02/23

Radim

— časopis stomiků —

me+

VÁŠ NÁZOR NÁS ZAJÍMÁ

Vyhodnocení dotazníku

STOMIE MI DALA ČAS ŽÍT DÁL

Rozhovor s Františkem Houfem

DŮLEŽITÉ JE PŘIJÍT VČAS

O důvěře a osobní zodpovědnosti

Stomalinka®
convatec

Z OBSAHU

určitě si přečtěte

4 Představení nových kolegyň

Představujeme vám jednu naši novou kolegyni v terénu a dvě nové posily na bezplatné Stomalince®.

8 Convatec

V této sekci reagujeme na vaši potřebu dozvědět se o některých našich službách více. Využívejte našich služeb naplno!

14 Rozhovor

Pan František Houf je aktivní muž z Prahy, pro kterého stomie nebyla a není překážkou. Jeho okolí ho má rádo pro jeho úsměv, který mu na tváři chybí jen výjimečně.

18 Slovo lékaře

MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA se věnuje tématu našeho zdraví a proč je důležité přijít k lékaři včas. Je důležitá důvěra mezi pacientem a lékařem?

22 Rady stomasester

I v této rubrice se věnujeme prevenci a proč je důležité chodit na kontroly. Chodíte na pravidelné kontroly se stomií? Přečtěte si, proč byste měli.

28 Psychologické okénko

Psychoterapeutka Martina Klugerová se zamyslí nad příčinami, proč často návštěvy lékaře odkládáme. Je to zajímavý pohled odborníka, který to vidí z jiného úhlu pohledu.

42 České ILCO

České ILCO zrealizovalo letos na podzim krásnou osvětovou kampaň. Pokud jste ji nezaregistrovali, teď máte šanci se o ní dozvědět.

EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé, uteklo to jako voda a já píšu další úvodník. Mám pocit, že čas mezi psaním jednotlivých úvodníků se značně zkracuje, a ono je to přesně naopak. Píšu je později a později. Je to jen důkaz toho, že všechno je relativní, včetně toho, jak komu čas utíká. Ale pojďme k našemu RADIMOVI. Dostali jsme mnoho pozitivních zpětných vazeb na minulé číslo a moc nás těší, že se vám RADIM líbí a nacházíte v něm užitečné informace. Potvrdilo se to i z našeho dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo téměř 270 z vás a v 95 % jste uvedli, že jste s RADIMEM spokojeni a neměnili byste ho. Tak to je takový krásný dárek pod stromeček od vás. Věřím, že i my vám nadělíme pod stromeček dáreček ve formě termínů Setkání stomiků® na příští rok ☺. Najdete je na dalších stránkách časopisu, proto čtěte pozorně. Ale samozřejmě nejen pro to. Věřím, že si v aktuálním čísle přečtete celou řadu užitečných informací. Celým zimním číslem se nese myšlenka, že zdraví máme jen jedno a měli bychom k němu přistupovat zodpovědně. Co tím myslíme? Např. chodit na preventivní prohlídky, při příznacích přijít k lékaři včas, komunikovat se zdravotníky, dodržovat navržené léčebné postupy atp. Představujeme vám naše 3 nové kolegyně, s kterými jste již mohli být v kontaktu. Dvě z nich jsou naše posily na Stomalince® a třetí z nich je naše nová posila v terénu, jak se říká. Vyhodnotili jsme vaše odpovědi z dotazníku z minulého čísla a zaměřili jsme se na služby, o kterých jste se chtěli dozvědět víc. Dalším tématem, kterému se věnujeme v tomto čísle, je například kýla. Jedná se o jednu z nejčastějších komplikací u stomiků. Toto téma si vzal na starost MUDr. Tomáš Dušek, Ph.D. z Fakultní nemocnice Hradec Králové a myslím, že problematiku kýly popsal velmi srozumitelně. Rádi vám představíme dalšího z vás, stomika Františka Houfa z Prahy. Řada z vás si řekne, že už pana Houfa viděla a budete mít pravdu. Před dvěma lety jsme ho čtenářům představovali jako jednoho z laureátů Velkých návratů®. Přečtěte si jeho příběh. Přinášíme vám i další příspěvek od naší spolupracující nutriční terapeutky Jaroslavy Pavlíčkové. Příspěvek je na téma důležitosti výživy u stomiků. Za zmínku stojí i sekce České ILCO, kde se můžete dozvědět o osvětové kampani Českého ILCO. Kampaň byla k vidění v podzimních měsících a věřím, že řada z vás ji zaznamenala. Děkujeme Českému ILCO za tuto skvělou iniciativu a gratulujeme k takovému úspěchu.

Na závěr svého úvodníku mi dovolte vám popřát krásné vánoční svátky, do nového roku hlavně zdraví a moc se na vás všechny těšíme na viděnou na Setkáních stomiků®.

Se srdečným pozdravem

Jana Handlová

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

RADIM 2/2023
časopis pro stomiky
Vychází dvakrát ročně v Praze
Šéfredaktorka: Bc. Jana Handlová
Redaktorka-koordinátorka:
Bc. Jana Handlová
Redakční rada:
Předseda: Bc. Jana Handlová
Členové:
prim. MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA
Mgr. Veronika Zachová
Veronika Racsaková
Alice Křepínská
Ing. Jaroslav Skokan
Jazyková korektura:
Mgr. Bohumila Adamová
Vydavatel:
ConvaTec Česká republika s. r. o.,
Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1
Tel.: 800 122 111, IČO: 28241711
Evidenční číslo:
MK ČR E 14040, ISSN 2533-7297
Fotografie: ilustrační foto, ilustrace (archiv autorů, Depositphotos.com, 123RF.com, Shutterstock.com)
Design a realizace:
©Tandem studio

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

Kdo se skrývá „za sluchátky“ Stomalinky®

Tentokrát se nám do této rubriky urodily hned 3 představení 3 mladých slečen či dam ☺. Obě slečny pracují v zákaznickém servisu a můžete se s nimi slyšet na Stomalince® a mladá dáma Denisa nastoupila na pozici obchodního zástupce pro oblast severních a západních Čech a části Prahy.

V Convatecu je takovým nepsaným pravidlem, že se každý nový zaměstnanec ve společnosti má možnost představit čtenářům časopisu RADIM. Proto mi dovolte, abych se i já krátce představila, ačkoliv je můj život s Convatecem spojený již dlouhých 9 let. Ale to bych předbíhala. Začnu tedy pěkně od začátku.

Denisa

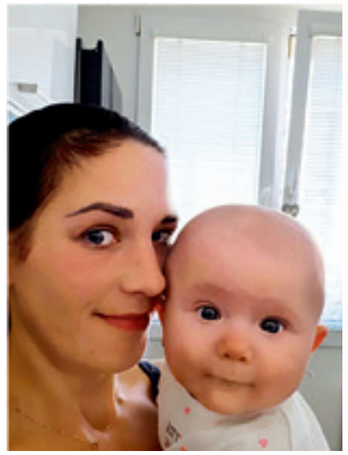
Mé jméno je **Denisa Buřičová** a narodila jsem se a žiji v pivem proslulém městě Plzni. Před pivem sice upřednostňuji víno, ale plzeňský dialekt opravdu nezapřu. Po úspěšném absolvování střední školy sociálního zaměření jsem téměř rok pracovala v domově důchodců. Na toto období vzpomínám nejen proto, že to bylo mé první zaměstnání, ale především proto, že mi tato práce hodně otevřela oči. Uvědomila jsem si, jak moc je život křehký a jak je důležité chovat se lidsky. Samozřejmě stále víc mě to ale táhlo ke zdravotnictví.

Po nabytých zkušenostech jsem začala studovat na Západočeské univerzitě obor zdravotnický záchranář. Během posledního roku studia jsem pak pracovala jako obchodní zástupce v oblasti telekomunikací. Zjistila jsem, že mě práce s lidmi a vlastně i samotný obchod baví, jenže to stále nebylo ono. Tak trochu mi chyběl smysl mé práce. A ten mi dal roku 2014 právě Convatec, když jsem se stala součástí nového týmu pro vlhké hojení ran.

Za těch 9 let se toho hodně událo. Poznala jsem spousty skvělých lidí. Lékařů, sestřiček, pacientů a především kolegů. Naučila jsem se nové věci z oblasti zdravotnictví a měla jsem možnost se účastnit nespočetně seminářů, kongresů nebo setkávání zdravotníků. I v mém osobním životě se toho hodně událo. Díky Convatecu jsem například začala běhat, respektive jsem se naučila mít ráda běhání. Také jsem se vdala. A i když oslavíme letos s manželem teprve druhé výročí svatby, budeme spolu krásných 15 let. Ovšem ta nejdůležitější změna přišla až loni, když se narodila naše dcerka a ukázala nám úplně jinou dimenzi lásky.

Z toho vlastně i vyplývá, že mým největším koníčkem je právě dcera. Pokud pak čas dovolí a zrovna neběhám po lese, nepohrdnu dobrou knihou nebo filmem. Také jsem vášnivou pekařkou a háčkařkou. Díky tomu prvnímu mám větší motivaci k běhání a díky tomu druhému mám plnou krabici hraček.

Každý člověk v životě zastává mnoho rolí. Jsem manželkou, matkou, dcerou, sestrou, kamarádkou, kolegyní, ale především



člověkem, který se vždy snaží pomoci. Proto jsem ráda, že se mohu vrátit tam, kde má moje práce opravdu smysl. Kde se cítím dobře a kde budu mít také možnost se i nadále rozvíjet a hlavně pomáhat. ■

Milí čtenáři, jmenuji se **Adéla Svobodová** a chtěla bych vám představit svou maličkost, jakožto novou posilu zákaznického servisu. Studuji 1. ročník na Provozně ekonomické fakultě ČZU v Praze. Je to pro mě obrat o 180 stupňů v porovnání s výběrem střední školy, kde jsem vystudovala obor veterinářství. Zvířata mě doprovází celým mým dosavadním životem – jsou mojí vášní a koníčkem. Sama vlastním 2 psy – drsnosrstého jezevčíka a anglického špringršpaněla. Jsem také majitelkou angorské králice, která mě, ne úplně plánovaně, školí i v oboru kadeřnice. Plemeno by se totiž každé 2–3 měsíce mělo stříhat.

Většinu svého volného času trávím se svými psy nebo u koní ve stáji, anebo, a to je nejlepší, v kombinaci obojího. Čas od času se vypravíme vypotit přebytečné kalorie a jdeme se psy běhat. To zbožňuje zejména náš jezevčík Cid. Koním se věnuji více či méně od malička, a i přes počet pádů, kopanců, pošlapání a dalších způsobů, jak koně mohou zmrzačit sebe nebo okolí, mě ta zvířata stále nepřestávají fascinovat.

Adéla

Největší relax, co znám, je pro mě vyrazit na vyjížďku s koněm a se svým špringršpanělem. V těchto chvílích vytěsním všechny ostatní myšlenky, užívám si jen výhledy do krajiny spolu s oddechováním spokojených zvířat. Obzvláště teď na podzim jsou barvy lesa kouzelné a uklidňující.

Stihla jsem poznat, že tato příjemná atmosféra a přátelské prostředí je i u nás v Convatecu. Jsem moc ráda, že jsem dostala příležitost dostat se mezi kolegy a kolegyně právě sem, protože zapálení kolegyň zejména na Stomalince® – ale rozhodně nejen tam – je pro mě inspirující. S jakou chutí a odhodlaností se tu všichni snaží pomoci nebo třeba „jen" poradit vám, stomikům. S některými z vás už jsem na Stomalince® hovořila a doufám, že se znovu uslyšíme.

Všem čtenářům RADIMA bych chtěla popřát krásné prožití vánočních svátků a do nového roku 2024 hlavně hodně zdraví a lásky. ■

Mé jméno je **Iveta Křelinová** a ráda bych se zde krátce představila. Jsem čerstvě po dokončení magisterského studia a jsem moc ráda, že se mohu stát součástí Convatec týmu. Nezačínám ale úplně od nuly. Necelé tři roky jsem zde působila na recepci, a tak mi tato společnost není cizí. Za tu dobu jsem zde poznala spoustu lidí a viděla, jak společnost funguje a jedná s lidmi. Proto když přišlo na rozhodování, kde se usídlit v práci na plný úvazek, byl Convatec první volba.

Celý život žiji na východě Prahy a neplánuji na tom nic měnit, jelikož si zde s manželem rekonstruujeme domeček po prarodičích. Má i manželova rodina žije v blízkém okolí a tak to máme nejraději. Rodinu pěkně blízko. Ráda trávím čas se svými pěti synovci a především se svým manželem, se kterým máme plno společných zájmů v podobě řady úžasných sportů. Od jara až do podzimu se nejvíce věnujeme windsurfingu, kitesurfingu, cyklistice a dalším mnoha aktivitám.

Miluju silniční cyklistiku, ale nadchla jsem se i pro trailové tratě. Pořádnou jízdu z kopce dolů si užíváme v bikeparku nebo si uděláme výlet po endurové trati. Mezi naše nejoblíbenější patří Trutnov trails, které máme kousek od chalupy. Jakmile však napadne sníh, nasazujeme skialpy a projdeme s nimi téměř každý zasněžený víkend. Dále miluji lyžování, kterému se věnuji od malička a posledních pár let si osvojuji i jízdu na snowboardu, k němuž mě přivedl manžel. Jakmile je tedy možnost vycestovat do Alp, neváháme a projezdíme veškerý možný čas právě na lyžích a snowboardu. Po všech akčních sportech ráda kompenzuji pohyb i jógou či pilates. Je to cvičení, které lze krásně zvládnout i po náročném dni v práci, když má člověk pocit, že nemá už na nic energii. A to se ve všední dny hodí.

Mým dalším zájmem je sledování filmů a seriálů. Miluji Disney pohádky, muzikály, ale i pořádnou akci či sci-fi. Disney příběhy ve mně vyvolávají množství emocí a životních poučení i v dospělém životě. A když mohu tyto příběhy sdílet se svými synovci a vidím od nich naopak ten dětský pohled na věc, vrátí mě to zpět do bezstarostného dětství plného zázraků. Ze seriálů pak nejraději sleduji ty z lékařského prostředí. Je to ideální spojení mého zájmu o zdravotnictví a sledování klasických komediálních prvků seriálu. K filmům a seriálům pak neodmyslitelně patří dobré jídlo a stačí už jen relaxovat.

Teď jste trochu poznali vy mě a já se těším, že i já poznám vás na druhé straně sluchátka.

Všem třem krásným ženám přejeme, ať se jim ve společnosti Convatec líbí a práce je naplňuje.

Zákaznický servis
Convatec ■

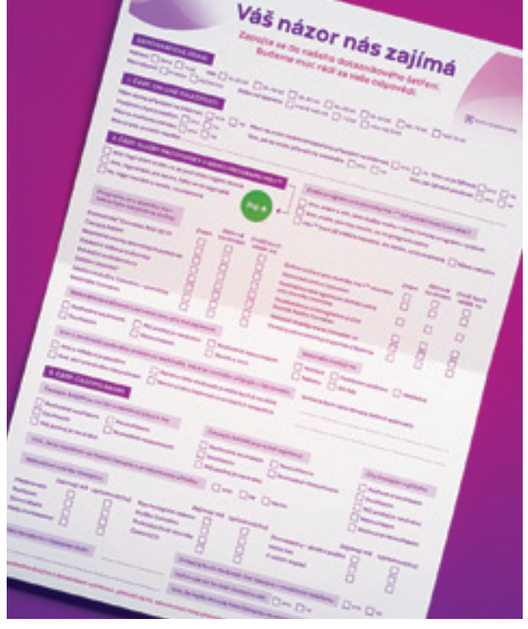
Zároveň bychom chtěli moc poděkovat teď již naší bývalé obchodní zástupkyni

Martině Hamrové

za její 26leté působení v Convatecu, za její odvedenou práci, její loajalitu vůči naší společnosti a za celou řadu milých společně strávených chvil.

Za redakční radu RADIMA a celý kolektiv společnosti Convatec Ti, Marti, přejeme jen to nejlepší, ať se daří v osobním a budoucím profesním životě.

Váš názor nás zajímá



V minulém čísle jsme uveřejnili dotazník týkající se našeho programu me+™, jak moc ho znáte, jaké služby z něho využíváte, o čem byste se chtěli dozvědět více. Dále jsme od vás chtěli vědět, jak jste na tom s používáním internetu a znalostí moderních technologií, abychom věděli, kam se naše kroky mají ubírat.

Vážíme si času, který jste věnovali vyplnění dotazníku, a moc za vaši zpětnou vazbu děkujeme. Bez ní nejsme schopni se posunout dál. Do dotazníkového šetření se vás zapojilo bezmála 270. Tak se pojďme společně podívat, co nám vaše odpovědi ukázaly.

Začněme tím, zda program me+™ znáte. **65 % z vás zná logo me+™.** Toto zelené logo zaštiťuje všechny naše bezplatné služby, které vám nabízíme. Jedná se tedy o název našeho programu pro vás stomiky, v rámci kterého **můžete využívat všech našich služeb.** Název je anglický a dá se přeložit jako **pro mě plus a vyjadřujeme tím, že Convatec se vám snaží přinést vždy něco navíc.**

Relativně dost z vás uvedlo, že nevíte, jakých služeb můžete v rámci programu me+™ využívat. Níže uvádíme přehled a pak se některým z nich budeme věnovat trochu detailněji.

