

Radim

POMÁHAT NÁS BAVÍ

Č A S O P I S

T O M I K Ů

2/2020

**STOMIE MĚ
ZBAVILA BOLESTÍ
A POMOHLA MI
VRÁTIT SE ZPĚT
DO ŽIVOTA**

Rozhovor s milou
a přátelskou paní
Květou Pobehovou
z Havířova

**PROBLEMATIKA
STOMIÍ V DOBĚ
COVIDU-19**

**JAK
(NE)MLUVIT
O STOMII**

**TVAROVATELNÁ
TECHNOLOGIE OČIMA
STOMASESTER**

me+



Z OBSAHU

určitě si přečtete



4

ConvaTec představuje

Redakční rada se rozrostla o novou členku Veroniku Racsakovou, milou stomasestru, kterou její práce baví, a v zákaznickém servisu jsme přivítali novou kolegyni Lauru Matouškovou.

14

Rozhovor

Stále usměvavá, milá a přátelská Květa Pobehová z Havířova. Rozhovor s ní vás nabije pozitivní energií a uvidíte, že nikdy není nic ztraceno.



18

Rady stomasester

V tomto čísle se věnujeme hodně Tvarovatelné technologii ConvaTec. Pro řadu sester je to volba číslo jedna. Přečtete si, co je k tomu vede.

22

Slovo lékaře

V lékařském seriálu se MUDr. Petr Večeřa věnuje tématu – proč se nepodaří vždy vyšít ideální stomii a MUDr. Tomáš Mrázek se zamýšlí nad problematikou stomií v době covidu-19.



24

Služby ConvaTec

Tentokrát se věnujeme digitálním technologiím a službám, které vám díky nim můžeme nabídnout. Jedná se o webináře, facebookové stránky, konzultace po internetu a dokonce preskripci na dálku.



34

Psychologické okénko

Psychoterapeutka Martina Klugerová se věnuje tématu mluvit či nemluvit o tom, že jste nositeli stomie. Rozhodnutí je na každém z vás a nic není špatně.

32

České ILCO

České ILCO nikdy nespí a je stále aktivní. Přečtete si o aktivitách, které i v této nelehké době uskutečnili.



RADIM 2/2020 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,

Veronika Racsaková

Ing. Jaroslav Skokan

Jazyková korektura:

Mgr. Bohumila Adamová

Vydavatel:

ConvaTec Česká republika s. r. o.,

Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1

Tel.: 800 122 111, IČO: 28241711

Evidenční číslo:

MK ČR E 14040, ISSN 2533-7297

Fotografie: ilustrační foto, ilustrace

(archiv autorů, Depositphotos.com,

123RF.com, Shutterstock.com)

Design a realizace:

©Tandem studio

Ačkoliv vyvíjíme veškeré možné úsilí k tomu, aby obsažené informace v této publikaci byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nelze odvolávat.

ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článkách příspěvů. 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,

v rukou držíte další číslo časopisu RADIM a to znamená, že se nacházíme v posledním měsíci letošního roku. Zcela upřímně můžeme říci, že roku přelomového a zvláštního.

Letošní rok utekl velice rychle, ale tak nějak jinak než ty roky předcházející. V podstatě celé jaro jsme strávili šitím roušek, očekáváním, co nám přinesou dny nadcházející, jak se u nás celková situace vyvine a kdy skončí nouzový stav. V létě jsme si trochu oddechli, načerpali snad i nové síly a na podzim začalo vše opět nanovo, ale bohužel s daleko více nemocnými.

Určitě pro nikoho z nás nebylo lehké omezit sociální kontakty ať už s rodinou, nebo svými přáteli. I my jsme ve finále museli omezit setkání s vámi stomiky i stomasestrami, a jak šel čas, rušili jsme jednu akci za druhou. Přemýšleli jsme, jak být s vámi alespoň nějak v kontaktu, a tak jsme zahájili aktivity nové, digitální.

Začali jsme s vámi komunikovat více přes e-maily, Facebook, dokonce jsme vám začali posílat SMS a uskutečnili jsme naše první webináře. První webinar se konal v říjnu na téma Nejčastější chyby při ošetřování stomií. Byli jsme plni očekávání, kolik z vás bude mít zájem poslechnout si on-line přednášku. Naše očekávání byla ale ovidně dosti skromná, protože věřte tomu nebo ne, přihlásilo se vás přes 500. To jsme vskutku nečekali a neuvěřitelně nás to povzbudilo. Proto na příští rok připravujeme celou řadu webinářů na nejrůznější témata. Pokud vás cokoli zajímá a chtěli byste o tom slyšet přednášku, napište nám, nebo zavolejte. Rádi se necháme inspirovat.

Tedy i nás tato nelehká doba posunula v našich aktivitách někam dál, ukázala nám cesty, kterými bychom se za normálních podmínek zatím ještě nevydali. Ale proč ne? O našich digitálních aktivitách se dočtete i na dalších stránkách.

Za přečtení určitě stojí rozhovor s paní Květou Pobehovou, která má stále úsměv na tváři. Rozhovor s ní vás pohladí na duši a to je určitě to, co teď všichni potřebujeme.

Celé číslo jsme opět připravovali pouze a jen s myšlenkami na vás, abyste v něm našli aktuální, důležité a užitečné informace. Tak snad se nám to povedlo.

Ná závěr tohoto úvodníku mi dovolu, abych vám popřála klidné Vánoce a jako každý rok hodně zdraví. V letošním roce opět vidíme, jak moc je zdraví důležité a že bez něj to opravdu nejde.

Tedy, veselé Vánoce a do nového roku zdraví, štěstí a spokojenost vám všem přeje

Jana Handlová

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

CONVATEC představuje

NOVÉ TVÁŘE V REDAKČNÍ RADĚ I ZÁKAZNICKÉM SERVISU



Jsem ráda, že se naše týmy rozšířily o dvě velmi milé dámy – **Veroniku Racsakovou** a **Lauru Matouškovou**. Požádali jsme je, aby se vám představily.

Jmenuji se Veronika Racsaková. Dostala se mi jedinečná příležitost stát se členkou redakční rady časopisu RADIM. Je to pro mě velká čest, protože časopis RADIM je podle mého velkým pomocníkem pro své čtenáře!

Je to místo, kde můžete najít tolik potřebné rady, kde se dočtete o novinkách, kde můžete sdílet své zkušenosti s ostatními a objevit mnoho tipů, ať už se týkají vaření, cestování, ale hlavně péče o stomii.

Časopis RADIM ale všichni dobře znáte, a tak vám ho rozhodně nebudu představovat, já bych totiž v tomto sloupku měla představit sebe...

Pracuji jako staniční sestra gastroenterologické ambulance Nemocnice svatého Kříže Žižkov. Miluju svoji práci! Mimo to také miluju svoji rodinu, dobré jídlo, cestování a hory (a to hlavně v létě). Právě na horských túrách se mi nejlépe relaxuje, tady si paradoxně nejvíce odpočinu.

Že budu zdravotní sestrou, jsem se rozhodla v páté třídě na základní škole, když jsem byla hospitalizována pro zápal plic. Tolik mě prostředí nemocnice a práce sestřiček nadchly, že už jsem si tehle svůj sen nenechala od nikoho vzít. Vystudovala jsem SZŠ obor Všeobecná zdravotní sestra v Klatovech a ze své rodné Šumavy odešla pracovat do Prahy na kardiochirurgický JIP v IKEM. A tam se mi potvrdilo, že jsem se rozhodla správně, že „tohle“ je přesně to, co chci dělat.

Kardiochirurgii jsem se věnovala téměř až do své mateřské dovolené. Po narození dcery jsem ale cítila, že práce u lůžka a na směny je časově velmi náročná, a vrhla jsem se do ambulantní sféry. Začala jsem pracovat v gastroenterologické a endoskopické ambulanci, ke které patřila i stomická poradna. Tak jsem mohla nahlédnout pod pokličku i tomuto oboru. A že toho pod tou pokličkou bylo! Možná se to na první pohled nezdá, ale stomická poradna má s endoskopickou ambulancí mnoho společného. Jsou to obory, které se stále a velmi rychle rozvíjejí. Neustále se objevují další a další novinky, je třeba se stále vzdělávat, jít kupředu a udržet krok s tím, co se děje kolem vás tak, abyste svým pacientům poskytli tu nejlepší péči. Obor gastroenterologie mi umožnil podívat se na střevo zevnitř, pochopit jeho funkci, poznat jeho onemocnění a uvědomit si tak jeho důležitost a nenahraditelnost. Všechny tyto získané vědomosti se mi pak hodily, když jsem se rozhodla věnovat i stomické poradně.

Být stomickou sestřičkou je ale něco mnohem víc, než se jen starat o stomie. S každým stomickým pacientem získáváte vlastně takový unikátní vztah, který by měl

být založený na oboustranné důvěře. Když pacient, který vyjel z operačního sálu, otevře oči a zjistí, že má stomii, je to pro něj natolik zásadní zpráva, že se mu mnohdy zatočí hlava. A to i přesto, že se nejednalo o akutní operaci a pacient byl dopředu seznámen se svým zdravotním stavem a zvoleným postupem. Najednou je tady ale realita, najednou tu stomii na bříše máte. A co teď? Právě v tuto chvíli přichází na scénu stomická sestra, která má za úkol pacienta celým tím procesem provést. Ukázat mu, že není konec světa, že se dá všechno zvládnout a že na nic není sám! Za pomoci těch nejnovějších pomůcek, moderních materiálů a velkého výběru příslušenství se dá vše zvládnout. Věřte mi, že není hezčí pocit, než když vám odchází z ordinace pacient, který si na začátku vůbec nevěděl rady, a teď si sám nebo za pomoci rodiny dokáže vyměnit sáček a vrací se zpátky domů ke svému životu. A vy máte možnost být u toho. To pro mě znamená být stomickou sestrou. A moc bych si přála, aby ze mě tohle mí pacienti cítili.

Doufám, že nezklamou ani redakční radu, a ani vás, čtenáře, a moje články pro vás budou nejen zdrojem informací, ale i radosti.

Zdravím všechny čtenáře časopisu RADIM. Je mi potěšením, že se vám zde mohu představit jako nová posila zákaznického servisu. Jmenuji se **Laura Matoušková** a studuji antropologii a genetiku člověka na Přírodovědecké fakultě UK.



Kromě přírodních věd jsem měla vždy také blízko ke zdravotnictví, nejenom kvůli tomu, že jsem vyrůstala v doktorské rodině. Proto jsem byla ráda, že jsem měla možnost začít pracovat ve společnosti ConvaTec, tehdy ještě v roce 2019 v jiném oddělení, a když mi byla nabídnuta práce v zákaznickém servisu, tak jsem ji s nadšením přijala. Stala jsem se díky tomu členem týmu, kde jsou všichni nejenom velmi profesionální, ale také přátelští a laskaví a je radost s nimi trávit čas.

Mimo práci a studia se věnuji také svému čtyřnohému parťákovi – border kolii Riky, kterému s manželem přezdíváme dacan, kvůli jeho neutuchajícímu entuziasmu pro všechny čertoviny. Když si chci odpočinout, ráda hraji na klavír nebo čtu světovou beletrii – od se-

verských detektivek po válečné romány E. M. Remarqua.

Také ráda sportuji. Často se mi ale stává, že po pár týdnech se změním pravidelné cvičení v „teď se mi nechce“ a „půjdu zítra“, až s ním úplně přestanu. Zatím posledním z takovýchto pokusů o pravidelné cvičení bylo běhání, u kterého jsem se ale zapřísáhla, že opravdu vydržím. A abych si tento slib „pojistila“, vymyslela jsem si výzvu v podobě účasti na pražském půlmaratonu. Co vám budu povídat, když jsem byla v necelé půlce závodu, tak Keňani již přebírali medaile. Chvilími jsem měla pocit, že za sebou slyším sběrný autobus, ale závod jsem zdárně dokončila. Kromě spousty puchýřů jsem si z něj odnesla hlavně krásné vzpomínky a přesvědčení, že když vytr-

váme, tak dokážeme spoustu věcí, které bychom si někdy dokázali jen stěží představit.

Přeji vám krásné prožití vánočních svátků, pohodový start do nového roku a těším se na slyšenou na StomaLince®.

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka

StomaLinka  **ConvaTec**
800 122 111
pro volajícího zdarma



MILÉ ČTENÁŘKY, MILÍ ČTENÁŘI, PŘÁTELÉ,

chtěl bych vám oznámit, že jsem se po téměř 19 letech u společnosti ConvaTec rozhodl odejít. Na jedné straně není jednoduché opustit společnost, kterou jsem pomáhal budovat a rozvíjet tak dlouho. Na straně druhé nastal v mém životě okamžik, kdy je čas udělat změnu. Změnu, která mně umožní věnovat se novým aktivitám, ale také více se věnovat mým blízkým, především dětem.

Jsem rád, že moji pozici mohu předat zkušenému kolegovi Peterovi Snohovi, který řadu let úspěšně vede obchodní tým slovenského ConvaTecu, a mám tak jistotu, že bude předán český tým do povolaných a dobrých rukou.

Zároveň mě těší, že jsme se dohodli se společností ConvaTec na další externí spolupráci, což mně dá příležitost být s vámi v kontaktu a také budu moci svými zkušenostmi dále přispívat k rozvoji péče o stomické pacienty v České republice.

Tímto bych rád využil příležitosti a všem vám moc poděkoval za spolupráci v průběhu všech let. Je to zejména vaše zásluha, že můj pracovní život ve spo-

lečnosti ConvaTec byl velmi kreativní, inspirující a zajímavý. Speciální dík patří všem stomasestřičkám, které mě nejen na začátku kariéry u ConvaTecu, ale i v celém jejím průběhu, zasvěcovaly do tajů péče o stomiky. Velký dík patří také všem pacientům, kteří pro mě byli inspirací pro další práci a dávali mně jistotu, že naše práce má smysl. V neposlední řadě chci poděkovat všem kolegům za podporu, za příjemnou a přátelskou atmosféru.

Ještě jednou vám za všechno děkuji a přeji jen vše dobré.

Ing. Marek Dohnal ■

POMÁHAT *nás baví*



„ZDRAVÍM VŠETKÝCH...“

Zdravím všech čtenářů časopisu RADIM. Volám sa Peter Snoha a od 1. januára 2021 budem novým obchodným riaditeľom divízie stomických pomocok v Česku a na Slovensku.

Pre spoločnosť pracujem už 22 rokov, keď som nastúpil ako obchodný zástupca pre západné a severné Slovensko, krátko po ešte vtedy povinnej vojenskej službe. Spolu s manželkou radi na túto tému vtipkujeme, nakoľko som v ConvaTecu dlhšie ako v manželstve. Tvrdí, že najprv som sa oženil s ConvaTecom a potom s ňou. Neskôr som prešiel pozíciami ako supervízor a obchodný manažér pre stómie a hojenie rán. So stómiami mám dlhoročné skúsenosti na Slovensku a je to už taká moja celoživotná láska. Často som sa stretával so stomikmi na kluboch, so sestrami a lekármi v nemocniciach a na kongresoch. Bol som aj členom redakčnej rady slovenskej verzie časopisu RADIM.

Som veľmi rád, že som dostal príležitosť byť súčasťou stomického tímu aj v Čechách. Jeho členovia,

či už reprezentanti, alebo pracovníci zákazníckeho centra, marketingu a manažmentu, sú profesionáli s dlhoročnými skúsenosťami. Musím povedať, že starostlivosť o ľudí so stómiami je u nás na veľmi vysokej úrovni a je jednou z najlepších na svete. Je to najmä vďaka sestram, lekárom a ostatným, čo sa o stomikov starajú, a patrí im za to veľká vďaka.

Čo sa týka môjho osobného života, mám troch synov. Bývam na Slovensku v malom mestečku Vrbové, neďaleko hraníc medzi Českom a Slovenskom, v oblasti Malých Karpát. Hovorí sa, že je to rodisko dvoch kráľov. Fanúšikovia futbalu budú iste poznať kráľa strelcov Jozefa Adamca a historici zase kráľa Madagaskaru, Mórica Beňovského. Mojou záľubou je horská cyklistika, turistika a cestovanie. V súčasnej dobe sme v náročnej

pandemickej situácii a osobné stretnutia sú priam nemožné, ale verím, že čoskoro sa budem môcť s mnohými z vás stretnúť aj osobne napr. na setkáních stomiků, prípadne iných osobných stretnutiach. Teším sa na vás!

Záverom sa chcem poďakovať môjmu predchodcovi Marekovi Dohnalovi za jeho dlhoročnú a výborne odvedenú prácu. Pracovali sme spolu dlhé roky na rôznych projektoch a bol pre mňa nie len kolegom a určitý čas aj dobrým šéfom, ale aj priateľom. A to verím, že aj naďalej zostaneme.

Prajem všetkým čitateľom pokojné Vianoce a zdravé dni.

Peter Snoha,
obchodný riaditeľ OC,
CCC CZ&SK ■

A propos, 20. 1. 2021

nezapomeňte

na webinář

„KOMPLIKACE

STOMÍÍ“!

...a můžete

přítom

zůstat doma.



WEBINÁŘE



ON-LINE

více na
www.convatec.cz
nebo
www.stomie.cz

JAK NA ZDRAVOU KŮŽI V OKOLÍ STOMIE

Zdravá kůže je základ pro každého stomika. Pokud se ptáte proč, vezte, že pouze na zdravé kůži drží stomická pomůcka tak, jak má. A jak se taková zdravá kůže pozná? Jednoduše, je stejná jako všude jinde na těle. Není tedy začervenalá, podrážděná, není poškozená, nejsou na ní např. puchýřky, prostě je krásně růžová jako kůže na zbytku těla. Pokud patříte mezi stomiky, kteří takovou kůži mají, patříte mezi ty šťastnější. V případě, že vaše kůže vypadá jinak, měli byste zbystřit a zamyslet se nad tím, zda je např. váš ošetřovatelský postup v pořádku nebo zda používáte vhodnou stomickou pomůcku.



Podle průzkumu mezi stomiky bylo zjištěno, že až **45 % pacientů má problém s kůží v okolí stomie**. Problém ve smyslu podrážděné či dokonce poškozené kůže. **80 % z těchto stomiků bohužel nevyhledá odbornou pomoc**. Často je to proto, protože si stomici myslí, že podrážděná, zarudlá kůže je normální stav, se kterým se musí smířit a který ke stomii tak nějak patří.

