KLUB STOMIKŮ H.B., Ilco, z.s. Havlíčkův Brod

ZPRAVODAJ 2023





Do nového roku 2024 přejeme všem členům klubu a jejich nejbližším hodně zdraví, štěstí, a spokojenosti

Málo z obsahu:

Hodnocení roku 2023 ústy předsedkyně klubu

Poslání stomické poradny a stomické sestry

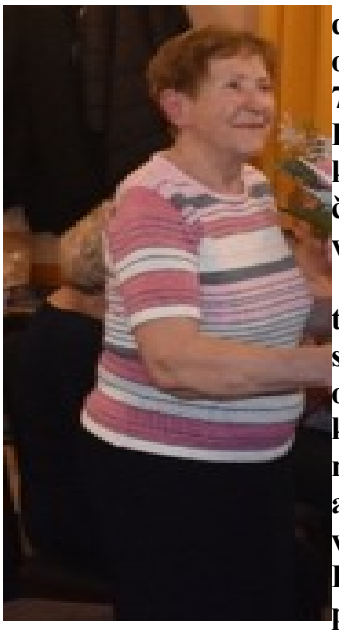
Český den proti rakovině 2023

Rekondice „Sobotka 2023“

Příběh stomika



Drazí kolegové stomici, členové klubu, sponzoři, kamarádi a přátelé



dovolte mi, bych se s vámi podělila o pár událostí, které se udály v 7.roce fungování klubu stomiků v Havlíčkově Brodě. Počet členů klubu není stabilní a v roce 2023 čítal 45 členů, kdy jejich průměrný věk byl okolo 67 let.

Klub se, až na výjimky, scházel tradičně jedenkrát měsíčně a těchto setkání se pravidelně zúčastnilo okolo 25 členů a sloužily převážně k prohlubování přátelských vztahů mezi lidmi s obdobnými problémy a starostmi a chtějí se rádi podělit s vlastními zkušenostmi s ostatními. Při těchto setkáních jsme také plánovali společný program, nejen těchto schůzek a organizačních záležitostí, ale hlavně rekondičních pobytů.Co se týče, již zmiňovaných setkání tak těch se uskutečnilo celkem 10, z toho 9x bylo v restauraci U Palánů v Perknově a 1x v zasedací místnosti nemocnice Havlíčkův Brod, kterého se zúčastnili zástupci vedení nemocnice, chirurgického oddělení a stomických firem.

Během tohoto roku byly plánovány dvě rekondice. První z nich měla být jednodenní výlet na Stvořidla, ale ten byl bohužel pro nemoc organizátora zrušen a proto se nakonec uskutečnil pouze zářijový 4. denní pobyt v Sobotce.

Na závěr roku jsme v restauraci U Palánů tento ukončili vánočním večírkem spojeným s hudbou a tancem, zpestřený bohatou tombolou a návštěvou Mikuláše, anděla a čertů.

Na závěr bych chtěla poděkovat všem členům a přátelům klubu, dobrým duším klubu Haničce, Danušce a Vendulce bez jejichž přispění a obětavosti by se ledasco nepodařilo, ale hlavně bych chtěla poděkovat Nadaci ČEZ, Městu Havlíčkův Brod, Lize proti rakovině, ale i všem ostatním sponzorům za jejich podporu a přispění, bez níž by se nepodařilo zorganizovat a uskutečnit například rekondici v Sobotce, antistresový kalendář, ale i další projekty klubu.

Do nového roku 2024 vám všem přeji hlavně zdraví, štěstí, spokojenosti a hlavně pevné nervy a neutuchající smysl pro humor

Vaše MUDr. Gabriela Cyranyová



Stomická poradna v Havlíčkobrodské nemocnici funguje již desítky let a vystřídala se zde řada stomických sester.

Poradna zajišťuje kompletní péči o pacienty se stomií a ve své evidenci jich má okolo 250, ale počet pacientů se stále mění. V roce 2023 bylo v poradně ošetřeno a edukováno 57 nových stomiků, z nichž je 25 se stomii z močových cest.

