousků**.

Velice vám všem děkuji, že jste nám věnovali svůj čas a studie se zúčastnili. Přeji vám všem jen krásné a spokojené dny.

Martina Roubalová,  
Product Manager  
ConvaTec Česká republika

## Navštivte naše výdejny zdravotnických potřeb „U Radima“ v Praze a Ostravě.

### Co vám v těchto dvou výdejnách nabízíme?

**Příjemný a erudovaný personál.**

**Široký sortiment zdravotnických prostředků:**

- Stomické pomůcky
- Prostředky pro vlhké hojení ran
- Prsní náhrady, podprsenky, plavky
- Pomůcky pro inkontinenci
- Zdravotní kompresivní punčochy
- Zdravotní a sportovní bandáže, ortézy
- Ortopedická obuv, ortopedické vložky
- Kompenzační pomůcky  
(berle, hole, sedačky, klozetová křesla)

**PRAHA:**  
Vinohradská 60  
130 00 Praha 3  
Tel.: 224 254 007  
**Otevřeno:**  
Po–Pá: 9–18 hodin



**OSTRAVA:**  
Československá 63,  
702 00 Ostrava  
Tel.: 596 618 459  
**Otevřeno:**  
Po–Pá: 8–17 hodin

### Jste z Plzně a okolí?

Nevíte, kde si stomické pomůcky vyzvednout?  
Potřebujete radu nebo konzultaci?

**Navštivte Zdravotnické potřeby U pošty, Sedláčkova 32, Plzeň.**

Těšíme se na vaši návštěvu.

## STOMA „SESTRY V TERÉNU“

ilustrační foto

Mnozí z vás si jistě vzpomínají na dobu, kdy nebyly v České republice žádné stomasestry. Stomiků bylo hodně, ale erudované sestry chyběly. Vyhledky stomiků na budoucí život se stomií nebyly růžové. Dostupné pomůcky nedokonalé, podpora minimální. Všechno však chtělo ale svůj čas, a tak se i tato situace u nás změnila. Dnes je stomasestra téměř v každé nemocnici. Pomůcky jsou již na vysoké úrovni a výrobci stále přichází s novinkami. Potřebné informace vám přináší i náš časopis RADIM. I přes tento pozitivní vývoj jsou stále mezi vámi ti, kteří žádnou stomasestru nemají. Po operaci jste byli propuštěni domů a pomůcky vám předepisuje praktický lékař. Může se stát, že se někdy dostanete do situace, kdy pomůcka nedrží a vy nevíte, jak dál. **Jako první pomoc je tu vždy pro vás StomaLinka® 800 122 111, kde se vám snažíme poradit.** Ne vždy je to ale po telefonu možné. V některých případech je konzultace stomasestry nutná. Pokud máte ve svém okolí stomasestru, neváhejte ji kontaktovat. Společnost ConvaTec si je však na základě vašich zkušeností vědoma, že ne vždy je možné, abyste stomasestru navštívili osobně. Proto jsme pro vás v rámci našeho zákaznického servisu připravili službu „**Sestra v terénu**“. Několik z vás již tuto službu využilo.

O co se tedy jedná? Jedná se o zprostředkování kontaktu se stomasestrami, které jsou ochotny vás navštívit u vás doma a vysvětlit, jak o stomii správně pečovat a jaké používat

stomické pomůcky. Zdravé okolí stomie je velice důležité proto, aby vám pomůcka držela a abyste byli maximálně spokojeni. Pokud jste právě v takovéto situaci a rádi byste tuto službu využili, zavolejte na naši bezplatnou StomaLinku® ConvaTec a my vám schůzku domluvíme. Věříme, že tuto naši službu oceníte.

Zákaznický servis ConvaTec ■



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

## České Budějovice/duben



## Brno/květen



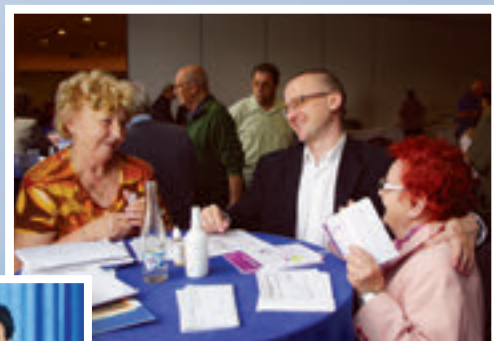
2014

# služby Convatec

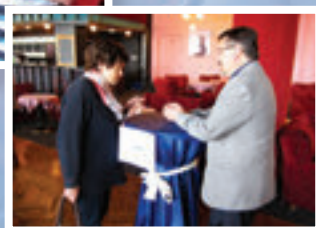
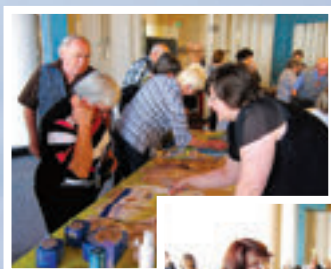
Pardubice/duben



Olomouc/květen



Zlín/červen



## STOMICI k novým

## STOMIKŮM

**Během své návštěvy v Německu v rámci projektu ŽIVOT BEZ OMEZENÍ – LIFE WITHOUT LIMITS jsem měla možnost poznat, jak fungují dobrovolníci Deutsche ILCO v německých nemocnicích zabývajících se operacemi střev, tzv. DARMZENTRY. Zaujalo nás, že Deutsche ILCO uzavírá s nemocnicemi Kooperiční smlouvu, na jejímž základě jsou návštěvy dobrovolníků Deutsche ILCO v nemocnicích realizovány.**



Máme velmi dobrou spolupráci s Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze 2. Vrchní sestra I. chirurgické kliniky VFN Praha paní Mgr. Dagmar Škochová spolupracuje s naší patientskou organizací už dva roky, organizuje setkání dobrovolníků ILCO a sestry, které se připravují na práci se stomiky. Vzájemné poznání je pro obě strany velkým přínosem. Chtěli jsme vyzkoušet podobnou smlouvu jako v Německu a navázat spolupráci s nemocnicí v Česku. Paní Mgr. Škochová nám v tom pomohla a **pilotní projekt Stomici k novým stomikům** je realizován právě v této nemocnici. Velmi mne potěšilo, že náš projekt podpořila i paní náměstkyně Svobodová. Následně proběhlo několik jednání a bylo vypracováno několik konceptů. Definitivní verze byla také posouzena právním oddělením nemocnice. Měla jsem velkou radost, že po důkladné přípravě, která trvala několik měsíců, došlo v listopadu minulého roku k podpisu Smlouvy o spolupráci mezi VFN a Českým ILCO.

Před samotnou realizací smlouvy jsme nechali prostřednictvím společnosti HESTIA pojsit 5 vybraných dobrovolníků. Stomici, kteří budou pacienty v nemocnicích navštěvovat, prošli školeními, a to jak v Českém ILCO, tak v nemocnici, a to například i školením o bezpečnosti práce. Museli podepsat Prohlášení a musí se řídit Kodexem dobrovolníka. Byli seznámeni s vedením nemocnice, s chodem oddělení a bylo dohodnuto, že každé pondělí sdělí nemocnice, zda je aktuálně o návštěvu dobrovolníka Českého ILCO zájem. Pokud ano, navštíví vhodný dobrovolník nového stomika v nemocnici (návštěva je možná jak před operací, tak po operaci a je podmíněna tím, že si pacient návštěvu přeje). Jsem velmi ráda, že jsme po vzoru Deutsche ILCO mohli tuto

Smlouvu o spolupráci uzavřít a věřím, že po několika měsících, kdy nasbíráme oboustranně zkušenosti, rozšíříme podobné smlouvy do dalších nemocnic i mimo Prahu. Naše zkušenosti z pilotního projektu ráda předám.

