

KLUB STOMIKŮ

H.B. ILCO z.s.

Z P R A V O D A J 2 0 2 4

Klubu stomiků Havlíčkův Brod



Vážení přátelé,

pár úvodních slov k tomu co se událo v 7. roce fungování našeho klubu. Klub se pravidelně scházel každý měsíc, s výjimkou letních prázdnin a průměrně se jich účastnilo 30 členů a přátel. Opětovně se klub zúčastnil prodeje kytic v tradiční sbírce Ligy proti rakovině. Během roku se uskutečnily dva rekondiční pobyty, jarní týdenní pobyt ve Františkových lázních a podzimní čtyřdenní ve Znojmě. Mimo těchto pobytů se uskutečnilo výjezdní setkání v trampské osadě Stvořidla. Od měsíce června začalo cvičení Jógy s Haničkou Brabcovou. V měsíci září spatřila světlo světa hymna klubu, která vzešla z pera manželů Frimlových. Během roku jsme popřáli členům klubu k jejich životním jubileím a milníkům. Bohužel život nepřináší jen krásné okamžiky, ale má i své stinné stránky, které se dotkly i našeho klubu, kdy nás navždy opustili dva naši členové, jejichž odchod nás velice zasáhl. Závěr roku byl tradičně zakončen mikulášským večírkem. Závěrem je třeba poděkovat všem sponzorům, bez jejichž finančních příspěvků a darů, by se nepodařilo zajistit akce pořádané klubem a taktéž je potřeba poděkovat členům a přátelům klubu a popřát jim mnoho zdraví, štěstí, lásky, pohody a spokojenosti v roce 2025 a budeme se těšit na další společná setkání a prožité okamžiky.

Výbor klubu stomiků Havlíčkův Brod

Setkání klubu

Pravidelná setkání klubu v roce 2024 se tradičně uskutečňovaly 1. čtvrtek v kalendářním měsíci a konaly se v Hostinci u Palánů v Perknově, ale i s výjimkami, kdy se setkání uskutečnilo v zasedací místnosti Nemocnice Havlíčkův Brod, nebo se neuskutečnilo v době letních prázdnin a dovolených a neuskutečnilo ani v říjnovém termínu z důvodu kolize z termínem podzimní rekondice. Krom obvyklého programu, se setkání klubu účastnili zástupci stomických firem Convatec, Dansac, Coloplast, ale i hosté z řad lékařů např. MUDr. Jiří Cyrany z II. Interní gastroenterologické kliniky lékařské fakulty UK a FN Hr. Králové s přednáškou na téma „méně znamená více,, o tom jak je důležitá komunikace pacienta s lékařem a naopak.



Rekondiční pobyt Františkovy lázně 22.4. - 28.4.2024

Za podpory Města Havlíčkův Brod a Města Světlá nad Sázavou, ale i dalších neopomenutelných sponzorů se v termínu 22.4. - 28.4.2024 uskutečnil rekondiční pobyt ve Františkových lázních. Na cestu jsme se vydali společně autobusem z Havlíčkova Brodu v pondělí 22.4. v 10:00 hodin, a se zastávkami ve Světlé nad Sázavou, Ledči nad Sázavou a Praze, kde přistupovali další účastníci



rekondice, do Karlovského kraje. Během cesty jsme se zastavili na plánovaný oběd v Krušovické hospůdce, kde byla k výběru svíčková či kuřecí řízek. Cesta proběhla v poklidném režimu a do Františkových lázní jsme dorazili v pořádku v odpoledních hodinách. Po ubytování v hotelu Francis Spa Hotel, kdo měl zájem vyrazil na prvotní prohlídku města. Následující den, jakož i

další dny, započal ranní rozvíčkou pod vedením Pepy Rauera, kterých se mohl zúčastnit kdo měl zájem. Následovala snídaně formou švédského stolu, návštěvy rehabilitačních procedur přímo v hotelu kdo chtěl vyrazil prozkoumávat krásy a zákoutí tohoto lázeňského města. Po večeri se



většina vydala do místního divadla Boženy Němcové na divadelní představení „S mojí dcerou ne“, které u diváků sklidilo velký úspěch. Další dny probíhaly obdobně. Od středy začaly pod vedením Haničky Brabcové odpolední lehká dechová cvičení jógy, ve středu se také konala přednáška zástupkyně stomické firmy Welland z Plzně. Za zmínku stojí ještě prohlídka muzea Iluzí a

muzea veteránů, ale převážně si mohl každý vytvořit svůj vlastní program. Rekondiční pobyt byl zakončen večírkem tentokrát na téma Švihák lázeňský.



