

slovensko-české noviny pre stomikov

česko-slovenské noviny pro stomiky

Portrét...



MUDr. Eva Siracká, DrSc.

MUDr. Eva Siracká, DrSc. sa narodila v Uherskom Hradišti. Po maturite v Bratislave v roku 1945 absolvovala štúdium na Lekárskej fakulte UK v Bratislave, kde v roku 1951 promovala.

V roku 1964 obhájila kandidátsku dizertačnú prácu a v roku 1969 získala polročné štipendium na Karolinska Institutet v Štokholme, kde ju zaujala problematika cievneho zásobovania nádorov a vplyvu kyslíka na nádorové bunky.

Jeden rok pracovala v Onkologickom ústavе Nemeckej akadémie vied v Berlíne. Až do roku 1991 pracovala v Ústavе experimentálnej onkológie SAV.

Založila Československú spoločnosť pre rádioterapiu, rádiológiu a fyziku a je členkou viacerých odborných spoločností doma aj v zahraničí.

Od vzniku Ligy proti rakovine (LPR) v roku 1990, ktorá sa stala členom Európskej asociácie lág proti rakovine a Medzinárodnej únie proti rakovine, pôsobí vo funkcií jej prezidentky. Hlavným poslaním neziskovej organizácie je znížiť na národnej úrovni bremeno rakoviny za účasti celej verejnosti.

V roku 2006 bola MUDr. Eva Siracká, DrSc. zaradená Svetovou medicínskou asociáciou medzi 65 popredných lekárov sveta. Je členkou exekutívneho výboru Európskej

asociácie lág proti rakovine a držiteľkou viacerých vysokých štátnych, domácich i medzinárodných vyznamenaní.



Ilustračné foto

**Pani doktorka vráťme sa do roku 1990.
Ako sa zrodila myšlienka založiť Ligu proti rakovine?**

Ked' sa mi v roku 1986 dostala do rúk správa, že v západnej Európe vznikol program Európa proti rakovine, ktorý pripravili významné odborné osobnosti a jeho realizáciou boli poverené Ligy proti rakovine, ktoré existovali už desiatky rokov, vznikol nápad, prečo nie i u nás v Československu, kde onkológia bola už vtedy na veľmi dobrej úrovni. Trocha sme museli počkať, a až v roku 1990 sa to uskutočnilo. Boli sme prvým štátom z bývalého socialistického bloku, ktorý s

nadšením prijali za člena medzinárodných spoločenstiev a tak sme sa začali približovať ku spoločným svetovým a európskym cieľom.

**Od založenia LPR ubehlo už 21 rokov.
Ked' sa ohliadnete späť, čo všetko sa podarilo za tieto roky?**

To by vyžadovalo dlhý výpočet, ale sme veľmi hrdí na to, že sme sa stali uznávanými partnermi významných medzinárodných spoločností s celým širokým arzenáлом cieľavedomých aktivít, o ktorých informujeme našu i zahraničnú verejnosť vo Výročných správach vydávaných v slovenčine a angličtine.

Podarilo sa Vám založiť tri „Centrá pomoci“ v Bratislave, Košiciach a Martine. Čo je cieľom takéhoto centra?

Je to program spadajúci do nových prístupov komplexnej starostlivosti o pacientov a ich rodinu s početnými bezplatnými službami psychosociálneho charakteru. Jednou z nich je poradenská a informačná služba určená i pre verejnosť. Účelom týchto centier je zlepšiť kvalitu života pacientov, expacientov a ich blízkych formou rehabilitácie, relaxácie, spoločenských stretnutí, muzikoterapiou, arteterapiou, súčasťou sú i výchovné a informačné semináre, prednášky a workshopy, kurzy cudzích jazykov. Je to úžasne dobrý pocit, že sme jedinou krajinou v tomto východnom regióne Európy, ktorá má až tri takéto centrá, ktoré sa snažia vrátiť ľuďom radosť do života.

Azda najznámejšou aktivitou LPR je „Deň narcisov“ – verejná zbierka pre onkologických pacientov. Ako dopadol aktuálny ročník?

15. jubilejný ročník Dňa narcisov bol veľmi úspešný s výnosom 965.270,43 EUR, ktoré už Generálna rada rozdelila do všetkých oblastí programu Ligy proti rakovine, o čom informujeme na našej webovej stránke:

www.lpr.sk.

Ako vyzerá Váš bežný pracovný deň?

Stávam o pol šiestej a keďže mám pracovisko blízko domu, bývam tam už po siedmej ráno, takže do štvrtej poobede je stále čo robiť. Nie sú to iba bežné práce, ale množstvo rôznych stretnutí a porád, príprava rôznych materiálov na zahraničné projekty, na ktorých sa ako partneri zúčastňujeme.

Portrét

pokračovanie zo str. 1

Na čom aktuálne pracujete?

Po rozdelení výnosu z Dňa narcisov a s tým spojenou agendou sú v príprave ďalšie dôležité podujatia: Fórum onkologických pacientov (už tretie v poradí), Kampaň Týždňa proti rakovine, zameraná na prevenciu orientovanú smerom k hrozivému nárastu zlozvyku fajčenia u dievčat a žien, čo nám robí veľké starosti. Na jeseň tohto roka sa budú konáť dva významné svetové summity v USA a Európe, kde sa majú riešiť závažné problémy súvisiace s narastajúcim výskytom rakoviny na celom svete, na ktoré treba pripraviť relevantné informácie.

Stretávate sa dennodenne s onkologickými pacientmi, čo je psychicky náročné a vyžaduje si veľkú vnútornú silu. Kde čerpáte energiu?

Naše snahy pomáhať rôznym spôsobom v širokom spektri potrieb onkologickej pacientov a ich rodín, dávajú napriek tomu, že sme v mnohých prípadoch bezmocní, akúsi vnútornú silu nevzdávať sa a hľadať nové prístupy k ich riešeniu. Každý úspech je potom takým hnacím motorom.

Pacient s onkologickým ochorením a jeho najbližšia rodina sú vystavení veľkej psychickej a emocionálnej záťaži. Máte pre nich radu ako zvládať takúto situáciu?

Psychickej a emocionálnej záťaži, súvisiacej s touto chorobou sa doposiaľ nevenuje patričná pozornosť, hoci jej riešenie by malo byť súčasťou komplexnej starostlivosti o pacienta, ale i jeho blízkych. Na to už pred mnohými rokmi začali upozorňovať všetky významné odborné kongresy a postupne sa dostavuje náprava. Keďže na mnohých onkologickej pracoviskách takéto služby chýbajú, LPR ponúkla možnosť finančnej úhrady pre novovzniknutý post psychológov na takýchto pracoviskach. Medzera v psychosociálnej pomoci sa snažíme zaplniť

poskytovaním bezplatného poradenstva v našich Centrách pomoci i v začínajúcej sieti psychologických poradní LPR.

Už 60 rokov pracujete v oblasti onkologie. Nerozmýšľali ste už o zaslúženom odpočinku v kruhu svojej rodiny?

Nie ste prví, ktorí sa ma na to pýtajú. Ja sa na to stále chystám a plánujem, čo všetko chcem dohnať, venovať sa skrášleniu mojej záhrady, čítať množstvo odložených kníh a užívať si pocit voľna a nedat sa naháňať časom. Veľmi čakám, kedy tento zázrak príde.

Naše noviny sú určené ľuďom so stómou a ich príbuzným. Spolupracuje LPR so stomikmi a ich združeniami – ILCO klubmi?

So Slovilcom máme veľmi dobré vzťahy a podporujeme ich cieľavedomé programy. Sú veľmi aktívni a výborne sa s nimi spolupracuje.

Aký je Váš názor na preventívne prehliadky hrubého čreva?

Preventívna prehliadka hrubého čreva by mala byť nepísaným zákonom každého, kto sa už dožíva dospelého veku, pretože rakovina hrubého čreva a konečníka, ktorá je veľmi zákerňa, nám robí veľké starosti. Je to jedna z našich intenzívne propagovaných výziev verejnosti - dajte pozor, aby ste neprišli neskoro.

V súčasnosti je slovenské zdravotníctvo plné reforiem. Na akej úrovni je naše zdravotníctvo v porovnaní so zahraničím, čo sa týka liečby rakoviny?

Onkologická starostlivosť na Slovensku je porovnatelná s inými európskymi štátmi, čo sa týka technického i metodického vybavenia. Je však veľa spolu súvisiacich služieb, ktoré by potrebovali reformy a nápravu. Medzi ne patrí i komunikácia lekár - pacient a náväzný proces liečby a starostlivosti po nej, kde sú veľké medzery, čo vyvoláva všeobecnú nespokojnosť, niekedy aj opravnene. Prebujnelá administratíva obmedzuje odbornú prácu a to by nemalo byť.

Ste držiteľkou mnohých významných slovenských i zahraničných ocenení. Jedným z posledných je prestížne ocenenie SASAKAWA HEALTH PRIZE, ktoré Vám bolo odovzdané ako prvej v Európe dňa 19.5.2011 v Ženeve na valnom zhromaždení WHO (Svetová zdravotnícka organizácia) za výnimočnú inovačnú prácu v onkológii nielen po stránke medicínskej, ale i sociálnej. Blahoželáme. Čo pre Vás znamená toto ocenenie?

Toto ocenenie si nesmierne väžim, lebo od roku 1984, kedy sa začalo udeľovať, putovalo prvýkrát do Európy a práve na Slovensko a naviac žene. Napriek jeho veľkému významu prijala som ho s pokorou, lebo sa na ňom podieľa množstvo ľudí, ktorým rakovina nie je ľahostajná.



MUDr. Eva Siracká, DrSc. pri preberaní Sasakawa Health Prize

3 naj paní MUDr. Evy Sirackej, DrSc.:

- najobľúbenejšia kniha: rada sa vraciam k Exupéryho knižičke Malý princ
- najmilší kút na Slovensku: zdrojom pohody sú pre mňa Vysoké Tatry a pod nimi v Tatranskej Štrbe naša malá chata, ktorú pravidelne v lete dovolenkovo vylepšujeme
- najlepsia ľudska vlastnosť: láska, bez ktorej nict šťastia

Ďakujeme za rozhovor.

Zhvárala sa:
Mgr. Jana Šípková, zákaznícky servis,
Coloplast A/S, Slovensko

Pomôcky k vám domov – diskrétnie a rýchlo!

Využite výhody našej bezplatnej zásielkovej služby!

- pomôcky dostanete vždy a včas
- vyhnete sa dlhým radom v lekárňach
- nemusíte nosiť veľké tašky

Čo treba urobiť?

- Každý mesiac vyplnené a podpísané poukazy odoslať na adresu:
VERSUS JJ, Stromová 38, 833 18 Bratislava
- Priložte kópiu potvrdenia o pridelení kompenzačného príspevku, ktoré vám zaručí bezplatné zasielanie pomôcok.
- Pomôcky vám doručíme obratom, bezplatne a diskrétnie priamo domov.



Představujeme redakční radu



Mgr. Iva Otradovcová
Ústřední vojenská nemocnice, Praha

Jak dlouho pracujete ve zdravotnictví?

Letos je to 30 let.

Jak dlouho pracujete se stomiky?

