

R

radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

2/2014

PŘÍBĚHY

Velkých návratů®

„KDYŽ STOMIE
JE DAR...“

Kateřina & Kateřina



StomaLinka®
ConvaTec



URČITĚ SI PŘEČTĚTE

4

informace

RADIM slaví narozeniny

Časopis RADIM letos slaví 20. výročí od svého vzniku. Podívejte se s námi do jeho historie...

6

ConvaTec

Tvarovatelná technologie ConvaTec

Klinicky ověřená ochrana před podtékáním.

Od 1. ledna 2015 přinášíme revoluční novinky v oblasti stomických pomůcek – nový tvarovatelný jednodílný systém Esteem®[®], urostomické sáčky Natura®[®] nebo tvarovatelnou podložku Natura® s harmonikovým kroužkem určenou hlavně pro pooperační období.

8

„JULIE RADÍ“

Proč se trápit bércovými vředy?

Máte bércové vředy nebo znáte někoho ve svém okolí, kdo jimi trpí? Přinášíme informace o novém výrobku společnosti ConvaTec Aquacel® Ag Foam, který vám pomůže s hojením ran jednoduše ve vašem domácím prostředí.

10

příběhy

hlavní téma

Velkých návratů

„Když stomie je dar...“

Tentokrát jsme si pro vás připravili příběhy dvou stomiček. Jedná se o mladé dámy, jimž mohla být stomie vrácena, ale ony se rozhodly pro život se stomií. Seznamte se s Kateřinou Janikovičovou a Kateřinou Domanskou.

16

slovo lékaře

Důvody pro založení dvou stomií

K tématu dvou stomií se vracíme i v našem lékařském seriálu. Pan doktor Tomáš Mrázek nám vysvětlil příčiny, proč je v některých případech nezbytné vyšíť stomie dvě.

17

rady stomasester

Život s více stomiemi

Někdo má jednu stomii a je to pro něj až dost, ale jsou mezi námi i tací, kteří mají stomie dvě. Jak se se dvěma stomiemi žije a jak se ošetřují, nám napsaly stomasestry z redakční rady Mgr. Veronika Zachová a Milada Karlovská.

22

psychologické okénko

Moderní forma sdružování stomiků

Stomie už řadu let není záležitostí pouze starších ročníků. Jak se se stomií vyrovnávají právě mladší lidé a kde se sdružují, vám povíme v tomto příspěvku.

28

z domova

Velké návraty®

Letos jsme Velké návraty® vyhlášovali opět na Setkáních stomiků® v Praze a Ostravě. Seznamte se se všemi oceněnými.

33

StomaLinka® ConvaTec

Otázky a odpovědi

V tomto čísle jsme pro vás připravili rubriku otázek a odpovědí. Posbírali jsme vaše nejčastější dotazy, které si kladete nejen po operaci, ale i v průběhu života se stomií. Třeba zde najdete odpověď i na svoji otázku.



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

**RADIM, časopis pro stomiky
2/2014.** 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 člancích přispěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednájí podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech, týkajících se vašeho zdravotního stavu, prosím, vždy kontaktujte vašeho lékaře nebo stomasestru. Společnost ConvaTec si vyhrazuje právo na úpravu obdržných článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

Uzavíráme 20. ročník „Radima“

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

právě držíte ve svých rukou další číslo časopisu RADIM. Je tu adventní čas a rok 2014 se chýlí pomalu ke konci. Věřím, že i vy koncem roku máte tendenci rekapitulovat, co se vám v tom daném roce podařilo, co nepodařilo a co byste chtěli zvládnout v roce příštím.

Dovolte mi tedy krátkou rekapitulaci toho, co se letos podařilo nám ve společnosti ConvaTec. Tento rok je již dvacátý v řadě, kdy vychází časopis RADIM. Máme za sebou třináct Setkání stomiků®, během nichž jsme se setkali téměř s tisícovkou z vás. Pro nás to byla velmi milá a příjemná setkání. Vyhlásili jsme dalších 6 laureátů programu Velké návraty® a příběhy dvou oceněných laureátek přinášíme v tomto čísle jako hlavní téma. V červnu jsme uvedli na trh nové těsnící kroužky Stomahesive®, které se u vás hned od začátku těší veliké oblibě. Nebyla to ale jediná červnová novinka. Také jsme uvedli na trh nový výrobek v oblasti vlhkého hojení ran – Aquacel® Ag Foam. Jedná se o speciální krytí na léčbu bércových vředů. Léčba je velmi účinná, a přitom jednoduchá. Uspořádali jsme několik setkání pro stomasesstry z celé České republiky, kde jsme jim představili novinky pro následující rok.

Tím jsem se dostala k výhledu do roku 2015. Je před námi rok plný novinek. Milí čtenáři, víte, že společnost ConvaTec je nejdéle působící společnost v České republice v oblasti stomii? Za ty více než dvě desetky let jsme vám představili řadu revolučních novinek – ať už to byl systém adhezivní technologie nebo tvarovatelná technologie ve dvoudílném systému, anebo bezsáčková pomůcka Vitala®. Těší nás, že díky vaší oblibě našich pomůcek si stále držíme vedoucí postavení na českém trhu. To nás ale samozřejmě zavazuje k tomu, abychom neusnuli na vavřínech. Proto vám od ledna 2015 přinášíme další tři novinky. Jako první na světě vám přinášíme jednodílný tvarovatelný sáček Esteem® a v uzavřené a výpustné variantě. Urostomici se mohou těšit na zcela nové sáčky u dvoudílného systému Natura® a pro pooperační péči přinášíme novou tvarovatelnou podložku s harmonikovým kroužkem pro bezbolestné nadvaknutí sáčku. Věřím, že s našimi novými pomůckami budete spokojeni. Přinesou vám větší komfort, pohodlí a pocit bezpečí.

Chtěla bych vám všem popřát, abyste zbytek roku prožili v pohodě a s lidmi, které máte rádi. Do nového roku nám všem přeji hodně zdraví, protože to je to nejdůležitější, a taky hodně štěstí, protože i to je v životě potřeba.

Krásné vánoční svátky a těším se na vás v novém roce!

Jana Přikrylová

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

**Pour
Féliciter
2015**


ConvaTec

Měníme životy lidí



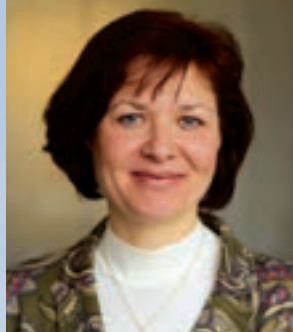
RADIM SLAVÍ NAROZENINY

Víte, co se stalo v roce 1994? Tak například Nelson Mandela se stal prezidentem Jihoafrické republiky, pražský arcibiskup Miloslav Vlk se stal kardinálem, v Praze byla založena Galerie Rudolfinum a v neposlední řadě vyšlo 1. číslo časopisu RADIM. Jelikož letos slavíme 20. narozeniny, myslím, že je čas podívat se, jak těch 20 let plynulo...

- V roce 1994 RADIM vycházel jednou měsíčně a měl cca 20 stran. Nebyla redakční rada ani žádný šéfredaktor, na časopise se podíleli téměř všichni zaměstnanci, kterých v té době nebylo mnoho.
- Po 7 letech prošel RADIM první velkou proměnou. Začal vycházet 2x ročně na 40 stranách.
- Od roku 2002 byl v dvojjazyčné podobě – česko-slovenské.
- V roce 2004 jsme změnil formát a časopis rozšířili na 52 stran. Vznikla redakční rada a první šéfredaktorkou se stala M. Urstová. Zakládajícími členy byl MUDr. T. Mrázek z Městské nemocnice Ostrava, MUDr. J. Všetíček z Nemocnice Milosrdných bratří v Brně, stomasestra N. Kubíková také z MN Ostrava, stomasestra D. Křenková z KEPHAŠu v Brně a stomasestra B. Obžerová z Nemocnice v České Lípě.
- V roce 2006 jsme se vrátili k české verzi časopisu a nastala první změna v redakční radě. MUDr. Všetíčka nahradil MUDr. P. Večeřa z Nemocnice v Hranicích.
- V polovině roku 2008 se po odchodu M. Urstové na rodičovskou dovolenou stala šéfredaktorkou M. Mainzerová a změnil se i někteří další členové redakční rady. Odešla B. Obžerová a N. Kubíková, přišla A. Křepínská a J. Hyklová z Nemocnice v Mostě. Časopis RADIM dostal opět nový kabát, stal se barevnějším a upravili jsme některé rubriky.
- V roce 2011 jsem přišla jako koordinátorka časopisu do redakční rady a v tomtéž roce přišla i urologická stomasestra M. Karlovská. Následující rok se stal členem rady i grafik časopisu J. Skokan. Nejmladší členkou rady je stomasestra V. Zachová z Všeobecné fakultní nemocnice, která vystřídala J. Hyklovou. Kdo pozorně četl, mohl zaznamenat, že je v redakční radě jedna stálice. Víte, kdo to je? Pokud jste si odpověděli MUDr. Tomáš Mrázek, máte pravdu.
- V roce 2013 jsme pro vás připravili anketu, jak se vám současný časopis líbí a z vašich odpovědí jsme měli velkou radost. Vesměs jste nás povzbuzovali a dali nám jasný signál, že jdeme správnou cestou. Všem nám přeji, ať je RADIM stále tak čteným časopisem a ať vám přináší mnoho užitečných rad i nápadů. Ať se vám i toto 112. číslo pěkně čte.



Bc. Jana Přikrylová, šéfredaktorka ■



ConvaTec

NEDĚLEJTE KOMPROMISY

TVAROVATELNÁ

TECHNOLOGIE ConvaTec

**KLINICKY OVĚŘENÁ
OCHRANA PŘED
PODTÉKÁNÍM**

Vážení a milí čtenáři, věřím, že i vy máte vánoční čas spojený s dárky či různými překvapeními, a proto si myslím, že je ta správná doba na představení našeho překvapení – novinek, které pro vás společnost ConvaTec přichystala a od 1. ledna 2015 uvede na trh.



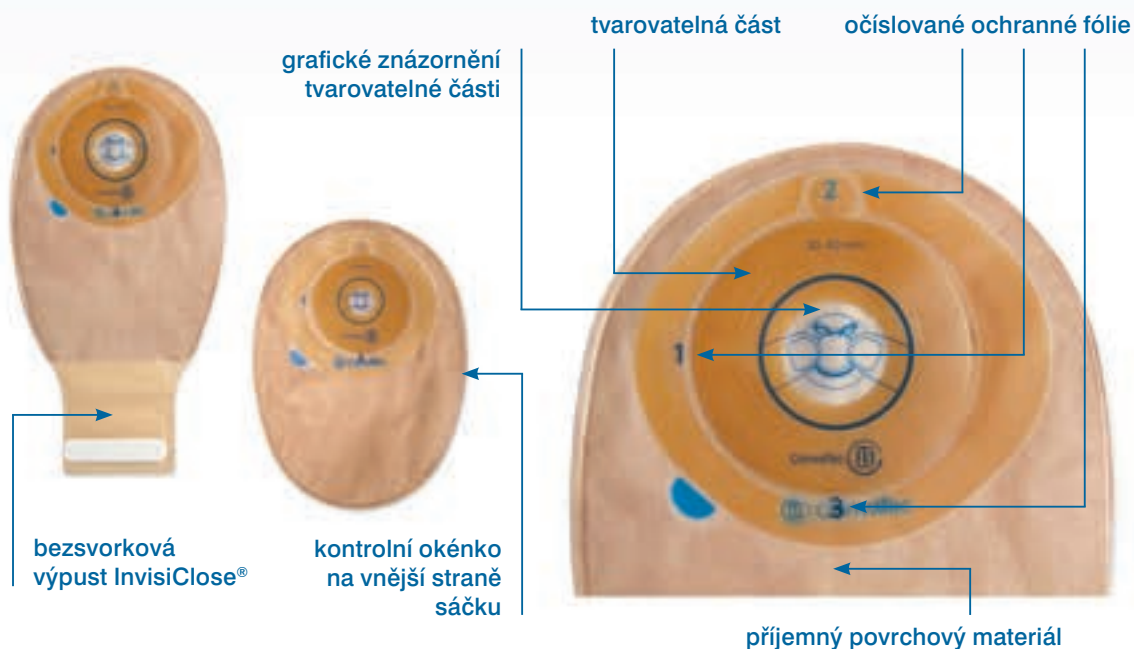
První, bezesporu velkou novinkou je Esteem® tvarovatelný – jediná jednodílná stomická pomůcka s tvarovatelnou technologií. Nyní i vy, kteří máte raději jednodílný sáček, budete moci využít všech výhod tvarovatelné technologie. Tou **nejdůležitější výhodou je eliminace podtékání** díky pružné manžetce, kterou jednoduše vytvarujete prsty **bez nutnosti vystřihování!** Manžetka jemně a přitom dokonale obemkne stomii a přizpůsobí se jejímu tvaru i velikosti, tudíž nevznikají žádné mezery, kudy by mohlo dojít k podtékání. **Je však důležité, aby vaše stomie byla alespoň 0,5 cm nad úrovní břišní stěny.**

Tvarovatelnou část jednoduše prsty vytvarujete do potřebné velikosti, nasadíte, nalepíte stomický sáček a kontrolním okénkem zkontrolujete, že vše je tak, jak má být. Způsob nale-

pování je velmi jednoduchý a s nalepeným sáčkem Esteem® tvarovatelným se budete cítit bezpečně a komfortně.

Esteem® tvarovatelný je k dispozici v těchto variantách: **uzavřené sáčky** béžové a **výpustné sáčky** béžové nebo průhledné. Sáčky jsou určeny pro stomiky, kteří mají **velikost stomie 13–22 mm nebo 22–33 mm a je alespoň 0,5 cm nad úrovní břišní stěny.**

Esteem® tvarovatelný je z řady Plus, tudíž se můžete kromě tvarování těšit na příjemný povrchový materiál, inovovaný filtr i vylepšenou výpust – vše, co dnešní moderní jednodílné stomické sáčky mají. **Esteem® tvarovatelný tak vedle vystřihovacího sáčku Esteem® rozšíří naši nabídku jednodílných stomických sáčků.**

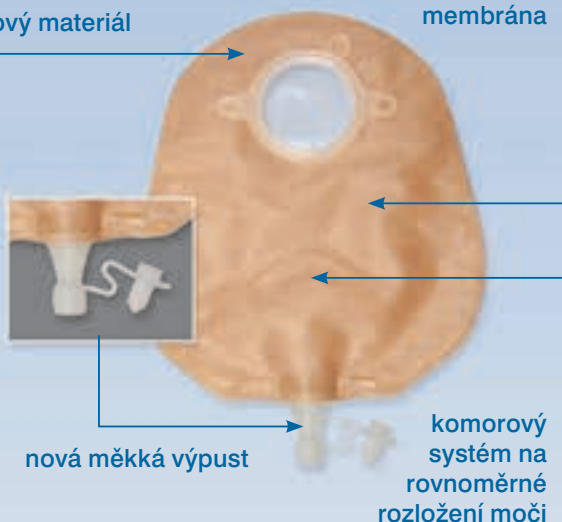


Další novinkou jistě potěšíme urostomické pacienty. Jim přinášíme inovovaný urostomický dvoudílný sáček Natura®. Sáček má zcela novou, měkkou výpust, se kterou se vám bude velice dobře a jednoduše manipulovat. Další výhodou je příjemný povrchový materiál, zpětná membrána zabraňující opětovnému kontaktu moči se stomií a navíc komorový systém, který obsah v sáčku rovnoměrně rozloží. V každém balení najdete i dva konektory, které vám umožní napojení nočního sběrného sáčku.

