



OBSAH

Slovo úvodem	4
Blahopřání	5
Vlhké hojení ran – kvalitnější život	6
Noví stomici potřebují informace	6
České ILCO hájí zájmy stomiků	7
Zkušenosti se systémem Esteem®	9
ConvaTec podporuje vzdělávání lékařů a sester	11
Příroda léčí	13
Výživa stomických pacientů	13
Recept na koláč „Alena“	14
Fenykl	14
Pro život s nadhledem	15
Co přináší život	16
Z Vašich dopisů	16
Klub stomiků Trutnov	19
Zhodnocení plavání	20
Prospěšná spolupráce klubů stomiků	21
Rekondice s Dragickou	22
Rady našich stomasester	23
Jak používat tvarovatelnou podložku Combihesive® 2S Convex	23
Co dál?	24
Štěstí	24
Spřízněné duše	25
Každý potřebuje spřízněnou duši	25
Lékařský seriál	26
Jak je to s ileostomiemi?	26
Služby ConvaTec	27
StomaLinka	27
Ošetřování dětské stomie	29
Poděkování za ConvaTec Academy	30
Novinky u zásilkové služby	30
Zdravotnické potřeby „U Radima“	32
Tipy pro volný čas	32
Vaříme pro radost	32
Jóga se stala naší závislostí	33
Ošetřování urostomií a vylepšení pomůcek	34
Příspěvek k soutěži „Neslevit ze života“	37
K čemu jste dali souhlas v Přihlášce do časopisu RADIM?	38

SLOVO ÚVODEM

Vážení a milí čtenáři,

ředkládáme Vám další číslo oblíbeného magazínu RADIM. S čistým svědomím používám slovo „oblíbeného“, protože v návaznosti na změnu vzhledu a vylepšení obsahové stránky jsme od Vás, čtenářů, obdrželi celou řadu pochval. RADIM je dnes, i podle Vašeho mínění, jediným podobným médiem s touto tematikou, které slouží širokému spektru čtenářů: stomikům, odborným sestřám, lékařům, ale také pracovníkům veřejných institucí.



Naším cílem bylo poskytnout prostřednictvím časopisu RADIM službu především lidem, kteří žijí se stomií a potřebují se zorientovat ve své nové životní situaci. Dnes RADIM poskytuje službu mnohem širší: obznamenuje široké spektrum lidí s tím, jak život se stomií vypadá, jak svou novou situaci stomici prožívají a kde především potřebují pomoc a podporu. Věřím, že tím významně přispíváme jak ke kultivaci prostředí, ve kterém se stomici pohybují, tak ke kultivaci postojů odborníků i laiků, se kterými přicházejí do styku. RADIM tak napomáhá tomu, aby se stomici setkávali s větším pochopením pro své problémy.

Abychom posílili tuto roli časopisu RADIM, budeme poskytovat větší prostor i prezentaci klubů stomiků a chystáme také další společné aktivity s organizací České ILCO. Věřím, že tato spolupráce napomůže tomu, aby standard péče o stomiky v naší zemi byl vždy co nejvyšší.

Zkrátka – RADIM je Váš časopis a bude stále lepší a lepší tak, jak jej budete pomáhat vytvářet svými příspěvky.

Přeji všem hezké léto a těším se na setkání s Vámi na Vašich akcích!

*Augustin Bernát,
ředitel ConvaTec ČR*

RADIM, časopis pro stomiky č. 1/2005. Vychází dvakrát ročně v Praze.

Šéfredaktorka: Ing. Marcela Urstová

Redaktor-koordinátor: Alena Veselá

Redakční rada: Předseda: Ing. Marcela Urstová

Členové: MUDr. Tomáš Mrázek, MUDr. Josef Všetíček, PhD.,
Naděžda Kubíková, Dragica Křenková,
Blanka Obžerová

Vydavatel: Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., divize ConvaTec,
Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1, Tel.: 800 122 111
IČO: 43004351, Evidenční číslo: MK ČR E 14040

Fotografie: ilustrační foto a archiv autorů

Design a realizace: ©Graphico

Společnost Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o., divize ConvaTec neodpovídá za obsah příspěvků a za názory uvedené v článcích přispěvatelů. Zároveň si vyhrazuje právo na úpravu obdržených článků z důvodů potřeby optimalizace jejich rozsahu.



*S*rdečně blahopřejeme

našim spolupracovnicím k jejich krásnému životnímu kroku.

*Markétě Wasserbauerové
k narození syna Ondry
a Janet Rumlové k brzkému
rodinnému přírůstku.*



Přejeme mnoho zdraví, štěstí a spokojenosti.

*Kolektiv
divize ConvaTec*



ilustr. foto



VLHKÉ HOJENÍ RAN – KVALITNĚJŠÍ ŽIVOT

Po mnoho let neléčené bércové vředy a jiné kožní defekty, vnímané jako přirozená součást stáří, to je jeden ze znaků nevyspělosti země. Naše republika se ale snaží zařadit spíše mezi ty vyspělejší země. Zdálo by se, že v dnešní době, kdy jsou známy a vyzkoušeny takové druhy hojení problematických a chronických ran, jako je vlhká terapie, již lékaři a ošetřovatelé tzv. tradiční způsob hojení gázou nepoužívají. Přiložením suché gázy na ránu a při její výměně, která je prováděna mnohem častěji než u prostředků vlhké terapie, jsou totiž vždy znovu strženy nové ostrůvky kůže. Tím se léčba vrací o krok zpět a prodlužuje se.

Bohužel, tradiční léčba se doposud používá. V České republice existuje stále obrovské množství lékařů používajících zastaralou a prokazatelně méně funkční suchou terapii, ať již z důvodů nedostatečné informovanosti o vlhké metodě hojení nebo proto, že jsou i přes existenci velkého množství vypracovaných mezinárodních studií o ekonomičnosti vlhké terapie přesvědčeni, že vlhké hojení ran je drahé.

Současné hojení ran zná mnoho typů vlhkého krytí – např. nejrůznější druhy hydrokoloidů, systém Hydrofiber®, prostředky obsahující stříbro (pro infekční rány), pěny, filmy, aj. Všechny tyto druhy vlhké terapie,

ačkoliv se mezi sebou liší v mechanismu účinku i kvalitě provedení, mají jedno společné – zpravidla ránu úspěšně vyléčí. Navzdory tomu, že má u nás každý plátc zdravotního pojištění ze zákona nárok také na prostředky pro hojení vlhkou terapií (poukaz schvaluje revizní lékař), je zarážející, že drtivá většina chronických ran je „léčena“ zastaralou a ve vyspělých státech již zavrhanou suchou metodou s použitím gázy v kombinaci s nejrůznějšími mastmi a chemickými prostředky.

Výjimkou nejsou ani případy, kdy je pacient několik let bezúspěšně léčen suchou, bolestivou terapií a po výměně za vlhkou terapii u něj dojde k uzdravení během několika málo týdnů nebo měsíců. Velkým nedostatkem v našich zeměpisných šířkách je také fakt, že se mnohdy lidé trpící nějakým kožním defektem ani nedostaví k lékaři, neboť mají pocit, že jejich zdravotní stav je neřešitelný. Nemusí tomu tak být. Je třeba pouze zvyšovat celkové povědomí a vzdělání o vlhkém hojení ran na straně lékařů a ochotu řešit svůj zdravotní stav na straně pacientů.

Nespokojte se s nižší kvalitou života, kterou s sebou chronická rána nese. Informujte se o možnostech léčby ran a vyberte si pro Vás to nejlepší řešení.

Lukáš Přikryl,
asistent marketingu
v oblasti pro hojení ran, *ConvaTec*



NOVÍ STOMICI POTŘEBUJÍ INFORMACE

Vzhledem k tomu, že se krátce po operaci musejí stomici vyrovnávat s novou situací, potřebují co nejvíce informací o po-

můckách, o jejich použití, ošetřování a způsobu života se stomií. Nezastupitelnou roli v procesu předávání informací hrají stomasestry. Nyní jsme podpořili předávání informací stomikům vytvořením informačního balíčku se vzorky firmy ConvaTec. Stomici tak vedle instruktáže od sestry získávají podrobný přehled.



Obsah informačního balíčku

Jedním z pracovišť, kde se předávání informačních balíčků odstartovalo, je i FN Plzeň. Jaké mají zkušenosti s touto aktivitou nám řekla paní Helena Fenclová, stomasestra ve FN Plzeň:

„V současné době dostalo informační balíček 28 pacientů. Pacient tento balíček dostává při odchodu z nemocnice společně s celým balením pomůcek. Pacienti

jsou při odchodu z nemocnice seznámeni se základními rozdíly mezi jedno a dvoudílným systémem a mají již základní zkušenosti. V případě, že se pacient a stomasestra dohodnou, že z nějakého důvodu je dobrý Esteem synergy™, potom pacient dostává pouze informace k tomuto produktu. Ve většině případů však pacienti dostávají k vyzkoušení jak Esteem synergy™, tak Esteem®. Dle prvních zpětných vazeb jim startovací balíček v domácím prostředí pomáhá při manipulaci s pomůckou v podstatě jako přesný návod.“

V současné době má paní Fenclová informace od tří pacientů, kteří si na základě startovacího balíčku vybrali Esteem synergy™.

Pevně věříme, že informační startovací balíček pomůže velkému počtu nově opeřovaných stomiků.

Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu



ČESKÉ ILCO HÁJÍ ZÁJMY STOMIKŮ

České ILCO je sdružení klubů stomiků s celostátní působností. Hlavním úkolem je obhajoba zájmů stomiků, s cílem zajistit jim

rovnoprávné postavení ve společnosti a pomoc při jejich zdravotní a sociální rehabilitaci. Usiluje rovněž o kvalifikovanou informovanost veřejnosti o problémech života se stomií, o důležitosti péče o stomiky i o možnostech jejich opětovného zapojení do normálního života. Zastupuje zájmy stomiků při jednání se státními orgány, pojišťovnami a firmami.

Patrně první klub stomiků v Čechách a na Moravě vznikl začátkem osmdesátých let v Praze a byl veden paní Zemanovou. Možná, že ještě žijí nějací pamětníci. Dnes o tomto období moc nevíme, neboť klub zanikl začátkem devadesátých let. Další klub založila v roce 1987 paní Dragica Křenková v Brně. Pozoruhodné je, že paní Křenková je předsedkyní tohoto klubu dodnes! Život stomiků v tehdejší době si dnes již nedovedeme vůbec představit. Pomůcky dnešního typu byly za devizy a tedy prakticky nedostupné. Naprostá většina stomiků používala „Jánošíkovy pásy“, což byly obyčejné igelitové sáčky uchycené v tlustém gumovém kruhu, který více či méně úspěšně přidržel kolem stomie pásek. Stomik byl prakticky vyřazen ze společ-

nosti pro velký zápach. Znáám několik stomiků, kteří i přes tento handicap chodili do zaměstnání. Sám jsem se stal stomikem až v závěru tohoto období. Hlavním úkolem prvních klubů bylo shánět informace jak vůbec přežít, sledovat zdravotní stav, získávat informace o nových moderních pomůčkách, které již byly dostupné v zahraničí.

K zásadní změně došlo po roce 1989, kdy se postupně staly moderní stomické pomůcky dostupné všem postiženým.

V letech 1989–1991 byl učiněn pokus zajistit pacientům základní sortiment pomůcek ConvaTec licenční výrobou v podniku ERGON. V roce 1991 vznikla dceřiná společnost ConvaTec v Praze. Později přišly na náš trh i pomůcky dalších firem. V této době vzniklo dvanáct nových klubů. Stomici se začali sdružovat, aby získali a vyměňovali si zkušenosti s novými pomůčkami. Tyto pomůcky jim začaly umožňovat aktivity, dříve téměř nemyslitelné. Stomici začali chodit do společnosti, divadel a kin, jezdit na výlety a zájezdy, mohli plavat, účastnit se rekondičních pobytů, jezdit do lázní.