Od samého počátku, ale asi do roku 1985 jsme používali jen Jánošíky (pozn. tzv. Jánošíkův pás byl jedinou dostupnou pomůckou pro stomiky ještě v 80-tých letech minulého století).

V jakých nemocnicích jste pracovala?

Fakultní nemocnice Královské Vinohrady (1981 – 1995), Institut klinické a experimentální medicíny (1995 – 2004), Ústřední vojenská nemocnice (od roku 2004 až dosud).

Jaké pomůcky jste za dobu, co pracujete se stomiky, zažila a jak se změnila péče o stomiky?

Kožené vaky jsem jen viděla, Jánošíkův pás a ošetřování stomií s ním znám důvěrně – a mám na to dost hrozné vzpomínky. Stomická péče se po roce 1989 začala rozvíjet a ubírat jiným směrem. Velký livil měly nové pomůcky. Sestry se začaly vzdělávat – samy nebo jen s pomocí firem. Začaly zakládat poradny – až to dovedly téměř k dokonalosti. Není u nás jiná skupina zdravotně hendikepovaných s takovým odborným zázemím.

Kolik máte na pracovišti stomiků?

Dohromady asi 320 stomiků.

Jaké jsou nejčastější diagnózy, se kterými se setkáváte a které končí vývodem?

Nejčastěji se jedná o kolorektální karcinom a jiná onkologická onemocnění, perforace divertiklů, úrazy...

Jaké jsou nejčastější problémy stomika, se kterými se denně setkáváte?

Individuální, psychické – zápach, pohled na stomií, budoucnost, sebepéče u starých osamělých jedinců,...

Jak se o stomiky staráte?

Jsem při objednávání k výkonu, provedu předhospitalizační rozhovor a edukují podle individuálních potřeb nemocného a jeho blízké. Za hospitalizaci provedu předoperační zakreslení, zodpovím a vysvětlím položené otázky. Po operaci navštěvují stomika denně na všech odděleních a učím ho sebepéci a ošetřování stómie podle aktuálního fyzičkého a psychického stavu. Během hospitalizace se snažím vyhovět jeho potřebám. Domů odchází stomik, který umí základní ošetření stómie. U nesoběstačných učím určeného blízkého. Později všichni dochází do mé stomické poradny.



Areál Ústřední vojenské nemocnice v Praze

Co je v péči o stomiky nejdůležitější?

Individuální přístup vycházející z potřeb konkrétního jedince, nesledovat jen stav stómie, ale znát stomika celého i s jeho historií a budoucností.

Můžete uvést nějaký názorný příklad z Vaší praxe?

Jinak budu edukovat mladého stomika (dobře vidí, má dobrou motoriku, je rychlý, rychle chápe a dobře si pamatuje...) a jinak starého (špatně se mu chodí, hůr vidí nebo má brýle, musíme mluvit pomalu a zřetelně, vše několikrát opakovat...), jiný přístup, jiné metody.

Po tak náročné práci si určitě potřebujete odpočinout. Jak relaxujete?

Nejraději v klidu a tichu.

Co byste chtěla vzkázat stomikům prostřednictvím našich novin Helios?

I se stomií se dá kvalitně žít – 90% stomiků naší poradny jsou velmi pozitivní a aktivní jedinci od 18 do 100 let. Moje v květnu stoletá stomička je soběstačná, usměvavá, jemná dáma s hůlkou.

Ivy Otradovcové se ptala Karla Sládková,
Coloplast A/S, Česká republika

Novinka!

Ochranný film Prepfilm

Na čo je určený?

- ✓ na ochranu kože v okolí stómie, která je vystavená irritaci

Aké sú výhody?

- ✓ poskytuje viditeľnú bariéru
- ✓ umožňuje pokožke dýchať
- ✓ rýchlo schne
- ✓ zvyšuje životnosť stomickej pomôcky

Ako sa aplikuje?

- ✓ vyčistené okolie stómie sa potrie rúškom Prepfilm a nalepí sa pomôcka
- ✓ zvyšky filmu nie je nutné odstraňovať
- ✓ film netreba použiť pri každej výmene pomôcky, stačí 1x denne

Kód výrobku platný v Slovenskej republike

- ✓ F86767
- ✓ plná úhrada



Ochranný film Prepfilm zaručí:

- ✓ zvýšenú lepivost
- ✓ väčšiu istotu, že pomôcka neodpadne a nepodteče
- ✓ predĺži životnosť pomôcky

Stomie - dietní postup po operaci a v následném období...

Pokud máme podstoupit chirurgický výkon na trávicím traktu, očekáváme dočasné či dlouhodobé dietní omezení. V případě stomie to platí dvojnásob. Některé potraviny nám mohou (zejména krátce po zákroku) způsobit řadu komplikací a je tedy lépe je ze stravy zcela vyloučit. Reakce pacientů jsou ale značně subjektivní a je třeba si počítat opatrně. Každý z nás reaguje na stravu a jednotlivé potraviny různě, nemůžeme tedy bez zbytku přebírat doporučení a zkušenosti jiných. Významnou roli hraje i typ stomie. Současně je prokázáno, že dobrý stav výživy před operací, zejména dostatečné množství svalové hmoty, je spojen s lepším zvládnutím operace, menším počtem pooperačních komplikací a kratším pobytom v nemocnici.

Po operaci zahajujeme perorální příjem čirými tekutinami (např. čaj, voda), dále můžeme přidat bujón s bramborovou kaší. Při dobré toleranci přecházíme na bezezbytkovou kašovitou, poté mletou stravu. Dobře tolerovány bývají zakysané mléčné výrobky (např. jogurt), tvaroh, tvarohové dezerty a přírodní syré, piškoty, bílé pečivo, bramborová kaše, vařená rýže, těstoviny, ovocné přesnídávky a libové bílé maso nebo ryby (filé). Jídelníček postupně zpestřujeme dalšími pokrmy. Při nedostatečném příjmu doplňujeme stravu o speciální výživové doplňky (Nutridrink, Resource, Fresubin, Ensure).

Následující zásady jsou společné pro všechny:

- Jezte pravidelně, menší porce, nejlépe 5 - 6 krát denně, vyvarujte se nadmerné konzumaci stravy večer, omezíte tím využování stolice v noci.
- Dbejte na dostatečný příjem tekutin (min. 8-10 sklenic, více u ileostomie nebo v případě průjmu), nepijte během jídla, zejména u ileostomie se tím zrychlí průchod stravy střevem.
- Vynechejte potraviny, které vás nadýmají, způsobují nadmerný zápach nebo mohou způsobit neprůchodnost stomie. Vše řádně rozkousejte, jezte pomalu, v klidu (omezíte polykání vzduchu).
- Nové potraviny zkoušejte postupně, jednotlivě, v malém množství a sledujte reakci, pokud ji netolerujete, zkuste ji znova za 2 - 3 týdny a poté eventuálně vynechejte.
- Nejste-li schopni během prvního měsíce plně obnovit příjem stravy nebo výrazně hubnete, kontaktujte lékaře.

- Poté, co se plně zotavíte, vyvarujte se nadmernému nárůstu tělesné hmotnosti (změna polohy stomie v tukové řase).

Určitá produkce plynů je fyziologická, vhodnou volbou stravy ale můžeme stav výrazně ovlivnit. Nadmerné nadýmání způsobuje: celozrnné pečivo, luštěniny (čočka, hrášek, fazole), zelí, kapusta, květák, slupky ovoce a zeleniny (papriky, okurky, rajčata), kedlubny, čerstvá cibule, perlivé nápoje aj.

Ileostomie

Během 3 týdnů po operaci se stomie zpevní a stane se plně funkční. Tyto první 3 týdny jsou kritické. Stomí odchází i několik litrů řídké stolice a velmi snadno může dojít k dehydrataci a nadmerné ztrátě solí (sodík, draslík, hořčík). Postupně se výdej ustálí na 1 litru řídké stolice. Pijte min. 10 - 15 skleniček tekutin (pozor na nadmerný příjem kávy, je močopudná). Soli doplňujte neperlivými minerálními vodami, stravu si můžete přisolit a v případě velkých ztrát využijte iontové nápoje z lékárny. Přechod na běžnou stravu je pozvolnější a dietní omezení výraznější (nadýmání, riziko střevní neprůchodnosti). Tvrď špatně rozkousaná strava, hrubá vláknina nebo velké množství zkonzumované stravy může způsobit střevní neprůchodnost.

Rizikové jsou: citrusy, čerstvé zeleninové saláty, sušené ovoce, ořechy, semínka, hrášek, luštěniny, houby, čalamády, velké kousky kořenové zeleniny (mrkev, celer).

Spíše společenského rázu je nepřijemný vedlejší efekt (zápach) trávení následujících potravin - vejce, aromatické plísňové syré, ryby, cibule, česnek, chřest, zelí, luštěniny, květák. Zápach naopak redukuje podmáslí, jogurt, petržel, brusinkový džus.

Kolostomie

Během 3-6 týdnů je možné přejít na běžnou stravu s drobnými individuálními omezeními. V dietě postupně navýšujte příjem vlákniny, zabráňte tak vzniku zácp. Vhodným zdrojem je ovoce, čerstvá i tepelně upravená zelenina, ovesné vločky, celozrnné pečivo. Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin - voda, ovocné a zeleninové šťávy, slabý čaj, bílá káva – a pohyb (chůzi). V individuálních případech pomůžou sušené nebo kompotované fíky, meruňky a švestky. Vždy mějte na paměti, že výsledek zákroku a celý průběh vaší léčby můžete výrazně ovlivnit stravováním, proto se dodržování zmíněných pravidel více než vyplatí.

Mgr. Petra Přibylová
vedoucí nutriční terapeut
Ústřední vojenská nemocnice Praha

Okienko pre nových stomikov

Ako pôsobia jednotlivé potraviny na trávaci systém?

Je dôležité vedieť, že stómia si nevyžaduje žiadnu špeciálnu diétu, pokiaľ lekár neodporučí inak v súvislosti s ďalšou liečbou alebo iným ochorením.

Pre stomika je však užitočné poznať vplyv rôznych potravín na trávaci systém. Nebojte sa vyskúšať potraviny, ktoré ste pred operáciou mali radi, skúste malé množstvo a zistite vaše individuálne tolerancie.

Potraviny spôsobujúce zápchu

surová kapusta, kukurica, zeler, kokos, sušené ovoce, huby, pomaranč, orechy, pukance, koža z jablka, čokoláda, biely chlieb, prevarené mlieko, červené víno

Potraviny spôsobujúce kašovitú stolicu

celozrnné pečivo, varená kapusta, kyslá kapusta, čerstvé ovoce, špenát, slivky, hrozno, zelená fazuľa, korenie, alkohol, pivko

Potraviny spôsobujúce zvýšený zápací stolice

špargľa, fazuľa, brokolica, kapusta, vajcia, ryby, cesnak, cibuľa, syr, vitamíny

Potraviny spôsobujúce znížený zápací stolice

jogurt, brusnice, paradajková šťava, cmar, petržlen

Potraviny spôsobujúce plynatost'

fazuľa, sója, kapusta, karfiol, uhorky, redkovky, cibuľa, orechy, mlieko, vajcia, alkohol

Potraviny znížujúce plynatost'

čučoriedky, jogurt

Potraviny spôsobujúce preháňanie

káva, varené ovoce a zelenina, čerstvé ovoce, šumivé nápoje, ovocné šťavy

Potraviny, ktoré pomôžu zmierniť preháňanie

banán, varená ryža, toast

Potraviny spôsobujúce zmenu farby stolice

špargľa, jahody, paradajková šťava, červená repa, niektoré lieky

Ked' viete ako účinkujú jednotlivé potraviny na váš trávaci systém, bude sa vám ľahšie zostavovať jedálniček. Napríklad, ked' sa chystáte do spoločnosti je vhodné konzumovať jedlá, ktoré nenaťufujú a podobne.

