

Zlínský klub stomiků

je dobrovolným sdružením nositelů stomie, jejich rodinných příslušníků a přátel. Vznikl v r. 1993 jako občanské sdružení.

Klub poskytuje zázemí nositelům stomií a jejich rodinným příslušníkům. Vyškolení dobrovolníci všech věkových skupin pomáhají novým i stávajícím členům přijmout jejich změněnou životní situaci. Spolupráce s odborným lékařem a stomasestrou chirurgického oddělení Baťovy nemocnice zajišťuje odborné poradenství v před i pooperačním období. Klub spolupracuje se všemi dodavateli zdravotních pomůcek. Schází se čtyřikrát do roka a v průběhu celého roku organizuje pro členy a přátele klubu odborné přednášky, rekondiční pobyty, poznávací zájezdy, kulturní a společenské akce. Klub stomiků Zlín je členem celostátní organizace České ILCO, jejímž hlavním úkolem je obhajoba práv stomiků s důrazem na jejich plnohodnotné začlenění do společnosti.

Setkání našeho klubu někdy strašně „profrčí“ a už utíkáme na autobusy. Téměř nikdy si nestihneme říct úplně všechno. Občas nemáme tužku, jindy si poznámky založíme a už je nenajdeme. Někdy, a co si budeme povídat, je to čím dál častěji, zapomínáme. Proto zkusíme důležité záležitosti zachytit v Zetku.

Pro nové stomiky se zde objeví rady a vychytávky zkušených přátel a odborníků. Samozřejmě se také budeme bavit!

Přemýšlejte, co byste v Zetku chtěli a pomozte při jeho tvorbě. Jaký si zpravodaj uděláme, takový bude!

Plán činnosti Klubu stomiků Zlín na rok 2014

1. V průběhu roku 2014 uskutečnit 4 setkání (členské schůze) klubu. Předběžné termíny: 27. února, 5. června, 11. září a 11.

prosince 2014 v restauraci U dvou Slunečnic. Na setkání zvát zástupce firem dodávajících stomické pomůcky. Podle možností zajistit přednášky ze sociální a zdravotní tematikou. Na vánoční setkání zajistit kulturní program. 2.

Uskutečnit minimálně jeden jednodenní poznávací zájezd a návštěvu jedné kulturní akce (divadlo, koncert, folklorní slavnosti apod.). 3. Spolupracovat s ostatními

kluby, ve spolupráci s nimi zajistit rekondiční pobyty pro členy klubu a jejich rodinné příslušníky. 4.

Zúčastnit se jarního a podzimního zasedání Českého ILCO, informovat o nich na čl. schůzích. Plnit úkoly vyplývající z usnesení ČILCO, platit členské příspěvky.

5. Podle možností se účastnit odborných setkání, např. Onkologické dny, Dny kolorektálního karcinomu apod. a předávat informace na čl. schůzích. Vyslat zástupce na Setkání stomiků organizované firmou Convatec 4. 6. 2014.

6. Spolupracovat s Ligou proti rakovině, účastnit se podle možností jejich akcí, zejména Dne proti rakovině 14. 5. 2014, platit čl. příspěvky.

7. Zajistit právní kroky k transformaci občanského sdružení na spolek, využít všech nabízených možností školení pro členy výboru.

8. Aktivně vyhledávat zdravotnická zařízení poskytující péči nositelům stomií, podle možností s nimi spolupracovat prostřednictvím vyškolených dobrovolníků. Získávat nové členy.

9. Průběžně doplňovat informace na webových stránkách klubu, vydat nultý (zkušební) ročník informačního zpravodaje Klubu stomiků Zlín. Motivovat členy klubu ke zveřejňování svých zážitků a zkušeností jak ve vlastním zpravodaji, tak v regionálním tisku. Využívat všech příležitostí k prezentaci klubu, zejména v časopise Radim a Zpravodaji ILCO.

10. Sledovat dotační výzvy a vyhlašování grantů, podle možností vypracovat projekty. Aktivně získávat finanční prostředky na činnost klubu.

Za splnění úkolů zodpovídá výbor klubu.

Co musíte vědět o stomii

Každý pacient se stomií jistě občas řeší otázku, zda je jeho stomie v pořádku či některé změny a projevy související se stomií signalizují komplikace, které je nutné řešit se stomasestrou nebo ošetřujícím lékařem. Zde je několik pravidel, podle kterých se můžete řídit.