Závěrečné zhodnocení: rekondice proběhla v klidu, hotel domáckého rodinného typu, příjemná obsluha, strava ucházející až na velikost porcí při večeri mohli být větší, počasí chladnější odpovídající danému místu (podkrušnohorsko).

Český den proti rakovině 2024 a setkání

28. ročník celonárodní veřejné sbírky

Český den proti rakovině



Dne 15.5.2024 proběhl již 28. ročník Českého dne proti rakovině, zaměřený na rakovinu průdušek plic, což je tradiční veřejná sbírka Ligy proti rakovině Praha s kterou spolupracuje, náš klub stomiků Havlíčkův Brod. V rámci ČDPR 2024 se ve sbírce podařilo prodejem kytic získat



neuvěřitelných 25.400 000 Kč. Náš klub se do této sbírky, jako každý rok zapojil ve spolupráci s Nemocnicí Havlíčkův Brod, Psychiatrickou nemocnicí Havlíčkův Brod, SZŠ a VOZŠ Havlíčkův Brod a Svazem žen Havlíčkův Brod a KyTICe kulturní zařízení Světla nad Sázavou se podařilo vybrat částku 159.827 Kč, za což patří upřímné poděkování všem, kteří se sbírky zúčastnili, ale především těm kteří sbírku podpořili. V roce 2025 proběhne již 29. ročník Českého dne proti rakovině 2025, zaměřený na prevence rakoviny tlustého střeva a konečníku, a to dne 14.5.2025, kterého se náš klub opět zúčastní.



V návaznosti na tuto sbírku se v ten samý den uskutečnilo setkání klubu stomiků v zasedací místnosti Nemocnice Havlíčkův Brod, kde vystoupili pozvaní hosté mimo jiné náměstkyně ředitele Nemocnice Havl. Brod MUDr. Nováková, která pohovořila o stavu nemocnice, ale hlavně poděkovala klubu a jeho členům za jejich obětavost a práci. Dále promluvil MUDr. Pavel Bílek z

proktologické ambulance Nemocnice Havl. Brod a pohovořil o možnostech vzniku břišní kýly u stomiků, jak je možné vzniku kýly zabránit, jejím ošetřování při vzniku. Dalším z hostů který se ujal slova byla rehabilitační sestra Lenka Krsová

z



rehabilitačního oddělení Nemocnice Havl. Brod, která nás seznámila s možnostmi správného dýchání při cvičení a přímo se cviky na posílení svalů pánve, břicha a pánevního dna. Jako poslední se ujal slova zástupkyně společnosti B-Braun, které nás seznámily s novou řadou stomických pomůcek řady Ally.

Jóga a klub stomiků

Ráda bych Vás seznámila s tím, proč začít cvičit jógu.

Mezi nespočetné výhody, které pravidelné cvičení jógy přináší, patří posílení a protažení celého těla, uvolnění, zbavení se stresu, vnitřní klid a celková vyrovnanost, více energie a životního elánu, v neposlední řadě i snížení hmotnosti.

Jóga se zaměřuje na harmonii těla a mysli. Původem pochází z Indie a spojuje v sobě fyzické cvičení s meditací a dýcháním. Během lekcí se soustředíme pouze na své tělo a vnímáme sami sebe. To nám může pomoci se zastavit v tomto uspěchaném světě. Při pravidelném cvičení se naučíme vnímat to, co tělo potřebuje.

Protože jsem si vědoma, že je jóga blahodárná pro naše tělo a duši, rozhodla jsem se vést lekce jógy



pro onkologické pacienty a stomiky.

V Praze ve studiu Karma jógy jsem absolvovala kurz onko jógy. Onko jóga je jóga uzpůsobená tak, aby se jí mohl účastnit každý, kdo není fyzicky schopen navštěvovat obyčejné lekce jógy, a to zejména kvůli léčbě a rekonvalescenci po onkologickém onemocnění. Důvod, proč je stomie vytvořena, je nejčastěji onkologický. Proto jsem si chtěla prohloubit vědomosti s vedením těchto lekcí. Toto studio mě věnovalo bolstry a cihličky na cvičení. Dalším velkým pomocníkem byla terapeutická dílna Psychiatrické nemocnice v Havlíčkově Brodě, která našla podsedáky a válečky. Povlaky ušila MUDr. Gabriela Cyranyová, předsedkyně Klubu stomiků Havlíčkův Brod. Za to bych všem ráda poděkovala.



A ještě na závěr bych ráda pozvala všechny z Havlíčkova Brodu a okolí. Ten, kdo prošel onkologickou léčbou nebo má stomii, může docházet na jednotlivé lekce.

