Radim

POMÁHAT NÁS BAVÍ

ČASOPIS ZAMĚSTNANCŮ

1/2020

Z ČECH AŽ DO LATINSKÉ AMERIKY

Pozoruhodný životní příběh českého geologa, Ing. Otto Horského, CSc., který získal peruánské státní vyznamenání

Machu Picchu 2004

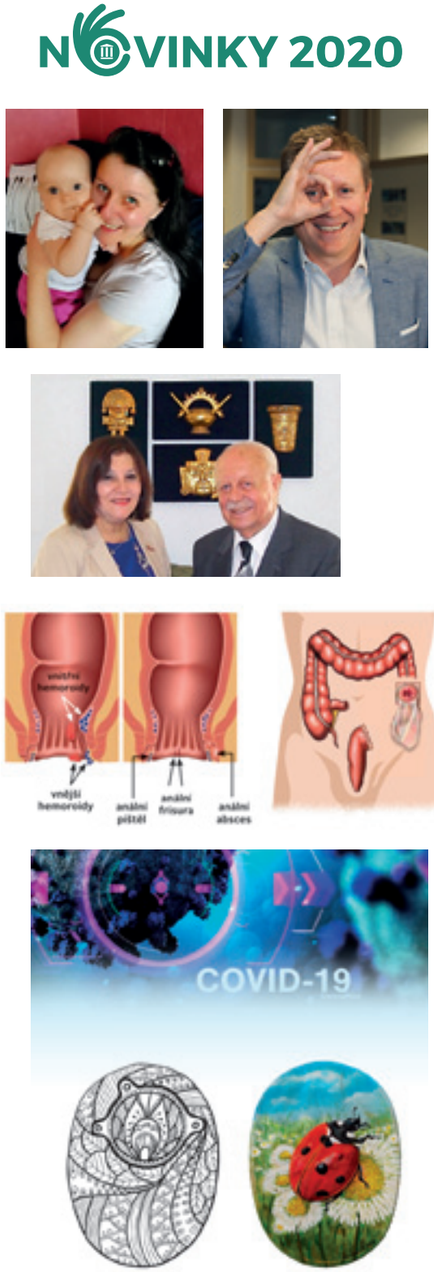
Jezero Titicaca

me+

NOVINKY 2020

Z OBSAHU

určitě si přečtěte



4

ConvaTec představuje
Představujeme vám naši novou kolegyni ze zákaznického servisu Lenku Radovou ze StomaLinky® ConvaTec. Po 5 letech jsme znovu oslovili pana ředitele Ing. Radka Koláře a vyzpovídali ho, jak se mu v ConvaTecu líbí.

14

Rozhovor
Tentokrát jsme pro vás připravili pozoruhodný životní příběh českého geologa, diplomata, pedagoga, poradce, spisovatele a světoběžníka Ing. Otto Horského, CSc.

15

Rady stomasester
V tomto čísle jsme se zaměřili na téma konvexních pomůcek. Odpovíme na otázky kdy, jak a proč je používat. Dále se věnujeme problematice podtékání pomůcky, pokusíme se vysvětlit příčiny komplikace a nástin možných řešení.

24

Slovo lékaře
V lékařském seriálu si vzali MUDr. Petr Večeřa a stomasestra Mgr. Veronika Zachová pod drobnohled možné komplikace spojené s konečníkem. V příspěvcích „Nekonečný konečník“ odpovídají na to, co vás často zajímá.

30

Psychologické okénko
Psychoterapeutka Martina Klugerová se věnuje aktuálnímu tématu, jak psychicky zvládnout situaci spojenou s epidemickou krizí.

32

České ILCO
Přečtěte si, jak je sdružení ILCO nápomocné i v době koronaviru. ILCO také vyhlásilo vítěze dalšího ročníku soutěže Básnické střevo a i další příspěvky jsou tentokrát umělecky zaměřené.

40

Volný čas
Léto je tu, a tak se opět věnujeme tématu plavání a koupání stomiků. Nevíte, jaké plavky si obléknout, abyste se cítili komfortně? I rady tohoto typu naleznete v příspěvku Alice Křepínské.

RADIM 1/2020
časopis pro stomiky
Vychází dvakrát ročně v Praze.
Šéfredaktorka: Bc. Jana Handlová
Redaktorka-koordinátorka:
Bc. Jana Handlová
Redakční rada:
Předseda: Bc. Jana Handlová
Členové:
prim. MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA,
MUDr. Petr Večeřa,
Mgr. Veronika Zachová,
Alice 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.

EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé,

právě je před vámi další číslo časopisu RADIM. Jeho tvorba byla v tomto čase trochu speciální. Jsem moc ráda, že se nám v únoru ještě podařilo uskutečnit redakční radu. Později už by to bylo velmi složité, ne-li nemožné. Tentokrát bych v první řadě chtěla poděkovat našim přispěvatelům z řad zdravotních profesionálů, protože i v době, kdy museli vyvinout enormní pracovní nasazení, si našli čas na náš časopis a napsali pro nás velice zajímavé příspěvky či poskytli rozhovor. Velice si vaší spolupráce vážíme a ještě jednou za ni mnohokrát děkujeme!

Na redakční radě jsme jako obvykle připravili seznam témat, kterým bychom se chtěli věnovat. Na konci března jsme však již věděli, že nebudeme schopni náš plán dodržet. Řada akcí, o kterých jsme vás chtěli informovat, byla zrušena, a tak nám nezbylo nic jiného než trochu improvizovat. Věřím, že to ale nebylo na škodu, nýbrž ku prospěchu, protože jsme pro vás připravili i řadu aktuálních článků o koronavirové době. Určitě vám doporučuji si přečíst příspěvek od psychoterapeutky Martiny Klugerové, která se zamýšlí nad touto, obzvlášť pro vás stomiky, nelehkou dobou. Mě její článek jako vždy pohladil po duši.

Chtěla bych poděkovat i vám stomikům za to, jak jste se s novou situací popasovali, jak výborně jste ji zvládli a ještě jste drželi při sobě, např. při šití roušek, ale i při mnohých dalších aktivitách. Mrzí nás, že jsme museli zrušit naše plánovaná Setkání stomiků®, a jsme rádi, že se nám podařil najít náhradní termín alespoň pro ta pražská setkání. Osobní kontakt je pro nás důležitý a věřte, že se na vás všechny moc těšíme. Více informací o setkání si můžete přečíst v příspěvku kolegyně Alice Křepínské.

Mohu vám jen doporučit, abyste upřeli svou pozornost na příspěvek stomasestry Veroniky Zachové a lékaře Petra Večeři s názvem Nekonečný konečník. Věřím, že tam najdete mnoho cenných informací a i celou řadu odpovědí na své otázky.

Určitě si přečtěte hlavní rozhovor s Ing. Otto Horským, CSc. Stomiků, kteří dostali peruánské vyznamenání, opravdu na světě moc nebude ☺. Jsem přesvědčena, že vás rozhovor potěší a příjemně naladí.

Většina z nás letos asi do zahraničí nejspíš nepojede, ale o to máme větší příležitost poznat krásy naší země. Proto nám všem přeju krásné léto, mnoho hezkých výletů po vlastech českých, moravských a slezských a hlavně zůstaňme my i naše rodiny zdraví!

Pěkné čtení vám přeje

Jana Handlová

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

CONVATEC *představuje*

NOVÁ POSILA NAŠEHO ZÁKAZNICKÉHO SERVISU

Jmenuji se Lenka Radová. Jsem moc ráda, že jsem byla přibrána do výborného kolektivu společnosti ConvaTec, a věřím, že vám budu co nejlépe nápomocna.

Během zaměstnání jsem vystudovala sociálněprávní školu. Pak přišlo krásné mateřské období s prvním synem. Po deseti letech přišel na svět jeho bratříček. Dnes jsou z nich již dospělí, úžasní muži.

Při zaměstnání a péči o rodinu jsem se stále zdokonalovala, nejvíce v oboru zdravotním jako masér terapeut. Abych mohla svým klientům co nejlépe pomáhat s jejich potížemi, absolvovala jsem několik odborných kurzů a seminářů. Mám blízko i k alternativní medicíně. Vcítit se do problémů svých zákazníků mi pomáhala silná empatie, porozumění a tolerance. Tento směr mě neustále provází jak v soukromém, tak profesním životě. Zřejmě byl dán už v mém dětství, kdy jsme se učili zdravovědu, znalost bylinek, jak si sám poradit v různých situacích a jak pomoci druhým. S lidskými starostmi jsem se setkala i v době, kdy jsem pracovala v justici a jiných právních oborech. Několik let jsem pracovala jak v trestním, tak v civilním oddělení.

Mnoho zkušeností jsem získala i během desetileté práce v nakladatelství, v knižním klubu. Má oblíbená činnost, mimo jiné, bylo vytváření různých diplomů pro děti, podílení se na soutěžích nebo aktualizace webových stránek.

Občasný odpočinek nacházím u různých sportů, nicméně mnohaletým koníčkem jsou pro mne orientální tance. Mezi relaxační

činnosti ráda zařazuji i kreativní práce, například kreslení a aranžování. Nejradši jsem, když něco vytvářím pro děti. Jejich úsměv a radost jsou pro mne nepostradatelné.

Velkou oporou, radostí i starostí je pro mne rodina. Jak jsem se již zmínila, mám dva skvělé syny. Starší syn je již otcem dvou holčiček, a já tedy i šťastnou babičkou.

DŮLEŽITÉ PRO MĚ JE, ŽE MÁ ZÁKLADNA JE TADY V ČESKU

Do letního vydání časopisu RADIM jsme si pro vás připravili rozhovor s naším jednatelem, panem Radkem Kolářem. Někteří z vás ho znáte ze Setkání stomiků®, jiní si možná pamatují na rozhovor, který s ním při jeho nástupu do společnoti ConvaTec připravila naše šéfredaktorka, paní Jana Handlová. Zjistili jsme, že čas neuvěřitelně letí a že už je tomu téměř pět let, co je Radek ve vedení společnosti, a tudíž je na čase ho opět vyzpovídat a zeptat se, co je nového. A to jak v pracovním, tak v osobním životě.

Ahoj Radku, víš, že už je tomu bezmála pět let, co jsi se našim čtenářům představoval v časopise RADIM? Jak hodnotíš tu uplynulou dobu strávenou ve společnosti ConvaTec?

Zdravím všechny čtenáře časopisu RADIM. Čas ubíhá tak rychle, že člověk kolikrát ani nemá možnost se pozastavit a rekapitulovat. Ale mé blížící se výročí s mým „parťákem“, tedy s ConvaTecem, mám samozřejmě na paměti. Člověk se neustále učí něco nového a já jsem vděčný, že mám možnost být právě teď, právě tady, a tudíž v této společnosti. Uplynulé roky vnímám jako velmi hodnotné a těším se na další společné.

Co se za těch pět let změnilo, co se týče tvé práce v ConvaTecu?

Změnilo se toho poměrně dost. Kromě České a Slovenské republiky jsem postupem času dostal na starosti i exportní trhy *(země, kde nemá ConvaTec přímé zastoupení, ale prodává zde své výrobky přes ditributory, pozn. redakce),* mezi něž patří Rumunsko, Maďarsko, Chorvatsko, Bulharsko, Bosna a Hercegovina, Slovinsko, Severní Makedonie, Srbsko a pobaltské státy. A nedávno přibylo do mé agendy ještě Rusko spolu s Ukrajinou a Běloruskem. Je to opravdu široký rozptyl a znamená to pro mě hodně cestování a tedy trávení času mimo domov (respektive do nedávna, s ohledem na současnou situaci ve světě).

Avšak musím říct, že je to velmi zajímává zkušenost. V každé zemi funguje zdravotnictví jiným způsobem a člověk má možnost sbírat zkušenosti a nápady. Což vede i k tomu, že jste více otevřený zamýšlení se nad tím, co konkrétně zlepšit u nás, o což samozřejmě ConvaTec usiluje v rámci svých dlouhodobých cílů. Důležité pro mě ale je, že má „základna“ je stále tady, v České republice, mám to tu moc rád.

A co se ti na práci v ConvaTecu líbí?

Co mám moc rád, jsou setkání se zákazníky. Velmi příjemná jsou pro mě například Setkání stomiků®, na kterých se potkávám s mnohými z vás. Osobní kontakt je pro mne velmi důležitý. Také proto, že vidím, že práce, kterou dělám, má skutečně smysl. Dále je pro mě samozřejmě zásadní, že našim zákazníkům můžeme nabídnout kvalitní produkty, které mají za úkol usnadnit život. No a v neposlední řadě musím vzpomenout na své kolegy, se kterými trávím v podstatě většinu svého času. Dobrý pracovní kolektiv, na který se můžete nejen spolehnout, ale se kterým si i lidsky rozumíte a společně se zasmějete, je velmi důležitý. Jedině tak může člověk dobře a s radostí odvádět svou práci.

Kolegové děkují za milá slova. Ještě by nás zajímalo, co je nového ve tvém osobním životě?

S manželkou Olgou máme dva syny, kteří nám trochu povyrostli. Ten starší dostudoval práva v Anglii a ve Skotsku. Teď ho máme zpátky doma a je z něj pracant na plný úvazek. Ten mladší studuje prvním rokem vysokou školu v Praze. Co se nezměnilo, je naše láska k pohybu. Moc rádi jezdíme na kole, anebo se procházíme po hřebenech našich krásných hor. Se svou rodinou trávím společné chvíle co nejčastěji, je pro mne velmi důležité mít zázemí, v němž mám své blízké, které mám rád.

A jak ty společné chvíle trávíte?

Je to právě pohyb, kterému se nejraději věnujeme. Myslím, že sport obecně je skvělá protiváha práci, která zároveň stmeluje a udrží vaši mysl pozitivní. Kromě kola také chodíme se synem sem tam cvičit do posilovny anebo plavat, když čas dovolí. Vždy nás to nabije dobrou náladou. A když toto téma ještě trochu spojím s prací, jsem moc rád, že našim zákazníkům můžeme nabídnout i speciální pohybový program šitý na míru stomikům (pozn. redakce: S Radimem v kondici). Osobně totiž přikládám pohybu velký význam v tom smyslu, že díky němu se můžeme udržet ve fyzické i psychické pohodě.

A co bys na závěr vzkázal našim čtenářům?

Možná to zní jako klišé, ale v dnešní době je skutečně nejpodstatnější popřát si pevné zdraví. Buďte na sebe všichni opatrní a těším se, že se opět brzy setkáme. Mějte se hezky.

Děkuji ti mnohokrát za rozhovor.

Mgr. Kateřina Opálková,
marketingová koordinátorka ConvaTec

ESTEEM™+ SOFT CONVEX A NOVÉ SÁČKY S OKÉNKEM ESTEEM™+ A NATURA™+

V lednu tohoto roku jsme pro stomasestry z celé České republiky připravili odbornou konferenci, na které jsme jim představili novinky společnosti ConvaTec pro rok 2020.

V průběhu konference zaznělo mnoho odborných přednášek na téma: Moderní konvexní pomůcky. Je to téma stále hodně diskutované a je velmi důležité, abychom novým ošetřovatelským trendům porozuměli. I vám, stomikům, přinášíme pravidelně informace o nových sáčcích, které jsou vám k dispozici, nejen zde v časopise RADIM, ale např. i na Setkání stomiků®. Cílem konference bylo představit stomasestrám nové sáčky pro stomiky, aby je i ony mohly nadále nabízet a doporučovat. Řada z vás již tyto nové sáčky používá a jsme velice rádi, že jste s nimi spokojeni a že vás je měsíc od měsíce víc a víc. Vaše přízeň nás velice těší a zároveň zavazuje.

Z celé konference v hotelu Ambassador jsme pro vás připravili následnou fotoreportáž.

LASTRONA

Pečujeme o pacienty se stomií

Bezplatná konzultační a ošetřovatelská služba.

Nabízíme vám:

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

Stomické centrum Praha

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

Stomické centrum Plzeň

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

Volejte zdarma StomaLinku®

Domluvíme vám schůzku s vaší budoucí stomasestrou.

StomaLinka® ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

Stomií život nekončí!

www.lastrona.cz

STOMICKÉ POMŮCKY V ROCE 2020

Na konci loňského roku vešla v platnost novela zákona o veřejném zdravotním pojištění a přinesla celou řadu změn týkajících se hlavně limitů pomůcek z řady příslušenství. O těchto změnách jsme vás informovali již v minulých číslech, ale je určitě žádoucí, abychom se tomuto tématu věnovali znovu. Jednak se řada věcí, na začátku možná ne zcela jasných, v průběhu doby vyjasnila, a jednak na toto téma dostáváme stále mnoho dotazů na naší bezplatné StomaLince® ConvaTec.

Dále se budeme věnovat portfoliu pomůcek společnosti ConvaTec, ve kterém došlo k řadě změn.

Pojďme se tedy podívat na ty nejdůležitější změny týkající se předepisování pomůcek.