- **Barva stomie by měla být zdravě červená.** Má totiž stejnou barvu jako vnitřní stěna střeva. Pokud začne tmavnout, může být důvodem nedostatečný přísun krve. Nejprve se ujistěte, zda stomická podložka neobepíná stomii příliš těsně. Pokud se barva stomie mění až do černá (to je velmi nepravděpodobné, ale občas se to stane), ihned vyhledejte svého lékaře nebo volejte pohotovost.
- **Stomie může při čistění mírně krvácet.** Nelekejte se, buďte na to připraveni. Se stomií však vždy zacházejte jemně.
- **Ileostomie se vyprazdňuje nesouvisle a stolice je řídká.** Pokud stolice neodtéká již několik hodin a cítíte bolest, je možné, že došlo k ucpaní. Popíjete teplý čaj a vyzkoušejte pozici na kolenou (ramena skloňte k podlaze a boky vystrčte, pohupujte se dopředu a dozadu). Pokud příznaky po té přetrvávají více než hodinu a bolest se stupňuje zavolejte lékaře nebo pohotovost. Odstraňte pomůcku s pevnou podložkou a použijte flexibilní podložku s poněkud větším otvorem pro stomii.
- **U kolostomie umístěné v koncové části tlustého střeva by mělo vyprazdňování fungovat podobně jako před operací**

(např. jednou denně, dvakrát denně, třikrát týdně). Stolice je poměrně tuhá. Může být ve většině případů ovlivňováno stravou a/nebo irigací (pravidelným pročišťováním střeva prostřednictvím nálevu vody do střeva skrze stomii). Volba je na pacientovi. Před užitím irigace je nutná konzultace s lékařem.

- **Pokud je kolostomie vyvedena z příčného tračníku, bývá stolice řidší než při umístění v koncové části.** Zbývá totiž příliš málo tlustého střeva, aby mohlo dojít k výraznější absorpci vody a zahuštění stolice. Svou konzistencí se proto obsah střeva blíží konzistenci stolice z ileostomie.
- **Urostomie pracuje téměř neustále. Moč by měla být žlutá, v odpovídajícím objemu a s obsahem hlenu.** Pokud je moč příliš koncentrovaná nebo tmavá, zkuste zvýšit příjem tekutin.

Každá stomie je originál, stejně jako my jsme jedineční. Neberte prosím vše doslova a nestrádejte v sobě obavy a strachy. Čínští učenci už dávno vyzorovali, že právě pocity strachu a negativního očekávání mohou napáchat škody v našich střevech.

Poradte se s našimi dobrovolníky nebo jinými zkušenými stomiky.

Anna, Ratiboř, tel. 777 227 611

Ivana, Bílovice, tel. 777 256 335

Jarolím, Val. Klobouky, tel. 608 885 509

Josef, Trnava, tel. 604 287 413

Marie, Ludkovice, tel. 605 400 572

Marie, Zlín, tel. 721 096 151

Vratislav, Štítná nad Vláří, tel. 605 835 506

Pytlíček na pytlíčky (kolostomické)

Mám hned několik míst, kde se zabydlely pomůcky pro ošetřování mojí stomie. Největší rozmanitost poskytuje košík v koupelně. Na pracovišti se zabydlela kazeta trošku menší, která ukrývá také náhradní prádlo a pohlcovače pachů. Tím nejdůležitějším je příruční etujka, kterou mám stále u sebe. Jde o pojistku, která mi při mém aktivním způsobu života umožňuje řešit potřeby výměny sáčku téměř kdekoliv a kdykoliv. Postupem času se její obsah minimalizoval. Získala jsem zkušenosti, zbavila se strachu z „prozrazení“ a také jsem nechtěla s sebou vláčet obrovské tašky.

Je krásně růžová a dá se vyprat v pračce. Obsahuje: 3 sáčky s předstříženým otvorem, 3 igelitové sáčky na zabalení použitých pomůcek a jejich diskrétní likvidaci, 1 balení vlhčených ubrousků – pozor, nesmějí obsahovat oleje, 1 balení papírových kapesníků – to pro případ, že na WC chybí toal. papír, 1lék proti průjmům a 2 – 4 globulky na potlačení plynatosti (každý si musí najít takový výrobek, který mu vyhovuje). Občas se tam objeví rtěnka, průpiska, bonbón nebo brufen. Ale to už se stomií nemá nic společného.

