

# Marie Ředinová: Život s vývodem již není strašák!

Na prahu padesátky prožila šok – lékaři Marii Ředinové (67) diagnostikovali rakovinu střev. Musela na operaci a naučit se žít s vývodem. Zvládla to skvěle a za svou dlouhouletou obětavou práci ve prospěch osob se zdravotním postižením nedávno získala Cenu ministra zdravotnictví 2019.

## Co je z vašeho pohledu i osobních zkušeností na rakovině střev nejzákeřnějšího?

Společenské tabu. Svěříme se, že nás bolí noha, záda, že máme problém se zuby nebo okem, ale sdělit kolegům, že se mi zdá, že mám zvýšenou plynatost a včera jsem byla na záchodě už 3x nebo že jsem několik dní nebyla, to neděláme. Neznáme příznaky, které bychom měli sledovat. Lidé stále málo využívají preventivní screeningové programy, nevyužívají ani adresné zvaní, tedy upozornění, aby šli na test skrytého krvácení do stolice nebo na kolonoskopii. Přitom rakovině střev se dá ve většině případů předejít.

## Jak jste se vy osobně vyrovnávala s touto diagnózou?

Těžko. Bylo mi 49 let, když mi lékař sdělil, že mám rakovinu tlustého střeva a zřejmě po operaci budu mít trvalý vývod. Přišlo to jako rána z čistého nebe. Prognóza nebyla optimistická, opravdu jsem se bála o svůj život. Asi 10-14 dní jsem byla velice nešťastná. Když se mě někdo zeptal: „Tak co, jak jsi dopadla?“, rozbřečela jsem se. Pak jsem si řekla: „Je třeba přijmout, co život připravil.“ Kamarádka mi přinesla knihu „Miluj svůj život“ od Louisy Hay. Pomalu jsem se knížkou prokousávala. Ne se vším jsem se mohla ztotožnit, ale krátká prohlášení na podporu klidu a dobré pohody mi připadala jako vhodný začátek. „Každý den jsem zdravější“ jsem si opakovala mnoho měsíců několikrát každý den. Rozhodně jsem moc toužila žít, vidět svou dceru, až doroste, dočkat se vnoučat.

## Co vám tehdy nejvíce pomohlo?

Má rodina, sestra, ale i kamarádky a spolupracovnice. Řekla jsem si, že všechno dopadne tak, jak má. Přeci každý člověk má nějaký problém. Já mohu k dobrému výsledku přispět tím, že se nebudu

zbytečně trápit, nebudu si dělat starosti a uvěřím, že léčba pomáhá. Začala jsem se odnaučovat mít strach ze smrti. Vždyť všichni jsme smrtelní, jen na to nemyslíme. Pomohly i Čtyři dohody Miguela Ruize a mnoho dalších knih. Ve všech je to samé – máme se mít rádi, myslet i na sebe, nestresovat se. Vyrovnat se se životem s vývodem mi moc pomohl kontakt s lidmi, kteří již s tímto problémem žili. V Praze od roku 1993 pracuje organizace FIT-ILCO, kde si stomici navzájem pomáhají.

## Proč si myslíte, že vývod již není takovým strašákem jako třeba před 30 lety?

Před 30 lety nebyly běžné k dispozici moderní nalepovací stomické pomůcky. S tzv. Jánošíkovým pasem, který přidržoval igelitový pytlík na břicho, byl život neskutčný. Nejenže pacient byl cítit, ale často stolice unikala kolem sáčku, potřísnila oblečení, povlečení a rozbolavěla okolí stomie, tak se odborně vývodu říká. Nyní mohou stomici pracovat, cestovat, sportovat, chodit do divadla i plavat. Velkou výhodou je, že se už o lidech s vývodem ze střev nebo močových cest hodně mluví. U nás jim pomáhá řada regionálních pacientských organizací. Informace pacienti a jejich blízcí najdou na [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz)

## Nyní se věnujete osvětové činnosti. Máte nějaké patero až desatero, kterak této nemoci předcházet?

První příznaky, že se ve střevě něco nepatří – něho děje, jsou rozdílné a mohou mít mnoho příčin. Pokud nás trápí dlouhodobější průjem, dlouhodobější zácpa nebo máme bolesti břicha či konečníku, k lékaři půjdeme a budeme situaci řešit. Pokud uvidíte krev ve stolici, návštěvu lékaře neodkládejte. Krvácet mohou hemoroidy, polyp, zánětlivé onemocnění – vše je třeba řešit. Je dobré vědět, že asi 20 % nádorů ani polypů nekrvácí, proto je nutné sledovat i změnu způsobu vyprazdňování. Pokud je pravidelné, můžeme být v pohodě. Na pozoru se ale mějte, trpíte-li zvýšenou plynatostí, máte častější nutkání ke stolici, problémy s vyprazdňováním, zmenšený průměr toho, co ze střev odchází a dlouhodobé nevysvětlitelné bolesti v dolní části zad (trápily mě mnoho let).



„Veřejné ocenění je pro mne velkou odměnou za mou práci. Doufám, že budu mít dost sil pomáhat lidem i nadále,“ uvedla Marie Ředinová při převzetí ministerského ocenění. Foto: archiv MŘ

## Vy i sestra žijete v Praze 4. Jakou známku by si naše městská část podle vás zasloužila?

Určitě jedničku. Bydlím na Pankráci. V okolí je dost zeleně, krásná procházka je ulicí Na Květnici. Pěkně je u Vltavy i na Kavčích horách. Dobře se tu nakupuje. Je zde dobré spojení do centra i na Vinohrady, kam dojíždím do informačního centra pro stomiky. Blízko je i Vyšehrad. To je moje srdeční záležitost, vím o jeho historii, ráda se s přáteli procházím po hřbitově i po parcích. Miluji výhledy na Prahu. (md)

## Pražským Ámosem je Veronika Svobodová

V letošním roce bylo nominováno rekordních 92 pedagogů do ankety Zlatý Ámos. Učitelku Veroniku Svobodovou ze ZŠ Horáčkova navrhli rodiče třídy 2. C. Nominaci podpořili i ostatní rodiče, žáci z divadelního kroužku a učitelé. Veronika si pak vedla nejlépe v regionálním kole, v něm se stala „Pražskou Ámoskou“ a postoupila do celostátního finále. Letošní ročník však ovlivnil neviditelný virus, a tak postupující neměli příležitost zažít veřejné finále s úžasnou atmosférou fančících žáků. „Pražskou Zlatou Ámosku“ můžete aktuálně vidět každou středu v pořadu České televize Učitelka. Veronika Svobodová zde vede výuku předmětu Člověk a jeho svět pro druhé třídy. A tak nejen divákům ČT televize, ale i svým druháčkům v Horáčkovec zpestřuje domácí výuku v době, kdy jsou školy zavřené. (red)



Veronika Svobodová vyučuje každou středu prostřednictvím televizní obrazovky. Foto: ZŠ Horáčkova