

Radim

SPOLOČNE
VYTVÁRAME NAŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Nehovor MOŽNO,
keď chceš
povedať NIE.“
Paulo Coelho

2/2017



eHealth
elektronické
zdravotníctvo
od 1. 1. 2018

**MUDr. Kristína
Križanová**

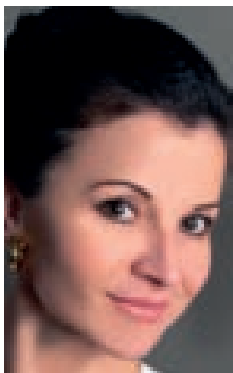
oddelenie paliatívnej starostlivosti
Internej kliniky Národného
onkologického ústavu v Bratislave

Zákaznícke centrum
ConvaTec



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo





Bol to dobrý rok

Spoločnosť ConvaTec sa zaoberá vývojom, výrobou a marketingom moderných a priekopníckych zdravotníckych pomôcok, ktoré sú zamerané na liečbu chronických stavov. Venujeme sa štyrom oblastiam, medzi ktoré patrí starostlivosť o chronické a akútne rany, starostlivosť o ľudí so stómiou, vyrábame pomôcky pre intenzívnu starostlivosť a venujeme sa aj starostlivosti o inkontinentných ľudí.

ConvaTec je spoločnosť kótovaná na burze cenných papierov. Má viac ako 9000 zamestnancov a niekoľko výrobných závodov. Obchodujeme vo viac ako 100 krajinách. Sme tu preto, aby sme zlepšovali vaše životy. Vo všetkých oblastiach zdravotníckej starostlivosti, v ktorých pôsobíme, cítime blízky a hlboký osobný vzťah s vami, našimi zákazníkmi, z ktorých sa mnohí na nás spoliehajú, že im pomôžeme viesť taký život, aký si prajú.

Svedčia o tom aj novinky, ktoré sa nám v tomto roku podarilo priniesť na slovenský trh alebo vám ich môžeme opätovne ponúknuť. Patria sem produkty na hojenie rán, krytie Foam Lite™, podtlaková terapia Avelle™, urinálne zberné

vrecká CareLine™ pre zadržanie a zber moču. Píšeme o nich aj v časopise na strane 18. Darilo sa nám aj v zákazníckom centre ConvaTec v Nitre.



Realizovali sme pár užitočných vzdelávacích projektov pre našich zákazníkov, o jednom z nich sa dočítate aj na strane 23 a 26 (Viaticus a Slniečny

dom). Rozšírili sme rodinu ConvaTec o novú kolegyňu, ktorá pomáha riešiť vaše problémy, reaguje na otázky a buduje vašu dôveru voči nám.

Blížia sa krásne sviatky. Majme v srdciach nielen lásku, ale aj ochotu komunikovať navzájom.

Teším sa, že sa s vami niektorými osobne stretnem v priebehu roku 2018 na stretnutiach stomikov, organizovaných spoločnosťou ConvaTec po celom Slovensku.

Želám vám šťastné a veselé Vianoce a vykročenie tou správnou nohou do nového roku 2018!

Marketing & Regulatory Manager
ConvaTec Slovensko



OBSAH

- 2 Bol to dobrý rok
- 4 Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim?
- 5 Kontakty na členov redakčnej rady časopisu Radim
- 6 Pútnické miesta na Slovensku
- 8 Stomik v domácom prostredí IX.
- 10 Život v komforte
- 12 Zabezpečte si komfort pri nosení pomôcky
- 13 Ješť či nejšť
- 14 Skúsenosti s novým uzáverom InvisiClose® na výpustných vreckách
- 14 Väčší komfort pri nosení výpustného vrečka
- 15 Nový výpusť – hodnotenie
- 16 Návšteva spoločnosti Unomedical, s. r. o.
- 19 Národný onkologický ústav, Bratislava
- 20 Paliatívna medicína
- 23 Viaticus – na cestu
- 24 ADOS – agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti
- 26 Senior box – posol nádeje proti predčasnému zomieraniu
- 28 Komunikácia lekára s pacientom
- 30 Komunikácia sestry s pacientom
- 32 Po rokoch čakania spustia elektronické zdravotníctvo
- 35 Aj to sa stáva
- 36 Svoje myslenie som presunul na boj s chorobou
- 37 Nemyslel som, že tie nádherné lesy vidíme naposledy
- 38 Hráť bábkové divadlo a veľa cestujem
- 41 Aktivity Slovenského združenia stomikov SLOVILCO
- 42 Ako žijú martinskí stomici
- 43 Okienko psychológa
- 44 Otázky stomikov
- 45 Ľudské chodidlo je unikátne
- 48 Jednoduché a účinné krytie Foam Lite™ ConvaTec
- 51 Z vašich listov
- 52 Nová posila na StomaLinke®
- 53 StomaLinka® odpovedá
- 54 Výnimočné záhrady slovenskej metropoly
- 57 História Vianoc a vianočného stromčeka
- 60 Mačky nie sú ľstivé a liečia nás
- 62 Recyklujeme
- 63 Tradičná grécka baklava

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

Č. 2/2017

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Redaktorka – koordinátorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Členovia

Mgr. Peter Snoha
 Mgr. Michaela Ďuricová
 Mgr. Tatiana Skovajsová
 Bc. Ivana Suľovská
 Mgr. Mária Živická
 Mgr. Michaela Hromádová
 Mgr. Anežka Smyková
 Mgr. Michaela Pánisová
 Ing. Stanislav Obertáš
 Mgr. Gabriela Chovancová
 Mgr. Monika Strádalová, PhD.
 Bc. Monika Upohlavová
 Mgr. Ivana Šutková

Pravidelní prispievatelia

Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.
 Mgr. Zuzana Tomášková
 Ing. Milan Tomka
 František Cvangroš
 Ing. Peter Malík

Vydavateľ

Zákaznícke centrum ConvaTec
 Unomedical, s. r. o.
 Štúrova 71/A
 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, 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 toto číslo časopisu Radim?

Mgr. Peter Snoha

Opäť sme zavítali na Liptov do našej obľúbenej Koliby u dobrého pastiera. Ale čo to? Riadne sa to tu zmenilo. Areál sa rozrástol, pribudla nová reštaurácia. Vzhľadom na to, že som prišiel prvý a počasie je príjemné, sadám si na terasu s kávou. Postupne prichádzajú známe tvare, členovia redakčnej rady. Ale máme aj novú členku. Je ňou Monika Upohlavová z chirurgickej kliniky Onkologického ústavu sv. Alžbety v Bratislave. Stomikom sa venuje už niekoľko rokov a má s nimi bohaté skúsenosti. Verím, že svojimi skúsenosťami obohatí aj náš časopis.



▶ **Redakčná rad (zľava):** Michaela Pánisová, Michaela Ďuricová, Michaela Hromadová, Stanislav Obertáš, Mária Živická, Anežka Smyková, Bea Zabáková, Jela Stehlíková, Ivana Suľovská, Monika Strádalová, Monika Upohlavová, Peter Snoha

Občerstvujeme sa, sadáme opäť za stôl a dávame hlavy dokopy, aby sme pre vás mohli pripraviť nové číslo Radima. Opäť máme pripravené zaujímavé témy. Tentoraz sa zamierame na komunikáciu medzi pacientom a lekárom, spomenieme skúsenosti s novými výpustnými vreckami Esteem Invisiclose, predstavíme Národný onkologický ústav v Bratislave. V novom čísle nebudú

chýbať ani pravidelné rubriky, rady, ale aj oddychové články so zaujímavými informáciami. Na záver by som chcel zvlášť upozorniť na článok o návšteve členov Slovilca vo výrobnom závode Convatec – Unomedical v Michalovciach, na ktorom som sa tiež osobne zúčastnil.

Radim bude opäť zaujímavý, presne tak, ako ste zvyknutí.

VIZITKA



Monika UPOHLAVOVÁ

Pracujem v Onkologickom ústave svätej Alžbety v Bratislave od septembra 2002 ako sestra, venujem sa okrem ošetrovateľskej starostlivosti aj edukácii pacientov a príbuzných so stómou.

V auguste 2006 som ukončila vysokoškolské vzdelanie 1. stupňa v odbore ošetrovateľstvo na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce svätej Alžbety v Bratislave.

Od júna 2013 existuje špecializácia ošetrovateľská starostlivosť v odboroch chirurgie, Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave.

Kontakty na členov redakčnej rady časopisu Radim

Zákaznícke centrum ConvaTec Unomedical, s.r.o.

Štúrova 71/A
949 01 Nitra
tel.: 037/77 64 931
fax: 037/77 64 933
stomalinka@convatec.com

PhDr. Beata Zabáková, PhD.
Marketing & Regulatory Manager

Mgr. Peter Snoha
National Sales Manager

Mgr. Michaela Pánisová
Senior Sales Representative

Mgr. Michaela Hromadová
Call Center Operator

Ing. Stanislav Obertáš
Senior Sales Representative

Mgr. Anežka Smyková
Senior Sales Representative

Mgr. Hana Ivaničová
Administrative and Logistic Assistant
ConvaTec

Mgr. Ivana Šutková
Call Center Operator

Pravidelní prispievatelia

Bc. Zuzana Maderová
sestra
ADOS Salvus s.r.o.
Komárnická 11, 821 03 Bratislava
tel.: 02/43 42 90 39

Mgr. Mária Živická
staničná sestra
II. Chirurgická klinika SZU
FNsP F. D. Roosevelta
Nám. L. Svobodu 1, 975 17 Banská Bystrica
tel.: 048/44 12 979

Mgr. Monika Strádalová, PhD.
VZ vedúca sestra
FN Trnava
Andreja Žarnova 11, 917 02 Trnava
tel.: 033/59 38 111

doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.
starší sekundárny lekár
II. chirurgická klinika LFUK a UN Bratislava
pracovisko Petržalka –
NsP sv. Cyrila a Metoda
Antolská 11, 851 07 Bratislava
tel.: 02/48 23 41 11

Mgr. Zuzana Tomášková
Ambulancia klinickej psychológie
Neštátne zdravotnícke zariadenie, Martin

Bc. Ivana Suľovská
sestra
Stomaporadňa OVAÚCH
Jánskeho 1, 052 01 Spišská Nová Ves
tel.: 053/41 99 434

Mgr. Tatiana Skovajsová
námestníčka pre ošetrovateľstvo
NsP Nové Mesto nad Váhom n.o.
M. R. Štefánika 1
915 01 Nové Mesto nad Váhom
tel.: 032/77 12 047

Ing. Peter Malík
vedenie (výbor + revízná komisia)
ILCO klub Bratislava
Občianske združenie
Saratovská 2/A
844 52 Bratislava
tel.: 0910 569 080

Mgr. Michaela Ďuricová
sestra
Univerzitná nemocnica Martin
Kollárova 2, 036 01 Martin
tel.: 043/42 03 383

Mgr. Gabriela Chovancová
sestra
I. chirurgická klinika
pracovisko Tr. SNP 1
UNLP Košice
040 11 Košice
tel.: 055/64 02 111

Bc. Monika Upohlavová
sestra
OVSA, Bratislava
Heydukova 10, 812 50 Bratislava
tel.: 02/32 24 92 85

Ján Čačko
predseda SLOVILCO
cackoj@gmail.com

MILÍ NAŠI ČITATELIA,

v najbližšom čísle časopisu **Radim 01/2018**
nájdete novú rubriku:

„Zo zápisníka jedného stomika.“

Táto rubrika je určená práve pre vás, našich čitateľov. Budete mať príležitosť písať nám príbehy zo života a podeliť sa o svoje skúsenosti s nami. Staňte sa aj vy súčasťou časopisu Radim!

Neváhajte nás kontaktovať na adrese:
Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s.r.o.,
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra
e-mail: stomalinka@convatec.com



► Pútnické miesta na Slovensku

Mgr. Mária Živická

13. mája 2017 uplynulo sto rokov od mariánskych zjavení vo Fatime v Portugalsku. V roku 1917 sa trom deťom: Lucii, Hyacinte a Františkovi v údolí rieky Iria zjavila Panna Mária. František a Hyacinta zomreli veľmi skoro. Lucia vstúpila do kláštora a dožila sa vysokého veku. Svätý otec František vo Fatime svätorečil Františka a Hyacintu.

Slovensko je kresťanská krajina a podľa prieskumov je až 84 % obyvateľov veriacich. Existujú cirkevné školy a univerzity a náboženská výchova sa vyučuje ako povinný predmet pre deti s katolíckym vierovyznaním, ako alternatíva pre deti iného vierovyznania sa vyučuje etická výchova. Dnes už každá obec má aspoň jeden katolícky, evanjelický alebo pravoslávny kostol. Kresťanstvo má na Slovensku dlhú tradíciu, ktorá sa začala šíriť už v prvých storočiach nášho letopočtu. S viac ako dvoma miliardami veriacich je kresťanstvo najrozšírenejším náboženstvom na svete.

Aj keď Slovensko nemá také pútnické miesta, ako sú Lurdy vo Francúzsku, portugalská Fatima či Guadalupe v Mexiku, veľká úcta k Nebeskej Matke Panne Márii tu má dávnu tradíciu, ktorá vydržala aj počas obdobia tureckých vpádov či komunistického režimu. Dokumentujú to mnohé mariánske oltáre, chrámy, obrazy a sochy.

V súčasnosti je na Slovensku vyše 55 pútnických miest, z toho asi osem gréckokatolíckych. Rozmach mariánskych pútnických miest nastal najmä v 17. až 19. storočí.

Najčastejšie bývajú púte na slávnosť Nanebovstúpenia Panny Márie (15. augusta), na sviatok Narodenia Panny Márie (8. septembra) a na spomienku Karmelskej Panny Márie (16. júla). Na Slovensku majú veľkú tradíciu púte pri príležitosti sviatku Sedembolestnej Panny Márie, patrónky Slovenska – 15. septembra.

Okrem renomovaných pútnických miest, ako sú Marianka pri Bratislave,

Šaštín-Stráže, Rajecká Lesná, Staré Hory či Mariánska hora v Levoči, katolícki veriaci prichádzajú vyjadriť úctu Matke Božej a načerpať silu a nádej aj do mnohých menej známych lokalít.

Tradícia pútí na Staré Hory je podľa ústneho podania taká stará, ako je starý starohorský kostol a zároveň odkedy je v ňom aj milostivá socha Panny Márie. Pútnici prichádzali na Staré Hory už v 15. storočí. Rozkvet pútí sa začal



► Staré hory – Bazilika

” Najnavštevovanejším pútnickým miestom stredného Slovenska sú Staré Hory. Pôvodne to bola banícka osada, ktorá vznikla na prelome 13. a 14. storočia. V okolí sa nachádzali bohaté ložiská striebra a medi. Baníctvo zaniklo v 19. storočí. V obci dominuje Kostol Návštevy Panny Márie, ktorý začali stavať v roku 1448 a dostavali ho okolo roku 1499.

v 17. storočí. Boli to púte k soche Panny Márie. Po duchovnej stránke púte usmerňovali jezuiti zo Španej Doliny.

Z malej, pomaly opustenej baníckej osady sa stalo známe pútnické miesto, kde si ľudia vyprosovali uzdravenie a rozličné milosti i dary Ducha Svätého. Čoskoro bol celý hlavný oltár i všetky steny kostola ovešané ďakovnými tabuľkami i modlitbami.

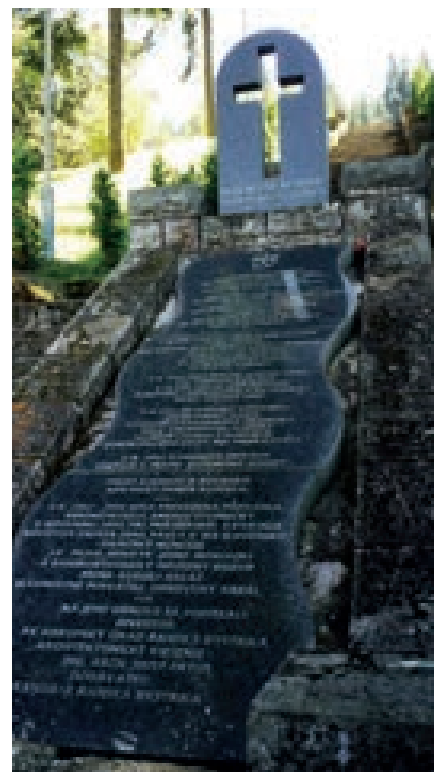


► Studnička

Na žiadosť banskobystrického biskupa Františka Berchtolda udelil pápež Pius VI. Starým Horám zvláštne privilégium. Od roku 1780 bola návšteva starohorského chrámu spojená so svätou spoveďou, svätým prijímaním a modlitbou, odmenená plnomocnými odpustkami.

Neodmysliteľnou súčasťou pútnického miesta je Studnička. O vzniku Stud-

ničky nenájdeme nijaký písomný dokument. Podľa ústneho podania obyvateľov Starých Hôr sa vznik prameňa odvodzuje z čias občianskych nepokojov v 17. storočí. Obyvatelia Starých Hôr sa obávali, že nepriatelia dostanú sochu Panny Márie, sochu zložili z oltára, dôkladne ju zabalili a potom zakopali na mieste terajšej Studničky. Keď nebezpečenstvo pominulo, roku 1711 ju vykopali a v slávnostnom sprievode preniesli na oltár. Na pamiatku, že tu na kopci bola kedysi ukrytá socha, vyvesili obraz Panny Márie. Zvýšený záujem o Studničku sa začal od 19. storočia, keď vtedajší farár Matej Hrivňák z vďačnosti za svoje uzdravenie dal Madone vyhotoviť dôstojný stánok a zároveň sa tiež upravila cesta k Studničke. Rekonštrukcia pútnického miesta sa uskutočnila v roku 1941, keď sa pristavili ružencové schody vytesané zo slovenského červeného kameňa. Počet schodov je zhodný s počtom zrníčok na ruženci. Po vysvätení nového banskobystrického biskupa Rudolfa Baláža v roku 1990 správu Starých Hôr prevzali redemptoristi. Kostol Navštívenia Panny Márie na Starých Horách bol roku 1990 vyznamenaný titulom Basilica minor (*menšia bazilika*). *Od 18. storočia je to zvláštny čestný titul, ktorý určitým významným chrámom prepožičiava rímsky pápež. Prepožičanie titulu basilica minor má za cieľ „posilnenie väzieb jednotlivých chrámov s rímskym biskupom a zároveň má vyzdvihnúť význam tohto chrámu pre okolie“.*



► Ružencové schody

Vyšší titul ako basilica minor je basilica maior, ktorý je vyhradený šiestim najvyššie postaveným rímskokatolíckym kostolom; štyri sa nachádzajú v Ríme a dva v Assisi.

Na Starých Horách sa počas roka koná niekoľko pútí. Prvá a najväčšia púť je na slávnosť Zoslania Ducha Svätého – Turíce. Druhá väčšia púť sa koná na sviatok Nanebovzatia Panny Márie. Vďaka iniciatíve vtedajšieho diecézneho biskupa Rudolfa Baláža sa Staré Hory stali známymi aj tzv. Fatimskými sobotami, ktoré sa konajú na prvé soboty v mesiaci. Na tieto Fatimské soboty sem prichádzajú pravidelne tisíce pútnikov.

▶ STOMIK v domácom prostredí

Bc. Ivana Suľovská

Prostriedky zabezpečujúce lepší komfort
stomickej pomôcky

Starostlivosť o stomika po prepustení z nemocnice

Obdobie po operácii je ťažké pre každého stomika. Nielen po fyzickej stránke, ale častejšie po stránke psychickej. Po celý čas hospitalizácie má pacient pri problémoch so stómiu k dispozícii odbornú pomoc. Doma je odkázaný na vlastné schopnosti a znalosti. Je preto nevyhnutné, aby i v domácom prostredí mal možnosť všetky svoje novo nadobudnuté informácie a zručnosti konzultovať s odborníkom. Mal by mať istotu, že sa môže kedykoľvek obrátiť na sestru alebo lekára s akýmkoľvek problémom. Spolupráca rodiny je veľmi dôležitá, pretože často dochádza k prehnanej lútosti alebo naopak, k bagatelizovaniu problémov stomikov. Tieto situácie v nich vyvolávajú pocit menejcennosti, depresie a stavy absolútnej beznádeje. Úlohou sestry je príbuzným vysvetliť, že črevný vývod nie je choroba a len vzájomná úcta, prirodzená potreba si pomáhať a taktné jednanie môžu stomikom pomôcť znášať život s vývodom ľahšie.

Stav stómie a okolia

Za rôznych čias po operácii dochádza k zmene tvaru stómie, či už pre zmenu hmotnosti, alebo poroblémy súvisiace s priebehom hojenia a liečby. Napríklad nevyhovuje veľkosť priemeru podložky, netesnosť v okolí stómie a následné kožné prejavy, ktoré môžu byť zriedka spôsobené alergiou na materiál pomôcok.

Dôležité je vytvorenie podmienok na ošetrovanie stómie v domácom prostredí. Najčastejším miestom na ošetrovanie stómie je kúpeľňa. Treba vyhradiť priestor pre všetky potreby na ošetrovanie a výmenu pomôcok. Na dvere je vhodné umiestniť zrkadlo a v ňom má stomik možnosť pohodlne vi-

dieť a obslúžiť svoju stómiu. Dbať na hygienu a tak predchádzať konfliktom s rodinnými príslušníkmi.

Stravovanie

Neoddeliteľnou súčasťou starostlivosti o stómiu je správne stravovanie. Z hľadiska stómie netreba dodržiavať špeciálnu stravu, ale prispôbiť stravu individuálnym požiadavkám jedince, pretože nie každý reaguje na skladbu jedálneho lístka rovnako a treba si jednotlivé potraviny a ich pôsobenie vyskúšať. V tomto smere treba pacienta informovať o účinkoch jednotlivých druhov jedál.

Môžeme ich z tohto hľadiska rozdeliť na:

- ▶ **preháňajúce** – surové ovocie, špenát, kyslá kapusta, pivo, káva, cukor, alkohol, zelená fazuľa, brokolica;
- ▶ **obstipačné** – potraviny s vysokým obsahom vláknin – čierne pečivo, orechy, sušené ovocie, prevarené mlieko, čokoláda, zemiaky;
- ▶ **plynujúce** – cibuľa, fazuľa, reďkovka, pivo, vajcia, šumivé nápoje;
- ▶ **zápach zvyšujúce** – syr, vajcia, ryby, cibuľa, kapusta, cesnak, korenie, vitamíny B;
- ▶ **redukujúce zápach** – špenát, zelený šalát, petržlen, jogurt, cmar.



Dôležité je upozorniť pacienta na pravidelnosť v stravovaní. Z praxe je zrejmé, že sa v prevažnej väčšine nesprávne domnievajú, že obmedzením alebo vynechaním jedla upravia frekvenciu vyprázdňovania. Výsledkom týchto praktík je však iba nepravidelnosť v defekácii.

Kvalita stolice a reakcia na koži

Procesom hojenia, ale aj skladbou jedálneho lístka oproti strave počas hospitalizácie dochádza spravidla k zmene kvality stolice. Sestra zhodnotí eventuálne odlišnosti a upozorní stomika na problémy s týmto faktom spojené. Môžu to byť zhoršená príľnavosť podložky, podtekanie, reakcia na okolité kožu pri hnačkách, predčasné odlúčenie podložky pri zvýšenej plynatosti alebo príliš tuhej stolici. Odstránenie týchto komplikácií spočíva v regulácii konzistencie stolice vhodnou stravou.

Likvidácia pomôcok

Bežným problémom v domácom prostredí sa javí spôsob likvidácie použitých pomôcok. Nezriedka sa stáva, že sa pacient domnieva, že k tomuto aktu poslúži WC. Poučíme alebo odporučíme chorému, aby pomôcky likvidoval po vyprázdnení obsahu najlepšie v igelitovom obale v kontajneri.

Dostupnosť pomôcok

Pacienti so stómiou majú k dispozícii širokú škálu pomôcok. Pre každého novooperovaného stomika je k dispozícii praktická taštička, ktorá obsahuje všetko základné, čo novo operovaný pacient potrebuje. Sestra preverí, či má pacient dostatočné informácie o pomôckach, o stómii, o kódoch jednotlivých pomôcok, ktoré sú potrebné pri predpise a o dostupnosti pomôcok. Odkáže ho na príslušné zariadenie, kde mu pomôcky predpíšu. Zdravotnícke pomôcky pre stomikov predpisujú na **lekársky poukaz** odborní lekári odborov chirurgia, gastrochirurgia, onkológia, urológia, gastroenterológia a **praktickí lekári pre dospelých** a **praktickí lekári pre deti** na základe odporúčania odborných lekárov uvedených odborov. Evidenciu predpísaných pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii poistenca.

Návštevy poradne

Starostlivosť o stomika sa nekončí po prepustení do domáceho liečenia, ale ide o dlhodobú starostlivosť. Stomik navštevuje chirurgickú ambulanciu alebo stomaporadňu, kde udržiava kontakt s operátorom a sestrou. Pravidelné kontroly stomika v poradni sú vhodnou prevenciou komplikácií, pri vzniknutých komplikáciách aj riešenie komplikácií, psychická podpora stomika, informácie o životospráve, kontakt na klub stomikov, liečba chronickej bolesti a predpis pomôcok. Pacientovi pripomenieme, kde je najbližší ILCO klub, oboznámime ho o možnosti vybaviť si kompenzácie, preukaz ZŤP na príslušnom úrade práce a sociálnych vecí. V prípade nesebestačnosti stomika aj rodiny v starostlivosti

sa spojí s agentúrou domácej ošetrovateľskej starostlivosti. Ošetrovateľská starostlivosť cestou agentúry je plne hraďená všetkými zdravotnými poisťovňami.

Kontakt s klubom stomikov

K podpore sebavedomia a možnosti spoločenského uplatnenia, ak to celkový zdravotný stav dovoľuje, je vhodné stomikovi odporučiť kontakt s rovnako postihnutými občanmi. Informujeme pacienta o klube stomikov a podľa záujmu pacienta sprostredkujeme možnosť zapojenia sa do tejto aktívnej debaty, či nedochádza k frustrácii pacienta v styku s rovnako postihnutými ľuďmi.

Po zhodnotení všetkých týchto ukazovateľov a uspokojivom priebehu rekonvalescencie upozorní sestra pacienta na potrebu pravidelnej kontroly podľa dispozície ošetrojúcej chirurgickej ambulancie a eventuálnej možnosti porady so sestrou v ordinálnych hodinách jej poradne, u imobilných pacientov tiež návštevu v byte. V praxi sa ukazuje, že pacient za hospitalizácie v dôsledku stresu a depresie zo vzniknutej situácie nie je prístupný účasti na ošetrovaní svojej stómie.

Aktívne sa začne o starostlivosť a manipuláciu s pomôckami zaujímať až po príchode do domáceho ošetrovania, kde už nemá oporu zdravotného personálu a je nútený obslužiť sa sám. Záverom treba podotknúť, že v ambulantnej starostli-



„ Domov je tam, kde nielen kľúč pasuje, ale kde sa srdce dobre cíti.

(neznámy autor)

vosti je pacient otvorenejší a prístupnejší riešeniu všetkých jeho problémov súvisiacich so životom so stómiou. Majme na pamäti, že pacient stojí pred dvoma problémami: vyrovnáť sa s faktom stómie a naučiť sa ju ošetrovať. K týmto dvom aktivitám ho treba primäť taktne a vo vhodnú dobu. Cieľom a výsledkom je sebestačnosť a istota v starostlivosti o stómiu a tým aj možnosť návratu do bežného spoločenského života.

