



Zpravodaj

Slezského klubu stomiků Ostrava

květen 2020



Byl pozdní večer - první máj -
večerní máj - byl roušek čas.
(Dá se líbat s rouškou?)

Milí přátelé, kamarádi,

když jsme se 10. března loučili na členské schůzi, nikdo z nás netušil, že všechno bude jinak a z našich bohatých plánů nezbude prakticky nic.

Jelikož muzea zůstala uzavřená, nemohla proběhnout Šumná Ostrava na Landeku. Liga proti rakovině Praha přesunula plánovaný květinový den na 30. září, to bychom však měli nastupovat na rekondice. Není možné svolat členskou schůzi, která se měla konat 12.5. Jelikož není jasné, za jakých podmínek budou fungovat restaurace, nebude se v květnu konat svatodušní vaječina. Zvažovali jsme, co s naším zájezdem. Není jisté, s jakými omezeními budou fungovat hotely a restaurace, dodržovat dvoumetrové vzdálenosti v autobuse jsou těžko realizovatelná a být tři dny s rouškami, to bychom si moc neužili. Rozhodli jsme se zájezd přesunout na příští rok, jak vás podrobněji v dalším informuje Oldřich Rohan.

Pokud se nevrátí druhá vlna omezení, chtěli bychom svolat členskou schůzi 25.8. s informacemi o rekondicích. Rekondice zatím plánujeme v původním termínu 30.9. – 4.10. Získali jsme dotace z Ostravy a Havířova. Neuspěli jsme s grantem u OZO, kteří se rozhodli podpořit přímé aktivity s koronavirem. Nevíme zatím, jaká omezení budou ještě v této době. Operativně bychom mohli uspořádat nějakou další akci, třeba setkání na Landeku.

Podstatné je, jak se vyrovnáváte s omezeními a zda a kdy budete mít odvahu se zúčastnit nějaké

akce. Pro další plánování bychom rádi věděli (napíšte na mail nebo SMS):

- Zda uvažujete o účasti na rekondicích.
- Chtěli byste prodávat kytičky, pokud byste nejeli na rekondice.
- Velmi by nás potěšilo, pokud napíšete, jak se vám daří a jak se vyrovnáváte s karanténou.

Je jasné, že jsme ohroženou skupinou. Většina je starších 65 let, prodělali závažné onemocnění a obvykle mají další zdravotní komplikace. Jak znám stomiky, jsou to velcí optimisté a bojovníci. Věřím, že překonáme toto zvláštní období a budeme se moci zase setkávat.

Přeji vám hodně zdraví, klidu a pohody.

doc. P. Kreml, předseda klubu

JAK SE VYROVNÁVAJÍ S OMEZENÍM ČLENOVÉ VÝBORU



Výbor klubu na rodinné fotografii.

Pavel Kreml

Milí přátelé,

v tomto prapodivném světě plném nejistoty a obav jsme se všichni museli naučit žít a nějak se přizpůsobit. Každá taková mimořádná situace přináší řadu omezení a zákazů. Mimořádná situace však také přináší nové výzvy a další možnosti, na které jsme třeba dříve neměli čas.

Nejinak tomu bylo i v mém případě. Najednou jsem mohl být skoro celý týden na chalupě, trávit čas s manželkou a maminkou

(v březnu oslavila 93. narozeniny) uprostřed rozvíjející se jarní přírody.

Coronavirus nás tu neomezuje, z nejbližší vesnice (mimochodem také Poruba) to má k nám skoro kilometr přes les. Všechno krásně kvete, kam se podíváš, jsou kelímky se sazeničkami (rajčat máme přes 100, voskovek o něco více, celer, cínie...). Kolem zpívají ptáci a staví si hnízda, pořád se něco děje.

Konečně jsme se dočkali vnoučat, ale nyní si jich moc neužijeme. Ještě že jsou počítače a chytré telefony a tak můžeme sledovat videa, jak Zuzanka dostala dort s 1 svíčkou a jaký je velký rošťák osmiměsíční Matěj.

Má to i rubovou stránku, jestřáb nám ohrožuje slepice, liška se přišla pomazlit se slepičkou až na dvůr, divočáci poryli zahradu a kuna má mladé pod střechou. Trápilo nás velké sucho a museli jsme zalévat. Mělo to také výhodu, nerostla tráva a tak nebylo potřeba často sekát.

Středy věnuji výuce přes počítač. Je to velká výzva, jak vytvořit virtuální učebnu. Naučil jsem se hodně nového. Příprava prezentací na výuku na dálku vyžaduje mnoho času, je to mnohem náročnější, než učit u tabule. S kolegy se vidíme jednou za 14 dnů na schůzích katedry přes počítače.

Věřím, že jste si také našli činnosti, které vás naplňují a že máte možnost se setkávat se svými blízkými alespoň na dálku.

Myslím na vás a těším se na brzké setkání.

Pavel Kreml

Oldřich Rohan

Vážení přátelé,

zdravím všechny v této poněkud zvláštní době panování nemoci COVID-19 a obávám se, že mnohé, kteří se těšili na klubový zájezd a telefonicky mne atakují, nepotěším.

I přes jistá uvolnění virové situace – v červnu zpřístupnění památek (s rouškami po hradech a zámcích?) a restaurací, rozhodl výbor zájezd zrušit. Vývoj situace může být ještě všelijaký a navíc nevíme, zda by vůbec byl dostatečný zájem. A to přes velkou atraktivnost zvoleného programu – hrad Pernštejn a Zubštejn, komentovaná prohlídka Bystřice nad Pernštejnem, velmi pěkné a cenově velmi výhodné ubytování v hotelu Hajčman ve Žďáru nad Sázavou, večerní program s harmonikářkou

Terezkou Škrhákovou, komentované prohlídky poutního kostela Sv. Jana Nepomuckého na Zelené hoře, zámku Žďár a města Žďár, naučná stezka kolem Zelené hory. Dále komentovaná prohlídka Nového města na Moravě včetně biatlonového areálu, Medlov a Jimramov. Vše zajištěno, potvrzeno. Zrušit zájezd bez náhrady?

NE! Jen toto všechno dohodnuté přesuneme na příští rok ve stejném termínu, tzn. opět pátek až neděle od 11. do 13. června 2021.

V současné době mám už na příští rok potvrzeno vše nejdůležitější: ubytování v hotelu Hajčman, Vaška Míška – řidiče, Terezku Škrhákovou a některé prohlídky. Zámek ve Žďáru je zatím uzavřený, někteří dohodnutí průvodci mají buď karanténu, nebo jsou momentálně zastupováni, neprovázejí a jsou nedostupní. Věřím, že do konce května budu mít potvrzeno vše.

Obdobná je situace u rekondic, zajištěných v termínu 30.9. – 4.10 2020 v Luhačovicích, v hotelu Harmonie. Výbor doporučuje počkat do konce května, pak budeme snad trochu informovanější. Konat nebo ne – asi by bylo vhodné a dobré znát názory členské základny, zda by vůbec byl o letošní rekondice zájem. Tedy zda by našli odvahu k účasti (přece jen nejsme nejmladší) nebo i Luhačovice přesunout na příští rok. Pro jistotu. Přesunutí by znamenalo možnost účasti na Českém dnu proti rakovině, který bude 30.9.2020 a to je den našeho případného nástupu do Luhačovic. Letos budou nepochybně hrát velkou roli i finance a neúčasti „na kyticích“ bychom přišli o poměrně velkou finanční částku.

Přeji všem v částečné izolaci hodně zdraví a s koronavirem se rozhodně nekamarádit

radí a zdraví Olda Rohan.

Alena Nečasová

Milí přátelé z mé stomické rodiny, moc vás všechny zdravím a doufám, že jste všichni v pořádku. Viděli jsme se naposledy na březnové schůzi a tolik jsme si toho plánovali! A z našich plánů nezbylo pro první pololetí nic. Inu, ne nadarmo se říká, že Pánbůh se nejvíce zasměje, když poslouchá naše plány.

Necelé dva týdny po schůzi jsem měla odletět k dceři do Anglie a na Šumnou Ostravu jsem měla být zpátky. Místo toho sedím už skoro 2 měsíce v bytě a svou rodinu vidím a slyším na obrazovce počítače. Dcera s vnoučaty mi volají každý den, točí videa a díkybohu za ten internet,

bez něho by to bylo mnohem těžší!

Mrzí mě, že nemůžu chodit do kostela, na zkoušky do pěveckého sboru, na angličtinu, za kulturou, do knihovny (tu už naštěstí otvírají), na kávičku s kamarádkami a chybí mi naše pěkné stomické akce.

Ale zbývá ještě spousta věcí, které dělat můžu. Bohoslužby sleduji v televizi NOE, na kávu chodím o patro výš ke kamarádce Dáše, občas také na zahradu k jejímu příteli Karlovi, který nás vozí autem i na nákupy a taky chodím na každodenní procházky (snažím se tak 5-7 km a rekord mám 12!) Chodím sama nebo s kamarádkou z kostela, která bydlí blízko Bludovic a občas také s kamarádkou z gymnasia, která bydlí v Suché, takže mám prochozené Bludovice Horní i Dolní a Suchou Prostřední, Horní a ještě se chystám na tu Dolní.

Dcera mě naučila pracovat s Instagramem a dávám tam fotky krásné jarní přírody. Angličtinu bych se mohla taky učit, času je plno, ale jsem líná a samotnou mě to nebaví. Už se těším, až karanténa skončí, protože s tou rouškou si připadám, že jsem se octla na Planetě psů. Ale stejně jako kdysi skončily války, mory a španělská chřipka, tak snad už brzy skončí i ta dnešní koronavirová katastrofa. Pak se budeme moci zase společně setkávat a objevovat krásy české krajiny, budeme si povídat a radovat se ze života.

Tak se držte a hlavně buďte zdraví. Těším se na vás!

Vaše Alena Nečasová

Václav Bureček

Vážení přátelé,

i já Vás všechny zdravím z koronavirové karantény. Dost často přemýšlím, jak to Vy všichni zvládáte, jestli máte a budete mít ještě chuť se s našimi ostatními členy vidět, a jak dalece chování nás všech ovlivní ty negativní zprávy, které na nás chrlí všechna media. Jsem optimista a pevně věřím, že zase bude lépe. Cítím kolem sebe obavy a starosti. Nejen o sebe, ale i o své blízké, kamarády a všechny Vám drahé.

Sám jsem vyhodnotil, že co se týká těch krizových skutečností, které dělají z člověka ideální cíl pro pandemii, mám všechny a to se určitě týká většiny z nás. Ta opatrnost, kterou vyvolává všechno to dění okolo nás, tak ta s námi již zůstane. O to více si budeme vážit přátelství lidí, kteří nadále budou ochotni každému z nás

pomoci. Kteří budou stále více myslet na druhé v potížích, kteří mezi námi stále jsou a budou.

A tak se koukám na další naši společnou cestou životem. Po těch všech zrušených akcích a neuskutečněných plánech by mohl být takovým testem nový pokus o uskutečnění naplánované a zrušené Šumné Ostravy v Landeku – hornickém muzeu. Je to taková místní akce, která nevyžaduje nic moc. Stačí zarezervovat průvodce a termín exkurse a můžeme se opět na Landeku sejít. Asi by bylo rozumné vyčkat na dobu, kdy bude možné posedět v restauraci a podělit se s ostatními o poslední zážitky, problémy, novinky. Prostě o to všechno, co chceme s ostatními sdílet a nemohli jsme. Určit dnes dobu, kdy bychom to všechno chtěli provést je dnes věštění ze skleněné koule. Počkáme, jak se to vše bude dále vyvíjet. Jestli bude příhodná doba přes prázdniny, nebo později, či dříve, všichni budeme vědět.

Dnes Vás všechny jen chci ubezpečit, že na Vás všechny pořád myslíme. Jsme s Vámi a Vy buďte s námi. Zase bychom pomaloučku polehoučku a opatrně mohli vklouznout do zaběhaného schématu pravidelných schůzek a společných akcí. Tak jen ještě chvíli vydržet. A opakují: Zase bude lépe.

Všechny Vás zdraví Vašek Bureček

Hedvika Juřinová

Milí přátelé,

aspoň touto formou bych se ráda přidala k pozdravu, přání zdraví a povzbuzení pro všechny z vás. Naštěstí počasí venku dovoluje protáhnout si údy a nadýchat se vzduchem bez roušky. Tím myslím na zahrádce okolo domu.

Stále je co dělat i díky tomu, že brzy na jaře mi přibyl do domácnosti další pomocník, štěně německého ovčáka Bleka. Díky němu pravidelně každý den přesazuji rozkousané truhlíky a uklízím rozházené dřevo. Když pohrabu jeden záhonek, ráno je přemístěný na druhou stranu zahrady. V Hornbachu u oddělení pletiv už manželka vřele vítají jako stálého zákazníka. Vše důležité, co chci, aby nadále rostlo a kvetlo, je oploceno.

Myslela jsem si, že už jsem docela okoukaná kost, ale kdykoliv vylezu z baráku, tak se cítím jako ta nejlákavější kořist, celá okoušaná a oslintaná. Mimochodem, až zavítáte do Svinova a uvidíte mne vlát ve vzduchu na vodítku, tak to není slet čarodějnic, ale jdu s Blekem

na procházku. Zatím tento pojem nechápe. Tak já zase letím a vy se opatrujte.

S přáním na viděnou Hedvika Juřinová

Květoslava Pobehová

Milí 100mici a přátelé,
v předchozích příspěvcích jste se od nás dověděli, jak přibližně zvládáme pro nás neznámou situaci a jak jsme se s touto pandemií vyrovnali. Myslím, že každý z nás je individuální osobnost a proto se s danou situací vyrovnává po svém. Pevně věřím, že i vy všichni tuto nucenou karanténu zvládáte ve zdraví a bez větších potíží.

Moc mne mrzí, že jsme přišli o spoustu zajímavých společných setkání, ale zároveň věřím, že až tato neobvyklá situace pomine, tak se budeme o to více těšit, až se zase uvidíme na našich společných akcích.

Přeji tímto všem 100mikům a jejich rodinným příslušníkům a také všem našim přátelům co nejvíce zdraví a trpělivosti. Je třeba "vydržet" a bude líp! Moc vás všechny zdraví

Květoslava Pobehová

Miroslava Paskonková

Jsem zdravá, v klidu a pohodě.

Těším se na setkání s vámi.

ČESKÉ ILCO V ČASE KARANTÉNY



Koronavirová epidemie změnila naše plány. Nemůžeme se scházet, kongresy, kde jsem měla přednášet o potřebách stomiků jsou zrušeny nebo odloženy. Proto nabízíme pomoc jinak. Vznikl projekt MYSLÍME NA VÁS. V době, kdy musíme být doma, je důležitý kontakt telefonický nebo po internetu. Informujeme na webu (www.ilco.cz) i FB. Doporučujeme všem stomikům, mluďte spolu. Zavolejte těm, s kterými jste již dlouho nemluvili a všem koho máte rádi.

Další nový projekt je Roušky pro stomiky – po výzvě na FB získala kolegyně Jitka Svobodová desítky roušek a rozesílá je těm stomikům, kteří o ně projeví zájem. Po zveřejnění během 2 dnů rozeslala roušky 60 stomikům. Celkem rozeslala Více než 300 roušek, další má v zásobě.

Zahájili jsme projekt Pytlík ART – namaluj si

svůj pytlík. Stomici doma vyzdobí svůj stomický sáček a pošlou foto na pytlikart@seznam.cz – stačí uvést křesní jméno a věk, a my obrázek vložíme do galerie na stránky www.pytlikart.cz.

Doporučujeme všem cvičení Zdraví v pohybu, které nejen pro stomiky připravila Mgr. Luňáčková, cvičitelka z Bohemia-lázní v Karlových Varech. Cvičení je vhodné pro všechny i pro lidi oslabené nemocí. Jednoduchými pohyby si zlepšují kondici. Doporučujeme, abyste si pustili cvičení na <https://www.youtube.com/watch?v=At6ld4pbn2I>

Spolupráce s Ministerstvem zdravotnictví ČR je stále velmi čilá, dostávám desítky mailů měsíčně. V prosinci 2019 byly patientské organizace pozvány do Velkopřevorského paláce na Malé Straně. Měla jsem možnost informovat o činnosti Pracovní skupiny Patientské rady pro zdravotnické prostředky, kterou společně se Zdenou Faltýnkou vedu. Dvakrát se sešla patientská rada (PR), druhé setkání bylo přes skype.

V lednu a v dubnu 2020 se sešla Komise pro kategorizaci a úhradovou regulaci zdravotnických prostředků (v dubnu jsme o všem hlasovali per rollam - po internetu). Po mnoha komplikovaných jednáních se mi podařilo prosadit do návrhu novely možnost předepsat v indikovaných případech dvojnásobek stomických pomůcek s běžnou lepící plochou pro děti do 6 let. Zatím byl dvojnásobek jen u pomůcek s malou lepící plochou, ty používají děti do 2 let.

Výroční zpráva (má 19 stran) informuje o činnosti v roce 2019, splnili jsme vše, co jsme naplánovali, zúčastnili jsme se více akcí, než jsme předpokládali.

Podrobnosti naleznete na webu www.ilco.cz

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

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

Web: www.ILCO.cz/Ostrava

E-mail: info@ilco.cz