

R

radim

„Neslevit ze života“

Č A S O P I S S T O M I K Ů

1/2015



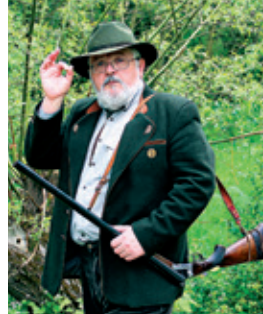
ROZHOVOR

**„NIKDY JSEM SE
SE STOMIÍ NETAJIL.“**

S JOSEFEM MATOUŠKEM

**INSPIRACE
NA LÉTO**

StomaLinka®
ConvaTec



z obsahu

URČITĚ SI PŘEČTĚTE

4

ConvaTec – představení Nové tváře ve společnosti

V naší společnosti máme tři nové sympatické zaměstnance – dvě ženy a jednoho muže. Koho že vám tedy představíme? Mgr. Milana Tehlára, Bc. Barboru Caltovou a stomasestřičku Vladěnu Starou.

7

ConvaTec Zkušenosti s tvarovatelným sáčkem Esteem®

Klinicky ověřená ochrana před
podtékáním.

Od ledna tohoto roku můžete používat naši novinku tvarovatelný jednodušný systém Esteem®. Na zkušenosti s novinkou jsme se zeptali stomasestry Jany Hyklové z Mostu a jejího pacienta pana S.

9

hojení ran Kde hledat pomoc s hojením ran?

Rozhodli jsme se, že jako společnost ConvaTec budeme dělat osvětu v oblasti hojení ran jak mezi vámi, pacienty, tak i mezi zdravotními profesionály. V tomto čísle přinášíme seznam všech zatím spolupracujících center.

10

rozhovor **hlavní téma** „Nikdy jsem se s faktem, že mám stomii, netajil.“

Tentokrát jsme si pro rozhovor vybrali pana Josefa Matouška, „moravského“ výherce Velkých návratů® v loňském roce. Asi jako pro každého z vás, tak i pro Pepu, bylo založení stomie velkou a nepříjemnou změnou v životě.

14

rady stomasester Cesta tam a zase zpátky

Opakování je matka moudrosti

Zkuste si s námi projít zábavnou formou správný postup při ošetřování stomie a urostomie, který pro vás připravily stomasestry z redakční rady – Veronika a Milada.

18

slovo lékaře Historie operací stomie a laparoskopické operace

MUDr. Petr Večeřa si pro vás připravil trochu historie v oblasti stomií. Možná budete překvapeni, že počátky stomické chirurgie spadají již do dalekého starověku. MUDr. Tomáš Mrázek přináší naopak téma ryze aktuální – laparoskopické operace stomií a podmínky, za jakých lze operace provádět.

24

služby ConvaTec Léto budiž pochváleno

Je tu čas prázdnin a letních dovolených. Než se vypravíte na tu svou dovolenou, přečtěte si pár rad a zkušeností Alice Křepínské, jak se na cestování správně připravit.

26

volný čas Jak se stravovat v horkých letních dnech

S létem je spojeno např. i grilování. Požádali jsme nutriční terapeutku MUDr. Jaroslavu Pavlíčkovou, aby nám napsala pár slov, jak správně grilovat, aby nám nebylo po jídle těžko.

43

recepty Netradiční přílohy v naší kuchyni

U jídla ještě zůstaneme a seznámíme vás s několika netradičními přílohami.



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

Letní inspirace

Vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé,

je tu pro vás opět další číslo časopisu RADIM, které se nese, řekla bych, v duchu letních radovánek. Z našeho pohledu k letním radovánkám bezesporu patří koupání, cestování a třeba i letní grilování na zahradě. Není třeba, abyste na tyto radosti zanevřeli jen kvůli tomu, že máte stomii. I se stomií se dá leccos podniknout. O tom svědčí i vaše příspěvky, které zveřejňujeme právě v tomto čísle. Připravili jsme pro vás **radu a tipy na cestování** nejen po naší krásné vlasti, ale i do zahraničí. Pokud poletíte, jistě se vám bude hodit **průkaz stomika**, který je přílohou tohoto čísla.

České ILCO Ioni vyhlásilo dotazníkovou soutěž na téma **stomické pomůcky ve vodě**. Z vašich odpovědí vyplývá, že se koupete rádi a bez obav a že se na moderní stomické pomůcky můžete spolehnout. Více informací na dané téma napsala předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová. Pokud vás trápí, že nevíte, kde pořídit vhodné plavky, tak vás odkážu na loňské číslo našeho časopisu 1/2014, kde jsme se tomuto tématu věnovali.

V létě řada z nás dává přednost lehčím jídlům a omáčky či vepřo knedlo zelo si necháváme na chladnější dny v roce. Mnohem častěji jíme saláty a grilujeme na našich zahrádkách v kruhu rodinném či s přáteli zeleninu a maso. Požádali jsme nutriční terapeutku MUDr. Jaroslavu Pavlíčkovou z Krajské nemocnice v Pardubicích, aby nám napsala **pár tipů k letnímu stravování a k pitnému režimu**. Její doporučení i recepty najdete na straně 26. Alice Křepínská nás seznámí s méně známými přílohami k jídlům, které jsou chutné, zdravé a mohou obohatit váš jídelníček. Určitě některé recepty vyzkoušejte!

Jelikož se stále na StomaLince® setkáváme s dotazy na správný postup při ošetřování stomií, věnujeme se tomuto tématu i v našem časopise. Víte, že se říká, opakování matka moudrosti a proto si pro vás naše stomasestřičky připravily **postup ošetřování v poněkud netradiční zábavné formě**. Projděte si ho krok za krokem a přesvědčete se, že dopřáváte své stomii tu nejlepší péči.

Milí čtenáři, věřím, že se vám toto číslo časopisu RADIM bude líbit, že pro vás bude inspirativní a dozvíte se i řadu zajímavostí. Za celou redakci časopisu bych vám chtěla popřát krásné, slunné léto, hodně hezkých zážitků s vašimi blízkými a pěkné chvíle odpočinku s naším časopisem.

Pěkné léto!

Jana Příkrylová

RADIM, časopis pro stomiky
1/2015. Vychází dvakrát ročně v Praze

Šéfredaktorka:

Bc. Jana Příkrylová

Redakční rada:

Předseda: Bc. Jana Příkrylová

Členové:

MUDr. Tomáš Mrázek, PhD., MBA,

MUDr. Petr Večeřa, Mgr. Veronika

Zachová, Milada Karlovská, Alice

Křepínská, Ing. Jaroslav Skokan

Jazyková korektura:

Mgr. Hana Příkrylová

Vydavatel:

ConvaTec Česká republika s. r. o.,

Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1

Tel.: 800 122 111, IČO: 28241711

Evidenční číslo: MK ČR E 14040

Fotografie: ilustrační foto, ilustrace

(Photos.com, 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.

NOVÉ TVÁŘE VE SPOLEČNOSTI

Změna patří k životu a patří i k naší společnosti. K personálním změnám u nás došlo koncem loňského roku a začátkem toho letošního. Náš tým se rozrostl o dva nové obchodní zástupce v regionu jižní Morava a jednu dámu na StomaLince®. Možná už jste měli možnost si s ní popovídat nebo se s ní setkat na Setkáních stomiků®. Představujeme vám kolegy Mgr. Milana Tehlára, Bc. Barboru Caltovou a Vladěnu Starou.

Mgr. Milan Tehlár

Jmenuji se Milan Tehlár a pocházím z Brna. Společnost ConvaTec je pro mne velkým pojmem již od roku 2001, kdy jsem začal pracovat pro zahraniční společnost v oblasti zdravotnických pomůcek. V minulosti jsem se rovněž zabýval hojením ran a péčí o inkontinentní pacienty. V létě loňského roku jsem si začal pohrávat s myšlenkou změnit zaměst-



nání a pracovat pro společnost, o které jsem mnohé věděl. Jelikož jsem sportovec a mám rád výzvy, přihlásil jsem se do výběrového řízení na pozici obchodní zástupce. Po závěrečném kole výběrového řízení jsem čekal několik dní a když mi ředitel firmy ConvaTec oznámil pro mne životní příležitost nastoupit do této společnosti, neváhal jsem ani vteřinu a s nadšením jsem tuto zprávu přijal. A je tomu tedy již několik měsíců, kdy mne práce opravdu naplňuje a musím se přiznat, že se prací rovněž i bavím. Při práci se stomickými sestrami, lékaři a vedením nemocnic se cítím jako ryba ve vodě. Možná to bude i tím, že jsem narozen ve znamení Ryb. Přidanou hodnotou této práce je rovněž pomáhat. To mi společnost ConvaTec umožňuje prostřednictvím osobního setkání se stomiky, kdy osobně, nebo prostřednictvím lékařů, ale hlavně ve spolupráci se stomasestrami dokážeme vyřešit mnohdy složitou životní situaci pacientů. Odměnou a podporou

jsou pro mne spokojení uživatelé našich pomůcek. Velkou motivací je pro mne i možnost být součástí úspěšné a inovativní společnosti, kde se neusíná na vavřínech, a proto máme neustále vedoucí postavení na trhu se stomickými pomůckami. Potěšením bylo uvádět začátkem tohoto roku novinky z našeho sortimentu a posunout tím kvalitu života českých stomiků zase o kus výš. Jako vystudovaný učitel jsem velice rád, že jsem zdědil po svém dědečkovi ze Slovenska i obchodní nadání, pracovitost a vztah k rodině, kde hnacím motorem jsou vedle manželky i dvě děti Terežka a Matýsek. Radostí je pro mne jejich spokojenost a rovněž i možnost vysvětlovat svým dětem, že prací můžeme pomáhat druhým lidem, kteří mají vážné zdravotní problémy. Vedle rodiny je mým velkým koníčkem cestování a sport. Je to především basketbal, plavání a v létě běhání. Těším se na pozitivní životní příběhy s vámi, čtenáři časopisu RADIM, a na nové zážitky ve společnosti ConvaTec.

Bc. Barbora Caltová

Jmenuji se Barbora Caltová a jsem velmi potěšena, že se vám mohu na tomto místě představit. V posledních čtyřech letech jsem pracovala jako zdravotní sestra. Věřím, že jsem za tu dobu dokázala zmírnit trápení mnoha nemocným lidem. Práce v nemocnici pro mě byla školou života. Naučila mě vážit si všech lidí a naučila mě pomáhat těm, kteří to potřebují. Protože jsem člověk energický a ráda objevuji nové, zatoužila jsem po změně a nastoupila jsem jako obchodní zástupce do společnosti ConvaTec. Mojí parketou je krycí obvazový materiál zejména na chronické rány, který urychluje hojení a ulehčuje nemocným život. Jsem si vědoma, jak moc jsou důležité pro úspěšnou léčbu kvalitní zdravotnické pomůcky, a proto je mi velkou ctí, že mohu pracovat pro společnost, která právě takové pomůcky nabízí. A co ráda dělám? Jsem ráda v pohybu ať už na kole, na lyžích, na svých

představení

vlastních nohách a nebo na mé milované motorce, na které s oblibou objevuji krásy okolního světa. Jsem veselá a jsem ráda mezi lidmi, ale zároveň si dokážu užít i chvílky samoty s pěknou knížkou a dobrou kávou. Jsem si jistá, že prostřednictvím své práce jsem prospěšná mnoha nemocným, ale i obětavým lékařům a zdravotním sestřám. Na závěr vám všem přeji hodně zdraví a elánu do života.

Vladěna Stará

Vážení čtenáři, jmenuji se Vladěna Stará, pocházím z Veselí nad Lužnicí, ale od roku 1976 žiju v Praze. Téhož roku jsem začala pracovat jako zdravotní sestra na chirurgii, později ještě v proktologických poradnách a jako stomická sestra v Nemocnici Milosrdných sester sv. Karla Boromejského v Praze. Od roku 2012 jsem pracovala v domově seniorů. Pracovní nabídka společnosti ConvaTec mě velice potěšila. Je pro mě ctí pracovat ve společnosti, která pomohla a pomáhá v životě lidí se stomií – stomikům. Stomické pomůcky této společnosti považuji díky svým dlouholetým

praktickým zkušenostem za nejlepší na našem trhu. Umožňují stomikům vrátit se plně do života. Mám tři dospělé samostatně žijící děti, konečně jednoho vnuka Adámka a bezvadného manžela. S mužem rádi cestujeme po republice, chodíme na výlety, jezdíme na kole – hlavně na jihu Čech. Máme rádi moře, šnorchlování, a tak často vylétáme k Rudému moři a užíváme si pozorování korálů a ryb všech barev a druhů. Budu s vámi, klienty, v kontaktu ať formou bezplatné StomaLinky® ConvaTec – 800 122 111 či na akcích – Setkání stomiků® – kde vám budu moci prezentovat stomické pomůcky ConvaTec a snažit se poradit, pokud máte nějaký problém se svou stomií. Těším se na vás.

My ve společnosti ConvaTec jsme rádi, že jsme našli tak milé kolegy a přejeme jim, ať se jim u nás líbí!


Bc. Jana Přikrylová, šéfredaktorka



*Gratulujeme
naší kolegyni
Marušce Rogulské
k narození syna
Oliviera*

ZKUŠENOSTI S TVAROVATELNÝM SÁČKEM ESTEEM®




Vážení čtenáři, dovoluji vám, abych vás seznámila s novinkou společnosti ConvaTec: prvním jednodílným stomickým sáčkem Esteem®  s tvarovatelnou technologií a se zkušenostmi s touto pomůckou ze strany pacienta pana S. S. z Mostu.

Tento stomický sáček splňuje jeden z posledních požadavků kolostomiků a ileostomiků. K těmto požadavkům patří bezpochyby větší bezpečnost, kdy tvarovatelná část na pomůcce zabráňuje podtékání výměšků pod pomůcku, a tím chrání pokožku v okolí stomie. Otvor se vytvaruje a přizpůsobí každému tvaru stomie do velikosti maximálně 40 mm.

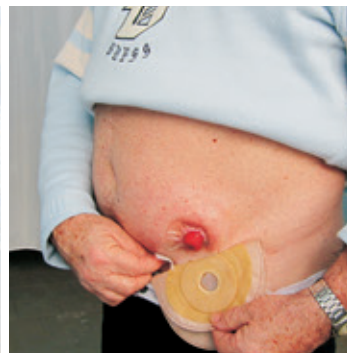
Flexibilita a zvláště pak **diskrétnost** – nová pomůcka vám zaručuje stejnou flexibilitu jako stávající stomický sáček bez tvarovatelné technologie. Umožňuje tak stomikům zcela volný pohyb bez omezení. Což ocení zvláště stomici, kteří se po rekonvalescenci vrací do svého zaměstnání, ke svým společenským a sportovním aktivitám.

Komfort zajistí příjemný povrchový materiál a hlavně pak kontrolní okénko, které umožní jak kontrolu stomie, tak snadnější nalepení sáčku. Oboustranný potah z jemné netkané textilie dobře saje pot, nešustí a je příjemný na dotek.

Jak na **rozdíly a především výhody** nahlíží jeden z mých pacientů S. S., který **nahradil dvoudílný stomický systém za jednodílný Esteem®  s tvarovatelnou technologií?**

Z dosavadních zkušeností pana S. S. je velkou výhodou u tvarovatelné technologie její snadná příprava bez použití nůžek. Tvarovatelná část je pěkně a jasně označena. Otvor se snadno vytvaruje do tzv. manžetky, která jemně a **bezpečně obemkne stomii** i v mírně **nerovném a zizveném terénu**. Je mnohem **diskrétnější**.

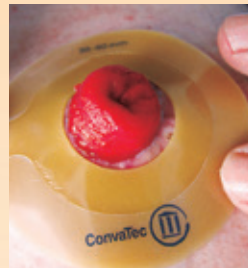
Hygieničtější – při výměně sáčku u dvoudílného systému zůstávalo větší množství stolice nalepené na podložce, stolice neodpadla do sáčku. Zbytky stolice způsobovaly občasné zanesení stolice pod podložku. U nového systému stolice vždy odchází do sáčku. Nová pomůcka je **flexibilnější**. Podložka u 2D systému s přírubou více omezuje v pohybu, při sezení, při jízdě v autě, při práci na zahrádce, při běžných aktivitách. Pan S. S. vyzdvihuje výbornou **přilnavost** nové pomůcky ke kůži. Dodává mu větší pocit bezpečí v tom smyslu, že se mu již stolice nikdy nedostává pod pomůcku. Při odstraňování pomůcky dochází k lehkému kompletnímu **odstranění sáčku i s tvarovatelnou částí najednou**. Díky kontrolnímu okénku dochází ke **snadnějšímu nalepení sáčku**. Jediné, na co je důležité při výběru sáčku nezapomenout, aby průměr tvarovatelné části



byl menší, než je průměr stomie. Aby se otvor tvarovatelného kroužku mohl vytvarovat do manžetky.

DŮLEŽITÁ PRAVIDLA

Postupovat podle grafického znázornění na tvarovatelném kroužku.



1/ Zvolit správný průměr tvarovatelného kroužku

2/ Nutno zvolit menší průměr



Vážení čtenáři, pokud vás tato pomůcka oslovila, neváhejte se objednat ke konzultaci k vaší stomasestře, která vám o nové pomůcce podá další informace a eventuálně vám pomůže při jejím výběru.