Některý týden není v nemocnici žádný nový stomik, což je vlastně dobře. Jindy navštívíme hned 3 pacienty za jeden den. A jak návštěva v nemocnici probíhá? Dobrovolník je označen vizitkou, ohlásí se na sesterně, zapíše se do sešitu a sestra jej zavede ke stomikovi. Se stomikem dobrovolník mluví sám. Představí se, informuje o sdruženích stomiků, o práci dobrovolníků, kteří mohou předávat své zkušenosti. Zeptá se, zda pacient potřebuje informace o tom, jak se žije se stomií. Odpoví na jeho dotazy. Tak ubezpečíme pacienta, že rozhodně není sám, v ČR žije tisíce stomiků. Nabídneme pomoc. Pro nového stomika je důležité zejména zodpovězení jeho dotazů a nabídka možnosti návštěvy klubu stomiků. Někdy je pacient unaven a návštěva je kratší, ale vždy předáme kontakt na sebe, aby se pacient mohl s námi spojit později.

Zatím jsme byli vždy přijati velmi vlídně. Nové pacienty zajímá, co jíst, zda je limit pomůcek dostatečný. Pacientka, s kterou jsem mluvila naposledy, mi řekla: „Kdybych měla možnost si s vámi promluvit, když mi byla sdělena diagnóza, snáze bych se rozhodovala, zda jít na operaci, při které musí být založena stomie.“

Věříme spolu s Všeobecnou fakultní nemocnicí, že návštěva dobrovolníka-stomika pomůže novému pacientovi se snáze se stomií vyrovnat.

Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně Českého ILCO

z domova

# Velké návraty<sup>®</sup>

**Budte inspirací pro ostatní!**



Již čtyři roky máme v České republice program Velké návraty<sup>®</sup>. Za tu dobu nám více než 100 z vás poslalo svůj příběh. V tomto čísle vám přinášíme jeden z nich. Můžete to brát jako inspiraci, abyste nám také poslali ten svůj a zapojili se tak do tohoto programu. **Nezapomeňte, že heslem tohoto programu je „Budte inspirací pro ostatní“.** Co když právě ten váš příběh pomůže někomu jinému postavit se na nohy. Vyhlásování těch nejzajímavějších příběhů letos proběhne opět na podzim na Setkáních stomiků<sup>®</sup> v Praze a Ostravě. Uzávěrka pro zaslání vašich příběhů je 15. 8. 2014.

Redakce časopisu

## SOUTĚŽ

Redakce odborného časopisu **Sestra** již 14 let vyhlašuje soutěž **Sestra roku**. Letošní vyhlášení proběhlo 20. března

tradičně v Paláci Žofín. Ocenění soutěže probíhalo ve třech kategoriích: **lůžková a ambulantní péče, komunitní a sociální péče a management a vzdělávání.**

My se však budeme věnovat pouze té první kategorii – lůžková a ambulantní péče. Tuto kategorii totiž vyhrála po 6 letech opět stomická sestra. V roce 2008 tento titul získala Věra Hradilová z přerovské nemocnice. Letos ho získala Mgr. Naděžda Kubíková z Městské nemocnice Ostrava. Nominaci Nadi do sou-



těže zaslali stomici ze Slezského klubu stomiků Ostrava a sdružení České ILCO. Naďa Kubíková získala i vedlejší cenu Sestra mého srdce.

**Nadø, pøipojujeme se ke gratulantùm!**

Redakce časopisu ■



Foto Jan Herman, <http://sestraroku.zdravi.e15.cz/>

## Moje zkušenosti s využitím EUROKLÍČE



Vážená redakce, chtěla bych se tímto podělit se stomiky, ale i s ostatními o zkušenosti s využitím EUROKLÍČE na mých cestách v roce 2013.

Cestujeme rádi a velmi často jak po hezkých místech České republiky, tak po všech zemích v Evropě. Když jsem uviděla nabídku v časopisu RADIM, že si tento EUROKLÍČ můžeme zajistit i my stomici celkem bez problému za určitý poplatek, tak jsem neváhala a ihned jsem si jej pořídila hlavně pro potřeby cestování, abych si tímto zpříjemnila naše cesty a pobyt v různých destinacích, které navštěvujeme. Musím podotknout, že jsem byla celkem příjemně překvapena již při naší první cestě do Itálie, kde jsem jej využila na větších odstavných parkovištích s toaletami, a to jak v Rakousku, tak v Itálii. Následně jsme projeli Německo, země Beneluxu – Belgie, Holandsko a musím konstatovat, že jsem tento klíč použila na mnohých místech. Určitě ale nepočítejte s tím, že jsou všude. Často bývají pouze na opravdu těch větších odstavných parkovištích, které řidiči využívají na svých cestách k odpočinku, nebo po svých zkušenostech musíte vědět, kde se nacházejí, případně získat informace přes internet. Pokud pojedete autokarem, tak to budete mít jednodušší, protože řidiči dělají pravidelné přestávky na odpočívadlech a tam možnost využití těchto klíčů ve většině případech je.

Použití EUROKLÍČE je obrovská výhoda, zejména pro ženy, protože nemusí čekat dlouhé fronty na WC a mají větší soukromí

spojené s dostatkem času a větší jistotou. Tato služba bohužel není všude, ale míst osazených EUROZÁMKY naštěstí přibývá. Prozatím platí toto pravidlo: čím více jedete směrem na západ, tím je využití těchto klíčů četnější.

V České republice jsou tyto možnosti poněkud horší. Musíme si ještě počkat na hustší síť, ale zase je možno využít WC na skoro každém odpočívadle nebo benzinové stanici většinou zdarma, zatímco v zahraničí za ně zaplatíte skoro vždy až 1 Euro. V Polsku, Slovinsku je to s použitím EUROKLÍČŮ slabší.

Když jsme podnikli nedávno cestu do Chorvatska, Bosny a Hercegoviny, tak tam jsme měli smůlu, protože na EUROZÁMKY pro tyto klíče jsme vůbec nenarazili. Takže buď jsme byli tam, kde prozatím ještě nejsou, nebo je tam ještě nemají.

Tyto EUROKLÍČE je možno použít i na jiných místech v různých budovách, ale mne momentálně zajímalo, kde je využiji při svém cestování autem. Snad vám můj příspěvek alespoň trochu pomůže k pohodlnějšímu cestování a zajistí klidnější a pohodovou cestu do vašeho cíle.

