

Radim

SPOLOČNE
VYTVARAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Keď Boh chce,
aby sa niekto
zbláznil, splní mu
všetky želania.“

Paulo Coelho

2/2015

Made in Slovakia

Stomické pomôcky vyrábané
na Slovensku

OSLAVUJEME

1991 **25** 2016

ROKOV

**Andrea
Dobranská**

riaditeľka výrobného závodu Unomedical Michalovce

ConvaTec 

StomaLinka  ConvaTec



Jeseň je obdobím, kedy spomíname...

Zima je obdobím, kedy rekapitulujeme a hodnotíme odchádzajúci rok a tešíme sa na nový...

Na Slovensku je Sviatok všetkých svätých dňom pracovného pokoja. V tento deň sa slávi spomienka alebo oslava všetkých tých, ktorí sa stali svätými v celých dejinách cirkvi. Druhým významným sviatkom v jesennom období je spomienka na všetkých verných zosnulých – ľudovo nazývaná Dušičky. Spomienka na zosnulých sa dotýka každého z nás. Nielen preto, že všetci máme osobnú skúsenosť so smrťou blízkeho človeka, ale aj preto, že i my sami sa raz staneme zosnulými – niektorí skôr, iní neskôr. Tento deň teda nie je len o tých zosnulých, ktorí už nie sú medzi nami a na ktorých spomíname, ale aj o nás živých... Ide o príležitosť na stretnutie rodiny, známych, rodákov, na istý moment sa vraciame ku svojim koreňom, našim predkom.

My sme v tieto sviatky spomínali aj na našu dlhoročnú kolegyňu, priateľku a spolupracovníčku Dášku Marciovú. Česť jej pamiatke!

Pravdou je, že sa uzatvárame do seba. Strácame dôveru. Áno, človek potrebuje byť najprv sám sebou. Dôležité však je, aby sme nezabúdali pomáhať svojim blízkym a tým, čo to potrebujú. Spoločnosť ConvaTec bude na budúci rok oslavovať svojich 25 rokov pôsob-

nosti na Slovensku. Celé štvrtstoročie sa snažíme poskytovať služby a zdravotnícke pomôcky tým, ktorí to potrebujú. O tom, že sa nám darí rozvíjať sa a skvalitňovať stomické pomôcky, sa môžete dočítať v rozhovore s pani konateľkou a prevádzkovou riaditeľkou spoločnosti Unomedical na Slovensku – pani inžinierkou Andreou Dobranskou. Prinášame vám nové technológie, ktoré sú základom stomických pomôcok aj nové stomické pomôcky, ktoré reagujú na vaše potreby. Takou je aj novinka – podložka Natura® tvarovateľná s harmonikovým krúžkom. Čo je na nej vynikajúce? Vyskúšajte!

Docent Augustín Prochotský píše vo svojej pravidelnej rubrike o nástrahách ileostómie. O tom, aké komplikácie sa môžu vyskytnúť. Prednášku s témou komplikácií mal aj na Koloproktologickom dni v Nitre, ktorého sme sa zúčastnili aj my. Celý deň sa niesol v duchu komplikácií stómií, ich riešení a nových trendov. Jedným z riešení je práve naša najnovšia tvarovateľná technológia, ktorou zabránite podtekaniu pod stomickú pomôcku. A opäť prinášame aj príbehy ľudí so stómiou. Sú radi, že sa s vami ostatnými môžu podeliť so svojimi skúsenosťami a možno vám aj poradiť.

Snažili sme sa pre vás pripraviť zaujímavé čítanie, pričom sme zohľadnili aj vaše pripomienky, ktoré ste nám počas polroka posielali ako odpovede na našu anketu uverejnenú v čísle 1/2015. Všetci tí, ktorí ste nám poslali vyplnené anketové lístky, sa podieľate virtuálne už aj na príprave tohto čísla.

Ďakujeme!

Blížia sa radostné vianočné sviatky a nový rok 2016, a preto nech za mňa hovoria nasledovné slová:

„Verím, že sa všetko deje z nejakého dôvodu. Ľudia sa menia, aby ste sa naučili nechať ich odísť. Veci sa kazia, aby ste ocenili, keď sú v poriadku. Veríte klamstvám, aby ste sa nakoniec naučili veriť sami sebe. A aj dobré veci sa občas rozpadnú, aby sa mohli dať dohromady ešte lepšie.“

(Marilyn Monroe)

Všetko dobré a veľa zdravia vám i vašim blízkym želá

Burka Zaklárka

1991 **25** 2016

ConvaTec

OBSAH

- 4 Ako sme tvorili zimné číslo časopisu Radim
- 6 História spoločnosti ConvaTec a jej 25 rokov na Slovensku
- 8 Keď na Jána kukučka kuká, pekný čas vykuká...
- 10 Tím je taký silný ako jeho najslabší článok
- 11 Stomické pomôcky, ktoré sa vyrábajú v závode Unomedical v Michalovciach
- 12 Jednoduché kroky pri aplikácii jednodielneho vrečka s tvarovateľnou technológiou
- 13 Ošetrovanie pacienta s kolostómiou
- 15 Systém Esteem® s tvarovateľnou technológiou
- 16 Dezodoračné prostriedky
- 17 Fakultná Nemocnica Trenčín
- 18 Stomická ambulancia Trenčín
- 18 Rozhovor s MUDr. Stanislavom Chudým
- 21 Úskalia ileostómie
- 24 Ileostómia – z pohľadu sestry
- 25 Stomická pomôcka v živote človeka so stómiou
- 26 Použitie Natura® plochej tvarovateľnej podložky s harmonikovým krúžkom po operácii z pohľadu sestry
- 27 Použitie Natura® plochej tvarovateľnej podložky s harmonikovým krúžkom z pohľadu človeka so stómiou
- 29 Moje skúsenosti s novým urostomickým vrečkom Natura®
- 30 Okienko psychológa
- 31 Viete, že...
- 32 Môj život so stómiou je oveľa kvalitnejší, ako som si myslela
- 34 Tipy na aktívny oddych v prírode
- 36 Prežité sviatky v pohode
- 37 Akcie Slovenského združenia stomikov SLOVILCO v roku 2016
- 38 ILCO klub Nitra podáva pomocnú ruku
- 40 25. narodeniny ILCO klubu Nové Zámky
- 42 Valné zhromaždenie ILCO klubov, Hotel Veľká Fatra
- 43 Martinčania nepoznajú prázdniny
- 43 Rekondičný pobyt v Hoteli Regia
- 44 27 rokov so stómiou
- 47 Vyhodnotenie ankety
- 48 ConvaTec & RANY
- 51 Vitamín C
- 53 KAKAO
- 55 Falošný patchwork
- 56 ConvaTec Academy
- 57 Koloproktologický deň
- 59 Z vašich listov
- 61 StomaLinka® odpovedá
- 63 S chuťou do života

RADIM, bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

Č. 2/2015

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Redaktorka-koordinátorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Členovia

Mgr. Peter Snoha

Jela Stehlíková

Mgr. Tatiana Skovajsová

Bc. Ivana Sufovská

Mgr. Gabriela Chovancová

Mgr. Mária Živická

Mgr. Michaela Hromadová

Jazyková korektúra

Mgr. Jana Bišťanová

Vydavateľ

Zákaznícke centrum

ConvaTec Unomedical, s.r.o.

Štúrova 71A

949 01 Nitra

Bezplatná StomaLinka®: 0800 800 111

Fotografie

Ilustračné foto a archív autorov,

archív spoločnosti ConvaTec,

ilustrácie Shutterstock.com

Grafické spracovanie

Linwe/KRAFT, s.r.o.

Tlač

Printline, s.r.o.

Napriek nášmu úsiliu, aby informácie boli presné a úplné, obsah príspevkov je len pre všeobecnú informovanosť a v špecifických prípadoch sa na ne nedá odvolávať. ConvaTec nezodpovedá za obsah príspevkov a za správnosť informácií ani za názory uvedené v článkoch prispievateľov.

Čitatelia, ktorí využijú v publikácii uvedené informácie a budú podľa nich konať, tak robia na vlastnú zodpovednosť. Vo veciach týkajúcich sa vášho zdravotného stavu, prosím, vždy kontaktujte vášho lekára alebo sestru.

ConvaTec si vyhradzuje právo na úpravu získaných článkov z dôvodu optimalizácie ich rozsahu.

▶ Ako sme tvorili zimné číslo časopisu Radim

PhDr. Bea Zabáková, PhD.
šéfredaktorka



▶ **Redakčná rada (zľava):** Mária Živická, Michaela Hromadová, Stanislav Obertáš, Peter Snoha, Ivana Suľovská, Tatiana Skovajsová, Bea Zabáková, Jela Stehlíková

Jeseň znamená pre nás prípravu zimného čísla časopisu Radim.

Začali sme teda s jeho tvorbou. Dôležitou novinkou je, že spoločnosť, ktorá sa stará o grafickú stránku a tlač časopisu, sa začína podieľať aj na koordinácii uverejňovaných článkov. Privítali sme zástupcov tejto spoločnosti medzi nami. Smutnou udalosťou bola rozlúčka s našou dlhoročnou členkou redakčnej rady – Dáškou.

Ako sa dá nahradiť niekto, kto je celé roky vašim blízkym spolupracovníkom?

Život je už však raz taký. Niečo končí a iné začína. Privítali sme medzi sebou novú členku redakčnej rady – Ivanu Suľovskú. Veríme, že jej bude medzi nami dobre a svojimi dlhoročnými skúsenosťami prispeje k rozvoju tohto časopisu. Ivka, predstav sa nám, prosím...

Volám sa Ivana Suľovská

Mám 40 rokov, tri krásne dcéry (19-, 13- a 6-ročnú), skvelého manžela, obetavých rodičov a prácu, ktorú milujem. Keďže pohyb je zdravie, svoj voľný čas trávim v telocvični, na bicykli a s rodinou.

Už v detstve som inklinovala k hračkám typu fonendoskop či striekačky, a tak som si po ukončení ZŠ podala prihlášku na Strednú zdravotnú školu v Levoči, na ktorú ma pre nedostatok miesta neprijali.

Tak som absolvovala Gymnázium v Spišskej Novej Vsi, kde som získala všeobecný rozhľad. Po maturite som sa zamýšľala: Čo ďalej? Kam teraz? Medicína mi bola veľmi blízka, no zároveň veľmi vzdialená. Chýbalo mi sebavedomie, ktoré som získala až rokmi praxe.

Nastúpila som na Strednú zdravotnú školu v Poprade – dvojročné pomaturitné štúdium, odbor: všeobecná zdravotná sestra. Štúdium som úspešne ukončila maturitnou skúškou a tešila sa do praxe. Mojm snom bola práca sestry na ARO. Nevyšlo mi to a po materskej dovolenke s najstaršou dcérou Petrou (v roku 1998) som nastúpila do NsP, chirurgické oddelenie – JIS v Spišskej Novej Vsi. Tam sa začala moja práca – práca s pacientom na lôžku po rôznych operáciách v dutine brušnej. Prvý krát som sa tu stretla so stómiou a v duchu som s operovaným pacientom súcitila a premýšľala, ako sa zaradí do života. Predsa len, ošetrovanie stómie v nemocničnom prostredí je oveľa jednoduchšie ako v domácom. Na oddelení sme mali sestru, ktorá sa zaoberala pacientmi s umelým vývodom – stomikmi. Po jej odchode som túto prácu prevzala ja a je to už siedmy rok, čo sa stomikom venujem. Pri tejto práci je veľmi dôležité pravidelné vzdelávanie a dopĺňovanie si vedomostí. V roku 2008 som ukončila vyso-



▶ Ivana Suľovská

koškolské štúdium 1. stupňa v odbore ošetrovateľstvo na Katolíckej univerzite v Ružomberku. Som členkou Regionálnej komory sestier a pôrodných asistentiek. Zúčastňujem sa na školeniach organizovaných komorou sestier, kde sa oboznamujem s novými trendmi v ošetrovaní strií aj s novinkami na trhu.

Pri chirurgickom oddelení *Svet zdravia* v Spišskej Novej Vsi funguje stoma-poradňa pod vedením MUDr. Ľubomíra Štefanka, kde komunikujeme s pacientmi – edukujeme a radíme. Dúfam a verím, že môj entuziazmus pre túto prácu mi dlho vydrží a bude ma aj naďalej naplňovať radosťou, spokojnosťou a dobrým pocitom z vykonanej práce.

„Čím viac sa staráme o šťastie druhých, tým silnejší je náš vlastný pocit blaha.“

Dalajláma



► Koliba U dobrého pastiera

Stretnutie našej redakčnej rady sa konalo už tradične v Kolibe U dobrého pastiera pri Ružomberku. Tentokrát nám vyšlo aj počasie. Dohodli sme si obsah, povedali sme si, čo je dôležité, aby ste vedeli a našli v zimnom vydaní časopisu Radim, ktorý práve držíte v rukách. A tak sme spolu strávili príjemné a plodné popoludnie.

Pokiaľ máte aj vy zaujímavý článok, ktorým by ste chceli do nášho časopisu prispieť, ozvite sa nám. Budeme radi.

Príjemné čítanie!

Kolektív redakčnej rady



SPOMIENKA

Dáša Marciová

Dcéra, matka, sestra, teta, kolegyňa, priateľka a predovšetkým skvelá a obetavá zdravotná sestra – nás dňa 15. 9. 2015 náhle navždy opustila.

Narodila sa 11. 12. 1973 v Levoči. Po skončení Základnej školy v SNV nastúpila na Stredné odborné učilište chemické vo Svite, ktoré ukončila v roku 1992 a nastúpila do práce v Chemosvite Svät, kde ako chemička – operátorka pracovala do 31. 12. 1993. Svoje rozhodnutie byť zdravotnou sestrou začala nástupom na dvojročné pomaturitné štúdium na SZŠ v Levoči, v odbore všeobecná zdravotná sestra, ktoré úspešne ukončila maturitnou skúškou.

Profesionálnu kariéru začala vo FN Hradec Králové 1. 10. 1995 ako sestra na 1. Internej klinike, kde pracovala do 15. 6. 1996. Chirurgickú prax začala v nemocnici s poliklinikou v SNV 17. 6. 1996 na oddelení všeobecnej a úrazovej chirurgie, kde pracovala do svojej smrti, takmer 19 rokov. Bola veľmi pracovitá, snaživá a ambiciózna, so snahou pomáhať a zároveň prijímať nové poznatky. Jej hlavnými charakterovými vlastnosťami boli cieľavedomosť, flexibilita, precíznosť, zmysel pre poriadok a ochota. Išlo o sestru erudovanú, empatickú aj asertívnu, ktorá s prehľadom a spoľahlivo zvládala každodenné pracovné povinnosti. Snažila sa citlivo pristupovať k pacientom a bola schopná efektívnej tímovej spolupráce. Práca na chirurgii ju veľmi naplňovala, neraz až nad rámec jej možností a schopností. Možnosť pomáhať druhým jej prinášala radosť a silu do ďalšieho života. Chuť žiť jej dával aj syn Martin, ktorý sa narodil

3. 5. 2000. Venovala mu všetok svoj voľný čas, ktorý jej popri práci ostával. Velmi dobré výsledky dosahovala aj pri poskytovaní ošetrovateľskej starostlivosti o pacientov stomikov, keď sa v roku 2009 v spolupráci s vedením nemocnice podieľala na vzniku Stoma poradne pri chirurgickom oddelení pod vedením MUDr. Ľubomíra Štefanka. Jej prístup k práci zvyšoval dôveru pacientov, čo bolo neraz vyjadrené v dotazníkoch spokojnosti a v poďakovaniach pacientov.

Počas svojej práce sa snažila neustále vzdelávať.

V roku 2010 ukončila vysokoškolské štúdium prvého stupňa v študijnom odbore ošetrovateľstvo na Katolíckej univerzite v Ružomberku a bol jej udelený akademický titul BAKALÁR. Zároveň v tom istom roku absolvovala štúdium v špecializačnom odbore ošetrovateľská starostlivosť v chirurgických odboroch na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave. Pravidelne si prehľbovala vedomosti aj účasťou na vzdelávacích aktivitách oddelenia, celostavových seminároch nemocnice, odborných seminároch a certifikačných školeniach zameraných na stomikov a vlhkú terapiu.

Svoju prácu, poznatky a skúsenosti prezentovala aj aktívnymi účasťami na vzdelávacích podujatiach a svojou činnosťou sa podieľala na vzniku a rozvoji Klubu stomikov v Smižanoch. V rámci kolektívu bola obľúbená, zúčastňovala sa spoločenských a športových podujatí organizovaných v rámci oddelenia, ale aj zamestnávateľom. Aktívne sa podieľala na rôznych projektoch Svet zdravia: nahrávanie hymny Svet zdravia a jej videoklipu, individuálny čin roka – Projekt Pekná nemocnica. Vlastné skúsenosti a poznatky sa snažila odovzdávať aj prostredníctvom publikačnej činnosti v rôznych časopisoch, ako RADIM, kde určitý čas pôsobila aj v redakčnej rade. Od roku 1999 bola dlhoročnou členkou SKSaPA, kde pôsobila 4 roky ako viceprezidentka. Pre jej morálny kredit a za vykonanú prácu jej bolo v roku 2011 udelené Ocenenie BIELE SRDCE na regionálnej úrovni. Pokora, ľudskosť a láska k práci z nej robili vzor pre ostatné kolegyne. Bola prítomná všade tam, kde bolo potrebné pomôcť, poradiť a zavádzať nové pracovné postupy.

Odišla na cestu, kam odchádza každý sám a nám nechala iba cestu otvorenú spomienkam.

Češť jej pamiatke!
S úctou spomína Ivana Suľovská.

História spoločnosti ConvaTec a jej 25 rokov na Slovensku

Spoločnosť ConvaTec je vedúci svetový výrobca a predajca inovatívnych zdravotníckych pomôcok pre domácu a nemocničnú lekársku starostlivosť. Pôsobí v štyroch kľúčových oblastiach: starostlivosť o stómie, hojenie rán, kontinencia a intenzívna starostlivosť.

PhDr. Bea Zabáková, PhD.
Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec Slovensko

Všetky produkty poskytujú široké spektrum klinických a ekonomických benefitov (vrátane prevencie pred infekciou), zlepšujú komfort pacienta a znižujú celkové finančné náklady spojené so zdravotnou starostlivosťou o pacienta. Spoločnosť ConvaTec má vlastné vývojové a výrobné centrá s dlhoročnou tradíciou. Má 11 výrobných závodov v ôsmich krajinách: USA, Dánsku, Spojenom kráľovstve, Mexiku, Malajzii, Bielorusku, na Slovensku a v Dominikánskej republike a robí obchody vo viac ako 100 krajinách. Celosvetovo zamestnáva 9000 zamestnancov. ConvaTec vlastní finančnú skupinu Nordic Capital a Avista Capital Partners.

Naše historické korene siahajú hlboko do minulosti, kedy spoločnosť Squibb predávala dentálny krycí materiál, ktorý si uchovával svoju lepidlosť aj na vlhkom a teplom povrchu. V tejto dobe používali stomici k prichyteniu stomických vreciek na telo lepidlá na báze gumy a náplastí. Okrem toho, že tieto látky vyvolávali kožné alergie a boli veľmi nepohodlné, boli často i nespoľahlivé. Objavila sa celosvetová potreba zmeny.

V roku 1978 bol ConvaTec etablovaný dcérskou spoločnosťou spoločnosti E. R. Squibb and Sons, Inc. a uviedol na trh hydrokoloidnú stomickú pod-

1991 **25** 2016

ložku (**podložka Stomahesive®**) a ako prvý na celom svete aj dvojdielny systém so stomickým vreckom (pod názvom **Combihesive®**). Tieto výrobky poskytovali pacientom také pohodlie a ochranu pokožky, aké boli predtým nemysliteľné. Stomici zažívali novú slobodu a pokoj, predtým celkom nepoznané. Odtiaľ pochádza naša povest ako spoločnosti **meniacej ľuďom so stómiou život k lepšiemu**.

V roku 1982 sme boli priekopníkmi v koncepcii vlhkého hojenia rán, ku ktorému sme prispeli naším krycím materiálom **DuoDERM® Hydroactive® (GranuFlex)**. Bol to najdôležitejší čin v odbore ošetrovania rán za dobu dlhšiu než jedno storočie. Tento hydrokoloid radikálne zmenil spôsob ošetrovania rán a postavil nás do pozície dôveryhodných odborníkov v tomto odbore. Od roku 1988 do roku 2007 sme boli divíziou zdravotníckych prostriedkov spoločnosti Bristol-Myers Squibb, čo je celosvetová farmaceutická spoločnosť založená v roku 1887. V roku 2007 sme boli ako jedni z prvých na svete, ktorí začali riešiť problém manažmentu stolice a uviedli na trh výrobok **Flexi-Seal® FMS**, ktorý

zásadným spôsobom skvalitnil život ľuďom pripútaným na lôžko (a nielen im).

Od novembra 2012 má spoločnosť ConvaTec na Slovensku priame zastúpenie prostredníctvom spoločnosti Unomedical, s.r.o. v Michalovciach, ktorej je vlastníkom. Naše hodnoty sa



► Unomedical Michalovce

však týmto krokom nezmenili a zostávajú rovnaké: „predĺžiť a zlepšiť ľudský život poskytovaním kvalitných zdravotníckych výrobkov“.

Ústredie spoločnosti ConvaTec sa v apríli 2014 presťahovalo z mesta Skilmann (New Jersey, USA) do mesta Greensboro (Severná Karolína, USA).



► Greensboro ConvaTec ústredie

Sme jednou z vedúcich spoločností v starostlivosti o stómie, v hojení rán a v oblasti manažmentu stolice. Naša divízia ConvaTec Wound Therapeutics™ (hojenie rán) sa riadi komplexným prístupom, ktorý aplikuje najnovšie vedecké poznatky do každodennej reality starostlivosti o rany a pokožku. Divízia ChronicCare (starostlivosť o stómiu) vyvíja moderné výrobky a rozvíja služby, ktoré pomáhajú stomikom v návrate k ich bežným povinnostiam a plnohodnotnému životu.

Vysoká kvalita je neodmysliteľnou súčasťou každého nášho výrobku. Výrobné zariadenie v Deeside v Spojenom kráľovstve Veľkej Británie a Severného Írska bolo jedným z prvých v Európe v odvetví zdravotníckych prostriedkov, ktoré obdržalo známku kvality podľa ISO 9001 v roku 2000. Výrobky pre stomikov od spoločnosti ConvaTec, pre hojenie rán a manažment stolice majú podporu úspešných klinických štúdií, získaných z veľmi prísnych a rozsiahlych klinických testov.

Svojou silnou predajnou, marketingovou a distribučnou infraštruktúrou na všetkých hlavných svetových trhoch poukazujeme svoju schopnosť uplatniť naše inovačné technológie rýchlo a na celom svete. Od koncepcie až po distribúciu sú neoddeliteľnou súčasťou všetkých našich výrobkov a služieb česťnosť a poctivosť, ktoré do nich vkladáme. ■



► Výrobný závod Deeside, Veľká Británie

1978	Prvý stomický dvojdielny systém s vreckom na jedno použitie
1981	Prvý v automatizácii výroby stomických vreciek
1982	Prvé hydrokoloidné krytie na rany DuoDERM® Hydroactive® (GranuFlex)
1991	Prvý v zriadení Skupiny odborných služieb (Professional Service Group) pre zodpovedanie otázok zákazníkov v odvetví
1996	Prvé krytie na rany s technológiou hydrovlákna AQUACEL® Hydrofiber
2000	Prvý v odvetví výroby zdravotníckych prostriedkov v Európe, kto získal ISO 9001 certifikát kvality (Deeside, UK, výrobný závod)
2001	Prvý v uvedení krytia na ranu s vizuálnym indikátorom výmeny DuoDERM® Signal (GranuFlex Signal)
2002	Prvý v zavedení tvarovateľnej konvexnej stomickej podložky uľahčujúcej jej aplikáciu
2004	Prvý v zavedení vrečka Esteem® Invisiclose s revolučným uzatváraním na suchý zips
2005	Uvedenie krytia na rany Hydrofiber s iónovým striebrom AQUACEL®Ag na Slovensku Prvé uvedenie spôsobu InvisiClose® na dvojdielnom stomickom systéme
2006	Prvé uvedenie GranuFlex® Signal™ so stenčenými okrajmi a indikátorom výmeny krytia na Slovensku
2007	Prvý v uvedení plochej tvarovateľnej stomickej podložky a zavedení konvexnej tvarovateľnej podložky pre dvojdielny systém Prvé uvedenie jedinečného systému pre manažment tekutej a polotekutej stolice Flexi-Seal® FMS na Slovensku Prvé uvedenie géľujúceho penového krytia Versiva® XC™ Prvé uvedenie prostriedkov na ošetrovanie okolia stómie s obsahom Aloe Vera
2009	Prvý v zavedení plochej tvarovateľnej podložky s oválnym otvorom pre lepšie prilnutie k stómii
2012	Uvedenie jednodielneho systému pre stomikov Esteem®⊕ na Slovensku
2014	Uvedenie nového dvojdielneho systému pre stomikov Natura® na Slovensku Uvedenie nového príslušenstva pre starostlivosť o okolie stómie TRIO (Niltac, Sillease, Diamonds) na Slovensku Uvedenie penového krytia s technológiou Hydrofiber® so striebrom aj bez striebra AQUACEL® Foam na Slovensku Prvý v uvedení technológie Ag+ s účinkom na biofilm v rane, produkt AQUACEL® Ag+
2015	Uvedenie nového dvojdielneho systému pre stomikov Natura®⊕ na Slovensku Prvý v zavedení jednodielneho uzavretého aj výpustného systému Esteem®⊕ s tvarovateľnou technológiou Prvý v uvedení plochej tvarovateľnej podložky s harmonikovým krúžkom Natura® Uvedenie urostomického vrečka s jemným uzáverom Natura®⊕

► Keď na Jána kukučka kuká, pekný čas vykuká...

S Jánom sa viaže veľa magických zvykov súvisiacich s letným slnovratom. Počas svättojánskej noci sa okrem zbierania liečivých bylín, pletenia vencov či chytania svätějanských mušiek zvykli páliť jánske ohne, vatry, čím sa privolávala bohatá úroda, zdravie a blahobyť.

Mgr. Tatiana Skovajsová
NsP Nové Mesto nad Váhom, n.o.

Tradovalo sa, že na Jána majú najväčšiu moc všetky živly – zem, voda i oheň. Ohňu sa pripisovala magicko-očistná funkcia. Mládež, ženy aj muži na svätého Jána tancovali a spievali okolo vatier, často ich aj preskakovali, zabávali sa. V súčasnosti sa z týchto zvykov zachovalo pálenie jánskych ohňov a, samozrejme, zabávanie sa.

Krstné meno Ján má hebrejský aj nemecký pôvod a v preklade zna-

mená „Boh je milostivý“. Ján Krstiteľ – svätec, prorok, askéta, patrón kožušníkov, remenárov a pastierov, krstiteľ Krista v Jordáne – bol veľká osobnosť na rozmedzí Starého a Nového zákona. Za prekliatie Herodesa Agripu (pre sobáš s Herodiádou) bol uvrhnutý do žalára a na žiadosť Herodiádeinej dcéry Salome mu Herodes dal sťat hlavu a priniesť na podnose. Zobrazený býva ako dieťa alebo pustovník, v byzantskom umení s krídlami ako anjel.

Jeho znakmi sú tanier s odseknutou hlavou alebo Baránok Boží s krížom (na ruke, v medailóne alebo na knihe).

Významným termínom z hľadiska dávnych obyčají je 24. jún – narodenie Jána Krstiteľa. Na tento termín sa posunuli slnovratové zvyky, pre ktoré sa začali používať názvy svätějanske alebo jánske zvyky. Tieto obyčaje nám napovedajú, že deň zasvätený svätému Jánovi pokladali naši predkovia za významný, porovnateľný napríklad s dňom sv. Lucie.

Tradovalo sa, že na Jána majú najväčšiu moc všetky živly, preto sa zvykli páliť v predvečer Jána jánske ohne – vatry, na Šariši známe ako „sobutki“. Zakladali ich mladí na vyvýšenom mieste nad dedinou a zabávali sa pri nich skoro do rána. Bola to príležitosť na zábavu, počas ktorej preskakovali oheň. Verili, že ak mládenec s dievčaťom držiak sa za ruky spoločne preskočia vatru, do roka uzavru manželstvo.

Významnou zložkou jánskych obyčajov bol zber liečivých bylín a pestovanie ľanu. Ľudia im pripisovali magickú moc a verili, že rastliny, ktoré kvitnú na Jána, majú čarovný účinok.



Najviac tie, ktoré boli nazbierané pred východom slnka. Tieto byliny sa zbierali obvykle od polnoci až do poludnia. Teda najväčšmi sa v ten deň činili masťkári a zelinkári.

Mali čo robiť, aby do polnoci nazbierali zo všetkých zelín: zo skorocelu, bazy, myšieho chvostu, žihľavy či materinej dúšky. Počas jánskej noci sa nesmeli zabudnúť zbierať nádhernú zlatožltú bylinu – ľubovník bodkovaný, ktorý mal moc uzdravovať vnútro človeka (žalúdok).

