01
23

Radim

— časopis stomiků —

Zanoření stomie – na co jste se chtěli zeptat

Návrat Setkání stomiků®

Osvětové spoty ze života stomiků

Cvičíme s me+™ recovery

STOMIE je v mých očích jenom taková prkotinka – rozhovor s Davidem Kalvodou

me+™

Stomalinka®
convatec

Z OBSAHU

určitě si přečtěte

4 Představení Stomalinky®

Poznejte více naše milé dámy, které s vámi mluví na Stomalince®.

8 Rozhovory

Seznamte se se dvěma inspirativními muži – Davidem Kalvodou a Petrem Cvrkalem. Stomiky, kteří žijí svůj život naplno.

15 Slovo lékaře

I MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA se věnuje tématu zanoření stomie. Někteří z vás mají právě takový zákrok před sebou. Na co je dobré se připravit?

16, 20 Rady stomasester

I v této rubrice se věnujeme zanoření stomie a dále se dozvíte, jak můžete přispět k tomu, aby vaše stomie byla stále zdravá.

27 Radimova anketa

Časopis RADIM v příštím roce slaví 30 let, a proto využíváme této příležitosti a prosíme vás, abyste se zapojili do naší ankety. Zpětná vazba je pro nás nejlepším "receptem".

32 Psychologické okénko

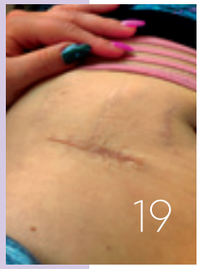
Psychoterapeutka Martina Klugerová vás provede tématem spolubytí.

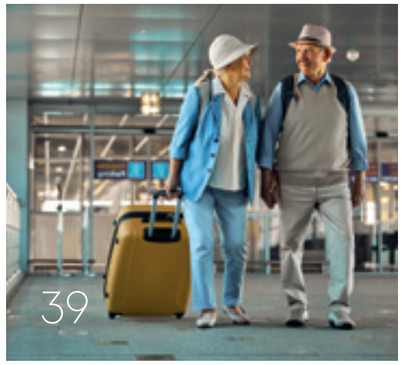
34 Praktický život stomika

V této rubrice se zaměříme na správnou hydrataci obzvláště v letním období a nemyslete si, nejedná se jen o správný pitný režim.

44 České ILCO

České ILCO je plné života a realizuje řadu velmi zajímavých projektů. Podívejte se, na čem teď pracují.





EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé, víte, že RADIM je tu s námi již téměř 30 let? Ano, je to tak. Letos je to 29 let a v příštím roce oslavíme 30. výročí. Určitě k tomuto významnému jubileu přichystáme mnoho zajímavého. Máte se na co těšit. Už teď mě napadá celá řada otázek do kvízu, jak dobře znáte RADIMA. Již dnes se můžeme poohlédnout zpět a začít trochu rekapitulovat, ale také je čas na to, abychom se podívali dopředu, jak bude náš časopis vypadat v dalších letech. To je na zamyšlení nejen pro nás v Convatecu, ale jistě i pro vás a budeme moc rádi, když se s námi o své myšlenky a nápady podělíte.

Ale nyní k aktuálnímu číslu. Hned na následujících stranách najdete představení našich 3 milých kolegyň, které jsou s vámi ve spojení především přes Stomalinku® a které byste možná rádi poznali o trochu víc. Pokud tomu tak je, neváhejte otočit na další strany. V rubrice Rozhovor vás seznámíme s velmi charismatickým a navzdory jeho nemocem optimismem a energií oplývajícím mužem Davidem Kalvodou. Přála bych vám s ním strávit jeden den, je to tak pozitivní. Jsem si ale jista, že tu energii získáte i při čtení řádků o jeho zajímavém životě. Věřím, že celou řadu z vás může pan David namotivovat a pomoci vám postavit se na nohy. Tak rychle jako on to sice dokáže málokdo, ale nikdy není pozdě ☺. Lékař i stomasestry se věnují velmi poptávanému tématu a tím je zanoření stomie. Přibývá totiž stomiků, pro něž stomie není trvalým, ale pouze dočasným řešením. Vždy vyvstává celá řada otázek, jedná se o další operaci, může po ní nastat řada komplikací. Má se do toho člověk vůbec pouštět? Pokud vás toto téma zajímá, nalistujte si stranu 16. Sestry se ale věnují ještě dalšímu zajímavému tématu: dilatace, krvácení ze stomie, hypergranulace. To jsou věci, na které se nás také velmi často ptáte ať už prostřednictvím Stomalinky®, nebo např. na našich webinářích. V létě máme větší chuť k pohybu. Hýbat bychom se ale měli pravidelně po celý rok. Možná si nejste jisti, jaké pohyby jsou pro vás zdravé a co stomik může a co už by naopak neměl. Cvičte s námi pravidelně každý měsíc během našich on-line lekcí, kterými vás provází kolegyně ze Stomalinky® Lenka Radová. Více o programu me+™ recovery najdete dále v časopise nebo na našich webových stránkách www.convatec.cz. Snad i toto číslo bude pro vás inspirativní, potěší vašeho ducha a najdete v něm užitečné informace. Krásné léto vám přeje za celý tým Convatec i celou redakční radu časopisu RADIM

Jana Handlová

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

RADIM 1/2023
časopis pro stomiky
Vychází dvakrát ročně v Praze
Šéfredaktorka: Bc. Jana Handlová
Redaktorka-koordinátorka:
Bc. Jana Handlová
Redakční rada:
Předseda: Bc. Jana Handlová
Členové:
prim. MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA
Mgr. Veronika Zachová
Veronika Racsaková
Alice Křepínská
Ing. Jaroslav Skokan
Jazyková korektura:
Mgr. Bohumila Adamová
Vydavatel:
ConvaTec Česká republika s. r. o.,
Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1
Tel.: 800 122 111, IČO: 28241711
Evidenční číslo:
MK ČR E 14040, ISSN 2533-7297
Fotografie: ilustrační foto, ilustrace (archiv autorů, Depositphotos.com, 123RF.com, Shutterstock.com)
Design a realizace:
©Tandem studio

Ačkoliv vyvíjíme veškeré možné úsilí k tomu, aby obsažené informace v této publikaci byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nelze odvolávat. Convatec neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článcích přispěvatelů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednají podle nich, tak činí zcela na vlastní riziko. Ve věcech týkajících se vašeho zdravotního stavu, prosíme, vždy kontaktujte svého lékaře nebo stomasestru. Convatec si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

Kdo se skrývá „za sluchátky“ Stomalinky®

Tentokrát jsme si pro vás připravili představení našich tří dam ze Stomalinky® Convatec. Říkali jsme si, že si s nimi někteří voláte poměrně často a že by mohlo být fajn, abyste je poznali i trochu z jiného pohledu než jen přes telefonní sluchátko ☺. Doufáme, že se vám následující řádky budou pěkně číst a třeba vás i pohladí po duši.

Zdeňka Havlová

Lenka Radová

Alice Křepínská

Jak dlouho pracujete ve společnosti Convatec?

Zdeňka
V Convatecu pracuji celkem 4 roky. Nejdříve jsem byla zaměstnána na částečný úvazek na administrativní pozici. Po odchodu kolegyně na mateřskou dovolenou jsem dostala příležitost zůstat na plný úvazek. Tuto příležitost jsem tzv. „čapla za pačesy“ a stala jsem se tak členem týmu Convatecu ČR.

Alice
V Convatecu pracuji už 17 let. Nastupovala jsem na Stomalinku® jako zkušená stomička, ileostomii jsem tehdy měla už 22 let.

Lenka
Mé poslední rozhodnutí hledat smysl v jiné práci bylo před 4 lety. Po 4 letech v Convatecu jsem za toto rozhodnutí velmi ráda. Mé předchozí zkušenosti byly jak v právní, tak v nakladatelské oblasti. Během této doby jsem měla i druhou práci cca 7 let, kde jsem se věnovala problematice bolestí svalového aparátu.

Alice s manželem na dovolené

Když si vzpomenete na své začátky, co pro vás bylo nejtěžší?

Zdeňka
Vyznat se ve stomických pomůckách. Nikdy jsem vlastně o těchto věcech neslyšela a vše bylo pro mě nové, trošku jako Alenka v říši divů. Rozsáhlé portfolio výrobků Convatec bylo pro mne novinkou, ale musím říci, že všechny kolegyně mi tuto nesnadnou cestu usnadnily svým přístupem a nápomocí.

Alice
Nejtěžší pro mě bylo přizpůsobit se náročnému pracovnímu tempu. Ale zvykla jsem si velice brzy, protože se mi práce v přímém kontaktu s pacienty velmi líbila.

Stomalinka® convatec
800 122 111

Lenka
Nejtěžší bylo pro mne právě to rozhodnutí hledat smysl v jiné práci. Což v mém věku již nastupují různé společenské předsudky, které se zde v Convatecu naštěstí rozplynuly jako obláček. Vždy je potřeba se učit stále něco nového. Však tato výzva byla pro mne velmi přínosná.

Co vás na práci naplňuje?

Zdeňka
Že mohu pomáhat lidem v nelehké životní situaci, ve které se ocitli. Pomáhám už tím, že je poslouchám. Že mohu vyslechnout, poradit, vypomoci a příp. změnit situaci k lepšímu.

Alice
Naplňuje mě hlavně dobrý pocit, když se mi podaří vyřešit problém, který volající stomik má. A velkou inspirací a vzorem jsou mi životní osudy, se kterými se mi někteří pacienti svěřují. Bývají to velmi smutné příběhy. Pokud má ale člověk pozitivní přístup i myšlení, zvládne víc, než si myslel. Z těchto příkladů pak čerpám, když se sama ocitnu v nějaké složité situaci.

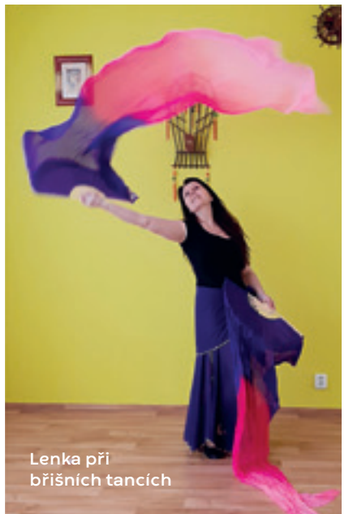
Lenka
Skoro každý večer uzavírám den s pocitem, že „tu“ nejsem zbůhdarma. Že můj život je naplněn pomáháním druhým. Na Stomalince® to platí dvojnásobně. I když se neustále setkáváme se situacemi a příběhy, které lidem mění život a ne vždy v dobrém, tak vyřešení problému volajícího stomika mne vždy velmi potěší a dává mi sílu do řešení dalších „příběhů“.

Co kromě Stomalinky® máte ještě na starosti?

Zdeňka
Kromě Stomalinky® pomáhám s přípravou a organizací Convatec Academy – školení pro sestřičky z celé České republiky, které mají chuť se o stomiích dozvědět více. A nově jsem převzala organizaci tradiční akce „Setkání stomiků®“ které se vrací po více jak 2leté pauze.

Alice
Kromě Stomalinky® vyřizuji všechny on-line požadavky pacientů, které k nám dorazí e-mailem. Jsem členkou redakční rady časopisu RADIM, kde mám na starosti přípravu konkrétních témat (např. Rozhovory s pacienty). Také jsem v telefonickém kontaktu s nově operovanými pacienty, kteří jsou po propuštění z nemocnice často bezradní. Čas od času připravuji společně s kolegyní Janou Handlovou oblíbené webináře, kde se můžu s ostatními stomiky podělit o svoje osobní zkušenosti ze života se stomií.

Lenka
Kromě Stomalinky® jsem moc ráda, že s vámi mohu strávit nějaký čas cvičením. Tedy mám na starosti program me+™ reco-



Lenka při břišních tancích

very. Pohyb mám ráda od narození. Cvičební program je sestaven ze tří částí. Pooperační náročnost – zelená, pokročilejší modrá, a pro již plně aktivní stomiky je fialová. Snažím se a baví mě to, že pro každou cvičební hodinu si připravím cvičební plán, který uspokojí jak nově cvičící, tak již aktivní stomiky. Věřím, že i občasná vsuvka týkající se zlepšení psychiky či odstranění nějakých spasmů vám přijde vhod. Mnozí z vás máte dotazy přes naše různé portály, jako je například Facebook. Na tyto dotazy a žádosti se s vámi spojuji a ráda odpovídám na to, co vás zajímá. Nově operovaní stomici jsou skupinou, o kterou je obzvlášť potřeba pečovat. Tedy mojí další pracovní náplní jsou i nově operovaní stomici. Obhospodařuji i oblast katétrů. A to v tom směru, že na základě žádostí zasílám vzorky.

Alice ve svém rodném městě

Zdeňka na Staroměstské radnici

Máte nějaké kuriozní zážitky nebo dotazy, o které se s námi můžete podělit?

Zdeňka
Tím, že jsem na Stomalince® krátce, tak jsem moc kuriozit ještě nezažila. Nedávno však byl vznesen dotaz odhledně vykrajovátka na stomickou pomůcku a to jsem teda byla opravdu „ŠTAJF“. Vůbec jsem nevěděla, oč jde.

Alice
Někdy bývá zábavné období před Vánoci. Jistá obchodní společnost, která před Vánoci pravidelně publikuje v tisku reklamy na zboží různého druhu, používá totiž číslo bezplatné linky, které je velmi podobné číslu naší Stomalinky®. Často se pak stává, že volající požaduje, abychom mu co nejdříve zaslali čističku vzduchu, nebo přípravek na posílení mužské potence.

Lenka
Těžko říci, zda jde o kuriozitu. Ale když se bavím s maminkami malých mimi-stomiků a komunikujeme společně nějaký časový úsek, než je miminku stomie zanořená, tak maminky sdělují „roztomilé“ události. Jako např. jak vůbec není lehké aktivnímu, neustále kopajícímu miminku nalepit sáček, nebo když začne např. lézt a pohybovat se již samo, jak je potřeba sáček fixovat vyrovnávacími Varimate páskami. Že by to bez nich rozhodně nešlo.

Kdybyste mohly pro stomiky něco zlepšit, co by to bylo?

Zdeňka
Aby měl každý v blízkosti svou stomickou sestřičku.

Alice
Určitě bych byla velmi ráda, kdyby každý stomik měl přístup k pomůckám, které mu vyhovují. Ne vždy tomu bohužel tak je.

Lenka
Určitě bych byla ráda, aby byli stomici obzvlášť na začátku více psychicky podporováni. V pooperačním stavu je psychika nejkřehčí. Proto kromě praktických rad a poskytnutí našich produktů, býváme na Stomalince® takové „vrby“ a psychická opora.

Jak odpočíváte, když nepracujete?

Zdeňka
Tím, že mám velkou rodinu a děti jsou ve věku, kdy potřebují mou péči, tak moc volného času nezbývá. Volný čas trávím na fotbalových zápasech svých synů, na zahrádce nebo na chalupě. Největší očista mé duše je ale v Orlických horách u Divoké Orlice, kam zavítám aspoň 1x ročně.

Alice
Už od dětství moc ráda čtu. V mládí jsem četla takřka všechny druhy literatury, od klasických děl až po detektivky. V posledních letech čtu hlavně paměti a autobiografie, nebo romány současných českých spisovatelek, mám ráda např. Petru Dvořákovou, Viktorii Hanišovou nebo Annu Bolavou, která byla dříve mojí kolegyní v Convatecu. S manželem rádi chodíme na procházky do pražského parku Stromovka, který byl nádherně zrekultivován.

Lenka
Práce na Stomalince® je velmi „naplňující“, takže energii do dalšího dne si dodávám tancem a kontaktním sportem. Ráda se také dívám na akční a napínavé filmy, kde se má mysl odpoutá od reality a odpočine si.

O víkendu hospodařím nebo jsem velmi ráda se svojí rodinou a vnoučaty.

Co vzkážete našim čtenářům?

Zdeňka
Já se řídím heslem „s úsměvem jde všechno lépe“, a i když situace zrovna není snadná, tak když si člověk vzpomene na nějakou šťastnou chvilku ve svém životě, tak úsměv naskočí a je hned lépe.

Alice
Snažte se mít pozitivní mysl, i když to ledaskdy bývá hodně těžké. Mám hodně ráda citát Johna Lennona: „*Na konci vždy všechno dobře dopadne. A jestli to dobře nedopadlo, tak to ještě není konec.*“ Tím se snažím řídit i já sama ve svém životě.

Lenka
Ráda bych zcela určitě projevila podporu, aby se nebáli se ptát na cokoli. Některým se stomické téma zdá zejména na začátku dosti intimní. Máme pro vás velkou škálu našich služeb, které vám hodně pomohou. Nebojte se jich využívat. Rádi vám na Stomalince® vše ochotně a s pochopením vysvětlíme.

Lenka se synem na bowlingu

Zákaznický servis Convatec ■

ZAVOLEJTE NÁM!

S námi si o stomii můžete povídat třeba celý den. Zeptejte se nás na cokoliv.

Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.

Stomalinka® convatec

800 122 111

pro volajícího zdarma

STOMIE je v mých očích vlastně jenom taková drobná prkotinka

Před nedávnem se vrátil z velké okružní cesty po Střední a Jižní Americe. Cestoval sám na motorce a projel Brazílií přes Francouzskou Guyanu, Surinam a Britskou Guyanu zpět do Brazílie. Je ileostomik a jmenuje se DAVID KALVODA.

Davide, odkdy máte stomii a co bylo důvodem k jejímu založení?

Ileostomii mám od března 2022 z důvodu těžké formy ulcerózní kolitidy. Po selhání biologické léčby to byla poslední možnost, jak problém řešit. Pooperační rekonvalescence nebyla úplně bez obtíží, hlavně kvůli svalové atrofii. Teď už se cítím v pohodě. Váhový úbytek 15 kg jsem bez problémů dohnal, spíš už se musím s jídlem trošku hlídat, ale nic dramatického (BMI 27).

Jak jste přijal stomii? Musel jste po operaci nějak změnit svůj životní styl?

Můj pooperační život se příliš nezměnil. Před 15 lety jsem prodal podíl ve firmě a věnuji se svému koníčku – cestování. Cestoval jsem celý život, ale teď už odjíždím na výrazně delší dobu, bývám na cestách 4–5 měsíců každý rok. Projel jsem 123 zemí. Ani stomie mi v cestování nijak nebrání.

Jak zvládáte cestování se stomií na motorce a jak dlouho po operaci jste se vydal na cestu?