Péče o pacienta začíná samotnou edukací ještě v době kdy stomie není vytvořena. Stomická sestra provádí pohovor s pacientem těsně před operací a zakresluje místo pro vytvoření stomie. Poté následuje pooperační péče, která je zaměřena na to, aby se pacient naučil ošetřovat stomii, jak rehabilitovat a edukce o domácím ošetřování a stravování. Neméně důležitou je i ambulantní péče o stomika ve stomické poradně, kam je možné přijít po předchozí telefonické dohodě, a setkání přímo ve stomické poradně probíhá vždy v úterý a ve čtvrtek v době od 8 – 14 hodin . Dále i telefonické konzultace, které probíhají jak se samotnými pacienty, tak s praktickými lékaři, stomickými firmami, ale i s pečovatelskou službou.

Stomická poradna spolupracuje se stomickými firmami Conva-tec, Coloplast, Dansac, ale i s dalšími firmami. V rámci spolupráce se společností Dansac proběhlo školení sester, které slouží ke zkvalitnění péče o pacienty se stomií v Havlíčkobrodské nemocnici. Dále proběhlo v roce 2023 školení sestřiček z oblastní charity, které pomáhají pacientům v domácím prostředí, kdy tato spolupráce zajišťuje kratší hospitalizaci v nemocnici a kvalitnější péči po propuštění do domácího prostředí.

Pro pacienty je velice důležité, aby se po propuštění zapojili do běžného života, k čemuž velmi napomáhá i klub stomiků H.B. Ilco. Kde najde každý stomik zázemí a získá spoustu důležitých a užitečných informací v péči o stomii.



Já jako stomická sestra se účastním každý měsíc schůzek klubu, ale i rekondičních pobytů a dalších aktivit v klubu jehož jsem členkou. Dále podporuji preventivní screaning a jako každý rok podporuji prodej kytiček při dni proti rakovině, kde se mluví o prevenci a propaguje se zdravý způsob život s důrazem na preventivní program.



Dne 10.5.2023 proběhl již 27. ročník Českého dne proti rakovině 2023, zaměřeným na rakovinu průdušek plic, což je tradiční veřejná sbírka Ligy proti rakovině Praha s kterou spolupracuje je i jejím členem náš klub stomiků H.B. V rámci ČDPR 2023 se ve sbírce podařilo prodejem kytiček získat neuvěřitelných 21.437 600 Kč.

Náš klub se této sbírky, jako každý rok, díky organizaci naší oddané stomické sestry Haničky Brabcové, zúčastnil. Ve spolupráci s Nemocnicí Havlíčkův Brod, Psychiatrickou nemocnicí Havlíčkův Brod, SZŠ a VOZŠ Havlíčkův Brod a dalšími prodejci Svaz žen Havlíčkův Brod a KYTICE kulturní zařízení Světlá nad Sázavou se podařilo našemu klubu přispět částkou 117.956,- Kč za což patří upřímné poděkování všem, kteří se sbírky zúčastnili,ale především těm kteří sbírku podpořili.

V roce 2024 proběhne již 28. ročník Českého dne proti rakovině 2024, zaměřený na rakovinu prsu a screeningové programy, a to dne 15.5.2024, kterého se náš klub opět zúčastní.

Rekondiční pobyt

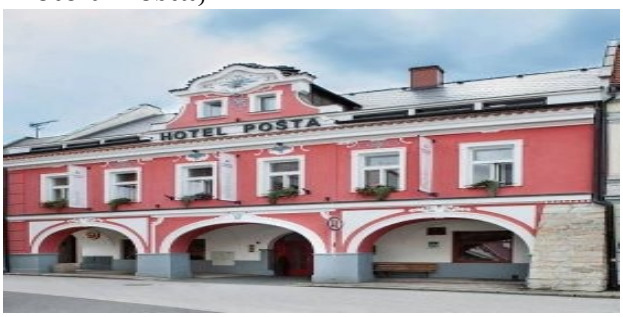
SOBOTKA
21.9. - 24.9.2023

Za podpory a přispění Nadace ČEZ a Města Havlíčkův Brod se uskutečnil ve dnech 21.9 – 24.9.2023 rekondiční pobyt v Sobotce



které se nachází v Královéhradeckém kraji v okrese Jičín a je považováno za jižní vstupní bránu do Českého ráje.

