

Stomické listy

1
2011

B. Braun magazín pro stomické pacienty a nejen pro ně

Žít plnohodnotně

Rozhovor s Pavlem Kremlem
o zákeřné nemoci

Strana 4

Přehled stomických pomůcek

Strana 12

Irigace

- výplach střeva přes kolostomii

Strana 8

Plané bylinky

propašujte na jaře do kuchyně,
kopřivami nacpěte mrazák

Strana 20

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE



**Aktivní
rekreace
pro stomiky**

Strana 11



Flexima[®] Key

Máme pro
Vás řešení

- Nový dvoudílný flexibilní systém
- Adhezivní technologie
- Klíč k pocitu jistoty

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

B. Braun Medical s.r.o. | Divize OPM | V Parku 2335/20 | CZ-148 00 Praha 4
Tel. +420-271 091 333 | Fax +420-271 091 312 | www.bbraun.cz

Vážení čtenáři,

dovoďte mi, abych Vás v roce 2011 přivítal dalším číslem Stomických listů. Čas běží neuvěřitelně rychle, a proto je toto číslo našeho časopisu laděno již do jarní nálady.



Naleznete zde jak odborné příspěvky, tak i články s volnější tematikou. Jistě Vás zaujme rozhovor s předsedou ILCO v České republice doc. RNDr. Pavlem Kremlem, CSc. Odborně je pojednáno téma irigace, jež zpracovala jedna z nejzkušenějších stomických sester Bc. Iva Otradovcová.

Koncem loňského roku se zrodil nový komunitní web www.stomici.cz, jenž byl zpřístupněn pro veřejnost počátkem roku 2011 a který Vám představujeme v krátké reportáži. Věříme, že tento komunikační nástroj a zdroj nejnovějších informací, jehož je naše společnost generálním partnerem, Vám všem přinese nové poznatky a kontakty.

Reportáž o možnostech lázeňských pobytů pro stomiky v Lázeňském domě ve Slavkově Vás již může naladit na jarní a letní pohodu.

Vážení a milí čtenáři, přeji Vám všem úspěšný a pohodový rok 2011 a těším se na další setkání s Vámi nejen prostřednictvím Stomických listů.

S úctou

MUDr. Jiří Lukeš



STOMICKÉ LISTY - B. Braun magazín pro stomické pacienty a nejen pro ně.

Zdarma.

Vydává:

B. Braun Medical s.r.o., V Parku 2335/20, CZ-148 00 Praha 4, e-mail: info@bbraun.com, www.bbraun.cz

Redakce:

MUDr. Zdeněk Koječský, Ph.D., tel. +420-606 790 323, e-mail: zdenek.kojecsky@bbraun.com

Redakční rada:

MUDr. Petr Vávra, Ph.D.	Radomíra Vítková	Miroslava Bulková	Bc. Dagmar Škochová
MUDr. Radek Axman	Bc. Monika Antonová	Bc. Iva Otradovcová	Věra Lammrová

Design:

Tomáš Komůrka, BA

Veškeré články publikované v magazínu Stomické listy mají pouze informativní charakter a nejsou právně závazné. Vydavatel negarantuje úplnost informací uvedených v článku. Názory autorů jednotlivých článků nemusí nutně vyjadřovat názory redakce nebo společnosti B. Braun Medical s.r.o. Veškerá práva jsou vyhrazena.

Jakákoliv část tohoto magazínu může být rozšiřována, reprodukována či jiným způsobem užívána pouze se svolením vydavatele.

Děkujeme všem, kteří se podíleli na přípravě tohoto vydání.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

Žít plnohodnotně 4

Rozhovor s Pavlem Kremlem, předsedou Slezského klubu stomiků o zákeřné nemoci, vyrovnávání se s ní a důležitosti aktivního přístupu

Dobrovolní návštěvníci Českého ILCO 6

Irigace - výplach střeva přes kolostomii 8

www.stomici.cz 9

Rozhovor se Zdeňkem Koječským, produktovým specialistou divize OPM o tom, jak se rodila myšlenka komunitního webu, pro koho je určen a co všechno uživatelům přináší

Aktivní rekreace pro stomiky 11

Přehled stomických pomůcek 12

13. kongres Světové asociace stomiků 14

Dopisy čtenářů 15

Je lepší brát život, jak se odvíjí, se vším, co s sebou přináší

Zasedání Českého ILCO 16

Slavkov u Brna 16

Databáze stomických sester 18

Hobby 20

Plané bylinky propašujte na jaře do kuchyně, kopřivami nacpěte mrazák

Jak vyčistit troubu bez zbytečné dřiny 22

Žít plnohodnotně

V České republice žije okolo deseti tisíc stomiků – lidí s dočasným nebo trvalým vyvedením dutého orgánu na povrch těla. Nejčastěji se jedná o umělé vyvedení střev nebo močovodu. Při zavedení stomie dochází ke změnám základních fyziologických funkcí – neovladatelnému vyprazdňování stolice, střevního obsahu nebo moči uměle vytvořenou cestou. Pacientovi to přináší jistá omezení, která mají negativní vliv na kvalitu života. Správný výběr zdravotnických pomůcek pomáhá tyto nepříjemné faktory minimalizovat.



Dovolili jsme si oslovit osobnost, která se jen tak nenechala zlomit životním osudem. Nopak je to člověk velmi aktivní a v obci stomiků je všeobecně znám a oblíben. Mluvíme o doc. RNDr. Pavlovi Kremlovi, CSc., předsedovi Slezského

Rozhovor s Pavlem Kremlem, předsedou Slezského klubu stomiků o zákeřné nemoci, vyrovnávání se s ní a důležitosti aktivního přístupu

klubu stomiků Ostrava a taktéž prvním místopředsedovi Českého ILCO. Doc. Kreml je také aktivním členem profesorského sboru Vysoké školy báňské, Technické univerzity Ostrava, kde vyučuje matematiku.

Pane docente, jak dlouhé je vaše soužití se stomií?

Letos je to již dvacet jedna let, co jsem ke stomii přišel, když mi lékaři v roce 1989 diagnostikovali karcinom rekta.

Jak jste tuto životní situaci vnímal?

Byly to opravdu velmi těžké začátky. Myslel jsem si, že je to jen nějaký otvor do břicha, který se zalepí a vše se vyřeší. V roce 1989 bylo povědomí o stomii naprosto nulové a taktéž co se týče pomůcek byla situace mizerná. Existoval jen stomicí pás (tzv. Jánošíkův pás), do kterého se vkládaly obyčejné sáčky. Dokážete si představit, jaká to byla svízeľ jak pro mne, tak pro okolí. Naštěstí už před revolucí se k nám za devizy vozily pomůcky z Německa, takže jsem měl velké štěstí, že jsem je mohl využívat. A řekl jsem si, že s těmito pomůckami to půjde.

Jaká v té době byla edukace pacientů?

V podstatě žádná, byla zde velmi malá informovanost. A to jak co se týče péče o stomii, tak ohledně mé diagnózy. S dnešní informovaností se to nedá vůbec srovnat. Lidé se báli zeptat.

Dnes je to jiné, vše se dá vyhledat na internetu. Při propouštění do domácí péče mi jen řekli, že další týden nastupuji na onkologii na chemoterapii. To jsem si poprvé uvědomil, že to není žádná legrace. Nicméně to bylo v té době dobře, protože jsem si neuvědomoval důsledky a nezaobíral jsem se tolik sám sebou. Záhy jsem se vrátil k práci a na negativní myšlenky neměl čas.

A co vaše zaměstnání vysokoškolského učitele?

Na fakultě v Ostravě učím od roku 1975 a jsem jí věrný dodnes. Začínal jsem jako učitel ve Valašské Polance, kde jsem byl jen krátce, a po základní vojenské službě jsem nastoupil sem na fakultu do Ostravy. Chemoterapii jsem absolvoval při pracovním procesu a zřejmě to bylo lepší, protože jsem si nepřipouštěl žádné chmury.

Jak vznikl klub stomiků v Ostravě, jehož jste stále předsedou?

Klub vznikl v roce 1991, a to na základě několika impulzů. Po revoluci se k nám začaly pozvolna dovážet stomické pomůcky, ale materiálů bylo velmi málo. A v té době se ke mně dostala brožura jedné anglické sestry, kde bylo popsáno, jak se o stomii starat. Tak jsem ji přeložil. Ve stejném čase se stalo to, že v Městské nemocnici Ostrava-Fifějdy bylo odoperováno najednou šest stomiků. Sestřička, která prošla školením a o nové pacienty pečovala, na mě dostala od mé ženy kontakt. Když jsem se s těmito lidmi potkal, řekli jsme si, že by nebylo vůbec špatné se setkávat, sdílet informace o stomii, bojovat s podobným osudem společně a hlavně se vídat při činnostech, které by nás neodrazovaly a nevyčleňovaly z běžného života.

Co je hlavní náplní klubu?

Tou nejzákladnější náplní je setkávání lidí s podobnými problémy, sdílení zkušeností a psychická podpora. Ta je nejdůležitější, a to hlavně u nových pacientů, kteří se začínají prát se zákeřnou nemocí a se



stomii samotnou. Péče o stomii v začátku není vůbec jednoduchá. Na základě pomoci a výměny zkušeností však již vzniklo mnoho přátelství. Dokonce se navzájem znají i rodinní příslušníci jednotlivých stomiků. Taktéž s námi absolvují mnohé akce. A co je důležité – lidé cítí, že nejsou na svůj problém sami.

pracovité včeličky, kteří jsou ochotni ve svém volnu udělat mnoho práce spojené s konkrétními nápady, jako je nákup materiálů, příprava akcí, jejich organizace a podobně. Bez toho by to vůbec nešlo.