Pre ileostomikov platí dôkladné prežutie potravy a dostatočný příjem tekutin.

Pre všetky uvedené potraviny však platí zásada, že ich znášanlivosť je veľmi individuálna a vy sami si ich musíte vyskúšať!

Mgr. Jana Šípková, zákaznícky servis,
Coloplast A/S, Slovensko

Obohaťte svůj šatník

Milí čtenáři,

jsem paraplegička a po úrazu páterě jsem devátým rokem upoutána na invalidní vozík. Jako většina vozíčkářů jsem se potýkala s volbou vhodného a pokud možno pohodlného oblečení. Upřímně však musím říci, že vše co jsem si zakoupila, bylo potřeba nějak „na koleni“ poupravit, protože nic dobře nesedí, když je člověk stále vsedě... Hledala jsem po internetu, zda u nás existuje nějaký obchod s oblečením pro vozíčkáře, ale bez úspěchu. Pouze nabídky úprav, ale ty jsem si zvládla udělat sama. To, co bych však nezvládla, je ušít si na míru kalhoty nebo třeba bundu.

Začala jsem tedy hledat na zahraničních odkazech pro postižené a našla!

Lydda Wear - rodinná firma sídlící v Itálii, jejíž člen je také vozíčkář a která úspěšně dodává na trh své produkty již déle než 15 let, mě představy mnohonásobně předčila. Netušila jsem, že existují plavky pro inkontinentní a pro stomiky, chlazené oblečení pro osoby s roztroušenou sklerozou, čepec pro chemoterapii proti vypadávání vlasů, vyhřívané oblečení a pomůcky všeho druhu, které pomáhají při každodenním překonávání různých komplikací.

Dlouho jsem váhala, protože jsem nevěděla, jak majitele společnosti oslovit, ale kamarád, také paraplegik, mě přesvědčil, že za zeptání nic nedáme, a tak jsme se po měsíčním dopisování, seznamování, komunikaci s výměnou názorů i nápadů pustili do „experimentu“ nabízet zboží této společnosti i v České republice.

Kalhoty pro stomiky

Lydda Wear nabízí kalhoty pro stomiky, jejichž výhodou je, že netlačí na sáček a zároveň jej co nejvíce maskují.



Sortiment je opravdu široký a není určen pouze vozíčkářům, ale i osobám s jinými typy postižení, jako parkinson, alzheimer, postižení roztroušenou sklerózou, oblečení pro stomiky, apod.

Nejdříve se o běžnou konfekci, nýbrž o oděvy „na míru“ a tedy ani prodej není neosobní, jako u běžného e-shopu. Našim klientům se věnujeme individuálně, společně hledáme nejlepší řešení pro každého z Vás tak, aby výsledek zcela uspokojil přání i představu každého jednotlivce.

Každý náš klient má rovněž možnost vyjádřit se k jednotlivým produktům, navrhnout své nápady, sdělit nám své postřehy. Jen tak bude možné najít další různá řešení pro různé potřeby, vyhovující různým druhům postižení.



Speciální plavky

Speciální plavky pro ženy se stomí. Plavky jsou vyrobeny z vysoce kvalitních materiálů s nařasením na přední straně, které pomáhá maskovat systém kapes pro umístění sáčku, čímž se minimalizuje nebezpečí úniku nebo odlepení. Sáček je zcela neviditelný, což dodává pocit jistoty, pohodlí a důvěry v sebe sama.

K dispozici tyrkysová barva.

Lze prát v pračce při teplotě 40 ° C.

Jedná se o semi-klasický střih kalhot s vysokým pasem (tj. vyšším než u kalhot běžně dostupných na trhu) a bočními kapsami. Záhyby na přední straně perfektně zamaskují sáček.

Lydda Wear nabízí zájemcům možnost dalšího zvýšení pasu až o 12 cm.



Lada Horová při představení speciálního oblečení značky Lydda Wear v centru Paraple

Pokud Vás tedy naše nabídka něčím zaujala, neváhejte nás kontaktovat, rádi zodpovíme Vaše dotazy a předáme mateřské společnosti i Vaše nápady, názory a postřehy.

Pakliže se rozhodnete zpestřit svůj šatník, nebo obohatit své pomůcky některým z produktů společnosti Lydda Wear, věřme, že se i pro Vás oblékání stane i přes určitý hendikep příjemnou záležitostí.

team Lydda Wear pro ČR
Lada Horová

Kontakty: tel.: +420 733 177 594
web: www.lyddawear.cz
e-mail: czinfo@lyddawear-international.com

Speciální spodní prádlo



Speciální spodní prádlo určené pro stomiky. Módní formy a vysoce kvalitní materiály zcela maskují systém kapes, v němž je sáček uložen, čímž se minimalizuje nebezpečí úniku nebo odlepení.

Sáček je zcela neviditelný, což dodává pocit jistoty, pohodlí a důvěry v sebe sama.

Pokud používáte sáčky s ventilem, vnitřní kapsa brání tření na kůži. Tradiční bavlněné boxerky.

Lze prát v pračce při 40 ° C.

Jak pečovat o urostomii



Urologické oddělení FN Na Bulovce

Urologické oddělení FN Na Bulovce bylo založeno v roce 1931 jako první samostatné urologické oddělení v českých zemích. Již 80 let zajišťuje péči o klienty s urologickými onemocněními. Od 70-tých let minulého století je prováděna také operace, při které je po cystectomii /odstranění močového měchýře/ vytvořen ileální konduit k derivaci moče – tzv. urostomie. Jedná se většinou o nemocné se zhoubným nádorovým onemocněním močového měchýře.

Dá se tedy jednoznačně říci, že s péčí o pacienty s urostomií máme několikaleté zkušenosti. Na urologické ambulanci funguje tzv. stomaporadna, všechni u nás odoperovaní pacienti zůstávají v naší péči, jsou pravidelně kontrolovaní, dochází pro předpis pomůcek, jsou zařazováni do uživatelských hodnocení nových pomůcek.

Na českém trhu je 8 firem, které dodávají pomůcky pro stomiky. Stomické pomůcky a příslušenství k ošetřování stomií jsou hrazeny zdravotními pojíšťovnami, jsou dané limity na měsíc, s možností předepsat pomůcky na 3 měsíce. Tyto limity jsou v současné době plně vyhovující. Pro urostomie je u dvoudílného systému 15ks podložek na měsíc a 30ks urostomických sáčků na měsíc, u jednodílného systému je to 30ks urostomických pomůcek na měsíc. Nočních urinálních sáčků mohou urostomici použít až 10ks za měsíc. Každý pacient se stomií má mít možnost seznámit se a vyzkoušet celý sortiment pomůcek od všech firem na základě Charty práv stomíků.

V naši stomaporadně dodržujeme tento postup: každý odoperovaný pacient s urostomií dostává postupně (po měsíci) na vyzkoušení stomické pomůcky od jedné firmy – spolupracuje s námi, dělá si svoje poznámky a předává nám poznatky s jednotlivými pomůckami a skutečně jen na něm záleží, jaké pomůcky bude používat.

Při posuzování a doporučování pomůcky je velmi důležitá naše rada, musíme brát zřetel na to, aby urostomie byla ošetřována tak,

aby nebyla poškozena pokožka v okolí stome, protože ta je velmi důležitá - jen na zdravé pokožce pomůcka drží.

Jak již víte, pomůcky jsou k dispozici jednodílné a dvoudílné. Dvoudílné pomůcky, tzn. podložka a sáček jsou velmi vhodné a my je doporučujeme pacientům bezprostředně po operaci, pro snadnější ošetřování. Podložka je nalepena 2-4 dny, provádí se pouze výměna sáčků, pokožka není namáhána denním přelepováním pomůcky.



dvoudílný urostomický sáček SenSura a podložka SenSura Xpro

Pro ošetřování urostomie, která nepřesahuje přes stěnu břišní nebo je vpadlá, je vhodné používat podložky s označením Konvex, které velmi dobře „nasednou“ na stome a zabrání podtekání.



mírně konvexní podložka SenSura Xpro

Jednodílná pomůcka k ošetřování urostomie je vhodná pro aktivní urostomiky, výměna se provádí denně, pomůcka je měkká, diskrétní, podložka je pevně spojena se sáčkem.



jednodílný urostomický sáček SenSura

U pacientů s urostomií proběhlo uživatelské hodnocení po používání pomůcek SenSura Uro a podložek SenSura Xpro. Multikomorové urostomické sáčky SenSura Uro jsou pro urostomiky novinkou. Sáčky jsou s tzv. komůrkami, tzn., že moč se nehromadí ve

spodní části sáčku. Sáček se nevyboulí a také méně „šplouchá“.



zdravá pokožka v okolí urostomie

Ze závěrů uživatelského hodnocení, které probíhalo tři měsíce, lze jednoznačně říci, že podložky SenSura Xpro jsou pro svoje vlastnosti vhodné k ošetřování urostomie. Mají dvouvrstvý lepící materiál, vrchní vrstva chrání pokožku před močí, spodní k pokožce velmi dobře přilne, má zcela nově oválný tvar.

Na závěr bych Vás seznámila s hodnocením pomůcky SenSura Xpro, které napsali samotní pacienti s urostomií.

Citace z dopisů:

Patient A

Rád bych sdělil zkušenosti, které mám po první sadě podložek SenSura Xpro:

- Po odejmutí podložky jsem pokožku kolem stome očistil tělovou pěnou a pak opláchnul pod tekoucí vodou (podle návodu by to mělo být bez oplachu).
- Novou podložku jsem nasadil na suchou pokožku bez dalších pomocných přípravků (pudr, pasta nebo krém).
- Podložku zajišťuji pomocným páskem.
- Po čtyřech dnech jsem podložky měnil, důvodem bylo malé svědění. Domnívám se, že podložka by držela aspoň další den, byla dostatečně přilepená k pokožce.
- Interval výměny podložky SenSura Xpro se oproti pomůčkám, které jsem používal předtím, u mě prodloužil ze dvou na čtyři dny.
- Mile překvapil sáček, který byl po celou dobu přijemný a stále držel svoji formu, nekrabatěl a „nevycucával“, se do stome jako jiné sáčky a byl přijemný na těle, prakticky jsem o něm nevěděl.
- Po dobu téhoto zkoušek jsem nebral žádný ohled na nějakou zátěž (asi bych to neměl říkat příliš nahlas, ale např. jsem přezouval zimní pneumatiky za letní, dělal jsem obklady v koupelně), takže převážně v podřepu a tam se projevila výhoda tvaru podložky nové - oválné, oproti kulatým podložkám, které podléhají odlepování při poloze ve dřepu.
- Tolič moje zkušenosti s novou podložkou SenSura Xpro. Pokožka je hladká a čistá.