Snad nejdiskutovanější kategorií byly **Vyrovnávací pásky.** Docházelo k častým nedorozuměním, s jakými pomůckami se mouhou pásky předepisovat. V prvních měsících roku 2020 **vydalo ministerstvo zdravotnictví jasné a závazné stanovisko,** ve kterém potvrdilo, že se **pásky mohou předepisovat jak s jednodílným systémem, tak s dvoudílným.** Ať už tedy používáte jakékoli pomůcky a jste zvyklí k nim používat pásky, můžete. Musíte myslet pouze na **limit 120 ks pásků na měsíc.**

Pokud rádi kombinujete silikonové a jiné odstraňovače pomůcek, nyní je to pro vás mnohem jednodušší. Jelikož silikonové odstraňovače mají svoji samostatnou skupinu, můžete si i v rámi jednoho měsíce nechat předepsat silikonové odstraňovače i nesilikonový, který je v jiné preskripční skupině. Pokud jste vyznavači **silikonového odstraňovače Niltac®** a jeden sprej na měsíc byl pro vás málo, uvítáte informaci, že si od loňského prosince můžete nechat předepsat **2 spreje na měsíc.**

Pozitivní změna nastala u **pohlcovačů pachu (např. nejprodávanější StomOdor®) a stomických pásů.** Již **NENÍ nutné schválení revizním lékařem.**

Bohužel u **adhesivních past došlo ke stanovení limitu 1 pasty na měsíc.** V případě, že je limit pro vás nedostačující, určitě nám zavolejte na naši bezplatnou StomaLinku® ConvaTec, pomůžeme vám.

Znáte **zahušťovací prostředky,** mezi které patří i Gelující sáčky Diamonds? Slouží **k zahuštění stolice.** Dříve byly pouze pro ileostomiky, **nově jsou i pro kolostomiky,** kteří mají **řídkou stolici.** Pokud je to právě váš případ, sáčky neznáte a rádi byste je vyzkoušeli, opět jsme tu pro vás. Zavolejte nám na 800 122 111. Pošleme vám vzorky.

Důležitá **změna pro UROSTOMIKY. Sběrné (noční) sáčky** mají samostatnou skupinu v kategorizačním stromu, která říká, že stomici mají nárok na **15 ks na měsíc** a tyto sáčky **nespadají do limitu klasických denních urostomických sáčků.**

Děti do 6 let mají nově **nárok na dvojnásobný počet stomických pomůcek** bez ohledu na to, jestli používají speciální pomůcky určené pro dětské stomiky, nebo zda již používají standardní stomické pomůcky.

Došlo ke zrušení možnosti schválení nadlimitního čerpání stomických pomůcek revizním lékařem.

Tolik k těm nejdůležitějším změnám. Pokud máte vy, nebo váš předepisující lékař jakékoli nejasnosti, určitě nám zavolejte a vše vám rádi vyvsvětlíme.

ZMĚNY V PORTFOLIU CONVATEC

Letos v březnu jsme museli bohužel **ukončit prodej** oblíbených produktů z řady příslušenství – **Tělová pěna Aloe Vesta®, Čisticí ubrousky Aloe Vesta®** a **Zklidňující krém Sensi Care®.** Jelikož pěna patřila mezi nejoblíbenější produkty na trhu, velice intenzivně pracujeme na její náhradě. Můžeme říci, že jsme na dobré cestě. Nicméně tato nelehká doba ovlivnila i náš projekt náhrady. Na pěnu je zapotřebí speciální lahvička a výrobce těchto lahviček se v této době zaměřil, z pochopitelných důvodů, na výrobu lahviček na dezinfekci.

Dále je zapotřebí dořešit administrativní kroky vedoucí k tomu, aby pěna mohla být zaregistrována jako zdravotnický prostředek a vy jste si ji mohli nechat předepsat na poukaz. **Věříme, že v nejbližších měsících vám budeme schopni představit plnohodnotnou náhradu za tělovou pěnu Aloe Vesta®.**

Po dobu výpadku pěny vám však nabízíme **alternativní řešení** v podobě našeho **křišťálového mýdla,** které výborně slouží i k očistě okolí stomie. Mýdlo nelze koupit, ale pokud o něj máte zájem, **zavolejte nám na StomaLinku® ConvaTec a my vám mýdlo bezplatně pošleme na vaši domácí adresu.**

Od letošního ledna nabízíme sáčky s okénkem – KOUKNU, VIDÍM A JSEM OK.

Jedná se o **sáčky jednodílného i dvoudílného systému.** Všechny nové sáčky tedy **mají kontrolní okénko,** které vám bude nápomocno nejen při nasazování pomůcky. **UZAVŘENÉ SÁČKY v jednodílném i dvoudílném systému jsou nově ve třech velikostech. Můžete si vybrat velký sáček, standardní anebo malý.** Samozřejmostí je, že si můžete nechat předepsat různé velikosti a např. dle příležitostí velikosti střídat (např. na plavání nebo intimní chvíle použít malý sáček). **Výpustné sáčky jsou s okénkem ve velikosti standard.**

V lednu jsme vám ještě představili již několikrát zmiňovanou novinku měkký **konvexní jednodílný sáček Esteem™+ Soft Convex, který je určen pro mnoho z vás.** Dovolím si jen krátké shrnutí. Tyto sáčky jsou vhodné ihned po operaci. To většina konvexních sáčků není. Dále pro ty z vás, kteří máte nerovnosti v okolí stomie, stomie je vystouplá či v úrovni břišní stěny, máte případně ochablé břicho. Použití je opravdu široké. Indikací pro vyzkoušení tohoto sáčku může být to, že vám vaše stávající pomůcka optimálně nedrží, či dokonce podtéká. Vyzkoušejte naši novinku a zavolejte na StomaLinku® ConvaTec. V následujícím článku se o této pomůcce dozvíte mnohem víc.

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka

NOVINKY 2020

ESTEEM™+ Soft Convex

aneb každý chce mít se svou stomickou pomůckou pocit jistoty

Každý stomik by měl mít se svojí pomůckou možnost zapojení se zpět do svého běžného života, pracovat, věnovat se svým koníčkům a vést komfortní způsob života, který vedl před vyvedením stomie. S pomůckou ESTEEM™+ Soft Convex podle mého názoru může každý najít pro sebe vhodný druh konvexu.

Když mě společnost ConvaTec oslovila vyzkoušet tuto pomůcku, byla jsem nadšená, protože mě, jako stomickou sestru, baví stále něco nového zkoušet a kombinovat, co by stomickým pacientům mohlo zlepšit kvalitu života se stomií. Pacienti se stomií mají různou břišní stěnu s různými záhyby a nerovnostmi, potýkají se s výkyvem váhy a po četných operacích se často plocha pro nalepení mění a pacienti se nás obracejí s problémem podtékání podložky. A co teď, sestřičko? Zkusila jsem tuto pomůcku nasadit pacientům těsně po operaci, tak i pacientům, kteří mají stomii již delší dobu a dochází u nic k podtékání podložky.

Obr. 1 Kolostomie po operaci, pro lepší přídržnost jsem použila ještě pásky Varimate®.

Obr. 2 Ileostomie po operaci

Kdy je tedy vhodné zvolit pomůcku ESTEEM™+ Soft Convex?

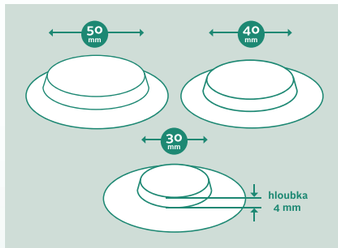
- nerovnosti v okolí stomie (změny váhy, operace)
- vpadlá nebo vyčnívající stomie
- změny kůže v okolí stomie (zarudnutí)
- parastomální kýla (flexibilita pomůcky)

ESTEEM™+ Soft Convex nabízí tři šíře konvexity, každý si může vybrat. Je vhodný pro kolostomie, ileostomie i urostomie. Pomůcka vyvíjí požadovaný tlak v okolí stomie, a tím zabraňuje podtékání. Kontrolní okénko pacientovi usnadňuje lepší kontrolu při nalepování, po stranách jsou poutka pro připevnění pásku.

Lepicí plocha je měkká a ke kůži velmi jemná. U výpustných sáčků je snadná manipulace při vypouštění. Samozřejmě je někdy vhodné ještě využití těsnicího kroužku a pásek, které ještě více zajistí pocit jistoty a sníží obavy z podtékání.

Konvexity:

3 šíře dle velikosti vaší stomie (50, 40, 30 mm a 4mm hloubka konvexu).



Sáčky jsou jak uzavřené, tak výpustné i urostomické.

Vážení čtenáři, pokud máte pocit, že vaše současná pomůcka vám způsobuje nějaký problém a máte nerovnosti na kůži, pomůcka se odlepuje a podtéká, vyhledejte svoji stomickou sestru. Stomická sestra vám určitě poradí a společně najdete optimální řešení a pomůcku.

Bc. Eva Horálková,
stomická sestra, chirurgické oddělení KZ, a. s.
Masarykova nemocnice Ústí nad Labem, o. z.

ConvaTec | Péče o stomie

ESTEEM™+ Soft Convex

Když se na svoji pomůcku můžete spolehnout

konvexní tvar
měkký
flexibilní
minimalizuje tlak
příjemný ke kůži

Z ČECH AŽ DO LATINSKÉ AMERIKY

POZORUHODNÝ ŽIVOTNÍ PŘÍBĚH ČESKÉHO GEOLOGA, KTERÝ ZÍSKAL PERUÁNSKÉ STÁTNÍ VYZNAMENÁNÍ

S panem inženýrem Ottou Horským jsem se potkala na loňském brněnském Setkání stomiků©, jehož je pravidelným účastníkem. Celoživotně se věnoval zajímavému oboru – inženýrské geologii. V souvislosti s geologií pracovně navštívil mnohé, i velmi vzdálené země. Více se dozvíte v našem rozhovoru.

S autobiografií a peruánským státním vyznamenáním v r. 2019

Jak jste se dostal ke geologii?

Narodil jsem se v roce 1938 v Prostějově jako třetí ze šesti dětí. Po ukončení základní školy jsem studoval na gymnáziu. V blízkosti mého rodného města jsou Čelechovice a na jejich okraji světově proslulá lokalita čelechovický devon. Několik otevřených kamenolomů se pro mě staly opravdovým dětským eldorádem. Kutal jsem ve stěnách a objevil celou řadu nádherných zkamenělých korálů, z nichž některé druhy ani nebyly v té době popsány. To byl v mém životě první velký mezník. Touha po dobrodružství, záhadách a objevech a láska k přírodě, jejíž nedílnou součástí jsem se tehdy cítil a ji prožíval nejen všude kolem, ale i ve svém nitru, vedly již ve dvanácti letech k rozhodnutí stát se geologem. Po maturitě jsem se přihlásil ke studiu geologie na Vysoké škole báňské v Ostravě. Postupně jsem se zaměřil na inženýrskou geologii. Už tehdy jsem si vytkl jasný cíl – pracovat v uvedeném oboru jako expert v zemích Latinské Ameriky a poznat osobně život indiánů.

To byl na tehdejší dobu opravdu ambiciózní cíl. Jak jste se k němu přibližoval?

Nic v životě není zadarmo nebo náhodou. Jako přírodovědec nevěřím, že osud je každému dán a není proto třeba nic dělat. Nevěřím na zázraky, i když jsem se během života setkal s mnoha věcmi, pro něž jsem nikdy nenašel vysvětlení. Bylo mi ale naprosto jasné, že nejdříve se musím uplatnit doma v oboru, v inženýrské geologii. Měl jsem to nesmírné štěstí, že mě obklopovali a první mé odborné kroky vedli nejlepší učitelé a odborníci té doby. Průzkumné metody se teprve formovaly, nastupovaly nové netradiční způsoby geologického průzkumu, geofyzika, mechanika hornin a zemin, nové výpočetní metody. Starší kolegové nebyli ochotni se přizpůsobovat a pouštět se do rizika velké zodpovědnosti a časové náročnosti velkých vodohospodářských a civilních staveb. Proto

„Touha po dobrodružství, záhadách, objevech a láska k přírodě mě vedly již ve dvanácti letech k rozhodnutí stát se geologem.“

Na štěrkové terase v Limě, r. 1976

jsem se dostal ihned po dokončení studií k velkým projektům, jako třeba k inženýrsko-geologickému průzkumu pro dálnici Praha-Brno, k řešení havarijního stavu Oravské přehrady na Slovensku, k inženýrsko-geologickému průzkumu pro přehrady Josefův Důl, Slezská Harta, přečerpávací vodní elektrárnu Dalešice a dalších asi dvacet přehrad. Metodika moderně pojatého inženýrsko-geologického průzkumu pro přehrady na příkladu naší nejvyšší sypané přehradní hráze v Dalešicích, druhé nejvyšší kamenité hráze v Evropě, se stala předmětem mé kandidátské disertační práce, kterou jsem obhájil v roce 1978. Této tematice jsem se pak věnoval po celou dobu své odborné praxe. Doplněny o zahraniční zkušenosti byly výsledky mých prací knižně zpracovány a vydány nejen v češtině, ale i v anglické a španělské verzi. Také jsem publikoval v renomovaných zahraničních odborných časopisech v různých zemích světa. Bylo mi ale od počátku jasné, že pokud chci být kvalitním a žádaným zahraničním expertem, musím být dobře jazykově vybaven. Studium němčiny a ruštiny na gymnáziu k tomu samozřejmě nestačily. Ihned jsem začal studovat španělštinu, z níž mám dvě státní jazykové zkoušky, a samozřejmě angličtinu. Dá se říci, že jsem dosáhl odbornosti potřebné pro expertní činnost v zahraničí. Ale i potom k tomu byla ještě dlouhá cesta. Než se mi to podařilo, uběhlo dalších 14 let. Třikrát jsem měl být vyslán na Kubu jako expert, potom dokonce jako profesor inženýrské geologie do Kostariky, ale nikdy to z pracovních důvodů v Československu nevyšlo. Až přišel rok 1974.

Tehdy se vám konečně začal plnit váš sen o práci v Latinské Americe?

Začátkem roku 1974 jsem byl vyslán za náš brněnský podnik Geotest do Banské Bystrice na odborný aktiv geologů. Prezentoval jsem tam svoje odborné zkušenosti z průzkumů pro přehrady a zejména aplikaci moderních průzkumných metod, téma mé kandidátské disertační práce. Ve čtvrtek večer mě pozval na večeři předseda Českého geologického úřadu JUDr. Josef Pravda. Jen tak z legrace jsem nadhodil téma Kuby, kam létal každý rok na kontrolu práce vyslaných českých expertů. Dlouze se na mě podíval: „Chceš jet do Peru? Již 4 roky připravujeme projekt mezinárodní pomoci Peru a máme připraveno 7 expertů k okamžitému výjezdu. Rozhodli jsme se vybudovat v Limě experimentální technickou kancelář, poskytující bezplatně poradenskou činnost. V pondělí s tím jdu do vlády.“ V duchu jsem si pomyslel, že je to nereálné. Čtyři roky příprav, experti jsou schváleni k výjezdu, v pondělí s tím jde do vlády. Ale když to řekl předseda, zastupující ve vládě geologii, řekl jsem mu, že pojedu rád.

Kuba 1980

V pondělí volali z Prahy, že pojedu do Peru jako první, vybudovat a řídit technickou kancelář. Zní to sice neuvěřitelně, ale opravdu se to tak seběhlo. Za dva týdny nato přišel konkrétní požadavek z Kuby, přímo

na moji osobu, abych tam odjel jako hlavní poradce na Ministerstvo stavebnictví. Počtvrté mi Kuba nevyšla. Tentokrát ovšem z jiných důvodů.

A co jste v Peru vlastně dělal?

Jak jsem již uvedl, mým hlavním posláním bylo fyzicky a odborně řídit technickou kancelář, vybavenou předními českými experty v různých profesích. V té době tam byl u moci prezident Alvarado Velasco. Jeho šestiletá snaha o zavádění sociálních reforem byla na konci s dechem. Provedl rozsáhlé vyvlastnění půdy a dal ji indiánům. Oni si ale mysleli, že všechno půjde samo. Začali se chovat jako vlastníci a nic nedělali. Nastaly problémy. Znárodněné podniky a doly neměly finance na další rozvoj. Nebylo proto divu, že došlo k pokusu o převrat. Ten však nebyl dobře připraven a přerostl ve střílení a drancování obchodů. Ekonomická a politická situace nadále nebyla udržitelná. Z popudu několika velitelů vojenských okruhů došlo k odvolání prezidenta Alvarada Velasca a k návratu pravicové vlády. Přesto moje dvouleté působení v Peru přineslo ovoce – realizovali jsme geotechnický průzkum pro rozšíření hydrocentrály Machu Picchu na řece Urubambě,

Machu Picchu

podepsal jsem kontrakt na geologický průzkum pro hydrocentrálu Mantaro, zpracovali jsme projekt pro rozšíření hydrocentrály El Sheque a mohl bych jmenovat další. I když tyto velmi náročné projekty byly řešeny formou vysoce odborných a dobře vybavených expedic, sám jsem se jako odborník na jejich řešení spolupodílel. Díky tomu se mi splnilo přání být blízko života indiánů, poznávat jejich zvyky a mentalitu, a dokonce s nimi i spolupracovat. Ale více o tom je v mé knize „Peruánské postřehy“ (© Repronis, 2004 a 2008).

Proč jste v Peru zůstal jen dva roky?

Moje první žena Olga těžce onemocněla. Operovali ji v Peru úspěšně rakovinu děložního čípku, ale po nařízeném návratu do České republiky k doléčení v Praze brzy zemřela. Nemohl jsem pokračovat sám s jedenáctiletou dcerou v náročné práci v zahraničí. Tyto pro mě velmi složité okolnosti, které poznamenaly poslední půlrok mého působení v Peru, popisuji v knize „Křivolaké cesty osudu“ (© Nová Forma, 2012).

Nebylo vám líto, že v okamžiku, kdy se naplnily vaše představy o poslání zahraničního experta, vzalo vše jiný konec?

Všechno v životě je třeba brát tak, jak to přichází. Výsledky mého působení v Peru se projevují pozitivně dodnes, i když mezitím uběhlo více než 40 let. Konečně, udělení vysokého státního vyznamenání od peruánské vlády v roce 2019 je toho dokladem.

