



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

prosinec 2014

Přichází čas zázraků,
čas setkání, nadějí a splněných přání...
Kéž nejen o Vánocích, ale i po další roky
nacházíme cestu k sobě radostnými kroky.



PŘEDVÁNOČNÍ SETKÁNÍ

v pondělí 15. prosince 2014 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 podesáté 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 autobusy 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 žetonů k hodnocení soutěže
- 15.30 Zahájení, připítek, zhodnocení uplynulého roku
- 16.00 Vystoupení hostů
- 16.30 Prohlídka soutěžní výstavy s hodnocením exponátů
- 17.15 Kulturní program – pěvecký sbor Canticorum Havířov
- 18.15 Večeře
- 18.45 Vyhodnocení soutěže, losování tomboly
- 19.30 - 21.30 Volná zábava

Finanční příspěvek:

50,- Kč stomici, ostatní 100,- Kč.

Přihlášky: Na společenský večírek se závazně přihlásíte zaplacením uvedené částky v pondělí 8.12. mezi 13. a 15. hodinou v prodejně zdravotnických potřeb ConvaTec, Českobratrská 63, u bývalého zimního stadionu. Zde Vás bude čekat pokladní klubu paní Paskonková. Pokud se nemůžete dostavit v uvedeném termínu, spojte se s ní telefonicky či elektronicky (mobil 731482085 miroslava.paskonkova@centrum.cz) a domluvte se na jiném řešení. Uzávěrka přihlášek je 8.12. v 15:00. Po uvedeném datu je přihláška závazná. Jelikož musíme odebrat objednané večere, 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! V případě, že přijдете dříve, počkejte v restauraci.

Opět zařazujeme do programu oblíbenou soutěž „Jak si dovedeme okrášlit vánoce“. Věříme, že 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.



Vyhlášení vítězů v loňském roce.

Tyto výrobky budou vystaveny a všichni účastníci budou mít možnost dát svůj hlas výrobku, který se mu bude nejvíce líbit. Abychom vám dali možnost ohodnotit více exponátů, obdržíte 5 žetonů, které můžete buď dát jednomu výrobku anebo je rozdělit dle vlastního uvážení. Vyhrává ten předmět, který obdrží nejvíce žetonů.

Po skončení výstavy si přinesené exponáty mohou majitelé vyzvednout a odnést zpět domů, případně je mohou věnovat klubu jako cenu do tomboly. Soutěž vyhodnotíme a v 18.45 budou předány pěkné ceny pěti vítězným autorům. Věříme, že se zapojíte nebo jinak přispějete k hezké vánoční atmosféře.

Po vyhodnocení soutěže budeme losovat tombolu. Účastníci večírku dostanou u prezence zdarma bloček do tomboly (pro partnerský pár jen jeden, protože chceme 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 okořstovat i vzorky svého tekutého ovoce, případně jiného kapalného cukroví.

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

Rekondice 2014 v Rožnově p. Radhoštěm se opět vydařily

Rekondiční pobyty pořádá Slezský klub stomiků Ostrava od roku 1993. Rekondice jsou velmi oblíbené a počet účastníků dlouhodobě přesahuje stovku. Těch letošních se ve dnech 24.9. - 28.9. zúčastnilo 115 osob z klubů Ostrava, Opava, Nový Jičín a Přerov, přijeli i zástupci ze SLOVILCO a POL-ILKO. Na tradičním slavnostním zahájení s klubovou vlajkou a písní Beskyde, Beskyde jsme se všichni přivítali v krásném hotelu Relax v Rožnově pod Radhoštěm.



Slavnostní zahájení rekondičního pobytu.

Hotel Relax nabízí kvalitní ubytování ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím, k dispozici jsme měli přednáškové klubovny i pěkný sál pro pořádání společenských večerů. Je zde rovněž široká nabídka rehabilitací a každý účastník si mohl zvolit různé druhy masáží, perličkové či jiné koupele a hojně se využíval také pěkný hotelový bazén. Ani letos nechybělo cvičení PILATES s nadšenou instruktorkou Terezkou.

Samozřejmou součástí programu rekondic jsou prezentace firem. S novinkami svého sortimentu pomůcek pro stomiky se ve třech dopoledních blocích postupně představilo celkem devět firem. Zájemci mohli konzultovat své problémy a komplikace při ošetřování stomie a získat vzorečky. Tyto prezentace jistě ocenili zvláště noví stomici.

