

01
21

Radim

Č A S O P I S S T O M I K Ů

me+

“
NA STOLMALINCE
PRACUJI JIŽ 15 LET
A STOMIE JE PRO MĚ
BEZESPORU
VÝHODOU.

Rozhovor s Alicí Křepínskou

StomaLinka®
ConvaTec

Z OBSAHU

určitě si přečtete

4 ConvaTec představuje

Tentokrát vám představíme novou kolegyni Kateřinu Štěpánkovou, která se stará o zákazníky východních a části severních Čech.

6 Je nám ctí

V této rubrice se vám představí dlouholetá a zkušená stomasestra Mgr. Iva Otradovcová, která se nestará „pouze“ o stomiky, ale je činná např. i v České asociaci sester.

10 Rozhovor

Na titulce se usmívá naše letitá kolegyně, stomička Alice Křepínská. Většina z vás ji zná ze StomaLinky®, přečtete si její inspirativní příběh.

14 Rady stomasester

Aktuálně přinášíme tři zajímavá témata. Letní – otázku koupání – poradíme vám, jak na to s plavkami. Onkologické – jaké nástrahy vás mohou v průběhu onkologické léčby potkat a co s nimi. Problém krvácení ze stomie – často překvapí a vyděsí, ne vždy jsou však tyto pocity na místě.

24 Služby ConvaTec

Opět se věnujeme digitálním technologiím a službám, které vám v dnešní době můžeme nabídnout. Naše webináře zvládne každý. Stačí připojení na internet – našemu nejstaršímu divákovi je přes 90 let. 😊

28 Psychologické okénko

Psychoterapeutka Martina Klugerová se věnuje období po operaci. Nebojte, vše zvládnete. Přečtete si pár typů z reálného života, jak na to.

32 Příběhy stomiků

Přinášíme tři silné příběhy – ženy různého věku spojuje iniciála křestního jména „K“ a také stomie, dočasná či trvalá. Vliví vám jistě krev do žil.

40 České ILCO

České ILCO nikdy nespí a je stále aktivní – přečtete si jak a kde. Zapojte se do ankety Moje stomická sestra.



EDITORIAL

Milé čtenářky, milí čtenáři, přátelé, právě se k vám dostalo nové vydání časopisu Radim. Léto je již v plném proudu, a tak si představuju, kde všude si čtete časopis RADIM. Jestli jste např. na svých zahrádkách, sedíte pod slunečníkem a pijete nějaký chladný nápoj, nebo jste si časopis zabalili s sebou na dovolenou a ve volných chvílích si jím listujete. Každopádně si přeju, aby vás časopis RADIM zastihl v dobrém zdraví a pohodě.

Ráda bych se ve svém úvodníku věnovala jubileu společnosti ConvaTec. Nevím, zda všichni víte, že společnost ConvaTec letos slaví 30. narozeniny. Do tehdejšího Československa jsme přišli hned v roce 1991. I když jak mnozí ze svých vlastních zkušeností víte, sáčky ConvaTec u nás byly dostupné ve velmi omezené míře již před rokem 1989. Pro nové stomiky je však nutno zdůraznit, že sáčků bylo opravdu malé množství a stomici byli nuceni si je vyplachovat a používat opakovaně. I přesto to byl nesrovnatelný komfort ve srovnání s Jánošíkovým pásem.

Naše společnost přinesla za těch 30 let celou řadu nových stomických pomůcek a také služeb. Naším posláním je pomáhat a jak píšeme v našem sloganu, pomáhat nás baví. I my zaměstnanci společnosti ConvaTec máme neuvěřitelné štěstí, že pracujeme právě v ConvaTecu, protože se tady sešla správná parta lidí, kterou opravdu baví pomáhat a být pro vás oporou.

Proto bych chtěla snad jen jednoduše připomenout, že jsme tu pro vás. Téměř vše je v životě řešitelné a my budeme moc rádi, když vám budeme moci pomoci. Vždy mě velmi mrzí, když se dozvím, že se nějaký stomik dostal do potíží ať už s ošetřováním stomie nebo se stomickými pomůckami a nevěděl si rady, nevěděl, kam se obrátit. Vždy se můžete obrátit na CONVATEC.

Šiřte proto i vy osvětu kolem sebe a informujte své stomické přátele o časopisu RADIM, o bezplatné StomaLince®. Nespolehejte na to, že všichni stomici ví, kam se mohou obrátit. Ještě i dnes, v 21. století v České republice, někteří stomici nemají přístup k tolik potřebným informacím. Vy již informace dostáváte, víte, kam zavolat v případě nesnází. Podělte se o to s ostatními.

Přeju vám, ať se vám toto číslo časopisu líbí, ať v něm najdete celou řadu pro vás užitečných tipů a přeju vám pohodové léto!!!

Jana Handlová

Bc. Jana Handlová
šéfredaktorka





RADIM 1/2021
časopis pro stomiky

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

Ačkoliv vyvíjíme veškeré možné úsilí k tomu, aby obsažené informace v této publikaci byly přesné a úplné, obsah příspěvků je pouze pro obecnou informovanost a ve specifických případech se na ně nelze odvolávat. ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za správnost informací ani za názory uvedené v článcích příspěvů. Čtenáři, kteří využijí v publikaci obsažené informace a jednájí 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 obdržných článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.

CONVATEC představuje...



Zdravím všechny čtenáře časopisu RADIM od Hradce Králové. Jmenuji se **Katka Štěpánková** a od letošního dubna pracuji ve společnosti ConvaTec jako obchodní zástupce v týmu, který má na starosti stomické pomůcky. Dostala jsem do péče region východních a část severních Čech.

Mojí původní profesí je všeobecná sestra a také sestra pro intenzivní péči.

Ve svém profesním životě jsem pracovala 8 let jako sestřička a dalších 10 let jako farmaceutický reprezentant. Obě „moje“ profese mě naplňují. Mám ráda práci s lidmi, ráda pomáhám a těším se, když má moje práce smysl.

Celý svůj život bydlím poblíž Hradce Králové. Miluji cestování, ráda chodím po horách, čtu, mám ráda hudbu a filmy. Bez sportu si svůj život neumím představit.

Na prvním místě je pro mě rodina. Jsem mamkou dvou holčiček ve věku 11 a 7 let. Můj volný čas patří mým holkám, ke kterým už brzy přibude ještě jedna slečna – psí. S mým mužem nás spojuje stejný pohled na svět.

Moc se těším na svou novou pracovní pozici v ConvaTecu a beru ji jako další životní výzvu.



děkuje...



Milá Janet,
děkujeme Ti za Tvé dlouholeté působení ve společnosti ConvaTec a přejeme mnoho úspěchů v novém pracovním životě. Jsme moc rádi, že i nadále zůstáváš s námi i stomiky ve spojení.

a gratuluje...

Milá Kulo,
přejeme Ti za všechny k Tvému životnímu jubileu vše nejlepší a hodně zdraví do dalších let.





KDO JSOU STOMASESTRY? STRÁŽNÍ ANDĚLÉ

Mgr. Iva Otradovcová, stomická a edukační setra, se už dlouhá léta stará o stomiky v Ústřední vojenské nemocnici – Vojenské fakultní nemocnici v Praze. Věnuje se nejen pacientům, ale i výchově a vzdělávání nových stomických sester. Za svou obětavou práci pro stomiky byla v roce 2018 oceněna celorepublikovým patientským sdružením stomiků České ILCO. V následujícím rozhovoru vám Ivo Otradovcovou blíže představíme.

Ivo, jak dlouho se věnujete práci se stomiky a co vás vedlo k tomu se specializovat právě na ošetřování stomií?

Letos je to 40 let, kdy pracuji po maturitě ve zdravotnictví. V době studia a pracovních začátků žádné stomické sestry neexistovaly a pacienty se stomiemi ošetřovaly všechny sestry. Ošetřování stomie patřilo k běžné denní ošetrovatelské péči na chirurgii. Tedy septické chirurgii. Tehdy se ještě striktně dodržovalo, že stomik patří na „septiku“. Je pravda, že k ošetřování jsme měli pouze Jánošíkův pás, buničinu a zinkovou pastu. Možná to bylo kolektivem, systémem práce, nadšením – již nevím, ale bavilo mne tam pracovat. A když se asi v roce 1986 poprvé na našem pracovišti objevily dvoudílné pomůcky společnosti ConvaTec, bylo třeba, aby se s nimi někdo naučil pracovat. A současně odpovídal za to, že budou optimálně využívány a nebude se s nimi plýtvat. Tak jsme se toho s kolegyní ujaly. Tehdy neexistovalo žádné vzdělávání v oblasti stomií, ani internet, a tak jsme učily samy systémem pokus x omyl. To se dnes obtížně chápe. Maximální trvanlivost podložky byla prioritou. Komu vydržela déle než 5 dní, byl tehdy opravdový šikula. Nebýt starých fotek, tak tomu již sama nevěřím. Když jsem v roce 1994 přecházela pracovat do jiné nemocnice, již jsem měla se stomickými prostředky určité zkušenosti. Využila jsem je ve své další práci. Postupně jsem absolvovala firemní vzdělávání, měla jsem možnost navštívit a seznámit se s prací stomických sester v zahraničí a vystudovala jsem specializaci v NCO NZO. S podporou vedení chirurgické kliniky a hlavní sestry nemocnice jsme s kolegyní založily stomickou poradnu. Následně kolegyně přešla do funkce vrchní sestry a já do funkce sestry stomické. A na stejné pozici jsme před 17 lety nastoupily do ÚVN. A tak již

17 let společně garantujeme úroveň péče o pacienty se stomiemi v ÚVN.

Ve své stomické praxi se setkáváte jak s hospitalizovanými pacienty, tak s těmi stomiky, kteří k vám přicházejí ambulantně do stomické poradny. Často musíte řešit i velmi komplikované případy problematických stomií. Co vás na práci stomasestry baví?

Denně řeším ošetřování stomiků za hospitalizace i v ambulanci. Žádný nový stomik není bez komplikace. Je jedno, zda se jedná o komplikaci psychickou nebo ošetrovatelskou. Vždy potřebuje pomoc radou, něco si ujasnit, zopakovat nebo prakticky nacvičit. A také se jen vypovídat. Výhodou je, že s většinou pacientů, kteří nastupují k plánovanému výkonu, se známe z ambulance. Složitější je celková situace a edukace akutně operovaných pacientů, kteří neměli možnost projít tzv. předhospitalizační edukací u stomické sestry. A řešení komplikací je můj denní chleba. Právě proto je moje práce každý den jiná, akční a zajímavá. Jsem zvyklá s lidmi pracovat a mluvit. Mám radost, pokud se mnou pacient spolupracuje a společně se nám podaří problém vyřešit. Spokojený a spolupracující pacient je moje vizitka.

Jste předsedkyní Sekce chirurgických oborů České asociace sester. V čem spočívá vaše práce v této sekci?

Česká asociace sester je profesní organizace a Sekce chirurgických oborů je její součástí. SCHO – ČAS zaštiťuje sestry chirurgických oborů. Nejen já, ale celé předsednictvo pracujeme zdarma. Připravujeme, organizujeme odborné vzdělávací a společenské akce pro své kolegyně a kolegy.

Spolupracujeme s prezídiem ČAS, připravujeme podklady pro jednání v různých komisích a připomínkujeme zákony. Spolupracujeme s patientskými organizacemi. Současně spolupracujeme s kolegyněmi ostatních sekcí a také s Českou chirurgickou společností JEP.



V rámci certifikovaných kurzů ÚVN školíte již několik let pravidelně nové stomické sestřičky. Stoupá mezi sestřičkami zájem o práci se stomickými pacienty, nebo spíše stagnuje?

Zájem o certifikované kurzy je stále obrovský. Právě probíhá poslední, patnáctý CK v ÚVN. Jen se mi zdá, že v průběhu let ubývá sester s nefalšovaným zájmem a nadšením. Myslím, že si některé kolegyně neuvědomují, že ošetřování stomiků je náročná tvůrčí práce, která se neobejde bez perfektních znalostí, zručnosti a empatie. Každá stomie je originál, každý jedinec je individualita, každá operace má svůj průběh (s komplikací nebo bez komplikace), každé ošetřování má svá specifika. Chci tím říct, že certifikovaný kurz neumí stomickou sestru připravit na všechny situace. Neumí ji „nabířovat“, i když si to mnoho z nich myslí, a proto kurz absolvuje. Nadšených a zapálených sester ubývá. Mnohá zařízení ruší funkci stomické sestry a mnohá to řeší tzv. zdvojenou funkcí (sestra ve směnném provozu + stomická sestra nebo sestra ve vedoucí funkci + stomická sestra). Ne všude mají stomické sestry možnost používat veškeré dostupné stomické prostředky. Vždy mne „vytočí“, když mi kolegyně na kurzu řekne „Jo, vy v Praze máte přístup ke všemu. Máte úplně jiné možnosti“. To přeci není pravda a záleží jen na stomické sestře, jak si zdůvodní a obhájí svoji práci a prostředky, které k jejímu výkonu potřebuje. Ale na druhé straně mne těší, že náš kurz a praxe

v ÚVN inspiroval kolegyně k aktivní práci a jsou z nich sebevědomé stomické sestry, které vybudovaly funkční stomické poradny. A hrdě se hlásí, že CK absolvovaly na našem pracovišti.

Ivo, máte vůbec při svém pracovním vytížení čas na svoje koníčky? A pokud ano, které to jsou?

Ráda čtu knihy – detektivky, sci-fi, historické romány. Ráda se věnuji naší rozsáhlé zahradě. Baví mě hrabat se v hlíně. S větším či menším úspěchem pěstuji cokoliv. Miluji lilie a chryzantémy, a tak je mám všude. A také není špatné jen tak sedět a kochat se.

Máte nějaké svoje životní motto?

Co tě nezabije, to tě posílí.

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

Já jim nemohu nic vzkazovat. Ta situace je nepreznositelná a každý se s ní musí postupně vyrovnat sám nebo s pomocí rodiny. Je to pouze o informacích, které buď pacient má, nebo nemá. Všem svým pacientům říkám: „V ničem se neunáhluje, nikam nespěchejte, vydržte několik týdnů a pak teprve věci měňte a řešte.“ Zcela jinak na situaci nahlíží hned po operaci, kdy jsou ve stresu a mají pocit, že nic nezvládnou a neumí. Přesto se docela rychle naučí postup, jak stomii ošetřovat. V určitém odstupu se jejich náhled změní. Získávají sebevědomí a jsou zručnější, úspěšnější a jistější v ošetřování. Stomická sestra by měla být průvodcem, rádcem a pomocníkem, ale co skutečně pacient udělá, je jen jeho rozhodnutí. A také by měla poznat, kdy a v jaké míře její pomoc pacient potřebuje a kdy je vhodné ustoupit do pozadí.



Milá Ivo, děkujeme, že jste si našla čas na náš rozhovor, a také za to, jak se obětavě věnujete stomickým pacientům. Přejeme vám i nadále hodně úspěchů v pracovním i osobním životě.

Bc. Jana Handlová, šéfredaktorka

5 PILÍŘŮ



ConvaTec

Společnost ConvaTec působí v České republice již 30 let. Za ty tři dekády se mnoho věcí změnilo. Co se však nezměnilo, jsou hodnoty, které vyznáváme. Každá organizace by měla mít své hodnoty, které ctí a uznává. Právě ony formují společnost, chování lidí v ní a je velmi důležité, aby lidé, kteří v tomto pracují, těmto hodnotám rozuměli a věřili jim. A co se může stát nejlepšího? Že ty hodnoty nejsou napsány jen na papíře, ale že je můžete zažívat v reálném životě. A to platí pro hodnoty naší společnosti. Ptáte se, jaké hodnoty má a žije jimi společnost ConvaTec?

Pomáhat nás stále baví.