S velvyslankyní Peru Lilianou Olarteovou de Torres Muga (vlevo) a manželkou Marií v r. 2019

Ve kterých zemích jste dále působil?

V letech 1978 až 1982 jsem pracoval na Kubě jako hlavní inženýr Ministerstva stavebnictví Kuby. V této funkci jsem poskytoval poradenskou činnost na mnoha významných stavbách, ať již to byla vodní díla, tepelné elektrárny, komunikace nebo průmyslové celky. Na Kubu jsem se znovu vrátil v roce 1984 jako vedoucí odborné expedice a koordinátor projektu pro výstavbu přečerpávací vodní elektrárny v pohoří Escambray, která měla spolupracovat s projektovanou atomovou elektrárnou v Cienfuegos. V roce 1990 byly tyto práce přerušeny. V roce 1991 jsem odešel do Španělska, kde jsem byl jmenován generálním ředitelem první česko-španělské akciové společnosti pracující v geologii, hydrogeologii a ekologii.

Až do roku 1994 jsem realizoval ve spolupráci s českými podniky a experty více než třicet studií a projektů zejména pro vodní stavby, ale i pro silnice a úsek dálnice, pro linku metra v Madridu, pro úsek trasy vlaku vysokých rychlostí, pro průmyslové celky a pro sanaci havarijních stavů staveb. V roce 1994 jsem začal samostatně podnikat v oblasti provádění, projektování a vyhodnocování geologických prací v inženýrské geologii a v oblasti zprostředkovatelských služeb. Tyto činnosti se staly mými hlavními pracovními aktivitami, v jejichž rámci jsem navštívil opakovaně Mexiko, Chile, Kubu, Brazílii, Argentinu, ve spolupráci s Geotestem Brno, a. s., jsem realizoval další práce ve Španělsku a na Kanárských ostrovech. V letech 2010 až 2011 jsem pracoval jako zodpovědný řešitel inženýrsko-geologického průzkumu pro přehradu Bawanur na řece Sirvan v severním Iráku, v Kurdistánu a jako koordinátor celého projektu.

Měl jste možnost předávat svoje bohaté zkušenosti studentům?

Od roku 1971 jsem pracoval jako externí učitel inženýrské geologie na Vysokém učení technickém v Brně, a to až do roku 1974, a poté znovu po svém návratu ze zahraničí. Jeden rok jsem také externě přednášel inženýrskou geologii na Vysoké škole báňské v Ostravě (1985). Přednáškové činnosti jsem se věnoval i na univerzitách ve Španělsku, v Mexiku a v Peru. Také jsem hodně publikoval, uveřejnil jsem více než 160 odborných publikací doma a v zahraničí.

Věnoval jste se i popularizaci geologie?

Ano. Ale nelze všechno dělat doopravdy, s plným nasazením. Od svých stroze vědeckých kolegů jsem sklízel úsměvné poznámky, že tím degraduji svoji odbornou práci. Já si to ovšem nemyslím a nikdy nemyslel. Jak jinak by se lidé dozvěděli o této velmi zajímavé, ale náročné práci? Jsem autorem námětů a spoluautorem scénářů televizních filmů Peruánské postřehy (1976), Geologové z Mantara (1977), Přečerpávací vodní elektrárna Centro Cuba (1988). Dále jsem spolupracoval na scénářích filmů Člověk proti horám (1977) a Lidé v podzemí (1977). Spolupracoval jsem i s televizí v Peru a na Kubě, nejen na scénářích, ale i v mnou připravených pořadech jsem vystupoval. Publikoval jsem čtyři desítky populárně-vědeckých článků. V roce 2004 jsem se zúčastnil odborné expedice Titicaca 2004.CZ, jejímž

Ruiny Incahuasi

cílem byl historicko-topografický popis jezera a jeho pevninského zázemí. Jedním z výsledků expedice je můj objev záhadných skalních obrazců nad ruinami Incahuasi poblíž města Huaytara, což popisuji ve své knize „Incawasi sídlo bohů“ (© Repronis, 2010). Výsledky mých studií jezera Titicaca popisuji v několika knihách, z nichž nejvýznamnější je kniha „Přežije jezero Titicaca třetí tisíciletí?“ (© Nová Forma, 2014).

V roce 2013 jsem navštívil Velikonoční ostrov v Polynésii, Misiones San Ignacio v Argentině a vodopády Iguazú v Brazílii. Spolu s doc. Pavlem Bláhou, DrSc. jsem navštívil v témže roce největší hydroenergetické dílo na světě, Itaipu v Brazílii a Paraguayi s cílem zahrnout toto úchvatné dílo do dalšího rozšířeného vydání naší knihy „The Application of Engineering Geology to Dam Construction“ (© Repronis, 2011). Tento záměr se podařil a druhé rozšířené vydání knihy bylo vydáno Komenského Univerzitou v Bratislavě v květnu 2014.

Jak a kdy došlo k tomu, že jste se stal stomikem?

To je opravdu velmi zajímavá a správně cílená otázka. Vždyť hlavně proto jsme se dnes sešli k tomuto rozhovoru. Ono to z pohledu dosud uvedeného vypadá, jako by moje cesta byla vydlážděná jen prací a dosaženými úspěchy. Ale nebylo a není tomu tak. Vždy jsem se snažil nacházet rovnováhu mezi prací a rodinným a společenským životem. Kromě úrazů při

Plovoucí ostrovy na jezeře Titicaca

„Pracoval jsem jako externí učitel na několika českých vysokých školách a přednáškové činnosti jsem se věnoval i na univerzitách ve Španělsku, v Mexiku a v Peru.“

práci či při sportu jsem netrpěl žádnými závažnými nemocemi. Ostatně, byl jsem jako zahraniční expert a později diplomat pod každoročním komplexním lékařským dozorem. Smrt mé první manželky Olgy při práci v Peru byla první velkou ránou a daní za mé zahraniční aktivity. V tehdejší době se propagoval názor, že změna klimatického pásma a životních podmínek může vyvolat rakovinu. Ale bylo tomu skutečně tak? Po prvním roce působení v Peru v letech 1974 až 1975 jsme odletěli do České republiky na prázdniny, což tehdy byla celkem běžná praxe, hlavně za účelem kontroly zdravotního stavu. Olga již z Peru odletěla s neurčitými zdravotními problémy v pánevní oblasti. Během měsíčního pobytu doma v Ostravě ale lékaři nic nezjistili. Rozhodli jsme se, že odletím sám plnit své povinnosti, a manželka s dcerou přiletí až v říjnu, až bude zdravá. Tak se stalo, ale asi po týdenním návratu do Limy se bolesti ještě zhoršily. Vyšetření na přední limské klinice ukázalo, že má velký zhoubný nádor v oblasti děložního čípku a že je jim zcela nepochopitelné, jak ho mohli u nás přehlédnout. Musela ihned na náročnou operaci, po níž mi majitel kliniky, můj přítel, zcela otevřeně sdělil zdrcující zprávu: „Uděláme, co bude v našich silách, ale nepředpokládám další délku jejího života více než 8 měsíců.“ Je ironií osudu, že to tak skutečně dopadlo. Ale to jsem trochu odbočil od vaší otázky. Nicméně, jak se někdy tvrdí, vše souvisí se vším.

Během mého odborného pobytu na jezeře Titicaca v Peru v roce 2004 jsem onemocněl horskou nemocí, nemocí z vysoké výšky. Byl jsem kvůli tomu na specializované klinice v Punu a díky jejich lékařské péči jsem svůj odborný úkol splnil. Je to podrobně popsáno v mých knihách, zejména v knize „Záhadné jezero Titicaca a Altiplano“ (© Repronis 2010). Moje druhá manželka se této odborné expedice nezúčastnila, a ačkoliv jsem tento svůj zdravotní stav před ní tajil, aby se nemusela zbytečně obávat, dozvěděla se o tom od pojišťovny. Tím, že zachovala chladnou hlavu, mě velice podpořila v mé snaze splnit úkoly, kvůli nimž jsem účast v expedici přijal. Marie však je dodnes přesvědčena, že nebýt mé účasti na vědecké expedici Titicaca 2004, nebyl bych postižen rakovinou. V říjnu roku 2007 mi urologové zjistili zhoubnou rakovinu v oblasti vstupu do močového měchýře, která vyžadovala okamžitou operaci. Musel jsem podepsat souhlas, že pokud se to ukáže jako nutné, budu souhlasit i s odebráním močového

S PhDr. Miloslavem Stinglem v pohoří Escambray, Kuba 1981

měchýře. Naštěstí se to nestalo, a byť s několika recidivami, podařilo se tento problém řešit laparoskopicky a s překvapivě úspěšným nasazením vakcíny BCG až do roku 2013. Stačil jsem ještě v dobré fyzické a psychické kondici pracovně navštívit Chile, Velikonoční ostrov, Brazílii, Argentinu, Paraguay a na dovolené s manželkou Mallorku. Vše se zdálo v absolutní pohodě, pravidelné kontroly byly vcelku bez zvláštních výkyvů. Kontrolní cystoskopie začátkem října však ukázala výrazné zhoršení v divertiklu (výchlipku močového měchýře), na jehož stěně se projevovaly známky postupného zarůstání. Odebrané vzorky na histologii ze stěny divertiklu potvrdily zdrcující zprávu: jde o rakovinný nádor, zcela netypický a vzácný, silně agresivní, který se nedá odstranit laparoskopicky. Jde o spinocelulární karcinom G2 a není jiné řešení, než provedení radikální cystektomie, odstranění zcela zarostlého divertiklu a do půli již zarostlého močového měchýře. Je nutná operace, pokud možno ihned, za měsíc může být pozdě, a tak jsem se stal 3. prosince 2013 urostomikem.

Z uvedeného vidím, že stomikem jste již více než 6 roků. Jak to ovlivnilo a ovlivňuje váš život a jak vás podporuje vaše rodina?

V nemocnici jsem strávil na ARU 6 dní, potom jsem byl přemístěn na normální pokoj. Operace byla velmi náročná, pooperační stav rovněž, napojen na různé hadičky a přístroje, moje mysl bloudila někde v neznámých končinách. V hlavě mi probíhaly předchozí události a myšlenky na rozpracované a nedokončené aktivity. Moje životní dílo, obsáhlá kniha o jezeru Tititicaca, na níž jsem pracoval posledních deset let, stála před dokončením. Již druhý den v podivném stavu mysli jsem požádal sestru o papír a pero a zaznamenával

Peru 2004

S velvyslanci latinskoamerických zemí v r. 2019

jsem si poznámky, co chybí k jejímu dokončení. Doktoři byli plni údivu, asi si mysleli, že jsem se zbláznil. Podivný pacient. Z mého pohledu to ale asi bylo rozhodující, proč jsem se brzy zotavil do stavu, kdy jsem se mohl samostatně pohybovat, myslet, sám pečovat o osobní hygienu a komunikovat s některými pacienty. Dá se říci, že urostomie se mnou začala kamarádit. Neměl jsem ale čas na ni myslet, mé myšlenky bloudily zcela jinde. Rád a s velkým poděkováním a obdivem se musím zmínit, že moje manželka Marie celou tuto kritickou dobu mého pobytu v nemocnici využívala každou chvilku, aby mě povzbudila svojí přítomností a svým nakažlivým nepředstíraným optimismem. Po propustění z nemocnice, již v klidu domova, jsem přemýšlel o tom, co dokáže dnešní věda a vysoce kvalifikovaní chirurgové a lékaři. Postupně se zcela rozplynuly moje pochybnosti o možnosti dále plnohodnotně žít s urostomií. Budu moci dále pokračovat ve své práci jako podnikatel, fyzická osoba, spolupracující se zahraničními subjekty? Budu moci dokončit a rozpracovat další knihy k vydání? A co cestování autem, letadlem, co přednášková činnost, co moje milované plavání? Ukázalo se postupně, že mohu vše. Ale o tom jsem již podrobně informoval čtenáře RADIMA v čísle 2/2017 v článku Diskuze na téma Velké návraty. Od té doby uplynuly další dva roky naplněné plodnou prací, a co se týče stomie, naprosto bezproblematické. Závěrem snad se musím zmínit, že jako stomik jsem se naučil velmi rychle nejen se stomií normálně žít, ale sám se o ni starat a pečovat, takže vše funguje, jako by ani k žádné operace nikdy nedošlo.

S Miroslavy Zikmundovými (st. a ml.) ve Zlíně v r. 2018

Na tom ale má velkou zásluhu i ConvaTec, neboť jeho produkty jsou opravdovým zázrakem, který umožňuje plnohodnotný návrat do života.

V loňském roce byla vaše celoživotní snaha oceněna – obdržel jste vysoké peruánské státní vyznamenání?

Ano, jedná se o řád „José Gregorio Paz Soldán, Za zásluhy v diplomatické službě Peru“, jímž jsem byl oceněn za velký přínos pro kulturní, vědeckou a ekonomickou propagaci Peru v České republice. Vyznamenání jsem převzal od peruánské velvyslankyně v Praze dne 19. září 2019. Bylo pro mě velkou ctí získat toto vysoké peruánské státní vyznamenání, znamená pro mě jisté morální povzbuzení a uspokojení, že moje úsilí nebylo marné.

Kde se dozvíme více o výsledcích vaší zejména odborné práce, o vašich aktivitách doma a zahraničí a vůbec, prostě o vás?

Hodně je uvedeno na mých webových stránkách www.horsky.org, nebo www. horsky.estranky.cz a dále na stránkách Klubu Hanzelky a Zikmunda, www.klubhz.cz. Skoro vše o mně a mých aktivitách je uvedeno v mé zatím poslední velmi obsáhlé knize „Živá monografie“ (© 2019, Nová Forma). Její druhé, doplněné vydání pak vyšlo v nakladatelství GALIUM na DVD s papírovým obalem (© Galium 2019). Toto její druhé vydání je rozšířeno o mé projevy v rozhlase, má vystoupení v televizi, o powerpointové přednášky. Jsou v ní uvedeny rovněž abstrakty všech mých dosud vydaných knih, jejichž počet dosahuje dvacet. Moje zatím poslední kniha, která rovněž vyšla v roce 2019, se jmenuje „Cuba Centro“ a je o mém osmiletém působení na Kubě včetně autentických krátkých filmů a dobové dokumentace (© GALIUM 2019).

Vážená paní Křepínská, doufám, že jsem svými snad někdy poněkud obsáhlými odpověďmi na vaše otázky čtenáře RADIMA neunavil a že náš rozhovor jim poslouží k inspiraci, že pro stomiky normální život nekončí, naopak, může být novým začátkem vidění světa jiným, ještě bohatějším a osvobozujícím pohledem.

Děkuji za rozhovor a přeji hodně energie a životního elánu do dalších let.

Foto: archiv Ing. Horského a Depositphotos.

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec

„Dá se říci, že urostomie se mnou začala kamarádit.“

KDYŽ PODLOŽKA STOMICKÉHO SYSTÉMU NEPLNÍ SVOU FUNKCI

Naším dnešním tématem je situace, kdy netěsní stomická podložka a dochází k podtečení, nebo zachycení tužší stolice pod podložkou. Podložkou máme na mysli přilnavou plochu dvoudílného systému, ale i jednodílného sáčku.

Možná by se problematika mohla rozdělit podle druhu stomií. Vede-li stomie moč (urostomie) nebo řídkou stolici (jejunostomie, ileostomie), je podtékání patrné velmi brzy. U kolostomiků se může zachycení stolice pod podložkou nějakou dobu utajit.

Začneme tedy působením výměšků s agresivním charakterem, které navíc rovněž brzy mohou způsobit iritační dermatitidu, se kterou má bohužel celá řada stomiků zkušenosti. Zejména zpočátku.

Podtékáním se vrchní vrstva kůže maceruje a narušuje se její celistvost, spodina kůže začíná mokvat a situace se zhoršuje v bludném kruhu. Na vlhké pokožce, která mokvá, stomická podložka sama o sobě nepřilne dobře. Všichni stomici by tak pro případ podtečení měli mít doma k dispozici **pudr** obsahující hojivý hydrokoloid. Při nanesení pudru na poškozenou kůži se vytvoří povrch podobný krustě, který kůži zacelí a zároveň má pod podložkou nenahraditelnou hojivou funkci. Ze zdravé kůže ho doporučuji jemně smést buničinou nebo papírovým kapesníčkem. Ochranný film doporučuji použít pouze na kůži zdravou, celistvou.

V časném pooperačním období je vhodné vytažení stehů kolem stomie, přestože jsou ze vstřebatelného materiálu. Může to totiž urychlit hojení operační rány v břišní stěně, kde je vývod. Šicí materiál může způsobovat dráždění kůže, stehy se mohou prořezávat, kůže pálí nebo bolí. Nepříjemné subjektivní potíže po odstranění stehů okamžitě mizí.

Které situace tedy vedou k podtečení? Mohou to být komplikace u stomií, kde je sliznice vývodu **nízko u kůže** a při běžném pohybu stomika dojde k posunu stomické podložky na kůži, jejímu odchlípení a obnažení kůže.

Zohlednit je třeba i bezprostřední okolí stomie. Jsou-li kolem vývodu **kožní záhyby** či je-li **stomie vtažená** v břišní stěně **(obr. 1).**

Obr. 1

Na obrázku je poškozená kůže způsobená nejen vtaženou stomií, ale také nedostatečnou hygienickou péčí o stomii, což zahrnuje i pravidelné výměny podložky v intervalu 2–4 dny dle druhu stomie. Čím je eroze kůže hlubší, tím spíše dochází i ke krvácení. To vede k bolestivosti kůže a velmi špatné fixaci pomůcek. Jednoznačným pomocníkem je hojivý pudr Stomahesive®. Kůži je možno po sprchování jemně otřít v oblasti zdravé pokožky a vysušit vlahým fénováním. Mechanické dráždění hrubou silou ubrousky nebo netkaným textilem je nevhodné.