Původně jsme se začali scházet na schůzích, kde jsme si vyměňovali zkušenosti, jak pečovat o stomii. Pak jsme postupně začali podnikat různé akce pro lidi.

a nabízíme je i ostatním klubům. V podstatě se různé akce konají skoro každý týden. Například jednou z významných je ozdravný pobyt. Koná se jednou ročně a letos se uskutečnil v Rožnově pod Radhoštěm. Pořádáme výlety, sportujeme, účastníci mají k dispozici rehabilitační procedury a večer se konají společensko-zábavné večery s různou tematikou. Všechny ozdravné pobyty jsou ale finančně náročné a chtěl bych touto cestou poděkovat společnosti B. Braun za podporu.

Pane docente, a jak dokážete relaxovat vy sám?

No se mnou je to těžší, protože to moc neumím. Na vysoké škole vykonávám spíše duševní práci a také práce

ce pro stomiky – jak praktické a odborné rady, tak i údaje o konaných akcích.

Co vás v poslední době nejvíce potěšilo?

V červnu jsme uspořádali tradiční „Setkání na hranici“, které se pravidelně koná každý rok. Je to shledání stomiků ze tří států – Slovenska, Polska a Česka. Letos organizace připadla nám. Akce se konala v Ostravě, kde jsme všechny účastníky přivítali v Hornickém muzeu a seznámili je s hornickými tradicemi. Vše se velmi vydařilo, a to i díky společnosti B. Braun, která akci podpořila.

Pane docente, děkuji vám za rozhovor.

*Marek Dvorník
divize OPM*



Prezentace na rekondicích



Na rekondicích s Ryszardem Liskem z Polska

Od kterého roku jste předsedou klubu?

Předsedou jsem od roku 1992, a to nepřetržitě. Jsem nejdéle sloužícím předsedou klubu stomiků v České republice. Taktéž bych chtěl říci, že náš klub je druhým nejstarším fungujícím klubem v České republice, po klubu z Brna. Posléze pak začaly kluby vznikat po celé republice.

Ze svého pohledu musím říci, že váš klub je jedním z nejaktivnějších...

Ano, jsme velmi aktivní, a je to o lidech, které máte kolem sebe. Musím říci, že jsem měl velké štěstí na lidi, s kterými spolupracuji, přinášejí nápady a pomáhají je realizovat. Taktéž je mnoho lidí, takové ty

Máte velmi bohatý kalendář akcí. Můžete nám některé představit?

Začali jsme postupně pořádat výlety, zájezdy, setkání s jinými kluby, návštěvy památek a muzeí, ozdravné pobyty a další akce, které jsou již tradiční a konají se pravidelně ve stejnou dobu v roce. Lidé se na ně velmi těší. Tyto akce rok od roku na základě zkušeností vylepšujeme. Postupně jsme se spojili s kluby z Opavy a Nového Jičína a nyní také z Přerova, a to na základě toho, že každý jednotlivý klub pořádal své akce, které se překrývaly. Bylo tedy škoda, že se jich nemohly účastnit i jiné kluby. Takže jsme se dohodli a stěžejní akce plánujeme společně

pro klub stomiků se nese v podobné rovině. Nicméně mne to naplňuje a přináší mi to radost, když mohu někomu pomáhat. Já především odpočívám na chalupě, kde s manželkou stále něco zvelebujeme. Věnujeme se velké zahradě, kde je mnoho práce. A přitom si dostatečně odpočinu.

Jste prvním místopředsedou České ILCO. Co to obnáší?

České ILCO je zastřešující organizace pro stomiky a kluby stomiků, jedná se státními institucemi, pojišťovnami a podobně. Já sám osobně mám na starost ILCO Zpravodaj, který je určen stomikům, a taktéž jsem webmasterem internetových stránek České ILCO – www.ilco.cz, kde najdete veškeré informa-

Příčiny vedoucí k založení kolostomie:

- záněty tlustého střeva
- operace nádorů – nezhoubných nebo zhoubných
- výchlípky tlustého střeva, které se rychle zanítí
- perforace střeva
- střevní uzávěr (ileus)
- střevní krvácení
- nedostatečná funkce svalového svěrače (ztráta kontroly vyprazdňování)
- nesprávný vývoj střeva u embrya
- poškození z ozařování jiných orgánů v malé pánvi

Dobrovolní návštěvníci Českého ILCO

Když lékař sdělí pacientovi diagnózu, která povede k vytvoření stomie, je to pro něj vždy šok. Už pojmenování nemoci - většinou rakoviny - budí hrůzu. A co obavy z toho, jak se dá se stomií žít, jak nás bude přijímat okolí. A přitom by se měl pacient co nejdříve vyrovnat se vzniklou situací a mobilizovat všechny síly, aby boj se zákeřnou nemocí zvládl. Všichni stomici vědí, jak nesnadné to je. Ještě větší zátěží se tato situace stává pro pacienty, kteří se stomií nepočítali a jimž byla založena kvůli komplikacím při operaci. Pomůcky, které jsou pro lidi s vývodem ze střev nebo močového k dispozici v naší republice, jsou spolehlivé a diskrétní. Zde problém nenacházíme. Je však v psychice člověka.

České ILCO sdružující stomiky přišlo s nápadem vyškolit z řad stomiků dobrovolníky, kteří by z vlastní zkušenosti mohli budoucím nebo novým stomikům podávat informace, že se stomií se dá dobře žít. Jistá omezení samozřejmě existují, ale dají se při dobré vůli a s trochou zkušeností překonat. Nepochybujeme o tom, že lékaři jsou odborníci a odvádějí výbornou práci. V současné době máme i řadu vyškolených stomasester, které předávají stomikům cenné informace

” Když jsem poprvé telefonicky mluvila s vedoucí pražského klubu stomiků, moc mi to pomohlo. “

a učí je s pomůckami pracovat. Neocenitelná je i bezplatná linka výrobce pomůcek.

Ze své vlastní zkušenosti vím, že některým, nebo možná většině stomiků chybí kontakt

vůbec jsem nechápala, jak „to“ bude fungovat. Ještě půl roku po operaci jsem si při zacházení s pomůckami a ošetřování stomie nebyla jistá a měla jsem



s člověkem, který opravdu se stomií žije, a co víc - žije plnohodnotný život. Sama jsem se dozvěděla o existenci pražského klubu stomiků až více než rok po operaci. Přitom jsem chtěla co nejvíce vědět o životě se stomií již před zákrokem. Bála jsem se, jak budu vše zvládat. Jsem alergická na většinu náplastí a neuměla jsem si představit, že budu mít něco“ nalepené na břicho, a už

větší spotřebu podložek, než je povolený limit. Protože jsem onkologický pacient, bála jsem se i toho, jak zvládnou léčbu i vlastní nemoc.

Když jsem poprvé telefonicky mluvila s vedoucí pražského klubu stomiků, moc mi to pomohlo.

Před pěti lety bylo Českým ILCO proškoleny dvacet dobrovolníků z řad zkušených stomiků. Dobrovolníci nabízejí

stomikům a případně i jejich rodinám rozhovory a mohou osobně nebo telefonicky pomoci rozptýlit nebo alespoň zmenšit strach a obavy, které začínající stomici mají. Jsou schopni poradit, na co je třeba dávat si pozor, předat mnoho zkušeností, které získali tím, že léta se stomií žijí. Zejména mohou pomoci psychicky zvládnout obrovskou zátěž, které jsou stomici zpočátku vystaveni. Spojení na dobrovolníky najdete na www.ILCO.cz.

Další dobrovolníky přihlásil pražský klub stomiků FIT-ILCO na školení, které pořádalo občanské sdružení Amelie ve spolupráci s Hestii. Jejich seznam najdete na www.stomici-praha.wz.cz.

Pokud víte o někom, kdo by si potřeboval popovídat se zkušeným stomikem, prosím předejte mu kontakt na osoby v tomto směru proškolené. Velmi dobré informace najdou stomici i ve všech klubech stomiků po celé republice. Vedoucí klubu jsou zkušení a dobře informovaní lidé a každému velice ochotně poradí.

*Marie Ředinová
České ILCO*

Jméno	Působnost	Kontakt
Marie MAZÁČOVÁ	Brno	tel.: 732 545 603
Josef TIHLAŘÍK	Brno	tel.: 519 421 178
Iva HOLEČKOVÁ	Praha	tel.: 605 410 770, e-mail: ivaholeckova@quick.cz
Alice KŘEPÍNSKÁ	Praha	tel.: 606 501 880, e-mail: krepina@volny.cz
Josef ŽÁK	Prostějov	tel.: 736 136 221
Františka KAŠTYLOVÁ	Prostějov	tel.: 723 771 278
Alena NEČASOVÁ	Haviřov, Ostrava	tel.: 604 120 047, 591 158 451, e-mail: alca.necasova@volny.cz
Doc. PhDr. Svatopluk ČERMÁK, CSc.	Ostrava	tel.: 553 401 127, 603 533 552
Libuše BAROŠOVÁ	Ostrava, Frýdek-Místek	tel.: 558 436 003, 732 521 772
Jiří ZÁMEČNÍK	Ostrava	tel.: 596 624 385, 732 929 549, e-mail: jiri.zamecnik@iol.cz
Irena LOHUTINOVÁ	Ostrava	tel.: 722 067 217, e-mail: lohutka1@seznam.cz
Jan STRACHOŇ	Ostrava	tel.: 596 237 622
Marie ŘEDINOVÁ	Praha	tel.: 728 870 963, e-mail: marieredinova@seznam.cz
Josef PÁTER	okr. Nový Jičín	tel.: 557 752 458, 723 074 964
Jana PROCHÁZKOVÁ	Brno	tel.: 543 251 270
František KRONES	Brno	tel.: 723 835 125

Pokud máte zájem o setkání se zkušenými stomiky, zavolejte na uvedená čísla nebo pošlete e-mail. Budou se vám snažit poradit a povzbudit vás. Dále doporučuji pohovořit si s vedoucími všech klubů stomiků. Ti mají opravdu hodně informací a nasměrují vás na správné lidi. Kontakt na kluby dostanete na bezplatné lince 800 331 131.