Na cestu jsme se vydali ve čtvrtek 21.9. po vlastní ose, tedy osobními vozidly. Po příjezdu do Sobotky jsme se ubytovali v Hotelu Pošta,



který se nachází na náměstí Míru přímo v Sobotce.

V pátek 22.9. se uskutečnil první z výletů a to do okresního města Jičín, kde byli domluveny dvě exkurze. První z nich, převážně pro mužskou část klubu, ale našli se i účastnice mezi ženami, se konala ve společnosti Kobit s.r.o, Jičín,



která se zabývá vývojem a výrobou strojů a zařízení určených pro opravy a údržbu silnic, komunální a transportní techniky a nově i hasičské techniky Druhá exkurze se konala ve společnosti HAN Desing, s.r.o Jičín, kde se vyrábí dekorované i nedekorované kolekce ručně vyráběných skleněných vánočních ozdob.



Po návratu do Sobotky, kdo měl zájem a chuť, vyrazil odpoledne na pěší vycházku k rybníku Věžák, na zámek Humprecht a dále do obce Vesec u Sobotky, kde se natáčela komedie Jára Cimrman ležící a spící.

V sobotu 23.9. se uskutečnil druhý výlet tentokrát na zámek Hrubá Skála,





který stojí na východním okraji přírodní rezervace Hruboskalsko v Českém ráji v okrese Semily v Libereckém kraji.

Celý pobyt byl zakončen společenským večerem v hotelu s hudbou a tanečkem.











Rekondice byla ukončena v neděli 24.9. odjezde zpět domů. Program rekondice byl pestrý a účastníci spokojeni

Můj rok se stomií

Začal rok 2022. Dostala jsem předvolání na operaci kyčelního kloubu - čekala jaem od října 2021. Byla jsem ráda, protože bolesti se již nedaly vydržet. Operace proběhla dobře a po týdnu jsem byla převezena na rehabilitační pobyt do Hamzovy odborné léčebny Luže-Košumberk. Rehabilitace probíhala velmi dobře, ale já jsem si to neužívala, protože jsem měla potíže se zažíváním a stolicí. Pomáhalo mi jenom zažívací uhlí. Měsíční pobyt jsem vydržela a vrátila jsem se domů. Bylo mi stále špatně a také jsem se hodně zhubla cca 14 kg. Vydržela jsem to do 10.3.2022. Ten den všechno vyvrcholilo a museli jsme zavolat RZS. Paní doktorka prohlásila, že musím okamžitě do nemocnice. Po všech možných vyšetřeních mi přišel pan doktor říct, že mě musí operovat a bude mi udělán vývod. Když jsem to slyšela, začala jsem brečet a potom už nic nevím. Měla jsem nádor v břiše, který mi prorůstal do tenkého střeva. Když jsem se probudila, bylo všechno hotovo a já jsem měla na břiše vývod. Pod dohledem stomické sestřičky jsem se učila o stomii pečovat. Neobešlo se to bez několika připomínek k výkladu o péči. Po 10 dnech jsem byla propuštěna domů. Mám výborného manžela, kterému nedělalo žádnou potíž mi pomáhat s hygienou. Po totální endoprotéze jsem byla méně pohyblivá. Ještě jsme čekali na výsledek zda budu muset podstoupit chemoterapii. Aby toho nebylo málo musela jsem absolvovat 10 chemoterapií. Od května do ledna následujícího roku.

Za dobu kdy jsem absolvovala chemoterapii a byla vlastně stomičkou, jsem poznala spoustu lidí se stejnými problémy. Povídali jsme si a sdělovali svoje zkušenosti. Poznala jsem, kolik lidí mě má rádo a drží mi pěsti abych všechno zvládla. Všude jsem slyšela: " Ty jsi statečná", ale slzy, které jsem prolévala večer doma, ty nikdo neviděl. Jsem od přírody optimista a řídím se heslem "Co mě nezabije, to mě posílí". Po ukončení chemoterapie mi bylo doporučeno zanoření stomie. Tak po roce jsem se rozhodla pro zanoření stomie. Ptáte se co mě k tomu vedlo. Chtěla jsem mít jistotu, že opravdu nemám rakovinu. Tak jsem letos v dubnu podstoupila operaci na zanoření stomie. Byla to zatím nejhorší operace, kterou jsem prodělala. Proto chci říct těm, kdo mají stomii a nemají s tím problémy, se stomií se dá dobře žít.

S pozdravem Hana Raková

VÁNOČNÍ SCHŮZKA V HAVLÍČKOVĚ BRODĚ



Na pozvání přátel z Havlíčkova Brodu jsem se rozjela na prosincové setkání stomiků a jejich přátel. Podílela jsem se na založení klubu, mám v klubu přátele. Setkání se uskutečnilo ve čtvrtek 7. 12. a bylo tak milé a optimistické, že si to nemohu nechat pro sebe. Klub čítá na 40 stomiků. O jejich zdravotní stránku se stará obětavá stomasestra Hanka Brabcová, úžasná, krásná, mladá žena se srdcem na dlani. S Hankou jsme dávali v roce 2017 hlavy dohromady k založení Klubu stomiků při nemocnici v Havlíčkově Brodě. Cílem bylo sdružit stomiky z celého okolí, cca 200 pacientů. Zkušenosti z brněnského klubu se hodily, předávala jsem je a informovala o postupných krocích. Podařilo se sestavit stanovy, žádost o registraci na Ministerstvo vnitra, zapojení do organizace České ILCO, získat první dobrovolné funkcionáře, zajistit zpracování účetnictví, oslovit sponzory, přidat se do kytičkového dne Ligy proti rakovině. Postupně se lidé začali zajímat i o akce klubu – rekondice, výlety, schůze. A začala skutečná práce. V současné době vede klub MUDr. Gabriela Cyranyová, která navíc dochází do nemocnice k novým stomikům. Já na tomto prosincovém setkání nemohla uvěřit, jak daleko klub došel, jak se má k světu, co všechno jeho členové zvládnou a jaká zde panuje přátelská atmosféra. Dozvěděla jsem se obdivuhodnou zprávu. V Havlíčkově Brodě se stomici scházejí každý první čtvrtek v měsíci, to je neuvěřitelné. Informační zpravodaj 13 Již od prosince mají na rok 2024 zpracovaný návrh na jarní rekondice, včetně programu a cen pro stomiky a přátele. Na předvánoční setkání napekly ochotné ženy cukroví i slané pečivo, k večeři byly řízečky. K poslechu a hlavně k tanci hrála muzika sestavená z lékařů, kteří hráli bez přestávky. A bohatá tombola s ochotným Mikulášem, andělem a dvěma čerticemi byla třešničkou na dortu. Takové společné úsilí dnes už není vidět, musím to sdělit široké veřejnosti zapojené v Lize proti rakovině. Držím jim palce a přeji do další práce jen samé dobré zprávy, pracovité funkcionáře a vstřícné a obětavé členy. Skláním se před prací dosavadních dobrovolníků a smekám klobouk.

Jana Strnadová
Klub stomiků Brno

S p o n z o ř i

NADACE ČEZ

Liga proti rakovině Praha

VKS Pohledští Dvořáci a.s.
KRMNÉ SMĚSI, SLUŽBY ZEMĚDĚLSTVÍ

Chládek a Tintěra
Havlíčkův Brod, a.s.

SERVICE STAVOKOMP SPOLEČNOST S RUČENÍM OMEZENÝM

PODLAHY TRITON

Hotel Pošta Sobotka

OSIVA Přibyslav

JATKA PERKNOV s.r.o.

Zdeňka Veselá – sestra MUDr. Cyranyová

Milan Plodík

Marie Dušková – Ledeč nad Sázavou


Anti stresový kalendář 2024
OBRÁZKY
HLAVOLAMY
SUDOKU
31 Sobota
Pavlína
1 Neděle
Linda/Samuel/Jiljí
35. týden · 2024
S51
Helma 365
8 595230 707888
Vyrobeno
KLUB STOMIKŮ
H.B. ILCO z.s.