Každodenná starostlivosť o stómiu

Vašou každodennou súčasťou života je odteraz aj starostlivosť o stómiu. Neznamená to však, že má byť stredobodom vášho života. Čím viac sa naučíte, tým bude váš život so stómiou jednoduchší a bežnejší.

Staňte sa súčasťou rodiny ConvaTec ešte dnes!

► Život v komforte

Mgr. Gabriela Chovancová

Každoročne tisíce ľudí na Slovensku podstúpia chirurgický zákrok, ktorý sa končí vyvedením stómie – či už dočasne, alebo trvale. Títo pacienti sú odkázaní na používanie stomických vreciek, ako aj príslušenstva.



Pred mnohými rokmi, to si pamätám dokonca aj ja, pacienti nemali na výber, a o pomôckach, ktoré sú momentálne na trhu, mohli tak akurát snívať. Ešte pred možno 30 rokmi sme poznali tzv. jánošíkovský opasok a francúzsky pás, oba vyzerali veľmi podobne. Bolo to klasické desiatové vrecko pretočené cez gumový kruh pripevnený na kožený opasok. O tesnosti bolo ťažko hovoriť a zápach bol takisto citeľný. Títo pacienti boli viac doma a spoločenské vyžitie bolo minimálne, ak nie žiadne. Keď v roku 1992 prišla spoločnosť ConvaTec na Slovensko a priniesla stomické pomôcky, ako prvý to bol dvojdielny systém pod názvom Combihesive® 2S, išlo o prevratnú novinku. Zrazu sa pomôcka na kožu prilepovala a nie iba prikladala. Vrecká mali filter a už len preto, že sa podložka nalepila a pripevnilo sa vrecko, nebolo cítiť zápach. Novodobí pacienti so stómiou si ani nevedia predstaviť, ako sú na tom teraz a ako to bolo kedysi. Mám pacientku, ktorá má už 35 rokov kolostómiu a tá stále spomína, ako to bolo niekedy a ako je teraz naozaj spokojná, či už s pomôckami, príslušenstvom, alebo celkovo so starostlivosťou o stomického pacienta.

„Chcela by som vyzdvihnúť práve služby pre pacienta, ktoré spoločnosť ConvaTec poskytuje. Pacientovi my stomické sestry ešte počas hospitalizácie poskytneme tzv. štartovaciu taštičku, ktorú nám dodáva spoločnosť ConvaTec.“



Štartovacia taštička obsahuje rôzny edukačný materiál, vzorky pomôcok, nožnice a náš časopis Radim. Pri prepustení pacienta z nemocnice dostáva pacient prvú kompletnú výbavu stomických pomôcok a príslušenstva do veľkej tašky. Ďalšou súčasťou starostlivosti o pacienta je StomaLinka® ConvaTec, ktorá poskytuje telefonickú pomoc prostredníctvom bezplatného telefónneho čísla 0800 800 111 pre volajúceho zadarmo. Aktuálne informácie pre stomikov, ako aj informácie o produktoch na vlhké hojenie rán, či predošlé vydania časopisu Radim nájdete na internetovej stránke www.convatec.sk. Spoločnosť ConvaTec vydáva dvakrát ročne časopis Radim, ktorý je pre pacientov zadarmo, stačí, ak pošlete vyplnenú prihlášku. Stomici ho dostávajú diskretné zabalený na svoju adresu.

Ak by sme chceli hovoriť o komforte, vysvetlíme si najprv, čo to slovo komfort znamená. Pre niektorých komfort predstavuje jednodielny systém, iní si komfortný život so stómiou spájajú s dvojdielnym systémom. Občas sú aj takí pacienti, ktorí si tieto dva systémy striedajú podľa potreby. Celosvetový trend preferuje jednodielny systém pred dvojdielnym. Pri jednodielnom systéme máme na výber vrecká vystrihovacie alebo tvarovateľné. A pri vystrihovacích vreckách máme k dispozícii aj vrecká s už predstrihnutým otvorom. Komfort jednodielneho vrecka znamená klinicky preukázané hojenie kože a ochranu pred podtekaním. Pri dvojdielnom systéme máme na výber štandardné ploché podložky alebo konvexné, ktoré sú vhodné hlavne pri vpadnutých stómiách alebo stómii v úrovni kože. Avšak sme radi, že máme na výber, pretože každý je iný a vždy je možnosť voľby.

Čo sa týka príslušenstva, spoločnosť ConvaTec poskytuje najväčšie portfólio rôzneho sortimentu.



Na bezbolestné odstránenie vrecka alebo podložky používame obrúsky Niltac® alebo obrúsky ConvaCare® a sprej Niltac®. Na jemné a šetrné umytie a očistenie okolia stómie, ako i samotnej stómie používame telovú penu Aloe Vesta®. Na ochranu kože pred agresívnym črevným obsahom alebo močom nám slúžia obrúsky Silesse® alebo obrúsky ConvaCare® a sprej Silesse®. Na utesnenie okolia stómie, ako aj na vyrovnanie nerovností nám slúži ochranná pasta Stomahesive® 60 g, je lepivá a predlžuje životnosť nalepeného stomickeho systému. Na utesnenie okolia stómie sú vhodné tesniace krúžky Stomahesive® seal, takisto ako pasta Stomahesive® 60 g sú lepivé, ale na rozdiel od pasty neobsahujú alkohol, preto neštípu. V prípade, ak máme pri stómii nejakú mokvajúcu ranu, začervenanie až maceráciu, je vhodné použitie ochranného zasypu Stomahesive® 25 g. Na hojenie je vhodná aj pasta Stomahesive® 30 g, ale táto pasta je nelepivá. V sortimente je aj hydratačný krém SensiCare®, ktorý hojí poškodenú kožu v okolí stómie a zároveň ju aj premasťuje.

Samostatnou kapitolou v sortimente je aj bohatá ponuka na pohltie zápachu. Sem radíme: Stomodor sprej

a kvapky a v neposlednom rade aj Diamonds® géľujúce a dezodoračné vankúšiky. Okrem pohltie zápachu sú určené aj na zahustenie črevného obsahu, obsahujú aktívne uhlie. Premenu tekutého obsahu na gél sa zabráni podtekaniu a nafukovaniu vrecka. Ak mám pacienta, ktorý používa dvojdielny systém a hlavne konvexný dvojdielny systém, odporučím mu aj pridrzný opasok, ktorý mu poskytuje zvýšenú ochranu a pocit istoty. Spoločnosť ConvaTec myslí aj na malých stomických pacientov – deti. V ponuke nájdeme jednodielne výpustné vrecko, ako aj urostomické vrecko Stomadress® plus a uzavreté vrecko Esteem® plus mini. K dispozícii je aj vrecko pre veľmi veľké stómie s maximálnou možnosťou vystrihovania otvoru až 100 mm. Komfort v používaní stomického vrecka zlepšuje aj najmodernejší filter s vrstvou filmu proti upchávaniu ako aj tzv. úschovné vrecko, ktoré bezpečne ukrýva výpust, a tak poskytuje komfort uzavretého vrecka. Nový výpust uľahčuje manipuláciu s vreckom. Netkaná textilná na povrchu vrecka je odolná vode a rýchlo schne. Na záver ešte treba poznamenať, že všetky tieto výrobky sú na predpis a sú plne hrazené zdravotnými poisťovňami.

► Zabezpečte si komfort pri nosení pomôcky

Ing. Peter Malík

Postrehy a odporúčenia stomika o používaní príslušenstva na zlepšenie bezpečnosti a komfortu.

Stomikom som od roku 2001. Okrem dvojdielného systému stomickej podložky a vreciek pravidelne používam rôzne pomôcky charakteru príslušenstva či kozmetiky. Z hľadiska dlhodobého používania ich považujem za nevyhnutnú súčasť života stomika, ale súčasne mi vylepšujú moju prepotrebnú bezpečnosť a najmä komfort.

Od spoločnosti ConvaTec používam dlhodobo a pravidelne niekoľko pomôcok:

► odstraňovač náplastí Niltac®

– je veľmi kvalitný, ľahko, účelne a rýchlo pomáha pri odstraňovaní náplastí, čo je dôležité najmä z aspektu času a šetrenia pokožky, stačí streknúť menšie množstvo na potrebnú výmenu podložky;



► telovú penu Aloe Vesta®

– používam ju pri výmene podložky na omytie okolia i samotnej stómie, má výborné liečivé účinky na pokožku, ponechávam ju pôsobiť niekoľko minút;



► **StomOdor sprejmaxi** – ide o vynovený odstraňovač zápachov, ktorý nahradzuje pôvodný ALP sprej, využívam ho na rovnaké účely, pričom je obohatený o ďalšie rôznorodé striedajúce sa vône.

Uvedené výrobky stomickeho príslušenstva sú plne hrazené zdravotnými poisťovňami.



► **Betafix** – elastická fixačná náplast – používam ju pri istení stomickej podložky, je pružná, šetriaca pokožku a pri vhodnom nastrihaní kotúča 10 m × 15 cm vydrží takmer šesť mesiacov pri nízkej nákupnej cene, včas a dobre mi signalizuje podtekánie podložky.

Vyššie uvedené výrobky príslušenstva spoločnosti ConvaTec, ako aj istiacu náplast Betafix odporúčam používať všetkým stomikom, pretože s ich používaním som dlhodobo nadmieru spokojný.

▶ Jest' či nejst'

Mgr. Mária Živická

Každá operácia prináša určité obmedzenia. Akákoľvek operácia čreva má za následok obmedzenie v stravovaní. V tomto čísle si povieme niečo o stravovaní pri vyvedení hrubého čreva – kolostómii.

Najdôležitejšie je vylúčiť potraviny spôsobujúce tráviace problémy – nafukovanie, kŕče, zápchu. Nedá sa jednoznačne povedať, ktoré jedlo bude optimálne pre všetkých.

V bezprostrednom pooperačnom období pacient potrebuje správne tepelne upravenú stravu, ktorá je ľahko a bezo zvyškov stráviteľná. Neodporúča sa jesť potraviny, ktoré obsahujú nerozpustnú vlákninu, ale ani ovocie so šupkami a zrníčkami, nezrelé ovocie, zeleninu, ktorá nafukuje, strukoviny, celozrnné výrobky, masťné mäso a údeniny, korenie. Pokrm pripravujte hlavne dusením, varením, prípadne pečením bez tuku. Neodporúča sa smaženie a pridávanie zápražky.

Jedlo je vhodné podávať častejšie, každé tri hodiny, v menšom množstve, večer zjesť niečo ľahšie niekoľko hodín pred spaním. Strava má byť optimálne vyvážená, má obsahovať dostatok bielkovín, minerálnych látok a vitamínov.

Veľmi dôležité je dodržiavanie dostatočného pitného režimu, čo predstavuje 2 až 2,5 litra tekutín denne, v letných mesiacoch aj viac. Nedostatok tekutín spôsobuje zápchu a stolica sa hromadí v čreve.

Ak je stómia trvalá, určite nebudete dodržiavať takúto prísnu diétu a príležitostne pri rôznych oslavách či sviatkoch si doprajete aj zakázané potraviny.



- ▶ **Peter:** „Mám kolostómiu a od troch mesiacov po operácii jem skoro všetko ako predtým, iba obmedzujem živočíšne tuky.“
- ▶ **Ján:** „Kolostómiu mám dva roky a na začiatku to nebolo bohviečo, pretože som mal zmenené chute a veľmi mi nechutilo jesť. Po troch mesiacoch som prešiel na normálne stravovanie ako pred operáciou, ale dávam si pozor na jedlá, ktoré nafukujú.“
- ▶ **Mária:** „Prvé mesiace som sa snažila jesť takzvanú bezozvyškovú stravu. Vyhovovali mi odležané rožky, cestoviny, ryža, nastrúhaná a jemne osmažená mrkva. Po roku som na liečení postupne vyskúšala varenú aj surovú zeleninu a zistila som, čo mi vyhovuje a čo robí problém. Najdôležitejšie je všetko postupne vyskúšať a hlavne poriadne požiť, vylúčiť

nápoje s obsahom oxidu uhličitého a piť dostatok tekutín.“

- ▶ **Katarína:** „Moja mama má stómiu už niekoľko rokov a jedáva všetko. Pozor si dáva iba na korenisté jedlá. Večeru si dáva iba ľahkú. Pozor na cmar, pretože spôsobuje hnačku.“
- ▶ **Juraj:** „Jem všetko okrem kapusty a surovej cibule, pretože mi to nerobí dobre.“
- ▶ **Jana:** „Moja mama má dočasnú kolostómiu a postupne sme vyskúšali, čo jej spôsobuje problémy, z čoho má zápchu a z čoho hnačku, čo ju nafukuje. Jedáva všetko v malých množstvách. Rovnaké jedlo nemusí mať na každého tie isté účinky.“

Skúsenosti s novým uzáverom InvisiClose®
na všetkých výpustných vreckách

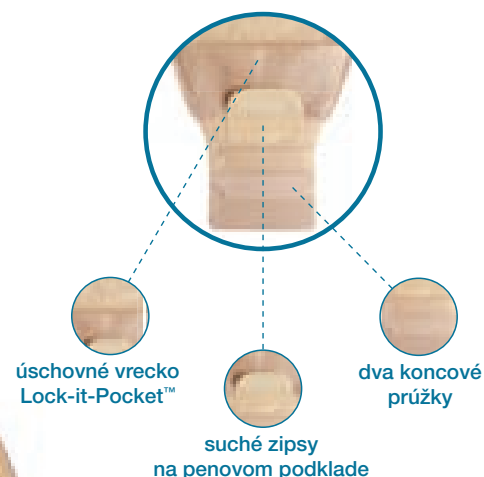
NOVINKA

► Väčší komfort pri nosení výpustného vrecka

Mgr. Monika Střádalová, PhD.

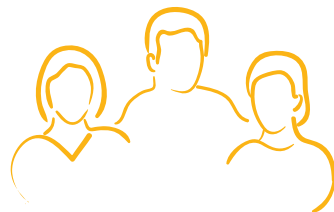
Spoločnosť ConvaTec priniesla na slovenský trh novinku vo forme inovovaného výpustu na výpustných vreckách, penový výpusť InvisiClose®. Cieľom tejto zmeny bolo, aby uľahčili čistenie výpustu a zvýšili jeho bezpečnosť.

Nový výpustný systém InvisiClose® s penovou chlopňou umožňuje bez veľkého tlaku dôkladne spojiť suché zipsy. Jeho bezpečné uzatvorenie je počuť a cítiť v prstoch. Nové rozloženie výpustných prúžkov uľahčuje roztvorenie výpustu a vyprázdnenie vrecka. Vďaka penovej chlopni sa výpusť jednoduchšie roztvorí. Nový výpustný systém ponúka jednoduchšie očistenie vnútorného výpustu na vrecku pomocou toaletného papiera alebo vlhčenej utierky. Výpusť vrecka sa môže jemne očistiť aj s mydlom s neutrálnym pH a vodou. Stomici, ktorí nový výpusť vyskúšali, sú spokojní s uzáverom, len majú menšie ťažkosti so špinením po bokoch uzáveru. Aby sa predišlo špineniu bielizne, je dôležité pre uzatvorenie výpustu



poriadne vyčistiť. Výpustné vrecko uzatvoríme, až kým sa suché zipsy nespoja. Zatláčime po celej šírke do seba, až kým budeme mať pocit, že sú bezpečne spojené. Vyvrátíme úschovné vrecko Lock-it-Pocket™ naruby a uschováme výpusť do vrecka. Stomické vrecká sú vyrobené za použitia najmodernejších poznatkov a technológií, ktoré uľahčujú ich použitie. Výpustné vrecká poskytujú dvojitz ochranu, jednoduchšie vypúšťanie obsahu, komfort a čistenie. Postupne sa na všetkých výpustných vreckách stretnete s touto novinkou – InvisiClose®, výpusťom s penovou chlopňou.

► Nový výpust – hodnotenie



Pohľad sestry

„Už na prvý pohľad vrečko s novým výpustom evokuje vo mne pocit, že bude jednoduchšia manipulácia s výpustom. Výpust je ľahšie ovládateľný prstami aj u pacientov s poruchou jemnej motoriky, pretože je mohutnejší, a tak je manipulácia jednoduchšia. Suchý zips je výraznejší, čo je nielen viditeľné, ale to aj hmatom zistíme, čo vytvára už prvotne dôveru k uzáveru. Pri uzatváraní výpustu je dobre počuteľné akustické uzatvorenie suchého zipsu, čo je významný prvok pre ľudí s poruchami zraku, ale aj pri poruchách jemnej motoriky.“

Mgr. Tatiana Skovajsová

Pohľad pacientky

„Na doterajšom výpuste je suchý zips nevýrazný, po vypustení obsahu z vrečka treba výpust vyčistiť aj zvnútra aspoň čiastočne a vnútro výpustu utrieť. Výpust sa len veľmi ťažko dá otvoriť a vypustiť, manipulácia je veľmi náročná. Ak zostane vo vnútri výpustu obsah, pri uzatváraní sa začne stolica vytláčať a celý výpust zvonku je znečistený. Pri novom výpuste je manipulácia pomerne jednoduchá, pretože výpust je lepšie hmatateľný, steny výpustu sa nezlepujú, takže sa dá dobre vyčistiť aj zvnútra, aby sa stolica z výpustu nevytláčala. Zalepovanie suchého zipsu je dobre ovládateľné aj

dobre ovládateľný aj dobre počuť, že sa zips uzatvoril. S týmto novým výpustom sa cítim bezpečne, pretože sa mi neotvoril doteraz ani jedenkrát, čo o predošlom výpuste nemôžem povedať. Opakovane som mala „nehodu“ s predošlým výrobkom. Tlieskam tomuto inovovanému výrobku. Vaša verná odberateľka od mája 1996.

Marta Kovačovicová

► Skúsenosti s novým výpustom



„Stomikom som od roku 2009 a používam dvojdielny systém od začiatku vyvedenia stómie. Po operácii som mal pomôcky inej firmy, ktoré mi podtekali, nebol som s nimi spokojný. V stoma poradni sme hravo problém vyriešili. Minule mi sestrička ukázala vrečko s novým výpustom a musím povedať, že je originálny. Pre nás starších z boľavými prstami je vynález dvoch suchých zipsov fajn, netreba vynaložiť takú silu pri spojení zipsov, ďalej mám pocit dvojitého bezpečia a istotu, že obsah vrečka sa nevyleje.“

Michal Bobko, stomik od roku 2009

„S novým výpustom som nadmieru spokojná, nakoľko v rukách mám oslabenú citlivosť, nový výpust uzavriem ľahko. Nepotrebujem vynaložiť takú silu ako pri predošlom výpuste.“

Pani Tatiana z Košíc

„Som spokojný s novým výpustným systémom Invisi Close, pretože pri uzatváraní suchého zipsu nemusím tak tlačiť na zips, aby sa prilepil a taktiež aj s výpustom sa dobre pracuje pri vypúšťaní.“

Pán Silvester, 65 rokov



„Ja som s novým výpustom spokojná. Má lepšie uzatváranie a je s ním ľahšia manipulácia. Myslím si, že vrečka poskytujú väčšiu bezpečnosť pri novom uzatvorení výpustu.“

Monika Strádalová

► Návšteva spoločnosti Unomedical, s.r.o.

Ján Čačko

Na Slovensku boli stomické pomôcky a výrobky na hojenie rán známe už pred rokom 1989. Odvtedy zastúpenie spoločnosti ConvaTec na Slovensku zaznamenalo niekoľko významných zmien. Spoločnosť ConvaTec má od novembra 2012 priame zastúpenie na Slovensku prostredníctvom spoločnosti Unomedical, s.r.o., Michalovce, ktorej je 100-percentným vlastníkom.



Areál spoločnosti Unomedical, s. r. o.

Spoločnosť ConvaTec navrhla stomikom na Slovensku návštevu výrobného závodu v Michalovciach spoločnosť Unomedical, s.r.o. Po vzájomnej dohode sme sa dohodli, že pocestujeme do Michaloviec vlakom. A tak 26. apríla sme ráno nastúpili na rýchlik do Košíc. V Košiciach sme mali tri hodiny času na odchod rýchliku do Michaloviec. Prezreli sme si miestne pamätihodnosti, posedeli pri kávičke na hlavnej triede. Z Košíc do Michaloviec sme znovu cestovali rýchlikom. Po príchode do Michaloviec sme sa ubytovali v Hotel Mousson. Po raňajkách nás spo-

ločnosť Unomedical, s.r.o. odviezla do výrobného závodu, ktorý stojí na okraji Michaloviec.

Po vstupe do prijímacej miestnosti nás prišli privítať pracovníci vedenia a zároveň nás privítal i zástupca spoločnosti ConvaTec pán Mgr. Peter Snoha.





► Ing. Andrea Dobranská

Pani riaditeľka spoločnosti Unomedical, s.r.o. Ing. Andrea Dobranská nás privítala v mene spoločnosti Unomedical a oboznámila nás s históriou spoločnosti. Oboznámila nás i so spôsobom prehliadky.

Boli sme rozdelení na tri skupiny, pretože hluk v miestnostiach výroby je veľký, veľká skupina osôb by nepočula výklad k prebiehajúcim úkonom vo výrobe. V niektorých prevádzkach sme sa museli obliecť do sterilných oblekov.

Po prehliadke všetkých prevádzok ako poslednú prevádzku sme prešli výrobu stomických vreciek. Je zaujímavé, z koľkých častí sa skladá jedno stomické vrecko.

Na výrobnéj linke všetko prebieha automaticky, pracovníci kontrolujú len hotové výrobky a balia ich do spotrebiteľských škatúl. Mnohí z nás sa pri výrobe stomických vrecúšok pýtali na funkciu filtrov, podložiek, lepiacich materiálov. Odpovede boli uspokojivé.

„Myslíme si, že takéto akcie prospeievajú nielen stomikom, ale i výrobcovi stomických pomôcok na zlepšovanie a ešte väčšiu kvalitu výrobkov.“

Po prehliadke závodu sme absolvovali obed vo firemnej jedálni. Po dobrom obede nás firemné autá odviezli späť na stanicu v Michalovciach.



► Stomici

Na prehliadke v spoločnosti Unomedical, s.r.o., sa zúčastnili stomici z jednotlivých klubov za mestá Topoľčany, Ilava, Žilina, Nové Zámky, Levice, Prešov, Bardejov, Michalovce, Trenčín, Považská Bystrica a Martin.

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO ďakuje spoločnosti ConvaTec a spoločnosti Unomedical, s.r.o. za túto akciu a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.

NOVINKA v sortimente ConvaTec

► CareLine™ urinálne vrecká

NOVINKA

vrecká
na zadržiavanie
a zber moču

Mgr. Hana Ivaničová

Rozšírili sme naše portfólio o urinálne zberné vrecká. Tieto vysokokvalitné urinálne vrecká majú na povrchu mäkkú netkanú textíliu na pohodlné nosenie umožňujúce pokožke dýchať. Dodávajú sa v diskretnom sivom dizajne s priehľadnou plochou na sledovanie objemu.

CareLine™ urinálne lýtkové vrecko

► s objemom **500 ml** a **750 ml**, dodávané s 50-centimetrovou hadičkou, ktorá sa dá skrátiť nožnicami podľa potreby. Lýtkové vrecká umožňujú pripojenie k nočnému zbernému systému.

CareLine™ urinálne zberné vrecko

► s objemom **1 500 ml**, dodávané s 90-centimetrovou hadičkou, ktorú je možné skrátiť nožnicami podľa potreby. Dá sa pripevniť na nohu, na invalidný vozík a rám postele.

CareLine™ príslušenstvo

► držiak na nočné (1 500 ml) vrecko.



KÓD	VÝROBOK	OBJEM	OBCHODNÉ BALENIE
B84627	CareLine urinálne lýtkové vrecko	500 ml/50 cm hadica	10 ks
B84628	CareLine urinálne lýtkové vrecko	750 ml/50 cm hadica	10 ks
B84629	CareLine urinálne zberné vrecko	1 500 ml/90 cm hadica	1 ks
B84632	CareLine držiak na nočné vrecko (1,5 l)		1 ks

Uvedené produkty sú v plnej úhrade zdravotných poisťovní. Množstvom limit na mesiac podľa platnej kategorizácie MZ SR je dvadsať kusov zberných urinálnych vreciek (podskupina B7) a dva kusy držiakov na rok (podskupina B8).

Pre viac informácií nás
kontaktujte na bezplatnom
telefónnom čísle 0800 800 111.



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

Distribúcia (možnosť využitia aj zásielkovej služby):

STOMIA s. r. o.

Staničné nám. 1, 040 01 Košice, tel/fax: 055/625 22 88

PHAREX s. r. o.

Priložtek 1, 036 01 Martin, tel.: 043/381 04 70, fax: 043/4223 569

▶ Národný onkologický ústav, Bratislava

Mgr. Martina Šoltésová, hovorkyňa



Národný onkologický ústav (ďalej len NOÚ) je špecializovaná nemocnica zameraná na poskytovanie komplexnej zdravotnej onkologickej starostlivosti v rozsahu špecializovanej ambulantnej zdravotnej starostlivosti, špecializovanej ústavnej zdravotnej starostlivosti, spoločných vyšetrovacích a liečebných zložiek a intenzívnej zdravotnej starostlivosti príslušných medicínskych odborov.

NOÚ poskytuje komplexnú zdravotnú starostlivosť na najvyššej odbornej úrovni a vykonáva konziliárnu činnosť v onkológii pre onkologické pracoviská na území Slovenskej republiky, poskytuje preventívnu starostlivosť. Metodicky vedie, koordinuje, sleduje a vyhodnocuje odbornú úroveň poskytovania onkologickej starostlivosti na celom území Slovenskej republiky a za tým účelom pôsobí ako koordinačné centrum onkologickej starostlivosti v SR. Pri zložitých diagnostických a liečebných postupoch poskytuje odborné služby ostatným onkologickým pracoviskám v SR, ako aj iným odborným klinikám a oddeleniam, ktoré sa starajú o onkologických pacientov. Podieľa sa na vedecko-výskumnej činnosti, výchove vedeckých pracovníkov, klinickom skúšaní a spolupráci v tejto oblasti s ďalšími zdravotníckymi, akademickými a vedeckými inštitúciami na Slovensku a v zahraničí.

NOÚ si zachováva charakter celoslovensky pôsobiaceho špecializovaného zdravotníckeho zariadenia s poskytovaním služieb pacientom s onkologickými ochoreniami z celej SR. Je najvyšším špecializovaným onkologickým pracoviskom v SR.



NOÚ zabezpečuje komplexnú zdravotnú starostlivosť na troch klinikách: II. onkologická klinika LFUK a NOÚ/ Klinika klinickej onkológie SZU a NOÚ, Klinika onkohematológie LFUK a NOÚ a Klinika chirurgickej onkológie SZU a NOÚ. Okrem klinik nemocnicu tvorí aj dvanásť oddelení: oddelenie gynecologickej onkológie, oddelenie anestéziológie a intenzívnej medicíny, oddelenie radiačnej onkológie, rádiologické oddelenie, oddelenie klinickej biochémie, oddelenie lekárskej genetiky, oddelenie klinickej patológie a cy-

tológie, gastroenterologické oddelenie, pneumologicko-endoskopické oddelenie, oddelenie fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie, oddelenie centrálnej sterilizácie, oddelenie klinických štúdií, centrálna operačná sála so štyrmi operačnými stolmi, osemnásť špecializovaných ambulancií, nemocničná lekáreň a verejná lekáreň s názvom Kamélia.

www.nou.sk
Národný onkologický ústav
Klenová 1, 833 10 Bratislava

Národný onkologický ústav, Bratislava

► Paliatívna medicína

S MUDr. Kristínou Križanovou, zástupkyňou primárky paliatívneho oddelenia Národného onkologického ústavu v Bratislave, sa zhovára Ing. Peter Malík z vedenia ILCO klubu Bratislava, stomik.