Odpoledne jsme věnovali vycházkám do okolí. Ve čtvrtek jsme si prohlédli nově postavenou Jurkovičovu rozhlednu, v pátek navštívili soukromý Rožnovský pivovar a Společenský dům, v sobotu se vydali na Pustevny a odtamtud pěšky na Radhošť. Některé odradilo nejisté počasí, ale kdo to riskl, nemusel litovat. Nakonec vysvitlo i sluníčko a příroda nám nabídla kouzelné a zajímavé pohledy do krajiny. Někteří se šli podívat do městečka, kde probíhaly Svatováclavské slavnosti. Přestože počasí nám tentokrát nenabídlo babí léto, nikdo se nemusel nudit a každý si mohl zvolit svůj program. Jen houbaři tentokrát vyšli celkem naprázdno.



Cvičení Pilates.

Společenské večery jsme trávili v hotelovém átriu. Ve čtvrtek jsme se hezky pobavili a zaspívali s cimbálovou muzikou Radhošť, v pátek hrál k tanci člen ostravského divadla výborný muzikant a bavič Eda Rakus. Samozřejmě nechyběla oblíbená tradiční tombola, ve které bylo více jak 100 cen! Poslední sobotní večer byl věnován hlavně novým stomikům, které jsme slavnostním ceremoniálem přijali do Vznesené společnosti stomické. Nejvyšší stomická stolice po svrchní irigaci převedla přes propast života sedm nových stomiků. Následovala beseda na téma, jak nám stomie změnila život a nebylo to jen smutné povídání. Došlo i na humorné příhody – zvláště zážitek Josefa Matouška z cesty vlakem společnosti Leo.

Díky dotacím Magistrátu města Ostravy a Havířova a podpoře firem byla i letos cena za pobyt pro stomiky velmi příznivá. Jak vyplynulo z dotazníku spokojenosti, kterou účastníci vždy na závěr vyplňují, byli všichni velmi spokojeni jak s místem pobytu, tak i s programem. Poděkování patří zejména všem členům výboru za bezchybnou organizaci celého pobytu.

Již nyní se těšíme na rekondiční pobyt v příštím roce a přejeme si, abychom se všichni zase ve zdraví sešli.

Alena Nečasová, jednatelka klubu

Další informace o pobytu, desítky fotografií a videoprezentaci naleznete na webu klubu www.ilco.cz/Ostrava.

Pobyt byl podpořen Magistráty měst Ostrava a Havířov, firmami Bonver Dakar, EBM, senátorem Maštaliřem a stomickými firmami.

Pobytu se zúčastnilo celkem 115 osob, z toho bylo 81 členů našeho klubu a 34 členů klubů Opava, Nový Jičín, Přerov a hosté. Celkové náklady činily 322 149,- Kč. Největšími položkami bylo ubytování a strava 299 357,- Kč, rehabilitace 12 730,- Kč.

Náklady na rekondice - finanční zdroje:

Dotace Magistrátu města Ostravy	50 000,- Kč	15,5 %
Dotace Magistrátu města Havířova	6 500,- Kč	2,0 %
Spoluúčast členů našeho klubu	86 620,- Kč	26,9 %
Úhrada jiných klubů	72 000,- Kč	22,4 %
Spoluúčast masáže	1 760,- Kč	0,6 %
Sponzorské dary firem	14 500,- Kč	4,5 %
ConvaTec (coffee)	13 000,- Kč	4,0 %
Dary EBM, Bonver Dakar, Maštaliř	50 000,- Kč	15,5 %
Prostředky klubu	27 769,- Kč	8,6%
Celkem	322 149,- Kč	100 %

Všem sponzorům děkujeme!

Rekondice 2015

Rekondiční pobyt se v příštím roce bude konat 23.9. – 27.9.2015 v lázních Karlova Studánka. Předběžný rozpočet pro 105 osob je 336 000,- Kč. Již jsme požádali o dotaci Magistrát města Ostravy (55 000,-). Aby nebylo nutno zvyšovat spoluúčast, zejména pro stomiky, potřebujeme ještě získat asi 70 000,- Kč. Vyzýváme všechny členy, aby pomohli při získávání sponzorů.

Z ohlasů na rekondice

Na tento rekondiční pobyt jsme se velmi těšili a nebylo nic, co by tu tuto radost pokazilo. Byli jsme spokojeni s ubytováním, stravou, prezentacemi, vycházkou na Jurkovičovu rozhlednu a vycházkami do Rožnova. Největším přínosem je výměna zkušeností mezi stomiky, seznámení a navázání přátelství s novými. Večírky proběhly v dobré pohodě a dobře jsme se pobavili. Největší poděkování patří celému výboru za práci, kterou udělali pro naše pohodlí, vše se podařilo na výbornou. Děkujeme a těšíme se na další akce.

