

## portrét

**Statečná žena s umělým vývodem střeva dokazuje, že i s takovým handicapem se dá žít.**

Kromě svého zaměstnání vede s obrovským nasazením celorepublikové občanské sdružení stomiků, pracuje jako dobrovolnice na onkologickém oddělení Všeobecné fakultní nemocnice v Praze a pomáhá Lize proti rakovině v propagaci prevence rakoviny tlustého střeva. S její pomocí už se celá řada nemocných vyrovnala se svým handicapem a nevšední je i její snaha sejmout z tématu stomie dlouholeté tabu.

TEXT: VLADISLAVA TOMANOVÁ

FOTO: MIREK RENDL A ARCHIV M. ŘEDINOVÉ

**MARIE (58):**

# Operací můj život neskončil, jen se **PROMĚNIL**



Když do vašeho života vstoupí vážná nemoc, naučíte se radovat i z maličkostí, říká paní Marie.



Manžel Jiří (57) je paní Ředinové velkou oporou.

**K**dyž se řekne stomik, určitě si řada lidí představí něco, co souvisí se zubařským křeslem. Se stomatologií má však tento výraz společný pouze základ slova pocházející z řeckého „stoma“. To v překladu znamená ústa, v přeneseném významu pak díra či otvor. „Stomici jsou lidé s dočasně nebo trvale vyvedeným střevem nebo moč-

vodem. Jen v České republice nás je zhruba deset tisíc,“ vysvětluje inženýrka Marie Ředinová, předsedkyně republikového občanského sdružení stomiků I.L.C.O.

Sama dobře ví, o čem mluví. Ji samotné bylo devětačtyřicet let, když se od lékařů dozvěděla, že trpí rakovinou tlustého střeva.

### **PRVNÍ JI VAROVAL LÉČITEL**

Tehdy žila paní Marie opravdu naplno. Starala se o pětičlennou

rodinu (nejmladší dceři bylo 13, prostřednímu Tomášovi 20 a nejstarší Janě 21 let), pracovala na úřadě a práce ji bavila. Dvakrát týdně chodila cvičit, navštěvovala divadla, výstavy a do toho pečovala o nemocnou manželovu maminku. První problémy přišly, když musela ve dvačtyřiceti letech pro velké bolesti zad přestat s košíkovou. „Podle rentgenu jsem ale měla záda v pořádku, žádné prášky ani injekce výraz-

neji nezabíraly. Pomáhala jsem si cviky na páteř, občas navštěvovala rehabilitace nebo masáže, záda nepřetěžovala. O pět let později mi jeden léčitel sdělil, že můj problém není páteř, ale tlusté střevo," vzpomíná paní Marie.

I po letech si vybavuje zvláštní situaci, kdy se jí dotýčný muž jen dlaní přibližoval k zádům. Možná proto mu tehdy příliš nevěřila. Dva roky nato se ukázalo, že měl pravdu. „Kdybych šla na preventivní vyšetření střev o ty dva roky dříve, možná by lékaři odstranili rostoucí polyp a já bych se vyhnila nepříjemné léčbě zhoubného nádoru,“ netají se žena.

Preventivní vyšetření na přítomnost krve ve stolici přitom vůbec nebolí a není třeba se bát ani kolonoskopie – vyšetření sondou do konečníku a tlustého střeva.

## MAMI, TY BREČÍŠ?

Když tehdy Marie s velmi vážnou diagnózou přišla od lékařů domů, vůbec to nebyla ta veselá a usměvavá osoba. „Doma byl manžel a syn Tomáš. Ten se na mě podíval a řekl: Mami, ty brečíš? V tu chvíli mi došlo, že nikdo není zvědavý na uplakanou ženskou, a tak jsem si řekla, že takhle ne,“ vypráví s odstupem času žena.

Následovala řada vyšetření, operace, při níž jí lékaři zavedli vývod, ozařování i chemoterapie. V té době se Marie rozhodla, že se začne starat o svou psychiku a tělo zacílí na uzdravování. „Jen jsem nevěděla, kam si jít pro vnitřní sílu, nikoho s takovou diagnózou jsem neznala. Naštěstí jsem měla kamarádku, která

už dvakrát prodělala rakovinu prsu, a ta mě chápala. Už tím mi ohromně pomohla,“ je vděčná paní Marie a zároveň připomene knihu Miluj svůj život, která jí inspirovala k uzdravujícím větám před usnutím a pomohla jí udělat si pořádek v hlavě.

## POHLED NA BŘICHO MĚ NIČIL

Pro statečnou paní Marii bylo vysvobození, když se konečně setkala se stejně postiženými lidmi. Tak jako ona se museli učit žít s vývodem z tlustého střeva, tzv. stomií.

„Nejdřív je to o tom zmíněném pořádku v hlavě – dokázat přijmout léčbu, zbavit se obav o život a naučit se radovat z dobrých věcí. A těch má každý kolem sebe hodně, jen je třeba si je uvědomit. A i když jsem zrovna nemohla vstát z postele, stále jsem viděla, slyšela, měla jsem dobrou rodinu, přátele, práci, kde na mě čekali, prostě měla jsem pro co žít,“ nadechne se žena k dalšímu vyprávění. Přitom ale nezastírá, jak je těžké se s takovou změnou těla vyrovnat.