Na Jána zbierané rastliny si babky bylinkárky sušili a odkladali oddelene od ostatných a používali ich vo zvlášť naliehavých prípadoch ako zaručený liek.

Na Jána sa nesadilo, neoralo a neokopávalo – nesmela sa „rušať zem“. Boli to posledné dni, keď sa dospievajúca mládež mohla ešte zabaviť. Keď zaku-kala kukučka a ohlásila leto, nadišiel čas ťažkej fyzickej práce, ako sa vtedy vravievalo: čas nového chleba.

Očistný oheň mal pritom zbaviť ľudí chorôb, bujarosť a mladosť chlapcov a dievčat zasa mali posilniť okolité polia a lány, ktoré vďaka vysokým

jánskym ohňom priniesli neskôr bohatú úrodu. Niekde zvykli na svätého Jána chodiť k horským prameňom a naberať vodu, ktorá údajne mala zaručenú liečivú moc a uskladnená až do Vianoc sa užívala ako medicína takmer na každú bolesť a chorobu. Podľa Biblie svätý Ján v Jordáne pokrstil Krista a účinok tohto úkonu sa prejavuje každoročne 24. júna magickou silou vody.

Aj keď jánske ohne mali čiastočne za úlohu zabezpečiť vlahu, na Jána nebol dážď vítaný, pretože v takom prípade mal trvať veľa dní, ohrozil by úrodu a sčervivelo by ovocie, orechy a mak.

Alexander Rudnay v roku 1786 odsudzuje pohanské obyčaje – starú ľudovú tradíciu, ktorá pretrvávala ešte na začiatku nášho storočia. Od 19. storočia sa zakazovala ešte ostrejšie kvôli požiarom a následným smrteľným úrazom. Náhradou sa stal sviatok svätého Jána, aby sa zabránilo „voľnej morálke“ jednoduchých, zábavy chtivých ľudí a aby mala jánska noc duchovný rozmer. Na oslavách jánskej noci však jasne vidno, ako dlho trvá prekonanie masovej ľudovej tradície. ■

Spracované podľa internetu.



► Tím je taký silný ako jeho najslabší článok

Rozhovor s Ing. Andreou Dobranskou, riaditeľkou výrobného závodu Unomedical, Michalovce

Môžete sa nám, prosím, predstaviť?

Volám sa Andrea Dobranská a v Unomedicali/ConvaTecu pracujem takmer 10 rokov, od septembra 2015 ako riaditeľka výrobného závodu v Michalovciach.

Čo považujete za vašu najväčšiu doterajšiu profesionálnu výzvu?

Určite prepustiť z práce dlhoročného kolegu a častokrát aj kamaráta. V 99-tich percentách ľudia nepochopia pravý dôvod a to, že si to spôsobili sami. Byť vrcholovým manažérom, žiaľ, pri naša so sebou aj takéto úlohy.

Môžete nám prezradiť vaše začiatky práce pre spoločnosť?

K spoločnosti Unomedical som sa pripojila od začiatku roka 2006, teda ešte v jej úplných začiatkoch, v čase, keď sa len dokončoval výrobný závod a pracovali sme v dočasných kanceláriách. Závod v Michalovciach vznikol ako „green field“. Koncom roku 2005 hľadal kandidátov na mnohé pozície a jedna z nich ma oslovila natoľko, že som opustila firmu, v ktorej som pracovala dovtedy. Až do leta tohto roka som bola súčasťou oddelenia logistiky, posledných 6 rokov ako manažérka tohto oddelenia – starala som sa najmä o zabezpečenie chodu tímu nákupcov, skladníkov, plánovania výroby a expedície výrobkov.

Svoje skúsenosti som odovzdávala aj závozom v Bielorusku a Malaysii ako ich regionálny líder a poradca.

Povedzte nám, ako prebieha váš typický pracovný deň.



Unomedical/ConvaTec je orientovaný na zdravotnícku oblasť. Čo je podľa vás najdôležitejšie v tejto oblasti dodržiavať smerom k zákazníkovi?

Najdôležitejšia je kvalita našich výrobkov, absolútne spoľahnutie sa pacientov na naše produkty a ich dôvera, že všetko, čo robíme, robíme preto, aby sme im zlepšili ich aktuálne zhoršený zdravotný stav.

Sme tu pre pacientov, ak naše výrobky prestanú byť spoľahlivé, stratili sme účel existencie. Je zároveň veľmi dôležité, aby sme za každých okolností dokázali ponúknuť inovatívne výrobky špičkovej kvality. Súčasťou nášho tímu v Michalovicach je preto aj oddele-

„Byť centrom výnimočnosti, kľúčovou európskou prevádzkou spoločnosti ConvaTec.“

Na ranný rozbeh potrebujem kávu a potom začínam tzv. Flash mítingom, keď spolu s kolegami z výroby, údržby, kvality a logistiky preberáme výsledky predchádzajúceho dňa, aktuálne problémy a úskalia, kritické termíny a úlohy.

Snažím sa byť denne v spojení s výrobou, aspoň na krátku chvíľu pozdraviť zamestnancov a opýtať sa na ich názor či pripomienky. Veľa času trávim s kolegami pripravou rôznych projektov, kontrolou výsledkov. Sme veľmi radi, ak môžeme v našom závode privítať zákazníkov a s hrdosťou im ukázať, ako vyrábame výrobky.

nie výskumu a vývoja, ktoré neustále pracuje na zlepšovaní produktov a procesov.

Jedným z výrobných závodov spoločnosti ConvaTec je závod Unomedical v Michalovciach. Znamená to, že niektoré stomické produkty ConvaTec, ktoré používajú ľudia so stómiu, sa vyrábajú tu u nás – na Slovensku. Aké výhody z toho plynú pre našich zákazníkov?

Pre pacientov by malo byť benefitom, že výrobky sú vyrábané na úplne nových strojoch s najmodernejšou technológiou, čo je zárukou vysokej kvality.

Stomické pomôcky, ktoré sa vyrábajú v závode Unomedical v Michalovciach

Jednodielne ileostomické vrecká
InvisiClose Esteem® a Natura®



Esteem®



Natura®

Dvojdielne urostomické vrecká
Combihesive 2S a Natura®



Combihesive 2S



Natura®

Jednodielne kolostomické
vrecká Esteem®



Esteem®

Pre výrobu stomických produktov bol vybraný závod v Michalovciach preto, že je v strede Európy, a teda blízko k európskemu trhu, ktorý má primárne obsluhovať, ako aj preto, že v minulosti dosahoval veľmi dobré výsledky.

Podľa akých kritérií si vyberáte ľudí do pracovného kolektívu?

Je veľmi dôležité, aby ľudia pracovali srdcom, aby im záležalo na našich zákazníkoch a prosperite firmy. Na druhej strane je pre vedúcich pracovníkov nevyhnutné, aby vedeli prijať aj nekompromisné a rázne rozhodnutia, ak sú potrebné. Vo svojom najbližšom okolí

sa snažím mať spolupracovníkov, ktorým môžem plne dôverovať. V poslednom období sme v dôsledku organizačných zmien prijali do manažérskeho tímu viacerých nových dynamických kolegov, ktorí priniesli so sebou veľa pozitívnej energie a chuti pracovať. Pri výbere nových zamestnancov sa vždy snažíme vybrať najlepšieho a najskúsenejšieho kandidáta. Tím je taký silný ako jeho najslabší článok.

Čo zvyknete robiť, keď netrávite čas v práci? Máte nejaký voľný čas?

Keďže mám malého synčeka, všetok môj voľný čas patrí jemu. Zďaleka však toho času nie je toľko, ako by som si želala. On je moje absolútne slniečko, spolu objavujeme jednodu-



► Linka na výrobu stomických pomôcok pre ľudí so stómiou

ché a zároveň milé veci, pri ňom veľmi rýchlo zabúdam na pracovné problémy. Až mobil ma niekedy rýchlo vráti späť do reality.

Kde sa vidíte o 3 roky?

Z profesionálneho hľadiska verím, že budem mať stále dôveru a možnosť riadiť závod v Michalovciach, ktorý bude fungovať v duchu cieľa, ktorý sme si dali pred niekoľkými rokmi: Byť centrom výnimočnosti, kľúčovou európskou prevádzkou spoločnosti ConvaTec... Čaká nás ešte veľa práce, aby sme to dosiahli a daný stav dlhodobo udržiavali.

Máte nejaké motto, ktorým sa v živote riadite?

Nerobiť iným to, čo nechcem, aby robili mne.

Ďakujem veľmi pekne za milé slová a zaujímavý rozhovor a želám veľa pracovných aj osobných úspechov! ■

Zhovárala sa Bea Zabáková

▶ Jednoduché kroky pri aplikácii jednodielneho vrecka s tvarovateľnou technológiou

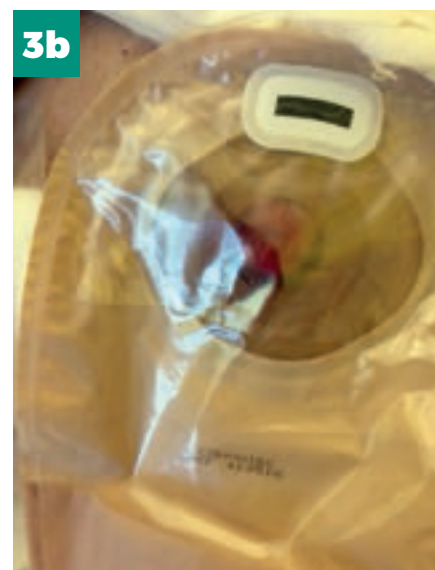
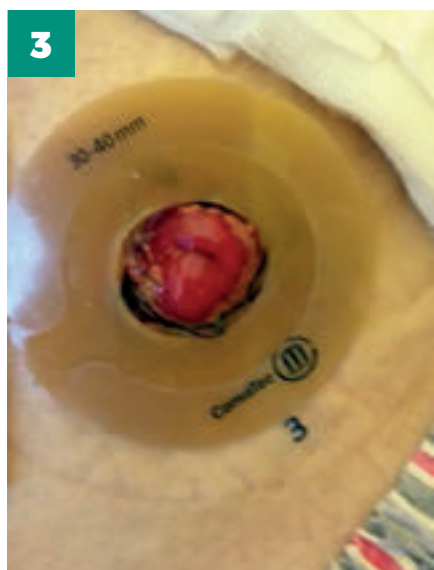
Jednodielne vrečko Esteem®⁺ s tvarovateľnou technológiou sa skladá z dvoch častí: tvarovateľná časť a vrečko.

Mgr. Mária Živická,
II. chirurgická klinika SZU Banská Bystrica,
septické oddelenie a JIS, staničná sestra

ESTEEMTM

- ▶ **1.** Odlepte tvarovateľnú časť z vrečka a odlepte fóliu č. 1. Vytvarujte otvor podľa veľkosti vašej stómie.
- ▶ **2.** Odstráňte fóliu č. 2 a prilepte tvarovateľnú časť tak, aby dobre priľhla na kožu a otvor obopol stómiu.
- ▶ **3.** Odstráňte fóliu č. 3, následne odstráňte fóliu z vrečka a aplikujte ho na tvarovateľnú časť. Lepiacu plochu pridržite rukou 30 sekúnd, aby pomôcka dobre priľhla na kožu.

Jednodielne vrečko Esteem®⁺ s tvarovateľnou technológiou zabezpečí váš komfort, bezpečnosť aj ochranu pred podtekaním. Jeho aplikácia je veľmi jednoduchá.



Ošetrovanie pacienta s kolostómiou

Jednodielný systém Esteem®⁺ s tvarovateľnou technológiou

Bc. Dáša Marciová, sestra

Kazuistika

70-ročný pacient so stenotizujúcim Ca recta a poruchou pasáže prijatý na chirurgické lôžkové oddelenie. Po príprave realizované CT vyšetrenie brucha a malej panvy. Počas hospitalizácie dochádza k progresii ileózneho stavu a je vitálne indikovaná laparotómia. S vytvorením kolostómie pacient súhlasí. Po-

čas operácie zistený závažný pokročilý nález – realizovaná axiálna dvojhlavňová sigmoidostómia – paliatívny výkon. Pre cirkulačnú instabilitu s hypoventiláciou z operačnej sály preložený na OAIM. Na 2. pooperačný deň pacient preložený na chirurgickú JIS. Pooperačný priebeh bez komplikácií, nastala obnova pasáže. Na 4. pooperačný deň pacient preložený na

chirurgické lôžkové oddelenie, realizovaná edukácia pacienta - ošetrovanie kolostómie Jednodielnym systémom stomatických pomôcok Esteem®⁺ tvarovateľná technológia. Pacient spolupracuje, zapája sa do edukácie. Na 8. pooperačný deň prepustený do ambulantnej starostlivosti, pasáž v norme, rana kľudná, sigmoidostómia funkčná, vitálna.

Edukácia pacienta o ošetrovaní kolostómie jednodielnym systémom Esteem®⁺ s tvarovateľnou technológiou



- 1 Pomocou odstraňovača náplasti Niltac vo forme spreja alebo obrúsky odstránime stomatické vrecko smerom zhora nadol.



- 2 Okolie stómie očistíme čistiacou penou Aloe Vesta a osušíme buničitou vatou.



- 3 Pri výpusných vreckách uzavrieme výpusť preložením suchých zipsov 3x, stlačíme ich do seba po celej dĺžke, aby k sebe celou plochou príhľuli.



- 4 Oddelíme tvarovateľnú časť stomatickej pomôcky, ktorá je súčasťou vrecka.



- 5 Z tvarovateľnej časti odstránime ochrannú fóliu č.1 a odkryje sa nám tvarovateľná plocha.



- 6 Prstami rolujeme a vytvárame na adhezíve správnu veľkosť a tvar podľa stómie.



► Až potom odstránime ochrannú fóliu č.2.



► Vytvarovanú časť aplikujeme na stómiu a prstami pritlačíme hmotu tesne k stómii a na kožu. Potom odstránime ochrannú fóliu č. 3.



► Pred pripevnením vrečka môžeme podľa potreby do neho aplikovať pohlčovač pachu Alp.

Aplikácia vrečka na tvarovateľnú časť:



► Odstránime ochrannú fóliu z lepiwej časti vrečka, ktoré potom nalepujeme na tvarovateľnú časť smerom zdola nahor.



► Na záver prstami pritlačíme celú stomicú pomôcku na telo a podržíme 30 sekúnd, aby dobre priľnula ku koži.



► Filter prelepíme lepkou tak, aby bol zabezpečený optimálny odchod plynov zo stómie.



► Pre lepšiu bezpečnosť a diskretnosť schováme zrolovaný výpust do úschovného vrečka.

► Esteem®  s tvarovateľnou technológiou je bezpečný, jednoduchý a komfortný. Tvarovateľná hmota na stomickej pomôcku sa dokáže prispôbovať tvaru a veľkosti stómie počas jej bežného nosenia. Jej používaním sa výrazne zlepši kvalita života ľudí so stómiou.

V tomto čísle bol publikovaný posledný príspevok od sestry Dáši Marciovej, ktorá nás navždy opustila.

► Systém Esteem® s tvarovateľnou technológiou

Mgr. Juliana Seničová
vedúca sestra JIS, NsP Štefana Kukuru Michalovce, a.s.

Riešenie hlavného problému: **PODTEKANIE**

- ▶ Vážny problém pre pacienta i jeho kožu
- ▶ Spreádzané bolestivosťou, červenou a podráždenou kožou
- ▶ Pre jej ochranu je potrebné tesné prilnutie k stómii
- ▶ Bez medzier, kde by bolo riziko podtekania

1 **BEZPEČNOSŤ**

- Elastické adhezívum, ktoré sa prispôsobí veľkosti a tvaru stómie
- ▶ Neuveriteľne dokonale a bezpečne k nej prilne, utesní ju
 - ▶ Zabráni sa podtekaniu = zdravšia koža

2 **JEDNODUCHOSŤ**

- Prstami sa vytvára otvor
- ▶ Adhezívum sa prispôsobí každému tvaru a veľkosti stómie
 - ▶ Nestrihá sa, nenaťahuje, neodhaduje sa veľkosť

3 **KOMFORT**

- ▶ Tenké flexibilné vrecko kopíruje pohyby tela
- ▶ Na povrchu: príjemný mäkký materiál
- ▶ Na prednej strane priehľadné okienko
- ▶ Výpustné vrecko má bezsvorkový uzáver InvisiClose®
- ▶ Má úschovné vrecko

Tvarovateľná technológia

- ▶ Bezpečne a jemne sa pohybuje so stómou
- ▶ Vysoko prispôsobivá
- ▶ Nevystavuje pokožku škodlivým vplyvom výlučkov zo stómie

Pohľad pacientov na nové jednodielne vrecká Esteem® s tvarovateľnou technológiou

- ▶ Spokojnosť všetkých pacientov
- ▶ Minimálne podtekание, zdravšia koža v okolí stómie
- ▶ Jednoduchá manipulácia, bez použitia nožníc
- ▶ Pozitíva k existencii priehľadného okienka – možnosť vizuálnej kontroly stómie

Pohľad sestier na nové jednodielne vrecká Esteem® s tvarovateľnou technológiou

- ▶ Práca s vreckom je jednoduchá, vhodná pre rôzne typy a tvary stómii
- ▶ Pacienti odchádzajú spokojní s novým stomickým systémom
- ▶ Minimálny výskyt kožných komplikácií či alergií
- ▶ Hojenie kože pod lepiacou plochou

Esteem®  s tvarovateľnou technológiou™



www.convatec.sk

ConvaTec 

▶ Dezodoračné prostriedky

Asi každý stomik sa už stretol s problémom, ako potlačiť zápach, ktorý môže vzniknúť pri výmene vrečka alebo pri nadmernej plynatosti. Jednak je to nepríjemné doma, ale hlavne pri použití toalety v prostredí, kde sa strieda veľa ľudí, napr. na návšteve, dovolenke, v práci atď. Preto by som vám rada predstavila pomocníkov v tejto delikátnej situácii.

Mgr. Gabriela Chovancová
I. Chirurgická klinika, UNLP Košice, pracovisko Trieda SNP 1

DIAMONDS géľujúce a dezodoračné vankúšiky

Tento pohlcovač pachu, ktorý zároveň zahusťuje stolicu, je vhodný skôr pre ileostomikov, ale aj pre pacientov s kolostómiou, ktorí majú riedku až tekutú stolicu. Aplikácia je veľmi jednoduchá. Vankúšik vložíme do stomického vrečka bez toho, aby sme ho rozbali. Do výpustného vrečka ho vieme vložiť zospodu, cez výpust. Takže ho aplikujeme do vrečka buď pri nasadzovaní nového vrečka (zhora), alebo po vypustení obsahu z vrečka (zdola). Hneď ako sa vankúšik dostane do kontaktu s črevným obsahom, obal sa rozpustí a premení sa na géľ. Je tmavej až čiernej farby, nakoľko obsahuje aktívne uhlie, ktoré spoľahlivo pohlcuje zápach.

Vankúšiky Diamonds zabraňujú aj podtekaniu a nafukovaniu vrečka. Vo vnútri každého balenia je vložené malé igelitové zatváracie vrečko, ktoré je vhodné na to, aby vankúšiky nezvlhli, keď ich necháme napr. voľne v taštičke mimo originálneho balenia. Diamonds géľujúce a dezodoračné vankúšiky sú balené v plastovej nádobe, balenie obsahuje 100 kusov vankúšikov.



ALP pohlcovač pachu – rozprašovač, 200 ml

Je to prírodný produkt určený na neutralizáciu zápachu pre pacientov so všetkými typmi stómie. Tento pohlcovač pachu je na trhu už dlhšie – možno práve preto, že je taký obľúbený. Má veľa spôsobov použitia. Aplikuje sa do stomického vrečka, ale je možné aplikovať ho aj do ovzdušia. Odstraňuje nepríjemný zápach nielen v samotnom vrečku, ale aj v miestnosti, kde sa stómia ošetruje.



Aplikujeme ho do vrečka pred samotnou aplikáciou alebo výpustom po vypustení obsahu stomického vrečka. Pri aplikácii vstrekneme 1 – 3 vstreky do vrečka. Môžeme ho aplikovať aj do ovzdušia, na predmety, podlahy a textilie. Ak si stomik pri aplikácii vrečka alebo pri vypúšťaní obsahu vrečka zašpinil netkanú textíliu na vrečku, prípad-



ne mikropor na podložke, aplikuje si na to miesto ALP a jemne pošúcha vlhkou gázou – miesto bude opäť čisté a bez zápachu.

ALP pohlcovač pachu – olej do vrečka, 30 ml

Olej sa aplikuje do stomického vrečka. Premiešava sa s jeho obsahom, takže zápach sa pohlcuje priamo pri zdroji, a potom uzavrie hladinu vrečka nepriepustným filmom. Predlžuje životnosť filtra. Dávkovanie je 5 – 12 kvapiek podľa veľkosti vrečka. Dávkovanie je možné aj zvýšiť podľa potreby. ■



▶ Fakultná Nemocnica Trenčín

Legionárska ul. č. 28, Trenčín



Kliniky a oddelenia

Kliniky

- ▶ Chirurgická klinika
- ▶ Gynekologicko-pôrodná klinika
- ▶ Klinika pediatrie a neonatológie
- ▶ Očná klinika
- ▶ ORL klinika
- ▶ Psychiatrická klinika

Oddelenia

- ▶ Fyziatricko-rehabilitačné oddelenie
- ▶ Oddelenie geriatrickej a dlhodobých chorôb
- ▶ Infekčné oddelenie
- ▶ Interné oddelenie
- ▶ Neurologické oddelenie
- ▶ Oddelenie anestéziológie a intenzívnej medicíny
- ▶ Oddelenie tuberkulózných a pľúcnych chorôb
- ▶ Oddelenie úrazovej chirurgie
- ▶ Onkologické oddelenie
- ▶ Ortopedické oddelenie
- ▶ Urologické oddelenie
- ▶ Oddelenie operačných sál

Chirurgická klinika

Primár a prednosta:

MUDr. Oto Smatana

Vedúca sestra:

Mgr. Jana Vagačová

Charakteristika a zameranie

Chirurgická klinika FN Trenčín sa zameriava okrem všeobecnej chirurgie na operácie štítnej žľazy, prítomné teleska, disekcie lymfatických uzlín krku, endarterektómie karotických ciev.

V oblasti brušnej chirurgie sa zameriava na resekcie slinivky brušnej, resekcie pečene, segmentálne resekcie sleziny, resekcie žalúdka s rozsiahlymi lymfadenektómiami, resekcie pažeráka cestou torakotómie alebo bez nej a plastické náhradné operácie s použitím žalúdka, tenkého a hrubého čreva, totálne proktokolektómie s ileoanálnym poučom, abdominálne totálne hysterektómie, distálne porto-systémové anastomózy pri portálnej hypertenzii, resekcie aneuryziem brušnej aorty, aortofemorálne a femoropopliteálne bypassy, resekcie prvého rebra, rekonštrukcie žľčovodov.

Miniinvazívne operácie: laparoskopické resekcie hrubého čreva, cholecystektómie, appendektómie, hernioplastiky, fundoplikácie podľa Nissena aToupet, torakoskopické ošetrenie pneumothoraxu, horné hrudné sympatektómie.

Odborné ambulancie a pracoviská

- ▶ Ambulancia všeobecnej chirurgie
- ▶ Stomická ambulancia
Lekár: MUDr. Chudý
Telefón: 032 6566 364
Ordinačné hodiny:
Pondelok od 8.00 do 13.00 hod.
- ▶ Cievná ambulancia
- ▶ Mammologická ambulancia



▶ Stomická ambulancia Trenčín

Stomická ambulancia Trenčín

Mgr. Jana Holičková
Staničná sestra septického
oddelenia chirurgie

Ambulancia pre stomikov vo Fakultnej nemocnici v Trenčíne sa nachádza na prízemí chirurgického pavilónu. Ordinačné hodiny sú raz do týždňa – v pondelok od 8:00 do 13.00 hod. Od roku 1991 poskytuje ambulantnú starostlivosť pacientom so stómiou, vrátane dispenzarizácie a predpisu poukazov na stomické pomôcky.

Lekársku starostlivosť zabezpečuje chirurg MUDr. Stanislav Chudý. Pacientov po vyvedení stómie učíme ošetrovať stómiu na oddelení, vyberieme vhodnú pomôcku a pacient si prakticky nacvičí postup pri vymieňaní vrečka. Ak pacient nie je schopný sám si vymieňať pomôcky, spolupracujeme s príbuznými.

Pacient pri prepustení z oddelenia dostane termín, kedy má navštíviť ambulanciu. Vybavujeme nielen objednaných pacientov, ale aj všetkých ostatných, ktorí majú nejaký problém alebo sa potrebujú poradiť. V rámci návštevy ambulancie sestra skontroluje, či pacient správne pomôcku používa, či má vhodný priemer na vystrihovanie vrečka, upozorní pacienta na možný výskyt komplikácií a skoré riešenie problémov. Cieľom práce sestier a lekára je poskytovať pacientom a ich príbuzným komplexné poradenstvo a odbornú pomoc pri starostlivosti o stómiu po prepustení z nemocnice do domáceho prostredia a čo najviac tak urýchliť návrat do bežného života.

Ambulancia pre stomikov
Pondelok: 8.00 – 13.00 hod.
Kontakt: 032/6566364

Rozhovor s MUDr. Stanislavom Chudým

**vedúcim lekárom septického oddelenia
chirurgie FN Trenčín**

Ako si spomínate na začiatky v starostlivosti o stomikov?

Zažil som obdobie, keď sa stómie robili, ale to bolo asi tak všetko, čo sa stomikovi pred viac ako 20-timi rokmi poskyto. Po odchode z nemocnice zostával sám, len so svojou rodinou, a koľkokrát ani to nie. Nikto ho nepozval do stomického klubu, kde by sa mohol porozprávať s rovnako postihnutými ľuďmi.

Nebolo vyškolených sestier, ochotných hocikedy pomôcť. Pomôcky síce boli, ale typu jánošíkovho opasku. A pri týchto pomôckach o katastrofu v spoločnosti nikdy nebola núdza... Zo západu sa síce dali doviezť už aj kvalitnejšie pomôcky, ale boli vyhradené iba pre bohatšiu klientelu alebo podliehali nekonečným papierovačkám. Takže začiatky v starostlivosti o stomikov boli ozaj ťažké.

Pracovisko chirurgie v Trenčíne patrí z hľadiska počtu stomikov medzi tie najväčšie na Slovensku. Ako prebieha starostlivosť o stomikov u vás dnes?

Trenčianska chirurgia má obrovský spád a vzhľadom na množstvo pacientov, ktorí sa podrobujú operáciám, je aj veľké množstvo urobených stómií. Je pravda, že najlepšia stómia je žiadna stómia, ale aj tak si niektoré nálezy vyžadujú jej urobenie.

Vďaka moderným operačným trendom a pomôckam sa darí množstvo stómií znižovať a taktiež sa skracaie doba nutnosti dočasnej stómie. Takže stó-



► MUDr. Stanislav Chudý

mií je v poslednej dobe menej a menej. Tento fakt je určite pozitívny pre pacientov, hlavne tých, ktorí by v minulosti museli skončiť so stómiou.

Starostlivosť o pacienta so stómiou začína už v predoperačnom období, ale pokračuje hlavne neskôr. Už na operačnom sále vyškolený personál ošetrí stómiu patričnými pomôckami a s týmito odchádza pacient na pooperačnú izbu.

Po stabilizácii stavu prakticky všetci odchádzajú na septické oddelenie, kde je niekoľko sestier vyškolených v stomickej problematike. Edukujú pacienta a niekoho z príbuzných v oštení stómie, a to teoreticky aj prakticky, s veľkým zrkadlom. Pri prepustení každý stomik vie, že sa má hlásiť v stomickej ambulancii, kam chodí ako pre predpis stomických pomôcok, tak aj pre riešenie niektorých komplikácií.



Čo je podľa vás pre stomikov v súčasnej dobe najdôležitejšie?

Je niekoľko vecí, ktoré považujem za dôležité. Určite je to vznik svojpomocných stomických klubov, kde sa stomici nielen schádzajú, priatelia a podnikajú spoločne so svojimi rodinami výlety, posedenia, opekačky a rekondičné pobyty, ale vybavujú si aj dôležité veci potrebné pre dôstojný život so stómiou. Vydobyli si svoju chartu práv stomika, ktorá je v každej fungujúcej spoločnosti akceptovaná. Cez kluby si dokážu riešiť mnohé doteraz neriešiteľné právne veci. Taktiež dôležitý je široký sortiment stomických pomôcok a spolupráca stomických klubov s firmami, ktoré vyrábajú a distribuujú stomické pomôcky. Funguje telefonická linka pomoci, na ktorú sa stomici môžu kedykoľvek obrátiť.

Spomínali ste, ako ste si prvé pomôcky pre stomikov museli robiť „na kolene“. V posledných rokoch nastal veľký rozvoj pomôcok. Ktorá inovácia vás najviac zaujala?