V rámci me+™ programu vám nabízíme bezplatně tyto služby:

AGENTURA DOMÁCÍ PÉČE LASTRONA

Více jste se chtěli dozvědět o **agentuře domácí péče Lastrona.** Pojďme se tedy na ni podívat. Služeb Lastrony můžete využívat zejména, pokud nejste v péči stomasestry v nemocnici. To znamená, že vám stomické pomůcky předepisuje praktický lékař.

ČÍM JE LASTRONA A CO VÁM NABÍZÍ:

- Věnuje se pouze stomikům.
- Přijede za vámi domů a poskytne vám své služby ve vašem domácím prostředí.
- Stomické sestry z Lastrony vás naučí, jak si stomii správně ošetřovat, abyste to dělali sami a správně.
- Může vám zajistit preskripci stomických pomůcek.
- Může vám pomoci s preskripcí pomůcek u vašeho praktického lékaře.
- Může vám hlídat limity stomických pomůcek.
- Pomůže vám vyřešit případnou stomickou komplikaci.
- Může provádět kontrolu stomie, která by měla probíhat alespoň jednou ročně.

ČÍM LASTRONA NENÍ A CO NENABÍZÍ:

- Nejedná se o klasickou agenturu domácí péče.
- Nebude pravidelně jezdit a vyměňovat vám pomůcku.

Lastrona není placena z veřejného zdravotního pojištění, a proto pokud využíváte služeb Lastrony, **můžete k ní též využívat i služeb standardní domácí péče!**

Pokud se chcete dozvědět o Lastroně víc, kontaktujte naši Stomalinku® 800 122 111, nebo navštivte webové stránky www.lastrona.cz.

WEBINÁŘE CONVATEC

Další službou, která vás zaujala a chtěli byste o ní vědět více, jsou **webináře.** Webináře pro vás pořádáme **2krát měsíčně.** V našem případě se jedná o **přednášky nebo cvičení.** Oboje probíhá **přes internet** a můžete přednášky/cvičení sledovat **na počítači/mobilním telefonu/tabletu.** Ti z vás, kteří webináře sledují, používají nejčastěji počítač a mobilní telefon.

Abyste mohli webináře sledovat, musíte mít připojení na internet, bez toho to bohužel nejde. Z dotazníku vyplývá, že 74 % z vás právě připojení na internet má, a 49 % z vás ho má dokonce i na telefonu. Takže se zdá, že na webináře jste připraveni ☺.

Na každý webinář vám zasíláme pozvánku e-mailem a formou SMS. Pokud pozvánky nedostáváte, zavolejte na Stomalinku® a podíváme se na to společně.

Jelikož 45 % z vás uvedlo, že nevíte, jak se na webináře registrovat/přihlásit, pověnujeme se tomu teď detailně a ukážeme si to pomocí obrázků. Věříme, že to pro vás bude návodné.

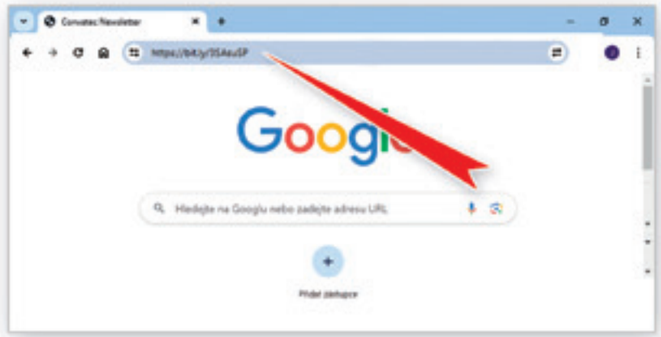
Zopakujme si tedy, že bez internetu to nejde. **Na každý webinář je nutné se registrovat.** Každý webinář je unikátní událost v online světě (podobně jako když jdete na fyzickou schůzku), a proto i vaše přihlášení musí probíhat pokaždé, když se chcete na webinář podívat.

1. V e-mailové pozvánce je „tlačítko“ REGISTRUJTE se ZDE a najdete zde případně i návod na to, jak se registrovat.

V SMS naleznete link/odkaz, na který můžete ťuknout prstem, v případě, že vlastníte chytrý telefon (obr. 1). Pokud chytrý telefon nemáte, můžete přepsat odkaz do počítače (obr. 2).

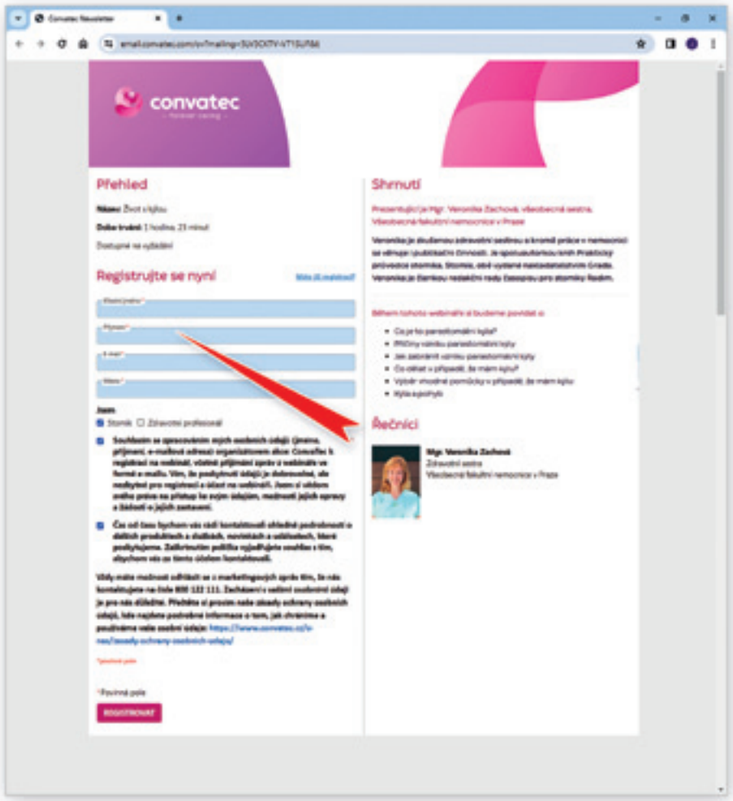
1

2



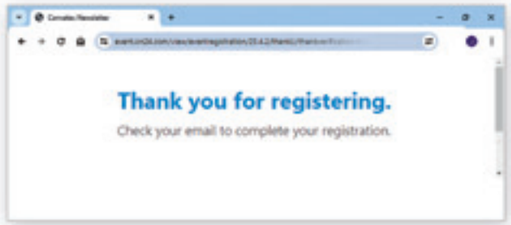
2. Následně vyplníte krátký formulář/přihlášku k webináři (obr. 3).

3



3. Objeví se vám děkovací stránka (v angličtině) (obr. 4)

se sdělením, že máte ve svém emailu dokončit registraci (obr. 5). Právě z bezpečnostních důvodů je registrace ve dvou krocích (vyplnění formuláře a potvrzení v emailu).



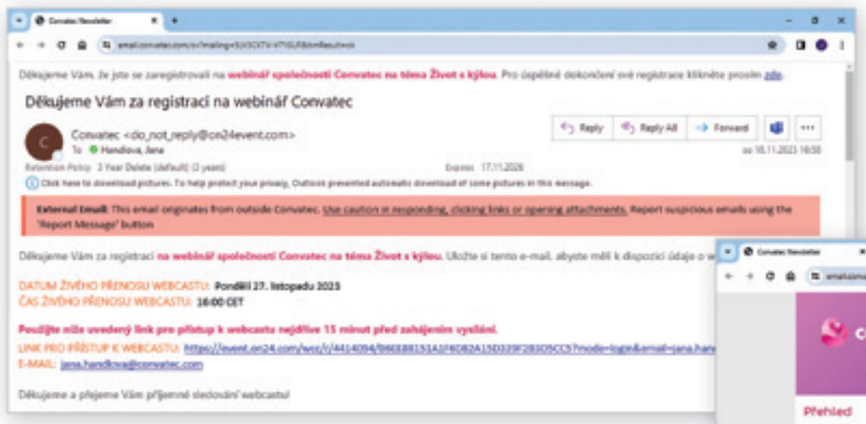
4

5

4. Po potvrzení registrace budete přesměrováni na stránku, kde najdete souhrnné informace (obr. 6)

a zároveň vám přijde email, ve kterém též najdete všechny informace k webináři a najdete v něm i odkaz na přihlášení (obrázek 7). Tím je registrace hotová. Zde je to popsáno do detailu. Jedná se jen o několik kliků a je to.

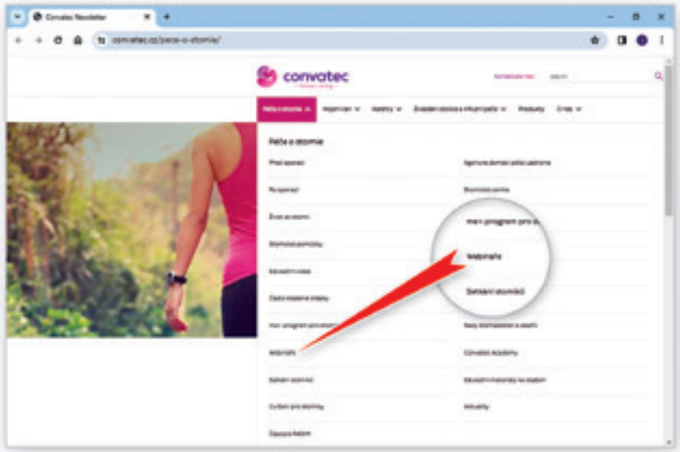
6



V případě, že byste stále nevěděli, jak na to, můžete se obrátit na naši bezplatnou Stomalinku®, kde se vám děvčata pokusí poradit.

7

8



Pro 77 % odpovídajících jsou webináře zajímavé. Určitě stojí za to se připojit. A co dělat v případě, kdy webinář nestihnete nebo propásnete?

Pokud jste se již na webinář zaregistrovali, ale z nějakého důvodu jste ho nestihli, stačí když si dohledáte email s přihlašovacím linkem a můžete se na webinář podívat.

Pokud jste se ještě na webinář nezaregistrovali a chtěli byste ho vidět, nejjednodušší je **navštívit naše webové stránky www.convatec.cz a v sekci Péče o stomie naleznete sekci Webináře (https://www.convatec.cz/pece-o-stomie/webinare-pro-stomiky/)** (obr. 8). Zde naleznete odkazy na již proběhlé webináře a můžete si pustit právě ten, který vás zajímá.

QR kódy

Dále jste si mohli všimnout, že v časopise RADIM a v edukačních brožurách používáme QR kódy. Ty jsou vhodné tehdy, když chcete člověka odkázat např. na nějakou webovou stránku, a adresa té stránky je moc dlouhá a při přepisování by mohlo dojít k chybě. Oproti tomu QR kód (Quick Response code = kód rychlé reakce), jak říká sám název, je velmi rychlá cesta k požadované stránce.

63 % z vás v dotazníku uvedlo, že víte, co QR kód je, ale pouze 37 % ví, jak ho použít.

Tak pojďme společně na to a ukážeme si, jak jednoduché to je. Třeba vám to obohatí a zjednoduší život. QR kódy jsou všude kolem nás.

Použití QR kódu má dvě základní podmínky. **Potřebujete chytrý telefon a v něm připojení na internet.** Pokud tyto dvě podmínky jsou splněny, dále už je to velmi jednoduché. Otevřete si aplikaci fotoaparátu, namíříte telefon na QR kód a on se sám načte. Pak už jen kliknete na odkaz, který se vám zobrazí a je to. Můžeme si to hned vyzkoušet. O několik řádků výše jsem psala, kde najdete již proběhlé webináře **(https://www.convatec.cz/pece-o-stomie/webinare-pro-stomiky/).** Na to, abyste adresu přepisovali, je to dlouhé, a jak jsem zmiňovala, můžete udělat chybu. Použijte QR kód výše vedle nadpisu a dostanete se právě na tuto stránku s webináři. Tak takhle jednoduché to je. Doufám, že se vám to povedlo.

convatec.cz

EDUKAČNÍ BROŽURY

Dále vás zaujaly edukační brožury a chtěli byste o nich vědět víc. Edukační brožury jsou určeny převážně pro nově operované stomiky.

Jedná se o materiály, ve kterých vás seznamujeme s ošetřovacími postupy, představujeme vám stomické pomůcky, přinášíme rady o stravování nebo intimním životě se stomií, radíme vám, jak správně cvičit apod.

Pokud byste o některou brožuru měli zájem, zavolejte nám na bezplatnou Stomalinku® Convatec a rádi vám je zašleme.

O dalších službách vás budeme informovat v dalším čísle časopisu RADIM ☺.

Jana Handlová, šéfredaktorka

Stomie mi dala čas žít dál

Tvář Františka Houfa se bude některým z vás možná zdát povědomá. V letošní osvětové a informační kampani celorepublikového sdružení Českého ILCO s názvem Stomie nás nezastaví, je to jen detail! účinkuje totiž společně s hercem Jiřím Lábusem ve spotu Jak dětem vysvětlit stomii (https://www.ilco.cz/se-stomi-zvladnu-i-devet-hodin-v-letadle/). Tento a další spoty běžely v rámci projektu na obrazovkách České televize v průběhu září a října letošního roku.

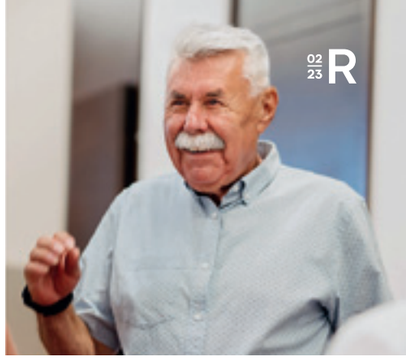
Františku, začneme takříkajíc od Adama. Kde jsi vyrůstal a jaké jsi měl dětství?

Narodil jsem v Praze a prožil jsem klasické krásné dětství, jako mnoho dalších lidí z mojí generace. S bratrem jsme po vyučování lítali venku v teplácích a v rádiovce a byli jsme šťastní. Školní docházku mi zpočátku komplikoval fakt, že jsem byl levák, což mi způsobovalo problémy v hodinách psaní. Tehdy se ještě psalo inkoustem a perem s násadkou a já jsem si levou rukou při psaní všechen ten napsaný text nechtěně rozmazával. Nakonec se to vyřešilo tak, že mě přeučili na praváka ☺.

Jak probíhalo tvé dospívání?

Po skončení základní školy jsem se šel učit topenářem. Začal jsem pracovat v Praze u OSP. Pracovali jsme převážně v centru Prahy v hotelích, kde jsme kontrolovali provoz kotelen. Pak jsem přešel do JZD Velké Přílepy, kde se dělaly hlavně revize hasičských stanic v Praze a okolí. Po revoluci jsme si nejprve s kamarády založili vlastní topenářskou firmu, ze které jsem ale po 5 letech odešel a začal jsem pracovat jako zaměstnanec v tomtéž oboru. A tak to zůstalo až do mého odchodu důchodu.

> **„Měl jsem štěstí v tom, že se jednalo o malý nález a byl včas objevený."**



A co tvoje rodina?

Poprvé jsem se oženil v roce 1975, ale manželství nám bohužel dlouho nevydrželo. Svoji současnou ženu jsem poznal ve stejném kraji, odkud pochází naše rodina a kde mám dodnes chalupu. Vzali jsme se a jsme spolu už 32 let. Otcem jsem se stal až v pozdějším věku, synovi je 28 let a dělá nám radost, pracuje jako geodet. Vnoučata zatím nemáme.

Teď se dostáváme k tomu, jak jsi onemocněl. Měl někdo v rodině podobné zdravotní obtíže jako ty?

Moje maminka měla rakovinu tlustého střeva, ale nemuseli jí udělat stomii, protože nádor byl poměrně vysoko ve střevě. Po operaci absolvovala chemoterapii a ozařování a žila ještě 9 let. U mě na nádor přišli při preventivní prohlídce u praktického lékaře, který mi dal test na okultní krvácení, to mi bylo 70 let. Ten test byl pozitivní, ale lékař mě ujišťoval, že to nemusí nic znamenat. Objednal jsem se na kolonoskopii, kde odebrali vzorek polypu a následně doporučili operaci. Měl jsem štěstí v tom, že se jednalo o malý nález a byl včas objevený, takže jsem nemusel následně absolvovat ani chemoterapii, ani ozařování. Nález byl ale nízko na střevě, takže mě stomie neminula.

Jak jsi reagoval na oznámení, že budeš mít stomii?