Pro váš komfort mají sáčky větší objem než současné urostomické sáčky. Přesto nezapomínejte sáčky vypouštět, jakmile jsou do 1/3 naplněny. Nabízíme vám standardní velikost sáčku (objem 390 ml) s přírubovým kroužkem 32, 38, 45, 57 a 70 mm a malé sáčky (objem 210 ml) s přírubou 32, 38 a 45 mm.

příjemný povrchový materiál

zpětná membrána



nová měkká výpust

komorový systém na rovnoměrné rozložení moči



diskrétní profil podložky

využití harmonikového kroužku při nasazování stomického sáčku



A do třetice – další novinkou je podložka Natura® plochá tvarovatelná s harmonikovým kroužkem. Jedná se o podložku se zabudovaným harmonikovým kroužkem, který usnadňuje nasazení stomického sáčku. Zejména v pooperačním období oceníte šetrné nasazení stomického sáčku na přírubový kroužek podložky. Ten se nachází na harmonikovém kroužku, tudíž netlačíte přímo na podložku, kterou máte nalepenou na těle v blízkosti operační rány. Výhodou je, že po nasazení stomického sáčku můžete harmonikový kroužek zamáčknout a podložka má opět diskrétní profil. Další výhodou je dostatečný prostor pro prsty, aby se vám přírubové kroužky podložky a sáčku dobře nacvakly. V neposlední řadě to jsou výhody tvarovatelné technologie – jednoduché tvarování otvoru bez nutnosti vystřihování; pružná manžetka, která jemně a přitom dokonale obemkne stomii, přizpůsobí se tvaru a velikosti stomie, zabrání vzniku mezer, a tím eliminuje podtékání. I zde platí, že podložka je vhodná pro stomie, které jsou alespoň 0,5 cm nad úroveň břišní stěny. Podložky Natura® s harmonikovým kroužkem nabízíme v těchto variantách: přírubový kroužek velikosti 57 mm se dvěma vnitřními otvory (pro stomii 13–22 mm nebo 22–33 mm) nebo přírubový kroužek velikosti 70 mm pro stomii 33–45 mm. Kódy VZP těchto představených novinek obdržíte spolu s dalšími podrobnostmi v informační brožůře začátkem ledna 2015.

Vážení čtenáři, přeji vám krásné a spokojené vánoční svátky, vše nejlepší do nového roku 2015 a hodně spokojenosti s novými stomickými pomůckami.

Martina Roubalová,

Product Manager ConvaTec Česká republika

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

Julie radí

Proč se trápit
bércovými
vředy?



foto Jana Crhová

Paní Hance je 74 let. V březnu letošního roku k nám přišla na ambulanci s kyticí a bonboniérou. Na tváři úsměv, jak jsem později zjistila, pro ni tak typický. Dynamický krok rozhodně neprozrazoval její věk. Pouze pečlivě a dokonale naložená kompresivní bandáž na levé noze byla důkazem toho, že paní Hana celý život pracovala jako zdravotní sestra. Bandáž byla navíc ze správných, krátkotaužných obinadel.



AQUACEL[®] Ag.
Foam

AQUACEL[®]
Foam

hojení ran

Naše nová pacientka je štíhlá a drobná. Ráda chodí na procházky se svým pejskem. Čas a také rodinná predispozice se podepsaly na tom, že má na obou dolních končetinách křečové žíly, na levé dokonce před pár lety prodělala zánět. Její maminka i babička měly podobný problém. Babička se léčila pro bérceový vřed a několikrát prodělala trombózu. Paní Hanka užívá léky na vysoký tlak, vyšší cholesterol a navštěvuje revmatologickou ambulanci. Drobné klouby na rukou jsou již zdeformované a bolestivé, ale díky dlouholeté praxi si i tak dokázala bérce ošetřit sama. Přišla k nám, protože se jí v oblasti vnější strany bérce nad kotníkem udělala nejdříve drobná ranka. Ošetřovala ji dezinfekčním roztokem a různými mastmi, které doma našla, ale rána se zvětšovala. Sice občas nosila kompresivní punčochy, ale měla problém je natáhnout, tak s tím přestala. Po vlastní neúspěšné léčbě vyhledala odbornou pomoc. Při prvním vyšetření byla rána velká 3 x 5 cm, spodina byla žlutavě povleklá, okolí bylo zarudlé a rána poměrně hodně „tekla“ a byla bolestivá. U nás jsme udělali stěr na bakteriologické vyšetření a paní Hanu odeslali na cévní vyšetření. To potvrdilo onemocnění žil a pacientce byla doporučena operace. Tu vzhledem ke svému věku a dalším nemocem odmítla. Dalším důležitým krokem v léčbě byla **důsledná komprese** (bandáž). To znamenalo dvě krátkotažná obinadla na celý bérce a užívání tzv. **venofarmak**, léků jak pozitivně ovlivňujících zánět v ráně, tak posilujících žilní stěnu, redukcujících otok a urychlujících hojení. Vzhledem k tomu, že kotník je velmi bolestivá lokalita, dostala paní Hana toto doporučení – nejprve osprchovat, potom dát obklad s antiseptickým roztokem, který se dá zakoupit v lékárně, na okolí antibiotickou mast a zinkovou pastu a na ránu jsem zvolila pěnové krytí **Aquacel® Foam**. Je příjemně měkké, hodně savé a hlavně se dokonale přizpůsobí spodině,

kteou pravidelně zvlhčuje, přičemž odvádí pryč nadbytečnou tekutinu z rány. Přeazy nebylo nutné dělat každý den, což se paní Hance moc líbilo, protože byly bolestivé. A tak jsme se domluvily na převazech každý třetí den. Kromě toho jsem jí dala brožurku s takzvanými **režimovými opatřeními**. To znamená, že pokud se bude dívat na televizi, tak má mít nohy položené výše a na měkké podložce. Dále tam našla cenné rady o výživě, sportech, oblečení a mnohé další. Při další kontrole jsme obě zhodnotily, že se rána hezky čistí a hlavně již tolik nebolí. Z tohoto důvodu nebylo nutné léčbu měnit až do další kontroly. Vše vypadalo docela hezky, ovšem zhoršení nastalo v létě. Paní Hana se necítila dobře, když byla vedra. Sice s pejskem chodila na procházky, ale krátké. V červenci došlo k přechodnému zhoršení rány ve smyslu zvýšené sekrece a zarudnutí okolí. Udělala jsem opětovný stěr a tentokrát bylo nutné nasadit antibiotika a **vyměnit Aquacel® Foam za Aquacel® Ag**. To je materiál s obsahem stříbra, který ránu krásně vyčistil a zklidnil. Za tři týdny jsme se opět vrátily k původní léčbě – sprcha, obklad, na okolí zinková pasta, do rány Aquacel® Foam, venofarmaka (Detralex cps), precizně provedena bandáž. Před týdnem přišla paní Hanka opět se svým typickým úsměvem, kytičkou ze své zahrádky a švestkovým koláčem. „Tentokrát se jdu s vámi rozloučit, paní doktorko,“ vítala mě už ve dveřích. Záhy jsem pochopila. Pod kompresivní punčoškou již byla malá jizvička po zahojené ráně. „Ale že to trvalo dlouho, než se to zahojilo. Ale naštěstí už je to za mnou.“ Uzavřela paní Hana a rozloučila se. V duchu jsem vzpomínala na pacienty, kteří mají rány mnoho desítek let, ale přikývla jsem. Šťastná, že i když svět chronických ran je složitý, díky moderním přípravkům z rodiny vlhké terapie, správnému přístupu pacientů a asi i trochy štěstí, se nám mnohé podaří zahojit.

Zdraví vaše Julie



MUDr. Júlia Černožorská, Ph.D.,
Kožní ambulance
MUDr. Miroslavy Večeřové,
Mělník

Když stomie je dar...

Založení stomie bývá pro každého strašákem, kterého se všichni bojí. Stomie, ač dnes již méně tabuizovaná, než tomu bylo dříve, je prostě pro většinu pacientů obrovským krokem do neznáma. Přesto jsou mezi námi tací, kteří se na založení stomie doslova a do písmene těšili, protože jim přinesla úlevu a zbavila je bolesti. Dva takové příběhy vám dnes představíme.

Příběh Kateřiny Janikovičové

Marodit jsem začala v roce 1987, když mi bylo 15 let. Měla jsem velké problémy, trpěla jsem průjmami, byla jsem velmi unavená a stále se mi chtělo spát. Hodně jsem zhubla, při výšce 176 cm jsem vážila pouhých 50 kg. Začátkem roku 1988 mi lékaři diagnostikovali chronické zánětlivé onemocnění střev –

Crohnovu chorobu.

V té době se jednalo o poměrně vzácnou nemoc, na kterou ne vždy zaberou dostupné léky. Nejúčinnějším řešením bývá odstranění nejpostiženější části střeva.

U mě mohla být tato operace provedena

Kateřina & Kateřina

až v roce 1990, když to můj zdravotní stav po předchozí léčbě umožnil. Druhá operace následovala hned po půl roce. Při každém takovémto zákroku mi chirurg odstranil část střeva. V té době jsem chodila na střední školu. Studium jsem ukončila v roce 1992 maturitou. Poté jsem cca půl roku pracovala, ale bohužel jsem měla trvalé zdravotní obtíže, takže jsem dostala plný invalidní důchod. Pracovat jsem mohla příležitostně, když mi to zdravotní stav dovolil. V roce 1994 při dalším zhoršení mého stavu jsem byla v nemocnici ošetřujícím lékařem postavena před hotovou věc – během dvou dnů jsem se musela rozhodnout, zda podstoupím operaci, kdy mi bude udělána stomie, neboť mi hrozilo, že dojde k perforaci tlustého střeva vzhledem k vytvořené píštěli. Nebylo zbylí, operaci jsem podstoupila.





snad poslední, kdy mi bude kolostomie změněna na trvalou ileostomii. Za sebou mám těch operací už 13 včetně císařského řezu, kolonoskopická vyšetření a ošetření píštělí v narkóze ani nepočítám. Přesto se nevzdávám a užívám si každý den, kdy mě nic nebolí.

Rozhodla jsem se pomáhat těm, kteří pomoc a podporu po založení stomie potřebují, v letošním roce jsem byla zvolena předsedkyní pražského klubu stomiků FIT ILCO.

Těší se na setkávání s vámi a všechny čtenáře časopisu RADIM zdraví

Kateřina Janikovičová

Příběh Kateřiny Domanské

Bylo mi 23 let, když jsem začala mít zdravotní potíže – neustále mě bolela záda. Přisuzovala jsem je tomu, že jsem se od dětství aktivně věnovala sportu, hrála jsem fotbal a basketbal. Absolvovala jsem vyšetření v různých ambulancích, ale nikde nic nenašli. Nakonec mě moje obvodní lékařka poslala na gynekologii. V ten moment jsem měla pocit, že se asi doktoři pletou, že mě přece nemůžou tak šíleně bolet záda kvůli gynekologickým problémům, a ono se ukázalo, že ano. Po více vyšetřeních mi lékař řekl, že musím na operaci, protože se ukázalo, že mé problémy způsobuje endometrióza. Když jsem pak nastoupila do nemocnice, byla jsem přesvědčená, že za týden jsem zpátky doma, a všechno bude tak, jak má být. Ovšem po přijímacím pohovoru na oddělení už jsem si tak jistá nebyla. Pan doktor mi řekl, že poslední vyšetření ukázalo, že endometrióza je ve velkém rozsahu v celé pánvi. Proto mi byl předložen k podpisu dotazník se souhlasem, že v případě nutnosti mi bude vytvořena dočasná ileostomie. Byla jsem šokovaná, nevěděla jsme, co to znamená. Postrádala jsem dostatek informací o tom, co mě čeká. Operace trvala dlouhých 9 hodin. Když jsem se probírala na JIP, tak jsem si hned sáhla na břicho a hledala stomii – kde je? Stomie tam nebyla a já jsem s pocitem výhry a klidu znovu usnula. Po dvou dnech jsem se cítila skvěle a v posteli už mě moc neudrželi, chodila jsem na procházky do parku a tam na lavičce jsem plánovala, co všechno mě čeká, až se vrátím domů a do práce. Už mě nic nebolelo, rána se hojila a ráno mi pan doktor řekl, že půjdu druhý den ráno domů.



Obvolala jsem rodinu, aby tu radostnou novinku věděli, a začala jsem si pomalu balit. Nemohla jsem se dočkat rána. Po vžití jsem se ještě nansnídala a pak už jsem jen čekala na propouštěcí zprávu. Času jsem měla dost, a tak jsem se procházela po chodbě. Najednou jsem ucítila hroznou bolest v břiše, až mě to posadilo. Chvilku jsem zůstala sedět a čekala, co se

příběhy Velkých návratů



stane. Bolest ustoupila, a proto jsem se raději vrátila na pokoj a sedla si tam. Po chvíli se bolest vrátila a s větší silou. Zavolala jsem sestru a řekla jsem jí, co se děje. Řekla mi, abych zůstala v klidu s tím, že to přejde, že mám břicho bolavé po operaci a že je to normální. A tak jsem tedy čekala, ale ono to bylo horší a horší, začalo se mi dělat nevolno. Začala jsem panikařit. Z posledních sil jsem došla na sesternu a řekla jsem, že je mi zle. Sestra se na mě podívala a řekla, že mám jít okamžitě na pokoj a že jde zavolat doktora. Ani jsem tam nestačila dojít a už za mnou na chodbě běžel doktor. Vzal mě rovnou na vyšetřovnu, aby zjistil, co se děje. Pak mi oznámil, že mi praskla střeva a jejich obsah teče do dělohy. Na sál jsem jela skoro okamžitě. Pak už jsem se na JIP vzbudila se sáčkem u pasu. Když jsem začala trochu víc vnímat, lékař mi všechno vysvětlil a ujistil mě, že mi ileostomii museli udělat, aby se mohla střeva

zahojit. Kdyby se tato komplikace stala až po mém příjezdu domů a nezačala se řešit hned, mohlo mě to stát život. Slíbil mi, že za pár měsíců bude všechno v pořádku a stomie se zanoří. Když mě dali zpátky na oddělení, byla jsem strašně protivná, ale ne na sestry a doktory, ale na sebe sama, trpěla jsem pocity obrovské sebelítosti. Asi po třech dnech přijela stomasestra z jiné nemocnice, aby mi ukázala, co a jak dělat.

A tak začal můj nový život. Když pak odjela a já zůstala sama se sáčkem, tak jsem se rozbřečela jako malé dítě. Měla jsem plnou hlavu otázek. Proč já? Proč, když mám všechno před sebou? Co budu dělat? Jak tohle všechno zvládnou?

Zůstala jsem v nemocnici ještě déle než měsíc, musela jsem být na umělé výživě, protože tělo se vzbouřilo a nechťelo fungovat. Časem se to začalo zlepšovat, mamka za mnou jezdila den co den. Občas se za mnou zastavil někdo z práce. Čas zase začal utíkat rychleji. Když už jsem mohla konečně domů, bylo to pro mě dost těžké, ale doma je doma. Těšila jsem se, až s rodinou odjedu na chatu a budu odpočívat a nabírat sílu. **Zjistila jsem, že to není zas tak těžké. Mám dvě nohy a dvě ruce a hlavně – žiji. A to se pak člověk na to všechno dívá trochu jinak.** Čas utíkal a moje operace, kdy se stomie měla zanořit, se blížila. A já jsem se hrozně těšila, až tuhle část svého života budu moci odložit někam hodně daleko do vzpomínek. Po operaci jsem zase osahávala břicho a nic tam nebylo, stomie byla pryč. Srdíčko mi poskočilo a jako by mi někdo vлил do žil novou krev. Brzo jsem mohla domů a byla jsem nadšená. Ale bohužel jen do té doby, než jsem musela prvně na toaletu. Bylo to nekončící peklo. Po dvou měsících po operaci to bylo stále stejné a horší. Dny byly stále stejné – 8–9 hodin na toaletě, permanentní bolest, omdlávání, šílená únava. Nemohla jsem ani jíst.

”

Po více než dvou letech mého trápení jsem se domluvila s chirurgem, že mi vyšije zpátky stomii, že to pro mě bude jediné možné řešení. Abych řekla pravdu, tak už jsem se nemohla té operace dočkat.