Začiatky, ako som už spomenul, boli ozaj ťažké. Pomôcok nebolo a ja som mal na starosti okrem iného aj pacientov so stómiami. S niektorými som sa aj spriatelil a pokúšali sme sa niečo vymyslieť, ako stomikom uľahčiť život. Spomínam si, že svojho času sme vyrobili niekoľko takpovediac štupeľov na dočasné uzatvorenie stómie. Aj sme

ich vyskúšali – fungovali na pár hodín, čo človek potreboval stráviť na úrade, v divadle, v spoločnosti. Potrebná bola plastová tvarovateľná hmota, ventil od bicykla, prezervatív a pumpa. Dokonca kvôli tej hmote bol ktosi z príbuzných v Moskve, ale nepochodil... Pomôcok sme mali zopár, ale o výrobe vo väčšom množstve sa nedalo uvažovať. Aj keď tento štupeľ považujem za celkom dobrý výmysel aj v časoch dnešných moderných pomôcok.

V posledných rokoch sa firmy ozaj pretekajú v distribúcii stomických pomôcok, sú takpovediac od výmyslu sveta. Malé, veľké, priehľadné alebo telovej farby, textilné, rôzne tvarované... To všetko je určite fajn, ale na pomôcke je asi najdôležitejšia adhezívna lepidlá hmota, ktorá nalieha priamo na kožu

pacienta. Nesmie dráždiť a vytvárať alergie, no musí byť dostatočne adhezívna. Všetky tieto atribúty spĺňa ConvaTec-ová podložka. Taktiež ma zaujali tvarovateľné podložky. Problémové stómie sa s nimi určite lepšie ošetrujú...

Dôležitú úlohu v integrácii ľudí so stómiou hrajú pacientske organizácie. Trenčiansky klub stomikov patrí medzi najväčšie a najstaršie. Ako prebieha vaša spolupráca?

O stomických kluboch som už niečo spomenul. Je to určite to najlepšie, čo stomici majú. Kedysi boli títo ľudia osamelí, sedeli doma, neodvažovali sa ísť von, športovať (myslím mladšie vekové skupiny), či dokonca ísť na plaváreň. Dnes už toto všetko aj vďaka stomickým klubom nie je pre nich tabu. Spomínam si, ako sme niekedy okolo roku 1996 boli s Trenčianskym stomickým klubom na rekondičnom pobyte v Carole v Taliansku.

Tri stoma-sestričky, ja a plný autobus stomikov. Pamätníci doteraz na tento rekondičný pobyt spomínajú ako na najvydarenejší. A toto by nebolo možné bez fungujúceho klubu. Je pravda, že v dnešnej dobe je stále ťažšie a ťažšie zohnať peniaze na hocaké aktivity, ale predsa len, stomické kluby prežívajú, aj keď už nie na takej finančnej úrovni ako kedysi. Jednotlivcovi nikto nič nedá, ale v jednote je sila. To stále platí.





Je takým verejným tajomstvom, že ste vášnivý cestovateľ a milovník divej prírody. Aké krajiny ste precestovali a čo vás na nich najviac zaujalo?

Je pravda, že trošku cestujem a túlam sa po svete. Nesmierne rád chodím po horách. Kedysi to boli vysoké kopce a dosiahnuť nejaký vrchol bolo cieľom každej mojej výpravy.

Takto mám napríklad urobený slovenský prvovýstup na najvyšší vrchol západnej Sibíri Pik Bam. Bola to horolezecká cesta a pôvodne sme plánovali vystúpiť klasickou ruskou cestou. Ale tú sme nenašli, veď do tej divočiny chodilo ozaj málo ľudí. Tak sme vystúpili svojou cestou, a tým sme urobili aj slovenský prvovýstup. Ale to bolo dávno... Teraz ma lákajú aj krásne údolia, ale najradšej mám pobyty v dažďových pralesoch. Kto raz prepadol túžbe pobudnúť v pralese, ten sa tam stále bude vracáť, dokedy bude môcť. A do pralesov si doprajem minimálne jednu cestu ročne. Niektorí povie, že čo je to za dovolenka, veď tam denne prší, sú tam hady, jašterice a množstvo inej hávede ako komáre a pijavice. Áno, je to tak, ale o tom je vlastne celý prales. A o ďalších krásach a relaxe, ktorý vie takáto divočina poskytnúť.

Tiež rád fotografujem a svet okolo seba často vidím cez hľadáčik fotoaparátu. K dobrým snímkam treba aj

slušné vybavenie, a preto už teraz nespávam v pralese vo vlastnom stane. A keď sa dá, aj sa slušne stravujeme. Veď po celom dni strávenom vo vlhku a horúčave dobre vychladené pívko výborne padne.

Do ktorej krajiny sa najradšej vraciate?

Precestoval som veľa krajín, skoro celú Európu, tri krát som bol v Škandinávii, na severe, za polárnym kruhom. Je tam zaujímavé a nie každodenné fotografovanie. Navštívil som mnoho krajín v strednej Amerike, túlal som sa v povodí Amazonky a videl som najvyšší vodopád sveta Salto Anhel v Canaimme vo Venezuele. Je v krásnom pralese a vidieť padať vodu kilometer hlboko bol zážitok. Opakovane som navštívil Kostariku a pobudol v jej nádherných horských hmlových pralesoch. Povie sa, že trópy, ale aj v pralese vo výškach okolo 3- až 4-tisíc metrov nad morom vie byť poriadna zima! Taktiež močiare Everglades na Floride boli úžasné a nábrehie Malecón v Havane na Kube tiež. Túlal som sa v pralesoch Malajzie a Thajska a šnorchloval v Juhočínskom mori. No a pobudol som aj v Afrike – Safari s množstvom veľkej zveri je zážitok. Ale tieto aktivity si nechávam na obdobie, keď už budem menej vládvať... V Európe je mojou srdcovou záležitosťou Gran Paradiso na taliansko-francúzskych hraniciach. Bol som tam už asi 12-krát a vždy ma niečo uchváti. Je

tam nádherná vysokohorská turistika a hlavne množstvo divej zveri, ako majestátne kozorožce, kamzíky a svište. Je radosť ich pozorovať a fotografovať. Vo svete som si oblúbil už spomínanú Kostariku v strednej Amerike pre jej nádherné pralesy s divokými obyvateľmi. A na opačnej strane sveta je to Srí Lanka. Ostrov Cejlón je nádherný – skvost pre fotografov aj turistov. Krásny je aj starý vysokohorský prales Sinharaja s množstvom hmyzu, vtákov a vzácnych jašterov. Jediné, čo mi tam prekáža, sú pijavice, ale to už k týmto pralesom patrí. Okrem toho slony, leopardy a vynikajúca strava. Srí Lanku som navštívil už 5-krát a znovu sa tam rád vrátim.

Aký bol váš najzaujímavejší cestovateľský zážitok?

Zážitkov bolo veľmi veľa, väčšinou dobrých, ale sem-tam aj zlý. Najhorší bol, keď nám kamaráti ostali pri horolezeckom výstupe na hore Belucha na Altaji. Už nikdy sme ich nevideli. To sa dotkne každého a nadhlo...

Ale tých pekných bolo určite viac. Napríklad, keď som sa sám stratil v pralese vo Venezuele. Našťastie, neblúdil som dlho. Podarilo sa mi celkom úspešne túto prekernú situáciu vyriešiť a po brehu rieky sa dostať späť k táboru. Veru, už som si obzeral stromy, na ktorých by sa dala stráviť noc... No a stretnutí so zvieratami bolo tiež veľa.

Je zážitok hľadiť leopardovi do očí, keď zoskočí zo stromu blízko pri vás. Alebo pozorovať divé slony, ako sa večer pri západe slnka kúpu v jazere. No a keď vás pohladí maličký polodivý gibbon, žijúci v pralese, tak vás to dojde, že sa nadhlo snažíte byť lepší, ako v skutočnosti ste. Bodaj by podobných zážitkov bolo ešte veľa! Dalo by sa hovoriť ešte o všeličom, ale nie je na to priestor. Preto prajem čitateľom Radima hlavne mnoho zdravia, pekné a pokojné vianočné sviatky a veľa, veľa šťastia v ďalšom živote! ■

Zhováral sa Peter Snoha

► Úskalia ileostómie

Ileostómia je vyvedenie tenkého čreva pred prednú brušnú stenu. Slúži na deriváciu tenkého čreva. Zvláštnou formou ileostómie je uretero – ileostómia, ktorá sa používa na deriváciu moču. Pri jej zakladaní sa všívajú močovody do exkludovanej (z pasáže vyradenej) kľučky tenkého čreva.



doc. MUDr.
Augustín Prochotský, csc.

II. chirurgická klinika LF UK a UN
Bratislava, pracovisko Petržalka
NsP sv. Cyrila a Metoda

Antolská 11
851 07 Bratislava
prochotsky@pe.unb.sk
02/68673330
0903 766 777

Pred érou uretero – ileostómie sa močovody našívali priamo na prednú brušnú stenu. To malo veľa negatívnych dôsledkov. Medzi ne patrila macerácia kože, striktúra (zúženie) vyvedených močovodov s nutnosťou reoperácie, infekcia močových ciest a obličiek, ťažké ošetrovanie ureterostómie s výrazne zníženou kvalitou života pacientov. Uretero – ileostómiu zaviedol do klinickej praxe v roku 1958 **Bricker** a odvtedy sa tento výkon nazýva Brickerova operácia. Operácia má viaceré modifikácie, ale princíp je rovnaký.

Do konštrukcie ileostómie v užšom slova zmysle najviac zasiahol v roku 1952 Angličan – **sir Bryan Brooke**, ktorý ako prvý skonštruoval everznú ileostómiu. V roku 1969 zaviedol **Kock** do praxe tzv. kontinentnú ileostómiu (Kockova ileostómia). Tá sa však nevyužíva príliš často, lebo jej konštrukcia je technicky náročná a komplikácie častejšie, ako sa spočiatku zdalo.

Ileostómia môže byť **dočasná** alebo **trvalá, koncová** (terminálna) alebo **dvojhlavňová** (axiálna). **Najčastejšie indikácie** na založenie ileostómie sú zápalové ochorenia hrubého čreva a konečníka (ulcerózna kolitída, Crohnova choroba, nešpecifická kolitída), beníg-

ne a malígne ochorenia hrubého čreva a konečníka (familiárna adenomatózna polypóza – FAP, karcinóm), vývojové malformácie hrubého čreva a konečníka (atrézia anu a rekta) alebo poranenia hrubého čreva a konečníka. **Uretero – ileostómia** sa robí hlavne pre karcinóm močového mechúra.

Funkcie ileostómie sú:

- **1. eliminácia črevného obsahu po odstránení hrubého čreva a konečníka,**
- **2. protekcia (ochrana) anastomózy v kolorektálnej chirurgii,**
- **3. dekompresia čreva pri prekážke ležiacej pod úrovňou založenej ileostómie.**

Je síce pravda, že ileostómia – na rozdiel od kolostómie – nezapácha, ale život pacienta s ňou sa spája najmä v začiatkoch a pri technicky nedobre založenej ileostómii s podstatne väčšími a častejšími komplikáciami, ako to je u kolostómie. Komplikácie kolostómii dosahujú 5–39 %, ileostómii 10–55 %.

Macerácia kože

Je mimoriadne dôležité, aby chirurg ileostómiu perfektne našil. Tesne po operácii by mala prečnievať nad úroveň kože 5–6 cm, aby to bolo napokon



► Predoperačné vyznačenie miesta na ileostómii



► Terminálna ileostómia – pohľad zhora



► Terminálna ileostómia – pohľad z boku

po jej „vzretí“ minimálne 2 – 3 cm. To zabráňuje podtekaniu podložiek a macerovaniu kože s ťažkými dôsledkami, neraz až potrebou konštrukcie novej stómie. **Ileostómia sa teda, na rozdiel od kolostómie, nesmie nikdy zakladať v úrovni kože!**

Peristomálne kožné komplikácie

Podobne ako macerácia majú najčastejšiu príčinu v zle ušitej ileostómii. Zriedkavejšie sa jedná o alergické reakcie, peristomálnu kandidózu, pyodermiu, imunodeficienciu či diabetes mellitus. Liečba závisí od vyvolávajúcej príčiny a často vyžaduje kooperáciu chirurga, dermatológa, imunológa, ale aj mikrobiológa.

Ileostomické hnačky

Hlavný rozdiel medzi ileostómiou (okrem kontinentnej) a kolostómiou je v tom, že črevný obsah z ileostómie vyteká kontinuálne (t. j. stále), kým pri kolostómii tomu tak najmä v neskoršom pooperačnom období nie je.

Črevný obsah z ileostómie je riedky a obsahuje fermenty, stolica z kolostómie sa postupne zahusťuje, až je napokon kašovitá a fermenty neobsahuje, teda okolitú kožu (až na zriedkavé prípady) nedráždi a nemaceruje. Ko-

lostómiu možno vyšiť aj v úrovni kože (tzv. flush kolostómia). Ileostomické hnačky spôsobujú na základe veľkej straty vody, minerálov a stopových prvkov ich vážnu dysbalanciu, čo neraz vyžaduje rehospitalizáciu pacienta s nutnosťou infúznej liečby a korekciou vodného a minerálového hospodárstva. Pacienta treba pri prepúšťaní z nemocnice na túto možnú komplikáciu upozorniť.

Vpadnutie (retrakcia) ileostómie

Vzniká zvyčajne v bezprostrednom pooperačnom období a vyžaduje urgentnú, resp. semiurgentnú reoperáciu. V opačnom prípade je život pacienta ohrozený zatekaním črevného obsahu až do brušnej dutiny s následnou sepsou. Najčastejšou príčinou je technická chyba s poruchou cievneho zásobenia anteponovaného (pred prednú brušnú stenu vyvedeného) segmentu ilea, v dôsledku čoho vzniká nekróza. Inými, menej častými príčinami sú komorbidity pacienta (diabetes mellitus, imunodeficiencia, hypoproteinémia) a habitus (obézni pacienti s hrubou prednou brušnou stenou).

Prolaps ileostómie

Prolaps stómie sa najčastejšie vyskytuje pri dvojhlavňovej kolostómii (naj-

má transverzostómii), menej často pri dvojhlavňovej ileostómii a len veľmi zriedkavo pri terminálnej ileostómii. Chronický prolaps (najmä tzv. kladivkový) je nevzhľadný, môže spôsobovať krvácanie zo stómie a sťažené ošetrovanie. Rozsiahly akútny prolaps stómie môže viesť až k jej nekróze, a preto musí pacient vyhľadať lekára.

Parastomálna hernia

Pri ileostómiach je menej častá ako pri kolostómiach a často sa spája s prolapsom. Ak nie je príliš veľká, postačí stomický brušný pás. V opačnom prípade pre hrozbu obštrukcie, strangulácie alebo nekrózy, ktoré však, našťastie, nie sú príliš časté, je nutná reoperácia.

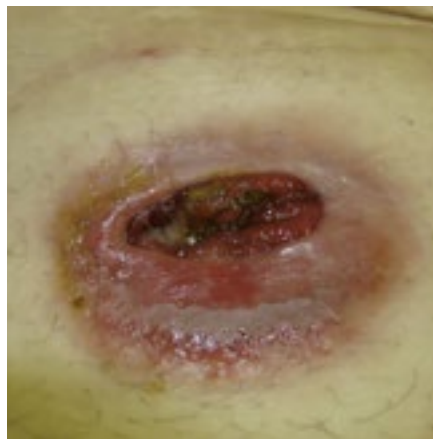
Krvácanie z ileostómie

Vzniká pri mechanickom poranení sliznice. Častejšie sa vyskytuje u pacientov s poruchami zrážania krvi alebo tých, ktorí berú lieky na „riedenie krvi“, ako sú napr. Acylpyrin, Anopyrin, nízkomolekulárny heparín, duálna antikoagulačná liečba a pod. Počet takýchto pacientov stúpa.

Ak je príčinou len mechanické poranenie sliznice, vystačíme s kompresiou horúcim rúskom (len na miesto krvácania, nie na kožu, lebo hrozí jej



► Peristomálna dermatitída okolo terminálnej ileostómie



► Chronická dermatitída okolo terminálnej ileostómie; príčinou je nesprávne založenie ileostómie v úrovni kože. Mimoriadne ťažké ošetrovanie stómie.



► Kladivkový prolaps axiálnej ileostómie

popáleniel), prípadne lokálnymi hemostyptikami (Spongostan a pod.) alebo ambulantne realizovateľnou elektrokoaguláciou. Pri poruchách koagulácie krvi alebo užívaní uvedených liekov vyžaduje pacient hospitalizáciu a zásah, resp. spoluprácu hematológa.

Stenóza (striktúra) ileostómie

Príčina spočíva v technickej chybe pri zakladaní ileostómie (tá ide na vrub chirurga), nekróze stómie, ale aj recidíve zápalu čreva (m. Crohn). Inou príčinou môže byť napr. primárny karcinóm ako dôsledok črevnej metaplázie alebo chronického zápalu okolo stómie. Jedinou správnou metódou voľby je chirurgická liečba s resekciou (odstránením) postihnutej stómie a jej okolia a našíť novú ileostómiu na inom mieste prednej brušnej steny.

Uzáver (oklúzia) dočasnej ileostómie

Zvyšujúci sa počet sfinkterov zachovávajúcich operácie pre nízko sediaci karcinóm konečníka je jedným z faktorov narastajúceho počtu dočasných, tzv. protektívnych, resp. derivačných ileostómií. Tie síce riziko dehiscencie (rozpadu) črevných anastomóz (spojok) neznižujú, ale umožňujú ich jednoduchšie zvládnutie.

Uzáver ileostómie, na prvý pohľad jednoduchý výkon, prináša bezpochyby svoje komplikácie. Súvisí to s viacerými faktormi. Črevo pod ileostómiou je vyradené z pasáže a tento segment akoby atrofoval. To vedie k nepomeru lúmenu čreva nad ileostómiou a pod ňou.

Preto by mala byť protektívna ileostómia uzavretá najneskôr do 3 mesiacov po primárnej operácii, najlepšie do 6 týždňov. Sú pracoviská, ktoré preferujú oklúziu ileostómie v rámci tej istej hospitalizácie.

Sú však faktory, ktoré uzáver ileostómie oneskorujú – napr. pridružené ochorenia (prekonanie infarktu myokardu, mozgové príhody, pľúcnej embolizácie), nechota pacienta v krátkom období podstúpiť ďalšiu operáciu a pod.

Napokon, nie je raritou, že pacient uzáver ileostómie úplne odmietne, lebo si s ileostómiou zvykol žiť a svoju kvalitu života vďaka moderným pomôckam považuje za dobrú. To sa týka najmä pacientov vyššieho veku.

Podtekanie podložky

Ako uvádzame vyššie, dobré fungovanie ileostómie s minimom komplikácií a primeranou kvalitou života pacien-

tov je priamo úmerné kvalite chirurgickej práce. V opačnom prípade sa život pacienta mení na horor s bludným kruhom, ktorý vyrieši len ďalšia operácia.

Podtekanie podložky je spôsobené nesprávnym umiestnením ileostómie (v jazve, preliačine brušnej steny a pod.), ale najmä nedostatočne dlhým segmentom tenkého čreva vyvedeným pred prednú brušnú stenu.

Pacient či stoma-terapeutka robia, čo môžu, ale efekt býva zvyčajne nedostatočný. Vmedzerné krúžky alebo tvarovateľné podložky s používaním tesniacich pást síce v niektorých prípadoch pomôžu, ale skutočne len v niektorých...

Pacient má bolesti z „popálenia“ kože okolo ileostómie, hodiny strávi jej ošetrovaním, neustále vymieňa podložky a vrecká, trpí on i celá rodina.

Zvyšujú sa ekonomické náklady a napokon až ďalšia operácia skúseným chirurgom s novou ileostómiou problém vyrieši. Tá, bohužiaľ, nie je vždy pri vážnych pridružených ochoreniach možná a život pacienta sa stáva neznesiteľný. Robme všetko preto, aby bolo takýchto pacientov čo najmenej!

Ileostómia

– z pohľadu sestry



Ileostómia je umelé vyvedenie tenkého čreva. Najčastejšie býva umiestnená v pravom podbrušku. Otvor je menší ako pri kolostómii a mierne vyčnieva nad úroveň pokožky brucha. Obsah tenkého čreva je tekutý a agresívny, preto môže pri styku s pokožkou spôsobiť problémy.

Jela Stehlíková
staničná sestra Chirurgickej kliniky
Univerzitetnej Nemocnice v Martine



► Ileostómia s macerovanou pokožkou

Príčiny vyvedenia ileostómie:

- kompletne odstránenie hrubého čreva (najčastejšia príčina umelého vývodu tenkého čreva),
- dočasná ileostómia pri ulceróznej kolitíde, Crohnovej chorobe alebo po operačnom zákroku na hrubom čreve.

Vyvedenie stómie znamená veľký zásah do doterajšieho spôsobu života – osobného, rodinného, manželského, pracovného a spoločenského. Obdobie prípravy na operačný zákrok je ťažké pre budúceho stomika i jeho najbližších. Znamená veľkú telesnú aj psychickú záťaž.

Úlohou sestry je, aby táto záťaž bola znížená na najnižšiu možnú mieru, a to kompletným podaním informácií a profesionálnou edukáciou, ktorá musí byť individuálna pri každom pacientovi a jeho rodine. Rodina vo všeobecnosti zabezpečuje potreby, ktorých uspokojenie má veľký význam v tomto ťažkom období.

Ošetrovať ileostómiu je oveľa náročnejšie ako ošetrovať kolostómiu. Dôležitá je edukácia a hlavne vyznačenie vhodného miesta stómie. Ak je umiestnená na nevhodnom mieste alebo nevyčnieva dostatočne nad úroveň pokožky brucha, je predpoklad, že nastanú problémy. Tekutý agresívny obsah, ktorý sa dostane pod podložku, spôsobuje kožné problémy. Koža je červená, macerovaná, pacientovi spôsobuje bolesť, pomôcka v tomto teréne nedrží, a tým pacient stráca pocit istoty a bezpečia. Preto pacientom zdôrazňujeme, že pri akomkoľvek probléme treba vyhľadať odbornú pomoc – radšej zbytočne, ako keď už je neskoro a koža okolo stómie je postihnutá vo veľkom rozsahu. Vtedy máme už aj my problém zvládnuť ošetrovanie ileostómie.

Mnohokrát sú problémy spôsobené nie zlou konštrukciou stómie, ale nesprávnym ošetrovaním. Pri edukácii kládeme dôraz na to, že aj keď vrečko drží, treba ho denne šetrne odstrániť a nalepiť nové. Dôvod? Aby mal pacient prehľad, že koža v okolí ileostómie je nezmenená. Tak sa predíde možným komplikáciám. Treba vystihnúť vhodný



► Ileostómia v úrovni kože

čas (najlepšie ráno), keď je predpoklad, že stómia neprodukuje tekutý obsah vo veľkom množstve, vysprchovať, vysušiť okolie a nalepiť nové vrečko. Odporúčame vrečko z bezpečnostných dôvodov častejšie vypúšťať a používať prípravok Daimos, ktorý sa aplikuje pred nalepením do vrečka – je to prípravok, ktorý obsah zahusťí.

Skvalitňovaním stomických pomôcok a ich vylepšovaním ide predovšetkým o skvalitnenie života ľudí so stómiou. Od kvality a bezpečia stomických pomôcok a dodržiavania správneho odporúčaného postupu ošetrovania ileostómie sa odvíjajú všetky ostatné možnosti ľudského života. ■

► Stomická pomôčka v živote človeka so stómiou

NOVINKA

Z článku od autora: Cronin, E: *Ľudia so stómiou a stomická pomôčka*, uverejnenom v žurnále *Br J Nurse*, 2008:17 (17): s. 12 – 19, vyberám nasledovné: človek so stómiou potrebuje stomickú pomôčku, množstvo stomických pomôčok dostupných na trhu umožňuje výber individuálnej stomickej pomôcky, potrebný je výber takej stomickej pomôcky, ktorá umožní človeku so stómiou žiť plnohodnotný život, návrat do práce, do spoločenského života..., najdôležitejšie aspekty pri výbere stomickej pomôcky sú: cítiť sa dobre, bezpečne, esteticky a bez rizika podtekania.

V článku sa píše, že výber vhodnej stomickej pomôcky závisí od nasledovných faktorov:

- celková zručnosť pacienta,
- mentálna kapacita pacienta,
- požiadavky pacienta.

Dobre zvolená a pohodlná stomická pomôčka posilní dôveru a podporí normálny život človeka so stómiou.

Spoločnosť ConvaTec realizovala medzinárodnú štúdiu zameranú na hodnotenie peristomálnej kože u novooperovaných pacientov so stómiou, ktorí hneď od začiatku používali tvarovateľnú technológiu a výsledky boli uverejnené pod názvom OSMOSE štúdia v roku 2015.

Do štúdie bolo celkovo zapojených 277 ľudí so stómiou z Nemecka, Veľkej Británie a z USA. Bola im aplikovaná stomická pomôčka s tvarovateľnou technológiou tesne po operácii.

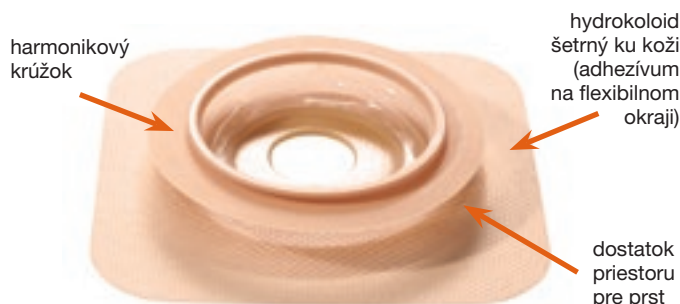


NEKOMPROMISNÁ
k netesnostiam, **JEMNÁ** ku koži!

Skupinu tvorilo 195 kolostomikov, 72 ileostomikov a 10 urostomikov. Stav okolitej peristomálnej kože sa vyhodnocoval na začiatku, po 8 – 15 dňoch, po 1 mesiaci a po 2 mesiacoch.

Výsledkom bolo, že viac ako 95 % nových pacientov si udržalo zdravú peristomálnu kožu aj po 2 mesiacoch používania ConvaTec tvarovateľnej podložky.

Od 1. 10. 2015 spoločnosť ConvaTec priniesla na trh novú podložku: Natura® plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom.



Natura® plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom

ŠUKL kód	Názov produktu	Doplnok názvu
F93698	Podložka Natura® tvarovateľná plochá s harmonikovým krúžkom	priemer 57 mm, otvor 13–22 mm
F93699	Podložka Natura® tvarovateľná plochá s harmonikovým krúžkom	priemer 57 mm, otvor 22–33 mm
F93700	Podložka Natura® tvarovateľná plochá s harmonikovým krúžkom	priemer 70mm, otvor 33–45mm

REFERENCIE: 2. Bosio G., Pisani F., Lucibello L. A Proposal for Classifying Peristomal Skin Disorders: Results of a Multicenter Observational Study. *Ostomy Wound Manage.* 2007; 53(9): 38 – 43. 3. MT Szewczyk, Associate Professor, MD; GM Majewska, RN, ETN; MV Cabral, MSN, FNP, CWOCA-AP; K Hölzel-Piontek, RN, Osmose Study: Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in Ostomates Using Moldable Skin Barriers, *Ostomy Wound Management* 2014; 60 (12):16 – 26

► Použitie Natura® plochej tvarovateľnej podložky s harmonikovým krúžkom po operácii z pohľadu sestry

Pred časom sa nám do rúk dostala nová podložka s tvarovateľnou technológiou s harmonikovým krúžkom. Táto podložka je určená pre nenáročnú a pohodlnú aplikáciu.

Jela Stehlíková, Adriana Simová
staničná sestra Chirurgickej kliniky Univerzitnej Nemocnice v Martine

Predstavuje jednoduchšie spojenie podložky s vreckom, a to vďaka priestoru určeného pre prsty, s minimálnym tlakom na brucho. Podložka s nízkym profilom a s veľkou flexibilitou znamená lepšie prispôsobenie sa profilu tela.

Kazuistika

55-ročný pacient s kolorektálnym karcinómom, odoslaný pre pozitívny nález OK, predoperačne absolvoval chemoterapiu a rádioterapiu.

Vážnejšie chorý nebol, rodinná anamnéza negatívna, inak bez ťažkostí, nekrvácal. 18. 8. 2015 operovaný, resekcia rekta a rektosigmy s karcinómom, vyvedenie trvalej sigmostómie podľa Milesa.

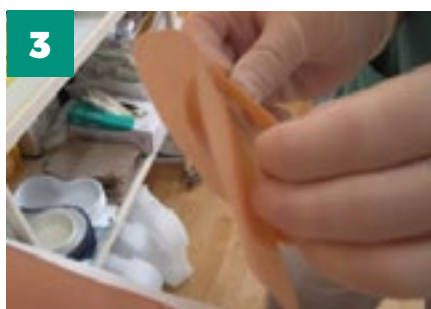
Pooperačný priebeh bez komplikácií. 19. 8. 2015 bol preložený z pooperačnej izby na septické oddelenie. Na tretí pooperačný deň mu bola aplikovaná tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom. Podložka bola nalepená päť dní, denne a podľa potreby bolo menené len stomické vrecko.



► Sigmoidostómia



► Tvarovanie otvoru na podložke



► Vloženie prstov pod harmoniku



► Aplikácia podložky na brucho



► Nasadenie vrečka



► Počítateľné cvaknutie a kontrola

Pacient bol spokojný. Podložka je mäkkšia, flexibilnejšia, telovej farby a netreba vyvíjať tlak na brucho pri nasadzovaní vrečka, čo je veľkou výhodou pre pacienta.

