



# Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

prosinec 2013

Nastal nám vánoční čas,  
hodně štěstí vám přejeme zas,  
k tomu krásné klidné chvíle,  
v novém roce pěkné cíle,  
kolem sebe dobré přátele,  
ať jde život vesele.



## PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ

v pondělí 16. prosince 2013 v 15.00 hodin  
Kulturní dům Ostrava - Petřkovice

Předvánoční setkání patří již mnoho let k nejoblíbenějším akcím našeho klubu. Věříme, že toto setkání stomiků, rodinných příslušníků, přátel a zástupců firem bude plné pohody, klidu, spokojenosti a bude takovým malým ohlédnutím za letošním rokem.

**Místo konání:** Setkání se již podeváté uskuteční v Kulturním domě v Ostravě - Petřkovicích, který je snadno dostupný městskou hromadnou dopravou. Ze zastávky Sad B. Němcové pojedete 7 minut autobusem 56 nebo 67 na zastávku Petřkovice náměstí přímo před kulturním domem. Z Poruby Alšova náměstí přes Svinovské mosty se do Sadu B. Němcové dostanete autobusem č. 54. Z centra města můžete jet tramvají č. 12 na zastávku Sad B.

Němcové nebo až na zastávku Hlučinská a pak pokračovat autobusem 56 nebo 67. Na zastávku Sad B. Němcové jedou i trolejbusy 101, 102, 103, 105, 106 a 108. Při cestě autem po dálnici od Olomouce sjezd 361 směr Petřkovice, Hlučín.

### Program:

- 15.00 Prezence, předání malého dárku, bločku na tombolu a bločku na hodnocení soutěže
- 15.30 Zahájení, přípitek, zhodnocení uplynulého roku
- 16.00 Vystoupení hostů
- 16.30 Prohlídka soutěžní výstavy a hodnocení
- 17.15 Kulturní program – pěvecký sbor Canticorum Havířov (tentokrát se skvělymi sólisty)
- 18.15 Večeře
- 18.45 Vyhodnocení soutěže, losování tomboly
- 19.30 - 21.30 Volná zábava

**Finanční příspěvek:** 50,- Kč všichni členové klubu, ostatní 100,- Kč

**Přihlášky:** Na společenský večírek se závazně přihlásíte zaplacením uvedené částky v pondělí 9.12. mezi 13. a 15. hodinou v prodejně zdravotnických potřeb ConvaTec, Českobratrská 63, u bývalého zimního stadionu. Zde Vás bude čekat pokladník pan Opletal. Pokud se nemůžete dostavit v uvedeném termínu, spojte se telefonicky s panem Opletalem (tel. 591 139 666 nebo 732 476 842) a domluvte se na jiném řešení. Uzávěrka přihlášek je 9.12. Po uvedeném datu je přihláška závazná. Jelikož musíme odebrat objednané večeře, nebude se při neúčasti záloha vracet.



Kapacitní možnosti sálu nás nijak neomezují, je možno přijít i s partnerem. Sál však bude otevřen až od 14,30 hodin!

Po letech jsme se rozhodli vrátit k oblíbené soutěži „Jak si dovedeme okrášlit vánoce“. Věříme, že opět přinesete ukázky vlastní tvorby s vánoční tematikou: vlastnoručně vyrobené betlémy, figurky, vánoční ozdoby z různých materiálů, perníky, cukroví, svícný, adventní věnce, vlastnoručně vyšíváné, uháčkované či upletené dárky pro vaše blízké. Podmínkou je, aby exponát vyrobil sám stomik nebo jeho partner.

Tyto předměty budou vystaveny a všichni účastníci budou mít možnost dát svůj hlas výrobku, který se mu bude nejvíce líbit. Po skončení výstavy si přinesené exponáty mohou majitelé vyzvednout a odnést zpět domů, případně je ale mohou věnovat klubu jako cenu do tomboly.



*Výstavka před osmi lety.*

Soutěž vyhodnotíme a v 18.45 budou předány pěkné ceny pěti tvůrcům, kteří získají nejvíce hlasů. Věříme, že se zapojíte nebo jinak přispějete k hezké vánoční atmosféře.

Po vyhodnocení soutěže budeme losovat tombolu. Účastníci večírku z řad členů našeho klubu a hosté spřátelených klubů dostanou u prezence zdarma bloček do tomboly. Partnerský pár ale obdrží letos jen jeden bloček. Chceme tak zvýšit šanci na výhru a udělat radost co největšímu počtu stomiků.