Když voláme nově operovaným pacientům, abychom se jich zeptali, jak se jim daří a případně podali pomocnou ruku, často slyšíme, že je vše v pořádku. Když si ale povídáme déle, zjistíme, že právě noví stomici mají často podrážděnou kůži, a neřeší to, protože si myslí, že je to standard a jinak to nejde. Vždy se snažíme vysvětlit, že toto není normální stav a že se zarudlou kůží se nemusí smířit, ba naopak, že je žádoucí, aby to řešili.

Příčin podrážděné či poškozené kůže je celá řada. Jak už jsem psala výše, mohou to být chyby v ošetřovatelském postupu, anebo to může být i nevhodně zvolenou stomickou pomůckou.

My se dnes budeme věnovat správnému výběru stomické pomůcky. **Stomická pomůcka by měla odpovídat našemu životnímu stylu a našim potřebám. Pokud je stomická pomůcka vhodně zvolená, neměli bychom o ní téměř vědět.** Rozhodně bychom ji neměli cítit ve smyslu, že nás někde tlačí, nebo že nás kůže pod ní např. svědí. Stomická pomůcka by se měla přizpůsobit pohybům našeho těla a měla by s naším tělem splýnout. Na výběr je dnes tolik pomůcek, že si vybere opravdu každý.

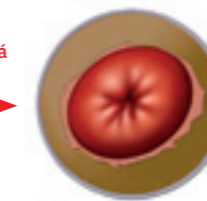
Pojďme se nyní podívat na unikátní pomůcky, které se nestříhají, ale tvarují. Řada z vás má jistě bohaté zkušenosti s těmito pomůckami, pro jiné to může být novinka. **Tvarovatelné pomůcky jsou pomůcky, u kterých se otvor pro stomii nevystřihuje, ale tvaruje prsty.** Toto tvarování s sebou nese celou řadu výhod.

1. Nedostanete se do situace, kdy potřebujete provést výměnu pomůcky a zjistíte, že po ruce nemáte nůžky. Své prsty máte vždy s sebou 😊.
2. **Příprava tvarovatelných pomůcek je o mnoho snazší a rychlejší.** Otvor vytvarujete během několika vteřin.
3. Tvarovatelné pomůcky mají tu vlastnost, že stomii obemknou kolem dokola, jako rolák v zimě obemkne váš krk. K čemu je to dobré? Kůže v okolí stomie je zcela kryta pomůckou (což je žádoucí)

PŘEDSTŘIŽENÉ POMŮCKY



VYSTŘIHOVATELNÉ POMŮCKY



nechráněná kůže

TVAROVATELNÉ POMŮCKY se přizpůsobí každému tvaru stomie



a kůže je chráněná před obsahem vycházejícím ze stomie. Nepochází tak k jejímu podráždění či poškození. **Tvarovatelné pomůcky tedy slouží jako prevence před podtékáním.**

4. **Tyto pomůcky se zcela přizpůsobí tvaru a velikosti stomie** a to nejen při nalepení pomůcky, ale během celého dne. Je to zajištěno tím, že stomie, jak produkuje vlhkost, přitáhne k sobě vytvarovanou hmotu a ta stomii, jak už jsem psala výše, obemkne. Tato měkká vytvarovaná hmota se přizpůsobí peristaltice vašeho střeva. Tedy, když odchází stolice a střevo se zvětší a roztáhne, roztáhne se i otvor v pomůcce, poté, co se střevo opět zmenší, zmenší se opět i vytvarovaný otvor. To zajišťuje, že **máte stále kůži zcela chráněnou.**
5. **Díky vlastnostem popsaným výše budete potřebovat i méně příslušenství. To opět zrychlí a zjednoduší celý postup ošetření stomie.**

Tvarovatelná technologie je opravdu zcela unikátní a určitě stojí za to ji vyzkoušet! Tvarovatelnou technologii používají jak stomici, kteří preferují jednoduchý systém, tak stomici, kteří používají systém dvoudílný.

Jednu z tvarovatelných podložek (plochou tvarovatelnou) používá dokonce nejvíce stomiků v České republice. To už určitě svědčí o tom, že je na podložku spoleh a že jsou s ní stomici spokojeni.

Abyste mohli používat tvarovatelnou technologii, má to jednu podmínku. **Vaše stomie by měla vyčnívat alespoň 0,5 cm nad stěnu břišní.** Je potřeba, aby vaše střevo bylo pomyslný krk a tvarovatelná hmota mohla udělat pomyslný rolák, jak jsem psala výše. Pokud by se tvarovatelná hmota neměla o co opřít, neměla by co obejmout, nefungovala by tak, jak opravdu má.

Pokud tvarovatelnou technologii ještě neznáte, zavolejte na naši bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111 a požádejte o vzorek zdarma. Rádi vám pošleme jak jednoduchý sáček, tak sáček a tvarovatelnou podložku systému dvoudílného. Uvidíte, že budete spokojeni. A jak říkají někteří stomici: „Kdo jednou zkusí, už nechce jinak.“ 😊

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka

Sortiment pomůcek tvarovatelné technologie ConvaTec

Jednodílné sáčky Esteem™+



Dvoudílný systém Natura™+



konvexní tvarovatelná

plochá tvarovatelná

plochá tvarovatelná s harmonickým kroužkem

„NESTŘIHAT je jednodušší, rychlejší a také SPOLEHLIVĚJŠÍ!“



TVAROVATELNÁ TECHNOLOGIE® CONVATEC



Máme-li hodnotit produktovou řadu tvarovatelné technologie, je důležité si upřesnit, pro jaké stomické pacienty je tato řada koncipována. Tvarovatelná pomůcka je vhodná pro pacienty, mají stomii vyčnívající nad stěnu břišní alespoň 0,5 cm. Na trhu jsou pomůcky jak v jednodílné, tak i dvoudílné řadě.

Dvoudílná pomůcka, respektive podložka se vyrábí v několika velikostech. Nejpoužívanější jsou velikosti 45, 57 a 70 mm. Podložka je rozdělena na několik typů. **Plochá tvarovatelná podložka, plochá tvarovatelná podložka s harmonikovým kroužkem a podložka konvexní tvarovatelná.** Všechny varianty obsahují hojivou hmotu Stomahesive®, která je obsažena ve středu podložky. Do tvarovatelné technologie se nikdy nestříhá, pouze se tvaruje či roluje prsty. Použití je snadné a rychlé bez použití nůžek.

Jednodílný systém řady Esteem™ + tvarovatelný sáček je určen jak pro pacienty s kolostomií, tak i pro pacienty s ileostomií. Jednodílný systém znamená, že jsou podložka a sáček spojené jako jeden celek. **Výhoda tohoto sáčku je eliminace podtékání** díky pružnému kroužku, který se nejprve odlepi od sáčku a jednoduše se vytvaruje dle velikosti stomie. Otvor v sáčku se nevystřihuje, ten je předstřížený. Pouze se sejme ochranná fólie a sáček se na-

lepí na pružný kroužek, který je již nalepen těsně kolem stomie. Tato pomůcka je určena pro stomické pacienty, kteří mají stomii vyšitou alespoň 0,5 cm nad úroveň břišní stěny. Sáček má kontrolní okénko, což umožňuje pacientům snadnější a jistější nalepení. Součástí jednodílných výpustných tvarovatelných stomických sáčků Esteem™+ je výpust InvisiClose® s chlopní. Velkou výhodou této výpusti je, že k důkladnému zacvaknutí suchých zipů není třeba vyvíjet velký tlak. Při manipulaci je zřetelně slyšet zacvaknutí suchého zipu. Rozložení výstužných proužků umožní důkladné rozevření výpusti a jednodušší vyprázdnění sáčku. Součástí výpustných sáčků je reverzní kapsička, která poskytuje ještě větší bezpečí i komfort.

Esteem™+ tvarovatelný nabízí společnost ConvaTec ve variantách: **uzavřené sáčky béžové a výpustné sáčky béžové nebo průhledné.** Sáčky jsou určeny pro stomiky, kteří mají **velikost stomie 20–30 mm, 30–40 mm a 40–50 mm.**

VÝHODY TVAROVATELNÉ TECHNOLOGIE™

- ✓ žádné nůžky → pouze vaše prsty ✓
- ✓ žádné šablony na vystřížení otvoru → jednoduchá a rychlá příprava ✓
- ✓ žádné podtékání → zdravá kůže v okolí stomie ✓

KAZUISTIKA 1 – DVOUDÍLNÝ SYSTÉM

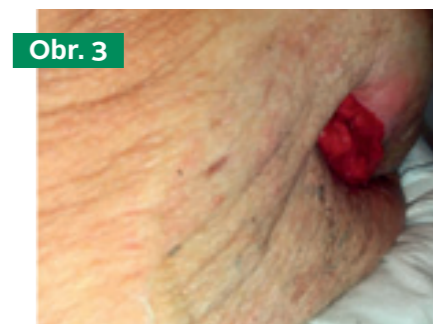
92letá pacientka se založenou transversostomií v roce 2018. Po vyšití stomie jí byla nasazena velkoobjemová pomůcka a při propuštění jí nebyla doporučena kontrola stomickou sestrou. V domácím prostředí se pacientka o vývod nebyla schopna postarat, proto využívala agenturu domácí péče. V září 2020 byla pacientka hospitalizována na jedné z klinik VFN v Praze a pro pálení a svědění kůže pod podložkou byla objednána ke kontrole v naší poradně.



Obr. 1



Obr. 2



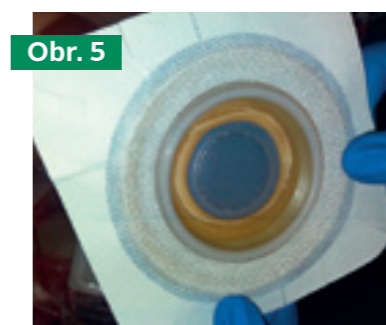
Obr. 3

Po šetrném odstranění pomůcky odstraňovačem ve spreji nás čekalo nemilé překvapení. Po celém obvodu pomůcky byla podtekla stolice a důvod svědění byl zcela jasný. Nevhodná pomůcka.

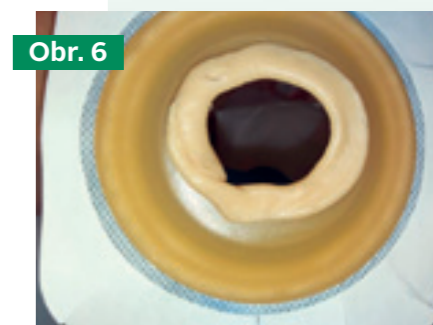
Při posazení pacientky byly zjištěny kožní řasy a prohlubeň, která byla důvodem podtékání střevního obsahu. Zvolily jsme systém Natura® konvexní tvarovatelnou podložku 57 mm a výpustný sáček, jelikož t. č. měla pacientka řídký obsah ze stomie. Na kontrole, která proběhla za 48 hodin, bylo zjištěno, že nasazený systém výborně těsní a nepodtéká.



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

Podložku jsme vytvarovaly dle velikosti vývodu. Okraje podložky jsme nastříhaly do sluníčka, aby pomůcka lépe držela.

Opatrně jsme sundaly krycí fólii a nanasly pastu Stomahesive®, kterou jsme nechaly zavádnout a po 30 vteřinách jsme pomůcku nalepily.

Poškozená pokožka okolo stomie byla vyhojena pomocí stomického pudru Stomahesive® a adekvátně zvolené pomůcky.

SLOVO NA ZÁVĚR: kontrola u stomické sestry by měla být minimálně 1x ročně a v případě komplikací v co nejkratší možné době.

Pokud stomická pomůcka nesesedí, kůže svědí, obsah podtéká, není na co čekat, pomůcka by měla být vyměněna za jiný typ. Není důvod vyčkávat a mít bezesné noci, tak jak tomu bylo u této pacientky.



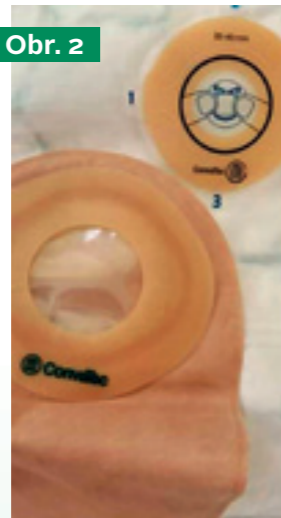
POMÁHAT
nás baví

KAZUISTIKA 2 – JEDNODÍLNÝ SYSTÉM

75letý pacient se založenou ileostomií v říjnu 2020 pro divertikulitidu. Druhý den po operaci byla provedena kontrola stomickou sestrou a pacientovi byla nasazena jednodílná pomůcka **Esteem™+ tvarovatelný sáček**. Pomůcka byla měněna po 48 hodinách. Pořízena fotodokumentace postupu ošetření a manipulace s pomůckou.



Dvouhlavňová ileostomie podle Williamse.



Tvarovatelný kroužek lehce odlepen od sáčku.



Sejmuta ochranná fólie číslo 1 a kroužek vytvářen dle velikosti vývodu. Zbylé ochranné fólie byly ponechány.



Sejmuta ochranná fólie číslo 2 a kroužek přiložen kolem stomie.



Sejmuta ochranná fólie číslo 3.



Sejmuta ochranná fólie z výpustného sáčku.



Na kroužek těsně kolem stomie byla nanášena pasta Stomahe-sive® a nalepen sáček s předstříženým otvorem. Běžně, tedy pokud je stomie vyšita 0,5 cm nad břišní stěnu, se pasta aplikovat nemusí. V tomto případě se jednalo pouze o prevenci.



Sáček má kontrolní okénko, je možnost kontroly správného nalepení a možnost kontroly stomie samotné.



Na zvětšení lepicí plochy byly použity pásky Varimate® (půlkruh po celém obvodu podložky), které obsahují hydrokoloid a současně jsou velkým pomocníkem při hojení v okolí stomie.

Bc. Veronika Toningrová, Bc. Anna Froňková, Daniela Fišerová,
I. chirurgická klinika – stomická poradna VFN ■

KÓD SÚKL NÁZEV

DOPLNĚK

Sáčky Esteem™+ tvarovatelné uzavřené

5006765	Sáček 1D Esteem+ tvarovatelný uzavřený	20–30 mm, béžový, standard, filtr, 30 ks
5006682	Sáček 1D Esteem+ tvarovatelný uzavřený	30–40 mm, béžový, standard, filtr, 30 ks
5006707	Sáček 1D Esteem+ tvarovatelný uzavřený	40–50 mm, béžový, standard, filtr, 30 ks

Sáčky Esteem™+ tvarovatelné výpustné

5006702	Sáček 1D Esteem+ tvarovatelný výpustný	20–30 mm, béžový, standard, filtr, 10 ks
5006708	Sáček 1D Esteem+ tvarovatelný výpustný	20–30 mm, průhledný, standard, filtr, 10 ks
5006701	Sáček 1D Esteem+ tvarovatelný výpustný	30–40 mm, béžový, standard, filtr, 10 ks
5006762	Sáček 1D Esteem+ tvarovatelný výpustný	30–40 mm, průhledný, standard, filtr, 10 ks
5006696	Sáček 1D Esteem+ tvarovatelný výpustný	40–50 mm, béžový, standard, filtr, 10 ks
5006710	Sáček 1D Esteem+ tvarovatelný výpustný	40–50 mm, průhledný, standard, filtr, 10 ks

Podložky Natura™ ploché tvarovatelné

5006724	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná	45/13–22 mm, 5 ks
5006733	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná	45/13–22 mm, 10 ks
5006781	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná	45/22–33 mm, 5 ks
5006718	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná	45/22–33 mm, 10 ks
5006716	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná	57/33–45 mm, 5 ks
5006784	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná	57/33–45 mm, 10 ks
5006728	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná	70/33–56 mm, 5 ks
5006782	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná	70/33–56 mm, 10 ks

Podložky Natura™ ploché tvarovatelné s harmonikovým kroužkem

5006671	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná s harm. kroužkem	57/13–22 mm, 5 ks
5006668	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná s harm. kroužkem	57/22–33 mm, 5 ks
5006617	Podložka 2D Natura plochá tvarovatelná s harm. kroužkem	70/33–45 mm, 5 ks

Podložky Natura™ konvexní tvarovatelné

5006561	Podložka 2D Natura konvexní tvarovatelná	45/13–22 mm, 5 ks
5006761	Podložka 2D Natura konvexní tvarovatelná	45/13–22 mm, 10 ks
5006570	Podložka 2D Natura konvexní tvarovatelná	45/22–33 mm, 5 ks
5006738	Podložka 2D Natura konvexní tvarovatelná	45/22–33 mm, 10 ks
5006687	Podložka 2D Natura konvexní tvarovatelná	57/33–45 mm, 5 ks
5006720	Podložka 2D Natura konvexní tvarovatelná	57/33–45 mm, 10 ks

Vyzkoušejte TVAROVATELNOU TECHNOLOGII.
Zavolejte si k nám o VZOREK ZDARMA.

StomaLinka®
ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma



STOMIE MĚ ZBAVILA BOLESTÍ A POMOHLA MI VRÁTIT SE ZPĚT DO ŽIVOTA

Štíhlá, moderně oblečená, vždy perfektně upravená, a hlavně stále velmi pozitivně naladěná – to je **Květa Pobehová z Havířova**, kterou znám už asi patnáct let. Nikdo by nepoznal, že stejně tak dlouho má ileostomii, která jí musela být provedena kvůli **Crohnově chorobě, zánětlivému onemocnění střev**. Květě ale stomie nebrání v mnohých sportovních aktivitách, turistice, jízdě na kole nebo plavání, nejlépe v teplých vodách Jaderského moře. A o tom všem si budeme povídat v dnešním rozhovoru.

Květo, kolik ti bylo let, když jsi onemocněla Crohnovou chorobou?

Bylo mi 38 let. Období s touto nemocí nebylo nikterak snadné. Při společných výletech jsem si moc neužila krásných míst, protože jsem vždycky nejprve hledala, kde jsou toalety. Ze začátku jsem trpěla akutními průjmy nebo zácpou a docházelo u mě často k bolestivým křečím v břiše, kdy jsem občas upadla do bezvědomí. Průběh této nemoci byl hodně proměnlivý. Někdy se nemoc zklidnila i na půl roku a vzápětí



se zase velmi zhoršila. Tento stav trval do roku 2004, kdy se můj zdravotní stav zhoršil natolik, že jsem musela být hospitalizovaná kvůli nadměrným průjmům a velké ztrátě na váze. V té době jsem vážila asi 49 kg. Musím říct, že se můj zdravotní stav moc nezlepšil ani po speciální léčbě a infuzích. Tehdy mi ošetřující lékař navrhl, že mě pošle do Brna ke specialistovi.

