01
22

Radim

— časopis stomiků —

Convatec v novém kabátě

Aktivita na rozdávání – rozhovor s Janou Kurkovou

Stomik a strava

Intimita v životě stomika

Velké návraty® 2022

Stomalinka®
convatec

Z OBSAHU

určitě si přečtěte

4 Convatec v novém kabátě

Proč a jaký má společnost nový kabát. Snad se vám bude líbit.

6 Rozhovor

Rozhovor s energickou Janou Kurkovou, která bere život se stomií s nadhledem a působí jako dobrovolnice.

11, 17 Rady stomasester

Tak jak je to s tím jídelníčkem? Stomik a strava. Nahlédněte pod pokličku zdravého jídleníčku, který je důležitý pro všechny z nás.

Intimita v životě stomiků je téma, o kterém málokdo mluví otevřeně. Jak to vidí stomasestra Mgr. Veronika Zachová.

19 Slovo lékaře

Ideální hmotnost je důležitá pro všechny. Věděli jste, že ovlivňuje i vyšití stomie? Na toto téma se rozepsal MUDr. Tomáš Mrázek.

25 Služby Convatec

5 + 1 důvodů proč být online. Pokud máte přístup na internet, určitě se na nás napojte. Přinese vám to řadu výhod.

28 Velké návraty®

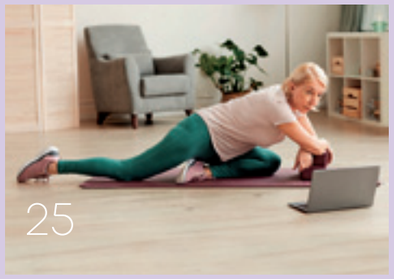
Opět jsme vyhlašovali laureáty Velkých návratů®. Bylo to velmi inspirující a dojemné. Přečtěte si příběhy 3 silných osobností.

31 Psychologické okénko

Vyšití stomie není v žádném ohledu vůbec lehké. Jak se s danou situací vyrovnat? Návrhy přináší zkušená psychoterapeutka Martina Klugerová.

41 Představení stomasester

Pokud neznáte strážného anděla stomasestru Blanku Pupíkovou, máte možnost si přečíst její představení. Pohladí vás to po duši.



EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé, je tu další číslo časopisu Radim a jsem přesvědčena, že jste si všimli, že Radim je opět v novém kabátě, v nových barvách. Možná se ptáte proč a odpověď najdete na následujících stránkách.
Na mě časopis působí vesele, letně, příjemně a doufám, že i vás pozitivně naladí nejen titulní strana, ale i obsah, který jsme si pro vás připravili.

Toto číslo vyšlo o něco později, než jste standardně zvyklí. Je tomu tak z mnoha technických důvodů, ale doufáme, že vám čekání na Radima prodloužené o pár týdnů nevadilo. Odměnou vám může být nejen toto číslo nabité celou řadou zajímavých informací, ale také příloha časopisu, která je zaměřena na stomické pomůcky. V příloze naleznete i velmi užitečnou pomůcku – tzv. „Kolečko příslušenství". To vám napoví, jaké produkty z řady stomického příslušenství máte používat ke konkrétním účelům.

V tomto letním čísle se opět věnujeme hlavně pohybu. Pohyb je pro nás všechny velmi důležitý a neměli bychom se mu vyhýbat ani v případě, že jsme nositeli stomie. Stomici si často myslí, že když mají stomii, neměli by se moc hýbat, aby si neublížili. Opak je pravdou. Na dalších stránkách se dočtete, jaký pohyb je pro vás vhodný, že se určitě nemusíte bát plavání či koupání se stomií, že je dobré chodit na procházky a vůbec nejlepší by bylo, kdybychom pravidelně cvičili.

S pohybem souvisí i naše tělesná hmotnost. Dočtete se, jak naše váha ovlivňuje i proces vyšití stomie, proč bychom si měli držet optimální váhu a jak jí můžeme dosáhnout.

Celé číslo tedy věnujeme zdravému životnímu stylu, ke kterému bychom se měli všichni přiblížit, a já osobně mám k němu právě v létě vždy o trochu blíž ☺.

Přeji vám klidné čtení, krásné léto zalité sluncem a važme si každého naplno prožitého dne.

Jana Handlová

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

RADIM 1/2022
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
Alice Křepínská
Veronika Racsaková
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.

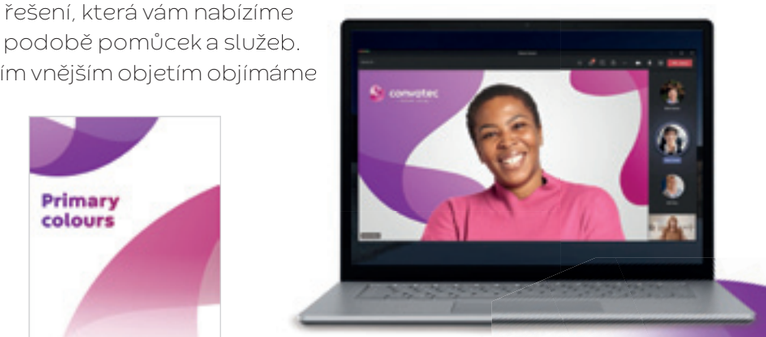
Convatec v novém kabátě

Občas si pořídíme nové oblečení, abychom si udělali radost, aby nám to slušelo a cítili jsme se dobře. Rčení zmiňuje konkrétně kabát a s určitou mírou nadsázky se dá říct, že společnost Convatec si právě takový nový kabát pořídila. Osobně si myslím, že je to kabát moderní, pozitivní a že nám opravdu sluší. Pojďme si teď podrobně říct, jak to s tím naším „překabátěním" vlastně je.

Zásadně jsme změnili logo – základní prvek a v souvislosti s tím celou firemní identitu. Sloupy jsme měli v logu odjakživa, to je pravda. Ale ty byly především symbolem naší bývalé mateřské společnosti Bristol-Myers Squibb, jejíž součástí jsme byli do roku 2008. Následně i Bristol-Myers Squibb změnil logo, a ani tato společnost už tyto sloupy ve svém logu nemá.

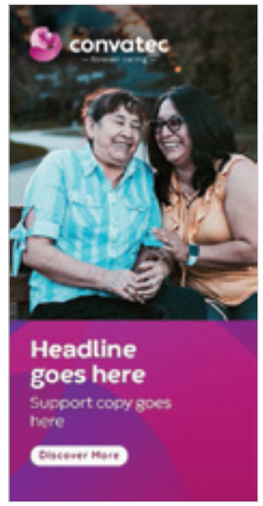
Naše nové logo mnohem více odráží to, co a pro koho děláme a jak a proč to děláme. Uprostřed grafického symbolu je kulička, symbolizující vás, stomiky, kteří jste vždy v centru dění. Vše co děláme, děláme pro vás. Kuličku „objímají" dva ornamenty. Ten vnitřní symbolizuje zdravotní profesionály, bez kterých bychom se neobešli a kteří se o vás i vaši stomii pečlivě starají. Vnější ornament symbolizuje naši společnost Convatec a řešení, která vám nabízíme v podobě pomůcek a služeb. Tím vnějším objetím objímáme nejen vás, stomiky, ale i zdravotní profesionály, kterým při společné péči podáváme pomocnou ruku a snažíme se pro ně dělat maximum.

Určitě také stojí za zopakování, co znamená název naší společnosti. Convatec je složenina dvou anglických slov – convalescence a technology. Tedy zotavení se a technologie. Zotavením míníme navrácení se zpět do běžného života po operaci. Zaměřujeme se na nové technologie a naším cílem je vyvíjet inovované pomůcky a služby, které vám tento návrat co nejvíce usnadní.



Součástí nového loga je i anglické heslo – forever caring. Anglické je proto, že jsme nadnárodní americká společnost. A co znamená? S hodně volným překladem bychom se dostali k našemu českému známému pomáhat nás baví 😀, ale když překlad trochu více zpřesníme, dozvíme se, že forever znamená „navždy" a caring znamená „péče, pečovat", zkrátka „věčné pečování" 😀. To je náš závazek a cíl, o který se dlouhodobě snažíme směrem k vám, našim váženým zákazníkům. Respektive toto je naše dlouhodobá vize, v níž žijeme a podle níž se chováme, a rozhodli jsme se dát ji najevo i tím, jak „vypadáme".

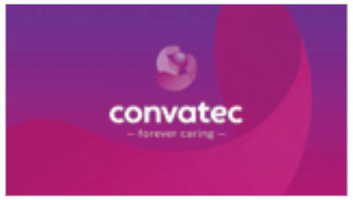
Změnou neprošlo, jak jsem zmínila v úvodu, jen samotné logo, ale prezentujeme se i v nových barvách, které lépe odrážejí naše poslání. Modrá je dobrá a celá řada společností působících v oblasti zdravotnictví ji používá stejně, jako jsme ji používali i my. Modrá působí důvěryhodně, je symbolem serióznosti, ale působí i trochu chladně, rezervovaně. My se však chladně necítíme a rozhodně od vás nechceme mít odstup. Naopak, snažíme se vám být co nejblíže a tom svědčí mnohá naše přátelství s vámi, stomiky i zdravotními profesionály. Proto přecházíme na nové barvy, od růžové po fialovou nebo barvu bordó. Tyto symbolizují vřelost, lidskost, lásku, ale také péči, vitalitu a sílu, kterou vám chceme díky naší péči dopřát. V tomto duchu je zpracován celý firemní vizuální styl, kterým se bude Convatec postupně prezentovat jak navenek, tak uvnitř společnosti.



Je to opravdu zcela nový kabát. A když se na závěr vrátím k té parafrázi, tak bych chtěla napsat, že jsme za něj moc rádi, protože se v něm cítíme dobře, možná ještě lépe než v tom předešlém, je nám v něm příjemně teplo a co hlavně, daleko více odráží naši osobnost, osobnost zaměstnanců společnosti Convatec.

Všechno je shrnuto ve zmíněném anglickém forever caring – pomáhat nás baví 😀.

At' se vám nový Convatec líbí stejně jako nám.



Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

Aktivita na rozdávání

JANU KURKOVU jsem poznala před několika lety takříkajíc virtuálně – prostřednictvím facebookové stránky, kterou založila a která se jmenuje NEmocný osud. Na této stránce Jana otevřeně sdílí své postřehy a zkušenosti se životem s ileostomií. Ale nemyslete si, nejedná se o stránku plnou stesků a nářků. Naopak, Jana – milovnice sportu, pohybu a akčních aktivit – dokazuje, že ani stomie ji od jejích koníčků nijak neodradí. A když jsem se s Janou vloni seznámila osobně, neboť stejně jako já působí v organizačním týmu sdružení stomiků České ILCO, rozhodla jsem se, že ji představím i čtenářům Radima.

Janko, kdy a jak jsi dospěla k rozhodnutí založit si FB stránku, která se týká tvojí stomie?

Bylo to asi půl roku po tom, co jsem se stala stomičkou, a to v okamžiku, kdy mě několik mladých stomiků žádalo o radu. Napsali mi, že se stomií už nikdy nevyjdou mezi lidi, že pro ně život skončil. Řekla jsem si, že nechci, aby toto mladí stomici zažívali, a rozhodla jsem se s nimi sdílet svoje zkušenosti, ukázat jim, jak vypadá život se stomií a co vše můžou dělat. Stomií přece život nekončí. Svoji FB stránku NEmocný osud beru jako své poslání. Když už jsem se stala stomičkou a jsem navíc komunikativní a empatický člověk, který se nestydí mluvit o citlivých věcech, bylo by škoda někomu nepomáhat. Na stránkách zveřejňuji fotky svých aktivit, třeba z plavání, ze sauny, závěsné akrobacie na šňůrách, posilovny a dalších. Bylo by ale chybou se domnívat, že takto cvičím a funguji každý den. Snažím se poukazovat na to, že toto jsou aktivity, které dělám, jen když je mi dobře, a že jsou ale i dny, které celé prospím. Jde o to, že se člověk nemá obávat života se stomií, ale také nemá na sebe klást velké nároky. To by mělo platit u zdravých jedinců, a u stomiků dvakrát tolik. Překvapuje mě, kolik pozitivních ohlasů mám i ze strany nestomiků, a jsem ráda, že v tomto směru dělám jakousi osvětu.

Jak vlastně došlo k tomu, že ses stala ileostomičkou?

V mých 23 letech mi byla diagnostikována Crohnova choroba. Nějaký čas jsem byla v remisi, ale po porodu druhého dítěte jsem se začala zhoršovat. Po absolvování biologické léčby se sice nemoc trochu zlepšila, ale po pár letech a po delším stresovém období v zaměstnání se mi začaly tvořit abscesy a píštěle. Byla mi tedy vyvedena dočasná stomie. Po roce se ukázalo, že můj svěrač je již nefunkční. Byl mi tedy odstraněn i s celým tlustým střevem. Tehdy jsem se stala stomičkou už napořád.

Pomohla stomie vyřešit tvoje zdravotní problémy, nebo stále musíš dodržovat léčbu?

Popravdě řečeno, byla jsem nesmírně ráda, že mi stomie zůstane už napořád. Šest let jsem totiž vůbec nežila… Byla jsem matka a manželka na baterky, které byly permanentně vybité, a pořád jsem řešila další a další zdravotní komplikace. Stomie mě vysvobodila a já se teď snažím dohnat to, co jsem zameškala. Jednou za 3 měsíce docházím na udržovací biologickou léčbu a zatím je vše v pořádku, tak doufám, že ještě nějakou dobu bude.

Jaké bylo tvoje zaměstnání předtím, než jsi onemocněla? A jaké byly tvoje koníčky?

Hned po studiu jsem pracovala jako přepážková pracovnice na poště a jako asistentka v autoškole. Měla jsem vždycky moc zájmů, ale nikdy jsem u ničeho dlouho nevydržela. Jezdila jsem na motorce a na kole, věnovala se horolezení, chodila na spinning, jógu i do juda. Pak jsem onemocněla a brzy se mi narodily děti. Po mateřské jsem pracovala jako asistentka personálního oddělení a v tomto období jsem se konečně našla. Oblíbila jsem si fitness a plavání a u toho jsem zůstala dodnes.

Kdo ti nejvíc pomohl zpočátku po založení stomie?

V podstatě mě podporovala celá rodina. Hlavně moje maminka a tchýně, které jsou navíc zdravotní sestry a rozdělily si péči o mě a o moje děti, když mi bylo špatně, ale úplně nejvíc můj úžasný muž. Kdyby stomii bral jako něco odpudivého, asi bych ti teď ani nedávala tento rozhovor. Stomii bere jako kosmetickou vadu a podporuje mě úplně ve všem, pro co se rozhodnu. Je velmi tolerantní a úžasný manžel a táta.

Stomie ti byla založena poté, co ses stala maminkou syna a dcerky. Jak na ni děti reagovaly a reagují?

Než jsem šla na operaci, tak jsem se jim snažila vysvětlit, jak budu „vypadat", až se vrátím domů. Přijali to, i když si to asi neuměli úplně představit. Vzpomínám, když jsem asi 2 měsíce po operaci překonala strach a vyrazila s nimi na bazén. Nejde ani popsat, kolik zábavy a smíchu jsme si užili. A když mi syn řekl, že jsem s pytlíkem lepší maminka, než jsem byla bez pytlíku, utvrdilo mě to v tom, že takto je to správně.

Proč ses rozhodla pracovat pro České ILCO a co konkrétně máš v ILCO na starosti?

Nejprve jsem se stala dobrovolníkem Českého ILCO, abych

convatec
— forever caring —

STOMICKÉ POMŮCKY DODÁME ZDARMA AŽ K VÁM DOMŮ

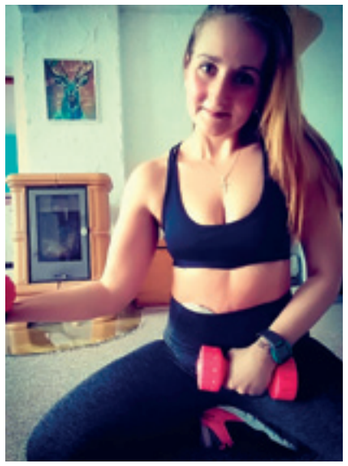
**Pro stomiky děláme vše.
Postaráme se o vás
od první objednávky
až po diskrétní doručení
pomůcek na vaši adresu.**

zásilková služba
800 321 222

Poukaz potvrzený lékařem zašlete poštou na adresu:
ConvaTec Česká republika s. r. o., Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1.

Můžete využít i možnosti poslat **ePoukaz**
buď na telefonní číslo **+420 778 778 770 jako sms,**
nebo využijte e-mailovou adresu **epoukaz@convatec.cz.**
Do 3 pracovních dnů po obdržení poukazu
v distribučním centru zboží připraví
a společnost DPD vám je doveze až domů v diskrétním obalu.