Úkolem stomické podložky je hlavně ochrana kůže před působením moči nebo stolice. Stomasestra takový stav řeší výběrem **podložky konvexního tvaru.** Dobrým pomocníkem je i **přídržný pásek,** který od prosince nemusí schvalovat na poukaz revizní lékař **(obr. 2).**

Při stomickém prolapsu (výhřezu) se střevo otvorem v břišní stěně pro vývod vysunuje před břišní stěnu. Je to další ze situací, kdy je žádoucí vytvořit větší otvor pro stomii, používat těsnicí kroužky, pastu nebo přídržné pásky např. Varimate® tak, aby kolem stomie nedošlo k poškození kůže. Je to komplikace, která se obvykle řeší operativně, protože není dlouhodobě udržitelná. Střevo nesmí zůstat v otvoru uskřinuto, aby nedošlo k omezení krevního průtoku střeva, otoku a posléze k jeho odumření.

Přídržný pásek

Obr. 2

Téměř bez výjimky se u stomiků setkáváme s tím, že krátce po operaci je stomie výrazně oteklá, potřebuje větší otvor v podložce. V průběhu rekonvalescence a hojení ran se stomie zmenší a je potřeba připravit v podložce adekvátní menší otvor. Případně zvolit menší podložku. **Proto je množství pomůcek zpočátku vydáno pouze na krátké období (1 měsíc), aby nebyl problém pomůcku v krátkém čase změnit.** Nechá-li se větší otvor zbytečně bez adekvátní ochrany kůže, může rovněž dojít k podtékání pomůcky a následně k poškození kůže.

U kolostomiků se objevuje podtékání v případě, že ze stomie odchází tuhá stolice, která dilatuje (roztahuje) střevo více, než je obvykle jeho velikost do šířky. Kolostomie bývají nižší, u kůže, proto stolice může podložku nadzvednout. Takové situaci lze předejít vystřihnutím otvoru v podložce s několikamilimetrovou rezervou. Okolí stomie se může ochránit pružným materiálem – pastou či těsnicím kroužkem.

Na tomto místě bych mohla zmínit i souvislost s vhodným stravováním a pravidelnou životosprávou, které ovlivňují charakter stolice. Kolostomici po rekonvalescenci a bez náročné léčby pak mohou přijímat potravu s vlákninou, dobře ji kousat, dostatečně přijímat tekutiny, aby stolice nebyla ulpívavá – mazlavá.

Obr. 4

Sáček s velkou lepicí plochou

Esteem®+ výpustný velkoobjemový

Změny ve velikosti stomie mohou způsobit i parastomální kýly, kdy se břišní stěna vyklene a obsah břišní dutiny tlačí na vývod. Ne vždy je možné tomu předejít cvičením posilujícím svalový korzet trupu nebo to vyřešit operativně, a tak jsou stomici nuceni zvolit větší velikost stomické podložky **(obr. 3).**

Obr. 3

Někdy se také stane, že je stomie krátce po operaci vtažená, ale postupem času břišní stěna vyklene i se stomií nebo se vytvoří **kýla.** Pacienti mají po operaci nejprve doporučenou konvexní podložku, ale ta časem zcela ztratí svou funkci a je potřeba používat plochou pomůcku nebo z ní vytvořit variantu konkávní nastřihnutím okrajů.

Příčin podtékání je velmi mnoho. Zmínit můžeme i okolnosti během přípravy tlustého střeva na kolonoskopické vyšetření nebo operaci, před kterou užívají pacienti projímavé roztoky ve velkém objemu. Stolice je vodnatá, dráždivá a velkého obsahu. Podložky používané v běžném životě tak stomikovi neposkytují dostatečnou ochranu. Doporučuji mít rezervu pomůcek s větší přilnavou podložkou a výpustné sáčky, které dočasně poslouží během této náročné přípravy. Doporučuji tedy před přípravou střeva přiložit **vhodný sáček (obr. 4)**. Někteří stomici největší nápor stolice jímají do nádoby nebo tráví čas ve sprše. Jakmile se vyprázdnění zklidní, doporučuji přiložit **velkoplošnou** stomickou **podložku.**

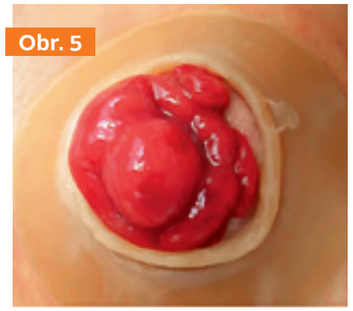
Stomická pomůcka může také podtékat, když se na kůži stomika objeví ekzém, který je reakcí např. na ozařování v rámci následné onkologické péče. Na kůži se objeví drobné puchýřky, které praskají a kůže mokvá. Peristomální pokožka je namáhána, proto se právě na ní objeví tato tzv. **iradiační dermatitida.** Toto období lze překonat pomocí pudru, pásků Varimate®, podložky z hydrokoloidního materiálu, která hojí a absorbuje vlhkost. Je možné na kůži přikládat obklady z bylin nebo obkladových roztoků (Debriecasan). Omezit kosmetické prostředky a šetrně odstraňovat stomickou podložku. Je možné, že její fixace bude kratší, než se kůže opět zhojí **(obr. 5).**

Obr. 5

Základem pro dobrou fixaci při poškozené kůži je, aby podložka stomického systému byla větší o několik centimetrů, než je defektní kůže. Bezpečně podložka drží na kůži zdravé a tím může působit hojivě v místech, kde není pokožka celistvá.

Pokud se objeví známky podtékání nebo máte pocit, že stolice kůži dráždí pod podložkou, co nejdříve odstraňte podložku, nejlépe kůži osprchujte nebo důkladně očistěte. Použijte stomické příslušenství a novou podložku. Nenechte výměšky stékat na kůži. Pokud nemáte již žádnou podložku a vydáte se do stomické poradny, ošetřete kůži **pastou** bez alkoholu **Stomahesive®** 30 g. Pasta působí velmi jemně, dobře se roztírá a hojí. Zabráníte tak působení moči a stolice na kůži. Pasta je sice mastná, ale tím pádem kůži chrání.

Na ochranu kůže můžete použít i **těsnicí kroužek** a **pásky Varimate®.** Považujte tento postup jako improvizaci dokud nebudete mít k dispozici správné podložky. Těsnicí kroužek je třeba přiložit jemně ke stomii, je šetrný a nezpůsobuje dráždění sliznice vývodu. Na obrázku je v horním pólu otvor příliš velký a zůstává kůže odhalená **(obr. 5).**



Nerovnosti v peristomálním okolí mohou způsobovat i ne zcela běžné situace. Jednou z nich je přítomnost hematomu nebo abscesu pod kůží. Projevuje se zatvrdnutím, které negativně ovlivňuje přilnavost podložky. Je žádoucí, aby jej chirurg odstranil drenáží nebo punkcí.

Dalo by se říct, že ze všech informací jde hlava kolem. Věřte, že stomické sestry tuto problematiku velmi dobře znají a budou hledat způsoby, kterak zvolit správnou pomůcku či vyřešit podtékání.

Nenechte podtékáním podložky dlouho snižovat kvalitu vašeho života.

Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra, Všeobecná FN

KONVEXNÍ PODLOŽKA
NEJEN U RETRAHOVANÝCH STOMIÍ

Následující příspěvek navazuje na předchozí článek o podtékání. Konvexní podložku již dnes mnozí stomici znají a pojem retrahovaná neboli vpadlá stomie je stav, kdy se vývod nachází pod úrovní břišní stěny. K této situaci dochází u lidí s obezitou, kteří mají vyšší vrstvu podkoží a střevo ve své fyziologické délce nestačí pro konstrukci komínkové stomie. Podobným faktorem vzniku retrakce je rychlý a značný nárůst hmotnosti v období po operaci. Nebo naopak může být střevo postiženo onemocněním, kvůli němuž je chirurgicky zkráceno a poté je obtížné vytvořit dostatečně se vyklenující vývod.

Opačný jev, kdy stomik radikálně ztrácí na hmotnosti, způsobuje vytvoření kožních řas v peristomální krajině. Následkem toho je pochopitelně problém s dosud vyhovující stomickou podložkou, která přestane těsnit. I takovou situaci lze jednoduše řešit pomocí konvexní pomůcky. Obecně vzato se nižší stomie konstruuje v případě vývodu tlustého střeva. A to je i případ, kdy jsme zkoušeli konvexní podložku při potížích s podtékáním.

Konvexní pomůcka dobře utěsní okolí vývodu v terénu s nepravidelnostmi.

Vlivem pohybu těla a peristaltických pohybů stomie se může objevit podtékání rovněž u stomiků, kteří mají peristomální okolí ploché, bez nerovností, kožních řas nebo bez jizvy po operační ráně v blízkosti vývodu. Na **fotografii č. 1** vidíte kolostomii asi 1 měsíc po operaci, kdy jsou již odstraněny stehy. Stomie je v úrovni břišní stěny a objevuje se cirkulární podtékání podložky v bezprostředním okolí vývodu. Povrchová vrstva kůže je poškozená, mokvá a pálí. Stomik dosud používá plochou podložku dvoudílného systému.

Peristomální kůže, na kterou přikládáme podložku, reaguje ekzematicky. Jedním z doporučení je zvolit ochranný film se silikonem (Silesse™) nebo nepoužívat raději žádný. Redukovat množství všech prostředků. Předpokladem pro zachování zdravé kůže je důsledná hygienická péče, při níž šetrně odstraníme zbytky adheziv. V žádném případě pomůcku nestrháváme násilím. Používáme odstraňovač adheziv. Sprchování kůže a vývodu teplou vodou kůži jemně masíruje i čistí. Pokud to stav vyžaduje nebo není sprchování možné, tak dopřejeme peristomální pokožce odpočinek přikládáním obkladů z farmaceuticky vyráběných roztoků nebo bylinných roztoků. Pokud to vyprazdňování dovolí, necháme kůži po sprchování „vydýchat“ a odpočinout. Opět připomínáme zásadní roli ochranného pudru, který hojí mokvající kůži a zajišťuje přilnutí stomické pomůcky, i když jiného typu než dosud **(foto 2).**

Kvůli nespolehlivému přilnutí ploché podložky jsme se rozhodli pro použití konvexní podložky dvoudílného systému. A jak taková podložka působí na ploché břišní stěně? Podložka vyvíjí tlak na peristomální okolí, a tím může dojít k drobnému vytlačení střeva nad úroveň břišní stěny. Takto „vyvýšená stomie“ a podložka miskového tvaru, která přilne k okolí vývodu, brání podtékání a kůže se hojí **(foto 3).**

U podložek z tužšího materiálu sledujeme, zda nedochází k přílišnému prolapsu střeva i nadměrnému tlaku na peristomální okolí a podle toho se rozhodneme, jestli budeme pomůcku používat i nadále. Kůže je zahojená a stav je ideální **(foto 4).**

Vzhledem k širokému spektru pomůcek jsou dnes nejoblíbenější měkké konvexní pomůcky, zejména u jednodílného systému. Stomik s nově založeným vývodem se zpočátku potýká s celou řadou potíží a testuje na sobě, které z pomůcek mu nejlépe budou vyhovovat. Učí se pečovat o kůži a ošetřovat vývod, kůže si zvyká na větší zátěž. Je to období intenzivní spolupráce se stomasestrou, která ví, že stomiky provází v tomto čase nejistota, omezení v aktivitách a vyšší nároky na čas potřebný k ošetření vývodu.

Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra, Všeobecná FN

NEKONEČNÝ KONEČNÍK

Téma nynějšího lékařského seriálu jsme zvolili záměrně, protože problémů, které může konečník i přes svou krátkou délku způsobovat, je opravdu „nekonečně“ mnoho. Pacienty se stomií a zachovaným konečníkem mohou překvapit některá jeho nenádorová onemocnění, a proto mi dovolte, abych vás s některými z nich seznámil a připravil vás na situaci, kdy by se eventuálně i ten váš konečník neblaze či bolestivě ozval.

Onemocnění konečníku mohou mít celou řadu příznaků, mezi nejčastější patří: bolest, svědění, krvácení, odchod hnisu, hlenů, bolestivé nucení na stolici (tenesmy) a změny rytmu stolice.

U lékaře pak po odběru podrobné anamnézy může být v některých případech stanovena diagnóza již pohledem na oblast řiti nebo vyšetřením řiti a konečníku prstem – **per rektum.**

Mezi další vyšetřovací metody patří: **Anoskopie:** vyšetření řiti a přiléhající části konečníku přístrojem tvaru krátké trubky.

Rektoskopie: v tomto případě je trubicovitý rigidní přístroj delší a lze jím prohlédnout i celý konečník. Při rektoskopii i anoskopii je možné odebírat vzorky z podezřelých útvarů k mikroskopickému vyšetření *(biopsie),* či provést i drobné léčebné zákroky. Dnes se provádí toto vyšetření častěji již flexibilními endoskopickým přístroji.

Transrektální ultrazvuk: do oblasti řiti a konečníku je zasouvána ultrazvuková sonda. Tímto vyšetřením lze zobrazit a zjistit závažnější onemocnění sliznice, místní rozsah nádoru, jeho prorůstání stěnou trávicí trubice.

CT – počítačová tomografie a MR – magnetická rezonance: tato vyšetření pak přinášejí podrobnější informace o onemocnění konečníku, jeho okolí a orgánech malé pánve.

Mezi nejčastější benigní onemocnění konečníku patří **hemoroidy.** Název pochází z řečtiny a znamená krvácení z této oblasti. Hemoroidy jsou rozšířené žilní pleteně v oblasti análního kanálu a jsou staré jako lidstvo samo. Píše se o nich již ve starých egyptských papyrech a sám faraon měl na péči o konečník svého lékaře. Nejčastějšími komplikacemi je krvácení a trombotizace hemoroidálního uzlu. Při neúspěchu konzervativní léčby hemoroidů – aplikaci mastí, čípků a medikaci Detralexu, je pro pacienty přichystána celá řada chirurgických léčebných metod od semiinvazivních (laser, skleroterapie, podvaz gumovým kroužkem) až po operační excizi skalpelem či moderní operaci staplerem dle Longa.

Velmi obtěžující je **anální fissura** čili trhlina ve sliznici řitního svěrače, která se projevuje výraznou bolestivostí při vyprazdňování, někdy i krvácením. Při nedostačující lokální léčbě mastmi a čípky se provádí dilatace zúžených svěračů dilatátory či jejich roztažení (divulse) v celkové narkóze.

Někteří pacienti s Crohnovou chorobou dobře ví, jak moc bolestivé a svízelné jsou **perianální píštěle,** které patří mezi potíže komplikující až 17–34 % z nich.

Perianální píštěl je patologické spojení konečníku s kůží okolo řitě. Projevuje se mokváním, svěděním a bolestmi. Při vzniku píštělí se u široké populace uplatňují periproktální hlízy (abscesy) a záněty análních žlázek a chodbiček. Řešením často bývá až operační zákrok. U pacientů s Crohnovou chorobou a píštělemi kromě antibiotik, imunosupresiv zabírá někdy až biologická léčba – podání monoklonálních protilátek. Jako kuriozitu uvádím, že i Ludvík XIV. trpěl tímto onemocněním, a roku 1686 se podrobil slavné operaci píštěle, kterou provedl jeho dvorní lazebník Charles Fénix.

V případě, že se u vás objeví vysoká teplota v kombinaci s bolestmi v oblasti konečníku a jejich zhoršením po stolici, vsedě, je velmi pravděpodobné, že se u vás vytvořil **perianální absces.** Jedná se o zánětlivé onemocnění s vytvořením dutiny s obsahem hnisu, jehož nejčastější příčinou je bakteriální postižení žláz v okolí anu. Objektivně se projevuje bolestivým zarudnutím a zduřením kůže a jeho léčba je chirurgická – otevření dutiny řezem (incizí), evakuace hnisu a drenáž. Pokročilé záněty vyžadují i antibiotickou léčbu a převazy za hospitalizace.

Proctitida je též zánětlivé onemocnění konečníku, ale postihuje hlavně sliznici. Vyskytuje se u již výše uvedené Crohnovy choroby a hlavně u proktokolitidy, obě tato onemocnění patří do skupiny nespecifických střevních zánětů. Dále bývá komplikací u pacientů, kteří podstoupili radioaktivní ozařování v oblasti konečníku či malé pánve v rámci onkologické léčby. U pacientů s neporušeným rektem a vytvořenou kolostomií nebo ileostomií je pak nazývána diverzní proktitidou.

Mezi charakteristické klinické projevy tohoto onemocnění patří v první řadě krvácení z konečníku nebo odchod hlenu či stolice s příměsí hlenu, dále je to oteklá nebo zarudlá sliznice konečníku a výskyt hnisu, pacienti mívají tenesmy. Po stanovení diagnózy následuje komplexní léčba, která kromě dietetických opatření a adekvátní analgetizace mimo jiné zahrnuje lokální i celkové podání kortikosteroidů a antibiotik **(obr. 1).**

Nyní se vyjádřím k některým „konečníkovým“ dotazům od vás, pacientů.