Předpokládám, že ti navrhl chirurgické řešení?

Přesně tak se to stalo. Po mnoha nepříjemných vyšetřeních mi lékař sdělil, že vzhledem k přetrvávající zánětu, který vznikl v tlustém střevě, mi doporučuje chirurgický zákrok. Tyto operace jsem absolvovala dvě, bohužel ani to mi nepomohlo. Potíže přetrvávaly. Při následné kontrole mi pan doktor oznámil, že v mém případě kvůli devastaci tlustého střeva a konečníku mi musí být založena ileostomie a bude to nastálo, ale že po vyšítkování stomie se můj zdravotní stav

Velkou výhodou po založení stomie v nemocnici bylo setkání s dobrovolnicí, která měla také vývod a která mě ujistila, že se dá i s pytlíkem na bříšku žít.

stabilizuje a přestanou tak bolestivé průjmy, které mi zneprůjemňovaly život. Hrozně jsem se této operaci bála a došlo k ní v roce 2005.

A co tvoje první reakce na informaci, že budeš mít trvalou ileostomii?

Tak ta byla taková smíšená, zvláštní. No prostě jsem nevěděla, co si mám o tom myslet. Nedovedla jsem si moc představit, jak s tím pytlíkem na bříšku budu žít a jak to bude dál. Ale já jsem holka zvědavá a vzhledem k tomu, že mi tuto skutečnost sdělili poměrně s předstihem, tak jsem měla dostatek času si na internetu zjistit, co to vlastně je ta stomie a co mě čeká. Ve finále jsem na tuto zprávu reagovala celkem klidně a přijala jsem to smířlivě. Hmm – co mi jiného zbývalo. Myslím si, že jsem měla v tomto případě větší výhodu oproti pacientům, kterým je stomie vyšítkována, aniž by o tom dopředu věděli. Prostě se probudí z narkózy a je to hotová věc. Já jsem si tím pádem mohla vše v hlavě trochu srovnat a připravit se na danou situaci, i když to nebylo lehké. Měla jsem možnost se po založení stomie v brněnské nemocnici setkat s dobrovolnicí, která měla také vývod a která mě ujistila, že se dá i s pytlíkem na bříšku žít a vést plnohodnotný život. Dodala mi odvalu a jsem moc ráda za to, že dobrovolníci z řad stomiků existují.



Jak na zprávu, že budeš mít stomii, reagovala tvoje rodina?

Když jsem tu nemilou zprávu sdělila rodině, tak jsem z jejich tváří mohla číst: „Mamčo, co to je ta stomie?“, a nejen to, ale i spoustu jiných dotazů. Ovšem hned na to jsem se setkala s velmi silnou podporou od



svého partnera, se kterým jsem už 43 let a který se mě snažil vždy rozveselit. Hodně mě rovněž psychicky i fyzicky podporovaly i naše děti a vnuci. Věděli, že to společně zvládneme. A také že ano! Díky jejich lásce a trpělivosti se můj zdravotní stav po operaci stále zlepšoval.

Jak ti bylo po operaci a jak jsi zvládala ošetřovat stomii?

Po operaci se mi opravdu ulevilo, a to tím způsobem, že už jsem neměla bolestivé křeče v břiše a neupadala do bezvědomí. No jo, ale nastaly jiné problémy. Moje ileostomická pomůcka mi nedržela, jak by měla, a neustále ve dne i v noci podtékala. No prostě to byla hrůza. Zase jsem zažívala období, kdy jsem při každém výletu, anebo návštěvě přátel hledala toaletu, a došlo to tak daleko, že jsem měla obavu opustit zázemí svého domova. Domnívala jsem se, že mi s vývodem tento problém ubude, ale ono to nefungovalo, jak by mělo. Byla jsem z toho vyčerpána fyzicky i psychicky. Veškeré naše společné aktivity šly zase stranou. Bylo to pro mě a moje nejbližší opět kruté. Já jsem se ovšem díky největší pomoci svého partnera a rodiny nevzdala a bojovala jsem dále, protože co mě nezabije, to mě posílí.

A jak jsi to nakonec s pomůckami vyřešila?

Trvalo mi poměrně dlouho, než jsem našla tu správnou pomůcku, která mi opravdu dovolí žít život skoro takový, jaký jsem vedla před onemocněním. V tom roce, kdy mi byla založena stomie, jsem se přes známé svého partnera dozvěděla o klubu stomiků v Ostravě. Zajela jsem se podívat na jejich setkání a hned jsem se stala jeho členkou (a jsem jí dodnes).

Díky klubu stomiků jsem se dostala na Setkání stomiků v Ostravě, které pořádala firma ConvaTec. Tam jsem se odvážila oslovit tebe, Alice, protože mi někdo v klubu řekl, že i ty máš ileostomii, a tak lépe pochopíš moje potíže, které neustále přetrvávaly.

Naše seznámení na ostravském Setkání stomiků ConvaTec si pamatuji dodnes.



Tehdy jsem od tebe dostala spoustu vzorků pro můj typ ileostomie k vyzkoušení. Řádně jsem pomůcky doma otestovala a ejhle – ono to fungovalo! A funguje doteď. Moje testování začalo koupelí ve vaně, pak přišel na řadu bazén, výšlap na Lysou horu, výlety na kole, a moje milované moře. Dnes už si troufnu i do termálních koupelí, a zvládla jsem i mořské bahenní koupele. Vše dopadlo na výbornou, i když jsem neustále sledovala, zda pomůcka drží a nepodtéká.

Jaké jsou tvoje koníčky a čemu se rádi jako rodina věnujete?

Na otázku, co rádi děláme, můžu říct, že skoro vše. Máme rádi divadlo, cestování, hory, cykloturistiku, plavání, a hlavně čas strávený s našimi dětmi, vnuky a ještě s pejskem, který cestuje všude s námi, pokud to jde. Moc rádi jezdíme k moři. I letos jsme byli v Chorvatsku, a to na celý měsíc. Jezdíme tam autem a přímo na místě rádi podnikáme vyjížďky na kolech. O prázdninách máme také rádi různé výlety s našimi vnuky. Uděláme si výšlap na Lysou horu, nebo navštívíme nějaké hrady a zámky v okolí. A co mají naši kluci nejraději? Výlet na Štramberskou Trúbu na tamní pochoutku „štramberské uší“,



jsou opravdu chutné. Také máme chatu se zahrádkou u lesa, kde pěstuju nějakou zeleninu, máme tam ovocné keře a z jejich plodů vyrábím marmelády. Ráda sbírám houby, které nám rostou za chatou, a také vyrábím bylinkové sirupy, ať máme něco na zimu. Nejvíce se zajímám o kytičky. Mám krásné lilie, které mám moc ráda. Pokud je u nás hezké počasí, tak jsme na chatě skoro pořád. Máme to kousek od bydliště. Na kole tam jsme za 8 minut. Je to výhoda, že nemusíme cestovat někam daleko autem a hlavně, že jsme na čerstvém vzduchu. S odstupem času jsem zjistila, že mě stomie v ničem neomezuje a že dělám skoro vše, co jsem dělala dříve. Je pravda, že ne vždy jsou moje dny bez potíží. I teď se sem tam objeví nějaký zádrhel, ale já se snažím okamžitě toto vyřešit, aby nedošlo k poškození kůže v okolí stomie. Hned se ptám na radu mých přátel stomiků, anebo volám na bezplatnou StomaLinku®, kde mi ochotně poradí. Co jsem ale nepřestala dělat vůbec, tak to je pravidelná kontrola toho, jestli mi pomůcka drží a nepodtéká.

„ Dnes už si troufnu do termálů, a zvládla jsem i mořské bahenní koupele. “

Jsi členkou Slezského klubu stomiků v Ostravě?

Ano, od roku 2009 jsem členkou výboru SKS. V roce 2011 jsem začala vést naši kroniku a vedu ji dodnes. Kronika je plná fotografií a článků z našich společných

akcí, které pořádá nejen náš klub, ale i spřátelené kluby. Těch aktivit je opravdu hodně, jsou to různé poznávací výlety, exkurze, zájezdy, prodej kytiček při Květinovém dnu Ligy proti rakovině, rekondice a vánoční setkání s našimi hosty. Rádi se takto setkáváme od jara až do zimy. Každoroční poslední společnou akcí je tradiční výšlap na kopec Svinec v Novém Jičíně, který se koná 30. prosince. V našem klubu je vždycky veselo a rádi se spolu vidíme.



Zajímalo by mě, co ti v současné době dělá radost a jaké jsou tvoje plány do budoucna?

V současné době mi dělá radost spokojený rodinný život a také zdraví, které se mi stabilizovalo. Jsem šťastná, že můžu být nápomocná nejen partnerovi, ale i dětem a vnukům, a tímto jim chci poděkovat za jejich velikou lásku, trpělivost, péči a podporu, kterou mi věnovali při

mých nesnázích. Zase se můžu věnovat svým koníčkům a společným aktivitám, opět spokojeně cestovat a poznávat krásy tohoto světa. Pokud to jde, tak trávím svůj čas s rodinou. Miluju vánoční atmosféru a Vánoce. Je to doba, kdy můžeme být všichni spolu u nás doma. Já ráda vařím a pečuji vánoční cukroví,

„ Je lépe se svěřit, protože řešení se vždy najde, než to držet v sobě, trápit se, a tím si vlastně ubližovat. “

a nejen to. Děti se vždy těší, že jim opět nachystám nějakou dobrotu.

Plány do budoucna? Hm, těch by bylo. Hlavně zdraví. Pokud budeme zdraví, tak můžeme podniknout všechno, co si naplánujeme. Vždyť zdravý člověk má tisíc přání a nemocný jenom jedno – být zdravý.



Ještě bych chtěla touto cestou pozdravit všechny čtenáře našeho oblíbeného časopisu RADIM a vzkázat jim, ať se nebojí otevřeně promluvit o svých problémech. Je lépe se svěřit, protože se vždy řešení najde, než to držet v sobě, trápit se, a tím si vlastně ubližovat. Přeji všem krásné, spokojené vánoční svátky a do roku 2021 hodně zdraví, štěstí, lásky a pohody. Žijme naplno, pokud to jde a zdraví nám to dovolí.

Děkuji mnohokrát za rozhovor a k tvému přání čtenářům časopisu RADIM se, milá Květo, připojuji i já.

Foto: archiv K. Pobehové

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec ■



HOMO STOMICKÁ POMŮCKA STOMICUS JAKO NÁSTROJ MODERNÍHO ČLOVĚKA

Člověk moudrý neboli rozumný Homo sapiens, je charakterizován vzpřímeným držením těla, schopností mluvit a rozumovými dovednostmi. Uvědomuje si sám sebe, uvědomuje si své prostředí, činnosti, společenství, vyvíjí poznání a prohlubuje kulturu. Neméně důležitým rysem je jeho schopnost vyrábět nástroje a používat je. Nástrojem člověka, vlastně stomické sestry a stomika, je stomická pomůcka, která ovlivňuje jeho život. Postupné vylepšování nástrojů, tedy i stomických pomůcek, vede ke zvyšování kvality života lidí. Díky vývoji stomických pomůcek se mohly sestry zapojit do péče o stomiky, předávají jim informace, zkušenosti, řeší komplikace a radí s výběrem pomůcek a příslušenství.

Moderní technologie 21. století zrodila typ pomůcky, která má za úkol zajistit ochranu okolí vývodu před poškozením vlhkostí a dráždivými sekrety, jež by jinak degradovaly celistvost kůže, působily pálení, svědění a znemožnily fungování člověka stomika v běžném životě.

Jednou z nich je tvarovatelná pomůcka, která je dostupná ve variantě dvoudílného nebo jednodílného systému.

Kolostomiky a ileostomiky seznámují s touto pomůckou velmi ráda, protože se maximálně přizpůsobuje variabilitě tvaru a velikosti vývodu. Díky tomu můžeme předejít podtékání stomického systému bez použití ostatních prostředků (pasty, těsnicích kroužků, přídržných pásek nebo konvexní podložky). Pokud pomůcka

nepodtéká, vede stomik běžný život a sestra je spokojená.

Důležitým aspektem přípravy pomůcky je tvarování. Co to tedy pro nás znamená? Ve variantě jednodílného systému nejprve vytváříme těsnicí kroužek, který je oboustranně lepidlo, elastický a má tvarovou paměť s tendencí přilehnout ke sliznici vývodu. Přiložení na kůži kolem vývodu vidíme. Teprve na tento těsnicí kroužek se potom přilepí stomický sáček. Pomůcka je proto vhodná pro stomika, jehož vývod se vyklenuje nad břišní stěnu, stomie není zúžená a není příliš vtažená. Těsnicí kroužek přitom zvládne kopírovat drobné nerovnosti v okolí stomie a nepravidelný tvar vývodu.

Velkou výhodou je příprava bez nůžek, pracujeme pouze prsty, tvarujeme palci. Pomůcku tak použijí

vají často i lidé, kteří utrpěli cévní mozkovou příhodu a hybnost jedné z horních končetin, ruky a prstů, je oslabena. Tito pacienti mohou pomůcku opřenou o stůl či jiný podklad bez problémů vytvarovat jen jednou rukou. Mohou být tedy více soběstační i přes svůj handicap.

Těsnicí kroužek zároveň uspoří spotřebu pasty k utěsnění štěrbin vedle vystřiženého otvoru v sáčku a mezi sliznicí. Pro některé stomiky tak může být postup ošetření, nasazení nové pomůcky i následné odstraňování mnohem jednodušší a příjemnější.

Jednoduchost, spolehlivost a maximální přilnutí pomůcky je jednou z hlavních výhod, pro kterou je pomůcka jednou z mých oblíbených. Kroky jsou graficky naznačeny na těsnicím kroužku 1 – 2 – 3. Číslo napovídá postupné sloupnutí průhledné fólie, aby bylo možné krou-

žek nalepit na kůži. Stomik, který se pro tento typ pomůcky rozhodne, obvykle nemá důvod k nespokojenosti. Materiál s adhezivem chrání a hojí kůži, takže výskyt kožních reakcí s vyrážkou se objevuje zřídka, stejně jako nežádoucí podtékání s macerací kůže.

U nově operovaných stomiků je tvarovatelná technologie bezpečnou pomůckou i pro svou šetrnost vůči pooperačně oteklé a křehké sliznici vývodu. Tvarovatelná pomůcka také akceptuje postupné ustupování otoku. Při stříhání otvoru je vhodné používat šablonu aktuální velikosti, aby byl otvor vždy přiměřený velikosti stomie. Při tvarování a přiložení na peristomální okolí se těsnicí kroužek sám přizpůsobí, rozvine ke sliznici.

Plochá tvarovatelná podložka dvoudílného systému má stejné výhody, tzn. otvor pro vývod se vytvaruje suchými prsty a po nalepení se hmota přizpůsobí vyčnívající stomii. Variantou jsou i konvexní tvarovatelné podložky pro případ, že je potřeba těsnější přilnutí ke kůži retrahované stomie. Některým stomikům vyhovuje i

možnost kombinovat systém jednodílný s dvoudílným, který využijí podle příležitosti nebo okolností spojených s dopomocí druhé osoby. Dvoudílný systém nabízí i možnost harmonikového kroužku, takže není vyvíjen větší tlak na břicho v pooperačním období a bolestivost při nasazení pomůcky je minimalizována.

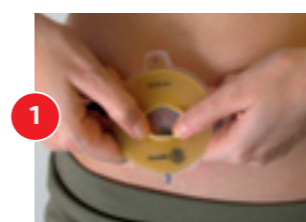
A jaká je charakteristika stomických pomůcek, v nichž připravujeme otvor vystřihnutím správné velikosti pro vývod a kterých je velké množství? Řekněme si nejprve, co znamená správná velikost. Například kolostomici si vystřihují otvor o několik milimetrů větší, aby při odchodu stolice, která dilatuje vývod, nedošlo k úniku nečistoty pod pomůcku. Zároveň nesmí být otvor v podložce příliš velký. Materiál pomůcky chrání kůži před agresivním působením stolice a zajišťuje adhezi pomůcky ke kůži. U stomiků s vývodem tenkého střeva nebo močového systému je žádoucí otvor vystřihnout co nej přesněji, anebo okraje utěsnit pastou, aby se předešlo podtékání. Zpočátku se pro přípravu

vystřihnutím používá šablona se správnou – aktuální velikostí otvoru pro stomii. Když je stomik již nějakou dobu po operaci a opadá otok sliznice střeva, přizpůsobuje se velikost otvoru aktuálnímu rozměru vývodu. Podle šablonky jej kontrolujeme a šíří vystřihnutí zmenšujeme. Při práci s nůžkami vždy stomika varujeme před poškozením sáčku nůžkami. U jednodílného systému se sáček od adhezivní (lepicí) plochy odtáhne a poté se vystřihuje otvor.

Je potřeba zmínit, že zpočátku u nových stomiků je pocit z nalepené pomůcky často rozpačitý, tělo i duše stomika si na používání pomůcek a změnu režimu vyprazdňování navykají postupně. Výběrem správné, tedy vyhovující pomůcky, chceme po operaci odstranit pocity vychýlení se z normálu. Zbavit se obav z pochybení.

Pocit žití běžného života tak může přicházet pozvolna právě díky zvládnutí jednotlivých kroků ošetření. Ale jak víme, žádný učený z nebe nepadl a každý stomik se nakonec stává profesionálem.

Jednodílné sáčky Esteem™+ s unikátní Tvarovatelnou technologií™



Podložky dvoudílného systému Natura™+



konvexní tvarovatelná



plochá tvarovatelná



plochá tvarovatelná s harmonikovým kroužkem



Pacientka s ranou hypergranulací – vhodný případ pro použití tvarovatelné pomůcky.

Mgr. Veronika Zachová, stomasestra, Všeobecná FN

VE STÍNU COVIDU

Na tomto místě píšu o svých zkušenostech, názorech a poznatcích týkajících se života stomiků již mnoho let. Dá se s určitou nadsázkou říci, že jsme s časopisem RADIM tak nějak ruku v ruce, bok po boku zestárlí. Psal jsem o stomích, jejich komplikacích, o nemocech jako příčinách, o psychice a naději jako východisku, ale i o důvěře mezi pacientem a zdravotníky. Probrali jsme témata vážná i méně vážná. Nikdy jsem si ale nepředstavoval, že se k vám budu obracet v době tak zvláštní, jako je tato. Zatímco všechny předchozí roky si budeme pamatovat tu více, tu méně, na rok 2020 asi jen tak nezapomeneme.