► MUDr. Kristína Križanová

Paliatívna medicína v 21. storočí postupne zaberá nenahradiťelné a dôležité miesto v medicínskom prostredí s akcentom jej významu pre ťažko a nevyliciteľne chorých pacientov a ich rodiny. V súčasnosti sa presadzujú trendy, aby sa aj o smrti a bolesti hovorilo otvorene a pravdivo. Ak si to želá, tak aj s pacientom. Ak nie, tak minimálne s jeho najbližšími. Paliatívne oddelenie v Národnom onkologickom ústave v Bratislave je jedným z jeho kľúčových pracovísk, ktoré tu s celoslovenským záberom pôsobí nie menej ako 23 rokov. Rozhodujúcim spôsobom sa o jeho založenie zaslúžila **MUDr. Kristína Križanová**, jeho prvá primárka. Mám tú česť ju poznať už 14 rokov ako vynikajúcu odborníčku v tomto špecifickom odbore. Jej vzácnou vlastnosťou je humánny prístup ku každému pacientovi a jeho rodinným príslušníkom.

Ste jednou z priekopníčok paliatívnej medicíny na Slovensku vôbec a súčasne zakladateľkou paliatívneho oddelenia v Národnom onkologickom ústave v Bratislave. Ako ste sa dostali k medicíne a konkrétne prečo ste si vybrali práve paliatívnu medicínu?

Moje začiatky v medicíne sú už také dávne. Myslím, že môj výber bol spočiatku pragmatický. Až neskôr som si uvedomila, že sa nemá kto starať o pacientov s nevyliciteľným, najmä onkologickým ochorením. Vtedy ne-

bola dostupná prakticky žiadna chemoterapia a rádioterapia mala k dispozícii prístroje, ktoré poškodzovali aj zdravé tkanivá. K možnosti venovať sa paliatívnej medicíne, ktorá začala vo svete a v Európe vznikať v 70. rokoch minulého storočia, som sa dostala až niekoľko rokov po Nežnej revolúcii, v r. 1995. Vtedy už bola dostupná aj moderná liečba bolesti.

Mohli by ste nám vysvetliť pojem, obsah, význam a ciele paliatívnej medicíny?

Paliatívna medicína a paliatívna starostlivosť je komplexná, najmä zdravotná starostlivosť o pacientov s progresujúcim a nevyliciteľným ochorením, ktorých trápia výrazné fyzické symptómy. Novinkou tejto medicíny je, že sa stará nielen o chorého, ale aj o jeho rodinu a blízkych ľudí, ktorí trpia predpoklada-

Mali by sme si uvedomiť, že primárne nevyliciteľné je nielen nádorové metastatické ochorenie, ale aj mnohé iné, napríklad zlyhanie obličiek, zlyhávanie srdca, progresujúce poškodenie pečene, pľúc a iné ochorenia.

Aké výsledky sa v histórii paliatívnej medicíny na Slovensku doteraz dosiahli a kde všade zasahuje tento špecifický odbor medicíny?

Pomaly sa zaraďujeme do Európy. Dosiahli sme vznik medicínskeho odboru paliatívna medicína a vyučujeme špecialistov v paliatívnej medicíne na Slovenskej zdravotníckej univerzite.

” Jej vzácnou vlastnosťou je humánny prístup ku každému pacientovi a jeho rodinným príslušníkom.

nou stratou svojich blízkych. Dnes je už pravidlom, ktoré je založené na medicínske vedeckých dôkazov, že včasná pomoc paliatológov pomáha chorým aj v období liečby primárneho nevyliciteľného ochorenia. Je zameraná na predĺženie života a prináša pacientom nielen to, ale aj zlepšenie kvality života.

Odborníkov na Slovensku je už viac ako desať, učia sa ďalší. Budujú sa hospice aj oddelenia paliatívnej medicíny. Vzhľadom na nepriaznivú situáciu vo financovaní zdravotníctva nie je dosť peňazí na rozvoj paliatívnej medicíny a jej zrovnoprávnenie s ostatnými špecializáciami.

Prečo, kedy a ako ste založili paliatívne oddelenie v NOÚ Bratislava?

Koncom 20. storočia došlo k prudkému rozmachu prostriedkov protinádorovej liečby, najmä k uvoľneniu tzv. biologickej terapie do praxe. Protinádorové lieky sa vždy najprv skúmajú u pacientov s progredujúcim metastatickým ochorením a až po viacerých rokoch sa dostávajú do tzv. kuratívnej, teda do adjuvantnej liečby. Paliatívna starostlivosť veľmi reflektuje tieto trendy a hľadá

„Paliatívna medicína disponuje medicínskymi, ošetrovateľskými, psychologickými a sociálnymi zručnosťami, ktorých cieľom je zlepšenie kvality zostávajúceho života s nevyhnutným, človeka devastujúcim ochorením.

pre pacientov možnosti, ako im zlepšiť kvalitu života. Tým sa prelína s tzv. supportívnou liečbou, ktorá je doménou klinických onkológov. Paliatívna medicína však využíva všetky inovatívne postupy odvážnejšie ako supportívna liečba. To bol aj dôvod, prečo sme si s doktorkou Oľgou Sadovskou v roku 1994 priali založiť paliatívne oddelenie a nie oddelenie supportívnej starostlivosti. Vo februári sme so súhlasom vtedajšieho riaditeľa NOÚ doktora Štefana Koreca toto oddelenie založili. Stalo sa súčasťou Kliniky klinickej onkológie NOÚ a prešlo dlhú cestu od odmietania cez tolerovanie po akceptáciu v súčasnosti. Akceptácia prišla až potom, keď nielen ja, ale aj iní starí lekári odišli z vedúcich postov a nastúpila mladá, odvážna generácia klinických onkológov. Mám z toho veľkú radosť.



MUDr. Kristína Križanová

zástupkyňa primárky oddelenia klinickej onkológie so zameraním na paliatívnu medicínu

- ▶ Narodila sa v roku 1948 v Bratislave.
- ▶ Študovala na Lekárskej fakulte UK v Bratislave.
- ▶ V rokoch 1972 – 1979 pracovala na Internej klinike ILF Kramáre, atestácia z vnútorného lekárstva.
- ▶ 1985 – 1995 Interná klinika LFUK NsP Staré Mesto, klinická onkologička so špecializačnou atestáciou.
- ▶ 1995 – 2014 NOÚ Bratislava, primárka oddelenia klinickej onkológie a paliatívnej medicíny.
- ▶ Od r. 2006 hlavná odborníčka pre paliatívnu medicínu Ministerstva zdravotníctva SR.
- ▶ Od r. 2007 odborná asistentka kliniky paliatívnej medicíny NOÚ a SZU.
- ▶ Od r. 2007 garantka časopisu Paliatívna medicína a liečba bolesti.
- ▶ Od r. 2006 zabezpečila začlenenie medicínskeho odboru paliatívna medicína medzi nadstavbové špecializačné odbory.
- ▶ Od r. 2007 lektorka paliatívnej medicíny a jej špecializačnej prípravy na SZU.
- ▶ Od r. 2014 pôsobí ako zástupkyňa primárky paliatívneho oddelenia NOÚ Bratislava.
- ▶ Je členka Asociácie hospicovej a paliatívnej starostlivosti, predsedkyňa Slovenskej spoločnosti paliatívnej medicíny SLS a členka Európskej asociácie paliatívnej starostlivosti.

Paliatívna, resp. onkologická liečba je náročná nielen pre pacienta, ale dôležitý je aj vzťah lekár – rodina a najbližší príbuzní. Vyskytujú sa tu nejaké psychické bariéry a ako ich odstraňujete?

Každý liek, ktorý pacient užíva, má žiaduce aj nežiaduce účinky. Efektivita liečby sa meria aj tým, ako ovplyvňujú nežiaduce účinky liekov kvalitu života liečeného pacienta. Protinádorová liečba má svoje špecifické nežiaduce účinky, ktoré so zmenšením metastáz



” Seniorom treba zabezpečiť dôstojné zomieranie, na čo sú najviac citliví.

zhubného nádoru nesú niekedy zhoršenie pacientovej výkonnosti, chudnutie, bolesti. Vybalancovať liečbu tak, aby z nej mal chorý čo najväčší úžitok a čo najmenšie nežiaduce účinky, je úlohou klinického onkológa, onkochirurga aj rádioterapeuta. Stále viac je chorých, ktorí sú vyliečení z nádorového ochorenia, ale žijú s následkami tejto liečby. Paliatívna medicína sa stará aj o týchto chorých a som presvedčená, že dobre.

Aký je váš osobný postoj k smrti, k pocitu ľútosti a k prípadnej konfrontácii vyplývajúcej z tejto osobitnej profesie?

Neviem sa dobre vyrovnáť so zomieraním mladých ľudí a ľudí, ktorí majú povinnosti voči maloletým deťom. Seniorom treba zabezpečiť dôstojné zomieranie, na čo sú najviac citliví. Osamelosť chorých je niekedy neznesiteľná, nedá sa dostatočne nahradiť neosobnou sociálnou starostlivosťou. Určitý pocit bezmocnosti je zrejme oprávnený u každého lekára, len ho nesmie demotivovať pri vykonávaní dobrej medicínskej starostlivosti.

Pri svojej práci sa stretávate aj s ľuďmi so stómiou. Môžete nám povedať, čo je z ich pohľadu pre

nich najdôležitejšie alebo čo ich najviac zaujíma v ich zmenených podmienkach?

Súčasťou kuratívnej aj paliatívnej liečby zhubných nádorov je chirurgia. Pri rakovine tráviaceho traktu niekedy nie je iná liečebná možnosť než vyviesť vyústenie hrubého alebo tenkého čreva na povrch brucha a odvádzať stolicu do stomického vrečka. Je to osobitná problematika.

Je nutné, aby sa všetky znalosti o problematike stomikov sústreďovali a šírili tak, aby prispôbovanie tejto situácii prebehlo čo najhladšie. Iste je to ťažké, najmä u mladých ľudí, ktorí majú aj sexuálne potreby. V tejto situácii je veľmi potrebná informovanosť oboch partnerov a asi aj psychologická pomoc na prekonanie bariéry zmeneného fyzického vzhľadu.

” Aktivný život so stómiou je, našťastie, možný, pretože vývoj stomických pomôcok je úžasný.

Ako vy osobne naberáte energiu, využívate svoj voľný čas a v čom spočíva váš relax?

S vekom sa mi znižuje fyzická výkonnosť a musím sa prehovárať ku aktívnemu odpočinku. Našťastie si so svojím mužom budujeme pevné rodinné vzťahy s deťmi a s ich rodinami a máme okruh priateľov, s ktorými sme si desaťročia blízki.

Ďakujem za rozhovor a želám vám súkromnú i pracovnú pohodu a pevné zdravie do ďalších rokov.

Ing. Peter Malík

Ako onkologický pacient a stomik som už 17 rokov v dispenzári NOÚ v Bratislave a 14 rokov pacientom práve tohto paliatívneho oddelenia, kde dostávam cyklickú parenterálnu výživu podľa potreby. Môžem s plnou vážnosťou potvrdiť, že tu pracuje veľmi skúsený a ochotný tím lekárov, sestier a sanitárov, ktorý do roku 2014 viedla práve dovtedajšia primárka MUDr. Kristína Križanová a následne až doteraz ho vedie jeho súčasná primárka MUDr. Andrea Škripeková. Ročne je tu hospitalizovaných viac ako 600 pacientov. Oddelenie paliatívnej medicíny prešlo v roku 2016 zásadnou rekonštrukciou, čo zlepšilo kvalitu pobytu a poskytovaných zdravotníckych služieb z aspektu pacienta. Na Slovensku pôsobí viacero dodávateľov zdravotníckych pomôcok pre stomikov, čo ich núti k zdravej konkurencii na trhu. Výsledkom sú permanentné zlepšenia sortimentu stomických zdravotníckych pomôcok a ich príslušenstva. Tým sa automaticky zvyšuje aj kvalita života stomikov. Téma smrti a bolesti nevyliciteľne chorých bola dlhodobo tabu. Našťastie, súčasné trendy sú práve opačné. S pacientami a ich rodinami treba hovoriť aj o spôsoboch liečby zmierňovania bolesti. Paliatívna medicína získala a má v posledných desaťročiach nezastupiteľné miesto v rámci celkovej medicínskej liečby.

ConvaTec spolupracuje s Viaticus

Viaticus – na cestu

Jana Červenáková

„Kto by ľudí učil zomierať, učil by ich žiť.“

Michael de Montagne

Všetko, čo robíme, vychádza z našich vnútorných kultúrnych hodnôt spočívajúcich v starostlivosti o druhých, s neustálou snahou o inovácie a dokonalosť, ktoré vytvárajú a upevňujú dôveryhodnosť každým dňom, a to vo všetkom, čo robíme. **Spoločnosť ConvaTec sa snaží byť vždy a všade tam, kde je snaha o zlepšenie kvality života ľudí. Preto vznikla naša spolupráca s organizáciou Viaticus.**



Zaoberať sa témou zomierania a smrti, to ľudia bežne nerobia. Čas letí tak rýchlo, že kým život plyní každodenne bez väčších problémov, nikto sa fatálnymi otázkami typu kto sme, odkiaľ prichádzame a kam kráčame, nezaobrá. Všetko sa zmení, keď do života vstúpi ťažká choroba, zomieranie a smrť. Vtedy sa zastavíme, zamyslíme a začneme si klásť otázky a hľadať odpovede – fatálne, ale aj veľmi praktické a takmer vždy riešime problémy.

Nezisková organizácia VIATICUS vznikla v roku 2016 a zakladatelia jej dali do vienka „nesplniteľnú“ úlohu – zmeniť postoje spoločnosti k problematike zomierania a smrti.

Zomieranie a smrť sú odvekou súčasťou ľudského života. Nikto nemá výnimku. Napriek tomu sa tieto témy dostali na absolútny okraj záujmu spoločnosti. Spoločnosť ovládol prehnaný kult mladosti, staroba je považovaná za chorobu.

Pokrok v zdravotníctve podsunul ľuďom ideu, že sa dá poraziť nielen choroba, ale aj smrť. Staroba je choroba, na ktorú ochorieme všetci a mlčanie o týchto témach neznamena, že sa niečo na ich podstate zmení, naopak. Nezaujem o túto tému vedie k tomu, že ťažko chorí a zomierajúci čelia spolu s príbuznými často neriešiteľným problémom. Lekári, vychovávaní k víťaznej medicíne, často nevedia, ako sa v situáciách, keď strácajú pacienta, správať. Sociálny systém je pre bezmocných ľudí často skôr bariérou ako pomocou. Tí, čo odchádzajú, už nemajú čas čakať na stratégie, koncepcie a zákony, ktoré to raz zmenia. Potrebujú pomoc teraz. A ak tí, čo teraz niečo zmeniť môžu, nič neurobia, stanú sa raz sami obeťou takto nepriateľsky nastaveného systému.

Cieľom našej iniciatívy bolo začať spoločenskú debatu o týchto náročných témach, odbúravať neopodstatnené predsudky a strach, poskytnúť informácie a pomoc tým, ktorí to potrebujú. Aby sme vedeli zamerať ciele na svoje aktivity, zrealizovali sme v lete roku 2016 reprezentatívny prieskum, aká situácia naozaj je. Podrobné výsledky nájdete na www.viaticus.sk. Závery boli v mnohom prekvapivé – o smrti s nikým nehovoríme, ale chceme zomierať najradšej doma, aby sa o nás blízki postarali. No naopak, zomierame

najmä v nemocnici, kde si skoro 40 % lekárov myslí, že prítomnosť blízkych pri zomierajúcom je nežiaduca. Výsledkom je, že ľudia sú plní predsudkov a strachu, zomierajú tam, kde nechcú, tak ako nechcú, opustení a sami... taká smutná je skutočnosť.

Nemôžeme vyriešiť všetko, ale môžeme vyriešiť niečo. Aby sme začali vyplňať ten prázdny informačný priestor, ktorý tu je, v októbri 2016 sme sprístupnili centrálny informačný portál www.zomieranie.sk. Má nepoeticky názov, ale napriek tomu mal za 12 mesiacov, do októbra 2017, skoro 24 000 návštev. Informácie naozaj chýbali a veríme, že mnohým ľuďom portál pomohol a pomôže.

Keď život končí, býva to ťažké a často zložité. Vtedy už nie je čas na nič, len na to najdôležitejšie – rozlúčiť sa, poďakovať, povedať prepáč. Preto, lebo o fatálnych otázkach nepremýšľame a nevenujeme svoju pozornosť a čas tým, ktorí tu už zajtra nemusia byť. Nerozprávame sa. Toto zmeniť bude naozaj ťažké. Práce je veľa, ale existuje mnoho ľudí, ktorí sa snažia pomáhať bezmocným v najťažších obdobiach života. Dúfame, že ich bude stále viac a postupne sa to zmení.

Lebo človek na svet neprichádza sám a nemal by sám ani odchádzať.

▶ ADOS – agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti

Bc. Zuzana Maderová

Domáca ošetrovateľská starostlivosť (DOS) je dôležitým prvkom v systéme zdravotnej starostlivosti. Špecifickosť tejto formy spočíva v tom, že sa týka každého človeka od narodenia až do konca života.

V primárnej sfére má pre jedincov, ich blízkych a taktiež pre zdravotníckych pracovníkov nezastupiteľné miesto. Zameriava sa na podporu, udržanie alebo zlepšenie kvality života jedinca, jeho rodiny a to aj v terminálnom štádiu ochorenia. Okrem vyššie uvedených faktov prispieva k znižovaniu nákladov na hospitalizáciu a liečbu pacienta. DOS napomáha humanizácii zdravotnej starostlivosti tým, že realizuje poskytovanie ošetrovateľskej starostlivosti v prostredí, ktoré je pre pacienta najprirodzenejšie.

Je súčasťou komunitnej starostlivosti, prešla dlhodobým historickým vývojom, bola ovplyvňovaná predovšetkým sociálnymi, kultúrnymi, ekonomickými a politickými faktormi. V neposlednom rade svoju dôležitosť zohrali vedecké objavy, vojny, epidémie. Kvalita a úroveň bola podmienená vo všetkých historických obdobiach podmienkami jednotlivých civilizácií, ich životnou filozofiou a technologickým rozvojom.

Dôležitým predpokladom zlepšenia kvality a zabezpečenia ošetrovateľskej starostlivosti v domácom prostredí je rozvoj agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS). Agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti



sa radia medzi zdravotnícke zariadenia ambulantnej zdravotnej starostlivosti určené na poskytovanie zdravotnej

taktiež uvádza, že „agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti poskytuje komplexne domácu ošetrovateľskú sta-

” Potreba DOS má vzrastajúci trend a je stále vyhľadávanejšou formou poskytovania ošetrovateľskej starostlivosti v systéme ambulantnej starostlivosti.

starostlivosti osobe, ktorej zdravotný stav nevyžaduje nepretržité poskytovanie zdravotnej starostlivosti nepretržite 24 hodín (vyhláška MZ SR č.770/2004 Z. z., § 1). Vo vyhláške sa

roztliť, pôrodnú asistenciu osobám, pri ktorých sa predpokladá, že ich zdravotný stav si nebude vyžadovať nepretržitý pobyt v zdravotníckom zariadení ústavnej starostlivosti a osobám, ktoré

poskytnutie ústavnej zdravotnej starostlivosti odmietli.“ Cieľom ADOS je zabezpečiť komplexnú ošetrovateľskú starostlivosť v spolupráci s ambulantnou a ústavnou starostlivosťou, ale aj opatrovateľskou starostlivosťou, ktorú koordinujú orgány sociálneho zabezpečenia. Kvalitu komplexnej domácej

via jedinca a celej spoločnosti v otázke kvality ich života a naopak. Veľmi častou činnosťou sestier pracujúcich v agentúre domácej ošetrovateľskej starostlivosti je starostlivosť o pacienta s chronickými ranami. Počet týchto pacientov v agentúrach sa neustále zvyšuje. Je to spôsobené demogra-

” Konceptia DOS je podmienená princípom pevnej väzby a interakcie ľudskej bytosti so svojím vlastným sociálnym prostredím.

starostlivosti priamo ovplyvňujú základné princípy, ktoré je nutné rešpektovať pri jej poskytovaní tak, aby bola zachovaná základná filozofia tejto formy starostlivosti.

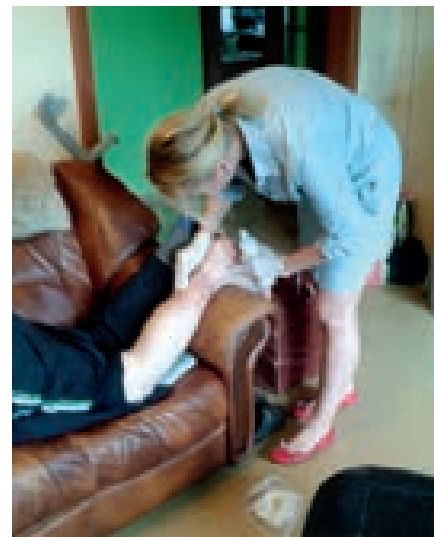
Pozostáva z odbornej zdravotnej starostlivosti poskytovanej klientovi na základe indikácie ošetrojúceho lekára prostredníctvom multidisciplinárnych tímov agentúr domácej starostlivosti a domácej pomoci, ktorú zabezpečujú ADOS na základe aktuálnej zdravotnej a sociálnej diagnózy klienta (Hanzlíková, 2004, s. 247).

Komplexná domáca starostlivosť je jedným z funkčných prvkov primárnej starostlivosti.

Nie je len aktivitou sestier, lekárov, fyzioterapeutov a sociálnych pracovníkov, psychologov, dobrovoľníkov, ale aj aktivitou samotného pacienta v oblasti samoobslužnosti, aktivitou rodinných príslušníkov a blízkych v oblasti vzájomnej starostlivosti a pomoci.

Ošetrovateľská starostlivosť poskytovaná v prirodzenom sociálnom prostredí sa vyznačuje radom benefitov pre samotného príjemcu starostlivosti. Existuje úzky vzťah medzi závislosťou a vzájomnou podmienenosťou zdra-

fickým vývojom a starnutím populácie a taktiež vývojom materiálov vlhkého hojenia rán, ktoré uľahčujú starostlivosť o chronické rany, zvyšujú kvalitu života pacientov a umožňujú im liečbu vo vlastnom sociálnom prostredí. Sestry z agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti majú s liečbou chronických rán, dekubitov a vredov nielen praktické zručnosti, ale i teoretické vedomosti z danej problematiky vďaka priebežnému vzdelávaniu zameranému na komplexnú problematiku liečenia chronických rán. Zvýšením kompetencií sestier, ktoré priamo súvisí s nadobudnutým vzdelaním a dĺžkou praxe, by sestra s pokročilou praxou mala možnosť predpisovať absorpčné pomôcky, obväzový materiál, kompetencie v predpise liekov u chronických stabilizovaných pacientov, eliminovať bolesť vhodnou úpravou analgetík, možnosť diagnostikovať a určiť rôzne druhy rán a ich liečbu. Lekári by tak mali možnosť získať viac času na klienta a v neposlednom rade by sa predišlo v mnohých prípadoch k zhoršeniu zdravotného stavu, komplikáciám. Ušetrilo by sa množstvo času stráveného v čakárňach pred ambulanciou, peňazí minutých v lekárnach za nevhodné plienky, masti, náplasti, lieky. Dostupnejšou by sa stala aj komunitná starostlivosť, základ by tvorila prevencia či už v primárnej starostlivosti, alebo aj v sekundárnej a terciárnej.





Convatec ako partner neziskovej organizácie
Slniečny dom v Humennom

► Senior box – posol nádeje proti predčasnému zomieraniu

Zuzana Fabianová, Alena Mochnáčová

Chvíľa, v ktorej máme čeliť dôsledkom choroby a staroby, je rozhodne jednou z najťažších chvíľ života. Choroba je silná, ale človek silnejší, ak je na jeho strane súcit, láska, obetavosť a ak je pripravený praktickými prostriedkami zmierniť utrpenie. Práve toto posolstvo v sebe nesie unikátny slovenský sesterský projekt Senior boxy, ktorý vstúpil do svojej finálnej fázy už po tretíkrát. Ruku k dielu priložili desiatky partnerov a dobrovoľníkov.

Priestor na otvorenie tohto ročníka 9. 11. 2017 ponúkla IV. medzinárodná vedecká konferencia v Michalovciach, venovaná súvisiacej téme – spôsobom prepojenia zdravotných a sociálnych služieb. Najnovšiu podobu senior boxu uviedol do života vedec, lekár, farmakológ a profesor medicíny prof. MUDr. Vladimír Krčméry, Dr. Sc. Dr. h. c. mult., rektor Vysokej školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave. Krstilo sa jesenným lístím ako symbolom jesene života. Úprimným želaním autorov i partnerov projektu je, aby aj vďaka senior boxom bola o niečo krajšia, príjemnejšia a dlhšia. Dvetisíc päťsto hodnotných balíčkov je výsledkom neuveriteľného nadšenia dobrovoľníckeho úsilia. Novým



► Na snímke vedľa profesora Krčméryho vpravo iniciátorka a garantka projektu Zuzana Fabianová a hlavná koordinátorka projektu Alena Mochnáčová.

Všetko, čo robíme, vychádza z našich vnútorných kultúrnych hodnôt spočívajúcich v starostlivosti o druhých, s neustálou snahou o inovácie a dokonalosť, ktoré vytvárajú a upevňujú dôveryhodnosť každým dňom, a to vo všetkom, čo robíme.

Spoločnosť ConvaTec sa snaží byť vždy a všade tam, kde je snaha o zlepšenie kvality života ľudí. Preto vznikla naša spolupráca s organizáciou Viaticus.



prvkom je tzv. checklist pre domácu laickú kontrolu, ktorý slúži na to, aby príbuzní nezabudli na niektorý dôležitý aspekt starostlivosti. Publikácia zostavená na základe praktických skúseností ošetrovateľského personálu prináša užitočné informácie a návrhy riešení pre situácie bezradnosti a nedostatku informácií. Balíčky

podpory majú podľa iniciátorov projektu pomáhať proti zlyhávaniu i pocitom beznádeje, s ktorými sú rodinní príslušníci nemilosrdne konfrontovaní čoraz častejšie. Senior boxy v týchto dňoch poputujú naprieč Slovenskom do nemocníc aj do rúk členov rodín, v ktorých majú vážne chorých seniorov, už po tretíkrát.



- ▶ Súčasťou senior boxu je publikácia s užitočnými radami.
- ▶ Novinkou senior boxu je tzv. checklist pre laickú kontrolu.

► Komunikácia lekára s pacientom

Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.

Komunikácia lekára s pacientom je neodmysliteľnou súčasťou komplexného manažmentu chorého alebo, ako sa dnes už bežne hovorí, klienta.

