

# R Radim

POMÁHAT NÁS BAVÍ

Č A S O P I S S T O M I K Ů

2/2019

## STOMIČKOU JSEM ČTYŘICET DVA LET

V rozhovoru jsme tentokrát vyzpovídali paní **Janu Ptáčkovou**, která letos ve zdraví a pohodě oslavila 90. narozeniny.

## NOVINKY 2020

Připravované novinky výrobků společnosti ConvaTec

## DŮVĚRA MEZI LÉKAŘEM A PACIENTEM JE ZÁKLAD

Zamyšlení MUDr. T. Mrázka

## JAK PŘEŽÍT VÁNOCE?

Psychologické okénko  
na aktuální téma

OCENĚNÍ  
MARIE ŘEDINOVÉ  
MINISTREM  
ZDRAVOTNICTVÍ

me+



# Z OBSAHU

určitě si přečtete



4

## ConvaTec představuje

Vítáme další posilu do našeho zákaznického servisu. Od října můžete na StomaLince® slyšet nový hlas, který patří Zdence Havlové.

10

## Rozhovor

Jak dlouho se dá žít se stomií? To je velice individuální, ale rozhodně i značně dlouho. My jsme pro vás tentokrát vyzpovídali paní Janu Ptáčkovou, která letos oslavila 90. narozeniny a se stomií žije 42 let.



15

## Rady stomasester

Tentokrát přinášíme zkušenosti z používání sáčku Esteem™+ Flex Convex a srozumitelně vás seznámíme s novými podmínkami v preskripci stomických pomůcek.

18

## Služby ConvaTec

Víte, kde a jak se vyrábějí stomické pomůcky ConvaTec? Pokud nevíte, sdělí vám to stomasestra Veronika Racsaková, která se byla podívat v našem výrobním závodě.

29

## Slovo lékaře

MUDr. Tomáš Mrázek se zamýšlí nad tématem důvěry mezi lékařem a pacientem. Klade si např. otázky, co může důvěru ohrozit a je důvěry vůbec zapotřebí?

32

## Psychologické okénko

Vánoce jsou pro mnoho z nás nejkrásnější svátky v roce, ale nemusí to tak být u každého. Jak se vyrovnat s tlakem společnosti, že všichni musíme být v kruhu rodiny a šťastní?

34

## Zajímavosti

Víte, že i stomici se mohou „tejpovat“? Že nevíte, co to znamená? Nevadí, nalistujte si náš příspěvek, a hned vám bude vše jasné.



**RADIM 2/2019**  
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,  
MUDr. Petr Večeřa,  
Mgr. Veronika Zachová,  
Alice Křepinská,  
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 článkách příspěvatelů. 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.*

# EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé,

je tu poslední měsíc v roce a již i ten se blíží ke svému konci. Opět ten rok utekl tak rychle... Byl nabitý událostmi. Některé byly velice příjemné a radostné, jiné už méně, ale tak to v tom životě chodí. Věřím, že každému z nás se v tomto roce přihodilo něco pozitivního.

Nicméně určitě byl tento rok výjimečný v tom, že došlo ke změnám v preskripci stomických pomůcek. Již v minulém čísle jsme vás o nich informovali a nebude tomu jinak i v tomto čísle. Jak již většina z vás ví, jedná se o změny veskrze pozitivní. Podrobnější informace o těchto změnách naleznete v sekci Rady stomasester.

V tomto čísle vám přinášíme, věřím, opět celou řadu zajímavých informací. Slyšeli jste o technice „tejpování“ nebo možná tapování? Ne? Tak se podívejte do sekce Zajímavosti, kde vám všechno vysvětlíme. Pokud vás hned napadá, proč se technika jmenuje tejpování, přináším vám odpověď. Název vychází z anglického slova tape (čti tejp) = páska. Dříve jste tyto barevné pásy mohli vidět hlavně na sportovcích, nicméně v posledních letech se rozšířily i mezi širokou veřejností, a pokud vás trápí např. bolesti zad či kloubů, můžete navštívit odborníka, který vás tuto techniku naučí, a můžete pásy vyzkoušet na vlastní kůži.

ConvaTec nespí, stále se snaží své stomické pomůcky vylepšovat a jsem velice ráda, že vás mohu informovat, že v novém roce na vás čeká celá řada novinek v oblasti pomůcek. Věříme, že se vám novinky budou líbit a oceníte je. Více vám přináším v sekci Novinky.

Nečekají nás však novinky pouze v oblasti pomůcek, ale např. i v oblasti služeb, které vám nabízíme. Od ledna budeme mít zcela nové webové stránky. Budeme rádi, když se na ně podíváte a dáte nám vědět, jak se vám líbí, zda se vám v nich dobře orientuje a např. zda jste našli to, co jste hledali. Za vaši zpětnou vazbu budeme moc rádi.

Nemohu opomenout velmi příjemný rozhovor s paní Janou Ptáčkovou. Letos paní Ptáčková oslavila 90. narozeniny a stomii má již 42 let. Paní Ptáčkové patří můj obdiv. Vřele vám doporučuji si rozhovor přečíst. Jak je to hezké čtení, tak hezké je i osobní setkání. Více takových lidí...

Samozřejmě je toho pro vás v časopise mnohem víc. Věřím, že se vám toto číslo bude líbit. Na závěr mi dovolu, milí přátelé, ze srdce vám popřát krásné vánoční svátky. Prožijte je dle svých představ a do nového roku vám všem přeji hodně zdraví, mnoho krásných dní a opravdu co nejméně starostí.

*Jana Handlová*

**Bc. Jana Handlová**  
šéfredaktorka

# CONVATEC představuje

## NOVÁ POSILA NAŠEHO ZÁKAZNICKÉHO SERVISU

Jmenuji se **Zdeňka Havlová** a zdravím vás. Jsem novou posilou týmu na bezplatné StomaLince® a ráda bych se vám v krátkosti představila.

Celých 12 let bydlím na východním okraji Prahy, ale podstatnou část svého dětství a života jsem strávila v Orlických horách neda- leko Zemské brány. S manželem máme 4 chlapce ve věku od 12 do 2 let, kteří nám dělají velkou radost.

Volný čas trávím převážně s rodinou, aktivitami synů a pobytem na chalupě nedaleko Mladé Vožice. Ráda se věnuji zahrádce, chodím na procházky, někdy i něco vytvořím, a když zbyde chvilka, ráda si přečtu knihu, nejraději napínavou severskou kriminálku.

Každé roční období má své kouzlo, ale protože jsem letní dítě, mám velmi ráda léto a jeho plody, které nám nabízí. Děti mají rády domácí marmelády, hlavně tu jahodovou, a různé sirupy. Nejoblíbenějším je bezinkový sirup, který nás v létě

osvěží a v zimě nám pomáhá při léčbě různých nachlazení.

Mojí radostí na zahrádce jsou bylinky – levandule, máta, meduňka. To jsou moji oblíbenci. Levandule v létě nádherně voní a přiláká různý hmyz a v zimě nám zase provoní celý dům. Z máty a meduňky ráda vařím čaj, ale i takový domácí meduňkový sirup velmi dobře pomáhá při problémech s usínáním.

Když je možnost, rádi s rodinou cestujeme. Mým oblíbeným místem v České republice jsou již zmíněné Orlické hory a jejich lesy, které mě nabíjejí svojí energií a čistotou, a každoroční návštěva nesmí chybět. Děti si oblíbily Nové Město na Moravě, kde je uchvátil místní bikeareál ve Vysočina Aréně. V zimě rádi navštěvujeme Šumavu a její nabídku dobrých podmínek k lyžování.

Velice se těším, že se spolu uslyšíme na StomaLince®, nebo se uvidíme na Setkání stomiků®.



**StomaLinka**  **ConvaTec**

**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

Pestré a klidné svátky  
a splnění všech přání v novém roce přeje  
kolektiv ConvaTec ČR

PF 2020



**ConvaTec**



# RECEPT NA SPOKOJENÝ ŽIVOT SE STOMIÍ

Vyvedení stomie je velký zásah do života každého jednotlivce. Člověk si prochází nelehkým obdobím, které přináší řadu výzev. Určitě se dá se stomií žít plnohodnotný život, ale chce to čas a vhodně zvolené stomické pomůcky.

Jak se taková vhodně zvolená stomická pomůcka pozná? Docela jednoduše.

- 1. Pomůcka by měla držet a neměla by podtékat.**  
Nebudu psát, že nikdy, to je samozřejmě nesmysl, ale když napíšu, že může podtékat výjimečně, bude to pravda.
- 2. Kůže pod pomůckou by měla mít zdravou růžovou barvu.**  
Kůže by neměla být začervenalá, neměla by štípat, neměla by být nijak podrážděná.
- 3. O pomůcce byste téměř neměli vědět.**  
Pomůcka by neměla nikde tlačit, měla by se přizpůsobit pohybům vašeho těla. Tak, jak se hýbete vy, měla by se hýbat s vámi. Kůže pod pomůckou by neměla svědět. Pomůcka nesmí způsobovat žádné otlaky. Ty se mohou projevit např. právě změnou barvy kůže – kůže může zčernalět.

Pokud jste si u výše zmíněných bodů řekli, že to u vás neplatí, měli byste přemýšlet o možné změně pomůcky.

„Ideální“ stomii vlastní opravdu málokdo. Jedná se pouze o jednotky procent. Většina stomiků má stomii komplikovanou. Někdo více, někdo méně. Vývoj stomických pomůcek jde ale stále dopředu a v dnešní době je již možné řadu komplikací vyřešit „jen“ vhodně zvolenou pomůckou. Často již není zapotřebí ani použití past, kroužků či jiného příslušenství.

## MEZI ČASTÉ KOMPLIKACE PATŘÍ:

- stomie v úrovni nebo pod úrovní břišní stěny
- nerovnosti v okolí stomie (např. kožní řasy, operační rány atp.)
- ochablé břišní svalstvo
- nadváha

Receptem na tyto komplikace může být použití konvexní pomůcky.

Tedy v případě, že i vy máte komplikovanou stomii, doporučujeme vám vyzkoušet tento typ pomůcek. Konvexní pomůcky jsou takové, jejichž podložka není plochá, ale je vyklenutá směrem k břišní stěně (tvorí mističku). Celosvětově stále přibývá stomiků, kteří

používají konvexní pomůcky, a dnes jich je již přes 40 %. V minulosti byly konvexní pomůcky tuhé/tvrdé a používaly se pouze na vpadlé stomie. To už ale dnes neplatí.

Dnešní konvexní pomůcky jsou určeny pro mnohem více stomiků. Je to způsobeno tím, že v současné době není pouze jeden typ konvexity (zakřivení). Konvexní pomůcky mohou být např. hluboké, mělké, tvrdé, měkké. Výběr je opravdu široký.

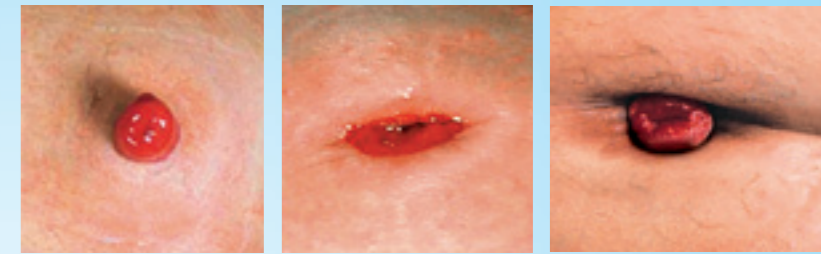
Pojďme si říci, proč je vlastně dobré konvexní pomůcky používat, v čem mi mohou pomoci a v čem se odlišují od klasických plochých pomůcek. Začneme tím, čím se odlišují. Jak jsem již napsala výše, konvexní pomůcky jsou vyklenuté. **Toto vyklenutí vyvíjí určitý tlak v okolí stomie a to způsobuje, že stomie, v případě, že je v úrovni nebo pod úrovní břišní stěny, vystoupne a stolice či moč odchází lépe do sáčku a nedochází k podtékání pomůcky. V případě, že je konvexní pomůcka měkká, výborně se přizpůsobí nerovnostem v okolí stomie. Řadu nerovností dokáže vyrovnat, a není tudíž potřeba používat další příslušenství.** Tím, že pomůcka dobře přilne po celé své ploše, nedojde k podtečení, pomůcka vydrží na těle delší dobu, a tím je i kůže v okolí stomie chráněna a méně namáhána. Celkově se díky těmto vlastnostem zkrátí i doba ošetřování stomie.

Již jsem zmínila, že sortiment stomických pomůcek je široký. Jak ale poznat, která konvexní pomůcka je vhodná právě pro mne? Existuje relativně jednoduchý návod. Samozřejmě neplatí absolutně a ideálně je, když vám pomůcka pomůže vybrat stomasestra. Ale zjednodušeně řečeno se můžeme řídit následujícím...

**Mám vpadlou stomii – v případě že vaše stomie je výrazně pod úrovní břišní stěny, je tzv. vtažená,** je pro vás vhodnější hlubší konvexní pomůcka, která vyplní prohlubeň. Zároveň svým tlakem v okolí stomie způsobí vystoupení stomie a obsah ze stomie odchází rovnou do sáčku. V těchto případech často ani nevádí, když je pomůcka tvrdší. Naopak to může být žádoucí. Z pomůcek ConvaTec můžete sáhnout po dvoudílném systému Natura® s podložkami konvexními tvarovatelnými či konvexními vystřihovatelnými s harmonikovým kroužkem. Pokud preferujete jednodílný systém, můžete vyzkoušet Esteem™+ konvexní výpustný.

**Okolí mé stomie není rovné, mám kožní nerovnosti a používám na vyplnění pastu nebo kroužek. Má stomie je v úrovni břišní stěny/mírně vpadlá, může být vpadlá např. i jen z části, ne po celém svém obvodu.** V tomto případě mohu sáhnout po měkčí konvexní pomůcce. Lépe se přizpůsobí nerovnostem, snadněji je vyrovná a nemusíte používat tolik pasty. Otázkou je, zda-li budete muset používat vůbec nějakou pastu. I když je pomůcka měkčí, stále vyvíjí žádoucí tlak kolem stomie, zlepšuje tedy odchod obsahu do sáčku a tím nedochází k podtékání. Z pomůcek ConvaTec můžete vyzkoušet jednodílný systém Esteem™+ Flex Convex. Tento sáček se krásně přizpůsobí pohybům vašeho těla a zároveň výborně drží.

**Mám nerovnosti v okolí stomie/stomie mi buď vyčnívá, nebo je v úrovni břišní stěny/jsem krátce po operaci.** V tuto chvíli je nasnadě sáhnout po měkké konvexní pomůcce. Co nám zajistí? Opět vyrovná mírné nerovnosti, mírným tlakem v okolí stomie dojde k jejímu vystoupení a lepšímu odchodu odpadu do sáčku. Měkký konvex je opravdu hodně poddajný a přizpůsobivý téměř jako klasická rovná pomůcka.



1) ideální stomie; 2) vpadlá stomie; 3) stomie v kožní řase; 4) měkká konvexní pomůcka; 5) sáček Esteem™ Soft Convex.



Ale stále má své benefity typické pro konvexní pomůcku, takže má určitě význam ji vyzkoušet. Měkký konvex je opravdu pro velké množství stomiků. V našem portfoliu se jedná o jednodílný systém Esteem™+ Soft Convex, který bude na našem trhu od ledna 2020.

U konvexních pomůcek obecně platí, že je dobré, když k nim použijete i přídržný pásek. Dojde ještě k lepšímu přilnutí, a vy se tak na svoji pomůcku můžete opravdu spolehnout.

Pokud ještě nepoužíváte konvexní pomůcky a domníváte se, že by pro vás mohly být vhodné, určitě zavolejte na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111 a my vám zašleme vzorky zdarma.

V dnešní době nemusíte dělat kompromisy. Výběr stomických pomůcek je bohatý, tak jen do toho!

Bc. Jana Handlová,  
šéfredaktorka časopisu ■

**POMÁHAT**  
*nás baví*

# Kouknu, vidím a jsem OK

## NOVINKY V SORTIMENTU CONVATEC 2020

Milí čtenáři, je pro mě velkým potěšením, že vás mohu informovat o tom, že ConvaTec pro vás od ledna 2020 přináší nové stomické pomůcky. Jaké stomické pomůcky to jsou? Jedná se o sáčky jednodílné i dvoudílné a je jich opravdu hodně. Pojdme se ji představit.

### ESTEEM™+ SOFT CONVEX

Jednodílný konvexní stomický sáček. Jedná se o nejnovější konvexní sáček, který doplňuje naše portfolio jednodílných konvexních pomůcek (Esteem™+ konvexní, Esteem™+ Flex Convex).

Čím je tento sáček charakteristický?

Jeho podložka je mírně konvexní a je velmi měkká. Proto i název soft, což v angličtině znamená jemný, měkký, hebký. Je vyrobena z hydrokoloidní hmoty, která napomáhá hojení. Podložka je tedy velmi jemná ke kůži a nezpůsobuje alergické reakce. Okraje podložky jsou ztenčené, aby pomůcka ještě lépe přilnula a oblečení se nezachytávalo za podložku.

Sáček je potažen jemnou béžovou netkanou textilií, která je příjemná na kůži. Na zadní straně sáčku je kontrolní okénko, které vám pomůže nejen při nalepování. Uzavřený i výpustný sáček je vybaven filtrem pro odchod plynů a pohlcování pachů. Považuji za důležité zdůraznit to, že filtr na obou typech sáčků je konstruován jinak. Důvodem je obsah sáčku. U uzavřeného sáčku se předpo-

kládá, že do sáčku půjde tuhá stolice, u výpustného řidší stolice, více vodnatá, a proto tento filtr je konstruován tak, aby pohltil i více vlhkosti. Výpustné sáčky jsou navíc vybaveny bezpečnou výpustí Safe-Seal, na kterou se můžete opravdu spolehnout.

Urostomické sáčky filtrem vybaveny nejsou, protože to není třeba. Mají jiná specifika. Jsou vybaveny komorovým systémem, který zabraňuje přelévání moči v sáčku ze strany na stranu. Dále mají anti-refluxní membránu, která zabraňuje tomu, aby stomie přišla do opětovného kontaktu s močí. Výpust Soft Tap je z měkkého silikonu. Je dostatečně široká, takže výpustí mohou odejít i případné hleny. Výpust se dá velice jednoduše zavřít a nepropustí ani kapku.