Jana Hyklová,
staniční sestra – chirurgické oddělení,
stomasestra, Nemocnice v Mostě,
o. z. K. Z., a.s. Ústí n/L. ■



Esteem® tvarovatelný

- flexibilita
- bezpečí
- jednoduchost
- spolehlivost
- diskrétnost

ConvaTec 



KDE hledat pomoc s HOJENÍM RAN?

ilustrační foto

Jak jistě víte, společnost ConvaTec se nezabývá pouze vývojem a výrobou stomických pomůcek, ale mezi její oblasti zájmu patří i výrobky vlhkého hojení ran. Každoročně uvádíme v této oblasti řadu novinek na náš trh. MUDr. Júlia Černoorská, která výrobky vlhkého hojení ran používá již dlouhou dobu a má s nimi výborné zkušenosti, standardně odpovídá v této sekci na vaše dotazy. Pro tentokrát však uděláme výjimku.

Často se na nás obracíte s dotazy, zda známe nějakého doktora ve vašem okolí, který by byl ochoten se na vaši ránu podívat a případně vás léčit právě prostředky pro vlhké hojení. Zatímco v zahraničí je používání těchto prostředků samozřejmostí, u nás tomu ještě tak není. Rozhodli jsme se proto, že jako společnost ConvaTec budeme dělat osvětu v oblasti hojení ran jak mezi vámi, pacienty, tak i mezi zdravotními profesionály. Jednou z aktivit na vás, pacienty, jsou např. prezentace na Setkáních stomiků®, kde vás seznamujeme s těmito moderními výrobky.

I u nás se však najdou lékaři, kteří fandí moderním technologiím a právě s těmito odborníky jsme se rozhodli navázat hlubší spolupráci v rámci takzvaných oblastních center,

kteřá by postupně měla být v celé České republice. Tato zařízení vám, pacientům s chronickými ranami, budou sloužit jako „regionální centra pomoci“. Mají smlouvy s většinou zdravotních pojišťoven, zejména pak s VZP. V těchto centrech se používají naše výrobky, které patří k nejlepším a nejprodávanějším.

Pokud vás tedy trápí problémy s chronickou ránou (např. diabetická noha, bérčový vřed, proleženina a další), můžete se na tato centra obrátit a svěřit se těmto specialistům do péče.

Sestavili jsme pro vás tabulku všech zatím spolupracujících center. Pozorný čtenář si jistě všimne, že mezi těmito centry nalezne i soukromou ambulanci v Mělníku, kde pracuje právě naše MUDr. Júlia Černoorská.

hojení ran

LÉKAŘ	ZAŘÍZENÍ	ADRESA	TEL./MAIL/WWW
doc. MUDr. Tomáš Skříčka, CSc.	NCA-KEPHAS, s. r. o., chirurgie	Mendlovo nám. 1a Brno	543 217 594, 724 749 521 ncakephas@volny.cz http://nca-kephas.cz
MUDr. Karel Šustr	Poliklinika sever, chirurgie, ambulance chronických ran	Na Sadech 23, České Budějovice	778 068 636 www.poliklinikasever.cz
MUDr. Miroslav Chaloupka	Soukromá chirurgická ambulance, chirurgie	Žižkova 291 Český Brod	321 620 021, 777 620 200 mchdch@volny.cz www.lecba.cz
MUDr. Danuta Petrášová	kožní ambulance	Masarykovy sady 28 Český Těšín	558 731 749 www.tesin.cz/en/?adresar-firem =mudr-danuta-petrasova
MUDr. Lukáš Adamko	Chirurgie Lán, chirurgie	Na Dlouhém lánu 11, Praha 6	251 097 221 info@chirurgielan.cz www.chirurgielan.cz
MUDr. Sylva Zajícová	ABC derma s. r. o. – Zdravá kůže Havířov, dermatologie	Karvinská 5 Havířov	596 811 810 www.zdravakuze.cz
MUDr. Andrea Cenková	Jesderma s. r. o., kožní ambulance	Palackého 2/1341 Jeseník	731 653 665 andrea.cenkova@post.cz http://jesderma.webnode.cz
MUDr. Júlia Černožorská, Ph.D. MUDr. Radmila Divišová	Dermal centrum, dermatologie	Pražská 103 Mělník	315 621 253 www.kozni-melnik.cz
MUDr. Jaroslav Urbánek	Dermatologická praxe s. r. o., dermatologie	Bořivojova 540/30a Olomouc	608 058 894 derma-praxe@seznam.cz www.dermatologieolomouc.cz
MUDr. Sylva Zajícová	ABC derma s. r. o. – Zdravá kůže Havířov, dermatologie	Sokolská 49 Ostrava	596 124 030 www.zdravakuze.cz
MUDr. Zbyněk Kraus	Chirurgia-center s. r. o. chirurgie	T. Brzkové 942/15 Plzeň-Škvřetany	377 540 707, 737 535 095 chirurgiacenter@seznam.cz http://chirurgiacenter.webnode.cz
MUDr. Vladimír Švejcar	Trauma s. r. o., chirurgie	Jiráskova 252 Poděbrady	325 615 062 chir@chir.cz www.chir.cz/centrum_ran
MUDr. Miroslav Kulík	Poliklinika Palackého chirurgie	Palackého 5 Praha 1	224 947 715 info@chirurgie-kulik.cz www.chirurgie-kulik.cz
MUDr. Ilona Michalová	Poliklinika Plaňanská, chirurgie	Plaňanská 573/1 Praha 10	603 237 251, 281 019 292 i.michalova@volny.cz www.medifin.info/stranka-poliklinika-malesice-24
MUDr. Monika Bardoňová	Kožní ambulance Třinec	Poštovní 415 Třinec	558 330 958 www.koznitřinec.cz
MUDr. Daniel Niessner	Chirurgická ambulance Vítkov s. r. o., chirurgie	Opavská 90 Vítkov	556 314 306, 556 314 111 chirurgie.vitkov@email.cz

Vždy aktualizované informace o těchto centrech najdete na **www.convatec.cz**.
Věříme, že jsou pro vás tyto informace užitečné. V případě dotazů se obraťte

na naši **bezplatnou linku 800 122 111**.
Rádi vás uslyšíme a poradíme vám.

Redakce časopisu

NIKDY jsem se s faktem, že mám stomii, NETAJIL.

V tomto rozhovoru vám představíme pana Josefa Matouška. Josef již osm let vede Klub stomiků Přerov a jeho zásluhou tento, byť počtem členů nevelký klub stomiků, pravidelně pořádá spoustu zajímavých akcí. Pan Matoušek je zároveň i členem výboru celorepublikového sdružení stomiků České ILCO. Určitě by vás vůbec nenapadlo, že právě on měl po založení stomie velké problémy s jejím přijetím. Trvalo celé dva roky, než stomii akceptoval a mohl tak naplno znovu začít žít svůj život.

Pepo, jak to vlastně všechno začalo? Kdy jsi zjistil, že s tvým zdravím není něco v pořádku?

Asi před 12 lety mě začalo bolet v podbřišku. Šel jsem k urologovi, který mne vždy vyšetřil, ale příčinu bolestí neobjevil, tak mne pozval po čase znovu na kontrolu a tak to šlo pořád dokola a k ničemu to nevedlo. Zároveň jsem začal hubnout, i když chuť k jídlu mě nepouštěla a jedl jsem hodně. Po dvou letech už jsem ztratil trpělivost. Popravdě řečeno trochu jsem se naštvál a podle tehdejších statis-

tik o výskytu počtu nových případů onkologických onemocnění v naší zemi jsem dospěl k jednoduchému výpočtu – v České republice je cca 5 000 nových případů rakoviny ročně, to jsem vydělil počtem krajů a výsledek počtem nemocnic v daném kraji. Vyšlo mi, že statisticky připadá na nemocnici v Přerově 26 nových onkologických onemocnění za rok, a řekl jsem si, co když jsem mezi nimi i já. Obrátil jsem se na svého známého, který je lékař, a v krátké době absolvoval kolonoskopii. Bohužel s pozitivním výsledkem. Pak už jsem velmi rychle dostal termín k operaci. Bylo mi tehdy 53 let.



Věděl jsi dopředu, že budeš mít stomii?

Chirurg mě na tu možnost samozřejmě upozornil, i když mi slíbil, že se bude snažit, aby to bylo bez stomie. Když jsem se po operaci probudil, stál u mojí postele a oznámil mi, že stomii musel udělat. To jsem na něm ocenil, že mi to hned na rovinu řekl. Po operaci mě ještě čekalo ozařování a chemoterapie. Objevily se i komplikace s hojením rány. Doma se o mě ale perfektně starala moje dcera, která každé dva dny profesionálně prováděla čištění operační rány, jak ji to naučili v nemocnici, přestože není zdravotní sestra. Dceru pak v ošetřování vystřídal moje žena Marta. Měl jsem taky ještě po ozařování velké problémy s močovým měchýřem, ale časem se všechno zahojilo.

Jak jsi po operaci psychicky zvládal fakt, že máš trvalou stomii?

Velmi, velmi špatně, doslova mě to psychicky srazilo na kolena. Pomůcky mi musela vyměňovat moje žena Marta. V podstatě jsem celé dva roky po operaci na stomii nesáhl, protože mě vždycky přepadla velká úzkost a třes. Marta ale se mnou měla velkou trpělivost a sta-



rala se o mě. Nakonec to dopadlo tak, že Marta musela na operaci žlučníku a mně nezbylo nic jiného, než to zvládnout sám. A od té doby to jde bez problémů. Nikdy jsem se s faktem, že mám stomii, netajil, protože si myslím, že čím víc se člověk snaží cokoliv utajit, tím víc se o tom za jeho zády mluví. Od té doby jsem už několikrát vyprávěl svůj příběh na školení stomických sester.

Co dalšího ti pomohlo se se stomií smířit?

V rodině to bylo rozhodně narození nejprve vnučky Michalky, a nyní to podpořil ještě vnuk Eriček. A mimo rodinu to byla skutečnost, že mi stomická sestra z přerovské nemocnice Věra Hradilová řekla o tom, že v Přerově existuje klub stomiků, kam jsem začal chodit.

Jak založení stomie ovlivnilo tvou profesi?

Dost zásadně, protože jsem byl už delší dobu diabetik. Stomie tedy v mém případě znamenala odchod do plného invalidního důchodu. To byla pro mě velká rána, protože jsem měl moc rád svoji práci. Pracoval jsem jako vedoucí technik bezpečnosti práce v ČEZu a měl jsem na starosti celou Moravu. Moje práce pro mě opravdu hodně znamenala. Chtěl bych ocenit, že ČEZ se ke mně zachoval velmi dobře, protože po mém odchodu do invalidního důchodu mi umožnil doplnit si vzdělání bezpečnosti práce platně v zemích EU. V Domě techniky Ostrava s. r. o.



Smířit se se stomií bylo velmi těžké. Nejvíce mi pomáhala rodina a velkou motivací bylo narození vnoučat Michalky a Erička.



jsem se spoustu věcí naučil, kromě odborných znalostí a legislativy tam byly i přednášky o tom, jak se dále správně orientovat obecně v zákonech a vyhláškách, jak se prezentovat a vystupovat na veřejnosti. Kurz jsem úspěšně absolvoval a obhájil svoji diplomovou práci. Kurz mi moc pomohl i po psychické stránce, neboť v době, kdy mi bylo sděleno, že mám rakovinu, jsem se musel učit a jaksi nebyl čas o nemoci přemýšlet.

Vraťme se zpět ke klubu stomiků v Přerově.

Do klubu jsem se dostal asi tři čtvrtě roku po operaci. Vzpomínám si, že na první schůzi, kam jsem přišel, zrovna slavila svoje narozeniny stomasestra z přerovské nemocnice Věra Hradilová. Tehdejší předsedkyně klubu byla vážně nemocná, a tak mě do té práce pomalu zasvětila. Po jejím odchodu asi po dvou letech jsem se stal jeho předsedou. V klubu stomiků jsme všichni, jak se říká, na jedné lodi, ať už mladší nebo starší stomici. Organizujeme každoročně jeden rekondiční pobyt (letos pojedeme do Jeseníků) a na další se připojujeme již tradičně ke Slezskému klubu v Ostravě. V současné době je mojí velkou pomocnicí v klubu moje vnučka Michalka, které je osm let. Při každé schůzi nám pomáhá, s čím je potřeba, a beru ji s sebou i na rekondiční pobyt, kam jezdíme s ostravským klubem. Tam Michalka pomáhá při losování tomboly a při ceremoniálu přijímání nových stomiků. Je to



pro ni hra, a dokonce i doma si vytvořila svůj vlastní klub, nikoliv stomiků, ale rybiček. I vnuk Eriček už ví, že děda má stomii a občas mi také asistuje, když si píchám inzulin.

A co tvoje koníčky, vrátil ses k nim po operaci?

Mým koníčkem je myslivost a příroda. Po operaci to šlo nejprve pomalu. Dnes si rád vyjdu jen tak do lesa pokochat se a v zimě pak přikrmit. Příroda je vždy krásná a neustále nás něčím překvapuje. A to se snažím zachytit fotoaparátem. To je můj druhý koníček. Jaro má své kouzlo, vše se probouzí ze zimního spánku a ta vůně jara... Škoda, že nejde zachytit na fotku, ale každý, kdo do přírody chodí, tu vůni cítí. Před námi je léto a už jsou tady zajíci, srnečci, ale i prase divoké a při trochu štěstí liška nebo kuna. Z pernaté bažant, holub hřivnáč, hrdlička, sojka. Při vrcholu léta přijdou houby, které Michalka tak ráda sbírá a pak se s nimi fotí. Nemoc mě trochu omezila v chůzi, proto chodím již s hůlkou, ale to jaksi patří i k věku. Přibyli mi noví a mladší společníci Michalka a Erik.

Vím, že jako předseda přerovského klubu jsi velmi aktivní a tvoje aktivita byla dokonce veřejně oceněna.

Stále se snažím vzdělávat v oblasti chodu neziskových organizací. Před několika lety jsem absolvoval čtyřměsíční rekvalifikační kurz, pořádaný Neziskovkami.cz, kde jsem získal možnost nabrat zkušenosti a naučit se dobře vést náš klub. Kurz zahrnoval vše, od úvodu do teorie managementu, přes strategické řízení, marketing, právní minimum, finanční a projektové řízení, efektivní rozhodování až po manažerskou komunikaci a vedení lidí. Ostatní účastníci kurzu byli pracovníci





V přerovském klubu stomiků jsme všichni, jak se říká, na jedné lodi, ať už mladší nebo starší stomici.



z vedení hospiců, charit, diakonií a pacientských organizací jako je Svaz paraplegiků, Aliance žen s rakovinou prsu, Sdružení celiaků ČR, DebRA ČR nebo z Hnutí za aktivní mateřství. Společná účast a debaty s nimi byly pro mne velkým přínosem. Obhajobu závěrečné práce jsem absolvoval úspěšně a pak jsem začal získané vědomosti uplatňovat v praxi. Náš přerovský klub stomiků začal pracovat na kvalitě, našel si ve společnosti své místo, zdvojnásobila se jeho členská základna.



Jeho rozvoje si povšimlo i okolí. Jsme více vidět a snadněji prosazujeme své záměry. Oslavy 20 let od založení klubu se zúčastnili senátor a primátor města Přerova Ing. Jiří Lajtoch, poslankyně Evropského parlamentu MUDr. Olga Sehnalová a přední lékařští a zdravotničtí pracovníci a samozřejmě naši kole-

gové stomici ze spřátelených klubů stomiků v Ostravě, Opavě a Novém Jičíně. Pozvání přijala předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová a předseda SLOVILCO pan Ján Čačko. Při této příležitosti všichni zúčastnění obdrželi z rukou primátora pamětní medaili. Kurz organizovaný Neziskovkami.cz mne motivoval k zapojení se do dobrovolnické činnosti. V roce 2011 jsem pomohl založit nový Spolek stomiků v Olomouci. Olomoucký kraj tuto činnost ocenil a v roce 2012 mi byla udělena cena za dobrovolnickou činnost „Křesadlo“ v oblasti sociálních služeb a sociální práce

Máš také zásluhu na tom, že v roce 2007 získala titul Sestra roku právě stomasesestra Věra Hradilová z přerovské nemocnice.

Ano, kandidáty do této soutěže může navrhnout kdokoli – ať už zdravotník, pacient nebo předseda Klubu stomiků. Tak jsem napsal nomináční dopis, ve kterém jsem se zmínil, jak moc Klubu stomiků Přerov Věra Hradilová pomáhá nejen odbornou péčí, ale i po psychické stránce. A vyšlo to – naše stomasesestra byla vyhodnocena sestrou roku, a to bylo, myslím, velké ocenění její více než třicetileté práce ve zdravotnictví a šestnáctileté praxe ve stomické poradně.