Známe vás, své zákazníky, a víme, jak vám pomoci. Nejen našimi produkty, ale i skladbou služeb vycházíme vstříc všem stomikům. Na naší StomaLince® zodpovídáme vaše různorodé dotazy, připravujeme pro vás každý měsíc online webináře, veškeré pomůcky zasíláme až domů a vydáváme časopis, který pomáhá. Být stomasestrou či lékařem je smysluplným posláním a pomáhat lidem je pro celou řadu zdravotníků životní náplní. I nás v ConvaTecu baví pomáhat a těší nás, když se na nás obrátíte o radu či pomoc. Věřte, že vaše vřelá slova jsou pro nás tím největším oceněním naší práce.

Když se podíváte na naše logo, uvidíte, že se skládá ze tří pilířů, podstavce a střechy. Každá jedna část symbolizuje jednu z hodnot naší společnosti. Nejdůležitější jsou právě pilíře neboli nosné základy kvalit naší společnosti.

Vezměme to pěkně od podlahy a představme si jeden pilíř po druhém.

Vše stavíme na partnerství.

Za své úspěchy vdčíme lékařům, sestřám a i vám, stomikům. Za uplynulých 30 let se nám podařilo navázat tolik pevných partnerství, mnohá z nich přešla z oblasti pracovní až do fáze přátelství a toho si velmi ceníme. Být pro vás důvěryhodným a spolehlivým partnerem je jeden z našich hlavních cílů.

www.convatec.cz

Investujeme do inovací produktů pro lepší život našich pacientů.

V našem portfoliu najdete celou řadu unikátních pomůcek. Ať už se bavíme o pomůčkách s tvarovatelnou technologií nebo např. o podložkách dvoudílného systému s harmonickým kroužkem. Stále přinášíme nové produkty i z řady příslušenství a letošní rok nebude výjimkou. Do inovací se opravdu vyplatí investovat. Již před více než 45 lety jsme to udělali při vývoji hojivé hmoty Stomahesive® a podívejte se! Hmotu Stomahesive® již mohou stomici používat na celém světě 41 let a není potřeba vymýšlet žádnou novou. Z vašich zkušeností víme, že jste s hmotou spokojeni a že se na naše pomůcky můžete spolehnout.

Jdeme s dobou a reagujeme na vaše potřeby.

Ať už se bavíme o našich produktech nebo o našich službách. I v nelehké „covidové době“ jsme vymýšleli, jak být s vámi v kontaktu, jak vám případně pomoci v těžkých situacích. Těší nás váš zájem o webináře, kterými jsme museli nahradit naše setkání stomiků, těší nás, že jste se rozhodli s námi každý měsíc cvičit S Radimem v kondici, a těší nás i váš zájem o další služby, kterých hojně využíváte a považujete je za velmi prospěšné.



Nejvíce stomiků v České republice používá právě pomůcky ConvaTec.

Velmi nás těší a zavazuje, že právě naše stomické pomůcky používá nejvíce stomiků v České republice. Věříme, že je to díky jejich kvalitě, ale i díky všem výše zmíněným hodnotám, které ctíme, a je to pak na naší práci vidět.

Za sebe i své kolegy mohu s klidným svědomím napsat, že tyto hodnoty se nikdy neomrzí a jsme hrdi na to, že můžeme tyto hodnoty prezentovat veřejně.

Bc. Jana Handlová,
vedoucí marketingu a zákaznického servisu
ConvaTec, šéfredaktorka Radima

30 LET



NA STOLMALINCE PRACUJI JIŽ 15 LET A STOMIE JE PRO MĚ BEZESPORU VÝHODOU

Tento rozhovor se bude od těch, na které jste zvyklí, trochu lišit. Dotazována bude totiž Alice Křepínská, která obvykle otázky klade. Ne všichni čtenáři RADIMA totiž vědí, že i Alice má už 37 let ileostomii. A o tom, jak rozdílné bylo žít se stomií dříve a jaké je to teď, si s Alicí popovídám.

Alice, 37 let v životě člověka i stomika je dlouhá doba. Když se ohlédneš nazpět, jak hodnotíš tuto dobu z pohledu uživatelky stomických pomůcek?

Za těch dlouhých 37 let došlo k nesmírnému zkvalitnění života všech stomiků a to právě díky vývoji nových stomických pomůcek. Po politické změně v roce 1989 se na náš trh dostaly kvalitní pomůcky ze zahraničí. V roce 1984, kdy jsem se stala stomičkou, byly na českém trhu v podstatě nefungující jednorázové nalepovací sáčky české výroby a dále tzv. Jánošíkův pás. Oba dva typy těchto pomůcek byly absolutně nevhodné pro ileostomiky. Ve velmi omezeném množství se do republiky tehdy dovážely špičkové stomické pomůcky – podložky a sáčky Stomahesive® – od anglické společnosti Squibb (nyní ConvaTec). Těchto pomůcek bylo ale málo, protože se nakupovaly za v té době nedostatečné

devizové prostředky. Já jsem se stala stomičkou velmi mladá, proto se mi dostalo té výhody, že jsem mohla tyto pomůcky používat. Ale tehdejší limit těchto dovozových stomických pomůcek by asi dnešní stomiky rozesmál, nebo spíše rozplakal. Měla jsem na měsíc 5 podložek Stomahesive® a 10 kusů vypouštěcích nebo 30 kusů uzavřených sáčků.

Jak jsi s tím mohla vystačit?

Těžko. Zvlášť u ileostomie, kdy je stolice tekutá, byl problém, aby podložka vydržela 6 dnů na těle. U mě se navíc brzy po operaci objevila komplikace – vpadlá stomie. Tu dnes snadno vyřešíme konvexní podložkou, ty ale tehdy neexistovaly a vyplnění prohlubně pastou u mě moc nefungovalo. Nakonec jsem si na radu jedné zkušenější kolegyně vypomáhala tím, že jsem u podložky Stomahesive® vždy ustříhla dva rohy a těmi jsem pak vyplnila prohlubeň okolo stomie (dnes pro tento účel slouží vyrovnávací destička,

anebo těsnicí kroužek). Museli jsme si zkrátka poradit sami. Někteří pacienti zase oblepovali stomickou podložku na těle tzv. kobercovou textilní lepenkou, aby jim na těle vydržela co nejdéle. O naprosté nevhodnosti takovéto lepenky na kůži jistě není pochyb.

Kdo ti tehdy radil s ošetřováním stomie?

Stomické sestry tehdy žádné nebyly. Hodně mi pomohla paní, která se stomií už několik let žila. Shodou okolností měla tehdy na starosti distribuci nedostatečných stomických pomůcek. Ta mi v začátku moc pomohla nejen radami, ale i vlastním příkladem, že se stomií se dá normálně žít a pracovat, aniž to na vás kdokoliv pozná.

Po roce 1989 se tedy situace v oblasti pomůcek začala zlepšovat?

Ano. Šlo to postupně, ale bylo to stále lepší a lepší. Tehdy, na začátku 90. let, vstoupil na český trh ConvaTec, který tu otevřel svoje obchodní zastoupení. Jeho pomůcky se tak postupně staly dostupné všem stomikům. ConvaTec také začal školit stomické sestry v ošetřování stomií a začal se věnovat nám – stomikům.

Jak to probíhalo?

V roce 1992 pozval ConvaTec stomiky z Prahy na přátelské setkání v prostorách své tehdejší kanceláře. Sešlo se nás tam tehdy asi kolem třiceti. Na tomto setkání vznikl nápad, abychom založili v Praze klub stomiků. Tehdy asi 5 z nás vytvořilo přípravný výbor a následně jsme klub zaregistrovali. Tak vznikl



Stala jsem se stomičkou velmi mladá, a proto se mi dostalo té výhody, že jsem mohla používat velmi kvalitní pomůcky společnosti Squibb (dnes ConvaTec) už v osmdesátých letech. Limity však byly k rozplakání.

klub stomiků FIT ILCO Praha. ConvaTec hned od počátku podporoval všechny naše aktivity, poskytoval nám prostor na pravidelné schůzky výboru i členů, přispíval na rekondiční pobyty, výlety nebo na vydávání Zpravodaje. Klub provozoval v devadesátých letech i laickou poradnu, kdy zkušenější stomici radili těm novým (probíhala ve VFN v Praze). O rok později se náš pražský klub stal členem celorepublikové



organizace stomiků České ILCO. Začaly vznikat kluby i v dalších městech, organizovaly se společné akce pod záštitou Českého ILCO, zkrátka začalo to fungovat (o aktuálním dění v Českém ILCO se dočtete na str. 40–41, pozn. red.)

Ty máš stomii od roku 1984. Jak se ti dařilo po operaci?

Vzhledem k mojí diagnóze ulcerózní kolitidy pro mě založení stomie znamenalo zlepšení kvality života o 100 %. Stomii jsem měla původně mít jen na dočasnou dobu asi 1 roku, ale protože stav tlustého střeva nebyl dobrý, lékaři mi ho nakonec odebrali celé a stomii ponechali jako trvalou.

Nebyla jsi z toho zklamaná?

Nakonec ani ne, to rozhodnutí totiž padlo po roce mého života se stomií, kdy už jsem na ni byla zvyklá.



Jedinou obavu jsem měla z toho, že ileostomie bude kontraindikací mého případného těhotenství, protože jsme s manželem velmi toužili po dítěti. Když mě ale lékaři ujistili, že to problém nebude, tak jsem se s trvalou ileostomií smířila. Pět let po operaci se mi pak podařilo otěhotnět.

Probíhalo tvoje těhotenství s ileostomií bez problémů?

Pouze do 7. měsíce. Po operacích jsem totiž měla v břiše srůsty, na které rostoucí miminko tlačilo, takže pak od 7. měsíce docházelo k opakovaným blokádam střeva – tzv. subileózním stavům. Musela jsem pak až do porodu dodržovat přísnou kašovitou bezsezbytkovou dietu a celé to období jsem trávila střídavě pobytem na chirurgii a odd. rizikového těhotenství. Naštěstí vše dobře dopadlo, miminko jsem donosila a v prosinci 1989 porodila spontánně a v termínu krásnou zdravou holčičku.

Ileostomici mají určitá omezení ve stravování, např. se nedoporučuje konzumace tvrdé vlákniny, která by mohla způsobit zmiňovanou blokádu střeva. Jaká stravovací opatření doporučuješ ty?

V prvé řadě musím říct, že velmi ráda jím. Jídlo je pro mě opravdový požitek. Zároveň ale sleduji doporučené trendy ve stravování a snažím se jíst racionálně. Jím hodně zeleniny, ať už vařené, pečené, nebo syrové, bílé maso a ryby, sýry, zdravé tuky, zkrátka všechno, co je dnes odborníky na výživu doporučováno. Bohužel u ileostomie se nevstřebává tekutina z vlákniny, takže při konzumaci zeleniny musím počítat s většími odvody do stomického sáčku. Taky omezují příjem cukru a průmyslových výrobků, které ho obsahují. Ale přiznám se, že čas od času tuto zásadu ráda poruším.

Mnoho let jsi se věnovala organizování Setkání stomiků® ConvaTec, jak na ně vzpomínáš?

Vzpomínám na ně moc ráda. Setkání probíhala každoročně po dobu 16 let v jednotlivých regionech naší republiky. Bylo moc příjemné se každý rok osobně potkat s tolika stomiky. V některých letech jsme organizovali až 17 Setkání stomiků® ročně. Od roku 2009 až do svého odchodu v roce 2016 se na nich s námi podílel i Boris Hybner, který byl kolostomikem. Boris měl vzácný dar smyslu pro humor, který kolem sebe šířil i na setkáních, a zároveň dokázal být velmi upřímný a otevřený. Jeho vystoupení měla mezi pacienty velký úspěch. Boris se mi svěřil, že i jemu jako onkologickému



S Borisem během pražského Setkání stomiků® v roce 2013

S manželem jsme velmi toužili po dítěti. Lékaři mě ujistili, že to problém nebude, a tak se mi pět let po operaci podařilo otěhotnět. V prosinci 1989 jsem pak v termínu porodila krásnou zdravou holčičku.



Pro volající na StomaLinku® je informace, že na druhém konci telefonu je někdo, kdo má stejný zdravotní handicap jako oni, velkým povzbuzením.

pacientovi velmi pomáhala osobní setkání se stomiky, se kterými si vždycky rád popovídal a jejich příběhy byly pro něj velkým povzbuzením. Letos v dubnu to bylo už 5 let, co nás navždy opustil. Boris nám všem moc chybí. Bohužel s příchodem koronaviru v loňském roce skončila i naše Setkání stomiků®.

Na naší StomaLince® pracuješ již dlouhých 15 let. Je pro tebe skutečnost, že máš stomii, výhodou?



Bezespору ano. Valnou většinu komplikací, kvůli kterým stomici volají, jsem totiž často v minulosti řešila i já sama. Dokážu se tak velmi dobře vcítit do jejich situace a poradit jim. Volající většinou neví, že stomii mám (pokud se již neznáme delší dobu po telefonu nebo osobně), nicméně pokud na tom nejsou psychicky dobře a potřebují povzbudit,

tak je pro ně informace, že na druhém konci telefonu je někdo, kdo má stejný zdravotní handicap jako oni, velkým povzbuzením. Často se na mě obrazejí s konkrétními dotazy a ptají se na moje osobní zkušenosti.

Liší se nějak dotazy pacientů, kteří volají na StomaLinku® nyní, od těch, na které se ptali před 15 lety?

I když dotazy jsou víceméně podobné, je vidět, že v současnosti mají pacienti větší přístup k informacím. Sami si je aktivně vyhledávají na internetu. Stále stoupá počet těch stomiků, kteří se vracejí z nemocnice řádně vyškoleni v ošetřování stomie. Jsou si tedy mnohem jistější, a tím pádem snadněji přijmou fakt, že mají stomii. Také portfolio našich zákaznických služeb ConvaTec je v současné době mnohem širší, než před 15 lety, takže dnes už opravdu



nikdo nemusí mít ze založení stomie strach, protože v případě jakýchkoliv problémů, týkajících se stomie, se má kam obrátit.

Alice, velmi děkuji za rozhovor a přeji hodně úspěchů v tvém pracovním i osobním životě.

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka

Foto: J. Vaněk, J. Crhová a K. Křepínský





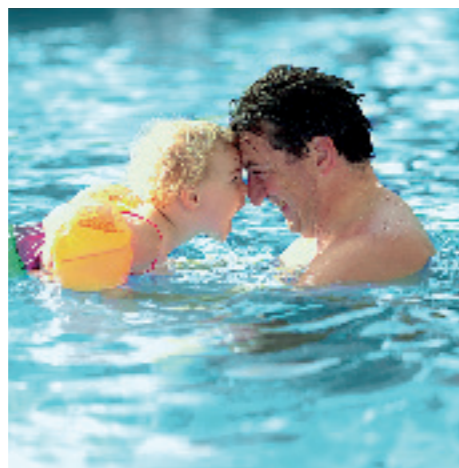
KOUPACÍ

RADOSTI

Blíží se nám plavecká sezóna, a tak bychom se na ni měli připravit! Dřív než začnete hubnout do plavek, shazovat covidová kila a vypracovávat muskulaturu Arnolda Schwarzeneggera, k čemuž vám může pomoci online cvičení pro stomiky, měli bychom se spolu podívat na koupací možnosti vašeho sáčku.

Je samozřejmě důležité, aby vám váš sáček vyhovoval i na suchu, jedině na dobře padnoucí sáček se můžete ve všech situacích spolehnout. Pokud vám tedy sáček sem tam podtéká i na suchu a špatně drží, nebude vám vyhovovat ani při koupání a s největší pravděpodobností by byla vhodná jeho celková výměna. K samotnému koupání existuje mnoho typů, které můžete využít, a vybrat si ten, který bude nejlépe vyhovovat právě vám.