**Doručení zdarma – veškeré náklady
na poštovné a balné hradí společnost Convatec.
Chráníme vaše soukromí.**



mohla pomáhat novým stomikům. České ILCO mě pak oslovilo, jestli bych s nimi chtěla spolupracovat, a mně se moc zalíbila myšlenka, že mohu být užitečná ještě víc, takže jsem v srpnu 2021 nabídku přijala. Nyní mám v ILCO na starosti administrativu, úzce spolupracuji se stomickými sestřičkami, připravuji různé články o životě se stomií, přednáším na zdravotních školách nebo ve zdravotnických zařízeních a v rámci projektu „Ano, my můžeme" koordinuji dobrovolníky.

Jakým sportovním aktivitám se teď ráda věnuješ?

Momentálně se nejvíc těším na práci na zahradě. Pokud mi to moje artritida právě dovolí, můj ideální den vypadá tak, že jdu pěšky do fitka, kde si zacvičím, pak si ještě zaplavu a nakonec si dám saunu, nebo jdu s dcerou na kroužek vzdušné akrobacie. Když jsou horší dny, snažím se rozhýbat na rotopedu,

ujít alespoň 5 km svižnou chůzí nebo si zacvičím jógu. Adrenalinové sporty si vzhledem k tomu, že jsem matka, nemohu dovolit, tak jsem se alespoň naučila řídit traktor, to je adrenalin pro všechny. Také miluju šnorchlování a chtěla bych se naučit potápět. Mimo jiné ráda vypaluji do dřeva – technika pyrografie.

Milá Janko, tvoje energie a široký záběr různých fyzických aktivit je obdivuhodný. Přeju ti, aby ses i nadále mohla věnovat své rodině a svým akčním koníčkům, těším se na spolupráci v rámci Českého ILCO a děkuji ti mnohokrát za tento rozhovor.

Alice Křepínská
Zákaznický servis,
Convatec

Ilustrační foto

Stomik a strava

Věčné a nikdy nekončící téma

Bylo toho už hodně napsáno o tom, co by měl pacient s nově vyšitou stomií jíst a čemu by se měl naopak vyhýbat. Co když už ale má stomii několik měsíců či let, tělo se plně adaptovalo a začalo se mu dařit. A možná se mu začalo dařit trochu víc, než by bylo zdrávo a objevuje se nový problém, kterým je nadměrný váhový přírůstek.

Pokud pacient podstoupí operaci trávicího traktu, máme vždycky radost z každého deka navíc, které přibere. Ale i tento váhový přírůstek se může změnit v problém, pokud ho necháme přerůst v nadváhu. Může si však pacient se stomií vůbec dovolit dodržovat nějakou „hubnoucí" dietu?

Naším úkolem dnes bude vysvětlit si několik pojmů a třeba i vyvrátit několik mýtů, kterými se v dobré víře možná celý život řídíme.

Věděli jste například, že naše strava by se měla skládat největším podílem z tolik obávaných cukrů? A tento podíl by se neměl extrémně snižovat ani při nejpřísnějších redukčních dietách?!

A že hned další v pořadí za cukry jsou tuky a teprve potom bílkoviny? Tyhle hlavní složky naší stravy se dokážou velmi lišit svou kvalitou a přínosem, který pro náš organizmus mají, a proto je velmi důležité zajímat se o to, co jíme, a umět si v záplavě potravin správně vybrat.

Nebudeme tedy ztrácet čas a rovnou se podíváme na to, co by měl náš jídelníček obsahovat a čemu bychom se naopak měli vyhnout, pokud chceme zůstat fit.

Tak jak je to s tím jídelníčkem?

BÍLKOVINY

Potrava pro naše svaly, které je potřebují nejenom k růstu, ale i k regeneraci. Naše tělo potřebuje kvalitní zdroj bílkovin, aby mělo dostatek sil na to zotavit se po operaci, a my jsme mohli rehabilitovat, věnovat se svým koníčkům a pohybu. Bílkoviny se skládají z jednotlivých klubíček a řetízků aminokyselin. Ty nejkomplexnější a nejkvalitnější bílkoviny jsou tvořené esenciálními aminokyselinami. Ty si naše tělo nedokáže vytvořit samo, a proto je na nás, abychom mu je poskytli.

Pokud se budeme bavit o bílkovinách, tak si každý představí hlavně maso. Které je ale to nejkvalitnější? Bohužel to není pořádná flákotka, kterou si dáváme k nedělnímu obědu, a ani vepřo knedlo. Jsou to ryby, především ty mořské, jako je losos, tuňák, ale i makrela nebo pstruh. Nejde ani tak o to, že žijí v moři, ale o to, že se živí hlavně planktonem, díky kterému je pak jejich maso plné zdraví prospěšných látek. Pokud se vám ale do čerstvých ryb moc nechce a navíc namítnete, že jsou pro vás příliš drahé, abyste si je mohli dopřát několikrát do týdne, můžete sáhnout i po rybí konzervě. I v takto zpracovaném rybím mase je stále ještě dostatek živin, bílkovin,

a dokonce i vitamínu D, i když samozřejmě v trochu menším množství než v čerstvé rybě. Pokud si dopřejete třeba konzervu sardinek, které v sobě mají drobné kostičky, doplníte si navíc i vápník.

Možná vás to překvapí, ale další v řadě, co se kvality bílkovin týče, jsou kuřecí prsa. Teprve poté je to hovězí steak a až poté vepřové maso. Pokud ale masu moc neholdujete, nevadí. Důležité je nezapomínat na přísun bílkovin z jiných zdrojů. Úplným „Ferarri" mezi všemi bílkovinami jsou ty ve vaječném bílku. Dalším velmi kvalitním zdrojem je mléko, a pokud i to je na vás moc živočišné a raději byste něco víc rostlinného, tak se určitě pusťte do sóji.

Jestliže hledáte kvalitní svačinu, není nic snazšího než si doma vyrobit koktejl z vašeho oblíbeného ovoce, mléka a přidat jednu až dvě lžičky spiruliny. Jedná se o sinici, což nezní zrovna vábně, ale je to zároveň rostlina, která má v sobě nejvíc bílkovin ze všech rostlin na světě a jejích účinků využívají i kosmonauti americké NASA. A kolik bílkovin z celého denního příjmu si takovou svačinkou pokryjete? To si snadno spočítáte. Průměrně by měl člověk za den přijmout asi 1,5 g bílkovin na kilo své váhy, což nám u 60kilového člověka udělá 90 g bílkovin. Dvě lžičky spiruliny budou mít zhruba 14 g, k tomu můžete připočíst, že část bílkovin přijmete i z mléka, ze kterého jste si koktejl udělali. Navíc se bude jednat o svačinku, kterou si můžete vzít všude s sebou, a pokaždé může chutnat jinak podle toho, jaké ovoce nebo druh mléka použijete.

Jako se vším, tak ani s bílkovinami bychom to neměli přehánět. Pokud jich totiž máme ve stravě nadbytek, tělo s nimi musí nějak naložit. Buďto je vyloučí ven ledvinami, což nám bude ledviny z dlouhodobého hlediska přetěžovat, nebo si je uloží do tukových zásob a to rozhodně nechceme!

TUKY

Když už se bavíme o tukových zásobách, pojďme se na tuky podívat trochu blíž. Všeobecně jsou vnímány jako něco, čemu bychom se měli vyhýbat a co je nezdravé. Jsou nejbohatším zdrojem energie, ale zároveň mají v porovnání s cukry a bílkovinami nejmenší sytící schopnost. Jsou pro naše tělo nepostradatelné a to díky správnému vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích. Ve formě cholesterolu jsou přítomny v každé buňce lidského těla.

Obzvláště tady už opravdu záleží na tom, jaké tuky si vyberete a zařadíte do svého jídelníčku. Tuky se skládají z glycerolu a mastných kyselin. Ty se pak podle své struktury dále dělí na nenasycené mastné kyseliny, nasycené mastné kyseliny a transmastné kyseliny. A toto dělení nám pak určuje, o jak kvalitní tuk se jedná. Ty nejkvalitnější tuky, kterých se nemusíme bát, jsou složené z nenasycených mastných kyselin. Sem patří i omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, které si naše tělo neumí vytvořit samo a je tedy opět závislé na tom, zda mu je poskytneme. A v čem tyhle zdravé tuky nalezneme? Zase jsou to ty nepopulární ryby, nejspíš je tedy třeba pohled na ně přehodnotit a dát jim šanci. Takové rybí filátko zabalené spolu s máslem, cherry rajčátky a bylinkami do pečicího papíru a krátce pečené v troubě vám určitě pomůže změnit na ryby názor. A ještě se jedná o nenáročné jídlo,

které máte za pár minut na talíři. A když vám k tomu ještě řeknu, že se recept jmenuje „ryba v papilotě", budete si okamžitě připadat jako v Alcronu. Místo rajčátek můžete použít i jakoukoliv jinou zeleninu, kterou máte rádi a která bude díky tepelnému zpracování snadněji

stravitelná a přitom si zachová ještě spoustu vitamínů a prospěšných látek. Abych vás ale pořád jen nenutila do ryb, nenasycené mastné kyseliny naleznete také v ořeších, které si můžete dopřát i ve velmi populární formě ořechových másel a zdravě si tak zamlsat. A dále jsou také omega 3 a 6 mastné kyseliny obsažené v olivovém a řepkovém oleji, a pokud se ptáte, na čem smažit, tak je to právě řepkový olej. Má vysoký bod zakouření – až 230 °C a hodí se i do studené kuchyně, takže pokud se vám nechce utrácet za olej olivový, vystačíte si i s řepkovým.

Nasycené mastné kyseliny už tak zdravé nejsou. Obsažené jsou hlavně v živočišných tucích, ale i v tropických olejích, jako je například ten palmový nebo kokosový, který je mnohdy prezentován jako zdravý a doporučuje se i pro kosmetické účely, kde bychom se mu ale také měli spíše vyhnout.Obsažený je třeba i v ledových čokoládkách. Kokosový olej je totiž při běžné pokojové teplotě tuhý, v ústech nám ale začne pomalu tát a to vyvolá onen kouzelný chladivý efekt.

Nasycené mastné kyseliny jsou obsažené i v másle, tučném mase, sádle. To neznamená, že bychom se těmto věcem museli úplně vyhýbat, ale už bychom si měli dávat pozor na to, kolik takových potravin si za den dáme.

Tuky, kterým bychom se měli snažit vyhnout, jsou ty, které v sobě obsahují transmastné kyseliny. Pokud máme za den dovoleno přijmout 10 % nasycených mastných kyselin, těch transmastných je to jen 1 %. Mimo jiné jsou obsažené i v bachoru, což je jeden ze žaludků krávy, kde jsou proto, že jsou schopné rozpustit seno. A takové látky přece jíst nepotřebujete, tedy pokud nemáte rádi k obědu otýpku sena. Vznikají přepalováním tuků při smažení a fritování. Obsažené jsou také ve sladkém průmyslově vyráběném pečivu, croissantech, donutech a různých pochutinách s polevou, kde jsou často použité méně kvalitní tuky. Těmito polevami jsou většinou polité i müsli tyčinky, které si dáváme v dobré víře, že si dopřáváme něco zdravého. Neznamená to, že si už nikdy nemůžete dát ani hranolky, ale zajisté budou lepší doma upečené v troubě ze syrových brambor. Transmastné kyseliny se také ve velkém množství

dříve nacházely v margarínech. V současné době ale byly změněny technologické postupy a množství transmastných kyselin se v margarínech podařilo eliminovat na minimum. Není tedy příliš velký rozdíl, jestli si na chleba namažete máslo nebo nějakou rostlinou alternativu. Vždy bude ale rozhodně zdravější, pokud upřednostníte nějaký čerstvý sýr typu lučina.

CUKRY

A co cukry? Správně se jim říká sacharidy a skládají se z cukerných jednotek. Přestože se tak nějak podvědomě snažíme celý život velkému množství cukrů vyhýbat, jsou pro nás nesmírně důležité. Jsou totiž přímo palivem pro náš mozek. Proto když máme hlad, jsme protivní a bez nálady.

Ty nejjednodušší cukry se nazývají monosacharidy a mají v sobě pouze jednu cukernou jednotku. Sem patří fruktóza, což je cukr obsažený v ovoci, a také hroznový cukr, kterému se jinak říká glukóza nebo dextróza. Obzvláště ten je velmi často považován za zdravý, prodává se v lékárnách a evokuje obsah vitamínů. Je výborný v případě, že potřebujeme rychle přijmout energii, například po sportovním výkonu. Dokáže nám však pořádně zamávat s glykémií, a tak bychom to s ním neměli přehánět, nebo ho dokonce používat k běžnému slazení. Určitě byste se neměli vyhýbat ovoci, protože je v něm obsažený cukr. Kromě něj jsou v něm totiž obsažené daleko důležitější látky jako vláknina nebo vitamíny, bez kterých se naše tělo neobejde a které převyšují fakt, že se v ovoci vyskytuje pouze jednoduchý cukr. Měli byste ale řešit, jaké množství ovoce sníte a kolik dalších sladkých dobrůtek si během dne ještě dáte.

Dvě cukerné jednotky obsahují disacharidy. Do této skupiny sacharidů patří sacharóza neboli klasický bílý cukr a laktóza. Dále také třtinový a hnědý řepný cukr, které jsou často mylně zaměňovány za zdravější variantu slazení. A patří sem také překvapivě med, pokud si s ním tedy navíc ještě osladíte horký čaj, všechny jeho blahodárné účinky spálíte v horké vodě. Takže něž jako sladidlo bude med lepší namazan na kvasovém chlebu s máslem.

Z deseti cukerných jednotek se skládají oligosacharidy, které nalezneme v luštěninách. Právě ony mohou za nadýmání, kterým po čočce, hrachu a fazolích většina z nás trpí. Tomu lze předejít důsledným předmáčením trvajícím klidně i 24 hodin a následným slitím odstáté vody. Oligosacharidy jsou totiž rozpustné ve vodě a předmáčením jejich množství v luštěninách snížíme o polovinu, čímž napomůžeme tomu, že se nám budou lépe trávit. Ani se stomií se luštěninám úplně vyhýbat nemusíte. Určitě je třeba, abyste si jejich efekt vyzkoušeli na malém množství, a hlavní

je neopomenout zmíněné namáčení. Připravili byste se totiž o spoustu cenných látek jako je vitamín B, železo, fosfor, vápník, ale i o vlákninu a bílkoviny! Navíc nás luštěniny nasytí na delší čas, dají se použít i ve studené kuchyni k přípravě různých salátů, které si určitě oblíbíte stejně jako ryby.

Nejsložitější sacharidy nazýváme polysacharidy a mají v sobě více než deset cukerných jednotek. Tyto sacharidy jsou pro nás nejpřínosnější. Čím více cukerných jednotek, tím déle našemu tělu trvá tyto sacharidy rozštěpit a tím déle nás udrží tyto sacharidy syté. Tím jsme také odpověděli na otázku, proč je celozrnné pečivo lepší než to z obyčejné bílé mouky. Ani s celozrnným pečivem bychom to ale neměli přehánět a neměli bychom se bát dát si třeba obyčejný rohlík. Musíme také počítat s tím, že vše celozrnné má v sobě velké množství vlákniny, a čím víc vlákniny si dám, tím víc vody musím vypít. Jinak bude mít vláknina na naše střeva úplně opačný efekt, budeme se nadýmat a můžeme paradoxně trpět zácpou nebo křečemi. Do skupiny polysacharidů patří škrob, celulóza, pektin a inulin. Ty jsou kromě celozrnného pečiva obsažené také v bramborech, ořeších, semínkách, ovoci a zelenině.

Určitě vás napadla otázka, čím si tedy nejlépe osladit to kafíčko nebo čaj, který si dáváte o páté. A správná odpověď je čekankový sirup. Má dvakrát nižší energetickou hodnotu i glykemický index než obyčejný cukr. Navíc působí prebioticky, což znamená, že je zároveň potravou pro naše hodné střevní bacily. Pořád se ale jedná také o zdroj vlákniny, a jak jsme si to říkali s tou vlákninou? Čím víc vlákniny, tím větší nároky na pitný režim. Čekankový sirup není vhodný k pečení, úplně totiž změní konzistenci a vlastnosti těsta. Tam bychom měli klidně zůstat

u obyčejného cukru, ale spíše bychom se měli zamyslet nad jeho celkovým množství v daném receptu, především pokud výsledný dezert ještě polijeme polevou. Tu bychom měli volit spíše z kvalitní hořké čokolády.

Pozor na ostatní sirupy, jako je například ten agávový či javorový, ty už opět můžeme přirovnat k obyčejnému cukru.

A jak je to třeba se stévií a dalšími nízkokalorickými sladidly? V případě, že si dáme do úst cokoli sladkého, mozek dá signál, at'se tělo připraví na dávku cukru. Cukr, který je v té chvíli přítomný v krvi, se posune dál do buněk, aby uvolnil místo nové dávce. Ve chvíli, kdy ale žádné kalorie nepřijdou, tělo je zmatené, dostaví se stres a hypoglikémie a mozek si začne znovu říkat o něco dalšího sladkého, co mu dá okamžitý zdroj energie. My se pak točíme v začarovaném kruhu touhy po sladkém.