“



Byla jsem pořád jen zavřená doma. Nebyla jsem schopná vyjít z bytu, nic mě nebavilo. Byla jsem zoufalá. Už jsem nevěděla, co mám dělat a jestli je to opravdu takhle složité a dlouhé, než se všechno srovná a zahojí. Neměla jsem se koho zeptat. Pak jsem se jednoho dne začetla do časopisu RADIM, který jsem dostala v nemocnici, když jsem byla stomikem, a našla jsem spojení na klub stomiků. Zkusila jsem tam napsat a zeptat se, zda mi můžou nějak poradit, jestli nemají podobné zkušenosti. A dostala jsem kontakt na osobu, která mi dokázala v momentě mého psychického krachu a fyzického dna porozumět. Povíдали jsme si spolu a psali. Tenkrát mi to pomohlo i v rozhodnutí, které jsem udělala. Zjistila jsem, že nejsem sama, že je spousta lidí, kteří mají stejné nebo podobné problémy jako já. Po více než dvou letech mého trápení jsem se domluvila s chirurgem, že mi vyšije zpátky stomii, že to pro mě bude jediné možné řešení. Abych řekla pravdu, tak už jsem se nemohla té operace dočkat. Představa toho, že budu moci opět vyjít z domu, aniž bych neustále hledala toaletu, mě strašně lákala. Na operaci jsem šla poměrně rychle. Věděla jsem, co mě čeká a co se bude dít. Byla jsem na-

prosto klidná a smířená. Po necelých 14 dnech jsem byla z nemocnice doma. **Začala jsem si zvykat na lepší život.** Teď jsem měla kolostomii, tak jsem se naučila zvykat si jen na druhou stranu těla a jiné sáčky. Ale to nebylo vůbec složité. Během 10 dní jsem byla schopna se sama se svým malým synem vydat do ZOO, vlastně poprvé v jeho životě jsem bez doprovodu mohla s ním jít sama. Byla to pro mě první svobodná procházka po třech letech. Nechci tvrdit, že bych si občas nevzpomněla na to, jak jsem si dříve užívala života bez sáčku na břicho. Ale kolikrát si pak sama sobě musím vynadat, že si stěžuji, když si uvědomím, že život, který mám, je život, který žiji. A žiji jej poctivěji a s úctou. Mě potkalo štěstí, které spousta lidí bohužel nemělo, a této šance na nový život si moc vážím. Snažím se svou zkušeností pomáhat jiným. **S pomocí Českého ILCO jsem našla v začátku svého problému pomoc jak psychickou, tak morální a pomocnou ruku se i já teď snažím podávat těm potřebným jako dobrovolník a pomocník v pražském klubu stomiků České ILCO.**

Krásné svátky a hodně zdraví v roce 2015 přeje všem

Kateřina Domanská

Dočetli jste příběhy dvou mladých žen, pro které znamenalo založení stomie opravdovou úlevu a vrátilo je prakticky zpět do aktivního života. Obě Kateřiny jsou důkazem toho, že mnohými pacienty tolik obávaná stomie může být pro jiné opravdovým darem, kterého si váží a díky kterému mohou žít život naplno tak jako ostatní.

připravila Alice Křepínská, StomaLinka® ConvaTec, foto Jana Crhová a archivy K.J. a K. D.

„Ať žijí stomici“

Nakladatelství Maxdorf vydalo v letošním roce ve spolupráci s nadací T-SOFT ETERNITY knihu **Ať žijí stomici**. Na titulní straně této publikace se usmívá Boris Hybner. V knížce najdete kromě rozhovoru s ním i dalších 21 příběhů stomiků, kteří někdy vážně, jindy s mírnou nadsázkou či humorem popisují svoje zkušenosti ze života se stomií. Autoři si vzali za cíl ukázat, že založením stomie život nekončí, jen se trochu změní. Stomie často bývá dobrým řešením zdravotního problému, a u mnoha pacientů dokonce může zkvalitnit dosavadní život s chronickou chorobou. Úvodního slova se zhostila předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová a stomasestra Olga Tellerová. V závěru knihy nechybí ani Vtipné desatero pro stomiky, které jistě pobaví každého, a obrazová příloha z fotografií, které vyfotili sami stomici.



Knihu zakoupíte v běžné síti knihkupectví nebo za zvýhodněnou cenu na adrese: České ILCO, Polská 15, 120 00 Praha 2.

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky:

**MÁLO MYSLÍME NA TO, CO MÁME,
ALE VŽDYCKY NA TO, CO NÁM CHYBÍ**

VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!

- | | | |
|----------------------|------------------------------|------------------------|
| ■ Z. Čermák, Bruntál | ■ František P., Břeclav | ■ Otakar K., Jičín |
| ■ Helena F., Cheb | ■ Miroslav B., Č. Budějovice | ■ Šárka B., Olomouc |
| ■ Václav H., Příbram | ■ Václav K., Klatovy | ■ Antonín Č., Vyškov |
| ■ Jiří V., Tábor | ■ Jaroslav P., Prostějov | ■ Josef Š., Nový Jičín |
| ■ Karel K., Praha | ■ Ludmila R., Brno-venkov | ■ Hana M., Břeclav |

Navštivte stránky
www.convatec.cz



DŮVODY PRO ZALOŽENÍ DVOU STOMIÍ

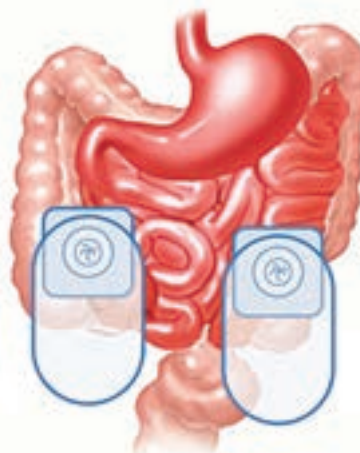
Celé roky píšeme o stomiích, jejich komplikacích a způsobu ošetřování. Stomikům pak radíme, jak se s novou životní situací, kterou založení stomie bezesporu je, vypořádat. Myslím, že jsme za tu dobu mnoha pacientům ukázali cestu, jak se stomií plnohodnotně žít, nasměrovali je ke správné ošetřovatelské péči, k erudované a empatické stomasestře.

Zatím jsme se však nikdy nevyjadřovali k problematice dvou střevních vývodů u jednoho pacienta, tedy problému stomie na druhou. Kdy se můžeme s tímto stavem setkat? Je ošetřování dvou stomií v silách nemocného člověka? Jakou mají tyto stavy prognózu z hlediska nemoci i kvality života?

Se dvěma vývody se setkáváme nepříliš často. Jedná se buď o dvě kolostomie, vývody tenkého střeva, anebo kombinaci urostomie a střevního vývodu.

Důvody, které vedou ke kombinované konstrukci dvou vývodů, jsou různé. Paradoxně bývá častější příčinou těžké zánětlivé postižení tenkého či tlustého střeva, komplikace Crohnovy nemoci nebo kolitidy. Velmi často se také jedná o stavy, které jsou dnes již celkem běžně nazývány „břišní katastrofou“. Těžké srůsty, velmi často nezhoubné, jsou nakonec svojí povahou velmi nebezpečným a často život limitujícím stavem. Pacient přichází s neprůchodností střevní a končí často mnohahodinovou operací. Operační nálezy bývají traumatem nejen pro nemocné, ale velmi často i pro operátora. To je příčinou dnes již zdomácnělého pojmu „břišní katastrofa“. Nezřídka pak nezůstává jiná možnost

než zcela nepřehlednou situaci v dutině břišní řešit dvojicí střevních vývodů v kombinaci dvou vyústění tenkého střeva, dvou kolostomií anebo kolostomie s ileostomií. Pro ošetřování takových stomií platí, že přívodná klička je se svým vyústěním z hlediska sekrece dominantní, vyžaduje více ošetřovatelské péče a hrozí větším množstvím komplikací, než je tomu u druhého vývodu. Ten je často označován jako mukózní píštěl, protože produkuje hlen, který je výsledkem činnosti sliznice střevní. Ten potom také odchází ponechaným konečníkem.



„...příčinou bývá těžké zánětlivé postižení tenkého či tlustého střeva, komplikace Crohnovy nemoci nebo kolitidy. Velmi často se také jedná o stavy, které jsou dnes již celkem běžně nazývány „břišní katastrofou“.

Jinak je tomu u pacientů s urostomií a kolo-stomií. Příčinou této kombinace bývá často zhoubné onemocnění v oblasti za dutinou břišní, kdy dochází k uzavření vývodního systému močového a přidružené komplikaci střevní. Důvodem však může také být postupné zhoršování stavu po operacích pro zhoubný nádor konečníku. V tom případě se jedná o pacienty s pokročilým onemocněním a péče o tyto dvě stomie je pro ně velmi obtížná. Vybavení vhodnými pomůckami, servis ošetrovatelské služby, podpora stomasetry a ošetřujícího lékaře jsou nezbytnými podmínkami k udržení uspokojivé kvality života.

Pacientů se dvěma stomiemi není mnoho. Stejně jako u všech ostatních stomiků je hlavním motivem zajištění ošetrovatelské péče s vysokou kvalitou stomických pomůcek. U některých z nich je naděje, že se ve druhé době podaří obnovit kontinuitu zažívacího traktu a stomie zrušit. To je samozřejmě ideální případ. Velkou část nemocných však s přihlédnutím k základnímu onemocnění, celkovému stavu i přidruženým onemocněním, čeká život se dvěma vývody. I ten však může být neobyčejně kvalitní.

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

ŽIVOT S VÍCE STOMIEMI

Když prolistujete několik předcházejících čísel časopisu RADIM, zjistíte, že jsme možná nevěnovali dosti pozornosti stomikům, kteří neřeší jeden vývod, ale mají jich více. Důvody pro založení více stomií jsou stejně pestré jako okolnosti, s nimiž „multistomik“ žije. Doufám, že mi odpustíte tento novotvar, ale použijte ho ve smyslu popisu člověka, který má více stomií.



Při plánované konstrukci vývodů je obvykle pamatováno na potřebu používat pomůcky tak, aby se vedle sebe vešly a vzájemně si nepřekážely. Aby ošetřování bylo snadné a možné. Aby zkrátka omezení bylo co nejmenší. Pamatuje na to operující lékař i stomasestra, kteří připravují budoucího multistomika na operační výkon.

Problém může spočívat v komplikacích, které znesnadní konstrukci stomie a obecně i neplánovaná situace, kdy se operace provádí akutně a se stomií se původně nepočítalo. I přes takovou ne zcela jednoduchou

situaci je možné si vyzkoušet a vybrat z velkého sortimentu stomických pomůcek.

Prvním důležitým faktem, který zmíním, je to, že stomik s více stomiemi, které odvádějí výměšky z těla (moč či stolici) má nárok na stomické pomůcky v limitu určeném zdravotní pojišťovnou pro každou stomii zvlášť.

Například: výsledkem operace je vyvedení močových cest – UROSTOMIE a vyvedení tlustého střeva – KOLOSTOMIE. V tomto případě má multistomik nárok na 15 ks podložek a 30 kusů urostomických sáčků na měsíc (k ošetření urostomie), dále pak na 10 ks sto-

radý stomasester

mických podložek a 60 ks uzavřených sáčků (k ošetření kolostomie). Druhy pomůcek může podle potřeby kombinovat. Samozřejmě má multistomik nárok na limitní množství příslušenství pro každou stomii.

Jaké typy pomůcek multistomik používá, už je zcela na jeho vůli a možnostech. Více než příjemný je pro něho stav, kdy jsou stomie přibližně stejné. Pak může používat shodný typ a velikost podložek (anebo jednodílných sáčků). Pokud multistomik preferuje dvoudílný systém anebo systém adhezivní technologie s tvarovatelnými, konvexními anebo plochými podložkami, může používat odlišné sáčky pro každou stomii, podle potřeby s výpustí nebo bez ní. Častěji se ovšem setkáváme s různě velkými a tvarově odlišnými stomiemi. Není dobré se tedy za každou cenu snažit o jednotnost pomůcek, ale především zajistit pohodlí a jistotu.

U jiného stomika je zase vhodnější kombinovat na jednu stomii jednodílný systém a u druhé používat dvoudílný. Ošetřování stomie se může odehrávat najednou, anebo v odlišném intervalu. Když si představíme stav, kdy je potřeba ošetřit UROSTOMII a ILEOSTOMII, obvykle se frekvence výměny „potkávají“. Obě stomie odvádí řidší a agresivnější obsah, což si vynutí častější péči. U multistomiků s kombinací urostomie a kolostomie může být naopak kolostomie ošetřována jindy než urostomie.

Jiným příkladem kombinace stomií je konstrukce vývodu na střevě, kdy odvádí výměšky stomie výše postavená, a tak se do dolní části traktu stolice často neposunuje. To je situace, kdy multistomik nemusí vždy používat stomické pomůcky na stomii, která neodvádí a může ji překrýt mastným tylem a čtvercem z netkaného textilu či mulu. Je to možnost, kterou zvolí podle toho, která varianta je mu pohodlnější. Ráda bych zmínila, že úkolem stomických pomůcek je i ochrana sliznice stomie. Preferován je postup s použitím stomických pomůcek.

Za určitých okolností je možné stomie zařizovacího traktu vyvést vedle sebe tak, aby bylo možné používat jen jednu, zato větší pomůcku. Aby tato varianta měla smysl, musí být stomie menší velikosti a obvykle odvádí pouze jedna. Chirurg-operatér je jedinou osobou, s níž je možné konzultovat různé varianty podoby stomií. Se stomasestrou se naopak nebojte konzultovat ošetřování stomie a kombinace pomůcek.

V mnohých případech je přítomnost více stomií výsledkem složité operace, kdy je v těsné blízkosti vývodu i operační rána. Závěrečná fáze jejího hojení může být rovněž spojena s nutností péče o pomaleji se hojící ránu, a to metodou vlhkého hojení. Nejvhodnějšími materiály metody vlhkého hojení jsou ty, které vstřebávají tkáňový mok (Aquacel®, hydrokoloidní zásyp, vyplňovací pasta 30 g, Duoderm® apod.). Konkrétní postup ošetřování vždy doporučí stomická sestra nebo „ranhojička“. Způsob použití prostředků vlhkého hojení musí splňovat jeden základní předpoklad, kterým je zachování fixace stomických pomůcek, aby pomůcky nepodtékaly. Při péči o peristomální pokožku je potřeba pamatovat na prevenci opětovného poškození kůže. Každý hlubší defekt kůže oslabuje, a ta bývá náchylnější k následkům podtékání (působením stolice a moče). Proto dbejte na vaše pocity a při pálení či svědění během výměny pomůcek kůži pečlivě prohlédněte a používejte příslušenství, které je ke kůži šetrné a chrání ji (odstraňovače náplasti, ochranné filmy).

Pro ilustraci příkládám dva obrázky multistomiků. Na první fotografii vidíte dvě stomie zařizovacího traktu se zdravou sliznicí i celistvou okolní kůží, bez nerovností, kterou je ale zapotřebí očistit od zbytků adheziv odstraňovačem náplasti. Stomie jsou uloženy v dostatečné



vzdálenosti od sebe, takže je možný neomezený výběr pomůcek zcela podle vůle multistomika. Ani pupeční jizva v tomto případě nepřekáží dobrému přilnutí pomůcek.

Na druhé fotografii vidíte rovněž dvě stomie. Vlevo je ileostomie, která odvádí a vpravo kolostomie, která je pojistná. Ileostomie je ale zúžená, proto v tomto případě stomik dochází na pravidelné dilatace a kontroly do stomické



poradny. Stomie jsou v těsné blízkosti, takže je potřeba vybrat pomůcky, které si nebudou překážet a které je možné často (podle frek-

vence dilatací) snímat. Výběr pomůcek je tak dočasně limitován řešením stenózy ileostomie. Toto omezení ale může být jen na chvíli, dokud se vývod zcela neuvolní.

Stenóza je jednou ze závažných komplikací, kterou nesmíme zanedbat a která může vést i k poruše peristaltiky střev.

Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra, chirurgické oddělení VFN ■

...JINAK JE SNAD DOBŘE

Pokračováním článku kolegyně Veroniky je rozhovor – nebo spíše sdílení informací, pocitů a rad od ženy, která má vytvořeny urostomii a kolostomii během jednoho operačního výkonu.



Po sdělení onkologické diagnózy v roce 2006 nevěděla, co vše ji čeká. Samozřejmě měla obavy, jak vše zvládne – vstoupila do světa, který neznala, světa plného otázek bez jasných odpovědí. Jasno měla pouze v tom, že po operačním výkonu na gynekologii ji čeká ozařování a chemoterapie. Při této následné léčbě však došlo k neprůchodnosti močového a musela být provedena punkční nefrostomie a po skončení chemoterapie došlo k neprůchodnosti střeva. Bylo zapotřebí řešit tyto život ohrožující komplikace operací. Požádala lékaře, aby problémy byly vyřešeny při jednom operačním výkonu a jak říká: „Lékaři mi vyhověli, probudila jsem se se dvěma stomiemi – urostomií a kolostomií. Byla jsem v šoku, nebyla jsem vůbec připravená, nedovedla jsem si představit, že do konce života budu muset používat stomické pomůcky, odmítla jsem to akceptovat. Po operaci jsem byla poučena o všem, co musím. Že musím hlídat urostomii, aby nepodtékala, že musím pravidelně měnit pomůcky, že musím pečovat o pokožku na břiše, že musím pečovat o stravovací režim, abych stolici měla pravidelně a formovanou, toho „co musím“ bylo hodně. Po příchodu

domů jsem byla celé tři měsíce dost fyzicky i psychicky špatná. Každý den jsem hledala odpovědi na otázky – Proč? Jak? Dělam vše dobře? Nebo naopak – co jsem udělala špatně? Prožívání každého dne bylo náročné – novinek na jednu hlavu bylo moc. V této nepřilísí příjemné době mi hodně pomohl časopis RADIM, kde jsem hledala odpovědi na své otázky, četla optimistické články stomiků a zajímala se, co vše můžu dělat.“

Dnes jsem s paní hovořila po 8 letech.

Představila se mi žena, která si je jistá, usměvavá, pracuje v Českém ILCO, zúčastňuje se akcí a přednášek, absolvuje rekondiční pobyty pořádané právě pro klienty s vývodem, podává pomocnou ruku všem, kteří ji potřebují, předává zkušenosti a je vzorem pro všechny nově odoperované. Po své operaci (po čase) přijala skutečnost, že má dvě stomie, a žije. U kolostomie bylo ošetřování jednodušší (i když v okolí byly malé jizvy a musela používat vyplňující pastu) než u urostomie, kde se musela naučit postup při výměně pomůcek pěkně krok za krokem a v krátkém časovém prostoru. Vše zvládá perfektně. Z pomůcek vyzkoušela postupně vše, co je na našem trhu na její vývody



dostupné. Jednodílné pomůcky hodnotí jako fajn, ale musí se měnit denně. Výměna je jednoduchá, ale dle její zkušenosti je více namáhána a drážděna peristomální pokožka, pomůcky jsou pro její vývody měkké. V současnosti dává přednost dvoudílnému systému. Po změně tělesné hmotnosti (po roce se vrátila na svoji váhu) je urostomie přesně na úrovni peristomální pokožky. Používá mírně konvexní podložky, aby pomůcka nepodtékala a nebyla drážděna pokožka. Kolostomie je nad úroveň pokožky a používá ploché podložky, ale bohužel se vytvořila parastomální kýla. Výhodu dvoudílného systému vidí v tom, že může výměny provádět jednou za 2–3 dny, podložky jsou tužší, dobře drží, výměna je pohodlnější,

peristomální pokožka je méně namáhána. Problémy s předepisováním pomůcek nezná. Dochází do stomaporadny na chirurgii i na urologii. Na oba typy vývodu může čerpat a čerpá plný limit pomůcek, který hradí pojišťovna, včetně doplňkového sortimentu potřebného k ošetřování peristomální pokožky.

V závěru rozhovoru řekla: „...jinak je snad dobře. Mně osobně hodně pomáhá kontakt s jinými stomiky. Vždy si říkám, když mě přepadne splín, vždyť oni to zvládají, tak ani já nemůžu fňukat a litovat se.“

Jedinou otázku, kterou v současnosti řeší, je stomický pás. U kolostomie, kde je parastomální kýla, by používání stomického pásu velmi pomohlo, ale protože má urostomii, tak bohužel neexistuje pás, který by byl funkční, stěnu břišní zpevnil, a přitom neblokoval urostomii. Obracíme se na vás, čtenáře, jestli můžete pomoci radou, máte-li nějaké poznatky a zkušenosti v řešení této situace, ozvěte se na **bezplatnou StomaLinku® 800 122 111**, pracovnice společnosti ConvaTec rády předají vaše poznatky naší ženě.

Milada Karlovská,
Urologická ambulance NNB

UZAVŘÍT NEBO VYPOUŠTĚT?

Když se dnes dívám z okna na oblohu a přemýšlím o počasí, tak mě napadá, že nejen oblečení, ale i stomické pomůcky mohou podléhat symbolicky řečeno okolnostem počasí. V minulém čísle jsem se oblékání věnovala dost, dnes to chápejte jako metaforu. Myslím totiž na vnitřní počasí. Asi nikomu z vás nemusím opakovat, že stomické sáčky mohou být uzavřené a výpustné. Často se říká kolostomické, urostomické a ileostomické. Ale toto označení může být bohužel zavádějící. Často si proto kolostomici myslí, že mohou používat jen kolostomické, tedy uzavřené sáčky a na jiné nemají nárok. Podobně tak ileostomici nosí jen ileostomické, tzn. výpustné sáčky. A protože říkám „stomici si myslí“, chci k tomu připomenout, že sáčky je možné používat podle toho, jakou konzistenci výměšky mají.

Kolostomik běžně nosí uzavřené sáčky. Ale pokud bude užívat nějaké léky, prostředky k přípravě střeva před výkonem anebo se dopustí dietní chyby a jeho stolice bude řídká a vodnatá, může si nechat předepsat v množství limitovaném pojišťovnou i výpustné sáčky (30 ks/1 měsíc). Kolostomikům tedy vždy doporučuji, aby byli vybaveni alespoň 1 balením výpustných sáčků. Na mysl mi přichází i další okolnost, kdy se mohou výpustné sáčky hodit, např. při nadměrné plynatosti. Naopak ileostomik, jehož frekvence vyprazdňování a konzistence stolice umožňuje výměnu sáčků pouze dvakrát denně, může používat sáčky uzavřené (60 ks/1 měsíc). Kombinovat a střídát je tedy dovoleno.

Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra, chirurgické oddělení VFN

Setkání stomiků® ConvaTec 2015

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

Vaše oblíbená Setkání stomiků® společnosti ConvaTec budou samozřejmě pokračovat i v roce 2015. Opět jsme pro vás připravili 13 setkání ve všech velkých městech naší republiky. Program je sestaven podle vašich námětů, které jste nám poskytli v letošním roce, takže opět nebude chybět přednáška zkušeného chirurga a stomasestry. Do programu jsme taktéž zařadili prezentaci na téma „Jídelníček stomika“ a samozřejmě nebude chybět prezentace o stomických pomůčkách společnosti ConvaTec, ve které vám představíme naše novinky.

České Budějovice	22. 4.
Pardubice	29. 4.
Olomouc	6. 5.
Jihlava	14. 5.
Brno	20. 5.
Hradec Králové	27. 5.
Plzeň	3. 6.
Ústí nad Labem	11. 6.
Praha I	8. 9.
Praha II VN	9. 9.
Liberec	16. 9.
Zlín	23. 9.
Ostrava VN	1. 10.

Pokud jste na našem Setkání stomiků® ještě nebyli, přijďte mezi nás. Jako každý rok vám pošleme pozvánku. Poté, co ji obdržíte (cca měsíc před konáním jednotlivých Setkání), zavolejte na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111 a potvrďte svou účast.

Alice Křepínská, Zákaznický servis ConvaTec ■



800 122 111
pro volajícího zdarma



ConvaTec
800 321 222
pro volajícího zdarma

Navštivte stránky
www.convatec.cz

MODERNÍ FORMA SDRUŽOVÁNÍ STOMIKŮ



Internet se již stal součástí vašeho života. Mnozí z nás si už život bez něj ani neumí představit. V minulém čísle psal na téma internet a informace na internetu MUDr. Tomáš Mrázek. My na jeho téma lehce navážeme. Na sociální síti facebook se sdružují milióny lidí, mezi nimi je i řada stomiků. Dvě stomičky z České republiky se rozhodly, že založí na facebooku skupinu, kde se budou moci sdružovat stomici a kde si budou moci popovídat. Položili jsme jim pár otázek.



Proč jste se rozhodla založit diskusní skupinu na facebooku?

Věra: Využívám hodně facebook. Dřív jsem se této komunikaci bránila, ale když jsem měla dlouhodobě zdravotní problémy, byl to pro mě skvělý komunikační nástroj. Měla jsem různé zdravotní komplikace při léčbě rakoviny. I když mám skvělé přátele, setkání s ostatními byla opravdu minimální. Do práce jsem nechodila a stále jsem byla doma nebo v nemocnici. Tak jsem si alespoň takto vynahradila komunikaci.

V roce 2012 jsem měla krátce ileostomii. Na začátku roku 2014 mi udělali kolostomii. Nějaké zkušenosti se stomií jsem sice měla, ale člověk vždycky najde nějaké otázky. A když mám otázky, jsem ráda, že můžu hned dostat odpověď. Na facebooku žádná taková diskusní skupina neexistovala, tak jsem ji založila. Skupina, kde se může přihlásit kdokoli, ale přitom máte soukromí, kde můžete řešit jakékoli problémy. A určitě nechyběla taková skupina jen mně, v téměř tu samou dobu měla podobný nápad i Silva.

Silva: U mě to bylo obdobné jako u Věrky. Po operaci před cca rokem jsem se ocitla mezi stomiky, aniž by mně bylo cokoliv řádně vysvětleno, a proto jsem hledala pomoc na internetu. Na facebooku jsem postrádala nějakou skupinu, která by se přímo o tuto problematiku zajímala, tak mě napadlo skupinu založit. Později jsem si všimla, že i Věrka má skupinu

o stomicích. Dohodly jsme se na sloučení skupin a jsem za to velmi ráda.

Jaká témata sdílíte na FB?

Věra: Je to různé, samozřejmě se to točí hlavně kolem ošetřování stomie. Myslím, že je skvělé, že pokud někdo s něčím potřebuje poradit, může dostat několik odpovědí, které jsou od těch, co už podobný problém dřív řešili. Občas někdo pošle fotku, jak si užíval dovolenou, nebo se podělí o svůj osobní příběh.

Silva: Pro mě je skupina všeobecně velmi prospěšná, ráda si počtu i to, co píší druzí, člověk najde i spoustu odpovědí na věci, o kterých nevěděl nebo si na ně neuměl odpovědět. Témata jsou různá.

Co pro vás znamená být v kontaktu s ostatními mladými stomiky, případně co vám to přináší?

Věra: Je pro mě těžké specifikovat, kdo je stomik a kdo mladý stomik. Nevím, jestli je to potřeba rozlišovat. Každý z nás se cítí mladý a nevím, koho mám považovat už za starého. I ve skupině na facebooku jsme různého data výroby. Jsem moc ráda, že se nebojí pracovat s počítačem ani ti starší.

Silva: Nelíbí se mi název mladí stomici, nejde to přece zaškatulkovat věkem, každý je mladý tak, jak se cítí. I mně se velmi líbí, jak starší ročníky umí komunikovat přes internet, zapojují se, vážím si jich. Jsem šťastná za

psychologické okénko

kontakt s ostatními i pro pocit, že v tom prostě člověk není sám.

Je ze strany mladších stomiků zájem o založení klubu a o případná pravidelná setkání, tak jako to funguje ve stávajících sdruženích stomiků?

Věra: Osobní kontakt je pro mě důležitý. Dávám ale přednost komornějším setkáním mezi pár přáteli. Myslím, že je zbytečné zakládat další klub pro ty mladší. Opravdu nevím, jak by se taková hranice věku určovala. A přijde mi líto distancovat se nebo se nějak dělit. U mladších stomiků je ale pochopitelně složitější, aby se vše skloubilo s prací, se školou nebo když se někteří starají o děti.

Silva: Jak už jsem psala, nelíbí se mi závez mladí stomici, nemám ráda škatulkování a rovněž uznávám komornější setkávání. V podstatě my již takový svůj virtuální klub máme a to naši úžasnou skupinu.

Co nejvíc tíží mladé stomiky, potýkají se s podobnými problémy jako ti starší, nebo mají jiné?

Věra: Pro mladší stomiky je asi náročnější, pokud si teprve hledají partnera. Mají strach, jestli je partner přijme i se všemi nedostatky.

Je pochopitelné, že v mladším věku to člověk řeší o to víc. Pokud už partnera má, bojí se, jestli ho nebude při intimnějších chvílích odmítat. Ale pokud má člověk opravdu toho správného partnera, zjistí, že největší problém řeší většinou zbytečně. Největší problém vidí nako nec sám stomik. Ale myslím, že toto může nakonec řešit stomik jakéhokoli věku. Problémy se asi příliš neliší.

Silva: U mladších ročníků je to hlavně o předsudcích a pochybnostech, obtížněji se srovnávají se situací, ve které jsou, ať už je to stomie, nebo problémy s ní. Starší člověk je pokornější a lépe celou situaci přijímá. Pro mě konkrétně bylo strašně důležité, když jsem se probudila po operaci se stomií, že vůbec žiji. Až postupně mi docházelo, že mám stomii a že ji musím prostě přijmout jako součást sebe. V současné době jsem s ní srovnaná a v podstatě spokojená. Dokud se člověk sám v sobě nenaučí přijmout stomii a nový stav, nebude nikdy spokojený. Všem přeji, aby se s tím co nejlépe poprali a bylo jim jen a jen dobře.

Děkujeme mnohokrát za odpovědi.

Alice Křepínská,
StomaLinka® ConvaTec

„...když mám otázky, jsem ráda, že můžu hned dostat odpověď...“

„...člověk tam najde i spousty odpovědí na věci, o kterých nevěděl nebo si na ně neuměl odpovědět...“

ilustrační foto

Provoz o Vánocích

VÝDEJNY „U RADIMA“

PRAHA

23. 12. 2014

OTEVŘENO bude 9:00–18:00

29. a 30. 12. 2014

OTEVŘENO bude 9:00–13:00, 14:00–18:00

31. 12. 2014 – ZAVŘENO

V novém roce se na vás těšíme 2. 1. 2015.

OTEVŘENO bude 9:00–18:00



OSTRAVA

23. 12. 2014

OTEVŘENO bude 8:00–17:00

29. a 30. 12. 2014

OTEVŘENO bude 8:00–16:00

31. 12. 2014 – ZAVŘENO

V novém roce se na vás těšíme 2. 1. 2015.

OTEVŘENO bude 8:00–17:00



ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

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



V letošním roce vyřizuje naše zásilková služba poslední poukazy doručené na adresu naší společnosti do 22. 12. 2014. Pomůcky v tomto případě dostanete do svátků. V novém roce začínáme vyřizovat poukazy 2. 1. 2015.

STOMALINKA® CONVATEC



V prosinci bude StomaLinka® v provozu každý všední den až do 23. 12. a dále ve dnech 29.–30. 12. 2014 od 8:00 do 16:00. 31. prosince 2013 bude provoz omezen. Standardní provoz 8:00–16:00 začne v pátek 2. ledna 2015.

Zákaznický servis ConvaTec vám přeje krásné a klidné prožití vánočních svátků a v roce 2015 hodně štěstí, zdraví a spokojenosti.