**Použití EUROKLÍČE je vždy a všude zdarma!**  
S pozdravem

Květoslava P.,  
Haviřov, Slezský klub stomiků Ostrava ■

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



# JAK SE CHOVAT PO OPERACI

**Milí čtenáři časopisu RADIM, pro vás, kteří čtete časopis pravidelně a zjišťujete více o životě se stomií, i pro vás, které operace s případným založením stomie teprve čeká, jsou určeny následující rady a doporučení. Pro vás všechny je důležité vědět, jak správně vstávat z lůžka, a tím šetřit nejen operační ránu, stomii, ale i vaše záda, a mimo jiné tím předcházet vzniku komplikací v okolí stomie.**

## Předoperační nácvik rehabilitace na lůžku

V předoperačním období, v době, kdy čekáte na operaci, je vhodné si vyzkoušet, jakým způsobem budete po operaci vstávat, jak se budete pohybovat na lůžku pomocí hrazdičky. Po operaci je celá břišní krajina bolestivá a člověk teprve zjistí, které svaly vlastně denně používá. Když už víte, jak se hýbat, je i vstávání z lůžka jednodušší. S nácvikem vám pomůže rehabilitační sestra, fyzioterapeut nebo sestra, která vás připravuje k operaci. Správné vstávání je přes bok s oporou o loket spodní ruky a pěst druhé (horní) ruky, kdy současně jdou nohy z lůžka a pomáhají vás zvedat jako páka (obr. 1–4). Hrazdička nad lůžkem ke vstávání neslouží, ale usnadní pohyb na lůžku nahoru a dolů. Při nácviku odkašlávání pokrčte kolena a oběma rukama si přidržíte břišní krajinu z boků, „jako byste se snažili přiblížit okraje operační rány přes sebe“. Tím se sníží množství „otřesů“ břišní stěny, a tudíž i její bolestivost. Pooperační rehabilitace patří do rukou odborníků, tedy fyzioterapeutů, kteří docházejí na oddělení JIP (Jednotky intenzivní péče), kde se o vás po operaci budou starat specializované sestry. Pokud už umíte vstát, posunout se na lůžku, přidržet si břicho při kašli, je pro vás pooperační průběh snazší, nezpůsobujete si zbytečnou bolest. Fyzioterapeut přidá nácvik správného dýchání, které opět sníží bolestivost. Od 4. až 5. dne vás zase naučí cviky, které zlepší prokrvení. Správné vstávání z lůžka (tedy přes bok) patří spolu s oporou břišní stěny při kašli patří mezi každodenní návyky, které je dobré si osvojit. Slouží jako prevence vzniku parastomální kýly, ev. jako opatření proti jejímu dalšímu zvětšování. Pohyb na lůžku pomocí hrazdičky využijete v případě hospitalizace.



## Pohybová aktivita v domácím prostředí

Po odstranění stehů budete propuštěni do domácího ošetřování a péče vaší rodiny. První měsíc od operace na sebe buďte opatrní. Dávejte pozor na prudké změny pozic, chytání padajících předmětů, také zvedání a nošení těžkých břemen pro vás není vhodné. Doporučovaná zátěž je 2 až 3 kg 2–3 měsíce od operace. Doporučené jsou procházky s postupným prodlužováním délky trasy. Nezapomeňte vždy na množství energie potřebné k cestě zpátky. Neměli byste končit unavení a vyčerpaní. Bolest je po operaci přítomná proto, aby vás upozor-

nila na potřebný klid a umožnila vašemu tělu dobře zhojit operační ránu. Je vhodné na bolestivý signál reagovat a nepřepínat se.

## Vhodné cvičení pro pacienty se stomií

Po třech měsících je vhodnou aktivitou plavání, procházky, bezkontaktní sporty, cvičení na velkém míči. Zpočátku pod dohledem zkušeného lektora. Dále cvičení izometrických cviků, kdy se mění pouze napětí svalového vlákna nikoliv jeho délka. I nadále je vhodné dodržovat správné vstávání z lůžka přes bok (viz výše), jak jste se naučili před operací. V případě nachlazení a kašle přidržíte rukou břišní

stěnu, jako předcházení vzniku parastomální kýly (vyklenutí v okolí stomie). Pokud již kýlu máte, jsou tato opatření vhodná jako prevence jejího dalšího zvětšování. Pokud jste fyzicky aktivní a zvedáte těžší předměty (doporučená zátěž je do 15 kg), vždy při vyšší zátěži použijte břišní opory – stomického pásu. O jeho správném použití vás poučí vaše stomasestra. Nezbytné je jeho nasazení vleže. Není vhodné ho nosit stále, dochází k ochabování břišních i zádočných svalů. S podrobnostmi o cvičení

vám poradí fyzioterapeut, který vás naučí i sestavu cviků vhodnou právě pro vás se zaměřením na „mobilizaci vnitřního stabilizačního systému“. Přihlédne rovněž k vašemu věku a eventuálním dalším tělesným handicapům. Přeji hodně zdaru v návratu k aktivitám ve vašem životě před vytvořením stomie.

Mgr. Kateřina Drlíková,  
stomasestra, *Chirurgická klinika*  
2. LF UK, FN v Motole ■



## Jak na masáže SE STOMÍ

**Péče o tělo, ke kterým masáže neoddělitelně patří, provází lidstvo od nepaměti. Ve všech starověkých vyspělých kulturách byli vyškoleni většími otroci, aby byli schopni svým pánům ulevit od bolestí, pomoci při cílené relaxaci nebo jen přinést úlevu v rámci celkové péči o tělo.**

Základní dělení masáží je na **kontaktní a bezkontaktní** podle toho, zda se masér či terapeut masírovaného dotýká či nikoli. Bezkontaktní masáže (např. reiki) nepředstavují pro lidi s vývodem téměř žádné riziko, dochází zde „pouze“ k dorovnávání a harmonizaci energetických drah v těle bez jakékoli mechanické stimulace.

Mezi **kontaktní masáže** můžeme zařadit například tzv. sportovně-regenerační masáže, relaxační masáže, různé fyzioterapeutické techniky nebo další speciální masáže typu reflexní terapie či Bowenova terapie. Fyzioterapeutické techniky jsou nesmírně účinné a užitečné při napravování vad a problémů celého pohybového aparátu – uvolnění a srovnání obratlů páteře, srovnání kloubů do správného postavení, uvolnění hlubokých či povrchových svalových stažení. Provádějí je vysokoškolsky vzdělaní odborníci – fyzioterapeuti, kteří by zcela jistě měli při své práci zohlednit možnosti a případná omezení masírovaného. Hlavním účinkem sportovně-regeneračních a relaxačních masáží je uvolnění svalstva po sportovních výkonech, jiné

podobné námaze nebo jen v rámci pravidelné péče o tělo. Tyto masáže mohou provádět řádně proškolení maséři i bez komplexního zdravotnického vzdělání. Kromě masáží, které se cíleně zabývají pouze pohybovým systémem, existují masáže, které určitým způsobem ovlivňují tělo jako celek. Mezi ně například patří reflexní terapie, která využívá „obrazu“ či „odrazu“ (proto reflexní) těla na jiné jeho části – velmi dobře jsou známy zóny orgánů na chodidlech neboli ploskách či dlaních. Při správném provádění reflexní terapie dochází k celkovému vyčištění těla a zlepšení funkce všech jeho orgánů, a překvapivě se i normalizuje celková funkce těla, přestože některé orgány byly odstraněny. Z dalších speciálních masáží mohou zmínit Bowenovu terapii či kraniální osteopatii, které cíleným působením na přesně daná místa po celém těle rovněž harmonizují energetický tok a startují samoléčebný proces organismu. Tyto speciální typy masáží opět mohou provádět i lidé bez zdravotnického vzdělání, pouze po absolvování příslušných kurzů.