Je všeobecne známe, a ja som si to počas doterajšej dlhoročnej lekárskej praxe opakovane overil, že čas venovaný rozhovoru s pacientom má mimoriadny význam pre pacienta i lekára. Rozhovor týchto dvoch, naoko na opačnej strane bariéry stojacich ľudí, slúži k nadviazaniu úzkeho kontaktu medzi nimi, vysvetleniu a vyjasneniu si všetkého, čo oboch bytostne zaujíma

by sme rešpektovať určité pravidlá. Len tak možno povýšiť proces komunikácie na mimoriadne veľký a dôležitý vklad do manažmentu diagnostiky a liečby pacienta. Aby bola komunikácia prospešná a úprimná, treba vybudovať medzi lekárom a pacientom princíp dôvery. Lekár musí viesť pacienta počúvať a neskákať mu zbytočne do reči, hoci rozhovor môže nepriamo

” **Pacient rýchlo zistí, či ho lekár počúva pozorne, či je schopný skutočnej empatie a či ho jeho ťažkosti neobťažujú a jeho osud naozaj úprimne zaujíma.**

– ako vrátiť pacientovi zdravie, prípadne mu uľahčiť situáciu v nevyliciteľnej chorobe. Len tak možno poskytnúť ťažko chorému aspoň akceptovateľnú kvalitu života. Bohužiaľ, symptómom doby je boom elektronickej komunikácie a to, priznajme si, stále viac a viac preniká aj do lekárskej praxe. Možno smutne konštatovať, že komunikujeme oveľa častejšie s počítačom ako s pacientom. Vo vzťahu lekára a pacienta to však nikdy nenahradí verbálnu komunikáciu zoči-voči.

Ak však k verbálnej komunikácii lekára a sestry s pacientom naozaj príde, mali

riadiť, aby sa dopracoval k poznaniu jeho skutočných problémov. Komunikovať totiž neznamená len hovoriť, komunikovať znamená aj schopnosť načúvať. Vzájomný rozhovor má vyústiť do presvedčenia, že pacient a lekár sú spojenci a nie súper. Pacient rýchlo zistí, či ho lekár počúva pozorne, či je schopný skutočnej empatie a či ho jeho ťažkosti neobťažujú a jeho osud naozaj úprimne zaujíma. Poctivý a čestný prístup lekára k pacientovi sa vyplatí a čas venovaný komunikácii určite vráti. Priamy očný kontakt, schopnosť dívať sa priamo do očí pacienta, je dar, ktorý nemá každý.



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

Lekár musí pacientovi vysvetľovať všetko jasne a zrozumiteľne, plne rešpektujúci jeho aktuálny mentálny status a úroveň myslenia. Pacient musí byť presvedčený, že jeho lekár si dôveru zaslúži, že rešpektuje jeho súkromie



a všetko si nechá pre seba, a ak si to on sám nepraje, sa to ani nikto ďalší nedozvie. Naopak, ak chce, aby o jeho zdravotnom stave vedeli príbuzní, musí to dať jasne najavo. Dobrý lekár reš-

Skúsenosti a ľudskosť zároveň velia prejavíť pri rozhovore s pacientom bázeň a pokoru, ale súčasne aj odhodlanie a schopnosť popasovať sa s nastoleným problémom.

Postavenie pacienta v procese komunikácie s lekárom je rovnocenné. Lekára sa pýta na všetko, čomu nerozumie a niekedy aj opakovane, lebo pri vážnych diagnózach, vyžadujúcich napríklad väčšie a veľké operácie, zostáva často akoby v šoku a miestami ani lekára nevníma. Zdá sa mu, že sa mu celý jeho svet rúca, nevidí východiska a je zdecimovaný. Niekedy je lepšie fakty podávať postupne aj za cenu opakovanej komunikácie. Pacient potrebuje čas na utriedenie si informácií, aby im dokázal bezo zvyšku porozumieť.

„Dobrý lekár rešpektuje prania pacienta, ale nikdy nie na úkor kvality diagnostiky a vlastnej liečby, ktorá je pre ďalší osud pacienta rozhodujúca.“

pektuje prania pacienta, ale nikdy nie na úkor kvality diagnostiky a vlastnej liečby, ktorá je pre ďalší osud pacienta rozhodujúca. Trpezlivo vysvetľuje a vysvetlí, prečo mu to či ono vyšetrenie ordinuje, ako bude vyzeráť jeho liečba, čo sa s ňou spája a čo možno od nej očakávať. Lekár nemôže dávať pacientovi falošné nádeje, že jeho choroba je nič a zrazu mu jedným dychom ordinuje chemoterapiu alebo rádioterapiu. Vtedy by si pacient mohol povedať, že lekár ho klame alebo je blázon.

Na komunikáciu s pacientom musí lekár zvoliť vhodné miesto, primerané tempo a tón reči. Musí byť pre pacienta autoritou, ale nesmie sa hrať na boha. Lekár by mal vždy vedieť, čo a ako chce povedať. Zároveň zisťuje, či pacient informáciu nielen prijal, ale aj správne pochopil. Lekár slová zvažuje, lebo si je vedomý, že slovo lieči, ale aj zabíja.

Na druhej strane treba povedať, že pacient musí byť k lekárovi vo vlastnom záujme maximálne úprimný, lebo len dobré a pravdivé informácie dávajú lekárovi šancu na včasné stanovenie diagnózy a realizáciu adekvátnej liečby. Pacient by mal rešpektovať lekárove pokyny a ak ich poruší, mal by sa k tomu čestne priznať a zároveň uznať, že za niečo si môže aj on sám. Dôverovať svojmu lekárovi je mimoriadne dôležité, i keď spýtať sa aj iného na to isté a získať ďalší alebo iný názor odborníka (second opinion) sa v súčasnosti všeobecne akceptuje. Dobrý odborník sa zvyčajne neurazí, ak mu pacient povie, že komunikoval aj s niekým iným. Dobrý odborník vie, že to pacient väčšinou nerobí z nedôvery, ale z obavy, či naozaj získa späť to najcennejšie – teda zdravie. Je síce pravdou, že sú aj chronickí nespo-kojnici, ale tých nie je veľa.



Ako je dobrý lekár, tak isto je aj dobrý pacient. Ten je vo vzťahu k lekárovi úprimný, nenecháva si zbytočne pre seba tajomstvá, lebo ich poskytnutie lekárovi zohráva v procese diagnostiky a liečby často rozhodujúci moment a význam. Dobrý pacient sa snaží tiež chápať svojho lekára a nerobí si neprimerané nároky na jeho čas, rešpektuje jeho súkromie, uvedomuje si, že i lekár má nárok na rodinu, relax či koníčka, hoci otroci medicíny (ale tých už dnes veľa niet) takmer nikdy neoddychujú.

V procese komunikácie v zdravotníctve zohrávajú mimoriadne dôležitú úlohu sestry či ich asistenti. Týka sa to najmä chirurgických odborov, keď lekári trávajú veľkú časť pracovného času na operačných sálach. Vtedy strední a nižší zdravotnícki pracovníci často lekára v komunikácii s pacientom supľujú. Treba im vzdať za to vďaka a úctu, lebo lekára tým odbremeňujú. To však platí len vtedy, ak neprekračujú mieru vymedzených kompetencií.

Napokon mi dovoľte uviesť jedno časom overené poznanie:

„Málo je, keď chce len pacient, málo je, keď chce len lekár. Musia chcieť obaja.“

► Komunikácia sestry s pacientom

Mgr. Michaela Ďuricová

Reč je typická ľudská duševná funkcia. Je tým najdôležitejším, čím sa človek odlišuje od ostatných živých tvorov. Reč ľuďom umožňuje komunikovať, myslieť, ovplyvňovať seba aj iných. Verbálnou komunikáciou rozumieme oznamovanie informácií prostredníctvom slov.

Komunikácia je všeobecne definovaná ako podávanie informácií rôznymi signálmi a prostriedkami: ústne, písomne, mimikou, gestami a ďalšími neverbálnymi prejavmi. Je to sociálny proces odovzdávania informácií, slov, významov, ale aj pocitov, myšlienok, vzťahov, na základe čoho sa ľudia navzájom poznávajú. V komunikácii treba rozlíšiť verbálne informácie (slová), paralyngvistické prejavy a neverbálne prejavy (reč tela). Verbálna aj neverbálna komunikácia je tiež ovplyvnená potrebami pacienta a kultúrou. V bežnom živote ide o sociálnu komunikáciu, zatiaľ čo v profesionálnom živote zdravotníkov sa vyžaduje, aby každá komunikácia s pacientom obsahovala aj terapeutické prvky. Komunikácia je teda všeobecne definovaná ako vzájomná výmena informácie, ktorá má dospieť k formulácii toho, čo pacient potrebuje a čo je schopný a ochotný prijať. Pacient v nemocnici očakáva nielen lekársku pomoc, ale aj porozumenie, uistenie a nádej. V posledných rokoch sa však storočiami posúvajú vžitú úlohu zdravotníckeho pracovníka a pacienta na úroveň partnerského vzťahu zdravotníckeho pracovníka a klienta. Tento posun pomáha zvládnuť umenie komunikácie. Schopnosť dobre komunikovať patrí k najdôležitejším schopnostiam zdravotníka. Nenahraditeľnou

súčasťou zdravotníckej profesie je aj sociálny kontakt. V súčasnosti kvalitná ošetrovateľská starostlivosť je nemysliteľná bez komunikácie medzi sestrou a pacientom.

Aj napriek tomu, že sestry poskytujúce ošetrovateľskú starostlivosť, zohrávajú dôležitú úlohu v starostlivosti o zdravie pacientov, sú aj v tejto sfére mnohé praktické bariéry. Jednou z nich sú

” V bežnom živote ide o sociálnu komunikáciu, zatiaľ čo v profesionálnom živote zdravotníkov sa vyžaduje, aby každá komunikácia s pacientom obsahovala aj terapeutické prvky.



samotní pacienti a ich komunikačný prejav, postoj aj to, aké komunikačné schopnosti pacienti majú. Základom každej verbálnej komunikácie je schopnosť nadviazať a udržiavať s pacientom slovný kontakt.

Sestry pri poskytovaní ošetrovateľskej starostlivosti najčastejšie prichádzajú do kontaktu s rôznymi typmi pacientov, napr.: agresívny pacient, úzkostný pacient, úzkostný pedant, depresívny pacient, narcistický pacient, kverulujúci pacient.

V ošetrovatelstve si však už nevystačíme s komunikáciou, ktorú sme si osvojili v bežnom živote. Sestra pri poskytovaní ošetrovateľskej starostlivosti sa môže stretnúť s rôznymi typmi pacientov, ale aby predišla mnohým nedorozumeniam pri kontakte s nimi,



s odstupom, ktorý nesmie byť prejavom cynizmu. Empatický zdravotnícky pracovník je ochotný trpezlivo pacienta vypočuť, rešpektovať ho ako jedinečnú osobnosť.

” Empatický prístup je dispozícia sestry vcítiť sa do duševného stavu pacienta, čo práve prežíva, ako sa momentálne cíti, ako prežíva chorobu a ako sa s ňou vyrovnáva.

musí rešpektovať špecifiká komunikácie vzhľadom na potreby každého pacienta. Zmena označenia pacienta na klienta so sebou nesie zmeny v pohľade nielen na ich vzťah, ale aj na komunikáciu v ich vzájomnej interakcii.

Z etického hľadiska sú schopnosť komunikácie a empatie kľúčovými vlastnosťami sestry. Empatický prístup je dispozícia sestry vcítiť sa do duševného stavu pacienta, čo práve prežíva, ako sa momentálne cíti, ako prežíva chorobu a ako sa s ňou vyrovnáva. Sestra musí vedieť rozpoznať duševné rozpoloženie pacienta, akú má náladu, čo zamestnáva jeho myslenie a čo potrebuje. Schopnosť emočného priblíženia je potrebná pre dobrú sestru, no na druhej strane musí mať sestra vypestovanú emočnú odolnosť, schopnosť vnímať pacienta a jeho ochorenie

Komunikácia v ošetrovatelstve

Komunikácia pacienta a sestry sa začína skôr ako sa môžu stretnúť. Ide o správy, ktoré sa šíria o tom, ako je na oddelení poskytovaná starostlivosť, ako pristupuje personál k pacientom. Pre sestru je optimálna komunikácia jedným z dôležitých prvkov starostlivosti. Na začiatku má byť vládny pozdrav pri vstupe do izby, keď prítomným posielame prejav neprehliadania, zobratia na vedomie. Aj napriek možným starostiam neprenášajme ich na oddelenie – pacient je ten, pre ktorého teraz sme. Komunikácia je vhodná aj pri činnostiach, ktoré nesúvisia s pacientom, napríklad úprava lôžka, znovu je to rozhovor medzi sestrou a pacientom. Najviac chýb sa robí pri oslovení, používa sa familiárne oslovovanie,

pre niektorých veľmi nevhodný prístup. U pacienta, ktorý má akademický titul, sa má dôsledne používať. Diagnostický záver, posúdenie získa sestra očným kontaktom s pacientom. Ten ho ubezpečí, že teraz sa venujeme len jemu. Mimika pacienta prezrádza, ako sa momentálne cíti. Počas ošetrovania doprajme pacientovi pocit, že čiastočne kontroluje priebeh výkonu. Namiesto je tu otázka, či je to preňho vyhovujúce, prípadne ako si to pacient sám predstavuje, ako to znáša. Pre sestru je dôležitou vlastnosťou trpezlivosť, tá je v tomto povolaní najviac skúšaná. Rozhovor je súčasťou liečebno-ošetrovateľskej starostlivosti, povzbudzujeme pacientov k verbálnemu prejavu. Pri rozhovore získa sestra aj dôvernejšie informácie, no jej povinnosťou je zachovať mlčanlivosť o všetkom, čo sa od pacienta dozvedela. Pri liečbe je lekár pre pacienta významnou osobou, no sestra je pre neho najbližším človekom. Keďže ho dobre pozná, dokáže zvládnuť aj nepríjemné situácie, ako je zmena náľady či agresivita pacienta.

Použitá literatúra:

KOLENČIKOVÁ, O., 2004. Zásady optimálnej komunikácie. In: Sestra. ISSN 1335-9444, roč. III, č. 10, s. 13. NÁDASKÁ, I., LIŠKOVÁ, M. Medzikultúrna komunikácia a jej bariéry. In: Sestra, Bratislava, roč. V, č. 7-8, 2006, ISSN 1335-9444, s. 20.

► Po rokoch čakania spustia elektronické zdravotníctvo



Mária Hunková

S príchodom nového roka sa v slovenskom zdravotníctve začne malá elektronická revolúcia. eHealth, alebo po novom ezdravie, po desiatich rokoch príprav prejde do ostrej prevádzky. Pre pacientov to znamená bezpečnejšiu liečbu a jednoduchší prístup k lekárskeym záznamom.

Od 1. januára 2018 budú spustené dve základné funkcie elektronického zdravotníctva – eRecept a eVyšetrenie. V praxi to znamená, že predpisovanie a vydávanie liekov bude prebiehať elektronicky. Papierové recepty síce ešte nezmiznú, no elektronické aj tak budú mať svoj zmysel.

Napríklad, ak lekár nevedomky predpíše lieky, ktorých užívanie by mohlo spôsobiť neželanú zdravotnú reakciu, jeho systém v počítači ho na to upozorní. Takzvané interakcie liekov sú dnes pre pacientov nebezpečenstvom hlavne vtedy, keď navštevuje viacero doktorov, pričom jeden o druhom nevedia, čo mu predpísali.





To by sa malo zamedziť aj vďaka elektronickému záznamom. V nich budú okrem základných informácií o pacien-

ti, ale aj ambulantní lekári a návštevy u nich sa stanú efektívnejšie. Rovnako tak záchranári, ktorí tiež budú

„Vďaka lepšiemu prehľadu o liečbe pacienta sa odstránia opakované vyšetrenia.

tovi – ako je napríklad krvná skupina –, uvedené aj vyšetrenia a zákroky, ktoré absolvoval. Späťne za minulé roky sa síce nebudú dopisovať, lebo lekárom by to zabralo príliš veľa času, všetky ošetrenia vykonané od januára už ale vo svojich záznamoch pacienti nájdu, vrátane výsledkov laboratórnych vyšetrení.

mať cez tablety prístupné karty pacientov. Lekár v sanitke si tak rýchlo zistí, na čo sa dotýčny lieči, aké lieky užíva, aké má alergie a bude vedieť presne zasiahnuť, aby mu zachránil život.

Zdravotníci na využívanie eZdravia budú používať elektronické preukazy a čítačky, ktoré slúžia na ich identifi-

„Bezpečnosť lekárskeho záznamu je chránená, bez súhlasu pacienta si ich žiaden lekár nemôže svojvoľne pozerať.

Vďaka lepšiemu prehľadu o liečbe pacienta sa odstránia opakované vyšetrenia. Tak sa odbremení nielen pacien-

káciu a autorizáciu v systéme. Pacienti potrebujú elektronické občianske preukazy. Do svojej elektronickej zdra-

votnej knižky sa dostanú prostredníctvom Národného portálu zdravia. Tam okrem toho nájdu aj overené medicínske informácie o zdraví, zdravotnom životnom štýle, prevencii, ale napríklad aj o aktuálne sa šíriacich epidémiách.

Bezpečnosť lekárskeho záznamu je chránená, bez súhlasu pacienta si ich žiaden lekár nemôže svojvoľne pozerať. Výnimkou sú akurát prípady, kedy pôjde pacientovi o záchranu života. Napríklad, ak pre neho príde vozidlo rýchlej záchranné zdravotnej služby.

Od nového roka majú povinnosť používať eZdravie všetci zdravotníci. Podľa Národného centra zdravotníckych informácií, ktoré má zavedenie elektronickej zdravotníctva na starosti, budú už v januári do systému pripojené všetky nemocnice. Ambulancie sa majú pripájať postupne, preto sa môže stať, že v prvých mesiacoch roka – najmä v odľahlejších oblastiach Slovenska –, eZdravie ešte pre pacientov nebude plne dostupné.



Zákaznícke centrum ConvaTec

Kto sme?

Slúžime vám v oblasti starostlivosti o stómie, rany, pre oblasť fekálnej inkontinencie a intenzívnej starostlivosti.

PRE ĽUDÍ SO STÓMIU:

- ▶ bezplatné vzorky produktov,
- ▶ edukačná a vzdelávacia literatúra,
- ▶ pomoc a poradenstvo v oblasti používania produktov v starostlivosti o stómiu.

PRE OBCHODNÝCH PARTNEROV:

- ▶ technická podpora a pomoc, odpovede na otázky o produktoch,
- ▶ bezplatné vzorky pre vašich zákazníkov,
- ▶ kontakt na našich regionálnych reprezentantov.

PRE ZDRAVOTNÍCKYCH PRACOVNÍKOV:

- ▶ klinické informácie alebo technické údaje o našich produktoch,
- ▶ informácie o nových produktoch,
- ▶ bezplatné vzorky produktov pre vašich pacientov,
- ▶ edukačná literatúra pre vašich pacientov so stómiou, s ranami, pre starostlivosť o kožu, manažment fekálnej inkontinencie a intenzívna starostlivosť,
- ▶ moderné hojenie rán.



PONDELOK – PIATOK
od 8.00 do 16.30

(v prípade neprítomnosti sa vám ozve záznamník)

KAŽDODENNÁ STAROSTLIVOSŤ O STÓMIU

Vašou každodennou súčasťou života je odteraz aj starostlivosť o stómiu. Neznamená to však, že má byť stredobodom vášho života. Čím viac sa naučíte, tým bude váš život so stómiou jednoduchší a bežnejší.

Esteem® s tvarovateľnou technológiou výpusť



Jednodielný stomický systém je vyrobený tak, aby bol šetrný ku koži a zároveň bezpečne držal a jednoducho sa aplikoval.

ZÍSKAŤ VZORKU STOMICKEJ POMÔCKY
www.convatec.sk/stomia/ziadost-o-vzorku



NIE STE EŠTE SÚČASŤOU RODINY CONVATEC?

Zavolajte ešte dnes na bezplatné číslo! Získate tým možnosť pravidelného zasielania časopisu Radim, možnosť bezplatného vyskúšania vzorky produktu, dáme vám množstvo tipov a rád v starostlivosti o stómiu, aby ste sa cítili bezpečne a sebaisto.

Možnosť písomnej komunikácie: www.convatec.sk/kontakty



ConvaTec

Viac informácií získate aj na našej web stránke www.convatec.sk alebo ak máte otázku, môžete nás priamo kontaktovať na e-mail stomalinka@convatec.com alebo nás navštíviť v kancelárii na adrese:

Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel. 037 77 64 931.

▶ Aj to sa stáva

z pera
...
sestry

Bc. Monika Upohlavová

Ked' vstúpi do nášho života rakovina, veľmi rýchlo zmeníme rebríček hodnôt a na prvom mieste je snaha popasovať sa s chorobou. Rodina sa viac-menej zomkne, alebo aj odcudzí, ale život ide ďalej.

Život stomika je často ťažký, obmedzujúci, no občas aj úsmevný. S obmedzeniami sa stretáva dosť často, keďže nedokáže kontrolovať zadržiavanie vetrov, stolice, únik moču, dôsledkom čoho nastáva výrazné zhoršenie kvality života. Stáva sa, že občas vrecko praskne alebo začne podtekať. Je to veľmi nepríjemná a chúlolistivá situácia.

Treba sa naučiť správne ošetrovať stómiu a používať stomické príslušenstvo (púdre, pohlčovače pachu). Človek sa s tým musí stotožniť a naučiť žiť. Často mu to však znemožňuje nepochopenie okolia.

„Život stomika je občas aj samotársky, priatelia a známi na vás zabudnú, nevedia si nájsť čas na stretnutie, niekedy aj neveria, že máte zdravotné problémy,“ hovorí Anka 63 rokov:

„Šla som s jednou známou v autobuse, odrazu som len pocítila, ako mi náplast' na vrecku začala pretekať. V tom šoku som len povedala, nech ide so mnou rýchlo von. Keď sme vystúpili, zbadala som v blízkosti čerpaciu stanicu. Nanešťastie som nemala pri sebe náhradné vrecká. Na WC som sa bola umyť a na stómiu som si priložila len kopy toaletného papiera. Moja známa si stále nevedela vysvetliť, čo sa deje, tak som jej povedala, že som kolostomička, no aj tak nevedela, čo to je. Aj keď som sa prezliekla, stále som sa nevedela zbaviť zápachu, a aj taxikár ma odmietol odviezť domov. Raz som si musela vymieňať stomické vrecko pri

kontajneri na odpad, okolo nás sa šíri zápach, ľudia sa na nás obzerajú a nevedia, že máme zdravotné problémy. Preto by bolo dobré, keby boli ľudia viac informovaní a nepozerali na nás ako na mimozemšťanov.“

Ale nie vždy sú ľudia negatívni a pesimistickí. „Stómia je teraz súčasťou môjho tela. Je takmer jeho súčasťou ako nos, uši, ruky,“ hovorí Jozef (52 rokov). „Odvtedy, čo mám stómiu, môžem robiť všetko, voziť sa na bicykli, hrať futbal, plávať, cestovať, prsto všetko, čo moji kamaráti. Stómia sa stala súčasťou môjho tela aj života. Najprv som to povedal len svojim najlepším kamarátom, ukazoval som im, ako sa mení kolostomické vrecko, mal som potrebu ukázať im stómiu, ako vyzerá, ako sa s ňou zaobchádza. Pri tom som si uvedomoval že je to veľmi osobné a intímne. Zo začiatku som mal pocit že zapácham, cítil som sa ponížene, ale teraz už nemusím nič vysvetľovať, rodina aj kamaráti ma veľmi podporujú. Raz, keď som bol s kamarátmi na výlete bicyklom, cítil som na bruchu, ako mi preteká vrecko, musel som si ho ísť vymeniť popri ceste. Toto

je situácia, ktorá sa môže pritrafiť hocikomu, kto má stómiu. Preto nosím vždy so sebou pohotovostnú taštičku. Je malá, príručná, mám tam vždy nejaké vrecká navyše, papierové vreckovky, pár vreciek na odpadky. Je pre mňa dôležité mať túto taštičku vždy so sebou, nech idem hocikam. Keď sa niekto opýta, prečo ju mám stále so sebou, poviem: Pretože mám stómiu.

Prvým vážnym obmedzením, ktoré som si ako chlap uvedomil, bol sexuálny život. Pre podobné problémy sa niekedy rozpadáva manželstvo. Čo budem robiť s takým človekom? Vtedy mi práve veľmi pomohol klub stomikov, ktorý mi dáva silu, podporu, ktoré stomik potrebuje, aby mal chuť žiť.“

Milka (70 rokov) vraví: „Pozvala som svoju rodinu na večeru, sedela vedľa mňa osemročná vnučka. Zrazu bolo počuť zvuk vetrov z mojej stómie, vnučka sa na mňa nahnevane pozrela a povedala: Teda babi, nehanbíš sa? Tak som si vyhmula tričko a ukázala jej stómiu, ona sa začala smiať a vraví: Babka má prdiace vrecko na bruchu. Bola to pre ňu zábava.“

Malá rada na záver: snažte sa prijať nové okolnosti vo svojom živote. Stómiu by ste určite nemali, keby na to neexistoval vážny dôvod. Nedajte sa uviesť do rozpakov len preto, že máte stómiu. Vyhľadávajte ľudí s podobnými problémami, rozprávajte sa spolu, radte si navzájom, hľadajte informácie všade, kde je to možné. Venujte sa svojim koníčkam, žite svoj život naplno tak ako pred chorobou, ale, samozrejme, s mierou. Vaším cieľom je osobná, duševná, telesná pohoda.

► Svoje myslenie som presunul na boj s chorobou

Karol Puk, Tekovské Lužany

Celý život som bol silným človekom, ako po duševnej stránke, tak aj psychicky. S manželkou Máriou sme vychovali tri deti, postavili sme rodinný dom a v roku 2004 som sa tešil na zaslúžený dôchodok a s rodinou sme mali ešte veľké plány.

V roku 2003 nejako v jesenných mesiacoch som začal pociťovať svrbenie konečníka a začal som pozorovať, že stolica sa mi mení na bobkovú, ceruzkovitú a pri vetroch som mal hlien na spodnej bielizni. Potom nastupovali bolesti chrbtice a panvovej časti tela. Liečba nasadená obvodným lekárom nepomáhala. Pri jednej z návštev obvodného lekára sa mi dostal do rúk informačný leták o rakovine konečníka hrubého čreva, ktorý som mu ukázal a povedal, že mám tie isté príznaky. Okamžite mi vybavil kolonoskopiu v NsP Levice u MUDr. Weissu, ktorý po zavedení prístroja do konečníka konštatoval tumor na konečníku a v hrubom čreve a odporučil mi operáciu. Môjho prípadu sa ujal MUDr. Karol Pál, ktorý ma dokonale pripravil na operáciu nielen po technickej stránke, ale i psychickej. Bol som zaradený ako onkologický pacient na oddelenie POKO k MUDr. Urbílikovej. Bola mi zariadená rádioterapia na onkológii v Nitre. V auguste 2004 som bol v NsP Levice MUDr. Pálom a kolektívom operovaný. Bol to systém Miles ľavostranný a po tejto operácii sa ma ujala sestra Katka Mačuhová, ktorá sa stará o mňa dodnes.