Poděkování za krásné setkání

Setkání stomiků® ConvaTec 1. 10. 2014 Clarion Congres Hotel Ostrava

Chtěla bych se s vámi tímto příspěvkem podělit o nádherný zážitek ze setkání stomiků, které se konalo v Ostravě v hotelu Clarion. Již samotná velká účast stomiků a jejich přátel, příznivců a hostů na tomto setkání svědčí o jeho oblíbenosti. Zúčastnili se ho zástupci ze všech klubů stomiků na severní Moravě a bylo se opravdu na co koukat!

Zahájení provedl obchodní ředitel společnosti ConvaTec Ing. Marek Dohnal a seznámil všechny zúčastněné s přednášejícími a ostatními pracovníky, kteří tuto krásnou akci pro nás stomiky připravili. Jedna odborná přednáška střídala druhou, všechny byly vždy velmi zajímavé a poučné. Přednášeli naprosto erudovaní odborníci. Zejména noví stomici, jichž zde na tomto setkání bylo opravdu hodně, měli možnost zhlédnout pomůcky, které byly pro ně dosud neznámé a nesetkali se s nimi. Zároveň si měli možnost pohovořit o svých problémech s odborníky a poznat zástupce společností, které se touto problematikou zabývají a dodávají na náš trh nejen stomické pomůcky, tak důležité pro náš osobní a společenský život. Zazněla zde rovněž zajímavá přednáška MUDr. Petra Jermáře, který pohovořil o karcinomu tlustého střeva a vyšití stomie. Další odborné rady přednesly stomasestry, které jako první pomáhají nově operovaným pacientům se stomií. Mě osobně velmi zaujala přednáška Mgr. Daniely Vrané – Tajemství moderní léčby, kde jsme se dozvěděli o metodách moderního léčení ran, o nichž jsme neměli dosud ani tušení. Navíc zde byla příležitost tyto zajímavé výrobky za velmi příznivé ceny zakoupit. Jsem přesvědčená, že si každý účastník odnesl ty nejlepší

poznatky. Na tomto setkání musím vyzvednout vysokou odbornost a maximální pochopení přednášejících s tímto naším problémem. Na závěr této akce bylo vyhodnocení programu Velké návraty® pro rok 2014 – Morava, kde byli vybráni tři nejuspěšnější laureáti za své příspěvky ze života se stomií, které zaslali do této soutěže. Vyhodnocení bylo tradičně velmi hezké, s humorem a nápaditostí, kterou dodaly skvělé moderátorky Jana Přikrylová se svou kolegyní Alicí Křepínskou a ambasadorem Borisem Hybnerem i s dalšími kolegy. Zkrátka nemělo to chybu. A tak, jak to bývá zvykem u nás na severní Moravě, jsme se dobře bavili a hezky si toto setkání užili. Ještě na samotný závěr měli někteří z nás možnost výhry v tombole a odnést si některou ze zajímavých cen, která určitě udělala radost.

Chtěla bych tímto velmi poděkovat společnosti ConvaTec, všem přednášejícím, ostatním pracovníkům i hostům, kteří se na této opravdu skvělé akci podíleli a měli tak úžasné nápady, abychom se i my stomici a ostatní dozvěděli nové zajímavosti a postřehy. Ještě jednou mnohokrát děkuji a těšíme se na příště.

Za Slezský klub stomiků Ostrava
Květoslava P., Havířov ■





Praha/září



Ostrava/říjen



služby Convatec

2014



Praha/září

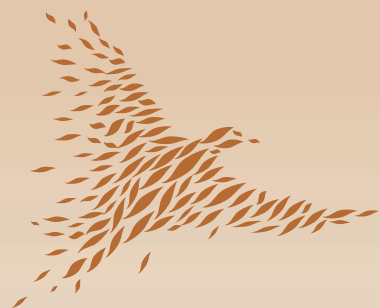


Liberec/září



Velké návraty®

Budte inspirací pro ostatní!



I v tomto roce jsme vyhlášovali laureáty Velkých návratů®. Pro nováčky v krátkosti představím tento projekt společnosti ConvaTec. Projekt Velké návraty® si dal za cíl pomoci stomikům, kteří jsou možná krátce či déle po operaci, každopádně se ještě ne zcela vyrovnali se svým novým zdravotním stavem – stomií. Jak by toho ale mohly Velké návraty® docílit? Pouze díky vám, stomikům, kteří jste svou situaci již zvládli a zvládli jste ji tak skvěle, že jste ochotni se o své pocity podělit i s ostatními a pomoci jim vyrovnat se s jejich životní situací. Kdysi jeden moudrý člověk řekl, když ti je ouvej, vypiš se z toho. A tak tu máme letos dalších šest skvělých příběhů, které berou dech.

Redakce časopisu

Velké návraty® (VN) společnost ConvaTec letos vyhlášovala opět na Setkáních stomiků® v Praze a Ostravě. Na vyhlásování nechyběl ani ambasador VN Boris Hybner, který předával ocenění.

V Čechách to letos dopadlo 2:1. Co to znamená? Vyhráli dvě dámy a jeden muž. Vítězkou se stala paní Kateřina Janikovičová a 2. lau-

reátkou paní Kateřina Domanská. Pokud právě přemýšlíte a říkáte si, že už jste ta jména v časopise viděli, máte pravdu. Jsou to dámy, jejichž příběhy jsou v tomto čísle hlavním tématem. A kdo se stal 1. laureátem? Ani toto jméno vám nebude neznámé, stal se jím pan Petr Novák, se kterým byl rozhovor v minulém čísle časopisu RADIM.





A jak to bylo **na Moravě**? Tam to také dopadlo 2:1, ale opačně. Do finále se dostali dva muži a jedna dáma. **Vítězem se stal pan Josef Matoušek** – předseda klubu stomiků Přerov. U něj se opravdu jedná o velký návrat. V roce 2005 mu byl diagnostikován karcinom tlustého střeva. Po operaci byl ve velmi špatném psychickém stavu, který mu znemožnil pečovat o stomii. Veškerou péči tedy převzala jeho paní Marta, které je Josef dodnes nesmírně vděčný za trpělivost, kterou s ním měla. Psychicky ho samozřejmě podporovaly i jeho dvě dcery Marta a Petra. Po nějaké době se jeho stav znormalizoval, a to natolik, že se Josef aktivně zapojil do činnosti klubu stomiků, jehož se stal předsedou. Za svou činnost byl Josef oceněn cenou Křesadlo, což je ocenění pro dobrovolníky, kteří pomáhají druhým. **1. laureátem se stal pan Jaroslav Opletal.** Jaroslav onemocněl ve věku 40 let. Pro zhoubný nádor ve střevě se stal stomikem. V roce 1974 byla ale tato diagnóza velmi problematická, chyběly kvalitní stomické pomůcky. Přesto se Jarek Opletal rozhodl po operaci vrátit zpět do zaměstnání. Tam mu naštěstí kolegové přizpůsobili pracovní podmínky – dostal samostatnou kancelář. Tehdy totiž stomici používali tzv. Jánošíkův pás, který rozhodně nebyl pomůckou, která by stomii dostatečně kompenzovala. O pár let později se do Československa začaly dovážet francouzské stomické pásy Porges, které už byly o něco lepší. Kvalitních pomůcek se ale Jarek dočkal až v roce 1991, kdy na český trh vstoupila společnost ConvaTec. Po svém odchodu do starobního důchodu však Jarek v žádném případě nesložil ruce do klína. Pracoval ještě několik let a pak se dozvěděl, že v Ostravě funguje klub stomiků. Stal se jeho aktivním členem, působil 12 let ve funkci

pokladníka. Dlužno podotknout, že se této činnosti nikdy předtím nevěnoval, ale byla to pro něj výzva, kterou zvládl na výbornou. Novým stomikům Jarek radí: „Budte trpěliví, časem se všemu naučíte a všechno zvládnete. Neuzavírejte se doma, zapojte se do činnosti klubů stomiků, poznáte nové lidi a můžete předávat své zkušenosti dalším.“

2. laureátkou se stala paní Květoslava Pobehová, která nám také často přispívá do časopisu RADIM. Příběh Květy začal zánětlivým onemocněním střev – tzv. Crohnovou chorobou. Pacienti s tímto onemocněním jsou zpravidla trvale invalidizováni, nemohou žít normálním životem a jsou závislí na blízkosti toalet z důvodů náhlých průjmů. Po určité době vyřkli lékaři nad paní Květou ortel – jediné řešení jejího problému je odebrání tlustého střeva a založení trvalé ileostomie. Květa se operace velmi obávala, nedokázala si představit, jak by mohla se sáčkem na břicho žít. Ale měla velkou oporu ve svém partnerovi a celé rodině včetně pejska, a snad i proto operace i rekonvalescence proběhly hladce. Horší to však bylo se stomickými sáčky, které jí neustále podtékaly. Naštěstí se stala členkou klubu stomiků v Ostravě



Velké návraty[®]



Kateřina
Janikovičová



Petr Novák



Kateřina
Domanská



Josef Matoušek



Jaroslav Opletal



Květoslava
Pobeňová

a následně navštívila Setkání stomiků[®] ConvaTec, kde poprvé dostala příležitost vyzkoušet pomůcku, která jí plně vyhovovala. Tyto pomůcky pak zcela vyřešily Květin problém. Květa se tak mohla vrátit ke svému oblíbenému koníčku – cestování a turistice. Splnila si i svůj velký sen. Vydali se s partnerem za krásami Chorvatska. Aktivita spojené s cestováním nejsou pro Květu žádný problém. Pozorní čtenáři časopisu RADIM jistě vědí, že v letošním prvním čísle se s námi Květa podělila o svoje

zkušenosti s využíváním tzv. Euroklíče při svých cestách do zahraničí. Květa je důkazem, že ani ileostomie není překážkou v životě, jaký může vést jakýkoliv zdravý člověk.

Jsem velice ráda, že jsme mohli ocenit těchto šest lidí. **Přeji jim všem hodně zdraví a ať jsou stále tak aktivní a úsměvaví jako doposud.** A co říci závěrem k Velkým návratům[®] 2014? **Stylově přinášíme příběh pana Josefa Matouška a přejeme vám usměvavé počtení.**



Na cestu jsem nastoupil v Praze s jednou nejmenovanou přepravní vlakovou společností. Pohodlně jsem se usadil a těšil se domů. Asi po jedné hodině jízdy se u mě ozvalo to, co žádný stomik nerad pociťuje. Když se mu v břiše ozývají podezřelé zvuky a po nich pak následuje ten známý a nepříjemný jev. Vzal jsem si tedy svoji kabelku, která mě všude doprovází, a vydal se oním směrem, kde učiním na WC ve vlaku výměnu a bude zase pokoj. Na WC jsem se uzamkl, do umyvadla rozložil noviny, tak jak se to dělá, abych do nich zabalil použitý sáček. Vše probíhalo hladce jen do té doby, než jsem si sáčky vyměnil, tedy použitý odložil na noviny a ten čistý si upevnil.

Noviny s použitým sáčkem jsem v umyvadle odsunul trochu bokem s tím, že si umyji ruce. Co to? Voda netekla. Říkám si: „Musíš trochu těma rukama více hýbat, aby se snímač uvedl do činnosti a voda začala téci.“ Ještě jedenkrát jsem tedy trochu více a mohutněji ruce rozpohyboval s myšlenkou, teď to už konečně poteče. A v tom to přišlo, mohutný proud vzduchu, který slouží k usušení rukou, se uvedl do činnosti. Vzduchový ventil byl umístěn hned vedle vodovodní koncovky pod zrcadlem a svrchu nebyl vidět. To nebyl příjemný tok teplého fénu, ale mohutný proud vzduchu, který strhává mokré kapky z rukou. Zákon fyziky neklamal. Vzduch, který jde dovnitř, musí zákonitě jít i s obsahem ven. Položený sáček s otvorem navrch byl ten problém. Jeho kapacita se ihned přeplnila a já měl v mžiku nevábný obsah ve tváři. I když jsem rychle cukl, bylo pozdě. No ale co teď, voda netekla a já jsem se obával tam ruce opět strčit. „To je pech,“ byla moje slova, ale i strach co dál. Pootevřel jsem opatrně dveře. Naštěstí byla nablízku palubní stevardka a byla velice mladá. Zavola jsem jí s tím, že jí sdělím, že neteče voda. Ta když mne spatřila, v jejích očích bylo nemožné

přehlédnout údiv. Co to ten chlap dělal? Jak k tomu došlo, vždyť řitní otvor je na zcela jiné straně. To by měl mít dole a ne v obličejí? Ještě se stačila podívat na strop, na mě a znovu na strop a opět na mě. Snažil jsem se jí vysvětlit, že jsem stomik. Opět údiv, pohled na moje ústa a pohledem začala hledat původ, odkud to šlo. No kalhoty jsem měl zapnuté a čisté. Došlo mi, že slovo stomie slyšela poprvé a dávala si to do souvislosti se stomatologií, proto ten dlouhý a zvědavě pátrající pohled na moje ústa. Dosadila si, že to bude mít něco společného s ústy. Ale pořád nechápala, odkud z úst se to asi vzalo! Viděla, že mi není dvakrát do řeči. Vše se tedy snažila vyřešit tím, že najdeme WC, kde teče voda. „Pojďte, zavedu vás do vyšší vlakové třídy, tam voda určitě poteče.“ Při průchodu vagonem jsem se snažil zakrývat tvář, ale dost dobře to nešlo. Průchod mi připadal ukrutně dlouhý a ty zvědavé a pro mne nepřijemné pohledy... Trochu jsem se stačil zkoncentrovat a říkám si: „No tak co? Tak jsem se posral.“ To samé si říkali i zvědavé přihlížející cestující s tím, že nechápali jak. Moje záchránkyně mne vedla s vervou a neomylně k WC. Musím však ještě dodat že ve vagoněch této švýcarské kvality jsou záchody uprostřed vagonů, takže cestující v kupé zcela vidí, kdo záchod obsadil. Pozici, v jaké se záchod nachází, pak obstarávají kontrolky zelená – volno, červená – obsazeno. Veškerý chod otevírání, případně uzavírání dveří se provádí automaticky po stisknutí příslušného tlačítka. Když jsem konečně WC spatřil a svítila zelená kontrolka, nadešel vrchol mého blaha. Stevardka přede mnou se ještě ohlédla, aby mi dodala odvahy. „Tak jsme tady a máme volno,“ řekla s pocitem vítězství. Přistoupila k WC, stiskla tlačítko „otevřít“ a dveře se pomalu otevírají. První, co jsem v otevírajících dveřích spatřil,

byla dlouhá chlupatá noha. Říkám si co to? Dveře se stále pomalu otevírají a v nich nejprve sedící muž, který ihned vyskočil a pak v polo napřímené poloze si jednou rukou drží své mužství a druhou rukou se marně snaží dveře zavřít. To se ne a ne podařit, dveře se zcela otevrou, pak v nich přepne koncový spínač a začnou se znovu pomalu zavírat s tím, aby se rozsvítila červená kontrolka. Říkám si: „No tak tady se určitě neumyji.“ Zato tomu chudákovi, co zažil tu nepříjemnou situaci a snad si i v klidu opět dosedne, aby vykonal to, co byl jeho původní záměr, to bud' nepůjde, anebo to půjde určitě rychle, není-li již pozdě. Prostě pohoda je ta tam. Na chvilku jsem cítil, že pohledy zvědavců nesměřují jenom ke mně, ale i na novou oběť této cesty a mého VELKÉHO NÁVRATU domů. Stevardka využila situace, povzbudila mne úsměvem a slovy: „V nejvyšší třídě Premium budete mít možnost se určitě umýt.“ A opět jsme pokračovali přes další vagon k vysněnému WC v nejvyšší třídě. Něco mne napadlo v tom smyslu, jak se vodí medvěd a k tomu rčení – Nač stahovat kalhoty, když brod je ještě daleko. Po strasti plné pouti jsme konečně došli k vytouženému WC. Slečna zmáčkla tlačítko, dveře se otevřely, nikdo zde nesešel, voda tekla, vzduch ofukoval a já měl možnost se umýt a upravit. Ale řeknu vám, ten pocit nejistoty ve mne stále byl a já strkal jednu ruku a potom druhou s pocitem, že se zase něco stane. Nic se nestalo a opravdu nejvyšší třída nezklamala. Zbytek cesty velice rychle utekl a můj VELKÝ NÁVRAT domů mě zavedl nejprve do koupelny ještě jednou se pro jistotu umýt a teprve potom byla pusa manželce.