O onemocnění covid-19 toho bylo napsáno hodně. V dějinách lidstva ještě žádné onemocnění neprobíhalo v přímém přenosu, pod drobnohledem médií, prakticky online. S odstupem osmi měsíců od počátku první vlny snad už nastal čas k poněkud střízlivějšímu hodnocení toho, co zcela zásadně ovlivnilo náš život současný, ale i, bohužel, zcela zásadně i životy našich dětí a vnuků v budoucnosti.

Covid-19 nám nastavil zrcadlo. A dnes, v listopadu 2020, je pohled do něj doslova noční můrou. Už několik týdnů je naše země kvůli

světovým rekordům v přírůstcích nakažených odstrašujícím příkladem pro ostatní evropské státy. Nic na tom nezmění ani kouřové clony médií o potížích těch okolo nás. Čísla mluví jasně.

O obrovském selhání státu, vlády, státní správy nemá cenu dále hovořit. V březnu jsme si draze koupili čas pro přípravu na druhou vlnu a potom jsme se na tu přípravu vykašlali. Nic víc, nic míň. Celý problém jsme nechali na zdravotnících. A ti už šest týdnů tahají s vypětím všech sil horké kaštany z ohně za někoho, kdo je neuměl docenit nikdy a potvrdil to i nyní po první vlně pandemie. Jen díky obětavosti zdravotníků se šíření viru volně procházejícího naší populací podaří zvládnout. O tom jsem přesvědčen.

Na našem chirurgickém oddělení virus řádlí už v první vlně. Na Velký pátek 10. dubna 2020 nezapomenu. Díky prokázané pozitivitě množství pacientů a zaměstnanců byla zcela uzavřena

všechna standardní chirurgická lůžka. Trvalo celý duben, než jsme se zkonsolidovali. Přitom jsme dále poskytovali akutní chirurgickou péči v plném rozsahu. Pacienti byli rozmístěni na jiných odděleních. Nikoho v okolí jsme nežádali o pomoc. Uvědomovali jsme si, že v tak těžké době musí každý z nás přidat něco navíc a situaci zvládnout. Již v průběhu doznávající první vlny jsme začali realizovat celou řadu opatření, která měla snížit epidemiologická rizika s cílem ochránit pacienty i zdravotníky. Ani na chvíli jsme nepřestali testovat každého hospitalizovaného pacienta, oddělili jsme stavebně oddělení s akutními příjmy, zajistili jsme trvalý dohled nad dostatkem ochranných pomůcek i jejich používáním. Změnili jsme i návyky v chování tak, aby riziko nákazy a hlavně dalšího přenosu bylo co nejmenší. Často jsme byli ostatním oddělením k smíchu a byli jsme považováni za zbytečně úzkostlivé. I mnozí z nás o závažnosti nemoci a druhé vlně pochy-

bovali. V tu chvíli jsem si více než jiní uvědomoval, že jedna věc je vlastní názor a pochybnosti, druhá odpovědnost vedoucího pracovníka. A v tom mi opět pomohla moudrost předků: „Pojištění proti požáru si sjednávám ne proto, že si myslím, že vyhořím, ale proto, že by byl průšvih, kdybych vyhořel a nebyl bych pojištěný.“

Proč o tom vlastně píšu? Protože přesně stejně odpovědný přístup ve větším měřítku jsem očekával od představitelů našeho státu. Neudělali vůbec nic. A teď čekají, až to obyčejní zdravotníci za jejich zcela minimálního přispění vyřeší. A potom seberou slávu. Jinak to nebude. Existuje nějaká smysluplná rada, naděje, něco, co by v adventní době mohlo nám všem nalít alespoň trochu optimismu do žil? Existuje, a není toho málo. Jen je třeba si některé věci uvědomit a lépe s nimi pracovat. V době pokročilých informačních technologií umožňujeme totiž velkému množství informací bez jakéhokoliv vnitřního třídění ovlivňovat naše postoje, nálady, názory, a tedy i chování. Krátký přehled základních tezí o složitém období, které prožíváme, tak může být alespoň částečně očištný. Doufám...

Pandemie tady byly a budou. Lidstvo se s nimi vypořádá. Otázkou je samozřejmě cena, za jakou to bude. Žádné onemocnění nemělo takovou publicitu a „on-line“ prezentaci jako covid. O žádném onemocnění se neobjevuje tolik „zaručených“, a přitom protichůdných informací. Příkladů by bylo moc, nemá cenu je vyjmenovávat.



Ilustrační foto

Uběhla zatím jen velmi krátká doba na to, abychom mohli seriózně informovat o imunitě, vakcínách, úmrtnosti, rizikových faktorech a dalších ukazatelích pandemie. Určitá zdrženlivost by jistě byla namístě. Důvěryhodnost zveřejňovaných dat a věrohodnost těch, kteří je zveřejňují, je dalším, možná klíčovým aspektem „českého problému“. Zjednodušené vysvětlení, že jsme národ Švejků, tady opravdu nesedí. Možná jsme, ale ryba smrdí od hlavy.

Dodržování epidemiologických pravidel v zaměstnání, doma, v rodině je klíčové. Pandemii zkontrolujeme určitě, chce to jen omezit kontakty a změnit jejich charakter a okolnosti – roušky, časový faktor, místo. Nevyhledávat zbytečně zdravotnickou péči, v tuto chvíli je každý zbytečný kontakt rizikem. A zátěž již personálně decimovaného zdravotnického systému. Na druhé straně je jasné, že špatné vyhodnocení závažnosti stavu může být rizikem ještě větším.

Druhá vlna by mohla končit koncem roku, snad se poté připravíme odpovědně na možnou vlnu

třetí. Ta přijít může, ale také nemusí. Ale pojištění si sjednat musíme. Narážím na „požár“ o několik řádků výše...

A pusťme děti do škol. Dodnes není jasně prokázáno, že školní docházka je výrazným rizikem. Možná, že jejich mimoškolní aktivity v době, kdy jsou školy uzavřeny, jsou ještě větším rizikem než správně nastavený režim při výuce. Navíc zatím neumíme dohlédnout, jaké mohou být škody na této generaci vyplývající z tak dlouhého uzavření škol. Jinde v Evropě i k tomuto problému přistoupili zcela jinak.

Obraťme svoji pozornost k věcem pozitivním, rodině, dětem, vnoučatům. Mysleme na oblast kultury a další odvětví, které byly zasaženy nejvíce. Přijde doba, kdy budou potřebovat pomoc nás všech.

Uvědomme si, že situaci, do které jsme se dostali, někdo způsobil a je za ni odpovědný. Na to nezapomínejme. Stejně tak jako na zdravotníky, kteří zatím obstáli. Až bude po všem, opět se nedočkají zastání, natožpak obdivu. Už nejsme naivní.

Ale v každém okamžiku tohoto těžkého období nesmíme ztrácet víru, naději, optimismus, disciplinovanost, ohleduplnost a zdravý rozum.

To je mé předvánoční přání...

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



PROČ STOMIK NEZÍSKÁ VŽDY IDEÁLNÍ STOMII

Prodloužit lidský život a zmírnit utrpení, to jsou odpradáвна hlavní cíle medicíny. A chirurgie, jako jeden z hlavních lékařských oborů, toho dosahuje cestou operačního výkonu, který je veden lidskou rukou, ať už přímo nebo nepřímo. Je to vyjádřeno v prastarém názvu oboru – slovo chirurgie pochází z řeckého „cheirurgikén“ (cheir – ruka, ergein – práce).

Již významný český chirurg Karel Maydl, který v roce 1888 poprvé u nás provedl dvouhlavňovou sigmoideostomii, operoval svými rukama tak, aby výsledek operace byl co nejlepší a aby měl pacient co nejméně pooperačních komplikací. A tímto vnitřním „příkazáním“ se řídíme my všichni jeho současní následovníci – chirurgové zabývající se břišní chirurgií, kteří při své každodenní operativě musíme někdy vytvořit stomii. Z údajů Ústavu zdravotnických informací a statistiky ČR vyplývá, že za posledních 10 let bylo v našich nemocnicích ročně provedeno v průměru 3 650 stomií na trávicím traktu a 3 000 stomií v urologii. Při tomto objemu operací je samozřejmé, že z nejrůznějších příčin není jejich výsledek vždy takový, jaký by si přál a představoval pacient i jeho lékař.

K tomu, aby byla operace se stomií dobře indikována a úspěšně provedena, musí chirurg bezpodmínečně ovládat jak normální břišní anatomii a fyziologii, tak rozličné patologické stavy a okolnosti, které mohou ovlivnit celý terapeutický proces.



Než dojde k operaci, je nutné, aby dále chirurg i pacient zvážili čtyři zásadní části úspěšného léčebného procesu:

- rozvaha (stav nemocného, operační možnosti, rizika, komplikace)
- předoperační příprava
- provedení vlastní operace
- hojení a návrat k běžnému životu

Je třeba bezpodmínečně dodržet základní pravidlo, které zní: každý chirurgický výkon musí být indikován vzhledem k pacientovi jako jedinečnému individu s ohledem na jeho zdravotní stav, jeho potřeby a v neposlední řadě také s ohledem na možnosti daného zdravotnického zařízení a schopnosti chirurga.

Ideálním stavem je **plánovaná operace**, kdy je například u nádorů tlustého střeva předoperačně určen pomocí všech dostupných vyšetřovacích metod rozsah onemocnění a operace je pro každého pacienta stanovena přesně „na míru“. Pacient je komplexně připraven, je pečlivě předoperačně vybráno místo provedení eventuální stomie atd. Chirurg od původního operačního plánu ale musí někdy ustoupit – rozhodnutí o typu operace je totiž nucen provést až peroperačně, po operační mobilizaci tumoru, po zhodnocení anatomických poměrů v dutině břišní a zjištění, zda bude schopen provést střevní spojení – anastomózu bez rizika, či zda bude nutné napří-

klad provedení pojistné ilestomie. Někdy je bohužel až peroperačně zjištěna inoperabilita nádoru a jako definitivní výkon je provedena pouze derivační stomie nad nádorem.

A hlavně při **akutních operacích** (např. neprůchodnost střeva způsobená stenózujícím tumorem, perforace tlustého střeva při pokročilé divertikulitidě nebo řešení závažných pooperačních komplikací reoperací) je často i chirurg s velkými zkušenostmi postaven před řešením něčeho neobvyklého. A i přes svoji veškerou snahu například nedokáže dostatečně mobilizovat střevní kličku, nadměrně ji ischemizuje, nezvolí ideální místo stomie, vytvoří ve fascii příliš velký otvor nebo nedostatečně fixuje kličku střeva k vrstvám stěny břišní. A i z těchto „subjektivních – lékařských“ důvodů pak vznikají nejrůznější **pooperační komplikace**. Při plánovaných i akutních operacích ale vstupují do hry i důvody „objektivní – patientské“, nemocný může mít závažná přidružená onemocnění, může být déle trvajícím nádorovým procesem celkově alterován, výrazně podvyživen, může být v minerálním rozvratu nebo v sepsi při pokročilém nitrobřišním zánětu. A i stavy po předchozích břišních operacích s nitrobřišními srůsty či nadměrná obezita pacienta často komplikují operační vytvoření stomie. Všechny tyto faktory mohou následně negativně ovlivnit zdárný



Ilustrační foto

pooperační průběh a konečný stav stomie.

A jaké jsou **nejčastější komplikace stomie**, které se mohou objevit časně po operaci nebo v pozdějším období a na kterých se může podílet operátor svojí chybnou chirurgickou technikou?

1. Nekróza okraje stomie – příčinou bývá nedostatečný přítok krve do tkáně způsobený nejčastěji chybou operátora, kdy je konec střeva při preparaci zbaven výživy či je stomie vyšita pod nadměrným tahem. Řešením je někdy až reoperace s dostatečnou mobilizací střeva a s vytvořením neostomie.

2. Retrakce stomie – zanoření stomie pod úroveň kůže více než 5 mm je následkem tahu střeva. Svoji roli při jejím vzniku může hrát kromě obezity pacienta již výše zmíněná nekróza stomie, zánět se vznikem abscesu v blízkosti stomie, nedostatečná fixace střeva k fascii.

3. Nevhodně umístěná stomie – v tomto případě je stomie v místě břišních jizev, kožních ohybů, řas a následně při nedostatečně fixované pomůcce vzniká peristomická dermatitida až ulcerace kůže, pšitěle apod. Při neúspěchu konzervativní léčby se někdy musí stomie operačně transponovat na vhodné nové místo.

4. Parastomální kýla – tato komplikace je ze všech nejčastější. Kolem stomie se vytvoří vyklenutí, které znesnadňuje užití stomických pomůcek. Příčinou jejího vzniku může být kromě pooperačního zvýšení nitrobřišního tlaku a oslabení břišní stěny i peroperačně chybně vytvořený nadměrný otvor ve fascii nebo špatná fixace střeva jednotlivými stehy. O této komplikaci a jejím řešení jsme opakovaně psali v minulých číslech časopisu RADIM.

Každá stomie představuje pro pacienta velmi silnou zátěž a my všichni zdravotníci, od stomasester až po lékaře, si plně uvědomujeme, že rozličné komplikace ji ještě zvětšují. A proto hlavním mottem naší práce je, že komplikacím je nutno předcházet, v případě potřeby je včas rozpoznat a hlavně je účinně a úspěšně léčit, aby bylo co nejvíce vás stomiků s „ideální“ stomií.

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

STOMICKÉ POMŮCKY CONVATEC jsou vhodné pro všechny stomiky. Vybere si každý.





JAK SE BUDEME SETKÁVAT V ROCE 2021 ANEK SETKÁNÍ STOMIKŮ® TROCHU JINAK

Je zvláštní doba, vidíte? To, co pro nás bylo v běžném životě samozřejmostí, najednou samozřejmě není, a my se s tím musíme vypořádávat po svém. Situace ohledně COVID-19 nás nutí v mnohých směrech přemýšlet jinak a hledat nové cesty. A to i takové, jak se společně setkat, aniž bychom kohokoliv vystavovali zdravotnímu riziku. A jak jsme to tedy vymysleli s tradičním Setkáním stomiků® pro rok 2021?

Vezmeme to od začátku. V letošním roce jsme byli nuceni zrušit všechna plánovaná Setkání stomiků®. Některá jsme posunuli z jara na podzim v domnění, že situace už bude klidnější a my budeme moci pořádat naše oblíbené akce pro vás. Vždy se moc těšíme, že se s vámi se všemi potkáme. Možná si to i díky stávající situaci uvědomujeme o něco více a i pro nás je osobní kontakt moc důležitý!

Avšak protože nechceme ohrožovat vaše zdraví a ani zdraví vašich blízkých, rozhodli jsme se, vzhledem k neustále se vyvíjející situaci týkající se koronaviru, že **v roce 2021 nebudeme pořádat Setkání stomiků® v podobě, na kterou jsme zvyklí, ale že půjdeme cestou novou.**

Jak to tedy udělat, abychom o Setkání stomiků® i přes složitou situaci nepřišli? Rozhodli jsme se pandemií „přelstít“ (kéž by to tak šlo úplně a definitivně), protože nám zkrátka nebude brát možnost sdělit vám trendy ve stomické péči, informace o nových produktech, ale i zprostředkovat vám přednášky od našich vážených odborníků. **Přesouváme se tedy do on-line světa a chystáme pro vás webináře!**

Co to vlastně je takový webinář a jak probíhá? Budete se ho moci účastnit? Co k tomu potřebujete?

Slovo webinář pochází ze **spojení slov webový seminář**. Je to forma komunikace, která probíhá na internetu. Tím částečně odpovídám i na otázku, co k webináři potřebuji. Kromě připojení na internet potřebuji ještě počítač nebo chytrý mobilní telefon

či tablet. A jak se k webináři připojím? S dostatečným předstihem pro vás zveřejníme odkaz, přes který se dopředu zaregistrujete na plánovaný webinář (je to velmi jednoduché, bude potřeba vyplnit jen vaše jméno a e-mailovou adresu). Po registraci vám přijde e-mail s potvrzením, že přihlášení proběhlo úspěšně. Tento e-mail bude obsahovat i link, na který v dobu plánovaného webináře jednoduše kliknete, a je to, jste připojeni. Je to opravdu velmi snadné 😊. V každé pozvánce bude i podrobný popis, jak se k webináři připojit, takže se nemusíte bát, že na něco zapomenete.

Informace o plánovaných webinářích a pozvánky na ně vám budeme posílat **e-mailem, sms zprávami** a zároveň je zveřejníme na webových stránkách **www.convatec.cz, www.stomie.cz** a **facebookové stránce Stomik Radim**. Budeme tedy moc rádi, pokud nám na StomaLince® 800 122 111 sdělíte vaši e-mailovou adresu, abychom vás mohli napřímo informovat o tom, co a kdy chystáme.

Témata budou různá, jak jste zvyklí ze Setkání stomiků®. Budeme se věnovat správné péči o stomii, novinkám v portfoliu stomických pomůcek, a určitě nebude chybět ani webinář, na kterém bude přednášet stomasestra či odborník přes stravování. Rozdíl bude v tom, že webináře budou kratší (zhruba hodinu), a každý webinář se bude věnovat jednomu konkrétnímu tématu. Bude prostor i pro vaše dotazy, které budete moci podávat písemně během webináře. A abychom při všech webinářích jen neseděli, chystáme také on-line lekce cvičení

S Radimem v kondici, ve kterých si společně vyzkoušíme konkrétní cviky z našeho unikátního cvičebního programu pro stomiky.

Máte-li i vy nápady, na která témata se zaměřit, budeme moc rádi, když nám zavoláte na StomaLinku® 800 122 111, nebo nám napíšete na e-mailovou adresu info@convatec.cz či necháte zprávu na facebookové stránce Stomik Radim. Výhodou nových webinářů také je, že neomezují počet účastníků a můžeme je

pořádat častěji. Pokud se nebudete moci účastnit webináře, který vás zajímá, není to žádný problém. Stačí se registrovat standardní cestou a odkaz, který vám přijde do mailu, bude sloužit i ke zpětnému přehrání celého webináře.

Tak co, jdete do toho s námi? Těšíme se na vás!

Mgr. Kateřina Opálková,
marketingová koordinátorka ConvaTec



www.facebook.com/stomikradim



www.convatec.cz

JAK MÍT VŽDY NEJNOVĚJŠÍ INFORMACE O SLUŽBÁCH A PRODUKTECH? Stačí „otevřít“ svou e-mailovou schránku.