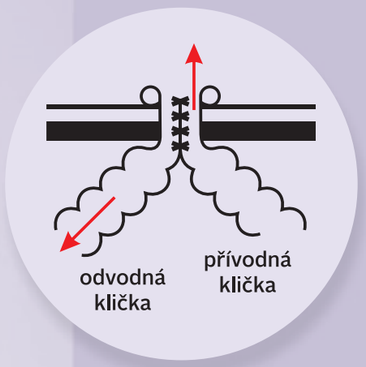
Pacienti se stomií a zachovaným konečníkem se obracejí na StomaLinku® a stomasestry s dotazem a obavami při odchodu hlenu či stolice z konečníku.

Po **Hartmanově operaci,** kdy se provádí odstranění nemocného úseku esovité kličky a horní části konečníku pro nádor nebo zánět a pooperačně není obnovena kontinuita střeva, ale je vytvořena jednohlavňová stomie v levém podbřišku a pahýl konečníku se slepě uzavírá, pak v pooperačním období může z konečníku odcházet hlen, který produkuje sliznice konečníku do lumina, někdy až v takové míře, že hlen vytváří tužší zátky. Toto je tedy naprosto fyziologický stav, typický pro tuto operaci **(obr. 2).**

A k dotazu „Proč mi odchází někdy z konečníku stolice, když mám provedenou stomii na tlustém střevě?“ si dovoluji použít známý obrázek **dvouhlavňové stomie (obr. 3).**

Z něho je patrné, že stolice odchází z přívodné kličky do stomického sáčku, ale může také v menší míře „přepadávat“ do kličky odvodné a odcházet pak přirozeně konečníkem.

Obr. 3

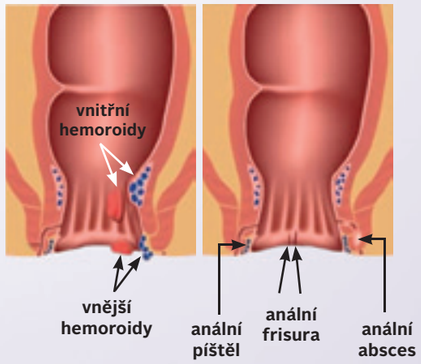


A co bez konečníku? Po amputaci rekta dle Milese je v pooperačním období důležitá mimo jiné i péče o ránu na perineu. Často se totiž nehojí primárně, ale naopak s infekcí, s výraznější sekrecí z rány. Péče o ni a vzniklý defekt s použitím moderních materiálů na vlhké hojení (např. Aquacel® Ag) urychluje její léčení, někdy k dohojení dochází až po delším časovém intervalu po propuštění z nemocnice.

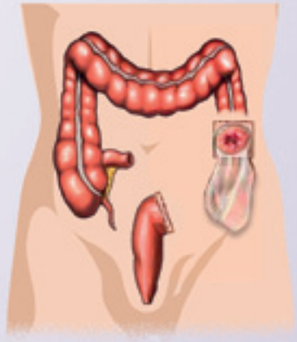
Pomoc stomikům zajišťuje tým odborníků z různých oborů a mohu je ujistit, že o ně bude vždy postaráno. A na závěr si vás dovoluji povzbudit použitím známého hesla z nynější pandemie koronaviru **„společně to zvládneme“,** protože pacient, jeho stomasestra a lékař tvoří jeden celek.

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

Obr. 1 ANÁLNÍ PORUCHY



Obr. 2 HARTMANNOVA RESEKCE



POMÁHAT
nás baví

NEKONEČNÝ KONEČNÍK

Z OŠETŘOVATELSKÉHO HLEDISKA

Tlusté střevo (colon) je dlouhé 1,5 m a pak navzdory názvu článku má svůj konec. Stěna střeva je tenká, složená ze čtyř částí. Sliznice, vaziva, svaloviny a serózy – peritoneálního povlaku. Fyziologicky střevo produkuje kromě stolice i hlen z velkého počtu žláz, které se nacházejí ve sliznici tlustého střeva, což usnadňuje posun stolice i vyprázdnění konečným úsekem tlustého střeva – konečníkem. Běžně není množství hlenu v souvislosti s defekací patrné. Jeho větší množství se objevuje až při zánětech střeva, poruchách peristaltiky střeva nebo vlivem mikrobiální nerovnováhy.

Druhů operačních výkonů, při nichž se vytváří stomie na tenkém nebo tlustém střevě, existuje více. Jsou operace, kdy se zcela odstraní střevo a konečník v úrovni pod stomií. Rány se zhojí a jediná sekrece výměšků je vedena stomií.

Prostým vyvedením střeva ale život tlustého střeva nemusí skončit, a tak jsme se rozhodli uvést titulek tohoto článku jako „Nekonečný konečník“. Velmi časté jsou operační výkony (z důvodů mnohých druhů onemocnění nebo stavů), kdy je možné zachovat konečník a tlusté střevo v úrovni pod vývodem. Stomie tak odvádí veškerou nově produkovanou stolici a zažívací trakt pod vývodem se může nerušeně, bez zátěže výměšky, hojit. Střevo pod vývodem ale nadále funguje, pohybuje se, sliznice se obnovuje, regeneruje a produkuje sekret. Stomik může cítit potřebu vyprázdnit se fyziologicky konečníkem a může dojít i k vyloučení zbytků stolice, hlenu, nebo hlenu s příměsí zbytků krve po operaci ve formě sraženiny. Potřeba přirozené defekace stomiky velmi často nepříjemně překvapí, proto je ujišťujeme, že situace může nastat i s časovým odstupem od operace a není třeba se zneklidňovat. Vše je v pořádku. Při nečekaných situacích je potřeba vždy zvážit, jak se celkově člověk cítí, jestli nemá příznaky komplikací (zvýšená teplota, poruchy dýchání, malátnost, bolesti, krvácení, nadýmání, poruchy vyprazdňování stolice vývodem atp.).

Příprava k akutní operaci v některých situacích neumožňuje vyčištění střeva, tzv. přípravu střeva. Proto může dojít i k většímu vyprázdnění zbytků stolice konečníkem za relativně dlouhou dobu po operaci. Může být také pro stomika těžké při pocitu nutkání ke stolici rozlišit, zda-li se jedná o potřebu vyprázdnění zbytků stolice nebo jen o únik hlenu… nejsnazší řešení je se uvolnit na toaletě.

Důležité je být připraven, nebýt překvapen… Jak se tedy cítit příjemně a být v čistotě? Někdy může být hlen velmi řídký a je těžké jej udržet pomocí svěračů konečníku. Následkům nežádoucího úniku hlenů tak předejdeme použitím tenkých vložek, vkládáním čtverců z netkaného textilu nebo mulu či s sebou sbaleným náhradním spodním prádlem k možnosti výměn (i v terénu). Vhodné je také udržovat kůži kolem konečníku zdravou pomocí ochranných prostředků, můžeme používat ochranný krém nebo ochranný film. Ochranné prostředky pomohou v prevenci opruzení kůže. Stomici, kteří mají vývod založený dočasně, nesmí zapomenout na trénink svěrače konečníku. Součástí pooperační fyzioterapie je zpevňování pánevního dna a břišního svalového korzetu. Pro příklad připomínáme tzv. Kegelovy cviky, kterými můžeme trénovat v poloze na zádech s pokrčenými končetinami a chodidly od sebe na šíři ramen. S nádechem zatneme svěrač močové trubice (a pochvy), vtahujeme mírně i konečník na několik vteřin, můžeme dobu cyklu zatnutí a uvolnění svalstva prodlužovat až na desítku vteřin. Trénink je vhodné zařadit nejlépe dvakrát denně po dobu 3–5 minut. Cvičíme po vyprázdnění močového měchýře. Při správném provedení cviků stomici nezatínají svalstvo hýždí nebo stehen. V době pozdní rekonvalescence se takto může cvičit při cestování v tramvaji, při čištění zubů, při vaření atp.

Nejvíce potíží působí stomikům zbytky patologické tkáně ve střevě (nádor, zánět), která se nemohla odstranit operací. Je-li onemocnění rozsáhlé a nezvladatelné chirurgicky. V takové situaci stomici trpí velkou sekrecí či bolestmi v poškozené oblasti. Doporučení jsou stejná, jak bylo výše uvedeno. Co se nesmí zanedbat, je zajištění analgetické léčby, kterou mají v současné době na starosti Ambulance bolesti. Zde pracující lékaři jsou nejčastěji anesteziologové, kteří jsou v boji proti bolesti dostatečně vyzbrojeni.

K tématu nekonečného konečníku se v tomto čísle časopisu RADIM vyjádřil i lékař – chirurg. Pomoc pacientům, pomoc stomikům zajišťujeme v týmu profesionálů z různých oborů (fyzioterapeut, algeziolog, nutriční terapeut, chirurg, stomasestra, ranhojička, gastroenterolog atp.). Nebojte se se svými potížemi svěřit. Pokud si nebude vědět rady sestra, není na to sama.

Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra, Všeobecná FN

Setkání stomiků ConvaTec

1. POLOLETÍ 2020

Když jsme pro vás koncem loňského roku připravovali letošní Setkání stomiků©, ani zdaleka jsme netušili, jak nám koronavirus překazí všechny naše plány. Jarní Setkání stomiků©, která měla proběhnout v Praze 31. března a 1. dubna, jsme byli nuceni v rámci preventivních opatření proti koronaviru zrušit, a stejně tak i červnové setkání, které mělo proběhnout 3. 6. 2020 v Brně.

Pokud to okolnosti dovolí, uvidíme se tedy s vámi letos dne **30. září na Setkání stomiků© v Ostravě.** Pozvánky na tento termín budou rozeslány stomikům ze severní Moravy začátkem září. Bezprostředně po této akci se budete moci od 15 hodin zúčastnit návazného programu S Radimem v kondici, na kterém si s námi můžete zacvičit. **Na cvičení je potřeba se předem zvlášť přihlásit, neboť kapacita sálu je omezena**.

V Praze pak proběhne náhradní termín za zrušená jarní **Setkání stomiků©,** a sice **2. a 3. listopadu 2020 od 10 hodin v hotelu Duo, Teplická 492, 190 00 Praha 9. POZOR! Na tyto dva náhradní termíny nebudeme již rozesílat individuální pozvánky. Je tedy potřeba, abyste se přihlásili sami** – doporučujeme co nejdříve, neboť kapacita je již částečně zaplněna. Také na program těchto setkání bude **navazovat cvičení S Radimem v kondici, takže pokud si chcete s námi zacvičit, přihlaste se.**

Moc nás mrzí, že **Setkání stomiků© v Brně se letos nebude konat,** ale vzhledem k situaci se nám bohužel nepodařilo zajistit adekvátní náhradní termín. S jihomoravskými stomiky se tedy budeme těšit na viděnou až v příštím roce. Pokud byste se však chtěli zúčastnit ať ostravského, nebo některého z pražských setkání, je to samozřejmě možné. **Stačí se přihlásit na bezplatné StomaLince© 800 122 111.**

Pevně věřím, že se nám podaří letos zrealizovat alespoň podzimní Setkání stomiků© v Ostravě a dvě náhradní listopadová pražská setkání, a že se tedy s některými z Vás letos potkáme.

Těšíme se s Vámi na viděnou!

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec

StomaLinka® ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma

SLUŽBY SPOLEČNOSTI CONVATEC,

které oceníte obzvlášť v této nelehké době

O všech službách naší společnosti vás pravidelně informujeme v každém čísle. Nebude tomu jinak ani tentokrát. Zaměříme se však hlavně na ty, které oceníte právě v této době. Jaké služby to jsou? Zásilková služba, předepisování pomůcek na dálku a poskytování aktuálních informací e-mailem.

ZÁSILKOVÁ SLUŽBA

Zásilková služba je tu pro všechny stomiky. Nejen pro stomiky, kteří používají pomůcky ConvaTec. **Tuto službu můžete využít, ať už používáte pomůcky jakékoli společnosti.** Zásilková služba vám nabízí, že vám **všechny pomůcky doručí bezplatně a rychle na vaši domácí adresu.** To určitě oceníte obzvláště v době, kdy je vhodné minimalizovat osobní kontakt. **Chráníte tím hlavně sebe a své blízké.** Zásilkovou službu za posledních 12 měsíců využilo bezmála pět tisíc stomiků a jsme rádi, že další v této době přibývají a můžeme vám být tímto způsobem nápomocni. **Jak postupovat v případě, že chcete zásilkovou službu využít?** Pošlete nám své poukazy na stomické pomůcky a příslušenství poštou na adresu: ConvaTec, Olivova 4, Praha 1, 110 00 a pomůcky od nás obdržíte na své adrese nejdéle druhý pracovní den od obdržení poukazů.

PŘEDEPISOVÁNÍ POMŮCEK NA DÁLKU V RÁMCI SLUŽEB AGENTURY DOMÁCÍ PÉČE LASTRONA

V minulých měsících jste možná získali novou, bohužel však ne pozitivní zkušenost. Řada praktických lékařů přestala ordinovat nebo měla své ordinace otevřené ve speciálním režimu a ze StomaLinky® víme, že jste se dostávali do problémů s předepisováním pomůcek. Jak víte, dlouhodobě spolupracujeme se **specializovanou agenturou domácí péče Lastrona, která v rámci svých služeb provozuje i několik odborných chirurgických ambulancí. Ty mohou předepisovat stomické pomůcky a nabízejí i odborné poradentství.**

Co to znamená preskripce na dálku a jak funguje? **Preskripce na dálku znamená, že vám může vzdáleně předepsat stomické pomůcky i lékař, u kterého nejste standardně vedeni, a bez toho aniž by vás v tu danou chvíli viděl.** Jak celý ten proces funguje? **V případě, že o tuto službu máte zájem, zavolejte nám na StomaLinku® ConvaTec.** My váš kontakt předáme agentuře domácí péče Lastrona a ta se s vámi již spojí a vše domluví. Můžete samozřejmě využít i dalších služeb Lastrony, jako je např. návštěva stomické sestry u vás doma v případě, že potřebujete pomoci vyřešit ošetřovatelský problém nebo potřebujete s ošetřováním poradit obecně. I v těchto případech volejte naši bezplatnou linku. Je potřeba zdůraznit, že i tato služba je pro všechny stomiky zdarma! Agenturu domácí péče Lastrona dnes již pravidelně využívá přes tisíc spokojených stomiků. I u této služby platí, kdo jednou zkusil, už nechce jinak ☺.

NEJRYCHLEJŠÍ ZPŮSOB INFORMOVÁNÍ? E-MAILEM

O tom, jak je **internet** mocný, se můžeme přesvědčit každý den. Může být dobrý pomocník, ale také nemusí. Nicméně **v našem případě,** o kterém píšeme, je dokonce **nedocenitelný pomocník.** Neustále řešíme, jak k vám dostávat aktuální informace. Časopis RADIM je výborné řešení, ale z organizačního hlediska vycházejí pouze 2 čísla ročně. Rychlý způsob přenosu informací je telefon. Ne ale v případě, kdy vás je patnáct tisíc. To bychom vám volali aktuální informace tak dlouho, až by aktuální nebyly. **Nejrychlejší možnost je tedy předávání informací e-mailem.** Již v minulém roce byla důležitost e-mailových adres patrná, když jsme rozesílali např. informaci o nově chystaných limitech stomických pomůcek a příslušenství. Letos se však potřeba rychlého přenosu informací značně umocnila. E-mailem jsme vás informovali o zrušení Setkání stomiků®, dále o možnosti využívání zásilkové služby, nabídli jsme vám službu preskripce na dálku a těch témat a informací, které bychom s vámi potřebovali a chtěli sdílet, je mnohem víc.

Pokud tedy máte e-mailovou adresu a nedostáváte od nás aktuální informace, zavolejte nám na naši StomaLinku® a my si vaši e-mailovou adresu poznamenáme a příště už vám žádná informace neunikne!

Využívejte našich bezplatných služeb naplno. Vždy pro vás máme nějaké to + navíc ☺.

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka

BUĎTE VŽDY V OBRAZE

ZAVOLEJTE NÁM SVOJI E-MAILOVOU ADRESU A POŠLEME VÁM MALÝ DÁREK

Vždy aktuální informace o nových stomických pomůckách, o legislativních změnách, o akcích pro stomiky **a mnohem víc...**

Zavolejte nám na naši **bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111** a sdělte nám svoji **e-mailovou adresu.** Zajistíte si tak **vždy aktuální informace,** a ještě vám za to pošleme **malý dárek.**

POMÁHÁME TVOŘIT NOVOU CESTU ŽIVOTEM

STOMICKÉ VÝROBKY, PODPORA A KOMPLETNÍ PÉČE

ConvaTec | Péče o stomie

JAK PSYCHICKY ZVLÁDNOUT SITUACI SPOJENOU S EPIDEMICKOU KRIZÍ?

Původně jsem měla psát článek na zcela jiné téma, ale jako už tolikrát nás život překvapil a byli jsme všichni vrženi do nečekané situace. Ano, vrženost je jedním z fenoménů, který je vždy v našem životě přítomen. Nečiníme vědomou volbu místa, doby a osob, kterým se narodíme, nevybíráme si pohlaví, ani onemocnění. A zcela určitě jsme si vědomě nevybrali nynější situaci spojenou s epidemickou krizí. Každého z nás překvapila v jiné životní fázi, situaci a s jinou výbavou k jejímu zvládnutí.