Jemnosť hydrokoloidného okraja podložky, ako aj krúžku, je benefitom pre dobré prispôsobenie sa tvaru tela.

Dve polohy podložky („hore“ a „dole“), priestor pre prsty, bezbolestné spojenie vrečka s podložkou a zvuková istota (počuteľné cvaknutie podložky s vrečkom) predstavujú pocit istoty a bezpečia pre pacienta.



► Poloha „hore“ harmonického krúžku



► Poloha „dole“ harmonického krúžku

Poloha „dole“ znamená pre pacienta – stomika diskretnosť.

Vývojom stomických pomôcok si získavame dôveru pacientov.

Dôvera je niečo, čo ti nikto nedá len tak – dôveru si musíš vždy zaslúžiť.

Použitie Natura® plochej tvarovateľnej podložky s harmonikovým krúžkom z pohľadu človeka so stómiou

Mgr. Mária Živická,

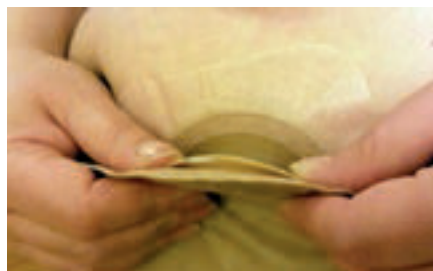
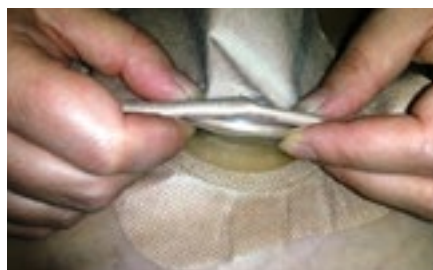
II. chirurgická klinika SZU Banská Bystrica, septické oddelenie a JIS, staničná sestra

Nová Natura® plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom prináša veľa výhod aj pre ľudí so stómiou:

- **JEDNODUCHOSŤ:** prstami si vytvarujete otvor, nestrihá sa, nenaťahuje, neodhaduje sa veľkosť.
- **DISKRÉTNOSŤ:** vrečko môže byť pripevnené k podložke s minimálnym tlakom, nízky profil pomôcky je flexibilný a zodpovedá tvaru tela.
- **BEZPEČNOSŤ:** elastické adhezívum sa prispôsobí veľkosti a tvaru stómie, dokonale a bezpečne k nej prilne, čím ju utesní a zabráni podtekaniu.
- **POHODLNOSŤ:** flexibilná podložka sa pohybuje s telom, je kompatibilná s vrečkami Natura® a Natura® .

Postup pripevnenia vrečka na podložku:

1 Začínáme zospodu – nadvihnite harmoniku na podložke a zatlačajte vrečko po celom obvode do drážky.



2 Jemným potáhaním zistíte, či ste vrečko správne pripevnili o podložku.



Aj v prípade používania podložiek mužmi je dostatok priestoru pre prsty medzi podložkou a krúžkom.

Nová podložka s harmonikovým krúžkom má jednoduché upínanie s minimalizovaným tlakom na brušnú stenu. Je zachovaný hladký krúžok na podložke na jednoduché čistenie a počuteľné „kliknutie“ uľahčuje pocit istoty. Tvarovateľná podložka obopne stómiu, a tým je bezpečná a komfortná pre pacienta. Táto pomôcka je veľkou výhodou aj v prípade ošetrovania stómie rodinnými príslušníkmi.

NOVÉ Natura® urostomické vrečko je kompatibilné s podložkami Natura®.

Pre ľudí s urostómiou je NOVÉ Natura® urostomické vrečko a podložka s tvarovateľnou technológiou ideálnou kombináciou komfortu a bezpečnosti.



POHODLNÉ A DISKRÉTNÉ:

Inovovaný tvar vrečka a netkaná textília na kontaktnej strane s kožou. Vo vnútri vrečka je „baffle“ systém, ktorý zabezpečuje rovnomernú distribúciu moču, nižší profil a menší ťah vrečka nadol.



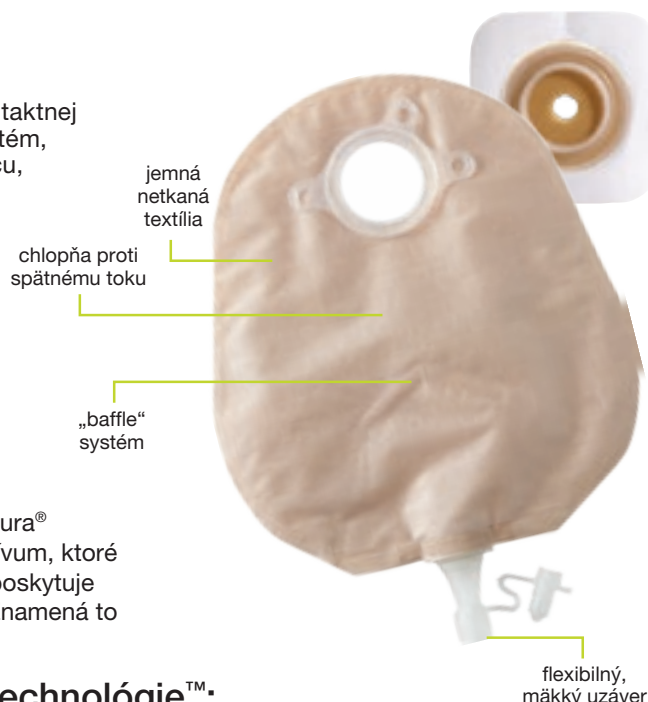
JEMNÉ A BEZPEČNÉ:

Flexibilný, mäkký uzáver prispieva k väčšej bezpečnosti a komfortu. Súčasťou balenia je konektor, ktorý slúži k pripojeniu vrečka k zbernému nočnému systému. Chlopňa proti spätnému toku moču prispieva k bezpečnosti.



PERFEKTNÝ PÁR:

Vrečko je ideálnym partnerom pre podložky Natura® s tvarovateľnou technológiou™. Elastické adhezívum, ktoré sa dokáže prispôsobiť tvaru a veľkosti stómie, poskytuje vynikajúcu bezpečnosť a pohodlné utesnenie. Znamená to menej podtekania a zdravšiu kožu¹.



Preukázaná sila ConvaTec tvarovateľnej technológie™:

- viac ako 95 % ľudí so stómiou, ktorí začali používať ConvaTec tvarovateľnú technológiu™, si zachovalo zdravú kožu¹;
- viac ako 86 % ľudí so stómiou, ktorí prešli na ConvaTec tvarovateľnú technológiu™, si zlepšilo stav kože¹.

NOVINKA Natura® urostomické vrečko

	ŠUKL kód	Kód farby	Názov produktu	Doplnok názvu
	F93019	●	Natura® urostomické vrečko	štandard, priehľadné, 38 mm, 10 ks
	F93020	●	Natura® urostomické vrečko	štandard, priehľadné, 45 mm, 10 ks
	F93021	●	Natura® urostomické vrečko	štandard, priehľadné, 57 mm, 10 ks
	F93022	●	Natura® urostomické vrečko	štandard, priehľadné, 70 mm, 10 ks

* Vrečko bude dostupné v priebehu roku 2016

StomaLinka **ConvaTec**
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

Zákaznícke centrum ConvaTec
Unomedical, s.r.o.
Štúrova 71A, 949 01 Nitra
tel.: 037/77 64 931, fax: 037/77 64 933
www.convatec.sk

Distribúcia:
STOMIA s.r.o., Staničné nám. 1, 040 01 Košice,
(možnosť využitia aj zásielkovej služby), tel./fax: 055/625 22 88
PHOENIX, Z.z., a.s. Pribylinská 2/A, 831 04 Bratislava, tel. 02/499 99 111
PHAREX s.r.o., Prielohy 1, 036 01 Martin, (možnosť využitia aj zásielkovej služby),
tel.: 043/381 04 70, fax: 043/4223 569

Referencie: 1. Szewczyk MT, Majewska GM, Cabral MV, Hölzel-Piontek K. Osmose Study: Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in Ostomates Using Moldable Skin Barriers. Poster presented at ECET, Paris, France, June 2013.

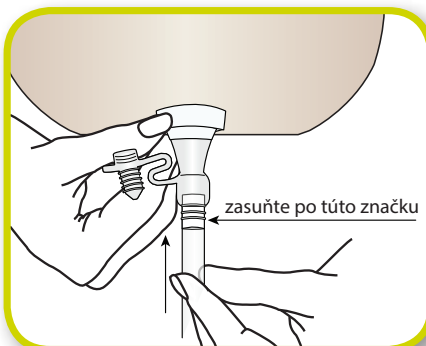
©/™ sú registrované ochranné známky spoločnosti ConvaTec Inc. © 2015 ConvaTec Inc.

ConvaTec

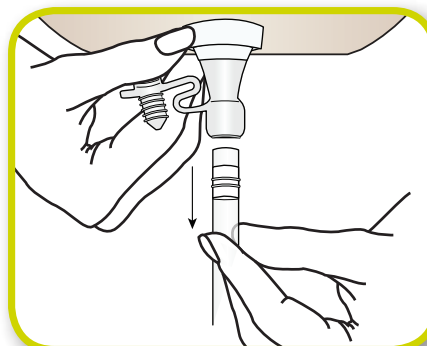
Natura® urostomické vrečko s mäkkým uzáverom

Ako použiť konektor

Môže sa použiť s Natura® tvarovateľnými podložkami, strihatelnými alebo predstrihnutými podložkami.



Opatrne zasuňte vrúbkovanú bielu časť konektora. Nepoužívajte príliš veľký tlak.



Ak chcete odstrániť konektor, vytiahnite ho jednou rukou, pričom druhou rukou držte základnú časť uzáveru.

Moje skúsenosti s novým urostomickým vrečkom Natura®

Peter Benko, Piešťany

Ako si spokojný s novými uro-vrečkami Natura®  a aký vidíš rozdiel v porovnaní s vrečkami Natura®?

Vrečka Natura®  sú vizuálne a aj technicky na vyššej úrovni. Pri vrečkách Natura® sa obsah hromadil v spodnej časti vrečka, čo bolo lepšie kvôli kontrole, ale „nevyzeralo to dobre.“ Pri vrečkách Natura®  sa obsah hromadí rovnomernejšie, čo je vizuálne super, len to treba častejšie kontrolovať. Ale to je o zvyku a pre mňa je to príjemnejší zvyk. Vrečka Natura® sa spájali s nočnými vrečkami bez problémov. Vrečka Natura®  majú na spojenie s nočnými vrečkami adaptér, ktorý sa musí pripevniť na vrečko Natura®  len po rysku. Je to veľmi dôležité, lebo prvý



► Kúpele Piešťany

krát som ho nastokol vyššie a zobudil som sa v noci „mokrý“.

V čom vidíš výhody novej harmonikovej podložky a ako vnímaš prechod na tieto podložky – ľahko si si zvykol?

Nové podložky používam ešte len týždeň, ale určite by som ich už nemienil za pôvodné. Mal som trochu obavy z toho, že sú len vo veľkosti 57 a 70 mm (ja som používal veľkosť 45 mm), ale zase je to o zvyku. Veľkosť je síce väčšia, ale otvor pre stómiu je rovnaký. Nasadenie vrečka na podložku je oveľa jednoduchšie, komfortnejšie a čo je najdôležitejšie – úplne odpadá tlačenie vrečka na brušnú dutinu. A to, že sú len vo veľkosti 57 a 70 mm vidím tiež

ako výhodu, nakoľko pre nás – skôr narodených – je manipulácia s väčšími jednoduchšia. I keď používam harmonikové podložky len krátko, určite by som nenechal.

Aké odporúčania a rady by si dal pacientom, ktorí používajú staré vrečka a podložky?

V každom prípade – nech sa neboja zmeny, lebo prechod na nové vrečka Natura®  a harmonikové podložky je komfortnejší a má viac výhod oproti starému systému.

„Jediná vec, na ktorú treba myslieť, je správne nasadenie nočného zberného vrečka pomocou konektoru na vrečko Natura® .

Konektor spájajúci urostomické vrečko a zberné nočné vrečko treba jemne zasunúť len po vyznačenú rysku, aby sa človek cítil bezpečne.

Ďakujeme spokojnému pacientovi, zhovárala sa Tatiana Kálmanová.

► Okienko psychológa



Trápi vás nejaký problém týkajúci sa vášho zdravia, duše alebo sexu? Spýtajte sa našej odborníčky! Svoje otázky nám posielajte mailom na adresu stomalinka@convatec.com alebo poštou na Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra.

Mgr. Zuzana Tomášková
Neštatné zdravotnícke zariadenie,
ambulancia klinickej psychológie, Martin

Mám 34 rokov a vývod tenkého čreva. Dopočul som sa, že existujú kluby stomikov, na ktorých sa stretávajú ľudia s podobným osudom. No nie som si celkom istý, či chcem verejne rozprávať o svojom zdravotnom stave. Rád by som sa zúčastňoval stretnutí, no zároveň mám z toho obavy...

Ste stomik a klub je pre stomikov. Stretávajú sa tam ľudia s podobným osudom (ich spoločný menovateľ je stómia ako riešenie zdravotného problému). Ale každý z týchto ľudí má svoj vlastný život, svoju rodinu, priateľov, prácu a záujmy. Som presvedčená a s istotou viem povedať, že práve toto sú spoločné témy na rozhovor a komunikáciu medzi nimi. Každý z nich má svoj vlastný časový interval na to, kedy a s kým sa začne o svojom zdravotnom obmedzení rozprávať. Dôležité je pre Vás to, že aj Vy potrebujete zažiť chvíle a mať skúsenosť s tým, že stómia je veľké obmedzenie, ale nie prekážka pre spoločne strávené chvíle (aktivity, prednášky, výlety, rekondičné pobyty, zábava a rozptýlenie). Určite nájdete v sebe odvahu a chuť ísť medzi nich, určite Vás príjmu veľmi radi.

Pred dvoma mesiacmi som bol operovaný a nanešťastie mi urobili

vývod močových ciest. Neviem, ako to bude ďalej. Mám iba 41 rokov. Pomôcky, ktoré používam, sú dobré, ale ja mám aj tak pocit, že ma všade „cítiť“. A čo s mojím intímym životom. Asi sa už skončil, však?

Pred dvoma mesiacmi sa stómia stala pre Vás veľkou zmenou na Vašom tele. Medicínske riešenie Vašich zdravotných ťažkostí vývodom bolo zrejme v danom momente pre Vás tým najvhodnejším riešením. Pomôcky Vám pomáhajú zmierniť tieto obmedzenia, ale Váš obraz tela je narušený.

Vnímate zmenu na tele a s tým je spojené aj vnímanie zápachu moču. Predstava „zápachu moču“ je to, čo Vy nazývate, že Vás „všade cítiť“, a to Vám navodzuje prežívanie obáv, strachu a možno aj odporu k sebe samému (ako zapáchajúcemu). Reálne však ostatní vnem zápachu moču nemajú – nevnímajú ho, lebo nie je. A Vašu predstavu o tom, ako „zapácha“ moč, nebudú mať, keď budú vo Vašej spoločnosti.

O intímnom živote by Vám mal dať informáciu hlavne lekár – urológ. Z môjho pohľadu psychologicky by to nemal byť problém pre partnerov ako pár, ktorí sú si navzájom citovo blízki. Exis-

tujú rôzne praktiky, techniky a hlavne spoločne strávené chvíle s partnerkou, ktoré Vám pomôžu „odbretnúť“ ťaživý pocit spojený s intimitou tela a vývodom ako takým.

Stomičkou som už pomaly 11 rokov. Zo začiatku to nebolo vôbec ľahké, no naučila som sa s touto skutočnosťou žiť. Pred tromi mesiacmi však začala mať vážne zdravotné problémy moja vnučka, ktorá len nedávno začala navštevovať vysokú školu. Zrejme jej bude tiež vyvedená stómia. Prečo ona? Veď ja som už stará a nezáleží na mne. Ale prečo ona? Ako sa má s touto situáciou vyrovnáť mladý človek?

Vaša otázka o tom, ako sa má so stómiou vyrovnáť mladý človek, je spojená s tým, že Vy sama najlepšie viete, aké to bolo ťažké pre Vás, keď ste sa stali stomičkou. Sama ste prešli všetkými etapami vyrovnania sa s tým, že stómia je Vaša. To, že týmto všetkým má prejsť Vaša vnučka, sa Vám zdá absurdné, nelogické až nespravodlivé. Takéto veci by sa nemali stávať mladým ľuďom, ktorí majú pred sebou svoje ciele (napr. štúdium a citový vzťah).

Jedna z možností pohľadu na Vaše trápenie je tá, že vnučka je mladá a práve preto si jej telo dokáže s takýmto obmedzením poradiť. Rýchlejšie sa uzdravuje a zotavuje. Ak by ste jej práve vy poskytli Vaše skúsenosti so stómiou a pripomenuli si v rozhovore s ňou svoje vlastné prežívanie, mohli by ste byť jej oporou. Určite by Vás a Vaše autentické skúsenosti prijala a mala dôveru a nádej, že to zvládne. ■

► Viete, že...



► **Niltac™ odstraňovač náplastí** je dodávaný v balení ako aerosól v spreji s objemom 50 ml a v balení po 30 ks obrúskov. Neobsahuje žiadne konzervačné prostriedky, vonné látky ani latex. Ide o 100% silikónové príslady. Produkt je horľavý a treba dodržiavať pokyny pre používanie a likvidáciu. Nádobka však nie je horľavá a produkt je menej horľavý ako iné dostupné aerosólové prostriedky. Tekutina v nádobke „komunikuje“ s lepidlom a kožou v tom zmysle, že adhezívum oddelí od pokožky a stomická pomôcka sama odpadne z pokožky. Za pár sekúnd sa potom silikón odparí, čo umožní bez problémov aplikovať novú stomickú pomôcku. V prípade, že potrebujete Niltac™ v tekutej forme alebo forma aerosólu je nežiaduca, môžete si nastriekať potrebné množstvo do krytu/uzáveru spreja a potom ho vyliat na adhezívum alebo namočiť štvorec gázy a použiť stieranie na potrebnom mieste. Prípravok neštípe ani na zaparenú kožu. Niltac™ je hypoalergénny, čo umožňuje jeho použitie aj na veľmi citlivú kožu. Dĺžka výdrže jedného balenia závisí od použitého množstva a frekvencie výmeny pomôcky, stačí však malé množstvo prostriedku.



► **Silesse™ ochranný film** je dodávaný v balení ako aerosól v spreji s objemom 50 ml a v balení po 30 ks obrúskov. Neobsahuje žiadne konzervačné prostriedky, vonné látky, latex, organické zlúčeniny, vodu ani akrylátový terpolymér (tekutý obväz). Ide o 100% silikónové príslady. Produkt je horľavý. Dĺžka výdrže jedného spreja závisí od použitého množstva. Uvádza sa, že jeden kus umožní 200-krát streknúť a môžete ním ochrániť 40 cm² kože. Používateľom jednodielneho systému vydrží mesiac. Po aplikácii na kožu sa na ňu silikón jemne naviaže a vytvorí bezpečný ochranný film. Silesse™ neštípe, nevysúša a môže sa použiť aj na citlivú alebo zaparenú kožu. Produkt je hypoalergénny. Produkty Niltac™ a Silesse™ sú ideálnou kombináciou v starostlivosti o stómiu.

► **Diamonds™ géľujúce a dezodoračné vankúšiky** sú dodávané v balení po 100 kusov rozpustných vrecúšok s jedným zipsom uzatvárateľným denným vreckom. Produkt je chránený svetovým patentom. Ak sa vám po použití produktu zafarbí obsah vrecka, nie je to žiadny problém. Má



to na svedomí patentovaný systém ActiveOne™ obsiahnutý v produkte, ktorý má za úlohu pohlcovať zápach. Vždy stačí použiť jeden vankúšik do vrecka, ale ak si to situácia vyžaduje, môžete ich použiť aj viac. Dôležité je vedieť, že vankúšik sa pred použitím neotvára, ale vkladá sa do vrecka celý. Ideálny je najmä na noc. Produkt môžete používať, aj keď máte kolostómiu. Niekedy vankúšiky nepomôžu zgelovaniu obsahu vo vrecku – je to v dôsledku prítomnosti veľkého množstva kyseliny vínnej, ktorú obsahujú niektoré potraviny, napr. víno alebo hrozno. Kyselina vínna bráni akýmkoľvek stomickým géľujúcim prípravkom v géľovaní. ■



► Môj život so stómiou je oveľa kvalitnejší, ako som si myslela

Človeka v živote postihnú rôzne ochorenia, ktoré ho poznačia na celý život a musí sa vyrovnáť s ich následkami. Podobné ochorenie postihlo aj pani Elenu. V tomto rozhovore sa dozvieme, ako zvláda svoju ťažkú životnú situáciu a napriek všetkému nestráca chuť do života...

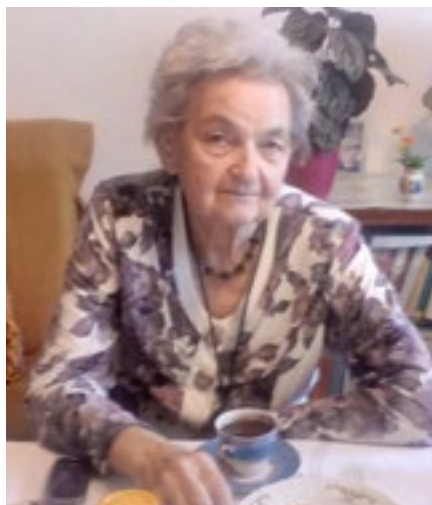
Pani Elena, ako znášate život so stómiou a kto je vašou najväčšou oporou?

S mojou diagnózou som sa zmieri-la, veď s ňou žijem už 7 rokov. Mám 83 rokov, už dva roky som vdova, ale mám 48-ročného syna. Je nielen vzor-ným otcom, ale aj vynikajúcim synom – veľmi starostlivý, denne mi telefonuje, keď treba, ide so mnou k lekárovi, sta-rá sa, aby mi v byte všetko fungovalo (vrátane včasného platenia účtov), nosí mi väčšie nákupy.

Dnes je takých obetavých detí veľmi málo, a preto si to cením. Je mojou naj-väčšou oporou a mám ho veľmi rada. Moja vnučka má 20 rokov a študuje na Filozofickej fakulte druhý ročník. Už 10 rokov ku mne pravidelne chodí každý piatok po škole a v sobotu sa po spo-ločnom obede vracajú domov. Pomá-ha mi s nákupmi a drobnými prácami v byte. Mám z nej tiež veľkú radosť, pretože je výborná študentka a citlivé dievča.

Mohli by ste nám povedať, ako sa vlastne začali všetky vaše problémy?

Celý život som sa bála rakoviny. Keď som mala 51 rokov, zistili mi pri pra-videlnej kontrole u môjho gynekológa v nemocnici na Šulekovej ulici (u kto-rého som aj porodila svojho jediného syna), že mi na základe cytologického vyšetrenia musia vyoperovať materni-cu aj vaječníky. Lekára som poznala



► Pani Elena

a verila som mu. Operácia prebehla bez problémov. 20 rokov som mala úplný pokoj. No na jeseň roku 2003 som začala mierne krváčať. Veľmi som sa vydasila. Vtedy ma bývalá kolegyňa a moja kamarátka zaviedla do Národ-ného onkologického ústavu na Kleno-vej ulici, kde ma vyšetrili a jednoznačne konštatovali, že je potrebné podstúpiť ďalšiu operáciu. Na zvyšku krčka ma-ternice, ktorý mi ponechali po prvej operácii, mi totiž našli karcinóm. Nebo-lo veľmi o čom premýšľať, pretože som pochopila, že operácia je nutná a je to jediný spôsob, ako prežiť.

Po operácii som ešte absolvovala 5 „ožiarov“. Chemoterapiu som ne-musela podstúpiť. O ďalšie 2 roky mi v Národnom onkologickom ústave vyoperovali „hrčku“ z pravého prsní-

ka, ktorá, našťastie, nebola zhubná. Postupne som začala mať miernu in-kontinenciu. Lekárov som však o tom neinformovala. Zodpovedne môžem prehlásiť, že mám k Národnému onko-logickému ústavu veľkú dôveru a po-važujem ho za najlepšiu nemocnicu, s akou som sa stretla.

Chodila som ďalej na pravidelné pre-hliadky. Po troch a štvrt roku sa moje problémy s krvácaním znova objavili a musela som absolvovať ďalšiu gy-nekologicko-onkologickú operáciu. Moja inkontinencia sa postupne stala neúnosnou.

Inkontinencia je vážny problém. Rozhodli ste sa ho napokon riešiť?

Áno, s týmto pretrvávajúcim a veľmi nepohodlným stavom sa už nedalo ďalej existovať. Môj gynekológ sa síce snažil liečiť tento stav liekmi a rôznyi cvičeniami, ale všetka snaha bola bez výsledkov. Vtedy ma odporučili na urologickú kliniku na Kramároch. Tam som chodila niekoľko mesiacov, počas ktorých sa snažil nájsť riešenie mojich problémov (o vývode sa naj-prv vôbec nehovorilo). Skúšal to tiež liekmi, cvičením, robil všetko preto, aby ma z tejto situácie dostal, aj keď on už určite vzhľadom na jeho dlho-ročné skúsenosti vedel, že to skončí vývodom.

Kedy prvýkrát v súvislosti s vašou liečbou padlo slovo urostómia a čo

prispelo k tomu, že ste s takýmto riešením súhlasili?

Bolo to v marci 2008. Keď mi lekár navrhol vývod ako jedno z najreálnejších riešení, vzal ma na lôžkové oddelenie k pacientovi – stomikovi a nechal ma, nech sa s ním porozprávam. Po rozhovore s týmto pacientom som pochopila, že aj keď si myslím, že je to veľmi nepríjemné riešenie, a bála som sa ho, v podstate je najlepšie.

Kedy ste sa definitívne rozhodli pre toto riešenie?

Pán profesor mi vtedy dal ešte niekoľko dní na premyslenie, či sa dám operovať alebo nie. Ja som sa po pár dňoch vrátila a povedala, že súhlasím s vývodom.

Ako ste znášali situáciu po operácii a ako ste zvládali príchod do domáceho prostredia, kde ste museli sama, bez pomoci zdravotníckeho personálu ošetrovať stómiu?

Môžem povedať, že počas pobytu v nemocnici bolo o nás – pacientov – všestranne postarané. V prvé dni mi pomôcky menili sestry. Pri odchode domov mi vrchná sestra, pani Editka, viackrát ukázala, ako si vymeniť pomôcky, no aj tak som mala strach, že to nezvládnem. Po príchode domov som často telefonovala na kliniku a vrchná sestra mi vždy pomohla a upokojila ma, za čo som jej veľmi vďačná. S odstu-



► Listujeme Radimom



► Príjemné posedenie pri kávičke

pom času môžem povedať, že môj život sa po operácii jednoznačne zlepšil.

Ako urostómia ovplyvnila kvalitu vášho osobného a pracovného života?

Keďže moje problémy súvisiace so zdravotným stavom a operáciami (okrem prvej) začali až v mojom dôchodkovom veku, nemalo to vplyv na moje zamestnanie, ale ovplyvnilo to moje záľuby, a to hlavne záhradku a niektoré domáce a ručné práce.

S akými pomôckami na ošetrovanie ste začínali a aké používate dnes?

Hneď od začiatku som používala dvojdielny systém spoločnosti ConvaTec. Dosť rýchlo som si zvykla a osvojila som si ho. No vždy som mala všade pri sebe jednu kompletnú sadu pre každý prípad... Dávam si veľký pozor na hygienu a zatiaľ som za tých 7 rokov nikdy nemala problémy s podráždenou pokožkou. Stále používam všetky pomôcky od spoločnosti ConvaTec (odstraňovač náplastí, ochranný film, podložku s urostomickým vreckom a nočným vreckom, skvelý upokojujúci hydratačný SensiCare krém, pridržný pás).

Pri tejto veľmi milej návšteve som nadobudla dojem, že napriek vašej ťažkej životnej situácii ste šťastný a spokojný človek. Čo povzbudivé

nám povieť na záver nášho rozhovoru?

Som veľmi vďačná spoločnosti ConvaTec, ktorej výrobky prostredníctvom Mgr. Michaely Hromadovej dostávam s pravidelnosťou každý mesiac. Pani Hromadová je milá a ochotná informovať ma o nových produktoch a porozprávať sa. Po troch rokoch sme sa konečne spoznali, keď využila moje už dvojročné pozvanie a prišla na návštevu. A opäť mi priniesla nové produkty, tvarovateľnú podložku Natura® s harmonikovým krúžkom a urostomické vrecko Natura®, ktoré mi pošle v ďalšej zásielke. Myslím si, že keby aspoň polovica spoločností mala takýchto ochotných, znalých a skromných pracovníkov, komunikácia medzi nimi a zákazníkmi by bola oveľa efektívnejšia a prospešnejšia pre obe strany.