Rekondice Znojmo 10. - 13.10.2024

Za podpory sponzorů se v termínu 10. - 13.10. 2024 uskutečnila 4. denní podzimní rekondice v jihomoravském kraji ve městě Znojmo. Na cestu jsme se vydali autobusem ve čtvrtek 10.10., tentokrát z Ledče nad Sázavou a po trase Světlá nad Sázavou, Havlíčkův Brod v odpoledních



hodinách dorazili do Znojma. Po příjezdu jsme se ubytovali v Hotelu U divadla. Po ubytování se většina členů vydala na prohlídku města, kterou však zhatilo deštivé počasí. Vpátek jsme po společné snídani vyrazili autobusem na Vranovskou přehradu, kde byl pro nás zajištěn



výlet parníkem Poseidon po přehradě a následným obědem místní hotelové restauraci. Po obědě jsme se ještě zajely podívat do Vranova nad Dyjí a vyfotili si místní zámek, kde se natáčela pohádka Nesmrtelná teta. Po návratu na hotel opět někdo vyrazil do města, ale opět se zkazilo počasí a začalo pršet,

někteří vyrazili na představení do divadla, ostatní zůstali na hotelu. V sobotu po snídani jsme vyrazili na prohlídku Znojma a tentokrát se počasí vydařilo a projížďku turistickým



vlakem jsme si opravdu užili. Po obědě kdo chtěl a měl zájem vyrazil autobusem na výlet do nedaleké tržnice Hatě u

Česko-rakouských hranic. Poslední večer byl zakončen tradičním tanečním večírkem, tentokrát na téma Hípíes. V neděli ráno po snídani jsme měli ještě naplánován výlet k rotundě sv. Kateřiny a na Znojemský hrad, ale bohužel tento výlet nám zhatilo opět nevyzpytatelné podzimní deštivé a chladné počasí a tak jsme se vydali domů.



Mikulášský večírek

Dne 5.12.2024 se v Hostinci u Palánů uskutečnilo poslední setkání klubu v roce 2024 spjaté s tradičním tanečním večírkem, kde k tanci a poslechu zahrála hudební skupina Maxíci. Na začátku promluvila za výbor klubu stomická sestra Hanička Brabcová, která tak společně s Pepíkem Rauerem, zastoupili zdravotně indisponovanou předsedkyni klubu MUDr. Gabrielu Cyranyovou, a zhodnotili činnost klubu za rok 2024. V průběhu večírku dále zástupkyně společnosti Dansac prostřednictvím video projekce představila novinky v péči o stomické pacienty. Nesmíme však zapomenout na losování tradiční tomboly.



Naši jubilanti

Během roku jsme popřáli členkám klubu Daně Baťové, pí. Boudové, Skálové, Pleskačové a Janečkové k jejich životnímu jubileu a milníku, manželům Rauerovým k diamantové svatbě a manželům Novákovým k zlaté svatbě.

Vzpomínka

Bohužel život nepřináší jen krásné okamžiky, ale má i své stinné stránky, které se dotkly i našeho klubu, kdy nás navždy opustili tři naši členové, dne 16.4.2024 ve věku 81. let zemřela paní Hana Stejskalová a dne 22.11.2024 ve věku 61. let zemřel pan Václav Macoun, dne 30.12.2024 ve věku 90. let zemřela paní Vlasta Dobrovolná, jejichž odchod nás velice zasáhl, v našich vzpomínkách a srdcích zůstanou natrvalo.

Poděkování

Na závěr je potřeba poděkovat všem sponzorům, ať už to bylo Město Havlíčkův nebo Město Světlá nad Sázavou, Havlíčkobrodské firmy Chládek a Tintěra, Stavokomp a Triton, Osiva Přibyslav, Nadace zdraví pro Moravu a Liga proti rakovině, či soukromý dárci jako Hanička Brabcová bez jejichž finančních darů by klub nemohl podnikat nejenom rekondiční pobyty, ale i financovat výrobu nástěnného kalendáře na rok 2025, zakoupení darů pro naše jubilanty a pohoštění při setkáních.

Dále je třeba poděkovat samotným členům klubu za jejich nezištnou a obětavou práci v klubu, ať už to byli členové výboru MUDr. Gabriela Cyranyová, Hanka Brabcová a Vašek Macoun, ale i Dana Bat'ová, Vendulka Vodičková, Anička Svobodová, Pepík Rauer a spousta další členů, jejich rod. příslušníků a přátel klubu. V neposlední řadě je třeba poděkovat manželům Frimlovým, z jejichž pera spatřila světlo světa hymna našeho klubu

Sponzoři



Město Havlíčkův Brod



Město Světlá nad Sázavou



Chládek a Tintěra
Havlíčkův Brod, a.s.



Nadace zdraví pro Moravu

Hana Brabcová





Kalendář 2025

KLUB STOMIKŮ
H.B. ILCO Z.S.