Měl jsem velké štěstí na chirurga MUDr. Oldřicha Paula z Všeobecné fakultní nemocnice, který mi předem všechno vysvětlil, čímž mě uklidnil, takže jsem žádné chmurné myšlenky neměl. Moc mi pomohla stomická sestra Veronika z VFN, která mi ukázala stomické pomůcky a vysvětlila, jak se používají. Já jsem před tím netušil o stomiích vůbec nic, tak jsem byl oběma za ty informace moc vděčný. Na operaci jsem šel už bez většího stresu a věřil jsem, že to všechno dobře dopadne.

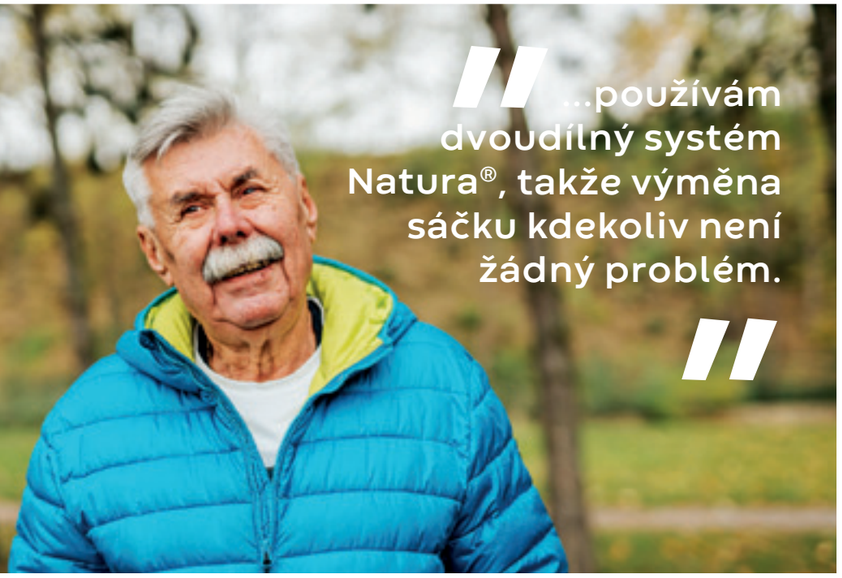
Měl jsem taky samozřejmě plnou podporu od své ženy a syna.

A jak jsi zvládal pooperační stav?

Po operaci pro mě bylo nejhorší vydržet 3 dny bez jídla ☺. V nemocnici mi řekli, že dokud se nenaučím stomii ošetřovat, tak mě nepustí domů. Nakonec jsem tam byl 9 dnů. Po propuštění jsem měl doma perfektní péči a pomoc od své rodiny – manželky a syna, za což jim tímto moc děkuji. No a do stomické poradny ve VFN chodím dodnes každé 3 měsíce pro stomické pomůcky a sestřičky mi vždycky stomii zkontrolují.

My dva se spolu známe z pražského spolku stomiků FIT ILCO. Kdy a kde ses o něm dozvěděl?

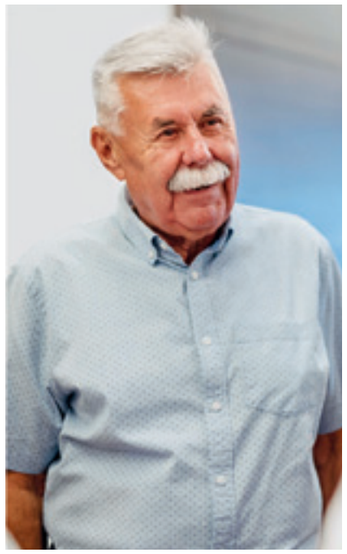
O FIT ILCO mi řekla sestřička Veronika z VFN, když mě učila ošetřování stomie. Řekla mi, že každé první úterý v měsíci od 15:30 se členové scházejí v kavárně Cafetherapy ve Školské ulici. Dlouho jsem se rozmýšlel, jestli tam mám jít, říkal jsem si: nikoho tam neznám, s kým se budu bavit. Poprvé jsem se tam dokonce vypravil, ale nenašel odvahu vejít do kavárny. Ale napodruhé to vyšlo, a když jsem tam přišel, všichni na mě hned Ahoj! a začali si se mnou povídat, takže moje prvotní obavy byly hned pryč. Dnes musím říct,



že jsem tam našel dobré kamarády, se kterými bych se jinak v životě nepotkal. Scházíme se pravidelně a každý rok jezdíme na společný rekondiční pobyt.

A co tvoji přátelé a bývalí kolegové, řekl jsi jim o tom, že máš stomii?

Ano, rozhodl jsem se jim o tom říct. Pravidelně se scházíme, zajdeme na skleničku, tak jsem



jim tam o tom řekl. Někteří to chtěli i vidět. Přece jen valná část lidí nemá ponětí o tom, co je to stomie. Vědí to i moji příbuzní. Je dobré to svému okolí říct, protože když pak nastane nějaká prekérní situace (třeba stomie začne vydávat hlasité zvuky), tak okolí už ví, že původcem jsem já, ale naštěstí se mi to moc často nestává ☺.

Vím, že několik let po operaci stomie jsi se vydal na dlouhou cestu přes oceán.

Odhodlával jsem se k té cestě po operaci dlouho. Na Floridě už dlouho žije můj bratr. Před operací jsme ho několikrát navštívili, ale po operaci jsem měl strach, jak bych ten 9hodinový let zvládl. Naštěstí se mi dostalo rady od zkušenějších cestovatelů z FIT ILCO, takže jsem se k cestě nakonec odhodlal. Dopadlo to výborně. Před cestou jsem jedl jen velice lehce, rohlík, kávu, takže jsem během letu nemusel vůbec měnit sáček. Ale i kdyby to bývalo bylo potřeba, používám dvoudílný systém Natura®, takže výměna sáčku kdekoliv není žádný problém. Část stomických pomůcek jsem si vzal s sebou na palubu a další část jsem dal do kufru k odbavení. Pobyt na Floridě jsme si nakonec moc užili a jsem rád, že jsem se k cestě odhodlal.

Čemu se rád věnuješ ve volném čase?

Máme chalupu v rodném kraji mých rodičů – u Milevska, kam pravidelně jezdíme. Mým současným velkým hobby je pobyt ve vířivce, kterou právě máme na chalupě. Jsem schopný v ní strávit třeba 2 hodiny. Podložky Natura® od Convatecu po celou dobu bezpečně drží, takže si vířivku opravdu v klidu vychutnávám. Rád taky chodím na výšlapy, plavu a jezdíval jsem i na kole, ale teď se stále rostoucím provozem na silnicích jsem cyklistiku omezil.

A jak jsi se dostal k natáčení videospotu v rámci projektu Stomie nás nezastaví, je to jen detail!?

Zavolala mi Petra Michálková z Českého ILCO, zda bych byl ochoten ve videu účinkovat společně s Jiřím Lábusem, tak

„Stomie mi dala čas žít dál. Dala mi taky nové kamarády.“

jsem souhlasil. Myslím, že to je výborná možnost informovat veřejnost o tom, kdo jsou stomici. Téma videospotu bylo takové, že Jiří Lábus čte dětem v mateřské školce pohádku o broučku Pytlíčkovi, kterého bolelo bříško, a pan doktor mu proto na bříško dal pytlíček, aby ho už nebolelo, a pak jsem se tam objevil já a ukázal dětem můj stomický sáček. Na-

táčení ve školce bylo opravdu velmi milé a děti reagovaly naprosto spontánně. Děti mají obrovskou výhodu, že netrpí žádnými předsudky, proto to pro ně byla naprosto normální věc, že prostě někdo má na bříšku pytlíček. Garantem a mluvčím celého projektu „Stomie nás nezastaví. Je to jen detail!“ je Vanda Hybnerová, dcera známého herce Borise Hybnera, který byl taky stomik a chodil mezi nás. V souvislosti s projektem jsem měl i možnost zúčastnit se tiskové konference na norské ambasádě (projekt byl financován z norských fondů), kde Vanda celý projekt představila a mluvila také o svém otci. V měsíci září proběhla na Ministerstvu zdravotnictví vernisáž výstavy PytlíkART, také v rámci tohoto projektu. Stejná vernisáž pak proběhla také v říjnu v Norsku *(píšeme o této akci na jiném místě tohoto vydání RADIMA, pozn. redakce).*

Františku, můžeš nám říct, co ti stomie dala?

Stomie mi dala čas žít dál. Dala mi taky mnoho nových kamarádů. Jestli jste krátce po operaci a máte třeba ostych jít do společnosti, přijďte mezi nás do FIT-ILCO, rádi se podělíme o naše zkušenosti.

Františku, děkuji mnohokrát, že jsi se se čtenáři časopisu RADIM podělil o svůj zajímavý příběh a přeji tobě i tvé rodině příjemné prožití vánočních svátků a pohodový rok 2024.

Alice Křepínská
Zákaznický servis, Convatec ■

Foto: V. Trojan a J. Vaněk

Něco o důvěře a osobní zodpovědnosti...

Jsou tu vánoční svátky, doba radosti, pokory a naděje. Snad i proto jsme dnes zvolili téma trošku složitější, více filozofické, ale ve své podstatě více lidské.

Proč přijdou pacienti k lékaři pozdě? Mají strach? Jsou nezodpovědní? Bojí se pravdy? Rozumí všemu, co jim jejich lékař říká? Má lékař jejich důvěru? Důvěra nebo odbornost, co je víc? A je vždy jen jedna pravda na tomto světě?

Mohli bychom pokračovat, klást si další a další otázky a nalézat nebo nenalézat odpovědi... A ty se dotýkají samotné podstaty naší existence. Touhy žít, obavy z neznámé pravdy a strachu z bolesti.

Univerzální odpověď na tyto otázky neexistuje a ani existovat nemůže. Každý z nás, a to už nás je na zeměkouli přes 8 miliard, jsme jiný. A to v mnoha aspektech. Nechme ale 8 miliard stranou, dnes nám bude stačit našich 10 miliónů. Už v tomto vzorku populace jsou psychosociální rozdíly, návyky a vztah k osobní zodpovědnosti tak rozdílné, že dojít k relevantním závěrům prakticky není možné.

Proč tedy přicházejí pacienti k lékaři pozdě? Otázka zní jednoduše, odpověď je těžká. Co je to pozdě? Někdo opravdu nemá žádné příznaky a přichází odpovědně k lékaři při prvních závažnějších potížích. Přesto i u něho může být diagnostikován nádor velmi pokročilý. Není to časté, ale ani vzácné. Často se u onemocnění, která jsou screeningová, což jsou rakovina tlustého střeva, nádory prsu, karcinom děložního hrdla, vyskytuje tzv. intervalový karcinom, tedy nádor, který vznikne mezi dvěma screeningovými vyšetřeními. Potíže nebývají, pacient přichází k vyšetření podle protokolu, a přesto může i tento nádor být pokročilý. To je nevyzpytatelnost podstaty nemocí a nemožnost universálního uchopení této problematiky.

I tak lze ale potvrdit, že většinou přicházejí k lékaři pozdě ti, kteří mají strach. Jejich strach není racionální, je spíše podvědomý. Výsledný stav je vždy nevýhodný pro všechny strany trojúhelníku pacient – zdravotníci – plátce péče. Samozřejmě pro pacienta je zpoždění způsobené strachem z diagnózy, strachem z pravdy, strachem z nepříjemností, které přinesou změnu všeho zaběhlého, zcela zásadní.

Jinou skupinou nemocných, u nichž jsou již primárně diagnostikovány pokročilé stavy, jsou ti, kteří na odpovědné jednání a včasnou diagnostiku prostě z různých důvodů „nemají výbavu". Více neuvádím, mohl bych se dostat do kolize s „politickou korektností". Jejich léčba bývá obtížná, velmi nákladná. Dodržování pravidel a komunikace se zdravotníky často problematické.

Velmi specifickou skupinou pacientů s pozdně stanovenou diagnózou jsou ti, kteří se v ordinaci objevují až po předchozím selhání alternativní léčby. Své zklamání ze svého původního rozhodnutí si často kompenzují nepřiměřenými nároky směrem ke standardní léčbě a těm, kteří ji představují. Bývají nabiti poznatky z internetu, tím je jen umocněna nedůvěra v klasickou formu navržené léčby. Bývají psychologickým i komunikačním oříškem, po určité době se z nich při vzrůstající důvěře stávají svědomití a pravidla dodržující pacienti. Taková je moje většinová zkušenost.

Určitou část pak tvoří ti, kteří čerpají péči u nás a pracují a žijí v zahraničí. Tam velmi rychle pochopili, že český systém poskytování zdravotní péče je prostě a jednoduše pro pacienta nejvymazlenější a nejlevnější. Na kontroly i plánované zákroky tak jezdí domů v čase, který je možný z hlediska jejich osobního i pracovního života. Někdy je to pozdě.

Jak důležitým faktorem je zodpovědnost pacienta? Určitě nezanedbatelným. Při současném stavu fungování sítě praktických lékařů a diagnostického segmentu má zodpovědný pacient všechny předpoklady, aby se ke své diagnóze dobral včas. V posledním desetiletí však sledujeme postupné zhoršování všech parametrů zdravotnického systému. Je to problém demografického vývoje i mezigenerační změny priorit zdravotníků. Příkladem je již současná dostupnost stomatologické péče. Zodpovědnost v péči o vlastní zdraví tak v budoucnu bude jen a jen důležitější.

Důvěra mezi pacientem a lékařem je téma už tisíckrát diskutované a prodiskutované. Bez ní se léčit jistě dá. A děje se tak často. Jde to, ale vzdáváme se přitom velké přidané hodnoty. Ta vyplývá již z prvního kontaktu mezi nemocným a jeho lékařem. To je ten klíčový bod, kdy se narodí buď vzájemnost, porozumění z obou stran a důvěra, anebo strohý, suchý profesionální vztah bez emocí, s protokoly a pravidly. Oba modely mohou vést k úspěchu nebo neúspěchu, ten první je pro obě strany ten výhodnější.

Blíží se konec našeho povídání. Nic nového jsme neobjevili, jen jsme sesumírovali několik známých pravd. A k nim snad jen jedno moudro našich předchůdců. Vzpomínám si, jak mi po promoci můj největší chirurgický učitel, můj táta, řekl: „Musí ti chtít věřit. Musíš jim říct přesně to, co potřebují slyšet. To se musíš naučit, stejně jako chirurgii. Potom získáš jejich důvěru. A začnou Tě vyhledávat." Mluvil o pacientech, samozřejmě. Je to o důvěře...

Šťastný a požehnaný čas.

MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA
Bohumínská městská nemocnice

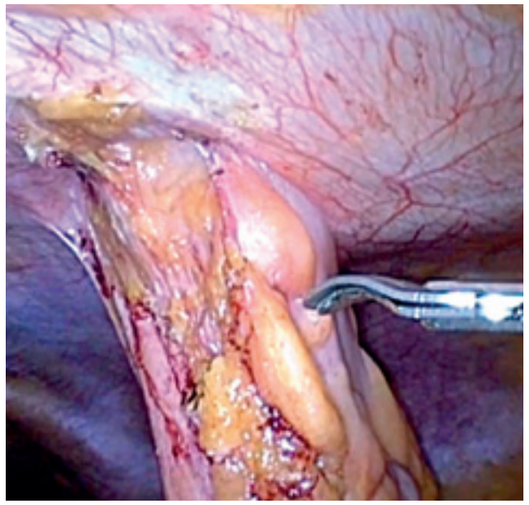
Problematika parastomálních kýl

Chirurgická léčba tenkého střeva, tračníku a konečníku pro různé diagnózy a v různých situacích může končit založením střevního vývodu – stomií. Pro pacienta i jeho blízké jde o poměrně zásadní změnu ve vnímání své tělesné, ale i sociální a psychické identity s různou mírou přijetí nebo odmítnutí této situace. Úkolem každého chirurga je kromě pečlivého informování pacienta o účelu operace provést stomii tak, aby byla udělána technicky správně, v adekvátní lokalizaci a s minimalizací pooperačních komplikací.

Udává se, že jenom v USA se ročně vytvoří mezi 90–135 000 stomií, v sousedním v Polsku (40 mil obyvatel) přibyde za rok asi 6 000 nových stomických pacientů.

Technicky je střevní vývod proveden tak, že se skrze všechny anatomické vrstvy břišní stěny vytvoří otvor, kterým se zvolený střevní úsek vyvede před břišní stěnu. Tradiční technika upevnění střeva k břišní stěně několika stehy se ukázala jako nedostatečná, zejména jako prevence vzniku parastomálních kýl.

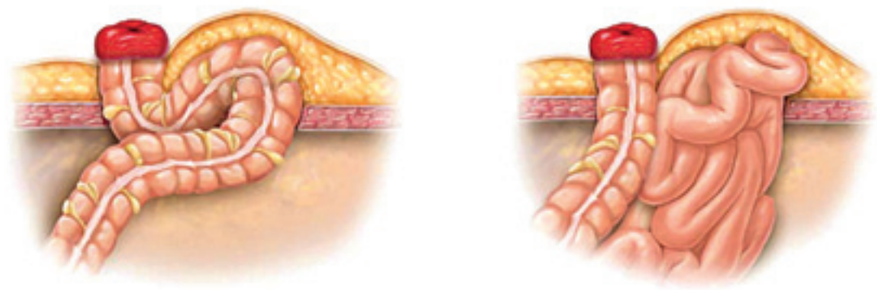
Nejčastější pozdní komplikací stomií je parastomální kýla. Jako parastomální kýly se označují defekty v břišní stěně kolem střevního vývodu. Většinu parastomálních kýl lze rozpoznat jako asymetrické vyklenutí břišní stěny kolem střevního vývodu. U některých pacientů může být nález diskrétní, ale v extrémních případech může vyklenutí dosáhnout velikosti fotbalového míče.



Kýla se člení na kýlní branku, kýlní vak a kýlní obsah. Kýlní brankou je označován otvor v břišní stěně. Kýlní vak je vyklenující se pobřišnice skrze kýlní branku. Vak naléhá přímo na kůži břišní stěny nebo v některých případech je i vmezeřen mezi svaly břišní stěny. Konečně jako kýlní obsah se označují útroby břišní dutiny (nejčastěji velká předstěra, kličky tenkého střeva nebo část tlustého střeva), které pronikají defektem břišní stěny do kýlního vaku. Typicky se přítomnost střevních kliček projeví škroukavými zvuky v okolí stomie.

Často jsou kýly zcela bezpříznakové nebo působí pacientům problémy spíše jen kosmetické. Někteří pacienti s parastomálními kýlami mají obtíže s aplikací stomických pomůcek, které dostatečně nedrží nebo se časně odlepují. Někdy se kýla projevuje nepříjemnými tlakovými pocity v okolí stomie. Ty se obvykle ještě zvýrazňují po jídle nebo před odchodem stolice. Naštěstí relativně málo časté jsou závažné komplikace jako je uskřinutí obsahu kýlního vaku s následnou poruchou průchodnosti střeva. Tato závažná komplikace se projeví křečovitými, někdy až ujímavými bolestmi břicha, říháním, vzedmutím břicha, zvracením a samozřejmě zástavou odchodu plynů a stolice stomií. Při takové akutní příhodě je nezbytné odborné lékařské vyšetření, protože se situace může komplikovat poruchou výživy uskřinutého střeva s dalšími závažnými komplikacemi.

Četnost parastomálních kýl kolem kolostomie je uváděna ve velmi širokém rozmezí 10–60 %. V případě ileostomií se parastomální kýly vyskytují až v 80 % pacientů. Nejsou zcela známé důvody, proč se četnosti výskytu kýl v různých anatomických lokalizacích liší.



Zdroj: https://abdominalkey.com/parastomal-hernia-repair-2/

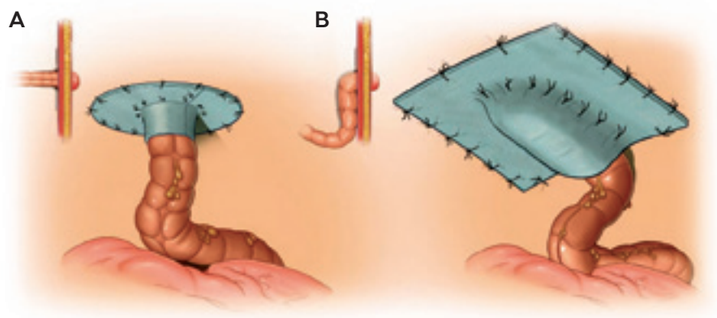
Pokud směřuje operace k vytvoření definitivního (trvalého) střevního vývodu, je nutné seznámit pacienta s možností provést zpevnění břišní stěny síťkou. Tento postup zabrání vzniku parastomální kýly i jejích možných komplikací.

Aplikace síťky je možná při jakémkoliv typu operace – ať je provedena otevřeně řezem, laparoskopicky nebo roboticky. Ani základní diagnóza nemusí ovlivnit rozhodnutí o implantaci síťky. Pokud je operace prováděna pro již vzniklou parastomální kýlu, v podmínkách České republiky se preferuje jednoznačně laparoskopický přístup. Pouze u malé části nemocných není laparoskopie možná, zejména kvůli předchozím a rozsáhlým operacím, která obvykle vedou ke vzniku srůstů.

Na trhu je několik typů implantátů, které jsou různých tvarů, materiálů i velikostí. Nejčastěji se používají polypropylenové síťky, které nejsou vstřebatelné, jsou ale potaženy speciálním nesmáčivým materiálem. Ten snižuje vznik pooperačních srůstů mezi orgány břišní dutiny a síťkou. Základní a nejpoužívanější operační technika je takzvaná IPOM operace. Síťka se zavede do dutiny břišní a výrobcem vytvořeným otvorem (někdy i ve tvaru krátkého tunelu) uprostřed implantátu se vsune střevo, které se nakonec vyvede břišní stěnou. Síťka se poté přišije k vnitřní straně břišní stěny speciálními vruty. Další metoda, kterou rozvinul profesor Eloy Espin Basany z Barcelony, je tzv. „technika klíčové dírky“(A). Chirurg přesně na míru konkrétní anatomické situaci vytvoří jednoduchý otvor v implantátu, který je stejně jako u předchozí metody fixován vruty k břišní stěně. Posledním typem z nejvyužívanějších technik operace parastomálních kýl je sandwitchová metoda podle profesora Paula Sugerbakera (B). Jaká metoda je ve výsledku použita, závisí od zkušeností a preference operujícího chirurga, velikosti parastomální kýly a dalších anatomických souvislostí.

Laparoskopické plastiky parastomálních kýl jsou velmi dobře pacienty tolerovány. Pooperační bolesti jsou velmi malé a odeznívají v krátké době. Pokud nenastanou komplikace, které jsou vzácné, jsou pacienti po tomto typu operace propouštěni z nemocnice druhý nebo třetí den. Po operaci je doporučováno použití kýlních pásů, které zpevňují břišní stěnu, alespoň dva měsíce od operace.

MUDr. Tomáš Dušek, Ph.D.
FN Hradec Králové



Zdroj: https://www.oaepublish.com/articles/2347-9264.2021.48/image/fig1

Snadné je žít, když...

Sedám si tentokrát ke psaní s motivací oslovit i nepravidelné čtenáře, kterým možná někdo pod oči podstrčí tento časopis.

Jak lehce se nám může žít, když dny plynou v našem rytmu, podle vlastních pravidel a v domácím prostředí. I tak nás drtí celá řada starostí s domácností, interpersonálními vztahy v rodině nebo v zaměstnání, víříme emocemi při sledování zpráv ze světa i domova. Někdy se nám i tak starosti zdají dostatečně velké. A to žijeme ve zdraví. Chráníme si to známé bezpečí proti všem, ale někdy bohužel i proti sobě. A mě nezbývá než konkrétně uhodit hřebíček na hlavičku, a tak budu mluvit o našem zdraví a preventivních prohlídkách.

Ne zřídka jsme svědky situací, kdy se u člověka potvrdí vážné onemocnění. Kvůli odkládané kontrole u lékaře, kvůli nedůvěře ve zdravotní systém, kvůli obavám z potvrzení nemilých domněnek je nemoc většího rozsahu... Přitom onemocnění nebo chorobný stav podchycený v počátcích by byl nejen snadno zvládnutelný současnou medicínou, ale i samotnému pacientovi by přinesl méně útrap. Takový včasný nález se nazývá – in situ. Ovšem později ve fázi potvrzení diagnózy spojené s mnoha zdravotními klinickými obtížemi je již člověk oslovován jako pacient, trpělivý a trpící, podstupující mnohé nemilé procedury.

Naprosto zásadní je tzv. screening, metoda vyhledávání chorobných stavů ještě dříve, než má člověk klinické známky onemocnění. Mimo jiné krvácení, poruchy střevní pasáže, nevolnost, bolesti břicha, zad, kašel, poruchy polykání či hubnutí a mnohé další. Mnoho z vás, čtenářů, je také dispenzarizováno z důvodu rizikového faktoru pro vznik onemocnění. Těmito formami prevence ochráníme sami sebe před komplikacemi, pokud se nebojíme jít k lékaři.

Jako stomasestra tento apel spojím s ošetřovatelskou péčí terénu vývodu. Budeme se věnovat několika častým komplikacím, které mohou být způsobeny právě tím, že např. nechodíte na kontroly se stomií k stomasestře.

Hypergranulace – chytré tělo dokáže tvořit nové buňky tak rychle, že začnou překážet, a chytré tělo máme všichni. Léty neřešená situace má pak za následek hyperkeratózu v okolí vývodu, která již není ambulantními metodami řešitelná a vede k rozhodnutí o operační úpravě stomie. Situace působí stomikovi obtíže s dosavadní pomůckou, která přestane vyhovovat, a je zapotřebí zvolit větší velikost pomůcky.

Stenóza – povrchové odloučení sliznice může vést krátce po operaci ke zvýšenému riziku zúžení střevního vývodu. Tvorba pevných zkrácených jizev je pak další příčinou. Ovšem ani zkušení stomici nejsou vyjmuti z rizika stenózy. Může se objevit i v pozdějším období, proto je žádoucí průchodnost stomie kontrolovat malíčkem a při známkách obtížného vyprazdňování nemeškat a navštívit lékaře či stomasestru. Mnoha lidem je představa dilatace zúženého vývodu nepříjemná. Je ovšem snazší a příjemnější použít vlastní prst a jemnou sílu než plastový dilatátor anebo navštěvovat lékaře k dilatacím pomocí chirurgických dilatátorů.

Mykotická dermatitida – vlhké prostředí na kůži často vytváří podmínky pro množení bakterií nebo kvasinek, které na zdravé kůži nepůsobí nositeli žádné potíže. Urostomici, kteří mají přelepení podložky a sáčků asi nejtěžší vzhledem k tomu, že moč není tak dobře patrná narozdíl od stolice, proto musejí být při výměně nejrychlejší a obezřetní. Moč pod některými typy podložek může způsobit dermatitidu. Kůže pak svědí, pálí, mokvá a fixace pomůcek není bezpečná. Dermatitida se může vyskytovat i u střevních stomií. Doporučení je tedy jednoznačné. Důkladně a šetrně odstraňovat zbytky adheziv, tedy ochranných filmů z kůže... prostředky označenými REMOVER. Někdy se může stát, že dojde k záměně prostředků, a místo odstraňovače je aplikován bariérový film, to jsou prostředky označené BARRIER. Globalizace nás nutí použít anglické pojmy a zmiňuji je zde záměrně hlavně kvůli tomu, aby nedošlo k jejich záměně.

1. REMOVER – odstraňovač
2. BARRIER – ochrana kůže

Základem pěstěné kůže je samozřejmě i sprchování, použití čisticích a oplachových roztoků, pěny či speciálních mýdel, které pokožku zbytečně nevysušují. Dehydratovaná kůže je rovněž náchylná k poškození. Stomické krémy mají tedy pro sušší typy kůže také velký smysl. Dermatitida může mít i závažnější příčinu, a to souvislost se zhoršením vnitřního zdravotního stavu při onemocněních hematologických, revmatologických nebo gastroenterologických, jejichž vznik souvisí s autoimunitní reakcí organismu. Chci tím připomenout souvislost s pravidelným sledováním u lékaře právě kvůli základnímu onemocnění. Pokud má takový pacient střevní nebo močový vývod, může být pak poškozená i peristomální kůže. Bez celkové podpory organismu se tak lokálními prostředky kůži podaří zahojit dost obtížně.

Poškození kůže se může objevit i v situaci, kterou nečekáme. Například při změně břišní stěny, kdy původní konvexní pomůcka byla vhodná, ale začala do změněného profilu více tlačit. Defekt na kůži tak může imitovat podtékající podložku. O dalších komplikacích si můžeme vyprávět příště.

Většinou stomici slyší i pochvalu za precizní ošetřovatelskou práci, kterou se my sestry tolik let učíme, a oni ji mají mít v malíčku během pár týdnů. Všem vám s úctou gratuluji a přeji krásné dny.

Mgr. Veronika Zachová
stomasestra, Všeobecná FN

Nechoďte pozdě

Všichni na redakční radě našeho časopisu RADIM jsme se shodli, že nějaký takový příběh známe. Příběh o tom, jak možná stačilo přijít o chvilku dřív k lékaři, jak možná stačilo svěřit se se svými obtížemi někomu z rodiny, a všechno mohlo být jinak. Možná to znáte i vy sami.

Už nějakou dobu vás něco trápí, ale je vám buď trapné se s vaším problémem někomu svěřit, nebo nechcete otravovat ať už lékaře, nebo rodinu, mají přece svých starostí dost. Nebo se možná bojíte, že by se na „něco" přišlo a co pak... Jediné, co by se ale pak mohlo stát, je to, že by přišla včasná léčba. Léčba něčeho, co možná nemuselo být tak rozsáhlé, tak velké, co nemuselo mít tolik metastáz.

Tímhle článkem vás nechceme strašit. I když možná trochu ano ☺. Ale to hlavní, co vám chceme tímhle článkem říct, je, že o zdraví je třeba pečovat a patřičně si ho hýčkat. A to nejlépe prevencí, ale pokud jste už něco zameškali a jste si toho vědomi, nevadí. Nečekejte, až budou příznaky ještě horší nebo až se to bude víc hodit. Co je přednější než vaše zdraví? Práce a jiné starosti na vás počkají, toho se nebojte, ale možná se vám budou řešit lépe, když si s tím častým krvácením po stolici zajdete k lékaři a zjistíte, že se jedná jen o hemoroidy. Ono totiž vždycky nemusí jít o to nejhorší, co si ve svých myšlenkách a pod vedením google vyhledávače představujete. A možná pak sami sobě přiznáte, že jste se tak dlouho báli vlastně zbytečně. Co když se ale opravdu na něco přijde? Co když zjistíte, že ty nohy vám neotékají proto, že tolik běháte po zahrádce, ale protože máte nemocné srdíčko. Že trávicí potíže nemáte z toho, že občas zhřešíte a dáte si něco nezdravého, ale protože máte nemocnou slinivku nebo žaludeční vřed. Že se vám možná už nějakou dobu špatně polyká, ale protože máte hodně práce a blíží se dovolené, odložíte svoje vyšetření, na kterém vám pak diagnostikují tumor jícnu... To jsou bohužel všechno reálné případy našich pacientů.

To, že máte stomii, neznamená, že se vás netýkají choroby, jako je třeba vysoký krevní tlak, diabetes, nebo že byste neměli chodit na ma-

mografii nebo na kontroly prostaty. Je třeba si uvědomit, že každá zanedbaná choroba znamená mnohem složitější a náročnější léčbu, a rodina, kterou jste možná nejprve nechtěli svými obtížemi obtěžovat, se pak také musí s vyslovenou diagnózou vyrovnat, a i pro ni to není jednoduché. Také léčba takového vyšetření bude stát pojišťovnu mnohem víc, než kdybyste přišli včas. Možná si řeknete, co je mi do pojišťovny, když si celý život platím zdravotní pojištění. Ale pravdou je, že kdybychom všichni chodili více na perventivní vyšetření, aby se na případná onemocnění přicházelo včas, peníze ušetřené za léčbu by pak mohla pojišťovna využít např. na zvýšení měsíčních limitů vašich stomický pomůcek nebo jiných zdravotnických prostředků.

A proto na vás máme prosbu. Dejte si letos novoroční předsevzetí, že nebudete chodit pozdě. Že se konečně odhodláte, zvednete telefon a na to vyšetření se objednáte. A možná nejenom vy, ale zajímejte se prosím i o své nejbližší. Nemějte před sebou žádná tabu, o kterých se přece nemluví. Mluvte spolu o všem, svěřujte se, probírejte, raďte se, proto přece na světě jeden druhého máme.

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

Význam výživy a tekutin pro stomického pacienta

Výživa, ať fyziologická nebo umělá, je jediným zdrojem energie pro živý organismus. Je nezbytná k udržení, nebo zlepšení zdravotního stavu. Přijímaná strava by měla krýt energetické potřeby s dostatkem základních živin – bílkovin, tuků a sacharidů. Neméně důležité jsou i minerální látky, vitaminy a stopové prvky. Celé spektrum těchto důležitých látek nám zajistí pestrý výběr surovin – živočišná i rostlinná bílkovina, zelenina, ovoce, mléčné výrobky, sacharidové potraviny, tuky.

Vlivem onemocnění dochází ke zvýšeným ztrátám bílkovin, které jsou propouštěny střevní sliznicí. Dochází i k významným ztrátám tekutin při řídkých stolicích, ve kterých jsou vylučovány i vitaminy rozpustné ve vodě (vit. C, kyselina listová, vit. skupiny B). S průjmy jsou vylučovány i minerální látky. Jedná se hlavně o draslík, vápník a hořčík.

Draslík je obsažen v zelenině, bramborách, citrusových plodech, banánech, ananasu a rajčatech. Nedostatek této minerální látky se projevuje svalovou slabostí, nepravidelným srdečním rytmem, neschopností těla vysílat nervové impulsy.