Po operaci jsem vyjel na cestu přesně za 4 měsíce. Můj ošetřující lékař se trochu kroutil, ale všechny krevní výsledky jsem měl v pořádku, tak mě pustil. Pokud jde o cestování na motorce, tak mě stomie v ničem neomezuje. Cestuji sám, takže jsem pánem svého času, s sebou vozím velkou sportovní tašku, kde mám osobní věci včetně stomických pomůcek. Naučil jsem se už dávno cestovat takzvaně na lehko, v podstatě všechno se totiž dá cestou koupit, takže stomické pomůcky zaberou zhruba půlku místa. Pokud odjíždím na 3 měsíce, tak si beru pomůcky na 3 měsíce a ještě navíc měsíční rezervu pro případ, že bych se nemohl vrátit domů včas. Ani jsem netušil, že se mají skladovat do 25 °C, v centrální Brazílii a Amazonii byla běžně teplota mezi 33–36 °C a k žádné úhoně nedošly. Klobouk dolů před výrobky společnosti Convatec ☺.

Jaké exotické země jste navštívil a která vás nejvíce zaujala?

> **„Pokud jde o cestování na motorce, tak mě stomie v ničem neomezuje.“**

Pokud jde o Asii, tam jsem byl mnohokrát, ale mám ještě mezery hlavně ve Střední Asii. Před šesti lety jsem si poslal motorku do Los Angeles a projel přes Mexiko a zbytek Střední Ameriky do Panamy, poté lodí do Kolumbie a přes Ekvádor, Peru, Bolívii, Chile a Argentinu do Ohňové země a zpátky přes Uruguay, Paraguay, Brazílii do Guyany, Surinamu a Francouzské Guyayany. Zatím celkem 46 000 km. Chtěl bych se ještě přes Amazonii, Peru a Ekvádor vrátit do Kolumbie. Také jsem podnikl 3 velké cesty po Africe, celkem 32 zemí, z Prahy přes západní a část střední Afriky do Rovníkové Guiney a pak z Egypta přes Súdán, Etiopii, Somálsko, Keňu, Ugandu, Kongo, Tanzánii a dál na jih do Kapského města, dohromady 33 000 km.

V jaké zemi, které jste navštívil, se vám nejvíce líbilo?

Jednotlivé země lze těžko srovnávat, ale určitě bych zmínil Kolumbii, ta je za mě číslo 1 ze všech států Střední i Jižní Ameriky. Překrásná příroda, skvělá gastronomie, hudba, vlastně asi všechno. Ne nadarmo vznikl magický realismus právě tam. A jak Kolumbijci s oblibou říkají, když Bůh tvořil Kolumbii, tak ji udělal tak krásnou, že to nebylo fér ke zbytku světa. Hned za ní je pak Brazílie. Nádherná je také Jihoafrická republika a třeba Nový Zéland. Pak jsou země nesmírně zajímavé historií, kulturou atd. Určitě Etiopie, odkud vlastně všichni pocházíme. Strávil jsem tam pouhý měsíc a chtěl bych se tam někdy vrátit. A samozřejmě Indie, byl jsem tam 4x, ale poznal jenom zlomek a navíc povrchně. Tam by chtělo pobýt alespoň rok v kuse.

Jak se na svých cestách jako ileostomik stravujete?

Na cestách se stravuju jako místní, často tzv. street food (jídlo, které se vaří a prodává přímo na ulici, pozn. red.), ono to dost dobře ani jinak nejde. Neměl jsem za 3 měsíce jediný problém. Musím říci, že toleruji v podstatě všechnu stravu.

Jak se na svých cestách domlouváte?

V naprosté většině světa postačuje angličtina. Žil jsem v mládí 3 roky v Londýně, tak anglicky mluvím jako česky. Výjimkou je Latinská Amerika, kde mluví anglicky málo a navíc neradi, (nemají totiž většinou USA příliš v lásce). Španělsky jsem se učil soukromě v mládí, je to řeč poměrně jednoduchá a strávil jsme na cestách ve španělsky mluvících zemích už téměř 2 roky, šlo by říci, že mluvím docela plynule. Před cestou do Brazílie jsem se rok učil portugalsky, příbuznost se španělštinou je zjevná, byť výslovnost zcela odlišná. Takže portugalsky se už také domluvím, ale na velký pokec to zatím není. Cestovat po Latinské Americe vybaven pouze angličtinou je téměř nemožné (mimo turistické

destinace), navíc pokud člověk může hovořit s místními lidmi, tak se dostane té dané zemi tzv. mnohem víc pod kůži. Potkal jsem spousty anglicky mluvících cestovatelů, jak se snaží komunikovat s mobilem v ruce pomocí Google překladače, s otřesnou výslovností, no je to smutný pohled.

Dostal jste se někdy na svých cestách do nějaké prekérní situace (ať už se týkala čehokoliv)?

Asi mám štěstí, řekl bych. Nikdy jsem vlastně neměl ani žádný opravdu závažný problém. V Somálsku jsem byl den ve vězení, údajně mi chybělo nějaké policejní povolení na průjezd mezi městy, ale pak se to vysvětlilo a za 200 dolarů mě pustili. Přiznám se, že jsem ani nesmlouval. A v Buenos Aires mi ukradli bágl a přišel jsem o iPad. Bylo za ta léta i několik drobných nehod, ale až na pár zlomenin a odřenin nic zásadního.

Stalo se vám, že jste na svých cestách musel vyhledat lékařskou pomoc.

V Indii jsem si spálil nohu o výfuk motorky a dostal tam těžký zánět, pár dní jsem tam ležel a pak jezdil 14 dní denně na převazy. Nemocnice byla hrozná a všechno jsem si platil hotově, byť jsem měl pojistku. V Mali, to bylo na první velké cestě po Africe v roce 2002, jsem dostal úporný průjem a horečku. Když to po třech dnech neodeznělo, tak jsem jel do nemocnice. Dávali mi rehydratační infuze. Nemocnice byla ještě horší než ta v Indii, a to i přesto, že byla v hlavním městě v Bamaku. Ani si radši nepředstavuju, jak u nich vypadají zdravotnická zařízení na venkově. V Argentině jsem dostal salmonelu ve městě Salta. Mají tam velice štědrý sociální a zdravotní systém, vše je zdarma, i pro cizince. Nemocnice byla zcela přeplněná, ležel jsem na chodbě a o stojan na infúze se dělil s pacientem vedle. Jedna toaleta byla pro cca 100 lidí. V jakém byla stavu, to raději psát nebudu. Na druhou stranu nutno dodat, že zdravotnický personál byl všude moc fajn. Takže na Bulovce jsem si těch 14 dní po operaci stomie připadal jako v Hiltonu.

Kam si plánujete namířit se svou motorkou příště?

Příště bych chtěl vyrazit z Prahy do Indie, přes Turecko, Irán a Pakistán a vrátit se pak přes Afghánistán, Uzbekistán a další země bývalého Sovětského svazu a Kavkaz, zpátky do Evropy.

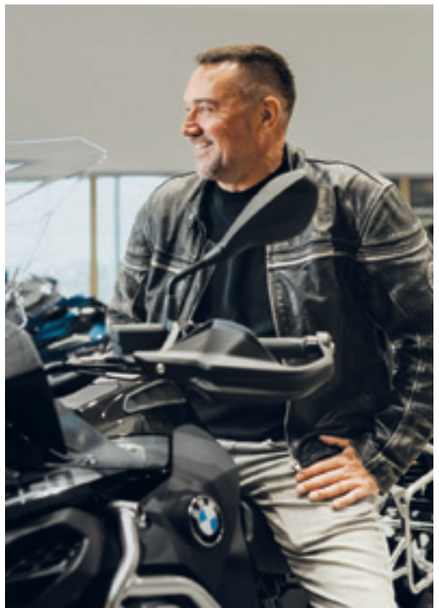
Co byste chtěl na závěr vzkázat čtenářům RADIMA?

Slyšel jsem, že někteří lidé se se stomií nikdy nenaučí aktivně žít. Těžko soudit, jsem velký životní optimista a rovnou jsem si v hlavě naprogramoval, že nějaká stomie mi nebude určovat kvalitu života. Ale je mi 54 let a ve dvaceti bych to asi vnímal jinak. Taky jsem už viděl na cestách spoustu hrůzy, těžce podvyživené děti (Niger 2002), slepce, kteří mohli vidět, kdyby měli antibiotické kapky v ceně tří dolarů, nebo malomocné v Indii. Některé země lze stručně popsat jako koncentrované zoufalství. Takže stomie je v mých očích vlastně jen taková drobná prkotinka. My v ČR máme velké štěstí, že máme přístup ke zdravotní péči. Její rozsah, dostupnost a kvalita je skvělá. A zdarma, to opravdu není pravidlo. Také si myslím, že pokud by lidé měli možnost častěji cestovat mimo Evropu a mimo turistické destinace, více by si pak vážili toho, že žijí v bohaté a bezpečné zemi, kde teče z kohoutku nezávadná voda a kde se člověk nenakazí třeba malárii.

Davide, děkuji mnohokrát za rozhovor a přeji vám do budoucna hlavně pevné zdraví a hodně šťastně ujetých kilometrů.

Alice Křepínská
Zákaznický servis,
Convatec ■

> **„...jsem velký životní optimista a rovnou jsem si v hlavě naprogramoval, že nějaká stomie mi nebude určovat kvalitu života.“**



NA CESTĚ SE STOMIÍ

Výňatek z Davidova zápisníku ze závěru první cesty po založení stomie v roce 2022.

Francouzská Guyana

Zámořské území Francie, platí se eurem, na hranicích mě vítali v Evropské Unii.

Čekal jsem typickou francouzskou aroganci, ale opak byl pravdou, snažili se mluvit anglicky, i policie při silničních kontrolách, dávám jim paleček.

Cayenne je milé, nezáživné městečko, bez jediné výškové budovy, nebyl důvod tam trávit víc dní.

Kourou je zajímavější, jak pro Guyanské kosmické centrum, tak jako základna pro výlet na ostrovy Spásy, dříve Ďábelské. Asi všichni v mládí četli Motýlka, mladší aspoň doufám viděli film, tedy netřeba představovat. Ty ostrovy jsou tři a jsou magické. Pořád tam prší, což ještě zvýrazňuje tu ponurou atmosféru. Zhruba hodina plavby, po přistání vstoupí na palubu 2 gendarme s bezpečnostním briefingem, kteří nás upozorňují, že tam žijí opice, které hází po turistech kokosy, měli tam už několik ošklivých zranění. Přiznávám, že jsem koukal často nahoru. Na druhou stranu zemřít po úderu kokosu vrženým opicí na ostrovech Spásy je docela styl. Francouzská Guyana je s přehledem nejdražší „stát“ v Jižní Americe, litr benzinu 2,2 EUR, rád jsem se přesunul do Surinamu.

Surinam (Holandská Guyana)

Jsem nadšen ze Surinamu, přesně, jak jsem si ho představoval, liberální, multietnický, levný, gastronomicky našláplý, travel friendly. Takový chudší, exotický Holandsko. Ze zhruba 600 000 tisíc obyvatel je 27 % hinduistů, 25 % protestantů, 23 % katolíků a 20 % muslimů. Zbylých 5 % jsou domorodá náboženství. Vzájemná snášenlivost je absolutní a jsou na ni hrdí. Přímo vedle mešity je synagoga! V hinduistickém chrámu v Paramaribu (Parbu) provádějí spalování mrtvol jako ve Váránasí. Surinam byl dříve britskou kolonií, ale Britové udělali v roce 1667 s Holandskem výměnný ob-

chod za území na východním pobřeží Severní Ameriky, kde stála malá osada Nieuw Amsterdam (dnešní New York).

Holanďané začali ve velkém dovážet otroky z Afriky a po zrušení otroctví (1863) námezdní síly z Indie, Číny a Jávy, proto ta velká pestrost obyvatel.

Během 2. světové války panovala v Surinamu obrovská vlna solidarity s židovským obyvatelstvem, kdy za ně probíhaly neustálé modlitby i v mešitách a Surinamci žádali, aby byl evropským Židům udělen v jejich zemi azyl. Je to nejmenší země Jižní Ameriky a mimořádně sympatická.

Guyana (Britská)

Jediná země Střední i Jižní Ameriky, která vyžaduje vízum, čekal jsem na něj týden, osobní pohovor s konzulem na ambasádě v Paramaribu. Mluví kreolskou angličtinou, takže je jim rozumět stejně pěkně jako v Nigérii. Nakonec velké zklamání, města hnusný, včetně Georgetownu, lidi taky, nepříjemná policie, velmi draho, spousta zbraní mezi obyvatelstvem, násilná kriminalita, všechno špatně. 450 km džunglí až na hranice s Brazílií, kde zas začíná asfalt. Podcenil jsem to velice, průvodce píše, že tato trasa je sjízdná pouze pro silné terénní vozy a jen po část roku. Zachránila mě vesnička těžařů zlata (Mabura), real interior, jak sami trefně říkají, 120 km mě vezl pick up, brutální terén, 300 kg těžká motorka neměla šanci. Byl to tak terén pro lehkou krosku s doprovodným vozidlem. Dva strašný dny, fyzicky zcela zničující. Jistě můj největší moto off road v životě.

Brazílie

Původně jsem chtěl do Venezuely a vrátit se do Kolumbie, ale brazilská policie mi to rychle vymluvila, že mě okradou, je prý jisté.

Situace je tam kritická, každý den na 500 Venezuelanů překračuje hranice do Brazílie, další tisíce do Kolumbie, je to obří humanitární katastrofa. Tak jsem to stočil na jih do Manaus (jinam to ani nejde), posledních 750 km a tam dalších 10 parádních dní. Manaus je takový brazilský Cali, 3x se tam střílelo, v dopravě panuje anarchie, ale je to město s příběhem. A okolí je krásný. Motorku jsem poslal lodí do Belému a přeletěl, další 4 dny v síti na trajektu bych nedal. Včera byl státní svátek, 200 let samostatnosti, takže obří oslavy, do toho 2 demonstrace pro Bolsonara a proti. Za 4 týdny tu proběhnou prezidentské volby a atmosféra je vypjatá. Mají na výběr mezi ultrakrajní pravicí a zkorumpovanou levicí. Brazílie ekonomicky neprosperuje, z 212 milionů obyvatel trpí 33 milionů hlady, docela masakr. Podle průzkumů to vyhraje socialistický kandidát (a 25. září jsou volby v Itálii, to bude velká zkouška pro Evropu) . Cesta vnitrozemím je kratší, byť stále pěkných 3 500 km, trošku nuda, k vidění je pouze cukrová třtina, kukuřice a miliony krav. Brazílie je největší chovatel dobytka na světě. Hlavní město Brasília určitě stojí za návštěvu, postavené před 60 lety prezidentem českého původu (Juscelino Kubitschek), zapsané na seznamu UNESCO, skvěle organizovaný systém mimoúrovňových křižovatek a zajímavá architektura (viz světoznámý Oscar Niemeyer, pán byl celoživotní komunista a dožil se 104 let). Chtěl jsem už poslat z Belému motorku domů, ale lodí se to ukázalo jako logisticky nemožné a letecky jako cenově nesmyslné. Takže jediné, co mi zbývá, je opět dojet do Francouzské Guyany, kde je možno legálně parkovat motorku neomezeně a letět sem v lednu 2023 zpátky na tentokrát už opravdu poslední cestu. S motorkou pak dojedu někam, odkud ji půjde rozumně poslat do Evropy. (Uruguay?)

Budu to muset pečlivě naplánovat. (Jj, život je někdy těžkej...)

Shrnuto: 10 týdnů, 6 trajektů, 8 100 km, z toho 720 mimo asfalt. Byla to Jízda snů.

Na stomii si vzpomenu, jen když je třeba vyměnit sáček

S PETREM CVRKALEM nám zprostředkovala kontakt stomická sestra Pavla Mrštná z Orlickoústecké nemocnice. „O něm byste měli napsat," řekla nám. „I přes velké zdravotní komplikace, které nakonec úspěšně zvládl, je neustálým zdrojem optimismu a energie – je ideálním příkladem pro ostatní pacienty."

Petře, jak došlo k tomu, že jste se stal stomikem?

Pracuju jako řidič z povolání. Začalo docházet k tomu, že jsem míval dost nepříjemné dny, a od roku 2018 dokonce i bolesti. Samozřejmě jsem si došel k lékaři, ale ten mi tvrdil, že se jedná o vnitřní hemoroidy. Žádné CT vyšetření ani koloskopii mi nedělal a rovnou mě poslal do nemocnice, abych se objednal k operaci.

Takže jste se psychicky připravoval na ne zrovna příjemný zákrok – odstranění hemoroidů?

Ano, ale zajel jsem si do prostějovské nemocnice, o níž jsem věděl, že tam operace hemoroidů dělají jiným, inovativním způsobem, kdy pooperační rána tolik nebolí a pacient se může brzy vrátit zpět do pracovního procesu.

V prostějovské nemocnici vám tedy hemoroidy odstranili?

Při vstupním vyšetření mi řekli, že se jim to nezdá a ať se objednám na koloskopii. Další 3 měsíce jsem si užíval v práci a pak přišel ten den, kdy mi lékař ihned po zavedení kolonoskopu sdělil, že už to viděl mnohokrát a že se mám připravit na nejhorší. Z vyšetření mě vezl syn domů a já jsem mu o výsledku vyšetření nic neřekl. Až po příjezdu domů jsem se docela sesypal. Probírali jsme to se ženou a ta mi řekla, že to prostě nějak musíme zvládnout. Do týdne jsem šel na CT vyšetření, které diagnózu potvrdilo.

Šel jste pak hned na operaci?

Nejprve jsem začal denně jezdit na ozařování, kombinované se slabou chemoterapií, aby se nádor zmenšil. Organizmus reagoval dobře a tak v dubnu 2019 mohla proběhnout operace s tím, že založení stomie nebude třeba a střevo půjde napojit. Vývod jsem v té době v žádném případě nechtěl.

Jak váš příběh pokračoval dál?

Bohužel spoj mezi odoperovanou částí střeva se nehojil a vznikaly neustálé komplikace. Do toho se mi objevovaly v plicích a v játrech metastáze, takže jsem musel absolvovat další operace a chemoterapie, tudíž se to po té první operaci ani nemělo šanci zahojit. Při třetím výskytu metastáz na játrech mi pan doktor sdělil, že už to nejde operovat a začalo se s paliativní léčbou. V červnu 2022 se mi stále nezahojené střevo rozpojilo, čímž způsobilo absces v malé pánvi, a muselo se narychlo operovat s tím, že se stomii už nevyhnu.