Pacient B

Podložku hodnotím takto:

- První podložka držela 4 dny, druhá podložka 6 dní, třetí podložka 4 dny.
- Držely zcela bezchybně, nabobtnání v okolí stomie – tedy bezpečná ochrana kůže.
- Při odstraňování jsem ve všech případech zaznamenal prakticky nulové zbytky lepící vrstvy na kůži.
- Sáčky není nutno tlačit při nasazování, naplňují se rovnoměrně, „nešplouchají“.

Z těchto závěrů lze jednoznačně doporučit používání podložek SenSura Xpro a urostomických multikomorových sáčků SenSura pro pravidelné ošetřování urostomie.

Velmi důležité pro každého stomika je mít neustále na paměti, že jen na zdravé pokožce pomůcky drží. A jediné, co můžete pro sebe každý den udělat, je to, že péče o pokožku bude prioritní, budete používat pouze prostředky k ošetřování pokožky určené, které jsou vyrobeny pro Vás a jsou šetrné k tolík namáhané pokožce.

Doporučujeme používat pravidelně čistící roztoky k odstranění zbytků lepících složek na kůži, u urostomí velmi důležitý Prep film – ochrání pokožku před močí a zlepší přilnavost podložky, při drobném poškození pokožky použijte stomický pudr - absorbuje vlhkost - lze používat i na poškozenou, macerovanou pokožku, po nalepení pomůcky se změní v gel, lečí a pomůcka velmi dobře drží. Ochranný bariérový krém, který udržuje optimální pH pokožky, používejte jako

prevenci před poškozením kůže.

Při jakékoli změně na stomii (barva, tvar, vylučování) a na kůži v okolí stomie navštivte stomaporadnu nebo pracoviště, kde jste byli operováni. Drobné poškození lze vždy úspěšně a v krátké době vyléčit a předejít tak větším, dlouhodobým a bolestivým komplikacím při ošetřování urostomí.

Přeji Vám zdraví a budete-li mít dotazy, můžete se obrátit na bezplatnou linku Coloplast zákaznického servisu **800 100 416**. Na této lince Vám bude předán telefonický kontakt na naši stomaporadnu, kde dotazy zodpoví přímo stomasestry O. Panenková, B. Nováková nebo M. Karlovská.

Karlovská Milada
stomasestra
urologické oddělení

Stenóza (zúženie) stómie

Stenóza (tzv. striktúra) – zúženie stómie patrí medzi neskoré komplikácie stómie. Vzniká ako dôsledok:

- nedodržania princípu „two fingers“ (dvoch prstov),
- nedostatočného prekrvenia (ischémie) stómie, ktorá neskončila nekrózou,
- parastomálnych abscesov (hnisavé ložiská okolo stómie),
- recidívou základného ochorenia,
- traumou a chronickou dermatitídou okolo stómie.

Otvor na brušnej stene je často len akousi štrbinou, z ktorej vytieká stolica (pozri priložené obrázky). Pacienti si stažajú na abdominálny (brušný) dyskomfort, pocit nafukovania a zhoršené vyprázdňovanie cez stómou a to najmä vtedy, ak je stolica hustejšia. Nie je však zriedkavosťou ani striedanie obstipácie s hnačkou, lebo stolica môže v čreve pred stómou sekundárne skvapalnieť. To sa však týka najmä kolostómie.

Stupeň stenózy možno, podobne ako pri stenózach konečníkového otvoru, hodnotiť podľa priechodnosti na špičku ukazováka alebo malíčka, ale oveľa precíznejšie je meranie graduovanými Hegarovými dilatátorami.

Liečba je spočiatku konzervatívna a spočíva v dilatácii (rozťahovaní) Hegarovými dilatátormi alebo bužiami (dilatátor v podobe oblej



doc. MUDr.
Augustín Prochotský, CSc.

tyčky). Pri neúspechu a bolestivej reakcii sa možno pokúsiť o digitálnu dilatáciu (dilatáciu prstom) v anestézii. Ak sú tieto metódy neúspešné, je potrebná lokálna korekcia stómie alebo dokonca konštrukcia novej stómie. Zúženia stómie v dôsledku nedostatočného prekrvenia (tzv. ischemické stenózy) často reagujú na lokálnu discízu striktúry (preťatie zúženia), čo však limituje dĺžku stenózy a aktuálna možnosť mobilizácie dostatočne dlhého segmentu čreva bez nutnosti operácie. Pri zlyhaní lokálnej liečby sa indikuje

brušná operácia, často aj s konštrukciou novej stómie a jej premiestnením na iné miesto.

Stenóza stómie, podobne ako iné komplikácie stómie (napr. prolaps stómie, parastomálna hernia a pod.), znižuje kvalitu života pacientov a zvyšuje náklady liečby. Vo väčšine prípadov sa jej možno vyhnúť kvalitou konštrukciou stómie a predchádzaním príčin jej vzniku. To však vyžaduje nielen vycibrenú techniku, ale aj primerané skúsenosti chirurga.

V prípadoch dermatitídy okolo stómie je často zmena firemnnej značky riešením, inokedy je nevyhnutná konzultácia dermatológa.

doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.,
II. chirurgická klinika LF UK
a Univerzitnej nemocnice Bratislava,
pracovisko Petržalka



Obr. 1. Striktúra terminálnej sigmostómie, ktorá vznikla ako dôsledok parciálnej nekrózy stómie.



Obr. 2. Striktúra terminálnej sigmostómie ako dôsledok parastomálneho abscesu.



Obr. 3. Tesná striktúra terminálnej sigmostómie po opakovanych peristomálnych dermatitídach.



Predstavujeme...

Mgr. Diana Klobučníková

Už počas štúdia na Strednej zdravotníckej škole som bola presvedčená, že chcem pracovať len na chirurgickom oddelení a preto som v roku 1994 nastúpila na I. Chirurgickú kliniku FNPs Bratislava, kde som pracovala ako sestra pri lôžku a neskôr ako staničná sestra. V roku 2008 som nastúpila na II. Chirurgickú kliniku LF UK UNB do funkcie vedúcej sestry. K pacientom, ktorým poskytujeme ošetrovateľskú starostlivosť patia aj stomici. Vzhľadom na to, že edukácia pacientov - stomikov je časovo náročná, ale hlavne, aby sa predchádzalo duplicitným informáciám vykonávajú ju na našej klinike spolu so mnou aj staničné sestry Mgr. Katarína Ďordová a Gabriela Vaverková.

Aj keď práca stomickej sestry nie je presne vymedzená, snažíme sa zachovať určití algoritmus starostlivosti o pacientov pred operáciou, po operácii a taktiež po prepustení do domáceho prostredia.

S predoperačnou prípravou začíname už po prijatí na oddelenie. Okrem fyzickej prípravy sestra vykonáva aj psychickú prípravu metódou rozhovoru. Cieľom nás je rozhovor o potrebných informácií a psychická podpora. Samozrejme túto prípravu nerealizujeme pri akútne operovaných pacientoch.

V pooperačnom období sa snažíme začať s edukáciou pacienta čo najskôr, v závislosti od jeho celkového stavu a jeho psychickej pohody. Pri edukácii sa okrem samotného ošetrovania stómie a možnostiach sortimentu stomických pomôcok zameriavame aj na

možné komplikácie, aktivity denného života, o potrebe vytvorenia stoma kútku v domácom prostredí, ako aj o možnostiach návštiev ILCO klubu. Do edukačného procesu zapájame podľa možností aj rodinných príbuzných, ale len z pacientovým súhlasom. Edukácia prebieha na izbe pacienta, u imobilných na lôžku pacienta.

Pacient pri prepustení do domácej starostlivosti dostáva:

- taštičku, ktorá obsahuje informačné materiály, vzorky stomických pomôcok, mierku na meranie stómie a nožičky
- štartovací balík na jeden mesiac
- kartu stomika, kde má vypísané kódy pomôcok, ktoré bude používať
- telefonický kontakt na stomickú sestru, ak býva v inom regióne, dostáva kontakt na stomickú sestru vo svojom najbližšom okolí

Pacienti, ktorí sú z nášho regiónu navštievujú:

Onkochirurgickú ambulanciu
MUDr. Mariána Pribělského CSc.,
ktorá sa nachádza v poliklinickej časti nemocnice za účelom predpisu stomických pomôcok, prípadne kvôli ďalšej liečbe.

**Stomická poradňa
ambuluje každý utorok
od 13.30 do 15.30 hod.**

Akútne problémy pacientov riešime na oddelení.

Cieľom našej práce je venovať pacientovi maximum času, vedomostí a zručnosti, aby jeho spätné začlenenie sa do pracovného, spoločenského, ale aj rodinného života bolo podľa možnosti v čo najkratšom čase a čo s najmenšími problémami.

Myslím si, že vďaka zdokonaľovaniu operačných techník, možnosti širokého výberu stomických pomôcok na trhu a kvalitnej ošetrovateľskej starostlivosťi je možné zabezpečiť pacientom primeranú kvalitu života. Som rada, že môžeme byť toho súčasťou.

Mgr. Diana Klobučníková
II.chirurgická klinika LF
UN Bratislava



Mgr. K. Ďordová, Mgr. D. Klobučníková,
G. Vaverková

KTO SA VEĽA PÝTA

Kto z nás by nechcel vedieť čo najviac? Človek sa môže vďaka svojej predvídavosti na mnoho vecí sám veľmi dobre pripraviť, či už aktívnym využívaním informácií v knihách, tlači, na internete. Môže sa tak z vlastnej iniciatívy veľmi veľa vecí naučiť. Všetky situácie v osobnom alebo pracovnom živote však predvídať nedokážeme, tak isto ani nemôžeme vždy všetko vedieť. Čo robiť v takejto situácii, keď sme prinajmenšom zaskočení, lebo nevieme, o čo ide, čo sa stalo, čo vlastne od nás chcú a čo teda máme robiť? Náš zdravý sedliacky rozum velí: Treba sa pýtať! Nuž, ale keď sa začнем pýtať, tak zistia, že niečo neviem, a pomyslia si, že som... No, zastavili sme sa v tom najkritickejšom momente. Už pár desaťročí neplatí, že sa pýta iba „Hľúpy Jano“, lebo ten múdry všetko vie, a teda sa pýtať nemusí. Ved' na samom začiatku sme si povedali, že všetko vedieť sa jednoducho nedá. Veru, otázka je základným kameňom komunikácie. Otázku sa spravidla začína rozhovor, teda

výmena myšlienok medzi ľuďmi, ktorí sa stretnú. „Ako sa máš?“, „Čo je u vás nové?“, „Čo práve robíš?“... Podaktorí rovno otázku zdravia; hned' na prvej hodine angličtiny sme sa učili: „How do you do?“. Je to akýsi ekvivalent nášho „Dobrý deň!“. Tento pozdrav však môžete začať aj ráno alebo večer. Podľa vás späť na rodnú hrudu. Ako sa treba pýtať, aby sme sa dozvedeli čo najviac? Už raz sme zdravý sedliacky rozum poslúchli, keď sme s ním súhlasili, že sa teda opýtame. Budeme sa snímať kamarátiť aj ďalej, lebo si s jeho pomocou najskôr premyslíme, čo konkrétnie sa chceme spýtať a ako otázku položíme. Keď máme čas a sme hlbaví, vieme si aj zhruba predstaviť, čo nám môžu na našu otázku odpovedať. Takáto úvaha býva užitočná, lebo nám pomáha otázky, ktoré kladieme, lepšie formulovať. Samozrejme, nemám na mysli hodinovú prípravu pred otázkou typu: „Ahoh, ako sa máš, čo ste dnes varili?“ Týka sa to najmä situácií, keď sa chceme informovať o napr. zložitejších alebo odborných veciach. Profesionálnymi pomocníkmi človeka kladúceho otázku bývajú