Snažíme se držet krok s dobou, a tak jsme pro vás v létě tohoto roku začali připravovat **e-mailové kampaně a seriály, které mají za úkol vám pravidelně předávat novinky týkající se služeb a produktů pro stomiky. Je to nejrychlejší cesta, jak vás informovat o důležitých věcech, a co nejvíce vám tím zjednodušovat život se stomií.**

Pro nově operované stomiky jsme připravili e-mailový seriál o službách programu me+, které můžete všichni plně využívat. V pravidelných intervalech zasíláme jednotlivé díly e-mailového seriálu, přičemž každý díl se vždy týká jedné konkrétní služby, kterou v rámci programu me+ nabízíme. Vysvětlujeme, o jakou službu se jedná a jak funguje. Nechceme posílat všechny informace najednou, protože víme, že krátce po operaci je vše nové a je toho hodně ke vstřebání. Věříme tedy, že tímto způsobem zjednodušíme nově operovaným stomikům jejich budoucí životní etapu.

Pro nové i stávající stomiky jsme připravili e-mailový seriál o unikátním cvičebním programu S Radimem v kondici, který je přímo šitý na míru téměř všem stomikům. Program je rozdělen do tří fází dle obtížnosti cviků, přičemž v každém dílu představujeme samostatně jednu z fází. Jeden díl je věnován také parastomální kýle, jedné z nejčastějších komplikací stomie. Najdete v něm tipy, jak této komplikaci předcházet a co dělat v případě, když už kýla vznikla.

V každém e-mailu vždy naleznete spoustu užitečných odkazů či

videí týkajících se daného tématu. Informujeme též o aktuálním dění souvisejícím s COVID-19, o nových produktech a plánovaných edukačních webinářích. Že tyto e-maily ještě nedostáváte a také byste chtěli být pravidelně informováni? **Stačí nám sdělit vaši e-mailovou adresu, a to buď na naší bezplatné StomaLince® 800 122 111 či na e-mailové adrese info@convatec.cz nebo na facebookové stránce Stomik Radim.** Nenechte si ujít novinky ze světa stomií a buďte vždy v obraze.

Mgr. Kateřina Opálková,
marketingová koordinátorka

Setkání  stomiků
ON-LINE

KDE A KDO MI MŮŽE POMOCI S MOJÍ STOMIÍ?

Věděli jste, že byste si alespoň jednou ročně měli nechat zkontrolovat stomii? Nechci nikomu sahat do svědomí, ale kolik z vás to dělá... Samozřejmě řada z vás může odpovět, že byste si stomii nechali zkontrolovat rádi, ale nemáte kde. Stomasestru nemáte a váš praktický lékař stomii nerozumí a kontrolu není schopen provést.

Nejen pro tyto případy jsou zde **stomická centra**, která jsou určena právě vám, stomikům, a můžete se stát jejich klienty. Společnost ConvaTec v současné době spolupracuje s několika stomickými centry – chirurgickými ambulancemi – po republice, konkrétně **v Praze, Plzni, Pardubicích a Ostravě**. **V těchto městech tedy můžete využívat služeb stomických center.**

A jaké služby vám stomická centra nabízí?

- Pravidelná kontrola vaší stomie
- Pomoc s ošetřovatelským postupem
- Pomoc při výběru vhodné pomůcky
- Zajišťování pravidelné preskripce stomických pomůcek
- Hlídnání limitů stomických pomůcek

Ve všech centrech pracují zkušení lékaři a zkušené stomasestry, na které se můžete spolehnout a kteří vám rádi pomohou. Jste-li daleko od výše zmíněných měst, nebo z jiných důvodů nemůžete či nechcete využívat služeb stomických center, můžete využít bezplatných služeb specializované domácí péče Lastrona. O této agentuře jsme se zmiňovali v našem časopise již mnohokrát, ale jak víte, opakování je matka moudrosti.

Domácí péče Lastrona je určena stomikům, kteří nemají svoji stomasestru a kteří docházejí k praktickému lékaři. A jak se ke službám Lastrony můžete dostat? **Stačí zavolat na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111 a říci, že o službu máte zájem, a my to zařídíme.** Největší výhodou této agentury je, že pro ni pracují pouze a jenom zkušené stomasestry, které jsou vám schopny a ochotny pomoci s jakýmkoli problémem týkajícím se stomie. Další výhodou je, že agentura působí po celé České republice, takže jejích služeb může využívat opravdu každý. Zkušená stomasestřička přijede za vámi domů, tedy do vašeho domácího prostředí a může vám pomoci např. s ošetřovatelským postupem. Může také vysvětlit i vašim nejbližším, jak se o stomii správně starat.

Benefitů agentury Lastrona je bezpočet. Pokud ještě váháte, zda máte služeb Lastrony vyzkoušet, možná vás přesvědčí jedno aktuální číslo, které mluví za vše. V dnešní době využívá pravidelně služeb Lastrony více než 1 000 stomiků. Tak co, zařadíte se do této početné skupiny? Rozhodnutí je jen na vás. Nemáte co ztratit, můžete jen získat 😊

Přeji všem klidné a bezstarostné dny.

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka ■

Pečujeme o pacienty se stomií



Bezplatná konzultační a ošetřovatelská služba.

Nabízíme vám:

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



Stomické centrum Praha

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



Stomické centrum Plzeň

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

Volejte zdarma StomaLinku®

Domluvíme vám schůzku s vaší budoucí stomasestrou.

Stomíí život nekončí!

www.lastrona.cz



800 122 111
pro volajícího zdarma



MÁTE ČI NEMÁTE DOSTATEK STOMICKÝCH POMŮCEK, TO JE, OČ TU BĚŽÍ.

Na úvod jsem si dovolila parafrázovat jednu z nejslavnějších vět světa a snad vás to neurazilo. Toto téma se totiž stalo v posledních měsících velice aktuální. Možná se ptáte proč, protože u vás se nic nezměnilo. To by bylo jediné dobře. Ale u mnoha stomiků došlo k výrazné změně, která souvisí opět s koronavirem, byť se to na první pohled může zdát zvláštní.

S příchodem koronaviru došlo v České republice k mnoha omezením. Mezi tato omezení částečně patří i návštěva našeho lékaře. **Vždy bychom se měli předem objednat a nechodit neohlášeně.** Chráníme tak sebe, ale i druhé. Jak slyšíme denně ve zprávách, situace v nemocnicích není příliš dobrá a celá řada lidí se nemocnicím vyhýbá velkým obloukem. Ale co když jsme v situaci, že si potřebujeme nechat předepsat stomické pomůcky, ale k lékaři se obáváme, abychom se nenakazili? Každý máme jiný pohled na věc, někdo se koronaviru nebojí, jiný má respekt, ale někdo může mít až panický strach. Reakce jsou různé a my bychom pro ně měli mít pochopení.

Jak tedy postupovat, když pomůcky doma dochází a my se obáváme navštívit našeho lékaře? Abyste se nedostali do situace, kdy máte stomických pomůcek málo či je nemáte již vůbec, jsme schopni vám zprostředkovat pomoc formou takzvané „preskripce (předepisování) na dálku“ prostřednictvím partnerských chirurgických ambulancí. Naše partnerské ambulance (stomické poradny) vám mohou předepsat

stomické pomůcky a příslušenství „na dálku“ a zajistí jejich bezplatné doručení až k vám domů.

Můžete si nechat předepsat jakékoli stomické pomůcky bez ohledu na výrobce. **Pokud chcete využít preskripce „na dálku“, zavolejte nám na bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111 a my vše již zařídíme.** Pak už jen čkejte na zavolání od společnosti DPD s informací, že vám veze vaše stomické pomůcky.

Zároveň vám nabízíme **pomocnou ruku ve formě návštěvy stomické sestry u vás doma**, a to v případě, že **máte akutní problém týkající se vaší stomie.** V případě, že byste chtěli využít této možnosti, opět **volejte naši bezplatnou StomaLinku® 800 122 111.**

Neváhejte se na nás obrátit, jsme tu pro vás a víte, že pomáhat nás baví!

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka ■

Všem čtenářům časopisu si dovoluujeme oznámit, že v příštím roce společně oslavíme významné výročí naší společnosti.

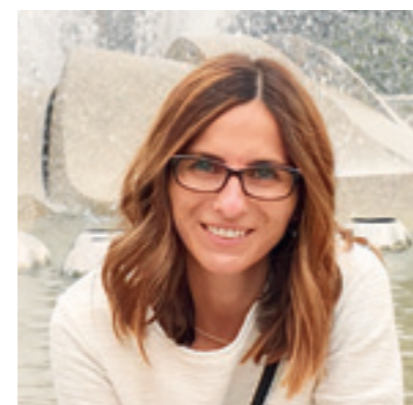
30 LET



ConvaTec
ČESKÁ REPUBLIKA

STOMIK A COVID-19

Máme tu novou dobu, dobu kovidovou, která nás zasáhla všechny a není před ní úniku. Onemocnění covid-19 nás provází na každém kroku, změnilo naše životy a donutilo nás se mu přizpůsobit. Doprovází nás na nákup, na cestě k lékaři, sedí s námi v kině, koupe se s námi na koupališti, chodí s námi do práce a jezdí s námi na dovolenou, tedy pokud už někam vůbec vyjedeme. Ať chceme nebo ne, tenhle virus nás zasáhl všechny.



Každý den se na nás valí spousta dalších a dalších informací, které se ale mnohdy několikrát za den změni rychlostí blesku. S jistotou víme jen to, že toho mnoho nevíme. Tento článek vzniká na podzim během tzv. druhé vlny, kdy vláda nesměle vydává nová opatření, která tu už byla, ale rozvolnila se. Počty nakažených stoupají a čísla lámou rekordy. Vyměnil se ministr zdravotnictví a je čím dál tím těžší se v celé situaci alespoň trochu vyznat.

Otázka, která nás ale zajímá, zní: **Má se člověk se stomií bát víc, než ten bez ní?**

V první řadě bychom se měli zamyslet nad svým celkovým zdravotním stavem. Stomie samotná není výrazným rizikovým faktorem pro onemocnění covid-19. Důležité je si ale uvědomit, proč sto-

mii vůbec mám. Pokud mi byla stomie vyšita nedávno, tělo se potřebuje zregenerovat po operaci a je tím pádem velmi zranitelné vůči sebemenší infekci a tedy i koronaviru. Mnoho pacientů se stomií také podstupuje onkologickou léčbu, která, jak víme, tělo velmi zatěžuje, a proto je důležité chránit se před jakýmkoli dalším onemocněním. A ve velmi specifické situaci jsou pacienti, kterým byla vyšita stomie pro diagnózu Morbus Crohn nebo ulcerózní kolitida. Ti totiž užívají léky, které tlumí jejich imunitní reakci, nebo podstupují biologickou léčbu, a tak je na místě také větší obezřetnosti. Je též nutné zohlednit i další onemocnění, jako astma, chronickou obstrukční plicní nemoc, cukrovku, nemoci srdce, závažná onemocnění jater či ledvin, která jsou rizikovým faktorem pro nás všechny. Je důležité udržovat se ve formě celý rok, docházet na pravidelné kontroly a preventivní prohlídky, a to i v době covidu-19! Jsou i jiné nemoci, a pokud zanedbáme naše základní onemocnění, stáváme se pro koronavir snazším cílem. Navíc můžeme přehlédnout jiné počínající onemocnění a nepodchytit ho včas...

Je důležité dodržovat preventivní opatření, nejen kvůli koronaviru a nejen když je nařídí vláda. Máme

období různých nachlazení a chřipky a je nutné se chránit i před nimi. Dávejte na sebe pozor, obzvláště patříte-li do tolik zmiňované rizikové skupiny, ať pro svůj věk, nebo pro svá základní onemocnění. Neměli bychom se ale bát vyjít ven z domu, naopak. Pravidelné procházky v přírodě nám mohou jen prospět a sportovat se dá i mimo posilovnu. Chodte tedy ven, třeba do parku či do lesa, nadýcháte se čerstvého vzduchu, protáhnete si nohy, probudíte svaly a přijedete na jiné myšlenky. Udržet si dobrou náladu je totiž to nejdůležitější, a tak vypněte na chvíli televizi, pojdte si třeba přečíst novou knížku, zahrát si pexeso s dětmi či vnučaty nebo si třeba jen upéct další druh cukroví, ať je po Vánocích co schovávat do mrazáku. Uvidíte, že vám to udělá větší radost než aktuální počet nakažených.

A abyste si mohli zvednout náladu ještě víc, připravuje pro vás společnost ConvaTec on-line webináře, neustále vylepšuje svoje webové stránky tak, abyste mohli zůstat v kontaktu s ostatními stomiky a nepřišli o pravidelná stomická setkání či informace o novinkách.

A pokud by se vám teď nechtělo vyzvedávat si stomické pomůcky v přeplněných lékárnách, můžete

využít bezplatné zásilkové služby ConvaTec, která vám pomůcky doveze až domů nebo kamkoli budete zrovna potřebovat.

Nezapomínejte ani na svoji stomii. Pokud se vám cokoli nezdá, máte jakýkoli problém, objevilo se zarudnutí v okolí stomie nebo se chcete jen na něco zeptat, neváhejte kontaktovat svou stomickou sestřičku. Spousta věcí se dá vyřešit po telefonu nebo třeba za pomoci fotografie zaslané e-mailem.

A já doufám, že vám zvedne náladu alespoň předvánoční atmosféra a nové číslo časopisu RADIM, které si můžete přečíst mezi zbesilým úklidem a sháněním vánočních dárků. Zapomenete tak alespoň na chvíli na to, že okolo nás běhají záludné viry, které porazíme jedině společně! A nezapo-

meňte posilovat imunitu, kupte si oblíbené ovoce, otužujte se chladnou sprchou a zahřívajte horkým svařákem, v něm je určitě také hodně skrytých vitamínů.

Všem čtenářům přeji hezké, klidné a spokojené Vánoce a především hodně zdraví do nového roku.

Veronika Racsaková,
stomická sestra,
staniční sestra gastroenterologické ambulance
Nemocnice svatého Kříže Žižkov ■



JAK DBÁT NA SVÉ ZDRAVÍ? NEZAPOMÍNEJTE NA POHYB S PROGRAMEM S RADIMEM V KONDICI

V současné době bychom měli více než kdy jindy dbát o naše zdraví. K jeho posílení pomůže kromě zdravé a pestré stravy jednoznačně pravidelný pohyb. Jak mnozí z vás víte, ConvaTec přišel v roce 2018 s unikátním cvičebním programem šitým na míru přímo vám, stomikům.

Jedná se o velmi jednoduché, ale účinné cviky, které nám pomohou posílit stabilizační svalstvo a dostat se zpět do dobré kondice. Program je vytvořen bez rozdílu pro nové i stávající stomiky. **Jeho cílem je také bořit tabu, že se stomií není pohyb a sport možný. Není tomu tak!**

A tak jsme pro vás vytvořili brožuru s jednotlivými cviky, které jsou rozděleny do tří fází. A protože pohyb se nejlépe vysvětluje názornými ukázkami, najdete na webových stránkách www.convatec.cz také videa se všemi cviky. Ty jsou vytvořeny skutečně přímo pro vás, protože celý program vznikl ve spolupráci stomických sester, chirurgů, fyzioterapeutů a v neposlední řadě i vás.

Abychom u cvičení mohli být s vámi a abychom ho na základě vašich poznatků mohli vylepšovat a posouvat dál, uspořádali jsme v roce 2018 a 2019 lekce cvičení S Radimem v kondici. Bohužel v tomto roce jsme na lekce nemohli navázat. Tak jako mnoho dalších akcí napříč všemi obory, nám plány zhatila koronavirová pandemie.

A jaké jsou plány pro následující rok? Cvičit budeme on-line na speciálních webinářích, které pro

vás připravujeme. O tom, co je to webinář, jak probíhá a jak se na něj přihlásit, se dočtete podrobněji v článku na str. 24–25. Stručně řečeno se jen připojíte přes internet a spolu s námi budete moct u vás doma vyzkoušet cviky, které vám pomohou dostat se do dobré formy a udržet si ji. Jedině tak si na nás nemoci nepřijdou.

V létě jsme vám také začali rozesílat e-mailový seriál, ve kterém nacházíte všechny potřebné informace o programu. Pokud vám tyto e-maily nechodí a chtěli byste je dostávat, **kontaktujte nás na bezplatné StomaLince®, e-mailové adrese info@convatec.cz nebo na facebookové stránce Stomik Radim.** Rádi vám informace budeme pravidelně zasílat.

A byť zimní počasí není úplně stvořené pro venkovní aktivity, nezapomínejte chodit na procházky či si sem tam vyrazit třeba na menší výlet s vašimi blízkými. Pohyb v kombinaci s čerstvým vzduchem nám pomůže i ke zdravější mysli, kterou v nelehké době všichni potřebujeme. Myslete na sebe, opatrujte se a mějte se krásně.

Mgr. Kateřina Opálková,
marketingová koordinátorka ConvaTec ■

PÉČE O STOMIKY V EVROPĚ



Mají se stomici v České republice lépe než v Evropě? Jak je to s hrazením stomických pomůcek, ale i příslušenstvím a nárokem na ně? Co nabízí ConvaTec v rámci služeb u nás a v zahraničí? Na tyto otázky se vám pokusím odpovědět na základě své tříleté spolupráce v oblasti zákaznického servisu ConvaTec se 14 zeměmi v rámci Evropy.

Zkusme začít velkou pětkou. Velká Británie, Německo, Itálie, Španělsko a Francie. Ve Velké Británii mají stomici hrazeno vše potřebné v péči o stomii, podobně jako v Čechách. Velikou úlohu zde hrají distributoři se svou vlastní sítí stomasester registrovaných u NHS (National Health Service = národní zdravotní služba ve Velké Británii). ConvaTec před několika lety koupil společnost Amcare, která prodává nejen pomůcky naší společnosti, ale i pomůcky ostatních firem. Tady poprvé jsem viděla „stříhací službu“. Neostříhají vás jako u holiče, ale vystřihnou vám podložku podle vaší šablony, která může mít kruhový, ale i nepravidelný tvar. Kolem stolu sedí asi 20 žen, které stříhají podložky podle šalony. Kruhový otvor pravidelného tvaru pak dělá stroj. Tato služba je hrazená. Me+ program služeb ConvaTec byl prvně zaveden právě v Británii v roce 2016 (obr. 1).