Jaká byla vaše reakce na to, že budete mít trvalou stomii?

„Nezoufejte, se stomií se dá krásně žít.“

Já už stejně o ní uvažoval, protože jsem měl neustále bolesti a potíže, a tak se to vlastně tímhle rozhodlo samo. V Orlicko-ústecké nemocnici mě dostali z nejhoršího a pak si mě převzali v Hradci Králové, kde mi stomii upravili. Bohužel to bylo zrovna v létě v období velkých veder, tak se mi rána nehojila, takže jsem během 6 týdnů musel na šest reoperací. Už jsem ani moc nevěřil tomu, že se vrátím domů.

Po návratu domů po všech těch komplikacích jste tedy musel začít pečovat o stomii. Jak jste to zvládal?

I když jsem stomii přijal, tak moje hlava zřejmě ne, takže jsem to psychicky nezvládal. Když už to trvalo déle, tak jsem poprosil obvodního lékaře o neurol. Ten mi naštěstí rychle pomohl a po týdnu už jsem mohl pokračovat bez něj. No a od té doby to je v pořádku.

Pomáhal vám někdo s ošetřováním stomie?

Asi měsíc po návratu ke mně jezdily terénní sestry z Charity Letohrad. Ty mi dělaly různé převazy a pomáhaly se stomií. Nejvíc mi pomáhala manželka, která mi sáček předělávala ve dne i v noci, protože jsem to sám nezvládal. Bylo to pro mě nepříjemné ji budit třeba ve 3 ráno, když před 4. hodinou už musela vstávat do práce. Naštěstí jsem se časem naučil sáček si vyměňovat a pak už to bylo snesitelnější.

A jak se vám daří dnes?

Dnes je to 6 měsíců, co mám stomii (rozhovor z ledna 2023, pozn. red.), a už vše zvládám v pohodě. Dokonce občas zaskočím u kamaráda v autodopravě a něco krátkého mu odjedu. Zvládám i procházky, zmizím třeba na hodinu a vrátím se s 5 km v nohách. Bohužel jsem se musel vzdát velkého koníčku – hraní v rockové kapele, nechci, aby za mě vše museli spoluhráči nosit, aparatura něco váží (bandzone.cz/sekwenza). Takže se věnuji hraní a poslechu hudby jen v domácím prostředí. Moc mi to chybí, ale mám čas na ostatní koníčky.

Takže už jste si na stomii zvykl?

Na stomii si vzpomenu, jen když je třeba sáček vyměnit. Po PET vyšetření se mi stala už i jedna větší nehoda, musí se hlídat, jestli už není sáček přeplněný... No, důstojnost docela utrpěla, naštěstí jsem jel svým autem. Ale doma jsem se tomu musel smát, zvláště když vyšetření prokázalo, že mám ta neoperovatelná játra bez metastáz... Vím, že není vyhráno, ale trochu jsem se k tomu vítězství posunul. Život je pes, s tím je třeba počítat.

Co byste vzkázal pacientům, kteří jsou teprve na začátku?

Nezoufejte, se stomií se dá krásně žít a rychle se vše naučíte. A když budete mít štěstí na tak dobrou stomickou sestřičku jako já (i když ony asi ani špatné neexistují, protože na tenhle obor to chce mít srdce na pravém místě), tak se vždycky najde řešení možných potíží s pomůckami. Každému nesedí vše a je třeba si najít to svoje. A když na to nebudete sami, tak ještě lépe. Tímto bych chtěl poděkovat svojí ženě, která pro mě udělala nemožné, a svým dětem – dceři a synovi, který mě vozil po vyšetřeních a chemoterapiích, když jsem to sám nezvládal, a čekal na mě třeba 6 hodin v autě, nebo ve vstupní hale na oddělení z důvodu epidemických opatření... No zkrátka, všichni mi moc pomohli.

Milý Petře, děkuji mnohokrát za rozhovor a přeji vám pevné zdraví a vše dobré.

Alice Křepínská
Zákaznický servis,
Convatec

ZANOŘENÍ STOMIE z pohledu chirurga, proč to někdy jde a někdy ne...

V lékařském okénku jsme už psali o mnohém. Některá témata byla více odborná , jiná poněkud odlehčená, další zase spíše psychologická. Troufám si však říci, že žádné z nich nebylo tak nabité emocemi a očekáváními jako to dnešní.

Přes obrovské pokroky v operačních technikách i pooperační péči o pacienty se střevními vývody zůstává samotný fakt nově vytvořené stomie pro pacienta zátěží, komplikací dalšího života. Proto co nejčasnější, erudovaná informace o trvalosti či dočasnosti tohoto stavu je pro pacienty opravdu důležitá.

V těchto případech se ukazuje, jak důležité je postavení a role operatéra, kolorektálního chirurga nebo onkochirurga. Je to právě on, od kterého se automaticky očekává vysoce sofistikovaná „multifunkcionalita“, která je pro pacienty skrytým bonusem, o kterém se nemluví a málokdo si jej uvědomuje. Tento specialista by měl stát už u plánování výkonu, kdy při ambulantním vyšetření vysvětlí pacientovi, s přihlédnutím k mentálním schopnostem a psychickému stavu, podstatu jeho onemocnění s možnostmi léčby. U onkologických pacientů zdůrazní spolupráci mnoha odborností při jeho léčbě i možnou předoperační nebo pooperační onkologickou léčbu.

Už při prvním kontaktu by měl informovat pacienta o možnosti vyšití střevního vývodu během operačního zákroku. Výběr těchto případů záleží velkou měrou na zkušenostech operatéra a charakteru onemocnění. V zásadě by však o možnosti vyšití stomie měl být informován téměř každý pacient s předpokládaným výkonem na levé polovině tlustého střeva.

To samozřejmě platí hlavně u plánovaných výkonů, kdy je na podobné poučení a psychologickou přípravu čas. U akutních stavů, které právě velmi často při operacích střevním vývodem skončí, je na vše samozřejmě minimum času a vlastní detailní poučení s komplexním přístupem není ani personálně možné. O to obtížnější je poté předání informací a psychologická podpora v pooperačním období, kdy pacient musí prioritně zvládnout fyzicky svůj zdravotní stav.

Vraťme se ale k původní niti naší úvahy. Už samotná zmínka o střevním vývodu, stomii , „kapse“ je pro pacienta silně zneklidňující. Proto se od chirurga očekává příslušná míra empatie a také psychologického umu vedoucích ke zklidnění nemocného. Toho lze dosáhnout například tím, že lékař pacientovi oznámí procentuální pravděpodobnost vyšití stomie a ujistí nemocného, že vývod bude konstruován až po pečlivém zhodnocení operačního nálezu.

Pokud se chirurg během pohovoru sám nevyjádří k dočasnosti nebo definitivě vývodu, je více než pravděpodobné, že bude na toto téma dotázán nemocným. A to je ta chvíle, kdy se rozhoduje o budoucí naději, očekávání a možném zklamání. Komplexně uvažující specialista musí správně zařadit pacienta do některé z terapeutických skupin a vybrat pro něj tu správnou informaci.

U některých stavů je zřejmé, že dojde ke konstrukci trvalého vývodu. Empatické poučení s důrazem na zachování kvality života při současné úrovni stomických pomůcek je jistě na místě a znamená dobrý úvod pro pooperační pokračování péče o stomii ve specializovaných poradnách.

Trend posledních dvou desetiletí, kdy narůstá počet dočasných vývodů, je velkou nadějí pro mnohé, kteří by v minulosti skončili s trvalou

stomií. U dočasných vývodů je třeba při poučení postupovat přísně individuálně. Ve většině případů lze pacientovi v indikovaných případech slíbit co nejčasnější zrušení stomie s přihlédnutím k charakteru onemocnění, přidruženým chorobám, věku a kondici. Hned při prvotním poučení je však třeba zdůraznit, že dočasná stomie automaticky neznamená 100% dočasnost. To, co dnes vypadá jasně, se může ve velmi krátkém časovém období změnit a z dočasné stomie se může stát stav trvalý. Navíc některé stomie, zvláště ty, které byly konstruovány u akutních stavů starších polymorbidních pacientů, jsou již od počátku prakticky trvalé, i když jsou svým charakterem dočasné.

V naprosté většině případů, u kterých byla předoperačně vyslovena informace o budoucím zanoření stomie, nebo u akutních případů v bezprostředním pooperačním období, bývá realita v souladu s očekáváními nemocných. V některých případech ale dojde v období po prvotní operaci k vývoji lokálního nálezu nebo celkového stavu pacienta, který změní plánovaný středně rizikový zákrok v operaci zatíženou vysokým nebo neúměrně vysokým rizikem. Může se jednat o komplikaci v dutině břišní nebo o zhoršení kardiorespiračních funkcí nemocného, zhoršení ledvinných funkcí apod.

Komplexní zhodnocení aktuálního stavu několika specialisty a opětovné empatické poučení ze strany nejlépe operatéra, lékaře stomické poradny nebo onkologa je v tu chvíli opět na místě. Příměr k vrabci v hrsti a holubovi na střeše je možná v těchto souvislostech méně citlivý, nejlépe však asi vystihuje podstatu uvedené problematiky.

Nakonec je třeba pro úplnost zmínit i stavy, kdy dojde k operaci, při níž má nastat zanoření stomie, technicky však nelze výkon bezpečně provést a pacient se po operaci může probudit s původním vývodem nebo se stomií na jiném místě. Důvodem je anatomická situace v dutině břišní, kterou nebylo předoperačně možno předpokládat. Takových situací je málo. Jsou však pro pacienta i chirurga velmi nepříjemné a vyžadují další úzkou interpretační interakci.

Vlastní technice zanoření stomie se můžeme věnovat v některém z dalších dílů našeho seriálu.

Dnes se jako červená nit naším tématem vinuly odbornost, erudice, multifunkcionalita, empatie, opakované poučení a individuální přístup. Ti „správní" Vás provedou Vaším trápením od samého začátku až ke stomii nebo jejímu zanoření tou správnou cestou. Tak ať je těch „správných" v dnešní době v našem zdravotnictví co nejvíce...

primář MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA
Bohumínská městská nemocnice, a. s.

Zanořit či nezanořit?

Mnoho pacientů se po vyšití stomie upíná k jediné myšlence, jejímu opětovnému zanoření. Je ale zanoření vždycky výhra?

Kdy je k zanoření možné přistoupit?

K vyšití stomie dochází z různých důvodů. Může k němu dojít například po břišním traumatu způsobeném autonehodou, při gynekologické operaci, endometrioze, ruptuře divertiklu při divertikulitidě u IBD nebo onkologického onemocnění. Ve většině případů volí chirurg řešení mezi dvěma operacemi a to dle Milese a nebo dle Hartmana, což byli pánové, kteří jako první popsali chirurgické postupy při operacích střeva tohoto typu. Při operaci dle Milese musí být odstraněn celý úsek postiženého střeva včetně konečníku. Při operaci dle Hartmana je vždy odstraněn pouze konkrétní problém a zbytek tlustého střeva, který vede ke konečníku, je ponechán. V takovém případě je po určité době, kterou střevo a okolní tkáně potřebují k zotavení, možné přistoupit k zanoření stomie a obnovení kontinuity střeva.

Co mě před zanořením stomie čeká a jak bych se měl připravit?

Zanoření stomie je poměrně krátký výkon, který sebou ale i přesto může nést mnoho komplikací a je třeba být na něj řádně připraven. Nejedená se ale jen o bezprostřední přípravu před operací, ale i komplexní přípravu celého těla a zapomínat nesmíme ani na stránku psychickou.

Mnoho pacientů, kterým je zanoření stomie přislíbeno ihned po jejím vyšití, opravdu upne všechny své naděje a myšlenky k momentu, kdy jim bude stomie zanořena. To ale může trvat i rok. Vhodný čas k zanoření stomie se většinou pohybuje od 3 do 6 měsíců od operace. Někdy je ale potřeba těla zotavit se větší, pooperační rány se nehojí tak, jak by měly. Celkový stav organizmu a přidružená onemocnění nedovolují přistoupit k operaci tak rychle, jak by si pacient představoval. V takové chvíli je ale velmi důležité žít tady a teď, protože i čas strávený se stomií může být časem velmi aktivním. Zároveň musíme k samotnému zanoření přistoupit jako k chirurgickému výkonu, o kterém se do značné míry rozhoduje přímo na sále. Pokud chirurg při operaci zjistí, že zanoření střeva by bylo příliš riskantní, hrozila by dehiscence neboli rozpadnutí anastomozy nebo jiné komplikace, může se stát, že se po operaci probudíte i se svojí stomií. Proto je třeba přistoupit k operaci psychicky vyrovnaní a být připravení na veškeré možné varianty. Pokud zanoření stomie nelze provést a stomie se vám špatně ošetřuje pro její nevhodné umístění, je možné pokusit se alespoň o její přešití na vhodnější místo, případně je možná korekce parastomální kýly, pokud je přítomna.

A jak se na zanoření připravit fyzicky?

Fyzická příprava se dá shrnout do jediné věty – je třeba být fit.

Velmi důležité je, aby byly všechny původní operační rány dobře zhojeny, jinak by při jejich opětovném rozrušení hrozilo jejich rozpadnutí a špatné hojení. Je tedy nutné dobře pečovat o operační ránu, její správnou hygienu, včasné vyndání stehů, pokud nedošlo k jejich vstřebání a následnou péči o jizvu. Tu je možné promazávat stomickým krémem, aby pokožka v jejím okolí získala zpátky svoji kvalitu a pružnost.

Je nesmírně důležité vrátit se po vyšití stomie co nejdříve k aktivnímu životu, chodit na procházky a věnovat se rozličným pohybovým činnostem tak, aby bylo přirozeně aktivováno co nejvíce svalů. A k těm patří i váš konečník. Pokud dojde k vyšití stomie a vyřazení konečníku z procesu vylučování stolice, může dojít k jeho ochabnutí a po zanoření stomie by se mohla objevit inkontinence stolice. Ale protože je konečník sval jako každý jiný, je možné ho velmi účinně a pravidelně posilovat. Ať už při sledování televize, ve frontě v supermarketu, při dlouhém čekání v ordinaci lékaře, tady všude můžete váš konečník posilovat jeho zatahováním a uvolňováním. Správný tonus konečníku se dá ověřit zanořením prstu, okolo kterého by se měl konečník pevně sevřít.

Důležité také je, aby nedošlo k příliš velkému zvýšení hmotnosti, ale zároveň aby nedocházelo k hubnutí. V takovém případě by chirurg mohl zanoření stomie odmítnout. Je tedy zásadní stravovat se kvalitně a vyváženě, aby tělo mělo dostatek živin ke správné regeneraci. Strava by měla být bohatá na dostatečné množství bílkovin, které ke správné regeneraci přispívají. Některé nemocnice doporučují před plánovanou operací, jako je zanoření stomie, podávat takzvaný sipping. Jedná se o pravidelné užívání nutridrinků. Vždy je ale lepší poradit se s lékařem, zda jsou vhodné právě pro vás a jaký konkrétní druh by vám doporučil. Někomu mohou nutridrinky vyvolat průjem, a tak je vždy lepší vyzkoušet malé množství a teprve potom je zařadit do každodenního jídelníčku.

V některých případech může lékař před zanořením požadovat koloskopii, aby bylo ověřeno v jakém stavu je samotné střevo.

Bezprostředně před samotným zanořením je nutné vyloučit slupky, pecky a velké množství vlákniny ze stravy. Některá pracoviště vyžadují přípravu střeva stejnou jako před koloskopií, to znamená včetně očisty vyprazdňujícím roztokem. Někdy postačí pouze lokální klyzma. Jak se máte připravit konkrétně vy, by vám měl sdělit váš operatér.

Co mě čeká po zanoření stomie?

V ideálním případě vás v prvních dnech bude čekat šetřící dieta, která se bude postupně

rozvolňovat podle toho, jak bude vaše střevo reagovat a v případě, že vše bude probíhat bez komplikací, propustí vás velmi brzy z nemocnice a vy si budete moci užívat běžných radostí a starostí života.

Bohužel ne každý průběh po zanoření stomie je tak hladký a někdy se objeví obtíže, se kterými jste možná nepočítali a které vám radost ze zanoření mohou trochu zkazit.

Až 50 % pacientů po zanoření stomie popisuje obtíže spojené s vyprazdňováním, nejedná se tedy o ojedinělý problém a nejste na něj sami.

Je to hlavně průjem, který se může objevit v prvních dnech po operaci, ale může i přetrvat. Někteří pacienti popisují odchod až 20 velmi řídkých stolic denně i několik měsíců po operaci, což je velmi invalidizující, a jak pro psychiku tak pro tělo, velice zatěžující. Objevit se může již zmíněná inkontinence, na jejímž vzniku se v takovém případě podílí neustálé dráždění konečníku odchodem agresivní stolice. Může se objevit i problém s hemoroidy. V takových případě je potřebná důkladná hygiena a péče o konečník. Ta spočívá v tom, že z používání úplně vyřadíte toaletní papír a po každé stolici namísto něj, použijete sprchu a konečník omyjete vlažnou vodou. Pokud se nacházíte v situaci, která vám nedovoluje sprchu navštívit, vždy je pro sliznici konečníku lepší použití stomické čisticí vlhčené ubrousky nebo stomické pěny. Toaletní papír, byť sebejemnější, totiž působí na konečník jako šmirglový papír a jeho citlivost jen zhoršuje. Preventivně je možné použít kolem řitního otvoru i stomický ochranný film a stomický krém, kterými jste si byli dosud zvyklí ošetřovat okolí stomie. Zklidňující efekt má použití sedacích koupelí s heřmánkem či dubovou kůrou. Vhodné je také navštívit proktologickou ambulanci, kde se této problematice věnují.

Na vzniku zažívacích obtíží se podílí osídlení střevní mikroflorou, a proto je vhodné užívání probiotik. Velkou roli také hraje celková délka vašeho střeva a skladba jídelníčku. Ten je někdy bohužel nutné upravit natrvalo a postupně si najít potraviny, které vám vyhovují a naopak se vyhnout těm, které vašemu trávení nedělají dobře. Žádná definovaná dieta, kterou byste měli po zanoření stomie dlouhodobě dodržovat, není a platí tady stejná doporučení, jako když vám byla stomie vyšita.