Vápník obsahují hlavně mléčné výrobky (vysoké množství je v krájených sýrech a tvrdém tvarohu na strouhání). Všechny mléčné výrobky a mléko obsahují vápník, ale v rozdílném množství. Vápník je též obsažen v méně používaných potravinách, jako je mák, sardinky, nebo konzervách lososa. Rybí masa obsahují vit. D, který napomáhá ukládání vápníku do kostní hmoty.

Hořčík obsahuje zelená listová zelenina, citrusové plody, kukuřice, obilné klíčky, vysoké množství je v jablkách, fíku a avokádu. Hořčík obsahují i luštěniny, semena, ořechy, quinoa (tyto potraviny nejsou ale stomikům doporučovány). Nedostatek hořčíku může způsobit podrážděnost, náladovost, úzkost, deprese, snížení kvality vlasů, nehtů, svalové křeče, bušení srdce.

Cílem doporučené výživy pro stomiky je podpořit hojivé procesy a zabránit nutričním karencím. Dodržení technologického zpracování, omezení dráždivých látek (ostrá koření) a vyloučení nevhodných potravin a zpočátku úplná abstinence alkoholu, vyloučení tekutin s CO_2 je samozřejmostí. Zeleninové a ovocné šťávy jsou povoleny v přiměřeném množství – pozor, ve větším množství mají výrazně projímavý účinek. Pokrmy, které jsou podávány, mají mít pokojovou teplotu, nedoporučují se jídla ani tekutiny příliš horké, nebo ledové. Podávané porce by neměly být příliš velké, stravu rozdělíme raději do více dávek za den – 5–6 porcí.

Doporučována jsou probiotika jako potravní doplněk, která chrání zažívací trakt, ovlivňují střevní mikrofloru, působí proti infekcím a harmonizují zažívání. V potravinářském průmyslu jsou probiotika přidávána do jogurtů, jogurtového mléka, tvarohů, tvrdých sýrů a tím zvyšují výživovou hodnotu potravin.

Ileostomie – pacientovi je vyšita stomie na tenkém střevě. U ileostomií dochází k řadě adaptačních procesů, jako je snížení hmotnosti, zvýšené frekvenci a obsahu průjmovitých stolic (vysoké ztráty všech živin). Ke stabilizaci mikronutrientů může docházet i za 1–2 roky. Aby se mohly rozvinout kompenzační procesy, je nutný perorální příjem. Hlavní příčinou průjmovitých stolic bývá urychlený tranzit potravy, nedostatečná absorpce vody a elektrolytů. Časný pravidelný příjem stravy je důležitý. Jeho energetická hodnota je doporučována mezi 25–30 kcal/kg hmotnosti, příjem bílkovinných potravin minimálně 1–1,5 g/kg hmotnosti. Je doporučována strava s vyšším množstvím tuků a sníženým obsahem sacharidů. U ileostomiků je vhodné přisolování jídel a příjem potravin obsahujících draslík a hořčík ve vyšším množství. Pitný režim by měl být okolo 40 ml/kg, není doporučována bezsolutová – kohoutková voda. Výhodnější jsou minerální vody, které obsahují vyšší množství minerálních látek. Po stabilizaci stavu není u ileostomiků alkohol zakázán, množství etanolu by nemělo přesáhnout 20 g.

Kolostomie – vyšití stomie na tlustém střevě. Zde je doporučován po 6 týdnech po operaci postupný přechod na racionální stravu. V tomto období již není nutné dodržovat přísnou bezezbytkovou dietu. Strava by měla přecházet do racionálních jídel a postupným rozjídáním vyloučit potraviny, které způsobují problémy při zažívání, nebo se po nich objeví průjmy. Vhodný je pravidelný příjem stravy ve stejnou dobu. U kolostomických pacientů postačují 3 porce jídla denně s dostatkem bílkovinných potravin. Pokud jsou do stravy zařazovány bílkovinné potraviny v doporučovaném množství 1–1,2 g/kg, dochází k zahušťování stolice. U kolostomiků by měla být stolice ve formě hustší kaše. Pokud se objeví průjmovitá stolice, je vhodné zvýšit příjem tekutin, omezit kořeněná jídla, luštěniny, celozrnné výrobky, semena, ořechy, sladké syrové mléko, kynuté pečivo. V tomto období je vhodné přejít na málo dráždivou stravu (bílý chléb, pečivo, ovesné vločky, strouhaná loupaná jablka, banány, brambory, těstoviny, rýži). Je nutné zvýšit příjem tekutin na 40 ml/kg. Doporučená energetická dávka je 25–30 kcal/kg

hmotnosti. Příjem tekutin v klidovém stavu je 30 ml/kg hmotnosti, opět jsou doporučovány minerální vody místo vody kohoutkové. Při nedostatku tekutin hrozí dehydratace a deplece minerálních látek. Alkohol je povolen v maximální dávce 20 g etanolu.

Urostomie – u urostomiků se jedná o chirurgicky vytvořené spojení mezi břišní stěnou a močovými cestami. Je doporučován vyšší příjem tekutin během dne asi 40 ml/kg a den, nejméně 2,50 l. Vyšším příjmem tekutin se snižuje riziko močových infekcí. Vhodné jsou ovocné a zeleninové šťávy (brusinková), protože napomáhají udržet kyselost moči. Tím

je předcházeno nejen močovým infekcím, ale i tvorbě ledvinových kamenů. K udržení kyselosti moči slouží i dostatek vitaminu C. Existují potraviny, které způsobují zápach moči, ty můžeme ve stravě omezit – květák, kapusta, alkohol, chřest, fazole, cibule. Naopak potraviny, které snižují, nebo omezují zápach moči – brusinky, jogurt, ovocné džusy, petržel. Jiná omezení ve výběru potravin a v příjmu stravy nejsou nutná, protože se nejedná o střevní vývod. Strava by měla být pestrá a plnohodnotná.

Jaroslava Pavlíčková
nutriční terapeutka, FN Hradec Králové

ZAVOLEJTE NÁM!

Stomalinka®
convatec
800 122 111
pro volajícího zdarma

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

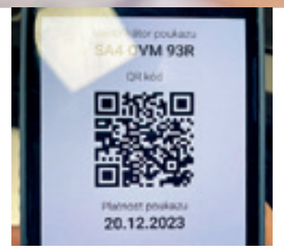
JAK MÍT POMŮCKY DOMA CO NEJDŘÍVE?

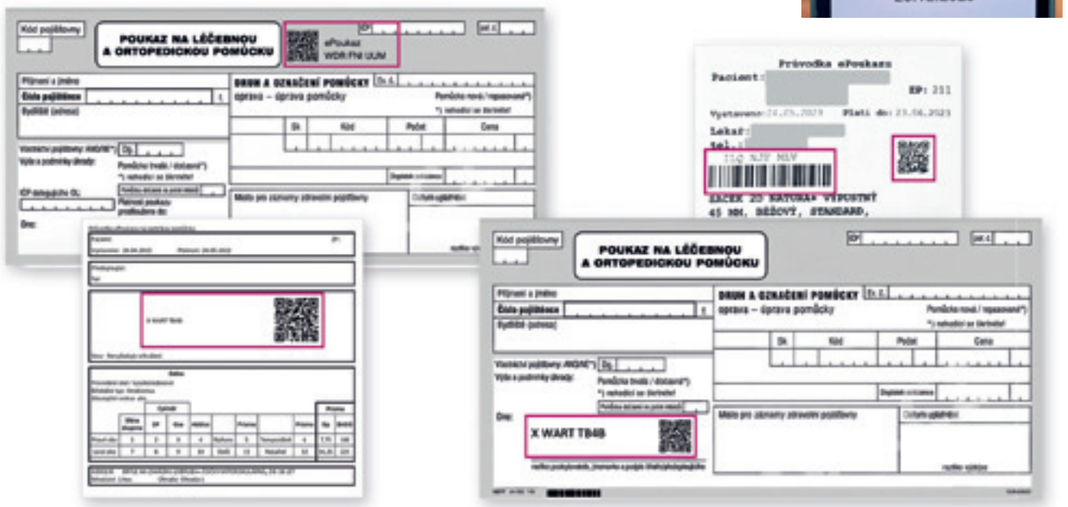
ePoukaz v praxi

Odpověď je poměrně snadná. Využívejte aktivně ePoukaz. ePoukaz vám může lékař poslat e-mailem, formou SMS nebo vám ho dá fyzicky do ruky. Často již ePoukaz dostáváte a možná o tom ani nevíte.

1. Jak poznám, že držím v ruce ePoukaz? Čím se odlišuje od standardního Poukazu?

Zkontrolujte si, zda váš tištěný Poukaz, Průvodka obsahuje QR kód a 9místný identifikátor, který vypadá např. ABO-5XL-ZUT. Můžou být umístěny na různých místech na Poukaze.





2. Pokud jste našli QR kód nebo 9místný identifikátor, máte vyhráno a držíte v ruce ePoukaz. Co teď s ním?

a/ Pošlete 9místný identifikátor klasickou SMS zprávou na telefonní číslo **+420 778 778 770.** Nic víc posílat nemusíte. Tento kód nese informaci i o vašem jméně a adrese.

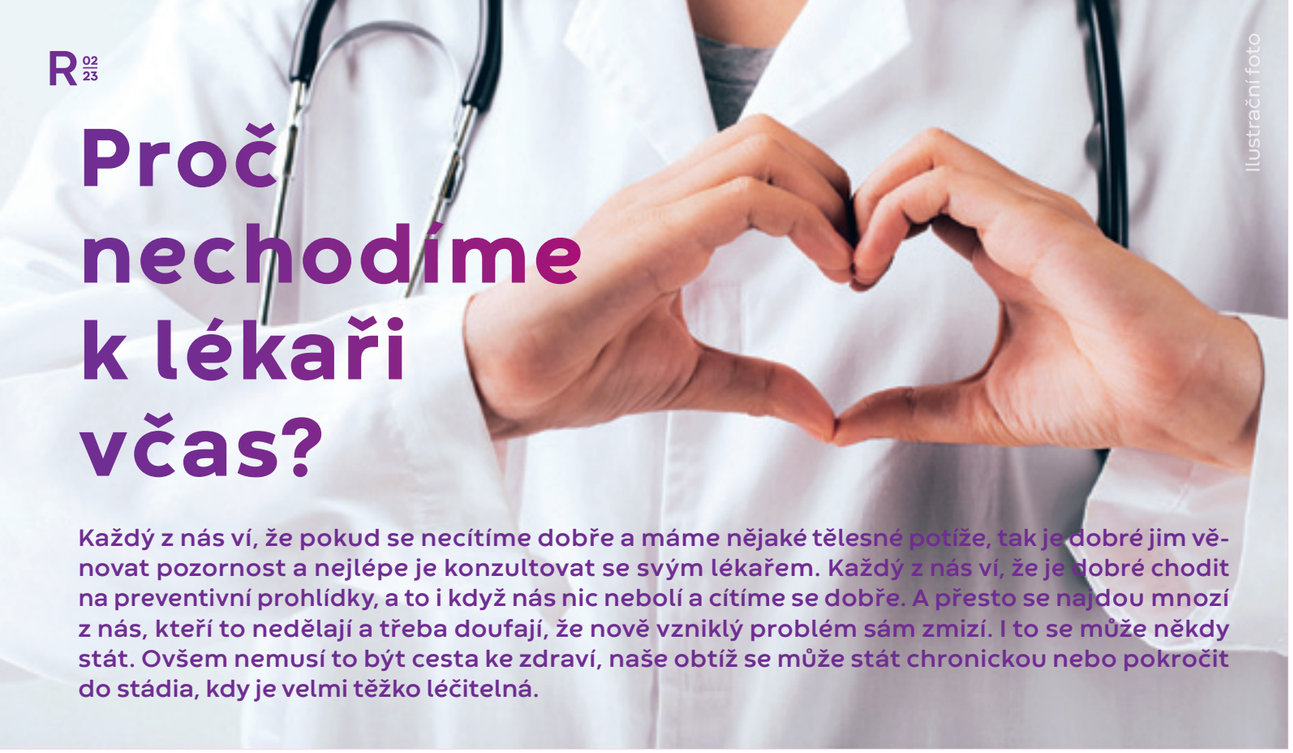
b/ Pošlete 9místný identifikátor e-mailem na adresu **epoukaz@convatec.cz.** Ani zde nemusíte psát nic dalšího. Veškeré informace jsou obsaženy již v kódu.

3. Proč byste to tak měli udělat? Výrazně tak zkrátíte dobu čekání na pomůcky. Poštou k nám může jít tištěný Poukaz v obálce až 7 dní.

Pokud ePoukaz dostanete, jak už jsme uvedli výše, e-mailem či SMS, pošlete ho na výše uvedené kontakty. **Používání ePoukazu je jednoduché a bezpečné. Určitě to vyzkoušejte.** Pokud jste zatím s ePoukazem tu čest se setkat neměli a rádi byste, zeptejte se na to svého předepisujícího lékaře.

Moderní době zdar.

Zákaznický servis Convatec


Ilustrační foto

Proč nechodíme k lékaři včas?

Každý z nás ví, že pokud se necítíme dobře a máme nějaké tělesné potíže, tak je dobré jim věnovat pozornost a nejlépe je konzultovat se svým lékařem. Každý z nás ví, že je dobré chodit na preventivní prohlídky, a to i když nás nic nebolí a cítíme se dobře. A přesto se najdou mnozí z nás, kteří to nedělají a třeba doufají, že nově vzniklý problém sám zmizí. I to se může někdy stát. Ovšem nemusí to být cesta ke zdraví, naše obtíž se může stát chronickou nebo pokročit do stádia, kdy je velmi těžko léčitelná.

Proč to děláme? Proč pro nás není vlastní zdraví prioritou? Důvody budeme mít každý jiný, od strachu a nedůvěry přes nedostatek času, nechceme nikoho otravovat, až po konstatování, že mě budou posílat po dalších doktorech, nebo zcela odmítavé, nechci vědět, co mi je. Často se jedná o zástupné důvody, které mají společného jmenovatele, kterým je popření, potlačení či vytěsnění. Smyslem dnešního článku není moralizovat či vzbuzovat strach, nýbrž si porozumět. Pojďme se podívat blíže na fenomén popření, potlačení či vytěsnění.

Jedná se o jeden z obranných mechanismů naší psychiky. Člověk se rodí jako zranitelný, a to na úrovni fyzické, psychické, morální, duchovní nebo jiné. Navíc jsme bytosti, které ví o své konečnosti. Každý má své limity v tom, co ho dokáže zranit a čemu ještě zvládne odolat. Obrana vychází z naší podstaty, je to přirozený vzorec chování, kterým disponuje každý živý tvor v případě, že pro něj situace, ve které se právě nachází, začíná být nepříjemná či jakkoli jinak stresující či ohrožující. A zjištění, že něco není v pořádku s naším zdravím, mezi takové situace patří.

Popření je jednoduchá obrana, kdy nechceme uznat nebo vnímat nějakou frustrující skutečnost. Zavřeme oči, ucpeme si uši před některými nepříznivými informacemi a fakty, s nimiž si nevíme rady, a raději si vytváříme vlastní, optimističtější konstrukci skutečnosti. Zaznamenanou obtíž můžeme také vytěsnit. To znamená, že se snažíme nemyslet na to, čeho jsme si všimli. Myšlenky se postupně přesunou do nevědomé části vědomí. Odtud se mohou projevovat úzkostí, nervozitou, nespavostí či neschopností soustředit se. Pokud problém i nadále vytěsňujeme, objeví se v jiné formě, třeba podvědomou averzí ke všemu, co nám potlačovanou myšlenku připomíná, nebo se nám vytěsněná myšlenka může objevit i v přeneseném významu ve snech. Oproti tomu potlačení (represe) je spíše vědomá záležitost. Znepokojující pohnutky nebo myšlenky jsou odstraněny z vědomí, zjednodušeně řečeno, prostě si zakážu na danou věc myslet. Mechanismem potlačení reagujeme na ty myšlenky a tendence, které se neslučují s našimi cíli, ideály a zásadami. Jde o jakousi selekci percepce. Potlačení je často doprovázené emocí strachu. Strach je podobný úzkosti, má však předmětný charakter, víme, z čeho máme strach. Má také ochranný význam. Jeho základ tkví ve funkčním napětí. Bývá přípravou organismu na zvýšenou činnost, a to zejména ve své první fázi (zvýšené vnímání, zesílené svalové napětí, zrychlené reakce, zrychlený metabolismus). Ve druhé, zesílené fázi strachu se napětí stává dysfunkční, protože ho v případě potlačení nevyužijeme k aktivitě, např. útěku, a to může mít vliv na naši tělesnost.

Předností uplatňování uvedených obranných mechanismů je téměř okamžité snížení úzkosti. Hlavní nevýhodou však zůstává přetrvání skutečného problému a původní příčiny naší úzkosti. Zmiňované mechanismy nás tak často přivedou k odmítání reality. Naše potřeba vrátit se do rovnováhy je naplňována spíše nezralým způsobem, odvádí nás od nás samých, od péče o naše vlastní bytí. Co s tím?