Stále více se ukazovalo, že zajistit potřeby všech stomiků žijících na území Československa není v silách místních organizací stomiků, že bude zapotřebí vytvořit organizaci s celostátní působností. Tato organizace by měla reprezentovat naše stomiky v mezinárodních organizacích, jednat s vládními orgány o potřebách stomiků a prosazovat jejich potřeby i zprostředkovávat kontakty stomiků s výrobcí stomických pomůcek. Při příležitosti 1. Světového dne stomiků, který byl vyhlášen na sobotu 2. října 1993 se sešli zástupci většiny z třinácti tehdy existujících klubů a ustavili národní organizaci stomiků se jménem České ILCO. Prvním předsedou nově vzniklého sdružení se sídlem v Brně se stal doc. RNDr. Vladimír Kleinwächter, CSc.

V dalším roce na 8. kongresu Světové asociace stomiků (IOA), který se konal v australském Adelaide, se České ILCO stalo členem IOA, zároveň bylo přijato do Evropské asociace stomiků (EOA). České ILCO začalo spolupracovat s podobnými organizacemi v okolních zemích. Uspořádalo několik setkání zástupců asociací stomiků



doc. RNDr. V. Kleinwächter, CSc.

střední a východní Evropy, účastnilo se Evropských a Světových kongresů stomiků, které se konají jednou za tři roky.

Práce našich stomiků je vysoce hodnocena. Pan doc. Kleinwächter pracoval nejprve jako viceprezident a od roku 2001 jako prezident Evropské asociace stomiků. V loňském roce byl zvolen viceprezidentem Světové asociace stomiků, což je druhá nejvyšší funkce v asociaci, která sdružuje více než 87 zemí celého světa. Jednou za tři roky je vyhlašována soutěž o nejlepší organizaci Světového dne stomiků. V roce 1997 obsadila Česká republika druhé místo a v loňském roce dokonce v této soutěži zvítězila. Je to výrazný úspěch, neboť jsou vyhlašovány jen dvě nejlepší země.

Mezi hlavní úkoly Českého ILCO patří spolupráce s dalšími organizacemi, které hájí zájmy zdravotně postižených, udržování kontaktů s pojišťovnami, firmami i jednotlivými poslanci a senátory, aby se do obecného povědomí dostalo, kdo jsou



to stomici a jaké mají problémy. Mohlo by se zdát, že není nutno vyvíjet tyto aktivity, vždyť péče o stomiky se u nás výrazně zlepšila a je srovnatelná s nejspělejšími zeměmi. Zkušenosti z roku 1997, kdy připravované úsporné ekonomické balíčky měly výrazně postihnout stomiky, nás ujišťují, že je nutno být připravený. Naše zdravotnictví musí řešit problémy s financováním a ani v tak vyspělé zemi jako je Německo nejsou pomůcky zcela zdarma. Je potřeba, aby se do klubů stomiků zapojilo co nejvíce postižených, aby mělo České ILCO co nejsilnější mandát při jednáních.

Informace o práci Českého ILCO i jednotlivých klubů mohou získat stomici, zdravotníci i veřejnost na stránkách www.ILCO.cz a v hezkém ILCO Zpravodaji. Každý rok jsou organizovány rekon-

diční pobyty pro 40 stomiků z celé republiky. V loňském roce byla proškolená první skupina dobrovolných návštěvníků, kteří jsou připraveni pomoci novým stomikům. Vedle nesporných úspěchů se potýkáme s některými problémy. Nedaří se nám pronikat do celostátních médií, jsou rezervy ve spolupráci s lékaři a odborníky, nedaří se vytvořit nové kluby stomiků v některých regionech.

Za více než jedenáct let činnosti prokázalo České ILCO oprávněnost existence zastřešující organizace. Věřím, že se do práce podaří vtáhnout další stomiky a dále rozšířit aktivity ve prospěch všech stomiků u nás.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
místopředseda Českého ILCO



ZKUŠENOSTI SE SYSTÉMEM ESTEEM®

Milí čtenáři časopisu RADIM, ráda bych se podělila o zkušenosti s použitím jednoduchého systému Esteem® od divize ConvaTec. Tento

systém je na trhu už delší dobu a našel si mnohé příznivce v řadách stomiků. Pro svůj nízký profil je velice diskrétní. Je oblíbený i pro regulovatelný filtr neutralizující zápach. Stomici mohou využít široký sortiment uzavřených i výpustných sáčků pro každý typ stomie. Anatomický tvar sáčků umožňuje při správném nasazení snadnější přizpůsobení sáčků tvaru těla.

U všech lehce ošetřovatelných stomií nepůsobí aplikace jakékoli pomůcky potíže a volba stomické pomůcky je snadná. Problém nastává u komplikovaných stomií. Parastomální kýla je jednou z komplikací, kde můžeme ocenit vlastnosti jednoduchého systému Esteem®.

Zde nejvíce hodnotíme flexibilitu a snadnou aplikaci i při velkých nerovnostech terénu.



Obr. 1

S ohledem na kýlu je pacient nucen nosit stomický pás.



Obr. 2, 3

I přes snadnou aplikaci je nezbytné dodržet vždy určité zásady – důležitým krokem je dokonalá hygiena – okolí stomie očistit – při použití pěny Menalind nezapomeňte okolí stomie znovu omýt čistou vodou, neboť mastný film, který zůstane na kůži by způsobil špatné přilnutí pomůcky. Stejně důležité je aby kůže v okolí stomie byla suchá. Vhodné je použít ochranný film ConvaCare, který chrání pokožku a zvyšuje přilnavost podložky.



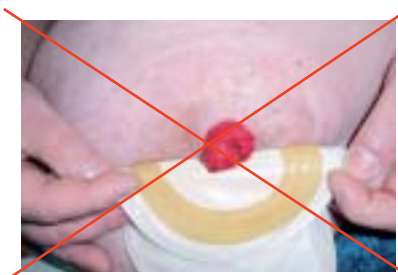
Obr. 6

Pro dobrou viditelnost je nutná aplikace zespodu.



Obr. 7

Po nasazení systému je dobré pomůcku přitlačit dlaní k tělu a pár minut zůstat v klidu. Podložka lépe přilne k tělu.



Obr. 4

Jednodílný systém Esteem® se vyrábí v mnoha variantách. Můžeme zvolit standardní typ dodávaný v průměru 20 mm s možností vystřížení do 70 mm nebo využít systému s předstříženým otvorem. Vystřížený otvor na obrázku je příliš velký. Dbejte na to, aby velikost otvoru v podložce sáčku odpovídala velikosti stomie.



Obr. 8

Nedílnou součástí kvalitní péče je nejen vhodný výběr pomůcky, ale i rada stomasestry pro vhodný výběr oděvu (např. použít šle pro fixaci kalhot).



Obr. 5

Je-li stomie jen o 1–2 mm větší než je předstřížený otvor je možné otvor na předpožadovanou velikost dostihnout. Měl by být zhruba o 1–2 mm větší než je průměr stomie.



Obr. 9

Přeji všem kolegyním i stomikům abychom vždy společnými silami dosáhli spokojenosti našich pacientů.

Ivana Pokorná,
stomasestra ■



CONVATEC PODPORUJE VZDĚLÁVÁNÍ LÉKAŘŮ A SESTER

Ve dnech 26.–27. 11. 2004 se konal v Pardubicích III. Celostátní kongres s mezinárodní účastí na téma „Mezioborová spolupráce při léčbě ran a kožních defektů“ pořádaný Českou společností pro léčbu rány a Ústavem zdravotnických studií Univerzity Pardubice.

Cílem kongresu bylo zprostředkovat setkání odborníků zabývajících se hojením ran, umožnit jim výměnu zkušeností a být neustále v kontaktu s nejnovějšími poznatky v této problematice.

A zájem byl veliký... Sešli se tu lékaři i zdravotní sestry z celé republiky a kongresová aula Univerzity v Pardubicích se brzy zcela zaplnila.

Součástí kongresu byla i příprava řady workshopů na témata související s hojením ran, které program velice obohatily.

Divize ConvaTec společnosti Bristol-Myers Squibb, spol. s r.o. podpořila mezinárodní účast kongresu hned třemi zahraničními přednášejícími. První den kongresu podpořil přednáškovou část **MUDr. Phil Bowler** z Velké Británie, Global Development Centre in Manchester na téma **Flóra rány a mikrobiální „komunikace“**. Druhý den pak vystoupil **prof. Finn Gottrup** z Dánska, University of Southern Denmark, University Center of Wound Healing s přednáškou s názvem „Od kontaminace k infekci“.

Účastníkům kongresu dále ConvaTec nabídl možnost zúčastnit se v prvním dni dvou připravených workshopů na téma **AQUACEL® Hydrofiber a jeho použití v praxi**. Tyto workshopy vedla **Elaine Gibson**, zdravotní sestra z Velké Británie, která zároveň pracuje jako konzultantka ConvaTec pro vlhké hojení ran. Paní Elaine Gibson účastníkům workshopů předávala své mnohaleté zkušenosti s používá-

ním krytí **AQUACEL®** a zároveň prostřednictvím pohotového překladatele, pana Gabriela, proběhla diskuse o způsobech hojení ran na pracovištích v obou zemích. Na 60 účastnic a účastníků z řad sester i lékařů se tak v prvním dni kongresu mělo možnost podívat na demonstraci mechanismu **hojení secernujících ran prostřednictvím krytí AQUACEL®**. Konkrétní případy léčby ran za pomoci krytí **AQUACEL® Hydrofiber** byly zdokumentované ve formě kazuistik. Účastníci se tak přesvědčili o tom, že **AQUACEL®** opravdu **absorbuje a zadrží exsudát spolu s bakteriemi v krytí**.



Mnozí z těch, kteří navštívili kongres, se však s procesem hojení ran pomocí krytí **AQUACEL®** setkali v mnohem netradičtější formě – **tanečním vystoupením představujícím „boj“ krytí AQUACEL® proti bakteriím Staphylococcus Aureus a Pseudomonas Aeruginosa**. A kdo tento souboj vyhrál? Samozřejmě, že **AQUACEL®**, to bylo jasné i těm, kdo neholdují tanci jako formě vyjádření děje. Ostatně přesvědčte se sami, je to vidět z přiložených obrázků.

U stánku ConvaTec se pak mohli zájemci nechat vyfotografovat s živými zastupitelkami výše jmenovaných bakterií, které zároveň účastníkům rozdávaly „své“ neživé zmenšené modely.



Nejdůležitější však bylo, že se všichni, kdo měli zájem, dozvěděli dostatek informací o tomto zastupiteli unikátní technologie Hydrofiber – krytí AQUACEL®.

Na co se nejčastěji odpovídalo?

K čemu je AQUACEL® určen?

AQUACEL® je jako zástupce technologie Hydrofiber určen pro ošetřování a hojení středně a silně secernujících ran nacházejících se ve fázi kritické kolonizace, zejména chronických ran, jako jsou bércové a diabetické vředy, dekubity, ale i popálenin nižších stupňů a jiných akutních ran.

Co je na krytí AQUACEL® výjimečné?

Je to zejména technologie Hydrofiber, která umožňuje absorbovat exsudát z rány, udržet jej v krytí a nevpustit zpět do

rány. Je také zajištěna ochrana okolní pokožky, nedochází k maceraci okolí rány. AQUACEL® se v ráně mění na kompaktní gel, který udržuje vlhké prostředí v ráně, čímž napomáhá vytvoření ideálního prostředí pro hojení ran a dosažení optimálních klinických výsledků. Kompaktnost krytí AQUACEL® umožňuje netraumatické výměny krytí v ráně.

Na závěr bych za všechny zúčastněně chtěla poděkovat České společnosti pro léčbu rány a organizačnímu výboru v čele s primářem MUDr. Ivo Burešem.

Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu



StomaLinka  **ConvaTec**

800 122 111
pro volajícího zdarma



VÝŽIVA STOMICKÝCH PACIENTŮ

Rady platící pro všechny stomiky:

- Nemá se jíst příliš málo – střevo by bez dostatečného množství potravy správně nepracovalo.
- Není ani vhodné být mnoho hodin bez jídla, stomici by měli jíst 3–5x denně a najít si svou správnou míru.
- Stomici by měli rozpoznat a vyzkoušet si jídla, která jim působí průjem nebo zácpu, ideální stolice je snadno odcházející, měkká a nesmí způsobovat krvácení ze stomie.
- Jíst opatrně jídla, která zapříčiňují nadýmání, je třeba je dobře rozmělnit v ústech a jíst pomalu.
- Nespěchat s jídlem a nepolykat ve spěchu více vzduchu, který způsobuje plynatost.
- Pravidelně kontrolovat svou tělesnou váhu.
- U každé nové potraviny vyzkoušet jak působí na zažívací trakt, nejdříve v malém množství. Doba trávení je 24–30 hodin, a proto můžeme zjistit velice přesně, jak potravina působí.
- Nejíst tučné a sladké potraviny, nejíst na noc.
- S potravou jíst dostatečné množství vitaminů a minerálů.
- Jídlo konzumovat v klidu a dobré náladě, tlusté střevo může být podrážděno i duševním neklidem, strachem a rozčilením.
- Velmi důležitý je i tělesný pohyb.

Ileostomie

Lidé s ileostomií mohou jíst normální stravu a také to většinou činí. Je však nutné si uvědomit, že tato skupina pacientů někdy musela konzumovat modifikovanou dietu vzhledem k probíhajícímu

onemocnění. Pacienti, kteří trpěli delší dobu střevním onemocněním se mohou při uzdravování těšit z pestré diety. Bezprostředně po operaci se musí organismus nejprve stabilizovat a v tomto období je nutná speciální dieta šetřící zažívací trakt. Zpočátku je zapotřebí sledovat množství a vzhled stolice. Očekávaný denní výdej by měl dosahovat množství 400–800 g. Určité faktory mohou způsobit vyšší výdej, jako například další resekce tenkého střeva nebo nadváha pacienta. Ileostomik ztrácí asi 5x až 10x více soli v exkrementech než zdravá populace a též ztrácí více draslíku. Rady o dietě by měly obsahovat informace o potravinách a tekutinách, které způsobují, že stolice je řidší a zejména v počátečním stadiu by se měl pacient vyvarovat požívání potravin s vyšším obsahem vlákniny. Nejvhodnější je strava chudá na vlákninu a bohatá na uhlohydráty. Pacienti, kteří mají před operací nízkou tělesnou hmotnost by rozhodně měli přejít na vhodnou dietu a hmotnost si takto zvýšit. Většina pacientů zjistí, že po počátečním stadiu adaptace budou moci jíst plnou a pestrou stravu a po určité době budou moci přidávat postupně i potraviny s vyšším obsahem vlákniny, jako je ovoce a různé druhy zeleniny.

Všeobecné dietní trendy dávají přednost potravinám s nízkým obsahem tuku a vyšším obsahem vlákniny, avšak u pacientů, jimž bylo odstraněno tlusté střevo, není potřeba přidávat žádné otruby s vysokým obsahem vlákniny. Pokud pacient bude konzumovat takovou stravu je třeba mít na paměti, že stolice bude řidší, bude jí více a bude více zapáchat, pacienta bude obtěžovat plynatost.

Dragica Křenková,
stomasestra



TVAROHOVÝ KOLÁČ „ALENA“

80 g hladké mouky, 30 g másla, 30 g cukru, 1/2 vejce, 1/4 kypřicího prášku.

Náplň: 250 g tvarohu, 70 g cukru, citrónová kůra, vanilka, 1/16 l mléka, 1 žloutek, 10 g pudingového prášku, 1 bílek.

Křehké těsto vyválíme na placku a vyložíme jí vymazanou a vysypanou formu tak, aby těsto kousek přesahovalo okraj. Na-

plníme tvarohovou náplní a pečeme v mírně vyhřáté troubě asi 50 až 60 minut.

Náplň: Tvaroh spojíme s cukrem, žloutky, přidáme citrónovou kůru a vanilku. Puding rozmícháme v mléce a přidáme do tvarohu. Zlehka vmícháme tuhý sníh z bílku.

Dragica Křenková,
stomasestra ■

FENYKL NA TRÁVENÍ

Fenykl je rostlina, jejíž žluté květy dorůstají až do výše dvou a půl metru. Tato velká rostlina vydává sladkou, teple lékořicovou vůni. Původně pochází z jižní Evropy, fenykl pěstovaný pro potřeby trhu obvykle pochází z Rumunska, Bulharska, Maďarska, Egypta nebo Číny. Jedlá je každá část rostliny – semena, listy, stonky i cibule.

Fenykl je současně zeleninou a kořením. Sladce chutnající stonky, které připomínají celer, mají příjemnou chuť



anýzu. Je možné je nakrájet do polévky či do salátu anebo užívat na ochucení dušných pokrmů nebo smažené zeleniny. Vějířovité listy lze použít na ochucení zeleninových jídel.

Mnohonásobné použití

Plody nebo semena jsou žlutohnědé se zelenavým nádechem a dosahují velikosti až jednoho centimetru. Semena jsou oválného tvaru, mírně zakřivená a se hřebeny. Rýhovaná semena můžeme použít jak k ochucení jídel, tak pro léčebné účely.

Semena lze použít do chleba, do jablečného koláče, rostlinných jídel a omáček, jejichž základem jsou rajčata. Španělé fenykl hojně používají při pečení i vaření.

Ze semen fenýklu lze rovněž připravovat čaj. Je potřeba nechat dvě až tři čajové lžičky rozdrcených semen louhovat deset až patnáct minut v šálku horké vody. Tento osvěžující nápoj je známý i svými účinky na osvěžení dechu. Fenýklová semena jsou celkem bohatá na draslík a vápník.

Vlastnosti pro zdraví

Fenykl patří společně s anýzem, kmínem, celerem, kerblíkem, koriandrem, koprem a petrželí k rodu Apiceae. Tento populární rod kulinárních bylin je znám známými vůněmi, které propůjčuje řadě jídel. Tyto bylinky jsou jedinečné svým obsahem ftalidů, polyacetylenů a kuraminů. Tyto látky pomáhají chránit organismus před rakovinou.

Fenykl je velmi populární bylinou, která se užívá již velmi dlouho. V lidové medicíně se používá na vyvolání menstruace a podporu laktace. Staří Římané pěstovali fenykl pro jeho aromatická semena. Dnes se příjemná vůně fenýklu užívá na zamasakování chuti některých potravin, léků a bylinných čajů. Výtažky z fenýklu vykazují antimikrobiální aktivitu proti řadě bakterií (jako stafylokok či Esterichia coli), houbám a kvasinkám (jako je candida).



Příroda léčí

NESELVIT ZE ŽIVOTA



Po celá staletí byla užívána semena na povzbuzení chuti k jídlu a jako lék proti nadýmání při plynatosti, trávicích problémech a kolice u dětí. Dokáže také účinně omezit střevní křeče. Přípravek ze semen fenýklu je užitečný jako prostředek usnadňující vykašlávání. Semena fenýklu účinkují při zánětlivých procesech sliznic horních cest dýchacích. Jsou i úspěšně používána při kašli a kataru horních cest dýchacích u dětí.

Sladký a hořký

Dvěma hlavními složkami oleje ze semen fenýklu jsou trans-anetol (chutnající sladce) a fenchon (chutná nepříjemně hořce), spolu s několika příjemně vonícími terpenoidy. Relativní množství těchto hlavních složek určuje celkovou sladkost nebo hořkost. Dva hlavní druhy fenýklu – hořký fenýkl a sladký fenýkl – se tedy liší složením svého oleje. Sladký fenýkl obsahuje podstatně více anetolu a méně fenchonu. Je známo, že anetol a fenchon mají vlastnosti, které přispívají k vykašlávání, fenýkl je tak užíván k odstraňování tekutých hlenů z dýchacího traktu. V Německu je fenýklové semeno oficiálně užíváno jako

lék na trávicí problémy, jako je plynatost a slabší křeče gastrointestinálního traktu. Fenýkl povzbuzuje peristaltiku gastrointestinálního traktu a ve vyšších koncentracích působí proti křečím. Fenýkl bývá rovněž přidáván do sirupů proti kašli a při léčbě žaludečních potíží, dodává i vůni mýdlům a kosmetickým výrobkům.

Bezpečnost použití

Nejsou známy žádné kontraindikace použití fenýklu, i když lidé, kteří vědí, že jsou citliví na další rostliny z tohoto rodu Apiaceae by jej neměli užívat. Nedoporučuje se užívat jej během těhotenství. Alergické reakce jsou velmi vzácné. Tu a tam může mít některá osoba užívající fenýkl problémy s citlivostí na sluneční světlo.

Fenýkl se považuje za bezpečný prostředek, pokud se užívá po krátkou dobu. Neměl by se používat jako lék po dobu delší než dva týdny. Při přetrvávajících trávicích problémech či potížích dýchacího traktu je potřeba vyhledat lékaře.

Převzato z časopisu Prameny zdraví



Pro život s nadhledem

NESELVIT ZE ŽIVOTA



Je báječné mít stomii

S odstupem času se většina stomiků dovede s humorem bavit o problémech, které musí překonávat. Pokusil jsem se nalézt důvody, proč je báječné mít stomii.

Zatím jsem přišel na 30 důvodů. Uvedu jen některé z nich:

- Nemusíte běžet na záchod s obavou, zda to stihnete.



Pro život s nadhledem

1 / 2 0 0 5

NESELVIT ZE ŽIVOTA

- Nevadí Vám hrozné veřejné záchodky. Nikdy nemusíte sedat na prkénko.
- Prodělali jste prezidentskou nemoc.
- Můžete kupovat levnější toaletní papír. Pokud se Vám papír protrhne, nemáte prst v ...
- Plný sáček výborně poslouží jako ohřívač chladných rukou při mrazivých zimních dnech.
- Pokud se stanete kosmonautem, budete mít ohromnou výhodu při zachycení stolice.
- Konečně máte něco, co Vám sousedé nebudou závidět.
- Můžete získat sociální příspěvek až 200 Kč ve spojitosti s užíváním pomůcek.
- Můžete se stát členem klubu stomiků a získat řadu skvělých přátel.
- Jste živí, zdraví a nemáte žádný důvod být smutní.

Dovedete se také dívat na stomii s nadhledem? Budu rád, pokud přijдете na další důvody.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
místopředseda Českého ILCO ■

„S humorem jde všechno líp“

Potkají se dva kamarádi stomici. Tak jak se Ti daří, Pepo? Ale jde to, jenom mě stále zlobí, že se mi ten druhý pytlík pořád nafukuje. Ale to mně taky, říká Franta, jenomže jsem přišel na to, jak to využít. Prosím Tě, jak bys to mohl využít? No, docela dobře.

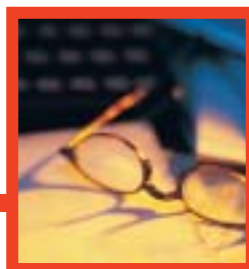
Já tam do té kapsle dám hadičku, tu prostrčím nad pásek kalhot a uzavřu jí sponu. A když je u nás pouť, tak tam chodím plnit balonky. A představ si, že ony létají.

Zdraví Vás Jim ■



Co přináší život

NESELVIT ZE ŽIVOTA



Z Vašich dopisů, ze kterých čerpáme inspiraci i radost, a za které velice děkujeme...

Už ani nevím,

kdy jsem pochopila, že právě z těch největších obav a strachů, soucitu s nemocnými, ve kterém se často pachtíme my, sestry, čerpám energii a chuť pečovat o druhé. Nebylo to snadné osvětlení. Vycházelo z nekonečných hodin u nemocných, z účasti na jejich bolestech,

na prožívání jejich strachu z bolesti, ze smrti, z touhy odvrátit neodvratitelné.

V dávných začátcích naší péče o stomiky mě udivilo a rozzlobilo, že se jim věnuje tak málo času a pozornosti jak ze stran lékařů, tak i bohužel sester.

Na zdrávce nepadlo hodně slov o péči o tuto skupinu nemocných. Pak bylo období, kdy jsem si pohrávala s myšlenkou utéct od toho. No, a pak jsem se rozhodla, že zůstanu a že udělám nejlépe, když budu sestrou a budu svým nemocným



pomáhat mobilizovat jejich duševní sílu v boji s touto nemocí a s tímto stigmatem, a pomohu jim ji snášet.