Josef Matoušek

Bc. Jana Přikrylová, šéfredaktorka ■

Navštivte stránky
www.convatec.cz

otázky a odpovědi

OTÁZKY A ODPOVĚDI

V tomto čísle jsme pro vás připravili dvoustranu otázek a odpovědí. Otázky jsme vybírali podle toho, na co se nás nejčastěji ptáte na StomaLink® ConvaTec. Pokud zde nenajdete odpověď právě na svůj dotaz, napište nám nebo zavolejte. Rádi vám odpovíme.

■ Kde si můžu nechat předepsat stomické pomůcky?

Stomické pomůcky vám může předepsat váš praktický lékař a dále specialisté – chirurg, urolog, onkolog a internista. Stomické pomůcky si můžete nechat předepsat až na tři měsíce.

■ Mám podrážděnou kůži v okolí stomie, je začervenalá a pálí.

V tomto případě je ideální se poradit se svou stomasestrou nebo lékařem. Pokud jsou ale daleko nebo nikoho takového nemáte, zavolejte na naši bezplatnou StomaLinku® 800 122 111, kde vám rádi poradíme. Nejdůležitější je ověřit si, zda postupujete správně v ošetřování stomie a jejího okolí. Jestli tomu tak je, a přesto došlo k začervenaní pokožky (což se může stát), doporučujeme použít Pudr Stomahesive® a jemně s ním začervenalou pokožku, kterou jste předem omyli teplou vodou a mýdlem a osušili, poprášit. Pokud by se vám stalo, že jste pudru nanесли moc, buď ho můžete sfouknout, nebo ho jemně setřete papírovým kapesníčkem. Poté nalepte stomic-kou pomůcku. Pudr podporuje hojení i pod pomůckou. Většinou se kůže zahojí již po první aplikaci pudru. Pokud podráždění přetrvává, pudr používejte opakovaně. Po několika aplikacích dojde k úplnému zhojení kůže.

■ Jak často mám vyprazdňovat či měnit sáček? Jak mám postupovat?

Zde platí obecné pravidlo, že sáček byste měli vypouštět nebo vyměnit tehdy, pokud je naplněn z jedné třetiny. V případě, že sáček bude příliš plný, může jeho tíha ovlivnit přilnavost pomůcky.

StomaLinka

800 122 111
pro volající

■ Je nutné používat veškeré příslušenství, případně co si z něj mám vybrat?

Není potřeba používat všechny výrobky z řady příslušenství. I v tomto případě platí, že méně je někdy více. Některé výrobky byste však měli používat jako prevenci proti podráždění či poškození peristomální kůže. Pokud již k podráždění dojde, pomůcky pak hůře drží. Doporučujeme používat Čistící pěnu Aloe Vesta® pro řádné očištění pokožky, dále ochranný film, který podporuje přilnavost pomůcek a v případě, že dojde k podtečení pomůcky, tak chrání kůži před podrážděním. Při odstraňování pomůcek bychom neměli zapomínat na odstraňovač pomůcek. Pomůcku z těla nestrhávejte, ale jemně odstraňujte pomocí přípravků k tomu určených. Tím si kůži udržíte zdravou. Na jednu zásadní věc bychom ale neměli zapomenout – **po použití jakéhokoliv odstraňovače podložek, čistící pěny nebo tělových ubrousků Aloe Vesta® je třeba vždy kůži omýt teplou vodou a obyčejným mýdlem.**

Tím ji dostatečně odmastíme, a pak už následuje pouze aplikace ochranného filmu a nalepení stomické pomůcky.



■ Jsem čerstvou kolostomičkou. Jsou nějaká omezení ve stravě nebo můžu jíst vše jako před operací?

Několik týdnů po operaci byste měla dodržovat tzv. bezezbytkovou dietu. Jezte 5x denně po menších dávkách. Je důležité jídlo pořádně rozkousat, aby se tělu lépe trávilo. Dále platí zásada, že byste se měla vyhýbat ovoci a zelenině, které mají slupku nebo malá zrníčka – jako např. rajčata, hroznové víno atp. Vyvarujte se tvrdých slupek, ovoce či zeleninu loupejte. Ideální je zelenina dušená. Také byste se měla vyhýbat potravinám, které způsobují nadýmání, např. květák nebo luštěniny. Jinak ale platí, že můžete zkusit všechno po menších dávkách a pozorovat své tělo, jak na dané potraviny reaguje. Pokud je vše v pořádku, není důvod, abyste potraviny, které máte ráda, vyřadila ze svého jídelníčku. Pokud ale zpozorujete, že vám konkrétní potravina způsobuje problémy, raději se jí vyhněte.

22 111
ho zdarma

otázky a odpovědi

OTÁZKY A ODPOVĚDI

■ V současné době podstupuji chemoterapii. Je možné, že vinou této léčby mi pomůcky hůře drží?

Chemoterapie, radioterapie a biologická léčba mohou zásadně ovlivnit přilnavost stomických pomůcek. S tímto faktem je potřeba počítat, a pokud je to možné, vytvořte si rezervu pomůcek. V případě, že standardně používáte sáčky uzavřené, vězte, že v tomto období bude lepší, pokud budete používat sáčky výpustné. V průběhu léčby je stolice daleko řidší než obvykle a je tedy nutné sáček vyprazdňovat i několikrát denně, jinak by docházelo k velké spotřebě uzavřených sáčků. Mnozí stomici preferují v průběhu léčby dvoudílný systém Natura® Stomahesive®, neboť tyto stomické podložky jsou vyrobené z hojivé hmoty, která po celé ploše působí na kůži podrážděnou léčbou. Pokud používáte stomické sáčky a podložky zn. ConvaTec a a došlo by u vás ke zvýšené spotřebě těchto pomůcek, můžete zavolat na StomaLinku® ConvaTec a my vám zdarma zašleme podložky či sáčky navíc.

■ Jak je to s urostomickými nočními sáčky? Počítají se do limitu sáčků nebo ne?

Urostomické noční sáčky se započítávají do limitu pomůcek. Tudíž v případě, že si necháte předepsat dvě balení nočních sáčků (10 kusů), dále si pak můžete nechat předepsat pouze dvě balení klasických urosáčků (jedno balení po 10 kusech). Toto je příklad pro jednoměsíční předpis.



StomaLinka® ConvaTec ■



Rok 2014 byl pro České ILCO významný

Zdravím všechny, kdo čtou tento časopis, zejména stomiky a stomické sestřičky, a všem vám do nového roku 2015 přeji hodně zdraví, klidnou mysl a dostatek síly k tomu, co potřebujeme a chceme udělat. Rok 2014 byl pro České ILCO velmi významný.

- Vydali jsme knihu *Ať žijí stomici*, kterou pokřtili pánové Jiří Lábus, Oldřich Kaiser a Boris Hybner.
- Kluby obdržely darem DVD s filmem *Klauni*, kde si Oldřich Kaiser zahrál roli mima, který je konfrontován s faktem, že se z něj stal stomik.
- Dokončili jsme projekt *Život bez omezení*, zpracovali závěrečnou zprávu k projektu, *Manuál pro stomiky, sestry a zaměstnavatele OZP* a vydali slovníček potřebných slov pro stomiky v 17 jazycích.
- Uspořádali jsme mezinárodní konferenci, které se zúčastnili stomici z České republiky, Slovenska, Německa, Rakouska, Slovinska a Bosny a Hercegoviny (informace o ní se dočtete v příštím čísle časopisu RADIM).
- Vydali jsme *Zpravodaj ILCO*.
- Stali jsme se spolkem (podle nového zákona došlo pouze ke změně názvu, což je jen legislativní změna, na naší činnosti se nic nemění).
- České ILCO je i nadále členem Pacientské rady ministra zdravotnictví a Pacientské rady VZP, kde aktivně hájíme zájmy stomiků.
- Vyjádřili jsme se k připravovaným zákonům, které se týkají stomiků. Podařilo se nám prosadit do novely zákona o lázeňství změnu tak, aby napříště měli stejný přístup k lázeňské péči kolostomici, ileostomici i urostomici.
- Stále upozorňujeme na to, že stomici potřebují dostatečný výběr stomických pomůcek bez doplatku a dostatečnou síť stomaporaden.
- Jsme zváni na odborné konference, kde lékaře seznamujeme s tím, co stomici potřebují. Těší nás, že lékaři slyší a respektují naše názory.
- Přestěhovali jsme *Informační a poradenské centrum* do nových prostor v Praze na *Vinohradech* nedaleko prodejny „U Radima“.

Českého ILCO, staňte se členem některého spolku stomiků. Pracuje jich v ČR v současné době celkem 19. Regionální spolky připravují zajímavé akce, ale hlavně se zde potkáte s lidmi, kteří mají spoustu dobrých rad a zkušeností, jak žít se stomií bez problémů, a rozumějí Vaším problémům a potřebám. Dobrovolníci ve spolcích ILCO pracují bez nároku na odměnu ve prospěch všech stomiků.

I vy sami můžete založit spolek tam, kde zatím chybí (mapka na www.ilco.cz). Se založením spolku vám rádi pomůžeme. Kontakt na spolky najdete na www.ilco.cz nebo vám jej ochotně sdělí na **bezplatné StomaLince® ConvaTec 800 122 111**.

S pozdravem Ať žijem a máme se rádi.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

ČESKÉ ILCO, SPOLEK STOMIKŮ

ČESKÉ ILCO oznamuje **změnu korespondenční adresy a změnu místa Informačního a poradenského centra pro stomiky a lidi s onemocněním stěv v Praze.**

Navštívit nás můžete **v pondělí 13:00–17:30 a ve čtvrtek 9:00–13:00.**

Po domluvě i jindy na nové adrese:
ČESKÉ ILCO, Polská 15, Praha 2-Vinohrady

Kontakt:

E-mail: ceske.ilco@centrum.cz

Tel.: předseda 777 431 953

Informační centrum 601 324 100

Za tím vším je mnoho usilovné práce. Pokud i vy chcete pomoci nebo se dozvědět víc o naší činnosti, pokud chcete přispět k prestiži





REKONDICE 2014 V ROŽNOVĚ POD R. SE OPĚT VYDAŘILY

Rekondiční pobyty pořádá Slezský klub stomiků Ostrava od roku 1993. Rekondice jsou velmi oblíbené a počet účastníků dlouhodobě přesahuje stovku.

Těch letošních se ve dnech 24.–28. 9. zúčastnilo 113 osob z klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín a Přerov a přijeli i zástupci ze SLOVILCO a POL-ILKO. Na tradičním slavnostním zahájení s klubovou vlajkou a písní Beskyde, Beskyde jsme se všichni přivítali v krásném hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm. Hotel Relax nabízí kvalitní ubytování ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím, k dispozici jsme měli přednáškovou klubovnu i pěkný sál pro pořádání společenských večerů. Je zde rovněž široká nabídka rehabilitací a každý účastník si mohl zvolit různé druhy masáží, perličkové či jiné koupele a hojně se využíval také pěkný hotelový bazén. Ani letos nechybělo cvičení PILATES s nadšnou instruktorkou Terezkou. Samozřejmě



součástí programu rekondic jsou prezentace firem. S novinkami svého sortimentu pomůcek pro stomiky se ve třech dopoledních blocích postupně představilo celkem devět firem. S prezentací samozřejmě vystoupil ConvaTec, který nechyběl ani na jednom z dvaadvaceti pobytů. Zájemci mohli konzultovat své problémy a komplikace při ošetřování stomie a získat vzorky. Tyto prezentace ocenili zvláště noví stomici. Odpoledne jsme věnovali vycházkám do okolí. Ve čtvrtek jsme navštívili nově postavenou Jurkovičovu rozhlednu, v pátek soukromý Rožnovský pivovar a Společenský dům, v sobotu se vydali na Pustevny a odtamtud pěšky

na Radhošť. Některé odradilo nejisté počasí, ale kdo to risknul, nelitoval. Nakonec vysvitlo i sluníčko a příroda nám nabídla kouzelné a zajímavé pohledy do krajiny. Někteří se šli podívat



do městečka, kde probíhaly Svatováclavské slavnosti. Přestože počasí nám tentokrát nenabídlo babí léto, nikdo se nemusel nudit a každý si mohl zvolit svůj program. Jen houbaři tentokrát vyšli celkem naprázdno. Společenské večery jsme trávili v hotelovém átriu. Ve čtvrtek jsme se hezky pobavili a zazpívali s cimbálovou muzikou Radhošť, v pátek hrál k tanci člen ostravského divadla výborný muzikant a bavič Eda Rakus. Samozřejmě nechyběla oblíbená tradiční tombola, ve které bylo více jak 100 cen! Poslední sobotní večer byl věnován hlavně novým stomikům, které jsme slavnostním ceremoniálem přijali do Vznešené společnosti sto-





mické. Nejvyšší stomická stolice po svrchní irigaci převedla přes propast života sedm nových stomiků. Následovala beseda na téma, jak nám stomie změnila život a nebylo to jen smutné povídání. Došlo i na humorné příhody – zvláště zážitky Josefa Matouška z cesty vlakem společnosti Leo Express. Díky dotacím Magistrátu města Ostravy a Havířova a podpoře firem byla i letos cena za pobyt pro stomiky velmi příznivá. Jak vyplynulo z dotazníku spokojenosti, který účastníci vždy na závěr vyplňují, byli všichni velmi spokojeni jak s místem pobytu, tak i s programem. Poděkování patří zejména všem členům výboru za bezchybnou organizaci celého pobytu. Již nyní se těšíme na rekondiční pobyt v příštím roce a přejeme si, abychom se všichni zase ve zdraví sešli.

Alena Nečasová,
jednatelka, Slezský klub stomiků ■

TVOŘÍM, TVOŘÍŠ, TVOŘÍME...

„Šikovné ruce“ členů Klubu stomiků v Ústí nad Orlicí nezahálely, a jak vidíte, na vánoční svátky se připravovali v dostatečném předstihu.





z vašich dopisů

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

Vážení přátelé,

na přechodnou dobu jsem byl Vaším zákazníkem a chtěl bych Vám tímto poděkovat za vzorný přístup. Objednávky byly vyřízeny obratem a v požadovaném sortimentu. Zejména bych chtěl pochválit paní Martinu, (příjmení jsem bohužel nerozluštil, ale Vy budete vědět, o koho jde), která se o mně

starala jako o vlastního. Příští týden, pokud všechno bude v pořádku, mi bude stomie zanořena a nebudu nadále Vaše služby potřebovat. Přesto Vám ještě jednou děkuji. Takto by měly fungovat všechny firmy.

S pozdravem

Jaroslav Č., *Kunčice n. L.* ■

Vážená redakce časopisu RADIM, vážná společnost ConvaTec,

chtěla bych Vám z celého srdce poděkovat za přání k narozeninám a zároveň za skvělý časopis RADIM. Časopis mi moc pomáhá v tom, že se dovidám novinky, které vyšly a zároveň potěšuje Váš krásný přístup k pacientům. Děkuji též, že jej zasíláte všem pacientům k radosti. Jsem velmi spokojená s Vaším přístupem, s příjemným vystupová-

ním. Vždy, když zavolám, jste velmi vstřícní a ochotní vyhovět. V dnešní době se málo setkávám s takovým přístupem a ochotou. Mám hned lepší náladu a jsem vděčná Pánu Bohu, že existují ještě dobří lidé. Jsem věřící a to mě drží nad vodou.

Vám všem pracovníkům přeji pevné zdraví a Boží požehnání. Děkuji.