To nezákladnější, co je vhodné před koupáním udělat jako první, je sáček vypustit. Pokud máte sáček uzavřený, je vhodné naplnovat jeho výměnu tak, aby nebyl sáček příliš naplněn předchozím obědem... Úplně čerstvě nalepený sáček ale také nemusí hned



Už se vidíte někde uprostřed vln v exotickém ráji, nebo na zahradě ve vašem soukromém bazénu s koktejlem a parapíčkem, ale kazí vám radost obava z toho, jak tyhle vodní radovánky zvládne váš sáček? Nebojte, i se stomií se o tyto radosti nemusíte nechat ochudit. Stomie není důvod vyhýbat se plavání, a to jak v přírodě, tak na veřejném koupališti. Jen k tomu musíme nachystat svůj sáček a možná trochu i sebe samotné. Na vás totiž bude překonat prvotní strach a i se sáčkem se oddat chladivému osvěžení.

držet tak, jak potřebujete. Každý máme jinou kůži a někdo potřebuje chvíli, než sáček plně přilne a lepicí schopnosti stomických hmot začnou fungovat. Je tedy nutné, abyste si sami vyzkoušeli, jaký postup se vám nejvíce osvědčí. Další možností je naučit se irigovat. Irigace je výplach střeva, při kterém dojde k jeho vyprázdnění, a vy pak nemusíte používat klasický sáček, ale třeba jen stomickou zátku nebo sáček nejmenší velikosti, a to až několik dní. Irigaci vás ale musí naučit stomická sestřička, která vám vše vysvětlí a také řekne, zda je pro vás irigace vhodná a předepíše irigační set (irigace je vhodná pouze pro kolostomiky a jen za splnění určitých podmí-

nek). Nebo můžete požádat při preskripci o kombinaci sáčků a nechat si předepsat jedno balení sáčků v mini velikosti a na koupání si nalepit jen nejmenší možný sáček, který si pak zase vyměníte za vámi běžně používaný. Anebo si prostě necháte nalepený váš sáček, ale jeho lepicí plochu rozšíříte nalepením vyrovnávacích pásků, abyste sáček ještě víc zafixovali a získali tak větší jistotu. Je jen na vás, kterou možnost využijete. Nejdůležitější je, abyste se nemuseli v ničem omezovat a mohli si léto užívat plnými doušky!

Možná jste si všimli, že v každé krabici sáčků máte takové záhadné samolepky. Ty se vám budou hodit právě při koupání. Slouží k tomu, abyste si s nimi mohli přelepit filtr na sáčku, a ten se tak nenasákl vodou a fungoval i po koupání. Jen z něj nezapomeňte samolepku po plaveckém výkonu zase sundat. Pokud byste však chtěli ve vodě strávit delší chvíli, doporučuji vám přelepit filtr voděodolnou lepenkou.

A co na sebe, aby vám to u vody slušelo? Současná móda je velmi velkorysá a nabízí nepřeborné možnosti a to hlavně pro dámy. Plavky s našitými šatičkami schovají nejen sáček, ale i nějaký ten přebývající špíček, k dostání jsou i dvoudílné plavky s vysokým pasem. Pánové si zase mohou pořídit retro plavky, které mají také vysoký pas a kšandy. Nosit mohou také populární bermudy. Nebo si můžete nechat plavky ušít na míru, aby vyhovovaly právě vám. Ať už se rozhodnete pro jakýkoli model, určitě není na místě ostych. Nestydte se a vyražte si užití! Jde o zážitky a ne o to, co máte na sobě.



A vyrazit můžete opravdu kamkoli, zapovězené vám nejsou ani lázně, krytý bazén a ani moře. Jen je samozřejmě důležité nezapomínat na peristomální okolí. Obzvláště pozor na chlorovanou vodu nebo vodu ve vašem bazénu, kterou ošetřujete chemickými prostředky. Po koupání v takové vodě byste se měli vždycky vysprchovat čistou vodou. Podobně to platí i po dni stráveném na pláži. Pokud zrovna nejezdíte na oblázkové pláže do Chorvatska, měli byste si dávat pozor i na všudypřítomný písek, který se záhadným způsobem vždycky dostane všude. A mořská voda? Na tu někteří stomici nedají dopustit! Pokud máte stejnou odvahu, můžete si najít soukromou plážičku, na které budete sami, a vyrazit do vody takzvaně na Adama. I tady bych ale doporučovala vysprchovat se večer sladkou vodou a peristomální okolí ošetřit krémem.



Ať už budete léto trávit kdekoli, nezapomeňte si ho hlavně užít!! Opalujte se, vstřebávejte vitamín D, mažte se u toho opalovacím krémem, dámy, popíjejte dobroučké koktejlíčky, pánové, dejte si pivo, přejezte se (bezpečatým) melounem, něco dobrého si ogrilujte a nezapomeňte se s námi o to podělit a poslat nám do redakce (info@convatec.cz) fotku vaší letní idylky.

Veronika Racsaková,
stomická staniční sestra
Nemocnice svatého Kříže Žižkov

ONKOLOGICKÁ LÉČBA



Když se vysloví tohle sousloví, jde každému mráz po zádech. Je ale potřeba se ho bát? Nebudu vám tady lhát, že onkologická léčba prošla takovým vývojem, že je teď tak šetrná, že by se dala přirovnat k pití bylinového čaje a opalování se na sluníčku. Ale je pravda, že jak chemoterapie, tak radio-terapie prošly obrovským vývojem a lékaři se snaží přizpůsobit celý proces každému pacientovi na míru tak, aby nedocházelo ke zbytečným vedlejším účinkům.

Všechno začalo již ve starém Egyptě, kde tehdejší lékaři začali rozeznávat rakovinu, viděli v ní něco nebezpečného a snažili se ji léčit. Následující tisíciletí byla možná pouze chirurgická léčba, která ale s sebou v té době nesla vážná rizika a velmi nejisté výsledky. Nové rozměry do léčby vnesla v roce 1898 Marie Curie, když objevila radium. O 5 let později se začalo používat k radioterapii. Chemoterapie se začala k léčbě používat za druhé světové války a od té doby se neustále vyvíjí. Od nalezení těchto metod dostali pacienti na celém světě naději, že i tak závažné onemocnění, jakým rakovina je, mohou porazit!

POJĎME SI DO CELÉHO TÉMATU VNĚST TROCHU SVĚTLA, ABYCHOM MU LÉPE ROZUMĚLI.

Jak vlastně vzniká rakovina?

Rakovina vzniká z buněk našeho vlastního těla, které se najednou začnou nekoordinovaně dělit, a náš imunitní systém si s těmito buňkami sám již nedokáže poradit. Vznik tohoto procesu bohužel nemůžeme příliš ovlivnit. Částečně je za něj zodpovědná genetika a do značné míry také náš životní styl. Nejen kouření, ale také obezita, špatná životospráva, alkohol, nedostatek čerstvých surovin a vlákniny ve stravě, ale také stres a špatné životní prostředí mají velký vliv na rozvoj nádorového onemocnění. Je tedy nutné, abychom se o své tělo starali! Máme jen jedno a je proto dobré si ho vážít.

Prevence a nepodceňování příznaků.

Pokud si už ale na svém těle všimnete, že něco není v pořádku, je nejdůležitější nezavírat před tím oči. Nečekat, že TO zmizí samo, že TO nic není a že TO bude v pořádku. V České republice máme mnoho preventivních programů pro muže i ženy a není nic snadnějšího než zvednout telefon a ob-



jednat se k lékaři. To ale platí i v případech, že už máte svůj boj úspěšně za sebou! I po zdárném překonání rakoviny je nutné nadále docházet k lékaři v pravidelných intervalech a nezanedbat jednotlivá kontrolní vyšetření. Jedním z nich je i nepopulární kolonoskopie, kterou by měli pravidelně podstupovat i pacienti se stomií. Kolorektální karcinom, který se ve střevech objevuje nejčastěji, roste z polypů. Malých bradaviček, kterým trvá i 10 let, než se z nich vytvoří nádor. Pokud tedy docházíte pravidelně na kontroly, existuje velká šance, že se jednotlivé polypy objeví a odstraní včas a vy se tak nemusíte bát dalšího nepříjemného překvapení.

Velmi často se i u svých pacientů setkávám se strachem z vyšetření právě proto, že se ZASE něco najde. Věřte ale, že i kdyby tomu tak bylo, je důležité přijít na nový problém včas, a tím tak zvýšit svoje možnosti na včasnou léčbu.

A jaké jsou možnosti léčby?

Jedna z nejčastějších metod léčby je chirurgický zákrok, díky kterému také stomii máte. Mnohdy je dostačující jen ten a není třeba další léčby. Ve většině případů se ale do léčby zapojuje také chemoterapie a radioterapie.

Chemoterapie se zakládá na podání léků, které napadají rychle se dělící buňky, ničí je a blokuje jejich další růst a šíření. Bohužel napadá i zdravé dělící se buňky v těle, a proto dochází k jejím vedlejším účinkům, jako je například nejnámější vypadávání vlasů. Způsobit vám může ale i nevolnost, průjem, nebo naopak zácpu. Může ovlivnit vaše motorické schopnosti a také kvalitu kůže. V současné době je nejmodernější takzvaná biologická léčba, která se může jevit jako šetrnější, ale nenechte se mýlit. I biologická léčba má své závažné vedlejší účinky a není vhodná pro každého. Co je pro vás nejlepší, ví nejlépe váš onkolog, který vám léčbu nastaví a vysvětlí vám, co můžete očekávat.

Radioterapie neboli ozařování využívá k léčbě ionizující záření. Od svého zavedení do léčby v roce 1903 prošla radioterapie velkou proměnou. Na začátku totiž nikdo nevěděl, jak přesně nastavit dávky záření a jak chránit ostatní zdravé tkáně. Docházelo ke zbytečně velkému ozařování pacienta, ale i personálu, který byl v té době nedostatečně chráněn. V současné době se u radioterapie klade největší důraz na cílenou léčbu tak, aby



Ilustrační foto

nedocházelo ke zbytečnému poškození i zdravé tkáně a aby pacient dostal jen tak velkou dávku záření, která je potřeba. I přesto má radioterapie nežádoucí účinky, nejčastěji ve formě popálenin v místě záření.

Vedlejší účinky, které mohou ovlivnit moji stomii, a jak si je zpříjemnit:

Na začátek bych chtěla zmínit, že pokud máte jakékoli nežádoucí účinky, svěřte se svému lékaři. Nikdy si nenasazujte žádné léky sami, a to ani když jsou volně pro-



Ilustrační foto

dejné v lékárně. Nebezpečné mohou být i bylinkové čaje nebo alternativní rady od léčitelů. Užívání jakéhokoliv podpůrného preparátu konzultujte s lékařem.

Nevolnost a nechutenství je velmi častý vedlejší účinek chemoterapie, ale i radioterapie. Nejčastěji se objevují těsně před nebo po aplikaci léčebné dávky. Může velmi znepríjemňovat samotnou léčbu. Je třeba informovat lékaře, který vám může naordinovat léky, aby se případná nevolnost a zvracení zmírnily nebo neobjevily. Nechutenství je také závažný vedlejší účinek. Je totiž velmi důležité, abyste měli dostatek vitamínů a živin, aby vaše tělo bylo schopno co nejlépe bojovat s onemocněním. Pokud nemáte na jídlo chuť, přestalo vám chutnat to, co jste do té doby milovali, je nutné, abyste o tom informovali vašeho lékaře. Tyto projevy se mohou objevovat zejména u biologické léčby a je velmi důležité, aby vaše strava zůstala i přesto plnohodnotná! Lze předepsat různé příchutě nutridrinků, které můžete na určitou dobu alespoň částečně vyměnit za běžnou stravu. Vyberte si různé příchutě a formy, které na trhu jsou, abyste si našli to, co vám bude nejlépe chutnat a budete schopni nějakou dobu užívat.

Průjem

je další velmi častý nežádoucí účinek, který vám může velmi zkomplikovat péči o stomii. Stolice může být navíc velmi agresivní, protože se z těla vylučují léky, které při léčbě dostáváte, a při styku s kůží může dojít k rychlé



ilustrační foto

maceraci peristomálního okolí. Agresivnější může být ale i vaše moč, protože i tou se vylučují léky. Obezřetní by tím pádem měli být i urostomici. Může docházet k podtékání sáčku a vyšší spotřebě sáčků. Je na místě ihned informovat vaši stomickou sestřičku, která vám s tímto problémem pomůže. Společně určitě najdete cestu, jak sáček nalepit tak, aby k jeho podtékání nedocházelo, lépe držel a postižená kůže se rychleji zahojila. Někdy stačí použít pastu, jindy postačí rozšířit lepicí plochu vyrovnávacími pásky a někdy je nutné sáhnout po jiném sáčku. Vhodná je i výměna uzavřených sáčků za výpustné. Až průjem odezní, můžete se zase vrátit ke svému oblíbenému typu pomůcky. Pomoci mohou i gelující sáčky, které se vkládají do sáčku a změní konzistenci stolice na gelovitou. Důležitý je samozřejmě dostatek tekutin a minerálů, které vodnatou stolicí ztrácíte. Jezte po menších porcích několikrát za den, vyhněte se smaženým a kořeněným jídlům, někdy je nutné vynechat i kávu a mléčné výrobky.

Zácpa

Objevit se ale může naopak i zácpa. A to buď účinkem podávaných léčiv, nebo následkem sníženého pohybu a nechutenství. Pohyb je důležitý. Víím, že se vám do něj nechce, není vám dobře a nejraději byste celý den proleželi a zaspali. Pokud ale vyrazíte alespoň na ma-

lou procházku, svaly a celé vaše tělo dostane hlad, budete mít větší chuť k jídlu a navíc uvidíte, že na čerstvém vzduchu je hned veselji. Střeva se začnou více hýbat, a když jim ještě pomůžete zvýšeným příjmem tekutin, situace bude hned lepší. Vhodné je přizpůsobit i stravu. Dejte si švestkový kompot, můžete i ovesné vločky a do jídla nebo pití přimíchejte vlákninu. Pozor na projímadla, než se nějaké rozhodnete užívat, vždy se poradte se svým lékařem. Mohou totiž nepříznivě reagovat s vašimi léky!

Změna kvality kůže

Zejména u biologické léčby se mohou objevit velké rozdíly v kvalitě a chování vaší kůže. Potem se navíc léky vylučují z vašeho těla ven, a to vše může mít za následek, že vám najednou přestane váš sáček vyhovovat. Nezoufejte a zavolejte vaši stomickou sestřičku. Někdy je opravdu nutná změna sáčku třeba jen na přechodnou dobu. Dobře se o svoji kůži starajte, na peristomální okolí používejte jen přípravky k tomu určené, v péči o tělo používejte jemné sprchové gely a krémy a noste pohodlné oblečení, které dobře saje pot. Může vám přestat vyhovovat i stomické příslušenství, najednou přestane fungovat odstraňovač, osypete se po ochranném filmu... Neváhejte a zavolejte svojí stomickou sestřičku, určitě vám poradí. Při radioterapii zase může docházet

k popáleninám kůže v místě ozarování, které se velmi špatně hojí. I tady je na místě používat pouze krémy a přípravky, které vám doporučí lékař.

Zhoršení jemné motoriky a třes

I toto může mít za následek onkologická léčba. Najednou se vám špatně vystřihuje otvor na sáčku nebo hůře zvládáte sáček nalepit. Pomoc vám může přechod na sáček s tvarovatenou podložkou, a pokud máte potíže i se samotnou výměnou, nestyďte se požádat o pomoc rodinu nebo využijte domácí péči Lastrona, kde vám sestřičky rády pomohou, než se zase všechno vrátí do starých kolejí.

Ano, je to tak. Všechny tyto vedlejší účinky dokážou pěkně potrápit a samotnou léčbu velice zneprjemnit. Jako by nestačilo, že musíte neustále někam dojíždět, čekat v čekárnách, neustále si nechat odebírat krev, čekat, než dokape kapačka v nepohodlném křesle nebo na nemocniční posteli, nehybně ležet na nepohodlném stole při radioterapii. Věřte ale, že život za toto všechno stojí. Většina vedlejších příznaků je totiž jen dočasná a nejpozději po ukončení léčby mizí.

