

Váš průvodce životem se stomií



30 LET
ConvaTec
ČESKÁ REPUBLIKA

POMÁHÁME TVOŘIT NOVOU CESTU ŽIVOTEM
stomickými výrobky, podporou a kompletní péčí

KONEČNĚ V POHODLÍ

BALÍČEK DISKRÉTNĚ AŽ K VAŠIM DVEŘÍM

Pro stomiky děláme vše.
Postaráme se o vás od první objednávky
až po diskretní doručení balíčku
na vaši adresu.

ZÁSILKOVÁ  SLUŽBA



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

Do 3 pracovních dnů po obdržení poukazu v distribučním centru
zboží připraví a společnost DPD vám je doveze až domů v diskretním obalu.
Doručení zdarma – veškeré náklady na poštovné a balné
hradí společnost ConvaTec. Chráníme vaše soukromí.

 **ConvaTec**

POVÍDÁNÍ S RADIMEM

Obsah

Úvod	4
Co je to vlastně stomie?	5
Jak se to stane, že je mi vytvořena stomie?	5
Jak to funguje v mém těle?	5
Trocha teorie – kolik druhů stomie existuje?	6
Před operací – jak se připravit na pobyt v nemocnici a na operaci?	8
Prvních pár dnů po operaci aneb seznámení se sestrou Adélou	10
Výběr pomůcek – to nejdůležitější po operaci	11
Limity stomických pomůcek a příslušenství	14
Postup ošetření stomie krok za krokem	14
Me+ podpora (služby ConvaTec)	16
Nejčastější otázky	18
Dobrou chuť aneb jak si pochutnat bez omezení	22
Pitný režim urostomiků	25
Komplikace	26



StomaLinka  **ConvaTec**

800 122 111
pro volajícího zdarma

Dobrý den,



Jmenuji se Radim, je mi 59 let a už dva roky jsem stomikem. Tolik jsem o to nestál, ale ne vždy máte na výběr. Ty první dny, kdy se stanete stomikem, se mohou zdát těžké, ale když kolem sebe máte podporu a kvalitní zdravotnický personál, který dokáže zodpovědět všechny vaše otázky a seznámit vás s tím, co bude následovat, potom jde všechno snadněji.

Se stomií se dá žít naprosto plnohodnotný život. V dnešní době již existují velmi kvalitní zdravotní pomůcky, které vám umožní žít tak, jako dřív. Díky nim vám ani nepřijde, že stomii máte.



„I se stomií lze tak velmi brzy vplout zpět do běžného života. Sám jsem toho důkazem.“

Provedu vás nyní svým životem se stomií krok za krokem, abyste přesně věděli, co vás čeká, jak se v jednotlivých situacích chovat, jakou zvolit pomůcku, a také vám zodpovím nejčastější dotazy, které se života se stomií týkají.



Co je to vlastně stomie?

Než jsem se stal stomikem, ani jsem nevěděl, že něco jako stomie existuje. Slovo stoma pochází z řečtiny a znamená ústa. V oblasti stomií je tím myšlen otvor nebo také vyústění.



Jak se to stane, že je mi vytvořena stomie?

Každého z nás může potkat zánětlivé nebo nádorové onemocnění, úraz nebo jiné postižení. A potkat může skutečně každého, od novorozence až po seniora. Stomií se rozumí vyústění tlustého střeva, tenkého střeva nebo močovodu břišní stěnou. Stomie vám může zkvalitnit život v případě chronických zánětů střev, anebo je vám založena v důsledku života zachraňující operace např. u nádorového onemocnění. Byť se to ze začátku vůbec nezdá, je to vlastně dar.



Jak to funguje v mém těle?

Zažívací trakt se skládá z jícnu (1), žaludku (2), tenkého střeva (3), tlustého střeva (4) a konečníku (5). V tenkém střevě se dokončuje trávení potravy. Rozložené složky společně s vitamíny se zde vstřebávají do krve. Tenké střevo je pro život nezbytné a lze vyjmout pouze jeho část. Jinak je tomu u tlustého střeva, které je možné bez jakýchkoliv následků odebrat celé.

*„Stomie vám může zkvalitnit život...
Byť se to ze začátku vůbec nezdá,
je to vlastně dar.“*



Trocha teorie – kolik druhů stomie existuje?

Původně jsem si myslel, že stomie je jen jedna, ale ve skutečnosti jsou tři nejčastější druhy stomií.

Kolostomie

Kolostomie je tím nejčastějším druhem stomie. Zakládá se většinou na příčném tračníku nebo na esovitě klíče. Ústí stomie bývá většinou nad úrovní nebo v úrovni kůže. Střevní obsah je většinou tuhý.

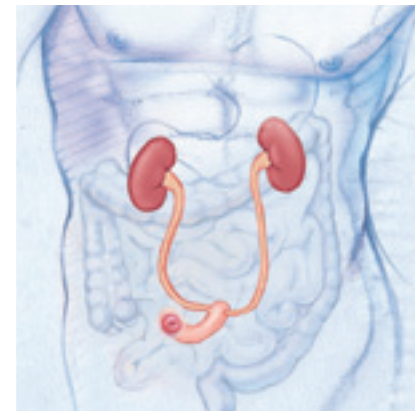


Ileostomie

Ileostomie se většinou zakládá na konečné části tenkého střeva a obvykle přechází nad břišní stěnu. Dochází tak k lepšímu ošetření kůže v okolí stomie, protože při ileostomii odchází střevní obsah v průběhu celého dne. Obsah je řídký a na okolí stomie působí agresivněji než tuhá stolice. Denně odchází v průměru 0,8 až 1 litr a obsah je hustší.

Urostomie

Pokud je nutné odstranit z těla močový měchýř, provádí se urostomie. To je nezbytné zejména u dětí, které se narodí s vrozenou vadou vyprazdňování. Častým důvodem u dospělých jsou nádory.



„...v současnosti existují velmi kvalitní zdravotní pomůcky, které vám umožní žít tak, jako dříve.“



POMÁHÁME TVOŘIT NOVOU CESTU ŽIVOTEM
stomickými výrobky, podporou a kompletní péčí

Před operací – jak se připravit na pobyt v nemocnici a na operaci?

Pro nikoho není veselé období před operací a nástup do nemocnice. V nemocnici jsem nějaký čas strávil, a tak vám přináším i několik tipů, jak lépe zvládnout toto období a nezapomenout na nic důležitého. Nic netrvá věčně a uvidíte, že přijdou i krásnější dny.

*Sedm rad,
jak se připravit
na operaci*

- 1 ■ **Nominujte vašeho blízkého člověka – příbuzného, kamaráda nebo kolegu.** Ještě před tím, než se vydáte do nemocnice, spojte se s ním a sdělte mu veškeré informace o tom, v jaké nemocnici budete, na jakém pokoji a třeba i kdy jsou návštěvní hodiny. Dobrý přítel vám vždy udělá radost, dodá sílu a navíc s ním budete moci probrat vše, na co se připravujete a co vás čeká.