Ve fázi negace jsme ztratili kontakt se sebou, ztratili jsme důvěru v sebe, v ostatní, ve svět okolo nás. A často si to ani neuvědomujeme, jen chceme, aby to nebylo. V této fázi může být pro nás i velmi obtížné komunikovat s okolím, s našimi blízkými. Okolí může být totiž o krok napřed, mít odstup v dané situaci, a tím pádem mít k dispozici úplně jiné strategie, jak s danou situací naložit. A my tam ještě nejsme, může to být pro nás další dávka frustrace. Potřebujeme podporu, porozumění, zájem, laskavost, napojení na sebe sama a obnovit zodpovědnost za naše bytí. Naše tělo nám dává zprávu, že se něco děje a že je třeba obrátit pozornost k sobě a postarat se o sebe sama. Nezbývá než danou věc zvědomit, přijmout ji, i když je to nezvaný host, a promluvit se sebou, posoudit vlastní možnosti. Dojít k lékaři je v našich možnostech, máme obtíž, jdeme se poradit, problém má řešení, takový cíl můžeme naplnit. Pokud člověk přijme tento postoj, obvykle zátěž lépe zvládne. Je to první krok, podpořili jsme sami sebe, dali jsme si reálný cíl a tím se nám otevírá i cesta k přijmutí podpory od ostatních. Člověk nemusí danou situaci zvládat sám, i zde platí, že sociální opora může být velmi přínosná.

Loučím se s vámi citátem Carla G. Junga, významného švýcarského lékaře – psychiatra a psychoterapeuta: *„Nejsem tím, co se mi přihodilo, ale tím, čím jsem se rozhodl stát."*

Mgr. Martina Klugerová
psychoterapeutka,TILIA
Centrum rozvoje osobnosti

Ilustrační foto

Radimova Seznamka

Dobrý den.
Prosím o zveřejnění inzerátu na seznámení v časopise RADIM

73letá žena se ráda seznámí s mužem kolostomikem.

Jsem z Českých Budějovic.
Tel.: 732 226 624

Setkání stomiků® convatec 2024

Milí čtenáři,
máme velkou radost, že po 4leté pauze jsme měli možnost pro vás opět zorganizovat Setkání stomiků®, a to hned ve čtyřech městech – v Praze, Brně, Hradci Králové a Ostravě.
Děkujeme vám, že jste si na nás našli čas a dorazili za námi v tak hojném počtu. Pro některé z vás to bylo POPRVÉ a musíme konstatovat, že to byl krásný zážitek se s vámi setkat osobně.

Ptáte-li se, zda **budou Setkání stomiků® pokračovat i v příštím roce,** naše odpověď zní ANO. A začneme hned zjara. Budete se moci těšit na spoustu novinek a zajímavostí, které nám rok 2024 přinese.

Termíny Setkání stomiků® jsou již známé a můžete si je tedy **zapsat do svých kalendářů.** Důležitou informací je,

že **v příštím roce budeme posílat pozvánky formou SMS nebo e-mailem. Tištěné pozvánky již posílat nebudeme.**

Veškeré informace budete moci najít na našich webových stránkách **www.convatec.cz, Facebooku nebo Instagramu.**

Kam a kdy za vámi přijedeme?

- **Praha I** 11. 4.
- **Praha II** 12. 4.
- **Olomouc** 17. 4.
- **Ostrava** 18. 4.
- **Brno** 24. 4.
- **Zlín** 25. 4.
- **Plzeň** 7. 5.
- **České Budějovice** 15. 5.
- **Pardubice** 22. 5.
- **Ústí nad Labem** 29. 5.

Ještě jednou děkujeme za vaši přízeň a budeme se na vás těšit v příštím roce.

Zákaznický servis Convatec

Praha

Praha

Ostrava

Hradec Králové

Příběh muže v nejlepších letech a v plné síle

Příběhy stomiků

Vážená paní šéfredaktorko časopisu RADIM, když jsme se 27. září v Brně rozcházeli ze setkání stomiků, slíbil jsem poslat svůj životní příběh. Jak už jsem úvodem řekl, každý z nás přítomných na tomto setkání má svůj příběh. Ten můj se začal psát v roce 1982, což už bylo letos 8. června 41 roků. V té době mi bylo necelých 33 roků. Muž v nejlepších letech a v plné síle.

Potíže přicházely postupně – nadýmání, bolesti břicha, divné pocity ve střevech, taky průjmy a problém s vyprazdňováním. V té době jsem stavěl svépomocí rodinný dům, takže jsem tyto potíže přičítal velkému množství ne zrovna lehké práce. Potíže se ale stupňovaly čím dál víc. Proto jsem vyhledal svého obvodního, v té době závodního, lékaře. Ten, aniž by mě poslal na nějaké vyšetření, přišel k názoru, že tyto potíže jsou od žlučníku a napsal mi prášky na žlučník. Copak u mladého muže ve 33 letech může být nějaký vážný problém??! Potíže ale neustávaly. Tak další a zase další léky na žlučník. Těch prášků, co jsem spolykal, bylo tolik, že se divím, že ten žlučník ještě mám. A jak běžel čas, bylo to čím dál horší, že už jsem potom jedl jen suché rohlíky a čaj.

Až jednou jsem dostal opravdu tak strašné křeče do žaludku, že jsem se válel doma po koberci, jaké jsem měl bolesti. Tak ještě v tomto stavu jsem sedl do auta a jel do Blanska na polikliniku na pohotovost. Nemocnice v té době v Blansku ještě nebyla. V té době tam byl doktor Danda. Když mě uviděl a máknul mi na břicho, ihned rozhodl převoz rychlou sanitkou do Brna do FN u sv. Anny. Já jen ještě namítnul, že mám na parkovišti auto. Jeho odpověď byla, cituji: „To mě nezajímá." Tak jak jsem byl (nic jsem s sebou neměl), mě strčili do sanitky a pod majákem se mnou uháněla sanitka do Brna. V Brně na nádvoří už na mě čekali s vozíkem. Pak už si jen pamatuji deset či dvanáct bílých plášťů a zaslechl jsem slova jednoho z nich: „Okamžitě na sál." Mnohem později jsem se dozvěděl, že to byl přednosta nemocnice prof. Kořístek. Já měl tak hrozné bolesti, že mi to v tu chvíli bylo úplně jedno. Když už si člověk přeje, aby byl ve špitále, tak to je víc než vážné. Jenom jsem tiše prosil, ať se mnou něco udělají. Tam už na nějaké vyšetření nezbýval čas. Pak si jen pamatuji světla a stíny kolem mě. Nic víc.

Ilustrační foto

Když jsem se asi po čtrnácti dnech probral a uvědomil si, že existuji, uvázáný, ruce i nohy na posteli, v obou rukách zabodnuté jehly (tehdy ještě nebyly tzv. kanyly) a nade mnou visely jen velké kapačky a od nich vedly hadičky do celého těla – opravdu děsná představa. Nevím, jestli si někdo dokáže představit pokoj, kde nás bylo pětadvacet vedle sebe. Takové byly tenkrát podmínky v nemocnici v Brně u Sv. Anny. Veškerá moje výživa byly jen ty velké kapačky, co visely nade mnou. To jsem ještě netušil, co se se mnou stalo, že mi museli vzít dosti velkou část tlustého střeva a že mám stomii. Tehdy ještě neexistovaly žádné stomické sáčky, jen obyčejná buničitá vata a ten tzv. Jánošíkův pás. Hrůza je v tomto případě slabé slovo. Při každé vizitě jen chodili zjistit, jestli se ta moje střeva už pohnula, a vyměnit další velkou kapačku. Až konečně po zhruba čtrnácti dnech při vizitě MUDr. Gregor zjistil, že se střeva začala hýbat, proto rozhodl, že mě mají odvázat. Ta úleva, když mně odvázali ruce i nohy od postele a zbavili mě všech těch hadic. To se nedá popsat slovy.

Donesli mi poprvé po více jak třech týdnech polévku, ve které plavala jedna nudlička, možná omylem a jinak v ní nebylo nic. Já měl už tak veliký hlad, že bych býval kousal i hřebíky, tak jsem se na ni doslova vrhnul. Při polknutí první lžíce jsem se málem udávil, protože moje požívací ústrojí se začalo bránit po tak dlouhé době. Přiběhly sestřičky a donesly mi slámku. Já pak tři hodiny touto slámkou cucal polévku, i když už byla studená. Nedovedete si ani představit, jak byla dobrá. Na druhý den, když už jsem nebyl uvázaný, jsem si řekl, že se půjdu umýt. Tak jsem sundal nohy z postele a při prvním pokusu se postavit jsem šel k zemi. Přiběhl personál a vrátili mě znovu na postel. To, co mi řekli, nebudu raději uvádět. Tam jsem poprvé pochopil, že jsem fyzicky úplně na dně. Ztratil jsem dvacet kilo váhy. Vážil jsem necelých padesát kilogramů (naprostá troska). Mladý muž, kterého neudrží jeho vlastní nohy. Do rána jsem nespal a usilovně přemýšlel, co dál. Pochopil jsem, že takhle to být nemůže, že to ráno musím zkusit znovu. Počkal jsem si, až byl po snídani a po vizitě trochu klid a sestřičky se zdržovaly na sesterně, a zkusil jsem to znovu. Podařilo se mi postavit na nohy, ale ty se pode mnou třásly. Ze všech sil, co mi zbyly, jsem se držel postele. První dveře, kde měly uklízečky nářadí, ty byly nejblíž, byly tak na dva kroky. Tak a teď, jeden krok, druhý a to byl už v podstatě pád na kliku těch dveří, které byly naštěstí dost pevné a udržely mě. Teď ještě jednou to samé. To byly druhé dveře, to byla umývárna, kam jsem se chtěl dostat umýt. Tak znova krok a pád na kliku těch dveří. Povedlo se. Tam jsem poznal, jak je někdy složité udělat pouhé čtyři kroky. V té době byly na té umývárně taková velká keramická umyvadla. Pustil jsem si vodu, abych se mohl umýt. Za mnou přišel další pacient, který se postavil za mě, a čekal, až se já umyji. Jenomže se mu nějak zatočila hlava a jak padal, tak se instinktivně chytil mě a já se rovněž instinktivně chytil toho velkého umyvadla, které jsem strhnul z konzol, protože ten pán mohl mít tak 120 kg živé váhy, a výsledek?

Ilustrační foto

na zemi, já na něm a velké umyvadlo na mě. Z kohoutku stříkala voda, kterou jsem nestačil zastavit. Oba jsme křičeli bolestí, protože jsme byli oba po operaci. Přiběhl personál a to, co jsme si vyslechli, nemůžu napsat. Bylo by to nepublikovatelné. Hned nás oba posadili na vozíky a poslali na rentgen. Naštěstí jsme si nijak moc neublížili. Tak to byl můj první pokus dostat se na umývárnu po vlastních nohou. Tam jsem pochopil, že takhle to nechci. Tohle dokáže pochopit jenom člověk, který se z plného zdraví naráz dostane na samotné dno svých sil. Co mi proběhlo hlavou, nebudu moc rozvádět. Můj zrak utkvěl na okně. Bylo to třetí patro, tak to by bývalo stačilo. Jenže moje síly nestačily k tomu, abych se dostal na parapet toho okna. Po pár dnech, když se mi vrátilo trochu sil, jsem opět zopakoval své dva kroky k prvním dveřím a tam jsem se pokusil udělat alespoň jeden dřep, kterých jsem bez přestávky normálně dělal víc než padesát. Kdo nepoznal, nepochopí, jak obrovská námaha je v tomto stavu, ve kterém jsem se nacházel, udělat jediný obyčejný dřep.

A aby toho nebylo málo, tak jsem byl přistižen vrchní sestrou, která to na mě požalovala panu primáři a ten si mě po velké vizitě samozřejmě podal. Přišel a sedl si ke mě na postel a řekl, cituji: „Tak mladej, co nám to děláš? My jsme tě shrábli v minutě dvanácté hrobařovi z lopaty a ty nám děláš tohle!!" Na to já řekl s naprostou rozhodností: „Pane primáři, pokud by můj stav měl zůstat takhle, tak tady nechci být." On odpověděl: „Já vím, chápu tě, ale buď rozumný." Moji ženu si pak zavolal a řekl jí, ať se připraví na nejhorší. Že bude záležet na tom, zda to ten můj organismus zvládne. Ona mi to prozradila až s odstupem několika roků, patrně ze soucitu. Po této rozmluvě najednou, kdykoliv jsem šel

na umývárnu, vždycky se za mnou objevila sestřička. Později mi to jedna z nich prozradila. Dostali příkaz mě hlídat. Já měl v té době veliké štěstí. Měl jsem (a stále mám) milou a velice hodnou a chápající ženu a dvě malé děti a rodinu, která stála při mně a taky rozestavěný rodinný dům. A to byla pro mne veliká podpora a motivace se porvat s tím, co mě potkalo. Nebyly žádné stomické pomůcky, jak jsem psal. Jenom tzv. Jánošíkův pás a buničitá vata. Nebyly ani žádné velké zkušenosti se stomií. Ani lékaři toho tolik o životě stomika nevěděli. Nebylo se kam jít zeptat. Žádná stomalinka neexistovala, ani internet, vše jsem si musel vyzkoušet sám na vlastním těle. Někdy to bylo dost kruté. Až v letech 89–90 se začaly objevovat první stomické sáčky a další pomůcky. Když jsem je poprvé získal a měl možnost je vyzkoušet, moje radost neměla hranic. Těžko teď hledám slova uznání a vděku Convatecu, který s těmito sáčky přišel. Tyto pomůcky mě nejen vrátily do normálního života, ale mohl jsem zase začít téměř normálně pracovat a užívat si života jako každý jiný člověk, věnovat se svým zálibám a koníčkům (u mě třeba to byla hudba, která mi vždycky dobíjela baterky). Pro stomika je každé zlepšení, byť i nepatrné, obrovská výhra a Convatec toho pro nás, stomiky, dokáže udělat hodně. Se slzami v očích říkám: budiž jí za to veliký obdiv a dík.

Josef P., Blansko ■

Příběhy stomiků

Stomie, oční vada a diabetes

I S TĚMITO HENDIKEPY LZE ŽÍT NAPROSTO PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT

Paní Helena Černoušková je vitální a energická seniorka, která je zvyklá i navzdory zdravotním hendikepům, oční vadě, trvalé kolostomii a diabetu, žít svůj život naplno, a ještě pomáhat ostatním.

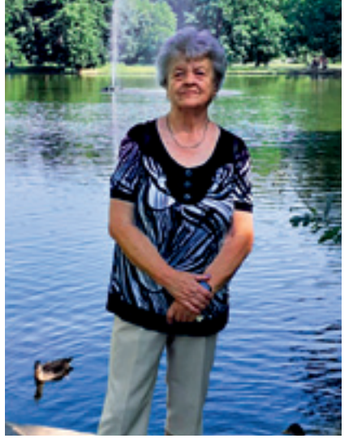
Stomii má od roku 2008 kvůli nádorovému onemocnění tlustého střeva. Její tatínek pocházel z velké rodiny, kde bylo celkem 9 sourozenců, z nichž 5 včetně něho onemocnělo touto chorobou. Když jí lékaři ve VFN oznámili, že bude mít stomii, nejprve to byl pro ni šok. Ale její chirurg MUDr. Hubík ji ujistil, ať nemá z ničeho obavy, že vše dobře dopadne, a to ji velmi uklidnilo. A jak lékař předpověděl, tak se taky stalo.

Po počáteční rekonvalescenci se mohla paní Černoušková vrátit k zálibě, které se věnovala už před onemocněním, a to turistice. Vzhledem ke zrakovému hendikepu musí bohužel oželet dalšího koníčka, kterým je četba, ale turistice se věnuje pravidelně od roku 2009 s partou dalších turistů. Od té doby podnikli na 630 výletů, při kterých ušli přes 5 tisíc kilometrů v každém ročním období.

Kromě turistiky se paní Černoušková podílí na výuce nových stomických sester. Stomasestry ze stomické poradny ve VFN ji poprosily, zda by chodila jako stomická modelka do vzdělávacích kurzů, kde se školí nové stomasestřičky, což ráda přijala. Velmi vděčně oceňuje péči, které se jí dostává ve VFN, ať už od lékařů, nebo ve stomické poradně, a také ve zdravotnických potřebách U Radima v Praze, kde si pravidelně vyzvedává své stomické pomůcky. Doma jí ochotně s péčí o stomii pomáhá její syn. Paní Helena je tak příkladem, že i po založení stomie v pozdějším věku a s dalšími zdravotními hendikepy lze žít naprosto plnohodnotný a spokojený život.

Děkujeme za sdílení příběhu a přejeme paní Černoušková hodně elánu a zdraví do dalších let.

Alice Křepínská
Zákaznický servis, Convatec ■



Na stará kolena „spomocníkem“

Jednou mi zavolala Martina, moje dobrá známá a zástupkyně ředitele náchodského gymnázia. Měla pro mě hodně překvapivou nabídku. Na školu se k nim přihlásilo pět ukrajinských středoškoláků a ona se mě zeptala, jestli bych jim mohl trochu pomáhat s češtinou.