Ruku v ruce s častými stolicemi jde v mnohých případech i ztráta hmotnosti. Pokud došlo k prudkému úbytku váhy, který se nedaří dobře kompenzovat stravou, je rozhodně vhodné vyhledat pomoc nutriční poradny, kde vám pomohou s nastavením správného a plnohodnotného jídelníčku a zajistí dostatečný příjem vitamínů a minerálů tak, aby nedocházelo k jejich dysbalanci.

Pokud vám bylo odstraněno celé tlusté střevo a po zanoření stomie vám byl vytvořen takzvaný POUCH, na který vám bylo následně našito tenké střevo, může se objevit jeho zánět a to i rok po samotné operaci. Jedná se o pouchitidu, která vzniká působením několika faktorů jako je stagnace stolice, složení samotné stolice a přeměna struktury sliznice, ke které v oblasti pouche postupně dochází. V rámci diagnostiky vám bude provedeno endoskopické vyšetření, při kterém je možné odebrat vzorky sliznice a stanovit tak její přesné poškození a jeho rozsah. Léčba se pak může skládat z aplikace protizánětlivých klyzmat, čípků a systémové léčby, při které jsou podávány léky tlumící zánět a antibiotika.

Mezi další komplikace, které se mnohou po zanoření objevit, patří špatné hojení operačních ran nebo vytvoření břišní kýly v místě jizvy. Je důležité tedy dbát na správné pohybové návyky, kterým jste se zajisté naučili již v době, kdy jste měli stomii vyšitou.

Musím vás ale také zároveň uklidnit.

Většina popsaných problémů se objeví pouze přechodně a po čase, který vaše tělo potřebuje, aby se znovu adaptovalo, dochází k jejich úpravě. Je ale pravdou, že pouze 66 % pacientů uvedlo, že zanoření stomie splnilo jejich očekávání. Známe případy, kdy pacienti požádali o opětovné vyšití stomie, protože problémy, které se u nich po zanoření objevily, snižovaly kvalitu jejich života natolik, že pro ně stomie byla důstojnějším řešením. To jen dokazuje, že péče o stomické pacienty a současné pomůcky, které se k ošetření používají, jsou v České republice na velmi vysoké úrovni.

Důvěřujte tedy svému lékaři, nebojte se zeptat a vyslovit všechny obavy. Ať už se rozhodnete pro zanoření nebo život s vaší stomií, jsme tu pro vás.

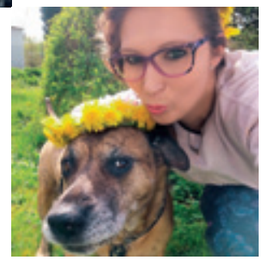
Veronika Racsaková
stomická staniční sestra,
Nemocnice Sv. Kříže, Žižkov ■

Zdroje: Výsledky našeho průzkumu o zanoření stomie – České ILCO, z. s.

Setkání stomiků®
convatec

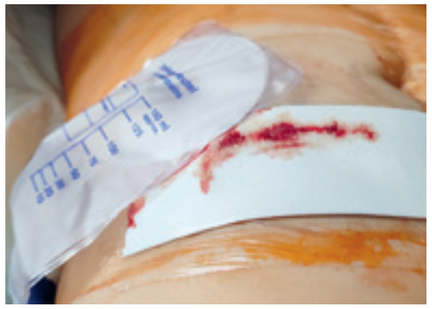
Na stomii budu vzpomínat s úctou a pokorou

Jmenuji se KRISTÝNA a bude mi 33 let. Můj první příběh byl o tom, když mi udělali stomii. Se stomií jsem se naučila žít a zachránila mi vlastně život. Měla jsem ji rok a půl. Ale dnes je to příběh už jiný, jak jsem se s ní rozloučila a začala žít život bez ní.



Na začátku jsem se zanoření hodně bála. Dokonce jsem svému lékaři řekla, že si svou stomii asi ponechám, protože se další operace hrozně bojím. Jelikož jsem měla sedm operací za sebou a čekala mě osmá finální. Pan doktor mě ujistil, že se vše zvládne a že si ji určitě mám nechat zanořit. Že udělá vše proto, aby mi u této operace nebylo špatně jako vždy a své slovo dodržel. Vše mi dobře vysvětlil a ujistil, že to zvládneme. Ale samozřejmě já, která neměla jednu jedinou operaci bez komplikací, jsem se hrozně bála a pořád tam ve mě bylo, že operace bude šílená a bude mi zase zle atd... Pan doktor mi řekl: „Do pěti dní budete doma." Já???? Ha ha ha, to budu ještě na JIPu, to znám... No prostě jsem si nevěřila, že zrovna u mě by to vše šlo podle plánu. Obavy jsme měla veliké ne jen o operaci, ale jak to potom vše bude. Bez pytlíku, budu dobíhat na WC? Nebude mě to bolet? Budu mít zase zácpy? Nebude to u ní bolet? No hodně myšlenek bylo. Den před operací jsem se dobře vyspala. Do teďka to nechápu. A najednou to tady bylo. Přijel pro mě zdravotní bratr, aby mě odvezl na sál. Říkám mu, že tady mám zabalené věci v tašce na JIP a on s úsměvem, ale vy jedete zpět se mnou na tento pokoj. Tak mu říkám, tak to nevím u mě to hladce nikdy nejde (v duchu si říkám hlavně ať má pravdu). Před sálem mi říká, tak se zachvilku uvidíme. No a měl pravdu. Já se opravdu probudila na pokoji, žádná JIPka, žádný přístroje. Břicho mě bolelo, ale s tím jsem počítala. Pan doktor mě na to upozornil. Takže tím jsem překvapená nebyla. Pooperační rána se hezky hojila. Pooperační péče bohužel nebyla taková, jak by se očekávalo. Ale tím že to nebyla moje první operace, věděla jsem co a jak a co sama zvládnu. Čím jsem si nebyla jistá, to jsem nedělala. Horší to měli ostatní lidi na pokoji, kteří v nemocnici byli poprvé. Dokonce jsem hned druhý den zvládla sama cévkování, které potřebuji 2x denně. Tam to nikdo nechtěl dělat. Řekli mi, že mi dají permanentní cévku po dobu hospitalizace. Na to mě ale můj urolog upozornil, že pokud se tomu půjde vyhnout, ať se vyhnu. Jsou s tím pak u mě akorát problémy, vrátit vše znova na zpět, abych se vyprázdňovala. Sprchu jsem poprvé taky zvládla bez dozoru či pomoci. Ale samozřejmě vás to posune velký krok kupředu, když jste na to sami a musíte. Stomická sestřička v nemocnici byla zase úplně super. Hrozně se jí líbilo, jak pytlík lepím a stomii ošetřuji. Dokonce byla nadšená z pomůcek od Convatectu. Z odstraňovacího ubrousku byla nadšená, jak voní . Hodně dlouho jsme si o pomůckách povídaly. I po operaci se za mnou přišla podívat. A jak pan doktor řekl, šla jsem domů pátý den. Po operaci se pomalu vracel život do pořádku. Držela jsem bezezbytkovou dietu, chodila jsem postupně na delší a delší procházky. To uvítala hlavně naše psí dáma. Jediné, co mi momentálně po operaci

zůstalo, že chodím častěji na WC. Dříve jsem chodila po několika dnech a teďka i víckrát za den. Každopádně na stomii budu vzpomínat s úctou a pokorou. Naučila mě brát život z jiné stránky. Zachránila mi život a naučila mě žít. A velké díky patří moji stoma sestřičce Verče Zachové za trpělivost a že jsem se na ni mohla kdykoliv obrátit a vždy poradila. Myslím si, že když hned od začátku potká člověk takového člověka jako je ona, naučí se s tím žít mnohem rychleji a vezme to tak jak je potřeba. Proto stomie není překážka. Je to věc, která vám zachrání život. Zdravím všechny čtenáře časopisu RADIM.



Kristýna Š., Nelahozeves

ZDRAVÁ STOMIE
cesta bez překážek

Mnozí stomici, a nejsou to jen nováčci, při zmínce o dilatacích podléhají katastrofickým představám. Někdy za tím stojí nepříjemná zkušenost z minulosti např. při některém vyšetření.

Dilatace je kontrola a udržení průchodnosti stomického vývodu v břišní stěně, kde je střevo fixováno ke kůži a dělá se nejšetrněji malíčkem v rukavici s lubrikačním prostředkem, nebo jinou formou zvlhčení tak, abychom malíčkem jemně nahmatali průchod břišní stěnou alespoň do hloubky druhého článku prstu. **Při stenózách** – zúžení opakujeme tuto techniku malíčkem každý den při výměně pomůcky nebo při sejmutí sáčku dvoudílného systému. Dilatovat se může i dilatátory, které jsou plastové nebo kovové. Při své praxi mám raději techniky využívající přirozenější postupy. Nejlépe vnímáme své tělo každý jednotlivec sám a malíček je výbornou pomůckou. Pochopitelně pouhá prvotní představa – koukám se na vlastní střevo – může vyvolávat nezvyklé emoce. Možná spíše nepříjemné. A to mám „sahat prstem do střeva?", mnozí se otřesou. Avšak péče o vlastní tělo má na duši i hmotnou schránku velký vliv a mnozí si musíme přiznat, že se nám ošizení sebepéče již v životě nevyplatilo **(obr. 2 a 4).**

Podobná situace je s ohledem na riziko rozvoje zúžení střevního vývodu, kterému říkáme stenóza. Někteří stomici mohou mít větší sklon k vytvoření vazivového kroužku, jizvy v podkoží, která vývod stahuje a omezuje až téměř zabrání vyprázdnění stolice. U někoho se tento jev objeví velmi záhy po operaci u někoho až s odstupem desítek let. Protože to nedokážeme odhadnout je vhodnější kontrolu průchodnosti udělat. Zúžení se může vyskytnout u všech typů střevních stomií nevyjímaje **urostomie.** Pochopitelně zde není obstrukce vlivem řídkých výměšků tak naléhavá, přesto by mohlo dojít k dalším potížím v budoucnu. Urostomici velmi často používají při výměně stomických pomůcek savé tampony („zubařské či menstruační"), které usnadňují nalepení adhezivní plochy tak, aby nedošlo k potřísnění odtékající močí. Použití tamponu je také šetrnou prevencí proti zúžení stomie. Nutno přiznat, že při peristaltické činnosti střeva je tampon nutno podržet, a to zejména u střevních stomií.

Se stenotickou stomií může být spojeno také riziko trhliny sliznice, kdy již nejde dilatovat, protože je otvor zcela neprůchodný. Jediné řešení je úprava stomie chirurgickým výkonem a nové vyšití vývodu.

Zúžení, které bych možná nenazvala stenózou ale spíše deformací, je změna průchodnosti vývodu při masivní parastomální kýle. Této komplikaci budeme jistě také věnovat náležitou pozornost v některém dalším příspěvku a dilatace v tomto případě samostatně nepomůže.

Při podezření na tendence zužování vývodu, výskytu tužkovité stolice, potíží s vyprázdněním vláknité stravy, v nejtěžších případech ke vzniku píštělí při stavech k tomu náchylných, vyhledejte pomoc zdravotní sestry či lékaře. Pokud se střevo nemůže vyprazdňovat vývodem v dostatečné potřebě, trávenina – stolice si „hledá" cestu posunu jinudy. A to nechceme. Naléhám proto na všechny stomiky, aby se nebáli kontroly průchodnosti stomie, buď ji zvládli po instruktáži stomasestrou sami anebo kontrolu absolvovali u své stomické sestry alespoň jednou do roka či při objevení se nesnází či změn tvaru stomie a břišní stěny. Většina lidí, kteří se se stenotickou stomií potýkají, pak zvládne denní dilatace, aniž by museli absolvovat cestu do zdravotnického zařízení a tak si mohou sami podle vnímání vlastního těla nejlépe zúžený prostor v břišní stěně uvolňovat **(obr. 5).**

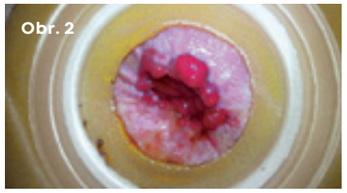
Obavy či nepříjemné zážitky s dilatací mohou být způsobeny i okolností růstu hypergranulací neboli výrůstků kapilárami prostoupené tkáně v okolí vývodu či v místech drážděné kůže stehy nebo nevhodnou pomůckou, nesprávným rozměrem otvoru apod. Jako vhodné doporučení zmíním včasné vytažení stehů fixujících sliznici vývodu ke kůži. Po určité době neplní žádnou funkci, prořezávají se, postupně mohou vypadávat, vstřebávat se a přitom působit jako dráždivý faktor pro vytvoření hypergranulace. Přirovnala bych tento stav k uvízlému žihadlu v kůži, které neodstraníme a to pak obroste hojivou tkání. Ovšem mnohem více citlivou a prokrvenou. Při mechanické manipulaci s vývodem, čímž dilatace prstem je, může docházet k dotyku i s touto tkání, která je pohotová ke krvácení **(obr. 1 a 3).**

Doporučením pro stomiky i sestry je samozřejmě vyřešit všechny komplikace a především podchytit je v rané fázi jejich vzniku. Z hypergranulací také v průběhu času může vzniknout vazivová tkáň, která pak zevně zužuje vývod, vyžaduje vytvoření většího a většího otvoru pro stomii. Takový stav už stomická sestra vyřešit nedokáže v domácí péči ani ve stomické poradně bez lékaře a chirurgických technik. Všem záleží, aby k vážným důsledkům nedošlo. Drobné hypergranulace nebo jakékoliv změny se mohou zpočátku řešit odstraněním faktoru dráždění a pak je co nejdříve stomasestra (či lékař) ošetří dusičnanem stříbrným v tuhé či tekuté formě. Cílem je zastavit bujení hypergranulační tkáně. O tom, zda-li hypergranulaci ošetří sestra nebo lékař rozhoduje jejich velikost, vzhled a lokalizace.

Tělo má nesmírnou regenerační schopnost a nebojí se jí použít. Využijme tuto sílu tím správným směrem. Dávejme vlastnímu tělu vše co potřebuje: čas, energii, relaxaci a důvěru! Všem přeji hezké léto.

Obr. 1

V raném pooperačním období se v místě řezu v kůži může hojení natolik aktivovat, že vznikající tkáň velmi rychle přerůstá. Někdy je téměř k nerozeznání od samotné stomie.



Obr. 2

Na snímku s podložkou vidíme kombinaci komplikací, které vedou k nutnosti vystřihovat pomůcku nevhodným způsobem tak, aby dobře držela.

Obr. 3

Včasná aplikace lapisu stomasestrou na drobná ložiska hypergranulace zanechá kůži zbělenou, zšedivělou či zčernalou, což se po několika dnech odloučí a v okolí stomie nejsou nerovnosti.

Obr. 4

Stenotická stomie je rizikem pro vznik překážky v potřebné míře vyprázdnění střeva.

Obr. 5

Na pravé straně obrázku vidíte zúženou kolostomii, která není průchodná. Ve střevu se vytvořil tlak, který tělo vyřešilo vznikem „spontánní stomie" – píštěle v oslabeném místě, kterou je operační rána.

Mgr. Veronika Zachová
stomasestra,
Všeobecná FN

Milí čtenáři,
s radostí vám oznamujeme, že se opět vracíme k tradičním Setkáním stomiků®.
V letošním roce máme pro naše setkání motto **„Znovu spolu“.**

A proč takovéto motto? Je to na snadě. Jsme moc rádi, že už nejsou žádná omezení a můžeme se **„Znovu spolu“** setkávat. Na naší bezplatné Stomalince® bylo nesčetných dotazů, jestli a kdy budou opět naše setkání stomiků. S radostí je obnovujeme a už se na vás moc těšíme.

Praha I 13. 9. — **Hotel DUO**

Praha II 14. 9. — **Hotel DUO**

Brno 27. 9. — **Hotel CONTINENTAL**

Hradec Králové 11. 10. — **Hotel ČERNIGOV**

Ostrava 18. 10. — **Hotel CLARION**

Jakým tématům se budeme na věnovat?

Zajímá nás, jak jste se tu dobu, co jsme se nemohli vidět, měli. A samozřejmě vás seznámíme s novinkami v Convatecu. Můžete se těšit na přednášku o správném stravování s nutriční terapeutkou Jaroslavou Pavlíčkovou, pozvali jsme opět psychoterapeutku Martinu Klugerovou a samozřejmě i Alici Křepínskou, která si pro vás připravila rady a tipy. Kdo z vás bude chtít, bude si s námi moci po obědě zacvičit v rámci našeho unikátního programu pro stomiky me+™ recovery.

Jak se můžete na setkání zaregistrovat?

Přibližně měsíc před setkáním vám přijde tištěná pozvánka poštou. Registrace na setkání je nutná! Rádi vás zaregistrujeme na naší **bezplatné Stomalince® 800 122 111.** Počet míst na každý termín je omezený.

Těšíme se na vás.

Webináře

DĚLÁME TO PRO VÁS, POSLECHNĚTE SI NÁS

Audio brožury

Když se v roce 2020 objevila pandemie COVID-19, musela naše společnost zrušit naplánovaná Setkání stomiků®. Dlouho jsme s tímto rozhodnutím čekali, ale po čase se ukázalo, že není jiné volby. Přeci jen na prvním místě bylo a je zdraví. Byli jsme si vědomi, že ne každý stomik má svou stomasestru, které se může na všechno zeptat a že pro řadu z vás byla Setkání stomiků® velmi cenným zdrojem informací. Osobní kontakt se samozřejmě nahradit nedá, ale chyběli jste nám a my jsme přemýšleli, jak bychom vám mohli být alespoň trochu blíž. Naše myšlenky se ubíraly i dalším směrem. V době pandemie všichni významně omezili návštěvu zdravotnických zařízení, nebyl prostor pro kontroly nebo kladení otázek. To vše vyústilo v nápad uspořádat pro vás webináře. Pro většinu z nás něco zcela nového, ani jsme pořádně nevěděli, co to slovo znamená ☺. Ale pokrok nezastvíš.