Víte, já mohu jít v nemocnici kamkoli a kdykoli, na rozdíl třeba od psychologa a dalších, třeba i těch nejbližších. A běžnou léčbu mohu doplnit láskou, útechou a radou. To byly začátky, to jsme ještě nespolupracovali s firmou ConvaTec a jejich dealery, kteří se záhy stali našimi kamarády. Martin, Veronika... Postupně jsem byla nenápadně a systematicky vtahována do tajů jejich výrobků.

Má setkání se stomiky mě přesvědčují, že jsou to lidé, kteří ve velké většině odmítají být oběťmi. Učí se a stávají se z nich odborníci na sebeléčení. Vyptávají se mě, protože chtějí pochopit a podílet se na vyléčení. Chtějí úctu, individuální přístup, chtějí mít přehled. Výjimečnost vyžaduje odvahu. Té jejich se obdivuji.

Domnívám se, že právě tímto pochopením začala má skutečná profese sestry, kariéra stomické sestry, protože až tehdy jsem pochopila smysl své práce.

Učím své pacienty, ne ze stupínku, spíše s vědomím, že učím druhé to, co se chci sama naučit. Stala se ze mě „vrba“, privilegiovaná vrba, vyslechla jsem vše, co mí nemocní považovali za nevhodné, aby to řekli jiným.

Kromě péče o stomii je učím chápat, že nemoc je jejich velká zkušenost, že nemoc nevznikla náhodou, že je třeba najít její začátky. Snažím se, aby měli podporu velké skupiny lidí kolem – rodiny, i členů klubu stomiků.

Kvalitu vztahu mezi sestrou a nemocným podstatně ovlivňuje pacientova účast na rozhodování – to je známá definice.

Všimli jste si, že jakmile k Vám přijde nemocný, hned za něj přemýšlíte? Pak jeho přemýšlení nahrazují Vaše příkazy, náš plán, náš program a naše ctěné od-

dělení chirurgické. Z nemocného je NIC, zase na něm nezáleží.

A to nechci a snažím se, aby to nebylo. Je to málo?

Lenka H., *stomasestra*

Složitá cesta k poznání

... jak málo je třeba, aby se člověku v jeden malý okamžik zhroutil celý svět... Podobné pocity prožíval můj dobrý známý, kterému se přihodilo hodně nepříjemného v jeho mladém věku.

Romantická dovolená s rodinou byla předčasně přerušena náhlými bolestmi břicha. Následovala operace. Diagnóza zněla: Gangrenosní appendix; Gangréna sigmoidea. A tudíž byla založena stomie. Asi nemusím popisovat psychický stav mladého člověka, který se z plného zdraví ocitl v těžké životní situaci. Snaha zdravotnického personálu morálně podpořit a povzbudit pacienta byla velmi ceněna. Také byl velmi vděčný za odbornou péči a doporučení kvalitní, neobyčejně pohodlné a spolehlivé stomické pomůcky. Ale cesta k uzdravení, bohužel, byla zkomplikována a následovně muselo dojít k reoperaci. Dlouhý pooperační průběh zanechával na jeho psychice další stíny, které se stupňovaly obavami, že tento „handicap“ ho vyřadí ze společnosti jeho kolegů a přátel. Jeho nervozita se přenášela i na rodinu, kterou velice miluje, ale zároveň jí ubližoval svou netrpělivostí, pesimismem, vyžadováním zvýšené pozornosti kolem své osoby. Když už situace v rodině byla natolik napjatá, kritická a neúnosná, vyskytla se možnost pozvat našeho psychicky labilního pacienta na výlet do jedné z republik bývalého Sovětského svazu. Byly to nepopsatelné dojmy, které se ho hluboce dotkly. Do této doby měl pocit, že nic horšího ho nemůže v životě již potkat. Když viděl, jak v krutém mrazu na holé zemi sedí lidé s amputovanými



končetinami, důchodci a dokonce i kojící matky s miminky a prosí o milodary, aby vůbec přežili, a poznal lidi s dalšími krutými osudy, jeho obavy a nejistoty z následujícího života se objevily ve zcela jiném světle.

Vracela jsem se s člověkem, který přehodnotil životní hodnoty, s člověkem naplněným optimismem, energií a odhodláním bojovat.

Konečně nastal dlouho očekávaný okamžik – zanoření stomie. Vše proběhlo naprosto fantasticky! Pacient se díky dobrému psychickému stavu velice brzy zotavil a dnes se již těší dobrému zdraví. Pochopitelně napomohla uzdravení milující rodina a přátelé svojí trpělivostí a podporou. A pro mě nejlepší odměnou bylo, že jsem měla možnost i já osobně napomoci v kritickém období člověku, který došel k poznání, že může být i hůř, že naděje umírá poslední a že důležité je jít dál, bojovat a zvítězit!

Olga H.

Vážení,

nevím jak začít a jak poděkovat za dáreček, který jsem od Vás obdržel. Strašně si toho vážím a děkuji jak za dárek, tak za časopis RADIM. V březnu mi bude 78 roků. Jsem už 26 let plně invalidní a poznal jsem, že se u nás najdou strašně hodní lidé. Nejsem zvyklý někam psát a někoho chválit. Nyní však musím udělat změnu. Můžete-li prosím Vás poděkovat v našem „Radimu“ kolektivu lékařů z nemocnice Tábor vedeným primářem Dr. Burianem a všem sestřičkám, budu velmi rád. Zvláště sestřičce Renatce Chylíkové. Bylo pro mě velmi těžké se s touto operací vyrovnat. Takové jednání jaké máme v „naší“ nemocnici se hned tak nevidí.

Přeji Vám všem a celé redakci časopisu hodně zdraví a úspěchů v roce 2005.

František G., *Veselí n. Luž.*

Dne 15. 12. 2003 jsem byla operována pro nádor v konečniku. Víím, že spousta lidí to bere jako tragédii a nevyrovná se s tím nikdy. To samé jsem si vždy myslela, než jsem se v září dozvěděla od mého operatéra, že budu mít vývod. Byla jsem překvapena sama nad sebou, vzala jsem to jako jediný fakt, se kterým mohu přežít, tak jsem nakonec byla vděčná našim lékařům, že mi tu možnost dali. Více jak půl roku po operaci jsme s manželem absolvovali týdenní rekreaci v termálních lázních na Slovensku. Musím říci, že díky výborným stomickým pomůckám firmy ConvaTec jsem se mohla koupat a zaplavat si bez problémů. Byla jsem nesmírně vděčná všem lidem, kteří pro nás, takto postižené, stále zdokonalují tyto pomůcky. Myslím, že jsem přes to všechno šťastná, protože mohu dělat prakticky téměř vše.

Také musím pochválit stomasestry z molské nemocnice, jejich přístup k pacientovi je podle mě na vysoké úrovni a hlavně dovedou člověka pohládit na duši svým milým chováním.

S pozdravem Růžena K.

Pět let dostávám Váš časopis RADIM.

Velice ráda ho čtu, vždy mě upoutá, když se dozvím, co se pro nás stomiky vyrábí a dělá nového. Je to velmi dobrý časopis.

Byla bych ráda, kdybyste prostřednictvím časopisu RADIM poděkovali naší stomasestře Irmě z chirurgie 1 v Teplicích. Je to sestřička na svém místě, s úsměvem a vždy ochotná. Umí poradit, a co více, utěšit v naší nemoci. Máme-li nějaké problémy, vždy dá dobrou radu, třeba i po telefonu. Jako stomasestra pracuje v Teplicích několik let a ví, co s psychikou pacienta taková nemoc dokáže, hlavně krátce po operaci. Já osobně jí za vše moc děkuji.

Marcela, *pacientka*



Srdečný pozdrav a dík všem zúčastněným na vydávání časopisu RADIM.

Jsem překvapen jak úpravou, tak radami sester, radami pro vaření, tipy pro volný čas, včetně příběhů nás postižených.

Zaujal mě příběh s podpisem Jaroslav H. – „Stomický příběh“. Věřím, že takového „něco“ se každému s postižených stomiků přihodí. Takový případ, jak uvádí pan Jaroslav, jsem prožil asi 10 měsíců po operaci osobně, a to v den, který pro nás občany „trpící na rodinný svazek“ je slavnostním okamžikem. „Setkání rodičů před sňatkem dětí“. Bylo to setkání s rodiči nastávající snachy. Vše se odehrálo tak, jak uvádí pan Jaroslav, jen jsem byl osvobozen od praní, ale domů jsem cestoval v zapůjčeném prádle i v kalhotách nastávajícího tchána. Dnes, po pěti letech, na příběh vzpomínáme s humorem a za účasti dvou vnuků. Nyní můj názor.

Při posledním setkání v klubu ILCO Brno II nás navštívil pan RNDr. Oldřich Čapka. Ten, mezi jiným poukazoval, že v ČR je mezi postiženými malé procento organizovaných v klubech. Toto je chybou všech, kteří to z jakýchkoliv důvodů

(neví o tom, je jim vše lhostejné atd.) opomíjejí. Při setkáních, kterých se zúčastňují stomasesstry, se mohou zeptat na případné potíže, dozví se o všem novém, co se týká ochranných pomůcek atd. Jelikož mám zájem, abych přispěl organizaci stomiků alespoň něčím, zahájil jsem mezi postiženými občany propagaci i nábor do řad ILCO. Jsme dost velká obec, co je mi známo – z 2 040 občanů je k dnešnímu dni sedm postižených, z toho dva organizováni více let a jeden nový.

Se srdečným pozdravem

Jan F., Šitbořice



Fotografii Krvo-květu, který v létě zdobí zahrádku a v zimě zdobí svými listy obývací pokoj, nám zaslala paní Ludmila S. Podle svých slov má květiny velmi ráda a podle fotografie je vidět, že se jí její péče vrací v podobě krásných květů.

KLUB STOMIKŮ TRUTNOV

Vážená redakce,

z pověření svých stomiků si dovoluji zaslat tento malý příspěvek do časopisu RADIM. Jsme malý klub stomiků v Trutnově. Vlastně nejsme ani klub v pravém slova smyslu. Z těch mála určených pravidel se řídíme hlavně tím, být si vzájemně prospěšní. Scházíme se 4x do roka v počtu ovlivněném hlavně momentálním zdravotním stavem, počasím a možností dopravy, neboť značná část nás bydlí v okolí.

Našich schůzek se pravidelně účastní Mgr. Janeta Rumlová a stomasesstra Marie Šárová. Seznamují nás s novinkami v ošetřování stomií, poradí nám s našimi potížemi. Měli jsme i setkání s psychologem, dietní sestrou, promítali jsme si cestopisné filmy.

Naposledy jsme se sešli v září. Bylo to v areálu restaurace Dvoračka. Díky ochotnému a vstřícnému personálu jsme prožili pěkné odpoledne. Svítilo sluníčko, opekli jsme špekáčky, poslechli si dechovku, popovídali a zasmáli se. Pan Kulda vše vyfotografoval. Posíláme spo-



lečné foto, abychom se se všemi podělili o příjemný zážitek. Zdravíme všechny čtenáře a přejeme pěkné dny.



Za klub stomiků Trutnov Maria Šárová,
chir. odd. Oblastní nemocnice a. s.,
Trutnov ■

HODNOCENÍ PLAVÁNÍ

Rekondiční plavání v našem klubu má letos šesté výročí. Využíváme dotace Ministerstva zdravotnictví ČR i Magistrátu



města Brna. Participace našich členů je od 30 do 60 % z celkové ceny vstupenky, a to podle toho, jaké dotace v jednotlivých letech obdržíme. V roce 2001 jsme zakoupili jeden plavecký pruh. Z počátku nás chodilo 8–10, později jen 2–5. Protože se za hodinu platilo 260 Kč a účast nebyla odpovídající, museli jsme tento způsob zrušit. Pokračovali jsme zakou-

pením vstupenek a ty byly vydávány zájemcům s příplatkem. 40–60 % si každý platil sám. Ani tento způsob nebyl dobrý, protože nám v červnu vstupenky zbyly a my museli vyjednávat odkup zpět, což nebylo jednoduché. Proto byl zvolen způsob, že si člen zakoupí vstupenky sám a předloží je k částečnému proplacení ve schválené výši, v souladu s usnesením členské základny. Pořád se snažíme o aktivní pohyb členů a nyní vymýšlíme způsob, jak ostatní členy klubu motivovat, aby chodili plavat více.