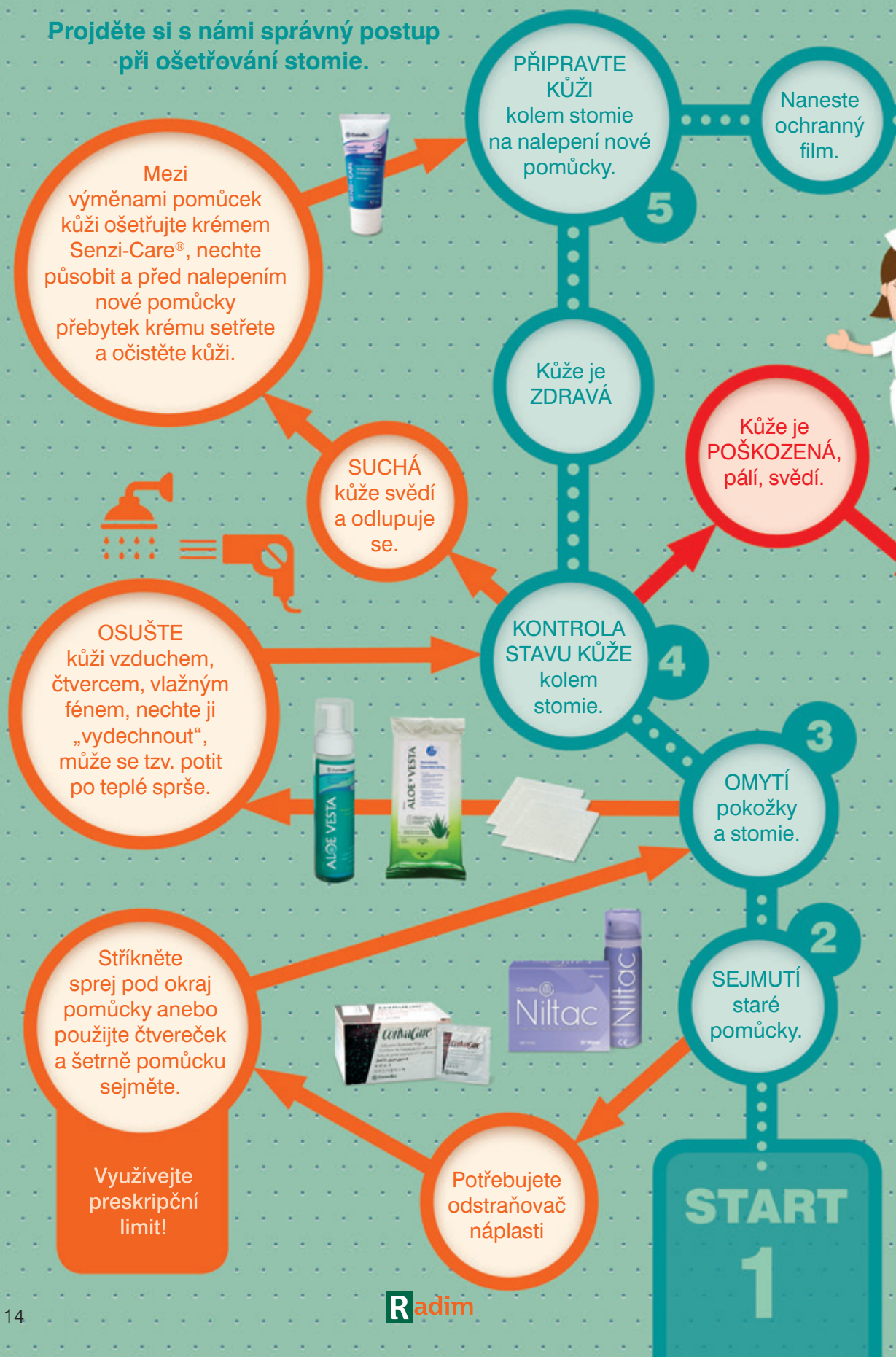
Děkuji za rozhovor a přeji jménem svým i jménem čtenářů časopisu RADIM, ať se ti i nadále daří jak v osobním životě, tak v tvé práci pro ostatní stomiky.

Alice Křepínská,
StomaLinka® ConvaTec



CESTA TAM A ZASE ZPÁTKY

Projděte si s námi správný postup při ošetřování stomie.



KY ANEB JAK OŠETŘOVAT STOMII

Mgr. Veronika Zachová, stomasestra, chirurgické oddělení VFN



POTŘETE
KŮŽI,
nastříkejte
sprej.

KONTROLA
VÝVODU.

POKOŽKA
kolem
stomie
PÁLÍ.

Pozorujete-li
NEROVNOSTI,
kožní řasy, zúžení
vývodu, změny
na sliznici.

VELIKOST
OTVORU v šabloně
odpovídá velikosti
vývodu, překreslete
ji na rub
pomůcky.

Kontakuje
stomasestru, vhodná
je aplikace ochranného
pudru a výběr správné
pomůcky a příslušenství.
Případné komplikace řešě
se stomasestrou. Poradí
vám tipy a triky proti pod-
tékání pomocí past
či kroužků.

Jděte
na políčko
5

I když časem
připravujete
pomůcku „od oka“
nezapomeňte
VELIKOST
ZKONTROLOVAT.

Pokud
nepoužíváte
ochranný filtr,
jděte
na políčko
6

Zlehka
nasypte pudr na
poškozená místa, přebytek
sfoukněte fénem nebo setřete
suchým čtvercem. Na zdravé kůži
nesmí pudr zůstat, sníží by
lepivost pomůcky.
Na poškozených místech kůže
pudr zgelovatí a podložka
tak lépe přilne. Na zdravou
kůži můžete použít
ochranný film.

„Opakování je matka
moudrosti.“

Vystříhňte,
vytvarujte
a nalepte
NOVOU
POMŮCKU.

6

CÍL
7

Stomasestru navštivte
alespoň jednou do roka, i když jste
na této „cestě“ šampióni.



CESTA TAM A ZASE ZPÁTKY

ANEB JAK OŠETŘOVAT UROSTOMII

Milada Karlovská, urologická ambulance NNB

Zdravá urostomie má sliznici růžovou, vlhkou; bez povlaku viz foto.
Změní-li se barva a vzhled stomie je nutno ihned navštívit lékaře.

START 1

U urostomií
vyměňujte
pomůcku
ráno
(vylučování
moče je
menší).

2

ŠETRNÉ
SEJMUTÍ
staré
pomůcky.
NETRHAT!



Potřebujete
odstraňovač
náplasti.

K omytí
NEPOUŽÍVEJTE
parfémovaná
mýdla.
Přidrže na urostomii
tampon.

3

OMYTÍ
pokožky
a stomie.



MUŽI:
pravidelně oholte
okolí stomie.
Doporučujeme el.
holící strojek,
nedojde k poranění
pokožky.



Kůže je
POŠKOZENÁ,
pálí, svědí.

OSUŠTE
kůži vzduchem –
vlažným fénem,
pokožka se prohřeje
a není drážděna
vytíráním.

4

KONTROLA
STAVU KŮŽE
kolem
stomie.

SUCHÁ
kůže svědí
a odlupuje
se.

Kůže je
ZDRAVÁ.

rady stomasester



**CÍL
8**

7
Sáček
VYPOUŠTĚJTE,
když je
z jedné třetiny
naplněný.

„Opakování je matka
moudrosti.“



Použijte pudr
Stomahesive®.
Jemně poprašte
poškozenou
kůži.



5
Jděte
na políčko

Kůži
OŠETŘETE
krémem
Senzi-Care®.



5
PŘIPRAVTE
KŮŽI
kolem stomie
na nalepení nové
pomůcky.



6
K OCHRANĚ
kůže použijte
Ochranný film.
Ochrání pokožku
při podtečení.
Je lepicí a pomůcka
lépe drží.



6
NALEPTE
novou
pomůcku.

- Podložky u urostomií lepíme vždy od spodní poloviny, tak, aby byla zajištěna suchá pokožka.
- Po nalepení spodní části odstraníme tampon a přilepíme horní polovinu.
- Prsty obkroužíme nejprve u urostomie, poté po obvodu podložky.
- Dvoudílný systém vydrží 2–3 dny.
- Jednodílný systém měníme denně = poté lepicí hmota přestává být léčivá a přívětivá k pokožce, naopak je zásobníkem bakterií.

HISTORIE OPERACÍ STOMIE

Celý svět se řítí kupředu a často zapomíná na svoje hrdiny, nositele pokroku. A těmito jsou na poli medicíny průkopničtí lékaři, chirurgové, kteří měli ve své době dost odvahy experimentovat s novými operacemi, například s vytvořením umělého střevního vývodu při selhání jiné, tehdy dostupné léčby. Když se ohlédneme zpět do historie, tak dějinný vývoj operací stomie byl následující: vytvoření stomie bylo nejprve připojeno k ošetření traumatu střev, poté následovalo období vytvoření samostatných plánovaných stomií a až nakonec byla stomie spojena s resekcí střeva.

Historie kolostomií

Počátky stomické chirurgie mají kořeny v dalekém starověku a je příznačné, že slovo „stoma“ – česky „ústa“ má svůj původ v řeckém jazyce, protože Řekové často válčili a jejich lékaři měli značné zkušenosti v ošetření poranění břicha.

První zmínku nalézáme v období 350 př. n. l., kdy **Praxagoras z Kósu** úspěšně upravil střevní vývod při poranění břicha. Další starověcí řečtí lékaři, např. **Hippokrates** a **Celsus**, již podali podrobné návody na léčbu střevních poranění, stejně jako později známý lékař **Galen** (129–216 n. l.). **Ve středověku** byla medicína ovlivněna hlavně církví a ta zakazovala metody, při kterých „byla prolévána krev“. V této době proto nedochází k výraznému rozvoji chirurgie a chirurgické zákroky prováděli pouze lazebníci. Koncem 15. a začátkem 16. století se vytvořením stomie opět řešily pouze následky válečných poranění, zmiňuje se o tom např. **Paracelsus** (1493–1541). V literatuře z 18. století již nacházíme více informací o stomických operacích nejen u dospělých, ale i u dětí. Ke konci 18. století začali někteří lékaři v Evropě používat stomii jako indikovaný operační výkon u pacientů s onemocněním střev. První zprávy o plánovaném chirurgickém vytvoření kolostomie jsou z roku 1710, kdy doktor medicíny a anatomie pan **A. de Littré** navrhl cékostomii jako léčbu atresie anu (vrozené anomálie s nevyvinutím konečníku). Jeho myšlenka byla realizována až v roce 1776. Tehdy francouzský chirurg **Pillore** provedl plánovanou stomii jako poslední možnost u pacientky se stenujícími nádorem konečníku, protože ostatní agresivní

nechirurgické zákroky, jako ruční dilatace, podání rtuti jako projímadla, nedokázaly vyřešit neprůchodnost střev. Otvor byl udělán do slepého střeva (céka) a střevo bylo přišito na kůži. Pacientka nepřežila ani jeden měsíc, příčinou smrti při pitvě nebyla operační komplikace, ale gangréna tenkého střeva, ze kterého byly získány 2 kg rtuti!

Britský chirurg **Cheselden** byl jedním z nejprestižnějších chirurgů v 18. století. V roce 1750 operoval 73 letou pacientku jménem Margaret White. Odstranil jí 55 cm mrtvého střeva a vyvedl malý kousek střeva, který pak visel z břišní stěny (obr. 1). Bohužel nevíme, zda to byla kolostomie nebo ileostomie. I přes špatné hygienické podmínky paní žila ještě mnoho let po operaci. Jako první provedl úspěšnou levostrannou stomii francouzský chirurg **Duret** v r. 1793 u dítěte s atrezií anu, pacient žil se stomií 43 let. Zásadním mezníkem v historii chirurgie byl rok 1794, kdy byl zrušen zákon, který po staletí odděloval chirurgii od medicíny, a tento obor byl začleněn do standardního vzdělávání pro lékařské povolání. 19. století pak přálo rozvoji chirurgie, přibývalo postupně střevních i jiných operací. Britský chirurg **Pring** po operaci v roce 1820 podrobně popsal tvorbu kolostomie na esovitě klíčce a komplikované zotavení pacientky. Je to snad první záznam o pooperačních komplikacích stomie, jako jsou vředy kůže, prolaps a také první zaznamenaná diskuse o stomických materiálech. Napsal tehdy, že „stomie je pro





pacientku morální a fyzická výhoda, protože jí vyřešila její střevní potíže a zároveň jí dala nový život.“ V roce 1884 pak

Madelung v Německu založil terminální sigmoideostomii po předchozí resekci tumoru a slepém uzávěru pahýlu rekta. Tento postup bývá považován za předchůdce inkontinentní resekce, jak ji prováděl později **Hartmann**, a která je využívána v nezměněné podobě dodnes. My se můžeme pyšnit tím, že se do historie stomických technik zapsal známý český chirurg **Karel Maydl**, přednosta I. chirurgické kliniky v Praze (**obr. 2**), který v roce 1884 poprvé provedl dvouhlavňovou sigmoideostomii a proti zapadávání stomie použil husí brk. Stomie se prakticky stejným způsobem zhotovuje dodnes a mnozí proto Maydla považují za jednoho z otců axiální dvouhlavňové kolostomie. Profesor Maydl mimo jiné rozvinul i operace břišních kýl, podporoval výzkum v chirurgii a byl velmi činný i na poli literárním. Z jeho doby také pocházejí první zmínky o pomůckách k ošetřování stomií. Byly velmi nedokonalé, vyráběly se ze skla, kovu nebo kůže zvířat. Kolostomie nebyla dlouho chirurgickou obcí vnímána příznivě a chirurgové ji prováděli velice neochotně. Až pokroky v lékařské vědě na přelomu 19. a 20. století, rozvoj anestézie, přísné dodržování zásad asepse a další lékařské objevy zajišťovaly větší pravděpodobnost úspěchu při operacích v dutině břišní. Standardizace chirurgického řešení stomie nastala v r. 1908, kdy **Miles** popsal amputaci konečníku.

Historie ileostomií

Dějinný vývoj ileostomií je daleko kratší a chudší. **Celsus** zastával názor, že pacienta s perforací tenkého střeva nelze léčit. Skepse chirurgů ohledně léčení nemocného nebo poraněného tenkého střeva nebo jeho využití na derivaci střevního obsahu ileostomií pak trvala staletí, důvodem byla obtížnost jejího ošetřování při agresivním působení střevního obsahu na kůži, minerální rozvrat pacientů atd. První operativní ileostomii provedl v r. 1879 **Baum**, německý chirurg z Gdaňska. Pacient zemřel za 9 týdnů na pooperační zánět pobříšnice. Průlomem se stal až rok 1943, kdy **Miller** provedl v jedné době totální kolektomii a první terminální ileostomii a ileostomie se stala součástí efektivní léčby ulcerózní kolitidy. V roce 1952 sir

Brooke z Británie vymyslel techniku everze při ileostomii – obrátil konec ilea zpět a fixoval jej ke kůži, tím vyřešil doposud časté problémy se stenózou stomie. Byl to skvělý a jednoduchý nápad a jeho technika se používá doposud (**obr. 3**). První kontinentní ileostomie, která zlep-



šila kvalitu života pacientů, vyžadujících totální kolektomii, byla popsána švédským chirurgem **Kockem** v roce 1969. Vytvořil rezervoár z ilea s vchlípeným segmentem střeva, který plnil funkci chlopně. Tato metoda umožňuje pacientům vyprázdnění jednoduchým zavedením katétru do stomie.

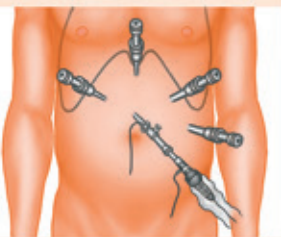
Historie urostomií

I v urologii došlo koncem 19. století k rozvoji operačních metod. Radikální operace močového měchýře však byly spojeny s vysokou mortalitou a nebyla vyřešena otázka implantace močovodů. Používala se **ureterostomie** – jednoduchý postup, při kterém byly močovody všity do břišní stěny, nebo **ureterosigmoideostomie** – močovody byly implantovány do esovitě kličky a moč odcházela společně se stolicí. Obě metody byly spojeny s výskytem vážných komplikací (infekce apod.) a až v roce 1950 americký chirurg **Bricker** vytvořil z malé části terminálního ilea nový močový měchýř, implantoval do něj močovody a střevo vyústil jako stomii – provedl **ureteroileostomii**. Tato metoda se používá dodnes.

Závěrem svého malého výletu do historie musím konstatovat, že jsem rád za sebe i za své pacienty, že žijeme v dnešní době, kdy operace střev a stomie jsou díky modernímu vybavení operačních sálů, využití nových chirurgických nástrojů a možnostem novodobé anestezie a komplexní pooperační péče na velmi vysoké úrovni. V minulosti měli lidé s onemocněním střeva často jen malou šanci na přežití.

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

LAPAROSKOPIKÉ OPERACE STOMIE



V příštím roce uplyne 25 let od první laparoskopické operace provedené v tehdejší Československu. Bylo to laparoskopické odstranění žlučníku a nikdo si v té chvíli plně neuvědomil, že chirurgie stojí na nezávadnější křižovatce svého vývoje. V následujících letech vyrostla generace chirurgů, kteří místo skalpelů začali používat trubičky s nástroji a poprvé museli rozpojit spojnici vlastního oka a pracujících rukou tím, že oči sledovaly obraz na monitoru a bez přímé zrakové kontroly operujících nástrojů.

Celá 90. léta tak byla ve znamení „závodů“ o zavádění nových typů operací, nových technologií či různých vylepšení. Vznikly nové sekce odborných společností, které se zabývaly právě touto novou nadějnou miniinvazivní metodou. A právě miniinvazivita vždy **byla a dodnes je** obrovskou výhodou laparoskopie.

Menší pooperační bolest, snížení množství infekčních komplikací při hojení pooperačních ran a včasnější návrat k předoperačním životním aktivitám jsou skutečnosti, jejichž pravdivost prověřil čas. Postupně se vedle čistě laparoskopických výkonů začaly objevovat výkony laparoskopicky asistované, kdy převážná většina výkonů je provedena laparoskopicky a jen menší část dokončena klasicky. I tento postup má svoji výhodu v menší invazivitě a rychlejší obnově střevní pooperační činnosti. Doplněním spektra miniinvazivních přístupů pak byla ručně asistovaná laparoskopie, kdy jedna ruka zavedená speciálním rukávцем do dutiny břišní „pomáhá“ při operaci ostatním laparoskopickým nástrojům.