Webináře pro vás pořádáme pravidelně každý měsíc již třetím rokem. Když si vzpomeneme na to, jaká byla naše očekávání ve smyslu kolik se vás připojí, je to až úsměvné. Říkali jsme si, budeme rádi, když se vás připojí aspoň dvacet. Budeme z toho mít radost a bude nám to dávat smysl. **Vás se ale připojilo téměř 600, což nikdo z nás nečekal a udělalo nám to obrovskou radost. Od té doby se vás na každý webinář přihlásí kolem 250 a my si vaší přízně moc vážíme.**

Byť se to nemusí na první pohled zdát, webináře jsou velmi interaktivní v tom smyslu, že kladete hodně otázek. To je známkou toho, že vás daná témata zajímají a pro nás je to povzbuzující, protože vidíme, že na webináři nejsme sami, ale naopak jsme tam s celou řadou velmi milých lidí, kteří mají zájem dané téma poslouchat. Také jsme díky vašim zpětným vazbám zjistili, že se připojují opravdu stomici velice různorodí. Někteří máte již mnohaleté zkušenosti a jiní jsou úplnými nováčky a potřebují každou informaci. Připojují se mladí stomici, ale i stomici, kterým je přes 80 let. Věkové složení je opravdu hodně pestré. Vaše otázky kladené v průběhu webinářů nás inspirují pro zařazení dalších, nových témat a celá tato aktivita nás posouvá dopředu, protože je stále o čem přemýšlet.

Např. jak již víte, v letošním roce se navracíme k Setkání stomiků® a člověka na moment na-

padla otázka, když se opět budeme setkávát osobně, má ještě smysl pokračovat ve webinářích? A ejhle, vesmír funguje a hned přišla odpověď na tuto nevyřčenou otázku. Jeden pán nám napsal, nemám možnost se setkávat s ostatními, je pro mě těžké kamkoli jít, jsem moc rád, že pro nás tyto přednášky pořádáte. A my hned dostali potvrzení, že má smysl ve webinářích pokračovat ☺.

Možná teď někteří z vás slyší o webinářích poprvé a chtěli byste se o nich dozvědět víc. Takzvaně plníme přání na počkání ☺. Výhodou je, že všechny již proběhlé webináře si můžete pustit zpětně. Veškeré informace o webinářích včetně odkazů na již proběhlé webináře najdete na **https://www.convatec.cz/pece-o-stomie/webinare-pro-stomiky/.** K tomu, abyste si webinář mohli pustit, potřebujete „pouze" připojení na internet. Je už na vás, zda se budete dívat na telefonu, tabletu či počítači. Je určitě důležité zmínit, že na každý webinář je potřeba se registrovat. Možná se ptáte proč? Každý webinář je organizován jako samostatná virtuální událost. Je to stejné jako např. setkání stomiků. Také, když chcete přijít, se nahlásíte a musíte se dostavit na nějaké konkrétní místo. Tak i na webinář je třeba se dostavit na nějaké konkrétní virtuální místo. Proto ty jednotlivé registrace...

V červnu jsme měli webinář formou rozhovoru, který vedla Alice Křepínská s panem Davidem Kalvodou, jenž je vyfocen na titulní straně a je s ním v tomto čísle rozhovor. Pokud jste webinář s Davidem neslyšeli, určitě vřele doporučujeme ☺.

Na webináře plynule navážu naší další, relativně novou aktivitou/službou a to jsou **audiobrožury.** Jak my v Convatecu říkáme, audiobrožury jsou mladším sourozencem webinářů a už jsme o nich také psali. Ale i přesto si je dovolíme připomenout. Jistě nám dáte za pravdu, že v nemocnici po operaci se člověk rozhodně necítí fit a všechno ho namáhá. Vše je nové, informací je mnoho a člověk má co dělat, aby se s danou situací nějak vypořádal a naučil se ošetřovat stomii. Ostatně na nic jiného nejsou ani myšlenky. Postupem času člověka začnou napadat různé otázky a hledá odpovědi všude možně. Naše společnost se snaží k tématu stomií přistupovat kompexně, a proto si troufáme tvrdit, že většinu odpovědí můžete najít právě u nás. Ne všem vyhovuje čtení, může to být z mnoha zcela rozličných důvodů, Proto nás napadla myšlenka na audiobrožury. To znamená, že dané informace nemusíte číst, ale můžete je poslouchat. Poslouchání je jednodušší, není tolik náročné na koncentraci a člověk leckdy i snáz rozumí mluvenému slovu než tomu psanému. Audiobrožury můžete poslouchat kdekoli a kdykoli, např. když jdete na procházku, vaříte, jste na zahradě a podobně. Je to opravdu snadné. Pravidelně přidáváme nové a nové audiobrožury a rozšiřujeme tak témata, která si můžete poslechnout. Všechny audiobrožury najdete opět na našem webu a konkrétně na **https://www.convatec.cz/pece-o-stomie/materialy-ke-stazeni/.** Pokud budete mít chuť, poslechněte si je a budeme rádi, když nám dáte jakýmkoli způsobem vědět, jestli se vám to líbilo nebo vám to přišlo užitečné atp.

Všechny naše služby děláme s myšlenkou na vás, a proto jsme za vaši zpětnou vazbu rádi. Jsme tu pro vás.

Zákaznický servis Convatec ■

convatec.cz

www.facebook.com/stomikradim-convatec

Stomalinka® convatec
800 122 111
pro volajícího zdarma

@stomikradim_convatec

Radimova Seznamka

Hledáte životního přítele/přítelkyni?

Rádi byste našli kamaráda/kamarádku na procházky či posezení u kávy?

Chtěli byste přítele „na dálku", v online světě?

Napište nám! Napište nám krátce o sobě, koho hledáte a z jaké oblasti. Rádi váš inzerát otiskneme v příštím čísle časopisu RADIM.

Nestyďte se! Nemáte co ztratit. Naopak, můžete najít parťáka pro život, se kterým se životem bude kráčet lehčeji.

ePoukaz v praxi

Tento příspěvek jsme se rozhodli napsat na základě praktických zkušeností s ePoukazem. Budeme co nejvíce konkrétní a věříme, že vám dané informace budou ku prospěchu.

Co je ePoukaz?

Jedná se o elekronickou formu papírového poukazu. **ePoukaz má vygenerovaný jedinečný devítimístný identifikátor (kód)** např. ABC-EFG-HIJ, pod kterým je k nalezení informace komu a co bylo předepsáno. **ePoukaz je velmi bezpečný a rychlý způsob předepisování zdravotnických prostředků** dnes využívaný již většinou lékařů.

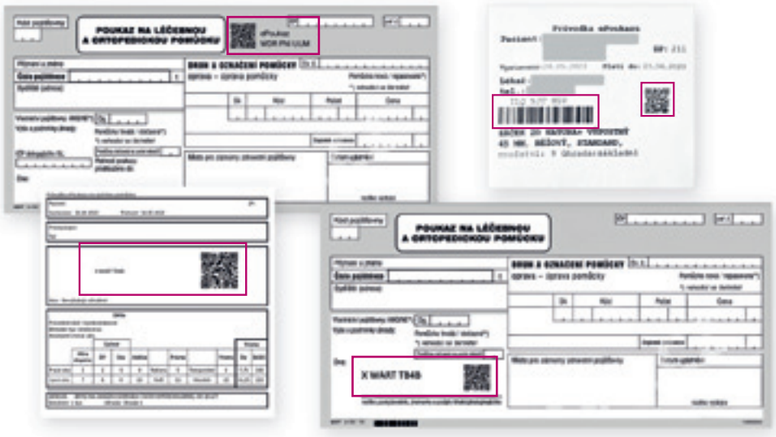
Jak ePoukaz vypadá, jakou má formu?

Jedná se o QR kód a výše zmíněný devítimístný identifikátor. Lékař vám jej může zaslat **e-mailem, SMS zprávou** (velmi častý způsob) anebo vytisknout **na tištěné průvodce.** Jak různorodě může tištěný ePoukaz vypadat, vidíte na obrázcích.

Možná podobné poukazy dostáváte také a nevšimli jste si, že obsahují i tyto informace. **Takové poukazy nám vůbec NEMUSÍTE posílat poštou.**

Jak s ePoukazem nakládat?

- V případě, kdy dostanete ePoukaz od lékaře **e-mailem,** přepošlete ho na adresu **epoukaz@convatec.cz.**
- Pokud obdržíte ePoukaz **formou SMS,** přepošlete nám ji na číslo **+420 778 778 770.**
- Pokud dostanete ePoukaz **na tištěné průvodce** stačí, když **pošlete** unikátní **devítimístný identifikátor,** který vypadá např. ABO-5XL-ZUT, **formou SMS nebo e-mailem.** Na základě tohoto kódu zjistíme, jaké pomůcky a komu byly předepsány a předpis vyřídíme.



ePoukazy zasílané touto formou celý proces urychlí a vy budete mít pomůcky mnohem dříve doma. I nadále sice platí, že pomůcky zasíláme zdarma maximálně druhý pracovní den od obdržení poukazu, ale bohužel nejsme schopni ovlivnit, jak dlouho k nám bude poukaz Česká pošta doručovat. Jak jistě z jiných médií víte, Česká pošta prochází restrukturalizací, ruší řadu poboček a doba doručování se významně prodlužuje. **DOPORUČUJEME proto využívání ePoukazu jinou než tištěnou formou.** Budete tak v neposlední ře-dě šetřit i přírodu ☺.

Pokud ještě nevyužíváte předpis formou ePoukazu nebo si nejste jisti, zeptejte se svého předepisujícího lékaře. Určitě s touto cestou budete spokojeni. Navíc, léky jsou dnes předepisovány ze zákona již pouze na eRecept.

Doufáme, že pro vás byly tyto informace užitečné a pokud si budete s čímkoliv nejisti nebo vás napadnou další otázky, **obraťte se na nás na bezplatné Stomalince® 800 122 111. Rádi vás uslyšíme a poradíme.**

Zákaznický servis Convatec ■

Ilustrační foto

Vážení čtenáři, milí přátelé, chtěli bychom vás požádat, abyste se aktivně zapojili do našeho DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ na následující dvoustraně. Společnost Convatec stále rozšiřuje oblast svých služeb pro stomiky, vždy je přece co zlepšovat a VAŠE NÁZORY NÁS ZAJÍMAJÍ.

Dotazník se skládá ze tří částí

První část se týká on-line záležitostí. Zajímá nás např., jak často používáte internet, zda vlastníte chytrý telefon, nebo jak moc ho umíte používat. To je pro nás důležité, abychom věděli, v jakých aktivitách máme pokračovat, co pro naše zákazníky dává smysl a ukáže nám to případně směr a náplň dalších služeb, které bychom vám v budoucnu mohli nabídnout.

Druhou část jsme zaměřili na naše služby pro stomiky v rámci programu me+™. Rádi bychom věděli, zda program znáte a aktivně využíváte. Zajímají nás též vaše názory na naše webináře.

Třetí část se věnuje časopisu RADIM. Jak jsem psala v úvodníku, v příštím roce časopis RADIM oslaví již neuvěřitelných 30 let. Je čas zastavit se, ohlédnout do minulosti a zvážit jak v této aktivitě pokračovat v budoucnosti. Doufáme, že touto cestou získáme cenné informace pro naši další redakční práci.

Prosím, věnujte nám maximálně 10 minut svého času na vyplnění dotazníku na této čtyřstraně. Dvoulist pak stačí přeložit na A5, secvaknout či slepit izolepou a vhodit do poštovní schránky. Poštovné hradí společnost ConvaTec Česká republika s. r. o.

Moc vám předem děkujeme, protože vaše zpětná vazba nás opět může posunout o kousek dál. Váš věrný Convatec

Zákaznický servis Convatec ■

Nepřehlédněte!

Váš názor nás zajímá

Zapojte se do našeho dotazníkového šetření.
Budeme moc rádi za vaše odpovědi.

☒ Hodící se zaškrtněte.

DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE:

Pohlaví: ☐ žena ☐ muž **Věk:** ☐ 16–25 let ☐ 26–35 let ☐ 36–45 let ☐ 46–55 let ☐ 56–65 let ☐ 66–75 let ☐ nad 76 let

Mám stomii: ☐ trvalou ☐ dočasnou **Doba od operace:** ☐ méně než rok ☐ 1–5 let ☐ více než 5 let

1. ČÁST: ON-LINE ZÁLEŽITOSTI

Mám doma připojení na internet: ☐ ano ☐ ne **Mám ve svém mobilním telefonu připojení na internet:** ☐ ano ☐ ne **Vím, co je QR kód:** ☐ ano ☐ ne

Vlastním chytrý telefon: ☐ ano ☐ ne **Vím, jak se můžu připojit na webináře:** ☐ ano ☐ ne **Vím, jak QR kód používat:** ☐ ano ☐ ne

Mám e-mailovou adresu: ☐ ano ☐ ne

Pokud ano, prosím napište: .....

2. ČÁST: SLUŽBY PRO STOMIKY V RÁMCI PROGRAMU ME+™

☐ Ano, logo znám a vím, co se pod tímto logem skrývá
☐ Ano, logo znám, ale nevím, čeho se to logo týká
☐ Ne, logo neznám a nevím, co znamená

me+™

Znáte program pro stomiky me+™ od společnosti Convatec?

☐ Ano, znám a vím, jaké služby mohu v rámci tohoto programu využívat
☐ Ano, znám, ale moc nevím, co mi program nabízí
☐ Me+™ jsem již viděl/a napsáno, ale nevím, co to znamená ☐ Vůbec netuším

Programu pro stomiky me+ nabízí tyto bezplatná služby:

	Znám	Aktivně využívám	Chtěl bych vědět víc
Stomalinka® Convatec 800 122 111	☐	☐	☐
Časopis RADIM	☐	☐	☐
Bezplatné vzorky stomických pomůcek	☐	☐	☐
Edukační videa pro stomiky	☐	☐	☐
Edukační audiobrožury	☐	☐	☐
Setkání stomiků®	☐	☐	☐
Zásilková služba Convatec – pomůcky	☐	☐	☐
Webináře Convatec	☐	☐	☐

	Znám	Aktivně využívám	Chtěl bych vědět víc
Online cvičení pro stomiky me+™ recovery	☐	☐	☐
Stomická centra Convatec	☐	☐	☐
Specializovaná agentura domácí péče pro stomiky Lastrona	☐	☐	☐
Facebookový a Instagramový účet Stomik Radim Convatec	☐	☐	☐
Webové stránky www.convatec.cz	☐	☐	☐
Výdejny zdravotnických potřeb U Radima	☐	☐	☐

Webináře společnosti Convatec jsou pro mě zajímavé:

☐ Rozhodně souhlasím ☐ Můj postoj je neutrální ☐ Rozhodně nesouhlasím
☐ Souhlasím ☐ Nesouhlasím ☐ Nevím o nich

Webináře sleduji na:

☐ Počítači ☐ Mobilním telefonu ☐ Nesleduji
☐ Tabletu ☐ Jak kdy

Vím o možnosti zpětného zhlédnutí webináře, když se nemohu připojit v čas konání:

☐ Ano a někdy si je pouštím ☐ Nevím o této možnosti a rád/a bych ji využil/a
☐ Ano, ale tuto službu nevyužívám ☐ Nevím o této možnosti a ani bych ji nevyužil/a

Uvítal/a bych tato témata dalších webinářů:

.....

.....

3. ČÁST: ČASOPIS RADIM

Časopis RADIM se mi líbí a neměnil/a bych ho:

☐ Rozhodně souhlasím ☐ Nesouhlasím
☐ Souhlasím ☐ Rozhodně nesouhlasím
☐ Můj postoj je neutrální

Časopis RADIM je pro mě zajímavý:

☐ Rozhodně souhlasím ☐ Nesouhlasím
☐ Souhlasím ☐ Rozhodně nesouhlasím
☐ Můj postoj je neutrální

Čtu časopis i s přílohu

☐ Rozhodně souhlasím
☐ Souhlasím
☐ Můj postoj je neutrální
☐ Nesouhlasím
☐ Rozhodně nesouhlasím

Vím, že je rozdělen na hlavní časopis a produktovou přílohu: ☐ ano ☐ ne ☐ nevím

Jednotlivé rubriky časopisu:

	Zajímají mě	Upřednostňuji
Představení	☐	☐
Rozhovor	☐	☐
Slovo lékaře	☐	☐
Rady stomasester	☐	☐
Psychologické okénko	☐	☐
Služby Convatec	☐	☐
Praktický život stomika	☐	☐
České ILCO	☐	☐
Stomasestry – strážní andělé	☐	☐
Volný čas	☐	☐
Z vašich dopisů	☐	☐

Tato témata mi v časopise chybí: .....

.....

Uvítal/a bych možnost číst časopis v mobilním telefonu: ☐ ano ☐ ne

Vyhovuje mi formát časopisu A4: ☐ ano ☐ ne

Vím, že najdu minulá čísla časopisu na stránkách www.convatec.cz ☐ ano ☐ ne

Nezapomeňte dvojlist s dotazníkem vytrhnout, přeložit na A5, secvaknout nebo přelepit a odeslat. Děkujeme. Odeslání zásilky hradí společnost Convatec.

Milí čtenáři, jsem velmi potěšena, že se s vámi mohu setkávat jak na Stomalince® při telefonních hovorech, tak od ledna letošního roku i u cvičebního programu me+™ recovery. Kontakt s lidmi mě provází celý pracovní život. Jednu část svého pracovního období jsem několik let měla vedle své hlavní práce i druhé zaměstnání v poliklinikách jako soukromý masér terapeut – rekondiční specializace. Mnohé zkušenosti bych ráda využila i při společných cvičeních.

Jsou to zkušenosti nejen odborné, ale i soukromé. Sama jsem byla párkrát operována a na vlastní kůži jsem pocítila, jak se tělo chová bezprostředně po operaci a následně při rekonvalescenci. Mohu říct, že to není jen o těle, ale i o psychice. Začala jsem se obávat o svou aktivitu.

Mám ráda pohyb, dodává mi energii, sílu a psychickou pohodu. Po malých krůčcích jsem přiváděla tělo zase zpět k pohybu. Je velmi důležité nic neuspěchat a dát rekonvalescenci prostor. Dobré je mít motivaci a podporu blízkých. Mou motivací byla rádost z pohybu a potřeba se dlouhodobě aktivně věnovat vnoučatům.

Pár cvičení jsem s vámi již absolvovala a velká účast mě moc těší. Vždy mám pocit, že čas je neúprosný a hodina cvičení uteče ani nevíme jak. Velmi podnětné jsou i vaše reakce na konci cvičení. Za to vám vřele děkuji.

- **cca 68 % cvičí pravidelně**
- **důvod: 65 % se cítí být v lepší kondici**
- **nejčastěji cvičí 1x týdně**
- **program me+™ recovery motivuje skoro 88 %**
- **Tip motivace – nejčastěji procházky, chůze, další cvičení, kolo...**

Počty pravidelně cvičících se co lekci zvyšují a z toho máme velkou radost. Budeme rádi, když se zapojíte i vy ostatní a vyzkoušíte, jaké to je si společně zacvičit. Výhodou je, že nemusíte nikam chodit a můžete si zacvičit u vás v obýváku. **Pokud byste se chtěli podívat, jak takové online cvičení probíhá, podívejte se na minulé lekce. Ty najdete zde: https://www.convatec.cz/pece-o-stomie/me-plus-recovery/lekce-cviceni-pro-stomiky/.**

Těším se na vás na další společné lekci.

Lenka Radová
Zákaznický servis, Convatec

— forever caring —

Česká pošta | OLZ | ODPOVĚDNÍ ZÁSILKA CENU HRADÍ ADRESÁT 982807–5783/2014

ConvaTec Česká republika s. r. o.
Olivova 2096/4
110 00 Praha 1

Ilustrační foto

Těšíte se na podzimní společná Setkání stomiků®, která budou tzv. „naživo"? Já velmi, protože mottem letošních setkání je „ZASE SPOLU". Tématem dnešního článku je tak právě spolubytí.

Spolubytí

Celý náš život je o tom, jak být sám sebou a neztratit druhé, být autenticky s druhými a přitom neztratit sám sebe. Člověk je bytost sociální, vždy jsme ve vztahu s druhými a to i v případě, kdy s nimi fyzicky nejsme, nebo vztahy s druhými odmítáme, i to je forma spolubytí. Součástí lidského života je také vrženost, je vždy přítomna, nevybíráme si, do jaké rodiny, země či do jakého pohlaví či století se narodíme a tak i během našeho života nás vrženost provází. Ocitáme se v různých situacích, naše možnosti jsou poměrně omezené, avšak to neznamená, že jsme bezmocní. Je to fakt, se kterým nehneme. Je důležité ze všech sil hýbat s tím zbytkem, ve kterém jsme svobodní a za který jsme adekvátně odpovědní. Říká se tomu přijetí, tzn. přijímám situaci, ve které se ocitám, i když s ní např. nesouhlasím. Onemocnění patří jistě mezi situace, se kterými nesouhlasíme a které si vědomě nevybíráme. Právě tohle přijetí mi otevírá vlastní možnosti, jak s danou situací naložit. Pokud se ve své situaci ztratíme, je tu o to víc ten druhý, který rozumí i nám a může nám tak pomoci v orientaci. Osamělost naší existence překonáváme ve spolubytí s druhými „tu" a skrze zážitek „my".

Již odmala se učíme, jak obstarávat své bytí, pomáhá nám to zorientovat se ve světě, nacházet v něm své místo, zabydlovat se v něm a vytvářet si domov. Na cestě našeho bytí potkáváme ty druhé, kteří nás formují, a zvláště v raném dětství si nemůžeme moc vybrat, kdo nás doprovází, to přichází až o něco později. Nicméně právě když jsme malí, jsme hodně v kontaktu s vržeností a hledáme si, jak s ní být, aniž bychom si to plně uvědomovali. Malé dítě bere věci, jak jsou, učí se obstarávat své bytí a tím se formuje i to, že člověk nějak svému bytí rozumí a ptá se na něj.

Jenže domov tvoří hlavně lidé - rodina. Díky rodině rozumíme fenoménu domov a díky druhým rozumíme návaznosti v koloběhu života, cítíme kořeny a jen s druhými můžeme vytvářet a udržovat tradice a kulturu. Tak se pro mě druhý stává dalším podstatným fenoménem na cestě porozumění celku bytí, jehož je naše vlastní bytí součástí. Na ten celek bytí často zapomínáme. Můžeme mu porozumět skrz vlastní bytí, bytí druhých. Jistě nám ho přiblíží i další formy bytí. Ovšem bytí jako takové nás přesahuje a je zároveň pozadím, díky kterému se mezi sebou dorozumíme, a ba co víc, díky němuž mohu lépe dát vlastnímu bytí smysl i v zdánlivě nesmyslné či absurdní situaci.

Možná jsou pro vás předešlé řádky abstraktní, všeobecné. Co to znamená konkrétně? Ještě chviličku zůstaneme u spolubytí v širším slova smyslu, abychom pak přešli ke konkrétní situaci. Spolubytí je v našem životě vždy přítomno a je nám velmi blízké. Jenže právě to, co je nám nejbližší, čím žijeme, pro nás nemusí být bezprostředně uchopitelné, protože od toho nemáme patřičný odstup. Proto se spolubytím zabývali velcí filozofové a je také významným tématem psychoterapie. Každý člověk je ve vztahu k druhým vystaven napětí mezi dvěma polaritami, kde na jedné straně chce naplňovat vlastní potřeby a cíle a na straně druhé být s druhými a podřizovat se jejich potřebám a cílům. Bez druhých nelze být, ale je nutné zůstat sám sebou.

Můžeme se podívat např. na situaci, kdy vážně onemocníme a v důsledku toho dojde k založení stomie. Jak mému bytí v této situaci pomůže spolubytí a vědomí nějakého celku bytí? Musím předeslat, že pro každého z nás je taková situace velmi individuální, každý z nás má jinou životní historii, zázemí, jiné potřeby, hodnoty, cíle, vztahy, tzn. jiné porozumění sobě, druhým a světu okolo nás. Spojníkem je, že taková situace nás zastaví, vyvede z rovnováhy, zaplaví nás silné emoce, může se dostavit šok. Šok je směs emocí typu úlek, strach, rozlada, překvapení, pocit zaskočení, zmatek a okamžitá ztráta logického myšlení. Necháváme tzv. rozum stát stranou a jednáme emocionálně. Psychická krize je totiž ryze emoční, citovou bouří a naše emoce si nevybíráme. Emoce mají nás, ne my je, tudíž každý z nás může reagovat jinak, někdo ztuhnutím, zmrznutím, tedy nějakou formou znehybnění, nebo naopak silnou reakcí navenek např. pláčem, výraznou gestikulací. Žádná z těchto prvotních reakcí nevypovídá nic o tom, jak s celou situací naložím, jak jí rozumím nebo jestli jsem tzv. silný člověk. Je to jen začátek naší cesty, která přináší další nové situace, do kterých jsme vrženi, a potvrzuje nám naši emocionalitu, za kterou není třeba se stydět. Emoce nás chrání. Díky nim víme, jak nám je a co pro nás daná situace znamená. Někdy, např. v zátěžové situaci, mohou být velmi silné, převalí se přes nás jak vlna tsu-nami, ovlivní i fyziologické funkce a my potřebujeme druhé. Ať už je to zdravotní pomoc – lékařská, ošetřovatelská, která nám laskavě a zároveň fundovaně, i opakovaně vysvětlí, v jaké situaci jsme se ocitli po zdravotní stránce, co to pro nás znamená a jaké jsou možnosti léčby. Později nás seznámí a naučí zacházet s pomůckami, pomůže je vybrat a také zajistí, aby se k nám dostávaly včas. Dostanou se k nám edukativní informace a dovednosti, na kterých velmi záleží kvalita života, náš pocit bezpečí. A také záleží na formě podobných sdělení. Forma ovlivňuje naše emoce a ty mohou ovlivnit, jak danou situaci přijmu a jakými vodítky se nechám vést.

Blízkým a přátelům se můžeme se svými emocemi svěřit. Je dobré dát lidem v našem okolí najevo, co cítíme. Zadržování smutku, zlosti i studu uvnitř sebe je velice vysilující a přináší vztahové problémy. Není slabostí sdělit druhým své pocity. Naopak jsme pak pro druhé čitelní a mají k nám blíž. Blízkost, kterou člověk v době onemocnění velmi potřebuje, může nevyjadřováním svých pocitů ztratit a roztočit tím spirálu nepochopení. Hovořit otevřeně s blízkými lidmi o svých i o jejich potížích, obavách, úzkostech, smutku, i strachu, pokud se objeví, se vyplatí. Dokážeme-li opravdu otevřeně hovořit i upřímně naslouchat, uleví se nám, neboť „sdělená starost je poloviční starost".

Někdy je však sdílení těžké. Nechceme blízké zatěžovat, vytváříme si domněnky, jsme zahlceni pocity, myšlenkami. Proto je na místě i psychoterapeutická pomoc, která nás může podpořit právě v práci s emocemi, vyznat se sám v sobě, pomoci zorientovat se v situaci, položit otázky, kterých se bojíme a to vše v bezpečném prostředí. Další důležitou formou spolubytí jsou svépomocné skupiny – kluby stomiků, setkání stomiků, kde zjistíme, že v „tom" nejsme sami, cítíme sounáležitost, vyměníme si zkušenosti, podpoříme a inspirujeme se navzájem.

Od téhle široké sítě získáváme informace, zkušenosti, inspiraci, porozumění, podporu, sdílení, přijetí a další fenomény, které mají na nás vliv, přestáváme být uvězněni v těžké situaci. Žijeme spolubytí, mluvíme, sdílíme, nasloucháme, jsme slyšeni. V tom společném k nám promlouvá bytí samo a tím slyšíme sebe, ostatní. Jsme v souladu s bytím, se sebou, s druhými. Popření, vina, stud, smutek, osamění ustupují a do popředí se dostává přijetí, smysl a naděje.

Slovy Martina Heideggera můžeme dnešní zamyšlení shrnout: „Jen člověk, který žije sám ze sebe, může být důstojným partnerem jiným a umožnit jim, aby se rovněž dostali k nejvyšší možné plnosti svého bytí. Druhého člověka může v jeho bytí plně uznat jen ten, kdo je plně sám sebou. Pak může přispět k jeho rozvíjení." Být sám sebou znamená vztahovat se k druhému po svém, sobě vlastním způsobem a za sebe, podle svých nejvlastnějších a bytostných možností, včetně svobodného sebeomezení.

Mgr. Martina Klugerová
psychoterapeutka,TILIA
Centrum rozvoje osobnosti

Ilustrační foto

Prosím, dva litry denně

Léto je v plném proudu, slunce pálí a teploty atakují třicítku. Počasí vyzývá k venkovním aktivitám, a proto je více než nasnadě, abychom si pověděli něco o pitném režimu a hydrataci. Možná si říkáte, že už jste o pitném režimu četli tolikrát, a ptáte se, zda se vůbec můžete dozvědět ještě něco nového... Minimálně opakování je matka moudrosti, ale věříme, že pro vás bude náš příspěvek užitečný.

Pojďme si položit hned na začátku jednoduchou otázku, proč je hydratace důležitá?

Pro každého člověka je hydratace důležitá a pro stomiky obzvlášť. Nejen pro urostomiky, kde to člověk přirozeně očekává, ale i pro kolostomiky a ileostomiky. Je důležité, abyste udržovali nejen dostatečnou hladinu tekutin, ale i dostatečnou úroveň tzv. elektrolytů. Víte, co toto cizí slovo znamená? Jedná se o ionizované formy minerálů, mezi které patří draslík, hořčík, sodík, vápník, chlór a fosfor.

Samotné pití vody nemusí být dostatečně účinnou zbraní proti dehydrataci, protože správná hydratace není jen o tom, kolik vody vypijeme. Místo toho jde o to, kolik vody naše tělo absorbuje. Když se naše tělo vyčerpá a budou mu chybět základní, výše zmíněné elektrolyty, naše buňky a orgány nebudou schopny fungovat tak, jak mají. To je důvod, proč pití samotné vody není jediným řešením proti příznakům dehydratace.

Možná jste již slyšeli, že lidské tělo je tvořeno až z 60 % vodou. Elektrolyty jsou důležité, protože zajišťují přísun vody a živin do částí těla, které to nejvíce potřebují. Dále zabezpečují udržování optimálního množství vody v buňkách.

Pojďme se podívat na náš organizmus a povězme si, z kolika % vody je tvořeno naše tělo a naše orgány. Že jsme tvořeni až ze 60 % z vody, to jste nejspíš slyšeli, ale víte, kolik % tvoří voda v našich jednotlivých orgánech? Tak si pojďme pro zajímavost uvést alespoň některé z nich. Mozek je tvořen přibližně ze 73 % z vody. Podobně je na tom srdce. Plíce obsahují až 83 % vody. Svaly a ledviny obsahují přibližně 79 % vody. I kosti obsahují vodu. Ve zdravých kostech je jí až v 31 %.

Voda udržuje celé tělo „promazané" a reguluje jeho teplotu. Stomici by obzvlášť měli brát zřetel na to, aby zůstávali hydratovaní a měli přísun dostatečného množství minerálů. Vyvažujete tak úbytek těchto látek, které jsou vylučovány obsahem odcházejícím ze stomie.

Elektrolyty jsou minerály, které se nacházejí v tělesných tekutinách, tkáních a orgánech. Hrají důležitou roli v našem celkovém zdraví tím, že vyvažují množství vody v těle, udržují pH, pomáhají přesouvat živiny dovnitř a ven z buněk a zajišťují správnou funkci svalů, nervů a orgánů.

Dehydratace nebo naopak přílišné pití vody může vést ke ztrátě výše zmíněných elektrolytů. Je možné je doplnit speciálními nápoji, které jsou bohaté na obsah sodíku a glukózy. Máte-li jakékoli obavy z dehydratace, promluvte si se stomickou sestrou nebo lékařem, kteří vám poskytnou všechny potřebné informace a poradí vám.

Většina z nás si klade otázku, zda pije dostatečně. Pravděpodobná odpověď, bez ohledu na to, zda máme nebo nemáme stomii, je, že dostatečně nepijeme. Udržování optimální úrovně hydratace těla, včetně udržování rovnováhy elektrolytů, pomáhá k dobrému stavu našich kloubů, svalů i všech orgánů. Pitný režim je též důležitý pro naši celkovou pohodu a pomáhá nám soustředit se. Po založení stomie je životně důležité, abyste dbali na hydrataci a udržovali rovnováhu elektrolytů, protože schopnost těla absorbovat tekutinu, kterou potřebuje, mohla být snížena.

Další otázkou může být, jak ztrácíme tekutiny. Některé způsoby nás napadnou okamžitě. Věděli jste, že průměrný člověk ztrácí každý den 2 až 2,5 litru tekutin jednoduše prostřednictvím svých normálních tělesných funkcí? Patří mezi ně vyměšování, pocení, a dokonce i dýchání! Pokud k tomu přidáte cvičení a vysoké teploty a dehy-dratační účinky klimatizace či ústředního topení, může se toto množství ještě zvýšit. Ileostomici mohou ztratit ještě více, až 800 ml tekutiny navíc. Nikdy byste proto neměli omezovat příjem tekutin.

Jaké jsou příznaky dehydratace?

Mezi příznaky možné dehydratace patří bolest hlavy, pocit nevolnosti, křeče, únava, nesoustředěnost, méně moči než obvykle, sucho v ústech a samozřejmě pocit žízně. Někdy když cítíte hlad, je to ve skutečnosti vaše tělo, které vám říká, že potřebuje tekutiny. Takže než sáhnete po svačině mezi jídly, zkuste se místo toho napít. Pravděpodobně zjistíte, že vaše chuť na sušenku nebo balíček lupínků zmizí. Ne nadarmo se říká, že hlad je převlečená žízeň.

Snadným způsobem, jak můžeme zjistit, zda jsme dehydrovaní, je zkontrolovat barvu moči. Obecně platí, že světlá slámová barva moči je v pořádku, tmavá moč se obvykle rovná dehydrataci. Velmi světlá, téměř čistá moč může znamenat, že pijete příliš mnoho, nepřijímáte nebo neabsorbujete dostatek elektrolytů.

Co bychom měli v průběhu dne pít a v jakém množství?

Doporučuje se, abychom vypili 6 až 8 sklenic nebo 1,5 až 2 litry tekutin denně. Samozřejmě berme v potaz, že každý jsme jiný a naše potřeby se mohou lišit. Zejména ileostomici ale budou potřebovat více tekutin. Řiďte se radami svého lékaře či stomasestry a jako vodítko použijte barvu moči.

Pamatujte, že samotná voda ne vždy uspokojí vaše potřeby hydratace. Možná budete muset přidat elektrolyty ve formě předepsaných nebo zakoupených sáčků nebo si můžete vyrobit vlastní podle receptu níže. Do celkového příjmu tekutin se počítají i další nápoje, jako jsou čerstvé džusy, mléko, čaj a káva, pokud nejsou příliš silné. Opět použijte barvu moči jako vodítko.

Jak si tedy můžete vyrobit domácí rehydratační roztok? Přinášíme vám jednoduchý recept na roztok svatého Marka, běžně označovaný jako perorální rehydratační roztok, který vám může doporučit váš lékař nebo stomická sestra. Jednoduše rozpusťte 20 g glukózového prášku, 3,5 g kuchyňské soli a 2,5 g hydrogenuhličitanu sodného nebo citrátu sodného v jednom litru studené vody z vodovodu. Můžete jej popíjet během dne spolu s dalšími tekutinami. Pokud chutná příliš slaně, můžete

Ilustrační foto

přidat špetku tykve, ovocné šťávy, ale přidejte je do celé várky, nikoli do každé jednotlivé sklenice. Roztok by měl být uchováván pouze 24 hodin a vše, co nevypijete, byste měli následně vylít. Vzhledem k vysokému obsahu cukru v roztoku by se neměl užívat pravidelně, a pokud máte onemocnění, jako je cukrovka, měli byste se nejprve poradit se zdravotníkem.

Věříme, že vás zajímá i to, jak je to s alkoholem. Pití alkoholu (diuretikum) způsobuje častější močení, také vede k dehydrataci. Stále si můžete dopřát alkoholický nápoj, pokud váš lékař či stomasestra nedoporučí jinak. Pokud si dáte sklenku nebo dvě, je dobré, abyste si k tomu objednali i trochu vody. Pro zajímavost přinášíme informace o nejčastěji konzumovaných alkoholických nápojích, jak moc jsou dehydratující.

Pivo a cider

V průměru mají pivo a cider vysoký obsah vody a ABV (alcohol by volume – objemové % alkoholu) mezi 4–8 %. Tento nižší obsah alkoholu znamená, že jsou méně diuretické, a proto méně dehydratují.

Víno

Když si vychutnáte sklenku červeného, bílého nebo šumivého vína, budete konzumovat nápoj s ABV kolem 12–14 %. Aby víno méně dehydrovalo, doporučujeme přidat sodovku do bílého vína. Vytvoříte tak známý vinný střik nebo smícháním šumivého vína s pomerančovým džusem vytvořte Buck's Fizz.

Destiláty

Většina standardních lihovin přichází s ABV mezi 30–40 % a někdy i více. Pokud máte rádi své drinky čisté, nemíchané, vězte, že čím světlejší, tím lepší. Tmavé destiláty jako whisky a brandy obsahují velké množství látek, jako jsou taniny a acetaldehyd, které dehydratují.

