



# Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

květen 2018



Zakukala žežulička z doubravy:  
„Přišlo jaro, kdo je se mnou pozdraví?  
Přišlo, jak by z nebe spadlo, samý květ,  
pospěšte si, chcete-li je uvidět!“  
„My bychom je pozdravili, ale jak?  
My kukati neumíme jako pták.  
Ale přec se půjdem na ně podívat;  
nekukáme, můžem mu však zazpívat.“...

*J. V. Sládek*

Po chladném březnu rychle nastoupilo jaro s teplotami blízkými letním. Příroda se neuvěřitelně rychle probudila a všechno rozkvetlo.

Také náš klub po určitém zimním klidu začíná rozvíjet své aktivity. Již proběhly dvě tradiční jarní akce: Vítání jara na Bystřičce a Šumná Ostrava XVII. Připravujeme mnoho dalších akcí, o kterých se dočtete v tomto Zpravodaji. Setkáte se s milými lidmi, poznáte hezká místa a odnesete si nové zážitky. Přeji vám všem hodně zdraví a pohody, abychom se mohli setkávat co nejčastěji.

*Doc. RNDr. Pavel Kreml, CSc., předseda*

## INFORMACE Z AKCÍ

### Valná hromada Českého ILCO 7.4.

Zasedání Valné hromady spolku Českého ILCO bylo tentokrát jednodenní a uskutečnilo se v Informačním a poradenském centru na Polské

ulici v Praze. Zasedání se zúčastnili zástupci 13 spolků stomiků, dva spolky byly zastupovány na základě plné moci z celkového počtu 20 členských spolků. Náš klub zastupoval P. Kreml, který také zastupoval spolek stomiků v Opavě. Bylo to docela náročné, ráno jsem vyrazil v 5 hodin do Prahy, následovalo celodenní jednání a návrat po osmé večer. Hlavní body jednání:

- Byly projednány a schváleny zprávy předsedy, místopředsedy, hospodářky a revizní komise.
- Byla schválena Výroční zpráva za rok 2017, která má 35 stran. S bohatou činností Českého ILCO se můžete seznámit na webu [http://www.ilco.cz/ilco.php#vyrocni\\_zpravy](http://www.ilco.cz/ilco.php#vyrocni_zpravy).
- České ILCO zřídilo chráněné pracovní místo, žádost schválil Úřad práce v prosinci 2017. Od února 2018 je v kanceláři zaměstnána Irena Hájková na 0,4 úvazek. Zatím nedorazil slíbený příspěvek Úřadu práce, proto musel být úvazek dočasně snížen na 0,3.



*Jarní zasedání ILCO. Zleva: M. Ředinová (předseda), P. Kreml (místopředseda), J. Bochnáková (hospodářka), M. Veselá (předseda revizní komise).*

- Výrazně se zlepšila spolupráce s Ministerstvem zdravotnictví ČR. V prosinci 2017 byla zřízena první pracovní skupina Pacientské rady ministra zdravotnictví zabývající se zdravotními prostředky. Její vznik iniciovala Marie Ředinová a je i vedoucí této skupiny. Již 20. 12. 2017 byla společně se Zdenou Faltýnkovou na důležitém jednání svolaném ministrem zdravotnictví, na kterém

se jednalo o změně zákona 48/1997 Sb., týkající se změny úhrad zdravotnických prostředků od roku 2019. V novele je vše, co stomici potřebují. Pro děti a pro stomiky s vysokým odvodem ze stomie (více než 4 l za den) je navrhován dvojnásobný limit. Předpokládáme, že změna zákona bude projednána a schválena do konce roku 2018. Je třeba připomínat voleným zástupcům - poslancům, aby se novele věnovali a její projednávání upřednostnili. Pokud by totiž změna zákona nebyla včas schválena, hrozilo by, že by pacienti dopláceli 25 % ceny předepsaných pomůcek.