Musím ale přiznat, že tento článek se mi psal velmi těžko. Jen stěží si dokážeme představit, s čím bojujete. Čemu každý den čelíte a s čím se potýkáte. **Každý z vás je opravdový hrdina, před kterým musíme všichni smeknout. Nenechte si vzít svou chuť do života, a to ani tak otravnou léčbou, jako je ta onkologická! Jsme v tom boji na vaší straně a držíme vám palce.**

Veronika Racsaková,
stomická a staniční sestra
Nemocnice svatého Kříže Žižkov ■

SÁČEK ESTEEM™+ FLEX CONVEX

Ráda bych se s vámi dnes podělila o své zkušenosti s jednodílným sáčkem Esteem™+ Flex Convex, jde totiž o jeden z mých nejoblíbenějších sáčků.



Bavíme se o sáčku konvexního typu, jak už vyplývá z jeho názvu. To znamená o sáčku, který nám již vyrovnává některé nerovnosti. I přes svou konvexitu zůstává velmi měkký a příjemný tak, aby se vám přizpůsobil a držel s vámi krok. K tomu slouží i jeho zeslabený vnější okraj podložky, který dokáže krásně kopírovat váš tělesný profil. Pro svou flexibilitu také dokáže krásně přilnout k okraji stomie. Díky svým vlastnostem je oblíbený i mezi pacienty. Dokáže velmi efektivně vyrovnat kožní řasy a přitom neubírat na komfortu při jeho nošení. Zbytečně netlačí a jeho zeslabený okraj mizí jakoby do ztracena, čímž se minimalizuje přechod mezi sáčkem a pokožkou a nedochází tak k zachytávání oblečení a odchlípnutí sáčku. Je zlatým středem mezi konvexními sáčky. Dokáže vyrovnat počínající drobné nerovnosti, ale troufne si i na ty hlubší. A jak posoudit, že již potřebujete konvexní sáček? Ideální je podívat se na svoje břicho před zrcadlem ve stoje. Pokud se vám stomie schová mezi kožní řasy, byl by místo plochého sáčku vhodnější konvexní. Náš tělesný profil vypadá jinak, když ležíme a jinak, když stojíme nebo sedíme. Zatímco ležíme, můžeme mít břicho krásně hladké, stačí když si sedneme, a všechno může být rázem jinak. A právě v této chvíli je možná čas na sáček Flex Convex.



Veronika Racsaková,
stomická a staniční sestra
Nemocnice svatého Kříže Žižkov ■

POMÁHAT
nás baví

KDY STOMIE KRVÁCÍ...

Krev cirkuluje v cévách krevního oběhu, zásobuje buňky tkání a orgánů energií, přenáší kyslík a oxid uhličitý i další důležité látky. Má mnoho funkcí. Při krvácení krev uniká z cév do okolních tkání, dutých orgánů nebo na povrch těla. Myslíte, že se s krvácením mohou setkat i stomici? Budeme se okolnostem krvácení věnovat v tomto příspěvku.

Z hlediska závažnosti a možnosti řešení bychom mohli příčiny krvácení rozdělit na lokální, které jednoduše vyřešíme místní léčbou, anebo systémové, tedy krvácení z orgánových soustav. Systémové krvácení vyžaduje celkový přístup lékaře. Začneme tedy těmi lokálními příčinami.

Nově operovaný stomik zažívá drobné kapilární krvácení v souvislosti s čerstvou, hojící se ranou v břišní stěně, kterou je střevo vyvedeno. Může to být způsobeno tahem stehů v kůži, které se v průběhu hojení prožívají, a proto je vhodné stehy odstraňovat i za předpokladu, že byl použit vstřebatelný šicí materiál. Stomická sestra si při kontrolách vývodu a před další preskripční pomůckou u nově operovaných stomiků všimá i tohoto jevu a stehy odstraní.

Sliznice střeva může být křehká a zbytnělá pooperačním otokem, což může být při očištění stomie během výměny pomůcky pozorováno na čistícím ubrousku jako drobné krvácení. Dalo by se to při-

podobnit krvácení ze zanícených dásní po čištění zubů. Nové stomiky zbavujeme obav, aby je tato skutečnost nevyděsila. Otok pomine a sliznice získá odolnost vůči zevnímu prostředí (**foto 1**).

Příčinou drobného krvácení může být i situace, kdy kolem stomie vyrůstají hypergranulace. To je tkáň, která je hojně prorostlá kapilárami, je velmi křehká a vyrůstá rychle. Organismus tak může reagovat na dráždění stehy nebo se snaží rychle ránu zacelit, což je jeho geniální schopnost. Hypergranulační tkáň, která je většího rozsahu, deformuje vývod, anebo pochází ze sliznice, je obvykle bezbolestně a ambulantně odstraněna chirurgem. Situace, kdy se krev objevuje z defektů přímo na sliznici vývodu střeva, musíme vždy konzultovat s lékařem. Drobné kožní hypergranulace pak může ošetřit i sama sestra pomocí lapisu v tyčince nebo roztoku (**foto 2**).

Ani tato příčina není životu nebezpečná, působí nepříjemnosti a lze si od ní pomoci ambulantním

ošetřením. Hypergranulace vyrůstající z kůže i ze sliznice omezuje nejen samotným krvácením, ale také může překážet při nasazování stomického sáčku nebo při dilatacích, pokud má vývod tendenci se zužovat (**foto 3 a 4**).

Stomici, kteří užívají antikoagulantia, mohou mít prodloužené časy zástavy krvácení. Upozorňujeme je tedy na tuto souvislost. Při nevhodně zvolené pomůcce jsem se již setkala se situací, kdy se okolí stomie otlačilo, namáhaná kůže se poškodila a reagovala krvácením. Konkrétně si představte pacienta s kýlou, který původně měl stomii vtaženou, a proto používal konvexní pomůcku. Změnou vzhledu břišní stěny při kýle dochází k potřebě nahradit původní pomůcku stomickým systémem, který má opačný charakter. Kopíruje konkávní vzhled stomie. Za těchto okolností preferujeme jednoduché systémy nebo podložky s flexibilním okrajem. Kůži poškozenou otlakem zahojíme aplikací ochranného pudru, který vytvoří bariéru na krvácející kůži, a také působením hojivých přídržných pásků Vari-mate®. Pro některé případy se hodí i aplikace lokálních hemostatik, která ve formě pudru nebo vaty zastavují kapilární krvácení. Z celkového hlediska připomínám, že lidé užívající antikoagulantia jsou sledováni svým praktickým lékařem nebo specialistou, který na základě pravidelných vyšetření krve zjistí hodnoty srážlivosti krve.

Méně často se setkáváme s případy stomiků, kteří nepečují o kůži kolem stomie správně. To znamená, že zanedbávají pravidelné výměny pomůcky dvoudílného systému po 3–4 dnech nebo nechávají jednodílné sáčky déle než 2 dny. V kombinaci s nadměrně vystřiženým otvorem nebo podtékající pomůckou je kůže drážděna výměškou a může také dojít ke krvácející dermatidě. Takto poškozená kůže velmi bolí a pochopitelně se zhoršuje spolehlivost nalepení pomůcky, protože krvácející kůže stomický systém „odplaví“ (**foto 5**).

Z této situace je východisko, a to nastavení pravidelné péče o vývod, šetrná toaleta rány od agresivní

stolice, vysušení fénem nebo na vzduchu, použití ochranného pudru a vhodné stomické pomůcky (**foto 6 a 7**).

Nejen správná pomůcka, ale i manipulace s ní a příprava otvoru může souviset s možností krvácení v situaci, kdy stomik vystřihuje do adhezivní plochy pomůcky nedostatečně velký otvor a při nasazování či nošení pomůcky se dráždí střevní sliznice vývodu. Může to vyvolat vznik hypergranulací na sliznici, o kterých jsme již hovořili, a projevovat se krvácením. Stomikům s křehkou sliznicí doporučuji vyzkoušet tvarovatelné druhy podložek.

Nerada zmiňuji závažnější komplikace, kterými jsou krvácení související s celkovým onemocněním stomika. Tedy není možné jej ovlivnit správnou péčí o vývod. Může se jednat například o přítomnost natrávené krve při žaludeční a duodenální vředové chorobě. Stolice odcházející vývodem pak mívá velmi tmavou až černou barvu, mazlavou konzistenci a charakteristický zápach (**foto 8**).

Objevuje se i čerstvá krev, a to z dvanáctníku nebo z jiných úseků tenkého střeva či tlustého střeva. Bez komplexního vyšetření nelze příčinu ani léčbu stanovit. Je vhodné stav řešit včas, aby nedocházelo dlouhodobě ke krevním ztrátám a úbytku síly stomika. I počáteční krvácející stavy mohou být řešeny konzervativní cestou, která představuje úpravu hodnot krevní srážlivosti a podávání léků k zastavení krvácení nebo výkonu spojené se samotným vyšetřením jako je např. gastroscopie nebo kolonoskopie.

Kromě benigních a maligních nádorových onemocnění či zánětlivých chorob zažívacího traktu, které mohou být doprovázeny příznaky krvácení ze zažívacího traktu, chci zmínit onemocnění postihující ženy v produktivním věku. Jedná se o onemocnění zvané endometrióza, které souvisí s patologickým uložením buněk děložní sliznice mimo dělohu a může se objevit i ve střevech. Při hormonálních cyklech pak buňky procházejí stejným vývojem jako v děloze



1/ Křehká sliznice u nové, oteké stomie



2/ Hypergranulace ošetřená lapisem a hemacelem



3/ Hypergranulace na sliznici



4/ Stomie po odstranění hypergranulace



5/ Zanedbaná péče o vývod, ponechání pomůcky příliš dlouho



6/ Krvácení z eroze na kůži



7/ Ošetření poškozené kůže ochranným pudrem 8/ Natrávená krev ve stolici 9/ Krvácení endometriosa

a při jejich odlučování dochází ke krvácení v místech, kde buňky sídlí. Může se jednat také o střevní sliznici, kde mohou být nalezeny, a tudíž odchází stomií tmavá krev. V případě, že je sliznice střeva zasažena velkým množstvím endometriózy, vytváří se dočasná nebo trvalá stomie. Při operační léčbě jsou odstraněny tkáně zasažené děložními buňkami buď v jedné době nebo je chirurgických výkonů více. Na obrázku můžete vidět krvácení ze stomie v místě, kde je sliznice střeva zasažena endometriózou. Při hormonálním výkyvu po covidové viróze došlo k projevu krvácení, které bylo řešeno konzervativně. V plánu je pak

další radikální výkon s odstraněním úseku poškozeného střeva (**foto 9**).

Projevy krvácení řadíme mezi komplikace, které nemají být standardem v péči o vývod. Vždy je třeba odlišit lokální příčinu od celkového stavu a podle toho vyhledat radu stomasestry či pomoc lékaře. Zdravotníky i stomiky pak potěší zjištění, že se nejedná o závažný projev onemocnění, ale o snadno zvládnutelnou komplikaci.

Mgr. Veronika Zachová,
stomasestra, Všeobecná FN ■

slovo lékaře

SNAD UŽ TO KONČÍ... A COVIDÁL?

Snad už pomalu končí 15měsíční covidová agónie a nemocnice se začínají opatrně vracet do normálního provozu. Týká se to i chirurgických oddělení, plánovaných operačních zákroků a tedy i stomiků, kterých se pandemie dotkla stejně jako všech ostatních.

Již v době, kdy až dvě třetiny kapacit zdravotnických zařízení fungovaly v režimu COVID, ozývaly se hlasy o rizicích posunu tzv. „odkladné“ péče. Na našem oddělení jsme na neuvěřitelně okleštěném prostoru poskytovali

péči pacientům s akutními úrazy, chirurgickými náhlými příhodami a prováděli jsme i primární operace u onkologicky nemocných. Přesně v souladu s legislativou a aktuální epidemiologickou situací.



V uplynulých týdnech jsme se začali velmi opatrně vracet i k dalším plánovaným operacím. Poznatky jsou zatím hrubě orientační a samozřejmě dílčí. Zdá se však, že se už i po tak krátké době ukazují některé skutečnosti. Operační

nálezy například u operací žlučníku jsou těžší, operace obtížnější. Pacienti často s potížemi, které je dříve okamžitě přivedly k lékaři, čekali. U operací kýl platí totéž. Horší je však situace u onkologicky nemocných nebo u cévní problematiky. Přestože program onkologický zastaven nebyl, je evidentní, že část pacientů v době pandemie nebyla diagnostikována. Nálezy jsou pokročilejší. A to ještě nevíme, co nás v nejbližších měsících čeká...

K hlubšímu zamyšlení nad dopadem covidu-19 na stomiky je jistě brzy. Lze však předpokládat, a první náznaky jsme již zaznamenali, že i u nich odklad péče zafungoval stejně. Stenózy asi budou častější, parastomální kýly větší a s dalšími komplikacemi to bude podobné. Prodloužení termínů pravidelných kontrol, opoždění eventuální diagnostiky a nemožnost provedení operačních zákroků u odložitelných operačních výkonů nemůže vyústit v nic jiného než v kumulaci požadavků na řešení těchto problémů ihned po uvolnění situace. Snaha o korekci ze strany stomiků bude pochopitelná zvláště proto, že nevíme, zda nás nečeká další a další pandemická vlna s neučesanými lockdowny bez pořádných pravidel.

Chtěl bych tímto všechny stomiky vyzvat ke střízlivému posouzení svého stavu a následnému rozvážnému rozhodnutí. Pokud se protáhl vinou pandemie termín kontroly v onkologické, stoma nebo chirurgické ambulanci, je třeba zvláště u onkologických pacientů v co nejdřívejším termínu jít na kontrolu a doplnit chybějící vyšetření, nejčastěji kolonoskopii, CT apod.

Pokud se jedná o komplikaci střevního vývodu, nastává teď vhodná doba k řešení situace ať už operativnímu, nebo konzervativnímu. Letní měsíce jsou dobou k řešení chroničtějších potíží tento rok určitě vhodnější než z hlediska pandemie ne zcela jistý podzim...

Původně jsem dnes chtěl psát na téma: Parastomální kýla zas a znova. Určitě by to bylo po faktické stránce plnější téma. Dnešní mimořádná doba mě však vyzývá, abych se zaměřil na téma aktuální. A tím je návrat k chronické péči, který se stomiků týká výsostně. Doplněte si, prosím, opožděné kontroly, vyšetření, řešte to, co se rok odkládalo. Mějte ale přítom, prosím, ohled na zdravotníky. Z jedné šlamastyky se ještě neoklepali a okamžitě se ocitli uprostřed obrovského převisu poptávky po odložené zdravotní péči.



Ilustrační foto

Je třeba střízlivě posoudit svůj zdravotní stav... ..v co nejdřívejším termínu jít na kontrolu a doplnit chybějící vyšetření... ..řešte to, co se rok odkládalo.

Na závěr si nemohu odpustit ještě jednu poznámku. Týká se očkování. V mediálním prostoru se to hemží tolika názory, že se nelze divit tomu, že mnozí už nevěří ničemu. Naprosto respektuji svobodu rozhodnutí každého jednotlivce. V tomto případě však dle mého názoru platí: „**Pokud se chceme vrátit k normálnímu životu, bez očkování to nepůjde...**“

Přeji nám všem zdraví, optimismus, dobrou náladu a správná rozhodnutí...

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



PŘIPOJUJTE SE



SPOLU S NÁMI NA PRAVIDELNÉ WEBINÁŘE PRO STOMIKY

Je jaká je... Tedy doba covidová. Jak ji vystihnout? Těžko říct, pozitiva na ní asi hledat nelze. Přesto mi dovoluňte se o to pokusit. Tak třeba: trávíme více času s rodinou. Také se nám konečně podařilo natřítk tu lavičku na zahradě, což už si několik let říkáme, že musíme udělat, že už se na to nedá koukat. Trochu se nám změnilo myšlení, a tak věřím, že si budeme více vážit toho, co máme, tedy svobody a daru žít. A co se změnilo u nás v ConvaTecu? Jak už možná víte, vrhli jsme do pravidelných webinarů pro vás, stomiky! A moc nás to baví.

Jak jsme psali už v minulých číslech časopisu RADIM, vzhledem k vývoji pandemické situace v České republice jsme v loňském roce museli zrušit všechna plánovaná Setkání stomiků a ten letošní rok nám prozatím neumožnil žádná naplánovat. Moc nás to mrzí a chybíte nám, avšak rozhodli jsme se postavit situaci čelem a vrhnout se do nových vod. Protože víme, že žádná situace nemění nic na tom, že o stomii a péči o ni je potřeba neustále mluvit.

Loni v říjnu jsme se do toho pustili a uspořádali jsme první webinar ve spolupráci se stomickou sestřičkou. Tématem byly „nejčastější chyby

v ošetřování stomie“. Byli jsme ohromně zvědaví, kolik se vás připojí a výsledek naprosto překročil naše očekávání, protože se vás připojilo téměř 500. Měli jsme z toho obrovskou radost, a to nás motivovalo k rozhodnutí on-line aktivity rozšířit a pořádat webinarů každý měsíc. V listopadu jsme pokračovali tématem „**jak na zdravou kůži v okolí stomie“** a v roce 2021 proběhly celkem dva webinarů o **komplikacích stomie** a o tom, jak je řešit. Následně jsme se pak zaměřili na **nejčastější dotazy stomiků** a v neposlední řadě také na **konvenční pomůcky a jejich používání**.

Na všech webinarůch přednášejí stomické sestřičky či lékaři, a my jim za to moc děkujeme, že si i v této době najdou čas. Pak také, abychom se trochu hýbali, protože dnešní doba trochu svádí k menší fyzické aktivitě, **každý měsíc pořádáme lekce cvičení se speciálním cvičebním programem pro stomiky S Radimem v kondici.** Cviky slouží jako prevence vzniku parastomání kýly, zlepšují fyzickou kondici a mohou potvrdit, že udržují veselejšího ducha. Někdy je těžké se sám donutit jít něco dělat, ale když vám prozradím, že na každé lekci máme téměř 200 cvičenců, není to hezké? Sice nejsme v jedné tělocvičně, ale už jen fakt,

že vás je tolik, mi přijde jako skvělá motivace. V červenci a srpnu máme od lekcí a stejně tak od webinarů se zdravotními profesionály pauzu, abyste si naplno mohli užít léto, ale v září se do toho opět vrhneme. Připojte se příště společně s námi? Budeme nesmírně rádi.

A kde naleznete pozvánky na plánované webinarů a jak se na ně zaregistrovat? Vše je velmi jednoduché. Pozvánky na webinarů posíláme pomocí SMS a e-mailů. Pokud vám tyto pozvánky nechodí a rádi byste je dostávali, či byste si chtěli zpětně přehrát některý z výše zmíněných webinarů, zavolejte nám na **bezplatnou StomaLinku® 800 122 111** anebo nám napište na info@convatec.cz vaši e-mailovou adresu a my vám pravidelně budeme posílat veškeré pozvánky. Ty naleznete také na našich webových stránkách www.convatec.cz, www.stomie.cz či na facebookových stránkách Stomik Radim.

Do registračního formuláře vyplníte jen základní údaje a kliknete na tlačítko „registrovat“. Poté vám přijde do e-mailové schránky zpráva s textem „Pro úspěšné dokončení vaší registrace klikněte prosím ZDE“. Kliknutím na „ZDE“ dokončíte registraci a přijde vám další e-mail, už přímo s odkazem na webinar, na který v den a čas konání webinarů kliknete. A jste připojení. Nemusíte se bát, že na webinar zapomenete, 2 dny před jeho konáním a také dvě hodiny před

jeho konáním vám přijde připomínkový e-mail i s odkazem, přes který se připojíte.

Co když webinar v daný den nestihnete anebo si ho budete chtít přehrát znovu? Žádný problém, ze stejného odkazu, který je určen pro připojení, si ho pak můžete přehrát, kdykoliv budete mít čas a chuť. Webinarů zároveň můžete sledovat ze svého počítače, chytrého telefonu či tabletu.



Ilustrační foto

No a na jaké webinarů se můžete po létě těšit? Spolu se zdravotními profesionály se zaměříme na **správné stravování a pitný režim stomiků**, poslechneme si také, **jak je stomie chirurgicky vytvořena**, no a dostaneme se i na téma **sexu se stomií**. Témata jsou tedy vskutku různorodá.

Během webinarů můžete písemně klást otázky, na které vám po skon-

čení webinarů zodpovíme. Pokud webinar sledujete zpětně a budete mít jakýkoliv dotaz, napište nám na info@convatec.cz, jsme tu pro vás. Do webinarů se aktivně pustili i naši kolegové na Slovensku, pozvánky na ně pravidelně sdílíme na facebookových stránkách Stomik Radim.

Za tu relativně krátkou dobu, co webinarů pořádáme, nám už přišlo hodně hezkých pozitivních reakcí od vás. Například i takové, že cvičí celá rodina a že je to velká zábava. Chceme vám touto cestou poděkovat za to, že nás v těchto aktivitách podporujete, a hlavně, že se připojujete spolu s námi. Vězte, že to je ta největší motivace pro realizaci těchto akcí. A ještě jednou velké díky i všem přednášejícím, bez kterých by nebylo tolika pozorných posluchačů. Je to zkrátka báječná spolupráce napříč všemi stranami a my si toho moc ceníme.

Takže jak se říká, všechno zlé je pro něco dobré... A i když nám nezbývá než hádat, jak se pandemie bude vyvíjet, pojďme si říct, že nějaké jistoty máme. Třeba ty, že se můžeme společně těšit na webinarů.

Děkujeme, že jste s námi. Opatrujte se a buďte veselí.

Mgr. Kateřina Opálková,
Specialista na digitální marketing
ConvaTec ■



POMÁHÁME VÁM TVOŘIT NOVOU CESTU ŽIVOTEM

Přiznejme si, že mimo stomickou komunitu stále jen málo lidí ví, co to stomie je a co život s ní obnáší. Většina lidí moc netuší, o co jde. O to je pak větší střet s realitou, když je třeba se stát nositelem stomie. O stomii bohužel stále panuje celá řada předsudků z dob již minulých, ale doba pokročila, a jak říká slogan specializované agentury domácí péče pro stomiky Lastrona: „Stomií život nekončí.“ Může to znít zvláště, ale pro někoho vlastně život třeba i začíná.

Nejčastějšími důvody pro založení stomie jsou onkologické nálezy a nespecifické záněty břišní. Diagnóza pro založení stomie už sama o sobě dost předurčuje, jak člověk stomii přijme. Vždy se dá na věci dívat minimálně ze dvou úhlů pohledu. Chápu, že je někdy hodně těžké, dívat se na věci z toho lepšího úhlu. V případě onkologického nálezu stomie většinou život zachrání a prodlouží, což je dobré mít na paměti. Ano, život se změní, ale nemusí to být změna nutně k horšímu, a jak jsem již zmiňovala výše, doba pokročila a kvalita života stomiků se stále zlepšuje. V případě nespecifických zánětů břišních je v mnoha případech stomie doslova vysvobozením. Jak to myslím? Mnoho pacientů je vlastně uvězněno na svých toaletách, kdy je nemohou opustit či mohou jen na krátkou chvíli. Kvalita života je při tom hodně nízká. Vzpomínám si na řadu příběhů, kdy jste si vy, stomici, následně po založení stomie pochvalovali svůj nový život, a dokonce jste hovořili o poznávání nových obzorů.

STOMICKÝMI VÝROBKY, PODPOROU A KOMPLETNÍ PÉČÍ

Jak píší tyto řádky, běhají mi před očima vaše tváře a jména – Pepa, Slávek, Broňa, Pavel, Anežka, Květa, Líba, Štěpánka, Kateřina, Jitka, Jana a mnoho dalších. I díky Setkání stomiků znám vaše příběhy a vím, že stomií u vás opravdu život neskončil. Z vašich povídaní vím, že jste s pomůckami od nás spokojeni, věříte jim a oceňujete i naše služby. Moc si toho v ConvaTecu všichni vážíme a i díky vám nás práce baví.

Společnost ConvaTec samozřejmě pomáhá stomikům na celém světě, a jak jsem měla možnost poznat kolegy ze zahraničí, mají to stejně jako my v České republice. Prostě pomáhat je baví.

Stomie bezesporu určuje zcela novou cestu životem a naším přáním je, abyste věděli, že na té cestě naštěstí nemusíte být nikdy sami. Jsou tu ostatní stomici. Víte, že vás je přibližně 15 000 v České republice? Jsou tu kluby stomiků, zkušené a ochotné stomasestry, specializované domácí péče pro stomiky jako např. Lastrona a v neposlední řadě jsme tu my, ConvaTec, s naší skvělou stomičkou Alicí, která je vám vždy ochotna pomoci,

poradit nebo vás jen vyslechnout. Jsme tu proto, abychom vám na vaší nové cestě od samého začátku pomohli a nasměřovali vás na trasu hladkou, co nejméně kamenitou a v žádném případě trnitou. 😊

Životu se stomií zdar a všem přeji krásné léto!

Bc. Jana Handlová,
šéfredaktorka



MÁM PO OPERACI. CO TĚĎ?

Možná jsme veškeré síly soustředili do tohoto okamžiku, víc nebylo v našich silách. **Máme vyvedenou stomii, ať už dočasně, nebo natrvalo, samotná nemoc je zažehnána.** Doba, kdy jsme zvládli primární onemocnění a kdy bylo nutné důvěřovat lékařské péči zaměřené na soma (tělo), se proměňuje. Jistě ji budeme potřebovat i nadále, ale nebude již akutní. Nyní bude třeba zvolit vhodnou stomickou pomůcku, která nám opravdu sedne a která kompenzuje co možná nejlépe naše postižení. Je také důležité, abychom se s ní naučili opravdu dobře zacházet. Na nás ovšem je, abychom se vyrovnali s novým způsobem vyprazdňování psychicky. **Máme naloženo, stres nekončí, je toho opravdu hodně.** Co dřív? Potřebujeme se zorientovat a prozkoumat naše zdroje. Pokud máme svého lékaře a stomi sestru, představují pro nás velkou oporu. **Se svými emocemi a stresem se ovšem můžeme cítit tak nějak sami.** Pojdme si nejdříve říci, co znamená ten všude zmiňovaný stres, který nás v této životní chvíli může zcela zahltit.

Stres čili tlak, namáhání, zátěž, důraz, napětí, které neblaze působí na tělesnou schránku, ale také síla, problém či nesnáze, je přirozená reakce na abnormální zátěž. Zdravá míra stresu je v pořádku, ta nás může motivovat a taky nás může zachránit. Ovšem když je míra překročena, tak to cítíme a zcela přirozeně ji chceme vyrovnat. Každý jsme jedinečný, a tak používáme různé způsoby nastolení rovnováhy. Můžeme vytěšňovat, racionalizovat, vyjadřovat opak toho, co cítíme (např. se bojíme, tak jsme útoční), připisujeme vlastní nežádoucí vlastnosti jiným, můžeme obviňovat, reagovat intelektualizací (pokus o získání emočního odstupu abstraktními intelektuálními výrazy), popírat, utíkat do denního snění, k návykovým látkám nebo přílišného spánku. Další možností je i sublimace. Nepříjemné potlačované emoce jsou při ní přeměněny do jiné společensky přijatelné činnosti, jako je umění, sport, učení, práce, charita apod. Psychický stres ovlivňuje naši fyzickou kondici, naši imunitu, oslabuje nás, a proto je důležité si udržet psychickou rovnováhu. I když o potřebě psychické rovnováhy třeba nevíme na vědomé úrovni, na tělesné úrovni o ní víme určitě. A tak se může stát, že zvolíme vodítka, která nevedou k trvalé úlevě, naplnění našich potřeb, ale spíše nás škrtí, nejsou prospěšná pro naše bytí.

Psychický stres ovlivňuje naši fyzickou kondici, naši imunitu, oslabuje nás...



Ilustrační foto

Pojdme si ta vodítka trochu roztřídit, ať se v nich lépe vyznáme. Psychologové si všimli, že existují vodítka zaměřená na problém. Těmito reakcemi působíme přímo na věc samu a snažíme se ji aktivně řešit. Patří sem například analýza možností, tedy hledání nových či alternativních řešení nebo vytvoření plánu postupu. K této skupině můžeme přiřazovat i vodítka působící na nás, avšak za účelem řešení problému (např. naučení se novým schopnostem). Sem může patřit právě to, že se naučíme správně používat stomické pomůcky. Když to umíme, jsme lépe zorientovaní, tudíž i jistější. Orientace a jistota přináší úlevu.

Odsunout problém do pozadí není řešením...

Jindy volíme vodítka zaměřená na emoce. Pomocí těchto vodítek se snažíme se uklidnit, přehodnotit situaci a dívat se na ni z jiného úhlu pohledu, pokud možno pozitivnějšího a posléze ji přijmout. Slouží tedy především ke snížení úzkosti způsobené stresovou situací. Patří sem i vodítka zaměřená na útek, zmiňovaná výše, např. denní snění, přílišný spánek či užívání alkoholu a drog.

Vodítka zaměřená na emoce jsou více vhodná v situacích, které nemůžeme změnit. Snaha řešit takovou situaci by mohla být naopak ještě více stresující. A naopak odsunout problém do pozadí v situacích, kdy máme možnost s ním něco udělat, také není ideálním řešením. Úleva se dostaví jen krátkodobě a problém zde stále zůstává.

Co nám může pomoci v orientaci, jaká vodítka volíme a zda jsou pro nás prospěšná? Jednou z možností je všímavost. Co to je? Všímavost neboli plné uvědomění je schopnost záměrně věnovat pozornost tomu, co se děje v přítomném okamžiku, bez hodnocení, posuzování nebo očekávání. Jak se to dělá? Vypneme autopilota, všimneme si svých emocí, myšlenek, tělesných smyslů, i toho, co se nám děje v těle a jak spolu všechny tyto prožitky souvisí. Tak se nám mohou odkrýt naše vodítka, můžeme porozumět jejich smyslu a svobodně zvolit, zda jsou pro nás prospěšná, či ne. Všímavost je možné kultivovat a právě jejím tréninkem se více stáváme piloty svého bytí.

V takové chvíli totiž přijímáme svoje emoce, myšlenky a to nám dovolí s nimi vést rozhovor. Zajímáme se o sebe, respektujeme se, dáváme si prostor, přejeme si, abychom se měli co nejlépe, uznáváme svoje touhy, potřeby, ambice, i obavy.

Tím vším v sobě pěstujeme laskavost a ta je vřelá, trpělivá, loajální, vděčná a důvěřivá. Přesně tohle potřebujeme a také si to zasloužíme v čase, kdy je pro nás důležité přijmout nový způsob vyprazdňování. Zastavme se ještě u slova vyprazdňování, které je nedílnou součástí našeho bytí. Přijímáme-li, musíme také vylučovat. Dostáváme-li, musíme také vydávat. Zmiňovaný pohyb je nejen duševní, ale i fyzický. Je důležité si z něj vzít živiny, vyloučit, co nepotřebujeme, přijímat nové. Tím necháváme naše bytí námi volně protékat, žijeme. Vědomí, že necháváme naše bytí proudit, tedy ho necháváme být, čím opravdu je, nám může připadat smysluplné a může uvolnit naše případné lpění na způsobu vyprazdňování.