Rosita R., *Bílina* ■

Vážená redakce časopisu ConvaTec,

děkuji srdečně za přání k mým narozeninám. Moc mě potěšilo. Rád pročítám Váš časopis RADIM a těším se na další vydání, kde si přečtu spoustu dobrých rad, zajímavé příběhy ze života lidí se stomií a dobré

recepty na vaření. Přeji Vám všem hlavně zdraví a další úspěchy ve Vaší práci. Již 10 let používám Vaše pomůcky a jsem velmi spokojen. Moc děkuji.

Otakar M., *Ladná* ■

Vážení,

chtěla bych se s Vámi podělit o své zážitky z jednoho krásně prožitého dne, který jsem absolvovala na pozvání paní Alice Křepínské. Společnost ConvaTec nás pozvala do krásného prostředí hlubockého golfového areálu. Počasí nám dopřálo slunečního svitu, nad námi se tyčil majestátný zámek Hluboká a k tomu ideální učitel golfového umění, který nás uvedl do tajů této krásné odpočinkové hry. Po výuce jsme se se zápalem pustili do toho, co jsme odkoukali z jeho umění. Hodně jsme se pobavili. Někdo uměl lépe, někdo

méně, ale o tomto to bylo. Mnoho z nás tuto hru hrálo poprvé, ale stálo to za to. Nakonec jsme si i zazávodili o nejlepšího hráče při střetování do jamek. Nejlepší hráči byli oceněni upomínkou na tuto krásnou akci. Pak následovalo pohoštění, oběd, kávačka, zásek. Nakonec krásná procházka krásným prostředím tohoto zámeckého golfového areálu s pozoruhodným vyprávěním o založení tohoto parku. Já za sebe a věřím, že i za ostatní účastníky, moc děkuju.

Anna Š., *České Budějovice* ■

RADIME, poradě.

Každý stomik se obává jedné nepříjemnosti, a to je podtékání pomůcky. Všechny nás to potkalo. Ale je úplně opačný problém, o kterém se už tolik nemluví, a to je zácpa.

Byla houbařská sezóna. Honem ráno do lesa a zadařilo se. Plný košík, většinou hříbky a byly hody. K svačině smaženice, k obědu houbový guláš a k večeři řízky z hříbků. Ještě zbylo na ohřátí na druhý den. Jenže sáček dvoudílného systému Natura® zůstal prázdný. Zato mě začalo píchat na boku a teplota šla nahoru až na 39 °C. Co teď? Pohotovost je v okresním městě a autobus nejedí.

Hlavně hodně pít. Ale sáček je stále prázdný a další noc byla hrozná. Bolest a časté nucení. Ráno k nejbližšímu lékaři, ten předepsal projímadlo, ale až teprve třetí den se vše začalo vracet k normálu. Houby jsou, jak známo, těžce stravitelné. Některé obzvláště jako hřib kovář, lidově modrák. A ohřívat se nemají.

Když se sami dopustíme podobné nezodpovědnosti, ptám se za všechny stomiky: „Co si počít v takovém případě? RADIME, poradě.“

Miroslav P., Nymburk ■

Vážená redakce, vážená paní Křepínská,

děkuji za milý dárek, který jste mi zaslali, byl jsem velmi potěšen. Samozřejmě jsem byl mile překvapen, když jsem při pročítání časopisu RADIM zjistil, že jste můj dopis otiskli ve vašem časopise. Ale musím představit, že než jsem se dostal ke čtení časopisu, tak ho již pročítala manželka a ta mě na to upozornila. Jsem velmi pečlivý čtenář časopisu Radim, který je pro nás stomiky vodítkem, jak zvládat roli stomika v obyčejném životě. Já jsem již třetím rokem po operaci

a dá se říci, že jsem se s tím, že jsem stomik, naprosto vyrovnal. Ani mi nepřijde, že se něco takového přihodilo. Žiji naprosto v pohodě s podporou manželky, ale i celé rodiny. A pevně věřím, že i příští dny, měsíce, ale také roky budou stále tak pohodové jako dosud. Jsem rád, že i časopis RADIM nám k tomu dodává sílu a inspiraci, jak různé životní situace v případě stomika zvládat. Ještě jednou děkuji, přeji příjemný a pohodový den vám i celému redakčnímu kolektivu.

Karel K., Třebíč ■

Milá paní Křepínská,

dovolte, abych Vás upřímně a srdečně pozdravil a poděkoval za několikaleté přátelské i odborné rady, které vždy ochotně poskytnete při našich zdravotních problémech. Stejně je tomu od ostatních Vašich kolegyň a spolupracovníků, kterým též patří můj dík. Jak jsem již sdělil telefonicky, potěšilo mě zveřejnění mé poezie v časopise RADIM, který zasiláte a je dalším rádcem a přítelem. Protože mě často v mé nemoci trápí psychické stavy, věnuji se k jejich odstranění, tvorbě vzpomínkové poezie. Jsou to takové návraty do časů mé mladosti a prožitých let, kdy mě těšilo ochotnické divadlo a později dlouholetá práce v oblasti kultury v našem městě. Poznal jsem mnoho významných osobností, přátel i obyčejných lidí, kteří byli a stále zůstávají součástí mého života. Dnes,

kdy trávím roky spolu s manželkou v Domě seniorů, snažím se v menší míře popisovat vše vzdálené alespoň formou vzpomínek a jsem rád, že mohu jimi potěšit i některé zájemce a své přátele.

Vážená paní Křepínská, trochu jsem se rozpovídal, ale chci také splnit svůj slib a posílám několik veršů a budou-li vhodné do časopisu RADIM, opět to potěší. Něco jsem před časem již posílal do Vaší redakce. Přikládám též „Domov nadějí“ věnovaný zaměstnancům Domova důchodců a seniorů a vidím tu péči sestřiček o staré občany.

Tolik několika řádky. Vám ještě jednou díky a snad zase někdy na viděnou při setkání v Jihlavě. Do té doby Vám přeji krásné léto, tolik potřebné zdraví, osobní pohodu a radost z každého nového dne.

Ladislav K., Pacov ■

z vašich dopisů

VEČERNÍ NÁLADY

Sluneční svit pomalu nad obzorem mizí,
další den zářivý na kahánku,
setmělá krajina připadá najednou cizí,
když šero pohltní i šepot večerního vánku.
Jen procházka po známých místech svádí,
kde před léty společně toulalo se mládí...

A hlavou prolétá, co těšovalo kdysi,
až k nebesům tě tklivé opojení vznáší,
tu ucítíš, jako když se vedeš s rukou čísi –
jen chvilkami snění jakási předtucha plaší,
že dávnou minulost dech současnosti překrývá,
jako životní pouť bývá nekonečně měnivá...

Když ale najdeš pod oblohou správné místo,
kde spočineš a snové myšlenky se neztrácí,
večerní nálada z duše odkryje najisto,
že ozvěny dávných časů se neustále vrací
a jejich odlesky, i kdyby jsi se vzpouzel,
najednou uvolní, co tížilo tak dlouze...

Ladislav K., Pacov ■

Vážené pracovnice Zásilkové služby a všichni milí přátelé ve společnosti ConvaTec,

Jsem stomikem už více jak 18 let a po celou tu dobu používám výhradně pomůcky ConvaTec. Zvykl jsem si na dvoudílný systém Natura® a jsem s ním velice spokojen. Protože bydlím na venkově, bylo pro mne velkým problémem jezdit si pro pomůcky do Vinohradské nemocnice. Od doby, kdy jsem se obrátil na Zásilkovou službu ConvaTec, jsem bez starostí. Do časopisu RADIM občas přispívám říkankami, kde pomůcky ConvaTec chválím a rovněž Zásilkové službě jsem už veršovaně poděkoval. Protože díky není nikdy dost, ještě jednu přikládám. Moc zdravím a děkuji.

Stomik denně potřebuje podložku a sáček, kde si to má opatřit, v tom nevidím háček. Zašli poukaz od doktora Zásilkové službě, všechno Ti to přijde domů, včetně pasty v tubě.

Když uvedeš navíc ještě číslo telefonu, dozvíš se, že už to vezou po zaznění tónu. Služba je to velmi rychlá, jak z oblasti snů. Ten balík Ti přijde domů vždycky do tří dnů.

Zásilka je uložena v pevné velké krabici. I z té můžeš mít radost, tak úsměv na líci. Vejdou se tam k uskladnění nejrůznější rarity, já v ní nosím, co nenosím na adresu charity.

Miroslav Pařík, Mčely ■

Milý Radime!

Moc díky za poslání časopisu a též za gratulaci k mým 77 narozeninám, je to milé. Posíláme obrázek hotelu, kde jsme byli na rekondičním pobytu od 3. 8. do 9. 8. 2014 v obci Velká Hleďsebe u Mariánských Lázní. Prožili jsme zde pospolu pěkný týden v hotelu Schlosshotel Barta s příjemným personálem a milými maséry, kteří se o nás starali.

Do Mariánským Lázní to byly asi dva kilometry, kam jsme se svezli trolejí. Poseděli jsme u zpívající fontány a pili léčivou vodu. Za obstarání pobytu děkujeme Lence Čermákové a panu Bernardovi, který již ale bohužel není mezi námi. S pozdravem a přáním všeho dobrého

rodina L., Kladno ■

Toulání v Thajsku

Letos v lednu jsem opět navštívil svoji oblíbenou destinaci Thajsko. Letovisko Pattaya již znám několik let a vždy se tam rád vracím. Je tam mnoho atrakcí pro turisty. Ve dne navštěvuji zoologické a botanické zahrady, buddhistické chrámy a dlouhé pláže. I zde je patrná ekonomická krize, protože v ulicích je vidět méně turistů. V letošním roce přibyla nová atrakce. Je to muzeum Galerie 3D nazvaná Umění v ráji. Je to interaktivní výstava maleb na stěnách, u kterých se můžete vyfotografovat. Je rozčleněna do několika velkých sálů. V jednom sále se ocitnete v mořském světě, kde je mnoho ryb, potápěč a velká chobotnice. V dalším sále se přenesete do starého Egypta a podíváte se do hrodek faraonů. V každém sále se můžete vydovářet jako malé děti při focení. Mě nejvíce zaujal sál se zvířaty. Fotky se slonem, žirafou, zebrou či nosorožcem vypadají jako živé. Nebezpečné bylo taky se procházet v sále s dinosaury. Můžete zde i spadnout do



Další atrakce, kterou velmi rád navštěvuji v Pattayi, je Ripleys muzeum Believe It or Not – Věřte tomu nebo ne. Toto muzeum se nachází na hlavní třídě v obchodním středisku Royal Garden Plaza. Je zde muzeum cestovatele Ripleyho, kde uvidíte neuvěřitelné exponáty. Titanic postavený z 1 milionu sirek, nejvyššího muže na světě a další. V muzeu madam Louis Tussauds uvidíte voskové figuríny herců, zpěváků i politiků. S každým z nich se můžete vyfotografovat. Velkým zážitkem je atrakce Hra světla. Dostanete bílé rukavice a ponožky a ponoříte se do tmy. Světelné efekty a hudba vás očarují. Procházíte z jedné místnosti do druhé a jen si užíváte. V kině 12D na vás čeká další neuvěřitelný zážitek. Usadíte se do pohodlného křesla, dostanete brýle a promítání může začít. Sedadlo se pohybuje všemi směry, fouká vítr, prší, a dokonce sněží. Iluze je dokonalá a vtáhne vás do děje. Jízda na horské dráze je jako skutečná. Už při nákupu vstupenky do strašidelného hradu dostáváte strach. A celkem oprávněně. Pokladní se tváří jako mrtvola. To, co vás čeká, nahání opravdu hrůzu. Pozdě večer plný dojmů se vracím do svého penzionu. Fotky najdete na <http://petrsojka.rajce.idnes.cz/THAJSKO 2014 – Ripleys muzeum Pattaya>.



hluboké propasti nebo do rozbořeného vodního toku. Po dvouhodinovém obdivování expozice mně došla baterie ve fotoaparátu. Sály se začaly plnit turisty a thajskými dětmi z Bangkoku. Bylo tam plno a já byl rád, že jsem vše viděl ještě v klidu. Než jsem odletěl, navštívil jsem toto muzeum ještě jednou. Více fotek najdete na <http://petrsojka.rajce.idnes.cz/ THAJSKO 2014 – 3 D Galerie>.

Thajsko je země, která stojí za návštěvu. Lidé jsou přátelští a thajská kuchyně vám nabídne nepoznané chutě a kulinařský zážitek.

Všechny vás zdraví cestovatel

Petr S., Brno ■

„Den zdraví“ aneb Byla jsem v lázních...

Svět kolem nás je plný dárkových poukazů. Mnozí z nás si totiž myslí, že nejlepším dárkem pro naše blízké je zážitek, na který se nezapomíná. Na mě také předminulý rok došlo.

Děti se doma perou, neposlouchají, jsou nemocné... kolik let už jsem s nimi doma? Ani to nepočítám. Den po dni se roztáčí ten samý kolotoč radosti a pláče, do kterého ani nemám možnost nenasednout. Nestěžuji si. Chci být u všeho, co se jich týká. I přes závrať, která mne po prokašlaných nocích přepadává, nesmím u ničeho chybět. Třeba se vyspím později, možná už po třicátce... Ty slavné kulaté narozeniny se rychle blíží a moje sestra spiklecky vymýšlí neobvyklý dárek. Kdyby tak šlo koupit zdraví... Ale brala bych i nové tepláky, na všech starých mám prošoupaná kolena od koberce v obýváku, kde probíhají nekončící závody aut.

Konečně dostávám to velké překvapení. Samozřejmě s dostatečným předstihem, abych se stihla přihlásit. „Den zdraví“ ve vyhlášených českých lázních. Prý si to musím užít, jen sama se sebou, a hlavně si nesmím zapomenout koupit v bufetu tu vynikající horkou oplatku. V ceně mám čtyři procedury a kávu zdarma. Co bude s mými dětmi na druhé straně republiky, o tom se na dárkovém poukaze nic nepíše, ale při představě, jak manžel sám třikrát denně krmí a uspává tři gaunery, zatímco já se máchám ve slatinovém nálevu, se mi svírá žaludek. V inkriminovanou dobu zkrátka musíme k babičce, od které jsou lázně blíž, a kde můžu děti zanechat. Čas plyne, nemoc střídá nemoc a já nejsem schopná domluvit si termín svého jednodenního pobytu v lázních. A když už ho domluví, zruší ho nebo posunou samotní organizátoři. Už zbývá poslední datum, pak drahý poukaz propadne. Tentokrát prostě jedu.

Den před mým odjezdem mají kluci podivně rudé uši, není pochyb o tom, že je horečka na cestě. Ty divné pupínky po těle ale ještě neznám, takové jsme ještě neměli. Obličje jim začínají natékat, skoro jim přestává být vidět do

očí, a ani z postýlek se jim nechce. Neštovice. Ze školky. A zrovna teď. Tak pojedou na otočku, před svítáním, rychle tam a zase zpátky. Vída, někteří naši příbuzní ještě neštovice neměli, takže žádné návštěvy. To tedy bude odpočinkový den. Je čas se rozloučit. Ani nemají sílu mi něco vyčítat, jen slzavě mžourají skrz pupínky na víčkách, radši to nevidět.