„O stomií se musíte začít starat velmi brzo po operaci. Ošetřujete ránu, která vůbec není pěkná. Mně osobně bylo špatně z toho pohledu na ránu, na to, co z ní nekontrolovatelně vychází, a když jsem si u zrcadla vyměňovala pomůcky a koukla se na své břicho, omdlávala jsem,“ přiznává paní Marie.

## STŘEVA MÁME VŠICHNI

Trvalo několik měsíců, než se začala nové situaci přizpůsobovat. „Nejvíce mi pomohlo právě setkání s lidmi, kteří mají vývod pětadvacet, třicet let. Byli skvělí,“ říká žena.

I z toho důvodu se vedle zaměstnání a péče o rodinu včlenila také do práce ve sdružení stomiků ILCO, kterému dnes předsedá a které má svou základnu v řadě míst republiky. Dnes umí sama dodávat sílu ostatním a vlastním příkladem přesvědčuje, že život s vývodem by neměl být tabu. „Všechno, co je spojeno s vyměšováním, jako by neexistovalo. To bych chtěla změnit. Vždyť

VZKAZ  
PRO ČTENÁŘE  
Spouštěčem každé nemoci je stres, proto přeji všem, aby se netrápili tím, co vyřešit nemohou, a věci, které řešit lze, řešili s rozvahou. Žijte přítomností, nenuťte se tím, co bylo. Přeji všem pevné zdraví.

střeva máme všichni a měli bychom o ně pečovat, s nimi souvisí nejen naše imunita, ale často i náš život.“

## SE STOMIÍ SE DÁ I PLAVAT

Marie mluví o věcech otevřeně, nic netají a ukazuje sama na sobě, že se stomií se dá k překvapení veřejnosti třeba i plavat nebo cestovat po světě. „Jen musíte být na všechno dobře připraveni a musíte být schopní možné problémy řešit kdekoli, nejen v pohodlí domova. Pomůcky na to existují,“ tvrdí žena.

Za nadějí a pomocí, kterou rozdává, získala před více než rokem cenu s krásným názvem Křesadlo. Toto ocenění dostávají dobrovolníci – obyčejní lidé, kteří dělají neobyčejné věci. „Tě ceny si neobyčejně vážím. Když se vám podaří vyrovnat se s jakoukoli nemocí, překonat ji, získáte nový pohled na svět i na život. Budete rádi, že žijete, nebudete se zatěžovat zbytečnými starostmi. Každý den je krásný,“ zdůrazňuje paní Marie.

Dnes už se prý příliš nestará, co bude zítra, a je rozhodně spokojenější a vyrovnanější než před operací.



Lékařka v nemocnici zavádí pacientce umělý vývod.

## KDO JE STOMIK?

Pacient, který má dočasně nebo trvale vyvedený dutý orgán na povrch těla. Nejčastěji je vyvedeno tlusté střevo (kolostomie), tenké střevo (ileostomie) nebo močové cesty (urostomie). Tím dochází ke změně základních fyziologických funkcí, k neovladatelnému vyprazdňování stolice, střevního obsahu nebo moči nepřírodnou cestou s nutností používání zachytých stomických pomůcek. Důsledkem je výrazné zhoršení celkové kvality života.

INZERCE

## RADÍME STAVEBNÍKŮM

Budu stavět rodinný dům. Hrubou stavbu udělám sám s pomocí rodiny, na ostatní práce najmu řemeslníky. Nevím ale jak vypracovat harmonogram, aby na sebe jednotlivé profese dobře časově navazovaly. Martin K., Polička

Při přípravě harmonogramu se můžete inspirovat časosběrným dokumentem „Co oko nezachytí“, který zrychlenou formou přibližuje výstavbu rodinného domu z broušených cihel POROTHERM a přehledně popisuje jednotlivé fáze stavby. Díky tempu 24 snímků za sekundu roste stavba doslova před očima. Snímek můžete zhlédnout na webu [www.porotherm.cz](http://www.porotherm.cz).

Doporučuji vám ale přijít se podívat od 12. do 16. 4. do Brna na mezinárodní stavební veletrh IBE. V expozici společnosti Wienerberger se bude tento dokument také promítat a navíc zde můžete svoje otázky ohledně výstavby ihned zkonkultovat s odborníky. Podívat se tu můžete i na oblíbené zdění na pěnu POROTHERM DRYFIX. Expozici společnosti Wienerberger naleznete v hale A2, stánek č. 33.

Ing. Petr Veleba  
Wienerberger cihlářský průmysl, a. s.



## Důležité kontakty

ČESKÉ ILCO: dobrovolné sdružení, péče o specifické potřeby občanů – stomiků, tedy těch, kterým byl ze závažných důvodů vytvořen vývod ze střev nebo močovodu.

Telefon: 728 870 963,  
e-mail: [info@ilco.cz](mailto:info@ilco.cz),  
web: [www.ilco.cz](http://www.ilco.cz).

Zde také najdete adresy všech klubů v ČR. V červnu 2011 otevře České ILCO v Praze Informační a poradenské centrum pro stomiky a lidi s onemocněním střev.