Ilustrační foto

POMÁHAT
nás baví

A na závěr přidávám **konkrétní inspirace**, které mohou **podpořit kultivaci naší všímavosti**, naplnit nás smyslem a tím rozšířit možnosti přijetí zátěžové situace, kterou po operaci procházíme:



- relaxační a meditační metody nebo různé formy protistresových cvičení
 - psychoterapie individuální či skupinová
 - sdílení: setkání stomiků, stomické kluby, svépomocné skupiny
 - rodina a přátelé
 - domácí mazlíčci
 - dobrovolnictví
 - koníčky
 - spiritualita
 - dostatek spánku, vhodné stravování
 - pohybová aktivita: jóga, procházky, nordic walking, plavání apod.
 - vyřešení praktických otázek života
 - péče o duši a tělo
 - nerezignovat na své ženství/mužství
 - umění: hudba, divadlo, literatura, tanec, výtvarné umění (pasivně či aktivně)
 - jednou za čas se na vše kolem nemoci naštvat, pobřečet si či zanádat.
- Můžeme nemoci napsat dopis, vše, co nám na ní vadí.

A skončila bych citátem mého oblíbeného psycho-
terapeuta, psychiatra, neurologa a zakladatele exi-
stenciální analýzy a logoterapie, Viktora E. Frankla.
„Člověk může přijít o všechno kromě jediného:
nikdo mu nemůže vzít „poslední lidskou svobodu“ –

vybrat si za jakýchkoliv okolností svůj vlastní pří-
stup, svou vlastní cestu.“

Mgr. Martina Klugerová,
psychoterapeutka,

TILIA Centrum rozvoje osobnosti ■

VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O STOMII, NAJDETE NA

WWW
convatec.cz

ČEKÁ VÁS ZANOŘENÍ STOMIE
A RÁDI BYSTE SE NA TO PŘIPRAVILI,
ALE NEVÍTE JAK

CHTĚLI BYSTE SI POSLECHNOUT
JIŽ PROBĚHLÝ WEBINÁŘ

RÁDI BYSTE CVIČILI,
ALE NEVÍTE, JESTLI MŮŽETE

CHTĚLI BYSTE SI PŘEČÍST
PODOBNÉ OSUDY LIDÍ

To vše a mnohem víc najdete právě na našich webových stránkách.



**JSTE V PÉČI PRAKTICKÉHO LÉKAŘE
a ocenili byste konzultaci zkušené stomické sestry?
POTÝKÁTE SE S NEDOSTATKEM STOMICKÝCH POMŮCEK
a nevíte, jak problém vyřešit?**



Kontaktujte naši
**bezplatnou StomaLinku®
800 122 111**
a my vás propojíme
se **stomickou sestrou**
z domácí péče **LASTRONA**,
která vám
poradí a pomůže.



**Tato služba
je pro
všechny stomiky
ZDARMA!
STOMÍ
ŽIVOT NEKONČÍ.**

 **LASTRONA**



PŘÍBĚHY STOMIKŮ

Časopis RADIM je o vás a pro vás. Jsme rádi, že nám píšete své příběhy a sdílíte s námi své zkušenosti. Čtení příběhů může fungovat i jako výborná terapie, protože, jak jistě víte, sdílená bolest je poloviční bolest.

Letos společnost ConvaTec slaví 30 let působení v České republice a za každou jednu dekádu vám přinášíme jeden patientský příběh. Tentokrát se sešly příběhy tří slečen či mladých dam. Sama pro sebe jsem si je nazvala TŘI SILNÁ K. Se svými příběhy za vámi přichází Kristýna a dvě Katky. Všechny zvládly život se stomií na jedničku. I jejich příběhy jsou důkazem, že stomie není záležitostí pouze starších lidí, ale že mladých stomiků je v našich vodách také hodně. Příjemné čtení.

Ilustrační foto



TŘI SILNÁ

K K K

Zdravím všechny čtenáře časopisu RADIM. **Jmenuji se Kristýna, je mi 30 let a jsem nová stomik.** Vše to začalo asi před patnácti lety, když mi diagnostikovali endometriózu. Ta mě však nijak neomezovala a ani jsem si vlastně nedokázala představit, co může způsobit.

To jsem začala zjišťovat, když jsme se s partnerem rozhodli založit rodinu. Právě kvůli endometrióze to nešlo přirozenou cestou a rozhodli jsme se tedy, že podstoupíme umělé oplodnění. Moje tělo dostalo hodně hormonů a vyskytla se rakovina štítné žlázy. Během dalších dvou měsíců proběhla operace. Můj taťka si na ty dny, kdy budu po operaci, nahlásil dovolenou, aby se o mě mohl postarat, kdyby bylo potřeba. Najednou se ale taťkovi udělalo špatně a zjistili mu rakovinu ve střevech. Musel být operován a byla mu vyvedena stomie. Když jsem za ním po operaci přišla a viděla jsem vývod, zhrozila jsem se a myslela jsem si, že o „to“ se starat nezvládneme. Snažila jsem se o péči o stomii hodně načíst a hledala jsem na internetu veškeré informace, abychom to co nejlépe zvládli. Osud tomu však chtěl jinak a můj taťka se z operace nezotavil a za 14 dní zemřel. A já měla tehdy boj s rakovinou před sebou. Operaci jsem zvládla, avšak cca 16 dní po ní mi v břiše praskla endometrióza a měla jsem krvácení do břicha. Takže jsem se ocitla znovu na sále.

Když jsem se dala během následujících dvou let do kupy, po léčbě radiojódem, lékaři mi dovolili znovu začít zkoušet otěhotnět. Zkusili jsme jít jinou cestou a opět přišla etapa hormonů a také odběru vajíček. Bohužel odběrem vajíček se mi dostal do těla zánět a tím, že mám ještě roztroušenou sklerózu, můj imunitní systém nebyl schopen bojovat a celé to nedo-



padlo dobře. Do nemocnice jsem se dostala za 5 minut 12 s velkým krvácením do břicha. V nemocnici mi zachránili život a poté jsem se dostala ke skvělému panu doktorovi v Podolí, který zjistil, že mám endometriózu i ve střevech. Následně jsem podstoupila magnetickou rezonanci, která ukázala, že mám v břiše píštěl vedoucí do střeva. Den před operací za mnou přišel pan doktor a říkal, že se stomii asi nevhne, že to v mém břiše nevypadá moc dobře. V ten moment jsem myslela, že je konec. Představila jsem si taťku, jak ležel v nemocnici se stomií a pořád jsem měla v hlavě „on to kvůli ní nepřežil“, přitom jsem moc dobře věděla, že to nebylo vůbec kvůli stomii, ale kvůli metastázám, které měl všude. Hlava však v tu dobu pracovala jinak, než bych chtěla.

Proběhla operace a já se probudila na JIP. Ano, byla tam... Opravdu jsem měla na břiše obří pytel. Říkala jsem si, že to není možný a co teď bude dál. Myslela jsem si, že to je prostě úplný konec. Hned druhý den po operaci za mnou přišla moc milá stomická sestřička, a i když se hodně snažila na mě během ošetřování pořád mluvit a vše mi vysvětlovala, šlo všechno mimo mě. Nechtěla jsem se na stomii ani

podívat a vůbec jsem si nedokázala představit, že ji budu ošetřovat. Sahat na střevo? Střevo venku? No to ani náhodou... Mezitím nastaly další komplikace a musela jsem znovu na sál. Stomickou sestřičku jsem začala pořádně vnímat až na normálním pokoji. Pořád jsem si říkala, že sama to ale nezvládnou. Sestřička mi nabídla, že to naučí někoho z rodiny, kdo mi pak doma bude s ošetřováním stomie pomáhat. Jako první mě napadla moje mamka, ta mi určitě dokáže pomoci. Před mým přítelem jsem se styděla. Když se mamka od sestřičky naučila, jak správně stomii ošetřit a říkala, že vše společně zvládnem, všechnen stres ze mě úplně spadnul. Moje mamka poctivě jezdila každý den do nemocnice a měnily se stomickou sestřičkou pytlík. Když pak sestřička přišla s pytlíkem ConvaTec, který už nebyl tak velký, jako ty pooperační sáčky, a dozvěděla jsem se, že má uhlíkový filtr proti zápachu, hned mi bylo opět o něco lépe.

Pak přišel čas jít domů. Tam jsem se po čtyřech dnech odhodlala, že to prostě zkusím sama, že nebudu čekat na mamku. No a najednou to šlo! A šlo to úplně samo. Moje první výměna bez pomoci, hurá. Nicméně chybička se vloudila a špatně jsem přilepila pomůcku, která se mi pak v noci odlepila. Běžela jsem hned do sprchy a sáček nalepila znovu. To samé se mi pak stalo ještě asi 3x. Ale brala jsem to tak, že chybami se člověk učí. Výměnu jsem pak perfektně natrénovala a vše šlo samo.



I proto jsem založila profil na sociální síti Instagram s názvem **stomie_neznamena_konec**. Aby se tam kdokoliv, kdo má stomii, mohl podívat a zjistit, na které věci si dát pozor. Aby se mu pak nestávaly ty stejné nehody, jako mně na začátku. Nevyhnul se mi ani covid-19, který mi opět

rozhodil hormony, ale naštěstí mi byla nasazena správná léčba a nyní už se cítím celkem fajn. Momentálně se těším na svatbu a na upnuté krásné šaty, pod kterými stomie vůbec není vidět.

Co vím jistě, je to, že stomie mi zachránila život a dá se s ní žít.

Mějte se hezky, Kristýna.



stomie_neznamena_konec



”

Na stomii jsem si zvykla víc než dva měsíce – byl to boj, ale potom jsme vše vychytali a už to šlo...

Pamatuješ si na první okamžik, kdy jsi zjistila, že máš na břicho pytlík? Co sis myslela?

Ze začátku jsem absolutně netušila, co je ta podivná věc zač a kde se to na mém břicho vzalo. Mamka mi to vysvětlila a přišla za mnou taky stomická sestřička, která rodičům ukázala, jak se pytlík mění a co všechno budeme potřebovat.

Jaké pro tebe byly začátky se stomií? Co ti vadilo a co bylo pro tebe nejtěžší?

Všechny začátky jsou těžké a i tenhle byl. Ze začátku se nám pytlík stále odlepoval nebo nám protékal, a tak jsme ho museli měnit i několikrát za den nebo v noci. Vadilo mi, jak to všude svédilo a štípalo, protože moje kůže nebyla na lepení pytlíku zvyklá, a měla jsem okolí stomie hodně bolavé. Ale nedalo se nic dělat.

Jak dlouho ti trvalo, než sis na „stomču“ zvykla?

Trvalo mi to víc než dva měsíce a byl to docela boj. Ale potom jsme s mamkou všechno vychytaly, kůže si zvykla a pytlík mi většinou držel 24 hodin, tak už to bylo v pohodě.

Pojmenovala sis nějak stomču?

Já jsem měla stomii dočasnou, takže jsem na břicho

Káto, prozradíš, jak se to přihodilo, že ses stala na pár měsíců stomikem?

Můj příběh začal v srpnu roku 2020. Byli jsme s babičkou a dědečkem v kempu Zvůle. Předposlední den dopoledne mě začalo zničehonic hrozně bolet břicho. Myslela jsem, že to přejde, ale nelepšilo se to. Proto pro mě odpoledne přijel tatka a odvezl mě domů. Bylo mi hodně špatně, proto jsme jeli do nemocnice na vyšetření. V nemocnici mě paní doktorka prohmatala a řekla, že to vypadá na virózu. Druhý den jsem byla ještě u mé dětské doktorky, která mě pro jistotu poslala znovu na Bulovku na vyšetření. Pan doktor v nemocnici mě prohmatal a zase řekl, že to vypadá na virózu. Bylo mi ale pořád hodně zle a v noci jsem vyzvracela něco, co připomínalo krev, proto rodiče zavolali záchranku. Sanitka mě převezla do nemocnice, kde jsem zkolabovala. Museli mě napojit na plicní ventilaci a převézt do Fakultní nemocnice Motol. V Motole mi udělali sono a viděli, že v břiše je něco špatně. Proto mě operovali. Nakonec se zjistilo, že jsem měla invaginaci střeva a střevo se ucpalo. Nešla do něj krev a kus střeva mi odumřel. Z toho se mi udělala celková sepse. Po operaci jsem ležela na ARO v umělém spánku a pořád jsem se nelepšila. Museli mi udělat druhou operaci, při které mi vyvedli ileostomii. To mi pomohlo a za pár dní mě probudili z umělého spánku.

měla vlastně stomie dvě. Stomii, která odváděla, jsem říkala ze začátku svině, protože mě pěkně štvála, a potom jsme jí dali jméno Alžběta. A stomii, která neodváděla, jsme pojmenovali Božena.

Kdo kromě rodičů ti pomáhal se stomií? Kam jste se obraceli pro radu?

Hlavní pomoc mi poskytovali rodiče, ale i rodičům trvalo, než se se stomií naučili pracovat. V Motole byla dětská stoma sestřička Jitka, která nás všechno naučila. Doma jsme byli v kontaktu se stomasestřičkou Verčou, která nám radila a zajistila dostatek pomůcek.

Co všechno jsi zvládla sama při péči o stomii?

Vypouštěla jsem si pytlík, večer jsem si ho sama odstranila a mamka mi pak pomohla s mytím, sušením a nalepením nového pytlíku. Ileostomie totiž odvádí, jak se jí zachce, takže ta výměna není úplně jednoduchá.

Co říkali tví kamarádi na to, že máš stomii? Věděli o tom?

Moji kamarádi věděli, že mám stomii, ale nevadilo jim to. Nejdřív byli trochu zvědaví, jak to vlastně celé funguje. Vzali to úplně normálně. Respektovali, že některé aktivity nemohu dělat, a pomáhali mi, když jsem potřebovala.

Umiš si představit, že bys s pytlíkem chodila do školy? Jak bys to zařídila, na co bys musela myslet?

Paní doktorka mě do školy nechtěla pustit, než mi stomii zanoří. Kvůli covidu se stejně většinu času učilo distančně, to byla pro mě výhoda, protože jsem skoro nic nezameškala. Stejně jsem si ale v hlavě urovnávala, jak bych to udělala, kdybych šla do školy. V aktovce bych měla stomickou tašku s pomůckami. Do šatní skříňky bych si dala náhradní oblečení, kdyby pytlík protekl. Každou přestávku bych si ho chodila vypouštět, abych nemusela chodit v hodině.

V únoru ti stomii zase zanořili. Jak ses cítila před operací, bála ses něčeho?

Když mi měli stomii zanořit, hodně jsem se těšila, ale někdy mě napadlo, jestli mi to není taky trochu líto. To už jsem na pytlík byla hodně zvyklá. Operace jsem se nebála, protože už jsem na dvou byla, takže jsem se nebála ani na třetí. Po zanoření jsem byla taková smutná. Bolelo mě břicho, trochu se mi i zastesklo po pytlíku. Jako by mi najednou chyběla část těla. Ale zase jsem si říkala, že budu žít znovu normální život jako před tím.

Rádi bychom vyjádřili naše obrovské poděkování Fakultní nemocnici v Motole – zejména dětskému ARO a Klinice dětské chirurgie. Po celou dobu Kačenčiny léčby jsme se setkali výhradně se špičkovou péčí, naprostou profesionalitou a zároveň lidským přístupem lékařského a ošetřujícího personálu. Nikdy jim nepřestaneme být vděční za záchranu naší dcerky. Děkujeme!

rodiče Kačenky

Káťa H.



PŘÍBĚHY STOMIKŮ

Co bys vzkázala dětem, které mají nově stomii a třeba si na ni těžko zvykají?

Všem, co mají stomii krátce a teprve si zvykají, bych poradila, aby měli hlavně pevné nervy. Nejdřív je všechno hodně těžké. Mně připadalo, že si na stomii nikdy nezvyknu, hrozně mě štvála a nemohla jsem se dočkat, až mi ji zanoří. Pytlík ze začátku také často protékal a při výměně mě všechno bolelo, ale později to už bylo v pohodě. Doporučuji vyzkoušet co nejvíce značek a poté si vybrat, co vám sedí. Pytlík jsme vyměňovali většinou večer (pokud přes den neprotekl) při sprchování. Sedla jsem si na vanu, odstranila pytlík, chvíli jsme stomii a okolí sprchovali, potom jsme okolí stomie umyli mýdlem, usušili, namazali takovým aloe vera krémíčkem, zapudrovali okolí stomie, nastříkali ochranný film, nanесли mokrou vatovou tyčinkou pastu kolem stomie a zahřátý pytlík pomalu nalepili na stomii.

Všem stomikům, ať už máte stomii dočasnou, nebo trvalou, držím palce – ať vám vše dobře dopadne a ať vám pytlíky drží.

30 LET



ConvaTec
ČESKÁ REPUBLIKA

K CHCE TO ČAS...

Jmenuji se Kateřina a zdravím čtenáře časopisu RADIM.

Kolostomie byla v mém případě jediným řešením po komplikacích po operacích, aby se mělo šanci zahojit to, co se má zahojit. A abych jen tak nečekala, až a jestli bude vše perfektně zhojené, chtěla jsem hned naskočit do plnohodnotného života. Ale, hned to nešlo. Od první chvíle, kdy mi v nemocnici řekli, že budu mít kolostomii, tak ta představa byla naprosto neuvěřitelná a tři dny na to jsem se probudila s kusem střeva čouhající z břicha zakrytým jakýmsi sáčkem. Šok, panika a bolest po operaci mě naprosto ovládly. Od sestřiček jsem dostala instrukce a brožurky k pročítání a pustila se do toho. Všichni mě ujišťovali, že to chce čas a člověk se vše naučí. Byla to pravda, jen přišlo najednou tolik nových informací a věcí, co se naučit, co přijmout a jak to překonat, že člověk opravdu potřebuje čas, na všechno a začít krůček po krůčku. V nemocnici jsem střídavě plakala nad svým osudem a střídavě trénovala dvoudílný systém, nanečisto jen v ruce a pamatuji si, jak mi nešlo ani to – nacvaknout pytlíček. Po pár dnech jsem odcházela s tím, že to moc neumím, ale nějakým způsobem bych si poradila nebo bych se případně hned vypravila na pohotovost. K tomu naštěstí nedošlo, trávení i výměna, vše fungovalo v pořádku, ale musím říct, že jsem měla velké štěstí, že jsem na to nebyla sama. Trávili jsme tenkrát s manželem hodně času v koupelně, kdy mi stříhal podložky a trpělivě pomáhal. Co mi také hodně pomohlo, bylo právě přijetí, ať už v nemocnici, kde byly sestřičky úžasné nápomocné a chtějí vám dát naje-



vo, že je a bude vše v pořádku, tak doma, kde mě manžel ihned přijal, skoro jako bych se vrátila ze zkrášlující plastiky.

Konečně jsem se i já přijala a vše začala zvládat sama, po 3 měsících od operace jsem se přihlásila na kurz jógy a po čtyřech začala zase jezdit na kole a sportovat aktivněji, nicméně už v nemocnici jsem se procvičovala podle brožurky S Radimem v kondici, která pro mě byla moc užitečná. Poté přišly na řadu procházky s aktivním pětiletým dítětem. Ale pravdou je, že na začátku sportování jsem si nebyla jistá a bála jsem se. Je totiž něco jiného číst si o tom, že můžete dělat prakticky vše a žít plnohodnotně, a skutečně to praktikovat. Ale skutečnost je taková, že to opravdu lze, vyměnit pomůcku šup šup (stomie je navíc snad 2x menší než byla), pracovat, sportovat a radovat se.

Velké díky patří sestřičce paní Froňkové z VFN, Praha za její pomoc, také všem sestřím a doktorům, výzkumům a pokroku, díky kterému se stomií opravdu můžeme žít tak, že to na nás ani okolí vůbec nemusí poznat, a nejlepší, skoro ani my na sobě.

Kateřina B.



Díky sestřím a doktorům, výzkumům a pokroku můžeme se stomií opravdu žít tak, že to na nás ani okolí vůbec nemusí poznat, a nejlepší, skoro ani my na sobě.

**POMÁHÁME TVOŘIT NOVOU CESTU ŽIVOTEM
STOMICKÝMI VÝROBKAMI, PODPOROU A KOMPLETNÍ PÉČÍ**

Z vašich dopisů

Všem přispěvatelům děkujeme za zasláné dopisy, které nás velice těší. Děkujeme za všechna vaše milá slova, která jsou pro nás největší odměnou a i za vaše krásná přání k 30. výročí společnosti ConvaTec.

DVOJE NAROZENINY – PODRUHÉ!

V našem časopisu RADIM 1/2019 jsem se svěřil se svými vzpomínkami na můj vstup mezi stomiky. Jak mi lékaři zjistili nemoc a jak mi každý „slíbil“ ještě 10 let života, podrobím-li se operaci. Primář chirurgie okresní nemocnice, pak primář onkologie, a nakonec i docent operatér. Bylo 7. května 1996 a já se znovu narodil, „ozdoben“ sáčkem na břicho. To zjištění bylo děsivé! Hledal jsem pomoc, ale kde? Objevil jsem klub stomiků FIT ILCO v Praze a pochopil, že jsou to lidé stejně postižení, a přesto optimističtí. Byl jsem mezi svými a snažil se veselými říkankami přispívat k dobré náladě na společných akcích, některé jsem poslal i do časopisu RADIM.

Léta ubíhala, napsal jsem o tom i dopis, ale otálel s odesláním, a tak zůstal v šuplíku. Po čase jsem ho objevil, zdál se mi dobrý, tak jsem ho přece jen poslal, jenže jsem přehlédl, že počet let nesouhlasí.

Teď je jaro 2021, takže je to už čtvrtstoletí, co jsem se znovu narodil! Začal jsem slavit tedy dvoje narozeniny, ty druhé letos už po pětadvacáté! Byly to roky smutné i veselé, dokončil jsem renovaci chalupy, dočkal se i vnoučátek, ale i operace srdce. První dopis jsem skončil větou, kterou teď opakuji: Stomici, vraťte se zpátky do života a buďte optimisty!

Miroslav P., Mcely

Vážená paní Křepínská,
srdečně Vám děkuji za dnešní (i všechna předešlá) blahopřání k narozeninám s následujícími vyznáním. Je tomu přesně 10 let, kdy jsem na své 60. narozeniny ležela v českobudějovické nemocnici a stal se ze mě urostomik. A snad právě proto, že 70. narozeniny kvůli koronaviru budou opět bez oslavy, tak trochu rekapituluji. Vše jsem ustála, všechno zvládla společně s Vaším přispěním. A proto Vám i všem Vaším spolupracovníkům touto cestou chci poděkovat za dlouholeté

vzorné služby, které pro nás zajišťujete. Za celou dobu jsem se u Vás vždy setkávala jen s porozuměním, nebývalou ochotou a laskavostí. Zejména oceňuji Vaši obětavou činnost a úsilí v koronavirové době, která je nad rámec Vašich běžných pracovních povinností. Velice si toho vážím a moc to pro mě znamená. Ještě jednou vřelě díky. Přeji Vám pohodu a dobrou náladu, těším se na další spolupráci.

Vaše vděčná zákaznice

Ludmila M., Písek

Milý Radime a vážená firmo ConvaTec,

chtěla bych Vám touto cestou poblahopřát k 30. jubileu působení na českém trhu a zároveň poděkovat za stomické pomůcky a širokou škálu služeb, kterými nám usnadňujete život se stomií a nejen to. Mám velmi ráda a vždy mě potěší osobní kontakt a zároveň mi schází přátelský stisk ruky s usměvavými a milými lidmi, se kterými se setkávám při společném představení nových produktů firmy ConvaTec. Již druhým rokem díky koronaviru se tyto akce nekonají a tak mi, ale myslím, že i ostatním stomikům, tato setkání velmi schází. Pevně věřím, že daná situace brzy skončí a my se opět při Setkání stomiků® ConvaTec v Ostravě opět uvidíme.

Také jsem moc vděčná za Vaši StomaLinku®, kterou jsem již několikrát využila, a vždy mi ochotně poradili a zaslali i vzorky produktů, které mi v mém případě pomohly, a tím se mi zdravotně ulevilo.



Jako blahopřání nám Květa zaslala květinu 😊

I Vaše další aktivity jsou velmi oblíbené námi 100miky, ať je to časopis RADIM, cvičení s Radimem v kondici, zdravotnické potřeby „U Radima“ a ještě spousta dalších činností. Všem zaměstnancům firmy ConvaTec chci do další práce pro nás stomiky, ale nejen pro nás, popřát hodně úspěchů a spoustu nápadů pro zlepšení a zkvalitnění našeho života. Děkujeme, že jste s námi a že nám pomáháte.

Květoslava P., Havířov

JAK JSEM POTKAL CONVATEC

Začátkem května 1989 jsem se ocitl v nemocnici a hrozila mi operace a vytvoření vývodu. O stomii jsem do té doby jakživ neslyšel, a tak jsem z toho neměl velké obavy. S lékaři se v té době nediskutovalo. Na pokoji na chirurgii nás bylo celkem sedm. Tu jsem prvně viděl živého stomika. Ten člověk měl úporné průjmy a tehdejší Janošíkův pás netěsnil a vše mu utíkalo bokem. Když prošel na záchod, všichni si chytali nosy a otevírali jsme okna. Tak tohle mám mít? To je konec!

5. května jsem byl operovaný. Když jsem po operaci začal vnímat realitu, sáhnu na břicho. Mám ji! Po operaci byla tenkrát stomie překryta buničinou přidržovanou pružným obinadlem. Teprve v této chvíli jsem si naplno začal uvědomovat, co to tenkrát znamenalo žít se stomií. Stomie mě zaměstnávala čtyřicet hodin denně. V koupelce jsem pečlivě očistil okolí stomie, ošetřil pokožku, vyměnil buničinu, připevnil bandáž. Konečně uléhám na postel. Prrrc! Vstávám, jdu do kou-



Janošíkův pás

pelky, pečlivě očistím... Před odchodem z nemocnice si mne zavolal chirurg a na ošetřovně mi nalepil dvoudílnou pomůcku ConvaTec. V té chvíli jsem se vrátil do normálního života. Tak s tímhle to zvládnou! Sáček byl obyčejný bílý igelitový. Nedalo mi to a vyhrabal jsem starý sáček z roku 1990, který uchovávám jako vzpomínku. Světě div se! Na současné podložce držel velmi dobře.

Nebylo však vyhráno, pomůcky se tenkrát dovážely z Německa za devizy, a těch se za minulého režimu příliš nedostávalo. Mohl je předepsat pouze krajský specialista. Měl jsem štěstí, ten mě zrovna operoval. Měl jsem sice poukaz, ale nikdo nevěděl, kdy nějaké pomůcky dovezou. Nezbyvalo než je šetřit. Igelitové sáčky se daly oprat, což o to, ale co podložka? Měla vydržet alespoň 14 dnů. Nezbylo než ji oblepit zelenou nebo hnědou širokou páskou na koberce. Naše polepená břicha přiváděla sestry i lékaře, méně znalé problému, k úžasu. Dalo se s tím žít a brzy jsem se vrátil do školy. Občas se vyskytla nějaká havárie, kdy páska povolila, jak se



mi to stalo na úvodní přednášce z matematiky na plné posluchárně s asi 230 posluchači. Dnes už se tomu směju.

Po asi dvouletém pokusu vyrábět dvoudílné stomické pomůcky v licenční výrobě přichází firma ConvaTec na náš trh a to už byla jiná. K pomůckám se dostávali i další pacienti. V červnu 1991 bylo na chirurgii v nemocnici Ostrava-Fifejdy šest nových pacientů. Sestra hledala informace v krajské lékárně, kde nové pomůcky měli. Shodou okolností narazila na moji ženu a tak jsem se mezi ně dostal, neboť jsem v té době přeložil brožuru o ošetřování stomie z angličtiny. Domluvili jsme se, a tak před 30 lety vznikl Slezský klub stomiků Ostrava.

Od samého začátku jsme spolupracovali s firmou ConvaTec. Znali jsme prakticky všechny zástupce firmy, kteří za námi často jezdili zejména na rekon-

diční pobyty, kde jsme je mohli lépe poznat osobně a strávili jsme s nimi ne jeden večer. Zejména naše ženy milovaly především mužské zástupce firmy.

Přeji firmě ConvaTec hodně úspěchů v jejich práci a nám stomikům, abychom měli vždy dostatek kvalitních pomůcek, které nám umožňují návrat k tomu, co máme rádi. Hodně zdraví všem.

Foto: doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc. při převzetí ceny Křišťálový kamínek v roce 2019

doc. Pavel Kreml

MÁJ 2021

Studený máj – ve stodole ráj...

Toť lidová moudrost, jakých není nikdy dost. Poučení je tu prosté: po dešti všchno roste. A když slunce hřeje více, dobře usuší se píce.

Voda se valí, vítr skučí, děti se přitom střídavě učí. Zas se černé mraky ženou, školu dítko nedoženou. S covidem to bylo peklo, už čekáme jen na teplo. Ale také na vakcínu, ať můžeme rýpat hlínu.

Zahrádky jsou v obležení, a to i ty před hospodou. Ke koupání to však není, tak na pivo – za pohodu. A s tím jarním oteplením snad se oteplí i vztahy. Do fitcentra za cvičením a na nákup až do Prahy.

Omezení bylo mnoho, teď s elánem: jen do toho! Přijde čas odložit masky a zastříhnout dlouhé vlásy. Příroda nás přivítá: jahod, třešní dosyta. Jsou-li všichni očkováni, pro covid už místa není.

Miroslav P., Mcely



Ilustrační foto

Spřízněné duše

Hledám stomičku v okolí Chebu 45 až 50 let. Volejte Alici nebo pište na 704 187 477

Petr Š.

POMÁHÁME STOMIKŮM

**ČESKÉ ILCO, Z. S.,
ORGANIZACE PRO LIDI
SE STOMÍ**

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

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

MĚNÍME SE, MÁME NOVÉ LOGO!

Měníme se a modernizujeme! Od ledna 2021 používáme nové, modernější logo. Věříme, že se vám zalíbí.



MÁME NOVÝ WEB

WWW.ILCO.CZ

LAVIČKA ILCO

Hledáte místo, kde si v Praze posedět? Zveme vás na lavičku s logem Českého ILCO uprostřed Václavského náměstí, naproti pasáži Rokoko. Lavička byla na podzim 2020 opravena a je na ní nové logo Českého ILCO. Kromě loga zde najdete také motto Tomáše Bati: „Co chceš, to můžeš“, které platí i pro stomiky. Opravdu dokážeme hodně, pokud chceme, a s námi na to nejste sami. Pokud se na lavičce vyfotíte spolu s naším logem, můžete vyhrát stolní hru: Stomiku, nedej se!

www.ilco.cz/projekty/lavicka-ilco/



SVĚTOVÝ DEN STOMIKŮ

V tomto roce 2021 oslavíme kulaté výročí – již 10. Světový den stomiků, který opět sjednotí stomiky a jejich členské asociace na celém světě. Hesla Světových dnů stomiků v jednotlivých letech vypovídají o potřebách stomiků. **Heslo letošního roku: „Máme svá práva“.** Právě v dnešní době je naším velkým úkolem zaměřit se na **plnění a dodržování Charty práv stomiků**. Ta definuje potřeby a péči o stomiky a jejich právo na důstojný život. Záleží na všech zdravotně postižených, tedy i na stomicích! www.ilco.cz/svetovy-den-stomiku/



AKTIVITY A PROJEKTY ČESKÉHO ILCO

České ILCO, z.s. připravuje spoustu zajímavých aktivit a projektů. **Aktuální informace, pravidla a přihlášky najdete na webových stránkách www.ilco.cz/projekty/.** Zde se dozvíte, co děláme. Co se děje zajímavého. Kde právě jsme. Kde sdílíme své příběhy a zkušenosti. Co tvoříme a co se chystá.