opytovacie slovíčka, resp. výrazy: kto, čo, ako, prečo, kolko, ako často, z akého dôvodu,... ktorých služby sa niekedy zbytočne zriekame. Tieto slovíčka poprípade výrazy uvádzajú tzv. otvorené otázky, ktorých výhodou je, že motivujú zhvorčivého človeka, aby nám dal na položenú otázku čo najobšírenejšiu odpoveď. Samozrejme, keď chce. Keď nechce, treba sa spýtať znova alebo pŕiť na rozhovor niekedy inokedy, poprípade sa opýtať niekoho iného. Keď existujú otázky otvorené, musia tu byť aj zatvorené. Je to tak! Zatvorené otázky sa začínajú spravidla slovesom. Ako to vyzerá naozaj? Už som začal s tým varením, tak pri ňom zostanem: Otvorená otázka: „Čo ste dnes varili?“ Možná odpovede: „Hm, samé „fajnoty“! Hned' ti porozprávam...“ Zatvorená otázka: „Dnes ste varili?“.. Pravdepodobná odpovede: „Áno.“/„Nie.“ V ktorom prípade je väčšia pravdepodobnosť, že sa dozviete viac? Takže, komunikáciu sme začali položením premyslenej otvorenej otázky. A urobili sme dobre. Lebo, kto sa veľa pýta, ten sa s najväčšou pravdepodobnosťou aj veľa dozvie.

RNDr. Boris Dobš

Európsky kongres stomických sestier ECET 2011

Bologna je starobylé univerzitné mesto. V období renesancie bola významným mestom pápežského štátu. V Bologni sa narodil vynálezca bezdrôtového telegrafo Guglielmo Marconi, v Bologni Luigi Galvani pri pokusoch s žabými stehienkami objavil základné zákony elektrického prúdu.

Univerzita v Bologni bola založená v roku 1088 a je najstaršou univerzitou v Európe. Medzi prvými vedami, ktoré sa tu začali vyučovať bola medicína a právo. V tom období ešte univerzity nemali svoje budovy a vyučovanie sa odohrávalo v parkoch alebo na odľahlých miestach, kam sa odobrali študenti s ich učiteľmi. Formu kamennej stavby dostala univerzita až v 15. storočí. K jej absolventom patria napríklad Dante Alighieri, Francesco Petrarca, Erasmus Rotterdamský, Mikuláš Koperník a Tomáš Becket. Bologna je stále dôležitým univerzitným mestom – cez akademický rok sa počet obyvateľov zvýší zo 400 000 na takmer 500 000.

Nie náhodou sa práve v Bologni v dňoch 12. - 15.6.2011 konal Európsky kongres stomických sestier. Slovenské a české stomické sestry sa zúčastnili na kongrese na pozvanie spoločnosti Coloplast A/S. Cieľom účasti na kongrese bolo dozvedieť sa najnovšie trendy v starostlivosti o ľudí so stómou, vymeniť si skúsenosti a spoznať krajinu a zvyky. Sestry sa zúčastnili na prednáškach, absolvovali sympózium spoločnosti Coloplast A/S a prezreli si novinky zo stomických pomôcok. Počas kongresu bola príležitosť prezrieť si i historické centrum mesta. Na kongrese sa zúčastnilo až 1600 stomických sestier z celého sveta, pričom na pozvanie spoločnosti Coloplast A/S až 560 sestier.



Počas kongresu delegáti vyberali miesto pre konanie kongresu ECET v roku 2015. Za miesto tak významného kongresu bola vybraná Praha, čo je pocta pre české stomické sestry. Prípravy kongresu zaberú minimálne dva roky.

Vzdelávanie zdravotníkov je už takmer 20 rokov záväzkom spoločnosti Coloplast A/S.

Tešíme sa na ďalšie vzdelávacie podujatia.

Redakcia novín Helios



BOLOGNA



Jmenuji se Margit, jsem Dánka a jsem stomička...

Jmenuji se Margit, je mi 46 let a bydlím severně od Kodaně se svou rodinou, manželem a dvěma dětmi. Vždy jsem se snažila být velmi aktivní a cílevědomá. To platilo v práci i mimo ni. Hodně jsem sportovala a líbilo se mi zkoušet nové věci.

Pracuji jako kvalifikovaná sestra. Pět let jsem pracovala jako sestra v oblasti respiračních nemocí a kardiologie. Potom jsem chtěla přejít do soukromého sektoru. Znovu jsem si stanovila cíle a začala se vzdělávat.

V červnu 2009, těsně předtím, než jsem měla nastoupit na vysněnou pozici vedoucí prodeje, jsem zjistila, že něco není v pořádku. Začala jsem krvácat z konečníku a navštívila jsem lékaře. Podstoupila jsem různá vyšetření a byl mi zjištěn velký nádor v konečníku. Tumor měl velikost pěsti. Operaci jsem prodělala koncem června. Lékaři se pokusili odstranit nádor a vyhnout se vyšití stomie. Bohužel se to však nepodařilo. Anastomóza nebyla správně provedena. Dostala jsem otravu krve. Mnoho dní jsem byla na jednotce intenzivní péče. Když jsem se probrala k vědomí, zjistila jsem, že mám stomii.

Kromě toho mi sdělili, že se rakovina rozšířila. Prodělala jsem dvanáct terapií, kdy každá z nich trvala tři dny. O osm měsíců později jsem dostala střevní zánět. Měla jsem jej třikrát. Při třetím výskytu jsem podstoupila další závažnou operaci. Po chemoterapii mi bylo sděleno, že má stomie je trvalá. S tím, že mám stomii, jsem se smířila rychle. Byla jsem šťastná, že jsem naživu. Rychle jsem však zjistila, že život se stomií je velkou výzvou.



Margit Petersen

V důsledku bezpočtu těžkých operací mám mnoho ošklivých a velkých jizev. Z tohoto důvodu bylo pro mě velmi těžké najít vhodnou pomůcku, která by dobře držela a nepodtekala. Nepřetržitě se obávám, že pomůcka podteče. Neustále na to myslím.

Zvyknout si na život se stomií vyžaduje značné úsilí. I přesto jsem velmi pozitivní člověk, který se vždy snaží vidět možnosti místo omezení.

Změnilo to můj život. Zažila jsem mnoho problémů s podtekáním. K nehodám docházelo téměř každý den. Začala jsem se bát vyjít ven z domu. Potřebovala jsem informace a podporu, tak jsem začala vyhledávat informace na internetu. Kontaktovala jsem několik různých společností a vysvětlila jsem jim svůj problém. Některé z nich mi nikdy neodpověděly, ačkoliv mi to pracovník, se kterým jsem komunikovala, slíbil. Jiné byly tak laskavé, že mi poslaly vzorky. Problém s podtekáním se nakonec zmírnil, ale stejně k tomu několikrát týdně docházelo. Začala jsem rozpoznávat příznaky podtekání (např. zápach) ještě dříve, než k němu došlo. Takže občas se mi podařilo odvrátit hrozící nehodu včas. V několika případech jsem však musela odejít z obchodů. Nákupní vozík jsem tam nechala. Musela jsem opustit synovu výuku a odejít domů. Musela jsem odejít z jednání. Když jsem se vrátila do práce, srdce mi bušilo jako o závod. Vždy jsem si brala náhradní oblečení a doplňky pro případ, že by k něčemu došlo. Hodně se věnuji spinningu. Několikrát jsem však musela slézt z kola. Také se věnuju

veslování, což mi několikrát způsobilo problémy. Několikrát jsem se vzbudila v noci a viděla, že je zle. K tomu docházelo v průběhu chemoterapie. Celé to bylo velmi složité i pro mé manželství. Naštěstí však mám velmi chápavého manžela.

Rovněž jsem musela změnit svůj styl oblékání. Před stomií jsem se oblékala tak, jak jsem chtěla. Měla jsem ráda různé barvy. Mohla jsem nosit džíny. To už dnes nemohu a většinou nosím tmavé barvy. Případná nehoda není potom tolik vidět. Je pouze cítit, ale i to je příliš.

Stala se mi také taková humorná historka. Vyučovala jsem nějaké doktory. Náhle mi jeden z nich položil otázku, na kterou jsem nebyla připravená: „Kdy máte termín?“ Důkladně jsem o té otázce přemýšlela. Potom jsem si uvědomila, že si asi myslí, že jsem těhotná. Musela jsem mu pak vysvětlit, že jsem měla rakovinu a podstoupila jsem operaci, která skončila vývodem. Sáček byl plný vzduchu a proto to mohlo vypadat jako těhotenství. Potom jsem mu ale řekla, že tu otázku vzhledem ke svému věku pokládám za kompliment.

O svém stavu se vždy vyjadřuji a vždy jsem se vyjadřovala velmi otevřeně. Díky tomu jsem se nedostala do izolace a to i navzdory problémům s podtekáním. Rozhodla jsem se, že do izolace neodejdu. To se snadno řekne, ale hůře provádí. Ale lze k tomu snadno dospět a já chápou lidi, kteří tak učiní.

Já se ale nevzdávám. Na problémy s pomůckami se určitě najde v budoucnu nějaké lepší řešení. Pro mě je nejdůležitější snížit počet nechtěných nehod na minimum, což mi umožňuje žít dál svobodně svůj život.

Margit Petersen

Zákaznický servis informuje stomiky v České republice

Používáte jednodílné pomůcky?

Máte problémy s podtekáním?

Máte problémy se správným nalepením pomůcky?

Chcete si kontrolovat stomii a přitom dál používat diskrétní běžový sáček?

Vyzkoušeli jste již jednodílnou SenSuru s kontrolním okénkem?

Ještě ne?

VOLEJTE NA NAŠI BEZPLATNOU LINKU ZÁKAZNICKÉHO SERVISU COLOPLAST 800 100 416 A VYŽÁDEJTE SI VZOREK ZDARMA!



Pokud si necháte předepsat jednodílnou SenSuru s okénkem, můžete se zúčastnit naší soutěže o ceny. Můžete získat skládací nákupní tašku nebo minilahvičku s rozprašovačem, kterou lze použít na čistící roztok nebo na parfém.

VOLEJTE NA NAŠI BEZPLATNOU LINKU 800 100 416 A ZÚČASTNĚTE SE SOUTĚŽE!

Soutěž končí 31.10. 2011

Môj život so stómiou...

Prvý vážny zdravotný problém ma náhodou postretol krátko po oslave životného jubilea. Svet gombička, čo je to pre aktívnu športovkyňu päťdesiatka. Pri preventívnej prehliadke mi zistili, že mám „voľačo na krčku maternice“ Ortieľ znel okamžitá operácia - odstránenie maternice. Potom následná rádioterapia. Môj život sa sice zmenil, ale nepripúšťala som si žiadne problémy. Už počas ožarovania som s priateľmi chodila na lyžovačky, na turistiku. Po ročnej pénke som v roku 1991 znova nastúpila do práce. Diagnózu som si nepustila do svojho života a tak som fungovala ako dokonale zdravý človek. V roku 1993 som krátko po narodeninách dostala ileus (pomotanie črev). Nasledovala operácia, kde mi zobraли 40 cm čreva. Bola to daň za ožarovanie kobaltom, tentoraz bez onkologického nálezu.

Zdravotné problémy počas nasledujúcich desiatich rokov som nemala žiadne. Okrem pravidelných prehliadok v Onkologickom ústave sv. Alžbety a prípadné prechladnutia, som doktorov vôlem nenavštevovala. Športovala som, hrávala tenis, lyžovala, plávala, starala som sa o milovaných vnukov. Prvé náznaky zdravotných potiaže boli sporadické zápaly močových ciest. Spociatku mi stačilo raz začas absolvovať antibiotickú liečbu a bola som v poriadku. Veľké problémy nastali v rokoch 2006 - 2007. Urológ mi pravidelne nachádzal v moči baktérie, mala som neskutočné bolesti a neustále som brala antibiotiká a rôzne výživové doplnky na podporu močového mechúra. Zvrat v liečbe nastal po jednej



Viola Malinová

prehliadke u pána doktora MUDr. Daniela Kedera, ktorý mi vysvetlil, že uvedené potiaže sú následkom liečby na prvotnú diagnózu (ožarovanie kobaltom). Doporučil mi zmenu lekára a začala som sa liečiť u MUDr. Szoldovej. Robili mi každodenný výplach mechúra, no bolesti neustávali a ambulantne ma už liečiť jednoducho nešlo. Nastúpila som do Fakultej nemocnice s poliklinikou v Ružinove. Skvelý tím lekárov na urologickom oddelení pod vedením primára MUDr. Michaela Caňa mi povedal pre mňa traumatickú diagnózu, že musím absolvovať ureteroileostómio kvôli tomu, že mám zvraštený močový mechúr ako následok ožarovania. Neviem, či si niekto „okrem zainteresovaných“ vie predstaviť, čo sa odohráva v duši človeka, ktorému sa má takto zmeniť život. Aj keď som si uvedomovala, že život bez stómie nie je žiadna výhra - neustále bolesti, lieky a strata chuti do života nie je to pravé orechové - budúcnosť „stomika“ mi nedávala spávať. Predstava o mojom budúcom živote bola v troskách. Mala som pocit, že budem človek na periferii spoločnosti, bez možnosti žiť plnohodnotným životom. Dokonca som nechcela, aby sa o mojom „postihnutí“ dozvedeli moji vnuci. Trpela som predstavou, že sa každému musím sprotiť. V týchto ľahkých chvíľach mi veľmi pomohla rodina, priatelia, lekári a ja som si vlastne povedala, že „všetko snáď bude lepšie, ako doterajší stav.“ Po operácii, oboznámení sa s ošetrovaním a s radami lekárov, som sa vrátila domov. Bez bolestí som sa cítila dobre, ale prezívala som duševné peklo. Mala som pocit, že nemôžem myslieť na nič iné, len na svoj handicap, nechcela som

vychádzať z bytu, cítila som sa hrozne, nakoľko som neverila, že pomôcky sú spoľahlivé a nebudú podtekať. Aj na kontrolu do nemocnice som si vždy nosila náhradné oblečenie a mala som viackrát „haváriu“. Bola som psychicky na dne. A tu sa zjavil anjel v podobe Mišky Borguľovej-Wolfowej, ktorá ma ochotne navštívila, poradila mi zmenu stomickej podložky, špeciálne určenej pre môj typ stómie a odporučila mi klub stomikov.

Už po prvej návštive v klube som si začala uvedomovať, že nie som sama, že okolo mňa žije veľa ľudí aj s oveľa komplikovanejším stavom, a všetci sa mi zdali byť v pohode, boli veľmi usmievaví a prenášali na mňa pozitívnu energiu. Začala som sa tešiť na pondelky so stomikmi. Ich aktivita ma oslovila, aj preto, že ja sama som veľmi aktívny človek, ktorý nerád sedí za pecou.

Absolvovala som rekondičný pobyt v Turčianskych Tepliciach, chodíme do divadla. Stretávame sa aj v Centre ligy proti rakovine, kde je veľa zaujímavých programov ako výučba cudzích jazykov, zumba, rôzne športové aktivity a podobne.

Život so stómiou môže byť zaujímavý a plnohodnotný. Treba si len uvedomiť, že všade okolo nás sú ľudia, ktorí chcú a vedia pomôcť v pravej chvíli. Netreba si myslieť, že pri tejto diagnóze už máme život za sebou, ale spomenúť si, ako sme sa nasmiali na posedení, ako je na angličtine dobre, alebo aké milé sú pracovníčky lekárne Versus JJ, a ako vedia poradiť pri výbere stomických pomôckov, a život bude hned' veselší, krajší a radostnejší.

Chcela by som všetkým odporučiť neostávať osamote, ale zapájať sa do aktívneho života, a uvedomiť si, že všetko potrebuje svoj čas, silu a odvahu a život sa stane aj napriek stómii plnohodnotný.

Viola Malinová

Jak jsem přežil

To, o co se chci podělit s Vámi, které postihlo podobný osud, se mi přihodilo koncem července v roce 2006.

Byl hezký červencový den a já pracoval na opravě chaty, kterou jsme s manželkou dostali od rodičů. Již ráno, když jsem vstával, mě trochu pobolívalo břicho. Nebral jsem to nijak vážně a po snídani vyrazil na chatu, v domnění, že se to rozhýbá. Do oběda to celkem šlo, ale potom se bolest začala stupňovat. Odpoledne jsem uklidil náradí a odjel domů. Bolest nijak neustávala, naopak chvílemi byla větší. Večer se mi podařilo usnout. Následující den se však úleva nedostavila, spíše se to ještě zhoršilo, vydržel jsem a doufal ve zlepšení. Avšak marně. Třetí den však byl ještě horší. Manželka mě naložila do auta a odvezla do jedné nejmenované okresní nemocnice. To, co se dělo dál, si již nepamatuji.

Ten můj výpadek paměti trval dva měsíce. Všichni mi ale říkali, že je to možná lepší. To o čem budu povídат nyní, tak to znám pouze z vyprávění. V nemocnici mě ihned operovali, jednalo se o srůsty na tenkém střevě. Kus střeva vyrízl, spojili, ale špatně. Teklo to do břišní dutiny. Druhý den udělali revizi, ale opět se to nepovedlo. Třetí den, tak jako v předešlé dva dny manželka telefonovala do nemocnice, jak to se mnou vypadá. Tam jí sdělili, že je to na dobré cestě. To bylo v 11 hodin dopoledne. Když za mnou ve 13 hodin přijela, byl jsem připravený na převoz a manželky se ptali, jestli nemáme nějaké známé v některé nemocnici v Praze. Byl to pro ni velký šok. Sami však zajistili převoz do Ústřední vojenské nemocnice ve Střešovicích. Tam mě tým skutečných lékařů dával tři měsíce dohromady. Zpočátku bylo procento, že to přežiji, velmi malé. Díky přání celého týmu lékařů, sester a prý i mým přičiněním se můj stav zlepšoval a po třech měsících jsem mohl nemocnici opustit.

Ještě několik údajů. Za první dva měsíce z mé váhy ubylo 25 kg. Ty dva měsíce si však nepamatuji. Jaké však bylo moje zděšení, když jsem zjistil, že neumím chodit a nohy mě neunesou. Ruce se mi trášly tak, že jsem mohl cukrovat buchty pro celou velkou pekárnu. Další věc, která mě znepokojovala, byl nějaký předmět přilepený na břicho. Řekli mi, že je to vývod tenkého střeva, kterého mi v bříše zbylo něco okolo jednoho metru. Se vším se však musí člověk nějak vyrovnat. Ono se to lehce řekne, ale realita je o něco horší. Chodit jsem se učil jako malé dítě - od chodítka, po třech týdnech s holemi, po měsíci jsem udělal několik kroků bez holí a o Vánocích to již šlo docela dobře. Moje váha se také pomaloučku šplhala nahoru. O tom Vám budu vyprávět příště.

Přeji Vám všem, kteří jste prožili něco podobného, hodně duševní i fyzické síly a odhodlání k dalšímu žití, neboť naděje umírá poslední.

Pokračování příště

Vladimír

Informace z Českého ILCO

ČESKÉ ILCO ZŘIZUJE INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM PRO STOMIKY A LIDI S ONEMOCNĚNÍM STŘEV.

Jak jsme začínali? České ILCO si pronajalo prostory od Svazu pacientů s civilizačními chorobami. Máme pěknou velkou místnost v pátém patře, v budově jsou 2 výtahy, bezbarierový přístup.

Koupili jsme stoly, smontovali, darem jsme dostali 2 počítače a tiskárnu a mohli jsme začít.

Nejdříve propagace a informace o nás. S tím nám pomohl Coloplast.



Budování poradenského centra pro stomiky



Co nabízíme:

- kontaktní místo pro stomiky, kde se mohou potkávat a získávat potřebné informace
- všem, kteří chtějí vědět, jak se s vývodem žije, nabízíme rozhovor se zkušeným stomikem v kanceláři nebo telefonicky
- informace o akcích pro stomiky v celé České republice
- možnost podívat se na internetu na zajímavé stránky výrobců pomůcek, na veřejné i soukromé stránky, týkající se onemocnění střev nebo informací o prevenci onemocnění, na vše, co vás zajímá
- půjčování knih a časopisů pro stomiky, knihy na dobrou náladu
- diety pro lidi po operaci střev
- informace pro onkologické pacienty
- informace o pomůckách pro stomiky a o ošetřujících přípravcích, informace, jak pomůcky získat
- možnost si promluvit s těmi, kteří chápou vaše problémy a starosti
- chystáme se pořádat i besedy o výživě, dietách, ošetřování stomí, o tom, jak získat ztracené sebevědomí nebo jak žít v pohodě, netrápit se tím, co změnit nelze

INFORMAČNÍ A PORADENSKÉ CENTRUM PRO STOMIKY A LIDI S ONEMOCNĚNÍM STŘEV

**Karlínské nám. 12, Praha 8
5. patro, místnost č. 509
v budově SPCCH**

provoz zajišťují proškolení dobrovolníci stomici FIT - ILCO

Kdy nás můžete navštívit:

od září 2011
v pondělí od 14 do 18 hodin
a ve čtvrtku od 9 do 13 hodin

Po telefonické domluvě nebo zprávě na e-mail se můžeme sejít i jindy.



**728 870 963
605 298 425**



predseda@ilco.cz

Pokud máte chuť, přijďte se podívat, jste srdečně zváni.

Marie Ředínová
předsedkyně Českého ILCO

Rekondiční pobyt stomiků v Chlumu u Třeboně



Koncem května strávilo 30 stomiků překrásný slunečný týden v penzionu Hejtman na břehu stejnojmenného rybníka. Přítomni byli stomici z Karlových Varů, Českých Budějovic, Prahy, Brna a z dalších měst. Věkový rozdíl mezi nejmladším a nejstarším stomikem byl více než 50 let, všichni jsme se dobře bavili. Ti, co měli dost sil a elánu, jezdili po okolí na kole, jiní chodili pěšky, další dělali autovýlety.

Bylo i poučení. Od místního kronikáře jsme se dozvěděli o počátcích rybníkářství v kraji, historii místního zámku i zajímavosti ze současnosti. Chlum nabídl k procházce křížovou cestu vedoucí k poutnímu kostelu Namebevzetí panny Marie. Byli jsme i na prohlídce kostela pořádané v rámci akce „Noc kostelů“.

Zádušnivý rybník Hejtman zval k podvečerním toulkám. Velmi příjemná byla procházka rozlehlym zámeckým parkem, která obyčejně končila v blízké cukrárně. Dortičky i kávu měli na výbornou.

Také vesnička Staňkov s široko daleko známým hostincem „U sumce“, vyhlášeným svými rybími specialitami, nebyla daleko.

Týden uběhl a my máme mnoho hezkých vzpomínek a nové přátele. Pojedte přště s námi.

Dík patří Evě a Františkovi z FIT-ILCO, kteří rekondiční pobyt vedli. Rekondici pořádalo České ILCO.

Marie Ředínová
předsedkyně Českého ILCO

Vyhodnocení projektu

Dobrovolníci - Stomici k novým stomikům

Pražský klub stomíků získal v polovině roku 2010 od Nadace T-Mobile grant ve výši 100 000 Kč na proškolení dalších dobrovolníků z řad zkušených stomíků. Další peníze na realizaci projektu poskytla kromě jiných sponzorů i firma Coloplast. Chtěla bych upozornit, že realizátoři projektu ani účastníci nedostali za svou celoroční práci zaplacenou, vykonávali ji dobrovolně - zadarmo, peníze byly vynaloženy jen na uspořádání školení, odborných seminářů, supervizí.

Naše dobrovolníky kontaktovalo 82 stomíků nebo rodinných příslušníků. Bylo proškoleno 11 nových dobrovolníků. Celkem se do projektu zapojilo 48 dobrovolníků - stomíků.

Podařilo se podat novým stomíkům a jejich rodinám potřebné informace, podařilo se zklidnit velmi napjaté situace. Dobrovolníci si uvědomili, že kromě práce, kterou odvádějí, je nutné, aby pečovali o své psychické zdraví a pohodu, jinak by pohodu nemohli rozdávat. Naučili se také jak relaxovat, jak jednat s člověkem ve stresu, jak chránit sebe assertivním chováním.

Plánujeme pokračovat v podobném projektu i příští rok, budou probíhat pravidelné supervize a doškolování dobrovolníků od září 2011 v sídle Českého ILCO - zastřešující organizace všech republikových klubů (sídlo Českého ILCO je nově v Praze 8). Dobrovolníci FIT-ILCO budou pravidelně 2x týdně pracovat v Informačním a poradenském centru pro stomiky a lidi s onemocněním střev, které bude otevřeno od září 2011 v sídle Českého ILCO. FIT-ILCO bude dále informovat odbornou i laickou veřejnost o potřebách stomíků, o aktivitách klubů stomíků. Ze všech sil se bude snažit usnadnit život začínajícím stomíkům a pomáhat vrátit se po operaci do normálního života.

Marie Ředinová, vedoucí projektu
předsedkyně Českého ILCO



Stomii říkám Zuzanka

V průběhu roku 2004 jsem zaznamenal určité zdravotní problémy, které jsem předtím nepoznal.

Asi během prázdnin jsem začal pocítovat problémy při stolici (obtížné vyprazdňování, někdy průjmového, někdy zácpového charakteru), zároveň zvýšený pocit žizně a také obtíže s předkožkou. Převládajícím pocitem však byla bolest v oblasti konečníku. Díky mému sedavému zaměstnání byla o to větší. Proto jsem koncem září 2004 vyrazil za svým lékařem.

Ten mi diagnostikoval cukrovku a na mě přesvědčování o hemoroidech namítl, že po upravení cukrovky mne pošle na kolonoskopii. V té době se mi ve stolici začala objevovat i krev a vyprazdňování již probíhalo s většími obtížemi a bolestivě. Jelikož se blížil konec roku a Vánoce, nechtěl jsem se pouštět do zdlouhavých vyšetření a po dohodě s lékařem jsem absolvoval kolonoskopické vyšetření začátkem února 2005. Gastroenterolog při vyšetření zjistil nález v konečníku.

Na mou námitku, že se jedná o hemoroidy, prohlásil, že to je na 99% zhoubný nádor. Od tohoto okamžiku se zásadně změnil můj život. Okamžitě jsem byl uznán práce neschopným a poslán do nemocnice na další vyšetření. Případal jsem si jak ve snu a když se mě manželka zeptala, jak jsem dopadl při vyšetření, nechápavě jsem se smál. Bylo mi, jako kdyby se celá věc týkala někoho jiného a ne mě a zároveň jsem si říkal, proč zrovna já.

Následné vyšetření v nemocnici prokázalo, že se opravdu jedná o zhoubný nádor, který nelze operovat, protože již prorůstal do okolních tkání. Lékař mi doporučili léčbu chemoterapií a ozařováním, potom operaci. To už jsem propadl úplné panice a ptal jsem se sám sebe, proč k tomu došlo a jaký má smysl ještě žít. Všichni lékaři, se kterými jsem přišel do styku, mne přesvědčovali, že se ještě můžu vylečit. Nejvíce optimismu, co se týče další budoucnosti, mi dodala jedna lékařka z onkologie, která mi řekla: „Žijte tak, jako kdyby se nic nestalo, nepáchejte žádné závěti, naopak dělejte to, co vás baví a kupte si, po čem toužíte. Dnes tu mluvíme o vaší prognóze a zítra mě může přejet autobus - o tom je život.“

Návštěva radiologického oddělení, kam jsem chodil na ozařování, mi rovněž otevřela oči. Sedával tam se mnou v čekárně sympatický muž, který jakoby vypadl z oka Yullu Brynnerovi (Sedm statečných). S ledovým klidem mi vykládal, že má před sebou již jen 3 měsíce života, se vším je smířen a ničeho v životě nelituje. Tady jsem pochopil, že jsou mezi námi vždy lidé i hůr postižení a dokází se presto s životem vyrovnat. Nikdy na toho

neznámého sympaťáka nezapomenu. Po ukončení chemoléčby a radioterapie jsem 27. května 2005 (jinak velmi významné datum) nastoupil na chirurgické oddělení, abych se podrobil vyjmutí nádoru. Výsledek byl zdravující. Když jsem se po několikahodinové těžké operaci probral z narkózy, bylo mi jako když mě po padesáti pivech vyhodí z hospody. Do mě a ze mě vedlo snad deset hadiček. Asi po dvou dnech, když už jsem byl schopen vnímat, mne navštívil primář oddělení a sdělil mi průběh a výsledky operace, kterou bylo nutné provést, abych přežil. Byl mi amputován konečník včetně nádoru, odebrán levý semenný váček, vyjmuto preventivně slepé střevo, tlusté střevo zkráceno o dvacet centimetrů a vyvedeno do bříšní stěny (kolostomie) a zároveň odejmuta napadená tkáň v bříšní dutině. Tím se zvýšila šance na vyléčení, v opačném případě, jak se říká, do Vánoc a konec. Také jsem zjistil, že mám jakési potíže s erekcí, což mi pan primář vysvětlil jako následek léčby a operace. Doporučil mi, abych se věnoval jinému koníčku (poslechl jsem ho - dnes si hraji s lodičkami). Po těchto zkušenostech a mnoha bezesných nocích, jsem došel k jednomu závěru: zubatá si nás vezme kdykoliv se jí zachce, je všemocná, s nikým nemá slitování, ale my proti ní máme jednu výhodu, můžeme se jí do poslední chvíle smát do očí, v tom nám nemůže zabránit. Jednou, v bezesné noci na lůžku jsem se jí díval do očí a náhle jsem pocitil, že už nemám strach, že je důležitější pokora před darem života. A co je důležitější, vždyť je to pouhý převozníček do jiného světa (slovy paní Květy Fialové... „nejlevnější cestovka“). A také důležitá je víra, ta opravdu hodně uzdravuje !! Co se týče mého postižení - stomie, řeknu vám jedno, každý začátek je těžký, ale jezdit na kole a plavat jsme se také naučili, takže o nic nejde (z mého dnešního pohledu a zkušenosti).

Začátkem listopadu 2005 jsem opět nastoupil po takřka devíti měsících do zaměstnání. Dnes jsem již šestým rokem v nálezech negativní, tudíž vyléčený a stomii, kterou jsem se naučil perfektně sám ošetřovat, říkám Zuzanka.

Musím se zmínit ještě o všech lékařích, sestrách a ostatním personálu nemocnic v Jihlavě a Novém Městě na Moravě – bez ohledu na řeči v jakém stavu je naše zdravotnictví, jsem viděl u všech zájem mi maximálně pomoci, povzbudit a ulehčit mi moji situaci a to hodně pomáhá zvěhnout psychiku, nikdy na žádného z nich nezapomenu a s úctou smekám !!!

Zdeněk Výtečka

Trojstretnutie v Terchovej



Slnečné počasie a krásy Vrátnej doliny prispeli k nezabudnuteľnej pohode na ďalšom Trojstretnutí stomikov z Čiech, Poľska a Slovenska v Terchovej v dňoch 4. – 5. 6. 2011. Trojstretnutia sa zúčastnilo 192 osôb. Hned' pri príchode do hotela nás vítal transparent s logom Trojstretnutia a na terase vyhrali muzikanti z Papradna. Spoločný program začal ešte pred obedom nástupom všetkých účastníkov pod štátnymi a klubovými vlajkami pri soche Jánošíka, kde nás privítal predseda Slovíca – pán Čačko, oboznámil nás s programom a zahájili sme Trojstretnutie spoločným zaspievaním štátnych hymien. Počas obeda, ktorý bol spestrený raritou terchovskou polievkou nás informovala pracovníčka OÚ Terchová o rodákom Jurovi Jánošíkovi a jeho rodine. Zaujímavou rozprávala o tom, čo je skutočnosť, podľa zachovaných písomností, a čo je len legenda. Popoludnie nám spestrili terchovskí heligonkári. Niektorí sledovali tento program, iní sa vybrali na prechádzku do obce a blízkeho okolia. Každý účastník dostal prívesok s logom Trojstretnutia a pekne

zdobenú perníkovú valašku. Všetci sa snažili prispieť k dobrej nálade a pohode. Pivom čapovaným zo suda a valašskými frgálmami nás ponúkali hneď po obede a pokračovali ďalšími dobrotami. Večer pokračovala zábava s muzikantmi z Dubnice nad Váhom. Spievalo sa, tancovalo, spomínało, plánovalo a pokračovalo v konzumácii priniesených lahôdok do nočných hodín. Nedelné slnečné ráno prialo plánovanej turistike do Vrátnej doliny. Na výber sme mali



hneď niekoľko aktivít. Možnosť zájsť do Staré Bystrice, kde sa nachádza Slovenský orloj, zájsť do Vychylovky a navštíviť železničné múzeum alebo výlet priamo do hôr. Asi 80 záujemcov vyviezla kabínková lanovka pod Kriváň. Po vystúpení sa nám naskytol úžasný pohľad na slnkom zalisty kúsok krásneho Slovenska. Výstup na Chleb bol tiež pekným zážitkom.