- 2 ■ **Nezapomeňte si před odchodem do nemocnice vše vyřídit.** I když pobyt v nemocnici nemusí být dlouhý, určitě si před nástupem do nemocnice udělejte revizi všech důležitých úkolů. Máte dostatečně zalité květiny? A co vaši domácí mazlíčky? Nezapomeňte také vypnout veškeré elektrické spotřebiče, a pokud bydlíte sami, udělejte si i revizi ledničky a netrvanlivé potraviny v ní nenechávejte. Poproste také někoho z vašich blízkých, aby vám vybíral poštovní schránku.

- 3 ■ **Sbalte se jako na dovolenou.** Ne tak úplně. Dbejte na rady od vašeho lékaře a určitě si přibalte veškeré hygienické potřeby, na které jste zvyklí, také vaše léky, spodní prádlo, v případě elektroniky nezapomeňte na nabíječky. Pokud máte mobil na dobíjení kreditu, nezapomeňte si dobít dostatečnou částku, ať si máte stále s kým povídat. Pokud si rádi čtete, nezapomeňte na dobrou knihu, ta bývá nejlepším přítelem.

- 4 ■ **Poslouchejte hudbu, meditujte, poznávejte okolí.** Nemějte mysl zaměřenou pouze na to, co přijde, jak bude probíhat operace a co se stane, když... Užívejte si každého dne. Poslouchejte své oblíbené písničky, čtěte denní tisk a poznávejte okolní svět.

- 5 ■ **Budte si jistí tím, co vás čeká.** Nebojte se zeptat svého lékaře nebo zdravotní sestry na to, jaký je průběh operace, co všechno se změní a na co bude potřeba se připravit. Informace si můžete najít také sami, například na internetových stránkách:
www.convatec.cz.

- 6 ■ **Věřte si! Úzkost je jen odrazem vaší nedůvěry.** Věřte si a poslouchejte své tělo. Vaše tělo ví, co potřebuje. Ať se již jedná o jídlo nebo sportovní aktivity. Vždy buďte v souladu a nedejte strachu a nedůvěře šanci.

- 7 ■ **Nejste v tom sami – i když se může zdát, že jste na všechno sami a v nejtěžší chvíli se nemáte na koho obrátit, vždy je možnost vyhledat pomoc blízké osoby.** V nemocnici vám může být nablízku sestřička. Jakmile opustíte nemocnici, můžete oslovit své blízké. A pro odbornou pomoc je tady bezplatná StomaLinka® ConvaTec. Zde vám vždy poradí s tím, jak začít žít jako stomik. StomaLinku® obsluhují i stomici, a proto se nemusíte bát zeptat na jakýkoliv dotaz.



Prvních pár dnů po operaci aneb seznámení se sestrou Adélou

Když jsem se probudil, stále jsem čekal, že budu jiným člověkem, že mě stomie změní a z Radima už třeba nebude Radim, ale někdo úplně jiný. Naštěstí se tak nestalo. Je to těžké, ale když přijde takový zákrok, v hlavě se vám honí mnoho myšlenek. Přemýšlíte o tom, jak budete žít s touto změnou a co všechno bude jinak. Je to takový chaos, který vlastně vůbec není nutný.

V každé nemocnici dnes existuje stomická poradna, ve které vám zkušená stomasestra poradí, jak stomii ošetřovat. Jakmile jsem poznal sestru Adélu, zjistil jsem, že už na stomii nejsem sám. A dokonce i strach po pár dnech zmizel.

Stomasestra Adéla mě začala seznamovat s ošetřováním stomie hned od samotného začátku. Zaměřili jsme se na to, jak vyměňovat pomůcky, a ihned jsem dostal odpovědi na všechny své otázky. A že jich bylo. Moc fajn bylo také to, že Adéla naučila pečovat o stomii i mou rodinu. Zpočátku je stomie trochu nateklá a až po několika dnech po operaci se začne zmenšovat. I o tom mi Adéla vše pověděla.



Výběr pomůcek – to nejdůležitější po operaci

Už před operací jsem si zjistil, že ConvaTec je absolutní jedničkou na trhu s pomůckami pro stomiky. U společnosti ConvaTec si totiž vybere každý. Tak jako jsme každý z nás jiný, tak každý z nás může mít jinou stomii. Proto je důležité si na začátku vyzkoušet řadu pomůcek. Může nám vyhovovat hned to, co dostaneme v nemocnici, ale také nemusí.

Jak poznáme, že nám pomůcka ne zcela vyhovuje?

Nedrží tak dlouho, jak by měla, podtéká. Může nás omezovat v našich aktivitách, nebo dokonce způsobuje alergickou reakci. Na začátku bychom se své stomii měli hodně věnovat a věnovat pozornost i jejímu okolí. Pokud je kůže klidná, nepálí nás, není začervenalá a pomůcka dobře drží, zřejmě máme vybráno. Pokud se ale objevují nějaké výše uvedené příznaky, měli bychom uvažovat o vyzkoušení jiné pomůcky. Někdy se dokonce může stát, že nám pomůcka přestane vyhovovat i po několika letech.

Slyšel jsem ale také, že na trhu je mnoho různých druhů pomůcek. Trochu mi vrtalo hlavou, jaký typ bude ideální pro mě a jak si ho vybrat. Tady je odpověď.

Od Adély vím, že stomické pomůcky se dělí podle způsobu jejich nasazení:

- Jednodílný systém
- Dvoudílný systém
- Systém adhezní technologie

Jednodílný systém je sáček s lepicí plochou, který se vyměňuje vždy celý najednou. Jde tak o hygienicky zajímavé řešení, protože vždy po odstranění sáčku je možné snadněji udržovat hygienu kolem stomie. Je velmi diskrétní.

Dvoudílný systém se skládá ze sáčku a podložky. Ty jsou spojené navzájem přírubovým kroužkem. Výhodou je, že samotná podložka zůstává na těle 2 až 3 dny a dochází pouze k výměně sáčku. Je to systém vhodný i pro ty z vás, kterým bude s ošetřováním pomáhat druhá osoba.

Systém adhezní technologie je kombinací jednodílného a dvoudílného systému. Skládá se z podložky a sáčku s lepicí vrstvou. Systém je diskrétní, protože sáček se na podložku nalepí. Podložka na těle zůstává také 2 až 3 dny a já si mohu měnit pouze sáček dle potřeby.