V posledních letech po prvotní vlně nekritického nadšení ke všem typům laparoskopických přístupů u všech možných typů operací dochází k racionálnímu zhodnocení uplynulých 25 let. V současnosti je i u zkušených laparoskopických center filosofie laparoskopického operačního přístupu zřejmá. Co lze bezpečně provést laparoskopicky, to ať je provedeno. V okamžiku, kdy by byl laparoskopický miniinvazivní přístup riskantní a nespĺňoval kritéria onkologické chirurgie, není žádným problémem postupovat v operaci nadále otevřeně nebo zvolit otevřený postup již od začátku.

A jak je to s laparoskopií u pacientů se střevními vývody? Často slyším otázku, zda by se některé výkony u stomiků nemohly provést laparoskopicky. V první řadě je laparoskopie ideální metodou při prvotní operaci, která končí konstrukcí střevního vývodu. Jedná se hlavně o výkony v oblasti tlustého střeva, nejčastěji pro nádorové onemocnění. Konstrukce trvalých nebo dočasných stomií laparoskopicky má mnoho výhod. Jednou z nich je například menší riziko při hojení operační rány, které bývá 2–3x kratší než u klasických operací. Od toho se poté odvíjí i menší riziko pozdějšího vzniku parastomální kýly nebo kýly v jizvě. Velkým přínosem miniinvazivního přístupu je i možnost kontroly nálezu dutiny břišní při reoperacích. U zrušení střevních vývodů, nejčastěji po proběhlé onkologické léčbě, lze s výhodou prohlédnout aktuální stav, zrušit případné srůsty a pod vizuální kontrolou uvolnit a zrušit střevní vývod. Další možností je laparoskopické řešení parastomální kýly. Je tomu asi deset let, kdy jsem se nadchnul pro tuto metodu. Provedl jsem mnoho laparoskopických plastik kýly vložení a fixování sítky v dutině břišní kolem stomie. Prvotní výsledky byly výborné, výhodou bylo to, že nedocházelo k infekčním komplikacím hojení pooperační rány (která vlastně kromě vpichu nebyla). Vyšší výskyt recidiv této

Navštivte stránky
www.convatec.cz



kýly mne však vedl ke změně taktiky. Dnes indikuji k této metodě spíše menší parastomální kýly, ty větší řešíme klasicky.

U všech jiných komplikací stomie postupujeme v souladu se současnou filozofií. Pokud poskytne laparoskopie pacientovi jakoukoli výhodu, začínáme výkon miniinvazivně. Stejně je tomu v případech, kdy stomik přichází s jiným onemocněním v dutině břišní. Velmi často tak laparoskopicky provádíme odstranění žlučníků, slepého střeva nebo provádíme plastiku tříselné kýly.

Čtvrt století po jedné z nejdramatičtějších změn v historii chirurgie si laparoskopie našla své místo i hranice. Racionální přístup k používání této metody ji učinil v rukách odpovědného chirurga naprosto bezpečnou a pro pacienta velmi šetrnou metodou, která zlepšuje operační výsledky i kvalitu života nemocných. To platí i u pacientů se střevním vývodem bez výjimky.

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

foto zdroj: www.webop.de

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla

Tajenka z minulé křížovky:

**KLID A RADOST NA VÁNOCE
MNOHO ŠTĚSTÍ V NOVÉM ROCE**

VŠEM VÝHERCŮM GRATULUJEME!

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|------------------------|
| ■ Zdena F., Strakonice | ■ Miroslav Č., Prostějov | ■ Eva J., Trutnov |
| ■ Danuše B., Praha | ■ Petr M., Litoměřice | ■ Josef S., Pelhřimov |
| ■ František F., Beroun | ■ Jaroslav G., Nový Jičín | ■ Soňa K., Praha |
| ■ Václav P., Havl. Brod | ■ Vladimír S., Praha | ■ Ladislav F., Chrudim |
| ■ Zdeněk K., Jihlava | ■ Naděžda V., Brno-venkov | ■ Adolf Š., Litoměřice |



spřízněné duše

57letý stomik rád poznal ženu stejného osudu nejenom k vzájemnému dopisování a výměně zkušeností. Jsem z východních Čech s vlastním zázemím.

Tel.: 724 304 226

Olomouc/květen



Pardubice/duben



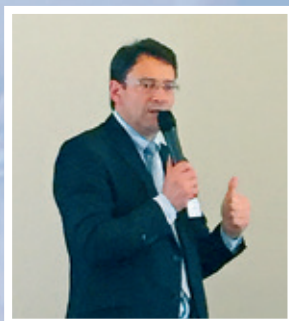
2015

služby ConvaTec

České Budějovice/duben



Jihlava/květen





LÉTO BUDIŽ POCHVÁLENO!

S létem nedílně souvisí i zvýšený přesun turistů z jednoho bodu do druhého, stomiky z toho nevyjímaje. Tento článek má za cíl poradit těm z vás, kteří ještě nemáte větší zkušenosti s cestováním se stomií. Dozvíte se, na co byste neměli zapomenout a na co je třeba si dávat pozor.

Ať už se chystáte strávit dovolenou v naší krásné vlasti nebo za jejími hranicemi, vždy je třeba se řádně připravit na to, **co by nás na dovolené mohlo potkat** – a to je hlavně **nedostatek stomických pomůcek**. Z vlastní zkušenosti doporučuji všem stomikům, aby si na dovolenou brali s sebou dvojnásobné množství stomických pomůcek, než běžně za předpokládanou dobu spotřebují v domácím prostředí. Vězte, že je mnohem jednodušší dovézt nespouštěvané pomůcky zpět domů, než je obtížně shánět mimo domov, neřkuli v zahraničí (kde je navíc musíte hradit hotově a ceny nejsou nikterak nízké).

Pokud na místo dovolené cestujete letadlem, doporučuji, abyste si veškeré stomické pomůcky zabalili do příručního zavazadla, které si s sebou vezmete na palubu letadla (ovšem kromě nůžek, ty by vám byly při bezpečnostní kontrole na letišti odebrány). Již několikrát se stalo, že si důvěřivý stomik sbalil všechny pomůcky do kufru, který dal k odba-

vení v dobré víře, že se s ním shledá po dosažení svého cíle. Jaké bylo jeho překvapení, když jeho kufr skončil na opačné straně zeměkoule a na místo určení dorazil až s několika-denním zpožděním. Proto platí pravidlo – stomické pomůcky nespouštíme z očí!

Abychom těm z vás, kteří nevládnou anglickým nebo jiným světovým jazykem, usnadnili cestování do zahraničí, připravili jsme pro vás **Mezinárodní průkaz stomika** (najdete ho v příloze tohoto čísla časopisu RADIM), kde je v anglickém a německém jazyce vysvětleno, že jste nositelem stomie a potřebujete mít u sebe svoje stomické pomůcky, případně léky. Sama jsem se setkala s dotazem na své stomické podložky a sáčky u rentgenu při bezpečnostní kontrole pouze jednou – bylo to na letišti v Ruzyni, kde se celník zajímal o to, co mám v příruční tašce, neboť na rentgenu se mu zjevovalo cosi podezřelého. Vysvětlení, že se jedná o stomické pomůcky, mu zcela dostačovalo a další dotazy neměl.

Co byste si s sebou měli vzít na dovolenou

- Dostatečný počet stomických pomůcek (dvojnásobek běžného množství).
- Příslušné množství příslušenství k ošetřování stomie, a to i v případě, pokud ho běžně nepoužíváte.
- Odstraňovač podložek v ubrouscích (Příklad: podložku doma odstraňujete pouhým odlepením z kůže, odstraňovač nepoužíváte. Na dovolené při působení vysokých teplot, případně vody při koupání, může dojít k tomu, že lepicí plocha lépe drží, proto je vhodné, abyste si s sebou vzali odstraňovač podložky ke komfortnějšímu odlepení pomůcky).
- Zásypový pudr Stomahesive® (vlivem změny stravování může dojít k průjemovému onemocnění a následnému podráždění kůže,

kteřou je třeba začít ihned ošetřovat tímto pudrem, aby nedošlo k její maceraci).

- Ochranný film v ubrouscích – k zajištění lepší přilnavosti podložky nebo sáčku (v horku se více potíte, což může způsobit odlepování pomůcek).



- Pohlčovač pachu ALP sprej (vhodný při sdílení koupelny se spolubydličním, lze použít i na použitý sáček před jeho zabalením do plastového odpadního sáčku).
- Tělové ubrousky Aloe Vesta® – pro případ, že byste si museli měnit stomickou pomůcku mimo hotelovou koupelnu.
- Několik kusů jednorázových absorpčních podložek do postele. V případě, že se nám stane „nehoda“, neznečistíme hotelové lůžko.
- Černé plastové sáčky na zabalení použitých stomických pomůcek.

DOPORUČENÍ

Pokud cestujete do exotických zemí, buďte opatrní při ochutnávání neznámých jídel a pití nebalených nápojů včetně vody. V některých destinacích je vhodné používat balenou vodu i na čištění zubů, neboť místní zdroje kohoutkové vody by nám mohly způsobit průjemové onemocnění.

Pokud jste ubytovaní v hotelu, doporučuji, abyste si taštičku se stomickými pomůckami nechávali uklizenou ve skříni. Již se stalo, že stomička taštičku ponechala v koupelně na zemi, a pilná pokojská ji vyhodila i se všemi stomickými sáčky, které měla paní přichystané na celou dobu dovolené. Cestujete-li pouze po vlastech českých, situace je poněkud usnadněna tím, že dojezdová vzdálenost z místa dovolené do vašeho domova v případě zapomenutých pomůcek nebývá zpravidla tak velká. I přesto mohou zapomenuté pomůcky situaci zkomplikovat, jak se kdysi stalo jednomu stomikovi, který si ke stomickým podložkám vzal jiný průměr sáčků. Naštěstí se ale pacient nemusel vracet 300 km zpět do svého domova pro správné sáčky, ale zavolal k nám na StomaLinku®, kde jsme zařídili, že si správné sáčky mohl vyzvednout u stomické sestry v nemocnici v místě své dovolené. Jestliže cestujete po vlastní ose ať už v České republice, nebo po Evropě, pořídte si EUROklíč. Jde o speciálně upravený klíč, který je určen pro zdravotně hendikepované osoby, tzn. i pro stomiky, k otevření veřejně přístupných sociál-

ních zařízení (WC). K tomu, aby se EUROklíčem dala tato zařízení otevřít, jsou osazena speciálním zámkovým systémem. Výhodou EUROklíče je, že si s ním zdravotně postižení mohou tato zařízení odemknout sami a nemusejí žádat o klíč obsluhu.



EUROklíčem lze bez problémů otevřít např. všechna dálniční WC pro invalidy v Německu (osobně ověřeno). Počet toalet pro invalidy, kde je možné použít EUROklíč, ale neustále roste i v naší republice – na těchto webových stránkách najdete seznam všech míst, kde jsou WC na EUROklíč přístupné:

<http://www.helo.cz/instalace.htm>

Bližší informace, jak EUROklíč získat – <http://www.nrzp.cz/projekty/euroklince.html>, pí. M. Kubíčková, tel. 266 753 421, **Národní rada osob se zdravotním postižením ČR**, Partyzánská 1/7, 170 00 Praha 7 nebo www.svaztp.cz/euroklince, tel. 222 317 489 – Svaz tělesně postižených v České republice z. s., Karlínské náměstí 59/12, 186 00 Praha 8-Karlín.

Přeji vám, aby vás při letošní dovolené nepotkala žádná zmíněná nepříjemnost. Užijte si krásné letní dny!

Alice Křepínská,
StomaLinka® ConvaTec



Jak se stravovat v horkých letních dnech

Začíná léto, jedno z ročních období, na které téměř všichni netrpělivě čekáme. Všechno, každá událost se nám zdá pozitivnější, sluníčko začíná hrát a při teplém nebo horkém počasí se nám začínají měnit i chutě na stravování. Těšíme se na řádně vychlazené ovoce, které osvěží organismus, na lehká jídla, která jsou plná barev.

Konzumace ovoce a zeleniny je podstatně vyšší než v jiných ročních obdobích. S tím přijímáme vyšší množství vitamínů, minerálních látek, ale i vody. V letních měsících se mírně snižuje chuť k jídlu, není chuť na jídla tučná a těžko stravitelná. To ale neznamená, že pokud není chuť k jídlu, je snížena i energetická potřeba organismu. Příjem nepostradatelné energie je pro fungování organismu nezbytný ať je léto, nebo zima. V období léta nesmíme zapomínat na dostatečný pitný režim, který se v důsledku vysokých teplot zvyšuje. Důležitý je výběr tekutin a také množství tekutin, které vypijeme během dne.

Čekají nás letní párty, popíjení drinků, letní alkoholické koktejly, víno, pivo, čisté ovocné šťávy, míchané nápoje, které si vychutnáváme s přáteli. Alkohol našemu tělu dodává pouze prázdné kalorie bez výživových hodnot. Metabolismus není zásobován dostatkem živin a dochází k urychlenému ukládání tuků. Vhodnější je popíjet vinné stříky, ředěné fresh džusy, minerální vody, chlazené bylinné a ovocné čaje s kostkami ledu, ve kterém jsou zamrazeny kostičky ovoce, pramenitá voda s bylinkami a citrusy, smoothie (čerstvý ovocný nebo zeleninový nápoj). Ani příliš ledové nápoje nezažene žízeň, nápoje by měly mít pokojovou teplotu. Z pitného režimu by měly být vyřazeny

nápoje typu Cola, sladké limonády, neředěné džusy. Sladká chuť nezažene žízeň, naopak, cukr obsažený v těchto nápojích pocit žízně ještě zvyšuje.

K létu patří posezení s přáteli, grilování, které se v posledních letech rozrostlo do obřích rozměrů. Griluje téměř každý z nás. Je úžasná věc, když můžeme v klidu posedět v přírodě a připravovat chutné a zdravé pokrmy. Připravujeme masa všech druhů, ryby, zeleninu, tofu, ovoce. Důležité je používat kvalitní gril, kvalitní uhlí a kvalitní potraviny. Z masa dáváme přednost libovým, nebo mírně prorostlým masům. Není vhodné, aby tuk nebo marinády, které připravíme, odkapávaly do uhlí nebo popela. Vzniklé látky, které se zpětně dostávají kouřem do připravovaných jídel ztrácí punc zdravého pokrmu. Na marinády, ve kterých masa necháváme odležet, používáme čerstvé bylinky, červené víno, prostě to, co máme rádi a vyhovuje



naší chuti. Místo kečupů a tatarských omáček, které podáváme k masům, máme možnost připravovat různé druhy vlastních dresinků a dipů. Pomíne-li grilování a přinutíme-li se připravovat klasická vařená jídla, pak začneme u polévek. Většinou vynecháme klasické luštěninové polévky zahuštěné jíškou nebo polévky smetanové. K chuti přijdou polévky z vývarů, pro zpestření můžeme připravit studené zeleninové nebo ovocné polévky (okurková, melounová, jahodová).

Z hlavních jídel připravujeme pokrmy, které jsou lehce stravitelné. Přednost dáme kvalitním libovým masům, bílému masu a rybám. Opět můžeme jídlo zpestřit různými dipy nebo dresinky. Nakyslá chuť zvýrazní a příjemný pocit připravených pokrmů. Vhodným doplňkem k hlavnímu chodu jsou různě připravené zeleninové saláty ochucené citrónem, octovou vodou nebo jogurtovou zálivkou. Zeleninové oblohy nebo tepelně opracovaná zelenina mohou přispět k nižšímu příjmu příloh. Jako hlavní pokrm můžeme v létě s výhodou využít i syrovou zeleninu, kterou obohatíme bílým studeným masem, ochutíme a podáváme jako velké zeleninové saláty. Luštěniny používáme spíše jako doplněk do zeleninových salátů. Z příloh jsou oblíbené brambory, zeleninová rizota, rýže, těstoviny. U polomastých jídel je vhodná kombinace rýže a ryby nebo mořských plodů – paela, těstovinové saláty s masem a zeleninou, rizota se zeleninou a masem posypaná kvalitním sýrem.

DIP S KAPARY

Kapary, 3 lžíce lehké majonézy, zakysaná smetana, sůl, pepř.



Postup: Kapary necháme okapat, ½ kaparů nasekáme, smícháme se zakysanou smetanou a majonézou. Dochutíme solí, pepřem a bylinkami.

BALSAMIKOVÉ GLAZÉ

*200 ml octu balsamico
200 ml červeného vína
6 kávových lžiček třtinového cukru*



Suroviny vložíme do teflonové pánvičky a přivedeme k varu. Teplotu snížíme na minimum a za občasného míchání pomalu redukuje na požadovanou hodnotu. Pánvičku zchladíme, poleva trochu zhoustne při ochlazování. Pokud je moc hustá, zakápněte trochou vody. Glazé se používá na grilovanou zeleninu a ovoce, ale i k dochucení čerstvých salátů a k ozdobení jídel.

V letních měsících, při vysokých teplotách, je třeba zvýšené pozornosti při skladování a uchovávání potravin. Potravin y mnohem rychleji podléhají zkáze a při nesprávném uskladnění, manipulaci a přípravě pokrmů může docházet k průjmovitým onemocněním.