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

Obtížné

Sudoku

- Žádná číslice se nesmí v jenom řádku opakovat dvakrát
- Žádná číslice se nesmí v jenom sloupci opakovat dvakrát
- Žádná číslice se nesmí ve čtverci 3x3 opakovat dvakrát

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

Průměrné

Irigace

- výplach střeva přes kolostomii

Je to jediná metoda, která umožňuje nemocnému s kolostomií řídit, ovládat a kontrolovat své vlastní vyprazdňování. Zvyšuje možnosti aktivního osobního, pracovního i volnočasového života.

Pro irigaci je nejvhodnější sigmoideostomie. Větší pozornost při indikaci k irigaci je potřeba věnovat nemocným po opakovaných resekcích střeva a u výše založených kolostomií na transver-



zu. Irigace je vhodná pro všechny věkové skupiny. S irigací se začíná v určitém časovém odstupu od operace, nejčastěji je to šest měsíců po založení kolostomie.

Aby mohl nemocný irigovat, potřebuje souhlas lékaře, nejlépe operátora. Dále musí být psychicky a fyzicky způ-

Mohu potvrdit, že pokud kolostomik iriguje, výrazně si zvyšuje kvalitu života

sobíly irigaci provádět a musí mít o metodu zájem. Potřebuje zkušenou stomickou sestru, která metodu ovládá a nemocného ji naučí. Irigace je metoda volby, kterou nelze nikomu n -



druhou stranu ji nelze nikomu odpírat. U nemocných s fyzickým hendikepem se situace řeší individuálně.

Irigace není vhodná jako metoda kontrolovaného vyprazdňování u ileostomiků.

U kolostomiků s prolapsem střeva, parastomální kýlou, stenózou stomie a u těch, kde bylo příčinou pro založení stomie zánětlivé one-

mocnění střeva, se irigace indikuje velmi obezřetně a individuálně - vždy po domluvě lékaře a stomické sestry. Možnost irigace se zvažuje i u nemocných

s jiným přidruženým onemocněním - vysokým krevním tlakem, cukrovkou, obezitou, astmatem, psychickým one-

mocněním atd.

Aby mohl kolostomik irigovat, potřebuje se tuto metodu naučit. V tom by mu měla pomoci jeho stomická sestra. Vysvětlí mu postup, ukáže irigační set a zapůjčí demonstrační videokazetu nebo DVD. Poté objedná irigační set, který poskytovna hradí ze 75 procent, a pozve si nemocného na praktickou edukaci do poradny.

Praktická edukace trvá přibližně dvě až tři hodiny. Nemocný si s sebou přinese stomické pomůcky, ručník, náhradní spodní prádlo, něco na čtení, pití, a doporučuje se také doprovod blízkého člověka. Sestra pacientovi ukáže sestavení irigačního setu, napustí ho vlažnou vodou a provede proplach celého setu. Množství vody je 15 ml na 11 g váhy (50 kg = 750 ml). Na stomii nalepí uzavřený výpustný rukávec a přes horní vstup dilatuje stomii prstem - ověří si tak její průchodnost. Potom zavede do stomie konus irigačního setu a začne střevo pomalu napouštět vodou.

Napouštění má trvat 10-15 minut. Rychlé napouštění nebo studená voda mohou způsobit křeče a bolesti břicha, nevolnost nebo kolapsový stav. Po napuštění střeva ponecháme konus ještě asi 5 minut zavedený ve stomii. Po jeho odstra-

nění začne stolice odcházet do výpustného rukávce. Nemocný se posadí na WC, otevře výpustný rukávec, spustí ho mezi nohama do záchodové mísy a nechá stolici odcházet.

Střevo se postupně vyprazdňuje 30–45 minut. Po vyprázdnění se rukávec odstraní z těla a vyhodí do odpadkového koše – je na jedno použití. Nemocný si nasadí stomický sáček. Záchátečníci musí nejprve vysledovat, zda jim nebude odcházet zbytková stolice. Zkušený

nemocný používá minisáčky, krytky a intimní zátky.

Irigační set se propláchne, konus očistí a celá souprava se nechá vyschnout. Nejvhodnější doba pro irigaci je ráno, ale není to podmínkou. Intervaly mezi irigacemi jsou individuální a řídí se podle příjmu potravy. Někdo iriguje denně, někdo po osmačtyřiceti či dvaasedmdesáti hodinách.

V naší zemi je irigace stále velmi málo používanou metodou. Proč? Protože stomická

sestra metodu nezná, neumí? Protože mnoho kolostomiků je edukováno pouze prostřednictvím videokazety a DVD a první neúspěch je odradí? Protože kolostomik o metodě neví a stomická sestra ho neinformuje? Protože je praktická edukace časově náročná a stomická sestra nemá tolik času? Nebo je to souhrn všeho? Odpovězte si sami.

Ve stomické poradně naši nemocnice iriguje 20–25 procent kolostomiků. Někteří po-

užívají irigaci jako jedinou metodu, jiní irigují pouze příležitostně – například při návštěvách kulturních akcí.

V každém případě mohou potvrdit, že pokud kolostomik iriguje, výrazně si zvyšuje kvalitu života.

*Bc. Iva Otradovcová
stomická sestra, Chirurgická
klinika 2. LF UK a ÚVN Praha*

www.stomici.cz

Na nebi internetové osvěty v otázce stomii se objevila nová hvězda – web stomici.cz. Stránky, které jsou plné potřebných a užitečných informací o všech oblastech onemocnění a s tím spojených zdravotních obtížích. Generálním partnerem webu je Skupina

Rozhovor se Zdeňkem Koječným, produktovým specialistou divize OPM o tom, jak se rodila myšlenka komunitního webu, pro koho je určen a co všechno uživatelům přináší

B. Braun. Z jakých důvodů se lidé z „Brauna“ rozhodli podpořit právě tento web, jsme se zeptali MUDr. Zdeňka Koječného, produktového specialisty divize OPM.

Pane doktore, mám obligátní otázku. Proč B. Braun zvolil partnerství právě pro web stomici.cz?

Společnost B. Braun Medical působí jako dodavatel stomických pomůcek v České republice již téměř dvacet

let. Postupně se snažíme stále více komunikovat jak se zdravotnickým personálem, tak i s konečnými uživateli, tedy pacienty. V dnešní době stále více lidí využívá internet nejen pro získávání nových informací, ale také pro komunikaci a sdílení svých zkušeností.

Proto vznikla myšlenka komunitního webu určeného pacientům s onemocněním vedoucím ke stomii, jejich rodinám i přátelům, kteří se chtějí o nemoci dozvědět víc. Zve-

řejněné informace zastřešují zdravotníci, zejména pak stomické sestry, které s pacienty na webu stomici.cz diskutují prostřednictvím poradny.

Můžete říci, co konkrétně stomický pacient na webu najde?

Na webu stomici.cz pacienti naleznou aktuální odborné informace o svém onemocnění, mohou se zapojit do komunity lidí s podobnými problémy a sdílet své zkušenosti s ostatními.

Důležitou součástí webu je poradna. Pacientům i ostatním návštěvníkům na jejich dotazy odpovídají nejen stomické sestry a sexuolog, ale s našim právníkem zde mohou ná-



vštěvníci řešit i právnícké otázky z oblasti zdravotnictví.

Pomůže obsah webu pacientům lépe snášet řešení jejich zdravotního problému – žít se stomií?

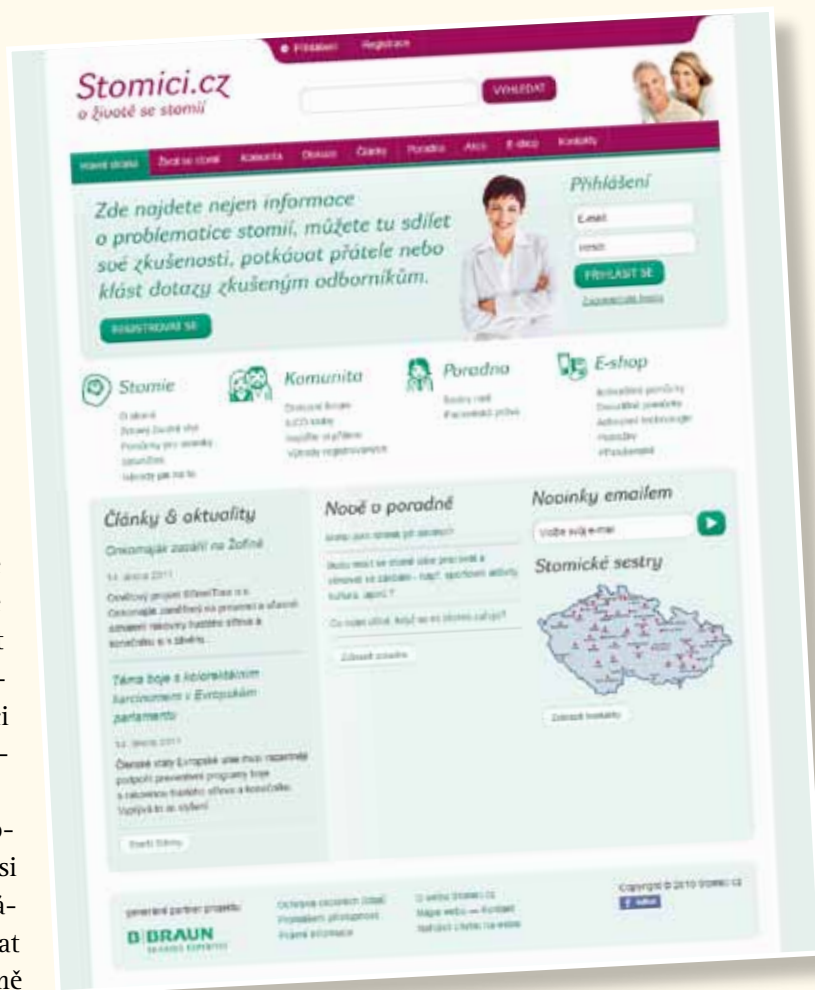
Hlavním smyslem komunitního webu je sdružovat návštěvníky s podobnými zájmy nebo problémy. Pacienti se stomickým onemocněním poznají, že v tom nejsou sami a že mohou otevřeně diskutovat o svých aktuálních problémech. Stomici.cz v rámci své komunity fungují podobně jako facebook.