„...Adéla naučila pečovat o stomii i celou moji rodinu.“



A JEŠTĚ NĚKOLIK TIPŮ PRO SNADNĚJŠÍ VÝBĚR POMŮCKY

PROČ JEDNODÍLNÝ SYSTÉM

- Jednodílné stomické sáčky jsou velmi oblíbené a jednoduše se používají. Jsou připevněny kolem stomie pomocí lepicí plochy, která je součástí stomického sáčku. Po použití se vždy celý sáček odstraní a na stejné místo se přilepí nový.
- Jednodílný systém má diskretnější profil a je flexibilní.
- Bezpečně přilne i na zjizvenou nebo nerovnou pokožku.
- Při nalepování sáčku nemusíte vyvíjet tlak na břišní stěnu.
- Díky častější výměně se snadněji udržuje hygiena.

Při nalepování sáčku či podložky je třeba dbát na správné přilepení kolem stomie!



PROČ DVOUDÍLNÝ SYSTÉM

- Podložka může být na těle přilepena až tři dny. Vyměňuje se pouze sáček, proto je tento systém vhodný také pro pacienty, o které pečuje někdo jiný.
- U stomiků s horším zrakem je výhodou slyšitelné zacvaknutí přírubového kroužku podložky a sáčku, které signalizuje správné nasazení.
- Pečuje-li o stomika jiná osoba, je vhodné použít podložku s harmonikovým kroužkem, která umožní komfortní nasazení sáčku bez tlaku na břicho.
- Dvoudílný systém je ideální v případě plynatosti. Sáček můžete jednoduše uvolnit z příruby a vzduch vypustit.
- Díky dvoudílnému systému si může pacient měnit velikosti sáčků dle aktuální situace. Přes den může nosit větší a na noc menší apod.
- Dvoudílný systém umožňuje případné pootočení sáčku na stranu.

Čím se řídit při výběru konkrétního typu sáčku či podložky?

Především je třeba zohlednit **vzhled stomie** a jejího **okolí** a také **tuhost stolice**.

Obecně se můžeme řídit těmito pravidly:

- Pro **vystouplé stomie s hladkým okolím** jsou vhodné ploché podložky a jednodílné sáčky, lze si vybrat varianty, kde se otvor pro stomii vystřihuje nůžkami nebo tvaruje pomocí prstů.
- **Tvarovatelné typy pomůcek** mají ve svém středu poddajnou hmotu, která lze libovolně upravovat, tak aby výsledný otvor přesně kopíroval tvar stomie. Proto jsou velmi **vhodné pro stomie s nepravidelným tvarem**. Podmínkou použití tohoto typu jednodílného sáčku nebo podložky je, že stomie vyčnívá alespoň 0,5 cm nad břišní stěnu.
- Pro **stomie v úrovni břicha** vybíráme ploché podložky a jednodílné sáčky anebo mírně konvexní jednodílné sáčky.
- **Mírně konvexní pomůcka** má v bezprostředním okolí stomie lehce zvýšený profil a tak dobře přilne i v **komplikovanějším terénu**



a zajistí, aby pomůcka nepodtékala. Vhodná je i pro stomiky **s ochablým břišním svalstvem**.



- Pro **stomie vpadlé, v úrovni břicha** nebo **s nerovnostmi kolem stomie** volíme konvexní typy pomůcek. Konvexní typ má v bezprostředním okolí stomie zvýšený profil a tak tlakem vyrovnává její okolí a zabraňuje tak podtékání.
- Pokud je stolice spíše **tuhá** budou více vyhovovat uzavřené sáčky, které měníme 2x denně. V nabídce jsou ve více velikostech, tělové, tělové s kontrolním okénkem anebo průhledné.

Malé sáčky nemají moc velký objem a proto jsou určeny hlavně pro využití např. při koupání nebo pro intimní chvíle.

Kontrolní okénko nám pomáhá dohlédnout na správné nalepení sáčku, tak aby otvor přesně lícovал s okrajem stomie.

- V případě spíše **řidké** stolice volíme výpustné sáčky (lze je několikrát denně vypouštět (měníme je 1x za den). Sáček vypouštíme vždy, když je z 1/3 plný. Sáčky jsou buď tělové, tělové s kontrolním okénkem anebo průhledné.
- Odvádí-li se do sáčku moč, volíme urostomické sáčky s poutky pro přídržný pásek = větší pocit jistoty. Obsah sáčku vypouštíme několikrát za den vždy, když je z 1/3 plný. Pokud zvolíme jednodílný systém, měním celý sáček vždy 1x denně. V případě dvoudílného systému, necháváme podložku nalepenou dva dny, ale sáček z hygienických důvodů měním denně.

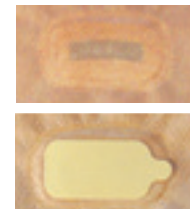
Urostomický sáček noční

Sáček noční lze díky redukci napojit na všechny typy urostomických sáčků jak jednodílného, tak dvoudílného systému. Jeho maximální objem je 2 000 ml, takže umožňuje plynulý odtok moči po celou noc bez nutnosti vypouštění. Tyto sběrné sáčky nespádají do limitu standardních urostomických sáčků. Mohu si tedy nechat předepsat jen 30 ks standardních sáčků na měsíc a k tomu extra sběrné noční sáčky.

Další tipy:

- Jsem-li **čerstvě po operaci** nebo **pomůcku vyměňuje druhá osoba**, ocením podložku dvoudílného systému, která nemá pevně přidělaný přírubový kroužek, na který se nasazuje sáček. U takového typu je příruba vysunovací, tudíž pod ní lze strčit prsty a při aplikaci sáčku tak netlačím na břišní stěnu, ale proti prstům.
- Pokud je okolí **stomie hodně podrážděné** anebo procházím chemoterapií, radioterapií či jinou podobnou léčbou, při které **někdy dosavadní pomůcka přestane držet**, ocením podložku tvořenou výlučně z hydrokoloidu, tedy takové jejichž okraj není vyroben např. z mikroporu.

Sáčky jsou vybaveny uhlíkovým filtrem, který slouží k odchodu plynů ze sáčku a zároveň pohlcuje pach. V případě sprchování či koupání musíme filtr přelepit přelepky (součást balení sáčků), aby se nenamočil a nepřestal fungovat.



LIMITY STOMICKÝCH POMŮCEK

	DVOUDÍLNÝ SYSTÉM SYSTÉM ADHEZNÍ TECHNOLOGIE		JEDNODÍLNÝ SYSTÉM
	PODLAŽKY	SÁČKY	SÁČKY
Uzavřené sáčky	10 ks/měsíc	60 ks/měsíc	60 ks/měsíc
Výpustné sáčky	15 ks/měsíc	30 ks/měsíc	30 ks/měsíc
Urostomické sáčky	15 ks/měsíc	30 ks/měsíc	30 ks/měsíc
	Noční urostomické sáčky 15 ks/měsíc		

Postup ošetření stomie krok za krokem

...aneb recept na zdravou kůži a dobře držící pomůcku

Ať už používáme jednodílný nebo dvoudílný systém, vždy je potřeba dodržovat správný postup při výměně pomůcky. Sestra Adéla mě vše naučila. Pojdme se spolu podívat, jak si pomůcku vyměnit tak, abychom co nejvíce šetřili naši kůži a předcházeli tak případným nepříjemnostem.