Potom som absolvoval na onkologickej ambulancii chemoterapie. Bol som zo všetkého zdesený. Rodina sa ma sna-

žila upokojsovať, čo mi snád robilo ešte horšie. Požiadal som rodinu, aby sa ku mne správali ako predtým a aj ja som svoje myslenie presunul z roviny sebaľutovania k boju s chorobou.

Pri nástupe na chemoterapiu som sa v ambulancii MUDr. Urbílikovej stretol s pochopením a s vierou na uzdravenie. Tam sa ma ujali traja anjeli: p. Danková Božka, p. Hucovciová Anička, a p. Priberová Helenka, ktoré mi svojou láskavosťou a profesionalitou boli veľkou oporou (sú aj dodnes). Potreboval som k životu ešte niečo trochu viac, a to nájsť psychickú silu na prekonanie choroby. Asi po druhej chemoterapii som si všimol počas podávania infúzie v miestnosti tabuľu s fotkami členov ILCO klubu Levice a na tejto tabuli som mal možnosť prečítať si aj ich činnosť.

Povedal som si – prečo nie? Spojil som sa s predsedom p. Polákom a urobil som veľmi dobre. Prečo? Stretol som sa s človekom, ktorý je celou svojou dušou a telom ochotný pomáhať postihnutým touto chorobou, hoci je tak postihnutý aj sám. Našiel som tam ľudí s podobným osudom, s ktorými som mal možnosť rozprávať sa o veciach, v ktorých som nemal jasno a spoločne sme riešili problémy telesné a duševné. Pri počiatkoch nástupu mojej choroby sa mi zrúti-

li všetky plány do ďalšieho života. Novú silu bojovať som našiel v ILCO klube Levice, ktorého sme sa aj s mojou manželkou stali členmi aj my. Na stretnutia členov klubu sa tešíme a podľa zdravotného stavu sa zúčastňujem aj rekondičných pobytov a všetkých akcií, ktoré p. Polák organizuje (s manželkou Olinkou) v rámci finančných možností klubu a zabezpečuje po všetkých stránkach. Niektoré stretnutia sú veľmi dobré a veselé. Nájdu sa aj smutné, kde si spomíname na členov klubu, ktorí nás navždy opustili. „Češť ich pamiatke.“ Na záver tohto krátkeho článku prosím všetkých členov ILCO klubov a ich priaznivcov, aby v rámci svojich možností pripomínali svojim priateľom dôležitosť prevencie v boji proti rakovine a aby v čakárňach u lekárov študovali propagačné materiály a porovnávali so svojím zdravotným stavom. Možno im to zachráni život, ako sa to podarilo mne. V súčasnej dobe sa pripravujem asi na ďalšie kolo v boji s chorobou a pevne dúfam, že aj toto kolo vyhrám.

Ďakujem všetkým, ktorí mi pomohli za tých jedenásť rokov boja s chorobou. Patrí vám vďaka a úcta.

► Nemyslel som, že tie nádherné lesy vidíme naposledy

Ing. Jan Duchoň, Želiezovce

Môj príbeh začínam vážnym ochorením oka na jeseň 2002. V priebehu roka som absolvoval ambulantné liečenie v Štúrove a dve nemocničné liečenia v Nových Zámkoch.

Na preliečenie ma poslala moja lekárka do očného sanatória vo Vyšných Hágoch. Tam som nastúpil v novembri roku 2004. Bola pekná jeseň a Vysoké Tatry ma privítali krásnym počasím. Bol som ubytovaný na siedmom poschodí, odkiaľ bol nádherný pohľad na južné strany Vysokých Tatier. Z okien na severnej strane sme mali pekný výhľad na hrebeň Vysokých Tatier, ktorý tvorili vrchy: Tupá, Končistá a Gerlachovský štít. Po liečebných procedúrach sme sa vybrali na prechádzku do Tatranskej Polianky. Kochali sme sa pohľadom na krásne lesy, cez ktoré viedol turistický chodník. V tej dobe sme ani netušili, že tieto nádherné lesy vidíme naposledy. V piatky som mal poobede voľno, a tak som si robil prechádzky okolo liečebného domu. Raz, keď som prišiel na stanicu električky vo Vyšných Hágoch, stretli sa dve súpravy a vodiči sa informovali o začínajúcom padaní konárov na trať a o zhoršujúcom sa počasí. Vrátil som sa preto cez park do ústavu a to sa už vietor začal meniť na víchricu. Keď som prišiel na oddelenie, víchrica zosilnela tak, že okná na severnej strane nápor vetra nevydržali. Museli sme ich proti vylomeniu zabezpečiť držaním počas celej víchrice. Zo strechy nad nami víchrica strhla veľkú časť plechovej

strechy a počuli sme, ako padajú stromy okolo ústavu. Ústav bol tak až do pondelka odrezaný od ostatného sveta. Až na tretí deň sa k nám dostali záchranári a zásobovacie vozidlá, ktorým hasiči a lesníci uvoľnili cestu.

Na druhý deň riaditeľ ústavu požiadal rozhlasom pacientov, ktorí sú schopní pomôcť pri likvidácii tejto kalamity, aby prišli pomôcť. Z očnému oddelenia nás prišla pomáhať celá skupina. Ťahali sme hrubé konáre a vršky stromov na kopy, kde sa spaľovali. Robota to bola dosť ťažká a náročná, ale snažili sa pomáhať aj ženy. Na druhý deň po tejto brigáde sa mi pri stolici objavilo značné množstvo krvi. Pri vizite som to povedal ošetrujúcej lekárke. Objedнала ma na chirurgické oddelenie. Tam ma predbežne vyšetrili, pripravili na kolonoskopiu, pri ktorej mi odobrali vzorky na histológiu. V priebehu týždňa boli výsledky, ktoré ma nepotešili – diagnostikovali mi rakovinu hrubého čreva. Nasledovali ďalšie vyšetrenia, ako sonografia a röntgeny, lebo bolo podozrenie na MTS. Toto sa našťastie nakoniec nepotvrdilo. O tom, aké mám zdravotné komplikácie, som informoval iba naše dcéry. Manželka sa to dozvedela ako posledná, keď už bolo rozhodnuté, že operácia je nevyhnutná. Desať dní

pred Vianocami roku 2004 som bol pripravený na operáciu. Pán primár ma podrobne informoval o priebehu operácie a možnosti dočasného vývodu. Po zvážení rizík sme sa dohodli na trvalom vývode.

Tu by som chcel poďakovať sestričkám na očnom a chirurgickom oddelení, ktoré ma duševne pripravovali na operáciu. Operácia bola úspešná, a tak sa začala moja rekonvalescencia a postupné zvykanie si na to, že mám stómiu. Musím poďakovať aj lekárom a sestričkám na chirurgii, ktorí sa nezištne starali o môj zdravotný stav a pomáhali mi tak prekonávať počiatočné problémy. Menovite chcem poďakovať primárovi Štefanovi Volákovi a ošetrujúcemu lekárovi Petrovi Frančákovi. Vrchná sestra Dana Lištiaková ma zaúčala používať stomické pomôcky.

Na záver by som chcel poďakovať za to, že som mal takú rýchlu a obetavú pomoc, akej sa mi dostalo v ústave vo Vyšných Hágoch.



► S Maťkom a Kubkom v akcii

► Hráť bábkové divadlo a veľa cestujem

Zhovárala sa Michaela Hromadová

Milí naši čitatelia, jedno krásne slnečné októbrové popoludnie som mala možnosť stráviť vo veľmi milej spoločnosti. Pokúsim sa vám preto sprostredkovať náš príjemný rozhovor v nasledujúcich riadkoch.

Pani Iveta, ako by ste sa predstavili našim čitateľom?

Narodila som sa v Prešove, síce ma osud na osem rokov zavial až do Bratislavy, kde som pracovala, no po Nežnej revolúcii som sa vrátila do svojho rodného mesta. Bývam so svojou dcérou Baškou a štvornohým miláčikom menom Lili. Venujem sa bábkovému divadlu. Moja práca je zároveň mojím koníčkom.

Kedy sa začali vaše zdravotné problémy?

Stómiu mi vyviedli v roku 2013. Bolo to pre rakovinu konečníka. Ja som si myslela, že je to zlatá žila. No po náv-

hrubého čreva Bolo mi povedané, že to bude dočasná stómia a po reoperácii budem ďalej fungovať ako predtým. Absolvovala som rádioterapiu, nebolo to nič príjemné. Lekári mi oznámili, že

„ Moja práca je zároveň mojím koníčkom.

števe chirurga som bola vyvedená z omylu. Musela som podstúpiť operáciu, pri ktorej mi bol urobený vývod

som vyliečená, no ja som mala stále nejaký čudný pocit. Nezdalo sa mi, že je to v poriadku. Spomenula som si na

stomika, ktorému tiež zrušili stómiu, s tvrdením, že je všetko v poriadku a on bude môcť viesť plnohodnotný život, a po reoperácii a zanorení vývodu ostal inkontinentný. No to mi veru ako plnohodnotný život nepripadalo a ak som mala tiež takto dopadnúť, radšej som nechcela podstupovať žiadnu reoperáciu. Samozrejme, že som ešte

zaujímal. Hrám, píšem si scenáre, vyrábam bábkky a kulisy. Všade mám škatule s marionetami. Ukážky mojich predstavení môžete vidieť aj na mojej stránke divadielkogašparko.sk. Vo svojom repertoári mám približne 20 rozprávok. Zo

” Nevieť si predstaviť, čo iné by som robila.

podstúpila mnoho vyšetrení. Nakoniec sa moje obavy potvrdili a výsledky vyšetrenia ukázali, že to nebude v poriadku, a síce už nebudem mať stómiu, no svalstvo môjho konečníka nebude schopné pracovať. Aj lekárka mi povedala, že pokiaľ mám funkčnú stómiu, nie je problém, aby som s ňou fungovala naďalej. Tak sa moja dočasná stómia zmenila na trvalú.

Ako ste znášali situáciu po operácii a príchod do domáceho prostredia?

Zhruba rok po operácii som bola vyradená z divadla, kým som sa dala do poriadku a bola schopná pracovať. Po operácii som bola smutná a nevedela som, ako budem ďalej žiť. Už v nemocnici som stretla viacerých stomikov, ktorí sa však uzavreli do seba a úplne prestali komunikovať s okolitým svetom. A to je podľa mňa obrovská chyba. Ja som mala tiež strach, no prelomila som bariéru a pýtala som sa. Sestra, ktorú som zahrnula svojimi otázkami, bola veľmi ochotná a ústretová a všetko mi pekne vysvetlila. Môj nádor bol „lenivý“, ako ho nazvali lekári, moja choroba sa nešíri ďalej a ja nemám žiadne ďalšie komplikácie, ako je to u mnohých pacientov. Všetko som zvládla aj vďaka svojej dcére, ktorá mi bola veľkou oporou.

Určite vám veľmi pomohlo aj bábkové divadlo, ktorému sa venujete.

Máte pravdu. Bábkové divadlo je moja vášeň. Hrať divadlo bolo to, čo ma vždy

svojimi predstaveniami chodievam do škôlok, škôl, na rôzne mestské a dedinské akcie, jarmoky. V byte mám malú dielničku, kde si bábkky sama vyrábam. Je to krásna práca a veľmi ma naplňuje. Nevieť si predstaviť, čo iné by som robila.

Ako ste sa dostali k takémuto krásnemu a zaujímavému povolaniu?

Divadlu som sa venovala už ako osemročná a ostalo mi to dodnes. V tom období bolo úžasné, že za návštevu krúžkov sa neplatilo a navštevoval ich človek, ktorý tam bol rád a bavilo ho to. Ako staršia som viedla menšie deti, s ktorými sme hrávali divadlo. Aj popri práci som sa mu neprestala venovať. Hrávala som deťom, dcére a jej spolužiakom a povedala som si, že by som bábkky – marionety rada aj vyrábala. Naštudovala som si anatómiu marionety a už ma od tejto myšlienky nič neodradilo. Som dosť zručný človek, často som majstrovala nielen doma, ale aj u susedov. Všetko si vyrábam svojpomoce. Hrám každý deň od pondelka do piatka. Denne



► dcéra Baška a jej Hurka



► Keď je práca koníček

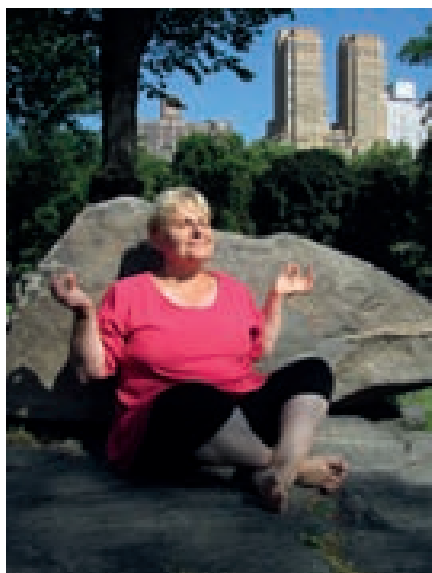


► Pozdrav z Londýna

mám približne dve predstavenia. Doneďavna som si celé predstavenie odrozprávala sama. No keď mi lekárka povedala, že moje hlasivky na tom už nie sú najlepšie a môžu mi vypovedať službu, rozhodla som sa, že si predstavenia začnem nahrávať. Obávala som sa trochu reakcie ľudí, no nakoniec vysvitlo, že to boli predčasné a zbytočné obavy. Mojim predstaveniam to čaro neubralo.

A vaše kroky nasleduje aj vaša dcéra, ktorá tiež vyrába marionety.

Presne tak. Marionety a bábkové divadlo je naša spoločná vášeň. Baška



► Relax v Central parku

chodila na strednú umeleckú školu, no na vysokej mala úplne iný odbor. Raz skúsila len tak vymodelovať priateľa, no a postupne mala ďalšie a ďalšie zákazky. Ja si vyrábam bábky do svojich predstavení, prevažne sú to rozprávkové bytosti. Baška vyrába aj podobizne známych a tiež aj marionety pre súkromné osoby na objednávku. Baška mi pomáha aj s organizáciou okolo predstavení. Dnes sme boli napríklad hrať v Bardejove.

Vašou vášňou je aj cestovanie. Aké máte cestovateľské plány?

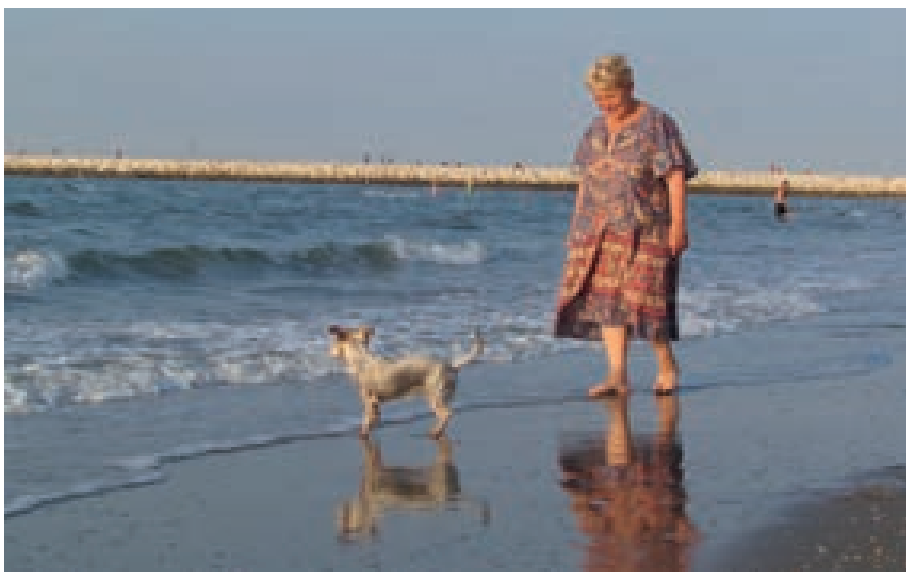
Cestovanie mi nerobí žiadny problém. Cestujeme trio: ja, moja dcéra Baška a naša malá Lili. Veľmi rada lietam, užívam si to, lietadlo je pre mňa súčasťou dovolenky. Napríklad tento rok sme boli pri mori v Taliansku. Navštívili sme aj Londýn a New York, kde nás uchvátil nádherný Central Park, boli sme pri Soche slobody a s úžasom sme sa prechádzali po štúdiách Warner Bros. Naše najbližšie plány sú Dubaj a Maledívy. Trvalo rok, kým sme si naozaj potykali so stómiou a s pomôckami, no teraz už nemám žiadny stres a naplno sa oddávam svojmu koníčku – cestovaniu. Rozhodne treba mať so sebou vždy dostatok pomôcok. Oporou počas letu mi bol ochranný film.

Takže so svojimi pomôckami ste spokojná a znamenajú pre vás istotu a pocit bezpečia?

Moje pomôcky držia veľmi dobre. Používam jednodielny výpustný systém. Pri mori mi veľmi dobre poslúžilo malé uzavreté vrečko. Viem, že mnohým stomikom, najmä mužom, pomáhajú so starostlivosťou o stómiu manželky alebo deti. Ale povedzme si úprimne, kto vám vymení vrečko lepšie ako vy sám? Podľa mňa nikto. Mnohí stomici odmietajú komunikovať a uzatvárajú sa do akejsi bubliny. Chodievala som aj na kluby stomikov, moja práca mi to nedovoľuje, a tam so tiež narazila na mnoho negativistov. Pomôcky objednávam prostredníctvom zásielkovej služby, je to fantastická vec, pomôcky mi prinesie kuriér a ja nemusím nikam chodiť.

Čo by ste na záver nášho rozhovoru odkázali čitateľom časopisu Radim?

Pozitívne myslenie je niečo, čo vám určite odporučí každý, treba sa dívať na vrečko ako niečo, čo vám umožňuje ďalej žiť, a nie niečo, čo váš život zaťažuje. Keď máte možnosť žiť, tak treba žiť hneď teraz a užiť si život a vždy mať nejaký cieľ a po jeho splnení si treba dať vždy nový a nový.



► S Lili pri mori

► Aktivity Slovenského združenia stomikov SLOVILCO 2018

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO v roku 2017 uskutočnilo a podieľalo sa na akciách českého, maďarského a poľského ILCO.



Ján Čačko, predseda SLOVILCO

Slovenské združenie v roku 2017 organizovalo 13. ročník Trojstretnutia za účasti 120 stomikov z Poľska, Česka a Slovenska. Pripravili sme trojdňový seminár V4 za účasti 120 stomikov z krajín Vyšehradskej štvorky v hoteli Régia Bojnice. Usporiadali sme dva turnusy rekondičných pobytov Podhradie (Lehota pod Vtáčnikom), druhý turnus hostil opäť hotel Régia Bojnice.



Stomici zo Slovenska sa zúčastnili na dvoch akciách usporiadaných maďarským ILCO. Boli to kluby Nové Zámky, Galanta a Levice. Zmenila sa aj samotná spolupráca medzi samotnými ILCO klubmi, ktoré najnovšie pozývajú pri svojich akciách aj stomikov z iných klubov. ILCO klub Galanta usporiadal športové hry, v poradí už piaty ročník, za účasti

stomikov z iných klubov SLOVILCO (Košice, Topoľčany, Trnava, Levice, Žilina a ďalších). Koncom roka sa dvaja stomici zúčastnili na kongrese EOA v Dánsku.

V roku 2017 stomici z ILCO klubov navštívili divadelné predstavenia v Košiciach a Bratislave. V decembri idú stomici na balet Luskáčik do SND v Bratislave.

Rok 2018

V roku 2018 sa stomici Slovenska zúčastnia na akcii usporiadanej českým ILCO – na cyklistických pretekoch od hraníc po hranice. Ide o trasu dlhú 699 km z Chebu do Nového Jičína, ktorú absolvujú za deväť dní. Za Slovensko sa na akcii zúčastní päť stomikov. Deň pred skončením cyklistickej akcie prebehnú aj športové hry. Účasť prisľúbilo 20 stomikov zo Slovenska.

Ďalej pripravujeme usporiadanie rekondičných pobytov v roku 2018 v lokalitách, kde sú pre stomikov dobré podmienky, ktoré sú aj finančne prístupné.

Zúčastníme sa na Dni narcisov a na Dni jabĺk, ktoré usporiada Liga proti rakovine.

Aj naďalej budeme organizovať vzdelávanie stomikov ohľadom ošetrovania v spolupráci s firmami, konkrétne na akciách ILCO klubov a združenia SLOVILCO.



▶ Ako žijú martinskí stomici

Ing. Milan Tomka
Martin

Blíži sa čas vianočný a väčšia časť členskej základne sa teší na posedenie pod jedličkou, ktoré sa v tomto roku uskutoční 12. decembra. Aj tí, ktorí majú zhoršený zdravotný stav, prídu v sprievode rodinných príslušníkov. Stretnú sa tu so zdravotníckymi pracovníkmi, pospomínajú na obdobie, keď im bolo najťažšie a keď Univerzitná nemocnica Martin bola poslednou nádejou na záchranu života. Dobrými radami prispievajú aj pracovníčky sociálneho oddelenia mestského úradu.

Stomici využívajú možnosti, ktoré im ponúka Centrum pomoci Ligy proti rakovine v Martine. Tak sa mohli tohto roku zúčastniť na dvojkoľňovom zájazde do Južných Čiech, výlete do Košíc a do Národnej galérie na Zvolenskom zámku. Pestrú činnosť im centrum ponúka vo forme plánu činnosti každý mesiac. V tomto roku stomici zorganizovali zájazd do Chorvátska, do obľúbeného letoviska Novi Vinodolski.

Okrem dvadsiatich martinských stomikov s rodinnými príslušníkmi sa zúčastnili aj stomici mimo okresu.

Unikátnou akciou v rámci Slovenska je návšteva divadelných predstavení, ktorých bolo v minulej divadelnej sezóne 27. Aj keď najradšej majú operetu, nepohrdujú ani náročnejšou operou.

Po marcovej výročnej schôdzi sa stomici tešia na schôdzu v prírode, ktorú sme zorganizovali už po tretíkrát na Ranči v Sučanoch. Bolo to 24. júna, keď náhodou štyria účastníci oslavovali

meniny. Účastníci si mohli zašportovať v nenáročných športových disciplínach a skoro každý vyhral cenu v hodnotnej tombole.

Centrum pomoci Ligy proti rakovine každý pondelok zabezpečilo kúpanie v krytom bazéne, stačí len prekonať komplex a zaplávať si medzi seberovnými. Vôbec sa nehneváme, že každý rok sa akcie opakujú, ale vždy medzi nimi nájdeme nejakú novinku. Prajeme si, aby nám aj v blízkej budúcnosti zdravotný stav umožňoval zúčastňovať sa týchto podujatiach.



► 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 71/A, 949 01 Nitra.

Mgr. Zuzana Tomášková

Kolegovia to netušia

Dobrý deň, ani neviem, ako presne začať. Vždy som bola priama a otvorená. Mala som rada ľudí okolo seba, chodievala do spoločnosti. No pred piatimi mesiacmi ma museli operovať. Záver – vývod hrubého čreva. A so mnou sa niečo stalo. Akoby som to už nebola ja. Stránil som ľudí. Uzavrela som sa do seba. Aj keď mi môj zdravotný stav už dovoľuje pracovať, rozmýšľam o odchode z práce. Nevieť si totiž predstaviť, že sa moji kolegovia dozvedia, že mám stómiu. Zatiaľ to ešte nikto z nich netuší, no bojím sa ich pohľadov, pošuškávania si. Prosím vás, poraďte mi, čo mám robiť.

Dobrý deň, vaša druhá veta o tom, že ste boli vždy priama a otvorená, je pre vás najdôležitejšia. Mali by ste si ju uchovať a opakovať. To ste vy, ochorenie a stómia vás na istú chvíľu vzdialili od ľudí, od spoločnosti. To však neznamená, že by to tak malo ostať už navždy. Potrebujete možno presne tú chvíľu na to, aby ste znova začali hľadať ten svoj vnútorný pevný bod (otvorenosť, radosť zo spoločnosti). Z vašej správy vnímam, že sa cítite zmenená, čo je pravda, lebo vaše telo podstúpi-

lo zákrok, ktorý stál veľa síl. Uzavreli ste sa, aby ste sa chránili a zároveň aj načerpali znovu chuť a odvahu vrátiť sa tam, odkiaľ ste museli odísť pre ochorenie. Ľudia, s ktorými spolupracujete, vás poznajú, vedia sa na vás spoľahnúť, ako ste napísali, zdravotný stav vám dovoľuje pracovať. Ak by vaša úvaha o odchode z práce mala byť realizovaná, sama by ste si prerušili návrat tam, kde vám bolo dobre s ľuďmi. Ak sa bojíte pošuškávania, pokúste sa využiť svoju priamosť a otvorenosť, povedzte im o sebe. Dáte im informácie, ktoré oni sami nebudú musieť hľadať. Dôverujte im, že pochopia a budú týmto informáciám vo vašom podaní veriť. Nebudú si pošuškávať.

Ako začať odznova

Dobrý deň, nakoniec som sa vám predsa len rozhodla napísať. Som matka mladej stomičky (23 rokov). Najprv prišla ťažká diagnóza, potom vývod čreva, vraj iba dočasne, no nakoniec sa ukázalo, že to bude natrvalo. Moja dcéra sa s tým nikdy nezmierila. Bola v ťažkej depresii. Odmietala komunikovať, priateľ ju opustil. A nakoniec sa stalo to najhoršie, čoho som sa celý čas obávala, siahla si na život. Našťastie ju

zachránili. Momentálne je na liečení, stále nadopovaná liekmi. No veľmi sa bojím, čo bude ďalej. Ako to bude pokračovať, keď ju prepustia domov. Nevieť, ako to všetko zvládnem.

Dobrý deň, zdravotný stav vašej dcéry je aktuálne závažný viac po duševnej stránke. Jej bezmocnosť, opustenie, neprijatie viedli ku konaniu, ktoré je výsledkom dlhodobejšej nepohody a nespokojnosti. Váš opodstatnený strach vás vedie k podobnému prežívaniu, akým si ona sama prešla. Vnímam, že ste bezmocná, ako matka cítite a viete, že dcéra je teraz ako dieťa, potrebuje znovu prežívať bazálnu (základnú dôveru). Dodržiavanie liečebného režimu (aj užívanie liekov) je momentálne jeden z pevných bodov, ktorý jej môže dať znova nádej na nový začiatok. Ak ju prepustia domov, bude vás potrebovať hlavne ako matku, istý bod v realite, ktorú ona nemusí dostatočne dobre vnímať (cez okno depresie). Pokúste sa ju viesť, stanoviť pravidelný režim, dodržiavať ho. Situácia vám bude nápadne imponovať, ako keď mala vaša dcéra škôlkarsky vek. Učila sa byť samostatná, byť medzi ľuďmi, bola zvedavá a chcela sa s niekým rozprávať. Odporúčam takisto denný stacionár, ktorý zväčša ponúkne aj zdravotnícke zariadenie, kde bol pacient odliečený. Tam bude v pravidelnom liečebnom režime medzi ľuďmi, ktorí dôverne vedia, čím si prešla. Viem aj o tom, že súčasťou takejto starostlivosti býva rodinná terapia, ktorej sa zúčastňujú členovia rodiny, využite to. Veľa trpezlivosti, lásky a porozumenia.

▶ Otázky stomikov



Kto mi ošetrí moju stómiu, ak to nebudem môcť urobiť sám?