V Německu je tomu trochu jinak. Stomikovi je po operaci „přidělen“ poskytovatel domácí péče, který smluvně spolupracuje s nemocnicí. Většinou má široký sortiment zdravotních pomůcek a služeb, včetně stomických. Lze předepsat pouze to, co je dohodnuto, takže ne vždy a ne na všechno má stomik nárok. V Německu například neseženete Esteem™ +Soft Convex, pomůcku velmi populární v Čechách.

Podobná situace je i ve Španělsku a Portugalsku, kde v současné době nemůžeme uvádět celosvětové novinky ConvaTec na trh kvůli pevně stanoveným úhradovým cenám, které se nezměnily již několik desítek let. Ve Španělsku je navíc zákaz propagace stomických pomůcek, takže zákaznický servis je omezen na bezplatnou linku pouze pro příchozí hovory. Existují zde soukromé agentury pro stomickou péči, kde si můžete zaplatit různé typy poradenství: od ošetřování stomie až po výživu nebo psychologa.

Ve Francii jsou také omezené možnosti uvádění nových výrobků na trh. Navíc z příslušenství je hrazen pouze těsnicí kroužek. Například Varimate® pásky, také velmi oblíbené v Čechách, si musí stomici zaplatit ze svého. Rozhodování o pomůčkách se začíná pomalu přesouvat z nemocnic a stomasester na výdejny, které jsou sdružené ve velkých řetězcích.

Výdejny zdravotnických prostředků hrají velkou roli i v Holandsku, kde největší řetězce razantně tlačí na snižování cen stomických pomůcek. To samozřejmě limituje nabídku firem a redukuje ji někdy na základní pomůcky s omezením hradit příslušenství, které je tak důležité v péči o stomii, zejména v prevenci kožních problémů. V Holandsku také sídlí společnost EuroTec (ConvaTec ji koupil před několika lety), jež vyrábí oblíbené vyrovnávací pásky Varimate®, které zajišťují dodatečnou bezpečnost stomické pomůcky. Eurotec sídlí v malebném městečku Roosendaal, kde před covidem pořádali velmi oblíbená setkání stomiků v krásném prostředí výrobního závodu. Mají tu speciální stomické městečko s „trhem“ a také historické předměty spojené s výrobou pomůcek.

V Itálii má stomická péče i servis ConvaTec velmi dlouhou tradici (obr. 2 a 3). Na trhu zde najdete novinky, jako je tomu u nás. Příslušenství je pak hrazeno v závislosti na kantonu, respektive jeho úhradových pravidlech. Není výjimkou, že stomici volají na zákaznický servis s dotazem, kde koupí nejlevnější Niltac® nebo Silesse®. Když mluvíme o zákaznickém servisu jako o oddělení, tak v Itálii je jednoznačně nejpočetnější. Pracuje zde kolem 15 operátorek na telefonu. Ty vyřizují nejen telefonické dotazy zaměřené na výrobky a služby, ale například sjednají i schůzku s psychologem (po telefonu). Schůzka trvá obvykle hodinu a je součástí ConvaTec me+ servisu v Itálii.

Neměli bychom zapomenout na čtyři „severské země“, kam patří Švédsko, Norsko, Finsko a Dánsko. Ve Švédsku a Norsku je to podobné jako u nás. Ve Finsku a Dánsku mají na stomické pomůcky tendry neboli výběrová řízení. Proto pak může být obtížnější změnit stomickou pomůcku, na kterou stomika „nastaví v nemocnici“. Seveřani mají pak velmi blízko k on-line technologiím. Ve Švédsku nebo Finsku má například 80 % stomiků e-mail. Tomu odpovídá i servis ConvaTec, kde v komunikaci vedou sociální média, Facebook a Instagram (obr. 4).

Na závěr jsem si nechala naše přátele ze Slovenska a Polska. Polsko má rovněž velmi dlouhou historii zákaznického servisu, dokonce mají i výdejnu ConvaTec ve Varšavě. Specifikem polského trhu v úhradách je fixní limit v PLN (polský zlotý = měna v Polsku), který zahrnuje jak pomůcky, tak i příslušenství. Takže jsou zde omezené možnosti, co se týká uvádění nových výrobků na trh a také sortimentu příslušenství. V rámci servisu me+ mají polští stomici možnost návštěvy stomasestry přímo doma. Nabídku ocení zejména nově operovaní pacienti, pro které je ošetřování stomie nové. Podobný servis máme u nás a zajišťujeme ho prostřednictvím stomasester z agentury Lastrona.

Na Slovensku je stomická péče velmi podobná české. Většina nových výrobků je uvedena i na Slovensku, i když například Esteem™+ Soft Convex nebo pásky Varimate® ve slovenském sortimentu chybí. Co se týká me+ servisu ConvaTec, tak určitě znáte časopis RADIM, který vychází i na Slovensku a je tam také velmi populární. Nesmím zapomenout ani na výrobní závod Unomedical v Michalovcích, který vlastní ConvaTec a kde se vyrábí stomické pomůcky pro celý svět (obr. 5).

Osobně si myslím, že péče o stomiky je v Čechách velmi dobrá. V mnohém předčí i země západní Evropy. ConvaTec služby jsou na velmi vysoké úrovni, včetně zkušeností a rad „naší Alice“ na StomaLince®. Musím také ocenit aktivity Českého ILCO v čele s Ing. Marií Ředinovou. Jsem hrdá na to, že pracuji ve společnosti ConvaTec už skoro dvě desetiletí a mám možnost „sedět“ v Praze a čas od času pozdravit stomiky i stomasestry, se kterými jsme společně začínali. Přeji vám hodně spokojenosti s me+ servisem i s ConvaTec pomůckami a hodně zdraví do budoucna.

Ing. Kateřina Krejčířová,
ředitelka stomické péče o zákazníky v Evropě,
ConvaTec



JAK (NE)MLUVIT O STOMII?

Mluvit či nemluvit o svém onemocnění? A pokud ano, jak? A pokud ne, co to bude znamenat? Samé otázky. Pojďme se na ně podívat způsobem, kterým je rozkrývám se svými klienty v psychoterapii. Způsobem, který nenabízí hotová řešení, ale zkoumá jednotlivé aspekty, aby se klient mohl svobodně a odpovědně rozhodnout sám. Psaná forma nám odpírání základní kámen psychoterapeutické práce – rozhovor. Přesto dnešní zamyšlení je věnováno právě rozhovoru a jeho možnostem.

Rozhovor rovná se mluvení. Co nám v něm brání?

Závažné onemocnění, kterým bezpochyby stomie je, nás vyvede z rovnováhy, zaplaví nás emoce. Pokud jsme zavaleni emocemi, tak se nám velmi těžko mluví. Může se ovšem stát úplně opak. Ve chvíli, kdy se dozvíme diagnózu, nebo zprávu, že se náš stav zhoršuje, může dojít k mentálnímu a emočnímu ochromení. Pocit ochromení má mnoho důvodů. Nejen to, že máme co dělat s velice vážným onemocněním, které může ohrozit náš život, ale také zklamání s vlastním tělem, strach z dlouhotrvající léčby, strach z bolesti, strach být jiným na obtíž, strach z neznáma atd. Pro každého, kdo onemocní, je souhrn těchto aspektů jiný, v první fázi nemusí být konkrétně uvědomovaný, ale pro každého platí, že v něm vznikne značný psychický zmatek.

Řada z nás nemůže nepříjemné zprávy podobného druhu vůbec uvěřit a nepřipouští si ji. Je to zcela normální první spontánní reakce a my zkrátka potřebujeme čas, abychom mohli ohrožující zprávu zpracovat. Šok, nemožnost uvěřit diagnóze a její negace brání začít o nemoci hovořit. Dalším faktorem může být, že nejsme zvyklí hovořit o příliš osobních věcech. Obzvláště ti z nás, pro které bylo vždy obtížné vyjadřovat své emoce a mluvit o svých potřebách. Nebo naopak můžeme



Ilustrační foto

mít obavu, že nás emoce během rozhovoru zaplaví, že se např. rozpláčeme. Brzdit nás mohou také naše domněnky či víra v pověry. I nesmyslná pověra, že mluvení o nemoci urychlí její nástup, či zhorší její průběh, má vliv na naši sdílnost. Dalším brzdícím faktorem jsou starosti z reakce okolí, přátel či rodiny, můžeme mít strach, že nás nepodpoří a nepomohou. Zkrátka, nemoc vzbuzuje nepříjemné pocity, vstupuje do naší intimní zóny, nechceme na ni vůbec myslet, chceme, aby nebyla, natož o ní mluvit. Nicméně to nám naše bytí nedovolí. Bolest, pocity a myšlenky jsou tu a dorážejí na nás. Volají po naší pozornosti. A my se v nich nevyznáme, ztrácíme jistotu, svět se stává nepřehledným. Nevypovídá to nic o naší vůli či schopnosti, ale v dané chvíli se nám tato možnost uzavřela.

Abychom si možnost mluvit znovu otevřeli, je důležité obrátit se k sobě,

vést rozhovor nejprve se sebou samým. Potřebujeme vše nejprve vstřebat, vyjasnit si situaci, zorientovat se v ní, a teprve potom lze mluvit s ostatními. Emoce jsou tu, i když jsme ve fázi popření. Jejich uvědomění, přijetí a vyjádření je cestou k tomu, aby se nám otevřely naše možnosti, abychom měli pocit, že můžeme něco pro sebe udělat, abychom se necítili zcela bezmocní.

Podívejme se na konkrétní emoce, s čím se pojí, a tím rozkryjeme možnosti bytostného rozhovoru. V dané situaci lze zaznamenat strach. Může jít nejen o strach z onemocnění samotného, ale také z jeho důsledků, či z reakce okolí. Z toho může plynout nechuť k lítosti. Nechci, aby mě druzí litovali, nechci být za chudáka. Nebo naopak velká, ochromující lítost, jak jsem již zmínila výše. Další častou emocí je hněv. Zlobíme se na situaci, na to, že onemocnění postihlo zrovna nás. Jak to, že taková nemoc vůbec existuje? Proč s tím někdo něco neudělá? Lze zaznamenat i stud. Můžeme se stydět za to, že nás vůbec něco takového potkalo, že nejsme dost odolní. S tím souvisí i vina, viním sebe, ostatní, lékaře.

Rozlišení jednotlivých emocí a jejich přijetí se nám bude lépe dařit, pokud rozhovor se sebou samým povedeme laskavě, se zájmem a úctou. Mohu si představit, že na mém místě je můj nejlepší přítel nebo osoba, kterou mám opravdu rád. Tento způsob rozhovoru otvírá smysl a naději. Pomůže mi zjistit, v jaké fázi vyrovnání se s nastá-

lou situací zrovna jsem (popření, agrese, smlouvání, deprese, smíření). A těm, kteří mají obtížný vztah se sebou samým, otvírá možnost ho vylepšit.

A v neposlední řadě bytostný rozhovor otvírá možnost rozhovoru s ostatními. Pokud jsem v sobě ukotven, mám uvědomění o svých emocích, mohu se otevřít. Je dobré vědět, že i ostatní (zvláště naše nejbližší) doprovází emoce vážící

právě rozhovor nám je přináší a k tomu také úlevu, zájem, uspořádání myšlenek, srovnání emocí, vystoupení z izolace, zkrátka spolu bytí.

Nemoc si nikdo vědomě nevybírá, je to vrženost, ale můžeme si vybrat, jak se k ní postavíme a jak o ní povedeme rozhovor. Může nás to naučit mnoho o nás samých, a tím i ostatních. Může nám to dodat odvahu řešit sku-



se k našemu onemocnění a nemusí si s nimi vědět rady. I oni procházejí různými fázemi vyrovnání se. Je to ovšem jejich reakce, jejich porozumění světu, situaci. Jejich reakce nic nevypovídá o jedinečnosti mého bytí.

Když onemocníme, potřebujeme blízkost, podporu, porozumění. Není v našich silách si vše dát, ale

tečnosti, které jsme nebyli nuceni do té doby řešit, protože teď máme opravdové starosti. Nyní jde o život, uvědomění si hodnot, priorit a vzácnosti času, který můžeme věnovat důležitým věcem, které opravdu chceme.

Mgr. Martina Klugerová,
psychoterapeutka, TILIA
Centrum rozvoje osobnosti

POMÁHAT nás baví

HLEDÁTE UŽITEČNÉ INFORMACE O ŽIVOTĚ SE STOMÍÍ? NAVŠTIVTE WEB PRO STOMIKY WWW.STOMIE.CZ



V posledním zimním čísle časopisu RADIM jsme vám představili naše nové webové stránky www.convatec.cz, které jsme spustili na konci ledna roku 2020. A protože ať chceme nebo nechceme, je svět internetu stále mocnější a v podstatě veškeré informace dnes již vyhledáváme on-line, namísto v knihách či jiných tištěných materiálech, zaměřili jsme se i my více na internetový svět. Dovolte nám tedy představit webové stránky www.stomie.cz v nové podobě.

Stále více z nás si dohledává aktuální informace ze světa na internetu. Určitě se mnou budete souhlasit v tom, že trávit na něm veškerý svůj volný čas není správně a že být duchem v tomto světě, v němž máme naše blízké, se kterými si můžeme povídat, je lepší. A že držet v ruce knížku je oproti koukání do monitoru či do telefonu daleko příjemnější. A to nejen proto, že knížky krásně voní, na rozdíl od moderní techniky. Na druhou stranu je ale skvělé mít možnost si rychle najít aktuální informace a zároveň se vzdělávat v tématech, která nás zajímají. A právě z těchto důvodů jsme „oživili“ webovou stránku www.stomie.cz, která má za cíl přinášet aktuální informace o životě se stomií a stomických pomůčkách.

Stránky jsou určené jak pro vás, stomiky, tak pro vaše blízké, kteří

jsou často velmi nápomocní v péči o stomii. Chcete-li se tedy dozvědět více například o tom, jak se správně o stomii starat, správně se stravovat či hýbat, **navštivte webové stránky stomie.cz!** Kromě dalších informací vám poradí, co dělat v případech, nemáte-li možnost být v péči stomické sestry a máte potíže s pomůckami či s jejich předepisováním. V neposlední řadě najdete na stránkách **pozvánky na webináře** – naši letošní novinku.

Témata budou rozmanitá – zdravé stravování, komplikace stomie, stomie a pohyb. Podrobnější info najdete na stránkách 24–25. Dále nechybí ani možnost zažádat si o vzorek stomické pomůcky. Po vyplnění a odeslání jednoduchého formuláře vaši žádost co nejdříve zpracujeme.

Rádi bychom také na stránkách sdíleli vaše příběhy. Věříme totiž,

že pro nově operované stomiky či pro ty, kteří se na operaci teprve chystají, může být moc užitečné a zároveň uklidňující, přečíst si příběh někoho, kdo byl nebo je v podobné situaci. Je důležité vědět, že v tom člověk není sám a že je mnoho těch, kteří tuto situaci zvládli. Chcete-li sdílet svůj příběh, budeme rádi, když nám ho pošlete na e-mail info@convatec.cz či prostřednictvím facebookové stránky **Stomik Radim**, nebo přímo zavoláte na naši bezplatnou **StomaLinku® 800 122 111**.

Můžete nám také napsat, která témata vám na stránce chybí, případně o čem byste se rádi dozvěděli více. **Pojďte s námi tvořit svět plný užitečných informací, které mohou pomoci.**

Mgr. Kateřina Opálková,
marketingová koordinátorka



25. JUBILEJNÍ REKONDIČNÍ POBYT KLUBU STOMIKŮ ÚSTÍ NAD ORLICÍ – GALEN



Výroční pobyt se uskutečnil na přelomu prázdnin od 29. 8.–5. 9. 2020 ve městě Šumperk – bráně Jeseníků na řece Desná. Ubytování jsme měli v hotelu Koruna. Strava i ubytování byly výborné a počasí nám přálo. Ranní rozcvičky jsme absolvovali jen v tričku. Zkrátka pohoda 😊.



Prošli jsme si historické centrum Šumperka, kterému se říká Malá Vídeň. Navštívili jsme lázně Jeseník (založené V. Priessnitzem), zámek a muzeum ruční výroby papíru ve Velkých Losinách, skanzen v Rapotíně, muzeum silnic ve Vikýřovicích. Nejkrásnější byl výlet na vodní dílo Dlouhé stráně v Jeseníkách. Tam jsme si prohlédli elektrárnu v podzemí, dolní a horní nádrž, kam nás vyvezl mikrobús. Počasí umožnilo krásné výhledy na Praděd, Petrovy kameny a celé Jeseníky.

Tradičně jsme se dopoledne věnovali oblíbeným ručním pracím. Vyrobili jsme obrázky z barevných papírů, vystříhali a složili papírové labuť a také si navlékli náramky z dřevěných korálků.

Navštívili nás i zástupci firem, které vyrábí stomické pomůcky, a seznámili nás s novými výrobky a ošetrovatelskými postupy. Stomici dostali vzorky k vyzkoušení. Děkujeme všem sponzorům, kteří nám pomohli dvacáté páté jubilejní rekondice uskutečnit. To vše přispělo k dobré náladě a v dnešní nelehké době si všichni tento týden pohody a přátelství užili. Domů jsme se vrátili ve zdraví. **Staňte se i vy členem Klubu stomiků UO – Galen, přijďte mezi nás.**

Za Klub stomiků Ústí nad Orlicí
Hana Škrabánková,
stomasestra a předsedkyně klubu

*Milá Hano, s blahopřáním k významnému jubileu
přichází i redakční rada časopisu Radim a celá společnost
ConvaTec Česká republika s. r. o.
Děkujeme, že již 25 let vedete tento klub stomiků,
a přejeme celému klubu i vám
hodně spokojených členů a další krásné rekondice.*

POMÁHÁME STOMIKŮM

ČESKÉ
ilco



ČESKÉ ILCO, Z. S., ORGANIZACE PRO LIDI SE STOMIÍ

Od roku 1992 pomáháme řešit problémy zdravotní, sociální a psychické, které jsou spojeny s návratem stomika do normálního života. Navštivte naše Informační centrum v Praze nebo se přidejte ke spolku stomiků, které máme po celé ČR.

Více informací o nás najdete na www.ilco.cz nebo [fb.com/ceskeilco](https://www.facebook.com/ceskeilco). Můžete nás podpořit na www.darujme.cz/stomie, nebo nákupem přes www.givt.cz.

Dlouholetý projekt **POMÁHÁME STOMIKŮM** je rozdělen na tři části: **Zahraníční spolupráce, Stomie nesmí být TABU a Podpora organizačně-administrativního centra.** Projekt je podpořen dotací v programu Vládního výboru Podpora veřejně prospěšných aktivit spolků zdravotně postižených.