V lázních to začíná brzy ráno vstupní lékařskou prohlídkou. Prý jestli mi něco je, ptá se doktorka. Mám jí to říct? Nebo je lepší nezdržovat a zkusit stihnout už ten autobus po obědě? Prozradím tedy jen štítnou žlázu a arytmií, jsem tu přece rekreačně. Do slatinové vany prý tedy dostanu chladicí destičku na srdce. Zatím jsem však nabalená v bundě a všude táhnu příšerný batoh, nic moc elegance. Obdržím rozpis procedur, je to opravdu na celý den a prodlevy mezi nimi jsou někdy i dvě hodiny. Ve tři mi jede autobus, oznamují rázně doktorce a ona vytřeští oči. Myslela si, že jsem tu přes noc. Můžu se prý ale zkusit domluvit na konkrétních pracovištích, jestli by mě nevzali dřív, třeba budou mít volno. Odcházím dlouhou, téměř nekonečnou chodbou do útrobu střediska. Ostatní návštěvníci mají župany, bačkory a berle. Někdo jede na vozíku. Nikde žádná pohoda a relax, zavání tu spíš bolest a nemocnice. Dokonce i má první rehabilitační sestra se diví, co že je to ten můj „Den zdraví“. To jim to snad mám vysvětlovat já? Oni to přece nabízejí. Mám. Ale to už ležím v té slatině. Žádnou chladicí destičku mi na srdce nedali, takže možná mě klepne. Navíc jsem dost stydlivá, a teď tu jsem nahatá v bahně a hned vedle za plentou se šplouchají dva staří páni. Všichni se tu zdraví a vzájemně vyptávají, jaká byla noc. Paní za druhou plentou už tu bydlí osmým týdnem! Konečně můžu vylézt ven. Tak tohle už osprchovat nepůjde. Do minuty mi ošklivě praskne palec u nohy a čůrat černě budu ještě

příští týden. S bundou a batohem se celá rozpařená fofrem přesouvám na lymfodrenáž, protože tam teď mají volno. Nebudu zapšklá a přátelsky se ptám, na co to vlastně je. Paní mi odpoví, že je to hezké. Aha. Ale hezké to není. Klaustrofob by z toho umřel. V průkazu mám však odškrtnutou další proceduru. Celý tenhle lázeňský maratón se podobá nahánění bodů ve zkouškovém období, příšerná vzpomínka.

V mezičase utíkám s batohem k bufetu, chci to kafe a oplatku. Ta je tak křehká, že dříve než ji chytnu, vypadne z ubrousku na zem a rozletí se do všech stran. Pacienti od všech okolních stolků otočí hlavy. Servírka dělá, že to nevidí. Zametám to rukou a stoupá mi krev do hlavy. Odcházím dlouhatánskou chodbou čekat na masáž zad. Proveďte mi ji nepříjemná stará žena. Zřejmě je ale profík, neboť k tomu zapne pomalou francouzskou hudbu. Dost mě to provokuje, ale nejhorší začne, až když se céděčko zasekne a nepříjemně se protáčí v přístroji. Když na mě ženská lehne loktem, odváším se zeptat, jestli se druhý den vůbec pohnu. Do babky jako když píchne, a jestli prý

mám problémy se zády. Den zdraví, odpovídám. Netuší, o co jde, ale už pak tolik netlačí. Když skončí, hned se oblékám, a ona že prý jsem nějaká nervózní. Kdo by nebyl, ještě jakési individuální cvičení a mažu na autobus.

Poslední z instruktorek je docela milá, i když celých pětadvaceti minut vaří z vody. Vůbec netuší, co se mnou dělat, protože nejsem po žádném úraze. Škoda mluvit, jdu na nádraží. Než přijede autobus, zajdu do obchodu a koupím si rohlíky a obrovskou čokoládu. Pak ještě přihodím tři hopíky, suvenýr z lázní musí být. U pokladny dostanu poslední ránu. Nebyly to normální hopíky, byly to Disney hopíky a ty stojí pětkrát víc, než jsem předpokládala. Stačilo málo, a nemám na jízdenku. Za tři a půl hodiny jsem doma u večeře. V rodinném hluku neslyším ani slovo, zkoumám přibližně sedmdesát nových pupínků a padá mi kámen ze srdce. Jak je to skvělé, že se neštovice, stejně jako třícátiny, neopakují.

Mgr. Bohumila Adamová,
Zákaznický servis ConvaTec

TO VÁŽNĚ POTĚŠÍ

Jmenuji se Marcela Lidická a pracuji jako staniční sestra na septickém chirurgickém oddělení a zároveň pracuji jako stomická sestra ve Slaném. Ráda bych se s vámi podělila o příjemnou zkušenost z našeho pracoviště.

Nedávno jsme na našem oddělení přijali pacienta – 93 let s obstipací (zácpou). Je stímkem již přes 20 let. Jaké bylo naše překvapení, když jsme šly dát s kolegyní pánovi do stomie klyzma a po odhalení břicha jsme viděly Jánošíkův pás „vylepšený“ jakýmsi drátkem. Manželka s vnučkou, které s pánem žijí, byly nešťastné. Prosily mne, abych se pokusila pánovi změnit názor na nové stomické pomůcky. Nechce prý o nich ani slyšet, nejlepší prý je jeho pás. To byla pro mne výzva. Po podání klyzmatu jsem pánovi nalepila výpustný stomický sáček s tím, že to nařídil pan doktor. Pán kupodivu neprotestoval. Další den se začal vyptávat, jak naše sáčky fungují, třetí den si chtěl sáček s mojí pomocí nalepit sám. Podařilo se mu to a byl překvapený. Pán je ve svém pokročilém věku velice šikovný, je samostatný, řídí auto, jezdí nakupovat i chodí na procházky.

Před propuštěním jsem si domluvila schůzku i s vnučkou a jeho manželkou. Vše jsem jim vysvětlila, ukázala, vybavila je pomůckami na měsíc a domluvila si termín do poradny. Čekala jsem, jaká bude jejich reakce po měsíci, zda se pán nevrátil ke svému oblíbenému pásu. Byla jsem potěšená. Když manželský pár přišel do poradny, oba zářili spokojeností. Pán uznal, že používání těchto sáčků je snadné a praktické. Paní byla spokojená, že se nemusí stydět zvát si domů návštěvy jako dřív pro neustálý zápach stolice. Zároveň jí ubylo hodně prádla na praní. Moc mi děkovali a já byla v tu chvíli šťastná, že jsem opět někomu pomohla. Takové „drobné“ věci jsou pro mne hnacím motorem do další práce s lidmi na našem oddělení.

Marcela Lidická,
Staniční sestra, Nemocnice Slaný

Adventní procházka od Poirot

„Vážně nevážné“ rozjímání



Miluji Hercula Poirota a obzvlášť v současném dokonalém podání Davida Sucheta. Všechny díly jsem viděla několikrát. Nejraději u nich vařím! Však i sama lady Agáta řekla novinářům, že všechny její zápletky vznikly při mytí nádobí. „To je přece tak odporná práce, že by člověk zabíjel.“

Peču cukroví, zároveň peru, a když jdu všeset další várku, „přepucnu“ prachovkou některou z poliček. Klasický adventní čas zaměstnané ženy. Hlavně si nepustit některé to médium, kde mi zase budou vyprávět o předvánočním rozjímání.

Už vidím, jak se přihnou naše už dospělé děti ke stromečku, a já jim místo očekávané žranice rozkrojím jablíčko a pustím skořápku v umyvadle. I moje šedé buňky volají po adekvátním rozptýlení. Kdo koho otráví a bude to strychnin nebo arzenik?

Sypu spokojeně kokosovou moučku do pracen. Zatetelím se nad replikou, že „stromy mají lajdácký zvyk shazovat listí“. Hned si představím ty naše miláčky, jak „hajdalácky“ drobí do mého vyčištěného koberce. Já to věděla, byla to ta manželka svého bratra, převlečená za kamarádku posluhovačky lakomého strýce! Právě hnětu rumové kuličky, ruce mám obalené moučkovým cukrem a jediné, na co jsem ochotná sáhnout, je upatlaná lahev rumu, o kterou se spravedlivě dělím s těstem. Reklamy a křesťanská pětiminutovka... ne, ne, na ovladač nesáhnou, musela bych ho vypucovat. Už tak nestíhám! Ta slečna má ale strašně příjemný hlas, a tak se zaposlouchám.

Byl jednou jeden muž. Zasadil ve své zahradě tři stromy. Muž již byl dávno, dávno mrtvý. Stromy zůstaly a dál rozdávaly krásu, obdiv i stín. I ony začaly uvažovat o své smrti. První řekl: „Chci se stát truhlou a chránit největší poklad světa!“ „To já,“ řekl druhý, „chci být nádhernou lodí a vézt svatého muže!“ „Já chci vyrůst až do nebe a stát se Bohem,“ neskromně poznamenal třetí strom. Po čase se v zahradě objevili dřevorubci. Z prvního stromu vytesali žlab. Z druhého obyčejnou rybářskou bárku. Třetí jen otesali na trám a nechali v zahradě.

Ze žlabu chodil pít dobytek až do dne, kdy se objevila zoufalá žena a odložila do něj dítě. Strom si uvědomil, že se doopravdy stal truhlou největšího pokladu světa. Bárka se vracela ze svého každodenního lovu. Přišla taková bouře, že ztratila víru v záchranu posádky i sama sebe. Najednou jeden z rybářů vstal, sepal ruce k nebi a bouře ustala. „Já opravdu vezl svatého muže,“ pochopil druhý strom.



a přes les ke sváteční náladě

v předvánočním shonu



Třetí zarůstal trávou a začínal hnít. Objevili se vojáci. Vytrhli trám a odnesli ho na náměstí. Po dlouhé cestě na něj přibili muže. Strom si zoufal tři dny, než se dozvěděl, že ten muž vstal z mrtvých a stal se Bohem.

Nechtěla jsem přerušit ten krásný příběh. Jistě pochopíte, že už od třetí věty sedím na gauči. Z rukou mi na ten „čistoskvoucí“ koberec lajdácky odpadává těsto a ještě ho rozmazávají slzy jako hrachy. Jasně, je to asi také tím rumem. Slečna končí tu neuvěřitelnou chvíli zastavení slovy: „Nikdo nevíme, kam náš život směřuje a jaký má smysl. Podstatné je, že ho má, aniž to sami víme.“

Zamyslela jsem se sama nad sebou. Možná ani netuším, že bych mohla dětem třeba jenom nalít olovo do vody a pak se s nimi projít nocí. Třeba mi jen dělají radost, že ocení moje předvánoční pinožení. Dělal to maminka, babička, její maminka, a tak to dělám také. Co když jsem užitečná jen proto, že tady jenom jsem? A tak jsem si najednou uvědomila, že si můžu vybrat. Umyla jsem si ruce, nechala pračku pračkou, nasadila psovi kšíry a vyšla do noci. Všude blikala světýlka, pobíhaly stíny, obtěžkané igelitovými taškami. Dala jsem si svažené víno u promrzlé, našťvané paní a zmizela v lese. Doma se zatím nic zásadního nestalo. Vrátila jsem se do zaneřádné kuchyně, pověsila další várku a dopekla cukroví. Ale uvnitř jsem cítila strašnou úlevu, že Vánoce jsou opravdu jenom o klidu, lásce a vztazích.

A takové Vánoce ze srdce přeji vám všem.

Ing. Isabela Skokanová, Praha ■





Recepty

nejen

na Vánoce



Pro toto číslo jsme si pro vás připravili dva recepty, které můžete použít nejen na Vánoce. Každý z nás má připraveno na vánočním stole sladké cukroví. Co takhle trochu odlehčit ovocným salátem anebo přesedlat na slanou chuť...?

OVOCNÝ SALÁT

Funguje to u vás stejně jako u nás? Nakoupím ovoce, ale pak jsme líní si ho oloupat, nakrájet a někdy se nám dokonce stane, že jde pár kousků rovnou do koše. Když ale uděláme ovocný salát, nikdy nezbyde. Jak na to?

Do salátu dejte ovoce, které máte rádi. Já tam dávám: oloupané jablko, banány, kiwi a kompotované jahody. Ale jak říkám, vyberte si ovoce podle vaší chuti. Ovoce nakrájejte na malé kousky. Přidejte cukr nebo med, co máte radši. A množství? Každý dle své chuti a sladkosti ovoce. Nakonec vše zalijí šlehačkou a zamíchám. Pokud byste chtěli dietnější variantu, můžete místo šlehačky použít jogurt.

SLANÉ SÝROVÉ PEČIVO

Slané pečivo přijde každému mezi těmi horami sladkostí k chuti. Zkuste tento jednoduchý recept.

250 g tučného sýra
(lepší je nějaký aromatictější)
250 g hladké mouky
250 g másla

Na potření jedno vajíčko.



Na zdobení: mák, sezamová semínka, kmín, hrubá sůl, sladká paprika, pizza koření, čubrica – opět, kdo má co rád.

Postup: Máslo vyndejte z ledničky a nechte povolit. Mezitím si navážte mouku a sýr nastrouhejte najemno na struhadle. Máslo, mouku a sýr dejte do mísy a zpracujte v těsto. Pak dejte těsto do lednice na 20 minut odležet. Vyndejte si vál a těsto rozválejte na výšku cca 3 mm. Vykrajovátka vykrájejte kolečka či jiné tvary a dejte je na plech. Každý kousek potřete vajíčkem a ozdobte např. kmínem nebo sezamovými semínky. Dejte do vyhřáté trouby na 200 °C a pečte do růžova, cca 10–15 minut. Nechte na plechu vychladnout.

Přejeme vám dobrou chuť. *Redakční rada časopisu* ■

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.

POMŮCKA: KOEL, MELK SOHO	INTOXI- KACE	1. DÍL TAJENKY	HRAČ ROCKU (slang.)	✳	PÁR	INICIÁLY NOBLEHO	UMĚLECKÝ SLOH	SMĚNEČNÝ RUČITEL	CESTOVAT LETADLEM	✳	ZNAČKA STRONGIA	VELKÉ KOLO	PRŮZNÉ PEVNÉ ŽELEZO	TŘPYT
ŽLUTOHNĚ- DÁ BARVA				LEHKÁ SLUTINA						LYŽAŘSKÝ POZDRAV ŘÍMSKÝCH 1001				
PRKENNÝ STROP (nářečně)				4. DÍL TAJENKY										
ASJSKÝ VOZÍK						POPRAVČÍ MISTŘÍ					STROMOVÝ POROST			
DOMÁČKY ADAM					BICYKLY					RAKOUSKÉ SÍDLO				
					ČESKÝ MALÍŘ					ZNAČKA DLAŽDIC				
HORKÝ PRAMEN				NÁLEV				TRACHY- TOVÝ TUF					3. DÍL TAJENKY	POLIČEJNÍ VŮZ
				CHININOVÝ NÁPOJ				DRUH KUKAČKY						
SETINA HEKTARU			DRUH KARTY							VŮNĚ				
			VLÁKNO K ŠITÍ							VÝHONEK ROSTLINY				
✳	KLADNÁ ELEKTRODA						ŠKRABÁK PLUHU					OZNAČENÍ ANONYMA		
	ÚŘEDNÍ SPISY						SUNDAT BOTY					POKRYTÍ (odbor.)		
JMÉNO HEREČKY MANDLOVÉ						NULA					ZNOJ			
						JEDEN ZE SMYSLŮ					SOKOLSKÁ SLAVNOST			
KOCOUBŮ (nářečně)					LYSÝ					ČÁST LONDÝNA				
					DOBYTČÍ NÁPOJ					ZNAČKA ABVOLTU				
INICIÁLY ZPĚVÁKA SAVKY			PÁDOVÁ OTÁZKA					KRÁTKÁ PAVLAČ						
			ODSTRANĚ- NÍ ZÁVADY					KOZLIK LÉKAŘSKÝ						
A SICE				ŘÍMSKÝ MRAVO- KÁRCE					ČÁST BASNĚ					UHLOVODÍK
				KRÁSNÁ					POBÍDKA					
✳	VYCHOVA- TELKA	MZDA						RUSKÝ SOUHLAS			TYHLE			
		VRSTVA PRVOHOR						SMĚTI			JINAK			
KOVOVÝ SUD						PŘÍSTAVNÍ HRÁZ						STÁŘÍ		
						KUJNÝ NEROST						SOUHLAS		
STŘEŠNÍ ŽLAB					ŘADA VOZIDEL								SPZ STRAKONIC	
					HOVOROVÝ SOUHLAS								NÁZEV ZN. METRU	
2. DÍL TAJENKY									JMÉNO LANGERO- VÉ					
DOMÁČKY ADELA				OBKLADEK					KOUŘOVOD					

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla najdete na str. 15.

Potřebujete poradit?

Stačí zavolat na StomaLinku® ConvaTec

- 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



800 122 111
pro volajícího zdarma



Zdravotnické potřeby „U Radima“



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



ConvaTec
800 321 222
pro volajícího zdarma

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

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