O stómiu sa vám postarajú vaši najbližší príbuzní, preto ich zapájame do procesu edukácie starostlivosti o stómiu. Ak to nie je možné, tak prichádza do úvahy požiadať o pomoc ADOS (agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti), ktorá poskytuje komplexnú domácu ošetrovateľskú starostlivosť ambulantnou formou.

Môžem so stómiou otehotnieť?

Áno. Pokiaľ reprodukčný systém ženy bol v poriadku pred operáciou a pokiaľ nedošlo k poškodeniu počas operácie alebo v dôsledku ochorenia, nemala by stómia ovplyvniť schopnosť donosiť a porodiť zdravé dieťa. Pokiaľ sa aj napriek tomu vyskytnú problémy, dôvody budú pravdepodobne rovnaké, ako majú ženy bez stómie. Ak sa ako stomička rozhodnete otehotnieť, poraďte sa so svojim odborným lekárom a gynekológom.

Kedy a prečo je vhodné použiť jednodielny alebo dvojdielny systém?

Jednodielny systém má jednoduchšie použitie, pretože vrecko je spojené s lepiacou plochou. Pri výmene vrecka je zabezpečená maximálna hygiena a vymieňa sa vždy celé vrecko. Človek so stómiou má väčší pocit sviežosti. Mesačný limit pri výpusťných jednodielnych vreckách je 90 kusov (pri verzii s tvarovateľnou technológiou je to 60 kusov) a pri uzavretých vreckách 60 kusov. Jednodielny systém zabezpečuje flexibilitu, komfort a diskretnosť.

Dvojdielny systém sa skladá z dvoch častí – z podložky a vrecka, ktoré je spojené prírubovým krúžkom. Dôležitá je dobrá pohyblivosť prstov stomika. Podložka na tele by mala vydržať minimálne tri dni – mení sa iba vrecko, pričom je zabezpečená rýchla výmena vrecka a koža v okolí stómie je menej

namáhaná. Pri vpadnutej stómii sa využíva konvexná podložka, aby sa predišlo podtekaniu obsahu zo stómie pod podložku na kožu. Upevnenie stomického vrecka je zabezpečené pomocou stomického opasku. Vrecká sú dostupné vo výpusťnom a uzavretom systéme. Pri vývode z tenkého čreva je nárok na 15 kusov podložiek a 90 kusov vreciek. Pri vývode z hrubého čreva je nárok na 10 kusov podložiek a 60 kusov vreciek.

Pri vývode z tenkého alebo hrubého čreva je dôležité dávať pozor na dostatočný príjem tekutín?

U človeka s vývodom z tenkého čreva (ileostómia) je zvýšené množstvo stolice a človek pri tom stráca veľa vody, najmä vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Preto by mal radšej prijímať tekutiny vo forme minerálnych vôd, ktoré sú bohaté na soli a minerálne látky. Mal by sa vyhýbať prírodným stolovým vodám, ktoré neobsahujú dostatočný obsah týchto látok. Treba dávať pozor na kolové nápoje, ktoré tiež môžu negatívne pôsobiť na náš organizmus a spôsobiť dehydratáciu. Na dostatočný príjem tekutín treba pamätať aj pri vývode z hrubého čreva (kolostómia), aby neprichádzalo k zápche.

Som pacientka so stómiou, ktorú mám tri mesiace, doteraz som sa stravovala veľmi striedmo, dá sa povedať, že sa aj bojím jesť. Moja otázka znie, ako by mal vyzeráť môj stravovací režim v ďalšom období?

Operácia na tráviacom trakte bola vykonaná pre skvalitnenie vášho života. Pri skrátení hrubého čreva, samozrejme, dochádza aj ku skrátenému tráve-

niu, najmä zahusťovaniu stolice. Bolo by dobré, aby ste sa postupne vrátili k predošlým stravovacím návykom. Samozrejme, vynechávajú jedlá, ktoré spôsobujú nadúvanie, ťažko stráviteľnú potravu. Dbajte na to, aby posledné jedlo večer bolo okolo 17. hodiny, potom bude aj váš spánok pokojný. Každú novú potravinu si najskôr testujte tak, že zjete malé množstvo a hlavne zdržiavajte sa doma, v prípade nepredvídateľných tráviacich ťažkostí budete v pohodlí svojho domova. Dbajte na pravidelný pitný režim po celý deň, najvhodnejšia je čistá voda z vodovodu bez bubliniek. Odporúčam zaznamenávať si reakcie tráviaceho traktu na jednotlivé potraviny. Prajem vám veľa šťastia.

Myslíte si, že je potrebné stomické vrecká dookola oblepovať? Ja to nerobím, ale stretol som sa s tým, že niektorí stomici si podložku alebo lepiaci materiál jednodielneho vrecka oblepujú.

Stomici si hlavne pri jednodielnom systéme nemusia lepiaci materiál ešte oblepovať. Ak si tým predlžujú životnosť vrecka, myslím si, že to nie je potrebné. Vhodnejšia alternatíva je vrecko radšej častejšie vymeniť. Pacienti majú nárok na 90 kusov vreciek mesačne, t.j. 3 vrecká na deň. A čo sa týka dvojdielného systému, tam si pacienti častejšie vrecká oblepujú, nakoľko im má podložka vydržať 2 – 3 dni. Lepiaci materiál podložky je natoľko kvalitný, že to nie je potrebné. Ak však pacient má potrebu väčšej istoty, vtedy je vhodnejšie použiť antialergické lepiace pásky silikónové, prípadne hodvábné.

ČAKÁME NA VAŠE OTÁZKY, ABY SME VÁM VEDELI ODPOVEDAŤ.

Píšte na: stomalinka@convatec.com

alebo zavolajte na bezplatnú StomaLinku **0800 800 111**

alebo nám ich pošlite na adresu

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

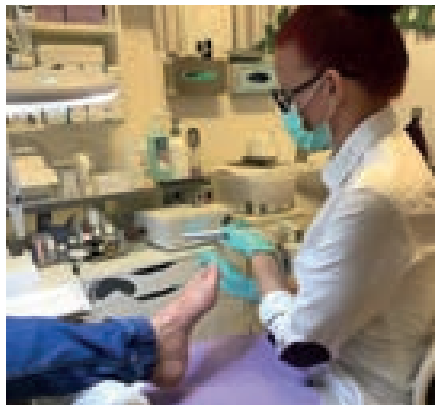
► Ľudské chodidlo je unikátne

Zuzana Myšíková-Černá

Aby naše telo bolo schopné kráčať, stáť, behať či hrať sa, potrebuje stabilnú základňu. A práve tú nám poskytujú chodidlá.

Málokedy si uvedomujeme **dôležitosť** dobre a zdravo fungujúcich nôh. Pri pohľade pod lupou na dolnú končatinu našej populácie môžeme s údivom konštatovať, že ich stav nie je príliš uspokojivý. Ide hlavne o problémy **kĺbové**, problémy **kožné**, problémy **prekrvenia**, problémy **nechtov**.

Ak sa nejaký problém nachádza v základni ľudského tela, prenáša sa ďalej cez celý svalovo-kostrový systém.



Na svojom pracovisku sa stretávam s piatimi najčastejšími problémami dolnej končatiny:

- **Zarastenie nechtov**
- **Mykotické ochorenia nechtov a pokožky**
- **Kladivkové prsty a vbočený palec – s tým spojené komplikácie**
- **Praskliny – ragády na ploškách**
- **Chýbajúca časť nechtovej platničky**

Ľudské chodidlo je umelecké dielo a stroj majstorskej konštrukcie.

Leonardo da Vinci

Každé chodidlo má svoju vlastnú morfológiu, čo znamená svoju dĺžku, šírku a tvar. Často počujeme o nohe s vysokou, normálnou či nízkou klenbou, ale, samozrejme, existuje veľké množstvo kombinácií dĺžok, širok a tvarov. Odtlačok každého chodidla je preto absolútne jedinečný.

CITLIVÉ

Nohy nás nosia každý deň. Sú senzorom, pomocou ktorého dostávame mnoho informácií, pozitívnych či negatívnych, ktoré sa ďalej prenášajú našim telom.

AKTÍVNE

Sú takmer neustále v pohybe a reagujú na naše povel. Prispôbujú sa aktuálnemu povrchu.

KOMPLEXNÉ

Noha sa skladá z 28 kostí a obe chodidlá dohromady tvoria 1/4 celej kosti: vekom a únavou pevnosť chodidiel klesá a naše nohy majú tendenciu povoľovať, deformovať sa a znižuje sa absorpcia nárazov.

NÁŠ ZÁKLAD

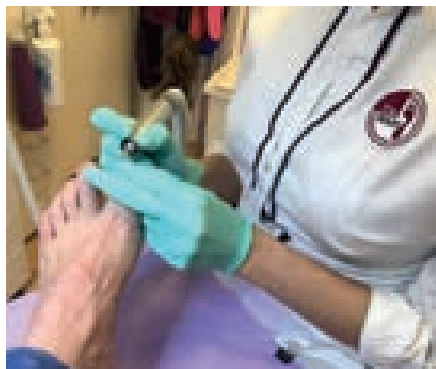
Nohy tvoria základ nášho tela a pritom celá jeho váha stojí len na niekoľkých štvorcových centimetroch. Majú sta-

bilizačnú, absorbujúcu a pohonnú úlohu, a preto sú základným faktorom na udržanie rovnováhy a správne funkcie zvyšku tela.



Z pohľadu podológa patrí do odbornej praxe nielen samotné ošetrovanie nechtov nôh a plosky chodidla, ale aj edukácia, motivácia a prípadná inštrukcia. Ošetrovanie klienta sa začína už prvým vizuálnym kontaktom, posúdením spôsobu chôdze a s ňou spojenými získanými návykmi – odľahčením časti chodidla z dôvodu výskytu nejakého defektu či bolestivosti kĺbu. Po vizuálnom zhodnotení postoja či chôdze získava podológ informácie o používaní obuvi a výbere ponožiek klienta. Takéto maličkosti sú zásadné pri prevencii vzniku diabetickej nohy. V tretej fáze získavame informácie od klienta, o jeho terapii, o spôsobe jeho života a tiež o aktivitách vo voľnom čase. Potom začíname ošetrovanie chodidiel v spojení s edukáciou.

Počas asi 60 minút dokážeme klienta motivovať. Stanovujeme si spoločný cieľ a podmienky spolupráce. Odovzdávame mu poznatky, pričom našou úlohou je vnímať ich účinky na správanie pacienta. Do úvahy berieme vek klienta, jeho fyziologický i psychický stav. Edukácia by sa mala konať v čase najnižšieho diskomfortu pacienta a po odstránení maxima rušivých elementov z vonkajšieho prostredia. Medzi edukčné pomôcky patria nielen plagáty, ale aj maketa kostry nohy, maketa chodidla so znázornenými najčastejšie sa vyskytujúcimi defektmi chodidla pacientov s cukrovkou, korekčné prvky či ortopedické pomôcky. Vnímame postoj pacienta k svojmu ochoreniu, k terapii a k vytýčeným cieľom.



Samotné zdravotné ošetrovanie nechtov nôh a chodidiel sa vykonáva diamantovými fréзами s vysokootáčkovým podologickým prístrojom.

Diamantové frézy, kliešte a sondy sú sterilizovateľné a na každého klienta sa používa výlučne sada vysterylizovaných nástrojov. Počas ošetrovania pracujeme len s jednorazovým materiálom (obrúsky, pracovné rukavice, buničitá vata atď.). Na pracovnom kresle je použitý jednorazový nálevk.



Neinvasívne ošetrovanie zarastajúcich nechtov



► Najčastejším problémom v mojej praxi je zarastajúci necht

Orthonychia v odbornej pedikérskej praxi znamená neinvasívne ošetrovanie zarastajúceho nehta pomocou individuálnej špony, vyrobenej z dentálneho drôtu na mieru.

Nedá sa presne definovať, koho postihuje problém zarastania nechtov. Tento druh indispozície môže vzniknúť z viacerých dôvodov. Častou príčinou je nesprávne strihanie nechtov nôh a nevhodné použitie nástrojov na domáce ošetrovanie. V období dospievania prechádza zodpovednosť za strihanie nechtov, ako aj celková hygiena na samotné dieťa. Rodič by sa mal dostať do pozície kontrolóra. U dospievajúcej mládeže je pri zastrihnutí nechtovej platničky smerom ku koreňu nehta vznik zarastania a prerezania nechtového valu otázkou niekoľkých dní. Prejav je vždy rovnaký.

Sprievodným javom začínajúceho zarastania je jemné začervenanie nechtového valu. Neskôr sa dostaví opuch, ktorý prechádza až do zápalu. Ochrannou reakciou organizmu je tvorba granulačného tkaniva. Pri nedostatočnej hygiene, nevhodnom výbere obuvi a potivej nohe je možný aj výskyt zlatého stafylokoka.

Internet je plný informácií. Ľudia si preto najprv vyhľadávajú rady v diskusných fórach a konajú podľa uvedených pokynov. V kurze je napríklad obklad horúcim zemiakom, horúca sprcha, kúpeľ z repíka lekárskeho atď. Aj keď sa dostaví úľava, nie je to riešenie, ktoré by časť zarastajúcej nechtovej platničky „vytiahlo“ z nechtového valu.

Nasleduje návšteva kožného lekára, ktorý buď predpíše ATB liečbu, alebo pacienta pošle na chirurgiu, kde

ho čaká čiastočná ablácia nechtovej platničky – pozdĺžne vyrezanie časti nechtovej platničky, prípadne celková ablácia nechtovej platničky, teda strhnutie nehta. Obe riešenia sú dočasné. V prvom prípade sa po pozdĺžnom odstránení časti nechtovej platničky dostaví úľava a pretrvávajúci zápal nechtového valu sa vylieči. V procese hojenia však nechťový val zúženej nechtovej platničky často vezme voľný priestor, ktorý tam zostal po jej pozdĺžnom odstránení.

Čo nasleduje? Rast nechtovej platničky pokračuje, pričom koreň nehta zostane vo svojej pôvodnej veľkosti. Keďže necht rastie asi milimeter – dva za mesiac, začne sa pôvodne rovnako široký necht tlačiť do zúženého priestoru nechtového lôžka. Proces zarastania sa začína opakovať. Pri celkovej ablácii nechtovej platničky ostane nechťové lôžko nechránené. Necht má svoju funkciu a plní dôležitú úlohu. Palec nohy ako najväčší prst je stabilizátor chodidla. Pokiaľ je z neho nechťová platnička odstránená, stráca svoj tvar a nechťové lôžko sa deformuje. V mnohých prípadoch sa stáva, že po celkovej ablácii nenarastie už žiadna nechťová platnička, prípadne vyrastie už len jej poškodená časť. Nestáva sa to tak vždy.

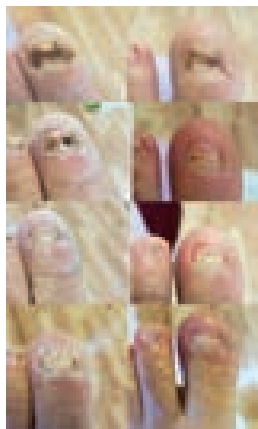


► Necht po ablácii

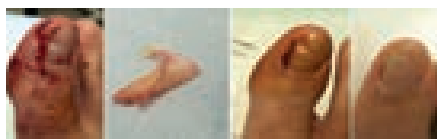
Chirurgický zákrok si vyžaduje pracovneschopnosť a minimálne dve návštevy ambulancie z dôvodu preväzovania rany.

Aby sa predišlo deformácii nechtového lôžka, je nutné sa následne o obnažené nechťové lôžko starať aplikáciou vhodného, napr. silikónového gélu a po úplnom zahojení si dávať v pravidelných

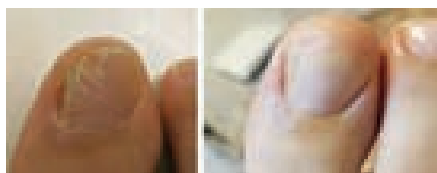
intervaloch začínajúcu novú nechťovú platničku upravovať.



► Kazuistika – pravidelné ošetrovanie každé štyri týždne



► Kazuistika – čiastočná ablácia nechťovej platničky



► Starostlivosť u podológa

Ďalším častým problémom je schádzanie nechťovej platničky z dôvodu jej neustálej traumatizácie, napr. pri chôdzi v turistickej obuvi alebo pri športoch, kde pri nesprávnom ostrihaní nechta sa vyvíja na jeho koniec tlak, ktorý sa prenáša až ku koreňu.

Traumatizovaná nechťová platnička začne postupne černieť a schádzať dole. Počas jej schádzania už rastie nový „panenský“ jemný nechť, ktorý je pod starou platničkou utláčaný a deformovaný. Napriek tomu, že je nový, môže rásť poškodený a zdeformovaný do tvaru tunela, pričom dráždi nechťové valy.



► Kazuistika – traumatizácia nechťovej platničky a koreňa nechta v turistickej obuvi



► Poškodenie nechťovej platničky počas športu (nesprávne strihanie)



► Individuálna špona

Individuálna špona sa vyrába z dentálneho drôtu s hrúbkou 0,4 alebo 0,5 mm. Závisí od miery poškodenia a od hrúbky nechťovej platničky. Osadenie špony je minimálne bolestivé. Špona rastie spolu s nechťovou platničkou a posúva sa podľa rastu. Jedna špona vydrží približne tri posuny. Ukončenie terapie závisí od poškodenia, tvaru nechťovej platničky a od poddajnosti nechťových valov. Celá terapia trvá niekedy osem až dvanásť mesiacov.



► Tvar a počet omeg si určuje samotný ošetrojúci pedikér / podológ

Na čas terapie má veľký vplyv aj spolupráca klienta s ošetrojúcim pedikérom. Počas terapie odporúčame nosiť voľnú obuv, bavlnené ponožky, pravidelne si oblasť rany dezinfikovať a čistiť. V prípade zarastenia vnútorných strán palcov odporúčame nosiť medziprstový korektor. Na docielenie čo najlepšieho efektu klienta počas ošetrovania motivujeme a inštruujeme.

Častou príčinou zmeny tvaru nechta a následne bolestivosť z dôvodu tlaku je nosenie kompresných pančúch alebo silónových pančúch s vyššou kompresiou, ktorá je aj v oblasti prstov.

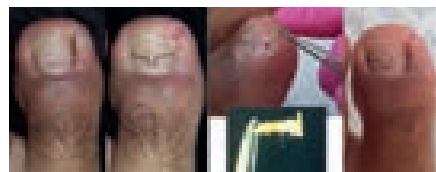
Pri ich pravidelnom dennom nosení odporúčam zmeniť pančuchy na kompresné návleky.



► Edukácia a inštruktáž pri výbere a použití správneho korekčného prvku je súčasťou ošetrovania.



Obzvlášť veľkú skupinu tvorí mládež, ktorej zarastajú nechty z dôvodu nesprávneho použitia pomôcok, keď si po zastríhnutí určitú časť zvyšku nechta nechávajú ležať v nechťovom vale.

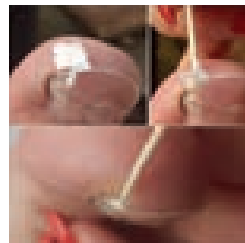


Na záver by som poskytla osvedčenú radu.

V prípade problémov s nechťovou platničkou si pred strihaním zmäknite nechť buď tinktúrou, alebo kúpeľom. Pri výskyte už zápalovej reakcie teplý kúpeľ neodporúčam!

Nechťovú platničku si strihajte čo najviac do rovného tvaru, ako sa dá, tak, aby rohy nechťov nedráždili pokožku vedľajšieho prsta.

Pod nechťovú platničku si aplikujte malé drenáže z gázového materiálu, ktoré si špáradlom môžete jemne vložiť pod problémové partie.



▶ Jednoduché a účinné krytie ConvaTec Foam Lite™

Bc. Zuzana Maderová

ConvaTec je flexibilná, ústretová spoločnosť, ktorej manažment myslí na absolútny komfort svojich klientov. Záleží im na pohodlí, efektívnosti a šetrnom ošetrovaní. Z týchto dôvodov prišla na spotrebiteľský trh s novou sériou krytia ConvaTec Foam Lite™.

Krytie Foam Lite™ ConvaTec je tenké, komfortné a obsahuje vrstvu polyuretánovej peny. Krytie pozostáva z vonkajšieho polyuretánového filmu odolného vo vode a absorpčného penového vankúšika s perforovanou jemnou silikónovou vrstvou, ktorá zabezpečuje lepšiu priľnavosť. Veľkosť aktívneho

d ďalšou náplastou. Krytie Foam Lite™ ConvaTec je určené na manažment širokého spektra nesecernujúcich rán až po slabo secernujúce rany. Pod lekárskeho dohľadom krytie Foam Lite™ ConvaTec môže byť použité na manažment chronických aj akútnych rán. Sú úplne hrazené poisťovňou, v indi-

” Oceňujem kvalitu krytia, jednoduchú manipuláciu a možnosť prispôsobenia akejkoľvek veľkosti rany a miesta poranenia.

absorpčného vankúšika záleží od rozmeru zvoleného krytia. Vonkajšia vrstva filmu zabezpečuje odolnosť vo vode, vírusovú a bakteriálnu ochranu, ktorá chráni ranu pred externou kontamináciou, čím pomáha znižovať riziko vzniku infekcie. Film na krytí pôsobí ako ochrana rany pred baktériou a vírusmi šíriacimi sa krvou. Nespôsobuje alergie.

Penové krytie Foam Lite™ je určené pre slabo secernujúce rany a pomáha udržiavať vlhké prostredie v rane, čo môže pomôcť rýchlejšiemu uzavretiu a zhojeniu rany. Nie je potrebná fixácia sekundárnym krytím ani

viduálnom prípade existuje možnosť zakúpenia priamou platbou v lekárni alebo v zdravotníckych potrebách. Nutná je však konzultácia s lekárom, lekárnikom, sestrou.

Spoločnosť ConvaTec vytvorila rôzne veľkosti a tvary tohto krytia, najmenšie má rozmery 8 × 8 cm, najväčšie 15 × 15 cm. Samozrejme, sú k dispozícii krytia aj s veľkosťou 5,5 × 12 cm. Pri ošetrovaní rán tak máme možnosť kreativity.

Ako sestra pôsobiaca v teréne, v domacom prostredí klientov, prichádzam do styku s neobmedzenou



▶ Rana vo vlasovej oblasti po excízii cysty.



▶ Rany spôsobené mechanickým poškodením pergamenovej kože.

individualitou a všestrannosťou ľudí. Oceňujem kvalitu krytia, jednoduchú manipuláciu a možnosť prispôsobenia akejkoľvek veľkosti rany a miesta poranenia. Prispôsobí sa takmer



► Tržná rana spôsobená pádom z bicykla na ľavom lakti.



► Rezná rana spôsobená kosačkou na prste pravej ruky.



► Rany spôsobené mechanickým poškodením pergamenovej kože.

každej odchýlke ľudského tela, je tvarovateľné, mäkké, jemné. Drží aj v extrémne namáhaných častiach, jeho výnimočná lepivá časť sa môže opakovane odchýliť, tým je možné skontrolovať priebeh hojenia rany a krytie opäť nalepiť. Nespôsobuje diskomfort pri odstraňovaní náplasti. Nedochádza k narušeniu novovytvoreného kožného krytu. Penové krytie Foam Lite™ je vhodné pre starších ľudí s pergamenovou kožou a sklonom k mechanickému poškodzovaniu. Nepopierateľnou prednosťou krytia je i jeho príjemná svetlá farba, ktorá nebudí príliš veľkú pozornosť. Pôsobí nenápadne, dá sa maskovať,

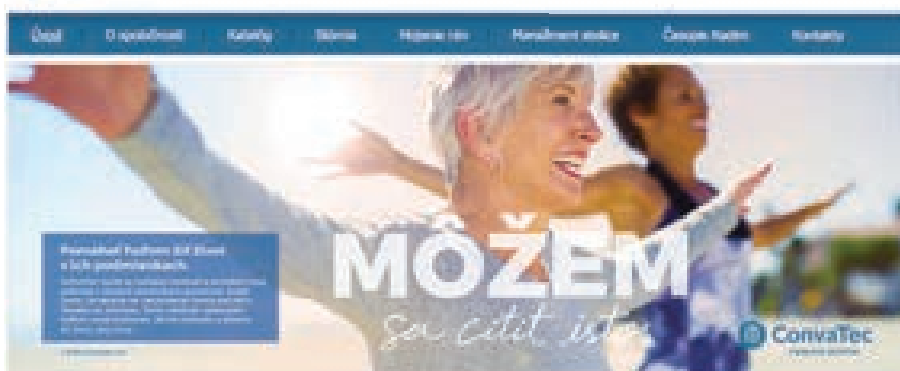
čo uvítajú najmä ženy. Penové krytie Foam Lite™ je nový koncept v liečbe a hojení rán. Doslova šitý na mieru

Na základe dlhoročných praktických skúseností zozbieraných priamo u klientov doma i z teoretickej bázy

” Penové krytie Foam Lite™ je nový koncept v liečbe a hojení rán. Doslova šitý na mieru klientom aktuálne reaguje na požiadavky moderného ošetrovateľstva.

klientom aktuálne reaguje na požiadavky moderného ošetrovateľstva. Zabezpečuje zvýšenie kvality života, efektívnosť v pravidelných prevádzkach a má pozitívny finančný potenciál.

kontinuálneho vzdelávania v odbore ošetrovania chronických rán odporúčam použitie krytia v profesionálnom ošetrovateľstve, ako aj medzi širokými vrstvami obyvateľstva.



Navštívte stránku

www.convatec.sk

na ktorej sa dozviete viac o spoločnosti ConvaTec, o produktoch a o službách. Nájdete tam všetky potrebné kontaktné údaje na našich kolegov, ktorí vám vedú byť nápomocní v otázkach, ako používať pomôcky a kde ich zohnať.

NOVINKA
v hojení rán

Avelle™

Pozitívna sila podtlakovej terapie

**PREDSTAVUJEME PRVÝ SYSTÉM PRE
AMBULANTNÚ PODTLAKOVÚ TERAPIU RÁN
KOMBINOVANÝ S TECHNOLOGIOU HYDROFIBER®.**



**Spoznajte, čo dokáže spolupráca podtlaku
a technológie Hydrofiber®.**

KÓD	VÝROBOK	OBCHODNÉ		
		VEĽKOSŤ KRYTIA	VEĽKOSŤ VANKÚŠIKA	BALENIE v KS
A96420	AVELLE™ jednorazová pumpa + 2 ks Hydrofiber® krytia			1
	krytie Hydrofiber®	16 x 16 cm	8 x 8 cm	
	krytie Hydrofiber®	16 x 21 cm	8 x 13 cm	
	krytie Hydrofiber®	12 x 21 cm	4 x 13 cm	
	krytie Hydrofiber®	12 x 31 cm	4 x 23 cm	



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

PHAREX s.r.o., Prieloztek 1, 036 01 Martin, (možnosť využitia aj zásielkovej služby), tel.: 043/381 04 70, fax: 043/4223 569



► Z vašich listov

Milí naši čitatelia, budeme radi, ak nám pomôžete tvoriť časopis Radim. Napíšte nám, čo zaujímavé ste zažili, či jazdíte na dovolenku, aké krajiny ste navštívili, ako ste sa vyrovnali so svojou novou situáciou.

Vaše príspevky nám môžete posilať buď na emailovú adresu: stomalinka@convatec.com, alebo poštou na adresu: Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.