Letos byly mezinárodní aktivity vzhledem ke koronaviru omezeny. V červenci se podařilo zorganizovat setkání stomiků z Čech, Maďarska, Polska a Slovenska, které se konalo nedaleko Trenčína. Vyměnili jsme si zkušenosti a získali inspiraci pro další práci. Zdatnější poznávali okolí na kolech.

Zúčastnili jsme se několika konferencí pro sestry a lékaře a informovali o potřebách stomiků. Sledovali jsme legislativu a dali připomínky k „bazénové vyhlášce“ s cílem zajistit bezproblémový přístup stomiků do veřejných bazénů. Jsem členkou Komise pro kategorizaci a úhradovou regulaci zdravotnických prostředků, kde se věnuji zejména pomůckám pro stomiky.

Celý rok jsme provozovali Informační centrum. Zde zkušenosti stomici pomáhají novým stomikům. Sdílená zkušenost – to je to, co nabízíme. V loňském roce vyhledalo pomoc u našich proškolených dobrovolníků 554 osob, s kterými bylo zaznamenáno 3 505 kontaktů. Víc než polovina byla e-mailem nebo telefonicky. Lidé se na nás obracují opakovaně. Máme velmi pozitivní ohlasy na naši práci od stomiků samotných, i od jejich rodinných příslušníků. Stále nám

potvrzují, jak velký smysl má naše činnost. Pokud si potřebujete popovídat s lidmi, kteří již život se stomií zvládli, neváhejte, zavolejte nebo napište e-mail. **Co v Informačním centru v Praze 2 děláme:** individuální konzultace, povídání ve skupinách o oblékání, stravování, cestování, vhodném cvičení. Pořádáme přednášky o životě se stomií, dny otevřených dveří. I nyní se v malých skupinách scházíme.

Osobně mluvím ráda s lidmi před operací. Vysvětlím, jak se mi se stomií žije, ukážu pomůcky. Lidé vidí, že vypadám jako „normální člověk“, a to jim dodá odvalu a chuť léčit se a uzdravit se. Jsou klidnější a vědí, že na to, co je čeká, nejsou sami. I mně před 18 lety velmi pomohl kontakt s dobrovolníky ILCO. Těší mě, když přijdou lidé brzo po operaci. Máme pro ně spoustu informací a rádi jim předáme své zkušenosti.

Empatické, zkušené stomiky najdete nejen v Informačním centru v Praze, ale i ve spolcích stomiků v celé ČR, kontakty najdete na www.ilco.cz, nebo vám je sdělí na bezplatné lince ConvaTec. Na stránkách najdete i informace o chystaných akcích pro vás stomiky.

i **INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM PRO STOMIKY** **FUNGUJEME I V DOBĚ PANDEMIE KORONAVIRU!**
Adresa: Polská 15, Praha 2, Tel.: 777 431 953, 601 324 100 (osobní návštěvu je třeba předem domluvit).

Co v Informačním centru v Praze 2 děláme: individuální konzultace, povídání ve skupinách o oblékání, stravování, cestování, vhodném cvičení. Pořádáme přednášky o životě se stomií, dny otevřených dveří. I nyní se v malých skupinách scházíme. Pokud si potřebujete popovídat s lidmi, kteří život se stomií již zvládli, neváhejte, zavolejte nebo napište.

VÝSTAVA *PytlíkART* POPRVÉ V PRAZE

České ILCO, z.s. zahájilo 5. října 2020 v Knihovně na Vinohradech historicky první netradiční výstavu **PytlíkART**. Tato výstava je putovní a má za cíl zvýšit povědomí veřejnosti o životě lidí s vývodem. Ukazuje, že i se stomií se dá žít normální život.

Výstavou uměleckých děl na stomických pytlících spolu s příběhy jejich autorů nejen z řad stomiků ukazujeme veřejnosti, co je stomie a jak vypadá stomický sáček. Ředitelka Knihovny na Vinohradech Bc. Běla Uhlířová sdělila: „Výstava se mi moc líbí, je profesionálně udělaná. Pytlíky jsou malá umělecká díla. Výstavu bych určitě doporučila dál.“

Výstava je naprosto unikátní. Ukazuje život se stomií z úhlu dosud naprosto nevidaného.

Autorka projektu Jitka Svobodová říká: „Chtěli jsme ukázat pytlíky, které používáme na střevní obsah, z jiného pohledu. Polidštit je, aby se lidé nebáli o nich mluvit nebo se jich dotknout. Je nutné si uvědomit, že vyprazdňování je přirozená lidská potřeba, někdo prdí do plíny, někdo do záchoda a my stomici prdíme do pytlíku. Ničím jiným se neodlišujeme, náš život je normální a můžeme dělat to, co chceme.“ MUDr. Karel Tyrpekl (vedoucí spolku stomiků ILCO Cheb, chirurg nemocnice v Chebu) řekl po zhlédnutí výstavy: „Jsem nadšen a pře-

kvapen. Tak zajímavě udělanou výstavu jsem nečekal. Je to naprosto skvělé.“

Výstava **PytlíkART** putuje 17. 11. 2020 do Chebu. Další zastávky naší unikátní výstavy sledujte na našem FB [fb.com/ceskeilco](https://www.facebook.com/ceskeilco).

Chcete výstavu vidět i ve vašem městě? Ozvěte se nám. Do projektu se můžete zapojit vyzdobením pytlíku a sdílením svého příběhu. Těšíme se, že se k nám připojíte. Inspiraci a více informací najdete na webu www.pytlikart.cz.

Abychom čtenářům časopisu RADIM zprostředkovali alespoň kousek atmosféry této ojedinělé výstavy, přinášíme několik ukázek sáčků i s komentáři autorek.



Pavla Štikarová, MUDr. Karel Tyrpekl a Ing. Marie Ředinová

Kateřina Krejčířová s dcerou Simonou (ConvaTec), sáčky 1–4: „Sáčky jsme se Símou zdobily, abychom podpořily povědomí o nelehkém životě stomiků. Velmi fandím ILCO a všem, kteří jsou ochotni ze svého soukromého života kus ukrojit a věnovat ho druhým.“

Martina Hamrová (ConvaTec), sáček 5: „Najednou jsem měla chuť něco namalovat, vzala barvy, štětce a sáček. Chtěla jsem pohladit sebe a všechny vnímavé lidi na duši... A květiny přišly...“

Jitka, 68 let, sáček 6: „Se stomií žiju 16 let. Od začátku jsem se s tím netajila a získala jsem spoustu nových úžasných kamarádů, kteří jsou na tom podobně. Na svůj problém nejsem sama a díky klubu stomiků jsem informovanější a mnohem šťastnější.“

Ing. Marie Ředinová, předsedkyně Českého ILCO a vedoucí Informačního centra pro stomiky ■



①



②



③



④



⑤



⑥

MEZINÁRODNÍ SETKÁNÍ STOMIKŮ ZEMÍ V4 NA SLOVENSKU

Setkání stomiků V4 (z Česka, Slovenska, Maďarska a Polska) se uskutečnilo v červenci 2020 na Slovensku nedaleko Trenčína. Na programu byly semináře a předávání zkušeností.

Společná setkání, výměna zkušeností a poznávání práce zahraničních organizací stomiků přináší nové inspirace a chuť do další práce. Máme společné cíle zajistit stomikům důstojný život a bojovat proti jakékoliv formě diskriminace.

Představili jsme naše aktivity v České republice, informovali o práci v době koronavirové epidemie, seznámili s výsledky projektu Plaveme, a do projektu PytlíkART přizvali stomiky ze zahraničních organi-



zací. Maďarsko zastupovali 4 stomici v čele s Imrem Magyarfalvim. Překvapením pro nás byla mladá maďarská stomička Zita, která mluvila česky. Prezident POL-ILCO Andrzej Piwowarski informoval o situaci stomiků v Polsku. Zaujaly nás i zkušenosti slovenských stomiků, kteří si na rozdíl od nás musí hradit vyrovnávací pásky. Inspirací pro nás byly i zahraniční zpravodaje pro stomiky.

V rámci doprovodného programu jsme si prohlédli starobylé město Trenčín, navštívili poutní místo Skalka. Někteří účastníci měli možnost poznávat pěkná místa v okolí ubytování v rámci projíždek na kole. Každý si mohl zkusit ujet jakoukoliv vzdálenost, vyjet na vrcholky, podle svých osobních možností. Kolektivní aktivita člověka vždy psychicky posiluje. Při všech aktivitách byl dostatek prostoru na vzájemné poznávání a výměnu zkušeností. Velmi příjemný a pohodový byl folklorní večer. Folklorní skupinu zakládal před 40 lety nynější prezident SLOVILCO Pavol Húserka a několik písní si se skupinou i zpíval.



Ilustrační foto



MŮŽE STOMIK PRACOVAT VE VEŘEJNÉM STRAVOVÁNÍ?

Mnozí stomici řeší otázku, zda se mohou po operaci vrátit zpět do zaměstnání, nebo zda si mají hledat jinou.

Po složitých operacích břicha nemohou dělat vše jako dříve. Zejména první rok po operaci je třeba, aby nezvedali těžké předměty a dbali na doporučení lékařů. Při dobré vůli se dá řada věcí řešit ke spokojenosti zaměstnavatele i zaměstnance. Navíc stomici, jako lidé se zdravotním postižením, mohou být zaměstnavateli přínosem. Nejen že firma si zlepší image tím, že zaměstná osobu se zdravotním postižením (tou stomik je), ale ušetří tím i několik tisíc korun na daních. Také může požádat Úřad práce o podporu při zřízení chráněného místa (popsáno v našem Manuálu pro zaměstnavatele, sestry a stomiky).

Opakovaně se na nás obrazejí stomici s dotazem, zda mohou pracovat jako prodáváči v potravinách, lahůdkách, při výrobě jídel.

Asi nejzávažnější případ jsme řešili v roce 2019, kdy se na České ILCO obrátil vedoucí hostince s tím, že Krajská hygienická stanice provedla kontrolu jejich provozovny. Podnět ke kontrole dal lékař z okresní nemocnice, který poukázal na to, že kuchař tohoto hostince je stomik. Zaměstnavatel byl s prací kuchaře spokojen. Kontroloři KHS nezjistili v provozovně žádné nedostatky a obrátili se na nás se žádostí o stanovisko.

Může stomik vařit ve veřejném stravování?

Po konzultaci s předsedou Rady odborníků Českého ILCO jsme odpověděli: Je absolutně nepochopitelné, že důvodem ke kontrole je změněný způsob vy-

prazdňování kuchaře. Lidé, kterým byl pro závažné onemocnění vytvořen vývod, se často těžko s novou situací vyrovnávají, mnozí jsou doma, nemají chuť se zapojit zpět do života. Velkou roli při tom hrají mýty a nepravdy o stomii. Ti, co se dokáží vrátit do běžného života, navíc vykonávají fyzicky nebo psychicky náročnou práci, jsou příkladem pro nás ostatní, mají náš obdiv a úctu. Takoví lidé navíc platí daně a jsou prospěšní celé společnosti. Stěžovat jim život, neoprávněně poukazovat na jejich handicap, je nemorální, neetické a ponižující.

Konzultovali jsme tento velice smutný případ také se zkušenou sestrou.

Sestra školená pro ošetřování stomiků sdělila, že má v péči několik stomiků, kteří vykonávají práci kuchaře. Zkoumat jejich způsobilost k práci z důvodu založení stomie považuje v současné době za absurdní, neetické a diskriminující. Stomici mají k dispozici už více než 20 let kvalitní nepropustné, bezpečné pomůcky, které kompenzují jejich postižení.

Více informací se dozvíte ve ZPRAVODAJI Českého ILCO 1/2020.



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

NEJČASTĚJŠÍ



Nově jsme pro vás zařadili do našeho časopisu rubriku často kladených otázek – **NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY STOMIKŮ**. Vycházeli jsme jednak z dotazů na naší bezplatné StomaLince® a jednak z informací od stomasester. Dotazy zodpověděla dlouholetá stomička **Alice Křepinská** z našeho zákaznického servisu.



Musím si vyměnit sáček, když mi pořád dobře drží?

Ano, měli byste. Jednodílný uzavřený sáček doporučujeme měnit u kolostomiků vždy, když do sáčku odejde stolice, maximálně však 2x za den, a u ileostomiků a urostomiků 1x za den. Sáček samozřejmě vydrží nalepený mnohem déle, ale je třeba si uvědomit, že po 24 hodinách ztrácí postupně lepicí plocha svoje vlastnosti. Odcházející střevní obsah ji naleptává, takže kolem stomie dochází k odplavení hojivé hmoty a stolice či moč se pak dostává rovnou na kůži, kterou může dráždit nebo dokonce poškodit. Také funkce filtru na sáčku může být po doporučené době nošení omezena. I filtr je koncipován tak, aby vydržel po určitou dobu. Pokud je tato doba překročena, funkce filtru již nemusí být 100%.

Jak často musím měnit dvoudílný systém s podložkou?

Stomickou podložku doporučujeme u kolostomiků měnit po 3 dnech, tuhá stolice tolik nenarušuje lepicí hmotu v těsném okolí stomie, a tak podložka vydrží plně funkční až 3 dny. U ileo- a urostomiků doporučujeme výměnu obden. Střevní obsah je agresivnější a podložka kvůli tomu rychleji ztrácí svoji ochrannou funkci. U dvoudílného systému platí tytéž limity výměny sáčků jako u jednodílného systému, tzn. uzavřený sáček 2x denně, výpustný a urostomický sáček 1x za den.

Musím používat všechnu tu kosmetiku, i když mám stomii „pěknou“ a nic mě netrápí?

Je třeba vědět, že produkty sloužící k péči o okolí stomie nejsou běžnou kosmetikou. Je to příslušenství k ošetřování stomie a mělo by být pravidelně používáno, aby se předešlo podráždění kůže, což je jedna z nejčastějších komplikací stomiků. Základem v péči

o stomii je používání odstraňovače adheziv při odlepování stomické pomůcky (buď spreje, nebo ubrousků Niltac® nebo ConvaCare®) a ochranného filmu před nalepením nové pomůcky (sprej nebo ubrousky Silesse®, nebo ConvaCare® Ochranný film v ubrouscích). Doma byste měli mít v záloze i hojivý pudr Stomahesive®. Ten není nutné používat preventivně, ale jeho hojivé a bolest tišící účinky oceníte vždy, když dojde k podráždění pokožky v bezprostředním okolí stomie např. z důvodu nevhodné stravy (kyselá či ostrá jídla). Další sortiment příslušenství usnadňuje každodenní život se stomií, ať už jde např. o hojivé vyrovnávací pásky Varimate®, vyrovnávací pastu či těsnicí kroužky Stomahesive® pro pacienty s nerovnostmi v okolí stomie, gelující sáčky Diamonds® pro stomiky s tekutou stolicí, nebo účinný pohlcovač pachu Stomodor®, vyrobený na bázi éterických olejů.



Vážně si můžu vyrovnávací pásky nalepit i pod pomůcku? Myslel jsem, že se lepí jen okolo sáčku.

Ano, ale jen některé. Ne všechny vyrovnávací pásky jsou k tomuto účelu vhodné. Pásky Varimate® od společnosti ConvaTec (na krabičce jsou ovečky) jsou primárně určené k rozšíření lepicí plochy sáčku, tedy k jejímu oblepení. Vzhledem k tomu, že jsou vyrobeny z přírodní hmoty zvané hydrokoloid, mají hojivé vlastnosti a osvědčily se i při nalepení přímo na bolavou a podrážděnou kůži v bezprostředním okolí stomie. Stomická pomůcka se pak nalepí na pásky.

Proč si nemůžu vystříhnout větší otvor na sáčku? Líp by se mi nalepoval.

Je to z toho důvodu, že nekrytá kůže v okolí stomie by se brzy podráždila odcházející stolicí nebo močí a pomůcka by následně nemusela dobře držet. Pro přípravu otvoru na stomické pomůcce platí, že by měl být maximálně o 1–2 mm větší, než je průměr stomie. Pokud vystříhnete otvor v podložce nebo sáčku větší, než jste chtěli, lze to napravit např. nalepením vyrovnávacích pásek Varimate® kolem stomie a pak následně nalepit sáček nebo podložku. Tak budete mít

kůži v okolí stomie chráněnou. Nebo nemusíte pomůcku stříhat, ale za určitých podmínek ji můžete tvarovat. Je třeba však používat pomůcky tvarovatelné. Pak musíte řešit, že jste otvor v pomůcce vytvořili o něco větší. Tvarovatelná hmota se ke stomii vrátí a jemně ji obejmě. Nestane se vám tak, že byste měli kůži v okolí stomie nechráněnou.

Přeji všem krásné Vánoce a nebojte se zeptat!

Za redakci časopisu RADIM
Alice Křepinská,
zákaznický servis ■

SLOVNÍK STOMIKA

Cílem tohoto článku je zajistit lepší orientaci v pojmech, které pro laika nejsou zcela běžné. Sama jsem se ocitla v situaci, kdy jsem s pacientem vedla předoperační rozhovor a spolu s lékařem jsme mu vysvětlovali, že bude mít vyvedenou stomii. Pacient nerozuměl slovu stomie, myslel si, že to bude jenom nějaká hadička. Vzala jsem si z toho ponaučení. My, zdravotničtí specialisté, bychom měli věnovat pacientům více času a svůj slovník přizpůsobit tomu, aby nám pacient více porozuměl.

Absces – dutina vyplněná hnisem, může se objevit na různých místech těla.

Bezezbytková dieta – dieta u pacientů po operacích trávicího traktu, tedy i u stomiků. Její dodržování většinou není celoživotní, ale trvá asi 2–3 měsíce po operaci. Spočívá v omezení příjmu stravy s nestravitelnými složkami, převážně vlákninou. Jedná se o stravu, při které rovněž vynecháváme potraviny, které způsobují nadýmání.

Dvoudílný systém – podložka a sáčky jsou oddělené, připínají se k sobě pomocí přírubového kroužku. V případě potřeby se sáček uvolní bez potřeby odlepení podložky z pokožky.

Filtr – součást stomického sáčku, snižuje hromadění plynů v sáčku.

Gastroenterolog – lékař v oboru vnitřního lékařství, který se specializuje na prevenci, diagnostiku a léčbu chorob trávicího ústrojí.