Zároveň by som chcela aj touto cestou poďakovať všetkým lekárom a sestričkám z Národného onkologického ústavu a urologickej kliniky na Kramároch, s ktorými som v súvislosti s mojimi operáciami prišla do styku.

A celkom na záver: vyriešili sa mi problémy s inkontinenciou, ale začali sa iné (Parkinsonov syndróm, ťažkosti s chôdzou). Ale život je boj a človek musí neustále bojovať, ak chce ďalej žiť! ■

Zhovárala sa Michaela Hromadová

► Tipy na aktívny oddych v prírode

Hovorí sa, že pobyt v prírode pôsobí ako balzam na dušu. Človek zmení myšlienky, nadýcha sa čerstvého vzduchu a hneď sa mu zdá svet krajší... Preto sme si pre vás pripravili niekoľko tipov, ktorým smerom sa vydať na prechádzku, lyžovačku alebo za zimným kúpaním v krásnom prírodnom prostredí.

Spracované podľa internetu/LwK

Lyžovačka na horách

SKI PARK Kubínska hoľa sa nachádza v pohorí Oravská Magura a je jedným z najnavštevovanejších stredísk zimných športov na Slovensku. V nadmorskej výške 720 až 1390 m n. m. a s južnou expozíciou môžu nadšenci zimných športov nájsť moderné lyžiarske stredisko so širokým spektrom lyžiarskych tratí a prepravné zariadenia s kapacitou 9000 pasažierov za hodinu. Celkové prevýšenie zjazdovky je 676 metrov. Môžete sa pohodlne vyviešť lanovkou do výšky 1396 m n. m. a tam si vychutnať pohľad na krásnu scenériu Západných Tatier a Chočských vrchov.

Lyžiarske stredisko na Martinských holiach sa nachádza na vrcholoch Malej Fatry – oddávna nazývané Martinské hole. Na východ od nich sa rozprestiera mesto Martin. Martinské hole sa nachádzajú vo výške 1150 – 1456 m n. m. Sú známe výbornými lyžiarskymi podmienkami, krásnym výhľadom na okolie a bohatou nádielkou prírodného snehu. Do roku 2008 nemalo lyžiarske stredisko umelé zasnežovanie, pre zabezpečenie veľmi dobrých lyžiarskych podmienok v horších sezónach ho však stredisko vybuďovalo.

Minerálne pramene Bešeňová

Bešeňová je jednou z významných lokalít výskytu vzácnych minerálnych



prameňov. V chotári obce sa nachádza približne štrnásť prameňov s bohatou mineralizáciou. Drobné odlišnosti medzi jednotlivými prameňmi sú v celkovej mineralizácii, prípadne teplote.

Termálne pramene v Bešeňovej vzhľadom na teplotu, výdatnosť zdroja a obsah mineralizácie patria do I. kategórie podľa kategorizácie minerálnych prameňov na Slovensku (podobne ako Piešťany, Rajecké Teplice, Bojnice, Trenčianske Teplice a niekoľko ďalších).

Minerálna voda obsahuje vápnik, horčík, sodík, draslík, železo, mangán, draslík, mimoriadne množstvo síranov,

bikarbonáty, voľný kyslíčnik uhličitý a ďalšie minerály. Okolie každého prameňa je charakteristické svojím červohnedým sfarbením.

Prekvapením bolo, keď zo sondy na začiatku 80. rokov vytryskla pramenistá voda s teplotou 60,5°C. Zdroj tohto prameňa pod odborným pomenovaním ZGL-1 a prameň HB-2 s teplotou vody 16,8°C tvorili základ prírodného kúpaliska. V roku 1987 bol vykonaný vrt v hĺbke 1987 m, ktorý tvorí základ súčasného aquaparku GINO PARADISE BEŠEŇOVÁ. Minerálna voda vo vybraných bazénoch je hnedočervená, pretože obsahuje veľké množstvo minerálnych látok.

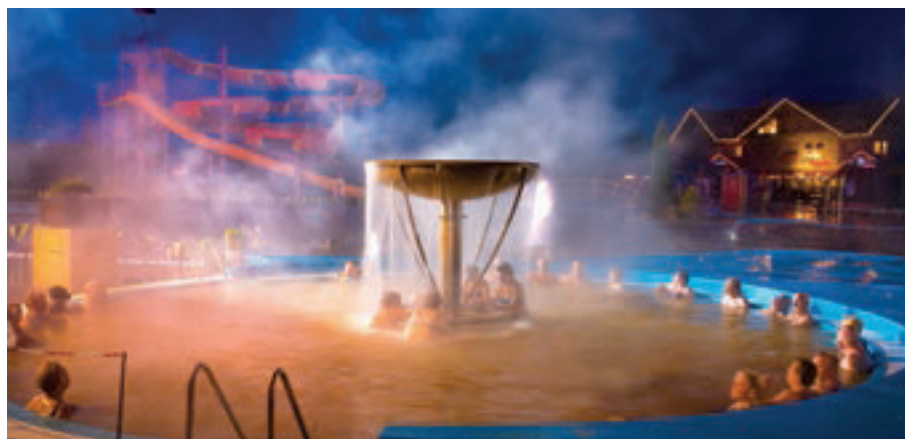
GINO PARADISE BEŠEŇOVÁ (pôvodne Thermal Park Bešeňová) je ideálne miesto na načerpanie stratenej energie a vitality. Po celý rok spoznáte v náručí čarokrásnej prírody Liptova silu jedinečnej termálnej vody, ktorá má pozitívne účinky na ľudský organizmus.

Thermal Park je areál s termálnymi bazénmi, vírivkami, masážnymi tryskami, tobogánmi, saunami, reštauráciami a mnohými inými atrakciami. Termálna voda blahodarne pôsobí na pohybové a dýchacie ústrojenstvo, urologické problémy, má priaznivé kozmetické účinky a vďaka prvkú lítium pozitívne pôsobí na psychiku.

Vonkajšie bazény s geotermálnou vodou boli verejnosti sprístupnené v roku 1993, obnovené a zrekonštruované boli v rokoch 2006 – 2007. V súčasnosti je k dispozícii 8 vonkajších bazénov s geotermálnou vodou, ktorá vyviera z hĺbky 1987 m s teplotou 60,5°C. Teplota vody v bazénoch je 27 – 39°C.

K dispozícii sú 2 plavecké bazény (veľký a malý), 5 relaxačných bazénov a 1 neplavecký dopadový bazén.

V oddychových bazénoch sú rôzne vodné atrakcie, napr. podvodné lavice a ležadlá po okrajoch bazénov, vodné trysky, vodný hribe, vodná čaša...



► Večerné kúpanie v GINO PARADISE BEŠEŇOVÁ

V roku 2008 bolo otvorených 5 nových bazénov z antikora s čírou ohrievanou vodou. Teplota vody v týchto bazénoch je 24 – 37°C, nie sú však v prevádzke počas zimnej sezóny. Bazény sú vhodné pre všetky vekové kategórie.

K dispozícii sú aj ďalšie bazény:

- olympijský plavecký bazén ŠPORT 25 m – plocha 336 m², 6 plaveckých dráh, štartovacie bloky;
- detský bazén – plocha 100 m², atrakcie: striekajúca fontánka a ježko;
- divoká rieka – plocha 125 m², 9 zapustených trysiek vytvára prúd vody a unáša návštevníkov.

V roku 2006 bol sprístupnený areál vnútorných bazénov vhodný pre všetky vekové kategórie. Tieto bazény sú

z antikora s priesvitnou ohrievanou vodou (teplota vody 27 – 39°C) a sú otvorené celoročne.

Z vnútorných bazénov je dostupné aj átrium s antikorovými vírivkami – pod holým nebom – otvorené celoročne.

Dokonalý relax v Bešeňovej Vám ponúka Wellness centrum – Vítálny svet, ktorý zahŕňa komplex piatich rôznych druhov saun s inhaláciami a ďalšími atrakciami.

Príjemné vône liečivých bylín sa menia v ľubovoľných intervaloch a tie blahodarne pôsobia na všetky zmysly a orgány. Sila mentolu z lístkov mäty piepornej spolu s parou veľmi dobre pôsobí na pľúca, prečistí dýchacie cesty a uvoľní póry pokožky.

Ďalšie atrakcie:

- hydromasáže,
- turecká mydlová masáž,
- Kneippov kúpeľ,
- Bešeňovské skaly, tepidária,
- vyhrievané kreslo z 24-karátového zlata (Európska rarita).

V Relax centre nájdete širokú ponuku služieb: masáže, lymfodrenáž, svetelná terapia, solárium, fitness, slender stoly, manikúra, pedikúra, rašelinové zábaly, kozmetika... Veríme, že sme vás inšpirovali a počas voľných dní si doprajete aktívny oddych v kruhu vašich blízkych. ■



► Celkový pohľad na GINO PARADISE BEŠEŇOVÁ

► Prežite sviatky v pohode

Blížia sa Vianoce – sviatky pohody, radosti a pokoja – prijmite niekoľko rád ohľadom diéty.

Jela Stehlíková

staničná sestra Chirurgickej kliniky Univerzitnej Nemocnice v Martine

Príjem potravy je jedným z hlavných zdrojov energie k udržaniu a zlepšeniu zdravotného stavu. Vytvorenie stómie nevyžaduje zmenu jedálnička, platia však všeobecné zásady správneho stravovania. Vhodným výberom potravín sa môže dosiahnuť pravidelné, samovoľné, nie časté vyprázdňovanie čreva.

Základné rady:

- Je potrebné zistiť účinky skonzumovaných jedál na vlastnom organizme, preto pravidelne sledujte svoje stravovacie návyky a stolicu.
- Ak spozorujete, že vám niektorá potravina spôsobuje problémy, na určitú dobu ju vyradte zo svojho jedálnička.
- V strave by mali byť viac zastúpené jedlá s podielom vlákniny a jedlá rastlinného pôvodu.
- Treba sa vyvarovať konzumácie hrubej vlákniny, ktorá môže spôsobiť prekážku vyprázdňovania v čreve (pomaranč, grapefruit, šupky z paradajky).
- Chystáte sa cez sviatky na návštevy? Vyhýbajte sa novým, neodskúšaným jedlám, nakoľko môžu zapríčiniť neželané prekvapenie.

Potraviny pôsobiace na tráviaci systém

Potraviny zvyšujúce plynatosť: kapusta, cibuľa, vajcia, strukoviny, kariofiol, pivo, šumivé nápoje.



Potraviny zvyšujúce zápach: vajcia, mäso, ryby, cesnak, kapusta, B-komplex, niektoré druhy syrov, korenie.

Potraviny znižujúce plynatosť: čučoriedky, jogurt.

Potraviny znižujúce zápach: biele jogurt, špenát, petržlen, šalát, čučoriedky.

Potraviny spôsobujúce preháňanie: káva, alkohol, slivky, kyslá kapusta, mlieko, mäsový vývar, šumivé nápoje.

Potraviny spôsobujúce zápchu: orechy, kokos, čokoláda, pomaranč, cestoviny, ryža, banány, sušené ovocie, nedostatočný príjem tekutín.

Potraviny dráždiace stómiu: pikantné jedlá, ostré korenie, koncentrovaný alkohol.

Veľmi dôležitý je pitný režim. Denne sa odporúča vypiť aspoň 2 – 2,5 l tekutín. Nekonzumovať príliš horúce ani príliš studené nápoje.

Vhodné sú ovocné a bylinkové čaje, pitná a stolová voda. Nevhodné sú džúsy, Coca a Pepsi cola, Fanta, Sprite, minerálna voda, ktorá je bohatá na oxid uhličitý, môže vyvolať pálenie záhy alebo nafukovanie.

Prichádzajú sviatky štedrosti, kedy si doprajeme sladkostí, klobásy, kapusty, šalátov, alkoholu a pod.

Ťažko sa odoláva, no ak dodržíte spomenuté rady, môžete predísť tráviacim ťažkostiam.

Na záver vám prajem veľa zdravia, rodinnej pohody, radosti v kruhu priateľov a známych. ■

Akcie Slovenského združenia stomikov SLOVILCO v roku 2016

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO sa vo svojej činnosti riadi Plánom aktivít na roky 2016 – 2019, nakoľko podľa stanov združenia je štvorročné volebné obdobie.



Ján Čačko, predseda SLOVILCO

V roku 2016 združenie SLOVILCO plánuje usporiadať tieto akcie:

- ▶ 1. Zabezpečiť 25. Výročie založenia Slovenského združenia stomikov.
- ▶ 2. Usporiadať športové dni stomikov za účasti Poľska, Moravy, Rakúska, Maďarska a Slovenska. Súťaže budú prispôbené fyzickým danostiam stomikov.
- ▶ 3. Zabezpečiť konanie Celoslovenských dní stomikov s pozvaním i iných zdravotných postihnutí, a s účasťou firiem distribuujúcich stomické pomôcky na našom trhu.
- ▶ 4. Začať zabezpečovať Medzinárodné stretnutie pod názvom „Trojstretnutie“ za účasti Poľska, Čiech a Slovenska.
- ▶ 5. Zabezpečiť vydanie časopisu SLOVILCO 2-krát do roka, nakoľko v roku 2015 sa nám podarilo vydať len jedno číslo časopisu.
- ▶ 6. Spolupracovať na časopisoch firiem ConvaTec, Coloplast, Hartmann – Rico.
- ▶ 7. Zabezpečiť prepojenie webovej stránky SLOVILCO s Facebook-om.
- ▶ 8. S pomocou firiem sa spojiť s inými zdravotne postihnutými združeniami na Slovensku.
- ▶ 9. Zapojiť sa do zbierky LPR SR „Deň narcisov“.
- ▶ 10. Podieľať sa na aktivitách Centra LPR v Martine v tomto roku.

MÔŽEM

sa cítiť dobre

POMÁHAME ĽUĐOM ŽIŤ ŽIVOT V ICH PODMIENKACH

My, v spoločnosti ConvaTec, budeme aj naďalej inovovať a prinášať nové pokroky v oblasti stomických pomôcok so zameraním sa na zlepšovanie života každého človeka so stómiou.

Tento náš záväzok im zabezpečí nové možnosti, dá im slobodu a dôveru žiť život taký, aký chcú.

ConvaTec 
Riešenia stómii

© 2015 ConvaTec Inc.

▶ ILCO klub Nitra podáva pomocnú ruku

Vo Fakultnej nemocnici v Nitre je nemožné nevšimnúť si informácie pre stomikov – sú na nástenke vľavo, na stene pri dverách do chirurgickej ambulancie pre ochorenia hrubého čreva a konečníka, kde ordinuje doc. MUDr. Jozef Korček, PhD.

Rozhovor s predsedom klubu stomikov v Nitre p. Františkom Elgyüttom

Visí tu program všetkých stretnutí ILCO klubu v Nitre naplánovaných na rok 2015 a hlavne, čo mňa osobne veľmi upútalo, je tu aj pekný jednoduchý informačný leták s výstižným mottom: „Podať pomocnú ruku.“

Leták informuje o tom, že mesto Nitra má vlastný klub stomikov, ktorý je ochotný túto pomocnú ruku podať. „ILCO klub Nitra bol založený 2. 2. 1998 a združuje zdravotne ťažko postihnutých občanov so stómiou. Hlavnou úlohou klubu je umožniť stomikom plnohodnotný návrat do života, chrániť ich záujmy v združení SLOVILCO, informovať o nových dostupných pomôckach a stomickej kozmetike, spolupracovať s lekármi a stoma-sestrami, realizovať rekondičné pobyty a ostatné spoločenské akcie. V klube sa stretnete so stomikmi všetkých vekových skupín – ozvite sa a pridajte medzi nás!“

Oslovil som súčasného predsedu klubu stomikov v Nitre, pána Františka Elgyüttu, aby nám povedal o ILCO klube niečo viac.

Pán Elgyütt, mohli by ste sa čitateľom predstaviť?

Mám 54 rokov a pochádzam z Jelenca, okres Nitra. Stomikom som od roku 1994, používam dvojdielne pomôcky



od firmy ConvaTec. Predsedom ILCO klubu v Nitre som od roku 2006.

ILCO klub Nitra bol založený v roku 1998, kto vtedy viedol klub?

Činnosť nášho klubu oficiálne začala ustanovujúcou schôdzou 20. januára 1998. Predsedkyňou sa stala pani Margita Horňáková. V tom čase mala členská základňa 21 členov. Stretnutia stomikov boli v areáli Fakultnej nemocnice v Nitre, kde sa stretávame aj teraz.

Čo všetko sa od založenia klubu zmenilo?

Začiatok našej klubovej činnosti (ako každý začiatok) bol ťažký. Vtedajšia

predsedníčka Margita Horňáková bola podporovaná hlavne doc. MUDr. Jozefom Korčekom, PhD. a vedenie klubu zvládla na jednotku.

Od roku 2006 klub pracuje s novým výborom a predsedom, sme zaregistrovaní na Ministerstve vnútra SR ako právny subjekt. Nedarí sa nám v poslednom období získavať nových členov do našej klubovej činnosti – táto doba asi prináša taký spoločenský systém, ktorý rozleptáva vzťahy medzi ľuďmi a nepraje klubovým občianskym spolkom, ale naopak, zdôrazňuje a presadzuje individualizmus.

Ako teraz vlastne klub funguje?

Činnosť nášho klubu vychádza z aktivít Slovenského združenia stomikov SLOVILCO, z poslania pomáhať zdravotne postihnutým občanom – stomikom, a to formou odborných prednášok, seminárov či liečebno-rehabilitačných pobytov a zabezpečovaním výchovno-vzdelávacej činnosti s lekármi a stoma-sestrami.

Spolupracujeme s obchodnými a výrobnými firmami zdravotníckych pomôcok a organizujeme rôzne poznávacie výlety (hlavne sa snažíme spoznávať kultúrne pamiatky).

Ako viete pomôcť členom klubu?

Naši stomici majú ZŤP preukazy, vieť členom poradiť, napríklad je možné využiť peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich s hygienou alebo s opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia.

V rámci klubu chodíte aj na rekondičné pobyty. Ktoré kúpeľné mesto ste si najviac obľúbili?

Členovia využívajú poskytnuté rekondičné pobyty najmä v Turčianskych Tepliciach, Bojniciach, Tatranskej Lesnej a v Trenčianskych Tepliciach. Najobľúbenejšie máme Turčianske Teplice.

ILCO kluby na Slovensku sa snažia fungovať aj vďaka rôznym príspevkom. Aké sú možnosti u vás?

Plán aktivít a činnosť Svojpomocného ILCO klubu stomikov Nitra sú zabezpečené zo sponzorských príspevkov a pripísaním 2 % z daní. Touto cestou by som chcel poďakovať všetkým osobám – členom výboru, lekárom, ses-



► p. Elgyutt, predseda ILCO klubu v Nitre

trám a našim sponzorom, ktorí prispeli na fungovanie klubu.

Spomínate, že klub má podporu od lekárov a sestier. S kým komunikujete?

Odborné prednášky a semináre nám poskytujú lekári doc. MUDr. Jozef Korček, PhD. a MUDr. Marián Osuský z chirurgickej kliniky, MUDr. Michal Korček z urologického oddelenia, MUDr. Viera Kissová, PhD. z internej kliniky, MUDr. Daniela Krošláková z onkologickej ambulancie, PhDr. Elena Chalmovská zo psychologической ambulancie a PhDr. Peter Sabol z Ústavu klinickej psychológie.

Klub má výborné vzťahy so sestričkami z chirurgickej kliniky – Mgr. Mária Šabíková, Helena Malúchová, Janka Kuklová a z urologického oddelenia – Marta Kunová.

Akým ďalším aktivitám sa ešte venujete?

Zapájame sa do projektu „Dni zdravia“, ktorého cieľom je podpora zdravia a zdravého životného štýlu obyvateľov Nitry. Organizátorom je Mestský úrad v Nitre. V rámci tejto akcie sme mali prezentáciu pod názvom „Stomik a jeho životospráva“.

Ako klub spolupracuje s firmami, ktoré vyrábajú stomické pomôcky?

Komunikujeme so všetkými firmami, ktoré ponúkajú stomické pomôcky a kozmetiku. Na členských schôdzach sa vždy snažíme dať priestor niektorej z firiem na prezentáciu svojich výrobkov. Sme radi, ak sa môžeme dozvedieť o nových výrobkoch.

Kde sa stomici z Nitry a okolia stretávajú?

Klubová činnosť Svojpomocného ILCO klubu stomikov Nitra je realizovaná v areáli Fakultnej nemocnice v Nitre. Je to kultúrna hala, miestnosť č. 1. Výborové schôdze máme 12-krát za rok, každý druhý utorok v mesiaci, v čase od 9:15 do 11:00 hod., členské



► Schôdza ILCO klubu v Nitre

schôdze sú 4-krát za rok, posledná – štvrtá členská schôdza býva spojená s vianočným posedením ILCO klubu.

Keby sa chcel niekto ďalší prísť poradiť, získať skúsenosti alebo stať sa členom ILCO klubu, na koho sa môže obrátiť?

Nech sa páči, radi vyjdeme všetkým v ústrety. Moje telefónne číslo je 0907 388 739 a email elgyutt.frantisek@centrum.sk.

Čo by ste na záver chceli povedať čitateľom časopisu Radim?

V mene výboru ILCO klubu Nitra želim všetkým príjemné prežitie vianočných sviatkov, a do nového roka veľa šťastia, lásky, vzájomného porozumenia a hlavne pevné zdravie!

Zároveň všetkým prajeme, aby do nového roka 2016 vykročili šťastnou nohou a s optimizmom. Iste nás postretnú i nepríjemné chvíle a okamihy, lebo aj tie patria k životu, no nezabudnime na ľudskosť, toleranciu, vzájomnú pomoc a porozumenie.

Ďakujem pekne za rozhovor. V mene spoločnosti ConvaTec a všetkých, ktorí ochotne pomáhajú, prajem Vám i všetkým členom ILCO klubu Nitra príjemné prežitie vianočných sviatkov, veľa šťastia, zdravia a úspechov v novom roku! ■

Zhovárал sa Stanislav Obertáš

► 25. narodeniny ILCO klubu Nové Zámky

Akoby to bolo len prednedačnom – my, členovia Svojpomocného klubu stomikov v Nových Zámkoch, sme si 6. novembra 2015 pripomenuli výnimočný dátum: práve pred 25-timi rokmi bol založený náš klub. Riadime sa citátom od Arnolda Schwarzeneggera: „Sila nepochádza z víťazstiev. Vaše boje vás zosilňujú. Keď prekonávate ťažké prekážky a nevzdáte to, to je ozajstná sila.“

Alžbeta Pinčková, ILCO klub Nové Zámky

Prvá strana našej kroniky sa začala písať 6. novembra 1990. Odvtedy už píšeme druhú kroniku. Pociťujeme nesmiernu radosť, že stále stretávame ľudí, ktorí stáli pri založení nášho klubu. Všetko sa to udialo za úzkej spolupráce dnes pre nás vzácných ľudí, ktorými sú Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc. z Bratislavy a vtedajší primár chirurgického oddelenia v Nových Zámkoch MUDr. Peter Hudák.

Pri založení klubu stáli aj prvé stomici Marta Szücsová a Alena Hajduová, ktoré mali túžbu pomôcť sebe i ostatným. Pani Marta Szücsová bola aj pri zakladaní SLOVILCA. Po uplynutí 25-tich rokov nás teší, že sú obe medzi nami a aktívne pracujú vo výbore. Jedna ako kronikárka a druhá ako podpredsedkyňa.



Počet členov postupne rástol, aj keď ich získavanie nebolo vždy ľahké. Aj spôsoby oslovovania ľudí boli rôzne. Takmer vo všetkých ambulanciách, kam chodia stomici aktívne, dopĺňame letáčky o nás. Podobne je to aj na jednotlivých oddeleniach v nemocniciach Nové Zámky a Komárno – letáky sú

z chirurgickej ambulancie v nemocnici v Nových Zámkoch, ktorá informuje každého jedného stomika o činnosti klubu.

Často sa stáva, že tí, čo o nás nevedia, ľutujú, keď prídu, že neprišli skôr. Akceptujeme aj to, že mnohí ľudia so stómiou sú už informovaní a vystačia si len s internetom. My takisto čerpáme veľa z internetu. Osobné stretnutia a skúsenosti sú však hodnotnejšie.

„Od dobrého slova hlava nebolí a dobrých slov majú stomici veľa.“

Aktívne spolupracujeme so SLOVILCOM. Takmer sa nestalo, aby sa predseda alebo člen výboru nezúčastnil zasadnutia. Snažíme sa aktívne vystupovať, hovoriť o svojej práci a získavať pri stretnutiach nové skúsenosti od iných klubov.

V rámci SLOVILCA nie je veľa klubov, čo majú klubovňu ako my. Najskôr sme sa stretávali v zasadačke na chirurgii v nemocnici v Nových Zámkoch, neskôr to bolo v bývalej budove ONV a od roku 2007 užívame priestory na Komárňanskej č. 39 v Nových Zámkoch. Máme možnosť využívať na

„Na klub pozerajú ako na svoje dieťa a s radosťou sledujú jeho rast a vývoj.“

Od založenia mal klub niekoľko predsedov. Prvou predsedníčkou bola Marta Szücsová, druhou Alena Hajduová, tretím predsedom bol Ján Molnár. Od roku 2009 klub vedie Alžbeta Pinčková.

na nástenkách. Sme radi, keď na naše stretnutia zavíta súčasný pán riaditeľ a prednosta chirurgickej kliniky Fakultnej nemocnice v Nových Zámkoch MUDr. Imrich Matuška. Veľmi nám pomáha aj sestrička Monika Luzsiczová

členské schôdze zasadačku. Klubovňa je otvorená vždy v utorok od 9:00 do 12:00 hod., službu má jeden člen výboru. Ostatní môžu prísť podľa chuti. Máme tu aj malý príručný sklad na stomické pomôcky a príslušenstvo, ktoré zvyknú priniesť členovia klubu.

„Pomáhame členom radami, podáme pomocnú ruku aj šálku kávy a možnosť vyrozprávať sa.“

Ak má niekto z členov sviatok, spoločne si zaprajeme na zdravie. Vedeť knihu návštev a stáva sa, že sa nás v klubovni stretne týždenne aj 8 ľudí.

Vždy sme sa snažili, aby naši členovia chodili na rekondičné pobyty a našli si nových priateľov. Naším najobľúbenejším miestom bol Penzión Pod Orechom v Turčianských Tepliciach a manželia Ďurisovci, ktorí boli skutoční priatelia stomikov. Teraz je to už horšie, SLOVILCO takmer nerobí vlastné rekondičky. Rekondičné pobyty sú dostupné už len cez Ligu proti rakovine (LPR) a stomici, ktorí nie sú onkologickí pacienti, si musia hrať vyšší poplatok a často na to financie nemajú.



► Úvodné slovo Alžbety Pinčekovej

Spomienky na obdobie, keď v klube boli pán farár Karol Krajčí a náš najstarší stomik Gregor Kuruc, sú také silné, že sa na to nedá zabudnúť. Najkrajšie boli naše zážitky na súkromných púťach. Navštívili sme Maďarsko, Podunajské Biskupice, Hronský Beňadik, Rajeckú Lesnú, Marianku a Staré Hory.

„Nie sú to zázraky, ale každé euro pomôže.“

Každoročne si vybavujeme príspevok 2 % z dane, každý z členov sa vždy snaží vybaviť príspevok so svojimi najbližšími. Teší nás, že sa našli napr. záchranári až z Banskej Štiavnice a veľmi nám pomohli.

Naším dlhoročným sponzorom je pani Mária Gajdošíková, manželka jedného bývalého stomika. Odišiel od nás ešte v roku 1998 a ona odvtedy mesačne



► Stretnutie stomikov v klube

s nápisom SPOMÍNAME, zosnulým ich prinesieme na hrob.

Spolupracujeme s klubmi v okolí: Nitra, Levice a Galanta. Zúčastňujeme sa podujatí, ktoré organizujú, napr. športový deň v Galante. Prijali

„Ozajstného priateľa ťažko nájdeš, veľmi ťažko sa s ním rozlúčiš a nikdy na neho nezabudneš.“

posiela príspevok (najprv 100 slovenských korún a teraz 5 eur). Finančne nám pomáha Mestský úrad Nové Zámky, z ktorého príspevku uhrádzame nájomné za našu klubovňu. O peniažky sa nám zodpovedne stará hospodárka Júlia Diósiová.

Aktivity pre priateľov klubu

Pomáhame študentom, ktorí študujú problematiku stómii. Vypĺňame dotazníky, zapožičiavame knihy a časopisy. Verejnosť informujeme o našich aktivitách a podujatiach.

Máme telefonické kontakty so starými a nevládnymi členmi, posielame blahoželania k sviatkom, navštevujeme ich doma alebo v nemocnici. Ak nás niektorí členovia opustia, zúčastníme sa poslednej rozlúčky aj s príhovorom.

Pozostalým príbuzným vždy na Pamiatku zosnulých posielame kahance

sme niektorých členov zo zaniknutého klubu v Komárne. Nadviazali sme aj dobrú spoluprácu s ILCO klubom z Dorogu v Maďarsku. Už sme uskutočnili niekoľko vzájomných stretnutí tu aj v Maďarsku.