Můžeme konstatovat, že neexistuje žádný absolutní důvod, aby člověk s vývodem nemohl docházet na fyzioterapii, běžné či speciální masáže – je potřeba jen dodržet pár zásad:

1. Najít si zkušeného dobrého maséra (ideálně na doporučení), který nebude mít obavy s vámi pracovat a ke kterému budete mít důvěru. Informujte ho o svém zdravotním stavu.
2. Je nutné vždy přihlídnout k aktuálnímu stavu – nechodit na masáž, pokud jste nemocní nebo máte pocit, že na vás „něco leze“.
3. Je potřeba počítat s tím, že při uvolňování svalů mimo jiné dochází k odvádění odpadních látek, po každé takové masáži musíte dostatečně pít (a odpočívat), aby mohlo dojít k nerušenému vyloučení těchto látek z těla.
4. Při polohování u některých typů masáží je nutné dát pozor, aby nedošlo například k uskřípnutí stomie či nějakému jinému podobnému mechanickému problému.



ilustrační foto

Přeji vám, ať najdete správného maséra, abyste mohli nerušeně využívat všech výhod, které správně prováděné masáže přináší.

MUDr. Irena Salingerová,  
Terapeutické centrum Sachmet ■

## Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky:

**JAKO ČLOVĚK JSEM SE NARODIL**

**JAKO ČLOVĚK CHCI ŽÍT**

**VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!**

- |                     |                                  |                        |
|---------------------|----------------------------------|------------------------|
| ■ Hana B., Plzeň    | ■ Jaroslava Š., Luka n. Jihlavou | ■ Jana H., Klatovy     |
| ■ Marie Ď., Určice  | ■ Milan P., Branka u Opavy       | ■ Ludmila S., Třešť    |
| ■ Jana Ď., Č. Těšín | ■ Leopold K., Benešov n. Plouč.  | ■ Jana C., Č. Třebová  |
| ■ Jan Š., Havířov   | ■ Anna K., Ratiboř u Vsetína     | ■ Miroslav V. Hulín    |
| ■ Kamil N., Praha   | ■ Marie V., Domažlice            | ■ Miroslav B., Ostrava |

## TIPY NA VÝLET MADE IN OSTRAVA!!!

Ostrava prošla za poslední desetiletí řadou změn. Z Ostravy roste moderní metropole Moravskoslezského kraje a už to není to černé město, o kterém často ve svých písních zpívá Jarek Nohavica. I přes tyto změny Ostrava nikdy nezapře svoji průmyslovou historii a současnost. Rád bych vám tímto článkem doporučil návštěvu dvou industriálních památek, které vám o ostravském průmyslu prozradí mnoho.



### Dolní oblast Vítkovice s Ostravskými Hradčany

Dolní oblast Vítkovice je historický průmyslový areál uprostřed Ostravy, tvořený dolem Hlubina z roku 1852, přílehlou koksárnou a vysokými pecemi, v nichž se tavilo železo již roku 1830. Do roku 1998, kdy poslední pec vyhasla, se tady vyrobilo na 90 milionů tun surového

železa. Vše geniálně postavené na jednom místě, bez nutnosti přepravy surovin a s možností pěších přesunů.

Ve chvíli, kdy do areálu vstoupíte, se rozhodně neubráníte pocitu, že jste se ocitli uprostřed ocelového města Julese Verna. Ve válcové budově bývalého plynojemu z roku 1928, kde se původně skladoval vyčištěný vyso-

kopecní plyn pro energetické účely, vznikla multifunkční hala Gong. Dnes se tu běžně konají koncerty, kongresy, výstavy, festivaly. Hlavní sál, vybavený špičkovou zvukovou a audiovizuální technikou, pojme až 1 500 lidí. V přímém přenosu se odtud vysílají také televizní show. Vedle Gongu stojící budova U6 (VI. energetická ústředna) slouží jako Malý svět techniky. Asi stovka interaktivních exponátů hravou a zábavnou formou přibližuje nejrozličnější fyzikální zákonitosti a technologické postupy. Třeba jak funguje parní stroj, jak se vyrábí elektřina nebo jak se z železa stane ocel. Návštěvníci bez rozdílu věku jsou nadšeni hlavně z možnosti vyzkoušet si na trenážeru řízení letadla nebo hrát si na řidiče tramvaje. Hlavním symbolem Dolních Vítkovic jsou ovšem vysoké pece. V areálu se jich vystřídalo celkem šest, stát zůstaly tři. Jejich siluety vytvářejí neodmyslitelnou dominantu moravskoslezské metropole a přezdívku Ostravské Hradčany si jejich panorama vysloužilo už za první Československé republiky. Prohlídka vysoké pece VP1 začíná nástupem do upraveného skipového výtahu, který návštěvníky vyveze stejně jako kdysi železnou rudu, koks a vápenec až k samotné tlamě pece. Odtud se odkrývá úchvatný pohled na celý dolnovítkovický areál. Odvážní mohou od výtahu pokračovat po schodech a zabezpečených plošinách ještě výš až téměř na vrchol sedmdesátimetrové pece. Vyhlídka na celou Ostravu i Beskydy je odtud skvostná a závatná. Neméně poutavá než vyhlídka na Ostravu je možnost nahlédnutí do tajemného



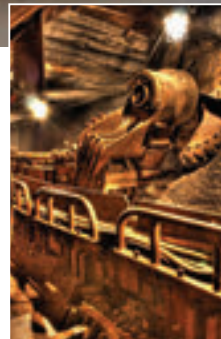
nitra pece, kde teplota dosahovala hodnot až 2 000 °C. Vstup do efektně červeně nasvícených útrob umožňuje malá vyhlídková plošina v dolní části, kde se roztavené železo „odpouští“ neboli odpichovalo. Proces odpichu a práci hutníků si lze s pomocí výkladu průvodce představit na přilehlé tavící plošině, kde je vidět, kudy odtékalo železo a kudy struska.

## LANDEK

Co by to bylo za výlet do Ostravy, aniž by člověk „sfáral“? Po sfáraní pod zem a vystoupení z klece se před návštěvníkem otevře čtvrt kilometru chodeb, které ukazují průřez historií zdejší těžby uhlí od konce 18. století do současnosti. Prohlídka štol pocházejících z poloviny 19. století je doplněná poutavým odborným výkladem. Některé stroje jsou předváděny v chodu. Figuríny horníků v životní velikosti názorně ukazují, za jakých podmínek lidé v dolech pracovali. Nechybí ani možnost seznámit se přímo v podzemí s podobou uhelných slojí a geolo-



gických vrstev, které je provázejí, se zařízeními zajišťujícími bezpečnost a především se dvěma kompletními stěnovými poruby. Landecká expozice báňského záchranářství je největší svého druhu na světě. Představí vám vysoce náročnou a rizikovou činnost, bez níž by práce v podzemí nebyla možná, a techniku, která záchranářům umožňuje pohybovat se v prostředí, jež je v některých ohledech ještě nepřátelštější než kosmický prostor nebo hlubiny moře. Návštěvník si může prohlédnout skuteč-



nou důlní záchranářskou základnu, záchranářskou dýchací a oživovací techniku. Některé vystavené přístroje představují sběratelské unikáty mezinárodního významu. Nejstarší dochované dýchací přístroje pocházejí z roku 1884 a například těžká potápěčská souprava Siebe-Gorman z roku 1920 ve vynikajícím stavu je trvalým předmětem zájmu odborníků i milovníků historie potápění a staré techniky vůbec. Expozice se ale nezabývá jen historií – je také průřezem vývoje novodobé dýchací a záchranářské techniky. Nechybí ani výbuchvzdorné hráze a další technologie zvyšující bezpečnost práce v podzemí. Text Nohavicovy písně „Ostravo, Ostravo, černá hvězdo nad hlavou“ už neplatí. Ocelové srdce Ostravy ale začíná opět tlouci a žije novým, zajímavým životem.