Také budeme moc rádi, pokud pro sebe a své přátele u stolu přinesete na ochutnání trochu vánočního cukroví nebo zákusek ke kávě. Samozřejmě uvítáme, pokud nám dáte okošťovat i vzorky svého kapalného ovoce.

***Srdečně zveme zejména nové členy, kteří na vánočním večírku v Petřkovicích ještě nebyli. Neostýchejte se a přijďte mezi nás!***



Rekondiční pobyty pořádá Slezský klub stomiků Ostrava od roku 1993. Rekondice jsou velmi oblíbené a počet účastníků dlouhodobě přesahuje stovku. Ty letošní byly poněkud jiné.

Plně jsme využili nabídky Lázní Karlova Studánka, místa s nejčistším ovzduším a nezaměnitelnou lázeňskou atmosférou. Pobytu se zúčastnilo 105 osob z klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín a Přerov. Jako hosté přijeli dva zástupci ze SLOVILCO a POL-ILKO, pozvání přijala i předsedkyně Českého ILCO paní Marie Ředinová. Po slavnostním zahájení s klubovou vlajkou všechny přivítal primář MUDr. Riedl, vrchní sestra a vedoucí rehabilitací.

Hlavní náplní tentokrát byla rehabilitace. Každý účastník mohl využít klasickou masáž, perličkovou nebo uhličitou koupel, čtyři inhalace a vstup do krásného bazénu s mnoha tryskami a masážními proudy. Ani letos nechybělo cvičení PILATES s nadšenou instruktorkou Terezkou. Několik značených lázeňských okruhů vybízelo ke kratším i delším vycházkám. Okolní lesy byly plné hub. Ideální podmínky pro odpočinek.



*Na Pradědu.*

Samozřejmě nechyběly prezentace firem. S novinkami zejména v sortimentu čistících a ochranných prostředků se ve třech blocích postupně představilo osm firem. Zájemci mohli konzultovat své problémy a komplikace při ošetřování stomie a získat vzorečky. Předsedkyně Českého ILCO seznámila účastníky s projektem financovaným zdroji EU: Život bez omezení - Zintenzivnění mezinárodní spolupráce. Dále hovořila o zapojení do preventivních programů.

Společenský večer byl tentokrát jen jeden, hezky jsme se pobavili a zatancovali si se skupinou Řebřiňák. Součástí večera bylo slavnostní přijímání nových stomiků do Vznešené společnosti stomické. Nejvyšší stomická stolice po svrchní irigaci převedla přes propast života osm nových stomiků.



*Primář MUDr. Riedl představuje vrchní sestry.*

V sobotu odpoledne nás dva připravené autobusy vyvezly na Ovčárnu. Odtud méně pohybliví účastníci vyrazili na Barborku. Ostatní pokračovali na nejvyšší vrchol Jeseníků na Praděd. Z televizní věže byl krásný výhled do dalekého okolí. Jelikož zafoukal i mírný větřík, mohli jsme vyzkoušet klubového draka, kterého nám věnovala firma Lipoelastic. Většina se zpátky opět vrátila autobusy. Jen desítka nejzdatnějších zvolila náročný sestup divokým údolím Bílé Opavy a tak byli spokojeni všichni.

Díky dotacím Magistrátu města Ostravy a Havířova, grantům Moravskoslezského kraje a České spořitelny a podpoře firmami byla i letos cena za pobyt pro stomiky velmi příznivá. Podle dotazníku spokojenosti, kterou účastníci vyplnili na závěr, byli všichni velmi spokojeni s podmínkami, které našli v lázních Karlova Studánka. Poděkování patří zejména všem

členům výboru za bezchybnou organizaci celého pobytu.

Již těšíme na rekondiční pobyt v příštím roce v hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm. Přejeme si, abychom se všichni zase ve zdraví sešli.

*Pavel Kreml, předseda klubu*

**Pobyt byl podpořen Magistráty měst Ostrava a Havířov, Nadací ČS a.s., Moravskoslezským krajem, firmami EBM, ČSAD reality a stomickými firmami.**

#### **Náklady na rekondice - finanční zdroje:**

Dotace Magistrátu města Ostravy	50 000,- Kč	15,4 %
Dotace Moravskoslezského kraje	32 000,- Kč	9,9 %
Dotace Magistrátu města Havířova	7 000,- Kč	2,2 %
Grant ČS a.s.	50 000,- Kč	15,4 %
Spoluúčast účastníků našeho klubu	76 100,- Kč	23,5 %
Úhrada jiných klubů	54 000,- Kč	16,7 %
Spoluúčast masáže	7 950,- Kč	2,4 %
Sponzorské dary firem	27 900,- Kč	8,6 %
Prostředky klubu	19 095,- Kč	5,9%
<b>Celkem</b>	<b>324 045,- Kč</b>	<b>100 %</b>

Všem sponzorům děkujeme!

#### **Z ohlasů na rekondice**

Rekondiční pobyt byl organizačně velmi dobře zvládnutý. Kladně hodnotíme časové omezení prezentací firem na úkor pobytu v přírodě a využití procedur, především rehabilitačního bazénu a dalších ozdravných procedur, za což je třeba poděkovat všem členům výboru, kteří s tím měli dost práce. Ještě jednou díky.

*Kudělovi, M. Glogovský a S. Krčmářová*

Tento rekondiční pobyt, který byl mimo naše tradice, byl opět bezchybný. Lázeňský život se nám moc líbil. Velmi pěkné bylo ubytování, strava sice trochu dietní, ale to nám neublížilo. Procedury a bazén jsme si užili a dodalo nám to energii do příštích dnů.

Zejména se nám líbilo uvítání nových stomiků, mezi nimi byli i naši noví kamarádi. Chyběla nám však společenská místnost na společné večery, to snad byla jediná závada tohoto pobytu. Na přednáškách jsme se dozvěděli další novinky, celkově nás pobyt zdravotně posílil, a proto se již těšíme na rekondici v roce 2014.

*Spokojení účastníci Věrka, Jana,  
Marie a Eda*

Děkujeme za krásně prožité rekondice v Karlově Studánce. Určitě jsme načerpali síly do dalšího života a setkali se se známými z ostatních klubů. Ubytování bylo překrásné, chceme poděkovat i personálu za milé přijetí, dobré jídlo a starost o nás (vyhověli všem našim požadavkům – např. čaj). Také velký dík ostravskému výboru, který dokázal zajistit perfektně vše pro tolik lidí. Ještě jednou vroucí dík.

*Podepsaní jsou všichni účastníci  
z klubu Opava*



*Přichází Nejvyšší stomická stolice.*

Další informace o pobytu, další ohlasy, desítky fotografií a videoprezentaci naleznete na webu klubu

[www.ilco.cz/Ostrava](http://www.ilco.cz/Ostrava)

## Zasedání Českého ILCO

Podzimní Valné shromáždění Českého ILCO a odborný seminář proběhl ve dnech 8. - 9. listopadu 2013 v hotelu ILF v Praze. Zasedání se zúčastnilo téměř 60 zástupců z 18 klubů stomiků. Slezský klub stomiků Ostrava na zasedání reprezentovali doc. Pavel Kreml, Květoslava Pobehová, Miroslava Paskonková a Pavel Mališ.

V pátek odpoledne a v sobotu dopoledne proběhla odborná konference Českého ILCO. Účastníci byli jsme seznámeni s dosavadními zjištěními, předáváním získaných informací a vedením projektu Život bez omezení. – zintenzivnění mezinárodní spolupráce. Byly již schváleny 2 monitorovací zprávy, celkem bylo podpořeno 256 osob.

V rámci odborné konference proběhlo několik odborných přednášek a prezentací.



MUDr. Jorga Fialová z Dermatovenerologické kliniky 2. LF UK a NNB Praha hovořila o kožních změnách, které jsou podobné změnám na střevě. U 22 – 44% pacientů s chronickými záněty tenkého nebo tlustého střeva (Crohnova choroba) se ještě před zjištěním onemocnění objevují zarudnutí na kůži obličeje, rukou, nohou nebo kolem konečníku.

Mgr. Michala Filipová a Tereza Lukášová představily projekt JakoJa.cz. Tento portál poskytuje informace o zdravotních a patientských organizacích. České ILCO již má na JakoJa.cz svůj profil. Také jednotlivé kluby mohou stránky využít pro zviditelnění svých aktivit.

Hana Řezníčková se podělila se zkušenosti z návštěvy v rámci projektu u stomiků v Německu. Spolu s Marií Ředinovou navštívila Berlín, Lipsko, Drážďany. Dodavatelé pomůcek jsou stejní jako u nás. Pacienti platí měsíční příspěvek za pomůcky 10 Euro. Péče o stomiky je velmi kvalitní, po operaci navštíví pacienta doma stomasestra a pomáhá mu, dokud nezvládne ošetřování stomie.

České ILCO uzavřelo kooperační smlouvu s Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze 2, která vytváří podmínky pro činnost dobrovolníků. Podobná smlouva by měla být v příštím roce uzavřena i s nemocnicí v Ostravě.

Marie Ředinová informovala o návštěvě na Slovensku. SLOVILCO v čele s Jánem Čáčkem,

který je ve funkci od roku 2001, je partnerem projektu „Život bez omezení“.

Po snídani v sobotu pokračovala konference přednáškou primáře MUDr. M. Vraného z Nemocnice v Jablonci nad Nisou o technice ultranízké resekce rekta a laparoskopických operacích střev. Touto technikou je možno operovat i nízkosedící karcinomy v dolní třetině rekta, které neprorůstají stěnou. Velmi důležitá je přesná klasifikace nádoru. Předoperační radioterapie odstraní jednotlivé rakovinné buňky v okolí. Velmi zajímavé byly videoukázky z takové operace, která trvá 3 - 3,5 hodiny.

Mgr. Martin Stolín představil SANTE Institut, který zaměstnává a připravuje na zaměstnání zdravotně postižené osoby. Provádí analýzu pracovišť, pracovních míst a pracovních náplní. Firmy s více než 25 zaměstnanci jsou povinny zaměstnat jednu zdravotně postiženou osobu nebo využít náhradní plnění. Jen 5 – 6% zdravotně postižených je zaměstnáno. Ovšem existuje řada volných míst, která se nedaří obsadit zejména z důvodu nízké kvalifikace zdravotně postižených. Mladší členové s Mgr. Stolínem individuálně jednali o možnosti zaměstnání.

Po večeři v pátek 8.11. bylo zahájeno podzimní zasedání Českého ILCO. Minutou ticha jsme octili památku zemřelých členů ILCO: Pana Jaroslava Pechy – předsedy Klubu Nový Jičín a zakladatelky Českého ILCO paní Marie Fraňkové. Vyslechli jsme si zprávy z jednotlivých klubů o činnosti, rekondicích, jiných aktivitách a plánech. V průběhu jednání přišla Marii Ředinové zpráva, že se jí v Německu narodila vnučka. Blahopřejeme. Páteční jednání bylo ukončeno ve 22 hodin.

Zasedání Českého ILCO pokračovalo v sobotu po přednáškách. Průběžnou zprávu o hospodaření podala hospodářka paní Marta Veselá. Diskutovalo se o profesionalizaci Českého ILCO. Záběr je velmi široký a situace nazrála k tomu, aby v kanceláři pracovala administrativní síla (pokud možno OZP s příspěvkem úřadu práce).

Dále se zasedání zabývalo transformací občanských sdružení na spolky, která proběhne automaticky od 1. 1. 2014 na základě nového Občanského zákoníku. Podle vyjádření právníka z [www.neziskovka.cz](http://www.neziskovka.cz) JUDr. Petra Víta z 6. 11. 2013 není nutno momentálně nic zařizovat. Změnu názvu na spolek nebo zapsaný spolek je třeba nahlásit rejstříkovému soudu do 2 let od

účinnosti nového zákona, změnu stanov je třeba udělat do 3 let od účinnosti nového zákona. O změně stanov budeme jednat na příštím zasedání.

Delegáti zvolili nové předsednictvo Českého ILCO na následující dva roky ve složení:

Ing. Marie Ředinová	předseda
doc. Pavel Kreml	místopředseda
MUDr. Karel Tyrpekl	místopředseda
Alice Křepínská	jednatelka
Hana Řezničková	jednatelka
Marta Veselá	hospodářka
Mgr. Roman Dvorský	člen

Bylo zvoleno 5 náhradníků (stanovy vyžadují minimálně dva): Jiří Vokatý, Josef Matoušek, Mgr. Ivana Manclová, Jarmila Kudrová a Stanislav Spurný.



*Nové předsednictvo Českého ILCO. Zleva Tyrpekl, Dvorský, Kreml, Ředinová, Řezničková, Veselá, Křepínská.*

Zasedání zvolilo revizní komisi ve složení:

Pavel Elbl	předseda komise
Pavel Trešl	
Štěpánka Kovaříková	

Velká a docela trapná diskuse se rozpoutala nad návrhem zvýšit členský příspěvek pro České ILCO z 25 na 100 Kč. Někteří upřednostňují chlebiček na schůzi před nutností hájit zájmy všech stomiků. Padl i protinávrh - zvýšení na 50 Kč. Pro něj hlasovala 3 sdružení, 15 sdružení hlasovalo pro zvýšení za člena na 100 Kč za člena za rok. Náš klub uhradil zvýšený poplatek již v tomto roce.