Jana S., Klub stomiků Brno





PROSPĚŠNÁ SPOLUPRÁCE KLUBŮ STOMIKŮ

Již řadu let členové klubu stomiků v Ostravě navštěvují akce pořádané kluby v Opavě a v Novém Jičíně. Naopak členové těchto klubů přijímají pozvání na naše akce, zejména na náš rekondiční pobyt. Pořádané akce tak mají velkou účast, postupně se poznávají stomici i jejich partneři.



Maškarní bál na rekondičním pobytu

Koncem ledna se opět sešly výbory uvedených klubů na společném zasedání a připravily další společný plán. Zasedání se účastnili i zástupci polských stomiků z regionu Katovice, kteří projevili zájem o širší spolupráci s našimi kluby. Společný plán obsahuje celkem 25 akcí. Velký zá-



Dobyetí hradu Hukvaldy

jem jistě bude o setkání v Beskydech, čtyřdenní zájezd na Šumavu, opékání selete, zájezd na Bouzov a do Loštic, přechod Ondřejníka, tradiční setkání na myslivecké chatě, návštěvu oranžerie v Raduni, vánoční večírky a předsilvestrovský výšlap.



Zábavná soutěž Kufr s firmou ConvaTec

Vyvrcholením bude již čtrnáctý rekondiční pobyt na Horní Bečvě, kde je očekávána účast asi 130 osob. Členských schůzí s odbornými přednáškami a prezentacemi firem se vždy účastní i zástupci spřátelených klubů, kteří podávají podrobné informace k připraveným akcím na nejbližší období. Zájemci mohou nalézt podrobnější informace i náš Zpravodaj na stránkách www.ILCO.cz/Ostrava.

Taková spolupráce není výjimečná. Podobná spolupráce se začíná rozvíjet i mezi kluby v Přerově a Prostějově a mezi kluby v Příbrami a Táboře. Věřím, že i kluby v dalších regionech naleznou možnosti užší spolupráce.

doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc.,
předseda Slezského klubu stomiků
Ostrava ■

 ČESKÉ
ilco

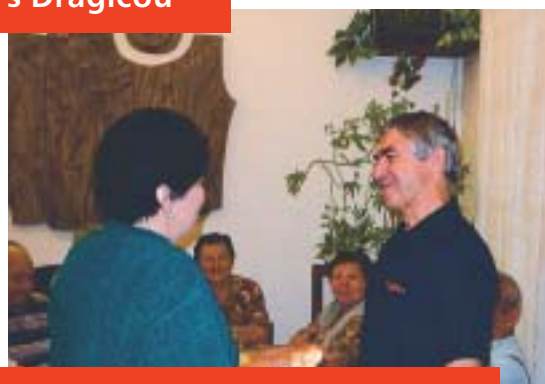


Co přináší život

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA



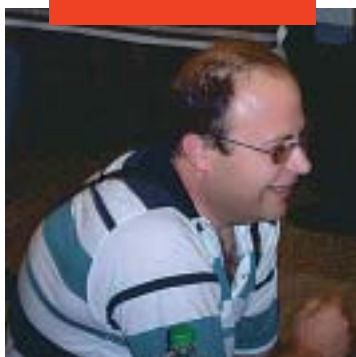
Rekondice s Dragicou



Ta naše Morava je jistě krásná zem, posázená vinohradem



září 2004





JAK POUŽÍVAT

TVAROVATELNOU PODLOŽKU

COMBIHESIVE® CONVEX 2S



Obr. 1 Podložku vyjměte z ochranného obalu až těsně před tvarováním, aby nevysychala.



Obr. 2 Před nalepením podložky pokožku důkladně omyjte a osušte. Neaplikujte žádné mastné krémy.



Obr. 3 Pokud chcete pokožku chránit před podrážděním a zlepšit přilnavost podložky, použijte ochranný film ConvaCare (POZOR! Při ošetřování podrážděné pokožky může štípat.)



Obr. 4 Z podložky odstraňte krycí průhlednou fólii.



Obr. 5 Fólii přiložte ke stomii vnější stranou, obkreslete na ni tvar stomie a nalepte ji zpět na podložku.



Obr. 8 Z okrajů podložky odstraňte ochranné papíry a mikropor uhladte tak, aby dokonale přiléhal na kůži.



Obr. 6 Podle předkresleného tvaru vymodelujte palci potřebný otvor. Hmotu neroztahujte, ale rolujte a každou vrstvu k sobě vždy přitiskněte (cca 30 sekund).



Obr. 9 Aby podložka dobře přilnula i v okolí vývodu, přitlačte ke kůži i vnitřní kroužek tvarovatelne hmoty.



Obr. 7 Odstraňte fólii a vytvarovanou podložku nalepte na čistou a suchou kůži. Pokud máte stenózu stomie (na obrázku), je lépe s ohledem na dilataci vytvarovat otvor větší.



Obr. 10 Podrážděnou pokožku v okolí stomie lze po nalepení podložky ošetřit např. Adhezivní pastou 30 g, která zabrání kontaktu se stolicí a podpoří hojení.



ŠTĚSTÍ

Slovo štěstí má v jazyku dva různé významy. První se týká situací, ke kterým dochází bez naší zásluhy, příkladem může být výhra v loterii. I když se stane, že nám štěstím či zázrakem spadne všechno dobré do klína, zjišťujeme potom často prázdno v duši, pocit neuspokojení, nudy a nesmyslnosti. Nepřekvapilo mě, když jsem v seznamu situací, kdy docházelo ke ztrátě smyslu života, objevila kromě těžkých životních tragédií a zklamání i stav, kdy jsme na 100 % zabezpečeni a splnil se nám životní sen.

Druhý význam hovoří o radosti a štěstí, které se vážou k tomu, co děláme a jak o tom přemýšlíme. Zajímavý je psychologický mechanismus, když chceme dojít ke štěstí a radosti přímou cestou. Příliš intenzivní myšlení na to, co chceme dosáhnout a nadměrná snaha o dosažení štěstí a úspěchu právě naopak tento proces brzdí. A tak se stává, že ten, kdo chce být „velmi šťastný“ je nakonec nešťastný a ten, kdo chce prožít „velkou radost“, je nakonec zklamáný. Jakmile se radost, štěstí, touha po uznání, seberealizace stávají cílem samy o sobě, ztrácí se v nedohlednu. Když se tak moc nestaráme o to, zda to, co děláme bude úspěšné, přináší nám to zdravou uvolněnost. Když si jen jakoby hrajeme a těšíme se z jakékoliv činnosti, dává nám to sílu a vyhneme se nepotřebnému stresu. Tak se štěstí stává vedlejším produktem, zážitkem hluboké chvilkové radosti z dokončeného díla, pohledu na milovanou osobu nebo spící dítě, nádherných drobností přírody a světa, které jsme nastaveni vychutnávat, z příjemných vůní, barev a zvuků. Bereme ho jako dar, který zkvalitňuje náš život. Jednorázový neúspěch vůbec nemusí znamenat nesmyslnost našeho konání.

Štěstí a radost se často objevují v protikladu k opaku, když můžeme porovnávat. Radost z cestování se dostavuje po obdobích, kdy jsme nikam nesměli jet a naopak radost z domova vychutnáváme po tom, co jsme byli delší dobu mimo domov. Porovnání pocitů by ani nebylo možné, kdybychom byli stále stejně ve šťastném vytržení, a očekávat od sebe stále stejnou pohodu a radost je také asi dost naivní.

Život přináší i náročné chvíle, trápení, utrpení. Někdy právě v těchto situacích máme možnost vnitřně růst a zabojovat se sebelitováním, které nás chvílemi ovládá a my máme pocit, že není nešťastnějšího člověka na světě.

Celoživotně nezdolné lidi, kteří přežili i různá trápení, ale přesto se hodnotí jako šťastní a svůj život jako smysluplný, je možné charakterizovat takto:

- jsou silně zaujatí prací, rodinou, přáteli a nesobeckými aktivitami, zaměřenými na druhé
- změnu vnímají jako výzvu, novou šanci, a tak rozšiřují možnosti uplatnění vlastních schopností
- prožívají pocit osobní kontroly nad svým životem, který jim poskytuje místo bezmocnosti ve stresové situaci prožívat schopnost vypořádat se s ní.

Nezdolní lidé prožívají tedy i stresující situace optimističtěji, s pocitem vlastní odpovědnosti, dokážou se z nich poučit, přijmout je do vlastního života a aktivně se s nimi vyrovnat. V případě, že situaci nemohou přímo ovlivnit nebo změnit, jsou schopni vydržet.

Když potřebujete, klidně sáhněte po jedné z mnoha knížek o pozitivním myšlení, jen neberte všechny návody doslova a nekopírujte jiné. Zkuste sáhnout nejprve po svých zdrojích, které vám zpravidla přinášejí ra-



dost. Cíleně zpomalte a vychutnávejte obyčejné maličkosti. Říká se, že dveře ke štěstí se otevírají směrem ven. Znamená to vyjít ven ze sebe a ze zájmu jen o to, aby mi bylo dobře, začít se zajímat o okolí a jiné lidi. Udělejte jednoduše pro sebe nebo pro

jiné něco smysluplného a trpělivě si počkejte na vedlejší produkt, kterým je radost a štěstí.

PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■



Spřízněné duše

NESLEVIT ZE ŽIVOTA



KAŽDÝ POTŘEBUJE SPŘÍZNĚNOU DUŠI

Že opravdu každý potřebuje spřízněnou duši, o tom nikdo nepochybuje. Nejvíce po tom toužíme v situacích, kdy máme pocit osamělosti. Ale paradoxně i v situacích, když je okolo množství lidí a z nějakého důvodu se jim nechceme nebo nemůžeme svěřovat se svými nejtajnějšími obavami, smutky a pochybnostmi. Pro lidi se zdravotním postižením je rodina a blízcí nesmírnou podporou. Jeden rozměr však v tomto cenném vztahu trochu chybí. Nikdo z nich není stomik. Je úplně přirozené, že lidé se stejným trápením jsou si jaksí bližší. Mnohým nově operovaným stomikům nejvíc pomohl člověk s podobným osudem, který jim ukázal cestu a hlavně

dal naději, že se s tím dá kvalitně žít a vychutnávat radost z okolního světa. Proto se stomici tak rádi setkávají v klubech. Ne všichni však touží po širokých společenských kontaktech a potřebovali by jen jednu spřízněnou duši, se kterou by mohli být v osobním anebo jen v písemném kontaktu. Protože redakce časopisu RADIM od Vás dostala několik konkrétních podnětů, nabízíme novou rubriku, určenou právě pro navázání kontaktů mezi vámi navzájem. Pokud si chcete psát nebo se seznámit a hledáte právě takovou jednu spřízněnou duši, pošlete nám svoje očekávání formou inzerátu, a my diskrétně pod heslem zabezpečíme, abyste se našli. Přejeme Vám hodně štěstí a těšíme se na vaše dopisy.

PhDr. Anna Surovcová, CSc. ■

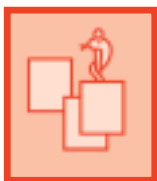
- Milá čtenářko časopisu RADIM, rád bych se seznámil s přítelkyní a dobrou kamarádkou na celý život. Jmenuji se Petr Kováč, je mi 37 let, jsem rozvedený a sedm let sám. Prozatím bydlím v hotelovém domě. Jsem ileostomik a rád bych léto prožil ve dvou – žena a muž – byť starší o 10 let. Byl bych rád, kdyby byla z blízkého Ostravska. Život samotného mě už nebaví. Zajímám se o všechno, rád pracuji na zahrádce, mám rád děti. Rád chodím na procházky, do kina a muzea. Abyste měla lepší přehled, tak posílám fotku.
Petr K.



Zn.: „Seznámení“

- 59/173, urostomik, pracující, aktivní, by se rád seznámil se ženou od 30 let. Nejlépe Severočeský kraj. Nebudeš se nudit.

Zn.: „Adrenalinové aktivity“



JAK JE TO S ILEOSTOMIEMI?

V poslední době často slyším ze strany praktických lékařů, stomasester, ale i pacientů otázku: „Proč tak výrazným způsobem narůstá počet pacientů s ileostomií?“

Pro lepší pochopení odpovědi bude vhodné zopakovat několik skutečností.

Ileostomie je vyvedení tenkého střeva na povrch tělní. Můžeme je rozdělit dle obecného schématu platného pro všechny typy stomií. Z hlediska časového na trvalou či dočasnou, z hlediska konstrukce na jednohlavňovou či dvouhlavňovou, a z hlediska funkce na terminální (konečnou) či protektivní (ochrannou).

Častějšími komplikacemi ileostomií jsou poruchy integrity (celistvosti) kůže, záněty v okolí stomie, parastomální kýly, méně častými komplikacemi ve srovnání s kolostomiemi (vývod tlustého střeva) jsou výhřezy, zúžení, vtažení. Charakter komplikací je podmíněn tím, že střevní obsah je v tenké kličce řidší a agresivnější.

A teď k vlastní otázce: „Je pravda, že narůstá počet pacientů s vývodem tenkého střeva?“ Odpověď je nutno poněkud rozvést. Počet ileostomiků s trvalým vývodem nenarůstá, spíše pomalu klesá. Terminální jednohlavňová ileostomie je dnes konstruována hlavně u pacientů po úplném odstranění tlustého střeva pro ulcerózní kolitidu nebo familiární poly pózu. Ale i zde je dnes tendence k pro-

vedení operace se zachováním konečnicku s rezervoárem (pouch).

Evidentní nárůst počtu ileostomiků jde tedy na vrub tzv. protektivní ileostomie, tj. vývodu, který je dočasný a má ochránit zákrok provedený níže na tlustém střevě. Většinou se jedná o odstranění velmi nízkého ležícího nádoru konečnicku. Vývod tak zabrání tomu, aby riskantní místo nově spojeného tlustého střeva bylo ochráněno před stolicí. Zároveň je i výhodný při dnešní zvyšující se síle a frekvenci onkologické léčby. Ileostomie může být jen nástěnná a při dobré konstrukci nečiní nositeli žádné potíže. Ze zkušenosti i literárních poznatků vyplývá, že tento vývod má oproti ochranným kolostomiím mnohem menší počet komplikací. Jednou z hlavních výhod je pak velmi jednoduchý způsob zrušení. Tato operace je pacienty tolerována mnohem lépe, než zrušení kolostomie.

Jaká je tedy stručná odpověď na naši otázku? Počet definitivních ileostomií nenarůstá. Se zvyšujícím se počtem odstranění i velmi nízkých ležících nádorů konečnicku získává na oblibě ochranná ileostomie, která je dočasným a velmi účinným prostředkem zajišťujícím bezproblémové hojení operované oblasti pooperačně, i v době následné onkologické léčby.

MUDr. Tomáš Mrázek,
Nemocnice Ostrava-Jih



800 122 111
pro volajícího zdarma



MILÍ ČTENÁŘI,

uplynul další půlrok a Vám se dostává do rukou první vydání časopisu RADIM v tomto roce. Půlrok je dlouhá doba, a tak se jistě ve Vašich životech událo mnoho změn. Někteří z Vás jsou krátce po operaci nebo prodělali nedávno náročnou léčbu a teprve se se stomií učí žít. Někteří z Vás již naopak toto období mají za sebou, získali jste zpět pocit bezpečí a ztracenou sebejistotu. U každého však občas nastane situace, kdy si s něčím neví rady, zaskočí ho nějaká nepředvídatelná událost a on pak potřebuje radu a pomoc. Mnoho z Vás má to štěstí, že má svou stomasestru, která je vždy na blízku, když to nejvíce potřebujete. Pro ty ostatní je tu naše bezplatná informační linka, **StomaLinka ConvaTec: 800 122 111**.

V poslední době jsem se na StomaLince mnohokrát setkala s dotazy, které se spíše než ošetřování stomie týkaly etického jednání zdravotníků a lékárníků. Při komunikaci s lékaři je potřeba si uvědomit, že ze zákona je stanoven limit spotřeby stomických pomůcek. Každý si tento limit může ověřit v Číselníku VZP – Zdra-

votnické prostředky. Stomik má bezpochyby právo žádat od lékaře předepsání pomůcek v nezbytně nutném množství a přitom by se oba, jak lékař, tak stomik měli řídit Zákonem o veřejném zdravotním pojištění č. 48/1997 Sb.

Některé prostředky ještě dále podléhají schválení revizního lékaře – např. krytky stomie. Často se ptáte na to, zda je možné získat větší množství pomůcek nebo příslušenství pro ošetřování stomie než stanovuje limit. Možné to je, avšak pouze za předpokladu, že nadlimitní množství schválí revizní lékař. Schválení nadlimitního množství je však nenárokové a záleží pouze na posouzení revizního lékaře, jak rozhodne. Ráda bych Vás však na tomto místě také povzbudila. Mnoho pacientů přistupuje ke zdravotníkům téměř až s posvátnou úctou a respektem a nezná přitom svá základní patientská práva. Myslím, že nikomu z nás neuškodí, pokud si tato práva připomeneme.

Přeji Vám všem pohodové a slunečné léto a mnoho zdraví.

Zlata Kopecká,
StomaLinka ConvaTec

Etický kodex „Práva pacientů“ navrhla, po připomínkovém řízení definitivně formulovala a schválila Centrální etická komise Ministerstva zdravotnictví České republiky. Tato práva pacientů byla prohlášena za platná dnem 25. února 1992.

1. Pacient má právo na ohleduplnou odbornou zdravotnickou péči prováděnou s porozuměním kvalifikovanými pracovníky.
2. Pacient má právo znát jméno lékaře a dalších zdravotnických pracovníků,
3. Pacient má právo získat od svého lékaře údaje potřebné k tomu, aby mohl před zahájením každého dalšího nového diagnostického či terapeutického postupu zsvěčeně rozhodnout, zda s ním souhlasí. Vyjma případů akutního ohro-

žení má být náležitě informován o případných rizicích, která jsou s uvedeným postupem spojena. Pokud existuje i více alternativních postupů nebo pokud pacient vyžaduje informace o léčebných alternativách, má na seznámení s nimi právo. Má rovněž právo znát jména osob, které se na nich účastní.

4. Pacient má v rozsahu, který povoluje zákon, právo odmítnout léčbu a má být současně informován o zdravotních důsledcích svého rozhodnutí.
5. V průběhu ambulantního i nemocničního vyšetření, ošetření a léčby má nemocný právo na to, aby byly v souvislosti s programem léčby brány maximální ohledy na jeho soukromí a stud. Rozbory jeho případu, konzultace a léčba jsou věcí důvěrnou a musí být provedena diskrétně. Přítomnost osob, které nejsou na léčbě přímo zúčastněny, musí odsouhlasit nemocný, a to i ve fakultních zařízeních, pokud si tyto osoby nemocný sám nevybral.
6. Pacient má právo očekávat, že veškeré zprávy a záznamy týkající se jeho léčby jsou považovány za důvěrné. Ochrana informací o nemocném musí být zajištěna i v případech počítačového zpracování.
7. Pacient má právo očekávat, že nemocnice musí podle svých možností přiměřeným způsobem vyhovět pacientovým žádostem o poskytování péče v míře odpovídající povaze onemocnění. Je-li to nutné, může být pacient předán jinému léčebnému ústavu, případně tam převezen po té, když mu bylo poskytnuto úplné zdůvodnění a informace o nezbytnosti tohoto předání a ostatních alternativách, které při tom existují. Instituce, která má nemocného převzít do své péče, musí překlad nejprve schválit.
8. Pacient má právo očekávat, že jeho léčba bude vedena s přiměřenou kontinuitou. Má právo vědět předem, jací lékaři, v jakých ordinačních hodinách a na jakém místě jsou mu k dispozici. Po propuštění má právo očekávat, že nemocnice určí postup, jímž bude jeho lékař pokračovat v informacích o tom, jaká bude jeho další péče.
9. Pacient má právo na podrobné a jemu srozumitelné vysvětlení v případě, že se lékař rozhodl k nestandardnímu postupu či experimentu. Písemný vědomý souhlas nemocného je podmínkou k zahájení neterapeutického i terapeutického výzkumu. Pacient může kdykoliv, a to bez uvedení důvodu, z experimentu odstoupit, když byl poučen o případných zdravotních důsledcích takového rozhodnutí.
10. Nemocný v závěru života má právo na citlivou péči všech zdravotníků, kteří musí respektovat jeho přání, pokud tato nejsou v rozporu s platnými zákony.
11. Pacient má právo a povinnost znát a řídit se platným řádem zdravotnické instituce, kde se léčí (tzv. nemocniční řád). Pacient má právo kontrolovat svůj účet a vyžadovat odůvodnění jeho položek bez ohledu na to, kým je účet placen.



OŠETŘOVÁNÍ DĚTSKÉ STOMIE

K napsání mého malého pojednání o problému při ošetřování malého dítěte se stomií mě inspirovala účast na ConvaTec Academy II, kde bylo toto téma prezentováno. MUDr. Bosáková z Ostravy předvedla několik kazuistik dětských stomiků a několik způsobů ošetřování, jak toto úskalí překonat.

Asi před pěti lety se na mě obrátila dětská lékařka z venkovského obvodu s tím, že má v ordinaci půlroční dítě, holčičku, která byla operována na chirurgické klinice nejmenované nemocnice. Dítě bylo propuštěno do domácího ošetřování se stomií. Měla jsem se na dítě podívat a dát mu nějaké stomické pomůcky (jestli nějaké pro děti jsou).

Pomoc jsem neodmítla, protože to pro mě byla výzva. Rodiče s miminkem jsem pozvala hned na druhý den. Do poradny přišli oba rodiče. Byli mladí, do 25 let. Maminka k sobě tiskla zavinovačku samou krajku a v ní byla holčička, které bylo sice půl roku, ale vážila pouze 3 kg. Dítě mělo Downův syndrom a Hirsprungovu chorobu, jak jsem se dočetla v lékařské zprávě. Tento závažný stav byl řešen založením stomie. Nejsem žádný nováček, v té době jsem pracovala již 26 let jako staniční sestra na septické chirurgické jednotce. Ale při rozbalování tak malého dítěte jsem měla srdce až v krku, a oprávněně. Pod plenkami nebyly na bříšku žádné stomické pomůcky, ale stomie hned dvě. Jedna, která měla zaniknout a byla už jen píštělí produkující sekret, druhá stomie byla funkční a odváděla stolici. Tu maminka zachycovala plenkami. Kůže byla krytá mastí ne-

známého druhu (na štítku z lékárny nebyl název). Mastičku prý obdrželi při propuštění v nemocnici k ochraně pokožky. Bříško dítěte bylo jako dlaň, červené, kůže podrážděná a jistě bolestivá. Dětský stomický sáček byl nepředstavitelně veliký a vzhledem ke dvěma stomiím se nedal nalepit. Volala jsem na bezplatnou StomaLinku do Prahy a jen jsem doufala, že existuje ještě menší provedení dětského sáčku než je v katalogu. Ale bylo to marné. Musela jsem si poradit z dostupných prostředků. Abych zahojila bolavou kůži kolem obou stomií, použila jsem Granuflex® Extra Thin, který jsem rozstříhla na čtvrtiny a ty ještě upravila. Doprospědem jsem vystříhla otvor dle velikosti stomií a použila dvě čtvrtiny krytí Granuflex®. Otvorem odcházela stolice a sekret. Na Granuflex® jsem nalepila jednorázový malý dětský sáček, který používají na dětském oddělení k zachycování moči u batolat. Tím jsem ochránila kůži a stolice odcházela do sáčku. Granuflex®



ilustr. foto

mohl zůstat na bříšku několik dnů a kůže při výměně sáčku netrpěla.

Takto se mi dařilo holčičku ošetřovat ještě tři měsíce. Kůže se zhojila a dítě tolik neplakalo. I rodiče byli spokojeni. Když se pauza návštěv ve stomické poradně začala prodlužovat, měla jsem neblahé tušení, které bylo oprávněné. Odvážila jsem se zavolat dětské lékařce, která mi sdělila, že se stav dítěte zhoršil z důvodu komplikací, které nebyly slučitelné s životem.

I přes to jsem měla dobrý pocit, že jsem snad dokázala usnadnit nelehkou situaci této mladé rodině.

Hana Škrabánková,
Nemocnice v Ústí nad Orlicí ■



PODĚKOVÁNÍ ZA CONVATEC ACADEMY

Chtěla bych se zmínit především o tom, že absolvování vzdělávacích programů ConvaTec Academy I. a II. bylo pro mě velmi přínosné a poznatky takto získané mi pomohou v mé profesi zdravotní sestry. Dále bych chtěla vyjádřit svůj názor, že průběh celého studijního programu včetně odborného zajištění přednášek a i organizační zajištění bylo na velmi dobré

úrovni, a osobně se mi moc líbilo. Tím chci poděkovat všem, kteří se podíleli na přípravě a konání vzdělávacích programů.

Marcela Rybová,
chiurgická ambulance
KEPHAS, Brno ■



NOVINKY U ZÁSILKOVÉ SLUŽBY

Zdravíme Vás z distribučního centra firmy Bristol-Myers Squibb, spol. s r. o. Od ledna roku 2005 zde došlo k několika změnám, o kterých již jistě všichni víte, přesto bychom o nich uvedli rádi několik vět.

Co se tedy stalo nového?

Hlavní změna se týká místa distribučního centra a tedy i zajištění zásilkové služby.

ConvaTec již neprovozuje vlastní sklad, jako tomu bylo až do konce roku 2004. Expedici zboží – to je zabalení zásilky a její připravení pro odvoz nyní zajišťuje firma Alliance Unichem. Zásilky jsou potom rozesílány nadále Českou poštou.

Ale nebojte se! Naše původní sestava – Leona, Renata, Mirka a Milada je stále kompletní, takže Vaše zásilky s pomůckami budou včas a v pořádku vyřízeny tak, jako dříve. Své poukazy vyplněné od lékaře a Vámi podepsané nám i nadále zasílejte na adresu: Zásilková služba ConvaTec, Olivova 4/2096, 110 00 Praha 1 a my už se postaráme o zbytek – k zabalení a odeslání vše připravíme a předáme do Aliance Unichem.

Ačkoliv se tedy změnilo místo odkud jsou pomůcky zasílány, pro Vás se tím nic nemění.

Po zvládnutí velkého množství objednávek v lednu 2005 a vyřešení všech procesů spojených s touto změnou můžeme říci, že v současné době vše funguje dobře a doufáme, že k Vaší plné spokojenosti. Pokud by se přesto vyskytly nějaké potíže, zavolejte na StomaLinku ConvaTec 800 122 111 nebo na číslo 221 016 220, kde Vám na všechny otázky týkající se objednávek a zásilkové služby odpovíme.

Přejeme Vám krásné léto.

Kolektiv distribučního centra ConvaTec ■



Kolektiv distribuce (Zásilková služba ConvaTec):
zleva Leona Kazmarová, Renata Fraňková,
Milada Čejkovská a dole Mirka Petříková

U Radima

ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

VÝBĚR VŠEHO POTŘEBNÉHO



- Stomické pomůcky
- Prostředky pro moderní hojení ran
- Prsní náhrady, podprsenky, plavky
- Pomůcky pro inkontinentní
- Zdravotní kompresivní punčochy



- Zdravotní a sportovní bandáže, ortézy
- Ortopedická obuv Scholl, ortopedické vložky, Bama ...
- Kompenzační pomůcky (berle, hole, sedačky, klozetová křesla)
- Měřiče tlaku, tuku, teploty

SLUŽBY

- Bezplatný poradenský servis
- Promítání instruktážní videokazety „Použití stomických pomůcek“
- Dárkové akce pro stomiky
- Kabinka pro diskrétní zkoušení
- Prospekty s kódy pojišťoven
- Nabídkové katalogy rehabilitačních pomůcek



 **ConvaTec**
A Bristol-Myers Squibb Company

PRAHA: Vinohradská 60, 130 00 Praha 3 | Tel./fax: 224 254 007 | Otevřeno: Po–Pá: 9–18 hod.

Dopravní spojení: trasa A metra, stanice Jiřího z Poděbrad, tramvaj č. 11

OSTRAVA: Českobratrská 63, 702 00 Ostrava | tel.: 596 618 459 | Otevřeno: Po–Pá: 8–17 hod.

Dopravní spojení: autobus č. 38, 37, 50 a 99, trolejbus č. 108, 105, 102 a 104,
stanice Zimní stadion J. Kotase.



MILÍ ČTENÁŘI,

ráda bych Vás pozvala do výdejny zdravotnických potřeb „U Radima“ v Ostravě, kde jsme pro Vás připravili opět něco nového.

Můžete si u nás vybrat **zdravotní obuv** z jarní a letní kolekce firmy Scholl. Pro pacienty, kteří mají problém s únikem moči máme připravenu **při odběru pomůcek sadu hygienických kapesníků zdarma**. Také nabízíme **protetické plavky a do-prodej ložské kolekce obuvi za výhodné ceny**.

Stále si u nás můžete vybírat stomické pomůcky včetně všech novinek, které uvádíme na trh. Velmi rádi Vás s nimi seznámíme a poradíme Vám, jak je používat.

Otevírací doba zůstává nezměněna: po-pá: 8.00–17.00 hod.

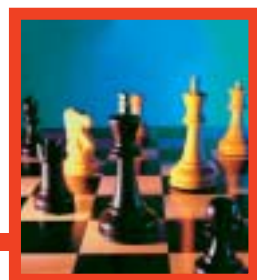
Přeji Vám krásné léto a těšíme se na Vaši návštěvu.

Radmila Serafinová,
vedoucí výdejny v Ostravě ■



Tipy pro volný čas

NESELVIT ZE ŽIVOTA



Tato rubrika je inspirací pro relaxaci i aktivní odpočinek. Je tvořena hlavně z příspěvků a námětů, které nám posíláte. Mohou to být plánované akce, popis turistické trasy, hezká místa v České republice a další. Také bude tento prostor využit pro ukázky ruční tvorby. V nepo-

slední řadě se zde můžete podělit také o zlepšováky, které Vám zpříjemňují či ulehčují život.

Proto neváhejte, fotte, pište a vzájemně se inspiруйте!

Redakce časopisu ■

VAŘÍME PRO RADOST

V červnu roku 2004 se nás pár sešlo, abychom si něco dobrého, zdravého a chutného uvařily. Odborná školitelka nám ukázala řadu fíglů, jak si práci usnadnit. Od té doby se scházíme každý týden alespoň jedenkrát a vždy něco dobrého připravíme. Přináší nám to příjemné chvíle, zpestříme si





zaběhnuté postupy a oživíme stereotypní jídelníček. Vaří se pokaždé jinde, u jiné hostitelky a také jiná jídla. Kdo chce přijít, ať se obrátí na Majku Mazáčovou nebo Janu Strnadovou. Každý je vítán.

Ing. Jana Strnadová,
Klub stomiků Brno

JÓGA SE STALA NAŠÍ ZÁVISLOSTÍ

Je 14. února a my přes kalamitní dopravní situaci vyrážíme z Prahy do Brna na „hodinu“ jógy. Ne, že by se v hlavním městě jóga necvičila, ale tato je speciální. Cvičí tady stomičky, které se samy rozhodly jógu zorganizovat a svůj cíl již více než před devíti lety zrealizovaly:

„Jednou jsme se v klubu domluvily, že chceme cvičit jógu. Sháněly jsme cenově přijatelné cvičení a vyšel nám vstříc Dům volného času. Nějakou dobu jsme měly jiného cvičitele, ale cvičení nám úplně nevyhovovalo, a proto jsme si vyžádaly cvičitelku Inku. Nejedná se o klasickou jógu, je to spíš cvičení, které prvky jógy obsahuje. Přesto je to jiné, než běžné cvičení. Hodně záleží na cvičiteli, aby cviky přizpůsobil a sestava zároveň nebyla stereotypní. Inka ví, co cvičit můžeme a co ne a je vždy skvěle připravená. Na našem zdravotním stavu je cvičení znát. Chodí sem s námi i někteří známí, kteří nejsou stomici a „naše“ jóga jim vyhovuje.

Ale nechodíme sem pouze kvůli cvičení. Po operaci se člověku o tom nechce ani mluvit, ale když to překoná, už není sám. Počáteční zábrany se rozplynou, protože jsme všichni na jedné lodi a handicap se ztrácí. Každá nemoc začíná psychikou a kdyby se jen vykládalo o nemocech,

bylo by to špatné. Tady zapomeneme na všechny problémy a soužení. A jógou to u nás nekončí. Chodíme plavat a společně s dalšími známými provozujeme turistiku.“

Během poutavého vyprávění přemýšlíme, co všechno jóga pro účastníky znamená. Je zřejmé, že nejde jen o cvičení. Před námi je stmelená skupina, ve které vládne pozitivní atmosféra. Jsou to otevření lidé, možná více, než kdekoliv jinde.



„Co Vás motivuje přijít každý týden cvičit?“ Pokládáme otázku do pléna...

„Nepřipadám si jako mezi nemocnými, jdu s dobrou náladou domů.“

„Překonám lenost a jdu. Někdy je to těžké – vstát z pohovky, ale nakonec jdu vždycky a jsem ráda.“



Tipy pro volný čas

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

„Jsem zde šťastná. Pár slov promluvíme, jsme jedna velká rodina.“

„Nikdy jsem kvůli lenosti nevynechala. I když dojíždím a mám horší spojení, vždy ráda jdu.“

„Rok uzavíráme společným obědem, posezením, popovídáním. O prázdninách, když jóga není, se ale stejně scházíme a někdy si i zacvičíme. Je to jako droga.“



Vedle nás sedí na zemi cvičitelka Inka. Slovo „cvičitelka“ je dost neosobní pro sympatickou paní Inku, která zdaleka nevypadá na svůj věk. I ona je velice vstřícný, otevřený a citlivý člověk. Jógu cvičí od roku 1991.

„O čem vlastně jóga je a jak hodiny probíhají?“

„Jóga je uvědomělý pohyb, propojení psychiky s tělem. Má naučit správně dýchat, správně se pohybovat. Pro odpočinek zařazuji relaxaci. Občas si něco čteme pro posílení duchovní stránky – třeba o síle podvědomí. Někdo si při relaxaci i zdřímne. Cvičíme různé sestavy, které mají stejný základ a jejichž cílem je procvičit celé tělo. Pokaždé ale zařazuji jiné prvky. Cvičíme na všechny partie těla, včetně břicha. Po prodělaných šocích je aktivita a přátelství lékem. I mě cvičení po všech stránkách hodně dává.“

„A co říkají 'jogínky' na závěr?“

„Jóga je naše potěšení. Důležité je hlavně něco dělat. Děkujeme Janě Strnadové za skvělou organizaci a také paní doktorce Skalické, která Lužánky řídí.“

Odjíždíme zpět do Prahy nabití energií a s přesvědčením, že „něco“ dělat je důležité pro každého. Děkujeme za společně strávené chvíle a přejeme stále dobrou náladu a pevné zdraví.

Alena Veselá,
redaktorka časopisu
a Marcela Urstová,
šéfredaktorka časopisu

OŠETŘOVÁNÍ UROSTOMIÍ A VYLEPŠENÍ POMŮCEK

Rád bych navázal na články z Radima, které se zabývají ošetřováním urostomií a chci trochu přispět svými skoro sedmi-letými zkušenostmi, které mohu doporučit. Týkají se pomůcek ConvaTec, kterým nelze nic vytknout a se kterými jsem spokojen.

Výměna podložky

Umýt okolí stomie desinfekčním mýdlem Protex smotkem gázy, která dobře odstraňuje zbytky želatiny. Malé zbytky želatiny na pokožce nejsou na závadu. Po osprchování je možno výměnu podložky provádět vstoje, nakloněn nad umyvadlem. Potom není třeba spěchat. Okolí stomie osušit papírovým kapesníčkem, opakovaným přikládáním, zbytek dosušit



„ovíváním“ rukou nebo obalem od podložky, popř. vysoušečem vlasů. Pokožka musí být před nalepením podložky dokonale suchá. Podložku je možno nahrát buď přiložením někam na tělo, ještě s ochranným papírem želatiny, popř. vysoušečem na vlasy.

Příprava podložky

Velikost podložky, následně pak velikost otvoru je individuální, společné bude to, že otvor v podložce by měl být tak veliký, aby jeho okraj byl 5–8 mm vzdálen od stomie. Za společné lze také považovat to, že čím rovnější jsou okraje otvoru v podložce, tím později se podložka podmácí a tím déle vydrží a zaručuje větší bezpečí. Obvykle se otvor provádí nůžkami, což nezajišťuje rovnost okraje otvoru. Otvor je tedy možno udělat výsečnickem (**obr. 1**), který je možno si nechat zhotovit na soustruhu, materiál nemusí být nikterak kvalitní. Sadu výsečníků Narex průměru do 50 mm je možno také zakoupit, ale levnější určitě bude si nechat jeden výsečnick příslušného průměru zhotovit. Otvory do podložek se dělají pomocí výsečníků ne úderem, ale tlakem, nejlépe ve velkém svěráku, postupným stahováním. Mezi čelisti svěráku je nejlépe umístit želatinovou podložku, v této pozici (**obr. 2**) v pořadí: čelist svěráku, výsečnick, želatinová podložka, podložka ze silného 15 mm

plastu, plexiskla apod. (aby se ostří výsečnicku neztupilo), čelist svěráku.

Za objevené a zvláště vhodné k doporučení považují: **vložení fólie tvaru mezikruží mezi želatinovou podložku a sáček.** Tato podložka z fólie:

- zamezuje krabacení želatinové podložky v situacích, kdy k tomu obvykle dochází, udržuje želatinovou podložku po celou dobu užití v pozici a tvaru, jak byla nalepena
- vyrovnává trvale okolí stomie, a to i stomie mírně vystouplé, popř. propadlé
- rozděluje stejnoměrně tlak na celou želatinovou podložku, takže podložka je přitlačována trvale na všech místech – tedy po celé ploše
- zamezuje boření úchyťů (háčků z plastické hmoty) přídržného pásku do želatinové podložky v místech, kde je to nejčastější – úchyty spočívají na fólii a ta tomuto zabořování zamezuje
- nejdůležitější je však ta skutečnost, že fólie po individuálním vyzkoušení zaručuje určitou dobu užití želatinové podložky (tedy její životnost), prakticky bez ohledu na aktivitu uživatele, čímž zvyšuje výrazně spolehlivost a kvalitu uživatelských vlastností pomůcek.

Jedinou věc, na kterou musím zvláště upozornit je skutečnost, že nasazování sáčku na želatinovou podložku s fólií je

obr. 1



obr. 2





Tipy pro volný čas

NESLEVIŤ ZE ŽIVOTA

třeba provést s větší důkladností a pozorností. Prostor pro zaklapnutí sáčku je zmenšen o 0,4 mm. Aby se želatinová podložka nekrabatila, přesněji řečeno, aby neměla možnost se krabatit, je třeba ji upravit a také správně nalepit, viz dále.

Výměna podložky

Jako materiál byla použita fólie síly max. 0,4 mm, která se zakoupí v papírnictví pod obchodním názvem „propisovací fólie“ (také gumovatelná fólie), která je ve formátu A5 nebo A4 dvojitá – přeložená.

Vnější průměr je o 4 mm menší než je strana želatinové podložky (2 mm na poloměru), vnitřní průměr je přesně takový, aby šel nasadit na obrubu podložky bez vůle, tedy přesněji, na podložku musí jít „nacvaknout“, fólie by neměla spadnout z obruby želatinové podložky vlastní vahou. Takto zhotovená fólie usnadňuje manipulaci. Toho dosáhneme tím, že otvor příslušného průměru ve fólii vystříháme, nejlépe nůžkami na nehty o něco menší a potom (po částech, s častým předběžným zkoušením) dobrušujeme brusným papírem namotaným na válcovitém předmětu o něco menšího průměru, než je průměr otvoru „na míru“.

Také vnější strana fólie musí být řádně opracována (brusným papírem), jinak se

její životnost krátí – každá ostrá nerovnost může být místem eventuálního prasknutí. Zhotovení správného mezikruží není až tak snadné, chce to trpělivost, ale stojí za to. (obr. 3)

d1 – hrana želatin. podl. minus 4 mm

d2 – obruba želatin. podl. – bez vůle

Úprava podložky a její nalepení

Na podložce zastříhnout dva protilehlé rohy tak, aby rádius zaoblení podložky byl asi o 2 mm větší než rádius fólie. Je to důležité proto, aby fólie nezasahovala k pokožce, ale celá spočívala na podložce.

Provedení je snadné: obkreslit na želatinovou podložku fólii tvaru mezikruží a odstříhnout dva protilehlé rohy odhadem se 2 mm navíc.

Nalepení želatinové podložky: neodstříhnuté rohy směřují horizontálně, to je ve směru přídržného pásku. (obr. 4)

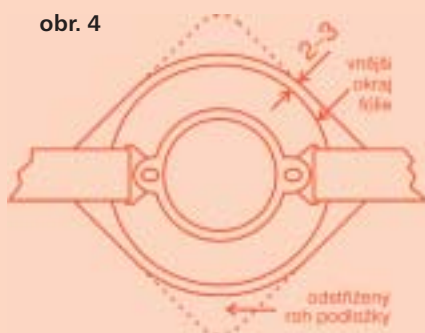
Další doporučení:

Veškerá manipulace s nočním sáčkem se usnadní odlomením 4 háčků bílého držáku z plastické hmoty. Sáček se připevní k držáku čtyřmi krátkými (10 mm) šrouby M6 s matkami do otvorů u odlomených háčků. Držák je opatřen dvěma očky (malé kroužky na klíče), které se uchytí do horní řady otvorů. (obr. 5) Do těchto kroužků

obr. 3



obr. 4



obr. 5





se pak nasadí drát průměru 3–4 mm. Snadné je pak zavěšení, drát pod matraci apod.

Na závěr chci říci, že použitelnost fólie tvaru mezikruží pro jiné druhy stomií nedovedu posoudit, ale předpokládám, že

při užití želatinových podložek bude obdobná.

Ivo H.

Pozn. redakce: Více informací, poskytnete pan Ivo na tel. čísle, které získáte na StomaLince ConvaTec – pro volajícího zdarma. ■

V tomto čísle časopisu RADIM je vložený anketní lístek. Každý, kdo ho vyplní a odešle v přiložené odpovědní obálce, obdrží od nás malou pozornost.

PŘÍSPĚVEK K SOUTĚŽI „NESLEVIT ZE ŽIVOTA“

Milý RADIME,

nejdříve bych chtěla poděkovat celé Vaší redakci za to, že vydává časopis plný rad pro nás, stomiky. A také připojuji blahopřání k Vaším desátým narozeninám.

Ve svých patnácti letech jsem začala být nemocná, což se projevovalo chudokrevností a velkou únavou. Během jednoho roku jsem zhubla 25 kg. Po dvou a půl letech léčení v Jesenické nemocnici, kde jsem brala velké dávky prášků a můj zdravotní stav se zhoršoval, mě lékaři doporučili do FN v Olomouci. Zde se můj zdravotní stav po půl roce ustálil a doktoři mi oznámili, že mám zánět tlustého střeva. V té době jsem o této nemoci nic nevěděla, ale pan doktor Konečný mi vše vysvětlil. Poté jsem odjela na tři týdny do lázní. Pobyť v Karlových Varech byl příjemný, ale před skončením pobytu se můj stav rapidně zhoršil. Po návratu domů jsem během 14 dnů musela odjet do FN v Olomouci. Po následném vyšetření lé-

kaři rozhodli, že jedinou mou šancí na uzdravení je chirurgický zákrok.

A tak jsem na podzim 1997 podstoupila mou první operaci, kde mě operoval docent Kamil Vysloužil a odstranil mi část tlustého střeva. Po měsíci jsem se vrátila domů se dvěma vývody, jeden byl z tenkého a druhý z tlustého střeva. Postupně jsem se začala učit žít s vývody. Nejen pro mě, ale i pro mé rodiče a sourozence to bylo něco nového. Důležité v té době bylo, že se ke mně všichni mí kamarádi chovali jako před operací. Během půl roku se mi ale bohužel vytvořily ve svěrači píštěle a já na jaře 1998 šla na druhou operaci. Plánované bylo spojení zbytku tlustého střeva s tenkým. Díky píštělím mi odstranili zbytek tlustého střeva a z části tenkého střeva mi vytvořili ileonární rezervoár. Tím pádem mi odstranili jeden vývod. V té době už jsem jenom čekala na zhojení ran a těšila se na to až mi co nejdříve odstraní i druhý vývod. Také jsem opět začala tancovat v country skupině, ve které jsem už tři roky před operacemi tancovala. Bohužel jsem se radovala předčasně



Tipy pro volný čas

NESLEVIT ZE ŽIVOTA

a zmíněné píštěle se znovu objevily. Odjela jsem znovu do Olomouce. S panem doktorem jsme se domluvili na odkladu operace, aby se píštěle mohly zahojit.



Jinak jsem byla zdravotně v pořádku, a tak jsem se po roce a půl vrátila do školy, dodělat si maturitu. Začala jsem opět jezdit i na kole, tancování jsem věnovala stále více času. Dva roky uběhly jako voda a můj stav se bohužel nezměnil. A tak jsem v roce 2000 podstoupila poslední operaci s tím, že mi odstranili rezervoár a zůstala jsem na vývodu. Díky

tomu se mi ztratily píštěle. Bylo to pro mě velmi těžké období smířit se s tím, že budu stomik na celý život. Dnes, kdy je mi 25 let, se s tím učím žít. Jsem v částečném důchodu, pracuji jako prodavačka v potravinách na plný úvazek. Bohužel se mi opět vrátily píštěle a objevila se mi lupénka, která mi působí nemalé problémy, hlavně pod stomickou podložkou. Ale peru se s tím a dělám vše pro to, aby se to spravilo. V práci na mě berou ohled, ale nedávají mi najevo, že jsem v něčem jiná, za což jim moc děkuji. Stále se věnuji tancování, ale nejen country. Věnuji se už tři čtvrtě roku lidovým tancům, což je pro mě takový doping. Také cyklistice jsem zůstala věrná a už teď se těším na zimu, kdy se chci učit jezdit na běžkách. Nakonec bych chtěla poděkovat všem pánům doktorům a sestřám z I. Chirurgické kliniky a z II. Interní kliniky FN v Olomouci, že pro mě udělali vše, co šlo a dávali mi sílu k tomu, abych se nevzdávala. Velké díky patří i mým rodičům, kamarádům a přátelům, kteří mi pomáhají i dnes. Díky, že tady jste a přeji všem hodně zdraví, pohodu a v životě plno sluníčka.

Katka V.,
Velké Kunětic

K ČEMU JSTE DALI SOUHLAS V PŘIHLÁŠCE DO ČASOPISU RADIM?

Příhláška do časopisu RADIM slouží k pravidelnému zasílání časopisu, který rozesíláme zdarma a diskrétně na Vaši adresu dvakrát ročně. Vaše adresa je zařazena do Seznamu zákazníků a slouží nám k dalšímu kontaktu s Vámi. Jak používáme Vaše osobní data a jak s nimi pracujeme? Vše je přísně anonymní a údaje jsou použity

ke statistickému zpracování dat a jejich kombinací. Pokud je Vaše jméno zveřejněno, je to VŽDY jen až po Vašem souhlasu (například výsledky losování a podobně). Velice si ceníme Vašeho zájmu spolupracovat s divizí ConvaTec, Bristol-Myers Squibb spol. s r. o.

Věříme, že pomoc firmy ConvaTec umožní nejen Vám osobně, ale i ostatním stomikům žít důstojný a plnohodnotný život.

Redakce časopisu