Lidé, kteří chtějí, se mohou zaregistrovat, nahrát si svou fotku, uvést o sobě základní informace a navázat kontakt s ostatními. Stejně tak však mohou návštěvníci na komunitním webu komunikovat i anonymně. Je to pouze na nich.

Mluvili jsme o poradně. Na co všechno se mohou návštěvníci ptát?

Na stránkách fungují odborné poradkyně z řad zkušených stomasester. Odpovídají na konkrétní problémy daného pacienta. Diskutují však i o obecnějších tématech typu co jíst a pít, jak trávit volný čas, řeší otázky sportu apod. Návštěvníci mohou oslovit rovněž sexuologa či právního poradce.

Web je také propojen s patientským sdružení ILCO. To vzniklo především proto, aby stomici měli organizaci, která



bude kvalifikovaně zastupovat jejich zájmy v jednání se státními orgány a zdravotními poskytovateli. ILCO je kromě jiného také spoluorganizátorem rekondičních pobytů, zájezdů a kulturních a společenských akcí.

Návštěvníci webu stomici.cz se dozvědí všechno o této organizaci a v rámci komunity se mohou domluvit například na společné dovolené.

Jaký je váš osobní dojem ze stránek stomici.cz?

Vzhledem k mé dlouholeté chirurgické praxi a komunikaci s pacienty se mi web, a zejména jeho záměr, líbí. Ale to není tak důležité, podstatná bude jeho návštěvnost samotnými

pacienty a také zdravotníky, kteří stomická onemocnění léčí.

My se budeme snažit, aby zde návštěvníci webu našli články a rozhovory s předními odborníky z řad lékařů a sester, a vtáhli je tak do problémů, které řeší jejich pacienti mimo ordinaci.

Děkuji za rozhovor.

*Ing. Lucie Kocourková
tisková mluvčí*

Jak nás kontaktovat

B. Braun Medical s.r.o.
V Parku 2335/20
CZ-148 00 Praha 4
Tel. +420-271 091 111
Fax +420-271 091 112
e-mail: info@bbraun.cz
www.bbraun.cz

Zákaznické centrum
Tel. +420-271 091 333
Fax +420-271 091 312

Servisní centrum
Tel. +420-271 091 555
Fax +420-271 091 552

Elektronická pošta
prodej.cz@bbraun.com
servis.cz@bbraun.com
reklamace.cz@bbraun.com

Kontakt na naše odborné poradce

Tereza Vosiková, DiS.
▪ Praha
Tel. +420-724 123 258
terez.vosikova@bbraun.com

Markéta Šragová, DiS.
▪ Středočeský kraj
▪ Jihočeský kraj
▪ Plzeňský kraj
▪ Vysočina
Tel. +420-725 789 633
marketa.sragova@bbraun.com

Bc. Zuzana Marvánková
▪ Praha (Motol, Homolka)
▪ Královéhradecký kraj
▪ Liberecký kraj
▪ Ústecký kraj
Tel. +420-725 492 727
zuzana.marvankova@bbraun.com

Lev Mezenský
▪ Královéhradecký kraj
▪ Pardubický kraj
▪ Jihomoravský kraj
Tel. +420-602 554 296
lev.mezensky@bbraun.com

Marek Dvorník
▪ Moravskoslezský kraj
▪ Olomoucký kraj
▪ Zlínský kraj
Tel. +420-724 370 559
marek.dvornik@bbraun.com

Aktivní rekreace pro stomiky

www.austerlitz.cz

Lázeňský dům B. Braun Avitum Austerlitz ve Slavkově u Brna v loňském roce zahájil nový projekt zaměřený na aktivní rekreační pobyty pro pacienty se stomií. Hlavním cílem bylo nabídnout stomikům, tedy lidem s vývodem dutého vnitřního orgánu (stomií), možnost rehabilitačních a relaxačních pobytů, včetně perfektního zdravotnického zázemí, a dát jim příležitost k plnohodnotnému životu. Jejich život si tak i nadále může udržet vysokou kvalitu.

Stomiční pacienti jsou lidé, kteří mají například kvůli zánetu anebo zranění vnitřní dutý orgán vyvedený z těla ven. Nejčastěji jde přitom o vývod tlustého střeva, tenkého střeva nebo močové trubice. Řešení tohoto vývodu je sice v současné době moderní, hygienické a téměř ne-

nápadné, nicméně vyměšování znamená pro každého člověka oblast intimní a diskrétní. Není tedy divu, že stomici cítí ve svém životě určitá omezení a také strach z lidského nepochopení nebo netolerance. Nežádá se dokonce cítí ze společnosti vyřazení.

Lázeňský dům B. Braun ve Slavkově u Brna pro ně

představuje velmi příjemné místo, kde najdou školený personál obeznámený s jejich zdravotní problematikou a přirozený prostor pro sdílení a komunikaci s jinými pacienty. Ještě důležitější je však zdejší prostředí, ve kterém mohou aktivně a plnohodnotně trávit rekreaci a volný čas.

„V červenci loňského roku si naše služby vy-

zkoušely i dvě pacientky z Ostravy. Jednalo se o kamarádky. Pobyt měly plně hrazený společností B. Braun, počasi jim maximálně přálo a podle svých slov si pobyt u nás moc užily,“ říká manažerka hotelu a wellness centra Zdeňka Čapková.

Moderní hotel nabízí pacientům a jejich rodinným pří-

slušníkům celou řadu wellness služeb včetně profesionální zdravotní a rehabilitační péče. Hosté si zde mohou objednat různé typy klasických, léčebných a tře-



ba i méně obvyklých masáží, relaxační bublinkové koupele, zdravotní cvičení nebo saunu.

Najdou zde řadu příležitostí pro turistiku, cyklistiku, koupání, tenis i další sporty.

„Hosté mohou také využít nabídky mnoha kaváren, cukráren a vyhlášených restaurací umístěných přímo v historickém centru města, které se nachází jen pět minut klidnou procházkou od Lázeňského domu.

Stejně jako každý rok, i letos připravuje Informační a kulturní středisko města Slavkova u Brna mnoho kulturních akcí, jakými jsou např. letní napoleonské slavnosti, dýňobraní

nebo svatourbanský jarmark. Naši hosté zde tedy mohou prožít několik nezapomenutelných, ze stereotypu běžného života vytržených dní,“ dodává Zdeňka Čapková.

Lázeňský dům B. Braun ve Slavkově u Brna představuje ideální místo pro všechny stomické pacienty, kteří si chtějí udržet životní standard a trávit volný čas nebo dovolenou aktivně, v prostředí s profesionálními službami a proškoleným personálem. Pobyt zde vás přesvědčí o tom, že život po operačním zákroku přináší určitá omezení, ale zdaleka jich není tolik, kolik byste si mohli myslet.

Více informací najdete na internetové adrese: www.austerlitz.cz

Přehled stomických pomůcek

Flexima® Key – podložky

	Ø (mm)	Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
PODLOŽKY STANDARDNÍ	40	62040U	0086729	5
	50	62050U	0086730	5
	60	62060U	0086731	5
	80	62080U	0086732	5

Flexima® Key – uzavřené sáčky s filtrem

	Ø (mm)	Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
SÁČKY BÉŽOVÉ UZAVŘENÉ	40	62140U	0086733	30
	50	62150U	0086734	30
	60	62160U	0086735	30
	80	62180U	0086736	30
SÁČKY PRŮHLEDNÉ UZAVŘENÉ	40	62240U	0086737	30
	50	62250U	0086738	30
	60	62260U	0086739	30
	80	62280U	0086740	30

Flexima® Key – výpustné sáčky Flow Control

	Ø (mm)	Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
SÁČKY BÉŽOVÉ VÝPUSTNÉ	40	62240U	0086741	30
	50	62250U	0086742	30
	60	62260U	0086743	30
SÁČKY PRŮHLEDNÉ VÝPUSTNÉ	40	62440U	0086744	30
	50	62450U	0086745	30
	60	62460U	0086746	30

Flexima® Key High Flow – velkoobjemové sáčky

	Ø (mm)	Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
BÉŽOVÉ	50	62550U	0086747	30
	60	62560U	0086748	30
PRŮHLEDNÉ	80	62680U	0086749	30

Biotrol Iryflex®

	Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
IRIGAČNÍ SET	F 05065A	0086046	1
VÝPLACHOVÉ SÁČKY Ø 15 mm	F 05066A	0086134	50

Flexima® – výpustné sáčky Flow Control

	Ø (mm)
SÁČKY BÉŽOVÉ VÝPUSTNÉ	15-60
	25
	30
	35
	40
SÁČKY PRŮHLEDNÉ VÝPUSTNÉ	15-60

Flexima® – uzavřené sáčky s filtrem

	(mm)
SÁČKY BÉŽOVÉ UZAVŘENÉ	15-50
	15-70
	25
	30
	35
	40
SÁČKY PRŮHLEDNÉ UZAVŘENÉ	15-50
	15-70
SÁČKY MINI BÉŽOVÉ	15-50

Flexima® Uro – urostomické sáčky

	Ø (mm)
SÁČKY PRŮHLEDNÉ UROSTOMICKÉ	12-55

Příslušenství

Příslušenství	Popis
SUPERFILLER	ochranná pasta
IRYFIX	krytka stomie s
PÁSEK	pásek (120 cm)
DEODOUR	neutralizátor zá
ASKINA® BARRIER FILM	ochranný film (s
ILEO-GEL® PLUS	sáčky na zahušt