Míchané nápoje/koktejly

Lihoviny ředěné pomocí toniku, coly, limonády či ovocného džusu budou méně dehydratující než pití čisté lihoviny.

Alkohol dehydratuje vaše tělo tím, že produkuje více moči. Žádný alkoholický nápoj není hydratační, ale čím nižší je obsah alkoholu, tím méně působí jako diuretikum.

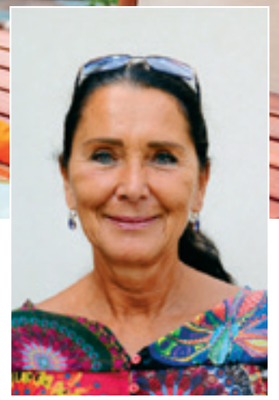
A na závěr si povězme jednoudché tipy, jak zůstat hydratovaný.

- Pijte často a po menších dávkách. Pokud pít zapomínáte, nastavte si např. budík, telefon nebo hodinky, které vám připomenou, že již je ten správný čas na doušek vody.
- Když vyrážíte ven, vezměte si pití s sebou. Ne vždy může být vhodná příležitost si pití někde koupit.
- Nečekejte, až budete mít žízeň. Do té doby už můžete být dehydratovaní. Buďte o krok napřed a udržujte své tělo hydratované a zdravé.
- Během letních měsíců nebo při zvýšené fyzické zátěži mějte pitný režim ještě více na paměti.
- Pamatujte si, že samotná voda nemusí být dostačující.

Tak teď již víme, jak na to, tak pijme, pijme, pijme a s alkoholem opatrně.

Redakce časopisu

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 hřát 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. Metabolizmus není zásobován dostatkem živin a dochází k urychlenému ukládání tuků. Vhodnější je popíjet vinné střiky, 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 nezaženou 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 mas 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. Pomineme-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 zpříjemní 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 polomasitých 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.

V letních měsících, při vysokých teplotách, je třeba zvýšené pozornosti při skladování a uchovávání potravin. Potraviny 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, FN Hradec Králové

Dipy k masům

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

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

Balzamikové 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 redukujeme 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.

Cestování bez obav

Ilustrační foto

K létu neodmyslitelně patří cestování. Každý z nás má k této aktivitě odlišný vztah a preferuje něco jiného. Někdo miluje exotiku a dobrodružství a objíždí celý svět, jiný se raději drží při zemi a cestuje „jen" po naší kotlině nebo maximálně po Evropě. Ale asi se shodneme, že v dnešní době cestuje skoro každý. I když před operací mohly být vaše preference různé, po operaci spojuje většinu stomiků jedna věc, a to je OBAVA z cestování. Možná jste nováčkem v oblasti stomií, možná již máte stomii řadu let... Naším cílem je, abychom vaše případné obavy z cestování rozptýlili úplně anebo alespoň z větší části a dali jste se do toho.

Jaké obavy vás trápí, co od vás slýcháme na Stomalince®? Např. se obáváte toho, abyste měli dostatek stomických pomůcek, jaká je zdravotní péče v dané zemi, jak se budete v dané zemi stravovat, trápí vás, že nevládnete cizím jazykem a obáváte se kontrol na letišti.

Začněme tedy radou ohledně stomických pomůcek a jak zabránit tomu, aby jich během dovolené nebyl nedostatek. Doporučujeme, abyste si na dovolenou brali dvojnásobné množství stomických pomůcek, než běžně za předpokládanou dobu spotřebujete v domácím prostředí. Vězte, že je mnohem jednodušší dovézt nespotřebované pomůcky zpět domů, než je obtížně shánět mimo domov, neřkuli v zahraničí (kde je navíc musíte hradit hotově a ceny nejsou nízké).

Pokud cestujete letadlem, doporučujeme, 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).

Pokud tedy používáte tvarovatelné pomůcky, nemusíte na nůžky vůbec myslet a máte to jednodušší. Již několikrát se stalo, že si důvěřivý stomik sbalil všechny pomůcky do kufru, který dal k odbavení 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 ně-

Ilustrační foto

kolikadenním zpožděním. Proto platí pravidlo – stomické pomůcky nespouštíme z očí!

Abychom těm z vás, kteří nevládnou anglickým jazykem, usnadnili vaše cestování do zahraničí, připravili jsme pro vás **cestovní pas stomika,** kde je v anglickém jazyce vysvětleno, že jste nositelem stomie a potřebujete mít u sebe svoje stomické pomůcky, případně léky. Můžete si ho na vedlejší straně vystřihnout a usnadníte si tak komplikované vysvětlování. Věříme, že s touto kartičkou bude vše velmi jednoduché a zaměstnanci letiště už nebudou mít další otázky.

Určitě je dobré si **před odjezdem sestavit seznam,** co všechno si s sebou potřebujete vzít. Co byste si tedy měli vzít na dovolenou:

- **Dostatečný počet** stomických **pomůcek** (dvojnásobek běžného množství)
- **Odpovídající množství příslušenství** k ošetřování stomie, a to i v případě, pokud ho běžně nepoužíváte.
- **Odstraňovač podložek** (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).
- **Ochranný film** – k zajištění lepší přilnavosti podložky nebo sáčku (v horku se více potíme, což může způsobit odlepování pomůcek).
- **Pohlcovač pachu** (vhodný při sdílení koupelny se spolubydlícím, lze použít i na použitý sáček před zabalením do plastového odpadního sáčku).
- **Přídržné pásky,** které zvětší lepicí plochu pomůcky. Ta potom lépe drží.
- Několik kusů **jednorázových absorpčních podložek** do postele – jejich používáním předejdeme případné „nehodě", která může znečistit hotelové lůžko
- **Černé plastové sáčky** na zabalení použitých stomických pomůcek.

Jak je to se stravováním? 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 pouhé čistění zubů, neboť místní zdroje kohoutkové vody by nám mohly způsobit průjmové onemocnění. Jak jste se ale mohli dočíst v tomto čísle RADIMA v rozhovoru s panem Kalvodou, chce to vyzkoušet. Po malých dávkách a doporučujeme jen jednu věc a ne několik věcí na jednou. Pokud by vám něco nedělalo dobře, těžko byste následně identifikovali, o jakou potravinu se jedná.

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 pokojská ji omylem vyhodila i se všemi stomickými sáčky, které měla paní přichystané na celou dobu dovolené.

Cestujete-li pouze po vlastech českých, situace je 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.

Ať už cestujete po vlastní ose v České republice, nebo po Evropě, pořiďte si **EUROklíč.** Jde o speciálně upravený klíč, který je určen pro zdravotně hendikepované osoby, tzn. i pro stomiky, k otevření veřejně přístupných sociálních 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 můžou 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 stoupá i v naší republice. Veškeré informace týkající se EUROklíče naleznete na webových stránkách **www.euroklic.cz**. Naleznete tam informace, jak EUROklíč získat, kde všude ho můžete použít – tedy seznam míst a mnohem více.

Přejeme vám, aby vás při letošní dovolené nepotkala žádná nepříjemnost. Užijte si krásné letní dny a nebojte se cestovat! Pokud se s námi chcete podělit o své cestovatelské zkušenosti, budeme rádi.

Zákaznický servis Convatec

convatec

MEDICAL NOTIFICATION

I HAVE A STOMA

The bearer of this card wears a stoma pouch, so please conduct body searches carefully and discreetly.

PRIORITY PLEASE

The holder of this card has a medical condition. **They may need to use your toilet facilities urgently.**

STOMA SUPPLIES

This is what a stoma bag looks like when worn on the body. The bag may be fuller, and contain bodily waste.

The stoma pouch I wear looks like this.

PLEASE BE AWARE

The holder of this card has a stoma, which is a 'hidden' condition. A stoma is a surgically created opening in the abdomen through which the bowel and/or bladder is diverted so that bodily waste can be collected in a pouch worn on the body.
If you need to search the cardholder, please:

- Be sensitive and empathetic
- Offer to conduct the search in a private room
- Do not separate the cardholder from their medical supplies
- Ask the cardholder if they would like a chaperone
- Wear gloves

convatec

Stomalinka®
convatec
800 122 111

me+ ™

V pondělí 5. června 2023
jsme se dozvěděli smutnou zprávu
*o odchodu **Jitky Svobodové**,*
hospodářky Českého ILCO.

Jitko, děkujeme za vše,
co jsi pro stomiky udělala.

Byla duchovní autorkou projektu PytlíkART – malování na stomické sáčky. Tento Jitčin projekt úspěšně funguje už od roku 2020 a od té doby navštívila putovní výstava PytlíkART již mnoho měst v celé České republice. Další výstavy jsou již naplánovány. Jitka se ve výboru Českého ILCO kromě PytlíkARTu věnovala dobrovolnictví, pořádala přednášky pro zdravotnické školy a odbornou veřejnost, spolupracovala na přípravách ILCO Magazínu a v neposlední řadě vedla skupinu stomiků Královéhradeckého kraje. Jitku jsme měli všichni moc rádi pro její přátelskou povahu a ochotu pomáhat stomikům. Vždy se snažila šířit osvětu o stomiích a bořit dlouholetá zažitá tabu okolo stomiků.

convatec
— forever caring —

convatec
— forever caring —

Blahopřejeme!

Dne 5. března
oslavila významné životní jubileum

Ing. Marie Ředinová,

dřívější dlouholetá předsedkyně Českého ILCO.

Marie má obrovskou zásluhu na tom, že téma stomií a stomiků přestává být pro českou veřejnost tabu. Po dobu 12 let vedla České ILCO, zastřešující organizaci spolků stomiků v České republice. Pod jejím vedením realizovala tato organizace spoustu projektů a stala se jednou z prestižních organizací zdravotně postižených. Marie za svou práci získala mnoho ocenění, např. Cenu ministra zdravotnictví v roce 2019. Jako členka Pacientské rady ministra zdravotnictví se již od roku 2017 zasazuje o to, aby stomické pomůcky byly pro všechny stomiky plně hrazeny zdravotními pojišťovnami. Marie předala předsednictví Českého ILCO v roce 2021 Štěpánce Kovaříkové, která na její práci úspěšně navázala, a věnuje se nyní práci v Informačním a poradenském centru pro stomiky a jejich blízké, které v roce 2014 založila.

Milá Maruško,
přejeme ti do dalších let hodně zdraví, štěstí, spokojenosti a životního elánu a děkujeme ti za vše, co jsi pro stomiky udělala a stále děláš!

Jménem společnosti Convatec a všech stomiků,
Alice Křepínská

České ILCO se věnuje i dětem

Děti by si měly hrát a užívat radostí dětství. To je jistě toužebné přání všech rodičů. Někdy ovšem dojde ke komplikacím a místo hraní čekají dítě opakované pobyty v nemocnici, časté chirurgické zákroky a nezřídka to končí vytvořením stomie i u dítěte. Dětský stomik a jeho rodiče řeší sice jiné potíže než dospělý, ale i pro ně bývají začátky života s vývodem náročné. Proto v Českém ILCO věnujeme energii a čas i dětem a jejich rodičům.

Největší procento dětských stomiků tvoří novorozenci. Nejčastějšími důvody pro vytvoření vývodu u dětí jsou vrozené nebo vývojové vady a poruchy funkčnosti orgánů. U dětí bývají stomie poměrně často pouze dočasné a slouží k překlenutí období, než dojde k vyřešení primárního zdravotního problému.

S.TOMÍK

Každé dítě je specifické. Ale všechny děti touží mít a být kamarády. Mnohdy je to u dětí, které nejsou úplně zdravé, složité. Buď nemohou do kolektivu ostatních dětí, aby nedošlo k ohrožení jejich imunity, nebo na to zkrátka není čas mezi pobyty v nemocnici, zákroky a náročnou péčí. Zvykli jsme si těmto malým stomikům říkat stomíci. A není to nahodilé. Abychom stomíkům pomohli s hledáním kamarádů, nechali jsme pro ně vyrobit plyšového maňáska.

Náš kamarád šíří osvětu o životě se stomií a má být kamarádem pro děti. K tomu bezpodmínečně potřebuje zdravé sebevědomí. Tak jsme mu ho dali do jména a je **Sebevědomý Tomík**, tedy **S.Tomík.** A od té doby jsou pro nás děti se stomií **stomíci.**

*Honzík s dočasnou stomií 5 a půl měsíce. **

PEXESO

Všechny děti si rády hrají. A úplně stejně je na tom i náš S.Tomík. A protože je také velmi přátelský, rád si hraje s kamarády. A to jak s těmi malými, tak i s dospěláky. Proto dostal prostor i na **pexesu Českého ILCO,** které právě tvoříme. Bude ukazovat, co vše lze se stomií dělat a že není důvod vzdát se koníčků, sportu a hraní. Pexesem to ale rozhodně nekončí. Tvoříme v rámci projektu financovaného z Fondů EHP též brožuru **Máma, táta mají stomii.** Vyrovnat se s vývodem je obvykle dost složité pro všechny nové stomiky.

Po grafických úpravách loga společnosti České ILCO, webových stránek a ILCO Magazínu se nové podoby dočkal i S.Tomík (ten vpravo). Tímto zdravíme a děkujeme tátovi původního kresleného maskota (ten vlevo) pana **Bronislava Tučného,** který našeho maskota vytvořil již v roce 2016.

*) Foto z kalendáře Českého ILCO 2023

Hrajeme si se S.Tomíkem

Ještě složitější to může být pro rodiče, kteří neví, jak svým malým dětem vysvětlit, že s nimi najednou nemohou dělat vše, co byli zvyklí spolu podnikat. Myslíme samozřejmě i na tyto stomiky a právě pro ně je tu naše brožura **„Máma, táta mají stomii“.**

Štěpánka Kovaříková
České ILCO

České ILCO natáčelo osvětové spoty ze života stomiků se známými herci

České ILCO v rámci projektu „Ano, my můžeme!“ financovaného z Fondů EHP realizuje mnoho zajímavých projektů. Jedním z nich je masivní osvětová kampaň na podporu destigmatizace stomie a stomiků, která bude k vidění na mnoha místech České republiky. Například v čekárnách lékařů, na YouTube kanále, v pražském metru či u obchodních center po celé České republice. Kampaň bude zastřešovat známá filmová a divadelní herečka Vanda Hybnerová, která má ke stomii blízko přes svého tatínka Borise Hybnera. Ten měl od roku 2007 umělý vývod ze střev. Ve spotech budou vystupovat i další známí herci. Určitě je na co se těšit.

Ke konci dubna probíhala produkce prvních dvou osvětových spotůPrvní den natáčel známý český filmový, seriálový a divadelní herec **Martin Pechlát.** Točilo se v parku na Letenské pláni a na place nechyběla ani samotná **Vanda Hybnerová.** Vše bylo dokonale naplánováno, až na jedno – počasí, které se zatím ještě „objednat na míru“ nedá. I přes deštivé a lehce zimní kulisy to ale herci a celý natáčecí štáb bravurně zvládli. Káva a teplý čaj byly nezbytnými doplňky filmového dne. Ne nadarmo se říká, že na věcech je třeba hledat i to dobré. „Když prší, tráva je hezky zelená,“ vyzdvihl nadšeně druhou stránku věci fotograf, který ze zákulisí pořizoval backstage fotky.

Druhý natáčecí den už byl z hlediska počasí o trochu více „jištěný“. Natáčelo se v mateřské školce. Tentokrát přišla řada na scénku, v níž hlavní hereckou postavou byl **Jiří Lábus.** Ten si společně s Vandou Hybnerovou a hloučkem aktivních a veselých dětí vystřihl scénku ze života postaršího člověka s vývodem.

Další dva filmařské dny s účastí významných herců jsou naplánovány na červenec. Fotografie z těchto dnů budou publikovány v časopise Magazín ILCO 2023, nebo v následujícím čísle časopisu RADIM.

A co má být podstatou? Herci prostřednictvím krátkých scének z reálného života stomiků

chtějí nechat veřejnost nahlédnout do svého soukromí. Situace vysvětluje různé možné momenty, kdy se může neinformovaná veřejnost zachovat nevhodně, neuvědomuje si, čím může někdo jiný procházet. Cílíme hlavně na neinformovanou veřejnost, která si nemusí uvědomovat, s jakými situacemi se může setkat, a nastavujeme jí jemné zrcadlo, aby si byla vědomá odvahy a síly, kterou stomici v sobě v každodenních situacích mají.

Nechtěli jsme ale veřejnost mást a už vůbec ne produkci tvořit ve stylu „o nás, bez nás“. Proto na místě byl vždy reálný stomik, kterého herec ztvárňoval. Tentokrát to byli Ondřej Baleka

Ondřej Baleka

a František Houf. Oba tzv. mentoři, kteří spolu s režií, kamerou a herci konzultovali situace, aby byly v kreativní rovině věrohodné.

Na závěr videoklipu jsou ale věci uvedeny na pravou míru a reálný stomik vstupuje do popředí. A více už neprozradíme. Musíte si počkat. Kampaň se spustí na podzim roku 2023.

Petra Michálková
České ILCO

František Houf

Foto: J. Vaněk a I. Bárta

ILCO.cz

NEPŘEHLÉDNĚTE!

PROSÍME O VAŠI POZORNOST

Pokud chcete i nadále dostávat časopis RADIM a využívat všech našich bezplatných služeb, je NEZBYTNĚ NUTNÉ, abyste nám ZNOVU ODSOUHLASILI, že si můžeme ponechat vaše osobní údaje v našem systému. Prosíme, kontaktujte nás buď na bezplatné Stomalince® Convatec 800 122 111, nebo nám napište na e-mail: zakaznicky.servis@convatec.com, **že chcete být i nadále v našem systému anebo níže podepiště tištěný souhlas a pošlete na naši adresu.**

Souhlasím se zpracováním mých osobních údajů za účelem:

- provádění dotazníkového šetření týkajícího se výzkumu kvality života stomiků sloužícího ke kontinuálnímu zlepšování stomických pomůcek a služeb pro stomiky

  ANO ☐ NE ☐

- zařazení do seznamu odběratelů časopisu RADIM a souhlasím s dalším telefonickým, písemným a e-mailovým kontaktováním

  ANO ☐ NE ☐

Svým podpisem poskytuji společnosti ConvaTec Česká republika s. r. o., se sídlem Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1 (dále jen „správce") svůj výslovný souhlas se zpracováním mnou poskytnutých osobních údajů, včetně citlivých údajů o mém zdravotním stavu (dále jen „údaje"). Údaje budou zpracovávány pouze pro mnou zaškrtnuté účely, v rozsahu nezbytném pro dosažení těchto účelů a vždy plně v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR) a dalšími právními předpisy.

Pokud jsem zaškrtl/a, že souhlasím se zařazením do seznamu odběratelů časopisu RADIM a souhlasím s dalším telefonickým, písemným a e-mailovým kontaktováním, pak mi bude 2x ročně zasílán časopis RADIM. Dále mi může správce pravidelně zasílat newsletter, personalizovanou nabídku zboží a služeb pro stomiky, informace o tom, jak mám správně používat stomické pomůcky, vzorky stomických pomůcek, pozvánky na pořádané akce pro stomiky a blahopřání k narozeninám. Rovněž mohu být správcem kontaktován telefonicky, e-mailem nebo poštou, a to za účelem doporučení vhodné stomické pomůcky, aktualizace či doplnění údajů.

Tento souhlas se vztahuje i na tímto způsobem dodatečně poskytnuté údaje. Beru na vědomí, že s ohledem na mezinárodní povahu naší společnosti, mohou být mé osobní údaje uloženy na zahraničních serverech skupiny ConvaTec (informace o členech skupiny ConvaTec lze nalézt zde https://convatecgroup. com/about-us/locations/), které jsou náležitě zabezpečeny. Před podpisem tohoto dokumentu jsem byl seznámen s obsahem Prohlášení správce o zpracování osobních údajů (Privacy Notice), zejména se způsobem zpracování mých údajů a jejich zabezpečení a o právech, která mi v souvislosti se zpracováním údajů náleží (např. právo na informace a na přístup k mým údajům, právo na opravu nepřesných nebo doplnění neúplných údajů, právo na výmaz mých údajů (právo být zapomenut) či právo na omezení jejich zpracování). Prohlášení správce o zpracování osobních údajů si mohu kdykoliv znovu prostudovat na webových stránkách správce www.convatec.cz (v zápatí).

Tento souhlas zůstává v platnosti po dobu 11 let od podpisu tohoto dokumentu, popř. do 3 let od poslední objednávky či posledního využití služby správce, nebo do jeho odvolání. Před uplynutím této doby mohu být správcem kontaktován a požádán o udělení nového souhlasu se zpracováním mých údajů.

Udělení tohoto souhlasu nemá vliv na dosavadní souhlas se zpracováním údajů, který jsem správci případně udělil/a již dříve. Můj souhlas je dobrovolný a mohu jej kdykoliv bezplatně odvolat, a to prostřednictvím pošty (ConvaTec Česká republika s. r. o., Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1), e-mailu: info@convatec.cz nebo zákaznické linky správce 800 122 111.

Datum: ..... Jméno: .....

Podpis:

Nezapomeňte přeložit na A5, slepit a odeslat. Děkujeme. Odeslání zásilky hradí společnost Convatec.

Z vašich dopisů

Všem přispěvatelům děkujeme za zaslané dopisy a e-maily, které nás velice těší a ze kterých budeme čerpat i v dalším čísle časopisu RADIM. Redakční rada časopisu si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

Vážení,

moc děkuji za blahopřání k mým 87. narozeninám. Měla jsem velkou radost, že jste si vzpomenuli na svoji dlouhodobou odběratelku vašich stomických pomůcek . Při přečtení gratulace se mi ale vybavila už ta dlouhá doba, která bude 9. května t. r. plných 29 roků!

Také jsem si ve vzpomínkách vrátila dobu od r. 1997 do r. 2009, kdy jsem zde v Hradci Králové zastávala funkci předsedkyně Klubu stomiků.

V roce 2011 jste vyhlásili soutěž Velké návraty a já jsem vyhrála se svým příběhem I. cenu, kterou jsem si v říjnu téhož roku převzala v Míčovně Pražského hradu. Věřte, v té době jsem byla skoro přesvědčená, že už všechny nepříjemnosti jsem si od Osudu nebo Prozřetelnosti vybrala. Bylo to proto, že během těch několika let, o kterých jsem svůj příběh do Velkých návratů popisovala, jsem stačila třikrát různě onkologicky onemocnět. Konkrétně rakovina tlustého střeva a konečníku – květen 1994. Následovalo ozařování a při kontrole CT byl další nález na ledvině. Přesně za půl roku mi pak byla odoperována ledvina. Do té doby se ale nevědělo, že při ozařování mi byl poškozen močovod u zdravé ledviny. Tudíž hned druhý den po odoperování ledviny mi musela být zavedena nefrostomie. Do třetice, v roce 2000 opět onkologický nález, tentokrát v páteři. Zde bylo pouze ozařování. Dalo by se říci, stačilo, bylo toho dost. Jenže… do dvou měsíců po získání oné I. ceny, mi zemřel manžel, se kterým jsme žili 53 roků. Byl to opět další tvrdý zásah do života naší rodiny. Pomohl mi syn se svojí rodinou po všech stránkách… a život šel dál. Po 21 letech od první operace se jednoho zimního odpoledne přihlásila oboustranná embolie plic. Nebylo to nic příjemného ležet 15 dní pod kyslíkem, ale opět jsem přežila. Nejspíš moje povaha mi pomohla tak trochu zapomenout na tu zdravotní nepřízeň.

To jsem ale netušila, že jako matku mne postihne ta největší ztráta a bolest v životě. V březnu 2017 mi zemřel můj jediný syn na rakovinu. S vnitřní výčitkou, proč právě on a ne já žiju dodnes.

Pak nastala DOBA COVIDU. Covid mne také hned v začátku navštívil a po měsíci jsem se vrátila domů z nemocnice. Když o sobě přemýšlím, vlastně jednu celou třetinu života jsem pod stálým dohledem lékařů FN Hradec Králové, konkrétně z urologie, interny, onkologie a hematologie. Poslední půlrok mám anémii, takže další zdravotní komplikace. S výše zmíněnou, dnes už trvale zavedenou nefrostomií, žiji již nepřetržitě 19 roků a každé dva měsíce podstupuji výměnu katétru.

Přes všechny vyjmenované zdravotní potíže a osobní duševní bolesti se snažím žít dál. Prozatím se obsloužím sama, sice někdy s velkými obtížemi, ale vždy si řeknu MUSÍŠ!!! Tím se asi vnitřně přesvědčuji a prozatím mi to funguje. I když někdy s velkými obtížemi chodím s dvěma francouzskými holemi, snažím se to překonat. Je to asi můj panický strach, že bych zůstala ležet a byla odkázána na obsluhu. Možná také nacházím sílu v tom moc o sobě nepřemýšlet, věnovat se třeba ručním pracím, nebo stále se scházíme čtyři spolužačky,

convatec.cz

Stomalinka®
convatec
800 122 111

www.facebook.com/
stomikradim-convatec

@stomikradim_convatec

@convatecceskarepublika

– forever caring –

Česká pošta | OLZ | ODPOVĚDNÍ ZÁSILKA
CENU HRADÍ ADRESÁT
982807–5783/2014

ConvaTec Česká republika s. r. o.
Olivova 2096/4
110 00 Praha 1

jednou týdně na decinku vína, společný oběd a kafíčko. Také si ráda zajedu sama autem do přírody nebo za přáteli.

Největší radostí jsou má pravnoučata. V jejich přítomnosti se dobře zapomíná na všechny problémy. Proto vděčím Osudu, že když na jedné straně můj zdravotní stav není záviděníhodný a ještě mi vzal to nejdražší, na druhé straně mám báječnou snachu a rodinu mého vnuka. Snad mi ještě bude dopřán nějaký čas s nimi prožít!

Nyní už jen na závěr bych chtěla říct, že určitě nejsem sama, komu osud není po té zdravotní stránce příznivý, ale opravdu se snažím žít, jak jen to trochu jde a hlavně se nelitovat. To by ta bolest byla určitě o to větší!

Věra L., Hradec Králové

Vážení, milá redakce,
spolupracovnice na telefonu,

i když se nezdá, čas ubíhá rychle a často nestihnu, co si představuji. Do posledního čísla RADIMA mi to nevyšlo, omlouvám se. Zima nás konečně překvapila sněhovou nadílkou a my musíme opatrně našlapovat. Vaříme doma oblíbená jídla našich babiček, často dosti kořeněná a naše střeva se brání, nesvědčí jim to. A to se stalo i mně, jelítko či jitrnici až tak často nemusím. Pak musím zařadit dietu – pití heřmánkového čaje, maximálně rohlík, a vůbec – nejlepší je hladovka, aspoň jeden den a jen popíjet... Nenechat se okolím, které může ještě všechno, zviklat, strhnout. Potom nastoupí vaření rýže se zeleninou nebo jen na sladko – s jablky, skořicí, a pít a pít...

Chci Vám také poděkovat za milé krásné blahopřání ke třicetinám po 50 letech. DÍKY!!!

Všem pracovnicím děkuji za vstřícnost a rychlou pomoc, kdykoliv se na vás obrátím. Jste naše zlatá děvčata se silnou empatií.

Hodně pozdravů z jihu zasílá

Anežka P., Jindřichův Hradec

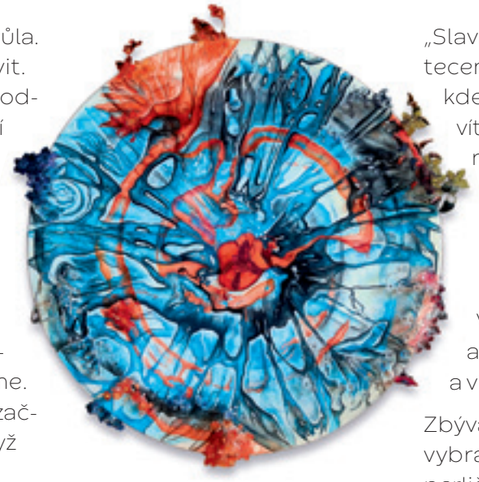
VOLBA PREZIDENTA v českých příslovích a moudrostech

Není na světě člověk ten, aby se zavděčil lidem všem.
Každý chvilku tahá pilku.
Kdo chce kam, pomozme mu tam.
Každá mince má dvě strany.
Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá.
Naděje umírá poslední.
Ty po mně kamenem, já po tobě chlebem.
Ženu ani květinou neuhodíš.
Do žen a do melounů se nevidí.
Kam vítr, tam plášť.
Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až... se oko zarosí.
Kdo chce psa bít, hůl si vždycky najde.
Stokrát opakovaná lež se stává pravdou.
Mnoho psů – zajícova smrt.
Kdo pozdě chodí, sám sobě škodí.
Ráno je moudřejší večera.
Po boji je každý generál.
Nové koště dobře mete.
A s třemi mušketýry:
Jeden za všechny, všichni za jednoho!
...nebo obráceně??

Z paměti vylovil a sepsal **Miroslav P.,** Mcely

Příběh mého obrazu

Na začátku je vždy barevná nálada. Z vybraných tub nahodile vrstvím barevné plochy na plátno. Kropím je vodu s příměsí lihu a zakrývám zmačkanou fólií. Pod ní nechám barvy se prolínat, prát a uzavírat dohody, dokud neztuhnou. Sloupnu fólii a pozorně se dívám. Snažím se pochopit, o čem chce můj nový obraz vyprávět. Začnu spojovat linkami jednotlivá místa. S každou další se vyjeví část příběhu a já se jen nechám automaticky vést podvědomím.



Naberu černou. Černá je smůla. Nemůžeme se na ni připravit. „Proč zrovna já?“ Hledáme odpověď a sotva nás uspokojí ta jediná správná. Protože. Smůla zapustí kořeny. Bují a kvete tak dlouho, dokud se s ní nesmíříme.

Modrá je voda a vzduch. Dostanou se všude, do každé skulinky. Jejich drobných kvítků si ani nevšímáme. Jsou tak samozřejmé, že je začneme zoufale hledat, až když o ně přijdeme.

Bílá je symbol sněhu a ledu. Neposkvrněná barva naděje. Zároveň křehká a pomíjivá jako květy mrazu na okenním skle.

Fialová je víra. Vzácná a tajemná. Všichni o její existenci víme, ale máme k ní různý vztah. Někdo ji celý život hledá. Jiný našel. Jsou tací, kteří se bez ní prý obejdou. Dokud je nic špatného nepotká.

Všechny barvy se táhnou od svých květů do středu kruhu. Ve spirále se celým tím spletitým labyrintem proplétá červený had. Znamená lásku, krev a chuť k životu. Náhle vykvétá a někde se docela ztrácí. Sama nevím, jestli vede od okraje do středu, nebo naopak. A jak bych mohla. Je to otazník samotného bytí. Začátek i konec.

Zdál se mi dokončený, ale když jsem ho pověsila na zeď, najednou jsem se zarazila. Přímo uprostřed obrazu vyhřezla stomie! Kde se tam vzala? Zalistovala jsem v kalendáři a přišel ten „aha moment“. Začala jsem s malování přesně týden po „Slavnostním setkání s Convatecem“ v hotelu Ambasador, kde se předávaly ceny pro vítěze a laureáty ankety Velké návraty®, které už mám léta tu čest vyrábět.

Každý rok obdivuji vaši statečnost, se kterou se perete se svojí smůlou. Vaše příběhy mě dojímají a zároveň naplňují nadějí a vírou.

Zbývalo pak už jen poslední – vybrala jsem pár broušených perliček a umístila je do stomie. Nejsou to jen krvavé slzičky. Jsou to zároveň semínka znovuzrození vašich nových životů. Tohle vám můj obraz potřeboval sdělit.

Krásné léto a mnoho spokojených dní všem čtenářům přeje

Isabela

Ing. Isabela Skokanová
učitelka výtvarné výchovy a matematiky na ZŠ Dědina

LUŠTÍME S RADIMEM

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

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

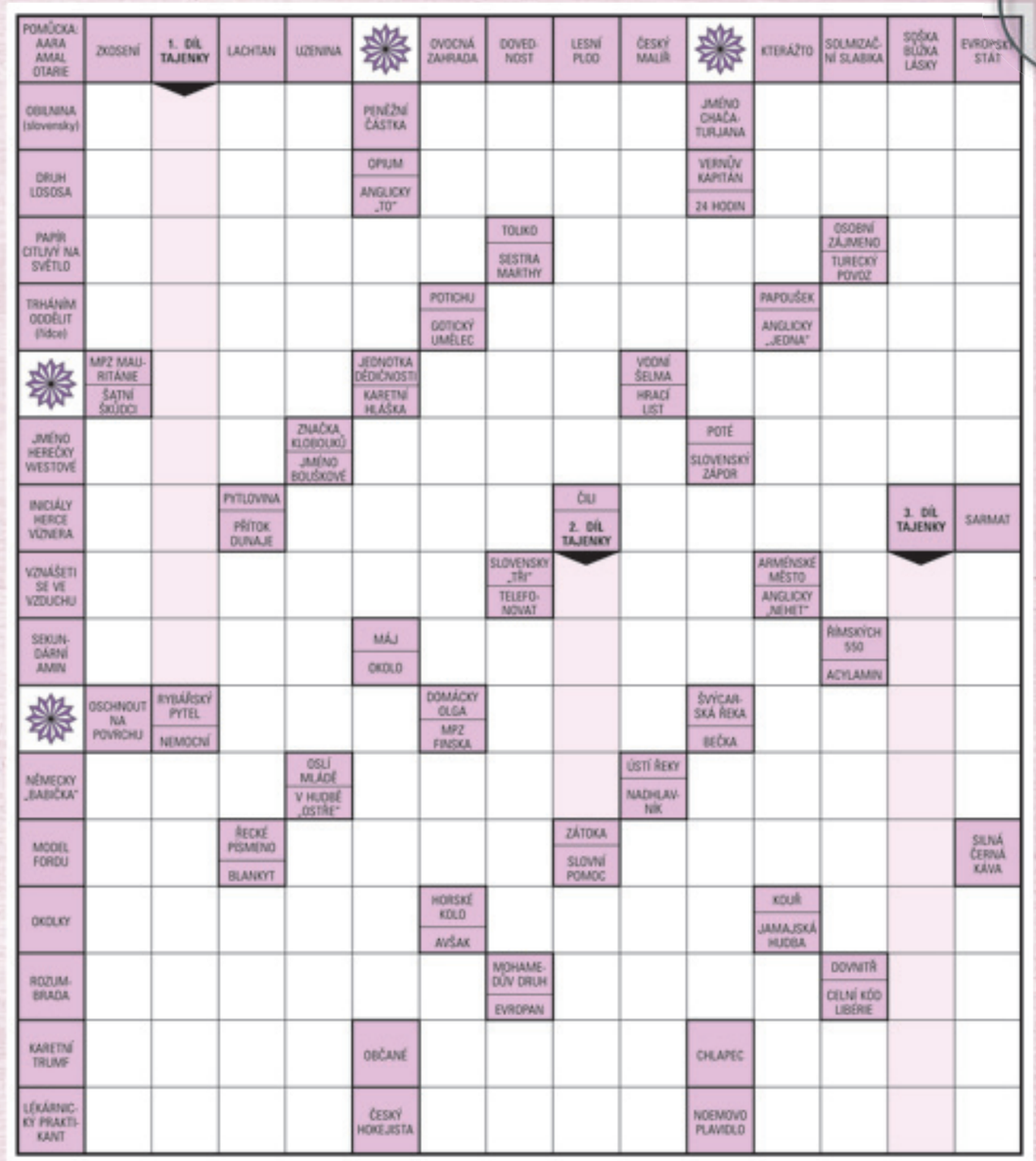
OBTÍŽNOST 4

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

Křížovka

V tajence křížovky najdete stále platné heslo, které dnes nabývá nových významů.

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



Tajenka z minulého čísla: Forever caring.

- Ludmila S., Třešť
- Jaroslav F., Tetčice
- Darja V., Brno 2
- Anna K., Ratiboř
- Naděžda Z., Brno 2
- Petr M., Litoměřice
- Šárka B., Olomouc 2
- Augustin M., Loštice
- Ladislav T., Mlázovice
- Stanislav O., Boskovice
- Václav J., Havířov (Město)
- Miloslav Š., Jindřichův Hradec
- Ladislav G., Přerov VIII-Henčlov
- Václav P., Ledeč nad Sázavou
- Marcela W., Český Těšín

Všem výhercům gratulujeme.

ZAVOLEJTE NÁM!

PORADÍME

POMŮŽEME

VYSLECHNEME

VYŘEŠÍME

Stomalinka®
convatec

800 122 111

pro volajícího zdarma

convatec
— forever caring —

S námi si o stomii můžete povídat třeba celý den. Zeptejte se nás na cokoliv.

Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.

© 2023 Convatec. ™/® označují ochranné známky skupiny společností Convatec.
AP-59408-CZE-CZE-v1