A ještě k exotickým dovoleným, na které se celý rok těšíme. Pokud se stravujeme v hotelích, pestrost podávaných jídel je velká a každý z nás si dokáže vybrat podle svých chutí, zvyků a možností. Mimo hotel pozor na led podávaný v nápojích a zmrzliny, které nejsou balené. Z tekutin kupujeme pouze balené nápoje.

Přeji vám všem krásné a klidně prožité nejen letní měsíce a příjemnou dovolenou, ať ji prožijete kdekoli.

Jaroslava Pavlíčková, nutriční terapeutka,
Krajská nemocnice Pardubice ■



S Fandou do lázní



Pojedme s Františkem do lázní! Do jakých? No, přece do jeho. Fanda má lázně?! Františkovy (ha, ha). Začal po ránu manžel. Otrávil mě představa dovolené na kolonádě přečpané lidmi. Zdělala mne možnost bahenního zábalu. A vůbec, co když budou s Fandou problémy? Ale odporujte chlapskému nadšení pro věc, navíc podpořenému úpěnlivě prosebným pohledem malého Fanouše?

Zabaleno, zařízeno, tříčlenná posádka připravena, nezbývá než se těšit. Horní Lomany zlomily mé pochybnosti. Uprostřed malebné krajiny, pod staletými lipami, stavení jako z pohádky. **Štekrův mlýn** (1). Franta vyskočil z auta a bezhlavě se rozeběhl k pasoucím se koním. Snad ho nekopnou, neubráním se škarohlídkové myšlenky. Penzión v nově zrekonstruované budově je příjemný a má obrovský bonus. Pes vítán. František skočí do peřin, zavrtí očáskem a my víme, že západ sluníčka už budeme z terasy pozorovat sami dva. V noci zjistím, že neumím usnout v absolutním tichu, a tak se kochám pohledem na oblohu plnou hvězd. Kdo by uvěřil, že lázeňská kolonáda je pouhé 3 km od téhle samoty u lesa.

1



3



Ráno vyrážíme na túru do **národní přírodní rezervace SOOS** (2). Kluci by nejraději autem po silnici, ale teď pro změnu velím já. Půjdeme pěkně po červené, je to jenom 6 km a je krásně! U vchodu si koupíme vstupenku do pravěku a dál jen užasle zíráme. Po dřevěných molech jdeme nad bublajícími bahenními sopkami a solnými mapami. Upravenými cestami míváme rostliny, jejichž jména jsem v životě neslyšela. Bublinatka bledožlutá, hadí mord maloúborný, hrotnosemenatka bílá. Bohužel jsem je ani neviděla. Najít ty malé rostlinky není úplně snadné. Pokud chcete vidět něco opravdu pořádně velkého, stavte se po cestě v **pavilonu Dino**. Pravěcí ještěři v životní velikosti potěší zejména děti. Dobrá rada, vezměte si plavky. My to neudělali, a tak jsme jen tiše záviděli koupajícím. Za osadou Kateřina

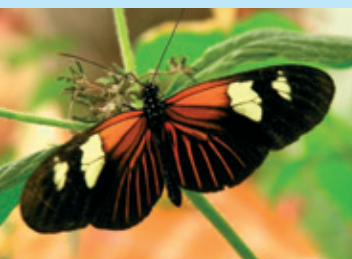
2



6

je několik přírodních jezírek po těžbě kaolinu. Kdybychom jeli autem, cestou zpět jsme mohli doplnit své okouzlení flórou o fantastickou faunu. V Žirovicích najdete **Motýlí dům** se sbírkou motýlů neuvěřitelných barev a tvarů. V tropickém skleníku je uvidíte létat. My jsme dorazili po 15kilometrové procházce dost unaveni a Motýlí dům nechali na druhý den.

Po ránu cítím celé tělo, František ani nezvedne hlavu a manžel se šibalsky zeptá, kolik kiláčků dáme dneska. Autem jsme u „Motýlů“



hned a míříme na sever. Ve Skalné je **hrad Vildštejn** (3). Románských staveb u nás najdete pomálu. Koho zajímá čistá architektura jisté doby, přijde si na své. Také občas žasnete nad současným „podnikatelským barokem?“ Já jako stavař ano. U zámků a hradů toleruji mnohem víc. Je dobré uvědomit si, že i králové a rytíři byli jenom lidé.



Ne každý, kdo má peníze, má také vkus. Na Vildštejně oceníte citlivou rekonstrukci a ještě si pochutnáte v hodovně. Dobré jídlo je omluvou za gotickou úpravu interiéru. Ještě nemám dost historie, a tak se vracíme „domů“ přes Ostroh, kde stojí **hrad Seeberg** (4).



4



Třetí den jedeme na jih, směr Cheb. **Komorní hůrka** je nejmladší sopka v ČR. Zajásala jsem nad viditelným kráterem. Bohužel, je to starý lom na sopečný popel. Poučení o výraz strombolská aktivita, kdy se sopka současně s výbuchy zasypává, jsme pokračovali v cestě.

Nevím, jak jsem někdy mohla provozovat orientační běh. Dnes se ztratím na každém parkovišti obchodního centra. Proto miluji rozhledny. Všechno si z výšky prohlédnu, zorientuji se. Nemohli jsme vynechat **Bismarckovu rozhlednu na Zelené hoře** (5). Po té přírodě a historii jsme si prošli **Cheb** a pochopitelně nevynechali kolonádu **Františkových lázní** (6).

Poslední noc bez aut, cinkání tramvajů a světlého smogu. Příjemně unavení a duševně odpočatí jsme ráno namířili do Prahy. Dovolena nemusí být dlouhá, ani drahá. Musí být prostě očištná. Zkuste „LÁZNĚ S RADIMEM“. Hodně zdraví vám přeji i za Františka.

Ing. Isabela Skokanová, *Praha* ■

Foto zdroje:
www.karlovarskyregion.cz
www.dovolena.travel.cz
www.motorkari.cz
www.outdoortipy.cz
www.kultura.cz
www.franzensbad.cz
www.motylidum.cz
www.vildstejn.cz

Velké návraty®

Budte inspirací pro ostatní!

Projekt Velké návraty® pokračuje a i letos budeme vyhlášovat 3 nejzajímavější příběhy z Čech i Moravy. V tomto čísle vám jako inspiraci přinášíme **příběh paní Růženy**, která se projektu Velké návraty® také zúčastnila a nakonec skončila mezi oceněnými. Paní Růžena nám napsala humornou historku, která se jí stala a dovo-
lím si říci, že volně navazuje na příběh pana Josefa Matouška, který jsme zveřejnili v minulém čísle. Pěkné čtení!

Redakce časopisu

Bylo parné léto a mě čekala kontrola na onkologii. Tak, jak před každou návštěvou onkologie, jsem byla plná obav, jak dopadnou výsledky kolonoskopie, rentgenů a krve. Věrným doprovodem nejenom na tuhle, ale i příští, byla moje tehdy desetiletá vnučka. Dlouhé čekání v čekárně, nervozita stoupala, pak zaznělo moje jméno. Pan doktor mě vítal podáním ruky, vše v normě, takže si užívejte léta a za půl roku se uvidíme na další kontrole. Vnučka věděla, že jak vyjdu z ordinace s úsměvem, tak bude sladká tečka v podobě zákusku. Jůůů, bude posezení v cukrárně!

Tak se taky stalo. Zákusek jsem si taky dala, pak zmrzlinový pohár se spoustou ovoce a šlehačky, navrch ledovou kávu. Babi, já už nemůžu, ten pohár je strašně velký, nařikala vnučka. Tak jsem ještě dojedla ten její. Důvod k oslavě byl. Autobus na vlakové nádraží nám frknul před nosem, ale nám to nevadilo, aspoň se projdeme, když je tak krásně na světě. V půli cesty mi začalo kručet v břicho a já věděla, že bude zle. Vlakové nádraží v nedohlednu, v ulici samý panelák, nikde žádné veřejné WC, ani euroklíč mi tady nepomohl. V tu ránu už nebylo na světě tak krásně. Při představě, že stomický sáček na mém břicho má omezenou kapacitu a že už jeden zmrzlinový pohár ho naplní k prasknutí, mi bylo do pláče. Prosím, prosím, ne, domlouvala jsem svým střevům, vydržte, mějte na paměti moje nové bílé kraťasy! Hurá, zabralo to, říkám vnučce, na nádraží je to už jen kousek. Tak, babi, budeme utíkat! No jo, ono se řekne, utíkat, jenže takový sprint skončil už po 10 metrech. „Babi, to dáš!“ fandila vnučka. Jo, tobě se to řekne, holka zlatá, na tebe kdyby to přišlo, čapneš támhle za ten keř u parku a je klid, jenže co já,

já nikde čapnout nemůžu, konečník mi zašili a udělali náhradní na břicho, takže někde čapnout nelze. Vtipkování se nevyplatilo... Sotva jsem to dořekla, střeva se na mě za ta slova naštvala, cítila jsem, jak se moje bílé kraťasy nadouvají v místě stomického sáčku. Zůstala jsem stát jak přikovaná k chodníku. U chodníku stálo pár kontejnerů patřících k sídlišti a na druhé straně otevřený liduprázdný park, jen na jedné lavičce seděli 4 páni, podle vzhledu a krabicového vína asi bezdomovci. Neváhala jsem ani okamžik. Za asistence vnučky, která mi z kabelky podala náhradní sáček a vlhčené ubrousky, jsem si stoupla zády k ob-sazené lavičce, vzdálené asi 20 metrů, nevímajíc, zda se z protějšího sídliště na mě někdo kouká nebo ne, jsem rychle svoje břicho osvo-bodila od hoodně naplněného stomického sáčku. Mimochodem, ten pohár i zákusek voněl úplně jinak než to, co bylo v tom stomickém sáčku. Vnučka pohotově podala svačínový sáček, do kterého jsem naplněný pytlík dala, a ještě igelitovou tašku s nápisem Tesco. Vložila jsem vše do tašky, nadzvedla víko pře-plněného kontejneru a položila tašku nahoru, oddechly jsme si. Já i kraťasy byly zachráněny. Pokračujeme v cestě na nádraží jsme prošly kolem bezdomovců, ušly jsme pár metrů, když jsme zaslechly zvolání „Hej, hoši, bude dobrá svačinka, vypadá to na tvarůžky!“ Obě jsme se otočily a alespoň já jsem hrůzou nemohla z místa. Jeden z těch bezdomovců stál u toho konťáku, v ruce držel igelitku Tesco, kterou mával nad hlavou směrem ke svým kumpánům. „Tak dělej, máme už hlad,“ volali na něj jeho kamarádi. On se vrávoravým krokem blížil směrem k nim, ale já stála jak přikovaná, neschopna kroku, i když mě

vnučka táhla za ruku směř nádraží. „Zahodte to! To není žádná svačinka,“ chtělo se mi křičet. Místo toho jsem se začala hlasitě smát a vnučka mě s pláčem táhla do boční ulice se slovy: „Babičko, ticho, nechlámej se tak hlasitě, utíkáme, nebo nám nabančí!“ Jestli jim tahle „svačinka“ chutnala nebo ne, nebo jak se tvářili, když igelitku rozvázali, nevím, utíkaly jsme s vnučkou celou cestu k vlakovému nádraží, kde jsem nakonec použila ten euroklíč. Cítíc se vůči bezdomovcům stále nějak provinile, kdykoliv na nádraží nějakého vidím, vždy jdu, koupím párek v rohlíku za 13 kaček, beze slov mu ho dám. A že tako-

vých párků v rohlíku už za ta léta od doby, kdy se tento příběh stal, bylo hodně. Párky v rohlíku jsou mou omluvou za to zklamání, když bezdomovci tehdy rozvázali igelitku v touze se najíst, a tam měli místo svačinky jen hov... Smích je kořením života jak pro lidi s postižením, tak pro lidi, kteří jsou zdravotně na tom líp. Snažím se do svého života toho zázračného koření dávat co nejvíc, proto jsem se rozhodla tento pravdivý příběh ze života zveřejnit!

Růžena A., *Klub stomiků Prostějov* ■

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

Byli jste se již podívat na Setkání stomiků®? Že ne? Tak určitě přijďte. Ročně se setkáme zhruba s tisícovkou z vás. I letos je pro vás připraven zajímavý program. Dozvíte se novinky z oblasti ošetřování stomií, jak se správně stravovat, a každého setkání se účastní i lékař – chirurg, který rád zodpoví vaše případné dotazy. Přijďte mezi nás.

Termíny ve 2. pololetí 2015

Praha I	8. 9.
Praha II VN	9. 9.
Liberec	16. 9.
Zlín	23. 9.
Ostrava VN	1. 10.

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

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec ■

Navštivte stránky
www.convatec.cz

z domova

STOMIE STOMIE knih

pro zdravotníky i stomiky samotné



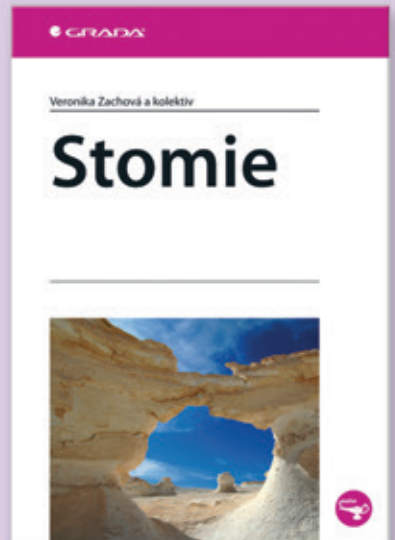
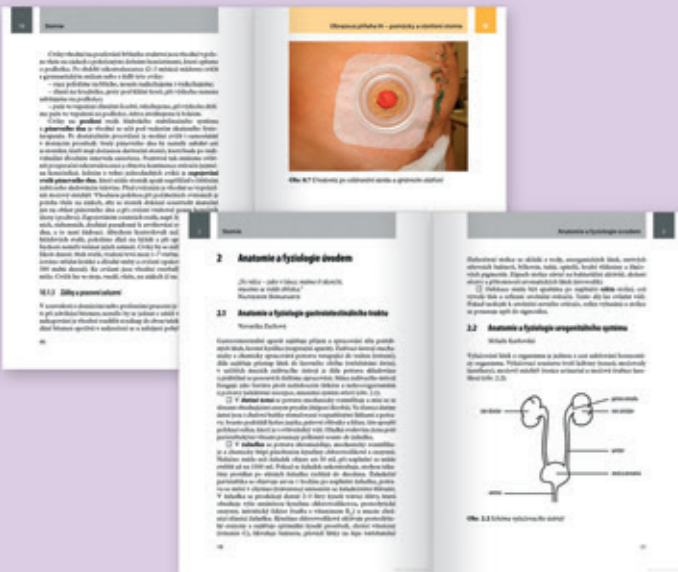
V současné době se nabízí pilným čtenářům publikace s názvem „Stomie“. Tuto knihu napsala naše spolupracovnice z redakční rady Mgr. Veronika Zachová. Jednou ze spoluautorek je další členka redakční rady Milada Karlovská. Jsme rádi, že tak zkušené sestry máme v redakční radě.

Můžete se dočíst o prvních operacích, kdy byl vytvořen vývod i o vývoji stomických pomůcek. Poté navazuje pasáž s přehledem operačních postupů spojených s konstrukcí stomie. Autoři se věnují otázkám sester, které o pacienty s vývodem pečují, ale kniha zachycuje i podstatné momenty běžného života stomiků. Například vhodné pohybové aktivity, doporučení správné životosprávy, metody regulace vyprazdňování, radosti partnerského života, zapojení do klubu stomiků, atd. Pozornost je krátce věnována i dětem. Díky barevným přílohám jsou názorně zobrazeny nejčastější komplikace, které mohou nastat.

Pokud byste o knihu měli zájem, můžete si ji pořídit u nakladatelství GRADA za speciální cenu 89 Kč.

Otázka pro naše čtenáře:

„Víte, kdo přispěl do publikace Stomie veselou kapitolou o důvodech, proč je báječné mít stomii?“



Redakční rada časopisu

Co jste možná o společnosti ConvaTec NEVĚDĚLI

Oblast **hojení ran** zahrnuje komplexní portfolio moderního krytí na různé druhy ran (od oděrin přes pooperační až po chronické rány, jako jsou např. bérčové vředy). Stejně jako v oblasti stomií i zde ConvaTec nabízí unikátní technologie. Jako první uvádím technologii Hydrofiber®, která uzamyká exsudát a bakterie v gelujícím vlákne, což umožňuje nasátí a udržení přebytkového množství exsudátu z rány. Exsudát je důležitý pro hojení rány, ale pokud je ho moc, naopak léčbu zpomaluje. V řadě materiálů využívám také protibakteriální účinky stříbra a to i v nejnovějším výrobku Aquacel® Ag+ Extra. Zde použítá unikátní technologie Ag+ má schopnost zničit a zamezit opětovnému vzniku biofilmu, který je jednou z bariér hojení ran. Více se o těchto produktech můžete dozvědět v rubrice nebo na www.vlhkehojeni.cz.

Výrobky z oblasti **kontinence a akutní péče** jsou určeny zejména pro použití během hospitalizace pacienta v nemocnici. Jedná se např. o pooperační sání či drenáže, trubice a katetry pro trávicí trakt, prostředky na odvod a sběr moči. Setkat se s nimi můžete na operačních sálech a jednotkách intenzivní péče. Na prodej těchto výrobků na českém trhu spolupracujeme se společnostmi ASQA a. s. a PROMEDICA PRAHA GROUP, a. s. Novým výrobkem v této oblasti je hydrofilní katétr pro čistou intermitentní katetrizaci GentleCath®. Tyto katetry využívají pacienti s poruchou močení a umožňují provádět autokatetrizaci (katetrizace prováděna přímo pacientem).