Anna a Josef Halfarovi



Píseň na rozloučenou.

Letošní rekondiční pobyt byl opět skvěle připraven, za což patří dík celému přípravnému výboru. Prezentace firem byly krátké a výstižné a skutečně se týkaly novinek. Oceňujeme možnost využívat bazén a rehabilitační procedury. Ubytování, stravování a celý doprovodný program splnil naše očekávání (zejména závěr čtvrtečního večera).

Motykoví, Škovránek a Mužík

Vážení, byli jsme velmi spokojeni s celkovou organizací (léčebná stránka, novinky pro stomiky, prezentace firem, rehabilitace). Kulturně-společenské vyžití bezvadné. Moc se nám líbil večer s harmonikářem (písničky „po našemu“). Svobodná volba programu jednotlivců splnila svůj účel. Volba Relaxu je prima volba, krásné prostředí, okolí i ubytování. Jen na pokojích bylo chladno po koupelích. Stravování přiměřené, dobré. Setkání pomohlo k vzájemnému poznání a máme i dobré přátele, to je veliký přínos! Jen si přejeme, aby rekondice trvaly i v budoucnu, stejně jako invence nápadů

obohacovat duši a udržovat přiměřeně dobré zdraví. Díky vám, vážení členové – organizátoři ostravského klubu stomiků.

Stůl č. 5 – účastníci z Nového Jičína

Na rekondičním pobytě mnoho přátel poznatě. Na Relaxu krásně bylo, zpěvem, tancem a dobrým jídlem to tu žilo. A že přšlo, to vůbec nevádí, ve stomik klubu vždy tě dobře naladí. Děkujeme za přijetí, lásku a úsměv.

Škeříkov a Staňkovi

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

www.ilco.cz/Ostrava

Závěrečná konference a zasedání Českého ILCO

V prosinci 2014 končí mezinárodní projekt Život bez omezení, ve kterém České ILCO porovnávalo kvalitu předoperační a doživotní pooperační péče o stomiky v Německu, na Slovensku a v České republice. Projekt byl financován Evropským sociálním fondem prostřednictvím operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost.

Ve dnech 21. - 22. listopadu 2014 proběhla mezinárodní Závěrečná konference, na které byly představeny výsledky z tohoto projektu. Vedle zástupců organizací, které na projektu spolupracovaly (České ILCO, Deutsche ILCO a SLOVILCO) se konference zúčastnila prezidentka Evropské asociace stomiků EOA paní Ria Smeijers, zástupkyně Rakouského ILCO. Přišli i Sněžana ze Srbska a Dragan z Bosny a Hercegoviny, kteří si pořídili zájezd do Prahy.



Účastníci konference Život bez omezení.

Byla vydána Závěrečná zpráva se srovnávacími grafy péče o stomiky ve třech jmenovaných zemích a fotografiemi z akcí projektu. Dále byly vydány Manuály pro

zaměstnavatele osob se zdravotním postižením, pro stomiky, pro zdravotníky a sedmnácti-jazyčný slovníček pro stomiky.

Projekt je všeobecně považován za úspěšný. Jeho výstupem je mimo jiné i to, že pomohl 7 stomikům v produktivním věku na trh práce. V rámci projektu byla uzavřena Smlouva mezi Českým ILCO a Všeobecnou fakultní nemocnicí v Praze 2, na jejímž základě navštěvují dobrovolníci - zkušení stomici, nové pacienty v nemocnici a pomáhají tak zmírnit jejich strach z operace nebo ze života se stomií.



Křest knihy At' ziji 100mici.

České ILCO se také během realizace tohoto projektu stalo známější a uznávanější patientskou organizací, je aktivní v Pacientské radě ministra zdravotnictví a v Pacientské radě VZP, spolupracuje s legislativci, velmi kompetentně vystupuje na různých odborných akcích, na které je stále častěji zváno.

Na konferenci byla pokřtěna kniha *At' ziji stomici*, která vznikla během práce na projektu. Vydalo ji v srpnu letošního roku Nakladatelství Maxdorf ve spolupráci s nadací T-SOFT ETERNITY. Autoři si vzali za cíl ukázat, že stomií život nekončí, jen se trochu promění. Chtějí ukázat, že stomie je často dobrým řešením zdravotního problému. Kmotry při křtu byli pan Boris Hybner a herec Jiří Lábus.