Po pár vteřinách jsem nabral dech, samozřejmě jsem se zeptal, jak jsem ji napadl zrovna já, člověk, který pracoval celý život jako výpravčí a nemá ani minimální pedagogické vzdělání. Hned nasadila osvědčenou ženskou taktiku, na kterou skoro každý muž rád skočí – lichocení. Prý mě zná a ví, že češtinu dobře ovládám, a když vymýšlím ty své křížovky, že musím mít velkou slovní zásobu. Těch pět studentů je ve třídě, kde mají němčinu, kterou se oni ale doma na Ukrajině neučili. Takže by to viděla tak, že bych se s nimi v nějaké prázdné třídě vždycky sešel a namísto jejich němčiny si s nimi česky povídal. Moc jsem si to neuměl představit, ale nakonec mě umluvila. Ale nic ti za to nemůžeme zaplatit, na to nemáme žádné fondy, řekla ještě. Odpověděl jsem popravdě, že jsem na to vůbec nepomyslel.

Když jsme domluvili, bleskl mi hlavou bůhví proč Jiráskův výraz „spomocník“. Možná proto, že mně ho napověděl sám mistr Alois, protože naše gymnázium nese jeho jméno. Vyhledal jsem si to v příslušném slovníku, a tam tohle zastaralé slovo bylo vysvětleno jako: pomocný učitel, podučitel, nebo učitelský mládenec. Tak se ze mě stal na stará kolena zase mládenec.

Druhý den jsem v domluveném čase trochu nervózně došel k vratům gymplu, kde si mě Martina vyzvedla a zavedla do své kanceláře. Tam mi dala čip od vstupních dveří do školy a knihu Čeština pro cizince, která měla spoustu obrázků, ale jednu malou vadu, že byla pouze v češtině a angličtině. V ukrajinštině nic nebylo k dispozici. K té učebnici byla ještě česky namluvená konverzační cédéčka, tak jsem k nim vyfasoval ještě jakýsi velký černý přístroj s mnoha tlačítky, o němž jsem jen mlhavě tušil, jak se s ním asi zachází.

Pak zazvonilo a po přestávce mě Martina zavedla i s tou mou výbavou do učebny fyziky, kde se na nás od svých stolků zvědavě podívalo pět mladých lidí. Tři holky a dva kluci, všem sedmnáct. Martina mě představila, pak odešla za svou prací a já začal učitelovat. Úplně nejdřív ze všeho jsem jim řekl, že nejsem učitel a rozhodně je nebudu nějak známkovat. Že naše hodiny budou hlavně o tom, abych jim přiblížil nebo vysvětlil české výrazy, s kterými se tady budou setkávat. Pak jsem je požádal, aby mi řekli svá jména. Tady se vyskytl malý problém, protože oba kluci se jmenovali Saša. Jeden byl vysoký a druhý drobný. Zeptal jsem se toho menšího, jestli by mu nevadilo, kdybych ho pro rozlišení oslovoval Saško. Nic proti tomu neměl, tak jsme si to tak zavedli a pokračovali v tom až do konce školního roku.

Už nějaký čas jsem v důchodu a pár roků jsem stomik. Taky jsem po léta zvyklý si jít každé dopoledne zaběhat a odpoledne si vyjet na

kole. Teď jsem musel tenhle svůj zaběhnutý denní režim hodně změnit. Třikrát v týdnu jsem chodil dopoledne do školy a začátek mé učební hodiny byl pokaždé jindy.

Když jsem se časem zbavil své určité nervozity, začala mě ta setkání s mladými bystrými lidmi docela bavit. Hlavně holky byly zvídavé a pořád si něco zapisovaly. Když jsme někdy narazili na nějaký výraz, kde jsme si nerozuměli, pomohla angličtina nebo, a to hlavě jejich slovníky v chytrých mobilech. Ruštinu jsme nepoužívali nikdy. O obsluhu CD přehrávače jsem poprvé mazaně požádal velkého Sašu, který u něj seděl nejblíž a který to pak v našich hodinách dělal s viditelným potěšením i nadále. Martina mi průběžně připravovala obrázky a přibližná konverzační témata, která pro mě ale nebyla závazná. Nechávala jen na mně, co a jak dlouho budeme probírat.

Jednou jsem doma objevil pexeso, které jsem před mnoha léty hrával se svými dětmi. Obrázky na kartičkách představovaly příslušníky různých povolání. Přinesl jsem ho do školy a zeptal se studentů, jestli dnes chtějí probírat přivlastňovací zájmena, nebo se naučit jednu českou hru. Nepřekvapivě zvítězila možnost číslo dvě. Když jsme hráli poprvé, každé povolání jsem jim česky pojmenoval. Podruhé jsem od nich chtěl, aby to zkusili sami. Potřetí už jim to docela šlo. Škola hrou, říkal jsem si, sleduje jejich pokroky. Jan Amos se v učitelském nebi potěšeně usmíval a měl z nás radost. Nedávno jsem se dověděl od Martiny, že dvě z těch dívek letos odmaturovaly. To mě potěšilo a možná trochu neskromně jsem si pomyslel, že třeba mám aspoň půl promile zásluhy na jejich povědomí o češtině.

Jaroslav S., Náchod ■

convatec
— forever caring —

PF 2024

Radostné vánoční svátky, klidný a spokojený zimní čas a splnění všech přání v novém roce vám všem přeje kolektiv Convatec

PROVOZ O VÁNOCÍCH

ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

U Radima

PRAHA

- Otevřeno do 22. 12. včetně 9:00–12:00 a 14:00–18:00, 27.–28. 12. bude otevřeno 9:00–12:00 a 14:00–16:00.
- V novém roce se na vás těšíme v úterý 2. ledna. Otevřeno bude standardně 9:00–12:00 a 14:00–18:00.

OSTRAVA

- Otevřeno do 22. 12. včetně 8:00–17:00 27.–28. 12. bude otevřeno 8:00–12:00 a 13:00–16:00.
- V novém roce se na vás těšíme v úterý 2. ledna. Otevřeno bude standardně 8:00–17:00.

zásilková služba

800 321 222

Bezplatná zásilková služba Convatec je využívána mnoha stomiky. 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 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 21. 12.** tak, aby byly **pomůcky dodány do 22. 12. Později doručené poukazy budou standardně odesílány v dalších pracovních dnech, to znamená 27. 12. a 28. 12.** V případě jakýchkoliv dotazů kolem doručení vaší zásilky kontaktujte naši bezplatnou zákaznickou linku 800 321 222.

Stomalinka® convatec

800 122 111

- V prosinci bude Stomalinka® v provozu každý všední den 8:00–16:00 až **do 22. 12. včetně a dále ve dnech 27.–29. 12., 29. 12. bude v provozu do 12:00.**
- **V novém roce se na vás budeme těšit hned v úterý 2. ledna** od 8:00 do 16:00.

Přejeme vám krásné a klidné prožití vánočních svátků a v roce 2024 hodně zdraví a spokojenosti.

Váš zákaznický servis Convatec

Projekt Českého ILCO:
Ano, my můžeme!
Osvěta o stomii a podpora lidí s vývodem

Iceland Liechtenstein Norway grants

Dobře víme, jak je, obzvláště zpočátku, těžké se s vývodem a s životem s ním vyrovnat. Chtěli jsme naši podporu stomikům ještě zintenzivnit, a proto jsme v období let 2022 až 2023 realizovali rozsáhlý projekt Ano, my můžeme! financovaný z Fondů EHP a Norska 2014–2021. Práce bylo pro celý tým opravdu dost, ale těší nás, když vidíme výsledky. O to víc si uvědomujeme, že to celé mělo a má smysl.

Projekt jsme úspěšně zahájili v lednu 2022. Čekaly nás dva roky realizace skvělých aktivit, které, jak pevně věříme, přispěly, přispívají a budou přispívat ke zkvalitnění života lidí se stomií a jejich blízkých. Pojďme si naše aktivity trochu přiblížit.

Jednou z výrazných částí projektu byla realizace **osvětové kampaně Stomie nás nezastaví. Je to jen detail!** Chtěli jsme neinformovanou veřejnost seznámit se slovem stomie, aby pro ně postupně přestalo být cizím slovem. Kampaň tvořily video spoty a vizuální materiály, které byly široce šířeny v metru, na nástupištích metra a u obchodních center po celé republice. Patronkou kampaně se stala známá a oceňovaná herečka **Vanda Hybnerová,** která má ke stomii blízko přes svého tatínka Borise Hybnera, který měl stomii z důvodu onkologického onemocnění. Ve spotech vystoupili také další známí herci jako **Jiří Lábus, Martin Pechlát, Radek Lajfr, Anna Čtvrtníčková a Klára Tomanová, kteří vystoupili bez nároku na honorář a za to jim patří velké díky.** Veřejnost tak může nahlédnout, jak lze zvládnout každodenní výzvy – např. rande v parku, plavání v bazénu, při sportu, při vysvětlování, co je stomie, dětem. Klipy odvysílala i Česká televize v rámci charitativního bloku vysílání. Spoty kromě kampaňových stránek **www.jetojedetail.cz** může veřejnost vidět i v čekárnách lékařů.

ILCO.cz

Světlo světa spatřil i osvětový **kalendář pro rok 2024,** který zachycuje stomiky při běžných aktivitách, ve společnosti nebo při zájmových činnostech. Motivuje stomiky k aktivnímu a spokojenému životu. Doplňuje osvětovou kampaň a ukazuje, že vývod je opravdu jen detail a je na každém z nás, jak s tímto detailem naložíme.

V rámci projektu jsme rozhodně nezaháleli a dalšími aktivitami byla například **ILCO Linka psychologické pomoci s uznávanou psycholožkou Laurou Janáčkovou,** která celé dva roky každých 14 dní nabízela psychologickou pomoc a terapii po telefonu. Bylo realizováno 8 psychologických **webinářů** s tématy, která stomiky zajímají a mnohdy i tíží, například Stres a vyhoření. Prevence a terapie; Work-life Balance. Život se stomií; Partnerské vztahy a sexualita u stomických pacientů. Většina webinářů byla nahrána a jsou zveřejněna na YouTube kanálu Českého ILCO.

Vzniklo i několik edukačních a metodických materiálů. Například brožura **„Máma, táta mají stomii“**, která pomůže rodičům stomikům vysvětlit menším dětem problematiku vývodu a omezení, která mohou krátce po vytvoření stomie omezovat rodiče v aktivitách s dětmi.

Dalším materiálem je **„Zápisník stomika“**. Ten obsahuje ucelené informace o pomůckách, dostupné péči, dále prostor pro poznámky, rady a vychytávky zkušenějších stomiků, informace pro běžný život a aktivitám s vývodem a mnoho dalších užitečných informací.

Nezapomněli jsme ale ani na děti, pro které jsme vytvořili **pexeso se S.Tomíkem na téma Co chceš, to můžeš.** Náš kamarád S.Tomík ukazuje, co vše lze s vývodem dělat, a věříme, že si jej rádi zahrají nejen děti.

K metodickým materiálům patří **Manuál dobrovolníka** a **Metodika dobrovolnictví Českého ILCO.** Dobrovolnictví jsme se věnovali i v rámci vzdělávání, kdy jsme proškolili 20 nových dobrovolníků a 6 regionálních koordinátorů do-

brovolníků. Uspořádali jsme 2 workshopy pro cca 50 dobrovolníků a 4 supervize stávajících dobrovolníků. Jak takový workshop v našem podání vypadá, se mohou čtenáři podívat na náš YouTube kanál. Kromě toho jsme připravili podklady pro akreditaci našeho dobrovolnického programu.

Nezapomněli jsme ani na **naše členy.** Pro ty jsme zorganizovali pět **školení** s cílem posílit jejich kompetence a znalosti potřebné k udržitelnému vedení regionálních spolků stomiků v České republice. Mezi témata patřila: *Komunikační a sebeprezentační kompetence, Time management nebo třeba Zapojování dobrovolníků a systém práce s dobrovolníky z pohledu barevné typologie.*

Významnou součástí projektu byla naše zdařilá spolupráce s norskou pacientskou organizací stomiků **NORILCO,** během níž jsme uskutečnily dvě výstavy **PytlíkART.** První se konala v České republice v krásných prostorách budovy Ministerstva zdravotnictví ČR, které nad výstavou převzalo záštitu. Druhá se uskutečnila v hlavním městě Norska Oslu. Naše dvouletá spolupráce, která zahrnovala organizační přípravy výstav, malování na stomické pomůcky či psaní příběhů ze strany norských

a českých pacientů, vyústila v milý start obou výstav. V České republice se vernisáž konala za účasti zástupců našeho norského partnera, náměstka ministra zdravotnictví pana Josefa Pavlovice, norského velvyslance pana Conrada Ronneberga a dalších významných hostů. Měli jsme i možnost strávit s našimi norskými přáteli volný čas během výletu „za Popelkou" na zámek Moritzburg v sousedním Německu. Česká filmová pohádka Tři oříšky pro Popelku je totiž

v Norsku už dlouhá léta velice populární a neobejdou se bez ní žádné norské televizní Vánoce.

Neméně slavnostní bylo i zahájení výstavy **PytlíkART v Oslu** v rámci rozsáhlého webináře, který organizovalo NORILCO při příležitosti Světového dne stomiků. Ten v severských zemích na rozdíl od nás slaví již tradičně každý rok (u nás slavíme jednou za 3 roky). Na zahajovací ceremoniál dorazila celá naše „ILCO delegace" v týmovém složení, včetně Štěpánky Kovaříkové, Petry Michálkové, Kateřiny Svobodové, Janky Roglšekové a Petra Buriana. Při zahájení všechny hosty nejprve přivítal Roy Aleksander Farstad, výkonný manažer organizace NORILCO. Následně slovo převzala Štěpánka Kovaříková, předsedkyně Českého ILCO, a zahajovací slova pronesla také Kateřina Svobodová, dcera Jitky Svobodové, duchovní autorky výstavy, která již bohužel není mezi námi. Výstavu všichni přítomní obdivovali a se zájmem četli příběhy pacientů. Někteří z nich dokonce vyjádřili zájem instalovat PytlíkART v některé další zemi regionu Skandinávie.

V rámci návštěvy této severské země zbyla i trocha času na prozkoumání **krásných zákoutí** hlavního a největšího města Norska a jeho okolí. Město je centrem norské kultury, politiky, ekonomiky a vědy. Oslo má dlouhou historii sahající až do doby Vikingů. Měli jsme možnost obdivovat Královský palác, který je oficiálním sídlem norské královské rodiny. Ta je v Norsku velmi populární a všeobecně milovaná. Prošli jsme i slavnou ulici a hlavní třídu Osla Karl Johans Gate, která nabízí spoustu obchodů, restaurací a kaváren. Mezi moderními památkami, které jsme mohli vidět, se zařadil i Operní dům v Oslu, který je známý svou odvážnou architekturou připomínající kru ledovce potápějící se do moře, nebo skokanský můstek na Holmenkollenu s přilehlou biatlonovou arénou. Úchvatná je také příroda v Norsku. Město nabízí mnoho parků a zelených ploch například podél řeky Akerselvy, nebo Vigeland Park, který jsme také navštívili. Zde jsou k vidění sochy „norského Myslbeka" Gustava Vigelanda. Oslo je krásné a živé město, které nabízí spoustu aktivit a atrakcí. Bylo příjemné potkávat se na našich toulkách Oslem se zástupci našeho projektového partnera a vyměňovat si zároveň zkušenosti s dobrovolnictvím a fungováním podpory stomiků v České republice a Norsku.

Dvě zmíněné **výstavy PytlíkART** nebyly jediné, které jsme v rámci projektu instalovali. Celkem jich bylo 10 a kromě Prahy a Osla mohla veřejnost postupně vidět naše výstavy v Ústí nad Labem, Havlíčkově Brodě, Hradci Králové, Hořovicích, Šumperku, Liberci, Mladé Boleslavi a Novém Jičíně.

V rámci spolupráce se stomickými sestrami jsme umístili **edukační osvětové panely** o lidech s vývodem do 10 stomických poraden v Ústí n. L., Šumperku, Ostravě (ve 3 nemocnicích), Havlíčkově Brodě, Praze, Brně, Liberci a Hradci Králové.

Realizace projektu byla velmi náročná a zdaleka ne vždy šlo vše jako po másle. Ale i o tom je veřejně prospěšná práce. Naučila nás lépe plánovat, efektivně využívat online nástroje a komunikaci, pracovat se skutečností, že ne vždy je nám pacientům dobře, a i když se snažíme pomáhat, potřebujeme sami občas pomoct a odpočívat. A v neposlední řadě se podařilo sestavit funkční výkonný tým, který umí řešit potíže mnohdy „za pochodu", spolupracovat a táhnout za jeden provaz.

A co říct na závěr? Nejen, že nás **Stomie nezastaví, protože JE TO JEN DETAIL!** Nezastaví nás ani nesnadná projektová administrativa, ani chyby. Ty nás vždy posunou dál, protože jak říká kolegyně: „Chyba je kámoš."

Děkujeme vedení Českého ILCO, že mělo odvahu se do projektu pustit, celému projektovému týmu, že tu káru s názvem Ano, my můžeme! dotáhl úspěšně do cílové rovinky, všem aktivním dobrovolníkům, regionálním koordinátorům a spolkům, že se zapojili a odvedli obrovský kus práce, projektovým partnerům a stomickým sestrám za spolupráci, mediálním partnerům za podporu a vstřícnost, Ministerstvu zdravotnictví a Ministerstvu financí za metodickou podporu a Fondům EHP a Norska 2014–2021 za 100% finanční podporu, protože pomáhat je krásné, ale bez peněz to zkrátka nejde.

Podrobnější informace o projektu a jednotlivých aktivitách naleznete na **www.ilco.cz/aktivity.**

Mgr. Petra Michálková
PR manažer ILCO

Štěpánka Kovaříková
předsedkyně České ILCO

JUBILEJNÍ 30. REKONDIČNÍ POBYT Slezského klubu stomiků Ostrava

Tradiční rekondiční pobyt pořádá Slezský klub stomiků Ostrava od roku 1993 na základě pozitivních ohlasů členů a dobrých zkušeností z minulých let. Jubilejní 30. ročník rekondičního pobytu se tentokrát uskutečnil ve dnech 4.–8. 10. 2023 v penzionu Zátiší, který se nachází v klidné obci Komorní Lhotka, v nádherné přírodě Moravskoslezských Beskyd. Tentokrát přijelo 52 účastníků, vedle ostravských členů se rekondice zúčastnili stomici z Nového Jičína, Opavy a zástupci z POL-ILCO.

Po slavnostním zahájení předseda klubu doc. Pavel Kreml připomenul uplynulých 30 ročníků v názorně zpracované prezentaci. I letošní rok byl nabitý bohatým odborným a společenským programem. Odbornou část 5denního pobytu tvořily prezentace 7 firem, které dodávají pomůcky pro stomiky. Stomici získali nejnovější poznatky s ošetřováním stomií a komplikacemi, které je mohou potkat. Seznámili se také s novými pomůckami na trhu.

Již tradičně zástupci firmy Convatec ve spolupráci s ALP ekology připravili zábavný soutěžní program. O pěkné ceny se utkala dvě družstva z Ostravy a Nového Jičína. Nejvíce nás potrápilo řešení hlavolamu skrývajícího fyzikální veličinu (dvě milisekundy).

Většina z nás využila k upevnění zdraví možnosti rehabilitace dotované naším klubem – masáže podle aktuální nabídky, mohli jsme navštívit solnou jeskyni nebo infrasaunu. Sportovní vyžití našich členů zajistil turnaj v Mini Bowlingu a také sportovní soutěž v Möllky.

Opět nezklamalo posezení u cimbálu nejen pro poslech, ale i k tanci a povedl se též společenský večer s živou hudbou, k tanci nám zahrál Radek Sychra.

Samozřejmě nechyběly oblíbené vycházky do okolí. Navštívili jsme Bylinné lázničky na úpatí hory Goduly, zajímavá byla návštěva a seznámení s historií vyhlášené Finské sauny v Komorní Lhotce, která byla vybudována v roce 1964 přestavbou staré dřevěnice. Pro její vytápění je do dodnes používáno bukové dříví a k napájení bazénů sauny je využito vody z horské říčky Stonávka. Zde jsme měli možnost ochutnat chléb s tvarohem a křenem, podmáslí, tradiční pochoutku této sauny.

Vyvrcholením rekondičního pobytu byl výlet sedačkovou lanovkou z Oldřichovic na Javorový vrch v blízkosti města Třince a návštěva nově postaveného dřevěného kostelíka v Gutech. Původní dřevěný kostel Božího těla v Gutech ze 16. století vyhořel v roce 2017. Byl to tragický vandalský čin. Na stejném místě stojí dnes jeho věrná replika.

Těch pár dnů setkání uteklo velmi rychle. Odpočinuli jsme si, načerpali jsme nové informace, setkali se se stejně postiženými, vyměnili jsme si zkušenosti a hlavně udělali něco k upevnění svého zdraví.

Doufáme, že tento vydařený rekondiční pobyt nebyl poslední, a budeme se těšit na další setkání.

Ludmila F., Ostrava

Z vašich dopisů

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

Vážená redakce časopisu RADIM,

chtěla bych svým jménem poděkovat společnosti ConvaTec Česká republika, s. r. o. za uspořádání Setkání stomiků® v Ostravě v hotelu Clarion, dne 18. 10. 2023. Setkání se uskutečnilo po čtyřleté nucené odmlce a mělo vhodný název „Znovu spolu“.

Musím přiznat, že mi tato setkání moc scházela. Mám ileostomii již 19 let a zúčastnila jsem se skoro všech setkání stomiků, které pro mne byly velkým přínosem. Společnost Convatec vždy měla pro nás připravené různé odborné přednášky a také novinky pro nás stomiky, které jsme si mohli osahat a vzorky rovnou odnést domů k vyzkoušení. Já vím, že v dnešní době probíhají různá setkání i přes internet a ostatní sociální sítě, ale osobní kontakt je osobní kontakt, který se nedá ničím nahradit. Toto setkání mi tuto domněnku opět potvrdilo. V hotelu Clarion jsme se sešli v hojném počtu a všichni zúčastnění měli radost z toho, že se po dlouhé době opět vidí. I letos si společnost Convatec pro nás připravila velice zajímavý a poučný program a na stolečcích na nás čekala spousta nových vzorků všech stomických pomůcek, které jsme si mohli opět vzít a vyzkoušet. Věřím, že si každý našel téma, které ho upoutalo a přineslo mu nový pozna-

tek, který do budoucna může uplatnit. Stále se učíme něčemu novému!

Ještě jednou děkuji společnosti Convatec za krásné setkání a přeji všem zaměstnancům hodně takových milých akcí a hodně pracovních a osobních úspěchů.

Srdečně zdravím.

Květoslava P., Havířov

Jmenuji se Božena a již sedmý měsíc se snažím kamarádit se stomií. Možná napíši manuál začátečníka. Nyní chci psát o jiném. Mile mne překvapilo a potěšilo od vás zaslané blahopřání k mým narozeninám. Velké poděkování míří k vám. Další milé překvapení při dovozu pomůcek, kde byl přiložen kalendář – léčivé byliny. Je tam uveden strom dřínky. Trávím většinu roku na Hané a podle pamětníků rostl dříve u každého domu. Já jej mám na zahradě 15 let. Každým rokem je obsypán plody, ty musí samy spadnout na zem, jinak jsou kyselé. Dělám z nich vše možné. Letos se ocitly, jak jinak na Hané, při výrobě slivovice, kterou nepiji. Letošní uragán větve ulomil, další úroda možná za 3 roky. Třetí poděkování patří vám za zasílání pozvání na srazy stomiků a internetových vymožeností. Moc ráda bych se zúčastnila, zúčastňovala. Internet si nepořizuju kvůli očím, nechci je zatěžovat. Stačí, když si píši každý den deník. Rok dělám, co mi tělo dovolí. Nedovolí mi delšímu cestování a nejen to. Nechce, abych déle seděla, sledovala televizi. Osud mě zkouší, co všechno člověk zvládne po osmi těžkých operacích, po padesátce. Přesto jsem šťastná, že žiji. Sílu čerpám ze stromů, květin, ptáků, z přírody kolem nás. Nechci si pustit k sobě třetí mozkovou příhodu. Pomáhá mi vámi zasílaný časopis RADIM, poslech rádia, hudby, poezie. Nezmiňuji tady lidi. Mám pocit, že ti jsou nějak unavení a uzavření do sebe. Velká škoda pro budoucnost lidstva.

Přeji všem, kteří se staráte o nás stomiky, pevné zdraví a elán do další namáhavé práce.

Božena Ch., Dlouhá Ves

SETKÁNÍ 2023

Kdo si počká, ten se dočká,
tvrdí české přísloví.
Co chceš vědět o stomii
ConvaTec ti napoví.

Denně slouží Stomalinka,
telefon se neplatí.
Zdarma jim tam zavoláte,
to se přece vyplatí.

Odpoví vám, na co chcete
a dobře vám poradí.
Jenom malou vadu to má,
že je člověk nevidí.

Abyste je mohli poznat,
k tomu slouží SETKÁNÍ,
jenže celé čtyři roky
bylo marné čekání.

Setkání se nekonalo
a to z mnoha důvodů:
pandemie, karanténa
a velký strach z covidu.

Čekali jsme, až to přijde,
kdy se zase sejdeme,
že se opět uvidíme,
jak si všichni přejeme.

A že nás je vskutku hodně,
v Convatecu dobře ví,
ponechali to setkání
na podzimní období.

Připravit to není snadné
a vyšlo to nakonec,
stomici se opět sešli
z Prahy, Brna, po Hradec.

A z Ostravy připominka:
přečtěte si též RADIMKA!

P.S. „to poslední ostravsky KRATCE“

Miroslav P., Mcely

PODZIMNÍ KOLEKCE

Stručně se Vám představím. Jmenuji se Darja, jsem z Brna a již pět let jsem spokojenou urostomičkou. Měla jsem velké štěstí, že moje onkologické onemocnění močového měchýře mělo řešení. Díky špičkově provedené operaci MUDr. Michalem Staníkem z Masarykova onkologického ústavu v Brně si užívám života téměř v neomezené formě. Velká poklona a obrovský dík panu doktorovi, jeho kolegům a veškerému personálu z MOÚ. A jak vidí urostomičku babičku moje vnoučata Elen a Tom? Soutěžit v rychlosti čurání v přírodě je se mnou už dávno nebaví, neboť prvenství bylo vždy moje. Nyní je zaujala tělová barva většiny urostomických sáčků. „Babi, proč nejsou barevné?“ „Proč se nevyrábí s obrázky?“ Vysvětlení nákladovosti výroby, vzhledem k jejich věku, asi nepochopily. Zato ale pro mě vytvořily limitovanou podzimní kolekci urosáčků. Jak se vám líbí? Mně moc.

Darja V., Brno

Milý „Radime“,
již delší dobu jsem nenapsala žádný příspěvek jak dříve, kdy jsem se podělila se čtenáři o své zkušenosti a zážitky se stomií z různých cest. K moři jsme jezdili i v době covidu a užili jsme si to opravdu parádně, protože tam bylo velmi málo lidí. Ovšem ne vždy má člověk dny plné slunce a pohody, někdy přijdou chmury a určité problémy. I já mívám takové dny a někdy i probdělé noci. V hlavě se mi pak honí různé myšlenky a slova, která si, když nemůžu spát, dávám dohromady. Jak už je jich hodně, tak vstanu, vezmu papír a tužku a vše si důkladně zapíši. Druhý den pak ta slova dávám dohromady a vznikne mi z toho básnička. My všichni víme, co je stomie a co pro nás znamená, ale možná někteří čtenáři to ještě neví, a tak se mi povedlo takovou malou básničku o stomii složit. Chci se s vámi o ni v našem časopise podělit a doufám, že se bude aspoň trochu líbit. Tak tady je. Hlavně hodně zdraví, štěstí do nového roku.

STOMIE

Říkají mi stomie, že nevíte, co to je?
Ráda se vám představím a o sobě
teď něco prozradím.
Ileo, Colono, Urostomie jsem nositelka
těchto zvláštních jmen.
Jsem dírka na bříšku vyšitá
a plastovým pytlíkem zakrytá.
Nejsem ovšem módní hit,
život však většinou dovedu zachránit.
Můj nositel mě asi nechce mít,
musí se se mnou naučit žít.
Ze začátku to lehké nebude,
nu ale co s tím?
Ve finále se to změní, já to vím.
To vše, co napsáno ve zkratce tu je,
tak to jsem já, ta „stomie“.

Květoslava P., Havířov

Vážená paní Křepínská,

vaše gratulace, kterou jsem od vás dostal k 90. narozeninám, mě opravdu potěšila. Upřímně vám za ni děkuji. Za nejhezčí dárek od vaší společnosti již řadu let považuji vaše spolehlivé pomůcky, které mi umožňují naprosto plnohodnotný život, včetně možností zahraničních cest bez jakýchkoliv komplikací a stresu. Dnes už mi zůstalo pouze koupání v mořích, protože lyže a kolo, které jsem měl rád, jsem už musel k mé lítosti před 3 roky oželet. Zatím se těším i z dobrého zdraví a doufám, že tak ještě po několik let zůstanu vašim vděčným klientem.

S díky a pozdravy.

Jiří S., Praha

LUŠTÍME S RADIMEM

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

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

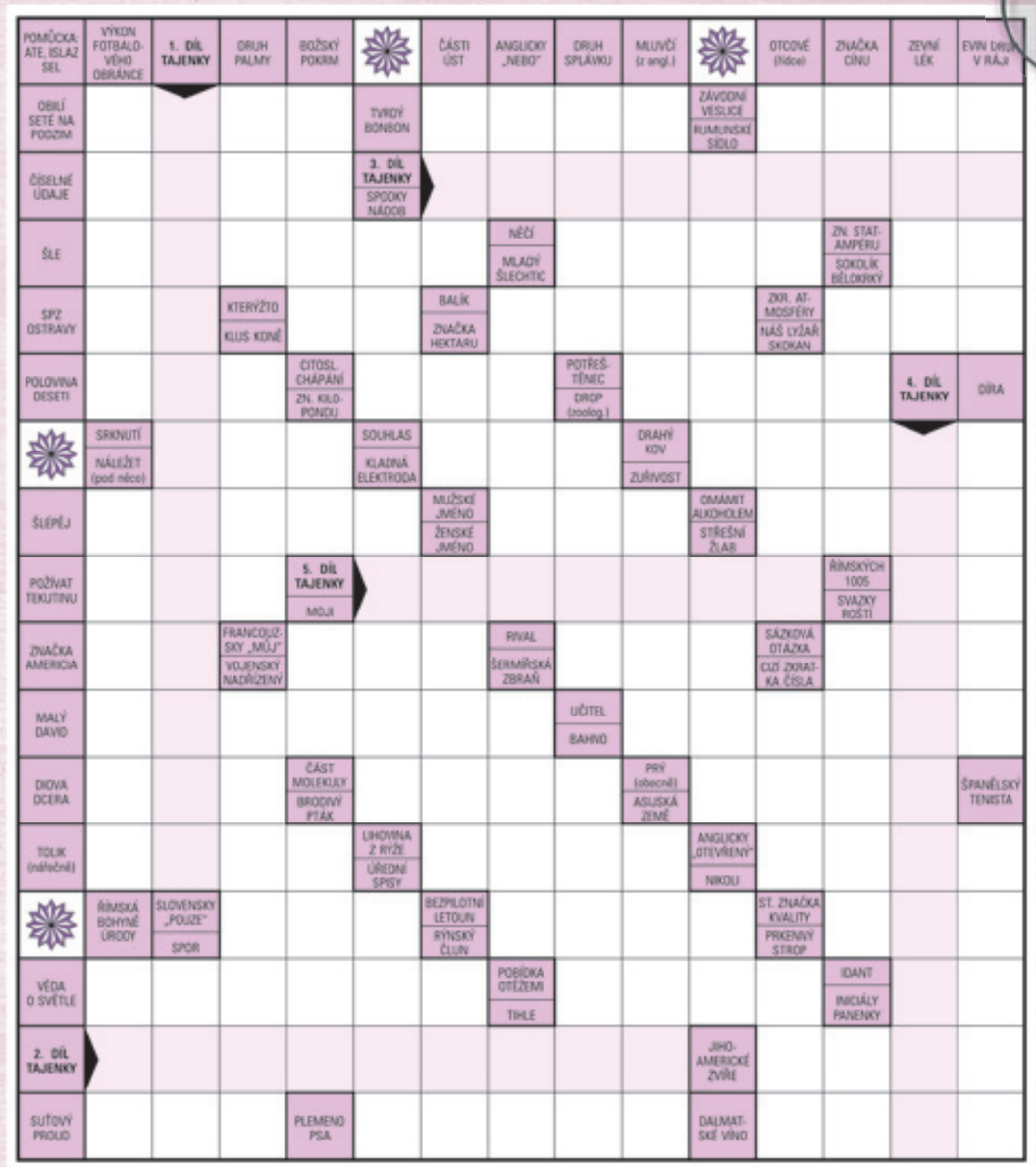
OBTÍŽNOST 4

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

Křížovka

V tajence křížovky najdete velké moudro starého řeckého filosofa.

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



Tajenka z minulého čísla: Ve zdravém těle zdravý duch

- Ludmila S., Třešť
- Jan M., Křešice
- Václav K., Sušice
- Jiří H., Brno 2
- František P., Čkyně
- Miroslav P., Mcely
- Naděžda Z., Brno 2
- Jiří V., Raspenava
- Marcela M., Uherský Brod
- Milada Š., Uherský Ostroh
- Václav Z., Zlín (Jižní Svahy)
- Jaroslav S., Náchod
- Ivo B., Přerov I-Město
- Augustin M., Loštice
- František Ž., Bruntál

Všem výhercům gratulujeme.

ZAVOLEJTE NÁM!

PORADÍME

POMŮŽEME

VYSLECHNEME

VYŘEŠÍME

Stomalinka®
convatec

800 122 111

pro volajícího zdarma

convatec
— forever caring —

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

Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.

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