Skupinu výrobků **Infuzní prostředky** tvoří především jednorázové infuzní sety, např. pro inzulinové pumpy používané k léčbě diabetu. ConvaTec je světovým leaderem ve výrobě infuzních inzulinových setů a dodává je předním společnostem v léčbě cukrovky, jako jsou

Jak již napovídá název společnosti ConvaTec, který je zkratkou anglických slůvek *convalescent technology* = uzdravující technologie, je našim cílem přinášet řešení pro kvalitnější život pacientů. ConvaTec je nejčastěji spojován s péčí o stomiky, ale tato oblast není jedinou, kde ConvaTec podniká. Rád bych vám v tomto článku přiblížil i zbylé tři oblasti, ve kterých také nabízíme naše výrobky: **hojení ran, kontinence a akutní péče, infuzní prostředky.**



Medtronic nebo Roche. I v oblasti Infuzních prostředků jsme letos přišli na český trh s novinkou – infuzním setem Neria™. Neria™ je určena pro podkožní podávání léčiv a využítí najde u léčby pacientů s poruchou imunity, v managementu léčby bolesti v paliativní péči nebo v terapii Parkinsonovy choroby.

Vzhledem k tomu, že ConvaTec působí ve více než 110 zemích celého světa a šíří nabízeného portfolia výrobků, je důležité zabezpečit dostatečnou výrobní kapacitu. Společnost ConvaTec nyní disponuje 11 výrobními závody v 9 zemích. Potěšující je, že jeden z nich se nachází u našich sousedů ve slovenských Michalovcích. ConvaTec dávno není jen „stomickou“ firmou. Je to společnost, která nabízí nejmodernější výrobky v řadě medicínských oborů, díky kterým se podílí na neustálém zvyšování kvality péče o naše pacienty.



Ing. Marek Dohnal,
Sales Director ConvaTec CZ&SK



SVĚTOVÝ DEN STOMIKŮ JIŽ PO OSMÉ



WORLD
Ostomy
DAY

© 2012
All rights reserved

„Mnoho příběhů, jeden hlas.“

Každý z nás stomiků prožil svůj životní příběh. Důvody založení stomie jsou velice rozmanité, řada z nás má osobní zkušenost s nejčastějším onkologickým onemocněním, rakovinou tlustého střeva, jiní dospěli k vývodu po zánětech střev, různých komplikacích při operacích břicha, úrazech, atd. Ale něco nás spojuje. Je to ze začátku obava ze života s vývodem. Po operaci je třeba se bezchybně naučit používat stomické pomůcky, vyrovnat se s novou situací. Pokud toto zvládneme za vydatné pomoci lékařů, sestřiček, pracovníků na bezplatné StomaLince® ConvaTec, případně podpory jiného stomika, můžeme si zase začít užívat života. Můžeme SKORO všechno, co dříve. Příběhy stomiků najdeme v každém čísle časopisu RADIM a nyní i v knize **Ať žijí stomici**, která vyšla v loňském roce, a je stále v prodeji. Vyšel i první kalendář stomiků. Pokud chcete vidět odvážné stomiky, kteří propůjčili kalendáři svou tvář, navštivte **Informační a poradenské centrum pro stomiky a lidi s onemocněním střev – NOVÉ na adrese Praha 2, Polská 15** (stanice Jiřího z Poděbrad, nedaleko prodejny zdravotnických potřeb „U Radima“). Kalendář mají k dispozici všechny spolky stomiků v ČR. V informačním centru pořádáme přednášky

Stomici letos slaví 8. světový den stomiků – World Ostomy Day (WOD). Světová asociace stomiků EOA jej vyhlásila s heslem **Mnoho příběhů, jeden hlas.**

pro stomiky a všechny, kteří se chtějí o nás dozvědět víc. Dne 8. 6. od 15 hodin byla např. přednáška na téma Světové dny stomiků – jejich význam. Hesla Světových dnů stomiků v jednotlivých letech hovoří o tom, co stomici chtějí a co dělají. Letos světový den reprezentuje heslo **Mnoho příběhů, jeden hlas.** V minulých letech to byla hesla *Budme slyšet, Podat pomocnou ruku, Žít plnohodnotně, Ano, my můžeme, Společně do dalšího tisíciletí, Spolupracujeme.* Spolky stomiků si budou světový den připomínat na různých akcích po celý rok. K tomuto dni vyhlásilo České ILCO fotosoutěž, bližší informace na www.ILCO.cz, nebo na bezplatné StomaLince® ConvaTec 800 122 111.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO ■



STOMICKÉ POMŮCKY VE VODĚ

Z dotazníků vyplynulo, že stomici, kteří mají vhodnou pomůcku a umí s ní správně zacházet, se mohou koupat ve všech případech naprosto bez problémů. Jediným dostatečným opatřením před koupáním je přelopení filtru a po koupání osušení a kontrola podložky

Od června do října loňského roku proběhla v Českém ILCO dotazníkovou formou soutěž nazvaná „Stomické pomůcky ve vodě“. Propagovaná byla na **Setkáních stomiků® ConvaTec** a na **webových stránkách Českého ILCO.** **Uzávěrka soutěže byla 6. listopadu 2014 a zúčastnilo se jí celkem 43 soutěžících. 27 z nich používá pomůcky společnosti ConvaTec, dva z nich jednodílný systém.**

a sáčku. Pro větší jistotu a komfort někteří stomici používají přídržný pásek. Vhodné jsou též plavky chránící systém, pro ženy jsou lepší jednodílné. Plavky na kšandy používají i někteří muži. Soutěžili vesměs stomici s delšími zkušenostmi se stomií a s používáním pomůcek. Ale své zkušenosti poslal i pán, který má stomii celý rok. Někteří přiložili i fotografie nebo humorné příhody, třeba z kontrol na letištích, když pomůcky zaujaly celníky.

Závěr: Pokud stomik nemá jiný zdravotní problém a má opravdu vhodnou pomůcku, není ani při koupání nijak omezován.

Pokud chcete vědět víc, navštivte Informační centrum Českého ILCO nebo regionální spolky stomiků.

Ing. Marie Ředinová,
předsedkyně Českého ILCO

Stomik a moře

V posledních dvou letech jsme s manželkou trávili dovolenou spolu s dalšími stomiky a jejich partnery v Alpách v blízkosti Vilachu. Úžasná parta v ještě krásnějších horách. Letošní způsob léta, jak říká klasik, byl poněkud nešťastný. „Chtělo by to vyhrát kosti,“ říkám si. Zvolil jsem zájezd na poslední chvíli do španělské Andalusie. Vybral jsem dobrý hotel řetězce Barceló jen 15 minut od letiště v Almerii. Vyhnul jsem se tak dlouhým transportům z letiště i na výlety. Nutno podotknout, že to nebyla má první cesta k moři.

Před letem tam i zpět iriguji. V Boingu 737 jsou celkem tři záchody, jeden vpředu a dva vzadu. Při 150 pasažérech jsou stále v permanenci a nechtěl jsem záchod blokovat při výměně sáčku. Vzhledem k zaoblení trupu letadla není stání u mísy příliš pohodlné, musíte se zaklánět. Let z Ostravy do Almerie trvá něco přes tři hodiny, což je přijatelná doba. Přečtete noviny, dáte si něco k jídlu, kávu, pívko a už jste na místě.

Volba Andalusie byla šťastná. Je zde záruka dobrého počasí. V tomto roce tu prý přišlo jen jeden den v červnu. Podle toho vypadá okolní krajina. Kamenité hory a rokliny, kde rostou pichlavé keře, agáve a opuncie. Proto zde byla natáčena řada westernů. Zelené trávníky, palmy a květiny v okolí hotelů a ve městech rostou jen díky tomu, že ke každému stromu a keři vedou hadice se závlahou. Závlahu vyžadují i tisíce obrovských fóliovníků, v nichž se v zimním období





pěstují rajčata, papriky a další zelenina pro celou Evropu. Jelikož byla teplota stále kolem 30 °C, byly zde ideální podmínky na koupání. Hotel nabízel několik krásných bazénů, ale pro nás suchozemce je zajímavější moře, které bylo hned za promenádou lemovanou palmami. Na pláži s hrubým pískem a drobnými kaménky při vstupu do vody bylo jen málo lidí. Ideální podmínky a klid na odpočinek. V hotelu byly samé mladé španělské rodiny s dětmi, které zůstávaly v bazénů. My jsme byli jediní Češi, a tak jsme si užívali. Slunce tu opravdu pálí, a tak jsme se opalovali jen dopoledne a pak až pozdě odpoledne. Když jsem poprvé, bílý jako vápenkář, opatrně vstupoval do moře, upoutal jsem jednu starší dámu. Připlavala ke mně a anglicky mě upozornila, že mne slunko může spálit. Ujistil jsem ji, že používám krémy s faktorem 30 nebo 50. To ji uspokojilo a opět odplavala.

Pomůcky společnosti ConvaTec používám už 26 let. Nyní dvoudílný systém s tvarovatelnou konvexní podložkou. Jelikož je podložka lemována leukoporem, nepoužívám před koupáním žádná opatření. V minulosti, kdy nebyly tyto pomůcky, jsem celoželatinové podložky oblepoval proužky leukoporu. Jak pomůcka drží při neustálém namáčení ve slané vodě? Výborně! Podložku jsem měnil dvakrát, vždy po 4 dnech a pak až doma po návratu z dvanáctidenního pobytu. Podložka by vydržela ještě několik dalších dnů. Po návratu od moře jsem jen vyměnil sáček, neboť ochranná textilie byla mokrá. Pokud byl sáček čistý, mohl jsem jej po usušení opět použít. Jelikož nevydržím dlouho ležet na jednom místě, trochu jsem se porozhlédl po okolí na fakultativních výletech. Nejzajímavější byla návštěva Granady s perlou muslimské

architektury Alhambrou se zahradami Generalife, rybářského městečka Mojácar, které se rozprostírá kolem vrcholu kopce nad mořem, přírodního parku Cabo de Gata se slanými lagunami, kde jsme mohli pozorovat plameňáky. Pěkné je i město Almería s velkým maurským hradem Alcazaba a katedrálou připomínající pevnost, kam jsem se po delším čekání dostal městskou dopravou. S jízdním řádem si tady moc těžkou hlavu nedělají.

Strava byla vynikající. Měli jsme jen polopenzi, víc bychom nevládli. Přestože jsem se hodně snažil, nebyl jsem schopen ochutnat více než třetinu jídel z bohaté nabídky. I na snídani bylo nabízeno červené víno nebo šampaňské. V horku však bylo milejší pivo v nějakém baru. Je sice nejméně třikrát dražší než u nás, ale ke každému dostanete tapas. Mohou to být olivy, oříšky, kousky ryby s grilovanými plátky rajčat. Neodoláte a dáte si ještě jedno, abyste zjistili, co jiného vám zase přinesou. Jako suchozemce mě nejvíce zajímaly různé ryby, jejichž anglické názvy jsem neuměl ani přeložit, krevety, slávky. Nikdy nechyběla typická andaluská studená polévka gaspacho s kostičkami zeleniny a opraženého chleba. V horkém počasí je osvěžující, mně velmi chutnala.

Překvapením byli pro mne Španělé. Byli milí, v pohodě. S mladými jsem se bez problémů anglicky domluvil i mimo hotel. Večeřet přicházeli až kolem desáté večer a byla to pro ně společenská záležitost. Mnohé ženy přicházely oblékané jako na ples. Malé děti jsou moc pěkné, snědé a okaté. S úžasem jsem sledoval, jak ukázněně sedí a spořádaně jedí, co jim rodiče nachystají. Španělsko na mne zanechalo ten nejlepší dojem.

Je bezvadné, že dnešní bohatá nabídka pomůcek umožňuje stomikovi cestovat, koupat se v moři a poznávat cizí kraje. Ještě před pětadvaceti lety, kdy jsem se stal stomikem, to bylo jen těžko představitelné.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
místopředseda Českého ILCO,
předseda Slezského klubu stomiků ■

TIPY A TRIKY

TIPY A TRIKY TIPY A TRIKY

PŘI POUŽÍVÁNÍ TĚSNÍCÍCH KROUŽKŮ STOMAHESIVE®

Na to, jak se dají těsnící kroužky v praxi efektivně používat, jsme se zeptali našich stomasester z redakční rady a kolegyně Alice Křepínské.

Alice Křepínská

Těsnící kroužek běžně nepoužívám. Moje ileostomie je vpadlá, což úspěšně kompenzuji konvexními tvarovatelnými podložkami. V poslední době jsem ale změnila způsob stravování, kdy jsem z běžné stravy přešla na stravu s velkým podílem vlákniny – převážně syrové nebo vařené zeleniny. Potraviny s vysokým obsahem vlákniny mohou u ileostomiků zkracovat životnost stomických pomůcek, neboť odvod vlákniny ze stomie je enormní. Natrávená zelenina či ovoce, které stomie odvádí, způsobuje zpravidla během 24 hodin vyplavení hojivé hmoty na podložce v těsném okolí stomie. A právě tady je na místě použití těsnícího kroužku. Postupuji následovně: když zjistím nedostatek hojivé hmoty Stomahesive® v těsném okolí stomie (uvnitř přírubového kroužku), vezmu kousek těsnícího kroužku, vytvaruji ho do delšího válečku a vložím na kůži kolem sto-

mie. Upravím podle potřeby a nasadím sáček na podložku. Tento způsob prodlouží životnost stomické podložky minimálně o 24 hodin.



Veronika Zachová

Těsnící kroužek je oboustranně lepkavý. Jeho plochy jsou chráněny fóliemi, které je třeba před použitím odstranit. Hodí se také jako náhrada vyplňovací nebo ochranné pasty v případě, že je vaše stomie vpadlá a je třeba používat konvexní pomůcku. Pomocí kroužku můžete konvexitu ještě více zdůraznit a tím zlepšit přilnavost pomůcky. Kroužek nalepíte a natvarujete na zadní stranu podložky nebo jednoduchého sáčku. Můžete dát na sebe i více vrstev v místech, kde je to zapotřebí z důvodu nerovnosti břišní stěny. Hmotu se dá různě natahovat a nebo rolovat.

Milada Karlovská

Těsnící kroužek:

- zlepšuje přilnavost pomůcky
- je stále měkký, nevysychá
- je tvarovatelný, lze použít jen část, dá se napojovat, natahovat
- snadno se odstraňuje
- nezanechává zbytky na kůži
- hojí peristomální pokožku – vyroben z hmoty Stomahesive®

Je tudíž velmi žádanou pomůckou při ošetřování a hojení poškozené peristomální pokožky. Můžeme jej tvarovat přímo na pokožce nebo nalepit na pomůcku a aplikovat na pokožku vcelku. Tento postup doporučuji obzvláště u urostomiků. Tlačíte na břicho pouze jednou, a tím minimalizujete riziko podtečení pomůcky při výměně.



Podložení „můstku“ u kolostomie



Léčba + ochrana peristomální pokožky

Věříme, že vám tyto tipy a triky pomůžou při používání Těsnících kroužků Stomahesive®.

Redakce časopisu



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 pracovníci společnosti ConvaTec,

chceme Vám tímto dopisem poděkovat za práci, kterou pro nás, stomiky, děláte. Mému manželovi byla v listopadu 2013 v nemocnici v Trutnově udělána ileostomie. Brzy jste se nám ozvali a posílali prospekty, pomůcky, časopisy. Pečlivě jsme vše pročetli a řídili se Vašimi radami. Byli jsme rádi, že při nás někdo stojí a je ochotný pomoci. I péče o manžela byla v trutnovské nemocnici pečlivá

a vstřícná. Letos v lednu manželovi po poděláním chemoterapie stomii zanořili. Dnes se cítí vcelku zdravý, i když je a bude pod lékařským dohledem. Ale je šťastný, že se může vrátit ke svým oblíbeným činnostem (sauna, kolo a doufáme i moře). Moc Vám všem děkujeme a přejeme úspěchy ve Vaší záslužné činnosti.