Chemoterapie – způsob léčby rakovinových onemocnění pomocí léků, které mají protinádorový účinek, mají schopnost zničit nádorovou buňku. Tyto léky označujeme jako cytostatika.

Chirurg – lékař, který vykonává operace, specialista s atestací v oboru chirurgie.

Ileostomie – chirurgicky vytvořený vývod (otvor) mezi tenkým střevem a břišní stěnou.

Jednodílný systém – podložka a sáček v jednom tvoří dohromady jeden celek.

Klub stomiků – pacientské sdružení, které zakládají sami stomici, sdílejí zde svoje starosti i radosti s jinými stomiky a jejich rodinnými příslušníky.

Kolostomie – chirurgicky vytvořený vývod (otvor) mezi tlustým střevem a břišní stěnou.

Konvexita – konvexní pomůcky mohou být použity, když je stomie v úrovni kůže nebo pod úrovní kůže, případně pokud jsou v okolí stomie jiné nerovnosti. Doslovný význam je vypouklý, mírně vystupující z plochy.

Laparoskopie – operace v břišní dutině, která se provádí speciálními nástroji zavedenými do břišní dutiny drobnými vpichy skrz břišní stěnu. Operuje se pomocí kamery, lékař se během operace dívá na monitor a současně operuje.

Onkolog – lékař zabývající se prevencí, diagnostikou a nechirurgickou léčbou nádorových onemocnění.

Peristomální okolí – kůže v okolí stomie.

Píštěl – abnormální spojení mezi dvěma dutými prostory, odvodný kanálek z hnisavého ložiska.

Stomická poradna – specializovaná poradna pro stomiky a jejich rodinné příslušníky, slouží pacientům po propuštění z nemocnice do domácí péče, obvykle bývá součástí chirurgických ambulancí.

Radioterapie – ozařování, léčba onemocnění pomocí ionizačního záření, využívá se hlavně při léčbě onkologických onemocnění.

SLOVNÍK STOMIKA



Rekonvalescence – stav po nemoci, uzdravování, zotavování a stav před úplným uzdravením.

Sexuolog – lékař, který se zabývá pohlavním životem mužů a žen z psychické a somatické stránky, léčí sexuální poruchy.

Stomik – člověk, který má dočasně nebo trvale vyvedený dutý orgán, nejčastěji tlusté střevo, tenké střevo nebo močovod, čímž dochází ke změně základních fyziologických funkcí, k neovladatelnému vyprazdňování stolice nebo moči nepřírozenou cestou s nutností používat stomické pomůcky.

Stomie – otvor, vyústění dutého orgánu ven na břišní stěnu.

Urolog – lékař, který se zabývá chorobami močového ústrojí mužů a žen.

Urostomie – chirurgicky vytvořený vývod, který umožňuje odchod moči skrz břišní stěnu, nejčastěji je vyvedený vpravo.

Urostomické sáčky – sáčky s plastovou vypouštěcí trubičkou v dolní části, jsou určené pro pacienty s vývodem moči (urostomií).

Uzavřené sáčky – sáčky bez výpusti, pro stomiky s formovanou stolicí, odstraňují se po naplnění max. do 1/3.

Výpustné sáčky – sáčky s výpustí v dolní části (obvykle na suchý zip), kterou můžeme vypustit řídkou stolicí a znovu vypustit uzavřít.

Mgr. Gabriela Chovancová,
stomasestra,

Univerzitní nemocnice L. Pasteura, Košice ■

Převzato ze slovenské verze časopisu pro stomiky RADIM 2020.

POMÁHAT
nás baví

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

Pour felicitér



 **ConvaTec**

Z vašich dopisů

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.

Ilustrační foto



Je až neuvěřitelné, co vše stihnul, v kolika zemích latinské Ameriky odborně pomáhal, bádá, objevoval a co dokázal! Mělo by se o takových lidech více psát. Jsme národ chytrých mozků. Češi ve světě to dokazují stále. Měli bychom být hrdi a nepřebírat špatné příklady z ciziny. Jste jediná redakce, která hledá, nachází a umí lidi povzbudit a dodat chuť do života! Stomici nemají den jako den, někdy jsme to chtěli „zabalit“, ale vaše pomoc a empatie bílých andělů v nemocnici nám pomohla. Chci popřát zdraví celému vašemu kolektivu v této nelehké době, držte se, naši milí! A díky za rady a rychlou včasnou pomoc...

Anežka P., Jindřichův Hradec

Dobrý den, paní Křepínská,

dovolte mi Vám touto cestou poděkovat za Vaši nesmírnou pomoc, vstřícnost a ochotu, která se mi z Vaší strany dostala při výběru zdravotnických pomůcek pro mou manželku. Díky Vaší profesionalitě, lidskému přístupu a hlavně Vaší trpělivosti je pro mě zvládnání této nové situace

jednodušší. Váš pozitivní přístup mi dodává sílu věřit, že tuto změnu v našich životech zvládneme s úsměvem na tváři a nikoliv ve stresu. Ve svém životě jsem se nesetkal s mnoho lidmi jako jste vy, s lidmi, kteří rádi a s úsměvem pomohou.

Děkuji

Vladimír M., Čáslav

ROZUM DO HRSTI!

Na jaře se světem šíří pandemie, i k nám míří. Vláda moudře reaguje, chce občany chránit, karanténu nařizuje, covidu tím bránit. Občané se trochu lekli, nařízení uposlechli. V lidských vztazích nastal posun, jak v roce 68. Dobrá věc se podařila, nemoc trochu ustoupila, ale lidé chtěli více – na prázdniny za hranice. Tak jim vláda vyhověla, opatření rozvolnila. Nákaza je ale všude, lidé neřeší, co bude, přivezou si z dovolené nový virus, a ne, že ne. Nemocných je stále více a plní se nemocnice. Řešení už jiné není, musí dojít ke zpřísnění.

Rozestupy na dva metry, další tvrdé parametry: Na obličej přes ouška nasadit se má rouška, často si umývat ruce, potom ještě dezinfekce. Obchody se zavírají kromě těch, co jídlo mají. Ze služeb jen servisy, jinde ZAVŘENO visí. Doba je to velmi smutná, opatření jsou však nutná. Velmi trpí lidé staří, zlepšit stav se zvolna daří. Krotíme teď své emoce, ať jsou šťastné Vánoce!

MALÍ, VELCÍ, PENZISTI, VEMTE ROZUM DO HRSTI!

Miroslav P., Mčely

Vážení!

S potěšením si vždy přečtu časopis RADIM. Přicházíte se zajímavými články, doporučeními a zkušenostmi s pomůckami (viz tabulka SÚKL – velká pomoc). Vyhledáváte zajímavé životy lidí – sto-

miků, kteří se uměli porvat se životem a dokázat svoji výjimečnost. Díky za rozhovor s paní Janou Ptáčkovou – letitou rekordmankou se stomií a její životní postřehy zajímavým životem (RADIM 2/19). Díky za rozhovor s výjimečným expertem – geologem Ing. Ottou Horským (1/20).

Dobrý den,

moc děkuji za zaslánou pozvánku, ale v tento den budeme slavít 2. narozeniny našeho vnoučka. Tomu nechci kazit radost z dárků a dortu.

Já už jsem to za ty 2 měsíce po operaci docela zvládla a ty chyby, které se mi staly, byly možná i mojí nešikovností a jednou to byla chyba pomůcky – vůbec se nepřilepila. Mám kamarádku zdravotní sestru, která to se mnou ještě znovu vše prošla, a už je vše v pořádku.

Teď spíš řeším jídelníček. Na celou situaci jsem nebyla naprosto připravená a byla jsem postavená před hotovou věc. Byla jsem s dětmi na letním táboře, dva dny mě bolelo břicho a třetí den ráno mě kolega odvezl do nemocnice. Tam jsem šla během 4 hodin na operaci s diagnózou – nádor v tlustém střevě, který střevo proděravěl. Jiná možnost není než stomie a bez diskuzí.

Šťěstí bylo, že nádor byl malinký, nikam se nestihnul zahnízdít a bylo odstraněno všechno. Všechny výsledky ukázaly, že jsem v pořádku, ale onkologové trvali na svém, že prevence být musí. Tak teď řeším problém s jídlem. Po chemoterapii mě bolí břicho a špatně se mi jí. A na stomii zase jíst potřebuji a výběr je trošku přece jen omezený. Ale to se dá upravit. Takže v tomhle směru bych docela uvítala nějakou případnou radu co a jak. Na břicho jsem dostala léky, ale zjistila jsem, že když si po jídle tak na hodinu lehnu, je to v pořádku. Tak léky mám v záloze a nechce se mi do sebe něco dávat dalšího, co nemusí akutně být.

Vám ale moc děkuji za nabídku. Chvíli mi to vše trvalo, než jsem se se situací vůbec vyrovnala a v tom mně hodně pomohly sestřičky v nemocnici a potom rodina. Tak mám i docela hodně štěstí.

Hezký den

Dana D., Horažďovice

Ilustrační foto



Spřízněné duše

Mám krásné zázemí v Krkonoších. Zatím jenom kytky. Že bys ho taky obohatila?

Telefon: 724 304 226

64letý stomik Vojta

PROVOZ O VÁNOCÍCH



PRAHA

- Otevřeno do 23. 12. včetně 9:00–12:00 a 14:00–18:00, od 28. 12. do 30. 12. 9:00–12:30 a 13:30–17:00.
- 31. 12. bude zavřeno.
- V novém roce se na vás těšíme v pondělí 4. 1. 2021. Otevřeno bude 9:00–12:00 a 14:00–18:00.

OSTRAVA

- Otevřeno do 23. 12. včetně 8:00–17:00 a od 28. 12. do 30. 12. 8:00–16:00.
- 31. 12. bude zavřeno.
- V novém roce se na vás těšíme v pondělí 4. 1. 2021. Otevřeno bude 8:00–17:00.

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA



Bezplatná zásilková služba ConvaTec je využívána mnoha stomiky. K tomu, abychom vám mohli vaše **stomické pomůcky doručit spolehlivě a včas**, je třeba, aby byl **správně vyplněn Poukaz na léčebnou 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 18. 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.



800 122 111
pro volajícího zdarma

- V prosinci bude StomaLinka® v provozu každý všední den 8:00–16:00 až do 23. 12. včetně a dále ve dnech 28.–30. 12.
- Standardní provoz 8:00–16:00 bude opět zahájen v pondělí 4. ledna 2021.

Přejeme vám krásné a klidné prožití vánočních svátků a v roce 2021 hodně zdraví a spokojenosti.

Váš zákaznický servis ConvaTec

KDO JSOU STOMASESTRY? STRÁŽNÍ ANDĚLÉ



V tomto čísle bychom vám velice rádi představili zkušenou stomasestru paní Zdeňku Kuřátkovou, která pracuje v brněnské chirurgické ambulanci ve zdravotnickém zařízení NCA – KEPHAS, s. r. o. Toto zařízení patří mezi největší stomická zařízení v celé České republice.



Jsmo moc rádi, že jste souhlasila s rozhovorem pro náš časopis.

Zdeni, jak dlouho se věnujete stomikům a co vás k tomu přivedlo?

Stomikům se věnuji od května 2016, tedy čtyři a půl roku.

Stala jste se stomasestrou hned od začátku své profesní dráhy, nebo jste k tomu došla až postupem času?

S péčí o stomii a vašimi pomůckami jsem se poprvé seznámila v roce 1994 při povinné školní praxi, kterou jsem vykonávala na chirurgickém oddělení ve FN Brno Bohunice. Dále jsem se se stomickými pacienty setkávala v naší ambulanci u docenta Skříčky, kam byli a jsou pacienti posíláni k řešení problémů, které vyžadují lékařskou péči, a roku 2016 jsem se stala oficiálně stomickou sestrou.

Co se vám na práci stomické sestry líbí?

Na práci stomasestry se mi především líbí samostatná práce a rozhodování, dále kreativita, kterou musíte mnohdy vyvinout, a výzva, která přichází s každým novým problémem, jenž se kolem stomie objeví a je nutné ho řešit.

Jaké to je pracovat na pracovišti, kde se v rámci vaší náplně práce můžete opravdu plně věnovat právě stomikům?

Myslím, že je to velkým bonusem pro nás sestry, a tím také pro pacienty. My, sestry, se můžeme naplno věnovat pacientům, stomikům, v pro ně přesně vyhrazené dny. Neřešíme, zda si je pozveme před noční, nebo naopak po noční službě, jestli už na nás pacient čeká před poradnou, ale my musíme třeba ještě odskočit vyřešit problém s podtékající podložkou u čerstvě operovaného pacienta na jiném oddělení, a proto se nemůžeme dostavit včas do poradny na domluvený čas...

Co ráda děláte ve volném čase?

Volný čas se snažím trávit se svou rodinou. Mám ráda pohyb – běh a rychlou chůzi. Moc ráda zpívám a hlavu si vyčistím při hře na housle, kterou pak často zúročím při muzicírování s kamarády muzikanty (většinou lepšími než já) a zpěváky při našich společných oslavách nebo jen tak, že se sejdem. Jakákoliv aktivně provozovaná hudba nebo zpěv mě velmi nabíjí.

Jste hodně usměvavá stomická sestra, z čeho to pramení?

Myslím, že něco je dáno určitě povahou. Ale především úsměv nestojí nic a může udělat velké divy...

Co byste vzkázala nováčkům se stomií? Jak byste je povzbudila, když mají často dojem, že pro ně život vyžitím stomie skončil?

Myslím si, že je velmi těžké vcítit se do role člověka, kterému se vyžitím stomie obratem změnil život a řeší k tomu všemu onkologické problémy, ale věřím, že vše má v životě svůj význam, i když ho neznáme a nechápeme a říkáme si: proč zrovna já...

...v mých očích jste velcí bojovníci, proto bojujte a vězte, že jste dostali další šanci k životu. Zkuste se začít dívat na svět novými očima, radovat se z maličkostí všedního dne, které mnohdy my, zdraví, bereme jako samozřejmost a život nám utíká pod rukama. Pro některé z vás je to nová šance začít něco nového, k čemu jste neměli prozatím odvalu, pro jiné urovnat si vztahy v rodině, s přáteli, kamarády a zrekapitulovat svůj dosavadní život, a tím některé věci změnit a dát životu další smysl.

Zdeni, moc děkujeme za optimistický rozhovor. My vám děkujeme za váš přístup ke stomikům a za vaši práci, která je velmi důležitá.

Všem přejeme krásné Vánoce.

Za redakci časopisu RADIM
Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka



L U Š T Í M E

Radimem



Křížovka

V tajence křížovky najdete dokončení moudra, které zní: „Že nedostanete v...“

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

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

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

Tajenka z minulého čísla: ESTEEM SOFT CONVEX

- Zdena Š., Tábor
- Anna Š., Č. Budějovice
- Rudolf W., Rychvald
- Ladislav T., Mlázovice
- Dana P., Děčín
- Marcela M., Uherský Brod
- Václav J., Havířov
- Petr M., Litoměřice
- Šárka B., Olomouc
- Josef B., Dolní Brusnice
- Jiří H., Brno
- Ladislav F., Dřenic
- Jana Ď., Č. Těšín
- Antonín S., Mokré Lazce
- Jan M., Křešice

Všem výhercům GRATULUJEME.

POMŮČKA: ESBOIT MOKO, NENE TAMAK	OVAROVÁ POLEVKA (slovensky)	1. DÍL TAJENKY	ZNAČKA TUKU	ZNAČKA VOLT-AMPÉRU	JMÉNO HERČKY DEVĚTÉ	DÁMSKÝ KLOBOUK	JDOUCÍ S MÓDU	JÍDELNÍ MISKA	SPORTOVNÍ A TURIST. NAKLADATELSTVÍ	POČÍNAT SI JAKO BĚS	DÁNSKÉ SIDLO	ANGLICKY „TO“	SLOVENSKÉ UKAZOVACÍ ZÁJMENO
DODATI ŽIVOTA								DRUH HORNINY (diorit)					
MYCÍ PŘÍPRAVEK								4. DÍL TAJENKY POKLADNA					
DRUH PEPŘE				POKUD (slovensky) JMÉNO POLÍVKOVÉ			NĚMECKÝ „UMĚNÍ“ NIKOLI					3. DÍL TAJENKY	UHLOVODÍK
MPZ RUMUNSKA			TROPICKÉ OVOCE SVĚTADÍL						ANGLICKÁ REKA SVŮDNÁ ŽENA				
CISTERNA RUSKÉ SIDLO					NÁZEV ZN. SÍRY ŠVÝCARSKÝ HRDINA			VNÍMAT ZRAKEM ZNAČKA RUTHENIA					
VMĚŠTNÁ-VATI						MONGOL. PASTEVEC BRAZILSKÝ HLODAVEC					SPZ KUTNÉ HORY ZASKLENÝ OTVOR		
LETŇAN-SKÝ PODNIK					NÁZEV ZN. METRU MISTŘI POPRAVČÍ			DOVED-NOST ZRUČNOST			DOMÁCKY ODETA PŘEDLOŽKA (opak do)		
ZDROJNICE BEROUNKY				KLOFANEC ČESKÝ BÁSNÍK				PŘÍKAZ IBSENOVO DRAMA					
INICIÁLY AUTORA RUSALKY				KRÁTKÁ PAVLAČ ZAÚPĚNÍ					SPODEK NÁDOBY ZNAČKA LUTECIA				ZLÝ SKRÍTEK
STÁVAT SE KYSELÝM						SLOVENSKY „OREL“ HRA OSMI HRÁČŮ					JEDEN I DRUHÝ TISK NA NĚCO		
VŠECHNO MOŽNÉ	UMĚLECKÁ TROJICE INSTRUKCE						TĚLO KVANTOVÝ ZESILOVAČ					INIC. LU-KAVSKÉHO NÁMORNÍ LUPIČ	
SOUČÁST PETRO-LEJKY					DOMÁCKY KLEOPATRA ZESÍLENÝ ZÁPOR				KRYT VOJÁKA INICIÁLY LAURELA				
EVROPAN				EVROPAN ŘÍMSKÝCH 605					SITUACE PARTNER PANENKY BARBIE				ZKRATKA ATMOS-FÉRY
ZNAČKA ELEKTRON-VOLTU			TENTO DEN CITOSLOV-CE SMÍCHU				STISKACÍ SPONA NĚMECKÝ SOUHLAS						
2. DÍL TAJENKY										ŠUMIVÉ VÍNO			
PODIV (řídce)					ALŽÍRSKÉ VÍNO						CUKRÁŘ-SKÁ HMOTA		

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.



800 122 111
pro volajícího zdarma