Moje vycytávka: V obchodě jsem objevila vlhčený toaletní papír. Od té doby na něj nedám dopustit. Dokáže promptně vyřešit ušpiněné ruce. Po použití při ošetření stomie lze vyhodit do záchodu. Dokonce při malých nehodách vyčistí potřísněné prkýnko, či podlahu. Také vaše lodičky po průchodu louží budou zase jako nové!

Stomické poradny:

Baťova nemocnice Zlín,
chir. Ambulance, tel. 726 741 113
sestra Marie Plášková
– 16.00

Pondělí 15.00

Uherskohradištská nemocnice,
chir. odd.B, tel. 572 529 453
sestra Veronika Lysoňková

Pátek 13.00 – 14.00

Jarní rekondice na Orlíku 9.-15. 5. 2014

Co uvidíme ?

Orlík – původní královský hrad, během staletí byl několikrát přestavován, dnešní novogotický vzhled pochází z 19. století. Před naplněním Orlické přehrady v r. 1962 byla hradní skála, na níž hrad stojí, zabezpečena proti vodě betonovou injektáží. Od roku 1715 byl Orlík majetkem Schwarzenberků. U zámku je skleník se sbírkou fuchsí, novogotická Schwarzenberská hrobka a rozsáhlý anglický park. Hrady Orlík a Zvíkov spojuje v sezóně výletní lodní doprava. **Zvíkov** – je jedním z nejromantičtějších a nejlépe zachovaných gotických hradů v Čechách a je dnes ze tří stran obklopen vodami Orlické přehrady. Až do její výstavby však stál na strmém a úzkém skalním ostrohu nad soutokem Vltavy a Otavy. Byl založen králem Přemyslem Otakarem I. asi v r. 1234. V držení se vystřídali Rožmberkové, Švamberkové a Schwarzenberkové, kteří hrad citlivě rekonstruovali. Vodnímu dílu padlo za oběť opevněné podhradí s kostelem sv. Martina, hrad je národní kulturní památkou.

Žďákovský most – je ocelový silniční most, který překonává řeku Vltavu v místech Orlické přehrady. Je součástí silnice I/19 spojující Tábor s Plzní. Leží mezi vesnicemi Staré Sedlo na levém břehu a Kostelec nad Vltavou na pravém břehu řeky. Délka mostu činí 542,9 m. Kvůli stále většímu provozu kamionů se však most stále více opotřebovává, proto byl na jaře roku 2010 na mostě zakázán provoz vozidel nad 13 tun. Z tohoto mostu byly shazovány v sudech i oběti tzv. Orlických vrahů.

Písek – je jedním z našich nejhezčích a ryze českých měst, dostalo název po písku v náplavech Otavy. Založil jej král Přemysl Otakar II.

v r. 1252. Královská stavební huť pracující na blízkém Zvíkově se postarala i o stavbu zdejšího hradu, mostu, děkanského kostela a kláštera. Dochovalo se tu značné množství památek – zbytky městského opevnění s baštou při bývalé Putimské bráně, řada domů s gotickými a renesančními jádry, poutní děkanský kostel, gotický barokně přestavěný klášterní kostel a goticko-renesanční hřbitovní kostel. Mimořádně významnou památkou je raně gotický kamenný most přes Otavu, nejstarší dochovaný most v ČR, národní kulturní památka.

Blatná – město ve známé rybníční oblasti se ve 20. století proslavilo pěstováním růží. Je zde pěkný renesanční zámek, který byl přestavěn z vodního hradu. Novogotické úpravy pocházejí z let 1850 – 1856, zámek spojuje most s anglickým parkem a oborou. Ve městě je řada empírových domů, pozdně gotická kaplanka, pozdně gotické děkanství. Blatná je známá málošupinatým kaprem!

Příbram a Svatá hora – královské horní město, dříve ložiska stříbra a olova. Těžba stříbrné rudy byla na Příbramsku ukončena v r. 1978, od r. 1948 se tu intenzivně těžil i uran. Je zde bývalý biskupský hrad z poloviny 14. století, dnes slouží kulturním účelům. V místní části Březové Hory je v areálu historického Ševčinského dolu velké Hornické muzeum s bohatou expozicí dokumentující historii těžby.