Aktuálně vybíráme:

BÁSNICKÉ STŘEVO

I když vám kus fyziologického střeva chybí, možná máte to druhé, BÁSNICKÉ. Náš kolega Broňa Tučný si uvědomil, že není STŘEVO jako STŘEVO, a svou myšlenku předává dál. Máme pro vás výjimečnou příležitost! Můžete se zúčastnit poetické soutěže s podtitulem „My básnické střevo máme, s osudem se vyrovnáme“. Je jasné, o co se jedná. Nechte ostatní nahlédnout do hlubin vašeho nitra, kde se bájný orgán skrývá, a pošlete nám své básně a vyhraje kosmetický balíček.

www.ilco.cz/projekty/basnicke-strevo/



PYTLÍKART

V rámci osvěty o životě lidí s vývodem jsme spustili projekt PytlíkART, malování na stomicí pytlíky. Chceme, aby lidé věděli, jak stomicí sáček vypadá, nebáli se ho dotknout a mluvit o něm. Pomozte nám šířit osvětu a dostat téma stomie k co nejširší veřejnosti. Pomalujte pytlík a sdílejte svůj příběh, šiřte informace o projektu na vašich sociálních sítích, uspořádejte výstavu ve vašem městě.

Heslo: #podporujilidisvyvodem
www.ilco.cz/projekty/pytlikart/

CHARTA PRÁV STOMIKŮ

Charta definuje základní práva a požadavky stomiků. Jejím cílem je zaručit právo na veškeré informace a péči pro náš plnohodnotný a soběstačný život. Charta slouží ke sjednocení úrovně veškeré péče po celém světě. Je důležité, aby každý pacient znal svá práva a možnosti.

STOMIK MÁ PRÁVO NA:

- Předoperační poradenství v takové šíři, aby plně chápal význam operace a znal základní fakta o životě se stomií.
- Dobře provedenou a vhodně umístěnou stomii s ohledem na potřeby pacienta.
- Kvalitní a profesionální lékařskou a ošetrovatelskou péči, psychosociální podporu v předoperačním i pooperačním období, v nemocnici i své komunitě.
- Podporu a informovanost rodiny, známých a přátel, aby lépe chápali podmínky a změny nutné k dosažení uspokojivé úrovně života se stomií.
- Úplné a objektivní informace o vhodných pomůckách a výrobcích, které jsou v jeho zemi k dispozici.
- Možnost neomezeného výběru dostupných stomických pomůcek.
- Informace o organizacích stomiků v jeho vlasti a službách a podpoře, které poskytují.
- Ochranu proti jakékoliv formě diskriminace.
- Jistotu, že osobní informace týkající se jeho operace vedoucí k vytvoření stomie zůstanou důvěrné a utajené, aby bylo zachováno jeho soukromí, a že nikdo, kdo tyto informace zná, je, bez výslovného svolení stomika, nesdělí žádnému subjektu, který je angažován ve výrobě, prodeji nebo distribuci stomických pomůcek, ani žádné osobě, která by z nich mohla profitovat přímo nebo nepřímo díky svému vztahu ke komerčnímu trhu se stomickými pomůckami.

Napište nám na ilco@ilco.cz, kdykoli budete mít pocit, že někdo porušuje vaše práva. **Nebojte se ozvat. Rádi vám pomůžeme.**

České ILCO, z.s. ■

Máme svá práva!

České ILCO, z. s. vyhlašuje anketu

MOJE STOMICKÁ SESTRA 2021

Nominujte oblíbenou sestřičku a vyhrajte balíček přírodní kosmetiky Kneipp

Anketu vyplňte do 31.7.2021 na www.ilco.cz nebo na FB České ILCO

ILCO.cz #podporujlidiivyvodem

ANKETA MOJE STOMICKÁ SESTRA 2021

ANDĚL POVOLÁNÍM STOMICKÁ SESTRA

Stomická sestřička je takový anděl, který při nás mnohdy stojí od první chvíle, kdy se dozvíme, že budeme mít stomii. Její práce ale nespočívá pouze v dobré edukaci pacienta a zvolení místa pro stomii, které bude pro pacienta nejlepší z hlediska ošetřování a návratu do normálního života.

Její obličej vidíme hned po operaci, kdy nám pomáhá zvyknout si na vývod. Učí nás správně o stomii pečovat, ošetřovat ji a lepit pomůcku. Její práce nekončí, ani když stomika z nemocnice pustí domů. Je tu pro nás vždy, když máme nějaký problém. Poskytuje odborné rady, pomáhá nám

řešit podtékání, alergie, granulomy či špatnou přilnavost pomůcky. Mimo to nám dává i psychickou podporu. Můžeme jí svěřit i ty nejhlubší pocity ohledně stomie, které nás trápí. Snaží se, aby kvalita života každého stomika byla co nejlepší a mohl se vrátit do společnosti, ke sportu a svým koníčkům.

NOMINUJTE STOMICKOU SESTŘIČKU DO ANKETY

Když čtete tyto řádky, určitě vás napadá sestřička, která je pro vás tím vaším andělem, na kterou se můžete vždy spolehnout. Můžete jí poděkovat tak, že ji nominujete do ankety, kterou pořádá nezisková organizace České ILCO, z.s.

(organizace podporující stomiky). Cílem ankety „Moje stomická sestra“ je ocenit práci, empatii a pochopení, které mají stomické sestřičky pro každého stomika. V této anketě nejde o věk ani fyzickou krásu, ale pře-

devším o krásu srdce, laskavost a lidskost. Záměrem je vyzdvihnout jejich náročnou práci, profesionalitu, chování a empatii nejen k pacientům, ale i k jejich blízkým, a vyjádřit jim tímto způsobem poděkování.

VYHRAJTE PŘÍRODNÍ KOSMETIKU FIRMY KNEIPP

Cílem naší organizace České ILCO, z.s. je spokojený stomik. Spolupracujeme se stomickými sestrami a pomáháme stomikům k návratu do normálního života.

Ze všech stomiků, kteří vyplní formulář a nominují svou stomickou sestřičku, vylosujeme 3 stomiky, kteří od nás dostanou balíček přírodní kosmetiky Kneipp.

Info k anketě „Moje stomická sestra“, nominační formulář a pravidla najdete na www.ilco.cz v záložce Aktivita a projekty a na [www.fb.com/ceskeilco](https://www.facebook.com/ceskeilco).

České ILCO, z.s. ■



Nejčastější dotazy stomiků

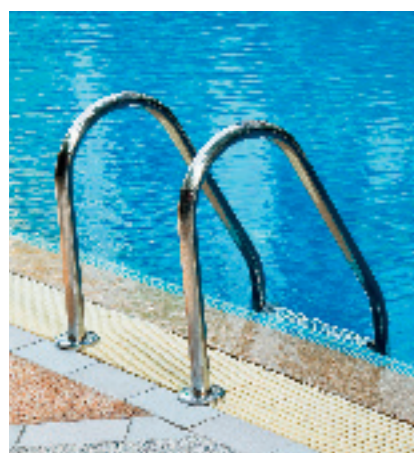


V tomto čísle RADIMA se opět vracíme k vašim nejčastějším dotazům, se kterými se setkáváme na StomaLince®. Na dotazy tradičně odpovídá Alice Křepínská ze zákaznického servisu.



Můžu se běžně koupat se stomickými pomůckami?

Se stomickými pomůckami ConvaTec se můžete běžně koupat v bazénech, v rybníku, v moři, ve vířivce, v termálech, prostě kdekoli chcete. Před vstupem do vody si přelepte filtr na sáčku nějakou nepropustnou lepicí páskou, aby se do něj nedostala voda. Pro větší pocit jistoty si můžete oblepit sáček nebo podložku na těle vyrovnávacími pásky Varimate®, které jsou voděodolné. Ale nebojte se, pokud to neuděláte, pomůcka vám bude i tak ve vodě spolehlivě držet.



Můžu se sprchovat s nalepnou podložkou bez nasazeného sáčku?

Můžete. Je to vhodné i z hygienických důvodů, protože podložka zůstává na těle několik dnů, takže její vnitřek snadno osprchujete a zbavíte nečistot.

Jsem kolostomik, ale mám řídkou stolici. Musím používat výpustné sáčky. Jak je to s jejich limity?

Limity sáčků závisejí vždy na typu sáčku, nikoliv na typu stomie. I když jste kolostomik, máte nárok pouze na 30 kusů vypouštěcích sáčků. Stejně tak ileostomik, pokud by používal uzavřené sáčky, má nárok na 60 kusů uzavřených sáčků.

Dostal jsem nově pohlcovač pachu StomOdor® v kapkách. Jak ho mám správně používat?

StomOdor® pohlcovač pachu olejové kapky je účinný u těch pacientů, kteří mají kašovitou nebo tekutou stolicí. Nakapejte do sáčku před nalepením nebo nasazením cca 20 kapek. Olej vytvoří na hladině sáčku pachový filtr, který likviduje zápach přímo v sáčku.

Mohu pohlcovač pachu StomOdor® sprej použít i na oděvy?

StomOdor® sprej lze použít celkem třemi různými způsoby. Pokud máte tuhou stolicí, vstříknete několik dávek spreje do sáčku před nasazením na podložku, nebo před jeho nalepením, pokud používáte jednodílný systém. Sprej můžete nastříkat i na oděvy, nemusíte se obávat, že by vytvořil nežádoucí skvrny. A třetí možnost je samozřejmě používat ho jako sprej do ovzduší. Pohlcovače pachu StomOdor® mají tu výhodu, že jsou, na rozdíl od běžných průmyslově vyráběných osvěžovačů vzduchu, vyrobeny na bázi éterických olejů. Obsahují tedy jen přírodní složky, které neškodí našemu zdraví.



Používám jednodílný výpustný sáček, který měním cca po 3–4 dnech. Domnívám se, že čím delší dobu ho nechám nalepený, tím lepší je to pro moji kůži.

Dělám to správně?

Bohužel neděláte. Je to přesně naopak. Jednodílný výpustný sáček byste měli vyměňovat vždy po 24 hodinách. Pokud používáte výpustný sáček, znamená to, že vaše stolice je kašovitá nebo řídká. Tento typ stolice je agresivní vůči kůži a po 24 hodinách rozleptá

lepicí plochu sáčku v těsném okolí stomie. Pokud sáček ponecháte dál na těle, dojde k tomu, že agresivní stolice se dostane přímo na kůži v bezprostředním okolí stomie a dráždí ji. To způsobí začervenání, podráždění a bolest, později může kůže i mokvat, tzv. macerovat. V této fázi je pak ohrožena přilnavost vašich stomických pomůcek, nemluvíme o bolesti, kterou poraněná kůže vyvolává. Z tohoto důvodu je tedy nutné, abyste sáček měnili po 24

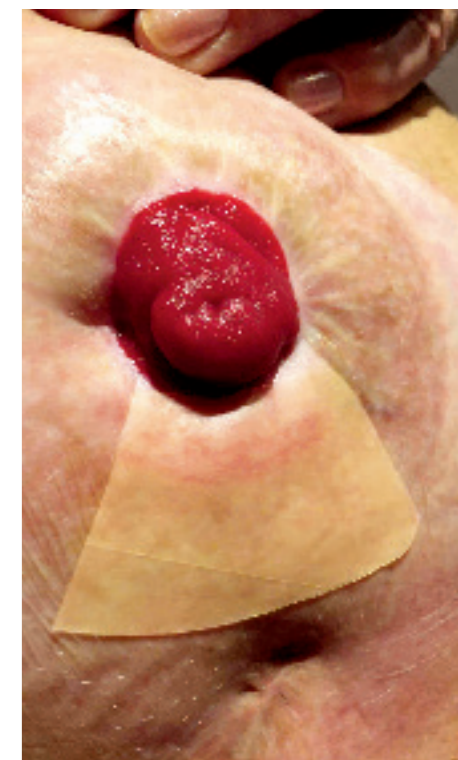
hodinách. K jeho šetrnému odlepení vždy použijte odstraňovač adheziv – buď ConvaCare® v ubrouseku, nebo Niltac® sprej či ubrousek. Pamatujte, že zdravá kůže v okolí stomie je klíčem k úspěchu správně fungujících stomických pomůcek a tím i k docílení plnohodnotného života se stomií.

Alice Křepínská,
zákaznický servis

V Radimu č. 2/2018 nám stomické sestry z VFN v Praze popsaly svoje zkušenosti s použitím vyrovnávacích pásek Varimate® na podrážděnou kůži v okolí stomie. Nyní se s námi podělila pacientka Renata z Litoměřic o svou osobní zkušenost s těmito pásky.

MOJE ZKUŠENOST S PÁSKY VARIMATE®

Jsem ileostomička a občas mívám problémy s podrážděnou kůží pod stomií, protože tekutý střevní obsah ji dráždí. Jako ochranu používám vyrovnávací pastu Stomahesive® kolem stomie, ale přesto si někdy stolice vyleptá cestičku ke kůži. Většinou neproteče úplně skrz podložku, ale kůži takhle poškodí často. Kůže je červená a jsou na ní trhliny, pálí a bolí. Dříve jsem na zahojení kůže používala pudr Stomahesive®, který kůži dobře zahojil. Vzpomněla jsem si, že jsem v časopisu RADIM četla o tom, že vyrovnávací pásky Varimate® se dají použít i jako hojivá náplast právě pro ten případ, jaký se stává mně, kdy je kůže popraskaná a hodně bolí. Tak jsem to zkusila a zjistila jsem, že pásky Varimate® u mě fungují mnohem lépe než pudr. Před nalepením proužek chvíli přidržím, aby se zahřál a pevněji přilnul ke kůži, a pak přes to nalepím podložku (nebo sáček u jednodílného systému).



L U Š T Í M E S R A D I M E M



OBTÍŽNOST 1

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

OBTÍŽNOST 2

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

OBTÍŽNOST 3

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

OBTÍŽNOST 4

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

Křížovka

V tajence křížovky najdete důležitou informaci pro všechny čtenáře časopisu RADIM.

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

POVĚŘENÍ MILADY Š. OD 11.10.2020	KREMLIN K. J.	1. DÍL TAJEMNÝ	STAVO- ARMÉNIE MŠTO	ZÁVĚR OČKOVÁNÍ		PRÁVĚTA M. J. J. J. J.	MESILUNA STŘÁČEK SVĚST	KRABAT P. J. J. J. J.	L. J. J. J. J.		PEŠETO	INDIA TĚLA V J. J. J.	AMELIOV J. J. J.	K. J. J. J. J.
0-04											ZÁVĚR SVĚST K. J. J.			
KLUBNÁ ČAS PROBRANU														
STRAŽNÍK				JAPONSKÉ S. J. J.							BIBLE K. J. J.			
KLUBNÝ NEČE V. J. J.			INDIA M. J. J.											2. DÍL TAJEMNÝ
	KAŠA Z. J. J.				J. J. J.									
LITERÁRNÍ S. J. J.														
PRACOVNÍ S. J. J.														
S. J. J.														
J. J. J.														
	R. J. J.													
J. J. J.														
S. J. J.														
	Z. J. J.	S. J. J.												
V. J. J.														
S. J. J.														

Tajenka z minulého čísla: **Že nedostanete v životě vždy co chcete, je někdy obrovské štěstí**

- Věra P., Málkov
- Miloslav Š., Jindřichův Hradec
- Miroslav V., Pravčice
- Zdeněk Č., Rýmařov
- Eva Ř., Ježov
- Václav P., Ledč. n. Sázavou
- Adolf Š., Litoměřice
- Jaroslav S., Náchod
- Josef Š., Odry
- Milada Š., Uherský Ostroh
- Augustin M., Loštice
- Ludmila Š., Kunžak
- Darja V., Brno
- Jana Ď., Český Těšín
- Jaroslav Z., Tlučná

Všem výhercům gratulujeme.

ZAVOLEJTE NÁM!

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

PORADÍME

POMŮŽEME

ZNÁME

VYŘEŠÍME

VYSLECHNEME

POCHOPÍME VÁS

O stomii víme vše.
V našem týmu pracují
zdravotní profesionálové
i samotní stomici.



Rádi vám pomůžeme, protože pomáhat nás baví.

StomaLinka[®] ConvaTec

800 122 111
pro volajícího zdarma