Naši dobrovoľníci sú naši priatelia. Snažíme sa, aby boli členmi aj rodinní príslušníci, aby sa vzájomne podporovali. Ak sa však stalo, že zomreli členovia, dobrovoľníci zostali a pomáhajú. Sú to najmä manželky – pani Diósiová, Sillová, Kechanová, Bystrianska, Pinčeková. Naši členovia nemajú problémy s predpisovaním ani s vydávaním pomôcok. Veľmi oceňujú zasielanie pomôcok poštou. Vážime si priateľskú spoluprácu so všetkými zástupcami firiem, ktoré pôsobia na Slovensku.

Srdečne ďakujeme všetkým!

► Valné zhromaždenie ILCO klubov, Hotel Veľká Fatra

V Turčianskych Tepliciach sa opäť stretli stomici, aby zhodnotili svoju prácu za obdobie štyroch rokov a aby si zvolili nové orgány združenia SLOVILCO.

Mgr. Michaela Pánisová
Senior Sales Representative, ConvaTec

Naposledy sa stretli na tomto mieste práve pred štyrmi rokmi, kedy oslávili 20 rokov od založenia SLOVILCO. Spoločne s ConvaTecom si budú v roku 2016 pripomínať dvadsaťpäť rokov trvania a životaschopnosti združenia.

Ako sám pán predseda Ján Čačko povedal: „Jednou z priorit, v ktorých sa združenie angažuje, je zastupovanie stomikov v rokovaniach so štátnymi orgánmi a združeniami zdravotne postihnutých občanov pri presadzovaní ich práv, potrieb i nárokov, predovšetkým v oblastiach sociálnoprávnej a zdravotnej. Keďže štát šetrí finančné prostriedky na aktivitách, ako sú rekondičné pobyty, vydávanie časopisu pre zdravotne postihnutých stomikov a iné činnosti usporadúvané združením, nie vždy sa nám darí tak, ako by sme chceli. Zdravie a vzdelávanie občanov pokladáme za zdroj a bohatstvo spoločnosti, pretože i keď chorí, ale vzdelaní občania môžu budovať a rozvíjať svoj život. Zdravie občana považujeme za jedno z jeho základných ľudských práv a za verejný záujem prioritného charakteru.“

SLOVILCO v spolupráci s národnými organizáciami stomikov spolupracuje s českým ILCO, poľským ILCO a v rámci regiónov aj s maďarským ILCO. Stretávajú sa prevažne na rekondičných pobytach a spoločných akciách, ako je aj Trojstretnutie. Na valnom zhromaždení sa zúčastnila rada odborníkov pod

vedením Doc. MUDr. A. Prochodského a MUDr. J. Lúčana. Pozvanie prijala aj predsedníčka českého ILCO, Ing. Marie Ředimová. Okrem svojich poznatkov a skúseností nám prišla predstaviť aj novú spoločenskú hru Stomiku, nedej se! Vymyslel ju predseda novojičinského klubu, pán B. Tučný.

Za predsedu SLOVILCO na nasledujúce obdobie bol zvolený pán J. Čačko. Týmto mu gratulujeme a tešíme sa na spoluprácu!



► Hlasovanie



► Poďakovanie pani Murínovej



► Prezentácia stomických pomôcok ConvaTec



► Predsedovia ILCO klubov

▶ Martinčania nepoznajú prázdniny

Martinské Centrum pomoci Ligy proti rakovine pripravilo pre svojich členov viacero poznávacích výletov po Slovensku.

Mgr. Milan Tomka

Využili pri tom bezplatnú vlakovú dopravu pre seniorov a deti. Ako prvú si vybrali návštevu Trenčianskeho hradu a mesta Trenčín. Pätnásť skalných turistov si 15. júla 2015 sadlo do vlaku a po vyše hodinovej jazde vystúpilo na zmodernizovanej železničnej stanici v Trenčíne. Pri prechádzke parkom sme sa zastavili pri soche M. R. Štefánika, kde sme si pripomenuli okrúhle výročie jeho narodenia a význam neďalekých kasární, kam počas 1. svetovej vojny mnohí Turčania narukovali. A niekoľko z nich bolo pár mesiacov pred koncom vojny popravených v Kragujevaci za vzburu proti rakúskemu mocnárstvu. Pri prechádzke okolo zrekonštruovaného hotela Elisabeth sme sa dozvedeli, že z terasy hotela môžeme vidieť aj rímsky nápis na hradnej skale z roku 179, čo sme využili pri návrate z hradu. Z nápisu sa dozvedáme, že rímske vojsko pod vedením legáta Maximiliána prezimovalo v dnešnom Trenčíne, ktorý nazvali Laugaríciom.

Pri výstupe na hrad nás zamrazilo, keď sme prechádzali okolo Katovho domu. Najvýznamnejšia udalosť v dejinách mesta sa odohrala v roku 1412, keď ho kráľ Žigmund Luxemburský povýšil na slobodné kráľovské mesto. Pri výstupe na hrad sme sa zapotili, lebo sme prekonalí 150-metrový výškový rozdiel. Stálo to však za to – naskytl sa nám krásny výhľad na všetky strany. Na vlastné oči sme videli, ako sa župné mesto Trenčín modernizuje.

Pri prehliadke hradu sme sa dozvedeli, že už v 11. storočí stál kamenný hrad

so strážnou vežou a od 13. storočia sa rozširoval o ďalšie stavby a paláce. Od začiatku bol dôležitou pohraničnou pevnosťou a župným sídlom. Vlastnili ho významné kráľovské a šľachtické rody, z ktorých ho najviac preslávil Matúš Čák Trenčiansky. Po jeho smrti v roku 1321 sa hradu zmocnil kráľ Karol Róbert. Pri prehliadke nás zaujal Barborin palác a Delová bašta, ktorá slúži ako priestor na príležitostné výstavy. V Ľudovítovom paláci je inštalovaná výstava stredovekých zbraní. Umelecky cenná je expozícia rodovej galérie Ilešháziouvcov, ktorá sa nachádza v paláci Zápoľských.

Pri ceste z hradu sme sa zastavili v rekonštruovaných kasárňach. Ešte pár fotózaberoz pri Omarovej studni a môžeme sa pobrať do mesta. Zapôsobilo na nás Mierové námestie uzatvorené bránami z 15. storočia. Na pamiatku obetí morovej epidémie z roku 1720 bol do stredu námestia postavený Morový stĺp. Letná prehliadka Piaristického kostola a Mestskej veže, chutný obed a môžeme nastúpiť do vlaku na cestu domov. Niektorí z nás sa rozhodli, že o pár dní navštívia Trenčianske hradné slávnosti.



▶ Na Trenčianskom Hrade



▶ Spoločná foto pred hotelom



Rekondičný pobyt v Hoteli Regia

Mgr. Michaela Pánisová
Senior Sales Representative

Na strednom Slovensku sa v kúpeľnom meste Bojnice konal v polovici septembra rekondičný pobyt. Zúčastnilo sa na ňom tridsať stomikov z celého Slovenska a spoločnosť im robili aj rodinní príslušníci. Ako býva tradíciou, pozvanie prijali aj stomici z Ostravy, Nového Jičína a Přerova. Stretli sme sa spolu v hoteli Regia, aby sme si vymenili najnovšie informácie a skúsenosti so stomickými pomôckami.

Keďže v tomto roku ConvaTec priniesol prevratnú novinku – tvarovateľnú technológiu v jednodielnom systéme – pacienti boli nadšení a vyskúšali si jej jednoduchú manipuláciu priamo na pobyte.

Rekondičných pobytov bolo tento rok pomenej, čo nás veľmi mrzí. Dúfame, že budúci rok to bude vo väčšom počte a častejšie!

► 27 rokov so stómiou

Dovoľte mi trocha si zaspomínať...

Arpád Juhász, Komárno

Niečo o mne pre vás

Mám 79 rokov. Pochádzam z Bátorových Kosíh z kováčskej rodiny, v Komárne žijem od roku 1952. V tomto roku som sem začal chodiť na strednú priemyselnú školu strojnícku. Po ukončení školy roku 1956 som nastúpil pracovať do závodu Slovenských lodeníc. Po troch mesiacoch som nastúpil na základnú vojenskú službu (PS útvar České Budějovice), ktorú som ukončil 31. januára 1959.

Od tej doby som pôsobil na strojárskom odbornom učilišti ako učiteľ odborných predmetov. Popri práci som diaľkovo skončil dvojročné pedagogické štúdium v Nitre a šesťsemestrálnu Vysokú školu technickú v Bratislave. Vyučoval som 10 rokov (do roku 1969), neskôr som bol poverený ako riaditeľ školy stredného odborného učilišťa v Komárne – až do nástupu do invalidného dôchodku v roku 1991.

Ako to všetko začalo?

Mal som 52 rokov a veľké bolesti konečníka. Pôvodne som si myslel, že je to zlatá žila. Bolesti začali asi polroka



► Pán Arpád Juhász

vedal, že mi musí spraviť stómiu a nikdy sa už nevráti späť, pretože nádor bol na uzatváracom nerve.

Nález bol pozitívny, čo ma veľmi zarmútilo. Operácia bola 13. marca 1989. Vážim si, že manželka stála vtedy pri mne a vďačím jej za to doteraz. Mal

bol znova operovaný. V rámci liečby som dostal ožarovanie zo štyroch strán, šesťnásťkrát. Žiaľ, zameranie nebolo dokonalé. Výsledkom bolo, že črevá sa mi zrástli. Do augusta 1989 som bol práceneschopný. Potom som na rok znova nastúpil pracovať do školstva.

Po ukončení školského roka som nedokázal zriadiť poslednú pedagogickú poradu kvôli zhoršenému zdravotnému stavu. Telesná váha mi deň čo deň klesala. Nedokázal som sa normálne stravovať, trávenie sa mi zastavilo, jednoducho som nevedel pribrať na váhe.

Od ožarovania sa mi zrástli črevá a chirurgicky to bolo odstránené až v Budapešti, pretože doktor Baštrnák bol v tom čase odcestovaný mimo Komárna. Nesúhlasil som s tým, aby ma niekto iný operoval. Syn ma odviezol do nemoc-

„Spomínam na to, že od tej veľkej operácie to už bude 27 rokov.“

pred samotnou operáciou. V polovici februára roku 1989 som išiel na kontrolu k obvodnej lekárke, ktorá zistila, že mám niečo na uzatváracom nerve a poslala ma na chirurgické oddelenie do Komárna za vtedajším pánom primárom Baštrnákom. On mi vysvetlil môj stav a za prítomnosti rodiny mi po-

som vtedy 25-ročného syna a 16-ročnú dcéru. Mrzelo ma hlavne to, že obe deti mali ešte život pred sebou a neboli celkom pripravené do života.

Spomínam na to, že od tej veľkej operácie to už bude 27 rokov. Nevzdal som sa. Dva týždne po operácii som

nice v Budapešti a tam mi odstránili päť zrastov. Žiaľ, ani po troch týždňoch mi tráviaci trakt nefungoval. Mal som len 49,5 kilogramov, bol som košť a koža. Nechcel som zomrieť v Budapešti, na vlastnú žiadosť som prosil lekára, aby som mohol odísť domov, do Komárna. Po príchode domov som sa asi na tretí deň dostal do stavu bezvedomia.

Odniesli ma do nemocnice, kde už bol prítomný doktor Baštrnák. Položil mi otázku, či súhlasím s tzv. záchrannou operáciou. Odpovedal som: „Je mi jedno, či zomriem doma alebo tu v nemocnici.“ Súhlasil som s operáciou a po nej mi doktor povedal: „Po otvorení brucha som si stopercentne potvrdil, že tenké črevo bolo prirastené smerom k panvovej kosti.“ Po odstránení zrastu bol presvedčený, že prežijem, a že sa dostanem do normálneho stavu.

Po operácii som bol dvakrát v stave, ktorý ľudia nazývajú „medzi životom a smrťou“,

tzv. rúra alebo tunel so svetlom na konci. V mojich predstavách bolo, že by som tu mal nechať manželku a dve deti, ktorí ma ešte potrebujú. Niekoľko však zariadil, aby som žil ďalej. Po tomto momente sa mi život zmenil, hlavne však po duševnej stránke. Každý deň sa môj stav zlepšoval. Po roku som mal 94 kilogramov. Chutilo mi jesť, jedol som aj v noci.

Bez akýchkoľvek komplikácií som sa prispôbil danej situácii. Čo sa týkalo mojej pracovnej oblasti, lekár mi neodporučil pracovať ďalej a bola mi priznaná plná 95-percentná invalidita. Odvtedy žijem so stómiou.

Mojou prvou pomôckou bol „Jánošíkov opasok“

V nemocnici ma naučili ako s ním rábať. Výmena pomôcky a starostlivosť o okolitú pokožku – to všetko bolo na mne. Necelé dva roky po operácii sa mi naskytla možnosť dostať sa k stomickým pomôckam od firmy ConvaTec – podložka a odberné vrečko, ktoré



► Chirurgický pavilón, Všeobecná nemocnica Komárno

boli dovážané do vtedajšieho Československa. Bolo to už dávno, keď som posielal list do Čiech, a stadiaľ mi poslali pomôcky. Rozvoj pomôcok ConvaTec napredoval, neskôr som ich už vedel dostať aj na Slovensku.

Keď to tak počítam, je to už 25 rokov, čo používam pomôcky spomínanej firmy, odvtedy už len dvojdielne. Vyhovuje mi jednoduchosť pri manipulácii – od nalepenia podložky, ktorá je mäkká a vie sa prispôbiť telu až po nasadenie vrečka.

nov. Do funkcie predsedu klubu poverili mňa. Ľudia so stómiou dali svoje mená aj napriek veľkému tabu.

V Komárne a okolí bolo už vtedy asi 120 stomikov. Postupne prichádzali aj odchádzali rôzni členovia. Priemer bol vždy nejakých 33 až 35 členov. Po založení klub prosperoval, mali sme podporu z MÚ Komárno. Na desaťročné jubileum sme vtedy dostali podporu od pána Ing. Štefana Pindrocha. Ako predseda klubu stomikov som sa zúčastnil rôznych medzinárodných podu-

„**Presvedčenie o dobrom nasadení vrečka na podložku mi dáva zvukové kliknutie. Takto som v pohode a mám pocit duševnej istoty.**“

V roku 1993 bol založený Klub stomikov v Komárne,

a to na základe požiadania vtedajšieho primára chirurgického oddelenia **MUDr. Františka Baštrnáka**. Spolu s ním František Szabó a zdravotná sestra Zlatica Baštrnáková získali 33 čle-

natí, kde som bol aj ako tlmočník pre Ukrajincov, Maďarov, Srbov a Bulharov. Podpora pre ľudí bola po sociálnej i psychickej stránke. Vybavil som pre 33 členov od začiatku klubu sociálnu podporu na dopravu a čistenie šatstva zo SLOVILCA.



► Kaplnka v nemocničnom parku, Všeobecná nemocnica Komárno

V roku 2000 som stál pri založení Klubu stomikov v maďarskom Komárne – Komárom-Szőny pri nemocnici. V klube som bol niekoľkokrát, teraz neviem, či ešte funguje. Postupom času členovia komárňanského klubu ubúdali. Ďalší problém bol aj vo finančnej podpore. Takto klub nemohol fungovať, riešili sme napr. otázky cestovania do Martiny, kde má sídlo SLOVILCO.

Činnosť klubu približne po dvadsiatich rokoch zanikla, klub bol rozpustený. Naďalej som sa ako bývalý predseda a stomik snažil ľuďom pomáhať. Volali ma často po operácii. Toho času usmernenie operovaných stomikov prevádza zdravotná sestra Alenka Kočišová, ktorá pôsobí vedľa doktora Baštrnáka Ferencu ml. – stále sme v kontakte a snažíme sa pomôcť ostatným.

Starám sa o to, aby som si užil každý jeden deň a mal dobrú kondíciu. Mal som štvorárovú záhradu, kde som sám chodil pracovať, pred šiestimi rokmi sa mi naskytla príležitosť kúpiť dvakrát väčšiu záhradu. Odporúčam každému, kto má stómiu, aby sa nevzdal – pohyb

pomôže prekonať duševné aj telesné problémy.

Za týchto 27 rokov so stómiou by som sa rád poďakoval operujúcemu lekárovi pánovi doktorovi Františkovi Baštrnákovi, mojej manželke, deťom a v neposlednom rade pánu Bohu.

Rád by som odkázal čitateľom časopisu Radim, že je veľmi dôležité, aby sa po operácii stómie sám stomik vysporiadal s problematikou, ktorá ho do konca života bude sprevádzať. Aby ho rodina prijala takého, aký je. Aby operovaný stomik nezabudol riadne žiť, športovať, chodiť medzi ľuďmi, spomínať len dobré a zabúdať na zlé a hlavne dokázať, že žije plnohodnotným životom.

Ďakujem veľmi pekne za rozhovor a možnosť trošička nahliadnuť do Vášho súkromia. Veľmi si to vážime. Prajem Vám v mene celej spoločnosti ConvaTec veľa zdravia a ešte mnoho príjemných chvíľ strávených v kruhu rodiny a priateľov. ■

Zhovárал sa Stanislav Obertáš



Mojich štyridsať rokov...

Volám sa Silvia, mám 40 rokov a stómiu mám od narodenia pre vrodenú chybu. Keď som sa narodila, moji rodičia a súrodenci nevedeli nič o tejto diagnóze (nepoznali problematiku stómie). V tej dobe na Slovensku neboli možnosti výberu stomických pomôcok ako dnes, takže pacienti to mali oveľa ťažšie a zložitejšie. Ja používam jednodielny systém a som spokojná. Moji rodičia so mnou veľmi často chodievali na kontroly do Bratislavy. Dnes som na tom zdravotne celkom dobre. Myslím si, že so stómiou nie je život taký ťažký – ľudia, ktorí prekonalí Crohnovu chorobu, to v dnešnej dobe majú oveľa ľahšie. Výber stomických pomôcok na trhu je omnoho väčší v porovnaní s dobou, keď som bola dieťa.

Cestou internetu som spoznala pacientov – stomikov, a som s nimi v kontakte. Som vydatá, mám dobrého manžela a zároveň som zamestnaná na čiastočný úväzok.

Mám dobrú rodinu: rodičov a sestry, ktorí sú mi oporou. Zároveň sa veľmi teším, že u nás v Martine je Ilko klub stomikov, ktorého členkou som od pätnástich rokov spolu s maminou. Tu si ľudia povedia o svojich zdravotných problémoch, starostiach, ale predovšetkým majú spoločný problém – stómiu.

Všetkým pacientom so stómiou želim veľa síl a vytrvalosti! Chápeť vás a obdivujem vašu statočnosť a odhodlanie ísť ďalej...

S úctou Silvia Dibalová

ŠTARTOVACIA TAŠTIČKA



Určená je pre každého človeka so stómiou.

Ak ju nemáš alebo si ju nedostal* a máš záujem o jej zaslanie, zavolaj nám na našu StomaLinku®.

ZAVOLAJ a získaj ZADARMO taštičku ConvaTec!

Spolu s ňou získaš aj edukačný materiál, DVD o starostlivosti o stómiu s využitím jednodielneho systému a vzorky produktov od spoločnosti ConvaTec zadarmo.

*jednu z nich



Právo na zmenu farby odtieňa modrej pri taštičke je vyhradená.

Vyhodnotenie ankety

Milí čitatelia!

Záleží nám na Vašej spokojnosti, a preto sme sa v minulom čísle rozhodli osloviť Vás s anketou. Časopis Radim vychádza pravidelne a je tu pre Vás. Chceme, aby bol stále zaujímavý, prinášal Vám užitočné informácie a rady, ktoré sa týkajú nielen problematiky stómie, ale aj bežného každodenného života. Vyplnením a poslaním anketového lístka tak aj Vy prispievate k tvorbe ďalších čísel Vášho obľúbeného časopisu.

V aktuálnom čísle Vám, samozrejme, prinášame vyhodnotenie ankety. Sme radi, že ste s doterajšou štruktúrou časopisu spokojní, a že ste nám zároveň napísali, o čo by mohol byť Radim doplnený.

Podľa anketových lístkov, ktoré ste nám poslali, sa Vám všetkým páči, že na titulnej stránke je obvyčajne človek, s ktorým nájdete v časopise rozhovor. Pravidelné rubriky, ktoré Vás najviac zaujímajú a najradšej si prečítate, sú: Informujeme, Predstavenie pracoviska, Zo života jedného z Vás, StomaLinka, Psychologické okienko a Slovo lekára. Zároveň by ste radi prijali rozšírenie spomínaných rubrik, a to predovšetkým: Zo života jedného z Vás, Psychologické okienko a Slovo lekára. Sme veľmi radi, že články, ktoré Vám prinášame, sú podľa Vás písané zrozumiteľne a zaujímavou formou, a že v časopise Radim nachádzate dostatok informácií a rád.

Všetkým sa Vám chceme veľmi pekne poďakovať, že ste si našli čas a vyplnením anketového lístka prispeli k zlepšeniu časopisu Radim, ktorý pre Vás s láskou pripravujeme...



▶ ConvaTec & RANY

Vlhká terapia v liečbe chronických rán

MUDr. Peter Bahník, FN Trenčín
chirurgická ambulancia

Ľudské telo je neuveriteľný systém, v ktorom pracujú stovky mechanizmov snažiacich sa udržať tento zložitý systém v rovnováhe. Tieto mechanizmy môžeme rozdeliť na tie, ktoré budujú a tie, ktoré odbúravajú. Za normálnych okolností, pokiaľ sú tieto mechanizmy v rovnováhe, je naše telo schopné odstrániť a opraviť väčšinu zranení a rán, ktorým sme vystavení v priebehu života. Ak však niečo (napr. zmena krvného zásobovania, porucha imunitného systému alebo nedostatočná výživa) tento mechanizmus rovnováhy naruší, rany sa hoja mimoriadne ťažko a môžu pretrvávať aj niekoľko týždňov, mesiacov až rokov. Takýmto ranám sa hovorí chronické.

Rana je vlastne porušenie celistvosti tkanív na povrchu tela.

Chronická rana je často spojená aj so stratou tkaniva a býva hlboká, resp. podmíňovaná. Musí sa najprv vyčistiť a následne vyplniť (hovoríme, že sa hojí tzv. granulovaním) a až potom sa uzavrie jazvou alebo prekryje vlastnou či umelou kožou.

Chronická rana nie je len vážny medicínsky problém, ale pre pacienta predstavuje aj enormnú psychickú záťaž. Rana, ktorá celé týždne, dokonca mesiace tečie, páchne, bolí a navyše je infekčná pre okolie, výrazne znižuje kvalitu života pacienta. Pre spoločnosť predstavuje aj vážny sociálno-ekonomický problém, nakoľko na liečbu chronickej rany treba vynaložiť oveľa vyššie finančné náklady. Komplikácie

chronickej rany môžu viesť až k smrti následkom sepsy, čiže otravy krvi.

Na proces hojenia rán majú vplyv miestne faktory (typ, veľkosť, umiestnenie rany, stav okrajov, spodiny rany či prítomnosť infekcie), ale aj systémové faktory (vek pacienta, stav výživy, imunitného systému, pridružené ochorenia, lieky či psychosociálne aspekty). Dôležitým faktorom ovplyvňujúcim hojenie rán je aj spôsob ich ošetrovania.

Tradičná liečba a spôsob ošetrovania v minulosti bol založený na snahe nechať ranu „zasušiť“, prípadne kryť gázovými štvorcami napustenými masťnými látkami alebo roztokmi s obsahom protibakteriálnych látok. Mo-

ranu čistia, ale zároveň poškodzujú novo sa tvoriace tkanivo. Stále vlhké prostredie rany umožní, aby sa telo svojpomocne zbavilo nekrotického, mŕtveho materiálu, ktorý bráni rastu novovytvoreného tkaniva. Pri klasickom ošetrovaní by jednoducho tento odumretý materiál na rane prischol.

Zatiaľ čo pri klasickom ošetrovaní rán je nutné časté robenie prevázov (1- až 3-krát denne), pri vlhkej terapii sa preváz robí podľa stavu rany zvyčajne raz za niekoľko dní. Preváz je takmer bezbolestivý, pretože na rozdiel od klasického spôsobu ošetrovania do materiálov vlhkej terapie novovytvorené tkanivo nevrastá. V súčasnosti sa vlhká terapia dosahuje prikladaním

„Moderná liečba sa opiera o úspech tzv. vlhkej terapie.“

derná liečba sa opiera o úspech tzv. vlhkej terapie. Pri jej vzniku stál profesor Winter, ktorý ako prvý v roku 1962 popísal, že udržiavanie rany vo vlhkom stave urýchľuje najdôležitejšiu fázu uzatvárania rany – reepitelizáciu.

Modernému spôsobu hojenia rán sa teda hovorí vlhká alebo „mokrú“ terapiu rán. Pri vlhkej terapii rán sa dezinfekčné prostriedky používajú iba v prvých štádiách hojenia, potom už nie, lebo spomaľujú hojenie a ničia novovytvorené tkanivo rany. Zistilo sa aj to, že mnohé klasické prípravky určené na hojenie rán sú príliš agresívne – síce

špeciálnych krytí, ktoré aktívne alebo pasívne udržiavajú ranu vo vlhkom prostredí, umožňujú prestup pár, a pritom udržia v krytí prebytočné tekutiny, ktoré sa z rany uvoľňujú. Zloženie a obsah prídavných látok v jednotlivých krytiach je potom špecifikom jednotlivých výrobcov.

Väčšia časť prípravkov vlhkej terapie je v súčasnosti čiastočne alebo plne hradená zdravotnou poisťovňou. Výber konkrétneho typu krytia závisí od viacerých faktorov – aktuálneho štádia hojenia, prítomnosti infekcie, lokality defektu či množstva vytváraného

Nehojí sa vám chronická rana?



Prelomové krytie útočí na kľúčové prekážky v hojení rán, vrátane biofilmu.

DVE SILNÉ TECHNOLOGIE

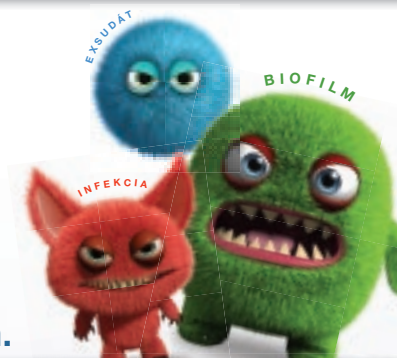
- ✓ vytvárajú optimálne podmienky pre hojenie rany¹⁻⁵
- ✓ ničia biofilm a baktérie, ktoré spôsobujú infekciu⁶⁻⁸

Viac informácií získate na bezplatnom telefónnom čísle 0800 800 111 alebo na www.convatec.sk

Príčinou môžu byť títo nepriatelia.
Teraz je tu hrdina.

AQUACEL™ Ag+krytia

Žiadne kytie nedokáže viac. ^



ConvaTec – Váš partner v liečbe chronických aj akútnych rán.

Preď používaním si dôkladne prečítajte prílohu s informáciami pre používateľov a o použití produktu, sa poraďte so svojím lekárom.

Reference: 1. Newman GR, Walker M, Holick JA, Bowler PG. 2006. Visualization of bacterial sequestration and bacterial activity within hydrating Hydrofiber™ wound dressings. *Dermatol Surg*. 32: 1129-1139. 2. Walker M, Holick JA, Newman GR, Bowler PG. 2003. Scanning electron microscopic examination of bacterial immobilization in a carboxymethyl cellulose (AQUACEL™) and alginate dressing. *Biomaterials*. 24: 1843-1849. 3. Bowler PG, Jones SA, Davies SJ, Coyne E. 1993. Infection control properties of some wound dressings. *J Wound Care*. 8: 409-422. 4. Walker M, Bowler PG, Cochrane CH. 2007. In vitro studies to show sequestration of matrix metalloproteinases by dressings containing wound care products. *Wound Repair Regeneration*. 2007; 15: 18-25. 5. Assessment of the in vitro Physical Properties of AQUACEL™ EXTRA, AQUACEL™ Ag EXTRA and AQUACEL™ Ag+ EXTRA Dressings. Scientific Background Report. WWR040817 TA207. 2013. Data on file, ConvaTec Inc. 6. Physical Disruption of Biofilm by AQUACEL™ Ag+ Wound Dressing. Scientific Background Report. WWR03050 MAJ23. 2013. Data on file, ConvaTec Inc. 7. Antimicrobial activity and prevention of biofilm formation by AQUACEL™ Ag+ EXTRA dressing. Scientific Background Report. WWR02057 MAJ20. 2013. Data on file, ConvaTec Inc. 8. Antimicrobial activity against CA-MRSA and prevention of biofilm formation by AQUACEL™ Ag+ EXTRA dressing. Scientific Background Report. WWR02073 MAJ20. 2013. Data on file, ConvaTec Inc.



ho exsudátu z rany. O type na základe týchto skutočností potom rozhoduje lekár alebo sestra s potrebnou špecializáciou v odbore.

Na Chirurgickej klinike Fakultnej nemocnice v Trenčíne sa pacienti s defektmi, ranami osídlenými baktériami či zle hojacimi ranami liečia na tzv. septickom oddelení. Je to aj základňa a koncové zariadenie pre liečbu komplikovaných a chronických rán pre Trenčiansky kraj. Nakoľko je liečba takýchto rán vždy zdĺhavá, je snaha pacientov s chronickými ranami liečiť ambulantným spôsobom v domácom prostredí. Tak vznikla na prelome rokov 2007/2008 v priestoroch chirurgického pavilónu ambulancia chronických rán. Naša ambulancia funguje 1-krát týždenne v dopoludňajších hodinách.