Na vrchu nad Příbramí leží kdysi největší a nejproslulejší poutní areál v bývalém Rakousko - Uhersku – Svatá hora, velmi hodnotný architektonický soubor českého raného baroka z 2. poloviny 17. století s mariánským kostelem doplněný řadou kaplí, ambity se zvonice, rezidenčním domem aj. Před chrámem je terasa se čtyřmi schodišti, zábradlím a šedesáti dvěma sochami.

Pelhřimov – městská památková rezervace s řadou architektonicky hodnotných staveb. Město bylo r. 1596 povýšeno na město královské. Byl zde postaven renesanční zámek, v 18. století upraven barokně, poblíž je děkanský kostel ze 14. století. Barokní úpravy změnil i vzhled původně gotického hřbitovního kostela, dnes koncertní a výstavní síně. Ze středověkého opevnění zůstala část hradeb. Náměstí lemuje řada gotických a renesančních domů s

obnoveným podloubím. V r. 1994 bylo ve městě otevřeno Muzeum rekordů a kuriozit s přehledy nejrůznějších NEJ a ukázkami.

Připravila Jarmila Kudrová

Další rekondice

8. 9. – 14. 9. 2014 Karlovy Vary

Sdělená radost – dvojnásobná radost.

Sdělená starost – poloviční starost.

Stále se potýkáme s nedostatkem materiálu do zpravodaje ILCO, potažmo do našeho nově vznikajícího zpravodaje. Také webové stránky občas potřebují nějaké příspěvky. Není v silách jednoho člověka, případně výboru všechno obsáhnout. Proto prosím:

Fortě se! *Při různých činnostech, s rodinou, na zájezdech, svoje koníčky, sport, odpočinek. Nestyd'ťme se za to, jak vypadáme. Na mladé tváři je krásné očekávání příštího. Připravenost pro lásku, pro práci a poznávání. V našich tvářích se však zrcadlí obrovské množství prožitků. Radost z dětí, probdělé noci nad jejich postýlkami a nikdy nekončící obava o jejich zdraví a spokojenost – i když už jsou třeba dávno z domu. Poštuchování s partnerem a sladká udobňování, pracovní nasazení a vzácné chvílky nicnedělání. Slibné začátky a hořké konce. Úspěchy a prohry, které nás zocelily. Zdravotní podrazy od života a náš boj s nemocí. A zkušenosti a nadhled a pochopení. Každá vráska je záznamem o něčem co nás potkalo. Každý faldík na těle vznikl při nějaké příležitosti, v nějakém období. Buďme spokojeni se svým tělem. Jiné nedostaneme. Nebojme se na sebe podívat objektivem fotoaparátu. Tak nás vidí ostatní.*

Pište. *Každý z nás prožívá zajímavé chvíle. Podělte se o svoje myšlenky. Vizáž je jen obal, ale náš vnitřní svět bývá nekonečně pestrý. Nenechávejme si všechno pro sebe. Zejména zážitky s naší souputnicí stomií. Určitě jste také vy chtěli v začátcích vidět a slyšet, že se svět*

nezbožil a spousta lidí díky stomii a někdy jí navzdory pokračuje ve svém dile. Že to jde.

Malujte. Říkáte si. „Snad se zbláznili!“ Ne, přátelé. Každý z nás něco umí. Někomu kvetou nádherné orchideje, někdo háčkuje, plete, někdo šlechtí králíky, někdo udržuje trávník. I ti, kteří sedí u počítače třeba umí grafiku, brouzdají po internetu a vyhledávají spoustu zajímavostí... Tak třeba malujte nebo zpívejte. **Hlavně se vším pochlubte!**

Uzávěrka dalšího kola Velkých návratů je už 31. 7. 2014!



Kontakty:

**Klub stomiků Zlín, občanské sdružení
Chirurgická ambulance
Krajská nemocnice T.Bati a.s.
Havlíčkovo nábřeží 600
76275 Zlín
IČ: 61715808**

Předsedkyně:
Mgr. Ivana Manclová
Včelary 339
687 12 Bílovice
tel. 777 256 335, 721 096 151
ivana.manclova@seznam.cz
www.klubstomiku.cz

V roce 2013 nás podporovali:

CK Wellness Tour
Obce: Bílovice, Bystřice pod Hostýnem, Žeranovice
Město: Otrokovice,
Coloplast, Convatec, Dansac, Lipoelastic, Sabrix, Weland.