S pozdravem

manželé Ř., Úpice ■

Vážení a milí přátelé,

srdečně Vás všechny zdravím a přeji všem hodně spokojenosti a vše dobré, hlavně pak zdraví. I když uplynulo hodně vody v Labi, tak mi dovoluňte, abych se několika postřehy vrátil k setkání u nás v Hradci Králové v hotelu Černigov. Takže se omlouvám, že jsem o tom nenapsal dříve, ale smutná rodinná událost psaní oddálila a s ní i nezbytné formality k vyřízení pohřbu mé manželky. Velmi rád jsem přijal pozvání na toto setkání, neboť jsem se ho zúčastnil poprvé. Velmi kladně hodnotím celý průběh organizace setkání od prezence až po ukončení. Stejně tak i občerstvení, tak místo jednání, tak i později oběd. Vše bylo vynikající, nemělo hany. Průběh jednání byl časově náročný a i zde byl dodržován časový program. Vystoupení všech účinkujících byla věcná a co velmi oceňuji, byla i obrázková část. Tuto jsem velmi uvítal a to proto, že mám velmi omezený sluch (kolem 30 %) a i když jsem seděl v první lavici a dával jsem velmi dobrý pozor, nebýt obrazové části, tak bych z přednášek nic neměl. Mám sluchadla, ale ty nepomáhají. Proto bych vás poprosil, až budete dělat další semináře, nezapomeňte i na tuto věc. Kdybych seděl vzadu, tak jsem z pěkného posezení neměl nic. Jinak všichni měli své referáty pěkně, věcně upravené a patří všem mé a jistě i ostatních účastníků velké poděkování. Také se mi líbilo

vystoupení našeho mima pana Hybnera. Škoda, že bylo tak krátké, ale velmi úsměvné. Neboť každého z nás něco tak nepříjemného potkalo. Je třeba vždy počítat na cestách, ale i jinde, s různými problémy, i když jsou jednou za život či rok. Takže mám za to, že by tato setkání mohla být obohacena i diskusí účastníků o jejich problémech. Je také pravdou, že toto bylo v části sálu, kde byly různě používané pomůcky. Byl zde i lékař. Každý se mohl na problémy zeptat, což velká část učinila. I za tento úsek činnosti patří Vám všem můj dík. Toto bylo moje první setkání, průběhem jsem byl vysoce překvapen a udělalo na mne velký dojem. Je vidět, že s nimi máte bohaté zkušenosti. A pokud zase bude a budu-li zdravý, tak se rád zúčastním. Jinak jsem málem zapomněl na to, co mělo značný ohlas u publika, na závěrečnou tombolu. I ta mě překvapila, takže díky za ní. Snad jsem se zmínil o všem, co jsem chtěl, i když opožděně. Ještě jednou Vám všem, kteří jste byli účastníky tohoto setkání, můj velký dík a hluboká poklona. Jak už jsem napsal, budu se těšit na další setkání. V samém závěru prosím omluvte můj rukopis i chyby, už mi to pro můj věk tolik nejde. Děkuji. Všem pak na závěr přeji pevné zdraví, spokojenost a úspěchy v další práci i v osobním životě. Zdraví Vás věrný

František M., Hradec Králové ■

Vážení ze společnosti ConvaTec!

Časopisy RADIM s manželkou přečteme všechny, nejsou jen o stomii, ale týkají se i dalších zdravotních problémů. Jsem 20letý kolostomik a stručně napíši, jaká byla moje cesta k operaci. Na procházce v lese s manželkou jsem si musel odběhnout na velkou potřebu a když jsem přišel domů, zjistil, že mám na spodním prádle krev. Nebylo to intenzivní krvácení, ale i tak jsem navštívil lékaře. Řekl jsem mu, jaké mám obavy a lékař mi sdělil, že jestli mám já rakovinu, tak už ji může mít snad každý. V této době jsem se přestěhoval (naštěstí) z Ostrova u Karlových Varů do Klášterce nad Ohří. Zaregistroval se a požádal opět lékaře o vyšetření rektoskopií. Reakce byla stejná jako u lékaře v Ostrově, ale na vyšetření mne pan doktor přece jen poslal. Nastoupil jsem na chirurgii do nemocnice v Kadani a po výsledcích vzorku za mnou přišel primář MUDr. Mašek. Dlouho se na mne díval a já už cítil, co mi oznámí. Kývnul a řekl: „Je to tam.“ Operace byla náročnější, protože jsem měl před operací srdce, kterou jsem kvůli operaci tlustého střeva odložil. Kvůli klesání krevního tlaku museli pospíchat, ale operaci provedli spolehlivě. Před operací se mi stále věnoval pan

primář z ARA. Kvůli srdci se možná báli operace více než já. Věděl jsem, že mne čeká vývod, a tak jsem se s tím smiřoval již před operací. Staniční sestru jsem požádal, aby povolila manželce přijít za mnou a naučit se ošetřovat vývod. Doma už jsem si pak často poradil i sám a dělám to dodnes. Můj ošetřující lékař mě požádal, zda může za mnou posílat ostatní stomiky pro radu. Jejich rodiny mi byly vděčné. Se společností ConvaTec jsem v korespondenčním spojení, a tak píši hlavně kvůli mému problému, který nastal asi před 5 roky. Okolo stomie jsem měl granulomy, které často krvácely, a krev mi tekla až po nohách. Zásypový pudr ani pasty nepomohly. Problém jsem dlouho neodkládal a navštívil opět chirurga v Kadani. Šťěstí mi přálo, pan doktor zavolał na oddělení nemocnice a odeslal mne za stomasestrou. Od ní jsem obdržel neuvěřitelnou radu – přikládat si při výměně podložky nebo sáčku obyčejný heřmánkový obklad. Nebudete tomu věřit, ale za týden mé letité trápení skončilo. Zatím se neopakuje. Jsem moc vděčný stomasestře i MUDr. Pšenákovi, který mne u ní objednal.

Děkuji za trpělivost při čtení.

František U., *Klášteřec nad Ohří* ■

Vážení stomici,

dovolte mi ve stručnosti napsat příhodu, kterou jsem nedávno prožila. Pro Vaši informaci sděluji, že jsem učitelka přes 90 roků a stomii mám skoro 20 let. Chtěla bych podotknout, že jsem ještě nikdy nepsala dopis takového znění. Bohužel jsem vážně onemocněla infekčním zánětem horních cest dýchacích a nemohla jíst. Shodila jsem skoro 20 kg. Byla jsem velmi zoufalá, nevěděla si rady, a tak zavolała paní Křepínskou, kterou jsem žádala o pomoc. Ta mi skutečně jako vždy pomohla – opatřila mi ochotnou stomasestru. Obě ženy jsou moc ochotné a já jsem moc vděčná. Paní Křepínská je velice laskavá, ochotná a naši stomici ji mají rádi. Rozhodla jsem se zavolat její vedoucí (paní Roubalové), kterou velmi potěšilo, jakou má ve svém kolektivu kvalitní pracovníci. Též mi

dala za pravdu, že paní Křepínská je cenou devizou pro ConvaTec a lze jí jen chválit a děkovat za její vstřícnost. Po čase jsem opět měla problémy se stomií, která se mi propadala. Z toho důvodu jsem zavolała mé oblíbené paní Křepínské a ta mi jako vždy pomohla. Za to jí velice děkuji a obdivuji, že má s námi stomiky takovou trpělivost a pochopení. Je třeba kladně ohodnotit i práci vedoucích společnosti ConvaTec – vzorné zásobování pomůcek, které nám ulehčují život. Též pořádají poučné besedy za přítomnosti odborníků, což mnohdy nutně potřebujeme. Nesmím opomenout také náš časopis RADIM, na který se vždy těšíme. Je to časopis velmi poučný, zajímavý a je o něj vždy velký zájem. Všem děkuji a přeji pevné zdraví, což je pro nás to nejdůležitější. Se srdečným pozdravem

Jarmila V., *Praha* ■

Protože sliby se mají plnit nejen o Vánocích

Vážený přítelé, k napsání tohoto článku mě donutil slib, který jsem dal sympatickým děvčatům ze společnosti ConvaTec a hlavně paní šéfredaktorce Janě Přikrylové. A protože sliby se mají plnit nejen o Vánocích, tak jsem se konečně přinutil pár řádek sesmolit.

Nejdřív něco o mně. Bydlím v Pardubicích. Koncem roku mi bude 70 let. Ženatý jsem 48 let, máme dvě dospělé děti a hlavně třiapůlletého vnuka Matěje. Stomikem jsem deset let.

V době před zjištěním, že mám zhoubný nádor (v roce 2004), jsem prakticky nevěděl, co jsou to doktoři. Rekreálně jsem dělal řadu sportů, chalupařil, měl dobrou práci, bezva rodinu a řadu přátel. Prostě jsem naplno žil. A pak najednou před šedesátými narozeninami jsem se dozvěděl, že mám nádor v tlustém střevě. Absolvoval jsem řadu předoperačních vyšetření, a pak v listopadu místo oslav narozenin operace konečníku. A najednou byl ze mne kolo-stomik. Snad každý z nás stomiků ví, co je to za strašnou ránu. Myslel jsem si, že je všemu konec. Vzpomínám si, že v té době jsem velice stresoval nejen rodinu, ale i celé okolí. O to víc jim patří můj veliký dík a obdiv za obrovskou toleranci a pochopení. V tu dobu nade mnou stály čtyři dobří andělé – manželka, dcera, matka a v neposlední řadě sousedka Míla – v té době pracující jako laborantka v pardubické nemocnici. A návštěvy přátel? To byla další duševní posila. Vždyť pooperační období byla jedna velká hrůza. Původní sešití se nepovedlo, a tak jsem musel znovu pod kudlu. A po 14 dnech pobytu na JIP a doléčovacích pokojích jsem i s novým vybavením – pytlíkem odjel domů. Je tak trochu zbytečné zmiňovat se o perfektní péči doktorů a sester pardubické nemocnice. Nemohu se ale nezmínit o MUDr. Formánkovi, který mě nejen operoval, ale dodnes mě má, jak se říká, pod dohledem. I díky němu jsem novou situaci lépe zvládal. Při vši té smůle jsem měl ještě štěstí, že kamarádka mé dcery, stomasestra Randová, si mě hned zpočátku vzala do své péče, a byla mi velmi nápomocna při aplikaci podložky, sáčku a všech pomůcek. Přiznám se, doba po příchodu domů byla velmi stresující. Docházky na chemoterapii resp. na ozařování – to byla muka. Psychicky jsem byl

na dně. Ještě, že jsem měl kolem sebe moje nejbližší, od kterých jsem měl maximální podporu. A pak přátelé, navštěvovali mne a dodávali mně optimismus. Později jsme dokonce s nimi společně s manželkou sjížděli Vltavu na raftech. Byla to velká paráda, obrovský zážitek



a balzám na psychiku. Velmi mě zpočátku (ale prakticky dodnes) pomohl internet. Hltal jsem názory letitých stomiků, jak se s osudem vyrovnávají, jaké pomůcky používají apod. Fantastické bylo jedno z prvních setkání stomiků v Praze. Kontakt s lidmi se stejným postižením byl fajn. Bonbónkem na dortu bylo vystoupení herce pana Krejčíře. Vzpomínám si, jak moc jsem vnímal milou atmosféru setkání, vytvářenou jak pracovníky společnosti ConvaTec tak i hostů. Ovšem, co mě opravdu pomohlo, bylo náhodné setkání s mým bývalým nadřízeným panem Pospíchálem. Ten mě uzemnil konstatováním, že se stomii žije již 17 let a že s tím už dávno nemá problém. Byla to opravdová vzpruha pro moji psychiku. Mimochodem dodnes se spolu setkáváme na Setkáních stomiků.

A jak, dnes už po deseti letech, stomii snáším? Je jasné, že nějaké ty maléry se mi stávají, často parádně podteču, ale vše vždy v pohodě zvládnou. Musím zde použít výrok herce a mima pana Borise Hybnera: „Teď už můžu říct, stomie je brnkačka“. A já dodávám, s dnešními pomůckami už fakt není co řešit. Když jsem u manželky v práci (zdravotnický kabinet) uviděl stomickou pomůcku z let minulých – tzv. Janošíkův pás, pochopil jsem, jaké obrovské štěstí máme. Nejen, že máme k dispozici široký sortiment zdravotnických prostředků, které potřebujeme ke své každodenní péči o stomii, ale můžeme se také poradit na StomaLince®



ConvaTec. Nezanedbatelná je ale i osvěta včetně informací o všem, co je v této problematice nového. Časopis RADIM je toho zářným příkladem. No a samozřejmě nesmím zapomenout na srazy stomiků, kde se vždy dozvíme mnoho zajímavého od pozvaných lékařů, sester a dalších hostů.

A co říct závěrem? Kvůli stomii neholdám všechno zabalit a stále se ještě snažím žít aktivně. Realizuji se na chalupě, musím na vycházky, výlety a co hlavně – pravidelně hlídat našeho senza vnuka. Tedy ten mi dává zabrat. Nedá mi vydechnout, pořád mě nutí něco podnikat. V loňském roce jsme si s manželkou a přáteli dopřáli dovolenou v Turecku. Žádný

velký problém jsem se stomií neměl. Jen český celník nějak nechápal, co to stomie je, a přestože jsem měl u sebe kartičku stomika, netaktně mě nechal přede všemi odhalit přípevněný sáček a do košíku vyndat veškerý obsah taštičky s pomůckami. Jinak let letadlem moc nemusím, ale přežil jsem to a celý pobyt byl pak fajn.

Nakonec bych chtěl popřát všem pracovníkům společnosti ConvaTec a redakci časopisu RADIM hodně pracovních úspěchů, zdraví a životní pohody. Zvláštní poděkování patří panu Borisi Hybnerovi za jeho zajímavé příspěvky na Setkáních stomiků. Jeho účast je pro nás, pacienty, velkým přínosem.

Petr S., Pardubice ■

„Něco málo“ o začátcích Slezského klubu stomiků a příběh jedné stomie „potvory“

Dovolte, abych předem pozdravil všechny, kteří budou mít chuť si to moje psaní přečíst. Byl jsem požádán, abych napsal něco o klubu a o sobě. Opavský klub se zakládal v roce 1992, a to na popud staniční sestry Pavly Měchové a MUDr. Jiřího Hájka. Oba pracovali na oddělení chirurgie Opavské nemocnice. Asi po půl roce od mé operace (7. 10. 1991) jsem byl požádán o pomoc při založení klubu. Abych řekl pravdu, v žádném případě jsem nechtěl, aby se o mém problému vědělo mezi lidmi, a ani jsem nevěděl, co se bude v takovém klubu dělat. Novopečený stomik má problémů sám se sebou až nad hlavu, a ještě klub. Zkušenosti s vedením klubové činnosti jsem trochu měl, ale úplně v jiném zaměření. Byl jsem ve třech výborech, ale kynologických, a to je úplně něco jiného. Tam byla zábava, u stomiků problém zdraví a přežití. Dostal jsem do ruky jména lidí, kteří chtěli v klubu pracovat jako výbor, dále adresy na předsedy již fungujících klubů Ostravy a Nového Jičína. S oběma jsem se dohodl na setkání, oba byli ochotní poradit. Od ostravského předsedy jsem si půjčil jejich klubové stanovy a už jsem se v tom vezl. Ustavili jsme výbor. Stomasestra nám dala seznam pacientů, kteří byli ochotní vstoupit do klubu. Svolali jsme ustavující členskou schůzi, přednesli program, demokraticky schválili stanovy a 5. 5. 1993 jsme

byli registrováni jako právní subjekt. Ještě v roce 1993 jsme se zúčastnili založení Českého ILCA. Co byl pro nás výborný tah? Úzká spolupráce s Ostravou, Novým Jičínem a společností ConvaTec, jedinou firmou, kterou jsem znal a jejího zaměstnance Romana Samiece. Nemocnice nám na schůzování poskytla společenskou místnost a částečně uhradila poštovné, to byla velká pomoc. Financování! To byl a doposud je největší problém klubů. Když se nám podařilo vysvětlit lidem o co nám jde, i nějakou korunou přispěli. Někde se dařilo jinde ne, ale na začátek to šlo. Později hodně pomáhaly firmy, které se zabývají distribucí stomických pomůcek. Při informačních návštěvách o sortimentu nám též prozradily, jak si finance vyřešili jinde. Program činnosti jsme začali sestavovat dohromady s Ostravou, Novým Jičínem, později se ještě přidal Přerov. Naší hlavní pracovní náplní je informovat členy o všem, co se děje kolem stomií po stránce lékařské a sociální. Pořádáme přednášky o pomůčkách a jak je používat, výlety do okolí, zájezdy, rekondiční pobyty. Děláme to proto, aby stomik, který se k nám přidá, viděl, že život jde dál, ale trochu jinak. Je nás v klubu 40. Příklad a zkus to!

O sobě bych napsal toto. Operaci stomie jsem prodělal 7. 10. 1991. Dva roky jsem měl pooperační problémy, které se časem vytratily.



S přibývajícím věkem přišla na řadu kýla. První operace v roce 2010, druhá v 2014, ta už byla s přeoperací stomie. Doufejme, že se už operovat nic nebude. Kdybych měl vyhodnotit můj život se stomií, musím říct, žádná sláva. Po ročním marodění mě vyřadili na plný invalidní důchod. S tímto stavem se nedá tak snadno vyrovnat v padesátce. I když jsem se moc snažil najít práci, nebyl nárok. Pomohl nápad. Jsi kynolog, začni od toho. Začali jsme se ženou vyrábět náhubky pro pejsky a různé kynologické pomůcky. Zavedli jsme celkem prosperující firmičku. Německé ovčáky jsem vyměnil za knírače a služební kynologii za turistiku. Nyní si s ženou užíváme v klidu důchodu. Jen aby to dlouho vydrželo s tím zdravím, jaké máme.

Stomie je potvora, pořád čeká, aby ti vyvedla nějakou lumpárnu, s tím počítej!!

Alois N., Opava ■

Memento: Poznání nikdy nekončí

Pamatuj synku, že zkušenost získáváš a svět poznáváš po celý život, pravíval mně otec, když jsme spolu orali, vláčili zaseté pole nebo na konci zimy prořezávali a ošetřovali stromy. Kolikrát jen jsem si v dalších letech na jeho slova vzpomněl! A jak poznávám, budu se učit a poznávat až do posledního okamžiku života.

Vybíral jsem si svoji dávku chemoterapie, když na pokoj stacionáře přišly sestřička se sanitářkou. Chystaly sousední postel a zároveň se mi omlouvaly. Promiňte, musíme pacientku uložit vedle vás. Bude to pro vás možná obtížné a rušivé. Lékař už pacientku viděl, ta potřebuje rychlou pomoc a jinde není volné lůžko. Někteří pacienti by asi neměli dost trpělivosti, vy to ale zvládnete. Když zvládnou, tak zvládnou, myslím jsem si. Copak vedle mne chtějí uložit pacientku se sklonem k násilí nebo s vážnou psychickou poruchou?