Na závěr prvního dne Konference byl promítnut film *Klauni*. Spoluautorem scénáře je Boris Hybner a pánové Kaiser a Lábus v něm ztvárňují hlavní role. Film máme na DVD a můžete si jej zapůjčit.

V rámci konference zazněla řada velmi zajímavých přednášek stomasester, lékařů i stomiků. Mě zaujala přednáška MUDr. Pavla Lisého z nemocnice Královské Vinohrady o nové technice uzavírání ileostomie. Ve dvou zemích je testován titanový implantát, který zaroste do kůže a umožní uzavření speciální klapkou. Nesmírně zajímavá byla přednáška doc.

MUDr. Tomáše Skříčky z Brna o Klostridiové colitidě. Podle názoru přednášejícího jsou dnes až v 80% nadměrně užívána zejména širokospektrální antibiotika. Hlavně praktičtí lékaři se tak kryjí proti možnosti žaloby, že nepostupovali dost razantně. Vede to k likvidaci střevní flóry a průjmům. Přežívá však bakterie *Clostridium difficile*, které se množí a způsobuje záněty střev, které mohou vést až k vytvoření ileostomie. Zajímavá je možnost transplantace stolice od zdravého pacienta, která napomáhá vytvoření nové flóry ve střevě. O dalších zajímavých vystoupeních se budete moci dočíst v novém ILCO Zpravodaji na začátku příštího roku.

V sobotu večer a v neděli dopoledne proběhlo zasedání Českého ILCO. Na začátku opět pokračovala docela trapná diskuse o výši členského příspěvku (100 Kč). Klub Brno je toho názoru, že ILCO nevyvíjí užitečnou aktivitu a stačí příspěvek 50 Kč, který si odhlasovali. Vedle zpráv o činnosti jednotlivých členů výboru, o hospodaření a o činnosti jednotlivých klubů byla hlavní náplní úprava stanov v souvislosti s transformací na spolek a organizace Světového dne stomiků, který proběhne 3.10.2015.

*doc. Pavel Kreml,
místopředseda Českého ILCO*

Velké návraty



Vítězové programu Velké návraty.

Na setkání stomiků 2.10.2014 v Ostravě byli vyhlášeni vítězi programu *Velké návraty*. Program *Velké návraty* je určen pro stomiky, kteří nepodlehli dané situaci a naopak se s ní skvěle vypořádali. Mnoha lidem se touto operací změnila životní priority a možná poprvé si

uvědomí, co je v životě opravdu důležité. Začnou se dívat na život z jiné perspektivy a začnou podnikat věci, které v minulosti stále odsouvali na dobu pozdější.

Vítězem se stal předseda klubu stomiků Přerov pan Josef Matoušek. Velmi nás potěšilo, že se laureáty této ceny stali dva členové našeho klubu paní Květoslava Pobehová a pan Jaroslav Opletal. Blahopřejeme!

Stomický kalendář

Na vánoční schůzce klubu bude představen první stomický kalendář, který vznikl z iniciativy mladých stomiků za podpory firmou LIPOELASTIC. Cílem bylo ukázat veřejnosti, že život stomií nekončí. Členové klubů mohou odvahu těchto stomiků ocenit a na schůzce si kalendář zakoupit (cena je 100 Kč). Výtěžek z prodeje stomického kalendáře věnuje společnost LIPOELASTIC a.s. dětským chirurgickým klinikám v Praze, Brně, Ostravě a Hradci Králové. Na www.facebook.com/stomici se dozvíte více.



Můžete tak získat pěkný dárek pro své známé a ještě získat pocit, že jste podpořili dobrou věc. Normální je pomáhat!

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 30.12.2014 vás spolek Nový Jičín srdečně zve na tradiční předsilvestrovskou vycházku „Chodníček Václava Bárta“ 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 bylo na Svinci jarní počasí. 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: Miroslava Paskonková, Mongolská 1470/42, 708 00 Ostrava-Poruba tel.: 731 482 085

miroslava.paskonkova@centrum.cz

Jednatelka: Alena Nečasová, Moskevská 1a, 736 01 Havířov-Město tel.: 591 158 491 (funguje záznamník), 734 226 013
alca.necasova@seznam.cz

Web: www.ILCO.cz/Ostrava

E-mail: info@ilco.cz



PF 2015

Granty v roce 2014

OSTRAVA!!!



H A V Í Ř O V

Statutárního města Ostravy

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

Města Havířova

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

Podpora klubu firmami a jednotlivci



<http://ebmsystem.cz/>



<http://www.bonverdakarproject.com/>

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[®]

.....<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 2015**