Bližší informace [www.dolnivitkovice.cz](http://www.dolnivitkovice.cz) a [www.landekpark.cz](http://www.landekpark.cz).

Foto zdroj: <http://commons.wikimedia.org/wiki/>

Ing. Marek Dohnal,  
Obchodní ředitel, ConvaTec



## Komplexní péče o onkologické pacienty v Německu



**V rámci projektu zintenzivnění mezinárodní spolupráce – Život bez omezení – jsem navštívila patientské organizace stomiků v Berlíně a poznala, jak tam o stomiky pečují. Velmi zajímavá byla návštěva rehabilitační kliniky Klinik am See, nedaleko Berlína.**

Rehabilitační centra jsou po celém Německu, nejblíže centrum určuje pacientovi zdravotní pojišťovna. „Reha“, tak rehabilitační kliniku Němci běžně nazývají, je vždy v hezkém prostředí. Klinika je obklopená zelení. Působí spíše dojmem hotelu nebo lázeňského domu než kliniky. Péče o onkologické pacienty se Německu vyplácí. Pacient se vyrovná s onemocněním, vyřeší s odborníky vše, co jej trápí. Zbaví se strachu, pozná, že na problémy není sám, a rychleji se uzdravuje. Byla jsem velmi překvapena, jak je o nové onkologické pacienty a stomiky postaráno. Ze zákona má právo každý pacient cca měsíc po propuštění z nemocnice nastoupit do rehabilitační kliniky, kde se jednak léčí (je zde možnost absolvovat i chemoterapie v nemocnici hned vedle kliniky), jednak jsou zde k dispozici fyzioterapeuti, onkoterapeuti, psychoonkologové, stomaterapeuti. Pacienti mají možnost arteterapie, konzultací s nutričními terapeuti, sociálního poradenství, seznámí se s vhodnými posilovacími cviky a dostanou další potřebné informace. Také je k dispozici každé 3 týdny seminář dobrovolníka Deutsche ILCO, který je součástí programu pacienta, a i když tento seminář není povinný, zúčastní se ho pravidelně všichni pozvaní noví stomici, kterým je tato služba nabídnuta. Zkušený dobrovolník na svém příkladu ukáže, jak onemocnění zvládl, povzbudí nové stomiky, pozitivně je motivuje. Poukáže na výhody členství v patientských organizacích. Zodpoví dotazy nových stomiků. Upozorní na úskalí života se stomii, upozorní, čeho je třeba se vyvarovat a co vše pacient se stomii může zvládnout (sport, plavání, společenský život, návrat do zaměstnání). Bylo zajímavé pozorovat, jak zprvu trochu nedůvěřiví

noví pacienti, kteří se mnohdy se svou novou situací ještě zcela nevyrovnali a viděli dobrovolníka Deutsche ILCO poprvé, se po chvíli své nedůvěry zbavili a živě se zajímali o vše, co jim sděloval. Všichni pochopili, že dlouholetý stomik, který je zároveň proškoleným dobrovolníkem, jim může opravdu pomoci, dát jim praktické rady a doporučení. Klinika spolupracuje s dobrovolníky různých patientských organizací. Práce dobrovolníků Deutsche ILCO je klinikou vysoce ceněna a zvyšuje její prestiž. Oboustranně výhodnou spolupráci dokazuje fakt, že Deutsche ILCO doporučuje tuto kliniku a na druhé straně tato klinika doporučuje svým pacientům kontakt s Deutsche ILCO. Svoji zdravotní pojišťovnu si může stomik nebo onkologický pacient požádat opakovaně o rehabilitační pobyt každé dva roky. Na základě doporučení lékaře pojišťovna pobyt v rehabilitační klinice proplatí. Pacient si může pobyt také sám uhradit, v tom případě jsou nabízeny i pobyty kratší než 3 týdny (jako dovolená).

Přála bych si, aby možnost pobytu na takových rehabilitačních klinikách, kde mají onkologičtí pacienti s onemocněním střev a stomici všestrannou péči, jsou v krásném prostředí a hlavně mají na tuto péči zákonný nárok po propuštění z nemocnice, přičemž tento pobyt je hrazen pojišťovnou, měli i čeští pacienti.

Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně Českého ILCO



OPERAČNÍ PROGRAM  
LIDSKÉ ZDROJE  
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME  
VAŠI BUDOUCNOST  
www.opl.cz

# z Vašich dopisů



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

## **Vážená redakce časopisu RADIM, vážená společnost ConvaTec,**

nejdříve bych chtěla z celého srdce poděkovat za přání k narozeninám a popřát Vám všem do nového roku pevné zdraví, štěstí, lásku, hodně spokojených, úspěšných dní, mnoho pracovních a osobních úspěchů. Děkuji za Váš úžasný časopis. Je to můj velký

pomocník, nacházím v něm všechny služby, novinky, příběhy, rady a recepty, které mně dávají sílu a energii, abych se radovala ze života.

Za Váš přístup i způsob podávání ruky se srdíčkem na dlani ještě jednou děkuji.

Mgr. Zdena D., Zlín ■

## **Vážení přátelé!**

Moc vám všem děkuji za milé přání k mým 78. narozeninám. Dobře vím, že nikdy na nikoho nezapomínáte. Jsem trojnásobným stomikem už 13 let – kolostomie a oboustraná nefrostomie. Za tu dlouhou dobu jsem si už na všechno zvykl. Občas jsou nějaké pro-

blémy, někdy větší, někdy menší. Přesto jsem ale nejspokojenějším člověkem na světě, protože můžu žít. Moc to na mě vidět není a nikde se s tím také nechlubím.

Všechny vás moc zdravím

Antonín Š., Hradec Králové ■

## **Milý Radime,**

moc ráda Tě čtu a už nyní se těším na další vydání, kde se dozvím spoustu dobrých rad a přečtu si zajímavé příběhy ze života lidí se stomií, a proto i já jsem se rozhodla napsat ten svůj.

V cyklu „Velké návraty“, který uvedla společnost ConvaTec, jsem se zmínila o svém velkém přání, a to bylo odcestovat opět po dlouhé době během léta k moři. Protože jsem ileostomička a zpočátku bylo opravdu velmi problematické najít dobře padnoucí pomůcku, měla jsem značné problémy také s cestováním. Zhruba před šesti lety jsem našla tu správnou pomůcku, která mi naprosto perfektně seděla, a tím jsem získala jistotu a sebevědomí. Poté jsem začala opět podnikat cesty do zahraničí. Konečně letos v září se mi splnilo moje velké přání a já absolvovala skoro měsíční zahraniční cestu nejen k moři.

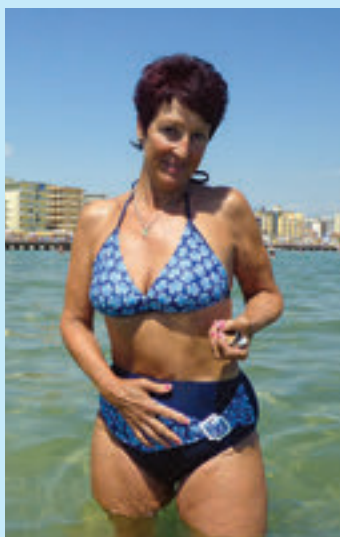
Se svým partnerem, naším autíčkem, pejskem Didinkou a koly jsme uskutečnili asi tři-

cetidenní expedici 2013 po Chorvatsku. Tím jsme chtěli poznat co nejvíce zajímavých míst. Náš cestovatelský záměr byla střední Dalmácie a návštěva tamních národních parků a přírodních rezervací, ostrovů včetně dalších zajímavých destinací po celém pobřeží a také využít tuto cestu k relaxaci. Další cestovatelský záměr byl rovněž navští-



# z Vašich dopisů

vit Bosnu a Hercegovinu. Než jsme vyjeli, proběhla důkladná příprava trasy, vypracování itineráře, podle kterého jsme se řídili. Můj zdravotní stav byl uspokojivý, tak jsme se jednoho rána vydali za dobrodružstvím. Náš cíl byl jasný, poznat ta nejkrásnější místa v Chorvatsku spojené s nádhernými zážitky a focením! Popisem cesty Vás nebudu nudit. Mimochodem, proběhla dobře, byla to krása a my jsme po několika hodinách v pořádku a zdraví dojeli do cíle. Když jsme se ubytovali v Drveniku, tak nás to táhlo ven, a proto jsme se šli projít po pobřeží a prohlédnout si okolí. Krásně modré moře, nádherná příroda, příjemné tepločko a nad námi v pozadí skalní masiv Biokovo, to vše na mne udělalo velký dojem a touto scénérií jsem byla přímo unesena. Blízké okolí jsme následující dny sjeli na našich kolech, která jsme si vezli s sebou a ty vzdálenější cíle pak autem, lodí a tamním trajektem. Na kolech jsme zpravidla vyjížděli dosti časně z rána nebo naopak než zapadlo slunce. Dříve než jsme vyjeli, proběhla důkladná výměna a kontrola pomůcek, jestli je vše v naprostém pořádku, aby mě cestou něco nepřekvapilo. Ve většině případech pomůcky držely perfektně a nezklamaly. Když nastal při delším koupání problém, rychle utíkala do apartmánu, kde jsme bydleli. Bylo to kousek od pláže. Pokud jsme se vydali na ostrovy, do národních parků a jiných míst, tak jsem se spoléhala na to, že pomůcky vydrží a ono to tak opravdu bylo. Neměla jsem za celou dobu ani jednu nepříjemnou událost. Kdyby náhodou došlo k nějaké nepříjemné příhodě, tak jsem neměla obavu z toho, kde se zase dám do pořádku, protože všude kam jsme šli, bylo plno hotelů a restaurací, kde také bylo WC a já ho mohla použít. No prostě mi to vyšlo! Takto jsme projeli celou Makarskou riviéru. Navštívili jsme i ostrov Hvar a jeho malebná města. Rovněž jsme podnikli výlet lodí na poloostrov Pelješac a to i s naší



Didinkou, která putovala všude s námi a nikomu nevadila, ba naopak byla všude středem pozornosti. Je tomu již dvacet osm let, co jsem navštívila město Mostar. Jelikož to nebylo pro nás moc daleko, tak jsem se tam chtěla opět podívat. Cestou tam nás uchvátila podívaná na Bačinská jezera a také ústí řeky Neretvy do moře. Bylo to velice zvláštní a zároveň zajímavé. Z ničeho nic nám poklidnou cestu do Mostaru zhatilo malé dobrodružství v podobě náhlé intenzivní bouře. Měli jsme obavu, jak to skončí, protože místní komunikace se během deseti minut proměnily v prudce tekoucí řeky. Nedalo se vůbec nikam jet. Ovšem jak náhle průtrž přišla, tak také odešla a nám se pak naskytl malebný pohled na známý Stari most ve městě Mostar, který byl po válce mezi tamními národy znovu opraven, a tím byla opět propojena katolická a muslimská část tohoto turisty velmi navštěvovaného města. Také jsme navštívili Kravické vodopády. Byla to opravdická nádhera. I zde se podle tamního vyprávění natáčel jeden z dílů známého filmu Vinnetou, což jsme nevěděli. Pobyt u moře nám velmi rychle utíkal. Počasí bylo super, koupání v moři, jízdu na kole, cestu lodí a autem jsem s občasným problémem docela dobře zvládla. Prostě se mi to moc a moc líbilo a byla jsem velmi spokojená. Vše ale jednou skončí. My se také museli sbalit a ač neradi, zamířit zase domů. Po trase zpět jsme se zastavili v malebném přístavním městečku Skradin. Autíčko s koly jsme nechali na parkovišti, no a my s Didinkou se vydali k lodi, která nás za krátko dovezla do Národního parku Krka, který je známý úžasnými Skradinskými vodopády a ty opravdu úžasné jsou. Poslední dvoudenní zastavení naší expedice byl další národní park Plitvická jezera, kde se natáčel film Poklad na stříbrném jezeře. Tento park nás přímo fascinoval svou rozlohou a nádhernou tyrkysovou barvou jezer, která zde jsou. Měli jsme co dělat,



# z Vašich dopisů

abychom jej za dva dny celý zhlédli. Pro ty, kteří národní parky v Chorvatsku ještě nenavštívili, i já jsem je důsledněji zhlédla až nyní, tak těm všem doporučuji navštívit je a hlavně si je prohlédnout v poklidu a s větší časovou rezervou. Je to opravdu úchvatná podívaná, která Vám zůstane navždy v paměti. Vše dobře končí, končí i naše měsíční cestování s Didinkou a koly. Proběhlo to úplně podle mých představ. Počasí nám přálo a až na menší problémy bylo vše úžasné a já jsem se vrátila nadšená a maximálně spokojená. Už se těším na další expedici. Můj partner již nyní plánuje naši příští cestu. Pokud mi to zdraví a okolnosti dovolí, navštívíme Slovinsko a jeho nádherná místa. Triglavský národní park v Julských Alpách s nejvyšší horou Triglav a tamní jezera Bled a Bohinj pod horou Vogel. Po náročných túrách bude následovat relax a koupání u Jaderského moře. Věřím, že svým příběhem dodám odvahu i dalším stomikům a ti pak překonají své obavy z cestování a poznávání krás, které nás obklopují. Vždyť to, co zažijeme a uvidíme, nám nikdo nemůže vzít.



Květoslava P., *Haviřov* ■



*Pokud vás plavky paní Květy zaujaly, můžeme vám prozradit, že jsou šité na míru. Paní, která tyto plavky šije, se jmenuje Iveta Filipová.*

**Kontakt: tel. 774 998 055,  
email@ivett.cz, www.ivett.cz**

## Milý Radime!

Chceme Vám s manželem poděkovat za posílání super časopisu RADIM. Zdravíme také zásilkovou službu a dík, že nám posíláte pomůcky až domů. Přejeme celému kolektivu hodně zdraví a dík paní Aličce Křepínské za to, jaké dělá zajímavé rozhovory s úžasnými lidmi. V č. 2/2013 nás moc

zaujal příběh o panu Jiřím Valtrovi. Obrazy má úžasné, je to určitě skvělý člověk, jak jsme poznali z vašeho rozhovoru s ním. Tímto ho zdraví rodina Lendóciova z Kladna a přejeme ještě hodně obrázků, ať namaluje pro „Galerii na Špejcharu“. Hezké jaro přejí

V. a E. L., *Kladno* ■

Navštivte stránky  
**www.convatec.cz**

# z Vašich dopisů

## Vážení přátelé,

srdečně zdravím celý kolektiv pracovníků společnosti ConvaTec, který se tak významným způsobem stará o nás pacienty, kteří se zařadili do velké rodiny stomiků. Dále chci poděkovat pracovnícím, které s námi telefonicky hovoří. Rady, které jsme od nich dostávali, nám v začátcích pomáhaly zařadit se zpět do normálního života. Rád bych také využil služeb zákaznického servisu a požádal

o zaslání stomických pomůcek. V časopise stomiků RADIM 1/2013 jsem měl možnost se seznámit s kolektivem milých dam, které nám věnují svou péči v oblasti používání stomických pomůcek, ale zodpovídají i naše dotazy, a to je pro nás velká pomoc především v prvních dnech, co jsme do rodiny stomiků vstoupili. Ještě jednou děkuji.