*doc. Pavel Kreml  
místopředseda Českého ILCO*

## Rekondice na Slovensku

Chceme se s vámi podělit o pěkný zážitek. Byli jsme pozváni panem Jánem Čačkem na rekondiční pobyt do Turčianských Teplíc. Konal se 7.-14. října 2013 v penzionu Pod Orechom a zúčastnilo se ho 22 stomiků z celé Slovenské republiky.

Byli jsme mile překvapeni lázeňským městem Turčianské Teplice i jeho překrásným okolím. Město je obklopeno z jedné strany Velkou a z druhé strany Malou Fatrou. Navštívili jsme Banskou Štiavnicu, prohlédli si dva hrady ze 13. století, které sloužily jako ochrana proti Turkům. Prohlédli jsme si krásný vyřezávaný Betlém, ve kterém se pohybovalo 8 tisíc figurek. V krásném 13 hektarů velkém parku jsou zajímavé lavičky slávy, památky na významné osobnosti. Líbil se nám také Aqua park s termální vodou 40 °C, kde se koupali lázeňští hosté.



*Aquapark v Turčianských teplících.*

Během rekondice proběhly prezentace firem Coloplast a ConvaTec, které předvedly nejnovější stomické pomůcky. Ubytování bylo perfektní, stejně jako domácí strava. Vařil sám majitel penzionu pan Pavol Ďuriš a jeho manželka s dcerou nás obsluhovaly. Nejen oni, ale i všichni účastníci pobytu byli milí a přátelští. Chceme poděkovat všem, kteří se na organizaci tohoto rekondičního pobytu podíleli. Patří jim náš vřelý dík.

*Dáša a Jarek,  
Slezský klub stomiků Ostrava*

## Setkání na Svinci

Na Svinci se v závěru roku setkávají stomici mnoho let. Tato setkání jsou stále populárnější a v loňském roce nás bylo přes padesát. Také letos

30.12.2013 pořádá klub Nový Jičín tradiční předsilvestrovskou vycházku na chatu na Svinci u Nového Jičína. Sraz na lyžařské chatě v 11 hodin. Na tuto nejvyšší horu (asi 550 m n. m.) se dostanete pěšky z Nového Jičína nebo autobusem z Nového Jičína do obce Kojetín.



*Vloni byl sníh jenom umělý na sjezdovce.  
Co letos?*

Stejně jako vloni se vydáme do motorestu Starý Jičín, kde nás bude čekat vytopený sál a malé občerstvení. Celá vycházka je dlouhá asi 3,5 km (vzdušnou čarou jen 2,4 km).

## Kontakty

Předseda: doc. Pavel Kreml, Francouzská 6015,  
708 00 Ostrava-Poruba, tel.: 596 994 175  
(funguje záznamník), 737 588 111

Pokladník: Jaroslav Opletal, Fibichova 217/1,  
736 01 Havířov-Město tel.: 591 139 666,  
732 476 842

Jednatelka: Alena Nečasová, Moskevská 1a,  
736 01 Havířov-Město tel.: 591 158 491  
(funguje záznamník), 604 120 047

Web: [www.ILCO.cz/Ostrava](http://www.ILCO.cz/Ostrava)

E-mail: [info@ilco.cz](mailto:info@ilco.cz)



## Granty v roce 2013

**OSTRAVA!!!**

Statutárního města Ostravy

<http://www.ostrava.cz/>



Moravskoslezského kraje

<http://www.kr-moravskoslezsky.cz/>



České spořitelny, a.s.

<http://www.csas.cz/>



H A V Í Ř O V

Města Havířova

<http://www.havirov-city.cz/>



Nadace OKD

<http://www.nadaceokd.cz/>



NADAČNÍ FOND AVAST

Nadačního fondu AVAST

<http://www.avast.com/cs-cz/foundation>

## Podpora klubu firmami a jednotlivci



<http://ebmsystem.cz/>

ČSAD REALITY Ostrava a.s.

Ing. Antonín Maštaliř, senátor parlamentu ČR

## Podpora distributory stomických pomůcek



.....<http://www.convatec.cz/>



.....<http://www.coloplast.cz/>

**B | BRAUN**

.....<http://www.bbraunweb.cz/>



.....<http://cz.dansacimage.com/>

**lipoelastic**<sup>®</sup>

.....<http://www.lipoelastic.cz/>



.....<http://www.pohlcovac-pachu.cz/>



.....<http://www.eakin.cz/>



.....<http://www.sabrix.cz/cz/>



.....<http://www.ja-zdravotnickepotreby.cz/>

**Všem sponzorům děkujeme. Přejeme hodně zdraví, spokojenosti  
a těšíme se na další spolupráci v roce 2014**