VITAMÍNY

Naprosto nepostradatelná složka stravy, na kterou bychom neměli zapomínat. Množství vitamínů ve stravě souvisí s její pestrostí. Nejsou žádné vitamíny, které by pro nás byly důležitější a které méně. Jak ale poznáme, že je náš jídelníček dostatečně

pestrý a obsahuje široké a dostatečné spektrum vitamínů? Představte si duhu a její barvy. Každá z nich by měla být v našem jídelníčku pravidelně zastoupena. A to i fialová a modrá! Takže třeba i lilek a borůvky. A které ovoce či zelenina má v sobě vitamínů nejvíce? Ta v bio kvalitě, obyčejná zelenina a ovoce z pultu nebo mražená? Možná budete překvapeni, ale vítězem se stává mražená. Na rozdíl od čerstvé je sklízena, až když je opravdu zralá, a je také velmi rychle zpracovaná a zamražená. Čerstvá zelenina či ovoce jsou často sklizeny předčasně a dozrávají cestou do obchodu v kamionech a skladech a ne na záhonku zalitým sluncem.

Jak je to s potravinovými doplňky s obsahem vitamínů? Pokud váš talíř pravidelně hraje všemi barvami, nejsou žádné další doplňky potřeba. Pokud víte, že máte někde dlouhodobé rezervy, není nic jednoduššího než vyrazit do lékárny.

DIETA ANO ČI NE?

Ani pokud se snažíme o redukci váhy, neměli bychom se trápit a neustále si něco odříkávat nebo se pak cítit provinile za to, že jsme si v té cukrárně zase zahřešili. Dejte si to, na co máte chuť, ale zamyslete se nad množstvím a kvalitou potraviny, kterou si zrovna dopřáváte. Pokud chcete nějaké to kilo shodit, je důležitý takzvaný kalorický deficit. Musíme toho prostě za den sníst méně, než jsme spotřebovali pohybem. Najděte si nějaký druh pohybové aktivity, které se budete pravidelně věnovat. Nemusíte zrovna běhat maraton nebo zvedat dvousetkilové činky (z toho byste si tak akorát udělali parastomální kýlu), ale plavte, choďte na procházky, jezděte na kole nebo opečovávejte zahrádku. Důležitá je pravidelnost. Ale pozor, i na lenošení potřebujeme energii a i ve spánku naše tělo spaluje kalorie. Je tedy špatně hladovět, šidíme tak sami sebe a svoje zdraví a to přece nechceme.

Samozřejmě je také důležité brát ohled na to, jaké potraviny vám dělají dobře a které si naopak musíte odpustit. Jak určitě víte, žádná konkrétní stomická dieta neexistuje! Krátce po operaci se musí organizmus adaptovat, zvyknout si na nové anatomické poměry, zahojit se. Ale s odstupem času je to jen o vás. O vyzkoušení jednotlivých potravin a postupné zařazení zpátky do jídelníčku. Časem určitě zjistíte, že se spoustě z nich vyhýbat nemusíte.

Ilustrační foto

A jaká je tedy moje rada na závěr tohoto článku? Nedržte dietu, ale najděte si svůj zdravý životní styl, který vám bude vyhovovat, a zapojte do něj celou vaši rodinu. Doufám, že jsem vám poskytla dostatek informací a že až příště vyrazíte do obchodu, budete vědět, co si do košíku můžete dát s čistým svědomím a co si tam naopak dáte jenom jednou za čas. Strava je náročné téma a my bychom se jí neměli nechat pohltit a stát se jejím otrokem. Tyhle řádky vlastně nevznikly jen pro vás, milí stomici, ale i pro vaše blízké. Není potřeba se distancovat od zbytku rodiny a vařit si dokola ta stejná jídla, zatímco ostatní si dopřejí, na co mají chuť. Udělejte si z jídla požitek. Udělejte si z jídla něco, na co se bude celá rodina těšit a co jí opět každý den spojí u rodinného stolu.

Taky vám vyhládlo? Tak si pojďme dát něco dobrého!

Veronika Racsaková
stomická staniční sestra,
Nemocnice svatého Kříže
Žižkov

Proč je důležité udržet si optimální hmotnost

Další článek o tom, kolik máme vážit? Rozhodně vám volbou příspěvků v aktuálním čísle našeho časopisu nechceme vnutit myšlenku, že nejpozději zítra musíte změnit svůj životní styl a začít neúnavně pracovat na své kondici a správných stravovacích návycích. I když... Někdy je možná potřeba trochu se zamyslet, jestli bychom pro naše tělo přece jenom nemohli udělat něco navíc. Naše tělo bychom měli mít rádi se všemi jeho nedokonalostmi. Takový stomický pacient by si ale svou optimální hmotnost měl přeci jenom trochu hlídat. Přílišný váhový přírůstek by mu totiž mohl přivodit i další komplikace než jen faldíky na bříšku.

ZMĚNA TĚLESNÉHO PROFILU

První věc, které si určitě na sobě všimnete, je ta, že si už nedopnete svoje oblíbené kalhoty a musíte si vyrazit do obchodu koupit nové. A asi se shodneme na tom, že není nic horšího než si vybírat nové oblečení a hledat takové, které nám konečně padne a bude nám pohodlné. Jenže to, co se stalo s vašimi kalhotami, se může stát i s vaším sáčkem! Stále vám sedí tak pohodlně, jako tomu bylo před pěti kily? Nebude náhodou potřeba zamyslet se nad výběrem lépe padnoucího sáčku a cestou do obchodu se ještě zastavit u své stomické sestry? Ona vás navíc určitě ráda uvidí.

Změna tělesného profilu vám také může zkomplikovat samotnou výměnu sáčku a to tím, že si prostě na svůj pytlík už neuvidíte. A to by přece byla škoda. Ale nezoufejte, výměnu v takovém případě zvládnete před zrcadlem, i když to bude chtít trochu cviku.

PROLAPS STOMIE

Něco, co pacienta dokáže pořádně vyděsit. Stomie vám najednou „vylézá" víc, než jste zvyklí a vleže se většinou zase vrací zpátky do původní pozice. Někdy už ale zůstává vyhřezlá ven a nejde ji vrátit zpátky. To, o jak závažný stav se jedná, souvisí s tím, o jak velký prolaps jde. Hrozí totiž uskřinutí střeva, což si žádá okamžitou lékařskou pomoc. Navíc nám takový prolaps může zkomplikovat samotnou výměnu sáčku a musíme také dávat velký pozor, aby nedocházelo k neustálému dráždění a drobným poraněním samotného střeva. Tento stav si můžete přivodit špatným cvičením, kdy neúměrně zatěžujete břišní svalstvo, zvedáním těžkých břemen, jako jsou třeba tašky s nákupem nebo manželka, kterou neustále nosíte na rukou 😀. Ale způsobovat ho může i obezita, kdy se změní poměry a tlaky v dutině břišní a dojde k vytlačení stomie nad úroveň břišní stěny.

RETRAKCE STOMIE

Jedná se o opačný problém, kdy dojde k zapadnutí stomie pod úroveň kůže. V takovém případě se může často objevovat podtékání a je nutné doplnit pod stomický sáček vkládací kroužky či stomickou pastu nebo vyměnit plochý sáček za konvexní. Někdy si tento stav žádá použití všech zmíněných pomůcek. Zapadlá stomie opravdu může způsobit velké komplikace ve výměně sáčku, a proto byste se měli poradit se svou stomickou sestřičkou dříve, než se objeví další komplikace způsobené podtékáním, jako je třeba podráždění v okolí vývodu nebo macerace kůže.

PARASTOMÁLNÍ KÝLA

A v neposlední řadě tu máme i vznik parastomální kýly, které se chceme rozhodně všichni vyhnout. Vlivem zvýšení hmotnosti v kombinaci se špatnými pohybovými návyky se nám může objevit kýla v místě stomie a ta nám dokáže vykouzlit pěkně hluboké vrásky na čele. Opět se nám začne komplikovat výměna sáčku a možná bude nutná změna celého portfolia vašich stomických pomůcek. A ještě vám taková parastomální kýla doplní šatník o něco, co se jmenuje stomický kýlní pás.

Udržet si optimální hmotnost tedy není jen estetická záležitost, také otázka zdraví. Abychom zůstali fit, cítili se dobře ve svém těle a neomezovaly nás komplikace, které se mohou v souvislosti s nadváhou objevit, je třeba svou váhu hlídat. Tím, že se budete snažit udržet si postavu „olympijského sportovce", neulevíte jen svému srdci, játrům nebo kloubům, ale i své stomii.

Veronika Racsaková
stomická staniční sestra,
Nemocnice svatého Kříže, Žižkov

Ilustrační foto

INTIMITA v životech stomiků

Jak se nás všech dotýká téma intimity? Zasahuje stomie do oblasti intimních vztahů? Co může stomasestra sdělit svým pacientům o intimitě?

Vztahy s ostatními lidmi se odlišují právě tím, jak důvěrně před nimi můžeme hovořit nebo vystupovat. Zdali můžeme být spontánní, upřímní, otevření, nakolik můžeme odkrýt své slabiny, aniž bychom se báli zranění nebo zneužití svých nedostatků. Bariérou při budování vztahů je především strach. A má ho někdy každý. Všichni můžeme mít obavy, jak nás druzí přijmou, jestli jsme hodni jejich pozornosti. Anebo jsme dokonce zažili odmítnutí nebo negativní reakci či výsměch. Jenže strach je prostředníkem izolace, skrývání se a omezení, které rád vytváří a žije z něho.

„Život začíná tam, kde končí strach." Osho

Konstrukce vývodu je náročnou situací, kterou můžeme překonat pomocí humoru, statečnosti, odhodlanosti, pečlivosti, zkrátka pomocí všech pozitivních vlastností, kterých si na nás cení ostatní a které nás posouvají životem kupředu. Naši přátelé a blízcí, ti skuteční přátelé, nepovažují změnu fyzického stavu za naši chybu nebo vadu, která by byla překážkou pro pokračování vztahů či důvodem k přerušení kontaktů. Naopak, ti správní lidé zůstávají anebo se někdy i do našeho života navracejí. Nová životní etapa může dát příležitost pro vznik nečekaných přátelství a vztahů. A ty nekvalitní vztahy není nutno dlouho oplakávat. Ale ruku na srdce, přece mnohem snadněji se to píše, než skutečně prožívá. Další téměř odbornou disciplínou je i komunikace. Dokážeme jasně a konkrétně formulovat svá přání, nebo si myslíme, že správní lidé umí přečíst naše myšlenky?! Dohlédnou skrze naši duši až do hloubi a odkryjí důvody našich postojů a chování?

Vytvoření vývodu není jediným stresujícím faktorem, kdy hledáme ztracenou rovnováhu. Může se dokonce stát, že si díky velkým otřesům v našem zdraví uvědomíme, že jsme zapomněli na vlastní potřeby a harmonie je dávno pryč, zastřená nadměrnou prací, nedostatkem vlastní radosti a sebeúcty. Stydíme se i sami před sebou, neradi se díváme na vlastní tělo a nevěnujeme mu náležitou pé-

Ilustrační foto

či, hodnotíme ho jako méněcenné, málo krásné. Málokdy za jizvami a šrámy vidíme i úspěchy a cestu, kterou jsme ušli a na kterou můžeme být hrdí. Znáte písničku Ewy Farné Tělo?

Setkávám se často se stomiky, kteří po určitém čase harmonii našli a věnují svému tělu náležitou péči. Jejich slabinou není část těla s vývodem, naopak. Když je pokožka u stomie opečovaná, a proto i zdravá, vím, že nejtěžší začátky adaptace mají za sebou. Některým lidem zpočátku právě strach může zabraňovat se o sebe postarat. Sami k sobě mají důvěru a sami zažívají intimitu, např. až když své stomii dají jméno a vytvoří si s ní vztah. Zvládnutím ověřených postupů v péči o vývod tedy život začíná. Nový návyk dennodenní péče o vývod můžeme přirovnat k péči o chrup, vlasy, nehty apod. s cílem cítit se svěže. Zní to jako reklama? Upoutávka, jak nerezignovat na každý den, který můžeme aktivně prožít podle svých představ. Epidemie covidu nám připomněla, že se chceme líbit a pečovat o sebe, humoristické obrázky zobrazující chůzi na podpatcích s taškou plnou odpadků a ve svátečních šatech jsou toho důkazem.

Ilustrační foto

Hoďme se do „gala" jen tak, pro sebe.

Samotná intimita má více forem, zmínila jsem přátelství, a tak se nikdo nediví, že sexuální nebo tělesná sféra je jen jednou z nich. Avšak neméně důležitá. Po období rekonvalescence z náročné léčby, kdy se lidé soustředí na obnovu sil, přichází i čas touhy po životě spojeném s doteky a fyzickou blízkostí. Nezřídka poslouží ženám i mužům k dobrému pocitu vkusné oblečení, doplňky, šátky, klobouky, šperky, účesy a úprava vousů anebo ke svádění spodní prádlo, které odhalí i zahalí ty správné partie. Přípravu člověk nikdy nesmí zanedbat, i kdyby stomii neměl ☺. Součástí přípravy může být i pomoc odborníků. Někomu stačí rada stomasestry při výběru vhodné stomické pomůcky nebo doplňkového příslušenství, někteří lidé potřebují vyřešit potíže se svým urologem či gynekologem nebo překonat starosti prostřednictvím párové partnerské psychoterapie. Vždyť stomie není jedinou bolestí a starostí. Může se jednat třeba o předsudky, o nichž Albert Einstein použil přirovnání, že je mnohem snazší rozbít atom než zničit předsudky.

Dělejme si drobné radosti a mějme rádi sami sebe. Dělejme také to, co máme rádi, to může být naše každodenní příležitost pro malý i velký zázrak intimity.

Mgr. Veronika Zachová
stomasestra,
Všeobecná FN

Ilustrační foto

Jak tělesná hmotnost ovlivňuje vyšití stomie

Ovlivňuje tělesná hmotnost vlastní konstrukci střevního vývodu a dále i život se stomií? Pokusíme se dnes na tuto otázku odpovědět.

Na první pohled se zdá, že je vše jasné. Často slyšíme, že obezita je pandemií 21. století. Že spolu s alkoholismem a kouřením patří mezi největší rizika negativně ovlivňující zdravotní stav populace. Podle údajů Světové zdravotnické organizace trpí nadváhou více než 50 % evropské populace, podle údajů Státního zdravotního ústavu trpí v Česku nadváhou více než 50 % obyvatel, přímo obezitou pak 25 % žen a 22 % mužů. Nezpochybnitelným faktem je i úzká souvislost s kardiovaskulárními onemocněními, mozkovými příhodami a nádorovým onemocněním.

Obezita je samozřejmě zvýšeným rizikem i pro technické provedení operačních zákroků napříč odbornostmi. Je zjevné, že se s větší technickou náročností musí vypořádat chirurg při onkologických břišních operacích stejně jako traumatolog například při zlomenině krčku stehenní kosti.

Stav tělesné hmotnosti monitoruje nejlépe a nejčastěji BMI (body mass index). Ten stanovuje rozmezí hodnot určujících celou škálu stavů od podvýživy přes normu, nadváhu až po morbidní obezitu. Ani tento index však není univerzální, jeho hodnoty jsou nepřesné například u dětí nebo sportovců. Jak moc tedy BMI, potažmo tělesná hmotnost ovlivňuje vlastní vyšití stomie nebo dále její fungování se všemi možnými pozdními komplikacemi? Obávám se, že stejně jako u dalších diskutovaných témat v našem okénku, dojdeme i dnes k závěru, že univerzální pravda není, protože každý pacient je originál. Proto i vliv tělesné hmotnosti u každého jednotlivce je vysoce individuální. Do hry totiž vstupuje příliš mnoho dalších faktorů, které při vlastní konstrukci stomie i následné péči o ni hrají určující roli. U pacientů s vysokým BMI hrají při konstrukci stomie nejdůležitější roli charakter základního onemocnění, předchozí proběhlé operace, typ obezity a konfigurace břišní stěny.

Velký nádor, srůsty po předchozích operacích, proběhlý zánět pobřišnice, obecně hnisání v dutině břišní. To vše jsou stavy, které změní poměry v dutině břišní natolik, že ideální vyšití střevního vývodu v ideálním místě prakticky není možné. Jizvy na břiše a srůsty nebo přímo zkrácení střev po předchozích operacích jsou rovněž stavy, které výsledný charakter stomie přímo determinují. Vrstva podkožního tuku a kožní záhyby jsou dalšími faktory, ke kterým musí zkušený chirurg zběhlý v kolorektální chirurgii přihlédnout, pokud chce dosáhnout co nejlepšího výsledného stavu. Zde hraje roli i typ obezity. Mužský typ „jablko" je vzhledem k většímu množství nitrobřišního tuku při vyšití vývodu výhodnější, poměry břišní stěny jsou pro stomii příhodnější než u ženského typu „hruška" s vysokým procentem tuku v oblasti hýždí, kyčlí a stěny břišní. V případech množství kožních záhybů a menší plochy pro ideální umístění vývodu bývá v kombinaci s často kratším závěsem vyváděného střeva výzvou i pro zkušeného chirurga.

BMI = tělesná váha (kg) / tělesná výška na druhou (m).

Vlastním vyšitím stomie však potíže u obézních pacientů nekončí. Častá následná onkologická léčba s kolísáním hmotnosti a další průběh života se stomií je při vyšším BMI evidentně zatížen i vyšším procentem pozdních komplikací, hlavně parastomálních kýl. I jejich korekce, dnes velmi častá, pak bývá spojena s vyšší technickou náročností a komplikovaným hojením.

Pacienti s nízkou tělesnou hmotností, s nízkým BMI, často podvyživení, s pokročilým nádorovým onemocněním anebo již před nemocí astenického habitu bývají také z pohledu operujícího chirurga poměrně „složití". Pokud jsou navíc po předchozích operacích v dutině břišní, nelze se často ani při nejlepší vůli vyvarovat problémům se správnou lokalizací vývodu tak, aby přiložená pomůcka dobře držela a nepodtékala. I u nich může dojít ke kýlám, stenózám a retrakci. Právě tito pacienti jsou často pooperačně natolik zlepšeni, že zvýšený příjem potravy nakonec rezultuje k nárůstu hmotnosti a změně poměrů i v oblasti stomie. Potenciální výhoda se poté paradoxně mění v nevýhodu.

Nejlépe se šije stomie u pacienta s prvotním výkonem na ideálně anatomicky utvářeném střevu, s pevnou břišní stěnou s přiměřenou tloušťkou podkožního tuku a předpokladem minimálního pooperačního kolísání tělesné hmotnosti. Tak to ale většinou opravdu není. Vracíme se k tomu, o čem píšeme, mluvíme, diskutujeme stále dokola.

Každý je originál, tudíž je ke každému přistupováno individuálně. Proto je v chirurgii střevních vývodů tak důležitá role zkušeného, zručného, empatického chirurga se schopností improvizace a individualizace. Vlastně nic nového.

MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA
Chirurgické oddělení,
Městská nemocnice Ostrava

Nová fáze cvičebního programu
S Radimem v kondici

me+ recovery pro každého

Get Ready [připravte se!]

Tak tohle musím teda rozdýchat! To je věta, kterou obrazně používáme, ale málokdy si na ni vzpomeneme, když se nám opravdu hodí. Prokázalo se, že správné dýchání a dechová cvičení doplňují a významně podporují rehabilitaci po břišních operacích a zlepšují tak její výsledky a urychlují proces hojení. Z těchto důvodů společnost Convatec rozšiřuje pohybový program me+ recovery (S Radimem v kondici), šitý přímo na míru stomikům, o novou část „Get Ready", což můžeme přeložit jako připravte se.

Get Ready sestává ze **dvou jednoduchých technik,** jež lze provádět i krátce po komplikovaných operacích, po kterých je pohyb významně omezen. Nezáleží na věku, aktuální kondici ani na tom, jestli byla diagnostikována kýla. **S Get Ready lze začít kdykoliv a má přínos pro každého.**

První technikou je **vědomé brániční dýchání.** Bránice, společně s pánevním dnem a příčnými břišními svaly, tvoří tzv. hluboký stabilizační systém. Jednotlivé části jsou vzájemně propojeny a ovlivňují se. Při zvládnutém bráničním dýchání se tedy posilují přesně ty části těla, které bývají po břišních operacích typicky oslabené. Jednak samotnou operací a následně pak i tím, že je pacienti úmyslně nezapojují kvůli nepohodlí nebo obavám z bolesti. **Tato technika tedy poskytuje ideální základy pro další cvičení a rehabilitaci.** A všechny cviky jsou mnohem více efektivní, pokud se při nich správně dýchá. Navíc tyto cviky lze provádět vleže, vsedě i vestoje – nezáleží tedy na mých pohybových schopnostech. **Brániční dýchání také pomáhá ulevovat od stresu a bolesti.** Klinické testy naznačují, že nesprávné dýchání může souviset se vznikem parastomální kýly. Díky bráničnímu dýchání se lze naučit vědomě ovládat nitrobřišní tlak a získat zásadně větší kontrolu nad středem těla, což vede k **významnému snížení rizika kýly.**

Zapojení střední části těla navazuje na předcházející techniku a dále prohlubuje její účinky. Jde o jemný rehabilitační cvik zaměřený na příčný břišní sval. Pomáhá se znovu „napojit" na své svaly a naučit se je opět vědomě ovládat. Lze ho tedy jednoduše zařadit do každodenní rutiny a provádět například ráno v posteli, během umývání nádobí nebo na pohovce při sledování televize.

Nedávné studie a praxe Sarah Russelové, jedné ze zakládajících osobností programu me+ recovery (S Radimem v kondici), ukazují, že provádění a **zvládnutí obou technik ulehčuje pochopení dalších cviků.** V ideálním případě by tedy měly rehabilitaci předcházet.

S **Get Ready lze začít kdykoliv.** Okamžitě po operaci zlepší brániční dýchání krevní oběh, čímž sníží riziko embolie nebo infekce. Zapojení středu těla urychlí proces mobilizace a tím i propuštění z nemocnice. Dohromady zlepšují spánek a snižují výskyt úzkostí. Všechny tyto výhody lze pravidelným praktikováním získat, i pokud začnu cvičit s odstupem několika let od operace. **Get Ready není pouze pro hospitalizované pacienty.** I zkušeným stomikům doporučuji před nastartováním cvičebního programu začít právě těmito technikami.

Přestože hlavním cílem posilování hlubokého stabilizačního systému je v prvé řadě prevence vzniku kýly, i po její diagnóze není nic ztraceno. Správné dýchání, postura a aktivace středu těla **může zabránit, aby se kýla zvětšila** nebo se stala problematickou.

1. Vědomé brániční dýchání

- Lehněte si na záda s pokrčenými koleny nebo si sedněte na židli či okraj postele.
- Dlaněmi obejměte spodní žebra a uvolněte se.
- Jemně, ale hluboce se nadechněte nosem a počítejte u toho do čtyř. Měli byste cítit, jak se rozpínají žebra do stran, jako kdyby se otevíral deštník. Dlaně se od sebe vzdalují.
- Poté jemně a pomalu vydechujte ústy a opět počítejte do čtyř. Měli byste cítit, jak se vaše žebra „zavírají" a stahují, jako když se deštník zatahuje. Dlaně se k sobě přibližují.
- V průběhu nezadržujte dech. Opakujte 5 až 6krát.

- **TIP:** Měli byste cítit, jak vám vzduch roztahuje plíce a hrudní koš do stran, spíše než aby se zvedal hrudník nebo břicho. Ramena nechte po celou dobu volná.
- Provádějte tak často, jak si přejete.

2. Zapojení středu těla

- Lehněte si na bok nebo na záda, nohy pokrčte. Cvik můžete provádět v posteli i na zemi. Pro větší pohodlí si lze pod kolena umístit polštář.
- Položte si dlaň na břicho a uvolněte se. Uvolněte ramena, břicho, žebra a krk. Představte si, že máte kolem boků pásek.
- Jemně se nadechněte nosem. Ucítíte, jak břicho změkne a stoupá pod dlaní. Nijak ho rukou nestlačujte.
- Jemně vydechněte ústy a ke konci výdechu zatněte břišní svaly. Představte si, že pomyslný pásek kolem boků utahujete.
- Chvilku držte svaly zatnuté a potom se úplně uvolněte.

- **TIP:** Cílem není břicho vtáhnout, ale zatnout a obnovit se svaly spojení. Můžete cítit, jak se zároveň vtahuje pánevní dno.
- Zpočátku opakujte 2 až 3krát. Až zesílíte, navyšte počet opakování na 5 až 6 a prodlužte dobu, po kterou zatínáte svaly. Po nějaké době byste měli být schopni držet kontrakci na pět nádechů a výdechů.
- Tento cvik lze provádět i vsedě a vestoje. Doporučujeme ovšem nejdřív zvládnout provedení vleže, které je nejsnazší.

LASTRONA

Pečujeme
o pacienty
se stomií

Bezplatná konzultační a ošetřovatelská služba.

Nabízíme vám:

- konzultaci s velmi zkušenou sestrou ve vašem domácím prostředí,
- pomůžeme vám s ošetřováním stomie, doporučíme tipy a triky, jak ošetřování zvládnout co nejlépe,
- budeme za vás hlídat limity stomických pomůcek, abyste jich vždy měli dost a zároveň limity nepřekročili,
- můžeme vám pomůcky dovážet domů,
- poskytneme případně i konzultaci vašemu praktickému lékaři, jak předepisovat stomické pomůcky,
- zajištění preskripce stomických pomůcek včetně jejich diskrétního doručení až domů,
- působíme v celé ČR,
- rovněž se o vás postaráme v našich stomických centrech v Praze a Plzni.

Stomické centrum Praha

Chirurgie Barrandov s.r.o.
Krškova 807/21
152 00 Praha 5

Stomické centrum Plzeň

Chirurgie Skvrňany s.r.o.
Terezie Brzkové 15
318 00 Plzeň

Volejte zdarma **Stomalinku®**

Domluvíme vám schůzku s vaší budoucí stomasestrou.

Stomalinka®
convatec
800 122 111
pro volajícího zdarma

Stomií život nekončí!

www.lastrona.cz

Při prvním provádění cviků je běžné cítit svalovou slabost či ztuhlost. Ta časem a s pravidelným opakováním odezní. Při výraznějších nepříjemných pocitech během a bezprostředně po cvičení odložte další pokus o několik dní později. Pokud obtíže přetrvávají, zkonzultujte je se stomickou sestrou. Get Ready připraví vaše svaly na všechny běžné činnosti, které k životu patří – zvedání a přenášení věcí nebo kýchání či smích. Nenechte si vzít úsměv ze rtů a zkuste tyto techniky ještě dnes!

Začněte se aktivně hýbat a cvičit. Pokud nechcete cvičit sami, můžete se připojit ke mně a k ostatním stomikům na našich pravidelných měsíčních online lekcích S Radimem v kondici.

Těším se na vás.

Bc. Anna Kulhánková
Zákaznický servis,
Convatec

ePoukaz je na světě

Letošní 1. květen nebyl jen dnem lásky, ale i dnem, kdy se spustil systém elektronické preskripce poukazů, takzvaný ePoukaz. Určitě nemusíte mít z ePoukazu obavy. Celý systém je velice podobný systému pro předpis léčiv eRecept, se kterým již většina z vás má určitě zkušenosti. Dá se říci, že ePoukaz je vlastně mladší sourozenec eReceptu.

Stejně jako u eReceptu i ePoukaz provozuje Statní ústav pro kontrolu léčiv (SÚKL). Využívání systému ePoukazu není nyní povinné, souběžně i nadále běží i běžný papírový poukaz, který se používal doposud. Prozatím není určený žádný termín, kdy by měl papírový poukaz skončit.

Neurčí-li předepisující lékař jinak, je platnost ePoukazu stejně jako u papírového poukazu 30 dnů, během kterých můžete ePoukaz uplatnit.

Jak ePoukaz funguje

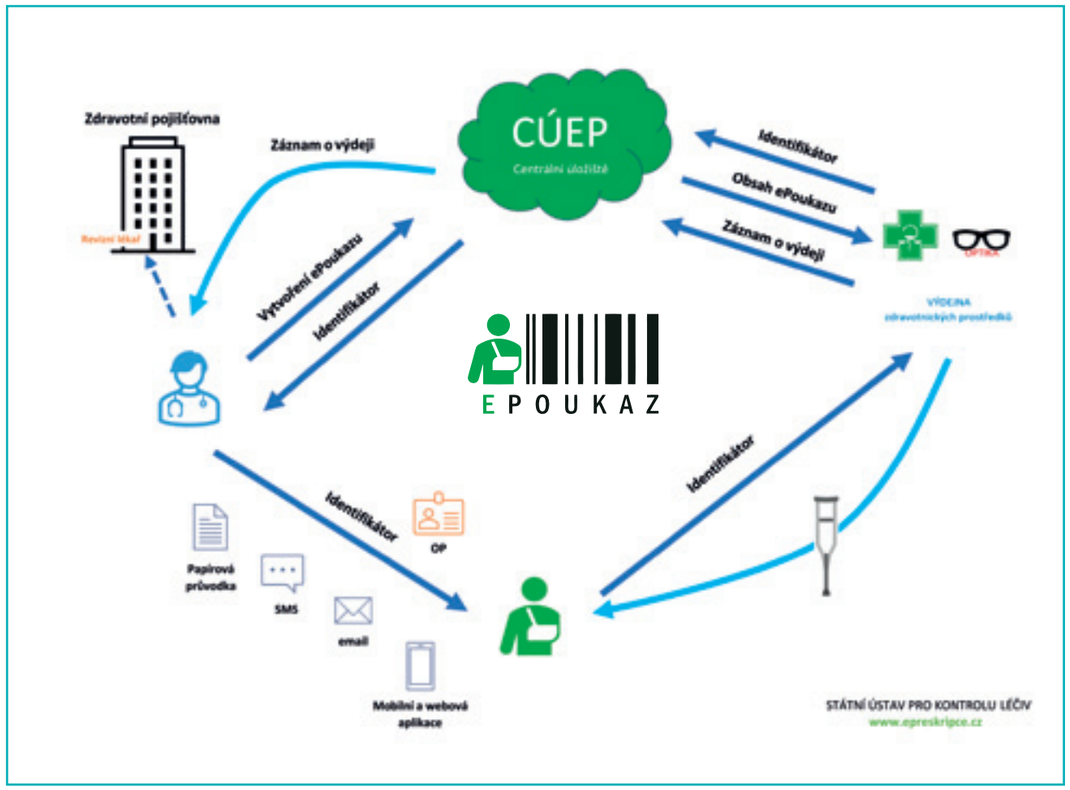
Předepisující lékař v počítači vystaví elektronický poukaz na vámi používanou pomůcku. Poukazu bude přidělen unikátní devítimístný kód a bude uložen do centrálního úložiště elektronických poukazů.

Lékař vám ePoukaz může předat následujícími způsoby:

- Vytištěním papírové průvodky (u eReceptu to je nejčastější způsob).
- Zasláním e-mailu na adresu pacienta.
- Zasláním SMS na mobil pacienta.
- Předáním prostřednictvím aplikace v chytrém mobilním telefonu či jiném elektronickém zařízení pacienta, např. tabletu s internetovým připojením.

Na základě takto vystaveného ePoukazu si můžete své pomůcky vyzvednout stejně, jak jste doposud zvyklí, tj. ve výdejně, prostřednictvím zásilkové služby nebo prostřednictvím sestřičky z Lastrony.

Ve výdejně ukážete obsluze jednu z výše uvedených forem ePoukazu, které obsahují unikátní



identifikátor. Výdejce si načte potřebné informace z centrálního úložiště elektronických poukazů a vydá vám příslušné pomůcky. Výdejce zároveň zaznamená výdej ePoukazu v centrálním úložišti elektronických poukazů.

V případě, že využíváte zásilkovou službu, postupujte u ePoukazu následovně:

- Papírová průvodka – zasílejte stejně, jak jste zvyklí u papírového poukazu na adresu: Convatec, Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1
- Zasláním e-mailu – zasílejte na e-mail epoukaz@convatec.cz
- Zasláním SMS – pro SMS zprávu použijte telefonní číslo +420 778 778 770

Convatec je připraven zpracovat všechny formy ePoukazu a pomůcky vám zaslat až k vám domů.

ePoukaz přináší řadu výhod. Například lékař vám může ePoukaz zaslat na dálku přímo na váš telefon či e-mail a vy jej následně přeposlete k vyřízení na zásilkovou službu. Tím dojde k výraznému urychlení celého procesu doručení pomůcek až k vám domů.

Věřím, že se nového sourozence z rodiny elektronických nástrojů českého zdravotnictví naučíte rychle a bezproblémově používat.

V případě jakýchkoliv dotazů se neváhejte obrátit na **bezplatnou Stomalinku® Convatec 800 122 111.**

Ing. Marek Dohnal
Agentura domácí péče Lastrona

NEVÁHEJTE
Stomalinka®
convatec
800 122 111
pro volajícího zdarma
ZAVOLEJTE

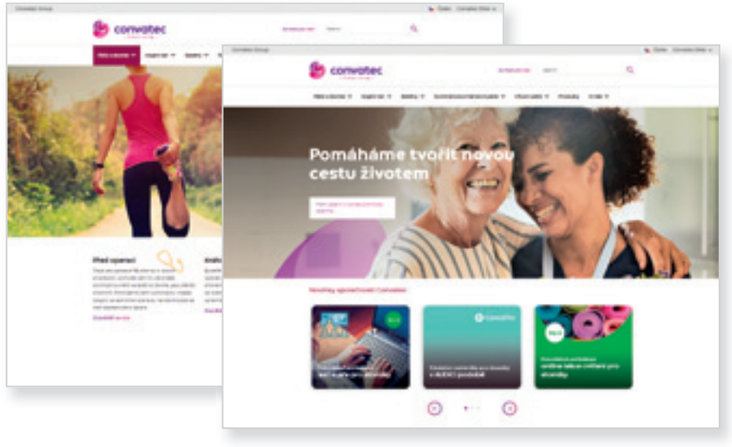
5+1 důvodů, proč se vyplatí být online

Online svět zasahuje do našich životů stále více, to určitě vnímáme všichni. A jak to tak bývá, vše má svá pozitiva i negativa. Když jste venku a rozhlédnete se po ulici, mnoho lidí má v ruce telefon, v uších sluchátka nevnímajíc okolní svět. Kolikrát přemýšlím, o čem si tak asi čtou, co je zajímá. Těžko říct, nezbývá než doufat, že obsahem jejich hledáčku jsou relevantní, užitečné a obohacující informace. Zvlášť u mladší generace, která v podstatě vyrůstá na sociálních sítích a největší vliv na jejich rozvoj již nemají knihy, ale právě sociální sítě a internet obecně.

A jak se snažíme zhodnotit sílu internetu a online světa my v Convatecu? Maximálně edukačně a informativně směrem k vám, stomikům. Máme vám toho tolik co říct a chceme, aby se veškeré důležité informace dostaly k vám všem, a to v co nejkratší době. Proč se tedy vyplatí býti online?

1. Webové stránky

Na webových stránkách **www.convatec.cz** naleznete vše, co potřebujete. Přehledně, stručně, jasně. Neustále přemýšlíme o tom, jaké informace, jakožto stomici, potřebujete. Ať už jste krátce po operaci, anebo máte stomii několik let. Inspirací nám jsou především vaše dotazy na **Stomalince®** či na webinářích. Na www.convatec.cz nalenete komplexní informace o stomických pomůckách a o příslušenství. A jak správně produkty používat a jak postupovat při výměně pomůcky? I tyto důležité informace zde naleznete. Kromě toho nabízíme spoustu užitečných tipů o pohybu se stomií, cestování, intimním životě, ale i o zanoření stomie, pozvánky na veškeré webináře, o kterých se v tomto článku ještě zmíním. K dispozici jsou na webových stránkách i veškeré edukační brožury.



convatec.cz

2. Webináře

Už jste o nich slyšeli? Když začala koronavirová pandemie, byli jsme nuceni zrušit všechna plánovaná **Setkání stomiků®.** Přemýšleli jsme, jak s vámi být i nadále v kontaktu, abyste nepřišli o žádné důležité informace a novinky. Začali jsme tedy pořádat pravidelné webináře na různá témata. Například jak ošetřovat stomii, nejčastější komplikace stomie a dotazy stomiků, stravování stomiků, stomie a intimní život a mnoho dalších. Že jste webináře neviděli a rádi byste si je zpětně pustili? Není to žádný problém!

webináře pro stomiky

Na webových stránkách www.convatec.cz se **můžete zpětně registrovat** na kterýkoliv webinář a z pohodlí domova si poslechnout užitečné informace. Teď přes léto si dáme od webinářů prázdninovou pauzu a opět je odstartujeme v září.

3. Online lekce cvičení pro stomiky

A abychom u těch počítačů a mobilů jen neseděli, rozhodli jsme se pořádat pravidelné online lekce cvičení **me+ recovery (S Radimem v kondici)**. Program byl vyvinut ve spolupráci lékařů, stomických sester, fyzioterapeutů a stomiků. Cviky jsou vhodné pro všechny, ať už jste krátce po operaci, anebo máte stomii již několik let. Jsou velmi jednoduché a účinné. Mimo jiné také pomáhají snížit riziko vzniku parastomální kýly, nejčastější komplikace stomiků. Tak co, půjdete do cvičení s námi? Pokud se vám nechce cvičit doma samotným, zapojte i vaši rodinu. Cvičit může skutečně každý. Veškeré pozvánky na lekce, ale i na edukační webináře najdete na webových stránkách www.convatec.cz, na facebookových stránkách Stomik Radim – Convatec anebo na instagramovém profilu stomikradim_convatec. **Pokud byste pozvánky chtěli dostávat pravidelně e-mailem, zavolejte nám svou e-mailovou adresu na bezplatnou Stomalinku® 800 122 111.**

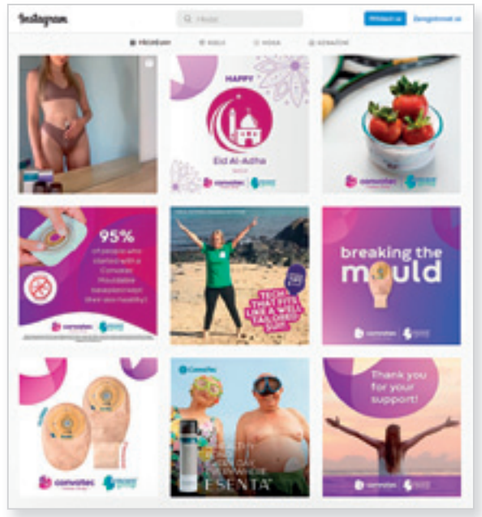
me+ recovery™

4. Jsme aktivní také na sociálních sítích! Navštivte facebookové stránky Stomik Radim Convatec a profil na Instagramu stomikradim_convatec.

Nesmíme zapomenout zmínit sociální sítě, na které pravidelně přispíváme. Jak zmiňuji výše, na facebookových stránkách a instagramovém profilu naleznete veškeré pozvánky na webináře a na online lekce cvičení. Naleznete na nich ale i mnohem více. Pravidelně zde sdílíme celou řadu článků o životě se stomií. Témata jsou rozmanitá. Věnujeme se například cestování, plavání se stomií, intimnímu životu a pohybu se stomií, nabízíme také informace o novinkách týkajících se produktů a jejich správného používání. Na sociálních sítích můžete i pravidelně soutěžit o užitečné ceny. Máme radost také z toho, že celá řada z vás navštěvuje naše stránky a navzájem mezi sebou komunikujete, dáváte si rady a podporujete se. Je to báječné. Přidejte se mezi nás ještě dnes!

www.facebook.com/stomikradim-convatec

@stomikradim_convatec



5. Edukační videa

Před časem jsme pro vás připravili edukační videa s aplikačními postupy všech našich pomůcek. Na **www.convatec.cz** anebo na **Youtube Convatec Česká republika** naleznete videa, ve kterých krok za krokem procházíme postup při výměně pomůcek a věnujeme se jak jednodílnému systému, tak dvoudílnému systému. Nechybí ani příslušenství a jeho správné použití. A pokud potřebujete názorně ukázat, jak používat tvarovatelné pomůcky, vystřihovatelné pomůcky, anebo konvexní či s harmonikovým kroužkem (dvoudílný systémem Natura®+), jste na správném místě. Kromě aplikačních postupů jsme připravili videa, která se věnují komplikacím stomie a tomu, jak je řešit. Chtěli byste si videa pustit? Stačí jen **načíst QR kód** (namířit foťák na mobilním telefonu na QR kód).

6. Audio brožury

A jako úplnou novinku vám představujeme audio brožury. Proč audio brožury? Protože jsme si vědomi, že například krátce po operaci může být velmi náročné a vyčerpávající přijímat veškeré informace a soustředit se na čtení. Proto nás napadlo, že ty nejdůležitější informace zpracujeme tak, abyste si je mohli v klidu poslechnout, bez namáhání. Věříme, že tuto formu oceníte i vy, kteří máte stomii již několik let. Audio nahrávky si můžete pustit například k vaření, úklidu, anebo zkrátka jen tak k odpočinku. Věnujeme se různým tématům, například jak si vybrat vhodnou stomickou pomůcku, vašim nejčastějším dotazům, stravování, pitnému režimu urostomiků, komplikacím stomie atd. Chtěli byste si nahrávky poslechnout? Navštivte **www.convatec.cz, Youtube Convatec Česká republika**, anebo **načtěte QR kód** (stačí namířit foťák na vašem mobilním telefonu na QR kód). Přejeme příjemný poslech.

Tak co myslíte, vyplatí se být online? Přidáte se k nám do tohoto světa plného informací? Moc se na vás těšíme ☺.

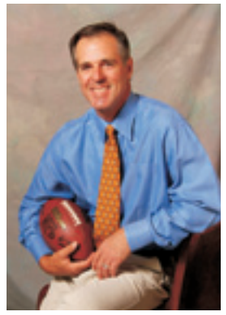
Mgr. Kateřina Opálková
Ostomy Digital marketing specialist, Convatec

Velké návraty® 2022

Po nucené covidové přestávce vám letos opět představujeme nové laureáty programu Velké návraty®. Pro ty z vás, kteří program Velké návraty® zatím neznají – jde o program, který vznikl v roce 1984 v USA. Zakladatelem programu je Rolf Benirschke, profesionální hráč amerického fotbalu, který se po založení stomie a nutné rekonvalescenci vrátil zpět do svého sportovního týmu.

Napadlo ho, že by svým příběhem mohl inspirovat další stomiky, protože stomie je pro hodně lidí zlomem, se kterým se ne všichni vyrovnávají snadno. A právě Rolf chtěl novým pacientům na svém příběhu ukázat, že po založení stomie je možné vrátit se zpět k normálnímu životu.

A tak vznikl program Velké návraty®, který má za cíl pomoci návratu člověka po operaci stomie k normálnímu životu prostřednictvím příkladů těch stomiků, kteří to zvládli a jsou tak ostatním inspirací. Stomici, kteří do programu přispějí svým příběhem, tak pomohou překonat počáteční obavy nových pacientů.



Rolf Benirschke

Představujeme vám letošní laureáty

Jana Ptáčková

Jana slaví letos půlkulaté výročí – stomii má už 45 let. Stomičkou se stala v době, kdy na trhu zcela chyběly moderní stomické pomůcky, a začátky tedy neměla vůbec jednoduché. Tehdejší sáčky měly lepicí plochu z obyčejné náplasti a byly bez filtru. Igelit propouštěl zápach a sáček se plnil plyny, které neměly kudy unikat. To bylo to největší omezení pro pobyt mezi lidmi. Když byla pokožka okolo stomie podrážděná (zvláště v teplém počasí se sáček obtížně a často dost bolestivě strhával) nebo když nehrozil únik stolice, byl k dispozici tzv. francouzský pás: igelitový sáček upevněný na gumovém kruhu a připevněný kolem pasu širokým gumovým pásem. Toto zařízení ale bylo jistější používat pouze doma, nebot' hrozil únik stolice. Po příchodu moderních stomických sáčků na náš trh v roce 1991 se Jana bez obav mohla věnovat práci, rodině a svým aktivitám – celý život byla zvyklá pravidelně cvičit a chodit na pěší túry. Tento životní styl si udržela až do nynějška a **letos v létě oslaví krásné 93. narozeniny** (rozhovor s Janou Ptáčkovou jsme zveřejnili v Radimu 2/2019).

František Houf

V roce 2016 mu byl při preventivní prohlídce objeven nádor v oblasti konečníku. Následně mu byla vytvořena kolostomie. Františkovi nejvíce pomohli zvládnout celou situaci zdravotníci – nejprve jeho ošetřující chirurg MUDr. Paul z VFN, který ho předem podrobně seznámil se vším, co ho po operaci čeká, a pak stomické sestry, které ho naučily správně používat stomické pomůcky a zbavily ho obav ze života se stomií. Díky tomu se mohl František už po 4 měsících po operaci vrátit ke svým oblíbeným koníčkům – cyklistice, plavání či koupelím ve vířivce . Dva roky po operaci se dokonce vydal za oceán navštívit svého bratra v USA a devítihodinový let zvládl naprosto bez problémů. Stal se také členem pražského spolku stomiků FIT ILCO, jehož akcí, jakými jsou výlety, rekondiční pobyty a vycházky, se aktivně a rád zúčastňuje.

Renáta Beranová

Renáta onemocněla ulcerózní kolitidou ve věku 13 let. Když jí bylo 18 let, její stav se zhoršil natolik, že jí byla vyvedena dočasná ileostomie. Během té doby se dala zdravotně do pořádku, a proto jí po třech letech byla stomie zanořena. Podařilo se jí otěhotnět a s velkými problémy donosit a porodit zdravou holčičku. Později se rodina rozrostla ještě o syna. Bohužel Renatin stav se začal znovu zhoršovat a byla jí nově diagnostikována Crohnova nemoc se všemi svými nepříjemnými důsledky, které přináší. Když bylo Renatě 40 let, její stav začal být neúnosný, proto jí její manžel navrhl, aby si nechala znovu vyvést stomii, tentokrát natrvalo. Renáta manžela poslechla a od té doby se jí daří mnohem lépe. Někdy i natolik lépe, že se může věnovat svým i manželovým společným koníčkům – turistickým výšlapům, plavání a hlavně cyklistice na tandemovém kole. V roce 2018 se oba dva zúčastnili akce Překonej své hranice – cyklistické spanilé jízdy napříč Českou republikou, kde v 9 etapách

v 9 dnech projeli spolu s dalšími účastníky naší republikou ze západočeských Hranic přes Cheb, Plzeň, Příbram, Prahu, Havlíčkův Brod, Brno, Přerov, Hranice na Moravě až do Nového Jičína – dohromady úctyhodných 699 kilometrů.

Vyhlášení Velkých návratů® 2022 proběhlo dne 6. června 2022 na Sympoziu konaném při příležitosti 30. výročí společnosti Convatec v České republice. V rámci vyhlášení byly promítnuty videomedailonky jednotlivých laureátů, které nejdete na www.convatec.cz, a předána ocenění. Všichni letos ocenění stomici jsou jasným důkazem, že ani po operaci stomie život nekončí, a leckdy přináší i mnohem větší možnosti, než měl pacient před operací.

Alice Křepínská
Zákaznický servis
Convatec ■

Jak se vyrovnat se svým tělem po založení stomie?

Dovolím si napsat, že dnešní téma se objeví v životě každého stomika. Téma nahlédneme z psychoterapeutické a seberozvojové stránky. Pokusíme se oslovit, pojmenovat, uvědomit si naše vnitřní zdroje.

Každé „vyrovnání se" je individuální proces a jeho naplnění záleží i na našich vnějších, vnitřních potřebách a zdrojích. Zdroje jsou něco, co nám dává pocit bezpečí, je to činnost, osoba, místo, kde se cítíme sami sebou, kde načerpáme energii a je nám lépe. Peter Levine, americký traumaterapeut, používá termínu zdroj pro to, co nám poskytuje podporu nebo pocit bezpečí.

Při onemocnění a po založení stomie potřebujeme vnější zdroje, jsou pro nás naprosto klíčové. Patří sem zdravotní pomoc, tzn. lékařská, ošetřovatelská, edukační, ale i pomoc blízkých, přátel, kolegů, ostatních stomiků. Od téhle široké sítě získáváme informace, zkušenosti, inspiraci, porozumění, podporu, sdílení, přijetí a další fenomény, které mají vliv na posílení našich vnitřních zdrojů. Abychom mohli slyšet a posléze vstřebat impulzy zvenku, vyvstává potřeba ošetřit nejdříve sebe, tudíž porozumět otázce sebepéče, t.j. soubor činností, ale i chování, jež vědomě vykonáme pro sebe, abychom si zajistili, podpořili a udrželi podmínky života, zdraví a duševní pohody. Sebepéče je spojená s odpovědností a posiluje naše vnitřní zdroje, mezi které patří pocit sebeúcty, sebepojetí, pocit klidu a vědomí, že jsem v pořádku, tak jak jsem. V tomto kontextu srovnání vnějších a vnitřních zdrojů může dobře vystihnout příměr, že zdravotníci jsou odborníci na nemoc, ale každý z nás je odborníkem na sebe sama.

V psychoterapii pracujeme vždy se slovem, vždy s otázkou, vždy s bytostným rozhovorem a díváme se na věci jiným pohledem, mluvíme o vnitřním prožívání, o emocích, o tom, jak rozumíme sobě, světu okolo nás, tomu, s čím se setkáváme. A i když mluvíme stejným jazykem, tak se často odkryje, že každý z nás může cítit, vnímat jinak. Když se podíváme na název dnešního článku, můžeme získat dojem, že se bude jednat o otázku velmi odbornou, se kterou se nám těžko ztotožňuje.

Nejprve se zastavím u slova tělo. Často mluvíme a uvažujeme o svém těle, že ho máme a vztahujeme se k němu jako k předmětu, jako kdyby to byla nějaká věc, mimo nás. Stomie je tělesná záležitost, kterou jsme si rozhodně vědomě nevybrali. Zasahuje nás v naší nejvyšší intimitě a po operaci je nutné o ni pečovat, ošetřovat, je stále přítomná. A to může vyvolat řadu pocitů. Naše popírání, odmítání, smlouvání, hněvání, ukřivdění, obviňování, překvapení, zrazení a další jsou naprosto normální emoce, které nás mohou zaplavit. A když naše tělo vnímáme jako předmět, tak se naše pocity mohou obrátit vůči němu a dojít k jeho nepřijetí. Věci, předměty můžeme vlastnit, mít je, zbavit se jich, oprašovat je, nebo si jich nevážit a nakládat s nimi všelijak. Naše tělo však není ani předmět, ani věc, nemáme ho. Tělem jsme. „Jsem tělem", je už úplně něco jiného, než „mám tělo". „Tělem jsem" mě přivádí k sobě a tím pádem mohu opustit uvažování o nějaké předmětné schránce a přicházím k sobě samé.

Tento způsob vnímání vlastní tělesnosti je silně spjat se slovem přijetí, které je mnohem osobnější než slovo vyrovnání se. S přijetím se setkáváme celý život, stále je co přijmout a dost na tom závisí kvalita našeho života. Přijetí totiž neznamená přitakání, souhlas, schvalování. Když jsem v modu nepřijetí, tedy popření, dělám, že něco není, nemohu o tom ani přemýšlet. Zato hodně energie, síly, myšlení spotřebuji právě na popření, což je velmi vyčerpávající. Přijmout něco, přijmout se znamená dát si možnost. Možnost

zapojit své vědomí a dát si svobodu učinit zodpovědné rozhodnutí a nejednat pod tlakem vyčerpání. Přijetí znamená, že danou věc mohu lépe poznat, porozumět jí. Přijetím mohu porozumět těžké situaci, svým emocím i stínům. Nemusím se svými stíny ani s vnějšími situacemi, do kterých jsme vrženi, souhlasit, ale mohu jim porozumět, lépe je poznat a tím se mi otevírají možnosti, jak se k nim vztáhnout, jaký k nim zaujmout postoj. Vždy rozhoduje daná situace, konstelace, životní moment, který je jedinečný. Může být užitečné nahlédnout založení stomie jako situaci, do které jsme byli vrženi. Můžeme získat více odstupu a pocity viny, zrady ustupují do pozadí a otevírá se nám smysl a naděje.

Otázky jsou dobré, jsou lepší než odpovědi. Protože v otázkách je vždy již obsaženo, co potřebujeme. Je v nich zájem. Když se ptáme, tak se zajímáme. A když jsem v těžké životní situaci, tak potřebuji laskavý zájem. Otázky jsou předmětem rozhovoru a to i rozhovoru vnitřního, proto stojí za to si všimnout, jak se sebou, či na sebe mluvíme. Jak se k sobě vztahujeme? Co si o sobě myslíme? Jak máme sami sebe? Co můžeme pro sebe dělat? Co můžeme přinést svému životu? Jednou z životních jistot je, že sami se sebou budeme do konce svých dní. Je velmi vyčerpávající neustále se sebou bojovat, tzv. si jít po krku, tvrdě se kritizovat, projevovat nespokojenost. Přijetí sebe nám přináší přítele, kterého jsme ochotni vyslechnout, porozumět mu, být k němu laskaví, zajímat se, vážit si ho. Vedeme s ním rozhovor, a když máme přítele v sobě, tak ten laskavý rozhovor můžeme vést i se sebou. Laskavost je lidský zázrak. Představa laskavého člověka, který v danou chvíli odloží své starosti a obavy, projeví zájem, daruje nám úsměv, naslouchá, povzbudí, způsobí, že roztajeme jako cukr v teplém nápoji. Laskavý rozhovor se sebou proměňuje, usnadňuje hledání shody a otevírá nové cesty. Umožní nám lépe se poznat a pomůže k přijetí naší tělesnosti.

Mgr. Martina Klugerová
psychoterapeutka,TILIA
Centrum rozvoje osobnosti

I stomici mohou sportovat, přidejte se

Pěší turistika, zahradničení, běh, jízda na kole, plavání, skupinové cvičení, posilování… To není jen seznam obecně oblíbených činností, to je pouze krátký výčet toho, co všechno stomik může dělat. V posledních letech se díky osvětě programu me+ recovery (S Radimem v kondici) v kondici již ví, že samotná stomie rozhodně není důvodem, proč se vyhýbat sportu a fyzickým aktivitám.

Pohyb rozhodně patří ke zdravému životnímu stylu a to i po operaci. Do kvalitního rekonvalescenčního plánu tak kromě pasivního odpočinku patří hlavně dostatek cvičení, protože naše svaly a orgány potřebují čerstvou okysličenou krev a správné podněty. Mějte na paměti i to, že **výkyvy váhy mohou způsobit změny v okolí stomie** a ty následně vést ke komplikacím s pomůckou. Časté a dlouhé sezení či ležení se pak nemusí projevit pouze větší velikostí kalhot, ale třeba i problémem s podtékáním.

Jak postupovat? Držte se následujících rad. Vše je také potřeba konzultovat se stomickou sestrou a lékařem, protože ti nejlépe znají váš konkrétní případ.

1. Uložte si do oblíbených webových stránek sekci Cvičení pro stomiky na **www.convatec.cz** nebo si zavolejte o tištěnou brožuru na Stomalinku® 800 122 111. Tam naleznete kompletní **pohybový program me+ recovery (S Radimem v kondici)** určený stomikům. Na webu jsou k dispozici i videa s jednotlivými cviky.
2. **Již první den po operaci lze začít s dechovými cvičeními nebo zelenou fází** z výše zmíněného pohybového programu. V nemocnici vám může být nápomocna rehabilitační sestra. Nechte se vést vlastním tělem. Cviky a veškeré pohyby provádějte pomalu a pod dohledem. Přestaňte, pokud byste cítili nepříjemné tlaky nebo bolest. To platí vždy.

Ilustrační foto

3. Jakmile to bude možné, začněte chodit na **krátké procházky** a postupně jejich vzdálenost prodlužujte.
4. K modré nebo fialové fázi programu S Radimem v kondici přistupte, až **když jsou pro vás předcházející části snadné** a provádíte je absolutně bez potíží.
5. Náročnější fyzické aktivity a sporty doporučuji zařadit, až když máte celý program S Radimem v kondici takříkajíc v malíku. Pro takové činnosti obecně platí, že je dobré je nejprve jen naznačit a až poté **postupně přidávat vzdálenost či zátěž.** Na první vyjížďky na kole nebo výlety v přírodě se nevydávejte sami a mějte vždy po ruce potřebné propriety pro výměnu pomůcky.
6. **Nezvyšujte náročnost aktivit skokově,** i když se vám zdá, že zrovna máte síly dost. Někdy člověk zjistí, že to přehnal, až s odstupem několika hodin.
7. Nápomocný může být **deník,** kam si můžete zapisovat zvládnuté cviky, pokroky a pocity.

Ilustrační foto

Nejcennější rady člověk získává sdílením zkušeností.

Jitka začala s turistikou až po operaci. Jak to celé bylo? Zeptala jsem se jí, jak si se vším poradila.

„Mám ileostomii, ale dříve jsem měla kolostomii a esovitou kolostomii. Kvůli píštělím jsem byla již čtyřikrát na reoperaci. Mám ráda turistiku, plavání. Dříve jsem hodně jezdila i na kole a lyžovala. Hlavně se ale věnuji celý život folklóru. Jsem 25 let vedoucí dětského souboru Hradišťánek, což mnohdy vydá i za adrenalinový sport. Půl roku po operaci, která byla v roce 1991, se ke mně dostala informace, že v Brně existuje klub stomiků. Při první příležitosti jsem jela na společné setkání, které mi ve všem neskutečně pomohlo. S turistikou jsem začala právě na společných rekondicích, necelý rok po první operaci. V klubu jsem si našla i manžela, takže jsme taková stomická rodinka. Milujeme turistiku v Krkonoších, ale projeli jsme spoustu zemí Evropy. Úžasné zážitky máme především ze Skandinávie. Měla jsem to velké štěstí, že jsem se stala stomičkou v době, kdy na náš trh přišla firma Convatec a její kvalitní pomůcky. Manžel má bohužel zkušenosti i s dřívějším tzv. „Jánošíkovým pásem", který byl hodně omezující. Díky těmto

Stomalinka®
convatec
800 122 111

pomůckám se vlastně nemusím celý život omezovat takřka v ničem. Nosím je vždy všude s sebou pro případ potřeby. Celý život jezdíme k moři a i tam nás nikdy nenechaly ve štychu. Jen při koupání je častěji vyměňuji. Manžel nepravidelně používá přídržný pásek. Chtěla bych všechny stomiky povzbudit, at' se nebojí žít svůj život naplno. At' zkouší, co jim tělo a zdraví dovolí, a najdou si pomůcky, které jim nejvíce vyhovují. V současné době se můžeme věnovat prakticky čemukoliv. Důležitá je i psychická podpora. Skvělá je skupina na Face-booku „Stomici – i stomici mají májové dny", Stomalinka® Convatec, kde také zlatá děvčata se vším poradí. Moc na vás myslím, žijte svůj život, radujte se z každého dne, ono to půjde!!!"

Olze vyvedli stomii před patnácti lety. Pověděla mi, že:

„Už půl roku po operaci jsem začala znovu s lyžováním. Nyní jezdím na svahy i do Alp. Nijak speciálně jsem se nepřipravovala. Myslím jen, že jsem zpočátku zkusila nejdříve dvakrát opatrně běžky a až pak sjezdové lyže. Předtím jsem

si ani neuvědomila, jak je tento sport náročný na břicho. Sáček chodím častěji vypouštět, jinak s ním nedělám nic, co bych nedělala běžně. Žádné extra příslušenství nepoužívám. Kýlní pás při lyžování nenosím. Snažím se vyhýbat vlekům á la kotva nebo poma, jinak se necítím nijak omezena. Kdo by tedy po vyšití stomie chtěl znovu zkusit obout „lyžáky", ať nemá obavy. Je určitě třeba počkat pár měsíců, než se břicho zhojí, ale kdo lyžoval i předtím, ten určitě nebude mít problém."

Lucie v prosinci 2021 podstoupila operaci pro zánět v dutině břišní. Pár dní nato ji akutně reoperovali. Lékaři ji upozornili, že vyvedou kolostomii, kterou následně za 6 až 9 měsíců zanoří. O necelé čtyři měsíce později si již na hřišti hraje se svou rok a půl starou vnučkou, chodí do práce a o víkendu zahradničí na chalupě. Povídaly jsme si o tom, jak se jí toho povedlo docílit. Říká:

„Po návratu z nemocnice jsem byla odkázaná na pomoc rodiny. Asi po dvou týdnech jsem byla schopná něco jednoduššího uvařit, jít sama ven. Po každé činnosti jsem byla velmi unavená. Nejdůležitější pro mě byla psychická podpora a pomoc rodiny. Každý den jsem cvičila jednoduché cviky podle brožury S Radimem v kondici. Denně jsem se snažila ujít alespoň 500 m, postupně jsem dávky zvyšovala. Když nebylo hezké počasí, chodila jsem po bytě. Asi po 6 týdnech jsem s lékařem konzultovala postupné zvyšování zátěže. Mám malou vnučku a velice mě mrzelo, že ji nemůžu chovat. Začala jsem opatrně. Při zvedání vnučky si dávám pozor, abych měla zatnuté břišní svaly. Dnes už si můžeme spolu hrát bez většího omezení. Za 8 týdnů od operace jsem se vrátila naplno do práce. Stomie mě příliš neomezuje. Pomůcku si měním večer, ráno tím šetřím čas. Když jsem se dozvěděla, že budu nějaký čas žít se stomií, byl to pro mě šok. Neuměla jsem si to představit. Nicméně stomie mi zachránila život. Dnes vím, že s pomocí nejbližších a dodržováním rad lékařů a stomických sester se to dá zvládnout. Všem přeji hlavně zdraví."

Pokud vás **Jitka, Olga a Lucie** namotivovaly a chtěli byste začít s pohybem, zkuste naše pravidelné **webináře. Cvičíme každý měsíc společně podle programu me+ recovery (S Radimem v kondici). Termíny cvičení najdete na našem webu, Facebooku nebo Instagramu!**

Sportu zdar.

ZELENÁ FÁZE | základní cvičení

MODRÁ FÁZE | děláme pokrok

FIALOVÁ FÁZE | dostáváme se do kondice

Bc. Anna Kulhánková
Zákaznický servis, Convatec

convatec.cz

www.facebook.com/stomikradim-convatec

Stomalinka®
convatec
800 122 111
pro volajícího zdarma

@stomikradim_convatec

Jak na klidný spánek?

Ilustrační foto

„Dobrý smích a dlouhý spánek jsou nejlepší léky v lékařské knize." (Irské přísloví)

Některé pravdy o spánku: Prospíme třetinu života, někteří i déle. Spíme pro krásu. Nedostatek spánku snižuje výkonnost mozku. Potřeba spánku se s věkem nemění. Potřebujeme spát pořád stejně, ale už nám to tak nejde... Co to tedy spánek je? Je to útlumově relaxační fáze organismu, kdy dochází k uvolnění svalstva, snižuje se naše tělesná teplota, zpomaluje se dech a srdeční činnost.

8 hodin spánku | **8 hodin práce** | **8 hodin ostatní**

Spánek má dva odlišné režimy. První je REM (rapid eye movement – rychlé oční pohyby pod zavřenými víčky). Pro tuto fázi je charakteristická intenzita mozkové činnosti přibližně na úrovni bdělého stavu, živé sny a ztráta svalového napětí všech vůlí ovládaných svalů. V této fázi probíhá snění. Druhým režimem je NREM (non – REM fáze) – kdy naopak dochází k útlumu mozkové činnosti, k tělesnému klidu a uvolnění. Jedná se o dobu regenerace.

Co můžeme udělat pro to, aby se nám dobře spalo?

Měli bychom trávit co nejvíce času během dne mimo lůžko. Pokud to váš zdravotní stav nedovoluje, lehněte si alespoň v posteli obráceně, aby ukládání k nočnímu spánku bylo určitým rituálem.

Snižte příjem tekutin cca 2 hodiny před spánkem. Noc je doba odpočinku i pro ledviny, proto není vhodné pít na noc. Nedoporučuje se jíst těsně před spaním, aby se tělo nezaměstnávalo v době odpočinku trávením. K přípravě pokoje patří osobní hygiena, natřepání lůžkovin a důkladné vyvětrání místnosti.

Jste typ „čertíka z krabičky", který je neustále na drátkách, v akci a v pohybu, ráno se budíte nevyspalí a máte pocit, že jste celou noc pracovali? Důvodem může být neschopnost vašeho těla uvolnit se. Ale nebojte, i to se dá samozřejmě naučit. Jak na to, aby se tělo uvolnilo před spaním? Pomůže vám jednoduché cvičení. Na pár vteřin po ulehnutí zatněte všechny svaly a pak se uvolněte. Cílem je poznání rozdílu mezi napětím a uvolněním. Zkuste to tedy třikrát až pětkrát a už se spánek blíží.

Jestli máte zlozvyk koukat před spaním do počítače nebo telefonu, není to dobrý rituál. Mozek je příliš rozdrážděný mihotáním „jedniček a nul" na obrazovce nebo displeji a nejde mu vypnout. Doporučuje se před spaním pohled do hořícího ohně. V případě, že nemáte kamna nebo krb, pomůže i pohled do plamene čajové svíčky. Čistota ohně očistí a připraví váš zrak i mozek ke spánku.

Z vašich dopisů

Spánek patří mezi základní potřeby. Co dělat, když už jste vše vyzkoušeli, a spánek nikde? Někdy je nejlepší, když necháte spánek prostě přijít.

A teď pár konkrétních rad pro stomiky

Pro kolostomiky: nejezte těžká, tučná, nadýmavá jídla k večeři a na noc, at'vás stomický sáček moc neobtěžuje a nebudí svojí náplní. Už určitě víte, za jakou dobu od jídla dojde k vyprázdnění stolice, tak s tím počítejte a nenechte stomii rušit váš spánek. Používáte-li uzavřené sáčky, je dobré si sáček vyměnit před spaním, abyste uléhali s prázdným. Spánek na boku, kde je stomie, je výhodnější. Bok můžete podložit např. malým polštářkem, aby nedocházelo k tahu v závislosti na umístění stomie.

Pro ileostomiky: je vhodné již cca 3 hodiny před spaním nejíst a pít po doušcích ne studené pití, aby se tenké střevo vyprázdnilo a nebudila vás náplň sáčku, což se pravděpodobně jednou za noc stává. Spaní na břiše není vhodné jednak kvůli tlaku na vlastní stomii, druhak kvůli snížení kapacity sáčku přilehnutím

Pro urostomiky: vy máte nakonec nejsnazší práci. Napojíte se na noc na sběrný sáček, aby moč mohla volně odtékat

a abyste nemuseli vstávat a vypouštět naplněný sáček. Jen musíte dát pozor na zalomení hadice. K tomu dochází nejčastěji v místě napojení stomického sáčku na velký sběrný sáček, který visí z lůžka. Dle limitu pojišťovny máte nárok na 15 sběrných sáčků na měsíc. Pijte více v první polovině dne a večer už méně.

V případě, že máte nějaké další typy, neváhejte a pošlete je do redakce, vyzkoušíme je a zveřejníme.

Vyvětrejte, natřepte polštář a sladké sny.

Mgr. Kateřina Drlíková
stomasestra, FN Motol

Nebraňte klidnému spánku!

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,

dovolte mi tímto se podělit o velmi pozitivní zkušenost, kterou jsem získala poté, co jsem se obrátila na bezplatnou stomickou linku s prosbou o radu, jak řešit můj problém se stomií.

Byla jsem krátce po operaci tlustého střeva a měla jsem dočasnou stomii. V nemocnici se mi před i po operací příkladně věnovala ochotná stomická sestra, měla jsem možnost se na vše zeptat a vyzkoušet si péči o stomii. Pravdou je, že mnoho otázek jsem neměla, vše mi po instuktáži přišlo jasné. Bez osobní zkušenosti, jaké problémy mě mohou potkat, jsem netušila, na co se ptát. Předem jsem si totiž informace nezjišťovala a spoléhala jsem se na to, že mi vše v nemocnici řeknou. Věřila jsem, že vše zvládnu, když s podobným problém žije dost lidí.

Péči o stomii jsem v nemocnici zcela bez problémů zvládla a žádné komplikace se neobjevily, takže již po týdnu po operaci jsem mohla jít domů. Po několika prvních dnech se začaly objevovat první viditelnější komplikace v podobě silně zarudlé a svědící pokožky kolem stomie a častého podtékání stomického sáčku. Zpočátku jsem si říkala, že jde o dočasný problém a že určitě vše zvládnu poté, co zmizí otok, vše chce čas. Postupně mě zdravotní stav umožnil se začít více pohybovat.

Úměrně tomu ale rostly komplikace se stomií; pokožka v horším stavu a většinou se mi nedařilo správně nalepit sáček tak, aby mi vydržel jeden den. Fyzicky jsem se cítila dobře, ale toto byl skutečný problém. Bez obav jsem nemohla vyrazit ani na krátkou procházku, protože jsem nevěděla, zda nebudu muset někde po cestě sáček měnit.

Časově jsem tento problém řešila kolem Vánoc, tedy v době dovolených a svátků. Začala jsem si hledat informace a našla jsem odkaz na stomickou linku společnosti Convatec a formou e-mailu jsem požádala o zaslání bezplatného vzorku. Abych pravdu řekla, moc jsem nevěřila v rychlou reakci, zejména s ohledem na období dovolených. K mému překvapení se mi telefonicky ozvala velmi milá paní Alice Křepínská. Již z prvního kontaktu jsem poznala, že mluvím s opravdu zkušenou profesionálkou, navíc velmi milou a příjemnou. Již druhý den po našem rozhovoru mi kurýr přivezl bezplatné vzorky stomických pomůcek. Čekala jsem, že dostanu jeden bezplatný vzorek, ale paní Alice mi poslala více typů stomických sáčků a k tomu ještě další pomůcky i s návody.

Postupně jsem tedy začala zkoušet jednotlivé vzorky a k mému překvapení jsem se již po použití prvního ze zaslaných stomických sáčků cítila jak vyměněná. Sáček skutečně držel, takže jsem ho nemusela po několika hodinách měnit a hlavně mi zmizel problém se zrudlou pokožkou. Stále jsem čekala, zda ještě nepřijde nějaký problém, který se třeba objeví po delší době. Naštěstí nepřišel... Pochopila jsem, že pro stomika je skutečně klíčové mít vhodnou pomůcku, každý člověk je jiný a vyhovuje mu něco jiného.Tedy že je to přesně tak, jak mi paní Alice říkala již při prvním telefonátu...Velmi mě překvapilo, že paní Alice mě čas od času

volala a aktivně se zajímala o to, jak funguji a zda něco nepotřebuji.

Dnes je snad pro mě již život se stomií minulostí, nicméně bych tímto chtěla poděkovat za ochotu a podporu, která se mi dostala prostřednictvím vaši stomické linky. Myslím, že základem úspěchu je mít nejen kvalitní produkty, ale také a zejména lidi, které pomohou a poradí. Rovněž si myslím, že je dobrý koncept další doplňkový servis, kdy stomici si mohou poslechnout zajímavé přednášky či společně si zacvičit nebo se potkat. Moje osobní zkušenost se společností Convatec je ta nejlepší a troufám si říci, že i díky paní Alici Křepínské. Těm, kteří třeba budou číst mé řádky a zkušenost se stomií pro ně bude nová, stejně jako byla nová i pro mě, bych chtěla říci, že se stomií život nekončí, naopak. Já stomii beru tak, že to byla daň za život, a rozhodně mohu říci, že se s ní dá žít.

Přeji společnosti Convatec hodně spokojených klientů a paní Alici Křepínské přeji hodně spokojených klientů na telefonu a pochopitelně hodně štěstí. S pozdravem

Dagmar Š., Lázně Bohdaneč

Vážení přátelé,

jsem stále pečlivým čtenářem časopisu Radim, který je pro nás stomiky velmi zajímavým čtením a zároveň velkou inspirací pro život se stomií. Můj poslední dopis do Vaší redakce jsem zaslal v měsíci srpnu 2014, v tu dobu jsem byl tři roky po operaci. Nyní žiji se stomií již jedenáctý rok a mohu říci, že stomie není pro mne žádný životní handicap. Letos jsem oslavil 80 let a v žádném případě nemohu říci, že si života se stomií ve stáří neužívám. Dnes již bravurně zvládám výměnu stomických pomůcek. Dělám vše, co mě baví, a těším se z každého dne bez toho, abych přemýšlel o tom, že mám doživotní kamarádku – stomii. Jsem z Třebíče a od jara do podzimu si se ženou užíváme hezké dny na chalupě v severních Čechách. To, že stále cestujeme autem, ani 210 km není pro stomika žádnou překážkou. V září 2022 budeme se ženou slavit významené životní jubileum a to 59 let společného života, kdy jsme v měsíci září 1963 vstoupili do svazku manželského. O tom, že naše rodina je velmi početná, svědčí i to, že jsme již pětkrát prarodiči. Jenom doufám, že životní elán a optimismus nás budou provázet i v průběhu dalších let. Se srdečným pozdravem a přáním mnoho zdaru do dalších společných let přeje a děkuje

Karel K., Třebíč

Jmenuji se Václav a chtěl bych vám napsat svůj příběh. Od narození mám těžkou zrakovou vadu. V roce 2015 jsem začal trpět častými průjmy. Když jsem to říkal svému praktickému lékaři, promačkal mi břicho a zeptal se na chuť k jídlu. Nic mě nebolelo a chuť k jídlu jsem měl. Tak mi předepsal léky, ale ty mi nepomohly. Tak zkoušel jiné, ale ty také nepomáhaly.

V roce 2017 mi udělali výtěr stolice. Stolice byla v pořádku, krev v ní nebyla. Ale průjmy jsem měl dál. V roce 2018 šel pan doktor do důchodu a přišla nová paní doktorka. Všichni na mě doma naléhali, at' problém s průjmem řeším, co když to bude rakovina. Když jsem šel na kontrolu krevního tlaku, tak jsem paní doktorce říkal, že už tři roky trpím častými průjmy. Paní doktorka mě poslala na koloskopické vyšetření. Bohužel se obava mých blízkých potvrdila – našli mi nádor na kraji tlustého střeva. Kvůli němu ani nemohli celé střevo vyšetřit. Pan doktor mě poslal na CT a vzorky pak na histologii. Bohužel se potvrdilo, že nádor je zhoubný, měří 7 cm, je ohraničený, ale bude možné ho snadno odstranit bez založení vývodu neboli stomie. Tak jsem byl rád, že vývod nebudu muset mít. S mojí zrakovou vadou jsem si neuměl představit, jak bych si stomii ošetřoval.

30. července 2018 jsem šel na operaci a po ní ještě absolvoval následnou terapii. Za 6 měsíců, v sobotu 2. února, slavila tchýně narozeniny. Já jsem asi něco nevhodného snědl a v neděli mi bylo špatně. V nemocnici jsem v pondělí absolvoval rentgen žaludku a vzniklo podezření, že mám v těle další nádor. Hned v pátek jsem šel na operaci. Ještě ve čtvrtek za mnou pan primář přišel s tím, že mi budou muset udělat trvalý vývod.

Když jsem se probral z narkózy, sáhl jsem si, jestli je na břiše sáček, a on tam opravdu byl. Tak jsem to vzal na vědomí a nijak jsem se tím nezabýval. Když mě převezli z ARO na pokoj, hned se mi přišla představit stomická sestra. Byla velmi ochotná a trpělivá. Všechno mi vysvětlila. Protože manželka má taky těžkou zrakovou vadu, chodily se učit ošetřování stomie naše děti. Sestřička mi taky nabídla dvě možnosti, kde si můžu objednávat pomůcky.

Po propuštění domů mě děti naučily, jak si mám měnit stomickou pomůcku, i když nevidím. Tedy napřed to naučily manželku a ta to pak učila mě. Ze začátku to nebylo lehké. Někdy jsem si sáhl do kroužku, jindy jsem si nasazoval sáček a mezitím šla stolice. Tak jsem pak napřed nasadil pytlík na podložku a teprve pak jsem nalepil podložku na stomii. Abych si nesahal do kroužku, jedu prstem ke kroužku, dám si sáček k prstu a nasadím ho. Abych něco ze sáčku nevylil, dávám si na něj igelitový pytlík a pak to i s pytlíkem sundám. Po operaci jsem se zotavoval a pomalu jsem dělal všechny domácí práce a aktivity jako dřív před první operací.

Po 2 měsících jsem začal trénovat showdown (upravený stolní tenis pro zrakově postižené) a chodit na bowling. Po 4 měsících jsem jel na svůj 1. turnaj v showdownu se stomií. Výsledek byl celkem uspokojivý. Ještě větší radost jsem měl z toho, že jsem vše bez úhony zvládl a v pořádku se vrátil domů. Teď už se cítím zdráv a ani stomie, ani onkologické onemocnění mě zatím neomezuje. Po operaci mi párkrát zavolali z firmy Convatec a začal mi chodit časopis Radim. Já jsem si ho dřív nemohl přečíst. Teď jsem dostal kvůli covidu-19 opožděně k 70. narozeninám kamerovou lupu a můžu si tak všechno přečíst. Tak se teď budu učit pracovat s lupou.

S pozdravem **Václav K.,** Nový Malín

STÁŘÍ

Jednou stáří na každého dolehne,
a člověk pak s bolestmi ulehne.
Jseš stár, teď už si nehraješ jako kluk s merunou,
teď musíš počítat s každičkou korunou.

Nemáš chuť do zpěvu, jako má na jaře ptáček,
zvláště když na těle máš přilepený sáček.
Všechno Tě sice bolí, ale dá se tomu bránit?
Jít na procházku a malé vnoučky chránit.

Lze ještě něco udělat, a tak to stáří překonat?
Třeba dle roční doby, vybrat si nějaké hobby.
Pěstovat kytičky či říkanky dětem skládat,
a pak jít ke trati a vláčkům s nimi mávat.

Uvítáš každičkou pomoc, co zmírní Tvoji nemoc.
A vlídná slova od přítele vyženou Tě ven z postele.
Milé slovo u srdce hřeje a člověk po něm pookřeje.
Tak už z té postele vstaň a zbylé zdraví si chraň.

Miroslav P., Mcely

Milí stomici a čtenáři Radima,

zdravím Vás z východních Čech. Stomikem jsem se stal před dvěma lety, to mi bylo 84 let. Dva roky předtím mi zemřela manželka, se kterou jsem byl dlouhá léta. Bylo to moc smutné. Po jejím odchodu jsem začal hubnout. Dcera mě i přes můj odpor odvezla na vyšetření do nemocnice. Tam zjistili, že mám nádor. Řekli mi, že musí ven, tak jsem se nechal odoperovat a od té doby mám stomii, už to jsou dva roky. Jsem rád, že jsem operaci podstoupil.

Dlouhé roky jsem pracoval v Agrostavu Pardubice. Zvířata a hospodářství jsou mým celoživotním koníčkem, jsem synem kulaka. V padesátých letech nám sebrali hospodářství a tatínka zavřeli. Byla to těžká a smutná doba.

Doma mám poníka - kobylku Zitu, o kterou se starám. Je jí už 37 let, takže jsme oba už důchodového věku. Koupil jsem ji od pana Berouska z Lovčic u Chlumce nad Cidlinou. Zita na poutích vozila děti. U mě chodila jen v zápřahu, v páru a se šesti hříbátky. Než mi pan Berousek Zitu prodal, tak se přijel podívat, v jakých podmínkách bude kobylka přebývat. Když se ujistil, že je vše v pořádku, tak mi ji teprve prodal. Moc mi teď pomáhá, že se o Zitu starám, dělá mi to radost. Každé ráno mě vítá řehtáním. Pustím ji do výběhu, uklidím stáj, připravím seno a slámu. Mám povinnosti, i kdybych nechtěl, a to je dobře, vždyť je mi teprve 85. Kromě Zity jsem měl ještě koníka Ferdinanda, který mi dlouho dělal společnost, ale po mém návratu z nemocnice nečekaně uhynul, jako by jen čekal, až se vrátím. Mezi moje další zvířecí kamarády patří ještě kočička Míca, andulky a rozely pestré, které mám ve venkovní voliéře.

Existuje taková průpovídka, která se týká koní a lidí – kůň je jednou hříbětem, člověk dvakrát dítětem, do plínek se narodí a někdy ve stáří i v plínkách skončí. Přeji vám vše dobré.

S pozdravem

Josef P., Slatiňany

ANKETA MOJE STOMICKÁ SESTRA 2022

NOMINUJTE STOMICKOU SESTŘIČKU DO ANKETY ČESKÉHO ILCO

Když čtete tyto řádky, určitě vás napadá stomická sestřička, která je pro vás tím vaším andělem, na kterou se můžete vždy spolehnout. **Můžete jí poděkovat tak, že ji nominujete do ankety pacientů Českého ILCO.Cílem každoroční ankety „Moje stomická sestra" je ocenit práci, empatii a pochopení, které mají stomické sestřičky pro každého stomika.** V této anketě nejde o věk ani fyzickou krásu, ale krásu srdce, laskavost a lidskost. Záměrem je vyzdvihnout jejich náročnou práci, profesionalitu, chování a empatii nejen k pacientům, ale i k jejich blízkým, a vyjádřit jim tímto poděkování.

Nominace se podávají od 12. května do 31. července 2022 a podrobnosti jsou na stránkách www.ilco.cz. Prvních deset nominovaných sestřiček zveřejníme na Mezinárodní den stomiků (první sobota v říjnu). A **ze všech stomiků, kteří** vyplní formulář a **nominují** svou stomickou sestřičku, **vylosujeme tři, kteří od nás dostanou balíček přírodní kosmetiky Kneipp.**

České ILCO

WWW.ILCO.CZ

Kdo jsou stomasestry? Strážní andělé

Bc. Blanka Pupíková, stomická a edukační setra, se už dlouhá léta věnuje stomikům ve Fakultní nemocnici Ostrava. Nejprve se starala o dospělé stomické pacienty a před několika lety se začala věnovat dětským stomikům, převážně miminkům. Dětských stomických sester je u nás v České republice jako šafránu a o to lépe, že jednou z nich je právě Blanka. Milejší, empatičtější a zároveň velmi zkušenou sestru abyste pohledali. Tyto její vlastnosti v loňském roce ocenili stomičtí pacienti, kteří se zapojili do ankety Moje stomická sestra, pořádané Českým ILCO. Nejvíce z nich hlasovalo pro Blanku Pupíkovou, která tak toto ocenění za rok 2022 získala. Blanka letos začala přednášet i na vzdělávací akci pro zdravotní sestry Convatec Academy ve FN Ostrava. Jsme za to moc rádi my i účastnice kurzu, od kterých je zpětná vazba na Blanku opět velmi pozitivní. Teď už se ale pojďme ptát přímo Blanky.

Blani, jak dlouho se věnuješ práci se stomiky a co Tě přivedlo nejdříve k dospělým stomikům a následně k těm dětským?

Ve své podstatě jsem se měla možnost setkávat se stomiemi již od svého startu na chirurgické klinice FN Ostrava, kde jsem v roce 1994 nastoupila po maturitě. Pracovala jsem nejprve na dětské chirurgii a pak v průběhu svého profesního vývoje jsem měla možnost pracovat i na jiných odděleních chirurgické kliniky. Několik let jsem také měla možnost působit ve stomické poradně jak pro dospělé, tak i pro děti. Díky tomu, že jsem dětská sestra, tak se v posledních letech intenzivně věnuji převážně dětským pacientům.

Prozraď v krátkosti čtenářům, proč i miminka mají stomii.