Dnes som bola veľmi prekvapená, keď som v schránke našla váš časopis. Boli to pre mňa letné Vianoce. To je také milé, keď niekto myslí na ľudí, ako som ja. Stómiu mám od januára tohto roku 2017. Posledných 10 rokov som bojovala s intersticiálnou cystitídou. Táto choroba končí vyoperovaním močového mechúra. Dlho som sa tomu bránila, lebo som vedela, že jediné riešenie je urostómia. Teraz, keď už som stomik, vravím, že stómia je pre mňa menšie zlo. Choroba mi zmenila život, ale stómia mi ho uľahčuje. Pozdravujem všetkých a teším sa na ďalšie číslo časopisu.

Váša Jarmila

Vážená redakcia,

úvodom prijmite odo mňa srdečný pozdrav. Hovorí sa, že človek sa učí celý život. S časopisom Radim som sa po prvýkrát stretla pred necelými dvoma rokmi v čase, keď manželovi vyviedli stómiu. Dovtedy som ani len netušila, že niečo také existuje. Od toho času pribudla druhá stómia a vďaka vášmu časopisu a Mgr. Monike Strádalovej, PhD. situáciu zvládame.

Príbehy ľudí, ktorí so stómiou žijú celé roky, v niektorých prípadoch dokonca od narodenia, nám dodávajú silu a vôľu

nevzdávať to. A príspevky Ing. Malíka a Mgr. Tatiany Skovajsovej v poslednom čísle (Radim 1/2017) nám doslova pohladili dušu.

Prajem vám všetkým veľa úspechov a ešte raz posielam jedno veľké ďakujem.

Váša čitateľka Miroslava M.

Vážená redakcia

S veľkým smútkom v duši považujem za potrebné oznámiť, že môj manžel Miroslav prehral svoj boj o život a, žiaľ, od októbra minulého roka už nie je medzi nami. Nemal toľko šťastia ako iní vaši pacienti (niektorí, ako čítam v Radimovi, odkázaní na pomôcky dlhé roky), žil so stómiou len dva roky.

Počas týchto dvoch rokov sa nám dostalo od vás neoceniteľnej pomoci, či už možnosti telefonicky sa poradiť a tiež ochoty zaslať nám nový druh vrecka na vyskúšanie. Táto ústretovosť dodáva pocit istoty, že s problémom nie je sám najmä v začiatkoch, keď sme obaja boli okrem šoku, čo sa stalo, aj poriadne vystrašení a mali sme obavy, ako to zvládať. Nakoniec nám ani dlho netrvalo a dokázali sme všetko okolo toho perfektne. Každé nové číslo Radima sme obaja prečítali od

a po zet. A to aj niekoľkokrát, aby nám nič neuniklo. Doteraz mám všetky čísla odložené.

Prajem celému vášmu kolektívu len to najlepšie, za neoceniteľnú pomoc, ktorú robíte pre ľudí odkázaných bojiť sa s týmto problémom.

Dovolím si ešte záverom pár slov. Môj Mirko, celý život zdravý, k lekárovi chodil pre potvrdenie, že môže šoférovať. Bol pedagóg. Nevedel sa s prácou rozlúčiť, študenti ho mali radi. Ako odborník bol uznávaný nielen v bývalom Československu, ale aj v zahraničí. Keď začal mať zdravotné problémy, ostal z toho v šoku. My, rodina, sme mu to uľahčovali, ako sa dalo. Do posledného výdychu sme boli s ním, on s nami do konca komunikoval.

Prepáčte, že som sa takto rozpísala. Ved' tieto súkromné veci nemajú nič spoločné s časopisom. Ja si to uvedomujem, ale nedokážem dennodenne neriešiť otázku, či sme nespravili chybu. Boli sme spolu 54 rokov. Verím, že ma pochopíte a ospravedlníte moje pohnútky zdôveriť sa vám.

Ďakujem, Košárová

Spracovala Mgr. Michaela Hromadová,
operátorka zákazníckeho centra,
ConvaTec Slovensko

► Nová posila na StomaLinke®

**Od októbra tohto roku vám na Stomalinke®
rada poradí nová posila Mgr. Ivana Šutková.**

V minulom čísle ste sa dozvedeli, že naše zákaznícke centrum sídli v Nitre. Pre každého z vás sú v ňom dvere otvorené a radi vás uvidíme. Môžete nás navštíviť každý pracovný deň v čase od 8.00 do 16.30 hod. Radi vám pomôžeme s výberom tej správnej pomôcky, ktorá bude pre vás vhodná, poradíme s príslušenstvom. Ak nemáte možnosť zastaviť sa u nás osobne, môžete nás kontaktovať na bezplatnej zákazníckej StomaLinke 0800 800 111 každý pracovný deň od 8.00 do 16.30 hod. Po pracovnom čase nám môžete zanechať odkaz a my vám zavoláme späť. Prípadne nám môžete napísať na mailovú adresu www.stomalinka@convatec.com. Budeme tiež veľmi radi, ak sa s nami podelíte o svoje príbehy, postrehy, radosti aj strasti a napíšete nám o nich príspevok do časopisu Radim, ktorý pre vás dvakrát ročne pripravujeme.

Prostredníctvom našej StomaLinky ste mali možnosť počuť hlas Michaely Hromadovej a od októbra máme na StomaLinke posilu Mgr. Ivanu Šutkovú, ktorá teraz „povie“ pár viet o sebe:

„Volám sa Ivana Šutková. So svojím manželom a šesťročným synom Leom žijem v meste Nitra, v ktorom som sa narodila a mám ho nesmierne rada. Vážim si príležitosť pracovať pre spoločnosť ConvaTec v tomto meste a teším sa na novú výzvu vo svojom živote.

Mám veľa záľub ako čítanie, cestovanie, stretávanie sa s priateľmi, no najmä veľmi rada pracujem a komunikujem s ľuďmi, preto sa teším na každý váš telefonát a verím, že môj hlas vám vyčarí úsmev na tvári.“

V nasledujúcom roku pre vás pripravujeme stretnutia stomikov vo vašom regióne, kde sa budete mať možnosť osobne stretnúť s obchodnými zástupcami spoločnosti ConvaTec, vymeniť si svoje osobné skúsenosti a zručnosti s inými stomikmi, vypočuť si prednášky odborníkov, poradiť sa s chirurgom, sestrou. O každom stretnutí vo vašom regióne vás budeme informovať formou pozvánky. Kalendár

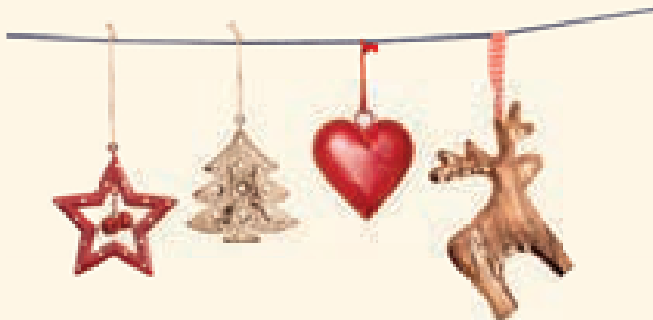


► Mgr. Ivana Šutková

plánovaných stretnutí nájdete aj na našej webovej stránke www.convatec.sk. Stále prebieha možnosť výmeny vašej starej malej modrej taštičky. V prípade, že je tá vaša už opotrebovaná, stačí, ak mi zavoláte na StomaLinku a ja vám zašlem novú taštičku.

StomaLinka®
ConvaTec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

► StomaLinka® odpovedá



Milí čitatelia časopisu Radim!

Na úvod vás rada srdečne pozdravujem a keďže sa blížia najkrajšie sviatky v roku, zároveň vám prajem požehnané Vianoce a do nového roka veľa šťastia, zdravia, radosti a pohody.

V nasledujúcich riadkoch nájdete odpovede na vami často kladené otázky.

Zásielka s pomôckami mi stále neprišla. Kedy ju môžem očakávať?

Často sa na nás obraciate s otázkami ohľadne dodania vašej objednávky. Avšak vami objednané pomôcky nie sú balené ani zasielané z nášho zákaznického centra. Toto všetko zabezpečujú naše distribučné spoločnosti, resp. priamo lekáreň a dodáva vám ich kuriérska spoločnosť.

Ak chcete, aby vám boli pomôcky doručené vo vami požadovaný deň, nahláste nám, prosím, tento termín už pri zadávaní objednávky.

Zabezpečíme tak, aby sa objednávka vo vašej neprítomnosti na vami zadanej doručovacej adrese nevrátila späť do kuriérskeho depa. V takomto prípa-

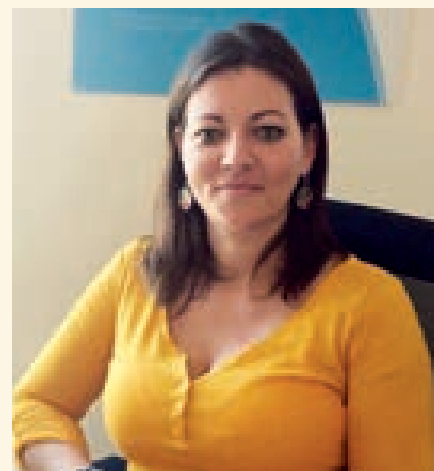
de vám totiž kuriér nemôže balík doručiť v dohodnutý termín a dovezie vám ho až na ďalší možný doručovací deň.

Na ktoré pomôcky mám nárok každý mesiac okrem tých, ktoré mi predpísal lekár po prepustení z nemocnice?

V katalógu, ktorý vám bol pribalený v malej modrej taštičke, nájdete zoznam pomôcok, na ktoré máte nárok každý mesiac a sú plne hrazené zdravotnou poisťovňou. O možnosti kombinovania vašej objednávky s uvedeným príslušenstvom vás radi budeme informovať na našej stomalinke, prípadne sa obráťte na svojho ošetrojúceho lekára.

Ako často si mám meniť pomôcky?

Zvyknúť si na skutočnosť byť stomikom si vyžaduje určitý čas. Dokonca samotná predstava stolice alebo moču môže byť v tejto situácii nepríjemná a dnešné moderné pomôcky zaručujú, že ostatní nebudú vedieť o stómii, preto treba dodržiavať hygienické návyky v starostlivosti o stómiu a žiť opäť plnohodnotným životom.



► Mgr. Ivana Šutková

StomaLinka®
ConvaTec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

Pomôcky si treba meniť podľa potreby, keďže plný mesačný limit je pre väčšinu pacientov postačujúci.

Jednodielný systém pozostáva z vrečka s lepiacou vrstvou, ktorá je neoddeliteľná od vrečka. To znamená, že pri každej výmene sa odlepiť a prilepiť zase nové vrečko. Jednodielný systém je diskretný a vzhľadom na odstránenie celého systému z tela sa jednoduchšie udržiava hygiena v okolí stómie.

Dvojdielne pomôcky sa od jednodielných líšia tým, že sa skladajú z podložky a vrečka. Podložka zostáva nalepená okolo stómie niekoľko dní a vrečko sa vymieňa podľa potreby. Odporúčaná lehota je 3 – 4 dni. Po tomto čase si treba vymeniť podložku za novú.

Mnohí z vás majú už staršie alebo opotrebované malé taštičky, ktoré ste dostali po prepustení z nemocnice. Ak je tomu tak, môžete mi zavolať na bezplatnú StomaLinku® 0800 800 111 a my vám pošleme zadarmo novú.

► Výnimočné záhrady slovenskej metropoly

Ing. Peter Malík

Okrem Prezidentskej a Medickej záhrady sú ďalšími neobyčajnými záhradami Bratislavy Kochova a Prüger-Wallnerova záhrada. Poprechádzajme sa spoločne po týchto zeleňou oplývajúcich miestach Bratislavy.

Kochova záhrada a sanatórium

Vydajme sa peši z konca Zochovej ulice od elektrotechnickej priemyslovky cez ulicu Palisády a vykročme smelo do kopca po Partizánskej, bývalej Vegelinovej ulici. Na konci svahu naľavo sa nám objaví historicky a architektonicky zaujímavý objekt. Práve v týchto miestach sa začiatkom 20. storočia rozprestierali najmä vinice a ovocné sady. V jednom z týchto sadov začal v roku 1929 s výstavbou súkromného sanatória podľa projektov arch. Dušana Jurkoviča profesor Dr. Karel Koch. Kochovo sanatórium má významné miesto v bratislavskej pôrodníckej histórii.

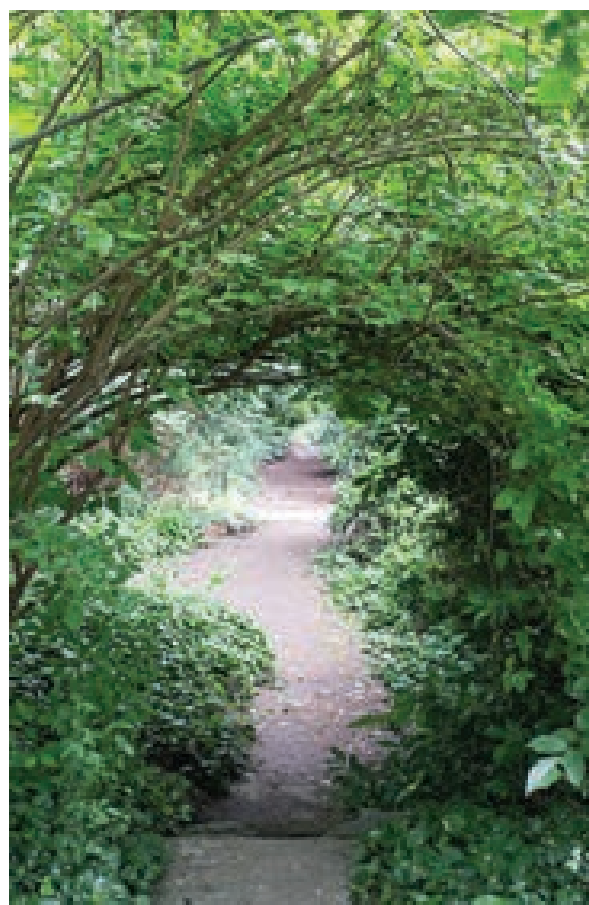
Toto unikátne architektonické dielo bolo svojho času najmodernejším sanatóriom v Československu.

Malo a má charakter ženskej pôrodnice a liečebne. Sám profesor patril v medzivojnovom období k popredným osobnostiam slovenskej chirurgie. Po 2. svetovej vojne sanatórium znárodnili. Zhodou okolností a zásluhou mojich rodičov som práve tu aj ja uzrel svetlo tohto sveta. Objekt zostal jedinečnou pamiatkou funkcionalizmu v zdravot-

níctve. Charakteristickým znakom exteriéru sú hnedozlté keramické obkladačky. V interiéri prevládajú travertíny a decentný mramor. Profesor Koch zomrel v emigrácii. Budova sanatória sa aj naďalej využívala ako pôrodnica a gynekologická klinika. Od roku 2009 nový majiteľ zabezpečil komplexnú rekonštrukciu objektu v pôvodnom štýle, ktorá bola ukončená v r. 2011 a odvtedy tu sídli súkromná gynekologicko-pôrodnica klinika.

Neodmysliteľnou súčasťou sanatória sa stala Kochova záhrada. Je pod štátnou ochranou od roka 1981. Má zaujímavé exotické zloženie s jedinečnou záhradnou architektúrou, podľa návrhu architekta Jinřich Merganca, ktorý architektonicky stvárnil okolie sanatória tak, aby bol v súlade s budovou. Súčasťou záhrady boli bazén, lavičky, schodiská, vyvýšené miesta, odpočívadlá, sochy, množstvo chodníkov, zákutí a elegantných terás. To všetko vytváralo akýsi čarovný areál v zóne ticha. Aj preto si tu vtáčky zakladali hniezda v korunách stromov a mamičky sa cítili príjemne.

Autorom výsadby tejto výnimočnej záhrady bol botanik a mlyňanský záhradník Jozef Mišák. Dokázal na pomerne malej ploche iba 0,5 hektára vytvoriť mimoriadne pôsobivé dielo záhradného umenia. Ideálne prepojil záhradný priestor s budovou. Záhrada bola plná dendrologicky významných rastlín a drevín. Zostavil ju podľa hesla:



Z archívu Národného Trustu n.o.

Zeleň po celý rok! Pôvodne bolo vysadených 120 druhov, z toho 30 ihličnatých a 26 listnatých stálezelených cudzokrajných drevín: cezmína ostrolistá s krásnymi červenými plodmi, rákosovec obrovský, citrónovec trojlistý, abélia veľkokvetá, figovník obyčajný. Ale aj červenolistý buk, vždy zelený zimozelen či veľká liana vlkovec veľkolistý.

Prednú časť z Partizánskej tvorí oporný múr s nástupným schodiskom, kde dominujú dve okrasné previsnuté čerešne. Za budovou bol oporný múr s raritou – viacstupňovou fontánkou s kaskádovito padajúcou vodou. Hlboký bazén bol napojený na dômyselný vodný systém záhrady.

Centrálna oddychová plocha záhrady je vyložená kamennou dlažbou. Vynikli moderné sochy Matka s dieťaťom či Milenci s pocitom záhradnej galérie.

Vhodne a citlivo sa skombinovali rekreačné zložky s rehabilitačnými prvkami. Plató na sedenie bolo známe ako miesto s najdlhším slnečným svitom dňa. Záhrada ponúkala vynikajúci relax pre budúce či čerstvé mamičky.

No dnes je Kochova záhrada v pomerne zdevastovanom stave. Zub času zanechal výrazné stopy. Dá sa hovoriť o džungli takmer v centre mesta. Romantický východný vstup so schodiskom a chodníkom už nejestvuje. Namiesto neho tu necitlivo vybudovali prístavbu ambulancií v 80. rokoch minulého storočia. V poslednom období pôsobí záhrada pusto, je zarastená množstvom náletových drevín, nepôvodnými kríkmi, brečtanmi aj divým viničom. Bazén je už dlhodobo nefunkčný. O obnovu záhrady – národnej kultúrnej pamiat-



Z archívu Národného Trustu n.o.

ky, v správe Ministerstva vnútra SR sa snaží organizácia Národný Trust, n.o., ktorá v posledných rokoch organizuje aj každoročný Víkend otvorených parkov a záhrad. Počas tohoto podujatia majú obyvatelia Bratislavy možnosť pozrieť si bežne neprístupné parky a záhrady.

Treba dúfať, že Kochova záhrada bude obnovená do pôvodného stavu a dosiahne mimoriadnu kvalitu, tak ako voľakedy. Napriek dnešnému neutešenému vzhľadu má Kochova záhrada stále v sebe isté čaro s predstavou, aké tu mohlo byť niekedy krásne až čarovné územie. A veríme, že ešte aj bude!

Prüger-Wallnerova záhrada

Medzi najkrajšie lesoparky Bratislavy patrí aj Horský park. Má osobitnú polohu, lebo sa nachádza prakticky v strede mesta. Vyniká takmer nedotknutým prostredím s pôvodnou flórou a faunou. Voľakedy, ale aj dnes je park obľúbeným výletným miestom všetkých Bratislavčanov. Práve v blízkosti Slávia a Horského parku sa rozprestiera

jedinečná a výnimočná staromestská Prüger-Wallnerova záhrada.

Na území Horského parku máme mimoriadne cennú jemne členitú krajinu, pramenné oblasti a mokradovité úseky, patriace k najvzácnejším krajinárskym úsekom Bratislavy. Areál Prüger-Wallnerovej záhrady má rozlohu asi 5000 štvorcových metrov a leží medzi Kalváriou a Apoštolskou nunciatúrou, ohraničený ulicami Novosvetská, Nekrasovova a Havlíčkova. Záhrada vznikla na konci 19. storočia v čase započatia stavania víl bohatými mešťanmi.

O zámožnosti Prüger-Wallnerovcov svedčí aj to, že začiatkom 20. storočia vlastnili slávny a honosný mestský hotelový komplex Carlton-Savoy.



ilustračný obrázok

Nemali preto problém postaviť si reprezentačnú vilu na vyvýšenom mieste na severnom konci Havlíčkovej ulice. Zachovala sa dodnes. Upravili si členitý terén záhrady tak, že záhradu rozdelili na dve časti. Okrasná záhrada bola v prírodno-krajinárskom štýle. Zostávajúcu časť pozemku tvorila úžitková záhrada, v ktorej pestovali kvety, ovocie a zeleninu, ktorými zásobovali aj hotely. V južnej časti záhrady boli štyri skleníky a domček s kotolňou na ich vykurovanie. Taktiež skleníky a domček sa zachovali doteraz.

Prügerovci svoju záhradu zbožňovali. Veľa do nej investovali, trávil tu veľa času, oddychovali, ale aj hrávali obľúbený kriket. Henry Prüger tragicky zahynul

v roku 1929 a je pochovaný na Ondrejskom cintoríne. Po druhej svetovej vojne vlastníci emigrovali do Anglicka a záhrada postupne pustla. Okrasná časť zmizla vinou výstavby domov. Úžitková časť záhrady bola rozparcelovaná na menšie parcely za účelom vzniku a využívania menších záhradiek. Priestory tejto záhrady sú známe aj tým, že v druhej polovici 20. storočia v nich pestovala rodina záhradníkov Bučkovcov obrovské množstvo chryzantém. Mestská časť Staré Mesto sa rozhodla v roku 2013, že túto neobyčajne krásnu záhradu s pozoruhodnou históriou zrevitalizuje. Jej čistenie a obnova začala dobrovoľníkmi brigádami. Pôvodne sa uvažovalo s nákladmi na obnovu vo výške 380 000 eur. Na začiatok sa vyčlenilo vyše 280

000 eur, z toho 180 000 bolo z nórskeho fondov, zvyšnú časť mala spolufinancovať mestská časť Staré Mesto. Dobrovoľníci už za prvé dva roky vyviezli zo záhrady vyše 50 ton odpadu. Rozhodlo sa, že zo záhrady sa stane miesto na rekreáciu a oddych. Úvahy boli o piknikovej lúke, altánkoch, lavičkách, inštalácii včelích úľov. Z domčeka sa má vybudovať komunitné centrum s celoročnou prevádzkou na stretávky Bratislavčanov a turistov a na usporiadanie kultúrnych programov.

Pri dobrovoľníckom čistení priestoru sa v opustenom domčeku na záhrade náhodne našli dve plné škatule zaujímavých až 100-ročných dokumentov: osobné doklady, staré bankovky, záložné hypotekárne listy, dobové noviny, rodinné listy Prügerovcov z New Yorku, fotografie, vkladná knižka, výpisy z bankových účtov, cestovný pas či žreb z lotérie. V domčeku na záhrade aj dobový nábytok. Skutočnú hodnotu nájdených dokumentov preskúmajú historici. V roku 2016 sa Prüger-Wallnerova záhrada stala dejiskom nultého ročníka festivalu Hidden Places. Festival vznikol v spolupráci s Víkendom otvorených parkov a záhrad a s Goetheho inštitútom. Voľný vstup do tejto oázy zelene býva v júni.

Žiaľ, v roku 2015 sa objavili nové dokumenty, súvisiace s reštitučnými nárokmi dedičov. Hlavné mesto a mestská časť Staré Mesto preto pozastavili investície a práce na obnove záhrady a objektov na pozemku. Škoda, lebo Bratislavčania prišli, možno len dočasne, o výnimočne krásne prírodné prostredie záhrady na možnosti rekreácie a oddychu.

Nielen výnimočné záhrady sú ekologickou okrasou hlavného mesta našej krajiny. Medzi Dunajom a úpätím Malých Karpát sú ďalšie skvosty zelene: lesoparky Železná studnička, Horský park a Kalvária, Kamzík a Koliba, ale aj množstvo zaujímavých parkov a parčíkov mesta. Azda do nich spoločne navštívime niekedy nabudúce.

► História Vianoc a vianočného stromčeka

Ing. Peter Malík

Podľa cirkevného učenia sú Vianoce jedným z hlavných kresťanských sviatkov na počesť narodenia biblického Ježiša Krista. Pripadá na 25. december každého roka. No korene sviatku siahajú až do starého Egypta a Grécka. Vianočný stromček bol a zostal najtypickejším symbolom Vianoc. Vianoce si dodnes dospeli a najmä deti pripomínajú ako dni hodovania a obdarovávania sa.



Z histórie Vianoc

V starom Egypte 6. januára slávil zjavenie a narodenie boha Ozirisa, čo súvisí s vypučaním prvej zelene po opadnutí vôd Nílu. Prebúdajúca sa príroda je ako zrod božstva. Tento sviatok čiastočne poslužil ako základ kresťanského sviatku Vianoc, ktorý sa až do

trvali od Vianoc do Troch kráľov. Po vianočnom období končí 2. februára sviatkom Očisťovania Panny Márie čiže Hromnicami. Humanisti, agnostici a ateisti vychádzajú z prírody. Pre nich sú Vianoce obdobím slnovratu, teda časom oddychu, rodinných stretnutí a darčiekov pre blízkych. Starými výrazmi pre Viano-

336. Je možnosť súvislosti Vianoc s rímskym sviatkom slnečného božstva Dies Natalis Solis Invieti, čo je sviatok zrodenia nepremožiteľného slnka. Novšie názory prezentuje historik William Tighe, podľa ktorého 25. december cirkev vybrala za deň slávania preto, že starí Židia verili v počatosť izraelských prorokov, ktorí aj v tento deň zomreli.

” Starými výrazmi pre Vianoce či vianočné sviatky sú Kračún, Kračun, Kračuň či Hody, čo boli najmä a pôvodne len kresťanské sviatky Narodenia Ježiša Krista.

polovice 4. storočia slávil tiež 6. januára. V starom Grécku sa v tento deň slávil narodenie Dionýza. Kresťanstvo vzniklo pôvodne na území Rímskej ríše, kde sa rozšíril mithraizmus, čo bolo slávenie narodenia boha Mithru 25. decembra. Tento deň bol obdobím zimného slnovratu. Šiesty január si síce kresťanstvo uchovalo, ale ako sviatok Troch kráľov a Zjavenia Pána.

V Rusku sviatok Vianoc splynul so staroslavianskymi zimnými sviatkami, ktoré

ce či vianočné sviatky sú Kračún, Kračun, Kračuň (s podobným pomenovaním sa stretávame v maďarčine) či Hody, čo boli najmä a pôvodne len kresťanské sviatky Narodenia Ježiša Krista.

Dátumy slávania Vianoc

Prvý sviatok vianočný, 25. december je tradičným dňom slávania Vianoc. Ako cirkevný sviatok bol prvýkrát doložený vo Filokalovom kalendári z roku 354. Ten istý deň ako Vianoce uvádzajú aj rímske pramene Depositio Martyrum z roku

Vo viacerých krajinách sa Vianoce slávia dva dni a to 24. a 25. decembra, niekde aj 26. decembra na sv. Štefana, čo je Druhý sviatok vianočný. Rímsko-katolícka cirkev považuje za najhlavnejší sviatok 25. december, sviatok Narodenia Pána. Od reformácie sa Vianoce slávia už od večera 24. decembra, ktorý je Štedrým večerom.

Vianoce sú jedným z období rímsko-katolíckeho liturgického roka, ktoré trvajú od prvých Vešpier sviatku Narodenia Pána až do nedele po sviatku Zjavenia Pána. Podľa liturgického aspektu je Štedrý deň dňom prísneho pôstu. Z teologického hľadiska je oslavou vtelenia a telesného Narodenia Ježiša Krista, Božieho Syna.