Pro koho jsou sáčky určeny?

Pro celou řadu stomiků. Tyto sáčky jsou vhodné ihned po operaci. To většina konvexních sáčků není. Dále pro stomiky, kteří mají nerovnosti



Výpust Safe-Seal

v okolí stomie, stomie je vystouplá či v úrovni břišní stěny. Použití je opravdu široké.

Přinesou vám tyto sáčky nějaké benefity?

Určitě ano. Tyto sáčky, i přestože jsou konvexní, jsou opravdu velmi měkké. Tudiž se zcela přizpůsobí vašemu tělu, jeho křivkám i vašim pohybům. Je důležité, aby vás pomůcka netlačila.

Díky své konvexitě jsou schopny přizpůsobit se nerovnostem, vyrovnat je. Nebudete muset používat tolik pasty (možná vůbec) a čas na ošetřování se zkrátí.

Sáčky velmi dobře drží, takže se na ně můžete spolehnout. Můžete si být jisti, že ochrání vaši kůži, a to je velice důležité. Pro odstraňování sáčků vám určitě doporučuji použít odstraňovač pomůcek. Je to nejbezpečnější způsob, jak pomůcku sejmut.

V případě, že se potýkáte s podtěkáním současné pomůcky, můžou být právě tyto sáčky pro vás řešením. Tím, že dobře drží a nepodtékají, zvyšují i kvalitu vašeho života. Pokud byste sáček chtěli vyzkou-

šet a nejste si jisti, jestli je pro vás vhodný, zeptejte se své stomasesstry. V případě, že stomasesstru nemáte, zavolejte nám na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111, rádi si s vámi o tom popovídáme.

### SÁČKY ESTEEM™+ NATURA™+ UZAVŘENÉ A VÝPUSTNÉ

Další novinkou jsou sáčky jednodílného i dvoudílného systému. Vráťím se k nadpisu a zopakuji „Kouknu, vidím a jsem OK“. To je naše motto. Všechny nové sáčky totiž mají kontrolní okénko. To znamená, že se při nasazování sáčku mohou podívat, zda sáček

nasazují správně. Vidím, že ano, a můžu být v klidu, můžu být OK. Nebo si nejsem zcela jista, zda nedochází k podtečení pomůcky. Kouknu se a vidím – nedochází a můžu být i nadále klidná. Věřím, že kontrolní okénko uvítáte.

Nicméně to není jediná výhoda. Sáčky budou nově i ve třech velikostech. Každý si bude moci vybrat velký, standardní nebo malý sáček podle svojí potřeby. Samozřejmě je, že si můžete nechat

předepsat různé velikosti a napří dle příležitostí velikosti střídat (např. na plavání nebo intimní chvíle malý).

Sáčky jsou i nadále potaženy příjemnou netkanou textilií, jsou vybaveny filtry a výpusti na sáčcích zůstávají stejné – tedy výpust InvisiClose® s chlopní u výpustného sáčku a výpust SoftTap u urostomického sáčku.

Vyzkoušejte a uvidíte. Již od ledna pro váš pocit jistoty a bezpečí.

Bc. Jana Handlová,  
šéfredaktorka časopisu



ConvaTec

Péče o stomie



NOVINKA

## ESTEEM™+ Soft Convex

Když se na svoji pomůcku můžete spolehnout



konvexní tvar



měkký



flexibilní



minimalizuje tlak



příjemný ke kůži



# STOMIČKOU JSEM ČTYŘICET DVA LET A SVOJI DOMÁCNOST JSEM SI, BOHUDÍKY, STÁLE JEŠTĚ SCHOPNA OBSTARAT SAMA



Letos v srpnu oslavila krásné životní jubileum – 90. narozeniny – paní Jana Ptáčková. Patří mezi rekordmany v délce života se stomií, se kterou zcela plnohodnotně žije už od roku 1977. V našem rozhovoru Jana vzpomíná na prožitá léta svého dětství, mládí, i na onemocnění a s ním tehdy spojené problémy s ošetřováním stomie. Jejím poutavému vyprávění jsem v příjemné vinohradské kavárničce naslouchala s obrovským zaujetím a věřím, že zaujme i vás.

## Jano, odkud pocházíte?

Narodila jsem se v překrásném kraji Českého středohoří, konkrétně v Litoměřicích, kde můj tatínek sloužil jako předválečný důstojník u dělostřelectva. Věnoval se také jezdeckému sportu,



a dokonce se i účastnil mezinárodních soutěží, kde úspěšně reprezentoval československou armádu. Musím předeslat, že byl velmi přísným tatínkem. Mě i moji mladší sestru naučil disciplíně a pořádku, což nás obě pozitivně poznamenalo, a v podobném duchu jsme pak vychovávaly svoje děti. A jak dnes na svých i sestřiných dětech vidím, tahle výchova přinesla svoje ovoce.

## Co vás jako malou holčičku bavilo?

V Litoměřicích jsme žili jen do mých 3 a půl let. Pak tatínka převeleli do Pardubic a tam jsem začala chodit do školy a taky od 5 let do rytmiky. To pro mě bylo důležité, protože od té doby jsem si vytvořila návyk na pravidelné cvičení a snažím se cvičit dodnes.

## Co vás nejvíc bavilo ve škole?

Všechno; byla jsem hodně ctižádostivá a chtěla jsem mít hezké známky. Měla jsem sklony k technickým předmětům, dokonce jsem plánovala, že půjdu studovat stavařinu. Můj sen byl stavět mosty a přehrady. Když mi bylo 10 let, začala válka. Moji rodiče se rozhodli, že se přestěhujeme do Plzně, odkud oba pocházeli a kde žili jejich rodiče a sourozenci.

## Jak jste prožívala válku? Pro naše poválečné generace je dnes válka něco naprosto nepředstavitelného.

Měli jsme výhodu, že jsme byli velká rodina. Moje maminka měla 5 sourozenců. A každý z rodiny měl možnost sehnat nějaké potraviny: někdo mléko, máslo, jiný mouku nebo cukr. Například můj tatínek dostal práci na jatkách v kanceláři, kde rozdělával přídělky jednotlivým řezníkům. A protože byl spravedlivý a ve všem měl pořádek, dostal občas od řezníků nějaké maso. Já jsem pro to maso chodívala a pak vozívala babičce. Samozřejmě se to nesmělo, bývaly za to vysoké tresty. Bydleli jsme na jednom konci Plzně,



„Moji rodiče ve mně měli velkou důvěru.“

moje babička na druhém a maminka mě s masem posílala k ní tramvají. Maso jsem měla schované ve školní tašce. Měla jsem za úkol ji v tramvaji položit na zem a v případě kontroly se k ní nehlásit a na nejbližší stanici bez tašky vystoupit. Naštěstí to vždycky dobře dopadlo. Dnes si uvědomuju, jak velkou důvěru ve mně měli moji rodiče. Taky jsem chodívala fasovat lístky na šatstvo a obuv – to všechno bylo tenkrát na příděl. Plzeň tehdy byla na samé hranici s Německem, ale my jsme naštěstí německy uměli dobře. Jednak jedna moje babička pocházela z Jihlavy, která byla dříve v podstatě německá, takže jsme se němčinu už odmala učili od ní. A pak ve škole během války jsme měli každý týden povinně kromě šesti hodin německého jazyka ještě po jedné hodině z každého předmětu vyučované v němčině. V pubertě jsem četla i německé knížky, které jsem si půjčila u babičky v knihovně; bavily mě hlavně detektivky.

## A co bylo po válce?

V roce 1945 přišlo osvobození. Bylo mi 16 let a studovala jsem na dívčím gymnáziu. Měla jsem dobré studijní výsledky a dostala jsem nabídku ucházet se o studium ve Francii na francouzském dívčím lyceu. Byla jsem ještě s dalšími sedmi děvčaty z tehdejší Československé republiky přijata. Měly jsme tam dokončit poslední tři roky a složit maturitu. Tento studijní program nabízela tehdejší francouzská vláda naší republice, a to ve třech městech – Dijonu, Nimes a v St. Germain-en-Laye, kam nás nakonec odjelo osm děvčat z různých měst ČSR až v únoru 1946.

Absolvovaly jsme první pololetí sexty doma, a ve Francii zbytek školního roku, který se tam dělí na tři trimestry.

### Jak se vám líbilo studium ve Francii?

Oproti naší škole to bylo náročnější. Prakticky celý den jsme byly ve škole, od 9 až do 5 hodin odpoledne. Pak jsme chodily do studovny, kde jsme dělaly úkoly na příští dny. Denně jsme měly jenom jednu volnou hodinu, kdy jsme směly jít ven na zahradu. Vyučování bylo i v sobotu dopoledne. Čtvrteční odpoledne jsme měly volné. Jednou týdně za námi jezdil z Paříže profesor, který nás učil češtinu a český dějepis.



### Když jste odjela studovat do St. Germain, už jste francouzsky uměla?

Měla jsem tu výhodu, že jsem z naší skupiny mluvila nejlíp, protože jsem se francouzsky učila už od tercié v dívčím gymnáziu, zatímco ostatní spolužačky z reálných a smíšených (chlapeckých) gymnázií se učily francouzsky až od kvarty nebo od kvinty. Mezitím se u nás doma pozvolna měnila politická situace, o čemž jsme ale my neměly tušení. Tenkrát jsme byly s našimi rodinami jen v písemném kontaktu. Psali jsme si dopisy, nebo posílali pohlednice. V roce 1948 jsme složily francouzskou maturitu, tzv. baccalauréat a českou maturitu z češtiny a dějepisu. V červenci téhož roku jsme přijely domů.

### Co jste po maturitě dělala?

Můj strýc mi tehdy našel práci v Praze. Díky tomu, že jsem uměla jazyky, začala jsem pracovat jako prodávka potravin v diplomatické prodejní firmě Pramen. Prodejna sloužila diplomatickému sboru. Tam si mě všimla manželka ředitele Francouzského institutu, která věděla, že mám francouzskou maturitu a zdálo se jí, že je pro práci v prodejní škoda. Domluvila mi práci v pražské kanceláři francouzské tiskové agentury AFP. Kromě sekretářské práce jsem měla za úkol každý den přijímat telefonické zprávy francouzských zpravodajů, kteří byli v okolních zemích, a zpracovávat je. Později jsem se stala redaktorkou. Pravidelně jsem docházela vyzvedávat aktuální české zprávy do ČTK, kterou jsme měli za rohem. AFP tehdy sídlila na Václavském náměstí.

### To už byla nechvalně proslulá 50. léta.

Ano, a s tím související politické procesy s Miladou Horákovou nebo s kněžními a řeholními řády. Těsně před procesem s Rudolfem Slánským byly naráz všechny zahraniční tiskové agentury uzavřeny, a já jsem tím pádem přišla o práci. Měla jsem obavu, zda vůbec nějakou práci seženu, ale díky svému příbuznému jsem se dostala do konstrukční kanceláře Báňských projektů. Zase to pro mě bylo něco nového. Musela jsem se naučit rýsovat a u rýsovacího prkna jsem pak trávila skoro celou pracovní dobu. Tam jsem se taky seznámila se svým budoucím manželem, který pracoval v ČKD a s naší kanceláří spolupracoval. Začali jsme spolu chodit a po roce jsme se vzali, mně bylo 24 a jemu 28. Za dva roky se nám narodil první syn.

### Kde jste tehdy bydleli?

Svoje vlastní bydlení jsme neměli. Od září 1948, kdy jsem přišla do Prahy, jsem bydlela v podnájmech; vystřídala jsem Holešovice, Strašnice a nakonec Vinohrady. Tehdy bylo nařazení, že na každého nájemníka v bytě byl určitý počet m<sup>2</sup>, a pokud rozloha bytu byla více než dvojnásobná, musel být byt rozdělen na 2 byty. Takže jsme s manželem a se starším synem bydleli v podnájmu až do roku 1958, kdy se naše bytná rozvedla a byt mu-



sel být rozdělen na byty dva. Po deseti letech se nám podařilo vyměnit malý byt za větší, který jsme si sami zrekonstruovali. Poslední úpravy jsme dodělali před půlnocí 20. 8. 1968, a po pár hodinách volala plačící kamarádka, že v Ruzyni přistávají vojenská letadla.

### Po mateřské dovolené s oběma syny jste změnila zaměstnání?

Ano, našla jsem si v práci v Artii, což bylo nakladatelství cizojazyčných knih. Dělala jsem nejdříve sekretářku a pak redaktorku. Využila jsem tam svoje jazykové znalosti; kromě francouzštiny a němčiny jsem si udělala státní zkoušku i z polštiny, na jejíž kurzy jsem chodila do Polského kulturního střediska v Praze.

### A jak to bylo s vaším onemocněním?

V roce 1976 jsem začala mít zprvu lehké a nenápadné problémy se zažíváním. Po různých vyšetřeních se zjistilo, že jde o onkologické onemocnění střeva, takže mě v lednu 1977 operovali a stala jsem se kolostomičkou. Mezi prvním vyšetřením u praktického lékaře a operací uplynuly sotva 2 týdny. Můj starší syn studoval tehdy na vysoké škole a mladší syn byl prvním rokem na průmyslovce. Dva dny před operací mě mladý chirurg po sobotní odpolední vizitě informoval, že mi bude proveden vývod tlustého střeva. Neměla jsem

tehdy žádnou představu, co to znamená, a nezmohla jsem se ani na pořádné dotazy. Jak ten vývod střeva bude vypadat, jak se bude ošetřovat, mi lékař nevyšvětlil. Ujistil mě jen, že se „s tím“ dá docela dobře žít, a dokonce třeba i hrát tenis(!). Po odstranění pooperačního krytí mi sestra na pokoji přilepila první sáček a informovala mě, že po návratu domů mi takové pomůcky bude předepiso-

vat praktický lékař. Tedy žádné speciální poučení, žádná stomasestra.

### Jaké pomůcky jste tenkrát dostala?

Ve zdravotnických potřebách na poukaz od praktického lékaře jsem si vyzvedla velmi jednoduché malé igelitové sáčky se čtvercovou lepicí plochou, s malým kulatým otvorem, který se vystřihoval na patřičnou velikost stomie bez šablony, nůžkami s kulatou špičkou. Prádlo a šatstvo v příslušné oblasti těla se muselo velmi často měnit, protože igelit propouštěl zápach a sáček se plnil plyny, které neměly kudy uniknout. To bylo to největší omezení pro pobyt mezi lidmi. Když pokožka okolo stomie byla podrážděná (zvláště v teplém počasí se sáček obtížně a často dost bolestivě strhával), nebo když nehroutil únik stolice, byl k dispozici tzv. francouzský pás: igelitový sáček upevněný na gumovém kruhu a připevněný kolem pasu širokým gumovým pásem. S tímto zařízením jsem si ovšem vyjít z domu netroufala, to bylo jen opatření pro odpočinek doma. Stávalo se také (poprvé jsem to zažila hned v létě 1977), že ve zdravotnických potřebách nedostali včas objednané sáčky z továrny. Manžel mi tenkrát zhotovil několik „pomůcek“ z obyčejných igelitových



„**Manžel mi tenkrát zhotovil několik „pomůcek“ z obyčejných igelitových sáčků a náplasti na rány.**“

sáčků a náplasti na rány. Teprve po roce 1989 se začaly dovážet stomické pomůcky. A brzy jsme si mohli vybírat. Sáčky zn. ConvaTec jsem začala používat hned, jakmile se objevily, a zůstala jsem u nich dodneška.

### Vrátila jste se po operaci zpět do zaměstnání?

Ano, v říjnu 1977. Moji kolegové a kolegyně z redakce se ke mně chovali skvěle. Byli velmi taktní, např. nechali udělat zámek na umývárnu, abych měla soukromí k ošetření stomie. O mé operaci a jejích důsledcích



„**Po různých vyšetřeních se zjistilo, že jde o onkologické onemocnění střeva, v lednu 1977 mě operovali a stala jsem se kolostomičkou.**“

„**Sáčky společnosti ConvaTec jsem začala používat hned, jak se objevily v roce 1991, a zůstala jsem u nich dodneška.**“

jsme nikdy nemluvili, a tak jsem v klidu a pohodě odpracovala v Artii ještě 10 let. Po odchodu do důchodu jsem vystřídala ještě několik krátkodobých zaměstnání, např. v Česko-japonské společnosti, v agentuře Dilia, nebo jako průvodkyně v Galerii U křížovníků.

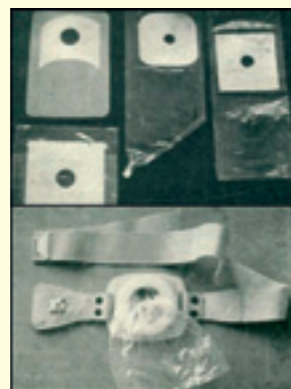
**A po roce 1989 jste byla jednou z prvních členek nově vzniklého sdružení FIT ILCO Praha.**

S FIT ILCEM jezdím pravidelně na rekondiční pobyty a snažím se podle možností pomáhat, jak tam, tak v Českém ILCO. Dokud žil můj manžel, jezdili jsme na rekondiční pobyty spolu, byli jsme zvyklí chodit na dlouhé, někdy až 20kilometrové túry a výlety. Bydlím sama a jsem, bohudíky, stále ještě schopna obstarat si svoji domácnost. Největší

radost mi dělá moje rodina – dva synové se snachami, čtyři vnoučata a teď už i čtyři pravnoučci. Jednu týdně chodím cvičit do Sokola a jsem zvyklá na každodenní procházky.

**Milá Jano, děkuji mnohokrát za vaše poutavé vyprávění a jménem svým i jménem všech našich čtenářů vám do dalších let přeji hodně zdraví, štěstí a spokojenosti.**

Foto: J. Vaněk



Pro představu historických pomůcek přikládáme foto sáčků a pásu z knihy M. Staňkové: *Teorie ošetřování nemocných, 1984, Avicenum.*



Alice Křepínská,  
Zákaznický servis ConvaTec



# KONVEX JE PRO VŠECHNY

S kolegyní jsme byly požádány společností ConvaTec, abychom popsaly, jak se nám pracuje s konvexní pomůckou a jak vyhovuje našim pacientům.

Pro stomiky, kteří nemají rovné okolí stomie, nebo mají stomii v úrovni kůže či pod úrovní břišní stěny – tzv. vpadlou, vpáčenou stomii, pro ně je s největší pravděpodobností vhodná konvexní pomůcka. Konvexní – zakřivená podložka připomínající dno misky.

## PROČ JI POUŽÍT

- Pomáhá zlepšit fixaci pomůcky na kůži
- Zabraňuje podtékání pomůcky
- Pohodlnost a bezpečnost
- Předchází podráždění pokožky
- Použití méně příslušenství

## CO JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT

Konvexní pomůcku by měla nasadit zkušená stomasestra a průběžně kontrolovat, zda plní svou funkci.

Nemějte obavy z toho, že zanechává otisk na kůži.

Podle vzhledu břicha můžeme zvolit konvexní sáček s malým, středním nebo hlubokým zakřivením.

Chceme zdůraznit, že není řešením pro všechny problémy s netěsností.

Používání sáčku Esteem™+ Flex Convex se nám osvědčilo a můžeme ho jen doporučit, máme s ním dobré zkušenosti.

**Připravily jsme si pro vás tři případy, při nichž nám konvexní pomůcky vyřešily danou situaci.**

**ESTEEM™**  
Flex Convex

## KAZUISTIKA Č. 1



Vidíte stomii v úrovni kůže, byl použit jednoduchý rovný sáček, obsah zatékal pod podložku.



Do okolí stomie použita vyrovnávací pasta, na začervenalou kůži použit vyrovnávací pásek Varimate®.



Nasazen jednoduchý konvexní sáček. Pomůcka drží i 3 dny.

## KAZUISTIKA Č. 2



Pacientka po akutní operaci střeva pro stenózu CA sigmatu. V okolí stomie odloučení kůže.



Zde vidíte, jak pomocí vyrovnávací pasty lze řešit daný problém.



Byl nasazen jednoduchý konvexní sáček, který vyhovuje, obsah nepodtéká.

**POMÁHAT**  
*nás baví*



## KAZUISTIKA Č. 3



Pacient operován v jiném zdravotnickém zařízení. Přichází pro podtékání a špatné držení pomůcky. Zjištěna stenóza stomie (zúžení).



Doporučen dvoudílný systém, konvexní podložka s harmonikou z důvodů dilatace (rozšiřování stomie).

Přejeme vám, ať máte pomůcky, na které se můžete spolehnout.

Libuše Auterská, DiS., Šárka Svačinová,  
Stomaporadna, FN Plzeň

**EXPERT NA NEROVNOSTI**



## NOVÁ PRAVIDLA PRO PŘEDEPISOVÁNÍ STOMICKÝCH POMŮCEK

### ODPOVĚDI NA DOTAZY STOMIKŮ

V minulém čísle jsme vás informovali o změnách týkajících se úhradové regulace zdravotnických prostředků předepisovaných na poukaz a hrazených z veřejného zdravotního pojištění. Ted přinášíme odpovědi na vaše nejčastější dotazy.

#### ? JSOU I NADÁLE VŠECHNY CONVATEC POMŮCKY PLNĚ HRAZENÉ POJIŠŤOVNOU?

Ano, i nadále jsou všechny naše pomůcky plně hrazené a jsou bez doplatku. Pouze kýlní pás Stomex od společnosti Thuasne, který společnost ConvaTec prodává, zůstává stále s doplatkem 340 Kč.

#### ? POUKAZY PRO PŘEDPIS ZŮSTÁVAJÍ STEJNÉ?

Poukazy zatím zůstávají beze změny. I nadále se používá Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku. Jediné, co se na poukazu mění, je kód. Místo VZP kódu se píše SÚKL kód.

#### ? JE NUTNÉ NĚJAKOU POMŮCKU SCHVALOVAT REVIZNÍM LÉKAŘEM?

Ne, nově si můžete nechat předepsat BEZ SCHVÁLENÍ REVIZNÍM LÉKAŘEM: pohlčovače pachu (např. StomOdor® – spray, drops), stomické pásky přídržné, stomické břišní pásy (např. kýlní pás Stomex) i krytky.

#### ? JAK JE TO S VYROVNÁVACÍMI PÁSKY?

Vyrovnávací pásky (např. Varimate®) mají nově limit 120 ks/měsíc. Tento limit platí bez ohledu na to, jak jsou pásky veliké. Ať si necháte předepsat jakékoli vyrovnávací pásky (rovné, půlkruh, čtvrtkruh atp.), vždy je pro něj platný limit 120 ks.

#### ? I NADÁLE PATŘÍ STOMICKÉ POMŮCKY DO SKUPINY O3?

Ano, i na poukaz se tedy stále bude psát skupina O3.

#### ? SPADAJÍ STÁLE DO LIMITU STANDARDNÍCH UROSTOMICKÝCH SÁČKŮ UROSTOMICKÉ SBĚRNÉ SÁČKY (NOČNÍ)?

Ne, od prosince spadají sběrné noční sáčky do skupiny O2 (inkontinence), a proto lze tyto sáčky psát nad limit standardních urostomických sáčků. **Můžete mít tedy 30 ks standardních urostomických sáčků a k tomu si můžete nechat předepsat navíc noční sáčky.**

#### ? LZE ZAHUŠŤOVACÍ PROSTŘEDKY PŘEDEPISOVAT POUZE ILEOSTOMIKŮM?

Dříve tomu tak skutečně bylo, nicméně od prosince došlo ke změně a nově lze předepsat zahušťovací prostředky (např. Dimaonds™) i kolostomikům, kteří mají řídkou nebo vodnatou stolicí.

V případě, že se vám nedostává stomických pomůcek, platí i nadále postup schválení nadlimitního čerpání stomických pomůcek revizním lékařem.

Pokud jste zde nenašli odpověď na vaši otázku, zavolejte nám na naši StomaLinku® ConvaTec 800 122 111, rádi vám vše zodpovíme.

#### ? OD PROSINCE BUDOU DVĚ SAMOSTATNÉ SKUPINY NA ODSTRAŇOVAČE ADHEZIV. JAK JE TO S LIMITY?

Ano, nově existují dvě samostatné skupiny. **Odstraňovače adheziv** – v této skupině lze psát např. **Odstraňovač ConvaCare® – 1 balení na 2 měsíce.** Druhou samostatnou skupinou jsou **Odstraňovače adheziv – silikonové.** V této skupině jsou např. **Odstraňovače Niltac®** (sprej, ubrousky). Společnost ConvaTec snížila cenu spreje Niltac a **nově si můžete nechat předepsat až 2 ks spreje Niltac® na měsíc.**

Je tedy možné, abyste odstraňovače kombinovali dle vaší potřeby. Můžete si nechat předepsat v jednom měsíci Niltac i ConvaCare®, pokud to budete potřebovat. To doposud nebylo možné.

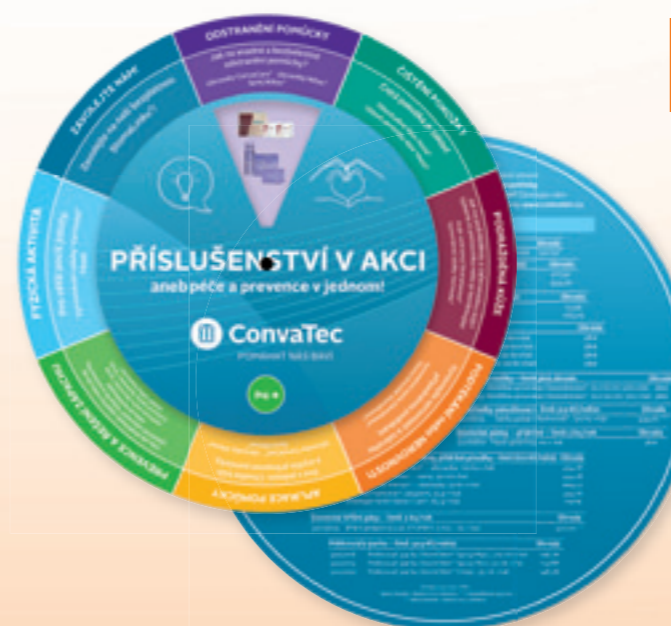


**! V PŘÍLOZE TOHOTO ČÍSLA VÁM ZASÍLÁME I NAŠE KOLEČKO PŘÍSLUŠENSTVÍ. !**

Na přední straně pomůcky najdete ty nejdůležitější produkty z řady příslušenství ConvaTec, které vám pomohou zlepšit a v mnoha případech i zjednodušit péči o stomii. Na zadní straně naleznete jejich aktuální SÚKL kódy a preskripční limity jednotlivých skupin.

Věříme, že vám tato pomůcka bude užitečným a praktickým pomocníkem.

Bc. Jana Handlová,  
šéfredaktorka časopisu



# JAK VLASTNĚ VZNIKÁ VÁŠ SÁČEK?

**Také vás už napadlo, jak se vlastně vyrábí váš stomický sáček? Jak se to vlastně dělá, že všechno perfektně lícuje, sedí a funguje tak, že se na svůj stomický sáček můžete spolehnout každý den? Jednoho říjnového dne jsem měla jedinečnou možnost nahlédnout pod pokličku tohoto úžasného procesu a jsem velmi ráda, že se teď o svoje zážitky mohu podělit s vámi!**

Jeden z výrobních závodů firmy ConvaTec se nachází na Slovensku v Michalovcích a je zasazen do krásné krajiny poblíž národního parku Slovenský kras. Budova zde stojí od roku 2006, avšak výroba stomických sáčků zde byla zahájena až v roce 2016 po jejím přesunutí z jiných zemí. V té době také muselo dojít k jejímu rozšíření, aby budova vyhovovala zde používaným nejmodernějším strojům a postupům. Zastavěná plocha závodu činí 27 000 m<sup>2</sup> a celkově se v něm nachází 5 výrobních center, které se věnují nejen výrobě stomických sáčků, ale například i močových katetrů, sběrných močových sáčků a sterilních sáčků. Celkově je zde zaměstnáno 877 zaměstnanců a z toho 553 zaměstnanců pracuje přímo u výrobních linek.

**Takže už víme, kde se váš sáček vyrábí, ale stále ještě nevíme, jak...**

Samotná výroba sáčků je tak trochu opředena tajemstvím a každá firma si to své tajemství velmi střeží. Nejprve jsem tedy před vstupem do závodu musela odpřísáhnout, že nejsem tajný agent na špionážní misi, a i poté si mě pan manažer velice hlídal! I přesto se mi pro vás podařilo ukořistit pár zajímavých informací a fotografií.

V závodě se ročně vyrobí zhruba 45 000 000 sáčků. To je opravdu velké číslo, které se navíc každým rokem zvyšuje. Sáčky vyrábějí ty nejmodernější stroje, které na první pohled vypadají jako velká prosklená skříň, ale když nahlédnete dovnitř této

skříně, uvidíte nesmírně propracovaný robotický systém, který pracuje s neuvěřitelnou přesností.

Na úplném začátku si představte špulky, které používají třeba hospodyňky na šití. Tyto špulky jsou ale mnohonásobně větší. Na každé špulce je namotaná jedna část sáčku, od vnitřní nepropustné části až po vnější část, která vám zajišťuje to, že je sáček příjemný na těle a nedráždí pokožku. Všechny tyto části jsou svedeny dovnitř stroje v přesném pořadí a jsou postupně skládány k sobě a zataveny tak, že z nich vzniká obrys sáčku. Na tento obrys se pak vytiskne výrobní označení a postupně se přidává například výpusť sáčku a další komponenty podle toho, zda se jedná o sáček výpusťný nebo uzavřený, dvoudílný nebo jednodílný. Nakonec stroj sáček vyřízne a ten pak vychází z výrobní linky ven, kde je podroben přísné kontrole.

Samotná lepicí plocha sáčku, takzvaná podložka, se vyrábí odděleně. Vzniká spojením přírodních látek, jejíž přesné složení je tajné a mimo jiné chráněné patentem. Všechny komponenty se nasypou do obřího stroje, který uvnitř vypadá jako kuchyňský mlýnek na maso, a poté, co projdou tímto mlýnkem, se vzniklá směs zahřeje, aby se jednotlivé složky dokonale spojily. Tak nám vznikne hmota, ze které se dalším postupem lisují a vykrajují jednotlivé podložky. Při výrobě sáčků a podložek, ale i v dalších výrobních procesech, vzniká odpad většinou ve formě odřezků. Všechny části, které lze recyklovat, posílá firma svědomitě na recyklaci, a tak se stará i o životní prostředí.

Na stejných nebo velmi podobných strojích se pak vyrábějí i sběrné močové sáčky nebo sterilní sáčky. Ve sterilní části pak panují ta nejpřísnější hygienická pravidla! Například nesmíte zvednout nic, co by vám spadlo na zem, musíte mít vlasy schované pod speciální čepicí a na sobě mít speciální oblek a boty, ve kterých nesmíte chodit nikde jinde po závodě. Vousatí muži musí mít přes vousy roušku. Před vstupem na pracoviště si také musíte důkladně umýt a vydezinfikovat ruce a během svojí práce byste se neměli dotýkat ani svého obličeje, abyste nekontaminovali svoje pracovní prostředí nebo výrobky. Když vcházíte na toto pracoviště, připadáte si jako chirurg, který právě vchází na operační sál. Všechny obleky,



Sáčky odjíždějí na pásu ke kontrole a zbytek na recyklaci.

čepice a roušky jsou samozřejmě jednorázové a po použití se rovnou vyhazují!

V neposlední řadě se v závodě v Michalovcích nachází i výzkumné oddělení, a tak si můžete být jisti, že se zde neustále pracuje na tom, aby s vámi sáček držel krok za všech okolností a v každé chvíli vašeho života.

Vedení závodu klade velký důraz nejen na kvalitu jednotlivých výrobků, ale i na bezpečnost svých zaměstnanců, a práci se jim snaží maximálně ulehčit například tak, aby zaměstnanci nemuseli zvedat těžká břemena a bylo minimalizováno riziko úrazu a zranění.

Výrobní závod v Michalovcích je prostě moderní a bez přehánění fascinující pracoviště, kde všichni myslí na vás, uživatele stomických sáčků ConvaTec, a na to, abyste se se sáčkem této značky mohli cítit sebejistě každý den a v každé situaci!

Veronika Racsaková,  
stomasestra, Podřipská nemocnice s poliklinikou  
Roudnice nad Labem



Takhle vypadá váš sáček na začátku...



...a takhle poté, co se pustí robot do práce.



Připravená hmota na podložky.

**StomaLinka**®  
**ConvaTec**

**800 122 111**  
pro volajícího zdarma

# Foto ohlednutí

## Setkání stomiků ConvaTec

Letošní Setkání stomiků® ConvaTec proběhla v deseti městech. Potkali jsme se s vámi jako každoročně v Olomouci, Plzni, Českých Budějovicích, Praze, Brně a Ostravě, a po kratší přestávce dále v Ústí nad Labem, Hradci Králové a ve Zlíně.

V dotazníkovém šetření, které proběhlo na každém Setkání, jsme zjistili, že nejvíce vás v našem letošním programu zaujaly informace o nových produktech zn. ConvaTec, dále přednášky stomických sester, nutriční terapeutky a také Nejčastěji kladené otázky, týkající se zdravého životního stylu.

Věříme, že den strávený s ConvaTecem byl pro vás stejně příjemný, jako pro nás. Již nyní pro vás připravujeme program na Setkání v roce 2020 a těšíme se s vámi na viděnou.

Alice Křepínská,  
Zákaznický servis ConvaTec

### PRAHA



### BRNO



### OSTRAVA





## PROČ ZAČÍT CVIČIT PODLE PROGRAMU S RADIMEM V KONDICI?



V minulém roce společnost ConvaTec ve spolupráci s fyzioterapeuty, stomickými sestrami a chirurgy vytvořila přehledný program S RADIMEM V KONDICI věnující se pohybu stomiků. Na vaše nejčastější dotazy, které se cvičení týkají, odpovídá ambasadorka programu a stomická sestra OLGA TELLEROVÁ z chirurgické ambulance KEPHAS v Brně.

**Dostala se mi do rukou brožura o programu S RADIMEM V KONDICI. Proč bych měl začít cvičit? Co mi to přinese?**

Začít cvičit s programem S Radimem v kondici přináší spoustu benefitů. Daleko lépe a rychleji se dostanete do kondice. Napomůžete rychlejšímu hojení a celkovému posílení zeslabeného svalstva, pravidelným pohybem zmírníte nežádoucí účinky při onkologické léčbě (únavu, nechutenství, pocit na zvracení atd.).

**A není to spíš jen pro ty, co již dávno sportují?**

Cvičení je vhodné pro všechny pacienty, kteří podstoupili tento typ operace. Cviky nejsou obtížné na provedení. Určitě to zvládnete!

**V souvislosti se stomií hodně slyším o parastomální kýle a že bych se neměl příliš namáhat. Nezvyšuje tedy cvičení riziko vzniku kýly?**

Co se týče vzniku parastomální kýly, zde je cvičení naopak preventivní, pokud je dávkováno podle programu.

**Jakým způsobem může cvičení ovlivnit hojivé procesy v těle?**

Při cvičení se zvýší prokrvení, které významně napomáhá právě hojení,

odplaví nežádoucí elementy a posílí výživu svalů i tkání.

**Kdy můžu s cvičením začít?**

Ideální je začít cvičit záhy po operaci, jakmile to zdravotní stav dovolí, již za hospitalizace na lůžku. Cviky jsou rozděleny do 3 fází podle předpokládaného aktuálního stavu pacienta.

**Jak často mám cvičit?**

Frekvence cvičení je individuální, je tedy na vás, jak se celkově cítíte a máte chuť se do cvičení pustit. Určitě je vhodné cvičit pravidelně a podle zdravotního stavu zvyšovat náročnost cviků.

**Je nějaký rozdíl mezi cvičením pro stomiky, kteří mají vývod ze střeva (kolostomie, ileostomie) a z močových cest (urostomie)?**

Zásadní rozdíl není, jedná se cviky, které mají zajistit kvalitní výživu tkání a svalů a tím napomoci rychlejší rekonvalescenci všem stomikům. Samozřejmě s ohledem na náročnost zákroku a celkový zdravotní stav.

**Pokud bych měl stomii jen dočasnou, má pro mě cvičení nějaký význam?**

I po vyvedení dočasné stomie je cvičení doporučované. V takovém případě se zaměřte především na posílení svalů pánevního dna

a které je třeba udržet silné. Jejich ochabnutí by totiž mohlo vést k problémům s únikem moči nebo neschopnosti udržet stolici.

**Je pravda, že se stomií můžu i aktivně sportovat, plavat, jezdit na kole?**

Určitě není třeba se sportovních aktivit, které byly provozovány před operací, vzdávat, je ovšem nutné vyhnout se cvikům výrazně zatěžujícím stěnu břicha. Ke kondici, dovolující se věnovat oblíbeným sportům, se však musíte postupně dopracovat a k tomu právě slouží program S RADIMEM V KONDICI.

**Kde získám veškeré informace?**

Vše najdete v tištěné brožurě S Radimem v kondici nebo na stránkách <http://www.convatec.cz>. Cviky si lze pustit i na DVD. Pro získání materiálů zavolejte na bezplatnou Stomalinku® ConvaTec 800 122 111.



## NEBÁT SE A CVIČIT

Cílem programu S RADIMEM V KONDICI je i to, aby se stomici cvičení nebáli. Když budete vědět, jak na to, bude to pro vás jediné ku prospěchu. Přinášíme vám rozhovor s dlouholetou stomičkou MARIÍ MAZÁČOVOU, pro kterou je pohyb důležitý odjakživa a která s ním nepřestala ani po vyvedení stomie.

**Pro ty, kteří vás neznají, povězte nám v krátkosti něco o sobě.**



Stomičkou jsem se stala v roce 2001, to mi bylo 65 let. Prošla jsem si, stejně jako každý, složitým a náročným obdobím uzdravování, ve kterém mi byla oporou moje rodina. Poměrně brzy jsem se dozvěděla o existenci Klubu stomiků v Brně a přihlásila se. Setkání s lidmi, kteří mají

stejný problém a obtíže zvládají, a hlavně možnost povídat si s nimi bez zábran, mi moc pomohlo.

**Věnovala jste se před operací nějakým sportům nebo aktivní činnosti?**

To, jestli budeme sportovat, je dáno jednak typem člověka, a hlavně příležitostmi, rodinou a kamarády. V mládí jsem se věnovala spíše dynamickým sportům (aktivně lehké atletice) a v soukromí tenisu, lyžování a pravidelnému cvičení v tělovýchovné jednotě.

**Měla jste těsně po operaci nějaké obavy, jak vás bude stomie ovlivňovat v pohybu nebo při cvičení?**

Těsně po operaci má člověk úplně jiné starosti, je hodně toho, co musí zvládnout. Narušená psychika, hojení a uzdravování, péče o stomii včetně aplikace pomůcky. Již v nemocnici mi rehabilitační sestra ukázala, jak vstávat z lůžka, provádět nenáročná cviky. Jakmile jsem se postavila na nohy, začala jsem v pravidelných intervalech chodit po nemocniční chodbě. Bylo mi jasné, že vše nepůjde jako dřív, a doufala jsem, že přiměřený pohyb bude možný.

**Bylo něco konkrétního, co si vybavíte, co vám dělalo největší obtíže? Jak jste je překonala?**

To souvisí s předešlou otázkou. Další novou skutečností je nutnost přizpůsobení jídelníčku. Byla jsem hodně zesláblá a hubená a dalo mi dost zkoušení, co ano a co ne. Ještě dnes se mi stane, že reakce na nějakou nevhodnou potravinu mi překazí plány. Pokud jde o péči o stomii, krátce po operaci jsem začala chodit do poradny stomiků KEPHAS na Mendlovo náměstí v Brně, kde se mi dostává dostatek potřebných informací a péče.

**Po jak dlouhé době od operace jste začala opět s cvičením?**

Zpočátku jsem byla zesláblá, a tak jsem alespoň chodila na procházky a snažila se dodržovat doporučený režim, abych si nevhodným pohybem nezpůsobila problémy. Asi po roce jsem začala navštěvovat kurzy zdravotního cvičení, organizované Klubem stomiků v Brně již 22 let.

**Jak moc je aktivní rehabilitace a cvičení podle vás po operaci důležitá?**

Zde je zpočátku velmi důležitá hlavně informovanost pacientů o vhodném cvičení. České ILCO ve spolupráci s Ligou proti rakovině Praha vydalo před časem brožurku „Jak předcházet vzniku kýly po operaci břicha“, která je na požádání k dispozici pacientům, poradnám stomiků i zdravotníkům v nemocnicích. Velkou zásluhu v tomto směru má společnost ConvaTec se svou informační kampaní „S RADIMEM V KONDICI“, pořádáním pohybového programu pro stomiky. Příslušná brožurka je sestavena tak, že informuje o vhodném pohybu jak před operací, tak o postupném posilování a zatěžování jednotlivých partií po operaci. Důležitost cvičení vystihuje uvedené motto: „Zdraví je v našich rukou.“ Účastníci našich loňských rekondic v Beskydech se s programem seznámili při vaší prezentaci, využili jsme také příležitosti vyslechnout si přednášku a začít si s vámi při setkání v brněnském hotelu Continental.



### Vím, že se hodně věnujete józe. Jak jste se k ní dostala?

Již před 40 lety jsem na doporučení rehabilitační pracovnice, po problémech s krční páteří, začala pravidelně cvičit v kurzu jógy. Brzy jsem absolvovala semináře, získala průkaz cvičitele III. stupně a několik let vedla kurzy na Moravské Slávii v Brně. Jógu jsem pojala spíše jako zdravotní a rehabilitační cvičení, kdy si uvědomujeme: co děláme, jak to děláme a jak to na nás působí. Důraz je také kladen na správné dýchání a relaxaci.

### Kromě jógy máte i nějaký jiný oblíbený sport?

Jde spíše o přiměřené pohybové aktivity. Každé pondělí si jdu zacvičit do již zmíněných kurzů pořádaných Klubem stomiků, chodím na vycházky a doma si také zacvičím.

Na programu rekondičních pobytů máme ranní rozcívku, kde si s četnými zájemci protáhneme tělo tzv. od hlavy k patě. Věnujeme se také lymfatickému systému, kdy jednoduchými cviky, automasážemi a hlavně chůzí přispějeme k lepšímu proudění životodárné lymfy v těle.

### Jako dlouholetá členka klubu stomiků Brno dostáváte často otázky od nových stomiků, týkající se sportu a pohybu? Jsou nějaké typické otázky nebo obavy, se kterými se na vás čerství stomici obracejí?

Většinou nově operované stomiky zajímá především, jak se to dá zvládnout, co jíst apod. Velkou pomocí je pečlivá stomasestra, dobře zvolená pomůcka a brzké osvojení si její aplikace tak, aby nedocházelo k podtékání nebo

odlepování a člověk se mohl bez obav věnovat dřívějším aktivitám. Nedocenitelná je také možnost konzultace na bezplatné telefonní StomaLine a zaslání vzorků pomůcek k vyzkoušení. Po vlastní zkušenosti doporučuji kontakt s těmi, co si tím vším prošli. Dnes jsou důležité informace dostupné na internetu, včetně kontaktů na kluby stomiků, jejich činnost i vyškolené dobrovolníky, ochotné pomoci. Jak vyplývá z příspěvků uvedených také ve vašem časopise, sportovat se stomií lze. Je to ale natolik individuální, že někdy je na místě konzultace s fyzioterapeutem či lékařem.

### Marie, děkuji mnohokrát za milý rozhovor.

Připravila  
Bc. Anna Kulhánková,  
Zákaznický servis ConvaTec

## JE ZIMA A CHCE TO NOVÝ KABÁT. I PRO NAŠE WEBOVÉ STRÁNKY!

A kdo by nové kabátky neměl rád? Hlavně my, dámy, je to tak? Věříme však, že tento nový „kabátek“ bude atraktivní pro všechny. Jedná se totiž o nové webové stránky [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz).

V předminulém čísle časopisu RADIM jsme vás informovali o přejmenování našich služeb, „Radimových radostí“, na **me+**, tedy „pro mě plus“. Nabídka služeb je stejně široká, avšak název jiný – stejný, jako mají i naši kolegové ze společnosti ConvaTec v jiných zemích. A protože se rádi necháváme inspirovat a současně chceme pro vás ty nejlepší a nejkvalitnější služby, rozhodli jsme se k **přechodu na nové, globální webové stránky**.



## PŘIHLÁŠKA K BEZPLATNÉMU ODBĚRU ČASOPISU RADIM

Jméno a příjmení

Adresa

PSČ

Telefon

E-mail

Po obdržení vyplněné přihlášky vám budeme zasílat 2x ročně v diskrétním balení časopis RADIM a budete moci naplno využívat Radimových radostí – všech našich služeb určených pro stomiky.

## DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ PRO VÝVOJ A INOVACI PRODUKTŮ

Chcete nám pomoci v procesu neustálého zlepšování kvality našich produktů a služeb? Věnujte pozornost následující části.

Datum nar.

Datum operace

Rodné číslo

Typ stomie:

kolostomie

ileostomie

urostomie

Délka trvání stomie:

dočasná

trvalá

### Souhlasím se zpracováním mých osobních údajů za účelem:

– provádění dotazníkového šetření týkajícího se výzkumu kvality života stomiků sloužící ke kontinuálnímu zlepšování stomických pomůcek a služeb pro stomiky **Ano**  **Ne**

– zařazení do seznamu odběratelů časopisu Radim a souhlasím s dalším telefonickým, písemným a e-mailovým kontaktováním **Ano**  **Ne**

Datum

Podpis

Svým podpisem poskytuji společnosti ConvaTec Česká republika s. r. o., se sídlem Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1 (dále jen „správce“) svůj výslovný souhlas se zpracováním mnou poskytnutých osobních údajů, včetně citlivých údajů o mém zdravotním stavu (dále jen „údaje“).

Údaje budou zpracovávány pouze pro mnou zaškrtnuté účely, v rozsahu nezbytném pro dosažení těchto účelů a vždy plně v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR) a dalšími právními předpisy.

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

Beru na vědomí, že s ohledem na mezinárodní povahu naší společnosti, mohou být mé osobní údaje uloženy na zahraničních serverech skupiny ConvaTec (informace o členech skupiny ConvaTec lze nalézt zde <https://convatecgroup.com/about-us/locations/>), které jsou náležitě zabezpečeny. (pokračování na rubu strany)



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

ODPOVĚDNÍ ZÁSILKA CENU HRADÍ ADRESÁT 982807-2716/2014	OLZ	Ceská pošta
---	-----	-------------



# ConvaTec

POMÁHAT NÁS BAVÍ

Více informací na:

StomaLinka® ConvaTec  
800 122 111  
pro volajícího zdarma

  
www.facebook.com/stomikradim

www  
convatec.cz

Před podpisem tohoto dokumentu jsem byl seznámen s obsahem Prohlášení správce o zpracování osobních údajů (Privacy Notice), zejména se způsobem zpracování mých údajů a jejich zabezpečení a o právech, která mi v souvislosti se zpracováním údajů náleží (např. právo na informace a na přístup k mým údajům, právo na opravu nepřesných nebo doplnění neúplných údajů, právo na výmaz mých údajů (právo být zapomenut) či právo na omezení jejich zpracování). Prohlášení správce o zpracování osobních údajů si mohu kdykoliv znovu prostudovat na webových stránkách správce [www.convatec.cz](http://www.convatec.cz) (v zápatí).

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

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



A na co se můžete těšit? Na užitečné informace pro všechny – pro vás, stomiky, pro vaše blízké a pro zdravotnické profesionály. V sekci péče o stomie naleznete systematicky rozdělené informace na období před operací a po ní. Chceme poskytnout informace i těm, kteří se na operaci teprve chystají a rádi by si přečetli něco o tom, co je čeká, a předali jim pár užitečných rad, jak vše lépe zvládnout. Dále jsme se více zaměřili na informace nejen o pomůckách, ale i o životě se stomií po duševní stránce, protože víme, jak moc je to důležité. Inspirací jste nám vy a vaše příběhy.

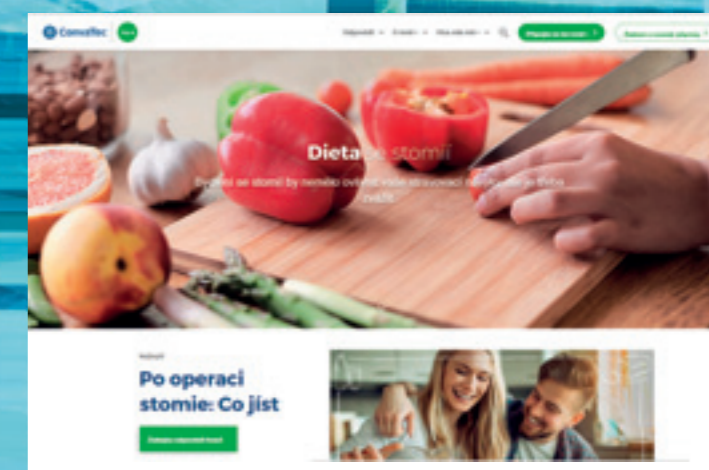
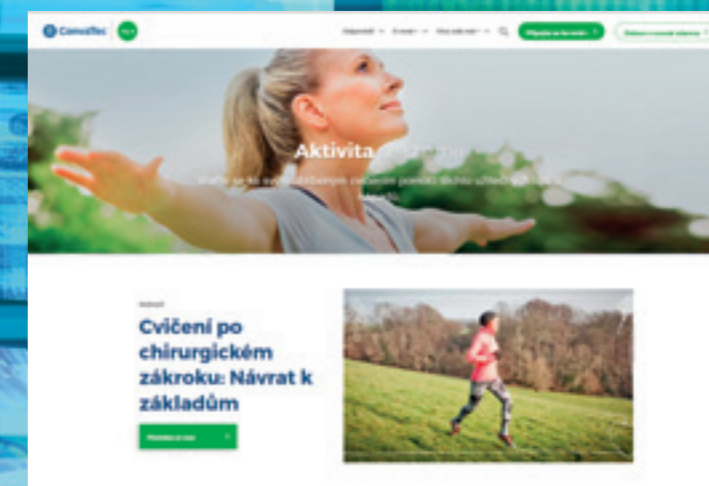
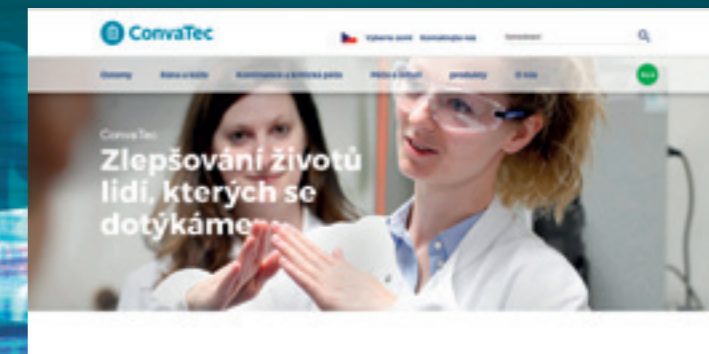
A co dál? Žádost o zaslání vzorku pomůcky? Žádný problém! Rychle a jednoduše. Zaujala vás na webu konkrétní pomůcka a rádi byste ji vyzkoušeli? Nově bude u každé pomůcky možnost si ji zdarma objednat. Stačí vyplnit vaše údaje a my vám konkrétní pomůcku rádi zašleme. Chybět nebudou ani podrobné informace o cvičebním programu pro stomiky S Radimem v kondici, včetně názorných videí, ale například i aplikační postupy jednotlivých pomůcek. A mnoho dalšího! Vše přehledně na jednom místě, více interaktivně a názorně. Pořádek a inovace přece musí být.

Oponu otevíráme 1. ledna 2020. Budeme moc rádi i za vaši zpětnou vazbu. Pokud byste uvítali na webových stránkách jakékoliv další užitečné informace, které třeba teď postrádáte, zavolejte nám na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111. Vše s vámi probereme a případně doplníme na web. Budeme moc rádi i v případě, že se budete chtít podělit o svůj příběh, který pak můžeme na internetových stránkách zveřejnit. Pošlete nám ho na [info@convatec.cz](mailto:info@convatec.cz). Pojďte spolu s námi tvořit náš společný svět.

Přeji všem krásné svátky! A až budete v lednu otevírat internet, nezapomeňte „ochutnat“.

www  
convatec.cz

Mgr. Kateřina Opálková,  
marketingová koordinátorka  
ConvaTec



Pozn. redakce: Pro názornost jsme v ukázkách webových „oken“ použili automatické překlady internetového prohlížeče. České texty jsou pouze ilustrativní.

# PROVOZ O VÁNOCÍCH



ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY  
**U RADIMA**



## PRAHA

- Otevřeno do 23. 12. 9:00–18:00, od 27. 12. do 30. 12. od 9:00–12:30 a od 13:30–17:00.
- 31. 12. bude zavřeno.
- V novém roce se na vás těšíme ve čtvrtek 2. 1. 2020. Otevřeno bude od 9:00 do 18:00.

## OSTRAVA

- Otevřeno do 23. 12. včetně 8:00–17:00 a od 27. 12. do 30. 12. od 8:00–17:00.
- 31. 12. bude zavřeno.
- V novém roce se na vás těšíme ve čtvrtek 2. 1. 2020. Otevřeno bude od 8:00 do 17:00.



**Výdejna PRAHA zavádí od ledna 2020 novou otevírací dobu: pondělí až pátek 9:00–12:00 a od 14:00–18:00.**



## ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Bezplatná zásilková služba ConvaTec je využívána mnoha stomiky. K tomu, abychom vám mohli vaše stomické pomůcky doručit spolehlivě a včas, je třeba, aby byl **správně vyplněn Poukaz na léčebnou pomůcku**, který nám poté posíláte.

Zkontrolujte, prosím, před odesláním poukazu na naši adresu, že:

- 1/ je správně a čitelně vyplněno vaše jméno, příjmení a adresa včetně poštovního směrovacího čísla
- 2/ zda je na poukazu připsáno vaše telefonní číslo (doručení zásilky vám předem oznámíme)
- 3/ na vaší doručovací adrese máte uvedeno jméno na zvonku u dveří, aby vám kurýr mohl zásilku předat.

V případě, že chcete zásilku doručit na jinou adresu, než je uvedena na poukaze, připište tuto informaci na lístek, který přiložíte k poukazu.

V letošním roce vyřizuje naše zásilková služba poukazy doručené do poledne 20. 12. tak, aby byly pomůcky dodány do 23. 12. Později doručené poukazy budou standardně odesílány v dalších pracovních dnech. 31. 12. je distribuční centrum uzavřeno. V případě jakýchkoliv dotazů týkajících se doručení vaší zásilky prosím kontaktujte naši bezplatnou zákaznickou linku 800 321 222.

StomaLinka®  
ConvaTec

800 122 111  
pro volajícího zdarma

- V prosinci 2019 bude StomaLinka® v provozu každý všední den 8:00–16:00 až do 23. 12. včetně a dále ve dnech 27. a 30. 12.
- Standardní provoz od 8:00–16:00 bude opět zahájen ve čtvrtek 2. ledna 2020.

Přejeme vám krásné a klidné prožití vánočních svátků  
a v roce 2020 hodně zdraví a spokojenosti.

Váš zákaznický servis ConvaTec



# DŮVĚŘA

## MEZI LÉKAŘEM A PACIENTEM JE ZÁKLAD

**Když jsem uvažoval o tématu dalšího příspěvku do lékařského seriálu, uvědomil jsem si, že jsme už mockrát psali o věcech konkrétních, hmatatelných, pro život stomika jistě zásadních, mnohem méně pak o vztazích stomiků s těmi, kdo mají snahu jim v jejich údelu pomoci, zdravotníkům.**

Hodně toho bylo popsáno o komplikacích vývodu časných či pozdních, o vhodné stravě, o sexuálním životě stomika či technických podrobnostech konstrukce stomie. Čas od času jsme z pohledu psychologa i lékaře přece jen připomněli druhou stranu mince, psychiku nového stomika, jeho znovuzapojení do běžného života se stomií, otázkám kvality života. Organizace péče o stomiky ve stomapornách, informace o preskripci a novinkách v portfoliu stomických pomůcek pak zcela jistě patří nezpochybnitelně k logickým prioritám časopisu, jako je ten náš.

Není to tak dlouho, co jsme s mamkou, nedávno ještě aktivní lékařkou, sledovali jeden z mnoha zoufalých publicistických pořadů o potížích českého zdravotnictví. Znovu jsme slyšeli plané argumenty o tom, že žádná krize není, personálu je dost a „co by vlastně ti zdravotníci chtěli“. Ještě nedávno nás podobné pořady iritovaly a vyvolávaly v nás bouřlivé emoce. Ale teď mamka beze slova vstala, vypnula televizi a řekla: „Jsem ráda, že se mě to už netýká, a jsem ráda, že se toho táta (chirurg) nedožil.“

V tu chvíli jsem si uvědomil, že tak vypadá rezignace. Rezignace na to, co dělala a v co věřila. A vzpomněl jsem si na asi rok starou vášnivou debatu na stejné téma. V paměti mi tenkrát utkvěla věta: „Zdravotnictví je stejně nemocné jako celá společnost. Je to krize morálky, krize pravdy, krize důvěry...“

Rozhodl jsem se tedy, že dnes budu psát o důvěře. O důvěře pacientů ve svého lékaře, zdravotní sestru, ale také o důvěře zdravotníků ve slušnost těch, kterým se snaží pomoci. Zvolil jsem toto filozofické téma ne náhodou právě v době, kdy si připomínáme 30. výročí událostí, které zcela zásadně změnily kromě jiného i přístup pacientů, mezi nimi i stomiků, k nejnovějším zdravotnickým prostředkům, a umožnily tak prodloužování věku dožití i zvýšení kvality života.

Věřím, že vás pohled z „druhé strany“ nepobouří, že správně pochopíte pohnutky, které mě po celé řadě předchozích ryze stomických témat vedou k tak odlišnému pojetí příspěvku do SLOVA LÉKAŘE.

Každý dobrý lékař ví, že důvěra pacienta je jedním z nejdůležitějších předpokladů úspěšné léčby. Zároveň si ale také uvědomuje, jak těžko se pověst důvěryhodného lékaře buduje a jak lehce o ni, zejména v době internetu a sociálních sítí, lze přijít. Některé anketní webové stránky à la „namaluj si terč na svého lékaře“ s názory diskutujících pod nimi jsou samozřejmě pro zdravotníky, kterých se týkají, lidsky i profesně velmi nepříjemné, často otravné. Mnohem závažnější je však jejich dopad na důvěru v systém, ve zdravotníky. Tím tak vzniká paradoxně největší škoda právě pacientům. Zdravotníci si s fakty, že jsou pod drobnohledem, že s úspěchy se počítá a neúspěchy budou potrestány a že ve zdravotnictví se na rozdíl od trestního práva uvádějí celá jména, museli zvyknout. I přesto se ale většina z nich stále snaží udržet víru a důvěru svých pacientů v to, že budou léčeni s empatií a správně.

Pacient, který svému lékaři věří, má ke své léčbě necenitelný bonus. Již od prvního kontaktu má pocit, že cíle jeho i zdravotníků jsou sladěny a směřují tím správným směrem. Správné nastavení psychiky pak umocňuje efekty chirurgické a eventuální následné onkologické léčby. Proč se tedy na základě často velmi povrchních informací, například z internetu, připravovat o tak zásadní konkurenční výhodu, kterou důvěra ve „své“ zdravotníky určitě je?

U stomiků je navíc tento fakt umocněn blízkou onkologickou problematikou a vysokou pravděpodobností opakovaných chirurgických intervencí při úpravě pozdních komplikací střevního vývodu. Od operace, při které byl pacientovi zkonstruován vývod, přes sledování ve stomapornách, řešení všech typů komplikací stomie, po celou tuto složitou životní

etapu jsou nejbližšími rádci a pomocníky pacienta sestry a lékaři. Pokud stomik uvěří, že mají potenciál mu pomoci a pomáhat mu chtějí, je to pro obě strany výhodné. I zdravotníci mají samozřejmě raději spolupráci s někým, kdo je pozitivní, kdo jde pomoci naproti a kdo „vidí sklenici spíše poloplnou než poloprázdnou“.

Zásadním způsobem vstoupili do vztahu mezi pacientem a zdravotníky v posledních desetiletích internet, sociální sítě a další media. Já sám jsem jimi byl v samotných počátcích fungování až nekriticky nadšen. To, co jsem pracně sháněl k publikacím několik týdnů, jsem najednou měl téměř online, otevřel se mi bezbřehý svět informací, poznatků i zábavy.

Zpočátku jsem „fenomén internet a sociální sítě“ vnímal jako veskrze pozitivní. Byl jsem ohromen jejich informačním potenciálem, přesně v duchu „vyhrává ten, kdo má správnou informaci v co nejkratším čase“. Až později mi začalo docházet, jak dvojsečnou „zbraní“ může internet být. Stále souhlasím s tím, že vyhrává ten, kdo má online správnou informaci. Problém je ale právě v té „správné“ informaci a hlavně její interpretaci. Uplynuly

ru. Ten je zahlcen polopravdami a vyslovenými nepravdami, navíc bez jakékoliv odpovědnosti autorů a s neomezeným šířením mezi masy. A tak se volby, veřejné mínění, veřejný názor neodehrávají v realitě, ale v té virtuální, někým vytvořené a nám předkládané. O dalších nebezpečích plynoucích z používání sociálních sítí ani nemluvě. Některé státy dokonce internet omezují a blokují. Je to jen další z příběhů o tom, jak lidstvo mentálně a mravně nezvládlo svůj vlastní vědecký a ekonomický pokrok.

A jaký je vliv internetu, sociálních sítí a médií právě na tolik potřebnou důvěru mezi pacientem a zdravotníky? Internet se ukázal být přesně tím, čím je v běžném životě, dobrým pomocníkem, špatným pánem. Určitě se skokově zvýšila informovanost o onemocněních, způsobech jejich léčby, o sortimentech zdravotnických prostředků. Vznikly různé webové stránky, které interaktivně nabízejí pomoc a radu lidem v nemoci. Velmi často se však stává, že není nikdo, kdo by nesl odpovědnost za obsah a následky.

Stává se stále častěji, že se v ambulancích setkáváme s pacienty vyzbrojenými „špičkovými“ informacemi ze zaručených www stránek, kteří nachytají svého lékaře v „nedbalkách“. On nezná všechny nejnovější trendy! Nemůže jim tedy, dle jejich mínění, poskytnout to správné, pro ně to nejlepší. Vzniká rozpor, který důvěrou otřese, nebo ji přímo zničí. A to často u obou stran. Lékař, kterému v čekárně čeká dalších dvacet pacientů, nemá ani čas, ani mentální sílu, aby znovu a znovu vysvětloval, že některé informace jsou vytrženy z kontextu, některé neodpovídají například stádiu onemocnění, některé jsou vhodné pro jiný typ téhož onemocnění, anebo že se prostě a jednoduše jedná o nesmysl. Tito lékaři s plnými čekárnami se totiž pyšně



Ilustrační foto

domnívají, že z podstaty věci je o ně zájem mimo jiné i proto, že jsou důvěryhodní a důvěru od svých pacientů tak vlastně skrytě očekávají. Často se ukazuje, že je to „chyba ve výpočtu“.

V září tohoto roku to bylo 25 let, co jsem začal provozovat svoji ambulanci a v jejím rámci stomicou poradnu. Začínal jsem v době, kdy v některých okresech ještě stomici nosili přídržné pásky se sáčky, buničinou a byli, dalo by se říci, ze společnosti vyřazení. Dnes vidíme úplně jiného stomika s moderními pomůckami, plně zařazeného do společnosti, do pracovního a rodinného života. Klesá počet trvalých stomií, rostou počty těch dočasných. Z hlediska pomůcek a organizace je o tuto skupinu výborně postaráno.

Jak je to tedy s důvěrou mezi stomikem a lékařem, stomasestrou a naopak? Ze své zkušenosti musím, a to velmi rád, konstatovat, že stomici se ve své většině od klasického pacienta liší. Asi je to dáno více faktory. Již před operací, pokud nejde o akutní stav, je prostor pro to, aby lékař budoucímu stomikovi jeho zdravotní stav i způsoby řešení včetně vývodu dostatečně vysvětlil. Tím vzniká velmi silná prvotní vazba důvěry. Již

v nemocnici se pacienti setkávají se stomasestrami a jsou edukováni a postupně v přímém kontaktu vtaženi do systému další péče. Při sledování v poradnách a častých preskripčních návštěvách je opět prostor k osobnímu kontaktu a nalezení řešení v diskuzi.

Dá se tedy říci, že pokud je vztah dlouhodobý, opakovaný a hlavně s přímým osobním kontaktem, mají dezinformace, manipulace a „fake news“ mnohem menší šanci na úspěch. Důvěra se buduje snáze a déle vydrží.

Nakonec si nemohu odpustit ještě několik poznámek o nás, zdravotnících. Nikdo nepochybuje fakt, že se dopouštíme chyb a že ne všichni z nás si důvěru zaslouží. Přesto ale stále tvrdím, že naprostá většina šla studovat medicínu proto, abychom lidem pomáhali, ne jim škodili. Nejsme „mafie v bílých pláštích“ a necho-

díme do práce proto, abychom jedli pacientům zbylé rohlíky. Od školních let se učíme, že musíme být empatičtí, akceptovali jsme, že máme povinnosti a odpovědnost a vlastně jen minimální práva říci ne. Syndrom vyhoření v našich řadách doslova řádí. I proto nás ubývá, stárneme a mladé se logicky, když to vidí, nedaří rekrutovat. To platí hlavně o mužské části adeptů řemesla. Autority neříkají o skutečnosti pravdu a my už to ani nečekáme.

Na závěr by však přece jen mělo zaznít něco pozitivního. Myslím, že i díky naší práci je o stomiky u nás dobře postaráno. Doufám, že krizi důvěry neznají a nepoznají a že jejich stomasestry a lékaři specialisty bude jejich partnerem a průvodcem ještě dlouhé roky.

Tak přece má končit každá pohádka.



## DESET RAD, JAK NEZTRATIT DŮVĚRU

- Chtít věřit ● Osobní kontakt
  - Dlouhodobý opakovaný osobní kontakt – stomapradna
  - Nebát se zeptat ● Používat selský rozum
  - Radit se s těmi, kteří vás zatím nezklamali
  - Mít pochopení (nevrlý lékař, málo času na zodpovězení všech dotazů)
  - Být pozitivní ● Média ● Internet
- ...a samozřejmě ČASOPIS RADIM 😊

POMÁHAT  
nás baví

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



# JAK PŘEŽÍT VÁNOCE?

Název dnešního článku jde rovnou k věci. Pro začátek bychom si mohli připomenout, že Vánoce jsou křesťanské svátky a jsou oslavou narození Ježíše. Jde o svátky, které zlidověly a jež vzali za své i ateisté. Nicméně, stále v nich zůstává poselství radosti, daru, zázraku, pospolitosti. Vánocům předchází období adventu, což je doba radostného očekávání příchodu Spasitele, duchovní přípravy, doba rozjímání a dobročinnosti.

Pojďme se tedy na Vánoce připravit. Může se totiž stát, že v tomto období nemusíme být v přívětivém naladění, že se ocitneme v nelehké životní situaci, jsme bez partnera, bez rodiny, zhoršilo se naše onemocnění, nebo jen podlehneme tlaku, že by vše mělo být naprosto dokonalé a je třeba dokonalosti dosáhnout. Během celého roku se nám daří zvládat těžké situace, přijímat život, jak přichází, nacházet v sobě ozdravné procesy, a najednou se začnou blížit Vánoce a něco se pokazí, dojde energie. Co se to děje? Na scénu přichází emoce, mnoho lidí se cítí nešťastnými a osamělými. Média všeho druhu, obchody, komerční

sdělení na nás chrlí, že je nutné být šťastný, veselý, obklopený blízkými, a kdo tak nečiní, je podivín. Jenže život není reklama, je složitější a těžkosti mohou přijít v každém ročním období, Vánoce nevyjímaje. Výše zmiňované poselství Vánoc se někdy může změnit v předsudek, že o Vánocích by se nemělo dít nic zlého, a tudíž těžké situace vnímáme mnohem ostřeji a obtížněji.

Pokud víme, že se ocitneme ve výjimečné situaci, je dobré se připravit, mít plán se vždy vyplatí. Již období adventu může vyvolat nepříjemné pocity. V tu chvíli můžeme pozvat sami sebe na kávič-

ku či dobrý čaj a uvědomit si svoje pocity, pojmenovat je, sdělit sami sobě, jaké máme obavy, co nás čeká, zkrátka zmapovat situaci. Zmapování nám vyjasní naše potřeby, uspořádá představy, pojmenuje věci, které budou účinné a které nám pomohou situaci zvládnout.



**Jak má vypadat takový plán? Přibližme si ho na konkrétních modelových situacích. Než však začneme, tak si připomeňte poselství Vánoc a řekněte si, jaký smysl mají pro vás osobně.**

## Pečlivá hospodyňka/Pečlivý hospodář.

Na svátky se u mě sejde celá rodina, je to tradice. Mám sklon k perfekcionismu, musím mít uklizeno, umytá okna, napečeno několik druhů cukroví, tradiční vánoční menu, chci blízkým dát hodnotné dárky, všem udělat radost. V posledních letech si však všímám, že jsem na pokraji sil, bývám podrážděná/ý, ve stresu, napjatá/ý a také bývám zklamaná/ý z průběhu svátků.

Co s tím? Můžete si vytvořit adventní kalendář k obrazu svému. Do každého okýnka si rozplánujete úkoly, také si přidejte jméno pomocníka (ano, nemusíte být na všechno sami) a hlavně si do něj vložte něco milého pro sebe, ať už je to citát, motivační věta, veselý nápad, čokoláda, návrh výletu. Zařadte do něj promluvu o smyslu a poselství Vánoc se svými dětmi/vnoučaty, řekněte jim, jak jste je prožívali, když jste byli malí.

Uvědomte si, co se skutečně může stát a co se děje jen ve filmu. Nečekejte šťastné konce, ale každý den si před usnutím řekněte, za co jste

ten den vděční a co se vám povedlo. Prožijte Vánoce v přítomném okamžiku. Užijte si každou chvíli se svojí rodinou, povídejte si.

**Vánoce bez partnera/bez rodiny/bez dětí.** Zmíněná situace může mít mnoho podob, pro někoho je to poprvé, někdo to již zažil. Každý máme jiné nastavení, přinášíme tedy pár nápadů, kterými se můžete inspirovat a upravit je podle sebe.

Cítíme, že bychom potřebovali být sami. Čas lze využít k rozjímání a odpuštění. Můžete vyrobit vlastní vánoční pohlednice a rozslat je přátelům, kolegům, známým. Pokud nechcete věnovat čas ostatním a cítíte, že byste potřebovali ošetřit sebe, udělejte to. Přečtěte si knížku, kterou dlouho odkládáte, podívejte se na film, který jste vždycky chtěli vidět, a nikdy nebyl čas. Uvařte si skvělý oběd, vyrazte na procházku, kupte si dárek, zavolejte přátelům, či jen tak zaklepejte u sousedů a popřejte jim hezké svátky. Nebo si klidně zahrajte hru na telefonu či počítači a navštivte půlnoční mši.

Skutečně musíme být 24. prosince sami? Jistě by se našel někdo ve vašem okolí, kdo vás rád pozve k sobě na večeři. Nemějte předsudky a neodmítejte se slovy, že jim nechcete kazit Vánoce. Kdyby vás doma dotyčný nechtěl, nezval by vás. Druhou možností je, že připravíte sváteční večer u vás doma a pozvete si přátele.



Chtěli bychom naplnit ducha Vánoc. Udělejte něco pro ostatní. Domluvte se třeba s charitativním či dobročinným spolkem, dětským domovem, nebo si domluvte brigádu v některém zvířecím útulku. Kromě charity si lze také jen s někým popovídat, popřát cizímu člověku hezké svátky a zvednout mu náladu, pomoci někomu v nouzi.

**Máme chuť být jinde.** Proč ne? Zvedněte kotvy, odjedte na dovolenou, po které toužíte, nebo jen navštivte vyhlášené vánoční trhy v tuzemsku či zahraničí.



**Zhoršilo se mi onemocnění.** I tato situace může mít různé podoby a víc než jindy tu vyvstává potřeba smyslu. Přijmutí a smíření se se vzniklou situací je důležité. Uzpůsobte strávení svátků vzniklé situaci. Štědrý den si naplánujte dopředu. Štěstí

přeje připraveným. Na to, na co se připravíte vědomě, to se spíš povede. Vytvořte si pro tentokrát své vlastní tradice a atmosféru. Pokud si připravíte zvyky, na které se budete těšit, pomůže vám to vyrovnat se se situací.

Jakmile plán máte, tak ho neberte příliš vážně. Máte nachystanou variantu ideál a ta dává možnost spontaneitě a improvizaci. Některé věci budou prostě v realu jinak. Něco se nestihne, něco se pokazí a bude potřeba se dohodnout jinak. Nelpěte na plánu přehnaně, kazilo by vám to totiž přítomný okamžik. Soustředte se na to, co máte a co prožíváte, nikoliv na to, co jste měli či chtěli prožívat. Dovolte si radovat se a užívat si přítomnou chvíli.

**Přeji vám požehnané Vánoce.**

Mgr. Martina Klugerová,  
TILIA – Centrum rozvoje osobnosti ■

# KINESIOTAPING

## U STOMICKÝCH PACIENTŮ

S barevnými pásky připomínající náplasti se můžete setkat na tělech sportovců, ale i běžné veřejnosti. V poslední době byla tato relativně nová metoda hojně rozšířena po celém světě. Jedná se o doplněk terapie = KINESIOTAPING, kdy se pomocí pásek (tejpů) snažíme udržet či zvýšit efekt komplexní léčby.

Tato metoda byla vyvinuta v 70. letech japonským chiropraktikem dr. Kenzo Kasem. K významnému rozšíření do evropských zemí ale došlo až v posledních deseti letech. Tato metoda, na rozdíl od klasického tejpování pevnými tejpami, využívá pásku elastickou. Nedochází tak tedy pouze k fixaci a znehybnění, ale páska dynamicky ovlivňuje pohyb. V závislosti na použité metodě lepení pásky můžeme její pomocí svaly povzbudit k větší aktivitě, nebo naopak k uvolnění a relaxaci. Dokáže zlepšit postavení v kloubu, a tak ovlivnit i držení těla. Pod páskou také dochází ke zlepšení prokrvení a zvýšení metabolismu. Tímto způsobem lze ovlivnit činnost některých vnitřních orgánů (třeba střev) a snižovat otoky.

Kinesiotape (čti kineziotejp) je většinou vyroben z bavlny, ale existují i hedvábné varianty. Páska je vysoce elastická, prodyšná a většina těch kvalit-

ních také hypoalergenní. Jako lepidlo se používá přírodní pryskyřice. Ta je voděodolná, a páska tak na těle vydrží i několik dní. Různá barevnost pásky nemá vliv na její funkci, ale chápeme, že barva pásky se pacientovi musí líbit.

Tejpování používá většina fyzioterapeutů při práci s ortopedickými či neurologickými pacienty. Jeho použití je však všestranné a je škoda, že řada terapeutů, pracujících i na jiných odděleních, tuto metodu nezná či nevyužívá.

Na základě přímé poptávky stomických sester z chirurgické kliniky FN Motol jsme je zkusili proškolit v této metodě tak, aby mohly uplatnit její přínosy. Páska zde nefunguje jako přímé řešení pacientových obtíží, ale dokáže podpořit průběh léčby, snížit bolestivost a spolu s komplexní fyzioterapií může přispět ke zlepšení kvality života a prevenci dalších potíží.



U stomiků používáme tejpů především v těchto případech:

- 1/ pro snížení otoku v časně pooperační fázi
- 2/ pro nehojící se rány, snížení tahu na ránu
- 3/ parastomální kýla
- 4/ při ochablé břišní stěně, vadném držení těla a diastázi (rozestupu) přímých břišních svalů
- 5/ při péči o jizvy

WWW  
convatec.cz

### 1. Snížení otoku v časně pooperační fázi

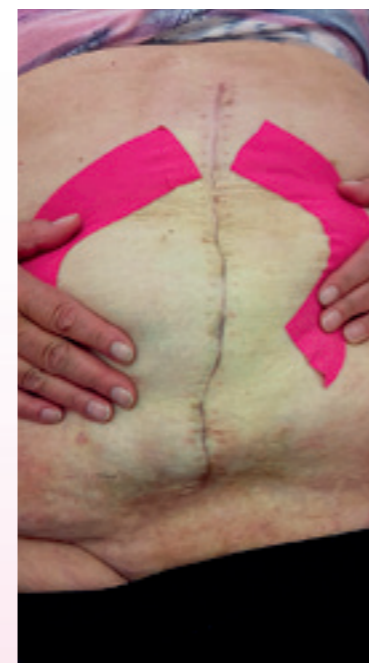
Pro lepší vstřebatelnost otoku využíváme lymfotejpingu. Páska kopíruje průběh lymfatických drah a podporuje stahování otoku do fungujících lymfatických uzlin. Takto můžeme překlenout oblast, kde je lymfodrenáž poškozena. Pásku rozstříháme pro pokrytí větší plochy a nalepujeme pouze s minimálním napětím.

### 2. Nehojící se rány, snížení tahu na ránu

V případě nehojící se rány tejp pomáhá stahovat okraje rány k sobě a snižovat možnost roztahování rány během pohybu – tejp působí jako podpora ze stran. Někdy je problémem kůže převislá přes stomii. Tejpem ji lze fixovat a snížit tak působení gravitace.

### 3. Parastomální kýla

Kýly jsou relativně běžnou komplikací po stomické operaci. Příčinou může být náhlé zvýšení nitrobřišního tlaku (kýchnutí, kašel), svalová ochablost nebo nošení těžkých břemen. Tejp zde lze využít jako prevenci – pomáhá zpevnit okolí stomie a rozkládá tlak do větší plochy. Pokud už menší kýla vznikla, lze tejp kombinovat s kýlním pásem. Další vhodné využití je po operaci parastomální kýly. Tejp nám může pomoci jako opora břišní stěny, než dojde k vyvrátní operační rány, což trvá 6–8 týdnů. Dalším přínosem je snížení bolestivosti v místě původního kýlního vaku.



### 4. Ochablá břišní stěna, vadné držení těla, diastáza (rozestup) přímých břišních svalů

Velká skupina pacientů trpí nadváhou, nedostatkem pohybu a z toho vyplývajícím ochablým držením těla. Tejpem lze podpořit povislé břicho, snížit jeho tah směrem dolů, neboť může nevhodně táhnout za stomii. Tejpovat můžeme také druhotné potíže, jako je rozestup (diastáza) přímých břišních svalů, bolesti beder a přetížené šíjové svaly. Na prvním místě je ovšem vhodné cvičení, které lze vykonávat i se stomií – posilování stabilizačního svalstva a nácvik správného držení těla pro celkové zlepšení kondice a fyzického stavu.

### 5. Péče o jizvy

Tejp může být i vhodnou pomůckou pro zlepšení hojení jizvy. V časně fázi můžeme aplikovat tejp do okolí jizvy pro snížení tahu. Po odstranění stehů a zhojení kůže lze tejp aplikovat přímo na jizvu. V oblasti dutiny břišní jde často o vpadlé jizvy s hlubokými srůsty. Pomocí tejpů snižujeme napětí pod jizvou a jizvu se tak snažíme dostat na povrch. U běžné povrchové jizvy se aplikací tejpů snažíme docílit plošší a měkčí jizvy. Avšak pozor, tejpování jizvy je pouze doplňkem k její cílené masáži a uvolňování jejího okolí.

Pokud vás tejpování zaujalo, doporučuji oslovit stomickou sestru nebo nejbližšího fyzioterapeuta. Na internetu je sice celá řada návodů, ale jen správně a vhodně nalepený tejp může dobře fungovat.



# KVALITA JE NA 1. MIESTE

S Martinom Mindárom, zodpovedným za výrobu, Unomedical, s. r. o. sa zhovárala Mgr. Anežka Smyková.

## Môžete sa nám na začiatku rozhovoru, prosím, predstaviť?

V prvom rade sa chcem poďakovať, že ste ma oslovili a dostal som možnosť priblížiť vašim čitateľom náš výrobný závod v Michalovciach. Volám sa Martin Mindár a pracujem pre spoločnosť ConvaTec v Michalovciach 12 rokov.

## Na akej pozícii v Unomedical/ConvaTec pôsobíte? Čo je náplňou vašej práce?

Pracoval som na viacerých pozíciách vo výrobe, aj na technickom oddelení, momentálne ako Associate Director Production. V terajšej pozícii som štvrtý rok. Náplňou mojej práce je starost-

livosť o výrobu, so svojím tímom som zodpovedný za plnenie produkčných plánov v najlepšej možnej kvalite a objeme podľa želaní našich zákazníkov. Sme takisto zodpovední za efektívnosť výroby a jej štandardizáciu a prípadné zlepšovanie výrobných procesov. Hovorím v množnom čísle, pretože som len časťou skvelého tímu ľudí, ktorí sa podieľajú na všetkom, čo sa u nás v závode robí. Dostal som možnosť s nimi spolupracovať a niektorých mať vo svojom tíme a viesť ich. Naším najvyšším poslaním je meniť životy ľudí a pomôcť im našimi produktmi vrátiť sa späť do bežného aktívneho života k rodinám a medzi ich priateľov.

## Čo všetko sa v závode Unomedical/ConvaTec vyrába?

V našom závode v Michalovciach okrem stomickej výroby (ileostomické, kolostomické a urostomické vrecká) vyrábame aj široký rad katétrov a urinárnych vreciek. Máme 3 sterilné výrobné centrá a 2 nesterilné. Výroba je do nich rozdelená podľa toho, či je aplikácia produktu robená na chirurgickej sále alebo mimo nej a či je product potrebné držať sterilný kvôli spôsobu použitia pacientom alebo nie.

## Aké sú kritériá pre hodnotenie kvality vyrábaných produktov (certifikáty, audity, kontroly...)?

Najvyššou prioritou pri výrobe je, samozrejme, kvalita produktu, pretože nesieme zodpovednosť za bezpečnosť našich produktov a naše produkty nesmú ohroziť zdravotný stav pacienta. Preto sme pravidelne auditovaní certifikačnými spoločnosťami. Spomeniem BSI, ktorá nás každoročne certifikuje na normu 13485, alebo je to inšpekcia FDA, pretože vyrábame aj pre americký trh a táto spoločnosť je najvyšší kontrolný orgán v USA pre túto oblasť výroby. Okrem týchto spoločností máme pravidelné zákaznícke audity a kontroly.

## Kedže časopis RADIM je určený v prvom rade ľuďom so stómiou, priblížte nám výrobu stomickej pomôcky (automatizácia výroby, bezpečnosť a kvalita produktov...)?

Ako som už spomínal, stomická výroba je v našom slovenskom závode pomerne krátko v porovnaní s ostatnou výrobou. Produktové portfólio a „know how“ boli transferované zo závodu v Deeside z Veľkej Británie, kde mala táto výroba dlhoročnú históriu a tradí-

Automatizované linky boli vyrábané na zákazku pre náš závod dodávateľom technológie, takisto ako aj pre náš druhý závod v Haine.



ciu. Svojím spôsobom to vnímame ako veľmi pozitívne gesto od vedenia našej korporácie a vyjadrenie veľkej dôvery v slovenský závod a našich zamestnancov. S týmto presunom ale nebol spojený presun pôvodnej starej technológie, a to je veľmi podstatný bod. Slovensko bolo vybavené úplne novými linkami na produkciu 3 druhov stomickej vreciek. Automatizované linky boli vyrábané na zákazku pre náš závod dodávateľom technológie, takisto ako aj pre náš druhý závod v Haine. Ako som spomínal, ide o linky, ktoré sú plne riadené strojným softwarom. Ide teda o automatické linky, kde sa o komplet výrobu produktu stará stroj. Obsluha je zodpovedná za naloženie správneho vstupného materiálu do stroja a následne za 100% vizuálnu kontrolu na výstupe zo stroja. Obsluha tiež balí produkty, ktoré skontrolovala do kartónikov v určenom množstve a s pridaním ostatných pomocných materiálov, ktoré vaši čitatelia už isto dôverne poznajú. Okrem vizuálnej kontroly produktov sú v presne ur-

čenom množstve z výroby odobrané vzorky na dôkladnejšie testovanie. Ide o rôzne tlakové, ťahové testy a testy priepustnosti filtra. Tieto testy majú zaručiť to, že vyrábame v maximálnej možnej kvalite a naše produkty sú bezpečné pre užívanie pacientom.

Tieto testy a frekvencia ich vykonávania sú presne definované oddelením vývoja a kvalitou a sú podložené ISO normou. Pre každý druh produktovej skupiny sú tieto testy špecifické a sú určené na základe risk analýzy tak, aby eliminovali riziko voči pacientovi, či je to už tečenie vrecka, priepustnosť filtra alebo iná chyba. Na základe osobných skúseností a rozhovorov pri stretnutiach s pacientmi alebo medicínskymi profesionálmi si plne uvedomujeme, ako významne môžeme kvalitou našich produktov vplyvať na život pa-

cienta so stómiou a maximálne sa snažíme, aby sa takýto pacient s našimi pomôckami mohol naspäť zaradiť do úplne bežného života.

## Čo robíte, keď nepracujete? Ako relaxujete, aké máte koníčky?

Aby som bol úprimný, veľa voľného času mi nezostáva, ale mám asi v živote šťastie, nakoľko je moja práca vášňou a zároveň aj koníčkom. Preto tento nedostatok voľného času nevnímam negatívne. Keby sme tento rozhovor robili pred pár rokmi, určite by som povedal, že mojím hobby sú silné stroje, ale mení sa človek a aj jeho priority, a preto momentálne všetok voľný čas a pozornosť venujem rodine a spoločným zážitkom a sem tam ma nájdete aj v záhrade, ktorú som si založil a snažím sa ju zveľaďovať.

Rozhovor převzatý ze slovenského časopisu RADIM



## VOLBY NOVÉHO PŘEDSEDNICTVA ČESKÉHO ILCO PROBĚHLY



Ve dnech 11. a 12. října 2019 se konal pravidelný vzdělávací seminář pro dobrovolníky Českého ILCO, po jeho skončení se sešla valná hromada Českého ILCO. Zasedání se zúčastnili zástupci z celkem 17 spolků stomiků z celé ČR.

V pátek byly na programu zajímavé přednášky odborníků. Velmi nás zaujala prezentace výzkumu, který provedla v rámci své bakalářské práce „Pohled veřejnosti na lidi žijící se stomií“ stomická sestra Lucie Karlová z nemocnice v Kutné Hoře.

O dalším vývoji projektu Plaveme nás informovala Ing. Marie Ředinová a Právní minimum pro pacienty se stomií představil Mgr. René Štífta. S aktivitami Českého ILCO na Facebooku nás seznámila Irena Hájková.

Ocenili jsme obětavou práci dobrovolníků ve stomických spolcích – ocenění za dlouhodobou obětavou práci ve prospěch stomiků převzali Ludmila Bláhová za práci v Informačním centru pro stomiky a zastupování předsedkyně na různých akcích a Josef Matoušek za příkladné vedení spolku stomiků a spolupráci v oblasti legislativy.

Ocenili jsme i činnost dalších – Broni Tučného za jeho obětavost, za organizaci cykloakce kolem Balatonu pro české reprezentanty, za zastupování Českého ILCO na oslavě 30 let maďarského spolku stomiků, za zorganizování mnoha akcí v regionu Nový Jičín. A dále Pavla Kremla za příkladné vedení klubu stomiků Ostava a organizaci mezinárodního setkání stomiků v Polsku. Pochvalu za dlouholetou práci ve prospěch brněnského klubu stomiků obdržela i Jana Strnadová.



V sobotu 11. října 2019 proběhly volby nového výboru Českého ILCO, který bude od nového roku pracovat v tomto složení:

Ing. Marie Ředinová – předsedkyně

doc. MUDr. Tomáš Skřička, CSc. – místopředseda

Štěpánka Kovaříková – místopředsedkyně

Bronislav Tučný – jednatel

Jitka Svobodová – hospodářka

Alice Křepínská – člen

Josef Matoušek – člen

Přítomní zástupci regionálních spolků poděkovali dosavadnímu výboru za jeho činnost v uplynulých třech letech a novému výboru popřáli hodně energie a elánu do dalšího volebního období.

Ing. Marie Ředinová,  
předsedkyně Českého ILCO, z. s. ■

## KŘIŠŤÁLOVÝ KAMÍNEK 2019

Prestižní cenu Křišťálový kamínek převzal v Ostravě dne 7. 10. 2019 doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. Cenu vyhláší Asociace Trigon, jejímž posláním je realizace obecně prospěšné činnosti a aktivit zaměřených na pomoc dětem, mládeži a dospělým se znevýhodněním, jejich rodinám, rizikovým skupinám dětí a lidem ohroženým sociálním vyloučením.



Foto: V. Bureček

Letos bylo ocenění vyhlášeno již počtrnácté v rámci Evropských dnů handicapu v Ostravě jako poděkování lidem za jejich výjimečné činy a záslužnou práci.

Pavel Kreml tuto cenu získal za dlouhodobou práci a mimořádné výsledky ve prospěch osob s handicapem. Jako dlouholetý stomik svými aktivitami nezištně pomáhá ostatním stomikům. Je zakládajícím členem a předsedou Slezského klubu stomiků Ostrava, zakládajícím členem a bývalým místopředsedou celostátní organizace stomiků České ILCO a delegátem ČR na řadě evropských a světových stomických kongresů.

Pavlovi k ocenění srdečně gratulujeme!



Redakční rada časopisu ■

## PODĚBRADY S CONVATECEM 14. 10. 2019



Už ráno slibovalo krásný den babího léta. Na nádraží v Poděbradech nás přivítaly veselá Milena a Irenka a také ti, co s většinou z nás nejeli vlakem.

Hodně nás mělo hole pro nordic walking, a tak jsme vyrazili kolem kolonády a přes náměstí Jiřího z Poděbrad na 5km túru. Šli jsme proti sluníčku po pravém břehu Labe. Cílem byla Záchraná stanice na Huslíku. Čekal nás tam mladý průvodce pan Tomáš Vlasák a seznámil nás s fungováním stanice, která je zároveň i Ekocentrem. Snaží se pomáhat handicapovaným a zraněným zvířatům a ptákům (každý rok ošetří ve stanici více než 1600 živočichů). Smyslem je vrátit živočichy zpět do přírody, což se daří u 60 % z nich. Přímo v areálu jsme měli možnost

si prohlédnout zraněné sovy, krkavce, jezevce, orly, čápy Dnebo vydru, z nichž někteří se už, bohužel, do přírody nevrátí. Areál je nový a moderní a ekoporadenství osvětově působí na veřejnost (hlavně MŠ, ZŠ a SŠ) také pořádáním seminářů, či péčí o přírodní lokality. Bylo to velmi poučné a rádi jsme takové nadšení viděli. A snad jsou mladí s praktickou výchovou zárukou lepšího chování se k přírodě. Pak jsme se vydali stejnou cestou zpět, pobředvali v nám už známém hostinci a po rozloučení s našimi průvodkyněmi opět vyrazili vlakem do Prahy. Byl to zase krásný den s ConvaTecem a mohu určitě napsat za všechny, že za to ConvaTecu moc a moc děkujeme.



Libuše Logojdová, místopředsedkyně FIT ILCO Praha, z. s. ■



## 27. REKONDIČNÍ POBYT SLEZSKÉHO KLUBU STOMIKŮ OSTRAVA

Naší největší akcí v roce 2019 byl jako obvykle „Rekondiční pětidenní pobyt“, tentokrát v Beskydech v obci Bílá. Zde nás hostil hotel Bauer. Hotel Bauer prošel nedávno rekonstrukcí, a tak asi

největším oříškem bylo, jak poskládat 88 účastníků do pokojů a jídelny a zohlednit přítomné individuální požadavky a potřeby. Také zde byla zajímavá „wellness“ nabídka. Exklusivní bazén s vířivkou, saunou, masáže thajskými masérkami zaujaly a ani moc nevadilo, že jsme museli přejít přes dvůr do jiné budovy. Cena těchto procedur byla vyšší, než by si mnozí z nás představovali, ale klubu se podařilo domluvit velmi příznivou cenu a účastníci dostali dotaci 200 Kč právě na tyto rehabilitační procedury.

Vlastní rekondice byly jako obvykle mixem vzdělávání (přednášky stomických firem), výletů po okolí, zábavy s hudbou po večerech a samozřejmě

setkávání se s mnohými známými a besedování s nimi. Ze zahraničních přátel byli mezi námi 4 zástupci ze Slovenské republiky a samozřejmě přátelé z opavského, novojičínského a přerovského klubu. Většinou dopoledne jsme se věnovali prezentacím téměř všech stomických firem (chyběla jediná) a také

přednášce a odborným konzultacím s MUDr. Tyrpekem a jeho manželkou fyzioterapeutkou. Vystoupení zástupců firmy ConvaTec a ALP bylo již tradičně doplněno soutěží mezi zúčastněnými kluby. Ze všech prezentací jsem si odnesl příjemný pocit.

Ze sportovních aktivit jsme zorganizovali výlet lanovkou na blízký kopec Zbojník s navazující procházkou po pašerácké stezce a s luštěním odpovědí na otázky, které byly rozmístěny podél stezky. Obhlídkou zvířat v malé oboře a pro některé i sběrem pravých hřibů. Uspořádali jsme soutěž v pro nás již známé hře „Nechyťte lelky, hrajte s námi Möllky“. Také jsme vyrazili do okolí na malé i delší procházky, každý podle svých sil.

Nezanedbali jsme ani kulturní stránku našeho pobytu. Společenský večer s Edou Rakusem, hrajícím k tanci a poslechu, jako obvykle pobavil. Hudební produkce rozpochovala i ty, kteří to zřejmě vůbec nepředpokládali. Pohled na „natřásající“ se kolegy a kolegyně, kteří se při tom opírají o francouzské hole, mne přesvědčil, že to veselí a podmanivý rytmus jsou skutečně nakažlivé. Podobné to bylo i další večer s místní cimbálovkou. Nesmíme opomenout také tradiční tombole. Poslední večer byl po roční přestávce věnován obnovenému slavnostnímu ceremoniálu „Přechod nad propastí života“, kterým jsme mezi sebe oficiálně přijímali nové stomiky, a to ty, kteří byli s námi na rekondicích poprvé. Ceremoniál je doprovázen tradičními popěvkami a procedurami. No a ten popěvek „Už jsi náš, už jsi náš, také díрку v břiše máš!“ asi zní všem v uších ještě dlouho po ukončení rekondic. Všem účastníkům ceremoniálu patří velká pochvala za velmi trefná a vtipná motta, se kterými do ceremoniálu přišli.

Co říct na závěr. To všechno, za příznivých ekonomických podmínek, jsme mohli zorganizovat jen díky velké podpoře našich přispěvatelů. Mezi největší

patří statutární města Ostrava, Havířov a stomatické firmy. Mezi naše největší sponzory patří společnost ConvaTec. Úspěšné provedení takové akce pro účastníky různorodého charakteru, profesí a různorodých zájmů, které spojuje jen jedno, a to je jejich zdravotní indispozice, není možné, bez obrovské míry tolerance a pochopení toho druhého. Na to nesmíme zapomenout.

Václav Bureček,  
Slezský klub stomiků Ostrava ■



## MARIE ŘEDINOVÁ PŘEVZALA CENU MINISTRA ZDRAVOTNICTVÍ

Na slavnostním večeru dne 3. 12. 2019 ve Španělském sále Pražského hradu převzala předsedkyně Českého ILCO Ing. Marie Ředinová cenu ministra zdravotnictví za práci ve prospěch osob se zdravotním postižením. Tato cena se uděluje osobnosti, která se významným a mimořádným způsobem zasloužila o pomoc zdravotně postiženým nebo chronicky nemocným občanům v České republice. Výběrová komise, jež posuzuje zaslané návrhy, vybrala Marii Ředinovou jako vítězného laureáta na zmíněné ocenění a ministr zdravotnictví Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch, MHA, návrh komise přijal.

*Gratulujeme Marii Ředinové  
k převzetí tohoto významného ocenění.*



Za redakci  
časopisu RADIM  
Alice Křepínská ■

# Z vašich dopisů

Ilustrační foto



Všem přispěvatelům děkujeme za zasláné dopisy, 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.

## VÁNOČNÍ ROZJÍMÁNÍ

Dokud jsem byl malý cvrček, mívali jsme doma smrček. Řetěz jsem si lepil sám, stromek jím byl opásán.

Nahoře skleněná špička, dostali jsme ji od strýčka. Na větvích barevné svíce, vždycky jsem si jich přál více.

Velmi často se pak stalo, že kus záclon od nich vzplálo. Za okny krápníky ledu, zpívali jsme si koledu.



V neckách si to kapr kroužil, každý z nás po něčem toužil. Já jsem napsal: Ježíšku, nadělil bys mi knížku?"

A potom se večerelo, venku mrzlo, jen praštělo. Čekali jsme na zvoneček, pak spěchali pod stromeček.

Ježíšek přeci jen přišel, každý tam svůj dárek našel: koníčka či skládanku a sestřička panenku.



O Vánocích sníl padával, ptáčkům jsem drobečky dával, na rybník jsem bruslit chodil, kulich si na hlavu hodil.

Na stráni se sáňkovalo a klouzat se taky dalo, sněhuláka stavěl kdekdo, lyže měl však jenom někdo.

Ted' sníl o Vánocích není pro globální oteplení. Mějme přesto na paměti: Vánoce jsou tu pro děti.

Miroslav P., Mcely



## DVACÁTÝ ČTVRTÝ REKONDIČNÍ POBYT KLUBU STOMIKŮ ÚO GALEN 2019

V letošním roce se již tradičně uskutečnil rekondiční pobyt stomiků – první týden v září v městečku Rokytnice v Orlických horách, které je branou Orlických hor. Byl to týden pohody a přátelství v rodinném penzionu Rampušák. Domácí strava byla výborná. Všem moc chutnalo. Přivítali jsme i nové členy, kteří se ihned zapojili do oblíbených rekondičních aktivit pod vedením stomasestry a předsedkyně klubu H. Škrabánkové a RHB sestry M. Saňákové. Ranní cvičení a ruční práce jsou oblíbenou zábavou mezi procházkami a výlety. Ušili jsme veselé žabičky z filcu, vytvořili třpytivé vánoční hvězdy pro radost. Malování mandal se všichni věnovali s chutí. Navštívili nás zástupci firem, které vyrábí stomické pomůcky. Seznámili nás s novými pro-

dukty a moderními trendy v ošetřování stomie. Stomici měli možnost získat vzorky nových pomůcek a čile diskutovali. Navštívili jsme zámek a muzeum Sýpka v Rokytnici a také mini ZOO u hotelu Rokytenka. Viděli jsme výrobu svíček s možností nákupu

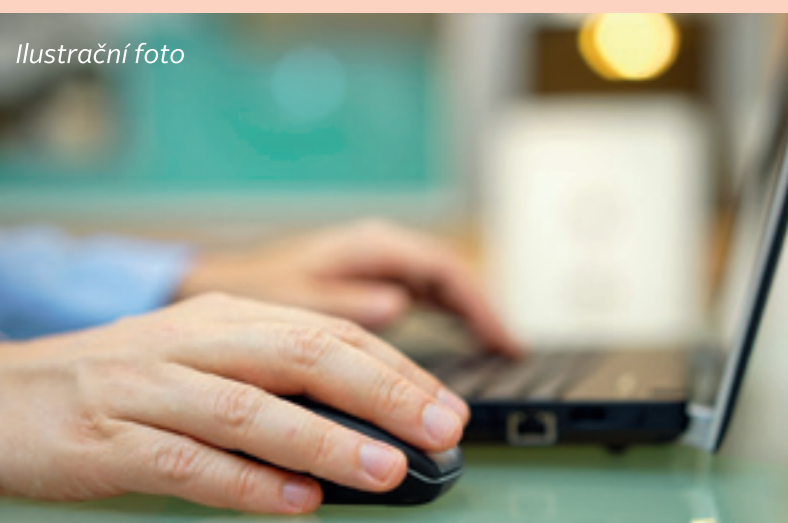
za dobrou cenu. Podívali jsme se do chráněné dílny v Neratově, kde tkají koberečky.

Všechny uchvátil neratovský kostel s prosklenou střechou i krásná příroda u Zemské brány. Také jsme se podívali do města Letohrad, do muzea řemesel, a protože bylo krásné počasí, zastavili jsme se na Pastvinské přehradě.

V příštím roce budou jubilejní dvacáté páté rekondice Klubu stomiků ÚO. Přijďte mezi nás a staňte se také členem klubu stomiků. Informace najdete na internetových stránkách CHS Galen ÚO. Děkujeme všem, kteří nám pomohli rekondiční pobyt uskutečnit, a těšíme se na jubilejní dvacáté páté rekondice 2020.



Ilustrační foto



Vážená paní Křepínská, jen tak pro zajímavost jako urostomik Vám sděluji, že ač člověk s vývodem, jenž ho udržuje díky produktům ConvaTecu již šestý rok v perfektním bezproblémovém stavu, jsem byl 19. 9. 2019 vyznamenán nejvyšším peruánským státním řádem. Což ovšem mimo jiné znamená, že po operaci v roce 2013 jsem nesložil ruce v klín, ale stále jsem pracoval a zůstal aktivní. Srdečně zdravím

Otto H., Brno



Hana Š., Ústí n. Orlicí  
stomasestra a předsedkyně klubu,  
za klub stomiků Ústí nad Orlicí

## RATIBOŘICKÝ POJEZD VOZÍČKÁŘŮ

Letošní ročník Ratibořického pojezdu vozíčkářů byl opravdu významný. Jednalo se již o 40. ročník této víkendové červnové akce, která je primárně určena pro osoby na vozíku, jejich rodiny a přátele. Opět se do autokempu Rozkoš sjeli vozíčkáři z různých koutů naší republiky, aby tyto krásné dny mohli strávit v prostředí přírodní



nádrže Rozkoš a v pohádkovém Babiččině údolí, kterým vede trať pojezdu. V sobotu celý závod odstartovala starostka České Skalice Ing. Zuzana Jungwirthová. Nepříznivé počasí sice odložilo čas startu o jednu hodinu, ale většina účastníků



se toho nezalekla a udělali dobře, protože po zbytek dne už vládlo krásné slunečné počasí. Na trať vyrazil i předseda Národní rady zdravotně postižených Mgr. Václav Krása, který se umístil na pěkném 5. místě. Na trati, která měla přibližně 10 km, byla připravena stanoviště s řadou disciplín. Ty měly závodníky prověřit v jejich dovednostech. Vyzkoušeli si například pétanque, střelbu ze vzduchovky, kuželky, šipky a další disciplíny, které byly přizpůsobeny tak, aby je mohl zvládnout každý účastník. Na sobotní večer byla nachystaná zábava a pestrý program. O příjemnou atmosféru

večera se postarala folková kapela Kantoři a po setmění předvedla skupina Inferno ohňovou show, která sklídila také veliký potlesk. V neděli proběhlo slavnostní vyhlášení a předávání cen za účasti místostarosty Náchoda Ing. Jana Čtvrtečky, který patří k významným podporovatelům a sympatizantům celé akce. Veliký dík byl také vyjádřen všem dobrovolníkům a lidem, kteří se nějakým způsobem podíleli na průběhu celého pojezdu. Veliké poděkování patřilo panu Jaroslavu Jurovi z Vyškova, který dokázal zajistit až neuvěřitelné množství dáreků pro soutěžící. Další veliké poděkování mířilo Národní radě zdravotně postižených, která je hlavním sponzorem a spoluorganizátorem



této akce. Na závěr bylo vyjádřeno poděkování panu Miroslavu Čiháčkovi, skromnému a charismatickému organizátorovi této akce, bez kterého si Ratibořický pojezd lze jen těžko představit. Svým humorem a milými slovy dokázal navodit tu pravou atmosféru, která k Ratibořickému pojezdu vozíčkářů, myslím si, neodmyslitelně patří.

Naděžda P.



## Poděkování sponzorům XL. ročníku Ratibořického pojezdu vozíčkářů



Společnost vozíčkářů a zdravotně postižených Náchod, z. s. a Národní rada osob se zdravotním postižením ČR, z. s. děkují sponzorům za věcné dary a podporu jubilejního 40. ročníku Ratibořického pojezdu vozíčkářů, který se konal ve dnech 7.–9. června 2019.

Za bezproblémový průběh celé akce a finanční příspěvek na náklady ubytování děkujeme Městskému úřadu v České Skalici, za zahájení pojezdu starostce České Skalice Zuzaně Jungwirthové, za regulování dopravy pro bezpečný průjezd do Zlíče Městské policii z České Skalice a náchod-

skému místostarostovi Janu Čtvrtečkovi za účast při ukončení závodu a předávání cen účastníkům pojezdu. Za věcné dary pro soutěžící patří dík soutěžícímu Jaroslavu Jurovi z Vyškova, MUDr. Skovajsovi a těmto podnikům či firmám: Pivovar Primátor, Mitas, Convatec, Mobil Náchod, B-Braun, Acai produkty, Delfi Dolní Štěpanice, Kooperativa, Vecom, Kury a dalším anonymním sponzorům, od nichž opakovaně prostřednictvím Sdružení ZP z České Skalice dostáváme ceny a občerstvení pro soutěžící.

Miroslav Č., Náchod



# HISTORIE BRAMBOROVÉHO SALÁTU

**Mnozí z nás si bez něj nedokážou představit žádnou rodinnou oslavu, a už vůbec ne štědrovečerní večeři. Jaká vlastně je historie bramborového salátu?**

Pokud se v čase vrátíme hodně zpátky, úplně na počátku bylo vůbec objevení brambor, ke kterému v Evropě došlo díky Kryštofu Kolumbovi, který je do Evropy přivezl z Ameriky. Evropané zpočátku považovali brambory za pohanskou a nečistou plodinu. Přes počáteční nedůvěru si postupně brambory našly oblibu v celé Evropě. Do českých zemí přišly brambory z Braniborska, odtud vznikl zkomolením jejich dnešní název. Podle jiného názoru vznikl název brambory ze slova „bamboly“ – starého označení pro hlízy. Nyní dokonce mnozí považují brambory za to nejužitečnější, co lidstvu objevení Ameriky přineslo.

Základní ingredienci bychom tedy měli, ale jak vznikl vlastní bramborový salát? První zmínky o bramborovém salátu lze najít v Rusku. Zde jej neznámý francouzský kuchař připravoval moskevské smetánce a odtud se rozšířil do zbytku světa. Tuto teorii potvrzuje i fakt, že v některých zemích (například v Indii) je bramborový salát známý pod názvem ruský salát.

U nás najdeme první zmínku o bramborovém salátu v Knize rozpočtů a kuchařských předpisů Marie Janků Sandtnerové z roku 1924. Jednalo se o lehčí salát bez majonézy, kde se místo ní používala zálivka z hovězího vývaru, octa, oleje, hořčice, soli, pepře a cukru. V kuchařce z roku 1946 nacházíme recept poměrně podobný – ovšem bez kořenové zeleniny. Obsahoval už i tehdy známou pochutinu, která učinila během války z bramborového salátu luxusní jídlo – tedy majonézu. Historie další důležité ingredience – majonézy se začala psát na ostrově ve středozezemním moři. Majonézu, královnu studených omáček, vynalezli kuchaři v horském městě Mahonu na středozezemním ostrově Menorka. Když ostrov dobyli Francouzi, stala se mahonská omáčka, francouzsky mayonnaise, jednou z kořistí.



## KLASICKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

David Korecký, restaurace Konírna

- 600 g brambor
- 3 vejce
- 4 sterilované okurky
- středně velká cibule
- sůl, pepř, lák z okurek (dle potřeby)
- 3 lžičce majonézy
- 150 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- 2 lžičce plnotučné hořčice

**Příprava:** Brambory ve slupce a kořenovou zeleninu uvaříme v osolené vodě doměkka, vejce natvrdo. Brambory, zeleninu i vejce nakrájíme na menší kostičky. Přidáme majonézu, hořčici, nadrobno nasekanou cibulku a na kostičky nakrájené okurky. Osolíme, opeříme a dle chuti přilijeme lák z okurek. Salát začneme míchat, až když máme všechny suroviny v jedné míse, a mícháme lehce, odspodu nahoru, aby se z brambor nestala lepivá kaše. Po zamíchání a případném dochucení necháme salát v lednici odležet do druhého dne.

Zdroj: [https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/5-nej-bramborovych-salatu-podle-nasich-nejlepsich-sefkucharu.A101206\\_143000\\_dobra-chut\\_glu](https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/5-nej-bramborovych-salatu-podle-nasich-nejlepsich-sefkucharu.A101206_143000_dobra-chut_glu)

Třetí významná ingredience dnešního bramborového salátu – kořenová zelenina se objevuje v receptech ze 60. let, kdy se základ salátu proměnil na brambory, vejce, uzeninu, kořenovou zeleninu a majonézu. Až v této době se bramborový salát prosadil k vánočnímu stolu.

Bramborový salát je jedinečný v tom, že opravdu snad každá rodina jej připravuje trochu jinak nebo má nějaký tradiční rodinný recept. Někdo si přidává salám, šunku, vejce, hořčici, cibuli i strouhaná jablka, aby byl salát jemnější. I ve světě můžeme najít různé variace bramborového salátu. V pravděpodobně kolébce bramborového salátu v Rusku

je známý pod názvem „olivier“ nebo „olivje“ salát a patří k nejoblíbenějším pokrmům silvestrovské tabule v každé domácnosti a Rusové si jej dávají zpravidla po novoročním přípitku. Raritní saláty jsou ve Francii nebo v Německu, kde se připravují teplé jako minutky. Jsou to vlastně opečené brambory, do nichž se přidá trochu čocky, cibule, paprika a celé se to opeče a „stříkne“ se tam kyselý vinný ocet. Jí se hlavně k telecímu masu.

Ať už byl bramborový salát inspirován čímkoliv – hlavní je že se k nám na vánoční stůl dostal. Protože – co by to bylo za Vánoce bez bramborového salátu?

## LEHKÝ BRAMBOROVÝ SALÁT

Roman Paulus, Radisson Blu Alcron

- 500 g salátových brambor
- 200 ml silného kuřecího vývaru
- 50 ml rostlinného oleje
- 100 g červené cibule
- 30 g plnotučné hořčice
- sůl, ocet, pepř

**Příprava:** Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme a ještě teplé nakrájíme na kolečka. Veškeré suroviny přidáme k bramborám a přelijeme teplým vývarem. Necháme marinovat a občas zamícháme. Před podáváním je dobré salát ochutnat a znovu dochutit. Salát nemá být moc hutný, ale spíše řídký. Podáváme ke smaženému kaprovi s citrónem.

Zdroj: [https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/5-nej-bramborovych-salatu-podle-nasich-nejlepsich-sefkucharu.A101206\\_143000\\_dobra-chut\\_glu](https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/5-nej-bramborovych-salatu-podle-nasich-nejlepsich-sefkucharu.A101206_143000_dobra-chut_glu)

Ing. Marek Dohnal,  
obchodní ředitel, ConvaTec

## LAHŮDKOVÝ BRAMBOROVÝ SALÁT S JABLKEM

Luboš Loose, restaurace Na Spilce

- 3/5 salátových brambor
- 1/5 kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- nakládané okurky      majonéza
- kyselé jablko      hořčice
- gothajský salám      sůl, pepř, cukr, ocet
- cibule      worcestrová omáčka

**Příprava:** Uvařené a vychladlé brambory nakrájíme na kostičky, přidáme pokud možno na stejnou velikost nakrájenou vařenou kořenovou zeleninu, okurky, jablko (raději kyselejší), gothajský nebo šunkový salám a cibulku nakrájenou najemno. Vše lehce promícháme. Majonézu (ne lehkou!) rozředíme trochou nálevu z okurek, ochutíme pepřem, solí, cukrem, hořčicí a vše přidáme do nakrájených surovin. Promícháme a na závěr opatrně dochutíme worcestrovou omáčkou, octem, popřípadě dosolíme. Hotový salát necháme dobře vychladit a podáváme ještě týž den, co byl připraven.

Zdroj: [https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/5-nej-bramborovych-salatu-podle-nasich-nejlepsich-sefkucharu.A101206\\_143000\\_dobra-chut\\_glu](https://www.lidovky.cz/relax/dobra-chut/5-nej-bramborovych-salatu-podle-nasich-nejlepsich-sefkucharu.A101206_143000_dobra-chut_glu)





# RYBÍ POLÉVKA



**Děláte na Vánoce rybí polévku? A věděli jste, že tento tradiční pokrm se připravuje v mnoha dalších zemích? Například v Maďarsku se rybí polévka jmenuje halászlé. Uvařit ji je asi jednodušší, než vyslovit její název.**

No a nebyl by to správný maďarský pokrm, kdyby nebyl pálivý a přísadou by nebyla řádně pikantní paprička. Halászlé dokonce patří k jednomu z nejostřejších jídel evropského kontinentu. Kromě papriček se do ní přidává cibule, brambory a rajče. Z rybího masa se nejčastěji používá sumec a kapr. Na závěr se přimíchají i těstoviny, obvykle to jsou flíčky. Takže to vypadá, že maďarská rybí polévka i pořádně zasytí.

Když poputujeme ještě dále na východ od České republiky, konkrétně do Ruska, dozvíme se, že rybí polévce se tam říká ucha. A z čeho se vaří, je to vývar z babského ucha? Kdepak, výraz ucha je odvozen z praslovanského juchá, česky jícha neboli omáčka. Pravá ucha má být čirá a vařená z čerstvých ryb. Nejčastěji z lososovitých či treskovitých. Pravá ruská ucha se dělá z více druhů ryb, většinou ze 2–4. Základem je silný vývar z hlav, vnitřností a ploutví, do kterého se po scezení přidává celý pepř, bobkový list, brambory, kořenová zelenina, cibule a jako předposlední ingredience rybí maso. No a hádejte, co je poslední přísadou, která se dává do pravé ruské rybí polévky? Ano, není to nic jiného než vodka. Minimálně půl deci na osobu. Takže dobrou chuť a zároveň i na zdraví.

Když zabrousíme z východu na západ, konkrétně do překrásné Francie, kde je základem dobrého dne především dobré jídlo vychutnávané v klidu s přáteli, na jídelním lístku je nám nabídnuta bujabéza, tedy rybí polévka po francouzsku, konkrétně po marseillsku. Avšak způsob, kterým se vaří, je podobný i ve Španělsku, Portugalsku, Itálii, či například Řecku a všeobecně ve všech zemích sousedících se Středozezemím mořem, kde se tyto pokrmy vaří již od

neolitu. A v čem se odlišuje od ostatních polévek? Konkrétně použitím provensálských bylin a koření a speciální jsou samozřejmě také mořské ryby. Mezi oblíbené patří ropušnice, štitník, mořský úhoř, a když se místní plácnou přes kapsu, dají si i langustu. Vždy ale zkombinují minimálně tři druhy ryb. A co je na této francouzské variantě dále zajímavé, je to, že ryba se podává ve zvláštní mističce, oddělená od vývaru. Jako první se podává vývar s opečenými plátky chleba, které jsou potřené omáčkou rouille (česky rez), a ryby jsou podávány na tácu zvlášť. Omáčka na chléb se dělá z olivového oleje, česneku, šafránu a kajenského pepře.

Tak na kterou polévku máte největší chuť? A jak přesně ji vaříte vy? Budeme moc rádi, když nám zašlete recept na vaši oblíbenou rybí polévku a podělíte se s námi.

A nezapomeňte, k čemu jídlo slouží. Kromě uspokojení našich základních potřeb je to především také čas strávený s lidmi, které máme rádi. Zastavme se na chvíli a potkejme se u jednoho stolu, zvlášť teď, o Vánocích. Když si to představím u nás doma, vidím mého flegmatického tatínka, jak venku smaží kapra se skleničkou dobrého vína v ruce, nervózní maminku v obavách, aby se vše včas stihlo, mého bratra, který se na Štědrý večer už v poměrně pokročilou hodinu ptá, zda máme nějaký balicí papír, a pejska, který loudí u stolu a čeká, jestli někomu náhodou něco neupadne z talíře. A na to všechno se těším.

**Milí přátelé, mějte krásné svátky plné dobrého jídla, žijte blaze, a pozor na kosti.**

Mgr. Kateřina Opálková,  
marketingová koordinátorka ConvaTec ■

## KDO JSOU STOMASESTRY? STRÁŽNÍ ANDĚLÉ

Specializace stomasestra sice neexistuje, ale naštěstí sestry, které se starají o stomické pacienty, ano. Ať už jim budeme říkat jakkoli, Boris Hybner jim říkal andělé a myslím, že právem. Řadu z vás uvedly do tajů péče o stomii a díky

Foto z ocenění Českého ILCO  
Stomická sestra 2018.



nim jste měli možnost zjistit, že i se stomií to půjde docela snadno. V tomto čísle bychom vám rádi představili další vynikající dlouholetou stomasestru **Věru Krbečkovou**. Jsme moc rádi, že souhlasila s rozhovorem pro náš časopis.

**Věrko, jak dlouho pracuješ jako stomasestra a co tě k tomu přivedlo? Kde jsi začala svoji profesní kariéru?**

Svoji profesní kariéru jsem začala v Nemocnici Prostějov. Jako stomasestra pracuji od roku 1989, kdy jsem nastoupila do proktologické poradny, kde pacienti po operaci se stomií byli dispenzarováni. Pomůcka pro ošetření stomie byla jedna – tzv. Jánošíkův kolostomický pás. Na sklonku téhož roku se objevily z Anglie stomické pomůcky, byly to jednoduché sáčky. V roce 1991 mi vedení nemocnice navrhlo, abych se účastnila kurzu v Institutu pro vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně – Péče o nemocné s ileostomií a kolostomií. Přijala jsem to s tím, že budu mít možnost rozšířit si vědomosti o ošetřování stomie, seznámím se s novými pomůckami a jejich používáním.

**Jak dlouho už děláš tzv. sestru v terénu?**

Sestru v terénu dělám od roku 1994. Tehdy za mnou přijela Ing. Skříčková a zástupce společnosti ConvaTec, zda bych mohla vykonávat stomasestru v terénu podle vzoru z Anglie. Tuto službu navrhl doc. Skříčka a se svou manželkou ji

založil. Já jsem to zvažila a podala si žádost na vedení nemocnice, zda bych tuto funkci mohla vykonávat při zaměstnání. Vedení to přijalo a vedlejší pracovní poměr mi schválilo. Má práce obnášela návštěvu pacientů v terénu, zajišťovat jim pomůcky a pomáhat jim řešit případný problém se stomií nebo s pomůckou.

**Čím to, Věrko, že tě práce stále baví?**

Tato práce mě nadchla hned při absolvování kurzu a tak je tomu doposud. Baví mě pacienti pravidelně navštěvovat, pomáhat jim a poradit, když mají problém. Spolupracovat s obvodními lékaři a s firmami, které dodávají stomické pomůcky, především se společností ConvaTec, s kterou spolupracuji od svého začátku. Někdy si připadám jako její inventář. Je to firma, na kterou se mohu kdykoliv spolehnout, pomáhá stomikům při pořádání různých akcí a v roce 1992 pomohla v Prostějově založit Klub stomiků.

**Zbývá ti vůbec nějaký volný čas na tvé koníčky a rodinu?**

Abych řekla pravdu, tak ano, poněvadž se nyní, mimo svou rodinu, věnuji pouze pacientům v te-

rénu, ale když jsem to dělala při svém povolání, tak to bylo někdy velmi náročné. Nyní se se svým manželem, který mě v mé práci podporuje, plně věnuji rodině a pacientům.

**Jaké je tvoje životní motto?**

Životní motto je mít zdravou, spokojenou a soudržnou rodinu.

**Co bys řekla všem nováčkům se stomií? Jak bys je povzbudila, když mají často dojem, že pro ně život vyšitím stomie skončil?**

Co bych řekla, nebo co jim říkám, je, aby si nezoufali, nebyli nešťastní, že život nekončí a nad pomůckou, kterou mají, ať nehořekují, protože v dnešní době jsou pomůcky na tak vysoké úrovni, že jim překážet v dalším životě v žádném případě nebudou.

**Věrko, moc děkujeme za rozhovor a přejeme ti všechno dobré a tvým pacientům přejeme, ať ještě dlouho vykonáváš práci stomasestry.**

Za redakci časopisu RADIM  
Bc. Jana Handlová,  
šéfredaktorka ■

L U Š T Í M E

Radimem



# Křížovka

V tajence křížovky najdete citát Arthura Schopenhauera.

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

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

**OBTÍŽNOST 1**

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

**OBTÍŽNOST 2**

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

**OBTÍŽNOST 3**

Tajenka z minulého čísla: S Radimem v kondici.

- Václav R., Jaroměř
- Oto B., Třinec
- Jiří T., Přerov
- Milada Š., Uherský Ostroh
- Martin D., Zábřeh
- Václav K., Sušice
- Darja V., Brno
- Miloslav Š., Jindřichův Hradec
- Ladislav F., Dřenice
- Zdeněk P., Žatec
- Ludmila S., Třešť
- Zdeněk Č., Rýmařov
- František P., Čkyně
- Rostislav R., Brno
- Jaroslav Z., Tlučná

Všem výhercům GRATULUJEME.

POMŮČKA: AAL, AJAN ALOV, DINO MALVA	SLOVENSKY „SNAD“	1. DÍL TAJENKY	ANGLICKY „NEBO“	DOUŠEK	OSMANSKÝ NOTÁBL	DOMÁCKY IZABELA	ZKRATKA ZLATÉ KAPLICKY	LIHOVINA Z MLÉKA	BARVIVO NA VAJÍČKA	LUDOLFOVO ČÍSLO	ZDOLAT JÍZDOU	SLOVAN-SKÉ VESNICE
AKVARIJNÍ KAPRADINA					DIETLOVA HRDINKA				HUDEBNÍ DÍLO FRANCOUZ „UMĚNÍ“			
PŮVOD					3. DÍL TAJENKY SPORTOVNÍ ZBRANĚ							
INICIÁLY ROLINCOVÉ			SVATEBNÍ KVĚTINA				ODDĚLENÍ NEMOCNIC PLOŠNÁ VÝMĚRA				NÁZEV ZN. LITRU PAŘÍŽSKÉ LETIŠTĚ	
NĚMECKY „JHOŘ“			NUŽE			JEDNÁNÍ			MUŽSKÉ JMÉNO			
			NULA			ZNAČKA ABVOLTU			OBVAZOVÁ POTŘEBA			
	ŠÍJE				ZNAČKA KOZICHŮ				INIC. HERCE RAŽE		4. DÍL TAJENKY	V HUDNĚ „VZDUŠNĚ“
	JEZDECKÝ MEČ				DRUH LEMURA				ANGLICKY „POŠTA“			
JIHOČESKÉ MĚSTO						UVNITŘ		PROSKURNIK				
						BICYKLY		DROBNÝ DOBYTEK				
LYŽAŘSKÁ VĚTROVKA							VELEBNÁ MÁTKA					
							OBDEĚLANÝ POZEMEK					
HLE (nářečně)			TOPIVO					ÚZKÝ A DLOUHÝ ZÁLIV			NĚMECKY „ON“	
			NA ONO MÍSTO					STŘEVÍČ			JEDNOTKA SILY	
SOUHLAS				HLINÍKOVÁ FÓLIE						CITOSL. OPOVRŽENÍ		
				MUŽSKÉ JMÉNO						ZNAČKA KŘEMIKU		
KOLEJNICE					RUSKÝ REŽISÉR					ULTRA-ZVUK		
					NAPADENÍ CHOROUBOU					CIZÍ MĚNA		
	STĚŽÍ	JAPONSKÁ POTÁPEČKA				LATINSKÝ „A“			TYP FERRARI			OMÁMITI ALKOHOLEM
		KMÍNOVÉ LIKÉRY				BĚLEHRADSKÝ VRCH			ŘÍMSKÝCH 51			
OPUŠTĚNOST								AVŠAK			SPODEK NÁDOBY	
								RUSKÝ KNÍŽE			KTERÝŽTO	
SPZ OLOMOUCE			BĚLICÍ PŘÍPRAVEK						JMÉNO BITTOVÉ			INICIÁLY PEŠÁKA
			KLID ZBRANÍ						JEDEN I DRUHÝ			POBÍDKA
NA TO MÍSTO				SKLADOVACÍ ZTRÁTÁ						JINÝ (nářečně)		
				ALŠOVY INICIÁLY						NÁZEV ZN. METRU		
2. DÍL TAJENKY											NALÉVAT	
LETADLA						DRUH JEŠTĚRA					FRANCOUZSKY „PŘÍTEL“	

# ZAVOLEJTE NÁM!

S NÁMI SI O STOMII MŮŽETE POVÍDAT TŘEBA  
CELÝ DEN. ZEPTEJTE SE NÁS NA COKOLIV.

PORADÍME

POMŮŽEME

ZNÁME

VYŘEŠÍME

VYSLECHNEME

POCHOPÍME VÁS



O stomii víme vše. V našem týmu pracují zdravotní  
profesionálové i samotní stomici.  
Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.

StomaLinka<sup>®</sup> ConvaTec

800 122 111  
pro volajícího zdarma