Za moment ji přivedly. Žena se chvěla, měla neklidné ruce i nohy, oči nepřítomné, zuby jí cvakaly jako drtička kostí a byla celá promrzlá. Takový záchvat jsem u stomika nebo pacienta s karcinomem nikdy neviděl. Uložily ji na vedlejší postel a z druhé strany ji od pacientů oddělily plentou. Zaslechl jsem, jak se sestra nezřetelně ptá, zda jí sanitka přivezla i její pytel. Ani jsem se tomu nepodivil. Když mne v minu-

lém roce odvezla rychlá sanitka s CMP na neurologii, také jsem měl jedinou „starost“ – sdělit lékaře i sestřím, že mám v tašce dost stomických potřeb – jako by to v těch minutách bylo něco životně důležitého. Nyní jsem si však užíval infuze a sledoval, jak jí ubývá. Pacientka měla tiky v obličejí, ale chtěla se mnou mluvit. „Máte kde bydlet?“, ptala se mne přerývaně, a pak následovaly další otázky. „Máte manželku, máte děti, máte dost peněz, máte, pane, co jíst?“ Odpovídal jsem, že jsem ženatý, mám dospělé děti. Žijeme z důchodu, ale daří se nám dobře. Snažil jsem se ji uklidňovat. Pojednou si sedla a sunula nohy z postele. Postavila se, zavravorala, přepadla a uhodila se do ramene a prsou pádem na noční stolek. Narovnal se, ale okamžitě znovu zavravorala a hlavou se uhodila o zadní čelo lůžka. Ovanul mne zápach průjmové stolice. Pacientka strhávala povlečení postele a chtěla ji uklízet, zároveň však potřísnila ušpiněným oblečením podlahu i plentu. Zazvonil jsem na sestřičku. „Co se přihodilo, je vám špatně?“, vyhrkla. Usmál jsem se a ukázal na vedlejší lůžko a podlahu. Kristepane, uslykla a zaúpěla zděšená sestra a zavolala obě sanitářky z oddělení. Pacientku odvedly do sprchy, pečlivě větraly místnost, převlékaly a desinfikovaly lůžko, plentu i potřísněnou podlahu a mně



se omlouvaly. „Proč“, říkám jim, „vždyť jsem stomik, může se mi kdykoliv stát něco podobného. Při průjmu mi podteče stomie a katastrofa na lůžku je ajn cvaj draj.“ Přišel lékař a ptal se, kde je pacientka. Vysvětlily mu, co se stalo. Přivedly ženu převlečenou, vykoupanou, desinfikovanou a trochu naparfémovanou, ale sestra jí poručila: „Budete ležet, máte nasazenou plenu a ta se postará. Nemusíte nikam chodit na záchod. Lékař vám předepsal tuplovanou infuzi.“ Pacientku uložila, ale ta se stále chvěla, klepala se, jektala zuby, ruce neudržela ani chvíli v při těle. Přišel lékař a kladl jí i v mé přítomnosti další nezbytné otázky: zda ví, kde je, jak se jmenuje, který den v týdnu je, kde bydlí, s kým žije, kdy naposled spala, jedla, kolik za den vypije tekutiny? Doplnoval si vyšetření. Pacientka si těžce vybavovala odpovědi, neobratně je formulovala a chtěla leccos tajit. Pomalu mi začalo svítat v hlavě. Přivezla ji rychlá záchranka přímo z ulice a z party, která jí našťestí přivolala pomoc. Je rozvedená a manžel ji vystěhoval z bytu, protože dělala nepořádek a neuklízela. Děti se k ní nehlásí a bydlí s otcem. Naposledy snědla asi přede dvěma dny tři rohlíky, krajíc chleba a dva trojúhelníky sýru. „Kolik jste včera vypila tekutiny?“, ptá se lékař. Rty se začaly chvět, víčka mrkala a pomalu soukala větu, že včera vypila několik štamprlí borovičky, tři půllitry piva a dál už si přesně nevzpomíná. Určitě jedno krabíkové víno a s partou pila víno ze dvoulitrových petek. Pochopil jsem, že nepůjde o lékařské tajemství, že lékař spíše doufal, že se žena bude stydět nebo to bude pro ni „léčba šokem.“ Troubo důvěřivý, řekl jsem. Tebe nenapadlo, že ta nesouvislá řeč je jen projevem alkoholičky, možná stříknuté nějakou drogou? Že průjem, třes, strhaná tvář, tiky a neklid s tím souvisí? Ne, nenapadlo. Poprvé jsem viděl dozrívání deliria tremens v reálu. Raději jsem zase pozoroval, jak mi z láhve ubývá infuze. Po chvíli lékař navrhl pacientce, že jí pomůže domluvit

léčbu v protialkoholním oddělení psychiatrické léčebny. Jakkoliv dříve odpovídala obtížně a přerývaně, nyní odpověděla okamžitě: Ne. Na léčení nemá peníze, výsledku léčby nevěří a „do blázince“ nepůjde. Tři měsíce v léčebně je pro ni dlouhá doba. Po návratu už by se nemohla vrátit do party, se kterou přespává v létě v parcích nebo podchodech, v zimě tam, kde se podaří. Nu, říká jí lékař, nutit vás nemohu, ale musím zařídít, aby vás doléčili jinde. Za 3 hodiny pacientku odváželi. Z dispečinku sanitky přinesli igelitový černý pytel na odpadky, ve kterém měla uloženo všechno své „bohatství“, které nestačila propít – nějakou halenku, spodní prádlo, pár svetříků, kalhoty, zimní bundu a vlněnou čepici – „kulich“. Pečlivě obsah se sestrou kontrolovala, zda jí (řidič sanitky nebo členové party?!) něco neukradli.

Když jsem toho dne odcházel ze stacionáře, šel jsem se jako vždy rozloučit se sestřičkami a podle zvyku podat ruku spolupacientům, s nimiž jsme se stali za dlouhé měsíce dobrými kamarády. Opravdu dobrými, jak pochopíte!!!

„Takovou příležitost jste si nechal ujít. Není vám to líto?“, spustila hned jedna z nich. „Taková mladá děvčice se vám nabízelá do podnájmů a vy – jako byste byl hluchý“, připojila se hned druhá. „Takovou lákavou nabídku přeselechnout“, utrousila další. – „Dámy, díky. Jste opravdu milé, ale... to bych nemohl udělat, i kdybych byl jako Matka Tereza nebo Svatý František z Assisi. Kdybych pomáhal chudým a opuštěným nebo nabízel nemocným bezdomovcům charitu jako papež František“, odpovím. Kamarád s infuzí v lokti však dodává: „Však ty dobře víš, co mají na mysli, ale jen to zamlouváš.“ „Vždycky se ze všeho vykecáš“, řekl na to další vrstevník. Dobře ti tak, řekl jsem si v duchu a raději rychle opouštěl stacionář, než si někdo ještě přidá další pepnou poznámku.

Josef M. K., Zlín ■



Na závěr tohoto příběhu máme pro čtenáře smutnou zprávu. Jeho autor, vítěz Velkých návratů® na Moravě pro rok 2013, pan Josef Kolařík nás bohužel dne 13. února 2015 navždy opustil. Celý život se věnoval vědecké činnosti na vysoké škole. Budeme na něj vzpomínat.



Redakce časopisu

Netradiční PŘÍLOHY v naší kuchyni



TABOULET

O Češích se traduje, že jsou knedlíkový národ. Knedlíky tvoří nedílnou součást tradičních českých pokrmů. Dnes bychom vás ale chtěli seznámit s poněkud netradičními přílohami, které si svoje místo v našem jídelníčku teprve hledají. Rozhodně si je asi nedáte ke svíčkové nebo k vepřové pečení, ale jako doplněk letního menu rozhodně stojí za vyzkoušení. A co navíc, na rozdíl od knedlíků, po nich neztloustnete.

KUSKUS



Kuskus se vyrábí z tvrdé pšenice, tzv. semoliny. Býval již od nepaměti nedílnou součástí středomořské a arabské kuchyně. Existují různé druhy kuskusu, ale nejzdravější je kuskus celozrnný, který si v sobě zachovává více vitamínů, minerálních látek i vlákniny. Kuskus připravíme jednoduše pouhým spařením horkou vodou, nemusíme ho vařit. Je vynikající přílohou k letnímu menu, například grilovanému masu nebo klobáskám, zvlášť připravíte-li si ho jako chutný taboulet.

POLENTA



Polenta je vlastně kukuřičná kaše. Původně se jedná

o pokrm z Itálie. Je tradiční přílohou hlavně na severovýchodě, kde se kukuřice pěstuje. Polenta se připravuje krátkým povařením kukuřičné směsi buď ve vodě, nebo (což je mnohem chutnější) ve 12% smetaně. Podávat se může jako teplá kaše k masu nebo zelenině, nebo se nechává vychladnout a ztuhnout, pak se krájí na plátky a může se buď rovnou jíst nebo dále upravovat (třeba zapékat s rajčaty a sýrem). Je velmi sytá, proto vám k zahnání chuti i hladu postačí malá porce. Kukuřice obsahuje hodně vlákniny, minerálů a vitamínů a zároveň je velmi dobře stravitelná díky nulovému obsahu lepku.

TABOULET

RECEPT

Kuskus není třeba předem spařovat, protože po promíchání s nakrájenou šťavnatou zeleninou nabyde správné konzistence.

- 2 hrnky celozrnného kuskusu
- 1 citrón
- 5 šťavnatých rajčat
- 1 velká salátová okurka
- 1 červená cibule
- hladkolistá petrželka
- 1–2 polévkové lžičce olivového oleje, sůl

Rajčata, okurky, petrželku a cibuli oloupeme, omyjeme a nakrájíme na malé drobné kostičky. V míse smícháme s kuskusem, citronovou šťávou a olivovým olejem. Necháme asi 1 hodinu od stát v lednici. Kuskus do sebe vsákne šťávu z jednotlivých ingrediencí a krásně nabobtná. Nakonec ještě dle chuti dosolíme, případně ozdobíme černými olivami. Taboulet servírujeme studený. V horkých letních dnech je to velmi osvěžující pokrm.

BULGUR

Bulgur je předvařená a nalámaná forma celozrnné pšenice. Má příjemnou oříškovou chuť. Obsahuje bílkoviny, sacharidy, vlákninu, a z vitamínů především vitamín A, dále hořčík, fosfor a železo. Přípravuje se buď jako vařený, spařený nebo se upravuje nabobtnáním, což je nejšetrnější způsob, kdy v něm zůstanou zachovány všechny minerály a vitamíny. Bulgur se používá jak ve studené, tak teplé kuchyni (rizoto, saláty).



POHANKA

Pohanka patří, stejně jako jáhly a quinoa, mezi tzv. pseudoobiloviny, tzn. obiloviny bez obsahu lepku. Obsahuje velké množství prospěšných látek, kromě bílkovin, glycidů, lipidů a vlákniny i velice kvalitní protein, dále zinek, měď, selen, mangan a vitamín B1, B2, B3, A, C a další. Její moučnatá, šedivá až černá trojhranná semínka se jedí celá nebo jako krupice. Doporučuji vyzkoušet bezlepkové palačinky z pohankové mouky. Připravíte je stejným způsobem, jako z mouky pšeničné, jsou ale mnohem zdravější a chutnají výborně jak se sladkou náplní, tak třeba plněné špenátem nebo sýrem.



RECEPT JÁHLOVÉ KOLÁČKY

- hrneček jáhel
- celozrnná mouka (špaldová, pohanková atd.)
- švestková nebo hrušková povidla

Jáhly přebereme, pečlivě propláchneme horkou vodou a uvaříme doměkka. Ještě vlažné jáhly zpracujeme s trochou celozrnné mouky, aby nám vzniklo vláčné těsto. Z něj vytvarujeme malé koláčky a poklademe je na pečicí papír. Uprostřed každého koláčku uděláme malý důlek, který vyplníme povidly. Dáme péci na cca 20–30 minut. Je to moc dobrá a zdravá pochoutka (osobně vyzkoušeno).

recepty

QUINOA

Quinoa svým vzhledem trochu připomíná ptačí zob, ale jde o mnohem chutnější potravinu s dlouhou historií. Pochází z Jižní Ameriky, kde je běžnou součástí jídelníčku již od dob starověkých Inků – hned po bramborách je tam druhou nejrozšířenější plodinou. V současné době je považovaná za potravinu, kterou bude možné v budoucnu pěstovat ve vesmíru – tuto možnost v současnosti testuje americká NASA. Quinoa se připravuje stejně jako rýže. Nejprve ji pečlivě několikrát propláchneme horkou vodou a poté ji vaříme cca 15 minut v 2,5 násobném množství vody. Nejčastěji se používá jako alternativa rýže nebo kuskusu, můžeme ji přidat do polévky nebo studenou do salátů z čerstvé zeleniny. Neobsahuje lepek. Má větší množství bílkovin než většina obilovin. Je to dáno tím, že obsahuje všech 9 esenciálních aminokyselin. Quinoa je také výborným zdrojem omega 3- a omega 6-mastných kyselin. Obsahuje též vitamín E, mangan a železo. U nás ji najdete nejen v obchodech se zdravou výživou, ale již i v některých hypermarketech.



JÁHLY

Jáhly jsou loupané proso – malé žluté kuličky v průměru asi 1 mm.

Mají vysoký obsah fosforu, který je vhodný při prevenci depresí a únavy. Protože stejně jako pohanka neobsahují lepek, jsou velmi dobře stravitelné. Přípravují se uvařením ve vodě, dají se připravovat na sladko i na slano.

Ať už vyzkoušíte jakoukoliv z uvedených příloh, přeji vám dobrou chuť.

Alice Křepínská, Zákaznický servis ConvaTec

volný čas



Luštíme s Radimem

OBTÍŽNOST 1

3		4	9		1	5		2
	5		8		2			9
2				3				1
1	4							2 6
		6				8		
9	2							3 5
4				5				9
	6		3		9			4
7		9	6		4	3		8

OBTÍŽNOST 2

4	3				6			9
7	5				8			
	9		3				1	
		7		2			8	1
			8		3			
8	2			6		7		
		5			4	9		
			1					3 4
3			6					1 7

OBTÍŽNOST 3





2		6	5		8	4		9
9				1				6
		2	3		4	7		
				8				
		4	7		2	9		
5				7				1
7		1	4		9	8		2



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: ASRAM AUDION, IA NEMA, PÉR	PATŘÍČÍ SONÉ	1. DÍL TAJENKY	KOŽLAN- SKÝ PODNIK		PLAZI	KÓD UTAHU	ZNAČKA GONIO- METRICKÉ FUNKCE		OBYDLÍ HINDUIS- TICKÉHO KAJICNIKA	STÁT USA	STAŘEC	KÓD ISLANDU	ŽENSKÉ JMÉNO	DOLEJI
STÁTNÍ PLÁNOVACÍ KOMISE (zkratka)				NAŠ RE- FORMÁTOR AUTOR NANY				ELEKTRON- KA VE FUNKCI DETEKTORU						
ŘEZÁNÍM ODSTRA- NITI								4. DÍL TAJENKY						
LID						NEOCHOT- NÉ ASIJSKÁ ZEMĚ						TEPRVE		
STAROVĚKÝ ITAL							SLOSOVÁNÍ				POKUD (sloven.) DRUH PŠTROSA			HĹJNA NA KORĚNECH
ŘECKY „NIT“					OBILÍ SETE NA PODZIM JMÉNO EDISONA					MOŘSKÝ KORYS				
	INICIÁLY OLIVIERA POLETUŠKA (hlodavec)			LIHOVINA Z RÝŽE KLOBOUK (z maďar)					SLOVENSKY „TIÁRA“ ORIENTÁLNÍ KOBEREK		TOHLE			
SNAD			KLESÁNÍ HRDINA					DRUH KOBERCE AFRICKÝ VELETOK						
POKRM							NIKOLI INDIÁNSKÉ DÝMKY			DRUH NETOPYRA			3. DÍL TAJENKY	PRIMÁTI
ZNAČKA KOUPELOVÉ PĚNY						KILOGRAM VÝPLŇ OKEN				DRUH JINAK				
BODNÁ ZBRAŇ					SOLNÉ JEZERO INICIÁLY PANENKY					PRKENNÝ STROP (náf.) ODRŮDA NIKELINU		INIC. HERCE PRACHAŘE ZKYPRÍT MOTYKOU		
INICIÁLY JIRÁSKA			BALÍK HÝTŮV BRATR					NEMOCNÍ NA KTERÉ MÍSTO						
NEBO (knižně)				VOJENSKÝ ÚTVAR K ČEMU						CHYBA ŽENSKÉ JMÉNO				PRODEJCE BENZINU
	OBYVATEL STAROVĚKÉ KAMPANĚ	KTERÝŽTO MOUČKA Z KURKUL- MY		HÁJOVÁ BYLINA ČESKÝ						DÁMSKÝ KLOBOUK NÁLEV				
UHLOVODÍK						JMÉNO ZÁTOPKA ZNAČKA STATVOLTU					MAĎARSKÉ SIDLO INICIÁLY UZELACE			
2. DÍL TAJENKY								VELKÉ USILÍ						
USAZENINA				SPOJE PROVEDENÉ ŠITÍM				OBVAZ VE SPREJI						

Seznam odměněných výherců křížovky z minulého čísla najdete na str. 21.

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

ConvaTec