Troufám si říci, že vy, čtenáři časopisu RADIM, máte náskok. Do vašeho života zasáhla nemoc, kterou jste si vědomě nevybrali, mnohé z vás nemile překvapila, zasáhla do vašich osobních i pracovních plánů, změnila chod vaší rodiny, dotkla se vašich blízkých. Ocitli jste se ve výjimečné krizové situaci. Nezbylo než zmobilizovat všechny síly, postavit se čelem nemoci, vytáhnout různé strategie k zachování rovnováhy či vyzkoušet zcela nové. Jak nemoc, tak epidemická krize jsou nečekané zlo, které nám však dává možnost se zastavit, ztišit a obrátit se do svého nitra. Za každých okolností si totiž můžeme vybrat postoj, který k dané situaci zaujmeme. Je to naše svobodné rozhodnutí, na které máme právo a za něž neseme i odpovědnost.

S psychoterapiemi jsem nepřestala ani v této výjimečné době, jen jsme se s klienty přenesli do světa technologií, využili jsme různé videoplatformy, nebo „obyčejný“ telefon. Nic nenahradí osobní kontakt, ale jsme lidé, a tak dokážeme vdechnout blízkost, porozumění a podporu i do technologií. Terapie neztratily nic ze své hloubky, krize umožnila, že fenomény a věci najednou mluvily samy ze sebe, vyšly ze skrytosti. Uvádím pár oblastí, na které se vyplatí zaměřit svoji všímavost, pokud jsme v těžké situaci. Zaměřuji se spíše na odkrytí jejich smyslu, poněvadž pokud máme své proč, shodneme se téměř s každým jak.

Během výjimečné těžké situace, kterou je epidemická krize, nebo závažné onemocnění, se objeví řada emocí. Na vlastní kůži zažijeme, že to nejsme my, kdo má emoce, ale že emoce mají nás. Může se objevit podrážděnost, hněv, nespavost, nesoustředěnost, nerozhodnost, rezignace, bezmoc, smutek či nuda. Je důležité přijmout, přiznat si, že se tyto emoce objevily, uvědomit si je, pojmenovat si je. Příčinou těchto emocí nejsme totiž my, naše bytí, ale daná situace, tj. nemoc či epidemie a s ní související obavy o nás, naše blízké, o zvládnutí dané situace. Naše emoce nevypovídají o tom, jací jsme lidé, ale informují nás o tom, co cítíme, co v nás daná situace vyvolává. Když dané emoce přijmeme, pojmenujeme si jejich příčinu, tak se nám lépe vyjádří. Pro spokojenost našeho bytí je klíčové sdělovat, jak se cítím. Zadržování smutku a zlosti uvnitř sebe je velice vysilující a přináší vztahové problémy. Je v pořádku sdělit druhým, jak se cítím, sdílením vytvářím blízkost. A právě blízkost, laskavost, úcta a zájem jsou fenomény, které v těžké situaci potřebujeme. Dokážeme-li otevřeně hovořit i upřímně naslouchat, uleví se nám, neboť „sdělená starost je poloviční starost“.

K vhodnému vyjádření našich emocí, i k zvládnutí těžkých situací také může přispět, když si uvědomíme, co ovlivnit lze a co už není v našich silách. V našich silách je určitě péče o sebe a za ni jsme si odpovědní. Uvědomit si svoje zdroje a pečovat o ně má pozitivní vliv na naše emoce. Zdroji jsme my sami, naše energie, ale také naši blízcí, přátelé, finance, zázemí. Abychom měli z čeho brát či dávat, je dobré obracet se v první řadě sami k sobě a pečovat o sebe. Když si dovolíme v rámci nemoci či péče se mít dobře a to bez pocitů viny a hodnocení, opět to má pozitivní vliv na naše emoce. V našem bytí potřebujeme radost. Cokoli, co nám přináší radost, potřebujeme mít v našem životě často. Máme právo na radost, spokojenost, štěstí, svůj prostor, svůj čas a ten, kdo nám to právo uděluje nebo odnímá, jsme my sami. Na řadu se tak dostává dělání toho, co nás těší a co z různých důvodů a vyšších zájmů obvykle odkládáme. V nynější situaci nám z důvodu vyšší moci byla odňata řada práv. Dobrý důvod, abychom si přidělili tak dlouho odkládaná osobní privilegia. Někdo začne více času věnovat rodině a blízkým, další začne pečovat o svou zahrádku, pořídí si domácího mazlíčka, chodí více do přírody, přečte dlouho odkládanou knihu, začne meditovat nebo koupí kvalitní kávovar, aby potěšil svoje chuťové pohárky. Jiný se rozpomene na své dávné záliby. Musím zmínit jednu ze svých klientek, již v seniorském věku, která v době nouzového stavu začala vytvářet velikonoční ozdoby. Připomněla si svoje výtvarné nadání, které dlouho zanedbávala. Tvorba ji tak bavila, že vytvořila celou řadu výrobků, které pak darovala svým sousedům a pečovatelské službě působící v jejím bydlišti. Vlastní radost se jí podařilo šířit dál. Každý má svou cestu, kterou si může najít a která ho povede k tomu, aby měl dost energie a klidu, i v tak náročném čase jako je život se stomickým onemocněním v době epidemické krize.

Ilustrační foto

Ilustrační foto

Ilustrační foto

K péči o sebe patří i dodržování denního a léčebného režimu. V nynější situaci můžeme mít pocit, že nechceme zatěžovat zdravotnický systém, ale lidé se závažným onemocněním se bez něj neobejdou. Je životně důležité mít relevantní informace, tudíž buďme ve spojení se svým lékařem, stomasestrou, svépomocnou skupinou (např. České ILCO), StomaLinkou® ConvaTec. Pokud se přidaly sociální či psychické obtíže, nebojme se říci si o podporu dalších odborníků – psychologů, psychoterapeutů, sociálních pracovníků. Cílem není se na nic neptat a tzv. „nepřekážet“, cílem je si dojít pro to, co potřebujeme a na to vynaložit svou energii.

Krizovou situaci lze nahlížet jako na změnu. Je to obtíž, kterou jsme na své životní cestě potkali, ale my nejsme naše onemocnění či epidemická krize. Naše bytí je přesahuje a v našich životech zůstávají důležité věci, které jsme mohli brát jako samozřejmost, či je přehlížet. Můžeme změnit náš pohled, objevit sílu tady a teď, krásu každodenních maličkostí, naplno prožít blízkost s druhými, vděk za to, co jsme dosud dostali, připomenout si vše, co jsme už v životě zvládli, obnovit víru v sebe, vnímat své pocity, myšlenky, tělo, poslouchat se. A to není rozhodně málo.

Mgr. Martina Klugerová,
psychoterapeutka, TILIA
Centrum rozvoje osobnosti

MYSLÍME NA VÁS

Koronavirová epidemie změnila naše plány. Nemůžeme se scházet a kongresy, semináře, dny otevřených dveří a další akce, kde jsme měli informovat o potřebách stomiků, jsou zrušeny nebo odloženy. Proto nabízíme pomoc jinak. Vznikl tak projekt MYSLÍME NA VÁS. V rámci tohoto projektu realizujeme následující aktivity.

POKEC LINKY

V době, kdy musíme být doma, je důležitý kontakt telefonický nebo po internetu. Poskytujeme informace na webu i FB. Doporučujeme všem stomikům: mluvte spolu. Zavolejte těm, s kterými jste již dlouho nemluvili, a všem, které máte rádi. Potěšte je vzpomínkami na časy minulé, proberte, co vás teď zajímá. Zaveďte si notýsek a zapisujte, co vás každý den potěšilo nebo jak jste potěšili Vy své přátele. I my z Českého ILCO aktivně voláme osamělým stomikům.

Pro ty, kteří nevědí, komu zavolat, nabízíme POKEC – povídání pro ty, co se v době výjimečného stavu cítí doma osamělí. **POKEC LINKY fungují stále každý všední den od 9.00 do 15.00 hodin.** Klidně je vyzkoušejte.

POKEC LINKY 775 241 074 777 431 953

ROUŠKY PRO STOMIKY

Ihned, jak vláda zavedla povinné nošení roušek, jsme se je pokoušeli stomikům zajistit. Byla to velmi náročná práce, protože všichni, kdo šili roušky, jimi přednostně zásobovali zdravotníky a nemocnice. Odeslali jsme desítky e-mailů s prosbou o roušky pro stomické pacienty. Nakonec se nám podařilo látkové roušky sehnat hlavně díky nezištné pomoci lidí z různých koutů republiky, kteří věnovali svůj čas a ušili nám je. Roušky jsme potom dále rozesílali všem stomikům, kteří o ně projevili zájem. Zabalili a rozeslali jsme přes 300 látkových roušek ZDARMA.

Roušek máme stále dostatek. Pokud potřebujete, můžete vyplnit formulář na stránce https://bit.ly/2WXgNZH, a my vám ji zašleme. Jsme velmi rádi za pozitivní ohlasy. Stomici oceňují, že na ně myslíme.

VÍKENDOVÉ KVÍZY

Máte rádi kvízy? A co soutěže? Tak právě pro Vás je určena pravidelná víkendová soutěž na facebookových stránkách Českého ILCO – VÍKENDOVÉ KVÍZY. Začíná vždy v pátek v 18.00 hodin a končí v neděli v 18.00 hodin, kdy ze správných odpovědí v komentářích losujeme vítěze. Tomu pošleme odměnu. Tady je malá ochutnávka:

OPÉKÁNÍ TOPINEK

Situace: potřebujete si nutně opéct tři topinky, ale máte málo času. Jak nejrychleji to jde stihnout, jestliže máte pánev, na kterou se vejdou jenom dva krajíce najednou a opečení topinky(nek) po jedné straně trvá dvě minuty? Přemýšlejte...

Tak nezapomeňte, kvízy každý víkend na FB České ILCO! Tam také naleznete řešení tohoto kvízu.

ON-LINE CVIČENÍ – ZDRAVÍ V POHYBU

Pohyb je důležitý. Pro veřejnost jsme od začátku roku cvičili v Informačním centru. Teď doporučujeme cvičit ON-LINE. Vhodné cviky najdete na stránkách https://www.convatec.cz/pece-o-stomie/s-radimem-v-kondici/#

S projektem MYSLÍME NA VÁS budeme pokračovat i do budoucna. Všechny aktivity z projektu tedy můžete využívat i nadále.

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

VYHODNOCENÍ FOTOSOUTĚŽE LAVIČKA ČESKÉHO ILCO 2019

Porota ve složení Marie Ředinová, Jitka Svobodová a Pavla Štikarová vyhodnotila fotografie, zaslané v roce 2019 do fotosoutěže LAVIČKA. Vybrala 3 fotografie, které ji nejvíce zaujaly. Jejich autory jsou:

Anna Trenčanská – Slovenka upozorňuje na „naši" Lavičku, Katka Svobodová s kamarádkou – Vědí, že co chtějí, to mohou a Jiří Novotný – Pomoc hledal, a našel u Českého ILCO.

Děkujeme všem za zaslané fotografie.

Soutěž pokračuje i v roce 2020. Neváhejte a posílejte vaše fotografie na e-mailovou adresu ceske.ilco@centrum.cz. Do předmětu zprávy uveďte: LAVIČKA.

Na lavičce Českého ILCO si můžete odpočinout uprostřed Václavského náměstí proti pasáži ROKOKO, u občerstvení v historické tramvaji.

Těšíme se na vaše fotky.

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

VŽDY VESELO V KYJOVĚ BÝVALO A VŽDY BUDE...

SLOVÁCKÝ ROK KYJOV

**Ej, ztepilí šuhaji v čizmách vy,
ej, děvčata v suknici rudé,
vždy veselo bývalo v Kyjově,
vždy veselo v Kyjově bude.**

**Tak jako to táhne z vonných rév,
tak jako ty kypiš má sloko,
tak hoří, těch ohnivých Slováků krev,
tak ret pálí a srší oko...**

Přijeďte se přesvědčit sami, jak krásné je město Kyjov. Jeho nádhera rozkvete příští rok v srpnu již stým Slováckým rokem. Během největší folklorní události, kde se milovníkům lidových tradic a lidové hudby představí řada folklorních souborů, uvidíte tisíce krojovaných. Kyjovské náměstí rozeznění lidové písně, cimbál a housle podtrhnou tu báječnou atmosféru a hlavně dobré víno z Moravy. Na jarmarku můžete ochutnat spoustu tradičních dobrot. Čtyři dny veselí, radosti. Uvidíte stavění máje, jízdu králů a v neděli můžete jít na mši svatou do kostela Nanebevzetí panny Marie, moc krásný kostel. Kyjov se pyšní radnicí vystavenou v letech 1561–1562, Mariánským sloupem, renesančním zámečkem z roku 1540, ve kterém je dnes vlastivědné muzeum. Moravské Toskánsko, populární označení pro okolí Kyjova, u fotografů oblíbená zvlněná krajina políček, kapliček, stromů, má své osobité kouzlo. Tak bych svoji pozvánku do Kyjova ukončila slovy: „Přijeďte se přesvědčit, že Petr Bezruč říká ve své básni jen to, co je pravda – vždy veselo v Kyjově bývalo, vždy bude.“

Děkujeme městu Kyjovu, obci Hovorany, městu Bzenci a nemocnici Kyjov za dlouholetou sponzorskou pomoc naší neziskové organizaci ILCO Kyjov.

Ilustrační foto

Klubové setkání „kyjováků“ na hradě Špilberk

Lenka Němcová,
Klub stomiků ILCO Kyjov

NETRADIČNÍ UMĚNÍ NA STOMICKÝCH SÁČCÍCH

V České republice je přes 14 000 pacientů se stomií – umělým vývodem střev. Jsou to pacienti všech věkových skupin – od dětí po seniory. Naše organizace České ILCO již 25 let pomáhá pacientům s umělým vývodem střev z celé naší republiky. Smyslem naší práce je pomoci řešit problémy zdravotní, sociální a psychické, které jsou spojeny s návratem stomika do normálního života.

V rámci osvěty o životě lidí s vývodem realizujeme **projekt PytlíkART**, kdy malujeme na stomické sáčky, tedy sáčky, které používají pacienti s umělým vývodem střev. Chceme, aby lidé věděli, jak vypadá stomický sáček.

Cílem projektu je dostat do povědomí veřejnosti informace o stomicích. Ukázat, že se stomií život nekončí a s vývodem se dá normálně žít.

Navštivte naše nové webové stránky k projektu **www.pytlikart.cz a najdete zde:**

PytlíkART GALERIE – galerie malovaných sáčků.

PYTLÍKOVÉ OMALOVÁNKY – chcete také pomalovat sáček a žádný nemáte? Zde si můžete vytisknout šablonu k vymalování, nebo antistresovou pytlíkovou omalovánku.

NÁPADY A INSPIRACE – nápady a inspirace na tvoření a zdobení sáčků.

WORKSHOPY, VÝSTAVY – informace o akcích, kde si můžete sáček pomalovat, a výstavách, kde si pomalované sáčky můžete prohlédnout.

Letos v květnu jsme plánovali v DDM Kolín výstavu malovaných sáčků. Bohužel vzhledem k situaci s epidemií koronaviru jsme museli všechny akce do odvolání zrušit. Co jsme ale stihli, byl v únoru workshop malování na sáčky v našem Informačním centru v Praze.

O všech akcích budete včas informování jak na stránkách PytlíkARTu, tak na stránkách Českého ILCO. **Sledujte nás.**

PŘIDEJ SE!

Pomaluj sáček, vyfoť ho a pošli nám obrázek e-mailem na **pytlikart@seznam.cz** – stačí uvést křesní jméno a věk, a my obrázek vložíme do galerie na **www.pytlikart.cz** nebo na náš FB **www.facebook.com/pytlikART/.** Pokud k fotce přidáte i povídání o tom, co všechno se stomií děláte, budeme moc rádi. Váš pozitivní přístup může pomoci ostatním. Malovaný sáček můžete také zaslat nebo přinést do Informačního centra pro stomiky v Praze nebo do regionálních spolků stomiků. O vašich veselých výtvorech budeme informovat v příštím časopise RADIM.

Opatrujte se. MYSLÍME NA VÁS!

WWW.PYTLIKART.CZ

Jitka Svobodová,
České ILCO

SOUTĚŽ ČESKÉHO ILCO BÁSNICKÉ STŘEVO 2019

„My básnické střevo máme, s osudem se vyrovnáme."

I v roce 2019 pokračovala soutěž Básnické střevo. Mluvit pozitivně o střevu nebo střevním obsahu není běžné. Ale právě básnické střevo je užívaný termín, který zní velmi pozitivně, mnozí se radují, že básnické střevo mají. Jiní jsou smutní, že tuto výsadu nemají. I mnozí stomici mají to štěstí, že jejich básnické střevo dobře funguje, a přináší tak potěšení nebo pobavení svému okolí.

Nezávislá porota vybrala 3 vítězné příspěvky viz níže.

Porotu tvořili: Zdena Komendová, Marie Martincová, Alena Nečasová, Jiří Zemánek. Tři z nich jsou členy spolků stomiků. Jeden není stomik, abychom do hodnocení vnesli i pohled zcela nezávislý. Hodnotitelé neznali jména autorů příspěvků. Děkuji hodnotitelům, že tuto funkci přijali a zodpovědně hodnotili. Byla to nelehká práce, protože každý příspěvek byl něčím zajímavý.

VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ SOUTĚŽE O BÁSNICKÉ STŘEVO 2019:

1. MÍSTO: Stomik optimista/*Květoslava Pobehová*

2. MÍSTO: Skvělý vynález/*Miroslav Pařík*

3. MÍSTO: Hvězda/*Vendula Ježová*

Zde najdete všechny zaslané příspěvky: **http://ceske-ilco-soutezbasniske-strevo3.web-node.cz/moje-prace/zasnene-portrety/**

Soutěž stále pokračuje, pokud máte k tématu co říci, posílejte svoje příspěvky na e-mailovou adresu **basnickestrevo@gmail.com** nebo poštou na **České ILCO, Polská 15, Praha 2.** Vyhodnocení a ocenění příspěvků probíhá každý rok. Přesná pravidla najdete na **www.ILCO.cz.** Upozorňujeme, že autor básně nemusí být stomik. Pokud máte básnické střevo a píšete básničky, které jsou pozitivní a mohou v této nelehké době stomiky potěšit, povzbudit, dodat jim sílu a pohodu, pošlete nám je.

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

STOMIK OPTIMISTA

Slzy v očích mám,
když na sebe se do zrcadla podívám.
Co se stalo? Co to je?
Říkají mi stomie.

Ze dne na den – byl to sen?
Ne, ne, stala jsem se stomikem!
Na bříšku teď dírku mám vyšitou
a nějakým pytlíkem zakrytou.

Není to však módní hit,
ale brzo prý budu fit.
Protože jsem ráda veselá
léčit jsem se rázně začala.

Všechny chmury zahnala jsem pryč,
a teď mohu s ostatními spokojeně žít!

Květoslava Pobehová

SKVĚLÝ VYNÁLEZ

Už jen málokterý z nás
nosí Jánošíkův pás.
I já to znám jen z vyprávění,
a jsem rád, že už tu není.

Stomik si přál jinou věc.
A věřil, že nakonec
někdo něco objeví,
v trápení mu uleví.

Když už člověk má ten vývod,
ať ta věc má více výhod.
Ať má klid a jistotu,
že udrží čistotu.

Co pod šaty vidět není,
ať to má pán nebo paní.
Co by každý pochopil,
ránu na těle ochránil.

Je tu SÁČEK! Stačí mžik,
na tělo ho přilepit.
A on drží! Prostě dnes,
máme skvělý vynález.

Miloslav Pařík

HVĚZDA

Milión hvězd na nebi,
milión věcí uvnitř mě se hromadí,
milión nekonečných myšlenek.
O tobě a o nás dvou,
jaký by to bylo být tou hvězdou nad hlavou?
Tou zářící, která ti prosvítí cestu tmou.
Tou strážící, která tě nenechá upadnout.
Tou která padá a ty si můžeš něco přát.

Přeji si jen s tebou být,
a nechci o tom jenom snít.
Jít s hlavou vztyčenou, někdy se nést v oblacích.
Přitom myslet na nás dva,
jak toužíme být si blíž.

Dva světy naše propojený,
dvě srdce jako jedno bijící.
Naše touhy nekonečný,
se rázem zdají skutečný.

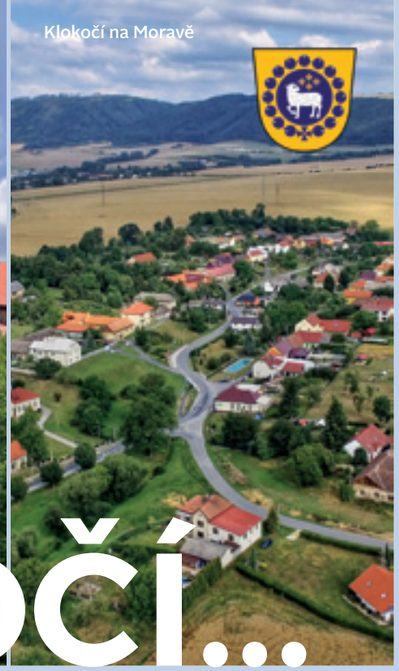
Proč váhat a zbytečně se mást,
osud je v rukou našich.
Snad jednou uchopím ho v jeden náš

Jsi pro mě hádankou, která nedá mi spát,
proto se každý den, dívám ven,
na ty hvězdy zářící,
a nechávám si o tobě ve snu stále zdát.

Vendula Ježová

Klokočské skály

Hrad Pernštejn



Klokočí na Moravě

Po babičce... KLOKOČÍ...

Klokočí je u nás velmi populrání právě díky písničce Jiřího Suchého. Ve známém poetickém textu se zpívá „Po babičce klokočí a po tmě strach, a do očí padl ti prach...“ Víme však ale všichni, o co vlastně jde? Copak nám tu po stařence vlastně zůstalo, „...že je nutné vést řeči smutné o tom, co bude potom...“?

Klokočí jsou semena keře **klokoče zpeřeného.** České slovo klokoč se odvozuje od slova klokotati, protože **zralé tobolky chřestí – klokotají ve větru,** jak se v nich hýbou semena. Je to většinou keř, ale dá se vypěstovat i do tvaru menšího stromu. Dorůstá do výšky 3–5 m. Klokoč vykvétá v květnu až v červnu bílými nebo narůžovělými převislými hrozny drobných květů, které krásně voní. Po odkvětu se vytvářejí nafouklé blanité tobolky, lampionky, které uvnitř ukrývají **tvrdá hnědá semena,** známé **klokočí.** Semena mají uvnitř nazelenalou barvu podobnou pistáciím a jsou jedlá. Ze semen se dříve vyráběly **korálky,** které se nejčastěji využívaly **na výrobu růženců** na modlení. Pamatujete? Kdo četl Babičku od Boženy Němcové, zajisté si na růženec z klokočí dobře vzpomíná. Babička ho nosívala stále při sobě.

Možná si říkáte, proč v tipech na výlety píši o nějakém keři. Od tohoto keře – klokoče – jsou v Čechách i na Moravě odvozena i některá jména obcí. Na mapě najdete Klokočí u Semil, u Tišnova nebo u Hranic na Moravě. Rád bych vám tato místa krátce představil a přidal tip na výlet v jejich okolí.

KLOKOČÍ U SEMIL

Obec Klokočí leží takřka v samém středu Českého ráje. Na severu Maloskalsko, na východě Kozákov, na jihu Trosky a na západě Hruboskalsko tvoří přirozený a půvabný rámec této osady. Dějiny Klokočí souvisejí těsně s dějinami blízkého hradu Rotštejn. První zmínka pochází z let 1234–1269, kdy Jaroslav z Hruštice dal věnem část svého zboží se vsí Klokočí synu Vokovi. Vok pro své sídlo vyhlédl ostroh na jižním cípu skal Klokočských a vystavěl tam hrad, jemuž po tehdejším panském zvyku dal německé jméno Rothstein. Okolím obce Klokočí procházejí značené turistické trasy a cyklostezka, které přímo lákají k procházkám a projížďkám půvabnou krajinou Českého ráje, jež ukrývá nejen zajímavé vyhlídky, ale také desítky pseudokrasových jeskyní. Pro ty z vás. co máte rádi výlety po hladinách řek, tu mám tip na výlet po nedaleké řece Jizeře. Start je v Malé Skále, kde si v půjčovně lodí Klokočí půjčíte kánoi nebo raft a vydáte se na osmikilometrovou plavbu po řece Jizeře z Malé Skály do Dolánek. Tam odevzdáte loď a nasednete na koloběžky pro druhou polovinu výletu zpět do Malé Skály po cyklostezce č. 17 – Greenway Jizera, která vede údolím Jizery. Cesta je rovinatá, a tedy nenáročná. Jinak také můžete z Dolánek do Malé Skály jet bez koloběžek vlakem.

KLOKOČÍ NA JIŽNÍ MORAVĚ

Druhé Klokočí je vesnice, část obce Olší v okrese Brno-venkov v Jihomoravském kraji. Nachází se v Hornosvratecké vrchovině, v přírodním parku Svratecká hornatina, což je chráněná přírodní oblast na rozhraní tří krajů – Jihomoravského, Pardubického a Kraje Vysočina. Klokočí už v roce 1235 náleželo k Doubravnickému újezdu a bylo majetkem kláštera. Poté přešlo přímo pod správu Pernštejnů. V roce 1415 upsal Lev z Náchoda 50 hřiven grošů Bernardovi z Klokočí a jeho dědicům. V roce 1487 byli zdejší obyvatelé zbaveni povinnosti konat hlásku na hradě Pernštejně. Klokočí je od roku 1964 součástí Olší. Na návsi stojí kaple z konce 19. století, u ní v parčíku mramorový kříž (1920) a pomník padlých s plaketami prezidentů Masaryka a Beneše. Z Klokočí je to, jen už co by kamenem dohodil, na hrad Pernštejn. Původní jednoduchá dispozice hradu se ztrácí ve spleti pozdějších přestaveb. K vidění je architektonická skladba hradního paláce, kde návštěvník sleduje historii a vývoj sídla od jednoduchého hradu přes pozdně gotickou pevnost, renesanční palác, barokní, rokokovou a klasicistní rezidenci až po romantismus 19. století. Jeho prohlídku si určitě nenechte ujít.

KLOKOČÍ U HRANIC NA MORAVĚ

Třetím Klokočím, kam se podíváme, je vesnička ležící zhruba 5 km západně od Hranic pod sráznými stráněmi posledních výběžků Oderských vrchů. Už ve dvanáctém století žili v lokalitě Klokočí lidé. Tehdy bylo jejich hlavní obživou zemědělství, zvláště chov ovcí, tak není náhodou, že se ovce objevuje také na obecním znaku společně s růžencem z klokočí. S jihomoravským Klokočím nespojuje vesnici jen název, ale také správa panů z Pernštejna v 15. a 16. století. Jednou z nejstarších budov v obci je starý selský dvůr ve čtvercovém uzavřeném uspořádání, který patřil až do roku 1923 hraběnce Antonii Althanové. Za zmínku stojí krásné vnitřní klenby, na kterých se bohužel podepsal zub času. V dobách rozvoje, kdy na statku byla zaměstnaná spousta místních, se zde choval skot, ovce a koně. V té době bylo v dědině na 500 krav, které se vodily napájet k Bečvě. Tam až sahá katastr obce, sice úzkým výběžkem, ale dost širokým na hnaní stáda. Dominantu Klokočí dotváří několik památných stromů – lip, dubů a jasanů, které dosahují stáří až 120 let. Jako němí strážci se u všech příjezdových cest do obce Klokočí tyčí čtyři kříže. Tři z nich jsou kamenné, jeden má kamenný podstavec s železným krucifixem. V polovině 18. století existovaly v obci tři kříže, později na mapě prvního vojenského mapování jsou již zaznačeny kříže čtyři. U křížů se dříve lidé modlili a také loučili při pohřebních obřadech se zesnulými. K těmto křížům se váže také tip na „moderní“ aktivitu – geocaching – hru na pomezí sportu a turistiky, která spočívá v použití satelitní navigace při hledání skrytých schránek – caches (kešek). Při hledání lze použít turistické navigační přístroje či chytré telefony. Právě kříže a jejich historii využili autoři k přípravě zábavné cache s názvem Klokočské kříže. Více na www.geocaching.com. Pokud dáváte přednost klasické turistice, tak jistě v okolí stojí za to navštívit zřícenina hradu Helfštýna, vévodící celému údolí Moravské brány, nebo Partutovický dřevěný větrný mlýn – nejzachovalejší dřevěný sloupový větrný mlýn německého typu v Česku. K oběma těmto místům vedou z Klokočí značené turistické cesty nebo cyklostezky.

Věřím, že během následujícího léta se vám podaří některá z uvedených míst navštívit a vychutnat si jejich krásy na vlastní kůži.

P.S. A na závěr ještě jeden tip související s klokočím – pokud budete hledat při cestách po Vysočině místo, kde se můžete dobře najíst, tak určitě navštivte restauraci v Penzionu Klokočí v Kadově. Připravují zde úžasná jídla tradiční české kuchyně.

Ing. Marek Dohnal,
obchodní ředitel, ConvaTec

A JE TADY LÉT

V posledních měsících byl kvůli nouzovému stavu omezen pohyb občanů. Ti z nás, kteří bydlí na venkově, to měli jednoduché; mohli kdykoliv vyrazit do přírody, aniž hrozilo setkání s davem ostatních. My, kteří žijeme ve městech, jsme to měli těžší. Městské parky byly přeplněné a jít na zdravotní procházku do centra města, byť vylidněného, nebylo příliš lákavé. V současné době už nám nic nebrání v tom, abychom se vydali do přírody a načerpali tak čerstvý ozón a sluneční paprsky po náročném jaru.

POHYB V PŘÍRODĚ

Ideální pohybovou aktivitou, která je vhodná skoro pro všechny věkové kategorie, je chůze s hůlkami nordic walking neboli severská chůze. Jde o sportovní chůzi se speciálními sportovními holemi pro lepší kondici. Severská chůze je příjemný druh pohybu, který může vykonávat každý, ať už sportovec, nebo začátečník, mladý člověk i lidé v pokročilém věku. S hůlkami můžete chodit po celý rok a kdekoliv. Potřebujete jen hole, pohodlnou obuv a oblečení. Tato chůze vám poskytne vysoce účinný trénink celého těla. Posílí se paže, zlepší se koordinace pohybu a zvětší se kloubní rozsahy kyčlí a ramen. Hlubší dýchání také posílí bránici, jejíž pohyb napomáhá pružnosti plotének.

Ilustrační foto

OPALOVÁNÍ

I když se někdy setkáváme s tvrzením, že časté opalování není zdravé, pravdou je, že sluneční paprsky nám poskytnou dostatečné množství přírodního vitamínu D, nutného pro naši imunitu, což je v současné koronavirové době velmi aktuální téma. Lékaři doporučují pravidelné mírné opalování. K denní dávce vitamínu D stačí sluneční osvit kůže na ploše obličeje a hřbetů rukou max. 1 hodinu týdně (bez použití opalovacího krému, neboť ten znemožňuje vstřebávání vitamínu D pokožkou).[1] Další autoři uvádějí, že dostatečná hladina vitamínu D může být docílena 5–30 minutami expozice poledního slunce 2x týdně na oblast obličeje, paží, lýtek nebo zad.[2] Takže při opalování obzvlášť platí – VŠEHO S MÍROU!

Zdroj: https://www.elekarnice.cz/sezonni-nemoci/leto/opalovani/
1/ Jirásková M., Jirásek L.: Fotoprotekce, Dermatol. v praxi 2008, 2 (2), 65–67. **2/** Ettler K.: Solária, fotoprotekce, vitamín D – stále nekončící příběh, Dermatol. v praxi 2011; 5 (2): 73–75.

KOUPÁNÍ A PLAVÁNÍ

Pro vodomily nastává nejoblíbenější část roku. I když letos asi většina z nás zůstane u českých rybníků či na koupalištích, přesto se jako každoročně opakují otázky nově operovaných a méně zkušených stomiků – mohu se se stomií koupat? Odpověď zní – ano, můžete. Obavy z toho, že vám pomůcka uplave nebo se odlepí, nejsou vůbec namístě. Pokud pochybujete, zkuste to nejprve doma ve vaně. Přesvědčíte se, že strach je zbytečný. Jestliže si opravdu nejste jistí, doporučujeme použít vyrovnávací pásky Varimate® k nalepení kolem lepicí plochy vaší stomické pomůcky (ale přesvědčíte se, že pomůcka bude ve vodě držet i bez nich). Samozřejmě byste měli i přelepit filtr na stomickém sáčku, aby se do něj nedostala voda. Kolostomici a urostomici mohou pro koupání využít menší, diskrétnější velikost stomického sáčku. Po vykoupání stačí sáček otřít ručníkem, velmi rychle oschne. Koupat se můžete nejen v přírodě či na koupalištích, ale bez obav můžete využívat i vířivku, nebo navštívit termální lázně. Stomici patří mezi pravidelné návštěvníky termálů, například členky pražského spolku stomiků FIT ILCO jezdí každoročně do termálních lázní Vadaš ve slovenském Štúrovu a nemohou si tamní pobyt vynachválit.

Radujme se, veselme se,
se stomií koupejme se!
V moři, bazénu i termálech,
s pomůckami od výrobců
plavme prsa, kraul, i na zádech!

Lázně Vadaš, Štúrovo

PLAVKY PRO STOMIKY

Sériově se speciální plavky pro stomiky nevyrábějí. Co se týká žen, ty mají mnohem větší výběr než muži. Na trhu je velké množství jak plavek vcelku různých typů a střihů, tak i plavek dvoudílných s vyšším pasem (tzv. retro styl), nebo s volány či se sukénkou.

Muži, kteří mají stomii umístěnou pod úrovní pasu, mohou nosit plavky typu bermudy, které jsou ušité z rychleschnoucích materiálů (tzv. šusťákoviny). Tyto plavky se prodávají v klasických obchodech s textilem. Ti, co mají stomii nad úrovní pasu, si zpravidla pořizují plavky s kšandami (modro-bíle pruhované retro plavky, viz www.litex.cz), případně si mohou zakoupit v obchodech s oděvy pro sportovce vzpěračský či cyklistický dres. Tyto dresy jsou vyrobeny z elastické tkaniny, která se snadno přizpůsobí, mají zvýšený pas a kšandy. Vyrábějí se v různých barvách. Samozřejmě existuje i možnost nechat si plavky s vyšším pasem ušít na míru (kontakt poskytneme na StomaLince® 800 122 111).

Možností, jak si užít letních radovánek a zároveň prospět svému zdraví je mnoho. Přejeme vám, ať se vaše letošní léto vydaří, ať ho prožijete ve zdraví, a ať načerpáte dostatek imunity do následujících podzimních a zimních měsíců.