Správným postupem zajistíme lepší přilnutí pomůcky na tělo. Což je přesně to, co potřebujeme. ConvaTec nabízí široké portfolio příslušenství, kam řadíme právě produkty sloužící ke správnému ošetření kůže v okolí stomie.

Pojdme na výměnu stomické pomůcky. Vše si vysvětlíme od začátku do konce, je to jednoduché a zvládne to každý.

Berte tento návod jako doporučení, jak to dělám, na doporučení sestry Adély, já. Je na vás, zda budete používat všechny zmíněné pomůcky, nebo si vyberete jen některé. Nicméně, mějte na paměti, že klíčové je dodržování chronologického postupu.

- Okraj pomůcky uchopte mezi dva prsty a za pomocí **odstraňovače pomůcky** ji jemně a pomalu odlepujte od těla. Pomůcku nikdy neodlepujte bez odstraňovače! Slouží jako **prevence před poraněním či podrážděním kůže**. Můžu si vybrat z variant v ubrouscích nebo ve spreji.
- Zkontrolujte, zda vám na kůži nezůstaly zbytky lepidla, které případně setřete odstraňovačem tak, aby kůže v okolí stomie byla úplně čistá.
- Nyní je potřeba kůži v okolí stomie **důkladně omýt mýdlem a vodou**. Není vhodné používat sprchové gely ani vlhčené ubrousky, které mohou obsahovat olejové složky. Pomůcka by pak nemusela dobře držet.
- U mužů, je důležité, aby měli oholenou kůži v okolí stomie. V opačném případě by mohlo dojít k zatřetí chloupku a zánětu, který je nutné hojit mastičkou. Na mastičce ale žádná pomůcka držet nebude.



- V případě podráždění kůže aplikujte **ochranný pudr**. Používá se ve velmi tenké vrstvě. Při aplikaci **držíme lahvičku s pudrem vodorovně**, přibližně 7–10 cm od těla a zmáčkne ji. Vytvoří se obláček, který pudr rovnoměrně rozptýlí na požadovaném místě. Před dalším postupem jemně odstraníme přebytečný pudr pomocí buničité vaty či papírové ubrousky.

- Pokud máte v okolí stomie nerovnosti, použijte k jejich **vyrovnání vyrovnávací pastu nebo těsnicí kroužky**. Nedoje tak k podtečení pomůcky. **Pastu aplikujte pomocí vodou namočeného prstu**. Pasta se potom nelepí a dobře se s ní pracuje. **Kroužky neobsahují alkohol**, je možné je trhat a použít jen část či je vrstvit.

Rada: Vyrovnávací pasta se někdy může splést s pastou vyplňovací, ale pozor – **vyplňovací pasta** je mastná a nelepí! Je určena pro vyplnění mezer mezi podložkou a okolím stomie. Zabraňuje podtékání a tím i chrání pokožku. **Nikdy nedáváme pod podložku!**

- Nyní v okolí stomie použijte **ochranný film**. **Zvýšíte tím přilnavost pomůcky a zároveň ochráníte kůži** při případném podtečení pomůcky. Aplikuje se vždy kruhovým pohybem zvenku směrem ke stomii a následně

se nechá zaschnout. Existují varianty v ubrouscích a ve spreji.

- V případě řídkého střevního obsahu můžete použít **zahušťující sáčky**, které dáte přímo do sáčku před jeho nasazením. Zabraňují podtékání, nafukování sáčku a navíc pohlcují zápach. Sáčky obsahují aktivní uhlí, které barví stolicí do černa.
- Proti zápachu si do sáčku nakapejte **pohlcovač pachu**.
- Nyní můžete nalepit vaši pomůcku. Nezapomínejte dbát na její správné vystřížení – vystřížený otvor v pomůcce by měl být max. o 2–3 mm větší, než je velikost vaší stomie.
- Proti zápachu můžete použít i **pohlcovač pachu** ve spreji, který můžete aplikovat nejen do sáčku, ale i na oblečení a do prostoru.
- Pro dosažení ještě **větší přilnavosti** pomůcky a rozšíření lepicí plochy nalepte **vyrovnávací pásky**.
- Vyrovnávací pásky nalepte i v případě, že se chystáte jít k vodě – jsou **voděodolné** a pomůcka vám bude lépe držet.
- Používáte-li pomůcku s postranními „poutky“, můžete si na ně připevnit **přídržný pásek**, který vám dodá pocit jistoty při nošení.
- V případě, že máte parastomální kýlu, doporučuji nošení **kýlního pásu**. Kýlní pás nasazujeme **zásadně vleže!**



PODPORA ...aneb být s ConvaTecem, vždy přináší samá plus!

Program me+ je významným pomocníkem pro kvalitní život se stomií. Kromě kvalitních pomůcek nabízí i řadu služeb. Já je využívám od samého začátku a vím, že **na ConvaTec je spolehnoutí.**

1 Časopis Radim

- **Nejste v tom sami.** Tištěný magazín ze světa stomiků vám pravidelně přináší lidské příběhy, spousty rad a zábavy. Nechte si ho zasílat i do vaší poštovní schránky. Časopis dostanete diskrétně zabalený. Stačí, když vyplníte přihlášku, a žádné vydání už vám neunikne.



2 StomaLinka®

- **Neváhejte a zavolejte** na bezplatnou StomaLinku®, kdykoliv si nebudete vědět



radu. Vždy jsou připraveni vám odpovědět na jakoukoliv otázku. Pomůžou vám s výběrem vhodných pomůcek a příslušenství a doporučí vám správnou péči o vaši stomii. V týmu StomaLinky® pracují i stomici. Věřte, že vám dokonale porozumí. **Volejte zdarma 800 122 111.**

3 www.convatec.cz

- Navštivte internetové stránky ConvaTec, na kterých zjistíte zajímavé informace nejen o pomůckách, ale i o životě se stomií a správné péči o ni. Na webu naleznete také přehled akcí, které jsou pro vás pravidelně připravovány.

www.convatec.cz



**ZÁSILKOVÁ
SLUŽBA**

4. Zásilková služba

- Vše vám dovezou diskrétně a zdarma až k vám domů. Stačí, když odešlete potvrzený poukaz od vašeho lékaře na adresu: ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1.