Nezabudnuteľný okamih nám pripravil pán doktor Lúčan, PhD., predseda rady odborníkov Slovíca a desiatky rokov člen Horskej záchrannej služby vo Vrátnej doline, keď sa rozhadol cestu lanovkou venovať všetkým účastníkom ako DAR SLOVENSKÉHO LEKÁRA STOMIKOM. Užasnutí sme iba zatlieskali. Vyjadriť mu adekvátnu vdaku za jeho podporu a osobnú dvojdňovú účasť na Trojstretnosti, ale hlavne za jeho úprimne prejavnený záujem o život stomikov sme mu ostali dlžní.

Trojstretnutie sme ukončili spoločným obedom. Mnohí sa už presvedčili, že každé stretnutie veľmi pomáha jednotlivcom zvládať životný údel byť stomikom a tešia sa zo života. Vyjadrujeme vdaku každému, kto akokoľvek prispel k zabezpečeniu stretnutia v Terchovej.

O rok dovedenia.

Stomici z Trenčína



Sezóna magickej tekvice

Tekvicová sezóna je v plnom prúde. Táto obľúbená a chutná zelenina je nielen potravinou, ale aj efektnej ozdobou, liekom i magickou silou plašiacou strašidlá. Ak po nej nesiahnete pre jej krásu, vedzte, že pre svoje zdravie by ste určite mali!

Tekvica tvarom i farbou pripomína slnečný lúč. Niektoré jej odrody môžu dorášť až do obrovských rozmerov. Tá najväčšia mala 666 kilogramov a bola vystavaná v roku 2005. A kde ju vystavovali? Samozrejme v Spojených štátach, pretože táto krajina je povestná svojím vzťahom k tekvičiam.

Od pradávna

Tekvica sú však obľúbené po celom svete. Oddávna ich chvália Číňania ako zdroj dlhého života a šťastia, tekvica boli obľúbené od staroveku i v Európe. Z archeologických výskumov vieme, že tekvica sa pestuje viac než 5000 rokov. Patrí aj k najstarším indiánskym kultúrnym plodinám. Indiáni Navahovia ju považujú dodnes spolu s kukuricou a fazuľou za jednu z najposvätnnejších rastlín. Je v nej totiž prevtelená Veľká Bohyná.

Tekvicoví Indiáni?

Indiáni v Mexiku si dokážu pochutnať nielen na plodoch tekvice, ale jej kvety vyprážajú v kukuričnom ceste. V strednej a južnej Amerike si na tekvici väzli predovšetkým jadierka. Tieto majú nielen močopudné účinky, sú aj afrodisiakom. Listy tekvice možno použiť ako obklad na vyvrnutý členok alebo koleno.



Ilustračné foto



Ilustračné foto

Výnos o tekvici

Tekvici vedeli oceniť nielen a americkom kontinente. Už v staroveku o tekvici písali Plínius a Dioskorides. Neskôr bol veľkým milovníkom tekvice Karol Veľký, ktorý v jednom zo svojich výnosov nariadil poddaným pestovať tekvice v domáčich záhradkách.

Tekvica je populárna aj v liečiteľstve. Je vhodná pre pacientov s poruchami funkcie žalúdku, s ochoreniami pankreasu i sleziny. Jej konzumácia napomáha očistiť organizmus.

V kuchyni

Spôsoby prípravy tejto rôznofarebnej zeleniny sú pestré. Môžete ju pripravovať na sladko i na slano, či už ako pyré, v dezertoch alebo si ju zapečíte. Dužina tekvice obsahuje tuky, cukry, bielkoviny, enzymy, karotén, vitamín C, zinok, draslik, fosfor a jej výhodou je nízky obsah sodíka.

Tekvicový olej

Z tekvicových semien sa vyrába lisovaním za studena olej, ktorý je bohatý na nasýtené i nenasýtené kyseliny, vitamíny skupiny B, vitamín A a E, a tiež zinok, železo, draslik, vápnik, horčík, fosfor a síru.

Lisovaný olej má tmavočervenú až hnedú farbu a je považovaný za účinný prostriedok proti starnutiu. Okrem revitalizácie má aj mierne laxatívne účinky. Podporuje krvný obeh a reprodukčné orgány. Využijete ho v studenej kuchyni do šalátov, dressingov i nátierok, na tepelnú prípravu sa neodporúča.

Ak máte doma peknú tekvicu a nemáte chut' ju zjest', použite ju ako nápaditú dekoráciu, alebo si z nej vyrobte lampáš, do ktorého postavíte na tanierik malú sviečku.

Zdroj: internet

Recept od vás - súťaž

Rezne v trojobale bez vyprážania

Potrebujueme:
kuracie alebo bravčové rezne
soľ, korenie
trojbal (múka, vajce, strúhanka)
šľahačková smotana
(množstvá prispôsobte podľa toho,
pre koľko ľudí varíte)



1. Rezne naklepeme, osolíme, okoreníme a obalíme v trojobale.
2. Na pekáč dám papier na pečenie, vložíme rezne a zalejeme šľahačkovou smotanou tak, aby boli zakryté. Prikrýjeme allobalom a pečieme na 160°C cca 1 hodinu.
3. Keď sú rezne napuchnuté a smotana zredukovaná dopečíme odkryté na 180°C do červena.
4. Podávame s prílohou podľa vlastnej fantázie, doporučujem so zeleninovým šalátom.

Anna Trenčanská
Nemčice

I nadálej čakáme na vaše recepty,
ktoré budú zaradené do žrebovania
o peknú cenu.

Vitamínová abeceda



Vitamín A - Trápi vás oslabená imunita? Dopravte si poriadnu dávku vitamínu A. Chráni sliznicu membrán dýchacieho traktu, a tým zvyšuje odolnosť proti infekčným chorobám. Okrem toho príaznivo pôsobí na správne fungovanie zrakových orgánov, preto sa často nazýva aj očným vitamínom. Kde ho nájdete: ryby, pečienka, mliečne výrobky, zelenina a ovocie, ktoré obsahujú karotenoidy (mrkv, melón, marhuľa).



Vitamín B predstavuje skupinu vitamínov označovaných ako B-komplex, čiže vitamíny B1 až B12. Každý z nich má špecifický vplyv na ľudský organizmus, ale všeobecne sa starajú o správny vývin nervovej a pohybovej sústavy, zdravie našich vlasov, nechtov a celkového dobrého psychického stavu človeka. Kde ho nájdete: kvasnice, strukoviny, obilníny, vajcia, orechy, hydina.



Vitamín C - Azda najznámejší vitamín, po ktorom siahneme v prípade chrípky alebo prechladnutia. Vitamín C však má aj iné prednosti. Pomáha pri tvorbe červených krvieiek, vstrebávaní železa a hojení rán. Kde ho nájdete: citrusové plody, čierne ríbezle, šípky, kyslá kapusta, petržlen, paprika.



Vitamín D sa tvorí v našej pokožke pôsobením slnečného žiarenia. Keďže najmä v jesenných a zimných mesiacoch máme slnka menej, musíme ho dopĺňať z našej potravy. Spevňuje kosti a zuby, pretože podporuje ukladanie vápnika a horčíka. Kde ho nájdete: rybí tuk, žltka, mlieko, maslo.



Vitamín E - Tento významný antioxidant je potrebný na ochranu buniek a zodpovedný za normálny rast a vývin svalov. Dôležitá je tiež jeho funkcia v udržiavaní zdravého imunitného systému. Kde ho nájdete: rastlinné oleje, orechy, celozrnné produkty, listová zelenina. Nájdete: citrusové plody, čierne ríbezle, šípky, kyslá kapusta, petržlen, paprika.



Vitamín K - Názov vitamínu K je odvodený od slova koagulácia – zrážalivosť. Umožňuje tvorbu protrombínu, ktorý sa mení na trombín, zabráňajúci vykrvácaniu. Reguluje tiež menštruačiu a pôsobí preventívne proti zhoubným nádorm. Kde ho nájdete: listová zelenina, ovos, raž, pšenica, zelený čaj.

Poděkování

Vážení a milí čtenáři,

v minulém čísle novin pro stomiky Helios se Vám představily kolegyně, které s Vámi komunikují každý den prostřednictvím naší bezplatné zákaznické linky Coloplast **800 100 416** v České republice.

Určitě i pro Vás, naše čtenáře, je nyní kontakt s nimi osobnější, když jste si o nich něco přečetli a víte, jak asi vypadají, takže se Vám při telefonátech na naši bezplatnou linku spojí hlas s jejich tváří a s jejich příběhem.

Vím, jak je vždy potěší, když někdo z Vás telefonuje jen proto, aby jim poděkoval za péči, kterou Vám, stomikům, věnují každý den. Takových telefonátů máme mnoho. V červnu nám ale přišel děkovný dopis, který nás velmi zaskočil a velmi potěšil, protože se nestává často, aby pochvala a poděkování přišly až z Ministerstva zdravotnictví České republiky.

Protože se jedná o věc skutečně výjimečnou, rozhodla jsem se, že se s Vámi podělím o toto poděkování, na které jsme v celé společnosti Coloplast velmi hrdí. Proto otiskujeme celý dopis z Ministerstva zdravotnictví České republiky v plném znění.

Velmi si vážíme toho, že jste s naší prací spokojení a budeme se snažit o neustálé zlepšování našich služeb pro stomiky. Je to pro nás závazek do budoucna.

Na závěr Vám chci poděkovat za Vaši přízeň a popřát co nejvíce zdraví.

Karla Sládková
marketinková manažerka
Coloplast A/S, Česká republika



Vážené paní
p.t. Zikánová Petra, p.t. Sigmundová Jitka
Coloplast A/S
Radlická 740/113d
158 00 Praha 5

V Praze dne 20.6.2011
Č.j.: 45262/2011

Věc: Vyjádření paní Diany Polyákové k péči poskytované ji paní p.t. Petrou Zikánovou a p.t. Jitkou Sigmundovou.

Vážená paní p.t. Zikánová, vážená paní p.t. Sigmundová,

Ministerstvo zdravotnictví ČR obdrželo 14.6.2011 dopis paní Diany Polyákové, datovaný 30.5.2011. Výše jmenovaná Vám v textu tohoto dopisu „podává pochvalu“ za Vaši trpělivost, laskavost, ochotu a rady v souvislosti s poskytovanou péčí v průběhu jejího onemocnění.

Přejeme Vám co nejvíce podobně spokojených klientů a hodně úspěchů ve Vaši další práci.

S pozdravem:

MUdR. Helena Sajdiová
ředitelka odboru zdravotních služeb



ČR - Ministerstvo zdravotnictví, odbor zdravotních služeb
Palackého náměstí 4, 128 01 Praha 2, tel.: +420 224 971 111, e-mail: ozsl@mzcr.cz, www.mzcr.cz
Výtazuje: MUdR. Jirí Fexa, tel.: +420 224 972 582, e-mail: jir.fixa@mzcr.cz



ČESKÁ REPUBLIKA ZÁKAZNICKÁ LINKA COLOPLAST



Coloplast servis
800 100 416
bezplatná informační linka