*Účastníci jarního zasedání Českého ILCO.*

- Byl projednán a schválen plán a rozpočet na rok 2018.
- Obecné nařízení na ochranu osobních údajů neboli GDPR (General Data Protection Regulation) je uceleným souborem pravidel na ochranu dat. V celé EU začne platit jednotně od 25. května 2018. Spolky stomiků evidují obvykle pouze kontaktní údaje, aby mohli svým členům zasílat pozvánky a další informace. Pokud již nyní evidují údaje v souladu se zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů, nebudou nutné zásadní změny.
- Členské příspěvky ve výši 100,- Kč za člena spolku je třeba zaplatit do konce června.
- Výzva pro členy: hledejte mezi svými známými ty, kteří dobře vědí, co spolek ILCO dělá, navrhněte možnost trvalého příkazu na účet ILCO – 100, 200, 300 Kč nebo jednorázový dar, na který bude vystavena darovací smlouva. Znovu bylo doporučeno využívat aplikaci GIVT při nákupu na internetu.
- Liga proti rakovině Praha má ještě místa na rekondičních pobytech. Zájemci, kontaktujte paní Birkovou, tel. 224 919 732 nebo emailem: [birkova@lpr.cz](mailto:birkova@lpr.cz)
- Byli vyhlášeni vítězové Básnického střeva 2017 (1. místo R. F. Bičan, 2. místo M. Pařík, 3. místo R. F. Bičan, 4. místo B. Tučný,

5. místo V. Kämpf a fotosoutěže Lavička (1. místo B. Tučný, 2. místo K. Tyrpekl + M. Ředinová, 3. místo A. Hofmannová). Ceny obdržely regionální spolky, které je předají svým členům. **Soutěže pokračují i v letošním roce!**

- V roce 2019 uplynou 4 roky od volby předsednictva. Vzhledem k tomu, že příští zasedání Českého ILCO, z. s. bude až v dubnu 2019, je třeba již nyní hledat vhodné kandidáty do vedení Českého ILCO. Marie Ředinová nehodlá v dalším volebním období vykonávat funkci předsedkyně Českého ILCO.
- Na podzim 2018 je plánovaná Odborná konference a oslava Světového dne stomiků a 25 let práce Českého ILCO ve dnech 12.-14.10.2018 v Praze. Kapacita je omezena na 100 účastníků na odbornou konferenci. Účastníci ponese část nákladů na tuto akci.
- Na Brněnských onkologických dnech bude mít České ILCO stánek a přednášku, stánek budou zajišťovat členky brněnského spolku a Josef Matoušek a MUDr. Karel Tyrpekl.
- Informace o změně webu a facebooku Českého ILCO, z. s. a webu [nejsemtabu.cz](http://nejsemtabu.cz). V srpnu 2015 byl zřízen facebookový profil Českého ILCO, z. s., především pro mladší stomiky: <https://www.facebook.com/ceskeilco> Mění se web Českého ILCO, nyní je ke konzultaci na adrese <https://www.stomik.cz/>
- J. Matoušek doporučuje prosazovat na úrovni EU závěry dohod "V4" z Bojnice ohledně jednotných parkovacích průkazů pro stomiky.



*Pěkné figurky pro nový web ušáčkovala Marie Kirschnecková z Chebu.*

- Valná hromada vyslovila poděkování vedení FIT-ILCO za zajištění provozu Informačního a poradenského centra pro stomiky v Praze, dále vyslovila poděkování Broňovi Tučnému

za jeho kreativní přístup k problematice stomií, zejména za nápad a zajištění akce Překonej své hranice, Marii Ředinové a Pavlu Kremlovi za jejich práci pro České ILCO.

*P. Kreml*

### Šumná Ostrava XVII 9.4. Železniční muzeum

Letošní první setkání našeho klubu stomiků se uskutečnilo v pondělí 9. dubna 2018 v Železničním muzeu, které se nachází na nádraží Ostrava-střed. V pondělí mívají obvykle zavřeno, ale otevřeli speciálně pro nás.



Průvodcem byl velmi fundovaný železničář, který pracoval ještě na parních lokomotivách. Sledovali jsme film s různými typy parních lokomotiv. Je neuvěřitelné, že za 15

hod. jízdy spotřebovala parní lokomotiva 5-6 tun uhlí, které se muselo ručně naházet do kotle.



*S průvodcem (vpravo) sledujeme film o parních lokomotivách.*

Prohlédli jsme si historické uniformy železničářů a předměty z 19. století. Mezi nimi je například skloník, tedy ukazatel, který informoval strojvedoucího o spádu či stoupání trati. Vystavený skloník stával na trati mezi Svinovem a vítkovickými železárnami a pamatuje ještě Severní dráhu císaře Ferdinanda. Každého návštěvníka určitě upoutá i model vlaku z první poloviny 19. století.