S každou další zásilkou dostanete v balení předepsanou (odpovědní) obálku. Po obdržení poukazu připraví novou zásilku a do 3 dnů vám ji zašlou až domů. Této služby velmi rád využívám, protože jen počkám, až mi kurýr pomůcky doručí.



5. Zdravotnické potřeby „U Radima“

- Preferujete osobní kontakt? Přejďte do prodejen „U Radima“ v Praze nebo Ostravě, a nechte si poradit od profesionálů. Naleznete zde kompletní sortiment stomických pomůcek.

6 Stomik Radim na facebooku

- Je vám blízký internet a sociální sítě? Na facebookovém profilu Stomik Radim, na kterém se pravidelně objevují aktuální informace, zajímavosti či postřehy ostatních stomiků. Můžete se zúčastnit i oblíbených soutěží o zajímavé ceny.



7 Webináře

- Zajímají vás odborné rady stomických sester na témata týkající se ošetřování stomie a péči o ni, nebo si chcete pravidelně zacvičit speciální cviky pro stomiky? Připojujte se na naše pravidelné webináře a budete jistě spokojeni.

8 Stomická domácí péče Lastrona



- Máte-li potíže s výběrem či předepisováním pomůcek a nemáte stomasestru, agentura Lastrona pomáhá stomikům při řešení složitých situací. Zkušená stomasestra přijede za vámi domů zkontroluje stomii a poradí s ošetřováním. Dle potřeby navštíví i vašeho praktického lékaře a vysvětlí mu, jak předepisovat stomické pomůcky v rámci daných limitů zdravotních pojišťoven.

9 Stomická centra

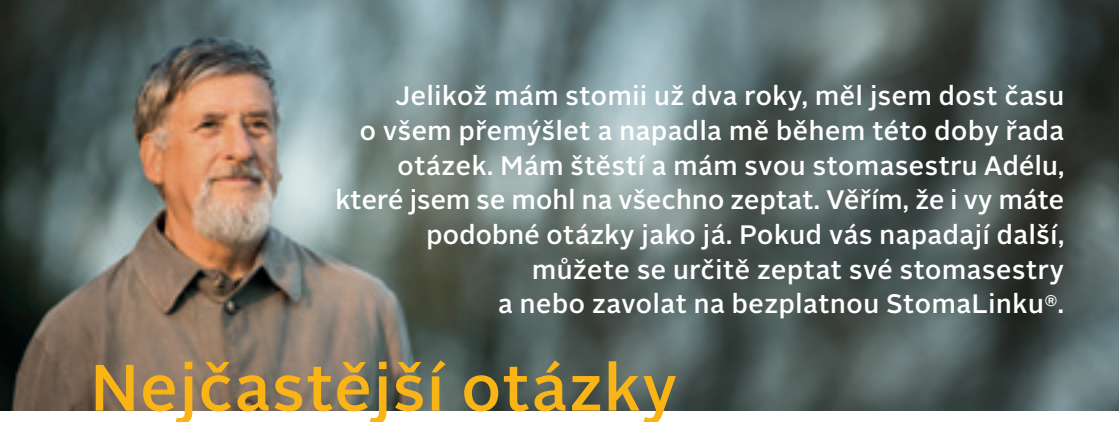
- Víte, že alespoň jednou ročně byste si měli nechat zkontrolovat stomii? V případě, že nejste v péči stomické sestry, nabízíme vám možnost navštěvovat stomická centra, kde vám zajistí komplexní péči, od kontroly stomie až po zajištění pravidelné preskripce. Pro více informací volejte StomaLinku®.



10. S Radimem v kondici

- Aneb zdraví v našich rukách. Pohybový program pro všechny stomiky, obsahující speciální cviky přímo pro významné snížení rizika parastomální kýly. O brožuru si můžete zavolat na StomaLinku®, anebo se podívejte na naše webové stránky, kde naleznete i názorná videa se všemi cviky.





Jelikož mám stomii už dva roky, měl jsem dost času o všem přemýšlet a napadla mě během této doby řada otázek. Mám štěstí a mám svou stomasestru Adélu, které jsem se mohl na všechno zeptat. Věřím, že i vy máte podobné otázky jako já. Pokud vás napadají další, můžete se určitě zeptat své stomasestry a nebo zavolat na bezplatnou StomaLinku®.

Nejčastější otázky

Jak a kde mohu získat zdravotní pomůcky?

Veškeré stomické pomůcky jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. Získat je můžete v našich výdejních zdravotnických potřeb U Radima v Praze a Ostravě. Objednat si je také můžete

prostřednictvím naší zásilkové služby, která vám zajistí dovoz pomůcek až domů. Více informací naleznete na www.convatec.cz nebo na naší **bezplatné StomaLince® 800 122 111**.

Kde si můžu nechat předepsat stomické pomůcky?

Stomické pomůcky předepisuje smluvní lékař zdravotní pojišťovny odbornosti chirurg, internista, urolog, onkolog a praktický lékař. Veškeré stomické pomůcky a příslušenství se předepisují maximálně na tři měsíce. Podrobnější informace o kódech a limitech jednotlivých pomůcek naleznete v příloze této brožury „Jak předepisovat stomické pomůcky a příslušenství“.

Návod na vyplnění poukazu:

Diagram showing the structure of a medical voucher (Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku) with labels for key fields:

- kód pojišťovny (Insurance code)
- skupina z číselníku SÚKL (SÚKL group)
- kód SÚKL (SÚKL code)
- počet balení (Quantity)
- diagnóza (Diagnosis)
- název výrobku (Product name)

Jak se připravit na návrat domů?

Zdravotní personál, a hlavně stomická sestra, se vás po operaci budou snažit připravit na návrat domů. Je důležité zapamatovat si postup výměny stomické pomůcky a nebát se klást případné dotazy vaší stomické sestře. Po návratu domů si uložte pomůcky na jedno místo, kde je budete mít vždy k dispozici. Stomické pomůcky si nejednodušeji vyměníte v koupelně, ale

jejich výměnu si nacvičte i na toaletě, především pokud plánujete návrat do zaměstnání. Pro větší jistotu při nalepování pomůcky si připevněte v koupelně velké zrcadlo, nebo mějte při ruce zvěšovací zrcadlo se stojanem. Důležité je i dobré osvětlení. V případě, že budete potřebovat poradit, zavolejte nám na bezplatnou StomaLinku® 800 122 111, rádi vám vaše dotazy zodpovíme.

Jsou stomické pomůcky hrazeny pojišťovnou?

Všechny stomické pomůcky ConvaTec jsou hrazeny zdravotní pojišťovnou. Limity odběru jednotlivých pomůcek naleznete v přiložené brožure Jak předepisovat stomické pomůcky a příslušenství.

Vystačí mi s limity stomických pomůcek?

Pokud vše funguje tak, jak má, a nepotýkáte se s žádnými většími komplikacemi, kvůli kterým byste například častěji museli měnit sáček nebo podložku, tak vám pomůcky vystačí. V případě, že byste se přeci jen dostali do situace, kdy budete mít nedostatek

stomických pomůcek, zavolejte nám na StomaLinku® ConvaTec a my vám pomůžeme. Pomůcky si případně můžete objednat i na webových stránkách www.convatec.cz anebo pomocí Zásilkové služby 800 321 222, kde jsou pomůcky k dostání za cenu výrobce.

Co dělat, když mi nevyhovují stávající pomůcky?

V průběhu času se může stát, že pomůcky, které používáte, vám přestaly vyhovovat. V portfoliu společnosti ConvaTec naleznete široký výběr pomůcek pro všechny. Zavolejte na StomaLinku® a poradte se, které pomůcky by pro vás byly nejvhodnější. Následně vám budou bezplatně zaslány vzorky a vy si sami vyzkoušíte, jak vám vybrané pomůcky vyhovují.

Mohu se stomií chodit do společnosti?

Se stomií můžete vést kulturní a společenský život stejně jako dříve. Důležité je získat zpět svou sebedůvěru. Mluvte o svých pocitech se svými blízkými, i v tomto případě platí, že sdílená starost je poloviční starost.

Kdy budu opět fit?

Délka rekonvalescence je individuální a závisí na mnoha faktorech, zejména na druhu onemocnění a průběhu operace. I když všechno nepůjde hned tak, jak byste si přáli, buďte trpěliví, určitý čas je vždy třeba, než se vše zlepší.

Mohu se sprchovat a chodit plavat?

Rozhodně ano. Při plavání i sprchování používáme pomůcku jako vždy. Pouze pokud má naše pomůcka filtr, je důležité ho přelepit, aby se vlhkem nezneškodil. Přelepky na filtr jsou součástí každého balení stomických sáčků. Také je možné pomůcku před sprchováním sejmout a osprchovat

i stomii. Nezapomeňte, že je nutné používat sprchové gely bez olejových složek, jinak by vám pomůcka nemusela dobře držet na těle. Dnešní moderní pomůcky umožňují opravdu téměř vše. Nemusíme se bát ani slané vody v moři a můžeme si dokonce dovolit i pobyt ve vířivce.

Mohu pít alkoholické nápoje?

Důležité je poradit se s lékařem, který zváží vaše onemocnění nebo pokračující léčbu. Stomie obecně nemá vliv na konzumaci alkoholu. Větší množství piva však může způsobit průjem. Šumivé nápoje mají za následek plynatost.

Budu se moci opět věnovat své práci?

Většina stomiků v produktivním věku se po rekonvalescenci vrací zpět do svého zaměstnání. Pokud však vaše práce vyžaduje vyšší fyzickou námahu, je dobré poradit se se svým lékařem.

Můžu se i nadále věnovat svým oblíbeným sportům a koníčkům?

Stomie není nemoc, proto můžete žít téměř takový život, jaký jste žili před operací. Můžete jezdit na kole, běhat, tančit, plavat nebo cestovat. Pokud jste v dobré fyzické kondici, můžete se věnovat i náročnějším sportům. Sporty, u kterých jsou více namáhány břišní svaly, konzultujte se svým lékařem. Společnost ConvaTec má pohybový program pro všechny stomiky

S Radimem v kondici, který obsahuje ucelený soubor cviků vytvořený přesně na míru tak, abyste získali zpět rovnováhu, posílili stabilizační svalstvo a mohli se tak opět věnovat všemu, co máte rádi. Všechny cviky včetně videí jsou dostupné na webu www.convatec.cz anebo v brožuře S Radimem v kondici, o kterou si můžete zavolat na StomaLinku®.



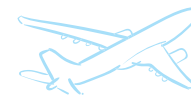
Co dělat při průjmu či zácpě?

Mnozí stomici trpí průjmem nebo zácpou. Průjem může být způsoben tím, co jíme, ale může vzniknout i z mnoha jiných důvodů, např. z rozrušení, virových či bakteriálních infekcí a chorob. Může být

důsledkem léčby, např. při podávání některých léků, chemoterapie či radio-terapie, jakož i po některém chirurgickém zákroku. Velmi důležité je doplňování tekutin, solí a glukózy, o něž jsme

přišli, a tak se vyvarovat problémů. Velmi řídká stolice může vést k dehydrataci a k nerovnováze elektrolytů. Podstatné je nalézt příčinu průjmu, abychom ho mohli účinně léčit. Řídkou stolicí mohou způsobit potraviny s velkým obsahem vlákniny, které zrychlují pohyby střeva. Kromě toho také zvyšují zápach. Je-li problémem průjem, jehož prvotní příčinou není např. infekce nebo léčba, měli bychom se snažit jíst např. banány, vařenou rýži, neslazený přírodní jogurt, bílý chléb. Otázku průjmu můžeme uzavřít takto: Nestačí-li k odstranění průjmu přizpůsobení stravy, lze průjem zmírnit

léky určenými ke zpomalení pohybů střeva. Naproti tomu si můžeme způsobit i blokádu střev. Upozorňuji např. na kukuřičné klasy a ořechy, které pokud je dobře nerozžvýkáme, se nestráví a vytvoří hmotu, která může způsobit neprůchodnost střeva. Má-li stomik sklon k zácpě, často mu prospěje sklenka čerstvé pomerančové šťávy ráno před jídlem. I potraviny s velkým obsahem vlákniny a nestravitelné látky mohou být prospěšné. Velmi důležitý je příjem tekutin, protože zácpa může být přímým důsledkem příliš malého příjmu tekutin.



Mohu se stomií cestovat?

Cestování a dovolenou si můžeme užít zcela bezstarostně i se stomií. Důležité je dodržovat základní doporučení, která nám zajistí pohodovou cestu kamkoliv.

- Včas si zajistíme dostatečnou zásobu stomických pomůcek na naši cestu. Opravdu není dobré to nechávat na poslední chvíli.
- Ať už pojedeme kamkoliv, je určité vhodné, abychom používali pomůcky, na které jsme zvyklí a které jsou osvědčené. Zkoušení novinek si necháme na doma.
- V případě zvýšené fyzické námahy bychom měli použít přídržný pásek,

který nám zajistí větší pocit jistoty a bezpečí při nošení pomůcky. Výborným pomocníkem jsou i vyrovnávací pásy, pomocí kterých zvýšíme přilnavost stomické pomůcky.

- Pokud cestujeme delší dobu, uložíme vhodně veškeré naše pomůcky a léky, nejlépe do termotašky.
- Nejnutnější léky a pomůcky máme vždy při sobě, například v kabelce nebo v příruční tašce.

Nezapomínejme si s sebou nachystat i veškeré příslušenství k ošetření stomie, včetně igelitových odpadních sáčků, do kterých můžeme vyhodit použitý stomický sáček.



- Přibalíme si také kosmetické zrcátko pro jednodušší lepení pomůcek.
- Jako prevenci proti zápachu si s sebou vezmeme také pohlcovače pachu.
- Pokud poletíme letadlem, je dobré mít u sebe Průkaz stomika (můžete si o něj zavolat na StomaLinku®

ConvaTec 800 122 111), kde je v několika jazycích napsáno, že máme stomii, a je na to brán zřetel při bezpečnostní kontrole. Pomůcky si zabalíme nejen do zavazadla k odbavení, ale i do příručního zavazadla, a to z toho důvodu, kdyby se náhodou odbavené zavazadlo ztratilo nebo zpozdilo.

Jak likvidovat použité sáčky?

Použité sáčky nikdy nesplachujte do WC, došlo by k jeho ucpání. Sáček co nejdříve složte, postříkejte pohlcovačem pachu (stačí z dávky) a zabalte do papíru, poté vložte do neprůhledného igelitového sáčku a ten zavázaný vyhoďte. Výpustný sáček nezapomeňte nejprve vypustit do WC.

Mám se svěřit své rodině?

Nemusí být zrovna jednoduché bavit se s každým o vaší stomii, přesto byste si měli alespoň ve vaší rodině zvolit někoho, komu o stomii povíte. Není se za co stydět a ještě vám to pomůže. Stomasestra vysvětlí nejen vám, ale i členům vaší rodiny, jak pečovat o stomii. Budete tak mít vždy jistotu, že i někdo z vašich blízkých je schopen se o vás postarat v případě nenadálé situace.

Pokud vás napadají ještě další otázky, na které jste zde nenašli odpovědi, zavolejte nám na **bezplatnou StomaLinku® ConvaTec 800 122 111** a my vám je rádi zodpovíme.

DOBROU CHUŤ

aneb jak si pochutnat bez omezení

I přestože jako stomici nemáme žádné výrazné omezení v našem jídelníčku, je důležité mít na paměti několik doporučení. Více informací se dočtete v Jídelníčku stomika aneb „S chutí do života“ od ConvaTecu.

Dietní opatření se týkají pouze kolostomiků a ileostomiků.

Po operaci je nutné nějaký čas dodržovat dietu. Pokud zvolíme vhodnou stravu, můžeme tím ovlivnit činnost našeho střeva. Nejideálnější je volit stravu bez nestravitelných zbytků, netučnou a také nenadýmavou. V jídle bychom také měli dočasně omezit stravu s vyšším obsahem vlákniny, tedy celozrnný chléb, luštěniny, uzeniny a ovoce se slupkami, jako jsou rajčata, pomeranče nebo hroznové víno a nezralé ovoce. Je vhodné si postupně upravit jídelníček dle našich potřeb a zkušeností.

Potraviny při přípravě jídel bychom měli tepelně upravovat, mixovat a sekat. Vhodné jsou také mléčné odtučněné výrobky. Z tuků dáváme přednost těm rostlinným – nejlépe panenským, které jsou lisované za studena. V časném období po operaci je vhodné se vyvarovat smažení, pečení na tuku a přidávání jíšky.

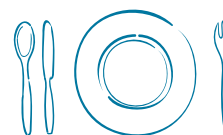
Vhodné potraviny

Při výběru potravin je také důležité brát v potaz jejich nesnášenlivost a alergie. Ze škrobovin jsou vhodné brambory a různé druhy kaší – krupičné, rýžové nebo třeba obilné. Vhodné jsou i vaječné těstoviny. Bílá rýže je unikátní tím, že dokáže zastavit průjem.

V případě, že vám váš stav neumožní příjem syrové zeleniny nebo ovoce, je vhodné vytvořit předvýběr a vyzkoušet si, co vaše tělo přijímá bez potíží. Počítejte také s tím, že dušená zelenina a kompoty jsou ochuzené o vitamíny, a proto je nutné chybějící stopové prvky a vitamíny dodat do těla ve formě multivitaminu v obvyklém doporučeném množství.

Nevhodné potraviny

Mezi nevhodné potraviny patří především hrách, čočka, fazole, syrová zelenina, zelí hlávkové i kyselé, kapusta, cibule, ředkev, tvrdé syrové ovoce, brambory v kouscích, masa tučná, smažená, nakládaná a uzená, slanina, škvarky, konzervy, pikantní lahůdky, čerstvá kynutá těsta, smažené pečivo, celozrnný chléb, veškeré koření, mandle, ořechy.



POTRAVINY A JEJICH ÚČINKY

Nadýmavý účinek – vejce, pivo, cibule, šumivé nápoje, čerstvé pečivo

Zápach podporují – vejce, maso, ryby, cibule, česnek, koření, některé druhy sýrů, květák

Projímavě působí – káva, cukr, alkohol, švestky, kyselé zelí, šťáva z kyselého zelí, mléko, zelenina, masový vývar, zeleninová polévka, kapusta, brukev, šumivé nápoje, ryby

Kolikou mohou způsobit potraviny obsahující vlákninu – ořechy, luštěniny, kůže, syrová mrkev, hlávkové zelí, kapusta, brukev, cibule, hlávkový salát, hrách, kukuřice cukrová, křížaly, houby

Značné bolesti mohou způsobit – cibule a ananas

Účinek proti nadýmání – brusinky, jogurt

Zápach tlumí – špenát, zelený salát, petržel, brusinky, jogurt

Průjem tlumí – svažené mléko, čokoláda, červené víno, bílý chléb, brambory, rýže



PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1. den	bílá káva, rohlíky, máslo, med	jablečné pyré	polévka rýžová (lisovaná), Moravský guláš, knedlík jemný	loupáček, kakao	zapečené těstoviny se šunkou, Fruko
2. den	čaj s mlékem, houška, máslo, sýr eidam	pomerančová šťáva	polévka nudlová, hovězí na žampionech, bramborová kaše, broskvový kompot	toustový chléb, biokys	ovocné knedlíky z tvarohového těsta

Pitný režim urostomiků

I přestože jako urostomici nemáme žádné výrazné omezení v našem jídelníčku, je důležité mít na paměti několik doporučení, co se týče pitného režimu.

Pro urostomiky je velice důležité dodržovat dostatečný pitný režim a to proto, abychom snížili riziko uroinfekcí. Minimální denní dávku tekutin lze orientačně spočítat na příjem 35 ml tekutin/1 kg hmotnosti na 24 hodin. Je vhodné pít během celého dne v menších dávkách.

Vhodné jsou ovocné šťávy, zeleninové šťávy, ovocné a bylinkové čaje a samozřejmě voda. Doporučovaná je zejména šťáva brusinková, která je vysoce protizánětlivá. Je důležité, abychom moč



udržovali kyselou. Optimální kyselost je mezi pH 5,5 až 5,0, čímž předcházíme vzniku bakteriálních infekcí a tvorbě močových kamenů. Dostatečný příjem vitamínu C nám pomáhá snížit hodnoty pH.

Velice nevhodné jsou minerální vody s obsahem oxidu uhličitého. Dalším nedoporučovaným nápojem je černá káva a alkohol. Oba tyto nápoje odvodňují organismus.

POMÁHÁME TVOŘIT NOVOU CESTU ŽIVOTEM
stomickými výrobky, podporou a kompletní péčí



Komplikace

V pooperačním období či později se mohou vyskytnout komplikace se stomií či v jejím okolí. Zde vám uvádím nejčastější typy komplikací. V každém případě je důležité se poradit se svojí stomickou sestrou či lékařem, jak komplikaci řešit.

Podráždění kůže, dermatitis

K podráždění kůže nejčastěji dochází, když moč nebo střevní obsah podtéká pod stomickou pomůcku. To vede k svědění, pálení, zarudnutí kůže nebo k možnému krvácení v okolí stomie. Mezi nejčastější příčiny patří špatně zvolená velikost nebo typ pomůcky, chybný postup v ošetřování kůže, alergie na materiál pomůcky. Je velmi důležité neza-

nedbat prevenci a především správný postup při výměně pomůcky. Podráždění kůže nepodceňujte. Okolí stomie má být zdravé a bez začervenání. Pokud se přece jen začervenání objeví nebo kůže začíná svědit a pálet, pak je vhodné použít ochranný pudr. Jedná se o první pomoc, která většinou pomůže rozšíření podráždění zastavit.

Parastomální kýla

Patří mezi nejčastější komplikace. Příčinou je vysoký nitrobřišní tlak, svalová ochablost nebo nošení těžkých břemen. Kolem stomie se postupně tvoří vyklenutí, které může znesnadnit použití stomických pomůcek. Doporučuji používat kýlní pás, který je určen stomikům s parastomální kýlou nebo potřebují v pooperační fázi zpevnit břišní stěnu. Nezapomeňte, že kýlní pás se nasazuje

zásadně vleže. Nosíme jen při zvýšené fyzické aktivitě, nikoliv po celý den. Pokud je kýla rozsáhlá, je nutná konzultace se stomasestrou a popřípadě lze přistoupit i k chirurgickému zákroku. Parastomální kýle se dá předejít správným cvičením. Speciální program S Radimem v kondici určený přímo pro stomiky výrazně snižuje riziko jejího vzniku. Zavolejte si o brožuru na naší StomaLinku®.

Stenóza stomie

Stenóza je pojem užívaný pro zúžení otvoru stomie do takové míry, že vývod není prostupný ani pro malík. Někdy dojde k tak velkému zúžení střeva, že již není možné pohodlné vyprazdňování. Vývod se někdy může zúžit následkem dlouhodobějšího vystřiho-

vání příliš malého otvoru v pomůcce, důsledkem zánětu, nebo prorůstání nádoru. Důležité je proto chodit na pravidelné kontroly. Zúžení se obvykle řeší pravidelným rozšiřováním stomie pomocí prstu nebo dilatátoru po odborném zaškolení stomasestrou.

Prolaps stomie

Prolaps stomie je termín označující vyhrěznutí. Je to stav, kdy střevo vy-leze z břišní stěny až na desítky centimetrů. Nejčastějšími příčinami jsou špatná fixace střeva v dutině břišní a povolení nebo naopak přetížení svalů břišní stěny. Je nutné zacházet se střevem opatrně a nesnažit se ho

vrátit do původní polohy násilím. Vyhrěznutí nemusí nutně nijak obtěžovat, ale jsou případy, kdy vylezlé střevo odtlačuje pomůcku od těla. Pokud vyhrězlá stomie ztěžuje stomikovi život, pak je nutné provést chirurgický zákrok, při kterém se střevo upevní v dutině břišní.

Retrakce stomie

O retrakci stomie hovoříme tehdy, když je vývod vtažen pod úroveň kůže. Jedná se o jednu z častějších komplikací, která vzniká například při změně tělesné hmotnosti nebo jako následek infekce. Vpadlá stomie ob-

vykle při nošení „zajede“ pod plochou podložku či lepicí plochu sáčku a obsah poté podtéká pod pomůcku. Tuto komplikaci lze lehce vyřešit použitím vyrovnávací pasty či kroužků nebo volbou konvexního typu pomůcky.

Krvácení

Po operaci bývá běžné drobné krvácení z okraje stomie. Obvykle je způsobeno manipulací se stomickými pomůckami. Dále se nám může stát, že si stomii mechanicky poraníme při

hygieně, při dilataci nebo z důvodu vystřižnutí příliš malého otvoru v pomůcce. Větší krvácení, jehož původ je uvnitř stomie, vyžaduje konzultaci s lékařem.

Jakákoliv komplikace je nepříjemná, ale vy se vždy můžete obrátit na stomasestru nebo StomaLinku® a ti vám vždy rádi a ochotně pomohou.

„Doufám, že vám mé sepsané zkušenosti pomůžou rychleji se upravit do života se stomií. Věřte, že i přes počáteční možné nesnáze to zvládnete! Pokud vás napadají další otázky, na které jste zde nenašli odpovědi, určitě zavolejte na bezplatnou StomaLinku®, kde vám rádi poradí. Věřte pomůckám i sami sobě!“



Zdravotnické potřeby

Zákazníci z Prahy a Ostravy mohou využít služeb prodejen Zdravotnických potřeb „U RADIMA“, kde najdou kompletní sortiment pomůcek společnosti ConvaTec.



**ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY
U RADIMA**

PRAHA:

Vinohradská 60, 130 00 Praha 3,
Tel.: 224 254 007

Dopravní spojení:

metro trasa A
stanice Jiřího z Poděbrad,
tramvaj č. 11

Otevřeno: Po–Pá: 9–12, 14–18 hodin

OSTRAVA:

Českobratrská 63, 702 00 Ostrava,
Tel.: 596 618 459

Dopravní spojení:

autobus č. 37, 38, 50,
trolejbus č. 102, 103, 104 a 105,
stanice Českobratrská

Otevřeno: Po–Pá: 8–17 hodin



800 122 111
pro volajícího zdarma



PROGRAM PRO STOMIKY



[www.facebook.com/
stomikradim-convatec](http://www.facebook.com/stomikradim-convatec)

**www
convatec.cz**

Adresa společnosti a distribuce (zásilková služba):

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