Karel K., Třebíč ■

## LÉTO

Ať je podzim nebo jaro nebo i zima, nosí stomik co ostatní a to je prima. Je-li zima velmi krutá a na stromech jíní, může mít kabát až na zem jako mají jiní.

Přijde léto, velké horko, je čas šaty odložit, své tělo vystavit slunci a trochu se opálit. Jenže teď nastane problém – prostě to má háček, neboť stomik má na těle přilepený sáček.

Chtělo by to něčím zakrýt, plavky jsou tak malé, jak to jenom udělají, na to myslím stále. Ženy mají rády v létě květované šatečky, k rybníku pak přibalí si jednoduché plavečky.

Zdobí-li je ještě navíc nařasený volánek, mohou si dopřát ve stínu chvilku i spánek. A Vy, páni, nezaoufejte, jsou tu přeci BERMUDY! V těch se dá chodit po pláži a zrovna tak do vody.

K vodě patří samozřejmě lodka a pádlo, ke stomikům extra firma na spodní pádlo. Můžeme se klidně těšit na horké léto, kdyby snad bylo pod mrakem, stačí paletu.



Vnuk pana Miroslava Pařika Radim, již v útlém věku ví, jaké čtení je nejlepší.

Miroslav P., Mčelý ■

## Stomici na horách

Jsem zdravotní sestra. To hovoří za vše. Již tolik let pracuji na horách. Život mne též zavál do domova důchodců. Jedním z klientů, se kterým mne život spojil, byla i paní se stomií. Žila v domově důchodců na III. podlaží v č. 1. Byla uzavřená, hubeňoučká. Koupaly jsme ji 1x týdně. Stomii měla vyvedenu již 20 let (asi jedna z prvních stomiček u nás).

Měla kožený stomický pás, ale nepoužívala jej. Nosila sukni a halenu a vyprazdňovala se do buničité vaty. Typický zápach stolice z pokoje, kde žila, způsoboval problémy spolubydlícím. Nikdo s ní nechtěl být. V té době ještě na oddělení dosluhovaly jepťišky. Dávaly k ní na pokoj pouze ležící spolubydlící neschopné protestu. Stomické pomůcky byly tehdy nedostupný sen. Sestry pomohly, kde mohly, ale zůstala izolovaná.

# z Vašich dopisů

V té době jsem se nezamýšlela, proč tomu tak je. Nyní po 40 letech praxe ve zdravotnictví vím, co jí chybělo... Pracuji s pacienty doma v jejich prostředí. Dostanu je do péče více či méně připravené na jejich problém, ale musím umět o něco více improvizovat než sestry ve městech. Hory jsou krásné v každém ročním období, není vše tak jednoduše po ruce a třeba u stomiků jako na potvoru přijdou komplikace v pátek odpoledne (ať je to průjem, oděrka pod podložkou, zúžení vývodu či jiné). Musí umět poradit sestra domácí péče. Po operacích z klinik či okresních nemocnic chodí pacienti domů rozdílně připraveni a vybaveni. Není jednotný postup, který by zaručil, že měsíc po vyšíti stomie je klient správně vybaven. Další je otázka psychiky, zvukových efektů, které trápí stomiky. Každý je samozřejmě jinak citlivý (splachovací) a disciplinovaný neb to všichni víte, strava = vyprazdňování = zvuky + intervaly, kdy musím hlídat sáček více a kdy méně, „a ta svíčková je tak dobrá“, no a když stomie potká „Enciána“ lesáka sedmilháře drobného lesníka, který je sám o sobě samorostem a většinu života tráví v lese s jezevčíkem u nory. Tak pochopte jako sestra, že nějaká disciplína zajišťování potřeb je nadlidský problém, zejména když obvodní

lékař, který by jej měl nejvíce znát, nemá zájem pomoci. Tak po chvíli ping-pongu kam s ním, „vždyť ty pomůcky tolik stojí“, skončí v nemocnici na chirurgii, kde mu pomůcky napíše, ale tento lesník bez auta, když popadne psa a stihne autobus do nemocnice, a nechá si napsat pomůcky, musí poukazy dát do lékárny v tom vzdáleném městě, v lékárně mu vydají část a pozvou si jej znova. Jede znova. Mezitím zapomene, co je ochranné, co je čistící, co má a co ještě chybí a stane se, že jede i 3x. Je nešťastný a otrávený a bezradný. Dle mého zbytečně, vše je jen v lidech. Nebo vám pošlou z kliniky uro + kolo stomika v jednom. Po opakovaných narkózách, neboť než dospěl ke stomiím, měl X operací a narkózy mu daly zabrat, resp. jeho mozku. Zapomíná a neví, co mu stomasestřička říká, ta nejistota doma. „Co mám dělat?“ „Jak jen to říkali?“ „Co teď a co potom?“ Opět může domácí ošetrovatelská péče Home care pomoci radou, předvedením, konzultací. Stomie = prodloužení života, život sám. Vážím si lidí, kteří tento osud přijali a jdou příkladem ostatním a navíc jsou schopni ještě pomáhat radou případně zkušeností.

Jana Černá, ADP ■

## CESTY

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

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

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

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

Také ať stále vnímáš lidi kolem sebe i s jejich osudy a s přátelstvím na duši, až dojdeš jednou na konec své životní cesty, pak všechny tvé prožitky čas na věky zruší... dojedou i po ledě zrovna tam, kde jiní machři smykem přišli k nehodě.

Ladislav K., Pacov ■

# Smoothies

V poslední době získávají stále na větší oblibě ovocné a zeleninové koktejly, kterým se říká smoothies (čti smúsís). Jde v podstatě o hustý koktejl, který se připraví rozmixováním různých druhů ovoce a zeleniny. Kromě lahodné chuti nám smoothies přinášejí i zdravotní benefit ve formě dostatečného příjmu vitaminů, minerálů a vlákniny, která je díky rozmixování velmi dobře stravitelná.

Když se řekne zelenina, každý z nás si asi představí rajče, okurku, mrkev, celer nebo kedlubnu. To jsou všechno bezesporu zdravé druhy zeleniny, ale ve srovnání s listovou zeleninou jsou chudé na esenciální živiny. Listová zelenina obsahuje obrovské množství minerálů, vitaminů, vlákniny a také chlorofyl. Ten je pro naše tělo důležitý, neboť působí protizánětlivě a podporuje hojení ran. Pokud konzumujeme listovou zeleninu samotnou, např. ve formě salátů, můžeme jí obvykle sníst pouze omezené množství. Listová zelenina se v této formě hůře tráví, nemluví o tom, že její chuť není pro každého přijatelná. Vynikající formou dostatečného příjmu listové zeleniny a ovoce jsou právě zeleninovo-ovocné smoothies. Ovoce dodává sladkou chuť, překrývá chuť zeleniny a přidáním menšího množství vody vznikne lahodný nápoj. Výhodou těchto smoothies je, že zkonsumujete dostatečné množství zelených listů ve velmi dobře stravitelné formě, dodáte organizmu vitaminy, tekutiny a výživu a ještě si pochutnáte. Zeleninové smoothies bývají velmi dobře tolerovány dokonce i pacienti s poruchami trávení a vstřebáváním živin.



ilustrační foto

## Jak tedy začít?

Pro začátek zkuste třeba přípravu jednoduchého a chuťově velmi dobrého SMOOTHIE.