V začiatkoch sme ošetrili 5 – 6 pacientov v priebehu troch hodín fungovania ambulancie týždenne, no v súčasnosti ošetrujeme približne 15 – 16 pacientov v priebehu štyroch hodín fungovania ambulancie jeden deň v týždni. K pacientom pristupujeme individuálne, ale vo všeobecnosti sa dá povedať, že kontrolujeme pacientov približne 1-krát za 1 – 2 mesiace. Žiaľ, nápor pacientov a obmedzené možnosti nás donútili objednávať ich k nám na pres-

ne stanovenú hodinu a čakacie doby na vyšetrenie u nás dosahujú niekedy aj 6 – 8 týždňov.

Od založenia ambulancie ňou prešlo približne 350 pacientov a úspešne zahojených je asi 65 % z nich. Sprostredkujeme konzultácie a odporúčenia pre kolegov špecialistov, rajónne sestry a špecializovaných pracovníkov agentúr domácej starostlivosti.

„K pacientom pristupujeme individuálne.“

Pravidelne aplikujeme do praxe a pri-nášame medzi našich kolegov skúsenosti zo špecializovaných centier v Európe, medzinárodných workshopov a kongresov organizovaných Európskou asociáciou pre hojenie rán (EWMA). Realizáciou špeciálnych seminárov a konzultácií sa snažíme vniesť do povedomia odbornej verejnosti i medzi rady pacientov inovatívne a moderné prístupy k hojeniu chronických nehojajúcich sa rán.

Naši pacienti majú ťažkosti s vredmi predkolenia, diabetickými defektmi na končatinách, s preležaninami, zle hojacimi sa ranami po operačných či amputačných výkonoch. Ako to teda

vyzerá v praxi? Pacienti sa k nám dostávajú viacerými spôsobmi – na odporúčenie praktického lekára, kolegov z odboru, rajónnej sestry alebo ako kontrola po hospitalizácii na našom oddelení. Lokálna liečba rany pomocou terapeutických krytí je súčasťou komplexnej liečby pacienta a pre efektívnu liečbu je dôležité diagnostikovať príčinu poruchy hojenia a stagnácie rany.

Po príchode do našej ambulancie sa pacient podrobí vstupnému vyšetreniu a v prvej fáze sa snažíme diagnostikovať možnú príčinu poruchy hojenia. K stanoveniu presnej príčiny treba do diagnostického procesu zapojiť celý rad odborníkov, v drvivej väčšine prípadov je to röntgenológ – hodnotí RTG snímky, CT a MR nálezy, angiológ – hodnotí stav krvného zásobenia, mikrobiológ – stanovenie osídlenia rany baktériami, diabetológ, endokrinológ a imunológ.

Na základe diagnózy potom odporúčime konkrétnemu pacientovi optimálny liečebný plán. Často je nutná prechodná hospitalizácia k naštartovaniu



hojenia, prípadne k agresívnejšej antibiotickej liečbe. Pacientovi vysvetlíme liečebný plán, postup ošetrovania rany, možné komplikácie i riziká a požiadame ho (prípadne príbuzných) o maximálnu možnú spoluprácu. Pri lokálnom ošetrovaní rany v domácom prostredí hrá potom nezastupiteľnú úlohu rājónna sestra alebo pracovník agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti.

Táto spolupráca je u nás na vysokej profesionálnej úrovni a na takto poskytnutú starostlivosť sa môžeme plne spoľahnúť. Pacient je adekvátne ošetrovaný, poučený a v neposlednom rade aj kontrolovaný. Sestry dochádzajú za našimi pacientmi podľa odporúčenia frekvencie preväzov, vo väčšine prípadov 1-krát za 2 až 3 dni. Samotný liečebný proces potom pozostáva z ošetrovania lokálneho defektu, no so zameraním na odstránenie príčiny stagnácie rany.

Tu sa do liečby zapája opäť nespočetné množstvo odborníkov z rôznych

profesií: chirurg, intervenčný rádiológ alebo angiológ zabezpečia optimálne cievne zásobenie oblasti defektu, infektológ navrhne prípadnú optimálnu antibiotickú liečbu, internista, diabetológ a imunológ sa vyjadria k úprave vnútorného prostredia a metabolizmu organizmu, protetik vyrobí špeciálne pomôcky pre optimálne podmienky hojenia a rehabilitační pracovníci sa starajú o prevenciu vzniku komplikácií.

Ako vidno, liečba samotného defektu neznamena len lokálne priloženie krycieho materiálu, ale je to komplex liečebných postupov so snahou vytvoriť optimálne prostredie pre zhojenie defektu. K tomu nám napomáhajú aj moderné metódy na liečbu rán, ako sú lokálna podtlaková liečba, hyperbarická oxygenoterapia, liečba ozónom, larvami a mnohé ďalšie.

V čom sú teda výhody použitia vlhkej terapie?

Materiály udržiavajú v rane vlhké prostredie, ktoré je prirodzené pre hojivé

procesy. Nelepia sa na ranu – preväz aj rana samotná sú preto menej bolestivé. Uskutočňuje sa menej preväzov, ktoré pacienta môžu traumatizovať, liečba je rýchlejšia a efektívnejšia. Výber materiálu aj ošetrovanie sú jednoduché a preväz zvládne po zaučení aj sám pacient alebo príbuzní v domácom prostredí.

Záverom treba dodať, že ani pri multidisciplinárnom, komplikovanom a sofistikovanom prístupe k hojeniu rany a aj napriek snahe a spolupráci pacienta v liečbe nemusíme byť úspešní. Navyše, chronická rana sa vždy hojí neplnohodnotným tkanivom, jazvou.

Snažíme sa našim pacientom priniesť do života hlavne spôsob liečby alebo aspoň návod, ako sa priblížiť k úspešnému vyhojeniu. Moderné materiály umožňujú zaradenie pacienta do života, často umožnia jeho návrat do práce (odstráni sa zápach a vytekanie z rany), ku koničkom a k spolužitiu s okolím. ■

▶ Vitamín C

Vitamín C, čiže kyselina askorbová (acidum ascorbicum), je dôležitá antioxidačná látka, rozpustná vo vode, ktorá sa v ľudskom organizme zúčastňuje dlhého radu rôznych procesov a je aj súčasťou dejov látkovej výmeny.

Mgr. Tatiana Skovajsová
NsP Nové Mesto nad Váhom n.o.

Ľudský organizmus sa od väčšiny živočných organizmov odlišuje tým, že si nevie vitamín C sám vytvárať. Rastliny a temer všetky zvieratá (okrem ľudopopov a morčiat) teda v tomto ohľade človeka prekonávajú. Pritom sa však dá predpokladať, že táto schopnosť bola vývojovým predchodcom človeka vlastná. Bohužiaľ ju niekedy v priebehu evolúcie stratil, z čoho plyní potreba dodávať vitamín C telu z vonkajších zdrojov. A nebolo vždy jednoduché tento vzácny vitamín dopraviť do organizmu človeka.

K jednému z najznámejších dôsledkov nedostatku vitamínu C patrí skorbut (scurbut), ktorého následky boli pozorované už na kostrových nálezoch z doby kamennej a bronzovej. Ak pôjdeme históriou ďalej, narazíme trebárs na epidémiu skorbutu, ktorá vyčíňala vo flotile Vikingov okolo roku 1000 n.l. O ďalších temer 500 rokov neskôr stratil moreplavec Vasco de Gama viac než polovinu svojej posádky, a to opäť „vďaka“ skorbutu.

Potom, o pár desiatok rokov, keď Jacques Cartier zakotvil so svojou loďou na rieke St. Lawrence, postihol skorbut jeho posádku. Záznamy z tej doby hovoria, že „sa však objavil priateľský indián a ukázal Cartierovým mužom strom, ktorý ich svojou kôrou a ihličím vylieči“. Skorbut zmizol a Cartier o tom po návrate do Európy písomne upovedomil Lekársku komoru. Pravdaže, zožal len výsmech. Za

skutočného objaviteľa je považovaný až slávny fyziológ Albert Szent-Györgyi, ktorý získal vitamín C z kôry nadobličiek (1928), za čo v roku 1937 dostal Nobelovu cenu.

Vitamín C má v ľudskom organizme obrovské množstvo nenahraditeľných funkcií.

Je veľmi dôležitý pre tvorbu kolagénu, látky, ktorá tvorí štruktúru kostí a chru-

paviek, tiež svalov a cievnych tkanív. Okrem toho prispieva k dobrému stavu zubov aj ďasien a dopomáha k rýchlejšiemu hojeniu pooperačných rán.

Taktiež sa zúčastňuje celého radu metabolických procesov v organizme, napr. metabolizmu železa a žľoových kyselín, syntézy niektorých hormónov a neurotransmiterov, podieľa sa na metabolizme kyseliny listovej a niektorých aminokyselín.



Vitamín C je veľmi dôležitý pre správnu funkciu imunitného systému. Nedokáže síce zabrániť prepuknutiu ochorenia, ale výrazne skracuje jeho trvanie a zmierňuje sprievodné symptómy.

V oblasti prevencie kardiovaskulárnych ochorení vitamín C pôsobí ako antioxidant (spolu s vitamínom E a beta-karotínom). Ďalej nás chráni pred záťažou ťažkými kovmi a môže viazať určité škodliviny – tým ich odstráni z kolobehu látok a organizmus ich vylúči. Cigaretový dym obsahuje vysoký podiel ťažkých kovov. Jedným z nich je olovo. Vitamín C ho môže viazať a uľahčiť jeho vylúčenie.

Stresové situácie sú spojené s vyššou potrebou vitamínu C, čo je čiastočne objasnené zvýšenou tvorbou stresových hormónov, ktoré sú závislé na vitamíne C.

Pri hypovitaminóze (t.j. pri nedostatku vitamínu C) dochádza k poškodeniu krvných kapilár na mieste bunkovej výstelky, k poškodeniu zubného lôžka, krvácaniu ďasien, zlému hojeniu rán alebo sa nedostatok vitamínu C prejavuje zvýšenou únavou, slabosťou, bolesťami v kostiach a zvädnutou kožou.

Vitamín C sa vyskytuje najčastejšie vo forme kyseliny askorbovej najmä v ovoci a zelenine. Jeho hlavnými zdrojmi sú šípky, citrusové plody, čierne ríbezle, paprika, jahody, paradajky, brokolica, zemiaky či kapusta. Množstvo vitamínu C kolíše v závislosti na odrode, klíme, spôsobe zberu, skladovaní a spôsobe spracovania surovín. Zo živočíšnych zdrojov obsahujú vitamín C predovšetkým pečeň a obličky, ale jeho množstvo je v živočíšnych zdrojoch v porovnaní s rastlinnými veľmi malé.

Straty pri skladovaní, transporte a pri príprave potravín sú známe pri všetkých vitamínoch. Vitamín C reaguje na vzduch, teplo a vlhkosť mimoriad-



ne citlivo. Ako približné pravidlo platí, že straty vitamínu C sú o tolko vyššie, o koľko teplejšie a dlhšie sa potraviny skladujú.

Aké sú denné doporučené dávky?

Denná doporučená dávka vitamínu C závisí od veku, pohlavia, životného štýlu a od mnohých ďalších faktorov. V SR je priemerná denná doporučená dávka pre bežných nešportujúcich jedincov 60 mg/deň. Spotreba vitamínu C však výrazne stúpa pri vyššej telesnej záťaži, infekčných ochoreniach, strese a pri fajčení.

Prvé príznaky nedostatku vitamínu C sú veľmi nespecifické – malátnosť, zvýšená únava, strata chuti do jedla či nízka odolnosť voči infekciám. Dlhotrvajúci nedostatok vitamínu C sa prejavuje krvácanosťou ďasien, stra-

tou zubov, v ojedinelých prípadoch až skorbutom, ktorý sa prejavuje oslabením a narušením kolagénových štruktúr a rozsiahlou kapilárnou krvácanosťou.

Tak ako ostatné vitamíny rozpustné vo vode sa i vitamín C pri nadbytku z organizmu vylučuje a musí sa priebežne dopĺňať. Tu ale narazíme na jeden veľmi často zanedbaný fakt, a to, že ľudské telo zužitkuje jednorázovo len veľmi obmedzenú dávku prijatého vitamínu C.

Nemá preto žiadny zmysel prijímať jednorázové veľké dávky, lebo telo si vezme len časť a zvyšok vyjde na zmar. Je omnoho lepšie a pre náš organizmus užitočnejšie rozvrhnúť príjem vitamínu do celého dňa po menších dávkach. ■

Spracované podľa internetového zdroja.

▶ KAKAO

Prvým Európanom, ktorý uvidel kakaové bôby, bol Krištof Kolumbus v roku 1520 v tropickej Amerike. Ochutnal i nápoj xocolat, ktorý mu ale vôbec nechutil. Priviezol bôby na ukážku do Španielska, no nevzbudili žiadny záujem.

Mgr. Tatiana Skovajsová
NsP Nové Mesto nad Váhom, n.o.

Ako prvý si ekonomickú hodnotu kakaových bôbov uvedomil Hernando Cortéz, dobyvateľ z Mexika, a tak zakladá prvé plantáže a pestuje „peniaze“. Cortéz priváza kakaové bôby spoločne s návodom a nástrojmi na výrobu kakaového nápoja aj do Európy. Zo začiatku nemal nápoj v Španielsku veľký úspech, ale po vylepšení cukrom a vanilkou sa stal veľmi obľúbeným.

Španieli si udržali monopol na pitie čokolády až do prvej polovice 17. storočia, ale už v roku 1606 priviezol benátsky kupec Antonio Carletti kakao do Talianska a neskôr, v roku 1615, sa španielska princezná Anna vydala za francúzskeho kráľa Ľudvíka VII. a zaviedla pitie čokolády na francúzskom dvore. Po týchto udalostiach sa kakao rozšírilo do ďalších európskych krajín a obľúba čokolády stúpala.

Výrobu čokolády najviac ovplyvnili traja vynálezcovia. Holanďan Conrad van Houten ako prvý oddelil kakaové maslo od kakaovej hmoty a vymyslel na to špeciálny lis. Bolo to v roku 1828, čo je tiež dátum založenia rovnomennej svetoznámej firmy.

V roku 1875 vynášiel Švajčiari Daniel Peter prvú mliečnu čokoládu, čím dal základ obľúbenej švajčiarskej čokoláde. Použil sušené mlieko, ktoré vynášiel ďalší Švajčiari – Henri Nestlé.

A do tretice taktiež Švajčiari Rodolphe Lindt vyrobil v roku 1879 prvú čokoládu, ktorá sa rozplývala na jazyku, tzv. Fondant Schokolade. Spôsob spracovania kakaovej hmoty nazval konšovanie a príslušný stroj konše (mušľa).

Týmto vynálezmi bol daný základ strojovej výroby čokolády a taktiež sa čokoláda sprístupnila širokým vrstvám obyvateľstva.

Najviac čokolády na jedného obyvateľa sa spotrebuje, samozrejme, vo Švajčiarsku – takmer 11 kg za rok na obyvateľa; nasleduje Nemecko – takmer 10 kg a o pár dekagramov menej skonzumujú Belgičania. U nás je ročná spotreba čokolády asi 4 kg na každého obyvateľa.

Najväčším pestovateľom kakaa je Pobřežie slonoviny – cca 43 % celosvetovej úrody, nasledujú Ghana a Indonézia s 13-percentným podielom. Štvrté a piate miesto obsadili Nigéria a Brazília.

Oficiálnym názvom kakaovníka je Theobroma Cacao (pokrm bohov) – takto



ho pomenoval známy švédsky prírodovedec Carl von Linné v roku 1775.

Pravlastťou kakaovníka je tropická Amerika, v 17. storočí boli semená dopravené na Filipíny a do Indonézie, v 19. storočí do Brazílie a západnej Afriky.

Existuje asi 20 botanických druhov kakaovníka, hospodársky význam majú však iba dva základné druhy: criollo – ušľachtilé kakao, pestuje sa najviac v Strednej Amerike, na Jáve a na Ceylone a forastero – konzumné kakao, ktoré je najviac rozšírené v Brazílii a Afrike.

Strom kakaovníka sa podobá na našu jablňu, rastie až do výšky 15 m, plody rastú na kmeni a na hrubších vetvách. Kakaovníky sa pestujú v oblastiach do 20 stupňov zemepisnej šírky a najvyššie do 600 m n.m. Vyžadujú teplotu 20 – 35°C po celý rok, vlhko, tieň a veľmi veľkú starostlivosť. Je to stále zelený strom a hlavné obdobie zberu bôbov je v máji a v novembri až decembri. Plody

rodí kakaovník 30 – 40 rokov a priemer-ná úroda z jedného stromu je 20 – 30 plodov. Plod kakaovníka je 10 – 25 cm dlhý, 6 – 12 cm široký a s hmotnosťou cca 450 g. Dozrieva asi 4 mesiace po opelení a jeho farba je hnedá, žltazele-ná alebo oranžová. Vo vnútri plodov je uložených asi 20 – 40 semien v piatich radoch. Tieto semená sa potom ďalej spracúvajú.

Aké je teda kvalitné kakao? Také, čo má obsah kakaového masla 20 – 22 %. Vyznačuje sa intenzívnou čokoládovou arómou, jemnejšou chuťou a krásnou tmavohnedou farbou. O kakau by sme mali vedieť, že má afrodiziakálne účinky, zlepšuje krvný obeh, pozitívne ovplyvňuje mozgovú činnosť (dokážeme sa lepšie sústrediť), pôsobí povzbudzujúco (tlmí pocit únavy), pomáha pri depresiách i pri kašli (podporuje vykašľavanie hlienov) a vytvára dobrú náladu.

Obsahuje aj veľké množstvo flavonoi-dov. Ide o antioxidanty, ktoré naše telo potrebuje. Antioxidačné vlastnosti ka-kaa môžu súperiť s bobuľami Acai ale-bo čučoriedkami, ktoré sú najsilnejšími antioxidantmi. Kakao tak prekonáva aj červené víno a zelený čaj. Antioxidanty sú vyhľadávané hlavne pre svoje omla-dzujúce účinky.

Nesladené kakao je obzvlášť dobré pre tých, ktorí bojujú s diabetom alebo s citlivosťou na cukry.

Aby si zachovalo svoje vlastnosti a ne-stratilo na vzácnej kvalite, je potrebné skladovať ho na suchom mieste so stá-lou teplotou, pretože rýchlo absorbuje vlhkosť. Rýchlo nasáva okolité pachy, preto ho po otvorení musíme uchová-vať vo vzduchotesnej uzatvárateľnej nádobe.

Doprajme si tento vzácny a nesmierne prospešný nápoj v čo najvyššej kvalite v pohodlí domova a snívajme o jeho exotickej krajine pôvodu...

Spracované podľa internetu.



► Falošný patchwork

Na dvere nám klopú Vianoce: pre niekoho pokojné a veselé, pre niekoho v zhone pri nákupoch, upratovaní či pečení. Večery sú dlhé, tak si môžeme vyskúšať vytvoriť originálne dekorácie vlastnými rukami.

Mgr. Mária Živická,

II. chirurgická klinika SZU Banská Bystrica, septické oddelenie a JIS, staničná sestra

Čo je falošný patchwork?

Technika falošný patchwork je dekoratívna technika, pri ktorej sa pracuje s látkami, stužkami, polystyrénom a špendlíkmi.

Existujú dve techniky. Pri reliéfnej technike sa na polystyrén pripichujú látky a stužky. Technika zatlačania spočíva v tom, že na polystyrén sa najskôr nakreslí predloha, polystyrén sa potom nareže a do zárezov sa zatláča látka.

Postup práce pri reliéfnej technike



- 1. Pripravíme si potrebný materiál: stuhy (taftové, brokátové, saténové), špendlíky, polystyrénové polotovary (guľa, veniec, kužeľ, zvonček).



- 2. Nastriháme si rovnaké prúžky zo stuhy. Najprv si vytvoríme trojuholník, a tak zistíme dĺžku, ktorú potrebujeme nastrihať. Následne poskladáme stuhu a boky prestrihneme.



- Nastriháme si viac farieb.



- 3. Prišpendlíme stuhu v strede – slúži na zakrytie bielej plochy.



- 4. Zo stúh vytvárame trojuholníky. Najprv prišpendlíme stred stuhy ku guli a potom zohneme jeden bok, prišpendlíme a následne druhý bok a znova prišpendlíme.



- 5. Skladaním a špendlíkovaním vytvárame druhú vrstvu. Pokračujeme okolo celej gule, z oboch strán.



- 6. Miesto spojenia prekryjeme stuhou okolo celej gule.



Farebné prevedenie je na každom z nás, niekto ladí stromček a celú výzdobu v jednej farbe, niekto má rád viac farieb.

V jarnom období si rovnako môžeme pripraviť veľkonočné vajička a veselé farebný veniec, ktorý bude zdobiť naše dvere počas Veľkej noci. ■

▶ ConvaTec Academy III.

Starostlivosť o stómiu, prevencia podtekania, nové trendy v stomických pomôckach

Mgr. Peter Snoha, Sales manager ConvaTec



1991 **25** 2016

Spoločnosť ConvaTec pôsobí na Slovensku už 25 rokov. Počas celého svojho pôsobenia sa snažíme o spokojnosť našich zákazníkov nielen výrobou a distribúciou zdravotníckych pomôcok, ale aj rôznymi nadštandardnými službami.

Veľký dôraz kladieme na edukáciu a vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov, ktorí pomáhajú ľuďom so stómiou.

V októbri 2015 sme v rámci uceleného vzdelávacieho systému ConvaTec Academy zorganizovali sympóziu s názvom ConvaTec Academy 3 – Starostlivosť o stómiu, prevencia podtekania, nové trendy v stomických pomôckach, ktoré bolo určené pre skúsené sestry pomáhajúce stomikom.

Sympóziu sa konalo v Rajeckých Tepliciach. Odborný program bol na veľmi vysokej úrovni. Z lekárskeho hľadiska problematiku komplikácií



▶ Prednášajúci odborníci



▶ Prednáša doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.

stómií a podtekania rozobral vo svojej prednáške doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc. z Nemocnice sv. Cyrila a Metoda v Bratislave.

Z psychologického pohľadu na problematiku sa Mgr. Lenka Svetlíková z Fakultnej nemocnice v Trenčíne zaoberala otázkou: Ako vieme pomôcť pacientovi so stómiou zaradiť sa do normálneho života po operácii? O praktické skúsenosti s novými pomôckami sa zase podelili Mgr. Juliana Seničová z Nemocnice v Michalovciach, Mgr. Monika Štrádalová, PhD. z Fakultnej nemocnice v Trnave, Mgr. Mária Živická z Rooseveltovej nemocnice v Banskej Bystrici, Mgr. Adriána Simová a Jela

Stehlíková z Univerzitnej nemocnice v Martine. Ich kazuistiky boli veľmi zaujímavé a poučné. O produktové informácie a rôzne skúsenosti z regiónov Slovenska sa podelili aj pracovníci Spoločnosti ConvaTec – PhDr. Beata Zabáková, PhD., Mgr. Anežka Smyková, Ing. Stanislav Obertáš a Mgr. Peter Snoha.

Záver odborného programu patril praktickým workshopom, kde si účastníci vymieňali svoje skúsenosti a skúšali novú pomôcku pre stomikov – harmonikovou podložku s tvarovateľnou technológiou. Po skončení sympózia sme si všetci užili zaslúžený relax v krásnom prostredí Rajeckých Teplíc. ■

► Koloproktologický deň

Nitra, 30. 10. 2015

Štvorhviezdičkový Hotel Zlatý Kľúčik je postavený na Zobore v Nitre a očarí vás neuveriteľne krásnym pohľadom na celé mesto. Vďaka svojej polohe, gastronómii a výborným poskytovaným službám patrí k najznámejším hotelom vo svojom okolí. A práve tu sa 30. októbra 2015 konal 21. koloproktologický deň s medzinárodnou účasťou.

PhDr. Bea Zabáková, PhD.
Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec Slovensko

Hlavnými témami boli:

- Komplikácie stómii
- Pokroky v proktológii

Pán prednosta chirurgickej kliniky doc. MUDr. Jozef Korček, PhD., predseda Koloproktologickej sekcie SCHS z Fakultnej nemocnice v Nitre privítal všetkých domácich aj zahraničných účastníkov v starobyľom meste Nitra. Išlo o chirurgické podujatie 21. Nitriansky chirurgický deň a tradičný Kolo-proktologický deň.

Teraz budem citovať jeho slová:

„Stómia v širšom zmysle slova, či už paliatívna, protektívna alebo ako súčasť



radikálnej chirurgickej intervencie, je jedným zo základných chirurgických výkonov a konštrukcia rôznych druhov stómii je častým operačným výkonom

na všetkých druhoch chirurgických pracovišk. Napriek tomu, že vlastný výkon operačnej intervencie je v súčasnosti rozpracovaný ad ultimum, nepodarilo sa za posledných niekoľko desaťročí významne znížiť výskyt predoperačných či včasných aj neskorých pooperačných komplikácií. Veľmi kvalitné stomické pomôcky, ktoré sú k dispozícii našim pacientom, nie vždy zabezpečujú primeranú kvalitu života stomika. Prečo je to tak?

V odbornom programe nášho podujatia sa na to pokúsime odpovedať. Pozvaní prednášatelia s dlhoročnými skúsenosťami s konštrukciou a ošetrovaním stómii sú predpokladom, že sa dostaneme zasa o „kúsok“ ďalej.



V proktologickej časti nášho podujatia sa pokúsime presvedčiť všetkých chirurgov, ktorí sa venujú proktológii, že proktológia je vedný odbor s možnosťou trvale vyriešiť proktologické ochorenia pacientov – za predpokladu výbornej znalosti anatómie, konzervatívnej a „na mieru šitej“ chirurgickej terapie.

Jedným z cieľov nášho podujatia je ponúknuť komplexný pohľad na diagnostiku a terapiu karcinómu canalis analis. Je to nesporne špeciálna entita, a preto si jej diagnostika a komplexná terapia vyžadujú multidisciplinárny prístup.

Verím, že pozvaní renomovaní prednášatelia z blízkeho, ale i vzdialeného zahraničia obohatia naše vedomosti o ich vlastné dlhoročné skúsenosti z klinickej praxe.“

Musím podotknúť, že všetci, ktorí sme sa uvedeného odborného podujatia zúčastnili, sme mali možnosť vypočuť si veľmi prínosné prednášky, ktorých autormi boli osobnosti v tejto oblasti. Dovoľte mi spomenúť pre mňa veľmi zaujímavé prezentácie:

Čo je nové v chirurgickej liečbe rektovaginálnych fistúl?

Barišič Goran (Belgrade, Srbsko);

Infekcie v mieste chirurgického výkonu

Korček Jozef (Nitra, Slovenská republika);

Prevencia komplikácií stómie

Prochotský Augustín

(Bratislava, Slovenská republika).

My, ako generálny sponzor, sme mali možnosť vystúpiť s krátkou prezentáciou, v ktorej sme oboznámili účastníkov o tom, že ConvaTec ponúka jedinečnú tvarovateľnú technológiu v stomických pomôckach, ktorá dokáže zabrániť podtekaniu ako jednej z komplikácií stómii:



► doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.



► doc. MUDr. Jozef Korček, PhD.



► PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Príčiny podtekania stomických pomôcok

Zabáková Beata

(ConvaTec, Slovenská republika).

Ďakujeme za možnosť zúčastňovať sa vzdelávacích akcií zdravotníckych pracovníkov a prezentovať najnovšie technológie v oblasti stomických pomôcok.

► Z vašich listov

Milá redakcia časopisu Radim!

Veľmi pekne Vám ďakujem za zaslanie Vášho časopisu. Sme radi, že ho budete odoberať. Je to prvý časopis, kde som sa pri čítaní dozvedel veľa zaujímavých vecí ohľadom stómie a príbehov zo života stomikov. Je veľmi poučný pre nás začiatčníkov, ale aj tých, ktorí sú už dlhšie po náročnej operácii hrubého čreva. Poskytuje mnoho zaujímavých rád od odborníkov a lekárov.

Od októbra 2014 mám vyvedenú stómiu – po vážnej operácii hrubého čreva, ktorú mi robili vo FNSP v Banskej Bystrici. Mal som 61 rokov, keď som sa dozvedel, že niet iného východiska a budem žiť s vývodom – a to už netrvalo. Bol to šok nielen pre mňa, ale i pre moju rodinu. Cítil som sa mizerne, mal som pocit, že život už ďalej pre mňa nemá zmysel, na všetko okolo seba som zanevrel. Je veľmi ťažké vyrovnať sa s údelom stomika, najmä vtedy, keď to príde odrazu a človek nie je pripravený. Pracujete, ste v kolektíve, stretávate sa s priateľmi a odrazu nevíete, ako sa začleniť s „vreckom“ medzi nich. Predtým sme chodili každý rok s manželkou na dovolenku k moru, no teraz na to nemám odvahu kvôli niekoľkým „nehodám“, ktoré sa mi v spoločnosti stali.

Vďaka mojej manželke i povzbudzovaniu blízkych sa však pomaly vyrovnávam so svojím údelom, začínam žiť skoro normálnym životom. Žiť a zvykať si na stómiu je veľmi ťažké. Predtým som sa o túto chorobu nezaujímal, ani som len netušil, že umelý vývod existuje. V našom okolí nepoznám nikoho, kto je po takej operácii ako ja. S manželkou sme sa začali zaujímať o život

iných, podobne postihnutých ľudí. Zisťujeme cez internet, ktoré kluby pre stomikov pracujú v našom okolí.

V začiatkoch som nevedel vôbec nič o správnom ošetrovaní stómie, manželka bola informovaná stomickou sestrou pri kontrole na oddelení. Od operácie používam jednodielne vrecká, kde vystrihujeme otvor. Vo Vašom časopise sme sa dozvedeli, že sú aj tvarovateľné vrecká Esteem®[®], ktoré sú oveľa istejšie a lepšie sa s nimi manipuluje. Využívame možnosť zásielkovej služby, čo znamená pre nás veľmi veľa. Manželka ešte pracuje a každý mesiac by si musela vziať dovolenku v práci a ísť na predpis pomôcok do okresného mesta, pretože mne môj zdravotný stav nedovolí, aby som cestoval. Takto príde kuriér priamo k nám domov a priniesie mi moje pomôcky.

Do Vašej ďalšej práce želáme celému tímu redakcie všetko len to najlepšie, veľa úspechov, skvelých a zaujímavých článkov! Už teraz sa tešíme na ďalšie číslo časopisu...

Ján s manželkou Máriou

Ďakujem za krásny časopis a prajem všetkým, ktorí sa na ňom podieľajú, ešte veľa tvorivých úspechov a hlavne zdravie!

Vaša čitateľka

Milá redakcia,

ďakujem za poslanie časopisu Radim a teším sa na ďalšie vydanie. Nachádzam

v ňom dobré rady a novinky. Zároveň sa chcem poďakovať pani Mgr. Gabike Chovancovej z chirurgického oddelenia Univerzitnej nemocnice v Košiciach za jej prístup k pacientom. Je starostlivá, ochotná, pomáha, radí. Taktiež sa chcem poďakovať všetkým lekárom a sestričkám, ktorí sa podieľali na mojej operácii a zachránili mi život.

Želám im všetko dobré, veľa úspechov v práci aj v osobnom živote!

pacient Ladislav s manželkou

Vážená a milá redakcia,

srdečne Vás pozdravujem, želim veľa úspechov pri vydávaní Vášho časopisu a tiež veľa vďačných čitateľov! Aj môj otecko patrí medzi stomikov. Presnejšie, má kolostómiu. Má 94 rokov a patrí možno medzi najstarších pacientov so stómiou. Pretože mal problémy so stolicou – časté zápchy, až ho napínalo na vracanie – rozhodli sa na chirurgii v Malackách, že ho musia operovať.

Bolo to veľmi problematické vzhľadom na vek i diagnózu, ktoré má, a tiež kardiostimulátor. Operovali ho 11. mája 2015. Našťastie, operáciu prežil, aj keď s komplikáciami. Po operácii ho presunuli na „ARO“, kde bol tri dni v umelom spánku. Nedávali mu veľkú nádej, že sa preberie, že to prežije.

Na štvrtý deň sa prebral, spoznal nás, ale nemohol rozprávať. Postupne sa jeho zdravotný stav zlepšoval vďaka vynikajúcej starostlivosti zdravotníckeho personálu, hlavne sestričiek. Pomohla mu tiež jeho viera v Boha a pomoc Se-

dembolestnej Panny Márie, keď sa znova narodil. Lekári totiž nevedeli, čo stále rozpráva – a on sa modlil! Až keď prišiel pán Kaplánek, s ním sa zrozumiteľne modlil Otče náš. Všetci sme sa s úžasom čudovali, ako pekne artikuloval a ako sa usmieval. Je to veľký bojovník. Na deviaty deň ho presunuli z „ARO“ na geriatriu. Tu bol hospitalizovaný 28 dní. Potom ho previezli na doliečovací oddelenie do Podunajských Biskupíc. Po operácii veľmi schudol, nechutí mu jesť. Od 10. júla sa už zotavuje doma. Niekdedy je dezorientovaný, inokedy normálne vníma a reaguje. Je veľmi unavený, stále spí a nemôže dobre rozprávať. Od spoločnosti ConvaTec dostal štartovaciu taštičku a v nej aj Váš časopis, ktorý ma zaujal. Aj rôzny materiál v letákoch o používaní nových pomôcok, návod na použitie.

Nakoľko je môj otecko invalidný a nevládny, nedokáže si sám aplikovať stomické vrecká a musíme mu pomáhať my. Pri starostlivosti o oteckovu stómiu mi poradila sestrička z Agentúry domácej starostlivosti, ktorá mu prišla ošetriť dekubity. Veľmi mi pomohli aj Vaše návody a webová stránka www.convatec.sk. Zaujímam sa o túto problematiku, odkedy má môj ocko stómiu. Už mi to celkom ide, treba naozaj dbať na správny postup pri aplikácii nového vrečka. Stačí malá chybička a vrečko podteká. Držím Vám palce, aby sa Vám darilo a veľmi pekne ďakujem!

S pozdravom Viera

Vážená pani Hromádová,

dostal som milý darček za vylúštenie krížovky z časopisu Radim 2/2014, za ktorý ďakujem. Do ďalšej práce Vám a celému kolektívu prajem pevné zdravie a hlavne úspechy v ďalšej práci!

S pozdravom Jozef



► Pani Angela Sedliaková s pánom Čáčkom v roku 2001

Vážená pani Zabáková,

dostala som Váš časopis Radim. Vždy, keď prišiel mojej mamičke – stomičke, Angele Sedliakovej, som si ho prelistovala, a tak sa stalo aj teraz. Keď som zbadala pána Čáčka, tak som sa rozhodla napísať Vám. Maminka mala 37 rokov, keď ju operovali, viac-menej sa na nej učili, lebo po operácii ju uspávali ešte trikrát. Bola dosť mladá a mala dve neplnoleté deti (ja som mala 17 a brat 12 rokov). Keď som ju videla po operácii, bola som v šoku – bola taká slabá, že skoro rok bola viac v posteli ako na nohách.

Starala som sa o ňu, ako som najlepšie vedela, no psychika trpela aj u nej, aj u mňa. V tej dobe sa „o tom“ skoro nič nehovorilo. Veľa rokov sa trápila a bola väčšinou iba doma. Spoločnosť nepripadala do úvahy. S pomôckami, ktoré boli vtedy dostupné, to bolo ťažké. Nešťastný Jánošíkov opasok, to bolo hotové utrpenie. Radosť do života jej priniesli moji dvaja synovia, ktorým sa veľmi tešila a na chorobu troška pozabudla. Našťastie, prišli nové pomôcky, ktoré jej uľahčili život.

Neviem presne, ako to bolo, keď jej zrazu prišla ponuka na stretnutie stomikov. Nevedela sa rozhodnúť – bála sa cestovať a hlavne nevedela, ako sa tam bude

cítiť. Ale potom sa rozhodla so slovami: však budem sedieť na izbe...

Keď sme balili tašky, na moje rady, aby si vzala aj nejaké veci, keby sa išla večer zabaviť, mi povedala, že ona nikde nebude chodiť.

Mojím veľkým prekvapením bolo, keď sa vrátila a mala tašku navyše. Úsmev na tvári naznačoval, že sa tam cítila dobre. Ďalším prekvapením bolo, že o rok chce ísť znova. Napokon bola na takýchto stretnutiach viackrát. Dali jej veľmi veľa. Spoznala mnoho skvelých ľudí, získala skúsenosti a hlavne jej stúplo sebavedomie – vďaka ľuďom, ktorých stretla.

Posielam Vám fotku s pánom Čáčkom z roku 2001.

Aj Váš časopis jej veľmi pomáhal, vždy si ho prečítala a veľmi sa potešila, keď tam našla osobu, ktorú poznala.

Žiaľ, tento rok nám nezačal dobre. Od januára bola v nemocnici. Bojovala, chcela žiť, no osud to chcel inak a 3. júna 2015 nás navždy opustila vo veku 75 rokov (stomičkou bola 38 rokov).

**S pozdravom Mária Havranová,
Kozárovce**

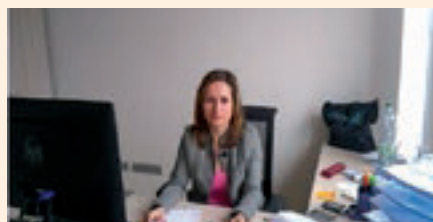
► StomaLinka® odpovedá

Milí čitatelia časopisu Radim, na tomto mieste pravidelne odpovedám na vaše otázky a spoločne sa snažíme riešiť problémy, ktoré vám prináša život stomika. Dnes som sa rozhodla (trochu netradične) priniesť vám výpoveď jedného z vás. V nasledujúcich riadkoch si môžete prečítať úryvky z jeho príbehu „Vedieť žiť“, ktorý je návodom na psychické zvládnutie chorobných nástrah. Spolu s ním veríme, že jeho skúsenosti a poznatky vám pomôžu a jeho optimistický postoj k životu bude pre vás podporou...

RSDr. Andrej Novotný: VEDIEŤ ŽIŤ

Každý si svoj život predstavujeme po svojom. Každý máme svoje predsavzatie, aký by mal byť ten môj život. Aby bol krajší a čo najšťastnejší. A čo druhá strana mince?

Nie vždy sa dokážeme v živote vysporiadať s nepríjemnosťami, ktoré prídu znenazdajky, nechtiac alebo sme si ich zapríčinili sami. Či už ide o nezhody v rodine, manželstve alebo láske, riešenie neúspechu, strata ilúzií, sklamanie či nepríjemnosti, ktoré nás postihnú v živote – všetko si vyžaduje osobitné psychické riešenie. Poznáme v živote veľa prípadov, že ten alebo onen nezvládol situáciu. Ja sa chcem podeliť so svojimi životnými poznatkami z prekonávania chorôb, ako som ich zdolával. Bolo ich dosť veľa a niektoré ma psychicky položili na dno.



► Mgr. Michaela Hromadová,
operátorka zákazníckeho centra
ConvaTec Slovensko

A práve pre tento dôvod som sa rozhodol vyjadriť svoje pocity pri prekonávaní zdravotných ťažkostí alebo, ak chcete, psychických šokov pri liečbe z pohľadu pacienta. Keďže ide doslovne o pohľad zo strany pacienta, neuvádzam mená lekárov ani či ide o lekára alebo lekárku. Tiež nevznášam voči nemocniciam a lekárom žiadne pripomienky. Sú rôzne názory, ako treba riešiť pri vážnych chorobách a ich prekonávaní psychické šoky a stresy, ktoré niekedy vedú k tragickým záverom. Som pacientom, ktorý prekonal viaceré psychické stresy, no podarilo sa mi a stále sa mi darí tieto úskalia zvládnuť.

V prvom rade chcem apelovať na jednu i druhú stranu. To znamená, že pri liečbe akéhokoľvek problému musia byť dvaja – pacient a lekár. Ale nesmie ísť iba o obyčajné osobné stretnutie, ale i o vnútorné duševné pochopenie pacienta. Mám také skúsenosti, že po otvorenejšej konzultácii o probléme

pacienta a úprimných radách lekára, ktoré pacient veľmi rýchlo vycíti, je liečba úspešnejšia. Od takého lekára odchádzam vždy vyrovnaný a spokojný.

Človek si nikdy nemôže byť istý, že sa mu nič nemôže prihodiť. Tu je i prvý krok, aby sme si uvedomovali: „Čo keď sa mi niečo prihodí, za akých podmienok by som to zvládol?“ To znamená, že musím byť psychicky pripravený a nespanikáriť, aby to nevedlo k nesprávnym, urýchlenným záverom.

Na celý život mi utkvел v pamäti môj prežitý poznatok. Rozhodol som sa pre štúdium na vysokej škole. Nastali však zdravotné problémy a ja som si myslel, že štúdium neukončím. Po týždennom pobyte v nemocnici, kde som sa podrobil vyšetreniam, aká je príčina mojich zdravotných problémov a zdravotného stavu, bolo konštatované, že nič nebráni tomu, aby som štúdium ukončil. To len psychický nápor poznamenal moje srdiečko.

Pri pobyte v nemocnici mi lekár dal cennú radu. Zaujímal sa, aké mám záľuby, koníčky. Po zistených informáciách mi odporučil po psychickej únave urobiť študijnú prestávku a donútiť sa zaspomínať si na najkrajšie zážitky v doterajšom živote pri svojich záľubách a koníčkoch. Vždy, keď som mal veľa učenia, zaspomínal som si na svoje zážitky pri rybačke alebo z bežného života. Mám rád folklór a takéto návraty ma psychicky odľahčili. Fungovalo to a funguje doposiaľ...

Po operácii hrubého čreva som sa stal stomikom a onkologickým pacientom. Vážnosť choroby som si uvedomil, keď za mnou do nemocnice prichádzal zvýšený počet návštev. Táto skutoč-

nosť mi ani trochu nepridala na nálade. Bolo už iba na mne, aby som sa s tým vedel zmieriť a maximálne bojovať, aby som sa z toho dostal. Keďže som veselej povahy, vždy som mal na pamäti, že i v nešťastí je lepšie zasmiať sa ako nariekať. Verte mi, človek to lepšie znáša. Zažil som však poriadne psychické stresy! Ľudia sa so mnou len váhavo rozprávali, pri návšteve dobrého kamaráta on otvorene poznamenal: „Vitaj! Ty ešte žiješ? Veď hovoria, že je s Tebou veľmi zle!“ Páčilo sa mi však, že jeho výrok bol otvorený a dozvedel som sa, čo ľudia hovoria. Musel som sa s tým však psychicky vyrovnáť a zvolil som taktiku poznania. Keďže som bol choreografom folklórneho súboru, čo ma držalo nad vodou, na skúške som oboznámil členov s mojou situáciou. Oznámil som im, že som podstúpil vážnu operáciu s doživotnými následkami, že budem musieť počas skúšok častejšie odísť na toaletu a ošetriť sa. Kolektív to pochopil, prijal to ako fakt.

Dnes som vyliečený onkologický pacient už trinásť rok. Venujem sa rybačke, folklóru, maľujem a píšem svoje zážitky. Pri mojej stómii sa vyhýbam cestovaniu autobusom i verejným zhromaždeniam, a to nesie so sebou aj veľa životných prekážok. Vždy sa snažím nemyslieť na daný zdravotný problém, ale uvedomiť si, že ostáva so mnou. Ja ho môžem len lepšie prispôbiť môjmu životu.

Život mi priniesol dosť zdravotných nástrah, ktoré sa mi podarilo psychicky zvládnuť a utrpenie premeniť na nádej. V tom som videl vždy svoj cieľ. V prvý moment pri každom probléme (nech už ma zasiahol akokoľvek) som si položil otázku: „Aké zvoliť východisko?“ Veľakrát vás i lekár utešuje, povzbudzuje, že treba zabojsť, ale konkrétnu zbraň sa nedozviete vždy. Som toho názoru, a to som už uvádzal, že v prvom rade najviac síl pacient dostane pri konzultácii s lekárom, ak ten má záujem trochu podrobnejšie problém vašej choroby s vami rozobrať, aby ste to



pochopili a psychicky sa uspokojili. Tu si potom aj vy uvedomíte svoju účasť na liečbe. Potom prídu lieky, ktoré vám predpísal lekár. Tak ja pristupujem k prekonávaniu choroby a liečbe. Sú aj také závery, že lekár pozná chorobu a jej proces liečby a povie vám, že s tým musíte žiť, lebo už inak nebude. Ja ale vždy idem za svojím cieľom – zvíťaziť nad chorobou, nad psychickou nepohodou. Beriem to tak, že samotný organizmus musí mať v sebe akýsi pud sebazáchovy a ja mu musím pomôcť. To znamená psychicky sa s daným stavom vyrovnáť a postupne prekonávať úskalia choroby.

Keď si uvedomím, čo všetko v živote musia ľudia zvládnuť, tak sa pozastavím nad takými skutočnosťami, že sú ľudia bez nôh či rúk, nevidiaci a dokážu aktívne žiť. To vie posilniť i môjho ducha a prispieť k povzbudeniu do



d ďalšieho života. Doterajšie skúsenosti, ktoré som doposiaľ získal, mi dali dostatočný základ, aby som zdolal i ďalšie nástrahy. Spomínam ich preto, že po krátkej dobe lekári došli k záveru, že sa musím podrobiť operačnému zákroku srdca. Pri predoperačnej konzultácii lekárov s pacientom mi dali otázku, či si uvedomujem vážnosť mojej operácie a či z nej nemám strach. Vďaka mojim doterajším poznatkom v boji s psychickými stresmi som ako pacient vystupoval v očakávaní zdarného konca zákroku. To prekvapilo i samotných lekárov a padlo od nich i rozhodné resumé: „Tak ideme do toho!“

Neviete si predstaviť, čo toto vyjadrenie urobilo so mnou! Dostal som toľko síl a elánu, že keby ma boli hneď „rezali“, tak hádam vydržím. Tomu hovorím spolupráca lekára a pacienta! A to dávalo i záruku pre moju úspešnú pooperačnú liečbu. Snažím sa zbaviť čiernych myšlienok, vyhnúť sa depresiam. Vnímam svoj zdravotný stav predovšetkým optimisticky, i keď by možno v niektorých prípadoch niekto povedal, že mám absurdné predstavy. Môže mi ktokoľvek nahovárať, že nemôžem svoj cieľ dosiahnuť... K tomu je ale potrebná silná vôľa, ktorú mi pomáha dotvárať moja optimistická povaha, moje koničky, záujmy, kladné životné príbehy, spomienky a v neposlednom rade moja rodina a ľudia, ktorým sa môžem zdôveriť.

Takéto prostredie mi potom vytvára i priestor na rozptýlenie i psychické uvoľnenie, a to je najsilnejší liek na každú chorobu i depresiu. A keď to všetko spojím s prístupom lekára k pacientovi a s prístupom zdravotného personálu až po šoféra sanitky (viem, prečo to spomínam), verte, že je to veľká sila pre podporu zdravej liečby pacienta.

Chcem preto vyzvať nás všetkých – budme k sebe tolerantní a budeme mať z výsledku radosť všetci!
Život je naozaj krásny, len ho treba VEDIEŤ ŽIŤ!

► S chuťou do života

Najkrajšie a najvzácnejšie sviatky roka sa blížia. Sú spojené predovšetkým s návštevami rodiny a známych, ktorých radi pohostíme. Niečo malé sladké i slané som si pre vás aj ja pripravila. Nech vašim blízkym chutí!

Mgr. Michaela Pánisová
Senior Sales Representative, ConvaTec

Mini snehové pusinky

BUDEME POTREBOVAŤ:

- 2 bielka
- 110 g kryštálového cukru
- 2 lyžičky práškoveho cukru
- 1 lyžička bieleho octu
- troška ružového potravinárskeho farbiva
- 250 ml smotany na šľahanie
- stužovač šľahačky
- ľubovoľné ovocie

Bielka začneme šľahať mixérom. Keď už budú postupne tuhnúť, pri neustálom šľahaní po lyžici primiešame kryštálový cukor. Do tuhej peny pridáme aj práškový cukor, ocot, štipku ružovej gélovej farby (alebo potravinárske farbivo) a opäť premiešame. Rúru zapneme na 120°C, plech vystelieme papierom na pečenie. Z bielkovej hmoty lyžicou kladieme na plech kopčeky, zarovnáme ich do tvaru kruhu a druhou lyžicou sa snažíme vytvoriť navrchu jemnú priehlbinu. Dáme piecť na 30 minút. Počas pečenia neotvárame rúru! Po uplynutí 30-tich minút vypneme rúru, ale neotvárame ju, necháme pusinky vychladnúť v nej – tak zaistíme, že nám nepopraskajú. Po cca 15-tich minútach ich z rúry vyberieme. Smotanu na šľahanie vyšľaháme spolu so stužovačom do tuha, naniesieme ju na vrch každej pusinky a ozdobíme ovocím.

Zdroj: www.angiebakes.com



Toskánske bruschetty z bielej fazule a sušených rajčín

BUDEME POTREBOVAŤ:

- 1 konzerva bielej fazule
- 1 strúčik cesnaku
- soľ
- čerstvo mleté korenie
- cca 1 PL čerstvého tymianu
- sušené rajčiny v oleji

Fazuľu zlejeme a necháme odkvapkať, potom rozmixujeme s 1 PL oleja z rajčín, cesnakom, tymianom, soľou a korením. Na opečené bagetky natierame fazuľovú nátierku a posypeme sušenými rajčinami.

Zdroj: www.dulce-de-leche.eu



Ak máte zaujímavý a chutný recept, s ktorým sa chcete podeliť aj s ostatnými, pošlite nám ho do redakcie na adresu:

Unomedical, s.r.o.

Zákaznícke centrum ConvaTec

Štúrova 71A

949 01 Nitra

a my ho radi uverejníme.

Dobrá chuť!

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. 2016

Kolostómia (stómia na ľavej strane)		
Jednodielný systém	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek	
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou™	60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek	
Dvojdielny systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický pridržený pás	2 ks ročne
Ileostómia (stómia na pravej strane)		
Jednodielný systém	90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek	
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou™	90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek	
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 90 ks vreciek, stomický pridržený pás	2 ks ročne
Urostómia (stómia na pravej strane)		
Jednodielný systém	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek	
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický pridržený pás	2 ks ročne
Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:		
Pasta ochranná Stomahesive® 60 gr (lepivá, vyrovnanie kožných nerovností)	F41229*	1 ks
Stomahesive Seal tesniaci krúžok 48 mm/3 mm	F92108	10 ks
alebo Stomahesive Seal tesniaci krúžok 48 mm/4 mm	F92109	10 ks
Pasta adhezívna Stomahesive® 30 gr (nelepivá, hojivá)	F41230*	1 ks
Zásyp adhezívny 25 g	F41228*	1 ks
Obrúsky ConvaTec Niltac™	F91155	90 ks
Odstraňovač náplastí ConvaCare®	F41312	90 ks
alebo Sprej na odstraňovanie náplastí Niltac 50 ml	F91154	1 ks
Sprej na ochranu kože Silesse™ 50 ml	F91153	1 ks
alebo Ochranný film ConvaCare®	F41313	90 ks
alebo Obrúsky ConvaTec Silesse™	F91152	90 ks
Čistiaca telová pena Aloe Vesta 235 ml	F80694	1 ks/150 ml
Hydratačný upokojujúci krém Sensi-Care™ 85 ml	F80696	1 ks
Pohlčovač pachu ALP s rozprašovačom 200 ml	F76310	1 ks
alebo Pohlčovač pachu ALP mini s rozprašovačom 50 ml	F82904	1 ks
alebo Pohlčovač pachu ALP s kvapkadlom 30 ml	F76403	1 ks
alebo Gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky DIAMONDS 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický pridržený pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 gr	A53140	2 ks
Gázové štvorce 10×10 cm	A57024	100 ks

Pomôcky označené* majú spoločný limit 360 gramov za rok.
Evidenciu predpísaných pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii pacienta.



Časopis **Radim** prihláška

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

Požiadajte o pravidelné zasielanie časopisu Radim **ZADARMO**, ktorý je určený každému, koho táto problematika zaujíma. Časopis Radim vychádza 2-krát ročne. Zasielame ho bezplatne na vami uvedenú adresu.

Prihlášku do časopisu Radim (vyplnenú paličkovým písmom) vystrihnite a pošlite na adresu:

Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra.

Ak už časopis odoberáte, nie je potrebné prihlášku zasielať.

Vážená pani, vážený pán,

príležitosť podeliť sa o svoje myšlienky alebo pocity s inými a dozvedieť sa cenné rady a informácie – to je jedna z ciest, ako prekonať komplikované obdobie života. Preto vám predstavujeme časopis Radim. Pomáha už niekoľko rokov zmierniť ťažkosti, ktoré pri ošetrovaní stómií vznikajú. Sprostredkováva kontakt medzi stomikmi, ktorých sa problematika stómií týka.

Na jeho obsahu sa môžete podieľať aj vy, a to informáciami k témam, ktoré vás zaujímajú, a aj vlastnými príspevkami o vašich problémoch a spôsoboch ich riešenia.



Svojím podpisom potvrdzujem, že súhlasím so zaradením do zoznamu zákazníkov a žiadam o bezplatné zasielanie časopisu Radim na uvedenú adresu:

Meno a priezvisko:

Adresa, PSČ:

Telefón: E-mail:

Dátum narodenia: Dátum operácie:

Typ stómie: ☐ kolostómia ☐ ileostómia ☐ urostómia Dĺžka trvania: ☐ dočasná ☐ trvalá

Nemocnica/miesto operácie:

Typ používanej pomôcky: ☐ jednodielny systém ☐ dvojdielny systém

Meno lekára/sestry predpisujúceho vaše pomôcky:

Dátum..... Podpis



Žiadam o zaradenie do zoznamu zákazníkov a o pravidelné zasielanie časopisu pre stomikov Radim a informácií o nových výrobkoch vrátane poskytovaných služieb na uvedenú adresu. Zo zoznamu zákazníkov budete kedykoľvek vyradený na základe vašej písomnej žiadosti zaslanej na kontaktnú adresu: Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra. Ak máte záujem o podrobnejšie informácie, kontaktujte nás na bezplatnej StomaLinke® 0800 800 111. Súhlasím s tým, aby údaje o mojej osobe v rozsahu, v ktorom som ich uviedol na prihláške, boli v súlade so zákonom č. 122/2013 Z.z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov uchovávané a spracovávané v informačnom systéme obchodnej spoločnosti Unomedical, s.r.o., sídlo: Priemyselný park 3, 071 01 Michalovce, kontaktná adresa: ConvaTec Unomedical, Štúrova 71A, 949 01 Nitra, a to na účely databázy zákazníkov slúžiacej na skvalitnenie služieb a starostlivosti o ľudí so stómiou. Tento súhlas udeľujem na čas vedenia mojej osoby v databáze, najdlhšie však do doručenia písomnej žiadosti o vyradenie z databázy zákazníkov obchodnej spoločnosti Unomedical Nitra.

Milí čitatelia, relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do **31. mája 2016** na adresu: **Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra**.
Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: „**Keď budeš s ConvaTecom tvarovať, budeš zdravú kožu mať**“

Výhercovia tajničky Radim 1/2015: **Anna Ganajová**, Trenčín; **Božena Mačejová**, Bartošovce; **Renáta Semešová**, Trnava

Autor: František Cvengroš	otec (fam.)	rádiotel. volanie o pomoc	indium (zn.)	malá Eva	pripra- voval jedlo	bulharské mužské meno	hora	futbal. klub v Miláne	pomôcky: rain, tukan	chyt'	neza- sadená	staro- grécka obeta	šalát, po angl.
triedila sitom, cúdila									násilím odvleč				
1									sibírsky veľtok infekčná choroba				
stred- nica			vápenc. oblasť služobné hlásenie					mastil rezná časť pluhu					
	vojenský úkryt v teréne	dážď, po angl. neveľa					pracovný nástroj časť voj. oddielu						
stará mama, po nem.				st.austrál. tenista vajcovité rot.telesá						park svadob- čania			
dozorca z radov väzňov					existujem pooberaj				taliancky súhlas Alžbeta Bavorská			slovanská bohyňa smrti	pos- meškár, sarkastik
plumbum						2 útočilo, napádalo							
útlak, zotro- čenie						jarmočný stan muž.meno (7.7.)							
	milénec (hovor.)	ukaz. zámeno oblievač						nie mlado ovanutie, po česky					
keď			odieralo si vlhčí kvapkami								franc. predložka poodlu- puje sa		
steny					aktinidia čínska uzlík v tkanine					osobné zámeno okovala			
otec (hovor.)				vybuch. hviezda zemiak. posúch					rub obsluha v lietadle (muž.)				
3												druh vývojky	nepo- darúva
toho času (skr.)			hmla predseda SLOV- ILCO					juhoamer. vták nazad (rébus.)					
	zverou vyšliapané chodníky	štikútal španiel. muž.meno					nerozbija brvno pod kolajami (rébus.)						
ľakaj					moravské mesto korisť						499 v Ríme ultrakrát- ke vlny		
trúbil, ryčal						bodavý hmyz užívaj si				oznámi oersted (skr.)			
mimo- voľné škľabnutie svalstva				4									
túz				slopal				chudá, stará kobyľa					

MÔŽEM *sa cítiť dobre*

ESTEEM® 

Náš Esteem® , riešenie stómie, pomáha ľuďom so stómiou žiť život taký, aký chcú a robiť veci, ktoré majú radi.

Navrhnutý je tak, aby poskytoval bezpečnosť a komfort, pričom ponúka možnosť výberu z inovovaných vreciek predstrihnutých, strihateľných alebo s tvarovateľnou technológiou v spojení so silným a pre kožu šetrným adhezívom.

ConvaTec
Riešenia stómíí



SME TU PRE VÁS UŽ 25 ROKOV

ConvaTec na internete
www.convatec.sk

ConvaTec štartovacia taška

ConvaTec štartovacia taštička

StomaLinka® ConvaTec

Časopis Radim



1991 **25** 2016

0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