Verše a foto ze Štúrova
L. Logojdová, FIT ILCO Praha

Alice Křepínská,
Zákaznický servis ConvaTec

Z vašich dopisů

Ilustrační foto

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

TĚŽKOSTI NÁS POTKÁVAJÍ PROTO, ABY NÁS NĚCO NAUČILY A V NĚČEM POSÍLILY

V životě nás někdy potkávají situace, které si nepřejeme, ale přesto je dostáváme. Proklínáme osud, zlobíme se pro nespravedlnost. Nechápeme, že těžkosti nás potkávají proto, aby nás něco naučily. Aby nás posílily.

Jako malá modrooká holčička s hnědými vlasy jsem snila o vlastní pohádkové rodině, dětech a milujícím muži. Milujícího partnera jsem po boku měla, ale už se tak stává, že naše plány a představy mohou být shozeny jako domeček z karet u pootevřeného okna.

Bylo mi čerstvých 26 let, doba, kdy život bezstarostně plynul. Jako mnoho jiných žen i já jsem žila svůj sen o tom, že dříve či později sdělím svému milovanému partnerovi zprávu o tom, že pod srdcem nosím nový život, náš společný budoucí svět. Namísto příprav souvisejících s blížícími se vánočními svátky jsem si jedno sobotní odpoledne, kdy jsem byla sama doma, zavolala záchrannou službu pro nesnesitelné bolesti břicha. Situace se stala tak vážnou, že jsem nebyla schopna pro otupující bolest dát na vědomí, co se v domě, dosud plném předvánoční pohody, odehrává. Cesta sanitkou, nějaká vyšetření, souhlas s operací byly vnímané zdálky a jen těžko představovaly reálný svět. Probuzení z narkózy bylo zvláštní, nepřítomné, avšak později velmi tvrdé. Stomie. Pahýl tlustého střeva na levé straně břicha. Bez varování, bez možnosti se připravit, bez možnosti se informovat. Pobyt na jednotce intenzivní péče byl plný paniky a zoufalství. Diagnóza nejasná. Útvar v oblasti malé pánve, snad nádor, který nelze operovat, a ileus, uskřinuté střevo tímto útvarem. Výsledek – stomie zachraňující život. Skutečně? Skutečně je pro mladou ženu plánující rodinu stomie něco, co chce snášet? Nepřeje si spíš pravý opak? Neexistovat? Skončit utrpení? Ano, i tyto myšlenky mi první týden se stomií okupovaly mou mysl a řídily můj život. Hluboké zoufalství mi nedovolilo uronit jedinou slzu. Uvnitř jen prázdno a myšlenky, jak před tím vším utéct…

Po týdnu nesnesitelného trápení jsem na vlastní žádost opustila nemocnici. Vedl mě k tomu nějaký vnitřní pocit. Naučila jsem se vyměňovat sáčky, obdržela zásobu pomůcek na jeden měsíc a z nemocnice utekla. Bez jakéhokoli plánu. Nevnímala jsem okolní svět. Mým světem byla pouze apatie ke všemu kolem a stolice vylučující se z dutiny břišní. Strach ze zápachu, strach z posměchu, pocit naprostého neštěstí a zoufalství.

Po návratu domů jsem se rozhodla se situací něco udělat. Na ukončení trápení je přeci čas vždy. Zjistila jsem, že existuje naděje. Existuje možnost odrazit se ze dna a možnost být silná. Bojovat. Rozhodla jsem se ze situace nezbláznit a začala hledat možné cesty. Měsíc od operace jsem ukončila pracovní neschopnost a nastoupila zpět do obou svých zaměstnání – sociální pracovnice v domě s pečovatelskou službou a asistentka manažera pojišťovací společnosti. S jednoduchým cílem – zaměstnat hlavu a nedat šanci depresi a strachu zlikvidovat mou osobnost. Slzy a prostřednictvím nich vyplavování všeho negativního byly na denním pořádku. Vždy v soukromí. Při cestě autem, nebo večer v peřinách. V zaměstnání věděly o mé stomii jen nejbližší osoby, které měly moji důvěru v zachování soukromí. Celkem byly dvě. S partnerem jsem se rozhodla žít plnohodnotný partnerský život. I intimní. S překonáváním každodenního strachu a studu. Každý další týden jistější, že se to všechno nějak zvládne. Že se musí najít nějaká cesta.

Našla jsem lékaře, který byl schopen diagnostikovat útvar v mé malé pánvi – endometrióza rektovaginálního septa. Lékaře, který byl ochotný pokusit se můj život změnit znovu na život bez stomie. Cesta k operaci, která dávala šanci na život jako před Vánoci, trvala dlouhých 5 měsíců. 5 měsíců strachu, že se operace nepovede, strachu, že proteče sáček, že nebude dost pomůcek, že budu cítit, že na mém břiše můj sáček se stolicí někdo pozná. Strach z nekontrolovatelných úniků střevních plynů. Až přišel den operace, červnový den. Den naděje, ale také den další rány k zemi. Po vyšetřeních nutných k operaci mi bylo sděleno, že pro odstranění útvaru a napojení střeva bude nutné odstranění dělohy a jednoho vaječníku, části pochvy a konečníku. Žena, která před 6 měsíci čekala s nadějí na pozitivní výsledek těhotenského testu. Děloha, stomie, dítě. Děloha, stomie, dítě. Panika a zoufalství. Znovu. A nutnost se rozhodnout, zda operaci podstoupit či nikoli. Vidina života bez stomie zvítězila. S myšlenkou, že dítě může být v našem životě i jiným způsobem. Netušila jsem, jak vše dopadne. Snažila jsem se jen myslet na to, že ti nahoře, kteří určují naši cestu, mi nechtějí ublížit. Že jejich cílem není postavit mě před doživotní utrpení.

Dnes, s odstupem 9 let, jsem vděčná za svou cestu. Za cestu, která ze mě udělala silnou ženu, která ví, že se umí nevzdat. Ženu, která umí vykročit do naprosté tmy, do neznáma. Ženu, která v sobě našla sílu a vůli, o které nevěřila, že je jí schopná. Operace se zdařila. Znamenala sice ještě chvíli život se stomií z tenkého střeva, než se to tlusté řádně spojilo, ale sen splnila. Všechny špatné věci se dějí proto, aby nás posílily a přinesly nám ne to, co chceme, ale to, co potřebujeme, abychom mohli být sami na sebe hrdí. A hrdá jsem i na to, že jsem adoptivní matka nejúžasnějšího chlapečka, kterého jsem si ve svém životě mohla přát.

Nevzdávejte svůj boj. Hledejte vnitřní sílu a odvahu. Bojujte sami za sebe.

Pozn.: A nebojte se života se stomií. Každou změnu je jen potřeba zpracovat a přijmout. Dát jí čas. I já před operací již smířená byla. Naději jsem měla, ale připravená jsem byla i na to, že se operace nezdaří. Bojte se, ale nenechte strach, aby se stal vaším pánem. Jen služebníkem, který vám pomůže zvládnout to, co je nutné, a udělat z vás člověka ještě silnějšího. Krok po kroku stoupejte výš k sebevědomí a za každý krok na sebe buďte náležitě hrdí.

S přáním všeho nejlepšího

Lenka T.

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych se podělit a vypsat, jak je důležité, když se můžete svěřit a požádat o pomoc, když to opravdu nejvíc potřebujete. Jsem urostomička již 19 let. Celé roky jsem používala jednu značku dvoudílných podložek ConvaTec a byla velice spokojená. Pak přišla rodinná nehoda, moje váha šla prudce dolů a se stomií se děly neuvě-

řitelné věci. Stálé podtékání, lepení nedrželo, velká spotřeba, a to vše před Vánoci. Zavolala jsem na StomaLinku®, odkud přišla velice ochotně a rychle pomoc. Už za půl hodiny po telefonátu mě volala stomasestra z agentury Lastrona Sylva Zifčáková. Druhý den došel balík vzorků na vyzkoušení. Byla jsem z tak rychlé pomoci velice překvapená. Ale nebylo to tak snadné, paní Sylva dělala, co mohla, čtrnáct dnů to bylo stále „HOKUS POKUS“. Až při třetí návštěvě byla pohroma zažehnána. Dnes, po čtyřech měsících se zase cítím dobře a spokojená. Chci tímto velice poděkovat kolektivu StomaLinky® a paní Zifčákové za rychlou pomoc, kdy ji člověk potřebuje nejvíce. Bylo to prostě potěšení na duši.

Velké díky, díky, díky.

Anna Š., České Budějovice

KARANTÉNA

V životě jsem zažil moc, ne však takovou nemoc.
Každého, kdo tady žije, ohrožuje pandemie.

Děti dřív vítaly změnu – kvůli spále karanténu.
Dnes ji mají všichni Češi, vůbec je to však netěší.

Děti si nemohou hrát, ven si musí roušku brát.
Studenti se bojí vskrytu, zda budou mít maturitu.

Divadla teď nehrají, vlaků jezdí málo,
hospody jsou zavřené, tak snad ne nastálo.

V továrnách pracovat nelze, kde má občan vzít peníze?
Zavřít musel i svůj podnik také mnohý živnostník.

Maminky teď šijí roušky, učí děti včetně zkoušky.
Pro občany je to kláda, ustojí to naše vláda?

Obce řeší, kdy a kam donést nákup babičkám.
Povolaní jsou vojáci, ti střeží zelenou hranici.

Hasiči a zdravotníci chodí oblečeni jako po Měsíci.
Karanténa je teď pánem, v obavách plyne den za dnem.

SPOLEČNĚ TO VŠICHNI ZVLÁDNEM!

Miroslav P., Mcely

MALÁ ÚTĚCHA

Pozor! Pozor!
Smutná zpráva!
Letos nekoná se žádné vítání jara.
Žádné letní setkání, virus nám v tom zabránil.
Celý svět se tímto rmoutí, že nás „Covid“ takhle kroutí.
S virusem si poradíme a snadno ho porazíme.
Roušky vzorně nosíme a doma při tom sedíme.
Dezinfikujeme celé tělo, aby nás nic nebolelo.
Jakmile ta karanténa pomine
na společné akce se opět těšíme.
Na brzké shledání.

Květoslava P., Havířov

Spřízněné duše

64letý stomik rád pozná podobnou kamarádku, stomičku stejného postižení. okres hradec králové, pardubice, trutnov. vojta, mobil 724 304 226

KDO JSOU STOMASESTRY? STRÁŽNÍ ANDĚLÉ

Foto z ??????? ??????????????? 2018.

V minulých dvou číslech jsme vám představili Českým ILCO oceněné dvě stomasestry – Olgu Tellerovou a Věru Krbečkovou. Nyní vám představíme další oceněnou. Stomasestra Hana Brabcová působí v nemocnici v Havlíčkově Brodě a založila místní klub stomiků.

Jsme moc rádi, že jsi souhlasila s rozhovorem pro náš časopis.

Hani, jak dlouho pracuješ jako stomasestra a co tě k tomu přivedlo? Dělala jsi stomasestru od začátku?

Již 9 let pracuji jako stomická sestra. Začala jsem v roce 2000 na JIP pro chirurgické obory. Po mateřské pauze jsem byla na standardním chirurgickém oddělení. Nyní jsem na septické chirurgii.

Co se ti na práci stomasestry líbí?

Téměř od raného dětství jsem měla touhu pomáhat. Stomická sestra je specifická tím, že provází pacienta od hospitalizace, přes pobyt v nemocnici až po ambulantní péči. Je pro pacienta nejen ošetřovatelkou, ale i psychologem a stává se důležitou součástí jeho života. Pro mě je to velice náročná práce, ale obohacující. Každý pacient, který to zvládl, je pro mě velice silný a skláním se před ním.

Co pro tebe znamená ocenění od Českého ILCO?

Bylo to pro mě milé překvapení. Nacházela jsem se mezi elitou stomických sester, které jsou a budou mým vzorem.

Vím, že jsi založila klub stomiků u vás v Havlíčkově Brodě. Jak se to přihodí, že stomasestra založí klub?

Při absolvování několika školení se o klubech stomiků hovořilo velice kladně. Přišlo mi to přínosné pro zkvalitnění života se stomií, pacienti si předají zkušenosti, jak se žije se stomií v běžném životě, a vzájemně si pomáhají. A proto jsem za podpory paní Ing. Marie Ředinové z ILCO, Nemocnice Havlíčkův Brod a několika pacientů – Ivany Klučkové, manželů Rauerových s vypětím sil klub založila.

Ještě ke klubu. Kolik máte členů a jaké aktivity podnikáte?

Stálých 27, ale na setkání chodí i nečlenové, kteří o členství stojí. Setkání máme 4x ročně. Minulý rok nás navštívili doc. PhDr. Dr. phil. Laura Janáčková, CSc., herečka Vanda Hybnerová, lékaři Nemocnice Havlíčkův Brod, místní charita a psycholog. Snažíme se informovat ostatní o novinkách v ošetřování stomie a stomických pomůckách za podpory firem. Byli jsme na třech rekondicích. Jsme členy Ligy proti rakovině a hrdě se účastníme květinového dne Ligy proti rakovině.

Myslíš si, že je důležité, aby se stomici sdružovali?

Určitě, ano. Na setkání vidí, že nejsou sami s tímto problémem a mohou si pomáhat.

Co děláš ráda ve svém volném čase?

Jsem ráda se svými dětmi. Jinak sport jako turistika, cyklistika a jóga mi není cizí. Miluji saunování.

Jaké je tvoje životní motto?

Člověk vidí ve světě to, co vidí ve svém srdci.

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

Jděte dál, bojujte a nevzdávejte to. Je jenom na vás, jestli chcete jít životem dál, protože každý den je dar.

Hani, moc děkujeme za inspirativní rozhovor.

Za redakci časopisu RADIM
Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka

LUŠTÍME s Radimem

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

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

Tajenka z minulého čísla: Zdraví není vším, ale bez zdraví je všechno ničím.

- Marcela F., Teplice
- Josef Š., Odry
- Hana P., Tachov
- Alena P., Praha
- Antonín H., Bernartice
- Stanislav K., Velký Šenov
- Augustin M., Loštice
- Adolf Š., Litoměřice
- Jiří V., Raspenava
- Miroslav V., Pravčice
- Václav K., Sušice
- Jiřina H., Mladá Vožice
- Ladislav G., Henčlov-Přerov VIII
- Václav P., Ledeč nad Sázavou
- Dagmar V., Lipník Nad Bečvou

Všem výhercům GRATULUJEME.

Křížovka

V tajence křížovky najdete název našeho nového stomického sáčku.

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

POMŮCKA: ATOCIA HOFÉR PINALIT	DOMÁCKY JOSEF	BULHARSKÝ PANOVNÍK	VÝŽIVA	POHYBY PŘI PLAVÁNÍ	UVNITŘ	JAPONSKÁ LOVKYNĚ PERLORODEK		OBYVATEL OPAVY	NÁMOŘNÍ LUPIČ	TRNOVNÍK	NĚMECKY „MRTVÝ“	ZNAČKA ELEKTRONVOLTU	RADIOLOKÁTOR	NÁPOR CHOROBY
POŽITEK							PÉČE (slovensky)							
1. DÍL TAJENKY							LETĚT STŘEMHLAV / ORIGINÁL							
VRSTVA PRVOHOR					PŘÍSTROJ / LIHOVINA Z RÝŽE							RUSKÝ SOUHLAS / VESNY		
ČERNOMOŘSKÉ LÁZNĚ						STRHÁVAT / NA ONO MÍSTO					TIBETSKÝ SKOT / PLUNŽR			
	TRAMPSKÝ TÁBOR	DÁVAT VÝSTRAHU / PŘIKYVOVAT								JUVIOVÉ OŘECHY / PŘEJEZD PŘES ŘEKU				
JMÉNO SPISOVATELE PAVLA				CYKLOHEXANON / OVIN NA NOHY					KLID ZBRANÍ / NÁJEMNÍK (valašsky)				ÚPLNĚ OPILÝ	RACHMANINOVOVA OPERA
ZNAČKA STATAMPÉRU			STŘEŠNÍ ŽLAB / ČÁSTI MOLEKULY					OSLAVNÝ VÝKŘIK / TRHLINA						
JAPONSKÝ NÁRODNÍ PARK					PŮVAB (knižně) / ŘÍMSKÝCH 1001							ZNAČKA HLINÍKU / EMAIL		
VROČENÍ						2. DÍL TAJENKY / SARMAT					SLOVENSKÝ DENÍK / TURECKÝ DŮSTOJNÍK			
NEPLODNOST							MOJE / ZNAČKA STŘÍBRA			ZUŘIVOST / WEBEROVA OPERA				
	ČÁST SAKA	SPZ MĚLNÍKA / CHYTAT ZVĚŘ			SOLMIZAČNÍ SLABIKA / DRUH HOUBY			ZÁVĚSNÝ KLUZÁK / BRUBA OBRAZU						
SLONÍ ZUBY				RYPADLO / ŘEKA V INDONÉSII					HLÍNA NA KOŘENECH / KORÝŠI				DRAVÝ PTÁK	ČESKÝ ZPĚVÁK
INICIÁLY HERCE OLIVIERA			VIDINA VE SPÁNKU / TAMTA				SLOVENSKY „ARY“ / KÓD ANTARKTIDY				DOMÁCKY TOMÁŠ / JSOUCNO			
ROTAČNÍ TĚLESO						ITALSKY „MILOVAT“ / MLÁDKOVY INICIÁLY						ZNAČKA RADIA / MPZ VANUATU		
KOSOČTVEREČNÝ NEROST								3. DÍL TAJENKY						
CHILSKÁ POUŠŤ								LATINSKY „OSTROV“						

ZAVOLEJTE NÁM!

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

PORADÍME

POMŮŽEME

ZNÁME

VYŘEŠÍME

VYSLECHNEME

POCHOPÍME VÁS

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

StomaLinka® ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma