02
22

Radim

— časopis stomiků —

Když to nejde dveřmi... – rozhovor s Petrem Sojkou

Specifika ošetřování urostomií

Spokojený sexuální život, STOMIE & „MLČENÍ“

České ILCO získalo Světovou cenu stomiků

Stomalinka®
convatec

PF 2023

Z OBSAHU

určitě si přečtěte

4 Convatec

Nové trendy v ošetřování stomiků nám představí stomasestra z FN Olomouc Kamila Mikolowitschová.

8 Rozhovor

Tentokrát vám představíme muže, aktivního cestovatele, oplývajícího optimismem, kterého jinak než s úsměvem na rtech snad ani neznáme – Petra Sojku.

12, 14, 15, 18 Rady stomasester

Zaměřili jsme se na 10 nejčastějších stomických přešlapů. Dalším tématem je kontrola u stomasestry. Nutnost nebo zbytečnost? Kdy naposledy jste byli na kontrole vy? Jak je to s koloskopií u stomiků a jak se na toto vyšetření správně připravit přináší další příspěvek stomasester. Poslední článek připravila urologická sestra a upřesňuje specifika v ošetřování urostomií.

20 Slovo lékaře

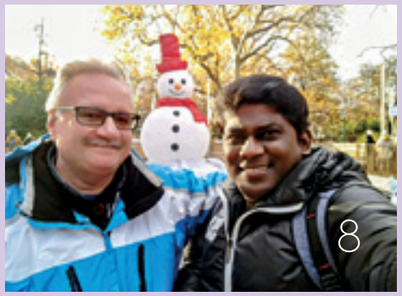
V této rubrice navážeme na rady stomasester a podíváme se na koloskopické vyšetření z pohledu lékaře a proč to vždy nemusí vyjít dle našich představ.

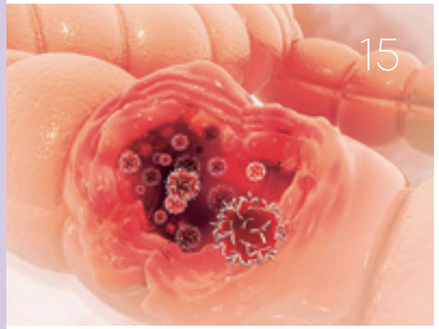
22 Psychologické okénko

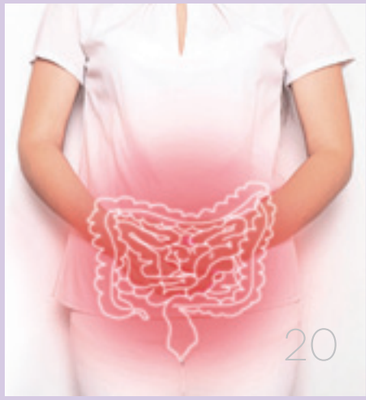
Kdo nestihnul listopadový webinář o sebepřijetí, může zhlédnout záznam na webu, nebo si přečíst náš článek na stejné téma.

40 Představení stomasester

Je nám ctí vám představit urologickou sestru Mgr. Pavlu Örhalmi. Pavla je velmi aktivní sestra, která se věnuje své práci tělem a duší a je to znát. Budeme moc rádi, když s námi bude na časopise RADIM spolupracovat i nadále.







EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé, v rukou držíte další číslo časopisu RADIM a to znamená, že se nacházíme na sklonku letošního roku. Zcela upřímně můžeme říci, že opět na sklonku roku přelomového a zvláštního (v podobném duchu jsem uváděla svá slova na konci roku 2020). V roce 2020 nás však trápil hlavně „nový neznámý" – Covid, zatímco v letošním roce je to velmi neuspokojivá geopolitická situace ve světě a všechny s ní související dopady. Nebudu se zde pouštět do žádné politické diskuse, ale v tomto magickém čase si přejme, aby se situace uklidnila a aby se svět vrátil do „normálu".

Pojďme ale zpět k našemu časopisu a k tématům stomickým ☺.

I letos jsme pokračovali v organizování webinářů, jednak těch vzdělávacích a jednak těch, na kterých si s námi můžete zacvičit alespoň online. Na každý webinář se vás připojuje opravdu mnoho a jsme moc rádi, že se v nich i aktivně zapojujete, reagujete na přednášejícího a kladete otázky. Na příští rok již máme připravena nová témata webinářů a věříme, že vás zaujmou. Pokud vás při čtení těchto řádků napadá myšlenka, že webináře jsou fajn, ale přeci jen byste se opět rádi viděli osobně, věřte, že stejné myšlenky máme i my, a proto se v příští roce vrátíme i k Setkání stomiků®. Proběhnou až v druhé polovině roku a termíny najdete včas v dalším čísle časopisu RADIM, na našich webových stránkách, Facebooku či Instagramu. Už teď se na vás moc těšíme. Za zmínku stojí sekce Stomasestry radí, kde se sestřičky věnují koloskopickému vyšetření stomiků. Velmi důležité je i téma pravidelných kontrol u stomasester. Myslíte si, že kontroly již nejsou potřeba, protože stomii máte dlouho? Nenechte se zmýlit a objednejte se. Nově jsme začali spolupracovat s urologickou sestrou Mgr. Pavlou Örhalmi a ta vás seznámí se specifiky v ošetřování urostomií. V tomto čísle najdete celou řadu QR kódů, díky nim si můžete pustit videa, zapojit se do hlasování o tématu na webináře anebo vyplnit dotazník týkající se našich služeb me+. Zapojte se a podílejte se na kvalitních službách ☺.

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

Ná závěr tohoto úvodníku mi dovolte, abych vám popřála klidné Vánoce a jako každý rok hodně zdraví a do nového roku hodně tolerance a pochopení pro sebe i druhé.

Veselé Vánoce!

Jana Handlová

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

RADIM 2/2022
časopis pro stomiky
Vychází dvakrát ročně v Praze
Šéfredaktorka: Bc. Jana Handlová
Redaktorka-koordinátorka:
Bc. Jana Handlová
Redakční rada:
Předseda: Bc. Jana Handlová
Členové:
prim. MUDr. Tomáš Mrázek, Ph.D., MBA
Mgr. Veronika Zachová
Veronika Racsaková
Alice Křepínská
Ing. Jaroslav Skokan
Jazyková korektura:
Mgr. Bohumila Adamová
Vydavatel:
ConvaTec Česká republika s. r. o.,
Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1
Tel.: 800 122 111, IČO: 28241711
Evidenční číslo:
MK ČR E 14040, ISSN 2533-7297
Fotografie: ilustrační foto, ilustrace (archiv autorů, Depositphotos.com, 123RF.com, Shutterstock.com)
Design a realizace:
©Tandem studio

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

NOVÉ TRENDY V EDUKACI STOMIKŮ V NEMOCNICI

Máme za sebou dva roky nelehké doby, jež nám přinesla mnoho změn, ke kterým by možná nedošlo nebo ne tak rychle. Já ani nikdo jiný jsme si nedokázali představit, že naše děti zůstanou doma ze škol, vytáhneme notebooky, tablety, počítače a začne „nějaká" on-line výuka. Pacienti zůstanou uzamčeni v nemocnicích bez možnosti návštěv rodinných příslušníků a z nás se stanou sestry pro covidová oddělení.

Všichni jsme byli vděční za to, že máme moderní technologie, díky kterým se dokážeme spojit s rodinami, učiteli a kolegy v práci. Pro naše nové stomické pacienty, kterých nebylo málo, to byla obzvlášť těžká doba. Všechno muselo být zajištěno stejně, ale v omezeném provozu. A právě v těchto chvílích přišla prvotní myšlenka na to, že by nám velmi pomohla edukace formou instruktážních videí, popřípadě odkazů na určité stránky, kde by si pacienti doplňující informace vyhledali. Kvalitní edukace je velmi důležitá pro další období v životě pacienta. Proto se v posledních letech klade velký důraz na to, aby tato stránka péče o pacienta nebyla opomíjena. Každá nová vychytávka, která nám i pacientům usnadní rychlejší návrat do běžného života, je velkým přínosem. Tablet je v tomto případě ideálním řešením. Předpokládáme, že v době chytrých telefonů není obsluha tabletu pro většinu pacientů problém. Stále se najdou i pacienti, kteří upřednostňují tištěné edukační brožury, ale čím dál častěji se setkáváme s pozitivním pohledem na edukaci na tabletu. Pacientům je nabízíme hned na samém začátku edukačního procesu u lůžka, abychom se tzv. rychleji „sladili". Podle typu stomie mu doporučíme, která instruktážní videa jsou pro něj vhodná. Skvělá je varianta audiobrožur. Tu si pacienti chválí v samém začátku, kdy mohou poslouchat a odpočívat. Pacient si tablet nechává u lůžka, jak dlouho potřebuje, a kdykoliv má chuť a náladu, tak si pustí, co jej zajímá. Díky tomu, že je v tabletu nahraných více variant, může si vybrat z nabídky AUDIO poslechu, PDF psaného textu a v neposlední řadě také oblíbených instruktážních videí.

Je velmi dobré, že se škála edukačních materiálů na tabletu stále aktualizuje a přidávají se témata nová. Myslím si, že v tuto chvíli si v tabletu najde každý vše, co ho zajímá a na co se třeba i stydí zeptat.

Co já velmi oceňuji a doporučuji lidem, jsou odkazy na webináře, kde přednáší mé stomické kolegyně. Jejich témata jsou velmi zajímavá, poučná a zodpoví jistě řadu otázek, které by na mě pacienti měli.

webináře
pro stomiky

Rovněž kategorie Velkých návratů® (příběhy stomiků, kteří se zvládli vrátit do života, pozn. redakce) mi přijde smysluplná, protože když je pacient na samém začátku, tak nechce věřit tomu, že se se stomií může vrátit k plnohodnotnému životu. Velmi pomáhá vidět na vlastní oči člověka, který má stejný „problém" jako vy a dokáže s ním normálně fungovat a naplno žít. Hodně lidí to dokáže namotivovat. Protože často se setkávám s tím, že s odstupem času mi dají pacienti za pravdu, že stomií život nekončí!

Ilustrační foto

Ilustrační foto

Závěrem bych chtěla říct, že bychom se neměli bránit novým technologiím, protože žijeme v době, která je hektická, a my se jí, ať chceme nebo ne, přizpůsobujeme.

Děkuji za možnost využívat pro edukaci pacienta tablety, které jsou dle mého názoru prospěšné jak pro něj, tak pro edukující personál.

Kamila Mikolowitschová
stomická sestra,
I. chirurgická klinika
FN Olomouc

Stomalinka®
convatec
800 122 111
pro volajícího zdarma
ZAVOLEJTE
convatec.cz

Zapojte se do našeho dotazníkového šetření na webu

PROGRAM PRO STOMIKY

convatec
— forever caring —

me+ ™

Zajímá nás vaše zpětná vazba na program pro stomiky me+ od společnosti Convatec

Stačí otevřít fotoaparát ve vašem mobilním telefonu a namířit jím na QR kód nebo přepsat níže uvedený link a objeví se vám zmíněný dotazník. Vyplnění dotazníku vám zabere maximálně 5 minut.

Předem vám moc děkujeme, váš Convatec.

HTTPS://ECV.MICROSOFT.COM/YKCRQKPYGU

convatec.cz

Pour féliciter 2023

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

convatec
— forever caring —

Když to nejde dveřmi, ještě to může jít oknem, nebo komínem

Petra Sojku už můžeme zařadit mezi stomiky pamětníky. Už od roku 1986 má ileostomii, která ho ale vůbec nezastavila před jeho často velice adrenalinovými koníčky. O Petrovi už jsme v časopise RADIM jednou psali. Bylo to v roce 2008. Dnes si s ním popovídáme o tom, co se v jeho životě od té doby dělo dál.

Petře, stomii už máte od roku 1986. Co bylo důvodem k jejímu založení a jak jste to po operaci v té době zvládal? Tehdy nebyly ještě běžně dostupné moderní stomické pomůcky.

Onemocněl jsem v průběhu základní vojenské služby chronickým střevním zánětem. Během několika měsíců se můj zdravotní stav poměrně rychle zhoršoval, proto mi lékaři založili dočasnou ileostomii. Po roce však bylo rozhodnuto, že mi stomie zůstane natrvalo, s čímž jsem se smířil, protože díky stomii se můj zdravotní stav rychle zlepšoval. Měl jsem štěstí, že jsem po operaci dostal pomůcky zn. Convatec, i když s jejich obstaráváním to tehdy bylo složitější a také limity byly mnohem přísnější než dnes. V té době ani nebyly školené stomasestry, žádné poradny ani stomické kluby, takže jsem si se vším musel poradit sám.

Jak se dál vyvíjel váš život po operaci?

Po operaci se můj stav rychle zlepšil, takže jsem po čase začal pracovat v tělovýchovné jednotě jako správce minigolfového hřiště. Začal jsem se také věnovat svému velkému koníčku, kterým je cestování (hlavně do exotických zemí), a také sportu.

Jaké exotické země jste navštívil a která vás nejvíce zaujala?

Krásný byl Egypt, Jordánsko i mystický Izrael, i když dostat se z Egypta do těchto dvou zemí bylo velmi náročné, neboť kontroly na hranici trvaly až 3 hodiny. Přesto to stálo za to, ať už návštěva u Zdi nářků či skalní město Petra v Jordánsku, které je doslova vytesáno ve skále. Později jsem se vydal i na cesty do zámořských zemí, jako je Kuba, Venezuela či Thajsko.

Jak jste zvládal dlouhé zámořské lety, které bývají problémem zvlášť pro ileostomiky?

S dlouhými lety jsem nikdy neměl žádný problém. Je samozřejmě nutné nic neponechávat náhodě. Vždy si beru s sebou na palubu letadla náhradní pomůcky. Někdy bývají problémy při bezpečnostních kontrolách na letištích. Jednou v Madridu se mi stalo, že celník narazil při osobní kontrole na nafouknutý sáček. Tak jsem mu vysvětlil, na co vlastně narazil, no jednoduše na h... ☺

Která země je pro vás tou nejoblíbenější a do které se rád vracíte? A proč?

Při mých cestovatelských poznáváních jsem se nejvíce zamiloval do Asie. Každý rok jsem létal do Thajska na dva až tři měsíce. Ubytování jsem si našel sám, takže nebylo tak drahé, jako s cestovní kanceláří. V Thajsku je ráj pro turisty. Je tam mnoho atrakcí – botanické zahrady, zoologické zahrady, různé adrenalinové sporty a hlavně historie, která na vás dýchá na každém kroku. Našel jsem si tam přátele, kteří mi dělali společnost.

> **„Můj stav se rychle zlepšil... ...začal jsem se zase věnovat cestování a sportu."**

Osud vás nakonec zavál až na Srí Lanku. Jak se to stalo?

Při jednom letu do Thajska jsem se seznámil v letadle s mladou dívkou, která letěla do Indie na svatbu s přítelem. Dohodli jsme se, že příští sezonu přiletím i se svou českou kamarádkou na návštěvu této dívky do Indie. A to se taky stalo. Přiletěl jsem tam nakonec ještě se dvěma českými kamarádkami. Měsíční pobyt v Indii byl úžasný. Ale to jsem ještě nevěděl, co mě čeká na Srí Lance, která je perlou Asie. V hotelu, kde jsme byli ubytovaní, nám začal pomáhat jeden klučina, jmenoval se Shanaka. Staral se o nás královsky. Provázel nás po městě Negombo a ukazoval nám jeho krásy. Kdysi bylo Negombo centrem obchodu se skořicí. Roku 1640 dobyli město holandští osídlenci a zanechali zde stopy křesťanství. V roce 1796 převzali město Britové. Holandská nadvláda zanechala na různých stavbách ve městě známky svého stylu. Po celém městě můžete spatřit spoustu kostelíků a mešit. Ke konci pobytu nás ještě čekal desetidenní okruh po ostrově. Srílančan Shanaka jel ochotně s námi. Byl velmi milý, ochotný a vždy rád pomohl. Ukázal nám Lví skálu Sigiriyu, jeskynní chrámy Dambulu a národní park Yala. No, a přeskočila jiskra a já se zamiloval. Nic ale netrvá věčně a museli jsme se rozloučit, protože jsem pokračoval s kamarádkami ještě na 2 měsíce do Thajska. Loučení bylo velmi těžké, ale slíbili jsme si, že za rok přiletím znovu.

> **„V tropech nebyl žádný problém s výdrží pomůcek."**

Jak pokračoval váš příběh dál?

Čekat rok bylo pro mě moc dlouho. Takže jsem z Thajska přiletěl zpět za Shanakou na Srí Lanku. Byl to krásný měsíc pobytu. Shanaka mě seznámil s rodinou a našel jsem si zde další přátele. Srílančané jsou velmi přátelští a pohostinní. Na Srí Lanku jsem se pak pravidelně vracel a trávil tady vždy několik měsíců, převážně přes zimu.

Jak jste to v tropech zvládal se stomickými pomůckami? Přece jen musí být skladovány v pokojové teplotě do 25 °C.

Po celou dobu, co mám udělanou ileostomii, používám dvoudílný systém Natura®. V tropech nebyl žádný problém s výdrží pomůcek. Teplo pomůckám nevadí. Podložka mi standardně vydržela tři dny. Pravidelně jsme se chodili koupat do moře. Podložku si vždy oblepím pásky Varimate a spolehlivě drží. Jelikož odlétám vždy na půl roku, množství pomůcek, které si s sebou beru, je velké. Jen jejich doprava je někdy komplikovaná. Některé letecké společnosti (např. Emirates) nechtějí přepravovat váhový nadlimit zdarma, i když se jedná o zdravotní pomůcky. Nyní létám s Turkish Airlines a je to bez problémů.

Jak se na Srí Lance slaví Vánoce?

Už začátkem prosince v televizi začíná sněžit a taky začnou běhat sobi v reklamách. Negombo je křesťanské městečko, a tak u každého domu je vystavený betlém. Dárky se nedávají pod stromeček, jen Natal Papa dá sladkosti dětem. 24. prosince jdou všichni o půlnoci do kostela. 25. prosince se sejde rodina a oslaví to jídlem. Já vždy dovezu dětem z rodiny plno dárků. Jsem bílý strejda a tak trochu Ježíšek ☺. Nový rok se na Srí Lance slaví až 1. ledna opět setkáním celé rodiny.

Jak se na Srí Lance stravujete?

Pokud někam letím, vždy chci ochutnat místní stravu. V Thajsku je jídlo pálivé, a tak musím dbát na to, aby pálivost byla

přiměřená. Na Srí Lance jsme chodili na trhy a Shanaka nakupoval ovoce a zeleninu. Vždy jsem musel stát opodál, aby trhovci neviděli, že patříme k sobě. Jinak bych jako cizinec platil daleko víc. Hodně jsem jedl banány, kterých je velké množství druhů. Nejlepší jsou cukrové a citronové. Banány se jedí po každém jídle jako zákusek. V jídelníčku byla také často rýže. Na rybím trhu jsme kupovali čerstvé ryby, krevety a rejnoky. Před covidem byly ceny potravin nižší než u nás. Teď jsou ceny daleko vyšší. Moje stomie si naštěstí zvykla na trochu pálivá jídla.

Nyní žijete už nějakou dobu se Shanakou v Brně.

Už v roce 2018 jsme se rozhodli, že Shanaka přiletí za mnou do Česka. Bylo ale velmi komplikované získat pro něj vstupní vízum. Na Srí Lance není náš zastupitelský úřad, tak jsme žádost museli podávat v Indii. Bohužel byla opakovaně zamítnuta. Žádali jsme znovu a znovu v dalších letech, ale opět nic. Nakonec nám pomohl ombudsman a v roce 2020 byla naše žádost kladně vyřízena. To bylo v únoru. Bohužel mě ale potkala velká smůla, upadl jsem na pláži a poranil si oko, na které jsem přestal vidět. Navíc naplno propukl covid a já jsem se dostal do Česka repatriačním letem až po několika dnech po úrazu. Oko se už nepodařilo zachránit, i když se o to v bohunické nemocnici lékaři snažili, takže jsem na něj oslepl.

Nakonec se za vámi brzy dostal i Shanaka a od té doby žijete spolu v Brně.

Cestování jsme teď museli omezit, protože se k mému onemocnění přidaly ještě urologické problémy. Již jsem byl několikrát na operaci v Masarykově onkologickém ústavu. Shanaka o mě vzorně pečuje. Rádi bychom, ihned, jak mi to zdravotní stav dovolí, vycestovali někam k moři. Zatím se realizuji při dalším koníčku, a tím je fotografování. Rád fotím v přírodě a na různých akcích, které pořádá brněnský klub stomiků, např. na výletech a na rekondičních pobytech, kterých se s Shanakou pravidelně účastníme.

Petře, co vás napadne, když se ohlédnete za svým životem s ileostomií?

Třicet šest roků života se stomií sice nebylo jednoduchých, ale když berete život s úsměvem a s radostí, jde to lépe. Chce to mít vždy pozitivní myšlení a nebát se překonávat nástrahy, které život přináší. Moje motto je: Když to nejde dveřmi, ještě to může jít oknem, nebo komínem. Shanaka o mně říká, že jsem buldozer.

Všem čtenářům RADIMA bychom chtěli oba společně popřát pokojné Vánoce a do nového roku hodně zdraví, lásky a pohody.

Milý Petře, děkuji vám za rozhovor a velice ráda se k vašemu a Shanakově přání připojuji.

Alice Křepínská
Zákaznický servis, Convatec

10 Deset nejčastějších stomických přešlapů

Vystřihujete příliš velký otvor

Jednoznačně nejčastější prohřešek, který způsobí nejvíc komplikací na peristomálním okolí. Pokud se vám v okolí stomie objevilo zarudnutí, vždy nejprve zkontrolujte velikost vystřiženého otvoru, chyba je většinou v něm. Stolice i moč jsou pro naši pokožku velmi agresivní, a proto je naším cílem ji co nejvíce ochránit. Na sáčku tedy vystřihujte vždy o dva milimetry větší otvor, než jaká je velikost vaší stomie. Otvor by NIKDY neměl být větší! Pokud si nejste jistí správnou velikostí, kontaktujte vaši stomickou sestřičku. Alternativou jsou sáčky tvarovatelné, které nemusíte vystřihovat, a továrně již předstřižené sáčky. S jejich výběrem si ale také nechte poradit.

Nepoužíváte odstraňovač

Pokud bych mohla stomikovi poradit jen jednu pomůcku, kterou má používat, byl by to (kromě sáčku) odstraňovač. I studie ukazují, že se jedná o jednu z nejdůležitějších pomůcek stomického příslušenství. Pokud odstraňovač nepoužíváte a sáček strháváte bez jeho použití, vznikají v kůži mikrotrhlinky a vaše pokožka tak postupně ztrácí na kvalitě. A pokud vám má pokožka dobře sloužit a sáček na ní dobře držet, musíte ji udržovat v co nejlepší kondici. Je jen na vás, jestli si raději vyberete odstraňovač ve spreji nebo v ubrouscích, ale určitě ho do vaší péče o stomii zařaďte.

Neholíte se v okolí stomie

Tady apeluji zejména na pánskou část čtenářů. Pokud vaše mužné břišní svaly zkrášluje ochlupení, oholte si ho prosím alespoň v oblasti, kam dosahuje lepicí plocha vašeho sáčku. Podložku sáčku totiž nadzvedávají chloupky, brání jejímu dokonalému přilnutí, a tak snadno dochází k předčasnému poodlepení a podtékání. Přítomnost chloupků pak ztěžuje i hygienu. A jak často holit? Až vám na tváři vyroste strniště, vzpomeňte si i na okolí vaší stomie, je ten správný čas věnovat mu trochu péče. Ale nezapomeňte používat na holení peristomálního okolí jiný holicí strojek, než jaký používáte na vousy!

Nedáte čas sáčku přilnout

Aby vám sáček sloužil tak, jak má, potřebuje k tomu od vás vytvořit ideální podmínky. Nejenom že ho budete lepit na čistou a opečovanou pokožku, ale po jeho nalepení mu dáte čas přilnout. Dříve se stomické sáčky před jejich použitím nahřívaly na topení nebo za pomoci fénu. Moderní hmoty podložek už tyto nahřívací manévry nepotřebují, ale i přesto se veškerá lepidla v podložce sáčku aktivují tělesnou teplotou, a proto je nutné po nalepení sáček trochu zahřát. Stačit vám na to budou vaše ruce, kterými nalepený sáček na bříšku přikryjete, a než vyrazíte vstříc novým dobrodružstvím, pár minutek se s ním ještě pomazlíte. Je to o to důležitější, pokud používáte různé pasty, kroužky či půlkroužky. Jednotlivé vrstvy se tak hezky propojí a přilnou lépe k pokožce.

Nedocházíte na kontroly ke své stomické sestřičce

A to děláte velikou chybu! Jednak je určitě velmi sympatická, usměvavá, má pochopení pro všechny vaše starosti i radosti a už se na vás těší (neee, nepopsala jsem právě sebe) a jednak je tu pro vás! Stejně jako se mění váš vkus, počasí nebo roční období, mění se i vaše tělo a tělesný profil. Na trhu se objevuje spousta novinek a v okolí stomie se zase může objevit mnoho nepředložeností, které tam nemají co dělat. Proto je důležité alespoň jednou za rok navštívit, vaši stomickou sestřičku, která zhodnotí, jestli je pro vás váš sáček stále ještě vhodný a nezasloužil by přeci jen odměnu. Zda je v okolí stomie vše v pořádku a zda by vám nemohla doporučit něco, co by vám péči o stomii ještě trochu zpříjemnilo. A jestli vám za nějaké vaše prohřešky trochu vyčiní, dělá to jen ze starosti o vás. Pokud svoji stomasestru nemáte, můžete se obrátit na bezplatnou Stomalinku® Convatec 800 122 11, kde vám kontrolu u stomické sestry zajistí.

Nosíte nevhodné oblečení

Ne že byste nemohli podléhat moderním trendům a dopřát si výstřelky poslední módy, ale vždy musí být ve vašem oblečení pohodlně vám i vaší stomii. Veškeré opasky a gumy od kalhot, kalhotek, trenýrek či slipů směřujte, prosím, pod nebo nad sáček. Není třeba se v oblékání nějak omezovat a vyhledávat speciální oblečení. Současná móda je otevřená všemu, na co si jen pomyslíte, a tak si s ní můžete i vy originálně pohrát. Nosí se oversize oblečení (to je to oblečení, které vypadá, jakoby vám manžel koupil omylem o dvě čísla větší svetr, protože zapomněl vaši velikost), podzim a zima přeje huňatým svetrům a léto zase vzdušným šatům. Pánové nikdy neudělají chybu hezkou košilí, která jim zdůrazní rozložitá ramena a podtrhne jejich charizma. Na pořadu dne jsou stále i šle, kterými můžete nahradit pásek. Neschovávejte je pod oblečením a vyřáděte se tak v jejich barevnosti. Já jsem se zase očividně vyřádila v tomto módním okénku a dovolím si ho proto již ukončit a věnovat vám poslední radu. Oblékejte se tak, aby vám oblečení bylo pohodlné, a bez ohledu na to, co bude říkat vaše okolí. Důležité je to, jak se cítíte vy. Dejte vždy pozor, aby měl stomický sáček pod oblečením dost místa a oblečení, pásek nebo spodní prádlo mu nepřekážely ani vsedě.

Příliš se omezujete

Bylo by chybou se se stomií ochuzovat o jakoukoliv radost ze života. I se stomií vám není nic zapovězené. Jezděte na kole, zahradničte, plavte, cestujte, jeďte do lázní, lyžujte, rybařte, milujte se, prostě dělejte to, co vám dělá radost. A pokud se vám stává, že vám sáček při nějaké činnosti podtéká nebo se odlepuje, kontaktujte vaši stomickou sestřičku. Určitě se spolu pokusíte vymyslet řešení, které vám umožní věnovat se životu naplno. Poradí vám také opět na osvědčené Stomalince® 800 122 111.

Používáte produkty, které nejsou určené na stomii

Vše, co používáte na stomii, by pro ni také mělo být vyrobeno. Určitě není vhodné používat mýdla, sprchové gely, vlhčené ubrousky pro děti, náplasti, dezinfekce nebo krémy, které nejsou určené na stomii a její okolí. Existuje velmi široké portfolio stomických pomůcek,které vám poskytnou kvalitní a komplexní péči o peristomální okolí. Ať už jsou to čisticí pěny, ochranné filmy, vyrovnávací pásky rozšiřující lepicí plochu sáčku, pudry nebo další příslušenství. Všechny stomické firmy se předhání, aby vám přinesly ty nejkvalitnější pomůcky a příslušenství, a tak pojďte jejich nabídky plně využít.

Máte špatné pohybové návyky

A tím se vystavujete riziku vzniku parastomální kýly nebo diastázy břišního svalstva. I pouhé vstávání z postele nebo gauče po poledním šlofíčku má svá pravidla. Vždy vstávajte takzvaně „přes bok" a pomáhejte si rukama. Zapovězená jsou pro vás těžká břemena, a pokud už musíte něco těžkého zvednout, pohyb by měl vycházet ze sedu a se zpevněnými zády a rameny, a ne aby se vám vyšpulilo břicho, když se pro něco těžkého ohýbáte. Nákup si rozdělte do více menších tašek a odnášejte je z auta postupně, alespoň se u toho i hezky projdete. Ideální je návštěva fyzioterapeuta, který vám správné pohyby ukáže a pomůže vám je nacvičit. Můžete sledovat i webináře, které jsou pro stomiky zdarma a kde je jednoduše ukázáno, jak se stomií správně cvičit.

Skladujete sáčky a stomické produkty v nevhodném prostředí

I to je velmi důležité. Pokud například necháte sáčky na okně nebo na poličce, kam vám během dne pálí sluníčko, musíte počítat s tím, že na to sáčky budou reagovat, i když jsou uložené v krabičce. Mohou se slepit nebo příliš přilnout k ochranné fólii. To platí i pro vyrovnávací pásky, pasty a těsnicí kroužky. Chybou je také nechávat si své pomůcky v koupelně, která je špatně větraná a drží se v ní vlhkost. Přílišný chlad pomůckám také vadí. Ideální prostředí pro stomické pomůcky je v suchu, při pokojové teplotě a v originálním balení.

Veronika Racsaková
stomická staniční sestra,
Nemocnice svatého Kříže
Žižkov

Ilustrační foto

KONTROLA U STOMASESTRY? Nutnost, nebo zbytečnost?

Samotný název příspěvku možná vyvolává rozpaky. Z pohledu sestry se dá říct, že je naším přáním, aby byla návštěva poradny pro stomika příjemnou schůzkou, nebyla tedy nepříjemnou nutností a také aby si odnesl něco nového, tudíž aby odcházel obohacen o podněty, informace či pomůcky.

Přínos kontroly stomasestrou je třeba využít i vzhledem k časovým možnostem, kterými oproti lékařům sestry mohou disponovat. Dá se také říct, že stomasestra může být styčným důstojníkem pro zodpovězení dotazů, které se člověk může obávat sdělit nahlas lékaři, a to díky vzájemné důvěře, která mezi sestrou a stomikem panuje. Neznáme na všechny otázky odpověď, ale spolupracujeme s fyzioterapeuty, nutričními terapeuty i lékaři různých odborností anebo švadlenami, odborníky na protetické pomůcky (pásy), k jejichž konzultaci se můžeme společně rozhodnout.

Co tedy stomik získává návštěvou stomické poradny? První samozřejmostí je kontrola samotného vývodu vzhledem ke stavu břišní stěny a sliznice střeva a zhodnocení vhodnosti stomické pomůcky, event. nabídnutí zajímavých novinek ze sortimentu příslušenství a pomůcek, které dostanete přímo na vyzkoušení. Někdy stomik může získat i informaci o tom, které novinky naopak pro něho vhodné nejsou. Stomická sestra kontroluje průchodnost vývodu (což může být pro nového stomika překvapivé) a připomíná informace ze životosprávy, pohybových aktivit či možností ošetření vývodu. Pokud se vyskytnou drobné komplikace, dokáže je vyřešit, případně zajistí konzultaci s lékařem. Během osobní schůzky se stomasestrou je příležitost hovořit také o aktivitách stomiků a dalších možnostech. Lidé se navrací po operaci do běžného života, a tak je potřeba rozšiřovat a obohacovat nebo zjednodušit péči o stomii.

U nových stomiků jsou kontroly častější, třeba i po týdnu, nejpozději však do jednoho měsíce, konkrétně před preskripcí pomůcek na další období. Zpočátku může být výběr pomůcky nejistý a je potřeba je vyzkoušet v běžném životním provozu. Někdy se reaguje na změnu velikosti stomie změnou pomůcky. Frekvence setkání v poradně jsou individuální. Postupně se četnost kontrol upravuje v souladu se spokojeností a funkčností pomůcky, vyřešením komplikací i získanou soběstačností nového stomika. Při každé další preskripci po 3 měsících se hodnotí stav stomie a kůže. U zkušených stomiků jsou pak frekvence kontrol posunuty do intervalu 6 měsíců a dále jednou za rok. Na chirurgických pracovištích obvykle pracuje stomická sestra, která pacienta po operaci edukuje a s níž stomik i nadále spolupracuje ve stomické poradně. Pokud ovšem stomik svou sestřičku nemá, může získat kontakt prostřednictvím Stomalinky® 800 122 111.

Život stomika v rekonvalescenci zahrnuje pravidelné kontroly u odborných lékařů: gastroenterologa nebo onkologa, gynekologa nebo urologa apod. Vždy ve vztahu k souvislostem s onemocněním či stavy, které vedly k založení vývodu.

Zkusme si představit situaci, kdy se stomikovi v mezidobí kontrol objeví signály, že je žádoucí se na vyšetření např. koloskopií objednat dříve. Nepravidelnosti vyprazdňování, krev ve stolici, nadýmání či změny zažívání, změny barvy a tvaru vývodu, charakteru výměšků… Existuje celá řada nespecifických příznaků, které nemusí znamenat nic, ale jistotu přinese pouze lékařské vyšetření. Pacienti, kteří nejsou vedeni v dispenzáři odborných specialistů, mohou dorazit na vyšetření pozdě z důvodu neznalosti nebo strachu. Často se setkáváme také s postojem „nechci obtěžovat malichernostmi". Pro ilustraci můžeme hovořit o kazuistice stomika, který nebyl zařazen do dispenzáře na kontrolní vyšetření střeva endoskopicky, a jen díky podpoře stomasestry, která připomněla důležitost vyšetření, se podařilo včas odhalit sekundární ložisko nádorového onemocnění. Po brzké chirurgické intervenci byl pacient opět zcela v pořádku.

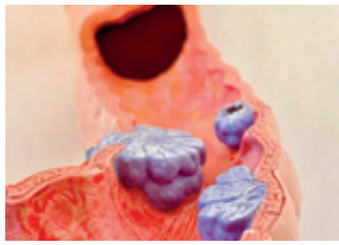
Je celkem pochopitelné, že po určitém čase má člověk kontrolních vyšetření a času stráveného v čekárnách ambulancí až dost a nerad je vyhledává. Včasné odhalení komplikací však může v tomto případě zachránit nejen zdraví, ale i život.

Jiným příkladem může být vyšetření střeva při nálezu krve ve stolici, která ovšem může být způsobena mechanickými podmínkami, například při zúžení stomie neboli stenóze, nebo při hypergranulacích. Stomasestra může i na tuto souvislost upozornit, ale úplnou jistotu, že se jedná „jen" o tyto příčiny, získáme opět pouze po endoskopickém vyšetření lékařem. V dalších příspěvcích se budeme věnovat také správné přípravě a okolnostem, které mohou vyšetření zkreslit. Samozřejmostí je, že stomická sestra poradí a zajistí stomikovi pomůcky, které mu zjednoduší přípravu střeva před vyšetřením, a celý postup mu vysvětlí. Nyní chceme podpořit stomiky k odvaze a překonání obav. Není jediným správným výsledkem návštěvy stomasestry něco změnit nebo nutně vymyslet nějakou obměnu. Spokojenost oběma stranám může přinést i konstatování, že vůbec žádná otázka není hloupá, případné změny neznamenají komplikace, pomůcky vyhovují a peristomální okolí je v pořádku.

Nedávejme si tedy na čas, neboť v poradnách si rádi radíme, Radime. ☺

Mgr. Veronika Zachová
stomasestra, Všeobecná FN

KOLOSKOPIE se stomií – zbytečnost?



KDEPAK! Pojďme si dnes objasnit, jak je to s koloskopií, pokud máte stomii. Mnoho pacientů si totiž myslí, že stomií je téma koloskopie definitivně uzavřeno a není třeba si s ním dělat hlavu. Ono tomu tak ale není. Pokud jste totiž kromě movitých statků zdědili i predispozici k některým onemocněním, týká se vás téma koloskopie stejně jako pacientů bez stomie.

JAK TO VŠECHNO ZAČÍNÁ?

Na sliznici tlustého střeva se začne tvořit malý polyp. Nejdřív je úplně maličkatý a snadno byste ho přehlédli. Postupně se začne zvětšovat a růst. A to už záleží na tom, o jaký polyp se jedná. Pokud je to polyp HYPERPLASTICKÝ, nikdy z něj nic špatného nevyroste a jediné, čím může postupně začít škodit, je jeho velikost.

Dalším typem polypu je polyp ADENOMOVÝ, a to už je trochu neřád. Protože čím déle ve střevě je, tím více se přetváří, až z něj nakonec vyroste obávaná rakovina. Naštěstí ale tyhle procesy trvají několik let. Máme tedy trochu času sebrat odvahu a na koloskopii se objednat. Pokud jsme ale odvahu sbírali příliš dlouho a z adenomového polypu nám postupně vyrostl ade-

Ilustrační foto

nokarcinom a pokud byl ve střevě uložený blízko konečníku, nebo došlo k jiným komplikacím, bylo nutné při jeho odstranění vyšít stomii. Tím, že nám již jednou adenomový polyp vyrostl, je jasné, že naše střevo má sklon k jeho tvorbě. Bohužel nikdo zatím neví proč. Určitým rizikem je právě dědičná predispozice, nezdravý životní styl s nedostatkem pohybu, kouření a konzumace alkoholu, smaženého jídla, uzenin a dalších výborných, ale nezdravých laskomin.

JAK ČASTO BYSTE NA KOLOSKOPII MĚLI DOCHÁZET?

Pokud před operací, při které byl nádor odstraněn, nebyla provedena koloskopie, provádíme ji do 3–6 měsíců od operace. Pokud koloskopie byla provedena již před operací, provádí se do jednoho roku od operačního výkonu. Další vyšetření vás pak čeká za 3 roky a pak vždy dalších 5 let od předchozího vyšetření s negativním nálezem. Váš endoskopista nebo váš onkolog ale tyto intervaly vždy může změnit tak, jak je to nejlepší právě pro vás. Proto se vždy řiďte jeho radami. Na koloskopii vás může odeslat i váš obvodní lékař. Od roku 2019 totiž existuje mezioborová spolupráce mezi Společností obvodních lékařů a Onkologickou společností, a pokud to váš zdravotní stav dovoluje, můžete být sledováni obvodním lékařem, který dobře zná vaši anamnézu, a nemusíte dojíždět do onkologické ambulance.

Pokud vám stomie byla vyšita z důvodu IBD, tedy Ulcerózní kolitidy nebo Crohnovy choroby, určuje intervaly mezi jednotlivými koloskopickými vyšetřeními váš gastroenterolog. I v tomto případě je nutné řídit se jeho doporučením, protože pouze při koloskopii si můžeme ověřit, do jaké míry je střevo chorobou postiženo, zda je zhojeno, nebo je přítomen aktivní zánět a zda se neobjevily možné komplikace.

Pokud máte stomii z jakéhokoliv jiného důvodu, než jaké jsem tady právě popsala, vztahuje se na vás screeningový program, který je v České republice zaveden od roku 2009. To znamená, že až se budou blížit vaše 50. narozeniny, naplánujete si kromě pěkné oslavy i koloskopické vyšetření. Pokud tato koloskopie bude bez nálezu, čeká vás další až za 10 let.

Pokud jste již začali horečnatě hledat telefonní číslo, abyste se na koloskopii mohli objednat, je nutné si povědět také něco o přípravě, která je před koloskopií nutná.

Jestli vám mohu s něčím poradit, tak je to právě to, jak se na koloskopii připravit, protože na endoskopickém pracovišti pracuji již 8 let a nepatrné množství zkušeností jsem za tu dobu měla možnost nasbírat. Ať už si vyberete jakékoliv pracoviště, věřte mi, že se není čeho bát! Zajisté vás bude ošetřovat usměvavý pan doktor nebo paní doktorka a u výkonu budou milé a stejně usměvavé sestřičky, jako u nás. Čímž samozřejmě nechci našemu pracovišti dělat nějakou reklamu.

V první řadě je nutné se podívat na to, jaký používáte stomický sáček. Pokud výpustný, je vše v pořádku. Pokud uzavřený, kontaktujte prosím vaši stomickou sestřičku, ať vám poskytne několik sáčků s výpustí. Věřte, že je před koloskopií oceníte víc, než uzavřené, ke kterým se po vyšetření zase vrátíte. Při samotném popíjení projímavého přípravku, které vás čeká, dochází k odchodu velkého množství řídké stolice a může se objevit podtékání sáčku. Vždy je dobré mít doma nějaké vyrovnávací pásky, kterými rozšíříte lepicí plochu sáčku nebo spolu s hojivým krémem či pudrem ošetříte pokožku v peristomálním okolí namáhanou zvýšeným odchodem stolice. Je také důležité dbát na zvýšenou hygienu a mnohdy je nutné vyměnit sáček dřív, než byste to dělali za běžné situace.

TAKTO VYBAVENI SE JIŽ MŮŽETE VRHNOUT NA SAMOTNOU PŘÍPRAVU.

Tu není radno podcenit, jinak by totiž usměvavému lékaři úsměv trochu zatuhnul. V ideálním případě začíná příprava již 10 dní před samotným výkonem. To vynecháte všechnu zdravou stravu, kterou jste si doteď vylepšovali karmu. Veškeré celozrnné pečivo,hodně makované, kmínované pečivo, papriky, rajčata, jablka, hrušky, hroznové víno, mandarinky, pomeranče....

Prostě všechno, co má nějakou pecku, nebo slupku prosím vynechat. Ať už jste zvyklí dopřávat si je v jakémkoliv množství.

Tři dny předem už začíná jít do tuhého. Tedy spíše naopak, protože už máte povolenou jen stravu kašovitou. Pro vaši představu si můžete dát například bramborovou kaši, vejce na všechny způsoby, můžete zavzpomínat na dětská léta a dát si krupicovou kaši. Ale už vynechte řízek, vepřo i zelo a bohužel i knedlo.

Dva dny předem už vás čeká dieta pouze tekutá. Doporučuji vyrazit na nákup a pořídit si dostatečné množství jogurtů a přesnídávek. Ty totiž budete pojídat během celého dne tak, abyste neměli hlad. Ale samotné! Bez piškotku i rohlíčku. Ty už, jak víme, tekuté nejsou.

A den předem si k obědu uvaříte nějakou velmi dobrou polévku, tu si scedíte a vypijete pouze samotný vývar. Polévky si uvařte dostatečné množství, protože ji můžete popíjet v průběhu celého dne a zpříjemnit si tak dlouhou chvíli při čekání na váš den D.

Na večeři vás pozve váš obvodní lékař nebo pracoviště, které vám bude vyšetření provádět. Dostanete od nich totiž recept na přípravek k vyprázdnění. V ideálním případě Fortrans, pro jemnější povahy je možný například Picoprep nebo Moviprep. Ať už se zmíněný přípravek bude jmenovat jakkoliv, začíná se s jeho pitím v 16:00 a do 20:00 byste měli vypít 3 litry. Poslední litr se pije v den vyšetření a to čtyři hodiny předem.

Příklad: pokud jdete na vyšetření v 10:00, vypijte poslední litr nejpozději v 6:00. Cesty na vyšetření se potom nemusíte bát, ranní litřík by měl spláchnout poslední zbytky stolice a cesta by tak měla být bezpečná jako nikdy před tím.

Dále je důležité si uvědomit a personál na pracovišti vždy upozornit předem na to, zda jste po resekci střeva podle Hartmanna nebo Milese. Tedy jestli vám byl, nebo nebyl ponechán konečník a část střeva nad ním. Pokud vám konečník ponechán byl, je nutné vyšetřit a tím pádem připravit i tuto část střeva, protože přípravek k vyprázdnění, který vypijete, se do této části nedostane. Za tímto účelem dostanete speciálně vyrobené klyzma, které si podle návodu můžete aplikovat sami doma, nebo pokud si na takovou akci netroufáte, požádáte personál, aby vám klyzma aplikoval před výkonem přímo na pracovišti.

Doporučuji vám dorazit na vyšetření s doprovodem. Aby se vám na provádějícím pracovišti více líbilo a pro případ, že by vás dostatečně neokouzlily sestřičky, dostanete injekci, takzvanou premedikaci. Ta se nastavuje na míru právě vám, ale i tak po její aplikaci nesmíte odcházet sami a nesmíte řídit vozidlo, kolo a ani jiný dopravní prostředek. Dále byste neměli podepisovat žádné smlouvy, Odložte také rozvod nebo sepisování závěti a rozhodně není vhodné zamířit do vašeho zaměstnání. Samotnou premedikaci můžete také odmítnout, to je takzvaná koloskopie pro fajnšmekry, a tím pádem odcházíte z provádějícího pracoviště s čistou hlavou. Můžete odjet autem a žádost o ruku vaší drahé polovičky či jiné zásadní rozhodnutí tak nemusíte odkládat. My například v období Vánoc nabízíme pro zájemce speciální šetrnou premedikaci ve formě zpívání koledy Chtíc, aby spal (rozpis zpívajících sester vyvěšujeme aktuálně v daném období).

Jak dopadlo vyšetření, se dozvíte ihned. Nečeká vás tedy žádný napínavý román na pokračování a váš ošetřující lékař vám po vyšetření sepíše obsáhlou zprávu, jaký je další způsob léčby, pokud je třeba, nebo za jak dlouho by se měla provézt další koloskopie.

Po vyšetření se vaše dieta konečně rozvolní. Můžete si dát jogurt, banán, a když se odvážete, tak i polévku, ve které už může něco plavat. Druhá varianta je, že si dáte, co chcete, ale to pak nevolejte na provádějící pracoviště, že je vám špatně, asi by vás nepochválili... Pokud byly odstraněny nějaké polypy, nebo byly prováděny jiné zákroky, může vám být doporučena lehčí strava ještě několik dní po výkonu. Mohou vám být také předepsána antibiotika k lepšímu hojení spodiny rány, která zůstala po fyzickém vyšetření nebo odstranění polypu na střevě. Vždy prosím tato doporučení dodržujte, protože jinak se vystavujete riziku vzniku komplikací, které se po výkonu mohou objevit!

Doufám tedy, že jsem vám všechny informace popsala srozumitelně a jasně a rozptýlila tak vaše obavy z tohoto vyšetření.

Veronika Racsaková
stomická staniční sestra,
Nemocnice svatého Kříže
Žižkov

Specifika ošetřování urostomií

Po delší době přinášíme článek šitý na míru urostomikům. Jsme moc rádi, že se tohoto úkolu zhostila urologická sestra Mgr. Pavla Örhalmi z urologické kliniky Fakultní nemocnice Hradec Králové. Věříme, že článků o urostomiích budete nacházet teď v časopise RADIM více a více. Dnešní téma zní: Specifika v ošetřování urostomiků. Pokud vás napadá téma, o kterém byste se rádi dočetli v našem časopise, napište nám na zakaznicky.servis@convatec.com. Teď už pojďme na to.

Urostomik je pacient, u kterého byl odstraněn v rámci léčby močový měchýř a byla mu vytvořena urostomie, přesněji ureteroileostomie, ev. ureterostomie. Jedná se o stomii trvalou, takže urostomik je již navždy odkázán na používání stomických pomůcek. Z urostomie neustále odchází moč s příměsí hlenů jako produkt sliznice střeva, které se použilo pro vytvoření urostomie. Moč se dá požadovat za tekutý odpadní produkt metabolismu a působí agresivně při styku s pokožkou. Je nesmírně důležité, aby se zabránilo podtékání moče pod stomickou pomůcku. Ta by již nemusela plnit svou funkci, mohlo by dojít k jejímu uvolnění a k podráždění kůže parastomálního okolí. V následujících řádcích si přiblížíme hlavní zásady a specifika výměny urostomického systému a na co si urostomik musí dávat pozor.

Ilustrační foto

Pokud se jedná o plánovanou výměnu, je vhodné si ji načasovat hned poránu, kdy je předpoklad, že ze stomie bude odcházet minimální množství moče. Dopředu si nachystejte všechny potřebné pomůcky, systematicky seřazené dle toho, jak je budete postupně používat. To vám ušetří čas. Pro výměnu zajistěte čisté prostředí. Mějte pořádně umyté ruce, abyste zabránili přenosu vzestupné infekce do ledvin. Původní pomůcku šetrně sejměte za použití odstraňovačů pomůcek, abyste předešli mechanickému poškození kůže. Po odejmutí pomůcky se musí z urostomie a jejího okolí odstranit případný hlen. Ten se dobře zachytává na papírové kapesníky, ubrousky či buničitou vatu. Pokud je množství hlenů nadměrné, doporučuje se užívat jedlou sodu bikarbonu pro snížení jeho produkce, vždy ale po domluvě s lékařem či stomasestrou. Dále se snažíme předejít netěsnosti pomůcky použitím různých vyplňovacích prostředků. Jednou z hlavních zásad je mít správně vystřižený otvor v pomůcce a pravidelně (min. jednou měsíčně) překontrolovat, zda otvor odpovídá velikosti stomie. Pomůcka by měla být vystřižena maximálně 2 mm větší než je urostomie. Neměla by ale přiléhat přímo na stomii, neboť absorbuje vlhkost sliznice a ztrácí tím svou funkčnost. Při výměně urostomického systému je důležité neustále držet na urostomii svitek gázy, tkaniny, ev. vložit tampón (po zacvičení stomasestrou) do stomie. Účelné je jednou rukou držet jímací sáček a dominantní rukou připravit okolí stomie na připevnění nového systému. Po přiložení podložky se prstem ruky s mírným tlakem několikrát obkrouží okolí stomie a pak se postupuje po celé ploše podložky. Následně je žádoucí, abyste 15 minut zůstali v klidu, přiložili ruce na podložku, aby mohla bezpečně přilnout ke kůži. V noci je výhodné napojení nočního sáčku. Jinak je nutné, abyste stomický systém vypouštěli i přes noc. Urostomici se mohou navrátit ke své běžné stravě. Kladen je ale důraz na dostatek vhodných tekutin (např. kohoutková voda, neperlivá voda, bylinné čaje, ředěné džusy) minimálně 2,5 l za den. Popíjejte je v průběhu celého dne a nezapomeňte se napít i před spaním. Navyšte přísun vitamínu C pro snížení možného rizika vzniku infekce. Snažte se omezit pití kávy, černých čajů a alkoholických nápojů. Změnu barvy moče a její zápach mohou ovlivnit určité potraviny, léky, nedostatek tekutin, případná infekce. Výměna urostomického systému má svá specifika, musí být rychlá, efektivní. Příkladným zacvičením a dodržováním postupu se dá natrénovat a stane se běžnou součástí života. V případě opakovaných potíží je vhodné navštívit svou stomasestru a celý proces výměny si zopakovat.

Mgr. Pavla Örhalmi
urologická sestra, Urologická klinika
FN Hradec Králové

Koloskopické vyšetření, proč to vždy nemusí vyjít

Koloskopie je endoskopické vyšetření tlustého střeva. Je základní screeningovou metodou. Screening znamená plošné vyšetřování populace za účelem detekce léčitelného nádorového onemocnění v jeho časných stádiích, kdy pacienti ještě nemají potíže a příznaky. Cílem screeningu je snížit morbiditu (nemocnost) i mortalitu (úmrtnost) na sledované onemocnění.

Koloskopie je také suverénním diagnostickým prostředkem u pacientů s příznaky onemocnění tlustého střeva, jako jsou střídání průjmu a zácpy, přítomnost hlenu a krve ve stolici, bolesti apod. Stojí tedy stejně tak u zjištění podstaty nemoci, jako potom u sledování pooperačního průběhu často v dlouhém časovém horizontu. Z výše uvedeného vyplývá, že koloskopie je v naprosté většině případů i trvalým „společníkem" u pacientů se střevním vývodem. Neplatí to jen u stomiků po odstranění celého tlustého střeva s terminální ileostomií. Tam koloskopie postrádá svůj smysl.

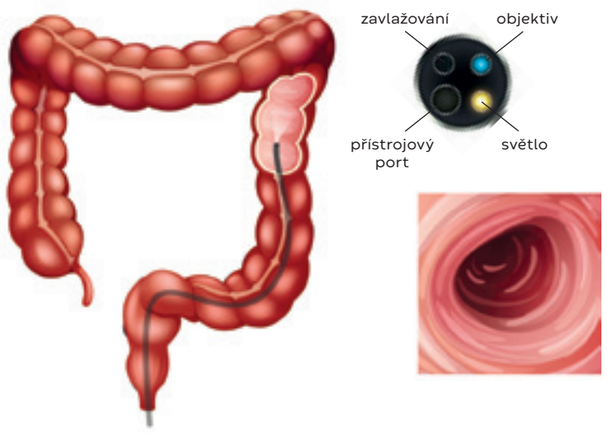
Stejně jako všechny ostatní diagnostické a terapeutické metody má i toto vyšetření své limity, komplikace, chybovost a úspěšnost. Faktory na straně lékaře, pacienta i vlastní techniky ve svém komplexu ovlivňují konečný výsledek, použitelnost a prospěšnost pro pacienta z pohledu diagnostiky i sledování úspěšnosti léčebného postupu.

Každé endoskopické pracoviště u nás je v současnosti vybaveno kvalitními přístroji většinou jedné ze dvou renomovaných světových značek. Rozdíly potom bývají ve speciální výbavě umožňující co nejpřesnější diagnostiku nebo přímo léčebné zákroky. K tomu je třeba specializovanější dovybavení a hlavně mozek, oči a ruce endoskopisty.

U něj rozhodují hlavně zkušenost, zručnost a čas, který může vyšetření věnovat. Jen tak lze odhalit ty nejčasnější patologické nálezy. Pokud je možné problém vyřešit také endoskopickou metodou, tedy endoskopickým odstraněním patologické léze, jsou nároky na erudici koloskopisty ještě větší. Toto samotné téma by jistě vydalo na speciální, velmi zajímavé pojednání.

Úspěšnost koloskopického vyšetření však také závisí na několika dalších důležitých faktorech na straně pacienta. Příprava střeva před vyšetřením, charakter vlastního onemocnění, stavy po předchozích operacích v dutině břišní a přidružená komplikující onemocnění pacienta jsou významnými limity konečného výsledku koloskopie.

Příprava, tedy kvalitní vyprázdnění střeva před koloskopickým vyšetřením byla na různých místech již zmiňována mnohokrát. Proto jen zcela krátce. Dnes dominuje ortográdní příprava střeva, to znamená, že střevo se před vyšetřením vyčistí vypitím vyprazdňovacího prostředku ve dvou dávkách před vlastním vyšetřením. V širším rámci se pak příprava třeba i týden před vyšetřením týká vynechání některých léků, upravením stravy a přesným načasováním večerní a ranní vyprazdňovací látky tak, aby ranní dávka nebyla podána déle než 4 hodiny před vyšetřením. V dnešní době existuje široká paleta bezpečných vyprazdňovacích látek (Fortrans, Moviprep, Picoprep, Clensia, Eziclen, Citrafleet), které při dodržení pravidel vedou ke kvalitní přípravě střeva. Jen čisté střevo pak umožní získání přesného výsledku bez přehlédnutí počínajích patologických změn.



Charakter vlastního onemocnění je logicky dalším faktorem podmiňujícím úspěšnost vyšetření. Velký nádor asi neujde pozornosti zkušeného endoskopisty. Pokud se však jedná o nádor, přes který nelze projít endoskopem, tedy nádor stenotizující, je nutno do 3 měsíců po operačním zákroku provést doplňující úplné koloskopické vyšetření. Na to je nutno myslet. Proto jsou dnes pacienti po onkologických operacích zařazováni do multidisciplinárních seminářů, aby byl další pooperační postup (onkologické léčba, kontrolní koloskopie, CT apod.) pod širokým dohledem a kontrolou.

Rizikem je i mnohočetné postižení střeva polypy. Pak se může stát, že některá z lézí unikne pozornosti endoskopisty, zvláště v hůře připraveném střevě. Eliminací tohoto rizika je časná endoskopická kontrola.

Stavy po zánětech tlustého střeva, divertikulitidách mají svá specifická rizika spojená s vyšším počtem komplikací ve smylu perforace u nevhodně načasovaných vyšetření brzy po akutní fázi zánětu. Nejistota, zda se jedná o akutní divertikulitidu nebo zánětlivý nádor může vést k příliš časné indikaci vyšetření s vyšším rizikem protržení střeva. Pacienta je nutno v těchto případech poučit a s chirurgem být připraven i na variantu neodkladného řešení komplikace.

Předchozí operace v dutině břišní, u žen často gynekologické, mohou být provázeny srůsty. Ty potom brání hladkému průběhu vyšetření. To bývá v těchto případech velmi bolestivé a je nutno jej ukončit předčasně a neúplně. Tady často pomůže koloskopie v celkové anestezii. Ovšem se všemi riziky anestezie a poněkud vyšším rizikem perforační příhody.

Koloskopické vyšetření u stomiků má svá specifika odvislá od charakteru operace, kterou podstoupili.

Pacienti s dočasnou derivační ileostomií by měli před vyšetřením být připraveni nálevy, tedy retrográdně. Často totiž ve vyloučeném úseku, tedy v celém průběhu zbývajícího tlustého střeva nad sešitím, zůstane po operaci stolice, která se nemusí dovyprázdnit. V těchto případech pomůže nálev, vyprazdňovací přípravky nemají smysl, vytečou do ileostomie.

U pacientů s kolostomií je možná buď ortográdní příprava střeva vypitím vyprazdňovacího prostředku po operacích, kdy byl odstraněn konečník. U dvouhlavňových vývodů nebo po Hartmanových resekcích s ponecháním konečníku je třeba volit kombinovaný způsob přípravy střeva tak, aby bylo možno precizně vyšetřit oba úseky ponechaného střeva.

Vraťme se tedy nakonec k vlastnímu tématu dnešního sdělení. Koloskopické vyšetření je suverénní, nenahraditelnou metodou umožňující přesnou diagnostiku, léčbu nebo sledování výsledků chirurgické léčby u široké škály onemocnění tlustého střeva. Sofistikovaná technika v erudovaných rukou u dobře připraveného a spolupracujícího pacienta jsou pak zárukou kvalitního výsledku.

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

SEBEPŘIJETÍ

V dnešním článku se podíváme hlouběji na téma sebepřijetí. V psychoterapii se zabýváme bytím člověka, mluvíme o pocitech, emocích, smyslu, o tom, jak rozumíme sobě a světu okolo nás. Kolikrát je to první vědomé zastavení a setkání se sebou samým, kdy beru v potaz svoji vlastní existenci, pokládám si otázky, otevírají se mi nové úhly pohledu a zjišťuju, jak bohaté je moje vnitřní prožívání, a také si začnu všímat, jak to mám se sebou samým. A postupně mohu docházet k tomu, že jak se sebou ne/zacházím, jak se sebou ne/mluvím, jak se o sebe ne/starám, má vliv na to, jak se cítím, chovám a jaké mám vztahy s ostatními.

Často na této plavbě zahlédnu vlastní strach a mohu si uvědomit, do jaké míry zasahuje moje bytí. A priori je strach dobrá emoce, která zachraňuje a probouzí v nás pud sebezáchovy. Pokud se dostanu na okraj propasti, je dobré mít strach udělat krok vpřed. Přirozeně příliš časté, intenzivní nebo dlouhé prožívání strachu a úzkosti je nezdravé a patří k velmi ničivým emocionálním stavům lidské mysli. A pokud zjistím, že moje kroky jsou ovládány především strachem, zcela jistě nečiním svobodná rozhodnutí, bojím se být sám/a sebou, soudím sebe, i ostatní. Z toho vyplývají pocity nejistoty, žárlivosti, méněcennosti, bezmocnosti, agresivity, nepřijímání sebe ani ostatních. To je velmi vyčerpávající a dlouhodobě neudržitelné.

Ovšem i v zajetí strachu se může objevit myšlenka na lásku. Láska je laskavá, tolerantní, přijímající, naslouchající. Sebepřijetí je spojené se sebelaskavostí. Sebepřijetí a sebelaskavost nám mohou dodat klid přijmout to, co není možné změnit, získat odvahu změnit to, co změnit lze, a otevřít se tak, aby jedno od druhého šlo rozpoznat. Tato věta inspirovaná modlitbou pokladu nás odkazuje na uvědomění si vlastních emocí, jejich pozorumění a hlavně k jejich přijetí. I takové emoce jako smutek, beznaděj, hněv, závist se objevují v našem životě a jsou jeho přirozenou součástí. Jejich přijetí a vědomí, že i já mohu mít takové emoce, neznmená, že selhávám, ale že jsem nositelem otázek, které mi mohou otevřít nové životní možnosti. Přijetí a laskavost nemají nic společného s rozmařilostí, pohodlností či popíráním. Jsou příbuznými s podporou, povzbuzením, úlevou a nadějí. A tohle všechno dohromady skýtá možnost uzdravení někde hluboko v nás. Sebepřijetí neznamená sebestřednost, vztahovačnost či sebelítost. Můžeme dávat z přebytku, a pokud tomu tak není, zjistíme, že sice už vůbec nemůžeme, přesto dáváme třeba ze strachu z odmítnutí a ne z přátelského zájmu o druhé. Soucit k nám samým otevírá příležitost k autenticitě a dovolení si být sám sebou.

Když k sobě přistoupíme jinak a nejdříve přijmeme fakt, že nejsme dokonalí, že máme některé povahové rysy, které neodpovídají představám našich blízkých, kolegů nebo i šéfů, tak se nám může otevřít cesta k sebepřijetí. Můžeme zůstat takoví, jací jsme, a neznamená to popírání, rezignaci, či aroganci. Čím více toho o sobě poznáme, čím více si uvědomíme, kým vlastně jsme a kvůli čemu nebo komu, začneme být tak nějak opravdověji. Dovolit si poznat se a bez předsudku prozkoumat, co v nás dřímá, a lépe se naučit hrát s kartami, které máme k dispozici, je velmi osvobozující. Je to svoboda, která je otevřeností a pomáhá porozumět například vlastní prudkosti jako dynamické síle zbavující přešlapování na místě, umožňující posun vpřed. Nerozhodnost v této otevřenosti vyvstává jako rozvážnost umožňující v klidu si rozmyslet různé varianty. Lehkovážnost jako dovednost brát věci s nadhledem. Pořádkumilovnost a systematičnost nemusím spojovat s pedantstvím, nýbrž beru ho jako rys, který ocení v zaměstnání a který mi bude ku prospěchu v mých životních projektech. Karty jsou rozdány, vědomě jsme si je nevybrali, máme však dar volby, jak s nimi naložíme a dostaneme je do rovnováhy. A znovu malé rozlišení, nejde o lakování věcí narůžovo, rozmařilost či sobectví. Jde o laskavost, která dodává motivaci, odvahu a zodpovědnost.

Můžete si představit dva typy trenérů svého oblíbeného sportu. Jeden na nás řve, že jsme neschopní, k ničemu, děláme jen chyby, jsme moc rychlí, zbrklí nebo naopak pomalí. Nic není dobře a máme se vzpamatovat, nebo už nám nikdy nedá důvěru, nebude nás trénovat, zatratí nás. Druhý trenér zhodnotí situaci, aniž by někoho vinil či zostuzoval, vypíchne věci, které se podařily, vtáhne nás do diskuse o tom, jak můžeme postupovat, jak trénovat. Zeptá se, co se v nás dělo. Nechám na vašem uvážení, kterého trenéra byste si vybrali a se kterým byste chtěli trénovat a diskutovat. Tahle představa umožní podívat se k sobě. Jakým trenérem jsme sami sobě ve sportu zvaném život? Můžeme si začít všímat sebe sama a klást si otázky, zkrátka zahájit bytostný rozhovor.

Jednou z takových otázek může být, zda se rozhoduji či něco dělám ze strachu, nebo lásky? Jen si trochu ujasníme pojmy. Položená otázka se týká lásky již výše zmíněné, tj. lásky ve smyslu hřejivosti, tvořivosti, klidu, skutečného zájmu, bez akcentu na výkon, která nám umožňuje pocit spokojenosti, souznění a naplnění. Nebo zda převládají obavy z toho, jak to dopadne, zda neselžeme, zda budou druzí spokojení, zda uspějeme? Pokud je to tak, nutí nás tato obava mít vše hotové a nedovolí nám být u věci samé, u tvořivého procesu, u sebe či u ostatních. Nejde nám o věc samu, ani o sebe, ani o ostatní, jsme naplněni obavami, aby to fungovalo, nejlépe rychle, aby to bylo za mnou, aby ostatní byli spokojeni, nebo abychom dostali pochvalu. Obavy vytváří tlak, vytrácí se radost, zastavují tvořivost. Tento pocit může vyvstat i u fyzického onemocnění, když vnímám, že mě tzv. moje tělo zradilo, že jsem zradil/a sám/a sebe, že je to nespravedlivé. Tlačí, aby bylo vše rychle, aby to fungovalo, odvádí mě od procesu uzdravování. Nepřijímám sebe, situaci, přítomen je strach. Všímavost umožňuje zastavení, uvědomění si, co zrovna prožívám, pod jakým „praporem" (lásky či strachu) se rozhoduji, a to je již krůček k přijetí. K přijetí dané emoce, situace, sebe. V procesu uzdravování hraje sebepřijetí významnou roli. Bez nás proces uzdravování není možný a jen my můžeme rozhodovat, zda k sobě budeme přistupovat s laskavostí, soucitem, přijetím a tím pádem s odpovědností za naše bytí v dané situaci. Mnohé udělat nemůžeme, nezbývá než se spolehnout na lékaře, sestry, výrobce pomůcek. Ovšem postoj, jakým přistoupíme k sobě, k situaci, k ostatním, si vybrat můžeme.

Dnešní zamyšlení bych ráda uzavřela citátem Friedricha Salomona Perlse, amerického psychologa německo-židovského původu, zakladatele Gestalt terapie: „Čekání na svět, aby s vámi zacházel spravedlivě, protože jste dobrý člověk, je stejné jako čekání na býka, aby na vás neútočil, protože jste vegetarián."

Mgr. Martina Klugerová
psychoterapeutka,TILIA
Centrum rozvoje osobnosti

Mgr. Martina Klugerová

webinář
Stomie a sebepřijetí
záznam z 25. listopadu 2022
https://www.facebook.com/stomikradim
https://www.convatec.cz/pece-o-stomie/webinare-pro-stomiky/

Spokojený sexuální život, STOMIE & „MLČENÍ“

Společnost Convatec se dlouhodobě zaměřuje na vzdělávání zdravotních profesionálů i samotných stomiků. Upřednostňujeme komplexní přístup v této oblasti. Zdravotníkům nabízíme ucelený vzdělávací program Convatec Academy, který se věnuje ošetřování stomií, ale zároveň přinášíme i témata, která jsou nadstavbou samotného ošetřování, jako např. cvičení pro stomiky, spokojený sexuální život a mnohé další.

15. listopadu 2022 se uskutečnil druhý virtuální/online kongres naší společnosti na téma Spokojený sexuální život, stomie & „mlčení“. Tento kongres byl určen zdravotním profesionálům. Kladl si za cíl prolomit mlčení, které panuje kolem tématu intimního života a stomie, a chtěl pomoci zdravotníkům najít cestu, jak na toto téma s pacienty začít hovořit. Na kongres se přihlásilo přes 3 000 zdravotníků z celého světa. Kongres byl překládán do 6 jazyků včetně českého a jen z České a Slovenské republiky se přihlásilo přes 1 000 zdravotníků.

V průběhu kongresu jsme se dozvěděli celou řadu zajímavých informací. Některé z nich zmíním i zde. Dokážete odhadnout, kolik stomiků žijé v celé Evropě? Možná si někdy připadáte na celou věc se stomií sami a myslíte si, že vás není moc. Odhaduje se ale, že v Evropě

Ilustrační foto

žije přibližně 750 tisíc stomiků. Zajímá vás, kolik stomiků žije v České republice? Přesné statistiky opět nejsou, ale přicházíme s dalším odhadem, je to přibližně 16 000 stomiků. Ročně přibyde zhruba 2 500 stomiků.

Když se vrátíme k samotnému tématu kongresu, vzpomeňte si, s kolika z vás hovořil zdravotník na výše zmíněné téma, ať už před operací, anebo po ní. Z tohoto výzkumu vyplynulo, že pro zdravotníky není zcela komfortní začít hovořit na zmíněné téma. Přitom téma intimního života, spokojeného sexuálního života je pro celou řadu stomiků velmi důležité. Naopak 85 % stomiček v průzkumu uvedlo, že toto téma je velmi důležité nebo důležité.

To jsou statistiky, které přiměly společnost Convatec uspořádat na toto téma kongres a začít s osvětou. Ukázat cesty, jak začít o sexuální stránce hovořit. Definovat pojmy a oblasti, která do spokojeného sexuálního života patří. Zdůraznit, že to není „jen“ o sexu, ale o vztazích, sebepřijetí, přijetí stomie, o intimitě atp.

I z tohoto důvodu jsme vydali brožurku, která se tématu spokojeného sexuálního života věnuje a přináší mnoho praktických a užitečných informací a rad. Pokud byste si ji rádi přečetli, zavolejte na naši bezplatnou Stomalinku® 800 122 111 nebo si o ni zažádejte na našich webových stránkách www.convatec.cz. Nově ji budeme dávat i do taštiček pro nově operované stomiky, aby si ji mohli přečíst sami, anebo aby sloužila jako pomocná ruka pro zdravotníky a začli na toto téma se svými pacienty otevřeně hovořit.

Máme pro vás jednoduchou otázku. Uvítali byste online webinář na téma spokojený sexuální život stomiků? Odpovědět nám můžete zde. Načtěte prosím QR kód svým mobilním telefonem a zobrazí se vám tato otázka. Dle vašich odpovědí se zařídíme. Pokud o toto téma bude zájem, v příštím roce bychom se mu nadále věnovali.

Convatec je tu pro vás, a tak jsme vždy rádi, když se s námi podělíte o to, co vás zajímá, trápí, a my na to můžeme reagovat.

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

Ilustrační foto

Ilustrační foto

LIMITY STOMICKÝCH POMŮCEK – ZNÁTE JE?

Po delší době se navracíme k tématu limitů stomických pomůcek. Téma je to stále živé, aktuální. Často se nás na ně ptáte na Stomalince®, nejste si jimi jisti nebo máte informace z různých zdrojů, které se liší. Protože stomické pomůcky a příslušenství jsou naprosto zásadní pro váš život, je dobré vědět, na kolik pomůcek máte nárok.

Limity se liší dle toho, jaký typ sáčku používáte či zda používátě jednodílný či dvoudílný systém.

	Jednodílný systém	Dvoudílný systém a systém adhezní technologie	
	sáčky	podložky	sáčky
uzavřený systém výpustný systém/urostomický systém	60 ks/měsíc 30 ks/měsíc	10 ks/měsíc 15 ks/měsíc	60 ks/měsíc 30 ks/měsíc

V případě, že používáte uzavřené sáčky, máte nárok na 60 ks sáčků na měsíc, to znamená 2 sáčky na den. Pokud používáte vypouštěcí či urostomické sáčky, je limit sáčků 30 ks na měsíc. Důvod je jednoduchý. Tyto typy sáčků můžete vypouštět dle potřeby kdykoli během dne, a proto si vystačíte s jedním na den.

Máte-li vývod z tlustého střeva (kolostomii) a používáte dvoudílný systém skládající se z podložek a sáčků, máte nárok na 10 ks podložek. Pokud máte vývod z tenkého střeva či močových cest, máte nárok na 15 ks podložek na měsíc. Je to z důvodu odchodu agresivnějšího obsahu ze stomie. stomie. V případě, že používáte noční sběrné urostomické sáčky, máte nárok na 15 ks na měsíc a tyto sáčky nejsou zahrnuty do limitu vašich standardních urostomických denních sáčků.

Produkty z řady příslušenství jsou řazeny do jednotlivých skupin. Každá skupina má svůj konkrétní limit. Níže vám proto přinášíme seznam skupin s jejich limity.

Odstraňovače stomické podložky – limit:
300,15 Kč/měsíc vč. DPH; 100% úhrada

Odstraňovače stomické podložky – silikonové – limit:
500,25 Kč/měsíc vč. DPH; 100% úhrada

Čisticí roztoky, čisticí pěny, tělové čisticí ubrousky – limit:
300,15 Kč/měsíc vč. DPH; 100% úhrada;
max. 600,30 Kč/2 měsíce

Pásky vyrovnávací – limit: 120 ks/měsíc; 100% úhrada

Adhezivní pasty a gely – limit: 1 ks/měsíc; 100% úhrada

Zásypové pudry, ochranné krémy,
ochranné filmy, přídržné proužky – limit:
1 000,50 Kč/měsíc vč. DPH; 100% úhrada

Těsnicí manžety – limit: 60 ks/měsíc; 100% úhrada

Destičky a roušky – limit: plná úhrada; 100% úhrada

Stomické pásky – přídržné – limit:
2 ks/rok; 600,00 Kč vč. DPH/2 ks;
100% úhrada

Prostředky zahušťovací – limit:
359,95 Kč/měsíc vč. DPH; maximálně
1 079,85 Kč/3 měsíce; 100% úhrada

Pohlcovače pachu – limit:
367,84 Kč/měsíc vč. DPH; 100% úhrada

Závěrem si dovolíme připomenout, že všechny stomické pomůcky společnosti Convatec jsou plně hrazené zdravotními pojišťovnami. Pokud byste k výše zmíněným limitům měli otázky, obraťte se na Stomalinku® 800 122 111, rádi vám vaše dotazy zodpovíme.

Zákaznický servis Convatec

KDE HLEDAT A NAJÍT RADU ČI POMOC?

Představte si situaci, že vás právě propustili z nemocnice jako novopečeného stomika a před vámi je pro vás na první pohled těžko zvládnutelný úkol – poprvé si samostatně ošetřit stomii. V nemocnici vás sice stomická sestra se vším seznámila, ale vy si nejste jistí, jestli jste si všechno zapamatovali. Nově vám v mysli vyvstanou další otázky týkající se života se stomií – co můžu a nesmím jíst, budu moct chodit do společnosti, budu moct plavat, jezdit na kole, cestovat, kde seženu pomůcky, komu o stomii říct či neříct, jak se oblékat, aby sáček nebyl na těle znatelný…? Samozřejmě že nejjednodušší je obrátit se na svou stomickou sestru a znovu se na všechno zeptat. Ale vzhledem k vytíženosti stomických sestřiček je docela možné, že nebude mít časový prostor věnovat se vám v konkrétní chvíli, kdy to potřebujete. Kde tedy hledat pomoc, když si nevíte rady? Připravili jsme pro vás přehledný seznam kontaktů, kam se můžete v tomto případě s důvěrou obrátit.

1/ Bezplatná Stomalinka® Convatec 800 122 111. V provozu každý pracovní den od 8 do 16 hodin. Zkušené operátorky poradí, pošlou vzorky nebo pro vás objednají mobilní stomickou sestru, která za vámi přijede domů. Na Stomalince® se můžete zeptat opravdu na cokoliv, v týmu pracuje i stomička s dlouholetou zkušeností s životem se stomií.

2/ www.convatec.cz – webové stránky, kde najdete veškeré informace týkající se stomie a stomických pomůcek, pooperační fáze, komplikací, dětských stomiků, zanoření stomie a mnoho dalších. Najdete zde i edukační videa, která vám ukáží správný postup, jak ošetřit stomii a nalepit stomickou pomůcku, záznamy webinářů (pravidelných odborných přednášek stomických sester) či cvičebních lekcí pro stomiky a dále katalog všech produktů včetně objednávacích SÚKL kódů.

3/ Facebookové stránky Stomik Radim Convatec – zdroj aktuálních informací a projektů, které pro vás chystáme (webináře, informační kampaně a další). Informace a zajímavosti ze světa stomiků zveřejňujeme 3–4x týdně.

4/ Instagram stomikradim_convatec – stejně jako na facebookových stránkách, tak i zde najdete vždy aktuální pozvánky na chystané akce, webináře či on-line cvičení a mnoho dalších příspěvků. Informace zveřejňujeme 3–4x týdně.

5/ www.ilco.cz webové stránky spolku stomiků České ILCO. Tady najdete kontakty na regionální spolky, adresu pražského Infocentra, osobní příběhy a zkušenosti stomiků, informace o aktuálních projektech Českého ILCO (např. ILCO linka psychologické podpory stomiků a jejich blízkých, PytlíkART – malování na stomické sáčky, projekty Básnické střevo a Lavička ILCO).

6/ Agentura domácí péče Lastrona – agentura domácí péče, která se specializuje na péči o pacienty se stomií. Agentura sdružuje stomické sestry s bohatou praxí ve stomických ambulancích. Působí po celé České republice. Pokud nemáte svou spádovou stomickou sestru a potřebujete kontrolu stomie, zavolejte na bezplatnou linku 800 122 111. Rádi vás propojíme se stomickou sestrou, která za vámi přijede.

Jak je vidět z předchozího výčtu, každý stomik, který potřebuje radu nebo pomoc, má hned několik míst, kam se může obrátit. Máte-li tedy jakýkoliv dotaz či požadavek týkající se vaší stomie, neváhejte nás kontaktovat. Rádi vám poradíme.

Alice Křepínská
Zákaznický servis Convatec

Ilustrační foto

UŽITEČNÁ VIDEA NA MÍRU STOMIKŮM

Navštivte YouTube kanál Convatec Česká republika.

Někteří z vás jste již delší dobu zvyklí vyhledávat různé užitečné návody a zajímavá videa na YouTube kanále. Jiní naopak slyšíte o YouTube poprvé. Nicméně i my ve společnosti Convatec jdeme s dobou a průběžně pro vás připravujeme řadu videí, která jsou k nalezení na internetu, konkrétně na YouTube profilu Convatec Česká republika.

A jaká všechna videa na YouTube naleznete? Především aplikační postupy veškerých stomických pomůcek. Pro každou pomůcku zvlášť jsme připravili jedno video, které od A do Z popisuje odstranění stávající pomůcky a aplikaci pomůcky nové. A nezapomněli jsme ani na příslušenství. Často se nás totiž ptáte, jak správně příslušenství používat. A my jsme se shodli na tom, že nebude nic jednoduššího, než pro vás připravit názornou pomůcku, tedy video, díky kterému bude vše snadno pochopitelné. Zajímá vás například, jak aplikovat tvarovatelnou pomůcku Esteem®+? Či jak se používá podložka dvoudílného systému Natura®+ s harmonikovým kroužkem? Anebo pro koho je vhodný konvexní systém pomůcek a jak se správně aplikuje? Jste na správném místě.

Ale neskončili jsme jen u pomůcek. Na YouTube rovněž naleznete videa, která se věnují komplikacím stomie. Ta mají sloužit k tomu, abyste měli představu, jak konkrétní komplikace stomie vypadá, a díky tomu ji případně i snáze identifikovali a především správně řešili.

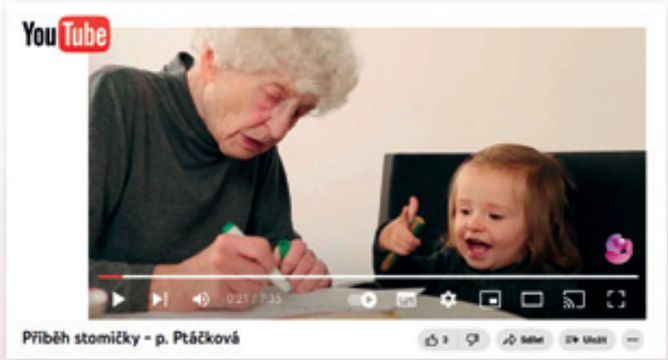
V letošním roce jsme připravili i další novinku, kterou jsou edukační audio brožury. Proč právě audio brožury? Jsme si vědomi toho, že především období po operaci může být velmi náročné a nezbývá příliš mnoho sil na čtení brožur o stomii a stomických pomůckách. A právě proto jsme se rozhodli připravit brožury i k poslechu. Věříme, že audio brožury mohou být zajímavé pro všechny, ať už jste krátce po operaci, anebo máte stomii několik let. Nahrávky si můžete pouštět, když jdete na procházku, při vaření anebo jen tak při odpočinku. Mezi témata jsme zařadili typy stomických pomůcek, jak si vybrat vhodnou stomickou pomůcku, limity stomických pomůcek, tipy krátce po operaci, jídelníček, pitný režim a mnoho dalšího. V současné době pro vás chystáme další audio brožury na témata intimního života se stomií, cestování se stomií, pohybu se stomií aj. Jsou nějaké specifické oblasti, které by vás zajímaly? Zavolejte nám na naši bezplatnou Stomalinku® 800 122 111, budeme rádi za zpětnou vazbu. O nových nahrávkách vás budeme informovat na webových stránkách www.convatec.cz a také e-mailem. Pokud vám od nás nechodí pravidelné e-maily v podobě pozvánek na webináře, produktových informací apod., zavolejte nám svou e-mailovou adresu na Stomalinku® a už vám nic neunikne.

Kromě výše zmíněného naleznete na YouTube kanále Convatec Česká republika i příběhy vás, stomiků. Ty vznikly v rámci programu Velké návraty®, v němž oceňujeme stomiky, kteří se mnohdy i přes velmi složitou zdravotní situaci nenechali zastavit a plní si svoje sny. Jsou to velmi silné a krásné příběhy, které dodají pozitivní sílu a energii třeba právě nově operovaným stomikům, jimž se hlavou honí otázka, zda vše zvládnou. Ano, věřte, že zvládnete! Nejste v tom sami a hlavně nejste na to sami. Doporučujeme jako vzpruhu zhlédnout naše videa s příběhy stomiků.

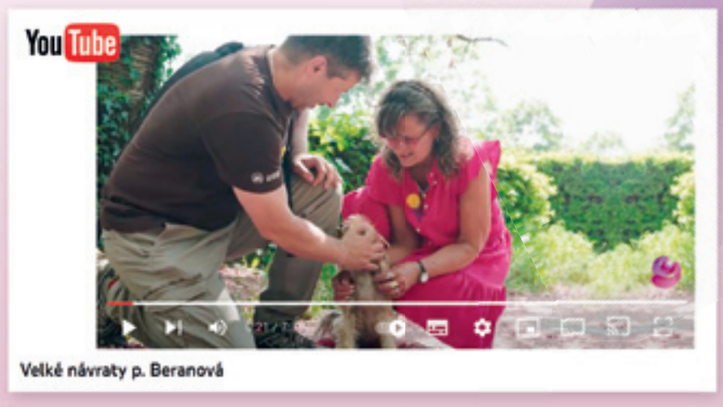
Pokud jste ještě nenavštívili náš YouTube kanál, určitě tak učiňte, na webových stránkách **www.youtube.com** stačí zadat Convatec Česká republika anebo svým **mobilním telefonem naskenovat QR kód** níže. Na kanále naleznete plno užitečných a názorných videí a rad. Na závěr mi dovolte doplnit, že některá videa mají dokonce až 15 000 zhlédnutí, z čehož máme nesmírnou radost. Je to pro nás motivací do další práce. Mezi sledujícími jsou dokonce i stomici ze zahraničí. To je pro nás signál, že tato aktivita má rozhodně smysl a i v budoucnu se jí nadále budeme věnovat.

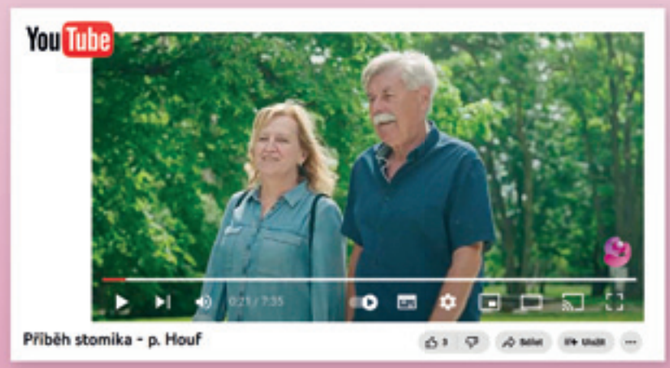
Mějte se krásně a užijte si naplno vánoční svátky s vašimi nejmilejšími.

Mgr. Kateřina Opálková
Ostomy Digital marketing specialist, Convatec



convatec.cz





Podívejte se na naše videa pomocí QR kódu.

Specializovaná agentura domácí péče pro stomiky LASTRONA

Někdo ví již před operací, že se stane stomikem, někdo se to dozví až poté, co se probudí z narkózy. Ať už je to tak nebo onak, oba si kladou stejné otázky – např. naučím se o stomii starat? Budu moci normálně žít, nebo už budu jen doma, nebudu vycházet a s nikým se stýkat? Jak dlouho to bude trvat, než bude vše aspoň trochu jako před operací?

Asi si vzpomenete na své začátky a určitě byste přidali i celou řadu jiných otázek, které vás napadaly. Když se člověk trochu rozkouká, začne řešit i otázku, jak a kde získá stomické pomůcky? Kdo mu je bude předepisovat – praktický lékař nebo lékař ve stomické ambulanci (stomasestra)?

Někdo po operaci zůstává v péči stomické sestry, která mu zajišťuje předepisování stomických pomůcek, jiný je odeslán do péče svého praktického lékaře. Úroveň péče se může značně lišit. Zatímco pro stomasestru je péče o stomiky jejím každodenním chlebem, pro praktického lékaře to ve většině případů neplatí. V oblasti stomických pomůcek se nemusí dobře orientovat a jeho zkušenosti s tím, jak má vypadat zdravá stomie, nebudou velké.

Stomiky může potrápit celá řada problémů. Jednak mohou mít komplikace spojené se stomií, které laik nemusí vždy odhalit. Nebo mohou mít komplikace, které vyžadují již nějaké speciální řešení, ale stomik to řešení nezná. Další potíží může být i to, že vám není předepsáno dostatečné množství stomických pomůcek. Většinou není příčinou neochota, ale neznalost problematiky – v tomto případě limitů. I z tohoto důvodu přinášíme opět souhrn limitů stomických pomůcek a příslušenství, a najdete ho na dalších stránkách časopisu.

S výše uvedenými případnými komplikacemi si snadno poradí zkušená stomasestra. Nemusí to tak však být u praktického lékaře. **Pro stomiky, kteří jsou tedy v péči praktických lékařů, je určena specializovaná agentura domácí péče Lastrona.** V této agentuře pracují zkušené stomasestry, které mohou pomoci vám, stomikům, ale samozřejmě i vašim praktickým lékařům. Stomická agentura domácí péče působí po celé České republice.

Stovky stomiků ročně tuto agenturu vyzkouší a mají s ní vý-

STOMICKÁ AGENTURA DOMÁCÍ PÉČE NABÍZÍ:

- ve vašem domácím prostředí vám zkontroluje stomii
- v případě, že máte nějakou komplikaci, pomůže vám ji vyřešit
- může vám pomoci/poradit s ošetřovatelským postupem
- pomůže vám najít tu nejvhodnější pomůcku
- připraví vám poukazy pro vašeho praktického lékaře
- může vašemu praktickému lékaři pomoci s problematikou stomií

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,
- zajištění preskripce stomických pomůcek včetně jejich diskrétního doručení až domů,
- působíme v celé ČR,
- rovněž se o vás postaráme v našich stomických centrech v Praze a Plzni.

Stomické centrum Praha

Chirurgie Barrandov s.r.o.
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

borné zkušenosti. Někdy stačí, aby sestra přijela jednou, dvakrát, a potíže se vyřeší. Někdy je třeba soustavná péče, ale to už záleží na každém jednotlivém případu.

Pro vás je určitě podstatné, že **služby této specializované agentury domácí péče pro stomiky Lastrona jsou pro klienty i praktické lékaře zcela zdarma.** Nemusíte se obávat, že se jedná o nadstandardní službu.

V případě, že vás tento příspěvek oslovil a měli byste zájem o návštěvu sestry z agentury domácí péče Lastrona, **zavolejte nám na naši bezplatnou Stomalinku® 800 122 111** a my vám ochotně zprostředkujeme kontakt se stomickou sestrou.

Nedovolte, aby stomie ovládala váš život. Vy ovládáte vaši stomii a svůj život. Určitě nám zavolejte, spolu vždy všechno zvládneme!

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

Rok 2023 je za dveřmi a s ním se vrací i všemi oblíbená Setkání stomiků®.
O termínech a místech setkání vás budeme včas informovat.
Těšíme se na viděnou v druhé polovině roku.

Pravidelné on-line přednášky pro stomiky budou pokračovat i v příštím roce

webináře
pro stomiky

Pravidelné online přednášky pro stomiky budou pokračovat i v příštím roce. Můžete je sledovat živě nebo ze záznamu, pomocí mobilního telefonu, tabletu či počítače. Jediné, co potřebujete je připojení na internet.

Připravujeme témata z oblasti ošetřování stomií, psychologie, zdravého stravování stomiků, cestování, řešení komplikací stomií apod.

Děkujeme vám za přízeň a buďte on-line.

www.facebook.com/stomikradim-convatec

convatec.cz

@stomikradim_convatec

Ilustrační foto

Z vašich dopisů

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

PUFR V NÁS

Pufry (česky ústojné nebo tlumivé roztoky) jsou takové chemické soustavy, které jsou stabilní a udržují stálou kyselost (pH), ať do nich přidáváme z jedné strany kyselinu nebo z druhé strany zásadu. Myslím, že s nevelkou nadsázkou lze tvrdit, že podobné pufry má v sobě i každý z nás. Takzvaní třasořitkové nebo podělanci je mají slabé, hroší kůže naopak zbytnělé. Z jedné strany jsme od dětství zahrnováni láskou, z druhé strany od dětství ztrácíme skleněnky na pískovištích, přeperou nás silnější, dostaneme dvojku z mravů, kopačky od dívek, buzerují nás na vojně, ale vše přežijeme díky pufru v nás. Jinak by věkový průměr populace stěží přesáhnul dvacet let. Když mi bylo sotva 10 let, řekli mi, že musím trvale až do smrti nosit brýle kvůli školní krátkozrakosti. Považoval jsem to za fatální handicap kvůli rvačkám s kamarády, kvůli koupání a zanedlouho i kvůli děvčatům. Pár facek od mámy ale nastartovalo činnost pufru ve mně, a tak brýle nosím dosud, i když bych nemusel. Začátkem roku 2016 se mi podle nás, hradeckých votroků udělalo nějak ''mrňavo''. Nic nebolelo, ale neměl jsem hlad, byl jsem unavený a zdálo se mi, že mi roste obvod břicha. Pak jsem znenadání dostával horečku a zimnici, a tak jsem z posledních sil dojel na první pomoc a tam jsem byl velmi rychle operován, protože jsem měl prasklé tlusté střevo od divertikulitidy, obsah mi prý delší dobu vytékal do břišní dutiny a způsobil rozsáhlé záněty. Podle slov pana primáře jsem utekl hrobníkovi z lopaty. Operován jsem byl 29. února, to se dobře pamatuje a dostal jsem kolostomii, to se pamatuje taky dobře. Řekli, že je to na půl roku, pak to prý zase zanoří. Vnitřní pufr mi řekl – to nic není, to vydržíš. Horší to ale bylo s manželkou, která se zhroutila a skončila v psychiatrické léčebně. Diagnostikovali jí napřed bipolární poruchu (to už dříve), pak Alzheimera, potom i Parkinsona a nakonec ještě nádor na mozku. Musel jsem se soustředit na ni a stomie se dostala na okraj sféry mých zájmů (vždyť to bylo jen na půl roku), navíc jsem ještě pracoval jako soudní tlumočník a překladatel, takže jsem nevěděl, kam dřív skočit. Po půl roce mi po předoperační prohlídce sdělili, že bohužel stomie už nikdy zanořit nepůjde, protože na zbytku tlustého střeva mám divertikuly jeden na druhém a že by střevo praskalo každou chvíli. Šel jsem domů, pufr dělal, co mohl, a připomněl mi klasika (kterého už nevím), který řekl: „Dvoje věci berme klidně, ty, které se změnit dají, a ty, které se změnit nedají". Vzal jsem tedy stomii vážně a díky Radimu jsem se začal intenzivně zabývat různými pomůckami a jejich používáním, až jsem našel optimální a jsem u nich dosud. Za pět a půl roku, co stomii mám, jsem ani jednou nemusel k lékaři nebo stomasestře a začal jsem to brát sportovně – za jak dlouho vyměním sáček, zda to dokážu i v přítmí a zda i s alkoholem v krvi, jak dlouho systém na těle vydrží a podobně. Uvědomil jsem si, že někdo má brýle, někdo stomii (já oboje), někdo kochleární implantát, kovové klouby, skleněné oko, hůl, berle, falešné zuby, někdo dokonce vozíček, a přesto žije naplno, směje se, jezdí po světě a dokonce na paralympiády a nebrečí. Bohužel, i když mě můj pufr stabilizoval, s manželkou to šlo z kopce. Byla na mně zcela závislá a od roku 2020 z ní byl už duševně hasnoucí ležící pacient, takže jsem ukončil činnost tlumočníka v 82 letech a věnoval se jí. Zlom přišel v roce 2021. Zemřela mi náhle dcera a pár týdnů po ní i manželka. To byly rány, na které zatím ani můj pufr nemá. Bude-li kdy lépe, těžko říct. Proto na základě své životní zkušenosti bych rád poslal vzkaz a přání všem, kteří se kvůli stomii zlobí nebo trápí: „Kéž by vás v životě nic horšího než stomie nepotkalo!"

Libor K., Kutná Hora (dopis z r. 2021)

PROVOZ O VÁNOCÍCH

ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY
U Radima

PRAHA

- Otevřeno do 23. 12. včetně 9:00–12:00 a 14:00–18:00, od 27. 12. do 30. 12. 9:00–12:30 a 13:30–17:00.
- V novém roce se na vás těšíme v pondělí 2. ledna. Otevřeno bude 9:00–12:00 a 14:00–18:00.

OSTRAVA

- Otevřeno do 23. 12. včetně 8:00–17:00 27. 12. do 30. 12. 8:00–16:00.
- V novém roce se na vás těšíme 2. ledna. Otevřeno bude 8:00–17:00.

zásilková služba
800 321 222

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

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

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

V letošním roce **vyřizuje naše zásilková služba poukazy doručené do poledne 22. 12.** tak, aby byly **pomůcky dodány do 23. 12.** Později doručené poukazy budou standardně odesílány v dalších pracovních dnech. V případě jakýchkoliv dotazů kolem doručení vaší zásilky kontaktujte naši bezplatnou zákaznickou linku 800 321 222.

Stomalinka®
convatec
800 122 111

- V prosinci bude Stomalinka® v provozu každý všední den 8:00–16:00 až **do 30. 12.**
- **V novém roce se na vás budeme těšit hned 2. ledna** od 8:00 do 16:00.

Přejeme vám krásné a klidné prožití vánočních svátků a v roce 2023 hodně zdraví a spokojenosti.

Váš zákaznický servis Convatec

České ILCO pomáhá stomikům již 30 LET

České ILCO – pacientská organizace stomiků – slaví v letošním roce 30 let své působnosti. Impulz k založení celostátního sdružení stomiků přišel v roce 1992 od doc. MUDr. Tomáše Skřičky, který měl jako specializovaný koloproktolog zkušenosti s péčí o stomiky v zahraničí. České ILCO je stabilní organizace, za celých 30 let činnosti stojí v jejím čele teprve pátý předseda. Současnou předsedkyní je Štěpánka Kovaříková, která vloni vystřídala po jedenácti letech Marii Ředinovou. S postupem času se úkoly sdružení měnily a rostly. Od prvních krůčků, kdy bylo podstatné se vzájemně poznat, navázat spolupráci a vyměňovat si zkušenosti, se činnost rozrůstala až do dnešní podoby, kdy je České ILCO nezastupitelným ochráncem práv stomiků a partnerem při jednání s nejrůznějšími orgány a úřady až po ministerstvo a Parlament ČR. Organizace pomáhá jak pacientům, tak zdravotníkům.

Získali jsme Světovou cenu stomiků – první místo.

K našim 30. narozeninám jsme dostali skvělý dárek. Zabodovali jsme v mezinárodním měřítku a **s projektem ankety Moje stomická sestra jsme získali první místo ve World Ostomy Award 2022 (WOA – Světová cena stomiků),** která je vyhlašována Světovou asociací stomiků (IOA) každé tři roky v souvislosti se Světovým dnem stomiků (WOD). Ten loňský jsme slavili s heslem "Máme svá práva!".

Ocenění se týká aktivit jednotlivých národních organizací na celém světě. Cílem je vyzdvihnout zajímavé, nové nebo netradiční aktivity v jednotlivých zemích vždy v duchu aktuálního hesla mezinárodně uznávaného dne stomiků. V letošním ročníku jsme přihlásili naši anketu Moje stomická sestra, kterou oceňujeme stomické sestřičky za obětavou a empatickou péči o lidi s vývodem. Máme obrovskou radost, že jsme uspěli a České ILCO je mezi 4 vítěznými projekty (spolu s POL-ilko, STOMA WORLD KENYA a Národní federace stomiků Filipín).

České ILCO je pravidelným účastníkem s fantastickými výsledky v podobě již dvou získaných ocenění na prvním místě, a to v roce 2012 a v roce 2018. Máme obrovskou radost, protože toto ocenění potvrzuje, že naše práce pro nás stomiky má smysl.

České ILCO je semifinalistou v projektu Neziskovka roku.

Když se daří, tak se daří. Pro České ILCO to platí letos dvojnásob. V projektu Neziskovka roku jsme se probojovali do užšího výběru a dostali jsme se do semifinále v kategorii malá neziskovka. Neziskovka roku je nezávislé prestižní ocenění pro neziskové organizace v České republice, které od roku 2012 uděluje Nadace rozvoje občanské společnosti. Čeká nás nyní druhá fáze procesu, tedy hodnocení experty a finálová komise. Držte nám palce.

Chcete se vypovídat? Trápí vás něco? Zavolejte na ILCO Linku psychologické pomoci.

Už od února je v provozu ILCO Linka psychologické pomoci, na kterou mohou každé druhé pondělí mezi 16–18 hod. volat stomici, jejich blízcí či kamarádi, nebo lidé, kteří na založení stomie čekají. Mohou se podělit s někým mimo rodinu o své obavy, problémy a trápení. Hovorem volající provází mediálně známá a uznávaná psycholožka a sexuoložka Laura Janáčková, nebo psycholožka Diana Mikulecká Doležalová. Častými tématy hovorů jsou především: jak zvládat nemoc, jak se vyrovnat se strachy, obavami, úzkostí či depresí. Jak komunikovat s lékařem, rodinou, dětmi, přáteli nebo spolupracovníky. Jak řešit oblasti nadlimitního stresu, otázku sebevědomí, partnerských vztahů, intimní a sexuální problémy, individuální cestu k pozitivnímu myšlení a vnímání.

ILCO Linka

Mnohdy pomůže svěřit své obavy a strachy někomu mimo rodinu.

PSYCHOLOGICKÁ PODPORA PRO STOMIKY A JEJICH BLÍZKÉ 725 556 889

L. Janáčková

D. Mikulecká Doležalová

Štěpánka Kovaříková
předsedkyně
Českého ILCO

Konzultace na ILCO Lince jsou zdarma na telefonním čísle 725 556 889. Cena hovoru je běžná podle tarifu volajícího. Registrovat se můžete na stránkách www.ilco.cz. ILCO Linka je provozována v rámci projektu Českého ILCO „Ano, my můžeme!" na období 2022-2023 financovaného z Fondů EHP.

29. rekondiční pobyt Slezského klubu stomiků Ostrava

Pětidenní rekondiční pobyt se uskutečnil 5. až 9. 10. 2022. Po tolika opakováních této akce můžeme hovořit o tradici. Takže opět tradičně, a přece jinak. Po velmi dobrých zkušenostech z minulých rekondic a pozitivních ohlasech jsme se opět rozhodli zopakovat tuto akci v nádherných Lázních Luhačovice.

Ubytovaní jsme opět byli v lázeňském objektu Harmonicka II a využívali stejných možností, které lázně nabízely. A co je podstatné a téměř neuvěřitelné, skoro za stejných finančních podmínek. Poučili jsme se i my organizátoři. Nově jsme nabídli možnost ubytování v jednolůžkových pokojích za příplatek, doladili jsme organizaci kolem rehabilitačních procedur a také se více věnovali propagaci akce. Díky tomu všemu se rekondice zúčastnilo 67 účastníků a to dalších 5

zájemců muselo zůstat doma v karanténě. Složení bylo tradičně velmi pestré. Mimo našich členů tu opět byli kolegové z Opavy, Nového Jičína, Přerova a Chebu. Nechyběli ani zástupci z POL-ILKO a SLOVILCO. Netradičně se k nám připojily dvě mladé stomičky, které se o naší akci dozvěděly ve Facebookové skupině stomiků. Víme, že mnoho stomiků nemá odvahu zapojit se do činnosti nějakého stomického klubu a snaží se vystačit si s komunikací právě na této platformě.

Program téměř kopíroval úspěšné schéma minulých setkání. Odbornou část naplňovaly prezentace 7 firem. Prezentace firmy Convatec se konala hned ve středu, regionální zástupkyně Janka Sivková představila novinky v sortimentu, naši oblíbení „Alpíci" David Rašmadžian a Jirka Pail připravili soutěž, při které jsme se všichni pobavili, a soutěžící měli radost z pěkných dárků, které vyhráli.

Velmi kladně bylo hodnoceno vystoupení Radomíry Fierlové, stomasestry FN Ostrava, která se zaměřila na granulace v okolí stomie a parastomální kýly. Odpočinek a nabírání nových sil do dalších dnů nabízely rehabilitační procedury a plavání v bazénu dotované naším klubem. Samozřejmě nechyběly procházky okolo přehrady v Pozlovicích, vycházky za lázeňskými prameny v Luhačovicích a také sportovní soutěž v Möllky.

Opět nezklamala cimbálová muzika Vincúch hrající pro poslech a k tanci, tančilo se i následující večer za doprovodu jednoho hudebníka multiinstrumentalisty. Velmi zaujala prezentace našeho slovenského kolegy Mariana Oravce o jeho cestě do Santiaga de Compostela. Za 15 dnů spolu se dvěma maďarskými stomiky

urazili 320 kilometrů. Podařilo se opět uvést do života přijímání nových stomiků na našich rekondicích do „Vznešené společnosti stomické", známé také pod názvem „Přechod nad propastí života". Celá taškařice, doprovázená veselými popěvky, dokázala zapojit všechny přítomné.

Rozcházeli a odjížděli jsme s nadějí, že to není naposled, co jsme se setkali, opět potkali staré známé a poznali nové, dověděli se aktuální informace, mohli jsme konzultovat své problémy mezi sebou i se stomasestrou. Posílení se všichni vraceli v pořádku domů. Ohlasy účastníků na celý průběh rekondic byly jen kladné.

To vše, co bereme jako samozřejmost, bylo novými členy hodnoceno jako neskutečné a vynikající. Pro mne bylo zásadní, jak celou akci hodnotily naše nové kolegyně z Facebooku. Svědčí o tom slova jedné z nich. Mohu citovat: „Když jsem zde přijela, říkala jsem si, co tady budu proboha pět dní dělat? A odjíždím nadšená!" Podtrhuje to skutečnost, že je stomičkou teprve 5 měsíců. Odváží si domů spoustu informací, zkušeností od nových přátel a chuti do dalšího fungování v běžném životě se stomií. To bych přál každému účastníkovi našich rekondic.

Václav Bureček
SKS Ostrava

27. rekondiční pobyt klubu stomiků Ústí nad Orlicí – Galen 2022

A ještě potřetí město Šumperk, hotel Koruna, naše oblíbené místo s možností výletů do Jeseníků a Olomouckého kraje.

Týdenní rekondiční pobyt se opět uskutečnil na přelomu srpna a září. Čekalo nás milé přivítaní známého personálu hotelu a chutný oběd dle předem dohodnutého jídelníčku vhodného pro stomiky. Klub přivítal nové členy a po sezná-

mení a odpolední kávě jsme zahájili rekondice společnou procházkou po Šumperku. Každé ráno před snídaní jsme pod vedením rehabilitační sestry poctivě cvičili, abychom byli v dobré kondici na výlety. Dopoledne probíhaly naše oblíbené ruční práce, při kterých jsme vytvořili krásné vánoční anděly, zápichy do květináčů a skládané ryby z barevného papíru. Přivítali jsme i zástupce firem a vyslechli zajímavé přednášky o nových produktech pro stomiky. Odpoledne patřila výletům objednaným mikrobusem. Nedělní kávu jsme vypili na terase hotelu na Červenohorském sedle a kochali se pohledem na krásné lesy. Pondělí už patřilo celodennímu výletu do ZOO v Olomouci. Na výlet jsme byli vybaveni obědovým balíčkem s kuřecím řízkem, pitíčkem a tatrankou, jako od maminky. ZOO jsme projeli vláčkem a užili si komentovanou prohlídku. Povedla se i návštěva arboreta Bílá Lhota s úžasným průvodcem, prohlídka přírodovědného muzea v Šumperku s výstavou motýlů, návštěva sklářského muzea a nově otevřené pralinkárny v Rapotíně. Týden jsme zakončili návštěvou výrobny a muzea tvarůžků v Loštících, kde jsme nakoupili jedlé dárky pro rodinu a přátelé. Po krásném týdnu plného přátelství a pohody jsme se vrátili do svých domovů.

Jménem všech stomiků děkuji Convatecu za letitou podporu našeho klubu a pomoc, kterou poskytujete. Díky tomu může být rekondiční pobyt uskutečněn. Pojeďte i vy v příštím roce na rekondice s klubem stomiků Ústí nad Orlicí – Galen.

Hana Škrabánková
stomasestra
a předsedkyně klubu
KS Ústí nad Orlicí – Galen

Kdo jsou stomasestry? Strážní andělé

Tentokrát vám představíme jednu z několika málo urostomických sester v České republice. Mgr. Pavla Örhalmi působí na Urologické klinice Fakultní nemocnice Hradec Králové, kde se přes 7 let stará i o urostomické pacienty. Kromě toho vede praktickou výuku studentů Lékařské fakulty v Hradci Králové a působí jako mentor studentů absolvujících praxi na Urologické klinice. Teď už se ale pojďme ptát přímo Pavly Örhalmi.

Pavlo, v úvodu jsme napsali, že se již přes 7 let (v mezičase mateřská dovolená) věnujete i péči o urostomiky. Jak jste se k této práci dostala, jaká byla vaše cesta?

K péči o urostomické pacienty jsem se dostala záhy, co jsem nastoupila na Urologickou kliniku ve FN Hradec Králové do funkce staniční sestry standardního oddělení. Do té doby jsem měla spíše zkušenosti s pacienty se střevními stomiemi. Především když jsem pracovala na chirurgickém oddělení nebo v případě potřeby jsem zastupovala v koloproktologické poradně v mé rodné Ostravě. Péči o pacienty se stomií jsem aktivně vyhledávala také v době svého působení na odděleních akutní péče jak v nemocnici v Ostravě, tak ve FN Hradec Králové.

Vnímáte ve své práci, že se péče o urostomiky někam posunula? Přijde vám obecně péče o stomiky v České republice na vysoké úrovni?

Jelikož jsem z počátku svého působení v péči o urostomické pacienty měla zkušenosti se střevními stomiemi, překvapilo mě, jaké mají obě skupiny rozdílné možnosti. Ať už se jednalo o sortiment pomůcek, informační materiály, různé články, publikace o urostomiích. Nyní již mohu s velkou radostí říct, že se již mnohé pro pacienty s urostomií zlepšilo a v podstatě se dohání to, co bylo a je nabízeno pacientům se střevní stomií. Myslím si, že péče o pacienty se stomií je v naší zemi na velmi vysoké úrovni. Pro pacienty se mnohé vytvořilo, aby se mohli navrátit do běžného života a měli co nejlepší kvalitu života. A je velice dobře, že se v této činnosti nepřestává a neustále dochází k různým inovacím, zlepšením v péči a rozšiřování služeb pro stomické pacienty.

Co vám přináší výuka studentů? Dává vám něco jiného než práce na klinice?

Určitě. Je to další oblast mé pracovní činnosti, která mě velice nabíjí, baví a motivuje. Snažím se studentům předat co nejvíce odborných a praktických zkušeností. Jsem si vědoma, že pokud chceme o pacienty pečovat co nejlépe, musíme k tomu zdravotnické odborníky dobře vést.

Snad se na mě nebudete zlobit, když prozradím, že jste ženou známého chirurga Júlia Örhalmiho. Nejenže je jeho jméno v našich krajinách tak nevšední, že si ho člověk hned zapamatuje, ale váš manžel je i vynikající odborník a operatér. Bavíte se s manželem doma o práci? Diskutujete s ním třeba nějaké komplikovanější případy, i když vím, že vy pracujete na urologii a váš manžel je chirurg. ☺

Nezlobím se. Pro mě i manžela je práce velice důležitá a neseme si ji často např. v myšlenkách domů. O práci doma tedy hovoříme. Pokud jde o komplikovanější případy pacientů, řeším je s lékaři Urologické kliniky. Občas se ale stalo, že jsme měli, máme „společného" pacienta, a to jsme o dotyčném pacientovi doma diskutovali, neboť v práci k tomu není příležitost.

Jste maminkou dvou synů ve věků 14 a 4 roky. Jak zvládáte skloubit práci na plný úvazek a k tomu péči o syny?

Upřímně, občas je náročné vše zvládnout, stihnout. Synové pro mě ale znamenají vše a jsou největším smyslem mého života. Své povolání sestry jsem si zvolila již v době svého dětství a považuji ho spíše jako poslání a neustále mě práce sestry baví. Takže skloubit dvě činnosti, které mě naplňují, není až tak těžké.

I přesto, že jste velmi pracovně vytížena, jste se rozhodla, že pomůžete založit spolek nebo klub stomiků v Hradci Králové. Co vás k tomuto rozhodnutí přivedlo? V čem spatřujete důležitost spolků nebo klubů a toho, aby se lidé potkávali?

Dne 26. 10. 2022 se nám podařilo uspořádat naše první setkání stomiků v Hradci Králové. Setkání se uskutečnilo v prostorách probíhající putovní výstavy PytlíkArt pořádané Českým ILCO, což bylo velice tematické. Spojily jsme se s kolegyněmi z chirurgické kliniky a oslovily zatím pouze určitou část stomiků kvůli prostorovému omezení. S velkou radostí mohu konstatovat, že toto spojení mělo obrovský úspěch. Dočkaly jsme se velké účasti, jediná židle nezůstala prázdná. Snad se nám podařil dobrý start začínajícího spolku/klubu stomiků Hradec Králové. Jsme sice na samotném začátku činnosti, ale pár stromiků se nám po tomto setkání přihlásilo k aktivní spolupráci. Přizváni byli také rodinní příslušníci, kteří svým blízkým pomáhají pečovat o stomii nebo jim jsou potřebnou oporou. Za hlavní smysl setkávání stomiků považuji to, že si mohou vzájemně předávat zkušenosti, vzájemně se podporovat, získávat nové informace. Je velice příjemné se vídat se „svými" pacienty také mimo nemocniční prostředí a trávit společné chvíle i v jiném duchu. Pro nás stomasestry je to i nesmírnou odměnou. Vidíme, že se nám opravdu podařilo to, že pacientům-stomikům, kterým jsme se snažily pomoct zvládnout náročnou životní změnu, se vede dobře a žijí spokojeným životem. Vítáni jsou samozřejmě nejen „naši" stomici, i ostatní se na nás stomasestry ve FN Hradec Králové mohou obrátit o bližší informace a stát se součástí zmiňovaného spolku nebo klubu.

Oslovili jsme vás, zda byste byla ochotna napsat příspěvek do našeho časopisu RADIM a vy jste nebyla proti (čtenáři ho mohou najít na straně 16). Prozradíte čtenářům, proč jste souhlasila?

Jak jsem uváděla v jedné z předchozích odpovědí. Pro pacienty s urostomií není tolik příspěvků věnovaných jejich problematice. Proto nešlo nesouhlasit a příspěvek na téma Specifika ošetřování urostomiků jsem se pro urostomiky snažila vytvořit.

Máte nějaké svoje životní motto, které vás vystihuje?

Nevzdávat se. Jít si za svými sny. Stále na sobě pracovat.

Máte nějaké koníčky? Máte čas na jejich realizaci?

Mým největším koníčkem je moje rodina. Volný čas se snažíme trávit společně. Ať už aktivně, nebo jen v teple domova. Na osobní koníčky nyní nezbývá tolik času, tak je ponechávám stranou.

Co byste vzkázala stomikům, kteří jsou třeba krátce po operaci a domnívají se, že založením stomie jejich život končí?

Po vytvoření stomie jim život rozhodně nekončí. To je nesmírně důležité si uvědomit. I když vím, že některým pacientům to může v počátečním období tak připadat. Stomie je vždy součástí léčby jejich onemocnění a vede to ke zlepšení jejich zdravotního stavu. Svým pacientům a hlavně těm, u kterých vidím, že vyrovnání se s novou životní situací je náročné, říkávám takové přirovnání. Pokud mají děti, tak je nechávám zavzpomínat na období, kdy si své prvorozené dítě poprvé přinesli domů. Určitě si v té době neuměli představit, jak to s takovým malým děťátkem zvládnou. Báli se, aby něco neudělali špatně. A jak to nakonec vše zvládli. Po krátké době byli odborníci v péči o ně. Věděli, co mají dělat. Tak nyní s novou stomií je to v podstatě podobné. Je to neznámá situace, kterou určitě zvládnou, a nejsou na to sami. Mají možnost získat pomoc např. u rodinných příslušníků, přátel, stomasester. Mohou využít mnoho služeb, které jim nabízejí zprostředkovatelé stomických pomůcek nebo pacientská organizace České ILCO.

Milá Pavlo, moc vám děkujeme za vaše představení a děkujeme za vaši práci. Je na tom všem vidět, že vás to baví a naplňuje a takových sester je velice třeba. Ocení to všichni. Přejeme vám hodně úspěchu, ať se daří a ať se vám postupně plní co nejvíce snů.

Za redakci časopisu RADIM
Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka

LUŠTÍME S RADIMEM

OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

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

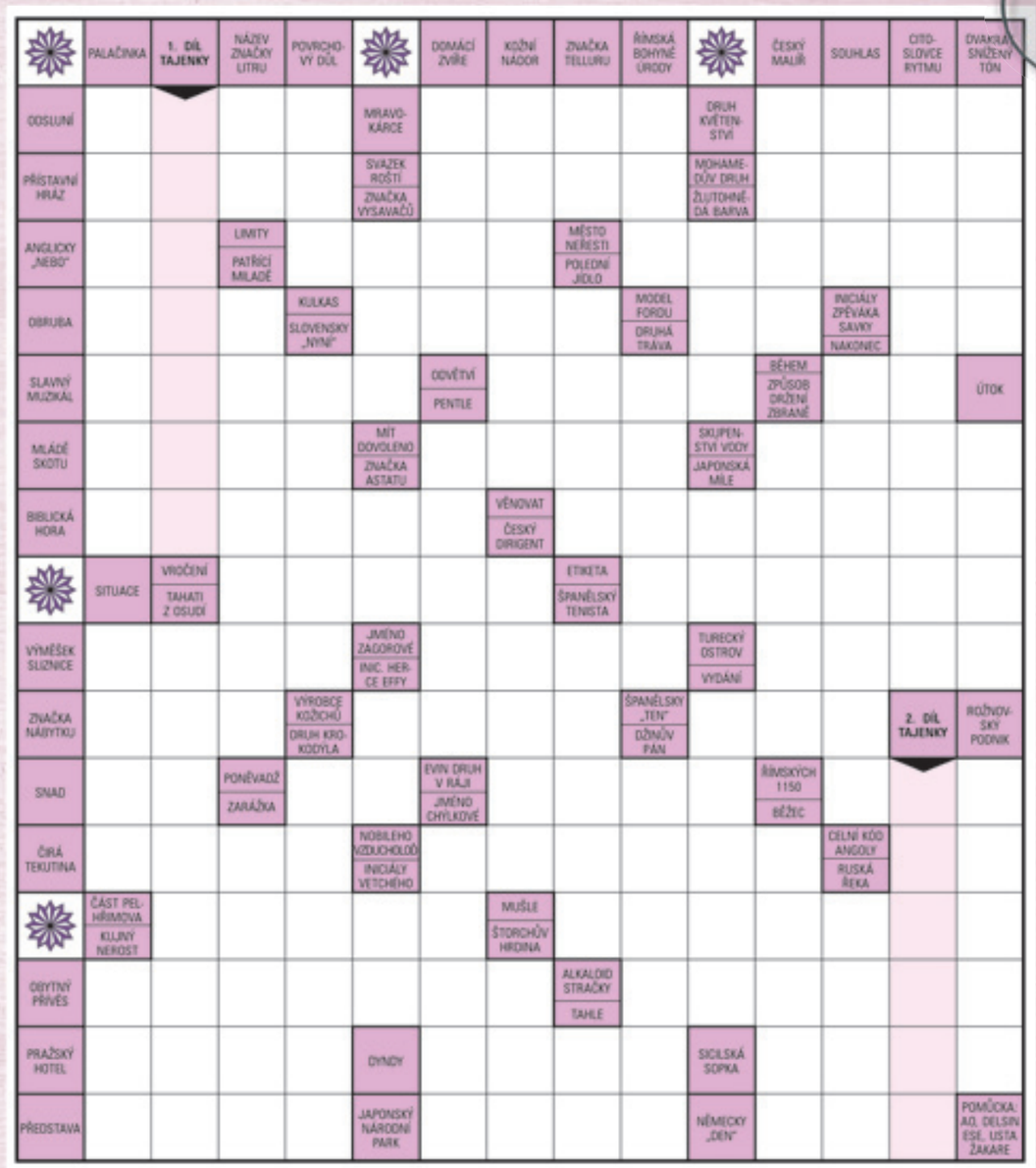
OBTÍŽNOST 4

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

Křížovka

V tajence křížovky zjistíte, co přináší nový vizuálůní styl společnosti ConvaTec.

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



Tajenka z minulého čísla: **Pomáháme najít novou cestu životem.**

- Helena L., Děčín
- Václava K., Most
- Josef Š., Odry
- Jaroslav P., Lom
- Ludmila B., Moravské Budějovice
- Michaela H., Klášterec nad Ohří
- Ludmila R., Babice u Rosic
- Šárka B., Nový Bohumín
- Dagmar D., Znojmo
- Jaroslav S., Náchod
- Rudolf W., Rychvald
- Adolf Š., Litoměřice
- Antonín H., Bernatice
- Zdeněk Z., Karolinka
- Jan M., Křešice

Všem výhercům gratulujeme.

ZAVOLEJTE NÁM!

PORADÍME

POMŮŽEME

VYSLECHNEME

VYŘEŠÍME

Stomalinka®
convatec

800 122 111

pro volajícího zdarma

convatec
— forever caring —

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

Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.

© 2022 Convatec. ™/® označují ochranné známky skupiny společností Convatec.
AP-59408-CZE-CZE-v1