### POTŘEBUJETE:

- mixér (lepší je stolní, ale můžete použít i ponorný tyčový)
- ½ banánu (nejlepší je hodně zralý, s malými tmavými tečkami na slupce)
- ½ jablka
- ½ hrušky
- hrst čerstvého špenátu
- hrst lístků salátu polníček (nebo 2 listy čínské zelí)
- 100–150 ml vody



Vše rozmixujete do hladka (ve stolním mixeru to trvá cca 1 minutu). Získáte cca 300 ml hustého koktejlu, do kterého můžete ještě přidat citronovou šťávu z půlky citronu, nebo podle chuti zředit vodou.



### TIP PRO ILEOSTOMIKY

Chcete snížit podíl vlákniny ve smoothie, použijte k jeho přípravě nikoliv celé ovoce, ale pouze jeho šťávu. Připravte si nejprve v odšťavněvači šťávu z jablka a hrušky, můžete přidat jednu mrkev a/nebo kousek salátové okurky. Poté vložte do mixéru špenát s polníčkem a ½ banánu, místo vody přilijte předem připravenou šťávu z ovoce a mrkve, a rozmixujte.

Hotové smoothies mají brčálově zelenou barvu, tím se ale nenechte odradit, chutnají sladce díky ovoci. Ovoce i listovou zeleninu v receptu můžete samozřejmě nahradit jiným. Vyzkoušejte si různé chuťové kombinace ovoce a listové zeleniny, které máte rádi. Výborně chutná třeba zralé mango, kiwi, pomeranč, meloun, či letní sezónní ovoce, ze zeleniny např. řapíkatý celer, zelené listy petrželky, zelené natě mrkve, celeru, nebo zelená okurka. Od každého druhu zeleniny či ovoce stačí poměrně malé množství, a přesto vznikne chuťově velmi bohatý a lahodný nápoj, který osvěží nejen v horkých letních dnech.

Já sama jsem si začala smoothies pravidelně připravovat v únoru letošního roku. V té době jsem byla permanentně velmi unavená a oslabená, a tak jsem pátrala po tom, jak těmto stavům předcházet. Zeleninové smoothie jsem nejprve s trochou obav ochutnala od profesionálů v tzv. fresh baru, kde vám na počkání připraví čerstvé smoothie nebo ovocnou šťávu. Nápoj mi zachutnal, a tak jsem si ho začala pravidelně připravovat doma. Po jeho pravidelné konzumaci jsem se brzy začala cítit líp, proto v ní pokračuji i nadále. Vzhledem k tomu, že jsem ileostomičkou, je pro mě tato forma příjmu zeleniny zcela ideální, protože díky hladké formě nápoje mi zelenina ani ovoce nezpůsobují žádné problémy s trávením.

Alice Křepínská,  
Zákaznický servis ConvaTec

# EXPERT NA KAŽDODENNÍ PORANĚNÍ



DuoDERM®  
*Extra Thin*

- Menší řezné rány a odřenyiny
- Poranění na místech, na něž se obtížně aplikuje krycí materiál
- Rány s malou produkcí exsudátu



ConvaTec

ConvaTec ČR, Olivova 4, 110 00 Praha 1  
[www.convatec.cz](http://www.convatec.cz)



ConvaTec  
800 122 111  
HOJENÍ RAN

# 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- DORAB INN. KERIT ZORILA	BEZPEČ- NOSTNÍ TRHAVINA	1. DÍL TAJENKY	MLÁDKOVY INICIÁLY	ČÁST VIDNĚ	✳	ČÍLI	DRUH ŽELVY	KÓD UTAHU	ŘEKA	✳	BEZOSTNÁ RYBA	ETYL- ALKOHOL	3. DÍL TAJENKY	BOD V DŽUDU	
ZEYERŮV HRDINA					OSTRÝ PŘÍZVUK					DECILITR					
MATKA					4. DÍL TAJENKY MOUČKA Z KURKUMY					TOPIVO BASSOVY INICIÁLY					
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO			SLOVENSKY „AKR“ BYT ZAVĚŠEN					KOŽLAN- SKÝ PODNIK NĚCO							
FÁZE MĚSÍCE				SPRÁVNÍ JEDNOTKA NÁM PATŘÍ					ŽLUTÝ PODLOUHlý PLOD NAVESKRZ						
PUČÁLKO- VIC ŽIRAFA						TOVÁRNÝ OBRÁB. STROJŮ AKTA				ŠVÉDSKÁ KLADINA PRACÍ PRAŠEK			VYZVÁNĚNÍ ZA ZEMŘE- LÉHO		
HOLÁ					NĚMECKÁ ZEMĚ MODEL FIATU						TĚLOCVIČ- NÝ ÚKON MONGOL. PASTEVEC				
✳	PRUDKÝ SJEZD ZUŘIVOST						ŽENSKÉ JMÉNO KILOGRAM					SETINA HEKTARU MODLA			
ŽENSKÝ ZPĚVNÍ HLAS				ŠTORCHŮV HRDINA MIHNUTÍ				KUNOVITÁ ŠELMA 5. DÍL TAJENKY							
MOJI			SAMICE KOSA ROSTLINA ZVIMZEC						JEMENSKÝ PŘÍSTAV ČISTIDLO NA OKNA						
OMÁMENÍ				AFRICKÝ SLON TIOALKO- HOL					PATŘÍCI OTOVI ZNAČKA KOSMETIKY						
IZOLAČNÍ HMOTA						JINAK SYNOVA MANŽELKA					INICIÁLY HERCE ŽUPANIČE ZBĚŽNĚ			ANGLICKY „OCEL“	
✳	LENDLOVO JMÉNO	DROP (zoolog.) 2. DÍL TAJENKY					KAINŮV BRATR ZNAČKA PUDINKŮ						INIC. HER. SYSLOVÉ BÝVALÉ THAJSKO		
RAKOUSKÁ ŘEKA				NA ONO MÍSTO PLOVOUCÍ LED					MORAVSKÝ RYBNÍK VLASTNIT						
ZNAČKA VOLT- AMPĚRU			ŠALBA ZNAČKA ASTATU					MATKA ŠROUBU ZNAČKA BISMUTU							
ÍRÁNSKÝ SYMBOL ČISTOTY					6. DÍL TAJENKY					ANGLICKY „DĚLAT“					
HUDEBNÍ ZNAČKA					HLINÍKOVÁ SLITINA					CHYBA					

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla najdete na str. 35.



ConvaTec

StomaLinka® ConvaTec

# Potřebujete poradit?



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



Stačí zavolat na StomaLinku® ConvaTec



**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

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

PRAHA: Vínohradská 60, 130 00 Praha 3 | Tel.: 224 254 007 |  
Otevřeno: Po – Pá: 9–18 hodin | Dopravní spojení: trasa A metra, stanice Jiřího z Poděbrad, tramvaj č. 11.

OSTRAVA: Českobratrská 63, 702 00 Ostrava | Tel.: 596 618 459 |  
Otevřeno: Po – Pá: 8–17 hodin | Dopravní spojení: autobus č. 37, 38 a 50,  
trolejbus č. 102, 103, 104 a 105, stanice Českobratrská