U děťátek jsou stomie zakládány z několika důvodů. Například u miminek předčasně narozených je jejich zažívací trakt nevyzrálý a může dojít k rozvoji nekrotizující enterokolitidy a zánětu pobřišnice. Dále to jsou různé vývojové odchylky, anomálie, vady, kdy dojde k chybnému vývinu určité části střívka, střevní agangliózy – chybění střevních ganglií. U dětí větších pak jsme nuceni stomii založit v případě chronických zánětlivých onemocněním střev a jejich komplikací (např. Crohnova choroba), dále pak při urputné zácpě a další.

Liší se péče o dospělé a dětské stomiky a případně jak moc a v čem?

Můžu říci, že v mnohém je péče hodně podobná. Jen je nutné myslet na to, že dítě je křehké, více zranitelné, jeho pokožka je citlivější. A hlavně, co je pro mě zásadní, je nutné volit správnou komunikaci – navázat vztah, důvěru. Jiný přístup vyžaduje miminko – malá fazolička, kdy je nutné zvládat komunikaci přes rodiče, umět volit ta správná slova, postoj, dát rodičům prostor k vyjádření emocí, obav, umět je uklidnit, povzbudit. A pak je zde samozřejmě přístup k dítěti samotnému. Umět dítě pohladit pohledem, slovem, dlaní. U dětí větších je to o férovém přístupu, respektu, vysledování, co dítě zvládne a chce zvládnout. Podpořit ho, respektovat.

Ve své stomické praxi se setkáváš jak s hospitalizovanými pacienty, tak s těmi stomiky, kteří k vám přicházejí ambulantně. Často musíš řešit i značně

komplikované případy. Co Tě na práci stomasestry baví?

Práce sestry – to se musíme vrátit o pár desítek let zpět. Když jsem si jako holčina v pubertě vybírala svou budoucí profesi, volba byla jasná – učitelka. Vždy jsem chtěla pracovat s lidmi, to jsem věděla. Ale mé rozhodnutí ovlivnila nemoc bratra a já jsem zjistila, že sestřičky v nemocnici jsou jako andělé. A bylo rozhodnuto. Můj dědeček říkával, že mám velký potenciál, že mám dar naslouchání…

A já si vlastně jen plním svůj sen, pracuji s lidmi, což mě nesmírně baví, a dnes mohu i vzdělávat, předávat poznatky studentům, takže i kapička té učitelky tam je. Asi jsem takový úkaz – kam mě postavíš k pacientovi, ať dětskému či dospělému – tam nehledám negativa, ale říkám si, co vše mi to může dát.

Jak jsem zmínila na začátku, začala jsi přednášet na vzdělávacím kurzu Convatec Academy. Je to jiný druh práce než se starat o pacienty v nemocnici. Co Ti tento druh práce přináší?

Jen navážu na předešlou otázku. Práce u lůžka je pro mě inspirací, nutí mě přemýšlet, být operativní, umět si poradit a hlavně stát při pacientovi – svým způsobem ho nejen pohladit slovem, ale být mu nablízku, pečovat o něj. To je poslání sestry v mých očích. A co mě baví na přednášení? Komunikace, kontakt s lidmi a hlavně že se můžeš podělit o informace, jde také o zpětnou vazbu, kdy i já čerpám inspiraci od kolegů, studentů. A vlastně na sobě můžu dál pracovat.

Blani, známe se dlouho a vždy, když Tě potkám, jsi veselá a usměvavá. I navzdory tomu, že řešíš celou řadu potíží, které život přináší. Kde bereš energii a chuť být stále veselá? Jak to děláš?

I já jsem jen člověkem, mám své neduhy, trable, emoce. Ale co jsem se naučila: domů si nenosím tíhu z práce a do práce si nenosím tíhu všedních starostí. Navíc jsem si nastavila mantinely, co budu řešit a co mi za to nestojí. A díky za výchovu rodičů, naučili mě, že mám dát na svůj úsudek a nedělat si hlavu z něčeho nebo z někoho, co za to nestojí. Myslím si, že jsem i pozitivně naladěná, jsem vlastně šťastný člověk. (A tím asi někoho pěkně pozlobím.) Mám milující zázemí – rodinu, skvělého manžela, který respektuje můj elán, dva báječné syny, kteří se snaží nám nedělat ze života peklo, mám kolem sebe přátele a spoustu kamarádů, mám práci, která mě těší. Co ještě více si přát?

Co pro Tebe znamená, že jsi v loňském roce dostala ocenění Moje stomická sestra?

Nejprve to byl šok. Jestli se někdo nespletl. Přišly slzy dojetí. Ocenění přijímám s velkou pokorou k životu, k lidem. Nechápala jsem, že by zrovna mě někdo mohl nominovat… A soška anděla? Pro mě nesmírně citová záležitost. Je to pro mě takový symbol, který říká, že každá sestra by vlastně měla být oním andělem. Velmi si ocenění vážím a moc děkuji všem za hlasy.

Máš vůbec čas na koníčky? Pokud ano, jaké to jsou?

Určitě mám koníčky. Mou rodinu, rodiče. Bez toho bych nemohla být. Ráda cestuji a poznávám krásy u nás. No a pak knihy naučné, krimi, historické romány… Už od útlého dětství mě rodiče a pak i můj dědeček vedli k lásce ke knihám, k vědění. Knihy, to je můj zdroj energie a odpočinku, relaxace.

Máš nějaké své životní motto?

Životní motto? Je to velmi jednoduché. Vše špatné je k něčemu dobré. I špatná zkušenost nás může posílit, obohatit, jde jen o pochopení celé situace a umět si to vysvětlit.

A mé motto sestřičky? Jak já říkám svým studentům: hlava, srdce, dlaň. Tři slova, která mi po splynutí udávají ten správný směr. Hlavu mám k vytvoření myšlenky, propojím myšlenku se srdcem a měla bych umět pohladit teplou dlaní…

Co bys vzkázala stomikům, kteří jsou třeba krátce po operaci a domnívají se, že založením stomie jejich život končí?

Stomie by neměla být překážkou bytí a žití. Přála bych všem, kteří mají nově založenou stomii, anebo je tato velká změna čeká, aby v sobě našli sílu, energii pro zvládnutí situace. Aby měli tu svou stomickou sestru-anděla, která je nenechá na holičkách, aby věděli, na koho se mohou spolehnout, obrátit. A hlavně, nebudou na to sami, aby se obklopili lidmi, kteří pomohou radou, povzbudí. A to ať již z okruhu odborného, či pacientských organizací. Všem přeji, aby vše zdárně zvládali.

Blani, moc děkuji za Tvůj čas, který sis na rozhovor našla. Čtení Tvých řádků je balzám na duši. Ať Ti to vydrží a ať se Tě stále drží Tvůj životní optimismus a Tvá životní síla.

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

1992 30 2022

Společnosti
České ILCO, z. s.
blahopřejeme
ke kulatému výročí
a přejeme
hodně pozitivní energie
do dalších let.

Časopis stomiků
RADIM

convatec
— forever caring —

30 let Slezského klubu stomiků společně s Convatecem

Vroce 1991 vzniklo zastoupení společnosti Convatec v bývalém Československu, a k českým stomikům se tak dostaly moderní stomické pomůcky, které je zbavily osamění s „Jánošíkovými pásy" a umožnily většině z nich návrat do běžného života. Právě zájem o tyto nové stomické pomůcky vedl v červnu 1991 k založení Slezského klubu stomiků v Ostravě.

Zakládajících členů bylo celkem 19, prvním rokem byla předsedkyní stomická sestra Eva Šestáková-Němčeková z nemocnice Ostrava-Fifejdy a od roku 1992 se této funkce ujal stomik doc. Pavel Kreml, který vede klub dosud. Je především jeho zásluhou, že Slezský klub stomiků dnes patří mezi největší a nejaktivnější kluby v republice. V roce 1992 vznikly kluby Nový Jičín a Přerov, o rok později klub Opava. Členové ihned projevili zájem o spolupráci s ostravským klubem a jejich zástupci se zúčastnili prvního rekondičního pobytu Slezského klubu stomiků, který se konal v říjnu 1993 v hotelu Odra na Ostravici.

Od té doby se těchto rekondičních pobytů konalo už 28! Ten poslední byl 3.–7.října 2021 v hotelu Harmonie v Luhačovicích za účasti 62 stomiků a jejich rodinných příslušníků. A ani tentokrát nechyběli stomici z Opavy, Nového Jičína a Přerova. Po dlouhých letech se ale bohužel nezúčastnili kvůli zhoršené pandemické situaci přátelé ze Slovenska a z Poláků přijel jen jeden, ale zato ten nejvýše postavený – předseda POL-ILCO Andrzej Piwowarski. A kdo přijel, určitě nelitoval, protože to byl velmi vydařený rekondiční pobyt.

Hned první den jsme věnovali oslavě 30 let od založení klubu spolu s připomínkou Světového dne stomiků, který se právě konal. Jak známe historii vzniku klubů, co víme o českém ILCO a Světovém dni stomiků, o tom jsme se mohli přesvědčit v zábavném soutěžním kvízu, ve kterém soutěžili zástupci všech zúčastněných spolků, a myslím, že se to všem moc líbilo. Nechyběl veliký narozeninový dort s malým ohňostrojem. Bylo to pěkné zahájení pobytu.

Hned od první rekondice bývá stěžejním cílem programu seznámit stomiky a jejich doprovod s dostupným sortimentem stomických pomůcek a ochranných prostředků. A již od začátku se zde pravidelně setkáváme se zástupci společnosti Convatec, která nám pomáhá celých těch 30 let a jejíž zástupci nám jsou za ta léta tak blízcí, že již nejde jen a pouze o „obchodní vazby", ale u řady z nás se přetavily i ve vazby osobního přátelství. Tato skutečnost je přece úžasná, obzvláště v tom dnešním odosobněném a sobeckém světě!

Prezentace firmy Convatec se konala hned v pondělí, regionální zástupkyně Janka Sivková představila novinky v sortimentu pro stomiky, naši oblíbení „Alpíci" David a Jirka připravili soutěž pro zástupce jednotlivých klubů, při které jsme se všichni pobavili, a soutěžící měli radost z pěkných dárků, které vyhráli. Společnosti Convatec i ALP technology mezi nás přijely v nejvyšší sestavě – současný obchodní ředitel Peter Snoha spolu s bývalým obchodním ředitelem Markem Dohnalem, již zmíněná Janka Sivková, David Rašmadžian a Jiří Pail, nechyběla ani vedoucí výdejny U Radima Radka Serafínová. Bylo to jako vždy milé setkání a jménem Slezského klubu stomiků bych chtěla ještě jednou poděkovat oběma firmám za veškerou pomoc, čas a nápady, které věnují péči o stomiky. Díky!

CORNHOLE

Samozřejmě jsme mezi námi přivítali i zástupce jiných firem, které se v ČR věnují sortimentu pro stomiky, protože i to je jedním z benefitů pro účastníky rekondičních pobytů, že se zde mohou seznámit s veškerými dostupnými pomůckami, mohou si je vyzkoušet a rozhodnout se pro pomůcku, která jim bude vyhovovat nejlépe.

Kromě přednášek, prezentací a rehabilitací jsme každé odpoledne využívali pěkného slunečného počasí, poznávali krásy Luhačovic a občerstvili se u zdejších minerálních pramenů. Také jsme se věnovali sportu a zahráli si zajímavou (a napínavou) hru Cornhole. Dva večery jsme věnovali tanci a zábavě. Přijela mezi nás cimbálová muzika Vincúch z Valašských Klobouk a největší úspěch sklidilo vystoupení Souboru písní a tanců VSKS Ostrava – což byli členové Výboru Slezského Klubu Stomiků. Ti se nastrojili do svérázných krojů a za doprovodu Vincúchu zatančili a předseda klubu doc. Pavel Kreml krásně zazpíval moravskou lidovou píseň.

Snažili jsme se připravit pestrý a zajímavý program, při kterém všichni účastníci zapomenou na své běžné starosti a zdravotní problémy. A to je pro nás zdravotně hendikepované moc důležité. Všem, kteří nám při tom pomáhají, moc děkujeme a těšíme se na další setkání.

Alena Nečasová
Slezský klub stomiků

S RADIMEM

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

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

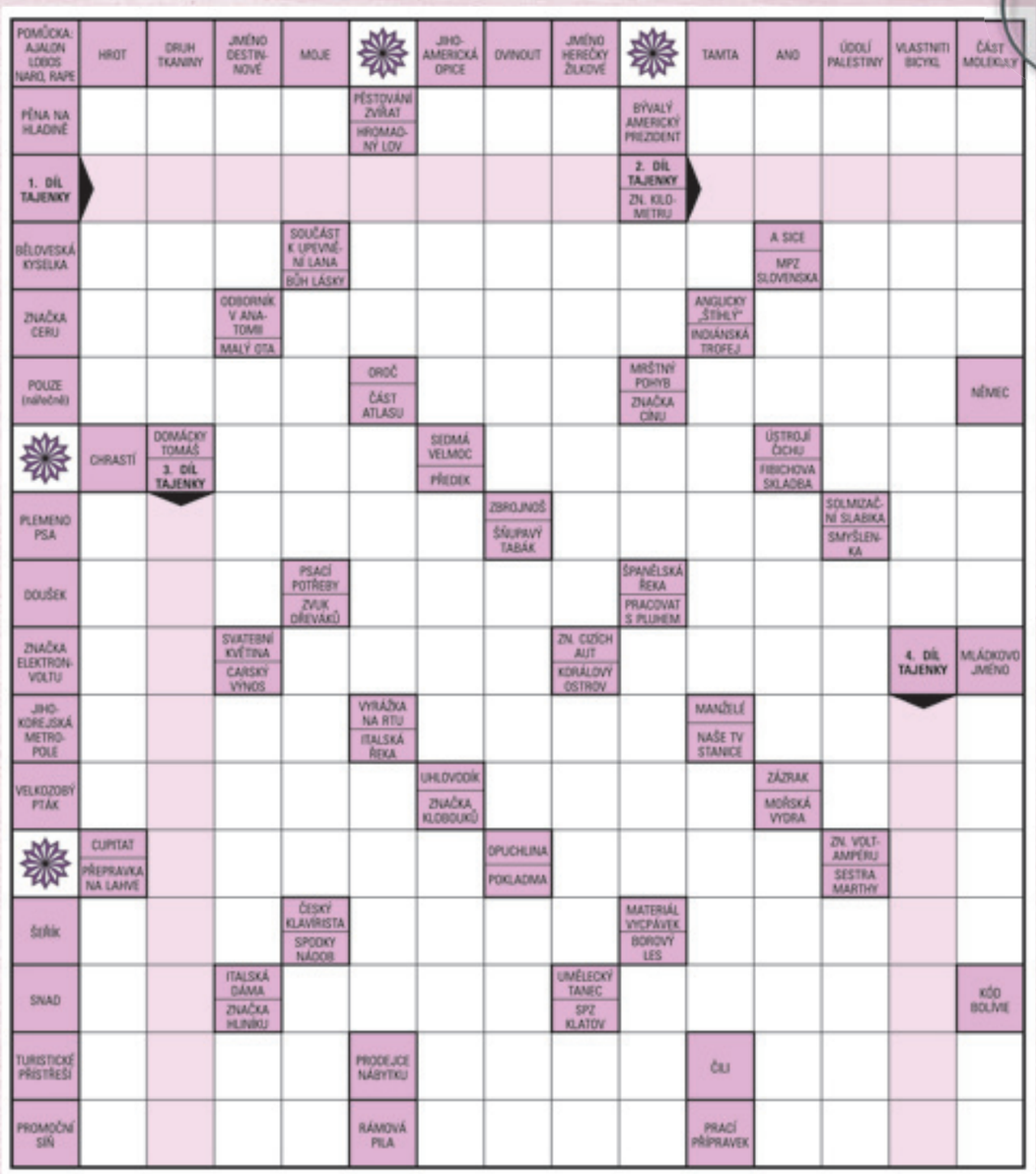
OBTÍŽNOST 4

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

Křížovka

V tajence křížovky najdete motto, kterým se řídí společnost Convatec při své práci.

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



Tajenka z minulého čísla: **Všechno nejlepší do nového roku**

- Jaroslav Z., Tlučná
- Jana Ď., Český Těšín
- Hana L., M. Boleslav
- Vlastimil V., Nučice
- Lubomír P., Třebechovice p. O.
- Zdeněk H., Odolena Voda
- Ladislav G., Přerov Henčlov
- Václav P., Ledeč nad Sázavou
- Stanislav K., Velký Šenov
- Ladislav T. Mlázovice
- Stanislav O., Boskovice
- Ivo B., Přerov I-Město
- Petr M., Litoměřice
- Ludmila S., Třešť
- Zdeněk P., Žatec

Všem výhercům gratulujeme.

ZAVOLEJTE NÁM!

Stomalinka®
convatec

800 122 111

pro volajícího zdarma

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

Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.

© 2022 Convatec. ™/® označují ochranné známky skupiny společností Convatec.
AP-55610-CZE-CZE-v1