Control, s filtrem

Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
044715U	0086618	30
044725U	0086619	30
044730U	0086620	30
044735U	0086621	30
044740U	0086622	30
044815U	0086623	30

Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
044015U	0086609	30
044070U	0086615	30
044025U	0086610	30
044030U	0086611	30
044035U	0086612	30
044040U	0086613	30
044045U	0086614	30
044115U	0086608	30
044170U	0086616	30
044215U	0086617	30

Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
044912U	0086624	30

	Katalog. č.	Kód VZP
	F05008	0086050
filtr	F 00014A	0086052
průhledný	F 00780A	0086054
průhledný (s spray 28ml)	005013U	0085652
průhledný (s spray 28ml)	4002801	-
průhledný (s stolice)	005012U	0086390

Almarys® Twin+ – podložky

	Ø (mm)	Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
PODLOŽKY STANDARDNÍ	40	036240U	0086644	10
	50	036250U	0086645	10
	60	036260U	0086646	10
	80	036280U	0086647	10
PODLOŽKY KOMBINOVANÉ	40	036040U	0086659	10
	50	036050U	0086660	10
	60	036060U	0086661	10
	80	036080U	0086662	10
PODLOŽKY KONVEXNÍ	50/17-30	036355U	0086656	5
	60/17-40	036365U	0086657	5
	80/17-60	036385U	0086658	5

Almarys® Twin+ – výpustné sáčky Flow Control

	Ø (mm)	Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
SÁČKY BÉŽOVÉ VÝPUSTNÉ	40	038840U	0086636	30
	50	038850U	0086637	30
	60	038860U	0086638	30
SÁČKY PRŮHLEDNÉ VÝPUSTNÉ	40	038740U	0086633	30
	50	038750U	0086634	30
	60	038760U	0086635	30

Almarys® Twin+ – uzavřené sáčky s filtrem

	Ø (mm)	Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
SÁČKY BÉŽOVÉ UZAVŘENÉ	40	037240U	0086625	30
	50	037250U	0086626	30
	60	037260U	0086627	30
	80	037280U	0086628	30
SÁČKY PRŮHLEDNÉ UZAVŘENÉ	40	037340U	0086629	30
	50	037350U	0086630	30
	60	037360U	0086631	30
	80	037380U	0086632	30

Almarys® Twin+ Uro – urostomické sáčky

	Ø (mm)	Katalog. č.	Kód VZP	Kusů v balení
SÁČKY PRŮHLEDNÉ UROSTOMICKÉ	40	037940U	0086641	30
	50	037950U	0086642	30
	60	037960U	0086643	30

13. kongres Světové asociace stomiků

Světová asociace stomiků (IOA) byla založena v roce 1975 v Amsterdamu. Její první kongres se konal v roce 1976 v Londýně. Od té doby se delegáti z mnoha zemí celého světa scházejí na společných kongresech obvykle jednou za tři roky.

Součástí kongresů v minulosti byly vedle zpráv, změn stanov a dalších jednání také prezentace firem, přednášky lékařů a stomasester, společenské večery a výlety sponzorované firmami. Zájem firem o tato celosvětová setkání byl však stále menší a v současnosti se spíše zaměřují na podporu regionálních setkání.

Proto bylo na posledním kongresu před třemi lety rozhodnuto, že již nebudou dále organizovány finančně náročné kongresy, ale budou se konat Světová setkání. Na programu bude vlastní jednání bez prezentací, přednášek a dalších doprovodných akcí.

13. setkání delegátů Světové asociace stomiků proběhlo ve dnech 17. - 20. listopadu 2010 ve Frankfurtu nad Mohanem. Do Frankfurtu přijeli delegáti

ze čtyřiceti sedmi asociací ze čtyřiceti tří zemí celého světa. Toto setkání bylo přelomové, neboť byla schválena nová organizační struktura a nové stanovy Světové asociace stomiků. Ze stávajících pěti regionů byly vytvořeny regiony tři: Evropa, Asie spojená s jižním Pacifikem a Severní Amerika spojená s Jižní Amerikou. Každý



z těchto regionů má prezidenta a jednoho dalšího člena v koordinačním výboru Světové asociace stomiků, jenž už sám nehopodaří, je však podporován regiony. Předseda koordinačního výboru bude volen vždy na dva roky s tím, že se regiony budou ve vedení střídát. Koordinační výbor má roli koordinátora akcí regionů, organizátora Světových dnů stomiků a celosvětových webových stránek, s cílem zlepšovat kvalitu života stomiků na celém světě.

Z důvodu zásadní změny fungování Světové asociace stomiků byly projednány nutné změny stanov. Původní dokument o rozsahu osmi stran byl redukován na tři stránky. Bylo to spojeno s množstvím pozměňovacích návr-



hů, o kterých se diskutovalo a hlasovalo celý den.

Mnoho návrhů přišlo zejména z Brazílie, kde zjevně nepochopili smysl změn. Jelikož tyto návrhy nenašly podporu ani jedné další země, nebyly vůbec projednávány. Hodně času zabralo vystoupení španělského delegáta, který připravil alternativní návrh, ve kterém odmítal vytvoření nových stanov.

Činnost Světové asociace stomiků by se měla řídit prohlášením o spolupráci regionů. Tento návrh našel pouze podporu Malajsie, a tak španělský

delegát nespokojeně opustil jednání.

Velmi důležité bylo jednání o rozdělení financí na účtu Světové asociace stomiků na jednotlivé regiony. Stále běží projekty zaměřené na školení stomasester v Číně (v následujících třech letech má být vy-

školeny 1 500 stomasester) a v Indii. Také není zapláceno setkání ve Frankfurtu. Dá se očekávat, že na rozdělení zůstane přes 100 000,- švýcarských franků.

Na poradě Evropské asociace stomiků (EOA) se evropské státy dohodly, že budou požadovat 30 procent z této částky. Zbývajících 70 procent zůstane pro zbývajících dva regiony. Evropa má výhodu v tom, že se s nikým nespojovala, a tak nemusí zásadně měnit stanovy a zakládat nový účet. S prostředky pak může hospodařit ihned po převodu.

Jelikož jsem se zúčastnil již sedmého světového nebo evropského kongresu, znal jsem většinu delegátů z předešlých setkání. Je velmi milé setkat se se starými známými, bavit se s nimi směsicí jazyků i s po-

mocí rukou. S předsedkyní Českého ILCO jsme věnovali velkou pozornost možnostem spolupráce s organizacemi v Polsku, Maďarsku, Srbsku, na Slovensku a Ukrajině.

Účast na kongresu je pro mne vždy velkým zážitkem. Umožňuje mi poznání, že stej-

ně postižení lidé žijí na celém světě a potýkají se s podobnými problémy. Péče o stomiky se v různých zemích velmi liší. Od zemí s velkou podporou stomiků a pomůckami dostupnými bez jakýchkoliv limitů až po země, kde nejsou pomůcky hrazeny vůbec a stomik

se ocitá na okraji společnosti. Na celém světě je však velké množství organizací a mnoho zapálených lidí ochotných pro stomiky nezištně pracovat.

V květnu příštího roku se bude ve Lvově na Ukrajině konat kongres Evropské asociace stomiků. O úkolech Evropské

asociace stomiků v příštích letech jsme diskutovali na společném zasedání evropských zemí poslední den setkání ve Frankfurtu.

*doc. Pavel Kreml
delegát Českého ILCO*

Je lepší brát život, jak se odvíjí, se vším, co s sebou přináší

V tomto příspěvku vám, vážení čtenáři, přinášíme krátký příběh člověka, který se nepoddal osudu a statečně a aktivně se s ním pere.

Zajisté by to mohla být inspirace pro lidi, kteří se octnou ve stejné situaci jako paní Jitka.

Žádný problém není tak velký, aby nemohl přijít další, ještě větší...

Krátce po oslavě padesátých narozenin jsem měla pro mě v té době neřešitelné problémy. Nervově jsem se zhroutila a během dvou měsíců zhubla o deset kilogramů. Pro velké bolesti břicha jsem skončila v nemocnici a po týdenní hospitalizaci jsem byla operována na zánět slepého střeva.

Za tři měsíce po operaci jsem našla krev ve stolici. Byla jsem přesvědčená, že jsou to

hemeroidy, které o sobě od porodu mé dcery dávaly čas od času vědět. Pro klid duše jsem podstoupila obálkové vyšetření stolice, které však bylo pozitivní, takže následovala kolonoskopie.

Ortel zněl - zhoubný nádor, ozáření, operace a chemoterapie. Nádor byl příliš nízký, a tak byla nutná amputace konečniku a trvalá kolostomie (vývod z břicha).

Ve stejné době byla do domácí péče propuštěna má maminka po operaci žlučníku, na kterou však přišla pozdě. Měla metastázy v celém bříše a zemřela čtrnáct dní před mou operací.

Po osmi měsících jsem nakonec opět začala pracovat na plný úvazek. Pracuji jako mzdová účetní v báječném pracovním kolektivu a mám spoustu přátel.

O své diagnóze jsem mluvila otevřeně, ale nikomu jsem ji nevnucovala. Přes svůj hendikep jsem o žádné kamarády nepřišla, naopak jsem spoustu nových přátel získala mezi stomiky v pacientské organizaci FIT ILCO ČR, o.s., které jsem již dva roky členkou.

Původně jsem se nechtěla kontaktovat se stejně postiženými lidmi - nechtěla jsem je vůbec vidět. Po dvou letech jsem však potřebovala radu od někoho, kdo s tímto postižením žije delší dobu, a obrátila jsem se tedy na předsedkyni FIT ILCO. Daly jsme si schůzku. Je báječné, když máte kde získat cenné rady od zkušenějších pacientů a nejste na



stejný problém sám.

Naučila jsem se, že žádný problém není tak velký, aby nemohl přijít další a ještě větší. Je lepší brát život, jak se odvíjí, se vším, co s sebou přináší.

Jitka, FIT-ILCO

Zasedání Českého ILCO

Podzimní zasedání zástupců Klubů stomiků se konalo ve dnech 12. – 14. listopadu ve Slavkově u Brna, pod záštitou firmy B. Braun. Jednání probíhalo podle předem sestaveného programu. Účastníci vyslechli zprávu předsedkyně Ing. Marie Ředinové, místopředsedy doc. Pavla Kremla a proběhla kontrola plnění plánu činnosti pro rok 2010. Doc. Vladimír Kleinwächter informoval o situaci ve Světové i Evropské asociaci stomiků (IOA, EOA). Poté delegáti podali zprávy o dění v jednotlivých klubech.

Byla ustavena „Rada lékařů“ při Českém ILCO, která bude pomáhat v komunikaci s odbornou veřejností, pacienti a podporovat snahu o zlepšení sociálního postavení stomiků ve společnosti. Součástí programu byla zajímavá odborná přednáška fyzioterapeutky paní Tyrpeklové s praktickou ukázkou cviků vhodných pro pacienty po operaci břicha, kde se role cvičenky ochotně ujala



Ing. Marie Ředinová. Hlavně zaujala možnost posílení břišních svalů pomocí účinných dechových cvičení, které jsou šetrnější a nezpůsobují komplikace v oblasti břicha jako nevhodné silové cviky.

Paní Lea Janků z Odboru sociální péče Magistrátu města Brna se ve své přednášce věnovala novým vyhláškám v oblasti sociální péče. Jako vedoucí oddělení pro zdravotně postižené občany zná podrobně nejen zákony a prováděcí předpisy, má hlavně zkušenosti z praxe a práce s klienty. Pro-

to také mohla odpovědět na všechny dotazy z pléna a její vystoupení posluchače plně zaujalo.

Část jednání byla vyhrazena dobrovolným návštěvníkům, včetně supervize vedené Ing. Marií Ředinovou, i otázky, jak v této oblasti dále postupovat. Z toho vzešel požadavek na získání nových dobrovolníků a jejich proškolení. Zájemci o tuto činnost se mohou přihlásit ve svých klubech. Setkání zástupců klubů z celé republiky má mimo jiné význam pro možnost vzájemné výměny

zkušeností a koordinaci jejich činnosti.

Poděkování za uspořádání zasedání patří Českému ILCO a firmě B. Braun, která umožnila ubytování účastníků ve svém lázeňském domě Avitum Austerlitz a v Penzionu Olga ve Slavkově. Zážitkem byla sobotní noční prohlídka Slavkovského zámku.

Český ILCO je nutno chápat jako organizaci s celostátní působností, jež zastřešuje jednotlivé kluby a hájí zájmy všech stomiků. Má také větší šanci k přístupu na důležitá jednání a k informacím a snaží se o zachování přijatelných podmínek při současných úsporných opatřeních vlády jak v sociální, tak zdravotní oblasti. Výbor v novém složení dělá rovněž mnoho pro zviditelnění stomiků a poskytuje důležité informace veřejnosti prostřednictvím všech medií. Za to vše mu patří dík.

*Marie Mazáčová
Klub stomiků Brno*



**BEZPLATNÁ
ZELENÁ LINKA
800 331 131**

Bezplatné informace v oblastech

- stomické pomůcky
- pomůcky pro hojení ran
- pomůcky pro inkontinenci
- bezplatné zásobování a zaslání

Zkušená sestra Vám ochotně pomůže řešit problémy při inkontinenci nebo ošetřování stomie a ran.

Slavkov u Brna

Vedoucí klubu stomiků strávili jeden pěkný slunečný víkend ve Slavkově u Brna. Na polovinu listopadu bylo velice teplé počasí, teplota přes den se blížila ke 20 °C. Slavkov se ukázal v plné kráse. Většina účastníků podzimního zasedání Českého ILCO toto město navštívila poprvé. Krásné náměstí, večerní prohlídka zámku a překrásná zámecká zahrada jistě stojí za vidění.

Nepřijeli jsme si však užívat, nýbrž jednat. Zhodnotili jsme práci Českého ILCO za letoš-

ní rok, připravili plán na rok příští a vyměnili si zkušenosti. Hlavně však byla ustanovena Rada lékařů při Českém ILCO. Zajímavá byla odborná přednáška fyzioterapeutky paní Tyrpeklové, která také předvedla praktickou ukázkou cviků vhodných pro pacienty po operaci břicha. Paní Lea Janků z Odboru sociální péče Magistrátu města Brna nás seznámila s novými vyhláškami v oblas-

ti sociální péče. Zná podrobně nejen zákony a prováděcí předpisy, ale má hlavně zkušenosti z praxe.

Poděkování patří firmě B. Braun, která umožnila ubytování účastníků ve svém lá-



zeňském domě Avitum Austerlitz a v penzionu Olga ve Slavkově a pomohla s organizováním akce. Účastníci si měli možnost lázeňský dům prohlédnout a seznámit se s nabízenými procedurami, z nichž některé dokonce vyzkoušeli.

Více informací najdete ve Zpravodaji ILCO, s jehož přípravou a rozesíláním společností B. Braun pomáhá.

*Marie Ředinová
předsedkyně České ILCO*

Vážení přátelé, chtěly bychom prostřednictvím vašeho časopisu dodat odvahu k aktivnímu životu všem stejně postiženým.

My, pisatelky tohoto dopisu, jsme obě kolostomičky a seznámily jsme se prostřednictvím Slezského klubu stomiků, který je velice aktivní. Staly se z nás opravdové kamarádky. Rády spolu trávíme čas na akcích klubů i mimo ně. Je paradox, že jsme se seznámily jen díky svému onemocnění a členství v klubu. Jezdíme spolu na dovolené, a ty jsou vždy vydařené a nezapomenutelné.

Letos jsme např. byly u moře v Turecku, kde se nám moc líbilo, a vše jsme

bez problémů zvládly a dovolenou si spokojeně prožily.

Pro ty, kteří nemají odvahu nebo jim jejich zdravotní stav nedovoluje strávit dovolenou u moře, máme tip na skvělý odpočinek v lázeňském domě B. Braun ve Slavkově u Brna. Tento pobyt hradí stomikům, kteří užívají její pomůcky, firma B. Braun. Vzhledem k tomu, že se nás to obou týká,



tak jsme se tohoto týdenního pobytu zúčastnily.

Je škoda, že tento pobyt stomici málo využívají. Při našem pobytu bylo mnoho pokojů neobsazených. Nová budova je situována do klidnější části města obklopené pěknou přírodou a je moderně zařízena. Pokoje jsou perfektně vybaveny, dokonce jsme měly i klimatizaci, za což jsme byly vděčné, protože při našem pobytu bylo hrozné vedro.

Součástí pobytu je i hodnotná snídaně podávaná formou švédských stolů. V budově je možno využít rehabilitační program – koupele, masáže, vířivou vanu

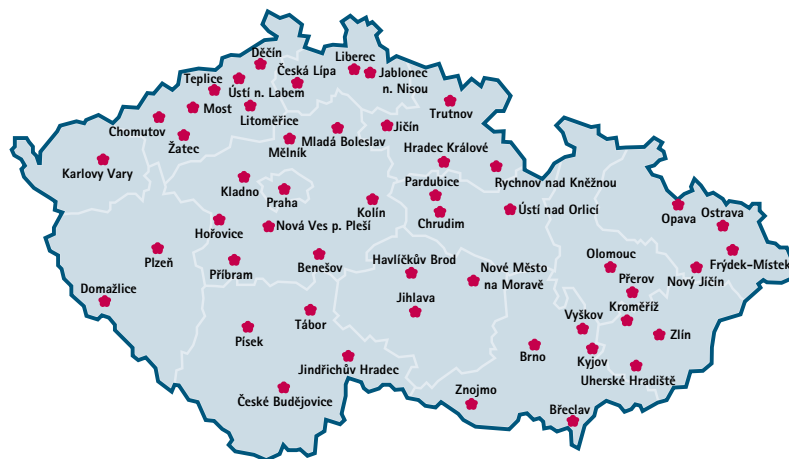


a za poplatek tělocvičnu. Celkově jsme byly s pobytem velmi spokojeny, navázaly jsme nová přátelství a můžeme vám pobyt jen doporučit!

Všem nemocným s tímto zdravotním problémem vzkažujeme, aby nezatrpkli a snažili se žít dál. Vždyť život se stomii nekončí a všechno se nějak zvládne! O to usilujeme i my a navzájem si dodáváme elán a odvahu do života, a to přejeme vám všem!

*Jana a Marie
Slezský klub stomiků Ostrava*

Databáze stomických sester*



Město	Jméno a příjmení	Ordinační hodiny	Mailová adresa	Tel. číslo
Jihočeský region				
Tábor	Renata Chyliková	středa 7-15	renatachylikova@seznam.cz	381605165
Jinřichův Hradec	Olga Kačová	čtvrtek 12-14	kacova@hospitaljh.cz	384376139
Písek	Helena Oudisová	středa 9-11		382772242
České Budějovice	Lenka Kubešová	denně 8-12		387874180
Středočeský region				
Mladá Boleslav	Blanka Bartáková	středa 9-13	bartak@mybox.cz	326742107
Hořovice	Andrea Šlechtová	čtvrtek 8-12		311542284-7
Mělník	Lenka Drbohlavová	pátek 13-15	lena.drbohlavova@seznam.cz	315639328
Nová Ves P./Pleší	Marcela Drdová	úterý 8-12	madr@seznam.cz	606862125
Kladno	Simona Špačková	pondělí 10-12, lékař 12-14		312606156, 312606156
Příbram	Linhartová Jana	sudé pátky 9-12	jancaca@seznam.cz	318641299
Kolín	Ludmila Spudilová	úterý 8-9,30	ludmilaspudilova@gmail.com	321756303
Benešov U Prahy	Renata Hochmanová	úterý 10-16	stomaporadna@hospital-bn.cz	317756238
Plzeňský region				
Domažlice	Daniela Jindřichová	dle potřeby		728477193
Plzeň	Helena Fenclová	po 8-10, út, stř. 8-9, pá 8-12		377103047
Praha				
Praha, FN Motol	Irena Krbová	čtvrtek 7-15	irena.krbova@seznam.cz	224434182
Praha, ÚVN	Iva Otradovcová	denně po domluvě	iva.otradovcova@uvn.cz	737009015, 973202914
Praha, FN Král. Vin.	Alena Boudníková	út 13-15, st 9 - 15		267163178
Praha, FTN	Jana Hofmanová	út 13-14,30, po tel. domluvě možno po-pá od 13 hod.		261082602
Praha, FTN	Veronika Vágnerová	út 13-14,30, po tel. domluvě možno pondělí - neděle		261082607
Praha, VFN	Veronika Zachová	po tel. nebo email. domluvě	veronika.zachova@vfn.cz	224962242
Praha, VFN	Lucie Solnařová	po-pá 6-14,30	lucie.solnarova@vfn.cz	224962213
Praha, VFN	Michaela Majšíková	po tel. nebo email. domluvě	michaela.majsikova@vfn.cz	224962242
Praha	Markéta Vichová	po telefonické domluvě		257272566, (2561)
Praha, IKEM	Ilona Karlová	úterý 9-15		261362234, 606264272
Praha, FN Motol	Vladimíra Srbová	po telefonické domluvě		224438034
Praha, Na Františku	Blanka Vrátilová	dle potřeby	vratilova.b@mnfp.cz	222801303
Praha, NMSKB	Vladimíra Stará	úterý 9-13		257197320
Praha, FN Bulovka	Kristina Kellnerová	denně 7,30-15,30		266082698

Ústecký region				
Žatec	Jarmila Fungáčová	pondělí 13-14	jarmilus@seznam.cz	
Děčín	Miluše Havlová	úterý 7-14, dále dohodou		412705419
Litoměřice	Hana Dobrovolná	čtvrtek 12-14, dále dohodou	hana.dobrovolna@seznam.cz	416723103
Ústí nad Labem	Svatava Nováková	středa 15-18	svatava.novakova@nemul.cz	477112524
Ústí nad Labem	Marcela Kenezová	středa 15-18	marcela.kenezova@nemul.cz	477112524
Most	Jana Hyklová	dle potřeby	jana.hykl@centrum.cz	724685001
Chomutov	Bronislava Kučerová	dle potřeby		474447317 (3)
Teplice	Irma Nápravníková	středa 14-17		417519111
Liberecký region				
Česká Lípa	Ivana Štočková	po-čt 8-15	ivana.stockova@nemcl.cz	487954908
Liberec	Jiřina Hájková, Pavlína Peterová,	dle potřeby		485312409
Jablonec nad Nisou	Bianka Brendlová	dle potřeby		483345308
Královéhradecký region				
Hradec Králové	Marie Rybová	úterý 8,30-13,30	rybovmar@seznam.cz	495833390
Hradec Králové	Jana Trojanová	úterý 8,30-13,30		495833390
Trutnov	Marie Šárová	liché středy 13-14		499866277
Trutnov	Nada Kofátková	liché středy 13-14		499866241
Rychnov n. Kněžnou	Mária Dobková	denně dopoledne		494502451
Karlovarský region				
Karlovy Vary	Jana Štulíková	po telefonické domluvě 7-15		731319337, 353115253
Jihomoravský region				
Znojmo	Mária Krutišová			515215111/213
Břeclav	Miroslava Bulková			519315111/622
Kyjov	Eva Dvořáková, Lenka Němcová			518601502
Brno, FN USA	Zdenka Citnarová			543181111/2333
Brno, FN Brno	Monika Antonová			532231111/3898
Vyškov	Blanka Chrástecká			517315275
Vysočina region				
Nové Město n. M.	Marie Bukáčková			566801212
Jihlava	Jana Čechová			567157166
Havlíčkův Brod	Věra Nováková			569472111/286
Pardubický region				
Chrudim	Jiřina Binková			469653083/430
Pardubice	Michaela Jesenská			466012122/888
Ústí nad Orlicí	Hana Škrabánková			465710478
Moravskoslezský region				
Ostrava	Radomíra Vítková		vitkovaradomira@seznam.cz	597375712
Bruntál	Lenka Horská			602976597
Nový Jičín	Cecilie Ondrášová			739609362
Olomoucký region				
Olomouc	Milena Drdáková			604740754
Přerov	Věra Hradilová			581271413
Prostějov	Jauerníková			723205242
Zlínský region				
Zlín	Jitka Kouřilová			728326775
Uherské Hradiště	Veronika Lysoňková			604754687

Plané bylinky propašujte na jaře do kuchyně, kopřivami nappěte mrazák

Kopřiva dvoudomá

Urtica dioica

Výhonky mladých kopřiv mají pro organismus vynikající čisticí účinky, takže kopřiva by se na našem stole měla objevit každé jaro snad povinně. Navíc obsahuje velmi mnoho nerostných látek, zejména draslík (pozor na jeho nadměrný příjem u dialyzovaných pacientů), vápník a železo, vitamin C, provitamin A, vitaminy skupiny B a další biologicky aktivní látky.

Působí močopudně, snižuje hladinu krevního cukru, pomáhá vázat železo v těle, užívá se při jaterních a žlučnickových chorobách, avitaminózách, chudokrevnosti a všeobecně k povzbuzení metabolismu.

V kuchyni můžete spařené a nahrubo pokrájené mladé výhonky kopřiv použít na mnoho způsobů. Takto zpracované



Spousta vitaminů a minerálů, které draze nakupujete v lékárně, vám možná roste zadarmo pod okny nebo na nejbližší louce. Běžné koření umí v kuchyni použít každý, naučte se to i s bylinkami. Šest z nich můžete okamžitě zařadit do svého, případně i rodinného jídelníčku.

jdou uchovat i v mrazáku, protože jinak jsou k dispozici opět až za rok. Vynikající jsou přidávané do leča, nádivek, nákyků či do těsta na bramboráky zvané kopřiváky, dají se zapékat například s bramborami, pórkem sýrem, existuje i celá řada receptů na kopřivové polévky. Dokonce se vaří i kopřivové pivo, například v Pivovarském domě v Lipové ulici v Praze ho mají v nabídce po celý rok.

Česnek medvědí

Allium ursinum L.

Čerstvé zelené listy medvědího česneku (pozor, nesplést s velmi podobnými, ale jedovatými listy konvalinkovými) jsou výborné pro jarní omlazovací kúru, protože odhlašují a čistí žaludek, střeva, ledviny i krev, a odstraňují tak z těla škodlivé látky. Dokonce mají léčit i chronické kožní choroby a snižovat krevní tlak.



Drobně nakrájené či nasekané listy můžete sypat na chleba s máslem, na brambory nebo přidávat jako koření do polévek. Připravuje se z nich i špenát. Aby nebyl štiplavý, doporučuje se smíchat listy česneku s kopřivovými výhonky alespoň půl na půl.

Popenec břechťanovitý

Glechoma hederacea

Tato bylinka se v lidovém lé-

čitelství používá při průjmech, kašli, zahlenění dýchacích cest a ledvinových kamenech. V kuchyni se pro svou příjemnou vůni a „divočinnou“ chuť připomínající něco mezi šalvějí a bazalkou, používá mladá nekvetoucí nať, případně ještě měkká kvetoucí nať, která podporuje trávení, čistí krev a rozpouští hleny. Výborná je na chleba s máslem, do pomazánky, bramborové polévky, karbanátků, omáček, na maso, dokonce se upravuje i jako špenát. Nať si dokonce můžete usušit, podrtit a používat ji jako koření celoročně.



Jakmile budou dostupné čerstvé rané brambory, připravte si omeletu s popencem. Brambory neloupejte, jen je důkladně omyjte, nakrájejte na jemnější kolečka, na pánvi na sádle osmažte a přidejte pokrájenou zelenou cibulku. Rozšlehejte vejce, osolte, přidejte nadrobno nasekaný popenec a nalijte na pánev.

Uvedené bylinky nemají negativní vliv na zdravotní stav dialyzovaného pacienta, vždy je ale vhodné poradit se s ošetřujícím lékařem.



Sedmikráska chudobka

Bellis perennis

Cennou jarní kuchyňskou surovinou jsou i téměř všude rostoucí sedmikrásky, které obsahují vitamin C, minerální látky, organické kyseliny, flavonoidy, inulin a další účinné látky.

Drobné listy a květy sedmikrásky se přidávají do jakýchkoliv salátů, nádivek, pomazánek, karbanátků, omáček, bramborové kaše, míchaných vajíček, rizota i těstovin. Můžete je přidávat na chleba s máslem, posypat s nimi omeletu nebo je používat na zdobení koláčů či dětem jako ozdobu na pudink.



Fialka neboli violka vonná

Viola odorata

Nádherně vonící květy fialek se celá léta používaly ve voňavkářství, své využití ale mají i v kuchyni a v léčitelství. Látky obsažené ve fialce podporují odkašlávání a vylučování hlenů, mají močopudné účinky a příznivě působí při revmatismu.

Pampeliška neboli smetanka lékařská

Taraxacum officinale

Plevel nenáviděný zahrádkáři vám na jaře může pomoci harmonizovat metabolismus. Listy obsahují vitamin C, skupinu vitaminů B a provitamin A, kořen obsahuje inulin vhodný pro diabetiky. Mladé listy se přidávají do salátů, očištěné

a nadrobno pokrájené mladé kořinky můžete spolu s mrkvičkou přidávat například do polévek či do rizota. Z pampeliškových listů si připravíte polévku podle receptu na polévku kopřivovou.



Převzato z
HOBBY.CZ

Osmisměrka

„Nejvděčnější reakci vyvolávají...tajenka..., na které každý netrpělivě čeká jako na lásku.“

Adolf Hoffmeister

J	A	A	N	I	T	A	T	N	E	M	E	S	U	E	U	T	R	E	V	R	
N	D	R	O	B	E	K	V	Ě	P	Z	J	O	V	D	Í	K	V	Ě	R	T	
Z	V	Ě	R	O	K	L	E	Š	T	I	Č	D	O	R	Á	Ž	E	T	A	S	
S	I	N	N	A	M	L	U	B	M	P	U	U	N	T	Ě	N	M	E	T	O	
E	Y	T	L	A	J	A	C	H	C	U	A	Ř	Š	L	K	O	A	P	V	M	U
I	O	U	S	S	L	M	A	R	I	O	N	E	T	A	V	O	L	S	O	D	
R	Ž	K	Í	N	D	E	L	E	Č	F	R	I	D	K	M	O	V	Y	O	N	
E	É	A	L	L	E	M	A	N	D	E	E	Š	A	V	N	O	É	P	D	I	
R	R	O	Č	N	Z	D	R	A	V	I	T	R	U	K	O	U	P	Á	O	Č	
C	Í	H	O	E	I	R	E	T	E	U	Q	I	R	B	O	J	T	N	L	K	
U	B	D	O	É	V	O	L	A	H	B	Ú	C	H	V	A	T	N	Á	Í	A	A
S	U	M	S	I	P	O	R	T	O	I	L	E	H	O	S	T	I	T	T	Í	

Návod:

Luštěte ve všech osmi směrech a ze zbylých písmenek čtěte po řádcích tajenku.

AKUTNĚ, ALLEMANDE, BRIQUETERIE, ČELEDNÍK, DORÁŽET, DOSLOVA, DROBEK, DVOJZPĚV, HALOVÉ, HELIOTROPISMUS, HOSTIT, CHRČETI, KALUŽE, LUCIFER, MANIAK, MARIONETA, MASKÉR, ODOLAT, POMALU, PŘEDVOJ, SOUDNIČKA, SUCRERIES, ŠROUBEK, TATINA, TEMNĚT, TMAVKA, ÚCHVATNÁ, ULMANN, UŠTKNUTÍ, VERTUEUSEMENT, VRATMO, VSYPÁNÍ, ZDRAVITRUKOU, ZVĚROKLEŠTIČ.

Jak vyčistit troubu bez zbytečné dřiny

Při grilování nebo použití horkého vzduchu v troubě není nouze o stříkající omastek. Receptů na snadné vyčištění trouby je ale jako šafránu. Reklamy nabízejí „zázračné“ přípravky, které si poradí s masnotou, existují i tradiční lidové recepty. Všechny ale řeší jen čerstvá znečištění. Kdo nechá masnotu několikrát zapéct při dalším provozu, nadře se při čištění tak i tak. Jediným spolehlivým receptem jsou jen samočisticí povrchy, za které si ale výrobci nechávají dobře zaplatit.

Jde to, ale štve to

Obtížného čištění trub jsou si vědomi i sami výrobci. Proto nové přístroje vyrábějí s vnitřkem z velmi odolných smaltů, na kterých by neměly nečistoty tolik ulpívat a napékat se.

Ale i v tomto případě je čas od času nutné přistoupit k velkému úklidu v troubě. V návodu k přístroji se dočtete, že k tomu stačí horký mycí roztok nebo voda s octem. Zapomeňte ale na ostré předměty, mohly by vnitřek poškrábat.

Na znečištěné povrchy potom použijte speciální prostředky na čištění trub. Práci si alespoň částečně usnadníte tím, že je nanese na ještě teplý povrch, pokud to výrobce čistícího prostředku nebo trub výslovně nezakazuje. U horkovzdušných trub buďte také opatrní v zadní části kolem ventilátoru. Látky by se neměly

Uvažujete, jak si ulehčit práci při čištění trouby? Rozhodnout se můžete mezi moderní chemií, „babskými“ recepty anebo si připlatit a koupit přístroj, který má samočisticí vlastnosti.

dostat dovnitř. Přípravek nechte určitou dobu působit – uvádí se zpravidla minimálně hodinu – a pak důkladně vymyjte mokřým hadrem či houbičkou.

Čištění trouby nemusí ovšem znamenat ekologickou zátěž pro okolí. Kdo vyznává „zelený“ způsob života, může si pořídit ekopřípravky, kde masnotu odstraňuje například citrusový olej.

Další návod doporučuje nasypat do zašpiněné trouby sůl a nechat ji žářem zhnědnout. Tím se odstraní masnoto. Zbylá sůl se potom vymete či vysaje a vnitřek trouby se jednoduše vymyje.

Ti odváznější mohou zkusit čpavek. Nalijte ho do vyššího pekáče a nechte přes noc působit v zavřené troubě. Lépe se tak uvolní masnoto a napá-

do užívací sody. U některých trub je možné je zcela demonstrovat, což čištění zjednoduší.

Chytří neuklízejí

Majitelé novějších trub se starostem s mytím mohou jen smát. Novější (a dražší) přístroje jsou totiž opatřeny speciálními povrchy a programy, které se čistí samy.

První ze systémů se nazývá pyrolýza, setkat se lze i s obchodními názvy pyroluxe, perfectclean, aquaclean a podobně.

Na konci vaření a pečení stačí zmáčknout tlačítko, uvnitř trouby se teplota vyšplhá až k 500 °C a veškeré nečistoty se rozpadnou na prach. Ten z trouby jednoduše vymete. Tímto způsobem se dají vyčistit také pekáče, pánve, rošty a další smaltované součásti. Stačí je nechat uvnitř trouby.

Druhý způsob „samočištění“ se jmenuje katalýza. Boční, horní a zadní stěny trouby jsou vyrobeny ze speciálního materiálu, jenž má v sobě otevřené póry, které absorbují tuky a ostatní nečistoty. Při běžném pečení na vyšší teploty potom nečistoty zoxidují, promění se na vodní páry a zcela zmizí. Trouba se tak čistí vždy, když něco pečete na více než 200 °C.



Recepty našich babiček

Mnozí ale při vidině dlouhého drhnutí vnitřku trouby raději zaexperimentují. Pokud patříte do této skupiny, zde jsou léty prověřené „babské“ rady.

Ty doporučují na vnitřek trouby například praci prášek nebo sodu s teplou vodou.

leniny, které potom jednoduše vytřete hadrem.

Někomu se zase osvědčilo vložit do trouby ohřáté na 50 °C misku s vřelou vodou, zavřít na půl hodiny a vlhkostí povolené nečistoty pak setřít.

Na skleněná opálená dvířka prý zase platí hadr namočený



Rekondiční pobyty pro stomiky

Lázeňský dům | B. Braun Avitum Austerlitz

O vaši bezpečnost, pohodlí a ničím nerušený pobyt se postará odborně vyškolený lázeňský personál, který zná nejen problematiku života se stomií, ale dokáže se i zorientovat v portfoliu stomických pomůcek a pomůže vám vybrat vhodný typ pomůcky jak do vířivé koupele, tak na společenský večer.

Přehled služeb:

- Ubytování (apartmány, bezbariérové pokoje)
- Relaxační a rehabilitační centrum
- Léčebné, relaxační masáže
- Vířivá lázeň
- Sauna
- Léčebné zábaly

Ceník týdenních rekondičních pobytů	Cena	Uživatel pomůcek B. Braun*		Uživatel jiných pomůcek	
		Příspěvek B. Braun	Cena po odečtu příspěvku B. Braun	Příspěvek B. Braun	Cena po odečtu příspěvku B. Braun
dvou- lůžkový pokoj	stomik	5000	5000	0	4000
	doprovod	4000	1000	3000	3500
	3. os. na přistýlce	3000	1000	2000	2500
apart- mán	stomik	7000	5000	2000	6000
	doprovod	4000	1000	3000	3500
	3. os. na přistýlce	3000	1000	2000	2500

Volné termíny naleznete na stránkách Lázeňského domu na adrese www.austerlitz.cz.
Počet dnů lze individuálně domluvit.

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

B. Braun Avitum Austerlitz s.r.o. | Lázeňský dům | Zlatá Hora 1466 | CZ-684 01 Slavkov u Brna
Tel. +420-544 227 485 | recepce | pracovní dny od 8:00 do 18:00 | slavkov@bbraun.com | www.austerlitz.cz

B. Braun

Váš spolehlivý partner
v komplexní péči o stomické pacienty



Flexima®



Flexima® Key



Almarys® Twin+



Ileo® Gel+

Jistota ověřená tradicí

B. Braun Medical s.r.o. | Divize OPM
V Parku 2335/20 | CZ-148 00 Praha 4
Tel. +420-271 091 333 | Fax +420-271 091 312
e-mail: prodej.cz@bbraun.com | www.bbraun.cz

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE

ZELENÁ LINKA 800 331 131

Bezplatné informace v oblastech
stomie, inkontinence a hojení ran



ZELENÁ HVĚZDA

Váš dodavatel zdravotnických prostředků