Jsou zde ale k vidění i elektromechanické řídicí přístroje výpravčího ze stanic Frýdlant nad Ostravicí a Bystřice nad Olší. V době, kdy nebyly počítače, nebylo vůbec jednoduché postavit cestu vlaku přes nádraží. Vnuk našich členů si užil

jízdu vlaku ze Svinova do Opavy na trenažéru lokomotivy.



*Trenažer lokomotivy, je možno se projet po reálných tratích.*

U příležitosti 170. výročí příjezdu prvního vlaku po Severní dráze císaře Ferdinanda do Bohumína připravilo Železniční muzeum moravskoslezské výstavu s názvem „170. let trati Severní dráhy císaře Ferdinanda, Lipník – Bohumín“. Měli jsme štěstí, že jsme si ji mohli prohlédnout.



*Nádraží ve Svinově (Schönbrunn) v roce 1910.*

Zajímavé panely představovaly, jak vypadala některá nádraží kolem roku 1900. Např. Ostrava, Ostrava-Svinov (Schönbrunn), Bohumín (Oderberg) a další.

Jelikož starší lidé se blíží dětem, tak nás upoutala modelová železnice, kde jsme sledovali, jak vláčky mizí v tunelech a zase se objevují na opačné straně.

Po zajímavé prohlídce jsme ještě poseděli v restauraci na Stodolní ulici. Byla to pěkně zajištěná akce. Jen škoda, že přišlo jen 18 účastníků. Krásné počasí asi nedovolilo opustit zahrádky.

*P. Kreml*



Model prvního parního vlaku, vůz I. třídy.

#### AKCE PŘIPRAVOVANÉ NA NEJBLIŽŠÍ OBDOBÍ

#### Český den proti rakovině - 16.5.2018

Druhá středa v měsíci květnu – to je již tradičně sbírka, které jsme si zvykli říkat Květinový den. Oficiálně se jmenuje Český den proti rakovině a pořádá ji Liga proti rakovině Praha. Letošní sbírkový den bude ve **středu 16. května**.



Dobrovolníci ve žlutých tričkách budou nabízet tradiční žluté kytičky, tentokrát ozdobené vínově červenou stužkou. Žlutý kvítek měsíčku lékařského si zájemci mohou koupit za minimální příspěvek 20 Kč. Kromě zakoupení kytičky lze Český den proti rakovině podpořit také zasláním dárcovské SMS ve tvaru DMS KVET 30 nebo DMS KVET 60 nebo DMS 90 na číslo 87 777.

Téma letošní sbírky je pro stomiky důležité. Vrátit se opakovaně po několika letech k tématu rakoviny tlustého střeva a prevence před tímto onemocněním Ligu přiměla skutečnost, že Česká republika stále zaujímá přední příčky ve výskytu i v úmrtnosti mezi zeměmi Evropy. Ročně diagnózu rakoviny tlustého střeva a konečníku vyslechne v ČR více než 8000 nových pacientů a téměř polovina, kolem 4000, jich zemře.

V loňském roce se na sbírkovém účtu podařilo shromáždit (včetně DMS, darů na účet atd.) krásných 18 843 915 Kč.

Náš Slezský klub stomiků prodává kytičky už 18 let. Je to aktivní způsob, jak se zapojit do smysluplné a potřebné akce a jak také přispět do naší klubové pokladny. Vloni jsme do prodejních vaků za 5 240 kytiček nasbírali **119 580 Kč**, z toho nám LpR 30% peněz vrátila na naši činnost, takže jsme obohatili klubovou pokladnu o 35 874 Kč.

Již několik let se o organizaci této akce obětavě stará členka výboru paní Hedvika Juřinová a věřte, že to není vůbec jednoduchá práce. Bez pomoci manžela Josefa by to sama asi ani nezvládla, protože balíky s kytičkami a letáky je třeba vyzvednout na poště, doma roztřídit, rozvést do škol, které je nutno již předtím osobně navštívit, pak mnohokrát telefonovat, rozvést na ČS, pak sesbírat, zavézt na poštu, spočítat... A k tomu ještě i prodávat, aby se nemuselo nic vracet.

I letos nám s prodejem pomohou studenti Gymnázia na Matiční ulici a Biskupského gymnázia. Těžiště prodeje však zůstává na našich členech. **Obracíme se proto na členy klubu, aby se zapojili a pomohli kytičky prodat.**

Vaky s kytičkami a sběrné tašky budou předávány prodejcům z našich řad na členské schůzi 15. května a odevzdávat se budou v následující den **17. května od 10 do 11 hodin ve výdejně U Radima**. Pokud by se někdo z prodejců nemohl dostavit v tomto stanoveném termínu, dohodněte se telefonicky s paní Juřinovou (telefon **731 442 885**) na jiném řešení a obraťte se na ni i s případnými dalšími dotazy.

Také prosíme prodejce, aby nenabízeli kytičky svým kolegům na členské schůzi. Tam si je kupujte pouze od paní Juřinové, abychom jí tím pomohli s distribucí. Věříme, že se nám letos podaří prodat všech 5,5 tisíc kytiček, které jsme obdrželi. Vedle pomoci LpR tak můžeme pomoci i sobě, neboť 30% z vybrané částky se vrátí na náš účet a prodejce také odměníme. Budou mít nižší úhradu příspěvku na některou z klubových akcí a při výběru na akce, kde je omezen počet účastníků, budeme dávat přednost právě prodejcům kytiček.

***Děkujeme všem, kdo se do letošní sbírky aktivně zapojí. A vy ostatní, kterým to zdraví či ostých nedovolí, nás podpořte alespoň tím, že si na schůzi kytičku koupíte – a to nejen pro sebe, ale i pro své blízké.***

## Svatodušní vaječina – 19.5.

Před čtyřmi lety jsme obnovili tradici z našeho mládí, kdy jsme na svatodušní neděli smažili v přírodě vaječinu. Akce má velmi dobrý ohlas. Díky Milanovi Švidrnochovi se bude smažení vaječiny opět konat ve Velké Polomi. Jelikož byly letos velikonoční svátky poměrně brzo, budou i Svatodušní svátky dříve než vloni. Akci jsme posunuli na sobotu, aby byl dostatek času na posezení.

**Termín:** Sobota **19.5.2018**

**Čas:** 14.00 hodin

**Místo:** Chata v údolí Čertova mlýna v lese mezi Velkou Polomí a Hájem ve Slezsku.

**Příjezd autem:** Od Ostravy je po silnici I/11 kolem Globusu pak najet na novou silnici směr Opava a na prvním sjezdu (cca po 6 km) odbočit směr Háj (doleva). Po 300 m na okraji lesa je odbočka vlevo (je tam označení Čertův mlýn 777 m), po které dojedete k chatě. Ta je po pravé straně.

Pro příjezd od Opavy je to totéž, pouze přijedete po nové silnici z druhé strany. Pro parkování je místa dost.

**Příjezd autobusem:** Z Ostravy - linka č. 286 vyjíždí ve 13:15 od nádraží Svinov, následně stojí na zastávkách Svinov-mosty, dolní zastávka ve 13:17, Poruba-vozovna 13:23 a Pustkovec (U Iva) ve 13:26. Ve Velké Polomi vystoupit na zastávce "Střed" u nákupního střediska ve 13:35. Odtud zajistíme odvoz autem. Je nutno, aby ti, co přijedou autobusem kontaktovali Milana Švidrnocha předem na mobil 732 741 333, protože v údolí, kde se akce koná, není mobilní signál. Zpět jede stejný autobus ze stejné zastávky v 18:18 nebo ve 20:38.



*Přijďte, ochutnejte a nebudete litovat.*



*Smaženice z 200 vajčiek v loňském roce.*

**Účastnický poplatek: 100,- Kč** na osobu (za to bude vaječina s chlebem, minerálky). Účastník dostane bloček na 30 Kč, za který si může zakoupit kávu, čaj, pivo či cokoli jiného. Při vyšší útratě si rozdíl doplatí. Tím se zajistí alespoň minimální útrata, neboť majitel restaurace po nás nepožaduje nájem.

Přihlásíte se zaplacením uvedené částky **na členské schůzi**. Věříme, že stejně jako v minulých letech přinesete nějakou buchtu nebo bábovku ke kávě.

V průběhu odpoledne bude k tanci i poslechu jako každý rok hrát country kapela CWOKBAND.

Kapacita je 60 míst. Když bude venku horko, je tam příjemný chládek a když bude zima, tak se zatopí v krbu a bude tam jak ve staré jizbě. Je také možno sedět na terase, ale tam mohou být i jiní příchozí hosté.

## Mezinárodní sportovní dny 8. - 10.6.

Setkání českých, polských, slovenských a maďarských stomiků u příležitosti 9. světového dne stomiků se bude konat 8. – 10.6.2018 v hotelu Praha v Novém Jičíně.

V pátek odpoledne proběhnou sportovní utkání družstev čtyř států v discgolfu, bowlingu a hře mölkky.



V sobotu proběhnou akce ke Světovému dni stomiků na náměstí, kde bude nafukovací střevo. Zároveň se uskuteční pochod z Nového Jičína na Svinec s určitými úkoly. Hlavním bodem odpoledního programu bude uvítání účastníků devítidenní cyklojízdy stomiků 5 států z Hranic v Čechách do Hranic na Moravě.

**ilco** Překonej své hranice!  
od 1.6. do 9.6. 2013  
www.ilco.cz

Opětovka k příležitosti 9. světového dne stomiků s mezinárodní účastí.

se zastávkami v 9 městech kde působí spolky stomiků

899 Km za 9 dní přes 9 hranic

ConvaTec  
www.convatec.cz  
800 122 111

V podvečer proběhne seminář k péči o stomiky v zemích V4. Den ukončí společenský večer s oslavou Světového dne stomiků.



### Předběžný program:

#### Pátek 8.6.

- 9-11:00 Příjezd, ubytování
- 12:00 Slavnostní zahájení
- 12:30 Oběd
- 14:00 Sportovní aktivity družstev: discgolf, mölkky, bowling
- 18:00 Večeře
- 19:30 Vyhodnocení sportovních soutěží a přehlídka klobouků účastníků

#### Sobota 9.6.

- 8:00 Snídaně
- 9:00 Zahájení turistického pochodu na Svinec. Program na náměstí.
- 13:00 Oběd
- 15:00 Slavnostní přivítání účastníků cyklo akce „Překonej své hranice“
- 16:30 Hovoříme otevřeně, měníme životy seminář (zástupci CZ, PL, SK, HU)
- 18:30 Večeře
- 20:00 Slavnostní večer s hudbou, oslava 9. WOD

#### Neděle 10.6.

- 8:00 Snídaně
- 9:00 Zakončení setkání. Před odjezdem možnost návštěvy Muzea klobouků

Hotel je rezervován celkem pro 58 osob. Rozdělení: Slovensko 15 osob, Polsko 15 osob, Maďarsko 16 osob, ČR 12 osob (+20 ubytovna).

**Účastnický poplatek: 2000 Kč/osoba.** Stomiky z našeho klubu podpoříme částkou 500 Kč. Je možno jet např. poslední etapu cyklojízdy z Přerova přes Hranice do Nového Jičína. Podrobnosti ke startu etapy dostanete na stolmalince ConvaTec 800 122 111.

Je také možno se zúčastnit programu jen v pátek nebo v sobotu. V tomto případě si můžete objednat oběd nebo večeři spolu s účastníky v hotelu Praha. Cena jednoho jídla je **150 Kč**. Jídlo si můžete objednat a zaplatit na členské schůzi. Věříme, že vás co nejvíce přijde fandit.



#### Zájezd klubu – 22. - 24.6.

Po dobré zkušenosti z loňského roku bude letošní zájezd opět třídenní. Tentokrát zamíříme do severovýchodních Čech. Při našem putování budeme zastavovat v řadě malých městeček. Bude možnost se projít historickým centrem, dát

si kávu a občerstvit se. Ubytování s polopenzí je zajištěno v Penzionu Rozkoš v České Skalici.



*Broumovský klášter.*

### **Předběžný program:**

- 22.6. Ostrava-Svinov – odjezd v **7:00 od nádraží – jižní východ**, Rychnov n. Kněžnou, Dobruška, Opočno, Nové Město nad Metují, Česká Skalice – příjezd v 17 hod., ubytování, večere.
- 23.6. Hronov, Teplice n. Metují, Broumov – klášter - prohlídka, Skalní město.
- 24.6. Zámek Kuks – individuální prohlídka, Litomyšl – ve 14 hodin komentovaná prohlídka, cestou do Ostravy ještě jedno zastavení.

Program bude upřesňován O. Rohanem a V. Burečkem dle počasí a časových možností.



*Hospital Kuks.*

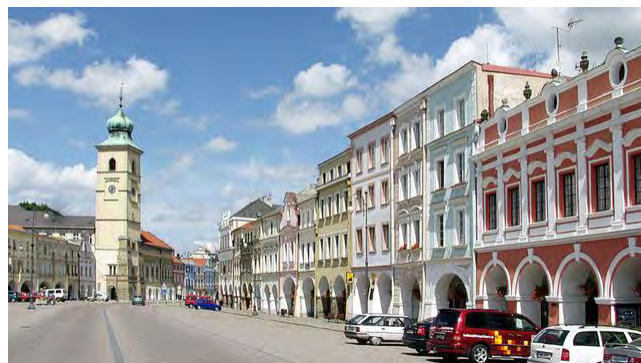
V anketě se předběžně přihlásilo 36 osob z našeho klubu. Závazně se na zájezd přihlásíte na členské chůzi 15.5. zaplacením poplatku:

Člen klubu - stomik	1000 Kč
Partner stomika	1500 Kč
Ostatní	2200 Kč

Cena je tedy stejná jako v loňském roce, tentokrát však budete mít polopenzi.

Po členské schůzi budou neobsazená místa nabídnuta sousedním spolkům stomiků.

Věříme, že se vám zájezd bude líbit.



*Náměstí v Litomyšli.*

### **Listárna**

Praha, duben 2018

Vážení a milí členové výboru i všichni členové Klubu stomiků. Děkuji za přání k mým narozeninám. I když do klubu již pro vzdálenost (přestěhování do Prahy) nechodím, tím víc mne přání potěšilo.

Díky manželovi (Zdeněk Bartoš), který byl stomik, jsem poznala v klubu charakterní, upřímné, pracovitě členy, kteří se pro všechny snaží připravovat příjemná setkání vždy obohacená o nové informace.

Byla bych ráda, když si všichni členové uvědomí, kolik práce a osobního času je nutné vynaložit pro přípravu těchto akcí.

Proto ještě jednou velký dík a dobré zdraví.

*Mgr. Jiřina Šedová*

### **Kontakty**

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

Pokladní: Miroslava Paskonková, Mongolská 1470/42, 708 00 Ostrava-Poruba tel.: 731 482 085

[miroslava.paskonkova@centrum.cz](mailto:miroslava.paskonkova@centrum.cz)

Místopředseda: Ing. Oldřich Rohan, Koksová 6, 710 00 Slezská Ostrava, tel.: 596 248 230, 604 580 925, [affix@seznam.cz](mailto:affix@seznam.cz)

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

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



# Pozvánka

na členskou schůzi Slezského klubu stomiků, která se koná

**v úterý 15.5.2018 v 15.30 hod.**

v Domově sester, 17. listopadu 1790, Ostrava - Poruba  
(přízemí vpravo)

## **Program:**

1. Valná hromada Českého ILCO (doc. Kreml)
2. Přípravované akce na 2. čtvrtletí (doc. Kreml)
3. Organizace Květinového dne (H. Juřinová)
4. Vyrovnávací pásy Varimate (Janka Sivková - ConvaTec)
5. Diskuse
6. Závěr

Již od 14.30 hod. si můžete zaplatit vaječninu, zájezd, čtyřsetkání. Přijďte dříve, aby nebyl narušen začátek schůze.

*Domov sester Ostrava - Poruba*



*Tramvaj 7, 8, 17, zastávka Fakultní nemocnice*



# VÝMĚNA SÁČKU NEBYLA NIKDY TAK RYCHLÁ.

Výměna stomického sáčku může být někdy choulostivý a časově náročný úkon. Proto je zde náš **nový dvoudílný sáček** plný chytrých nápadů - pro vaši **klidnou mysl**.

Například jasná vizuální pomůcka, díky které je připevnění sáčku na manžetu trochu rychlejší. Takže urychluje výměnu.



**Zkuste NOVÝ Eakin DOT2 dvoudíl.  
ZAVOLEJTE PRO VZORKY**

**800 110 110**

nebo napište na [asistentka@eakin.cz](mailto:asistentka@eakin.cz)



eakin®  
dot

A SMALL PART  
OF A BIGGER LIFE

800 110 110 | [asistentka@eakin.cz](mailto:asistentka@eakin.cz)

eakin®