Vianočný stôl a jeho pochúťky

Najlepšia vianočná polievka bola z vlastnoručne nazbieraných húb. Od polovice decembra sa na trhoch kupovali živé ryby s ikrami a mliečom. Najväčšiu radosť mali a majú dodnes deti, ktoré ich pozorujú, ako plávajú na trhu v kadiach a potom doma vo vani. Čierny okamih nastane, keď máme skončiť s ich tichým životom. V niektorých rodinách ich nedokážu zniesť zo sveta a tak ich dávajú zabíjať predávajúcim. Aj to však musia v posledných rokoch robiť na čierno, lebo Európska únia to zakázala. Pri ich čistení sa dosť natrápime, najmä pri tých kaprovitých šupináčoch. Vo-

ľakedy sa pôst na Štedrý deň prísne dodržiaval. Katolíci

ho držali počas celého decembra tradične v stredu, piatok a sobotu. S väčším apetítom sme si potom sadali k štedrovečernému stolu. Pod tanieri sa dávali kaprie šupiny, aby sa v dome držali peniaze. Z podobného dôvodu si ich dnes dávame aj

do peňaženiek. Spravidla okolo 18. hodiny sa začala večera. Najprv obľátky s medom, orešok a strúčik cesnaku. Potom nasledovala vianočná rybacia polievka, vianočná kapustnica, šošovicová štedrovečernica, pupáky s makom a medom a kapor na modro.

Vyprázaná ryba, najčastejšie kapor, so zemiakovým šalátom, sa ujala až v 50. rokoch 20. storočia. Zaujímavé, že špeciálne na Slovensku, pretože v niektorých okolitých štátoch tento zvyk nemajú.



Štedrá večera sa začínala spoločnou modlitbou. Po večeri si všetci rozbalili darčeky. Od konca 19. storočia dievčatá vlastnoručne vyrábali darčeky pre rodičov, najmä zamatové obaly na spisy vyšívané zlatými či striebornými niťami, pletli pančuchy, vyrábali korálky a inú sklenú bižutériu. Najmilším darčekom pre malé dievčatká boli porcelánové bábiky a začiatkom 20. storočia to boli domy pre bábiky, miniatúrne kuchynky či obývacie izby. Nechýbali ani kolísky či postielky pre bábiku. Chlapcom ulahodili zase cínoví vojačikovia, panáčky, vozíčky, stavebnicové kocky a z hudobných nástrojov bubon, klarinet, husle či trúbka. Od roku 1903 sa stali hitom plyšové medvedíky, vytvorené krajčírkou Margaret Steiffovou. Po rozdání či nájdení si darčekom až do polnoci sa v rodinách spievali koledy. Dnes si ich púšťame z CD alebo DVD nosičov. Vyvrcholením vianočnej idylky bola návšteva polnočnej omše s jej neobyčajným čarom. Dojímavo dodnes spievame Tichá noc, svätá noc. Na Božie narodenie, čo je Prvý sviatok vianočný, trávila rodina spravidla spolu na prechádzkach v prírode. Bratislavčania najradšej v priestore Horského parku. Na sv. Štefana, teda v Druhý sviatok vianočný sa uskutočňovali návštevy príbuzných a známych a večer sa usporadúvali veselé štefanské zábavy.

Vianočné zvyky

Kresťania aj nekresťania na Slovensku slávia Vianoce vzájomným obdarovaním, čo sa traduje od 16. storočia. Darčeky sa dávali už na sv. Mikuláša, 6. decembra. V tento deň chodili po Bratislave aj iných mestách Slovenska mikuláši v maskách s čertmi a anjelmi. Neposlušným deťom rozdávali uhlie a zemiaky, poslušným zase cukrovinky, exotické ovocie. Dnes deťom dávajú zemiaky či uhlie a, samozrejme, sladkosti od výmyslu sveta rodičia. Deti si ich nachádzajú v čižmičkách alebo topánkach, ktoré si musia večer pred Mikulášom vyčistiť a dať na okený parapet. Podľa ľudovej dramatizácie vianočného príbehu bolo najprv stava-

nie jasličiek od 13. storočia, potom zavedený adventný veniec od roku 1839 a vyzdobený vianočný stromček od 19. storočia.

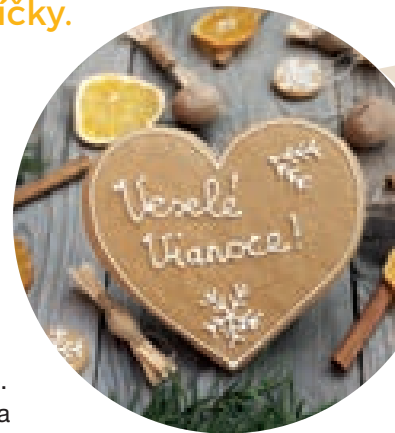
Etymologický pôvod slova Vianoce pochádza z nemeckého Weihnachten, čo sú sväté noci alebo z talianskeho via di notte, čo značí svadobná cesta. Počas adventu sa upratovali domácnosti a konali ranné omše – roráty.

V rámci prípravy na Vianoce mamičky s deťmi a najmä mladé dámy pripravovali vianočné ozdoby, pozlacovali orechy a imelo, strihali hodvábný papier, rezali staniol, vyrábali salónky a piekli medovníčky.

Dnes ich väčšinou dostaneme kúpiť v obchodoch, ale pečenie tradičných medovníkov sa zachovalo. V minulosti sa pred Vianocami v rodinách konalo veľké pranie posteľnej bielizne, aby na sviatky roka bolo všetko čisté.

Vianočný stromček

Vianočný stromček je jedným zo symbolov Vianoc s dlhou a bohatou históriou. Voľakedy ho ľudia odmietali ako pôvodne pohanský zvyk. Postupne vnikal do ľudských srdiec a stal sa samozrejmosťou súčasťou vianočných sviatkov. Práve pri ňom alebo pod ním si nachádzame vianočné darčeky. Stromčeky sa v mestách začali predá-



vať na trhoch po Lucii. Tí romantickejší si ich zadovážili pri nedeľnej prechádzke na Železnú studničku pri Bratislave a dohodli odber stromčeka s horárom. Voľakedy si nedovolili len tak načierno vyrúbať stromček v lese. Kúpený stromček bol v izbe až po strop. Spoločná jedlička sa v Bratislave prvýkrát rozžiarila na sv. Mikuláša v roku 1896 na námestí pred Mestským divadlom. V súčasnej dobe sa v našej metropole každoročne stavia ozdobená jedlička na Hviezdoslavovom námestí pred divadlom a tiež na Hlavnom námestí pred Starou radnicou, kde sa pravidelne konajú obľúbené Vianočné trhy.

Z histórie vianočného stromčeka

Zelené vetvičky mali značný význam už v predkresťanskom období, pred príchodom Krista. Naši predkovia vešali ratolesti na okná a dvere ako ochranu pred čarodejnicami, strašidlami či chorobami. Zelené vetvičky boli tiež oslavou zimného slnovratu, symbolu nového začiatku. Egypťania slávili boha Ra palmovými vetvami, ktoré boli symbolom víťazstva života nad smrťou. Pre Rimanov sa stali zelené vetvy symbolom prebúdzania prírody. V krajinách severnej Európy zelenými ratolesťami zdobili chrámy na znak večného života. Vikingovia spájali ihličnaté stromy s bohom slnka menom Balder.

Podľa jednej z verzií sa prvý vianočný stromček objavil v hlavnom meste Lotyšska v Rige. Podľa inej sa so zdobením vianočného stromčeka začalo v 16. storočí v oblasti Nemecka, čo sa spájalo s protestantským reformátorom Martinom Lutherom. On zapálil prvýkrát sviečky na stromčeku. Do Ameriky sa dostal tento symbol Vianoc cez nemeckých osadníkov v 19. storočí, ale prijímali ho veľmi zdržanlivo. V Anglicku sa tradícia stromčeka vytvárala pomalšie, odsudzovala sa ako pohanský zvyk. Zmenu v postoji dosiahla kráľovná Viktória s rodinou, ktorá sa v tlačí prezentovala pri vianočnom stromčeku v roku 1846. Prvá písomná zmien-



ka o stavaní ozdobeného stromčeka je z roku 1507 od kazateľa Geislera z Alsaska. J. W. Goethe opisuje stromček u strýka v roku 1765. V Gdansku sa spomína stromček v roku 1815, vo Viedni 1817, v Budíne 1819, vo Westminsterском paláci v Londýne 1828, v Ríme 1833 a v Paríži v roku 1837.

Zdobenie Vianočného stromčeka

Pôvod vianočného stromčeka nie je biblický ani kresťanský. Pochádza ešte z osláv slnovratu – Saturnálií v starom Ríme. Prorok Ozeáš to biblicky zdôvodnil takto: „Ja som ako zelený cypus, tvoje ovocie pochádza odo mňa.“ Vianočný ozdobený stromček prišiel na naše územie z Nemecka koncom 18. storočia. Najprv do miest, až potom na vidiek. Dovtedy sa symboly Vianoc vešali v izbách v podobe slamených predmetov, snopov obilia či zelených vetvičiek. Stromček sa vešal v kúte alebo v strede izby vrcholcom k zemi. Vôbec nevieme presne, prečo sa práve ihličnatý strom stal symbolom Vianoc. Ale vieme, že ho zdobia aj ateisti a zeleň je symbolom zrodu nového života.

Voči stromom mali ľudia oddávna veľkú úctu. Na vidieku nimi zaháňali zlých duchov, až do stredoveku sa pod nimi pochovávalo a zelenými vetvičkami sa

hľadali poklady či zaháňali bosorky. V mestách išlo o estetizáciu sviatočného obradu. V ľudovom prostredí sa stromčeky zdobili jabĺčkami, orechmi, venčekmi zo strukovín, obilnými snopmi a koláčikmi. Na Východe ich zdobili vtáčikmi zo slamy či cesta, výduvkami z vajícok a mali tiež liečebnú funkciu – prút z vianočného stromčeka chránil dobytko pred strigami a ním sa zvieratá vyhánali na prvú pašu.

Vianočné ozdoby sa vyrábali doma alebo v dievčenských školách. Tu žiačky vytvárali už od novembra pôvabné ozdoby z lesklého papiera alebo ich šili z látky. Dozdobovanie sa vykonávalo umeleckou výšivkou. Začiatkom 20. storočia sa už objavili v meste sklené ozdoby. Jednak klasické vianočné gule rôznych veľkostí a farieb, ale aj ozdoby z fúkaného skla v podobe vtáčikov, rôznych zvieratiek a figúrok. Čokoládové ozdoby si mohli dovoliť len tí majetnejší.

Na Vianoce sa dodnes teší každé dieťa, každý dospelý. Doteraz Vianoce zostali najočakávanejšími sviatkami roka a pod ozdobeným vianočným stromčekom doposiaľ očakávame a nachádzame milé darčeky. Najkrajšie na tom je, že na Vianoce pri vianočnom stromčeku sa schádza celá rodina.

► Mačky nie sú ľstivé a liečia nás

Mgr. Tatiana Skovajsová

Všetci vieme, že keď bolí telo, pomôžu lieky od bolesti. Keď však „bolí duša“, vytráca sa motivácia a chuť do života, len ťažko nájdeme vhodný liek. Máte v rodine či v okruhu svojich blízkych hendikepovanú či inak sklamanú osobu? Nachádzate sa v ťažkej životnej situácii? Tak určite viete, ako bolí ľahostajnosť a nezáujem okolia. Možno si to ani neuvedomíme, ale v takejto situácii si intuitívne privinieme mačiatko, ktoré sa nám náhodne tmolí okolo nôh. A zrazu sa máme fajn aspoň chvíľku.



Preto skúsme sa niečo dozvedieť o felinoterapii.

V čom je podstata felinoterapie? Je to vlastne liečebný kontakt medzi človekom a mačkou. Psychosociálna metóda podpory zdravia, ktorá využíva pozitívne pôsobenie kontaktu človeka s mačkou, poskytujúca motivačné podnety na uzdravenie, odpočinok či stabilizáciu organizmu. Nie každá mačka sa však hodí na felinoterapiu. Podmienkou je dobré zdravie zvieratá a pokojná povaha. Mačacie pradenie znižuje stres, úzkosť, krvný tlak, upravuje aj činnosť srdca.

Pri pohľade na mačku mi však napadla otázka: je to domáci maznáčik alebo dravá šelma?

Ak som chcela nájsť odpoveď na svoju otázku, zalovila som v histórii vývoja mačky. Pramene poukazujú na to, že mačka už žila s ľuďmi v jaskyni, cel-

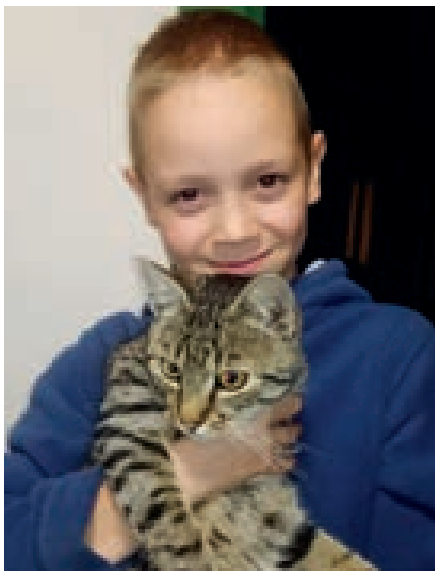
kom zdomácnela až v egyptskej civilizácii, keď mačka nahradila lasicu a iné zvieratá, ktoré pri ochrane sýpok s obilím zlyhávali. Tým sa, samozrejme, mačke dostalo veľkej úcty a bola i uctievaná ako bohyňa, mumifikovaná a pochovávaná v samostatných hrobkách. V stredoveku nastáva veľký obrat a mačky sa spájali s kacírstvom, bosoráctvom boli zatracované prenasledované ako nástroj diabla. V súčasnosti má však

Je len samozrejmé, že mačky okolitý svet vnímajú úplne inak ako my ľudia, na to by sme my ľudia nemali zabúdať. Mačky majú túžbu po love, sledia, lovia svoju korisť, teda majú mimoriadne

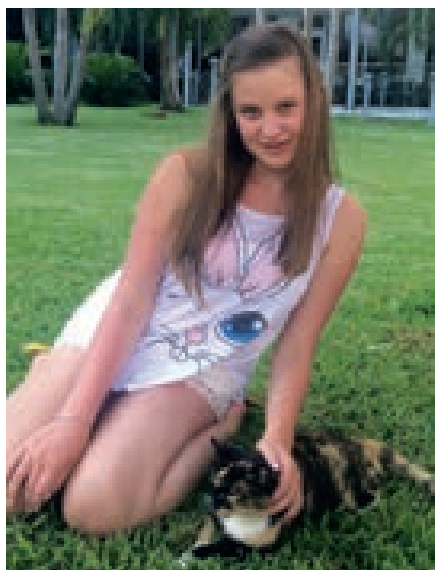
” Mačacie pradenie znižuje stres, úzkosť, krvný tlak, upravuje aj činnosť srdca.

mačka úplne iné postavenie. Získala si nás svojou jemnosťou, prítulnosťou, čistotou, hravosťou. Je nenáročná a veľmi prispôsobivá životu či už na vidieku, alebo aj v mestskom byte.

vyvinuté zmysly. Mačacie uši vnímajú vysokofrekvenčné tóny, ktoré človek nepočuje. Takže hluk v domácnosti neoblubujú a budú určite trpieť v hlučnej domácnosti. Mačka veľmi zle vníma spektrum farieb, avšak jej oči sú citli-



vé i na najmenší zvyšok svetla, takže v šere sa pohybuje s najväčšou istotou aj za pomoci hmatových fúzov. Tlama mačky je obdarená Jakobovým orgánom na hornom podnebí, vďaka ktorému vníma pach i chuť súčasne. Môžeme povedať, že doslova ochutnáva molekuly pachov. Pohyb je rýchly, veľmi elegantný a mimoriadne pestrý. Pri páde sa automaticky pretáča na všetky štyri labky vďaka dokonalému orgánu rovnováhy, čo však neznamená, že pri páde z veľkej výšky si nemôže ublížiť. Teda mačka nemá žiadnych sedem životov, je to iba obratnosť, dravosť jedného člena živočíšnej ríše.



O povahe mačky sa popísalo už veľmi veľa. Určite nie je falošná, len nás nebude automaticky milovať, ako to robí psík. Jej dôveru si treba naj-

vosť o mačku je veľmi jednoduchá. Mačka je čistotná, nezapácha, je veľmi prispôsobivá a nezávislá.

„ Jej dôveru si treba najskôr získať. A potom už budete mať kamaráta na celý život.

skôr získať. A potom už budete mať kamaráta na celý život, i keď treba poznamenať, že mačka je prísny individualista. Aj to predurčuje veľkú popularitu mačiek dnes. A ani niet divu. Vyžaduje podstatne menej času ako starostlivosť o psíka, starostli-

Mačka nám nemôže poskytnúť pomoc v takom zmysle ako psík, ale, ruku na srdce, to od nej ani neočakávame. Požadujeme od nej cit, nehu, duševnú harmóniu a lásku, ktorú pri dostatočnej starostlivosti o túto šelmičku aj dostaneme.

Viete, že...

- ▶ Mačka nemá úplne vyvinutú kľúčnu kosť. To je dôvod, prečo sa dokáže prepchať aj na nedostupné miesta. Kam totiž prejde jej hlava, tam prejde aj celé telo.
- ▶ Mačky nemajú niektoré chuťové poháriky. V dôsledku toho napríklad nevnímajú sladkú chuť.
- ▶ Mačka nevie šplhať zo stromu dolu hlavou. Môžu za to pazúry zahnuté do zlého smeru. Mačku preto často musíme zo stromu často skladať ručne.
- ▶ Frekvencia mačacieho pradenia má frekvenciu asi 4 – 16 Hz a ak ho počujeme pravidelne každý deň, má to pozitívny vplyv na našu imunitu.
- ▶ Sphynx je mačka bez srsti, teda mačka naháč.
- ▶ Mačka sa denne čistí v najrôznejších polohách.
- ▶ Mačka prespí 70 % dňa.
- ▶ Mačka nás dokáže z úkrytu nebadane pozorovať celé hodiny, o čom vôbec nemusíme ani tušiť.



► Recyklujme

Mgr. Mária Živická

Predtým, ako vyhodíme nejakú nepotrebnú vec z našej domácnosti, porozmýšľajme, či sa ešte nedá využiť. Recyklácia totiž pomáha nielen našim financiám. Čo je ešte dôležitejšie, pomáha najmä životnému prostrediu.

Podľa odborných odhadov v súčasnosti na Slovensku za rok vzniká približne päťdesiat tisíc ton odpadov z použitých obalov. Plastových odpadov, ktoré už skončili svoju životnosť, je však viac ako dvojnásobok tohto čísla. Všetci kupujeme minerálky alebo sladené nápoje v plastových fľašiach, niekto pravidelne, niekto iba príležitostne. Vedeli ste, že uzáver z ich sa dá využiť? Stačí ich správne pospájať a môžete si vytvoriť obal na kvetináč, podložku pod pohár alebo hrniec či dekoráciu na stenu.



► Kôš



► Prestieranie

Okrem plastových vrchnákov sa dajú vyrobiť zaujímavé ozdoby či doplnky do domácnosti aj z korkových zátk z vína. Nakoniec ich stačí pomaľovať alebo iba natrieť lakom.



► Obal na kvety z vrchnákov z plastových fliaš



► Vianočný stromček si tiež môžeme ešte dozdobiť farbou, glitrovým práškom alebo korálkami.



Hviezda z korkových uzáverov; môžeme ju natrieť farbou.



► Podložky pod poháre



► Srdiečko na stenu, alebo na dvere

Nechajte sa inšpirovať niektorým nápadom už tieto Vianoce. Držím vám palce pri tvorení a možno sami niečo nové vymyslíte.

Dúfam, že ste v našej rubrike našli niečo, čo vás oslovilo a opäť niečo nové sami vyskúšate a skrášlite si svoju domácnosť.

Stretli ste sa už s baklavou? Ak máte radi sladké či veľmi sladké pochúťky, určite vám učarovala. Tentoraz sa chcem podeliť o recept na tradičnú grécku baklavu. Nech vám a vašim blízkym chutí!

TRADIČNÁ GRÉCKA BAKLAVA



Postup:

Vlašské orechy a mandle posekáme nahrubo alebo ich môžeme pomlieť na mlynčeku najemno. Zmiešame ich so škoricou a muškátovým orieškom. Formu na pečenie vymastíme tukom. Cesto rozbalíme a jeden plát potrieme rozpusteným maslom a posypeme orechovou zmesou. Rovnako urobíme aj s ďalšími plátmi cesta. Zrolujeme naplnené cesto do rolády a nakrájame približne rovnaké kusy. V predhriatej rúre na 180°C pečieme asi 35 minút. Medzitým si v hrnci pripravíme sirup. Do horúcej vody nasypeme cukor, pridáme škoricu a cukor, necháme rozpustiť. Dochutíme citrónovou šťavou a odstavíme z ohňa. Upečený koláč vyberieme z rúry a ešte teplý ho polejeme pripraveným sirupom. Necháme ho vychladnúť a môžeme podávať.

POTREBUJEME:

6 kusov štrúdlového cesta
100 g masla
150 g vlašských orechov
150 g mandlí
1 KL mletej škorice
¼ KL muškátového orieška

SIRUP:

500 ml vody
500 g cukru
½ citróna
½ zvitku celej škorice



Milí čitatelia, relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do **31. mája 2018** na adresu: **Unomedical, s.r.o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra**. Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: „**Budúcnosť patrí tomu, kto verí v krásu svojich snov.**“

Výhercovia tajničky časopisu Radim z čísla 1/2017: **Štefan Gallo**, Rožňava; **Dušan Sekera**, Rajec a **Ľubomír Vojtek**, Bytča.

Autor: František Cvengroš	skokom	1	poobližuj	zabávajú		lotor, niktoš	2	záhada, hádanka	nápoje: Anatolia, enigma, Tammuz	fungovala	knokaut	polodra- hokam	sad
povrchný obdivovateľ umenia					žrd na voze				vykast- rovaný baran				
kália, kornútočka					manželka Odysea amín, po česky				túz				
okúňal, zdráhal si sa											10 x 10 metrov		
naše prírodné jódové kúpele				tropické ovocie základ, podstata						chuchvalec sumerský boh			
milimeter (skr.)			inde, po česky Theatre Nat. Pop.						ukazov. zámeno umelý jazyk			jeden, po nemecky	druh motýľa
soľ kyseliny octovej					český baletný tanečník stonka								
	Ázijčan ponúka, pobáda				statampér Environ. Protec. Agency			všetko, po latin. nalieval					
nepre- sekol, nepreťal									názov, dobrá povešť sem, tu				
príbytok včiel			slovo opač.výz. nástroje na sekanie								3	certi- fíkát	
žni				potlesk prečo							Židovská obec vo vlast- nom byte		
koniec modlitby					značka piva popevok					čudo hmotnosť obalu tovaru			
	poodtinaj	klobúk, po maďar. žen.meno (1.2.)						patriace Otovi kráčam					
omotáva, obkrúca					zašívaj čarali, striedali			rím. boh lásky grécky boh lásky					
čosi					mierne (hud.) syntet. tkanina								
žijete				cudzo- ložstvo Digital audio tape							abvolt (skr.) chyt', dolap		
vajce, po nem.			generátor jednosmer. prúdu roztlavuj							Uršula (dom.) sťa			
Katarína, po maďar.								vojenský pozdrav šablou asťat					
Malá Ázia									dieže, sudý				
úkaz				nena- chádza sa, nie je					orež pílkou				

▲ Autor tajničky: František Cvengroš, Spišská Nová Ves

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 71/A, 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 stómii vznikajú. Sprostredkováva kontakt medzi stomikmi, ktorých sa problematika stómii 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.....



Vyplnením a odoslaním prihlášky udeľujete spoločnosti Unomedical s.r.o., so sídlom Priemyselný park 3, 071 01 Michalovce, IČO: 36 597 384 výslovný a dobrovoľný súhlas so spracovaním Vašich osobných údajov za účelom vykonávania marketingu v rozsahu údajov uvedených v prihláške. Váš súhlas je platný po dobu využívania služieb. Svoj súhlas môžete kedykoľvek odvolať prostredníctvom zaslania písomnej žiadosti o vyradenie z databázy zákazníkov obchodnej spoločnosti. Kontaktná adresa: ConvaTec, Unomedical, s.r.o., Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel.: 037/77 64 931, fax.: 037/77 64 933. Dopĺňujúce informácie o Vašich právach a podmienkach spracúvania Vašich poskytnutých osobných údajov sú dostupné na webovej stránke <http://www.convatec.sk/casopis-radim>.

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. 2018

Kolostómia (stómia na ľavej strane)

Jednodielný systém	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou™ Esteem ☞	60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek
Dvojdielný systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne

Ileostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém	90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou™ Esteem ☞	90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek
Dvojdielný systém	15 ks podložiek a 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne

Urostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek
Dvojdielný systém	15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne

Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:

Pasta ochranná Stomahesive® 60 g (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 g (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 StomOdor Drops kvapky 35 ml	F96247	1 ks
alebo Pohlčovač pachu StomOdor Maxi sprej 210 ml	F96248	1 ks
alebo Gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky DIAMONDS™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický pridrzný pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 g	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.



► SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM Služby spoločnosti



ConvaTec štartovacia taštička

Naša pomoc sa začína štartovacou taštičkou, ktorá bola vyrobená na základe vašich potrieb. Táto taštička obsahuje edukačné materiály, vzorky pomôcok a všetko, čo je potrebné na začiatok vedieť.

ConvaTec štartovacia taška

Pacient pri prepustení z ústavnej starostlivosti do domácej dostane prvú kompletnú výbavu stomických pomôcok so sebou do veľkej tašky (výpustné stomické a urostomické vrecká) alebo do malej tašky (uzavreté vrecká).

StomaLinka® ConvaTec

Potrebuje rýchlu pomoc a radu v oblasti sortimentu pomôcok, ich použitia a dostupnosti alebo informácie z oblasti ošetrovania stómíí? Obráťte sa na pracovníčku StomaLinky ConvaTec 0800 800 111, ktorá je pre volajúceho zadarmo. Pracovníčka na StomaLinke vám povie limity na pomôcky, kódy výrobkov, nasmeruje vás na sestru v blízkosti vášho bydliska a poskytne vám potrebné informácie. V prípade zložitejších otázok konzultujeme naše odpovede s odborníkmi.

ConvaTec na internete – www.convatec.sk

Aktuálne informácie o organizovaných akciách pre stomikov, prehľad sortimentu stomických pomôcok a produktov na vlhké hojenie rán ConvaTec, ukážky z časopisu RADIM, informácie o priebehu dlhodobých programov uskutočňovaných spoločnosťou ConvaTec a ešte viac sa dozviete na internetovej adrese: www.convatec.sk.

Časopis Radim

Pošlite nám vyplnenú prihlášku do časopisu RADIM a dostanete zadarmo dvakrát ročne časopis stomikov RADIM, diskretne zabalený, na svoju adresu. V časopise RADIM nájdete cenné rady z oblasti ošetrovania stómíí, informácie o pomôckach a ďalšie novinky a zaujímavosti zo života stomikov.



StomaLinka® ConvaTec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo



PF 2018



Zákaznícke centrum ConvaTec
Unomedical, s.r.o.

Štúrova 71/A, 949 01 Nitra
tel.: 037/77 64 931

www.convatec.sk



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo