

Radim

SPOLOČNE
VYTVÁRAME NAŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Všetko, čo sa stane
jedenkrát, sa už
nemusí stať nikdy. Ale
všetko, čo sa stane
dvakrát, sa určite
stane aj tretíkrát.“

Paulo Coelho

2/2016

ConvaTec
na 1. mieste
2015 – 2016

Ako ošetrovať
urostómiu

Radek Kolář

riaditeľ spoločnosti ConvaTec
pre Českú a Slovenskú republiku

StomaLinka



ConvaTec



ConvaTec



ConvaTec je na 1. mieste

**Ked' som mala 25, nastúpila som do spoločnosti ConvaTec,
do svojho druhého skutočného zamestnania.**

Predtým som pracovala ako učiteľka, vtedy ešte na Strednej zdravotníckej škole v Bratislave. Veľmi sa mi páčilo pomáhať ľuďom a bola som rada, že svoje zanievanie a vedomosti môžem odovzdávať ďalším generáciám. Stála som pred dôležitým rozhodnutím, či opustiť prácu učiteľky a ísť do sveta tvrdého obchodu, ale teraz po rokoch môžem povedať, že som sa tak veľmi svojmu poslaniu nespreneverila. Stále pomáham ľuďom.

Za tých 21 rokov, čo tu pracujem, bola spoločnosť ConvaTec pri všetkých mojich veľkých rozhodnutiach a krokoch, pre ktoré som sa rozhodla. Rozchody a návraty, milostné vzplanutia, hlboké zamilovania, úspechy aj pády. V ťažkých aj krásnych chvíľach bola pre mňa spoločnosť ConvaTec miestom, kde som sa cítila dobre a sebaisto.

V tomto roku je to práve spoločnosť ConvaTec, ktorá slávi svoje 25. výro-

čie pôsobenia na Slovensku, dalo by sa povedať, svoj vek zrelosti, a ja som hrdá na to, že som súčasťou spoločnosti, ktorá dennodenne pomáha ľuďom. 25 rokov sme sa snažili správať tak, aby ste boli s našou prácou, produktmi a poradenstvom spokojní a radi s nami zostali. Odmenou pre nás je vaša dôvera a vzrastajúci počet verných zákazníkov a užívateľov našich služieb.

Rok 2016 je pre spoločnosť ConvaTec o to významnejší, že podľa celosvetového prieskumu medzi skupinami obhajujúcimi záujmy pacientov má spoločnosť ConvaTec najlepšiu povesť medzi spoločnosťami, ktoré sa orientujú na priemysel zdravotníckych technológií. V celkovom hodnotení sa spoločnosť ConvaTec umiestnila na 1. mieste spomedzi 33 spoločností, ktoré boli do prieskumu zahrnuté.

Prajeme vám, aby ste aj vy boli na 1. mieste u vašich blízkych.

Šťastné a veselé!

Beren Galikova

Marketing & Regulatory Manager
ConvaTec Slovensko



OBSAH

2	ConvaTec je na 1. mieste
4	Dobré meno spoločnosti: prieskum
5	Ako a kde sme tvorili toto číslo časopisu Radim?
6	Medzinárodný deň lekárov
7	Svetový deň stomikov
9	25 rokov ConvaTec v Čechách a na Slovensku
12	Najdôležitejšie zo všetkého je zdravie
14	Stomik v domácom prostredí VII.
16	Použitie tesniacich krúžkov
18	Do roka a do dňa
22	Praktické využitie opasku pri stomických systémoch
23	„Výjazdová“ členská schôdza novozámockého ILCO klubu
24	História a súčasnosť ILCO klubu Bratislava
26	Martinskí stomici v Chorvátsku
27	Za divadelnou scénou
28	Kam na výlet? Bratislava – Sad Janka Kráľa
29	Nemocnica Košice-Šaca a.s., 1. súkromná nemocnica
30	Aj ďaleká cesta sa začína prvým krokom
32	Nahliadnutie do zákulisia
35	Urostómia – základné princípy a ošetrovateľská starostlivosť
37	Čo môžem očakávať po urostomickej operácii?
40	Okienko psychológa
41	Čo ťa nezabije, to ťa posilní...
44	Cítite, že je toho na nás veľa a nevíete, ako zvládnuť stres?
47	Pozoruhodný život vo fraku
49	Spolupráca a kvalita = spokojný pacient
52	Vianoce, Vianoce prichádzajú...
53	Z vašich listov
54	StomaLinka® odpovedá
55	S chuťou do života

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

Č. 2/2016

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
Jela Stehlíková
Mgr. Tatiana Skovajsová
Bc. Ivana Suľovská
Mgr. Mária Živická
Mgr. Michaela Hromadová
Mgr. Anežka Smyková
Mgr. Michaela Pánisová
Ing. Stanislav Obertáš

Jazyková korektúra

Oto Šmidt

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.

Spoločnosť ConvaTec je na 1. mieste v hodnotení dobrého mena.

Dobré meno spoločnosti: PRIESKUM

PATIENT
VIEW

UNDERSTANDING PATIENTS

Podľa celosvetového prieskumu medzi skupinami obhajujúcimi záujmy pacientov, ktorého výsledky boli publikované v septembri 2016, má spoločnosť ConvaTec najlepšiu povesť medzi spoločnosťami, ktoré sa orientujú na priemysel zdravotníckych technológií.

Každoročne sa koná prieskum, ktorý vykonáva nezávislá výskumná organizácia, ktorá sídli vo Veľkej Británii pod názvom Názor pacienta. Táto organizácia zverejňuje správu o reputácii spoločností pracujúcich v oblasti zdravotníckeho priemyslu a poskytuje hodnotenie jednotlivých spoločností, ktoré je založené na vyhodnotení siedmich ukazovateľov merajúcich reputáciu spoločnosti. Tohtoročný prieskum vyhodnocoval názor 582 patientských organizácií v 62 krajinách sveta.

Celkovo možno konštatovať, že spoločnosť ConvaTec je na 1. mieste v hodnotení. Do prieskumu bolo zahrnutých 33 spoločností, medzi ktorými boli napr. Coloplast, Dansac, Mölnlycke Health Care, Smith & Nephew, atď.

33 spoločností zahrnutých do prieskumu 2015 – 2016: 3M Healthcare | Abbott Laboratories | Alcon | B. Braun Melsungen AG | Bausch + Lomb | Baxter International | BD (Becton, Dickinson and Company) | Biotronik International | Boston Scientific | Coloplast A/S | ConvaTec | Dansac | Fresenius Medical Care | GE Healthcare | Hartmann Group | Hitachi | Hollister | Invacare | Johnson & Johnson | Medtronic | Mölnlycke Health Care | Novo Nordisk A/S | Olympus Medical Business | Omron | Ortho Clinical Diagnostics | Philips Healthcare | Roche Diagnostics | Sanofi | Siemens Healthcare | Smith & Nephew | St Jude Medical | Stryker | Toshiba Medical Systems Corporation. For more information about the Patient View survey, visit www.patient-view.com

Zo siedmich kategórií sa ConvaTec umiestnil na 1. mieste v troch z nich a na 2. mieste v ďalších troch kategóriách.

Hodnotilo sa: **pacient ako stred pozornosti, vysoká kvalita informácií pre pacienta, bezpečnosť pacienta, produkty vysokej kvality, transparentnosť, integrita, vzťahy s patientskými skupinami.**

Spoločnosti, ktoré sa umiestnili na prvom mieste v jednotlivých siedmich kategóriách 2015 – 2016:

Zameranie na pacienta	Coloplast
Kvalitné informácie pre pacienta	Dansac
Bezpečnosť pacienta	ConvaTec
Vysokokvalitné produkty	ConvaTec
Transparentnosť	ConvaTec
Integrita	Boston Scientific
Vzťahy s patientskými skupinami	Coloplast

V celkovom meradle sa spoločnosť ConvaTec za posledných niekoľko rokov umiestňuje neustále na prvých piatich priečkach, ale až v tomto roku 2016 sme dosiahli celkovo najvyššie priečky v lige spoločností.

Medziročné porovnanie umiestnenia sa jednotlivých spoločností, 2015 – 2016 vs 2014 – 2015:

	Záverečné hodnotenie 2015 – 2016	Záverečné hodnotenie 2014 – 2015
ConvaTec	1.	5.
Boston Scientific	2.	12.
Novo Nordisk	3.	6.
Coloplast Group	4.	1.
Hollister	5.	–
Roche Diagnostics	6.	2.
Medtronic	7.	3.
Dansac	8.	–
St Jude Medical	9.	4.
Abbott Laboratories	10.	7.
Sanofi	11.	9.
B Braun	12.	8.
Johnson & Johnson (J&J)	13.	11.
Fresenius Medical	14.	14.
Invacare	15.	–
Baxter International	16.	13.
Philips Healthcare	17.	16.
Stryker	18.	–
Alcon	19.	15.
GE Healthcare	20.	28.
Siemens	21.	19.
Mölnlycke Health Care	22.	22.
BD (Becton Dickinson)	23.	10.
Olympus	24.	18.
Omron	25.	–
3M Healthcare	26.	17.
Biotronik	27.	22.
Hartmann Group	28.	24.
Bausch + Lomb	29.	25.
Ortho Clinical	30.	19.
Hitachi	31.	–
Smith & Nephew	32.	19.
Toshiba Medical	33.	27.

V našej snahe stať sa najlepšou spoločnosťou na trhu, medzi spoločnosťami v oblasti zdravotníckych technológií, sme si nanovo definovali spôsob vzťahov s našimi zákazníkmi a užívateľmi.

Pre viac informácií môžete navštíviť www.patient-view.com

▶ Ako a kde sme tvorili toto číslo časopisu Radim?

Mgr. Peter Snoha, National Sales Manager ConvaTec

Tentokrát sme sa rozhodli zorganizovať redakčnú radu v hlavnom stane spoločnosti ConvaTec na Slovensku.

O Zákazníckom centre ConvaTec sme už písali. Je to miesto, odkiaľ sú zabezpečované všetky služby pre koncových používateľov, ale aj zdravotníckych profesionálov našej značky.

Po príchode členov redakčnej rady sme urobili krátku prehliadku kancelárskych priestorov. Sestry zaujímalo najmä call centrum Stomalinka®, s ktorou sú často v interakcii, keď potrebujú informácie o pomôckach pre svojich pacientov. Napokon sme sa usadili v zasadačke a začali sme tvoriť. Jednou z ústredných tém tohtoročného zimného čísla bude urostómia. No a okrem toho, samozrejme, veľa iných zaujímavých článkov a rôznych tém nielen o stómiiach. Rozdelili sme si úlohy, veľa sme diskutovali a padlo množstvo nápadov na vylepšenie no-



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

vého čísla časopisu. Áno, zhodli sme sa na tom, že nové vydanie Radima bude opäť výborné. Zaujímavé člán-

ky, profesionálne prevedenie, bohatá obrazová príloha a jedinečný dizajn. Časopis Radim je skrátka výborný!

► Medzinárodný deň lekárov

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

Ak nazrieme do kalendára udalostí, s údivom zistíme, že pomaly každý deň je venovaný nejakej významnej udalosti. V októbri, presne 1. októbra, si pripomínáme Medzinárodný deň lekárov. Tento deň sa stal pamätným už od roku 1984 na základe rozhodnutia 4. kongresu Medzinárodného hnutia lekárov za odvrátenie jadrovej vojny.



Tak si môžeme spomenúť na všetkých lekárov, ktorí nám v živote pomohli, s ktorými prichádzame do kontaktu, dennodenne pomáhajú svojim pacientom, liečia ich a zachraňujú v núdzi. A to bez rozdielu rasy, národnosti či majetku. Poďakujeme im osobne alebo v duchu, pošleme im úsmev alebo pozitívnu myšlienku a nezabúdajme, že robia vždy všetko pre to, aby naplnili svoje poslanie a odkaz Hippokrata z Kósu. Sú to ľudia ako my a absolvujú celoživotné medicínske vzdelávanie, aby nám boli vždy nápomocní.

Pri tejto príležitosti chcem pripomenúť, že patrónom lekárov je svätý Lukáš. Napadlo mi to však až vtedy, keď som objavila obraz sv. Lukáša na stene vestibulu v našej nemocnici. Denne prejdú okolo tohto obrazu stovky ľudí, či už pacientov alebo zamestnancov, bez povšimnutia, bez toho, aby sa zastavili a prejavili úctu tejto známej osobe ľudských dejín. Priblížme si v skratke v tomto príspevku aspoň niečo zo života tohto významného človeka. Svätý Lukáš je považovaný za autora dvoch kníh Nového zákona – Evanjelia podľa Lukáša a Skutkov apoštolov. Je patrónom maliarov, lekárov a liečiteľov. Sviatok svätého Lukáša sa svätí 18. októbra.

Žil v 1. storočí a narodil sa pravdepodobne v sýrskom meste Antiochia. Bol teda Sýrčanom. Jeho rodičia boli bohatí pohania a keďže bol nadaný, rodičia ho dali študovať. Stal sa lekárom a veľa cestoval za vedomosťami po Grécku a Egypte. Ukázalo sa, že mal

” Patrónom lekárov je svätý Lukáš.



veľký cit k ľuďom a bol ich jedinečným znalcom, čo dokazuje jeho majstrovstvo v písomnostiach, ktoré zanechal. Vieme, že bol okolo roku 50 spoločníkom apoštola Pavla, ktorého potom asi 17 rokov verne sprevádzal na jeho misijných cestách. Stretal sa aj s ostatnými učeníkmi a zbieral ich svedectvá. Po poprave Pavla v Ríme sa pravdepodobne zdržiaval v Grécku. Údajne umrel v gréckych Tébach vo veku 84 rokov, nevie sa, či mučeníckou alebo prirodzenou smrťou. Jeho zostatky boli v štvrtom storočí prevezené do Konštantinopolu a v križiackej dobe sa dostali do talianskej Padovy, kde boli uložené v olovej rakve a tá je v mramorovom sarkofágu v Kostole svätej Justíny. Významnú časť jeho pozostatkov – celú dobre zachovanú lebku – priviezol roku 1354 na Pražský hrad cisár Karol IV. a venoval ju do Svätovítskeho pokladu v Prahe. Od tých čias je unikátnou relikviou tohto pokladu. Každoročne 18. októbra na sviatok evanjelistu Lukáša je vystavovaná na obdiv a k úcte v pražskej katedrále.

Ak budeme mať cestu 18. októbra do stavežatej Prahy a navštívime Pražský hrad, vzdajme úctu tomuto apoštolovi a evanjelistovi, pretože táto relikvia nebýva vystavená bežne.

▶ Svetový deň stomikov



Čo znamená Svetový deň stomikov?

V roku 1993 profesor Dr. Gerhard Englert navrhol usporiadať takzvaný Svetový deň stomikov.

Cieľom bolo upozorniť na existenciu ľudí so stómiou, na kvalitu ich života na regionálnej, národnej a medzinárodnej úrovni.

Každé tri roky sa organizuje začiatkom októbra World Ostomy Day (Svetový deň stomikov), ktorý je sponzorovaný Medzinárodnou stomickou spoločnosťou.

Cieľom Svetového dňa stomikov je zlepšiť stomikom návrat do bežného života na celom svete tým, že sa dostanú do povedomia širokej verejnosti a rozširovanie znalostí o ich potrebách a aspiráciách. Hovorí sa o živote stomikov, o práci zdravotníckych pracovníkov v oblasti stómií a o význame multidisciplinárneho prístupu k stomikom. Pri príležitosti tohto dňa sa koná viacero aktivít:

- ▶ vzdelávacie programy, semináre, podporné stretnutia a prezentácie;
- ▶ rozposielajú sa informácie cez elektronické siete, oznámenia do novín a časopisov, inzeráty a články;
- ▶ distribuujú sa informačné letáky a brožúry;
- ▶ sledujú sa audio a video nahrávky o živote stomikov;
- ▶ organizujú sa osobné návštevy, oficiálne vládne proklamácie a spoločné aktivity s príbuznými agentúrami a profesijnými asociáciami zdravia.

KDE JE STÓMIA?

Policajt zastaví vodiča a pýta sa:
„Prečo nemáte pás?“

Vodič odpovedá:
„Ja ho mať nemusím, mám totiž stómiu.“

Policajt chodí okolo auta hľadá ju, nič nenašiel a pýta sa vodiča:
„No, kde je tá stómia?“

Vodič ukáže črevo a vraví:
„Ved' tu! Chcete ju vidieť?“





1991 **25** 2016

POZVÁNKA NA

**SYMPÓZIUM K 25. VÝROČIU PÔSOBNIA
SPOLOČNOSTI CONVATEC V ČECHÁCH A NA SLOVENSKU,**

KTORÉ SA BUDE KONAŤ

3. – 4. NOVEMBRA 2016

v hoteli Ambassador, Václavské námestie 5 – 7, Praha 1

Začiatok 3. novembra o 12:00 hod.

► 25 rokov ConvaTec na Slovensku a v Čechách

Mgr. Anežka Smyková, Senior Sales Representative

Je to už štvrtstoročie, čo spoločnosť ConvaTec zabezpečuje a dodáva pomôcky v oblasti zdravotnej starostlivosti na Slovensku a v Čechách.

Celý ten čas sa snažíme uľahčovať život pacientom, ich príbuzným, ako aj zdravotníckym pracovníkom v oblasti starostlivosti o stómie a chronické rany. Toto sú dve hlavné oblasti pôsobenia. Okrem toho ponúkame produkty proti kontinencii a portfólio Unomedical spoločnosti, ktorej je ConvaTec vlastníkom.

Keďže 25 rokov je už dôvod na oslavu, zúčastnili sme sa v dňoch 3. – 4. 11. 2016 slávnostného sympózia, ktoré sa konalo v krásnych priestoroch hotela Ambassador v Prahe. Hostí privítal generálny riaditeľ spoločnosti ConvaTec pre Českú a Slovenskú republiku Radek Kolář, následne sa prítomným prihovorila Katarzyna Hammar, viceprezidentka a generálna riaditeľka regiónu Škandinávie a strednej a východnej Európy.



1991 **25** 2016 ROKOV na Slovensku

Nasledoval pohľad do histórie spoločnosti ConvaTec a jej dôležité milníky.

Nakoľko sa celé slávnostné popoludnie nieslo v znamení filmového a hollywoodskeho štýlu, prišiel rad aj na nominácie a odovzdanie Oscarov. Na pódium vystúpili šiesti laureáti, stomici, so svojimi životnými príbehmi. Všetci boli ocenení za svoju statočnosť a silu, s akou bojujú so svojím osudom, ale tiež za spôsob, akým pristupujú k stómii a motivujú ostatných, aby mali silu ísť ďalej. In memoriam bol ocenený Boris Hybner, významný český umelec, klaun, herec a človek s veľkým srdcom. Cenu prevzala jeho manželka, pani Lucia Hybnerová.

Počas prenosu sa regionálna riaditeľka oblasti hojenia rán pre strednú a východnú Európu Kateřina Krejčířová spojila cez Skype s Philom Bowlerom zo Spojeného kráľovstva, ktorý je zodpovedný za výskum a vývoj nových technológií a produktov. Počas rozhovoru nám priblížil, ako prebieha vznik zdravotnej pomôcky a aká dlhá cesta predchádza tomu, kým sa produkty dostanú k nám.

Ďalším zaujímavým hosťom bol Martin Mindár, zástupca riaditeľky výrobného závodu spoločnosti ConvaTec v Michalovciach. Závod je druhý najväčší na svete a vyrábajú sa v ňom okrem stomických pomôcok aj iné produkty pre zdravotnú starostlivosť. Pán Mindár nás oboznámil s výrobnými technológiami i s ďalšími plánmi v rámci výroby.

Slávnostné stretnutie ukončilo famózne vystúpenie herečky Evy Holubovej v divadelnom predstavení Hvězda.



▶ Stomici, ktorí 25 rokov používajú pomôcky ConvaTec

1. Čo pre Vás znamená spoločnosť ConvaTec?
2. Čo najviac oceňujete na spoločnosti ConvaTec?
3. Čo očakávate od spoločnosti ConvaTec do budúcnosti?



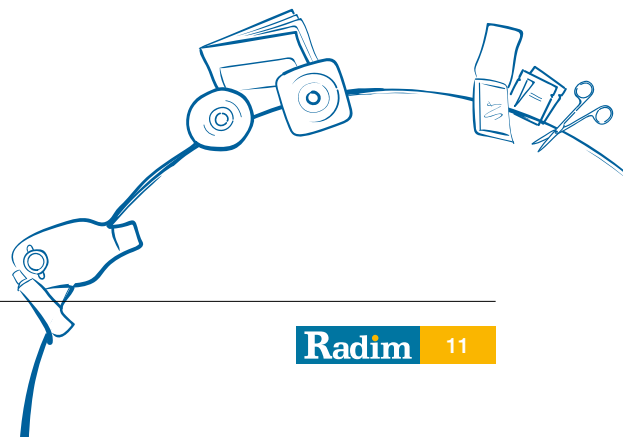
Pavol Chrenko, Nové Mesto nad Váhom
(stómia od marca 1997)

1. Je to predovšetkým výroba a dodanie pre mňa potrebných pomôcok.
2. Snaha vyhovieť podľa požiadaviek širokému množstvu pacientov.
3. Veľmi som spokojný s tým, čo momentálne používam. Zmeny by som uvítal veľmi nerád.



Marta Kovačovicová, Bzince pod Javorinou
(stómia od februára 1994)

1. Je súčasťou môjho života, bez spoločnosti ConvaTec by som nemohla existovať. Začiatky spolupráce sa mi spájajú so školeniami, ktoré som absolvovala so spoločnosťou ConvaTec, na základe ktorých vznikli nové priateľstvá.
2. Mne vyhovujú pomôcky, ktoré mám od spoločnosti ConvaTec, už som si na ne zvykla.
3. Želám mu, aby bol aspoň taký dobrý ako doteraz, aby som vďaka nemu mohla fungovať naďalej v aktívnom životnom štýle.



Hovorí sa, že športom ku zdraviu a trvalej invalidite, no zdravotne ťažko postihnutí ľudia so stómiou si povedali, že skúsia zorganizovať športové hry s medzinárodnou účasťou.

► I. Medzinárodné športové hry stomikov na Slovensku

Myšlienka športových hier vznikla na pracovnom stretnutí predsedov ILCO klubov. Dohodli sme sa, v akých športových disciplínach sa bude súťažiť a – podľa zabezpečenia ubytovania – koľko jednotlivých členov zo štátov Česko, Poľsko, Rakúsko, Maďarsko a Slovensko sa môže zúčastniť hier.



Najlepšie podmienky pre uskutočnenie hier sme dostali v hoteli Prameň Dudince. Ubytovanie pre 90 osôb a prijateľné platobné podmienky, nakoľko zúčastnení stomici si náklady na športové hry hradili sami. Bol zabezpečený termín 8. – 9. júla 2016, rezervovali sme plnú kapacitu hotela.

V piatok 8. júna 2016 sa v hoteli Prameň zišlo 90 stomikov z pozvaných štátov okrem Rakúska, ktoré sa na po-

slednú chvíľu odhlásilo z titulu ochorenia viacerých účastníkov.

Po ubytovaní a večeri bolo stretnutie všetkých účastníkov, ktorí sa prihlasovali do jednotlivých disciplín (Petang, Stomiku, nezlob se – Človeče, nehnevaj sa o rozmeroch 6 × 6 m, šípky, dáma, stolný tenis).

V sobotu ráno nás privítalo pekné počasie a športové hry sa mohli začať. Pre-

tekári sa presunuli na jednotlivé stánovišťa a športové hry sa rozbehli v plnom prúde. Stolný tenis sa hral v Spojenej škole Dudince, kde nám pani riaditeľka Mgr. Eva Jamborová vyšla maximálne v ústrety a v telocvični školy sme odohrali stolnotenisový turnaj.

Ostatné hry sa hrali v areáli hotela vo veľmi peknom prostredí. Športovci sa vrátili na obed a potom pokračovali ďalej v hrách. Po skončení športových hier sa všetci športovci zišli v jedálni hotela na vyhodnotenie športových hier. Hodnotili sa jednotlivci i kolektívy a umiestnenie jednotlivých štátov. Všetci umiestnení športovci obdržali diplomy, poháre.





V jednotlivých kategóriách sa umiestnili:

PETANG:

1. Uričeková Zdena – Slovensko
2. Nagy Róbertné – Maďarsko
3. Kusak Ewa – Poľsko

ŠÍPKY:

1. Dömötör Zoltán – Maďarsko
2. Balaži Peter – Slovensko
3. Binder János – Maďarsko

DÁMA:

1. Ivanyi Ladislav – Slovensko
2. Bóoczová Irena – Slovensko
3. Matrai Györgyi – Maďarsko

STOMIKU, NEZLOB SE:

1. Slovensko

Balážiová, Trenčanská, Štefanátna, Szüczová, Kopčanová

2. Česká republika

Juřinová, Logojdová, Kremlová, Tučný, Škeříková



3. Poľsko

Skrok Žofia, Bartocz, Lisek Anna, Salik Galina, Gomolka Mária

STOLNÝ TENIS MUŽI:

1. Wieckovský León – Poľsko
2. Piwowarski Andrzej – Poľsko
3. Feješ Milan – Slovensko

STOLNÝ TENIS ŽENY:

1. Gažurová Magda – Slovensko
2. Matrai Györgyi – Maďarsko
3. Abrahamová Ivona – Slovensko

CELKOVÉ PORADIE:

1. Slovensko
2. Maďarsko
3. Poľsko
4. Česká republika



Po skončení hier a dekorovaní víťazov nasledovala večera – prekvapenie majiteľov hotela, ktorí nám upiekli prasiatko. Po dobrej večeri nasledovala hudba v príjemnom prostredí záhrady hotela a zábava pokračovala až do večerných hodín. V nedeľu ráno sa po raňajkách začalo lúčenie s tým, že sa stretneme na II. Medzinárodných športových hrách v roku 2017.

► STOMIK VII. v domácom prostredí

Bc. Ivana Suľovská, sestra

stoma poradňa, NsP Spišská Nová Ves, a.s., člen siete nemocníc Svet zdravia

V dnešnom vydaní časopisu Radim sa budeme venovať ďalšej z pomôcok na ochranu kože – Stomahesive® Seal tesniace krúžky.

Najväčšou obavou ľudí so stómiou je podtekanie. Stomahesive® Seal tesniace krúžky je jednoduchý a efektívny spôsob ochrany kože okolo stómie.

Stomahesive® Seal tesniace krúžky chránia kožu v okolí stómie. Krúžok sa dá vytvarovať podľa potreby alebo podľa individuálnych potrieb stomika. Dá sa poskladať, roztrhnúť a znovu spojiť. Môže sa použiť spolu s pastou, neobsahuje alkohol a neštípe. Nevysuší sa. Jeho odstránenie je jednoduché a nezanecháva na pokožke žiadne zvyšky. Odporúča sa na všetky typy stómií – kolostómia, ileostómia a urostómia. Správne nalepenie krúžku Stomahesive® Seal sa aplikuje na očistenú a suchú kožu, vnútorný priemer krúžku je potrebné jemne roziahnuť na veľkosť stómie, dôkladne ho pritlačiť a jemne dotvarovať aj v kombinácii s ochrannou pastou. Prípravok je 100 % hrađený poisťovňami. Krúžky sú v dvoch hrúbkach (4 a 3 mm) vo veľkosti 48 mm v balení po 10 ks na predpis 1x mesačne.

KÓD PRODUKTU	VEĽKOSŤ	KS	KÓD ZP
413503	48 mm, hrúbka 4 mm	10	F92109
413504	48 mm, hrúbka 3 mm	10	F92108



Stomahesive® Seal

tesniace krúžky

Chránia kožu v okolí stómie. Krúžok sa dá vytvarovať podľa potreby, poskladať, roztrhnúť a znovu spojiť. Môže sa použiť spolu s pastou. Neobsahuje alkohol, neštípe. Nevysuší sa. Jednoducho sa odstraňuje a nezanecháva zvyšky.

JE PLNE HRADENÝ ZDRAVOTNÝMI POISŤOVŇAMI

Množstvový limit – 10 ks na mesiac



KÓD PRODUKTU	VEĽKOSŤ	KS	KÓD ZP
413503	48 mm, hrúbka 4 mm	10	F92109
413504	48 mm, hrúbka 3 mm	10	F92108

 **ConvaTec**

► Použitie tesniacich krúžkov Stomahesive® Seal

Mgr. Gabriela Chovancová, sestra
I. chirurgická klinika, pracovisko Tr. SNP 1, UNLP Košice

Použitie tesniacich krúžkov v praxi – preventívne aj pri riešení problematickej kože – Stomahesive® Seal tesniace krúžky ConvaTec a ich význam v starostlivosti o stómiu.

Tvarovateľný krúžok Stomahesive® Seal

Využitie tesniaceho krúžku Stomahesive® Seal je rôzne. Má svoje využitie pri jednodielnom aj pri dvojdielnom systéme.

Využitie tesniaceho krúžku Stomahesive® Seal v skorom pooperačnom období na našej chirurgickej klinike je veľmi časté, nakoľko už preventívne ho používame najmä u ileostomikov. Predchádzame tak začervenaniam a maceráciám kože v okolí stómie.

Použitie tesniaceho krúžku Stomahesive® Seal s dvojdielnym systémom je priam vhodné a odporúčané, a to najviac pri ileostómii a urostómii. Je to tým, že tesniaci krúžok Stomahesive® Seal zabráňuje podtekaniu v tesnej blízkosti stómie a zároveň predlžuje životnosť podložky. Je veľmi dobré použiť ho v prípade začervenenia, macerácie a drobných rán v tesnej blízkosti stómie, ktoré hojia, nakoľko obsahuje hydrokoloid, ktorý je osvedčený v oblasti hojenia rán. Pri dvojdielnom systéme u kolostomikov je počet tesniacich krúžkov Stomahesive® Seal hrađených zdravotnou poisťovňou postačujúci, u ileostomikov a urostomikov by bolo vhodnejšie, ak by ich počet bol 15 ks mesačne, rovnako ako podložiek. Aj pri nerovnom



okolí stómie nájde tesniaci krúžok Stomahesive® Seal svoje využitie, nakoľko množstvo pasty Stomahesive® 60 g pacientom nie vždy postačuje. Výhodou tesniaceho krúžku Stomahesive® Seal oproti paste je, že pri výmene podložky sa odstráni celý krúžok a nezanecháva na koži žiadne zvyšky.

Použitie tesniacich krúžkov Stomahesive® Seal pri jednodielnom systéme je potrebné vtedy, ak si to dočasne pacientov stav vyžaduje, nakoľko počet tesniacich krúžkov Stomahesive® Seal je nedostačujúci. Mojim pacientom ich odporúčam hlavne pri začervenaní okolia stómie, kedy krúžky slúžia ako hojivá súčasť ich jednodielnych vreciek v súčinnosti aj s púdom Stomahesive® 25 g. Vtedy skôr preferujeme výpustné vrecká, ktoré ponechávame cca 24 hodín, za účelom vyhojenia drobných rán a začervenenia okolia stómie. Využitie tesniaceho krúžku Stomahesive® Seal vidím aj vtedy, keď majú stomici riedke stolice až hnačky a agresívny črevný obsah im skracuje životnosť ich stomických pomôcok. To isté platí aj u urostomikov, nakoľko stomická pomôcka je bezpečnejšie nalepená za pomoci tesniaceho krúžku Stomahesive® Seal.

Postup aplikácie



1



2



3



4



5



6

Aplikácia tesniaceho krúžku Stomahesive® Seal

Tesniaci krúžok Stomahesive® Seal vyberieme z obalu, odstránime ochranné fólie z oboch strán a tvarujeme tesniaci krúžok podľa potreby a veľkosti stómie. Pacientom hovorím, že s krúžkom pracujeme ako s plastelínou. Tesniaci krúžok Stomahesive® Seal môžeme aj pretrhnúť a po aplikácii na kožu ho potom opätovne spojiť, nie je to chyba, niekedy je to vyslovene potrebné. Ak sme vytvarovali väčší otvor, vieme ho spätne zmenšiť, ako už bolo spomínané, ako plastelínu. Potom tesniaci krúžok na kožu v tesnej blízkosti stómie nalepíme. Na daný tesniaci krúžok potom aplikujeme stomickú pomôcku, či už jednodielny alebo dvojdielny systém. Po aplikácii stomickej pomôcky tesne v blízkosti stómie prstom krúžok popritláčame, aby stomická pomôcka lepšie priľnula ku koži, a aby nedochádzalo k podtečeniu. Teplom sa vrecko lepšie prichytí a je bezpečnejšie nalepené.

Použitie pri poškodenej peristomálnej koži



Použitie krúžku na prevenciu pred poškodením kože



► Do roka a do dňa

Rozhovor s Ing. Radekom Kolářom, generálnym riaditeľom spoločnosti ConvaTec pre Českú a Slovenskú republiku



**Ing.
Radek Kolář**

► generálny riaditeľ spoločnosti ConvaTec pre Českú a Slovenskú republiku

V tomto čísle by sme vám radi predstavili posilu nášho tímu v spoločnosti ConvaTec. Pán Radek Kolář zamieril úplne najvyššie a od 1. novembra 2015 je riaditeľom spoločnosti ConvaTec pre Českú a Slovenskú re-

publiku. Po roku sme ho požiadali, aby nám odpovedal na niekoľko otázok a predstavil sa nám.

Už je to viac ako rok, odkedy pracujete pre spoločnosť ConvaTec. Prečo ste si vybrali práve spoločnosť ConvaTec? Čo vás na tejto spoločnosti konkrétne zaujalo?

Spoločnosť ConvaTec som poznal už veľa rokov a vždy som ju považoval za absolútnu svetovú špičku vo svojom obore. Tiež som bol informovaný o vynikajúcom tíme ľudí pracujúcich pre ConvaTec v Čechách a na Slovensku a nakoniec som dostal aj niekoľko veľmi pozitívnych referencií od zákazníkov. To všetko bolo pre mňa veľmi dôležité pri mojom rozhodovaní pred prijatím ponuky od spoločnosti ConvaTec a už teraz môžem potvrdiť, že som veľmi vďačný za túto príležitosť.

Vedeli ste už predtým, čo sú to stomické pomôcky a vlhké hojenie rán?

Úprimne povedané, nie. V tom čase, keď som sa stretával s produktmi od spoločnosti ConvaTec, bol som už čiastočne aktívny v oblasti hojenia rán, ale nie v stomických pomôckach. O to viac

sa teraz teším, že som si mal možnosť rozšíriť svoje vedomosti o produktoch z nových oblastí zdravotníckych potrieb.

Kde ste pracovali pred spoločnosťou ConvaTec?

Svoj pracovný život rozdeľujem na dve základné časti.

Najskôr som pracoval v niekoľkých zahraničných spoločnostiach v oblasti rýchloobrátkového spotrebného tovaru. Pracoval som napríklad v spoločnosti Margaret Astor. Tiež som viedol pobočku nemeckého výrobcu spotrebných batérií Varta v ČR a SR.

Potom som v roku 2002 začal pracovať v oblasti zdravotníckych pomôcok, a to nielen v Českej republike. Bol som spolumajiteľom spoločnosti, ktorá zabezpečovala distribúciu niekoľkým originálnym českým produktom z oblasti oftalmológie, gynekológie a tiež hojenia rán nielen na českom trhu, ale aj na trhoch po celom svete. Bolo to veľmi zaujímavé obdobie, kedy som poznal veľa obchodných partnerov zo všetkých kontinentov sveta a hlavne som si vyskúšal, čo znamená budovať vlastnú spoločnosť.

Pred príchodom do spoločnosti ConvaTec som pracoval v nemeckej spoločnosti Carl Zeiss, ktorá má viac ako 150-ročnú históriu a je svetovým lídrom v niekoľkých medicínskych odboroch, hlavne v oblasti oftalmológie. Bol som tu na pozícii riaditeľa divízie lekárskej techniky so zodpovednosťou za český a slovenský trh.

Teraz pracujem v spoločnosti ConvaTec a som veľmi rád, že som dostal túto šancu a pevne dúfam, že pozitívne prispem k jej ďalšiemu úspešnému vývoju v Čechách a na Slovensku.

Mohli by ste nám povedať niečo bližšie o sebe, o rodine? Aké máte koníčky, čo vás baví a čo, naopak, nemáte rád?

Musím povedať, že mám senzačnú rodinu. S manželkou Olinou máme dvoch synov, šestnásťročného Honzu a dvadsaťročného Mateja. Obidvaja študujú, Honzo na gymnáziu v Prahe a Matej študuje právo na univerzite v Londýne.

Medzi naše hlavné koníčky patrí šport. A to aktívne, ja som dlhé roky hrával hokej a teraz sa snažíme s manželkou hlavne behať a bicyklovať, aj pasívne, to znamená najmä podporovanie športových aktivít našich synov. Tiež veľmi rád cestujem spolu s rodinou a v poslednom čase sa nám páči chodiť do hôr.

Nastal vianočný čas. Ako prežívate Vianoce Vy a Vaša rodina? Dodržiavate nejaké vianočné zvyky a tradície?

Vianoce zásadne trávime doma a veľmi radi dodržiavame vianočné zvyky a tradície, ako je rozkrajovanie jabĺk, púšťanie lodičiek z orieškov, spievanie vianočných kolied a mať čo najväčší vianočný stromček. Vianočný čas máme veľmi radi a vždy sa snažíme užiť si ho, ale bohužiaľ to každý rok akosi rýchlo ubehne. A chcelo by to už konečne dostatok snehu po celý čas Vianoc.

Čo by ste odkázali našim čitateľom?

Chcel by som Vám všetkým zaželať krásne a pokojné Vianoce!

Ďakujem za rozhovor.

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



► Radek Kolář s manželkou Olinou



► Synovia Honza a Matej, manželka Olina



Nový výpust na výpustných vreckách

Zmenili sme výpust na vrecku, aby sme uľahčili jeho čistenie. Táto zmena systému InvisiClose™ je výsledkom toho, že sme si vypočuli vaše reakcie, názory a skúsenosti s jeho používaním, pretože sa vždy snažíme robiť to, čo uľahčuje život so stómiou.

SÚČASNÝ InvisiClose™



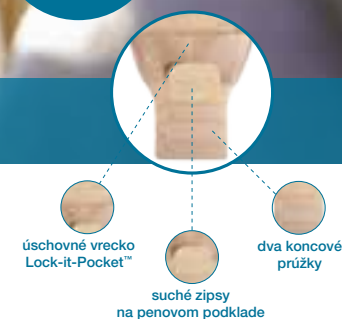
**NOVÝ
PENOVÝ VÝPUSTNÝ
InvisiClose™
od 1. 1. 2017***



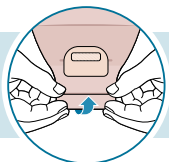
* Postupný prechod počas celého roku 2017.

INVISICLOSE™

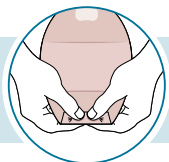
AKO POUŽÍVAŤ INVISICLOSE™ UZÁVER NA VÝPUSTNÝCH VRECKÁCH



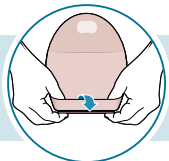
1 UZATVORENIE VRECKA



Uchopte konce prúžku na výpuste a prehnite ich smerom nahor, až kým sa suché zipsy navzájom spoja.

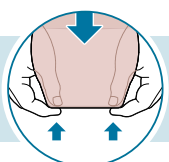


Zatlačte suché zipsy po celej šírke do seba, až kým budete mať pocit, že sú bezpečne spojené.

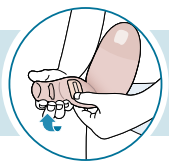


Vložte palce do vnútra úschovného vrečka a uchopte zahnutý koniec výpustu medzi palce a prsty. Vyvráťte úschovné vrečko Lock-it-Pocket™ naruby a uschovajte výpusť do vrečka.

2 VYPRÁZDNENIE A ČISTENIE VRECKA

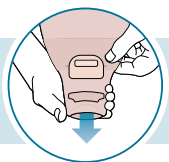


Prevráťte úschovné vrečko Lock-it-Pocket™ a vyberte výpusť.

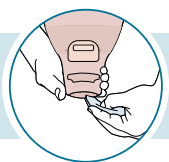


Pre vyprázdnenie obsahu z vrečka je potrebné nasmerovať výpusť smerom nahor. Odlúpnite suchý zips na penovej časti a uvoľníte výpusť.

Tipy na čistenie výpustu na vrečku:



Držte výpusť vrečka jednou rukou a druhou rukou roztvorte výpusť stlačením obidvoch koncov prúžku k sebe, aby ste vyprázdnili vrečko.



Očistite vnútornú časť výpustu na vrečku s toaletným papierom alebo vlhčenou utierkou. Výpusť vrečka sa môže jemne očistiť aj s mydlom s neutrálnym pH a vodou.

► Praktické využitie opasku pri stomických systémoch

Ing. Stanislav Obertáš
Senior Sales Representative, ConvaTec Slovensko

Veľa ľudí so stómiou používa stomické pomôcky a príslušenstvo bez akýchkoľvek problémov. U tých, čo používajú dvojdielny systém, sa často stretávame s otázkou: „Čo môžeme ešte spraviť, aby so mal/a skutočný pocit istoty?“ Spoločnosť ConvaTec ponúka riešenie pridrzným opaskom.



Opasok je určený užívateľom dvojdielného stomického systému Natura® alebo Natura®  a jednodielneho urostomického systému Stomadress® Plus.

Je vhodný pri zvýšenej fyzickej námahe alebo ako prostriedok pre zvýšenie ochrany a pocitu istoty.

Na oboch koncoch opasku sú malé háčiky, ktorými sa jednoducho pripevňuje na bočné ušká prírubového krúžku vreciek.

Správny postup: Pridrzný opasok sa pripevní na jedno uško prírubového krúžku vrecka. Dôležité je nepripevňovať opasok na uško slúžiace na odstránenie vrecka (vrchná časť prírubového krúžku). Pridrzný pás je treba oviniť okolo pásu a pripevniť ho na

druhé uško prírubového krúžku vrecka. Pás sa utiahne tak, aby ste sa cítili pohodlne.



Materiál, z ktorého je opasok vyrobený, je veľmi príjemný na nosenie na tele. V prípade znečistenia sa dá ľahko oprat', rýchlo vysychá. Tento materiál je taktiež elastický, vie sa prispôsobiť a natiahnuť podľa potreby. Dĺžka opasku sa dá nastaviť podľa obvodu pásu od 52 do 150 cm.



Pomôcka je plne hradená zdravotnou poisťovňou. Možno je predpísať 2 ks ročne.

KÓD PRODUKTU	KS	KÓD ZP
G5510	1	F41299

► „Výjazdová“ členská schôdza novožámockého ILCO klubu

Mgr. Ivona Abrhanová, ILCO klub Nové Zámky

Príjemné májové počasie výbor klubu využil na to, aby našich členov „vytiahol“ niekam mimo našich obligátnych priestorov (za ktoré sme, samozrejme, veľmi vďační hlavne v zimných mesiacoch a pre pravidelné poradenstvo a prácu výboru), a tak zorganizoval členskú schôdzu v rodisku našej predsedníčky Alžbety Pinčekovej vo Veľkých Lovciach.



► Sedliacky dom



► Ivona Abrhanová

prácu pri písaní článku o našom klube v časopise Radim.

Na úvod sme zablahoželali čerstvým starým rodičom Magyarovým a za členov klubu sme im odovzdali malý darček pre vnúčatko. Potom nasledovali záležitosti súvisiace s chodom klubu a obed. Po obede sme sa vybrali na prehliadku Domu ľudového bývania s veľmi pútavým výkladom pána Galbavého. Starší členovia si pospomínali na svoje detstvo, ktoré zväčša prežili v takýchto domoch a vynárali sa im aj rôzne príhody z detstva, ktoré súviseli s videnými predmetmi, ktoré sa už v súčasnosti v bežnom živote nepoužívajú. Mladšie ročníky zase videli a počuli, ako sa kedysi žilo a aké rôzne kuchynské a hospodárske náradie sa používalo. Krásne je aj celé okolie domu, kde sú tiež zachované rôzne hospodárske objekty, typické pre gazdovský dvor. Samozrejme, v tomto kraji nemôže chýbať vínná pivnica, kde sme ochutnali víno zo starých odrôd hrozna, ktoré sa dnes už bežne nepestujú.

Počasie nám prialo a všetci zúčastnení členovia sa cítili veľmi dobre. A tak sme si povedali, že sa budeme snažiť robiť viac takýchto „výjazdových“ schôdzí a zároveň poznávať rôzne zákutia v našom okolí.



► Stretnutie ILCO Nové Zámky

Schôdza sa uskutočnila v originálnom prostredí Domu ľudového bývania, ktorý pre budúce generácie zachoval pán Jozef Galbavý. Ide o krásne zrekonštruovaný hlinený gazdovský dom predstavujúci jedinečnú ukážku tradičnej ľudovej architektúry a bývania.

Samotné zasadnutie aj s obedom sa konalo vo veľkej „pajte“, kde nás už čakali krásne prestreté stoly. Schôdze

sa zúčastnil aj obchodný zástupca firmy ConvaTec Ing. Obertáš, na ktorého sa mohli naši členovia obrátiť s prípadnými problémami a otázkami týkajúcimi sa pomôcok a ošetrovania stómie. Ďalej oboznámil prítomných s novinami firmy ConvaTec, akciami, ktoré podporujú a organizujú v spolupráci s jednotlivými klubmi a SLOVILCOM. Taktiež poďakoval našej zakladajúcej členke pani Marte Szücsovej za spolu-

► História a súčasnosť ILCO klubu Bratislava

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

Bratislavský klub stomikov bol založený 17. marca 1988 najmä zásluhou Doc. MUDr. Augustína Prochotského, CSc. a PhDr. Antona Konečného. Práve náš klub sa stal zárodkom a impulzom pre ďalšie ILCO kluby na Slovensku. Postupne nastala nutnosť vzniku centrálnej organizácie stomikov pod názvom SLOVILCO, ktorá bola založená 14. októbra 1991.



► Vedenie ILCO klubu Bratislava

„Hlavným poslaním ILCO klubov a združenia SLOVILCO je pomáhať zdravotne ťažko postihnutým – riešiť ich základné a životne dôležité problémy, naučiť sa žiť so stómiou“.

Dnes funguje na Slovensku vyše 20 regionálnych ILCO klubov. Veľmi dôležitá je informovanosť a podpora od najbližších, preto rodina a sympatizanti stomikov sú tiež členmi nášho klubu. Počet členov ILCO klubu Bratislava bol pred 15 rokmi ešte

130, žiaľ, z roka na rok sa ich počet znižuje prirodzeným úbytkom, ale aj nezaujmom (najmä mladších stomikov) organizovať sa. V súčasnosti je nás sotva 70, no aj tak patríme medzi najpočetnejšie a najaktívnejšie kluby na Slovensku.

Od roku 1999 sa štvrtročne stretávame na členských schôdzach v priestoroch zasadačky Onkologického ústavu sv. Alžbety na Heydukovej ulici. Naša poradňa funguje každý štvrtok v Dome kultúry Dúbravka, kde vedenie klubu zasadá minimálne raz mesačne. Už 21 rokov úspešne vydávame náš časopis – Spravodajca stomikov. Snažíme sa, aby sa čo najviac členov zapojilo príspevkami, či už receptami gazdiniek, radami v oblasti zdravej výživy, informáciami o histórii a súčasnom živote mesta Bratislavy. Taktiež prispievame článkami do časopisu Slovilco. Naši členovia pravidelne dostávajú odborné časopisy Radim a Helios, kde tiež občas prispievame. Úzko spolupracujeme s Ligou proti rakovine pri účasti na Dni narcisov v Bratislave a s občianskym združením Europacoln. Vykonávame poradenskú činnosť v priestoroch NOÚ v Bratislave, najmä pre novooperovaných pacientov. Na štvrtročných členských schôdzach pravidelne zabezpečujeme zaujímavé odborné prednášky a prezentácie distribučných firiem so stomickými pomôckami.



► Rekondičný pobyt Bojnice



► Rekondičný pobyt Trenčianske Teplice



► Moraváci v Bojniciach

Každoročne organizujeme rekondičné pobyty v zaujímavých lokalitách Slovenska. V minulosti to boli napríklad Turčianske Teplice, Nová Lesná v Tatrách či Duchonka pri Topoľčanoch. Finančné možnosti sú však obmedzené, a tak v posledných rokoch relaxujeme v Penzióne Venezia Trenčianske Tep-

lice a v Hoteli Regia Bojnice. Stretávame sa tu s komplexnými službami, nadväzujeme nové priateľstvá, získavame ďalšie informácie o ošetrovaní stómie a moderných zdravotníckych pomôckach. A predovšetkým sa sem radi vraciame, lebo oddych je nenahraditeľnou súčasťou nášho života.

V klube organizujeme spoločné návštevy divadelných predstavení, uskutočňujeme menšie výlety do okolia Bratislavy spojené s opekačkami. Niekoľko rokov sa stretávame so stomikmi z Moravy v rámci obľúbených výmenných návštev. Spoznávame krásy a zaujímavosti južnej a severnej Moravy, mestá Brno a Svítavy a ich okolie, hrady, zámky, kaštiele, múzeá, prírodu. A Moravákom zase ponúkame navštíviť hrad Devín, Bratislavský hrad, Modru, Pezinok, hrad Červený Kameň a ďalšie krásy Slovenska. Naši členovia sa zúčastňujú Trojstretnutí stomikov Poľska, Čiech a Slovenska, vždy na inom území. V minulých dňoch SLOVILCO oslávilo 25. výročie svojej činnosti aj za našej účasti.

A náš bratislavský klub? Už viac ako 28 rokov sa staráme o svojich členov. V súčasnosti je predsedníčkou klubu Ing. Eva Benžová, hospodárka Anka Pelikánová, predsedom revíznej komisie Ing. Peter Malík. A, samozrejme, ďalší členovia výboru klubu, ktorí obetavo a nezištne pracujú v prospech svojich členov.

Oblíbenou tradíciou sa v našom klube stali vianočné posedenia spájané s rozdávaním darčiekov a očakávanou tombolou. Tak je tomu aj tento rok. A čo povedať na záver? Pri podpore a pochopení najbližšej rodiny, ako aj dobrých známych či kamarátov, môže aj stomik – stomička žiť plnohodnotným spoločensko-kultúrnym životom.

„Budme stálymi optimistami, lebo s dobrou náladou a pevnou vôľou dokážeme prekonať aj na prvý pohľad neprekonateľné prekážky“.

Pokojné a veselé Vianoce a šťastný nový rok 2017, priatelia!

▶ Martinskí stomici v Chorvátsku

Mgr. Milan Tomka
Martin

V minulých rokoch zorganizovali Turčianske Venuše pobytové zájazdy do Chorvátska v okolí ostrova Krk.



▶ Členovia Martinského ILCO klubu v Chorvátsku

V tomto roku sa podujali zorganizovať zájazd do strediska Novi Vinodolski členovia martinského Ilco klubu. V spolupráci s Centrom pomoci Ligy proti rakovine v Martine a s cestovnou kanceláriou Galeb zo Žiaru nad Hronom zabezpečili pobyt v hoteli Lišanjski, v malebnom mestečku Novi Vinodolski. V piatok 26. augusta 48 účastníkov zájazdu nasadli do autobusu, aby už na druhý deň o ôsmej ráno mohli vyskúšať Jadranské more.

Malé mestečko žilo bohatým kultúrnym životom. Hneď na druhý deň si účastníci mohli vychutnať Adriatický folklórny festival, ktorého sa zúčastnili aj tri folklórne súbory zo Slovenska. Počas pobytu sme boli svedkami folklórneho sprievodu na spôsob našich fašiangov. Žičliví „domorodci“ nás ponúkali svojimi špecialitami, ktoré sme zapíjali dobrým vínom alebo rakijou. Cestovka nám zabezpečila tri tanečné večery,

na ktorých nás zabával Otto Weiter so svojou manželkou a hudobnou skupinou.

Zaujímavé boli aj poznávacie výlety, najviac sa nám páčil výlet na Plitvičné jazerá. Strava bola podávaná formou švédskych stolov, kde zaujali čerstvé zákusky po večeri. Po dobrých skúsenostiach sme sa rozhodli zopakovať pobyt pri mori aj o rok.

► Za divadelnou scénou

Mgr. Milan Tomka
Martin



Martinskí onkologickí pacienti využili ponuku špičkových slovenských divadiel a na konci divadelnej sezóny zistili, že absolvovali počas desiatich mesiacov 21 predstavení.

Na predstavenia sme chodili väčšinou vlakom, alebo, ak sa nedalo inak, autobusom. V SND Bratislava nás najviac zaujala dráma Fanny a Alexander, v Slovenskej opere Košice to bol balet Spartakus, v Slovenskej opere Banská Bystrica sa nám páčila opera Nabucco. Začali sme chodiť aj do divadla Jána Palárika v Trnave. Tu sa nám páčilo spracovanie Oblomova a rozprávka Malý princ. Návštevu predstavení sme spojili s prehliadkou pamätihodností v jednotlivých mestách. Záujem o predstavenia vzrastá, niekedy kapacita autobusu nestačí, takže predstavenie musíme objednať ešte raz.

► Martinčanky na ceste za kultúrou

Zvládneme aj náročné predstavenia, ako bola napríklad v Banskej Bystrici hra Nemé tváre.

Rozbehli sme už aj novú sezónu a máme naplánované štyri predstavenia.



► Kam na výlet?

Bratislava – Sad Janka Kráľa

Mgr. art. Marína Pavlovičová

S Radimom sme už precestovali už kus Slovenska, navštívili sme rôzne jaskyne, kúpele, prírodné krásy; a čo tak zastaviť sa aj v hlavnom meste?

Bratislava – krásavica na Dunaji alebo predmestie Viedne?

Všetko je len uhol pohľadu a záleží, do ktorých končín sa vyberiete.

Romantický zážitok vás čaká v srdci historického centra a aj počas chladnejších dní môžete zažiť príjemnú prechádzku, zohriať sa dá v nejednej z útulných kaviarničiek, ktoré vás pohltia svojou vôňou či už vareného vína, alebo čokolády.

Ak by sa vám mánilo a máte chuť vidieť viac, Starý most vás priam vyzýva, aby ste vstúpili na jeho vynovené chodníčky, ktoré vás dovedú do prekrásneho parku, do Sadu Janka Kráľa. Poprípade sa môžete na petržalský breh zviať novým spôsobom, a to električkou! Áno, Bratislava má už aj električku, ktorá smeruje do Petržalky – najväčšieho sídliska. Hovorí sa, že Janko Kráľ sa vo vtedajšom lužnom lesíku rád túlal do neskorých nočných hodín, a tak park pomenovali po ňom.

Sad Janka Kráľa je prvý stredoeurópsky park

V parku nájdete mohutné a vzácne stromy aj etážové kroviny doplnené drobnou architektúrou – parku dodáva romantické čaro subtilná gotická vežička, ktorá bola pôvodne umiestnená na františkánskom kostole, časom bola kvôli statike premiestnená práve sem.

V srdci sadu sa nachádza socha Janka Kráľa od akademického sochára

Františka Gibalu. Blízkosť obchodného centra Aupark, reštauračného zariadenia Au Café, Leberfinger a divadla Aréna zvýšila frekvenciu návštevníkov. Ďalšou „atrakciou“ parku je dvanásť priestorov s lavičkami kruhovitého tvaru, ktoré sú ozdobené prvkami zverokruhu. V súčasnosti poskytuje široké možnosti pre všetkých milovníkov relaxu v prírode, každý si tu nájde to svoje. Či už prechádzku alebo zimnú guľovačku pre deti, alebo aj jarný piknik na deke. Možnosti oddychu sú neobmedzené. Svoje miesto si tu našli aj nadšení korčuliari a bicyklisti. Pri zmienke o Sade Janka Kráľa mi priateľka vyrozprávala nasledovnú vtipnú príhodu.

Príhoda je z čias, keď bola na strednej škole a prežívala prvú, intenzívnu lásku. V jedno skoré nedeľné ráno sa vybrala na prechádzku s priateľom práve do Sadu Janka Kráľa. Bolo to jedno z tých studených rán, kedy na vás vykúka chladné slniečko a dáva vám nádej skorej jari. V strede parku, neďaleko sochy Janka Kráľa, sa črtali v hriadkach prvé narcisy a tak zalúbenú dvojicu napadlo zvečniť tento moment a odfoťiť sa. Začali sa rozhliadať, kto by im mohol pomôcť s fotením. V parku nebolo takmer ani nohy, až na jeden rovnako romantický starší párík, ktorý sa k nim blížil. Párík tvorila elegantná dáma, ktorú džentlmeny viedol pekne oblečený starší muž s klobúkom. Mladý pár sa potešil a odvážna slečna pristúpila k džentlmenovi s prosbou. Mužovi podávala aparát s vysvetliv-



kou, kde sa nachádza spúšť a ako fotiť. Džentlmen sa zatváril naozaj zvlášť. Rozhliadol sa okolo seba a pôsobil, že ho daná požiadavka pobavila. Slečna mu ukázala, akú kompozíciu si na fotografii želá a dodala: „Prosím, nech sú tam aj tie žlté kvietky!“ Stredoškólači sa k sebe pritúlili, muž v klobúku a elegantnou pašmínou sa usmial a cvakol zopár záberov. Dvojice sa rozlúčili a až vtedy slečne docvaklo, že veď pán, ktorého zaučala ako stlačiť spúšť, bol predsa významný slovenský fotograf maestro Karol Kállay. Vtedy dievča pochopilo, prečo sa začal rozhliadať, keď mu podávala fotoaparát – asi hľadal skrytú kameru ☺.

Aj táto príhoda ukazuje, že Sad Janka Kráľa je stále vyhľadávaným romantickým miestom, a nielen pre umelecké duše.

Milí čitatelia, ste vítaní!

► Nemocnica Košice-Šaca a.s. 1. súkromná nemocnica

Lúčna 57, 040 15 Košice-Šaca

Spracované podľa dostupných informácií z internetovej stránky Košice-Šaca a.s. 1. súkromnej nemocnice

Nemocnica Košice-Šaca a.s. 1. súkromná nemocnica poskytuje zdravotnú starostlivosť pre spádovú oblasť cca 100 000 obyvateľov – U. S. Steel Košice, s.r.o., Moldava n/B., časť okresu Košice II. Pre Žilinský, Banskobystrický, Prešovský a Košický kraj poskytuje v odbore popálenín a rekonštrukčnej chirurgie zdravotnú starostlivosť Klinika popálenín a rekonštrukčnej chirurgie a tkanivová banka. V rámci slobodnej voľby lekára je nemocnica otvorená aj pre pacientov z iných regiónov, ktorí vo veľkej miere vďaka dobrému menu nemocnice túto možnosť aj využívajú.

O Nemocnici

Poslanie – Misia

Poskytovať kvalitnú zdravotnú starostlivosť s cieľom uspokojovať potreby a želania pacientov a klientov.

Vízia

V príjemnom prostredí s pomocou hodnotných zamestnancov, najmodernejšieho vybavenia a s najnovšími poznatkami poskytovať a rozširovať služby s dôrazom na individuálny prístup k človeku.



Hodnoty

- Veríme v otvorenú komunikáciu.
- Hlásame priateľský, zodpovedný prístup.
- Stojíme za aktívnym, iniciatívnym, kreatívnym zamestnancom.
- Vytvárame priestor na tímovú spoluprácu a súdržnosť.
- Požadujeme profesionalitu, flexibilitu, spoľahlivosť.
- Podporujeme kontinuálne vzdelávanie a vytvárame podmienky pre osobnostný rozvoj zamestnancov.



▶ Aj ďaleká cesta sa začína prvým krokom

Mgr. Anežka Smyková, Senior Sales Representative
ConvaTec Slovensko

Rozhovor s Doc. MUDr. Andrejom Vrzgulom, PhD.
prednostom Chirurgickej kliniky LF UPJŠ, Nemocnica Košice-Šaca a.s.,
1. súkromná nemocnica, Člen skupiny Agel

Začneme jednoduchou otázkou. **Ako dlho poznáte spoločnosť** **ConvaTec?**

V počiatočnom období mojej profesionalnej dráhy chirurga som sa stretával predovšetkým s veľmi jednoduchými pomôckami pre stomikov, takzvanými Jánošíkovskými opaskami. Moderné pomôcky boli k dispozícii iba veľmi zriedkavo. S pomôckami spoločnosti ConvaTec som sa prvýkrát podrobne zoznámil na odbornej chirurgickej konferencii na Donovaloch v roku 1992.

Ako si spomínate na začiatky **spolupráce so spoločnosťou** **ConvaTec?**

Na začiatky si spomínam veľmi rád. Boli to roky úžasného entuziazmu a chuti pomôcť pacientom so stómiou a zabezpečiť ich kvalitnými a modernými pomôckami, ktoré by im umožňovali takmer plnohodnotný život. Vzájomná spolupráca medzi spoločnosťou ConvaTec, lekármi, sestrami a všetkými zainteresovanými bola výborná, radi sme sa zúčastňovali odborných školení, oboznamovali sme sa s novinkami v sortimente pomôcok, pomáhali organizovať kluby stomikov a spoločné stretnutia.

Kde ste pracovali ako lekár, kým **ste prišli pracovať do nemocnice** **v Košiciach-Šaci?**

Po ukončení Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach som začal pracovať na I. Chirurgickej klinike UNLP v Koš-



- ▶ **24. 9. 2012 – doteraz**
– Chirurgická klinika
UPJŠ LF, Nemocnica
Košice-Šaca a.s.,
1. súkromná nemocnica
- ▶ **nemocnica – prednosta**
kliniky
- ▶ **1. 9. 2009 – 23. 9. 2012 –**
III. Chirurgická klinika
SZU, Nemocnica Košice-
Šaca a.s., 1. súkromná
nemocnica
- ▶ **nemocnica – prednosta**
kliniky

- ▶ **2005 – 31. 8. 2009 –**
I. Chirurgická klinika
Lekárskej fakulty UPJŠ,
Košice – odborný asistent
- ▶ **1985 – 2005 –**
I. Chirurgická klinika UN
Louisa Pasteura, Košice –
sekundárny lekár
- ▶ **Je členom mnohých**
odborných spoločností
a absolvoval študijné
pobyty v Taliansku,
vo Veľkej Británii
a v Izraeli.

ciach v roku 1985. Mojm učiteľom a neskorším prednostom kliniky bol Prof. MUDr. Juraj Bober, CSc., od ktorého som sa v chirurgii hrubého čreva a konečníka veľa naučil.

Na I. Chirurgickej klinike som pracoval až do môjho odchodu do funkcie prednostu Chirurgickej kliniky v Nemocnici Košice-Šaca a.s., do roku 2009.



► Doc. MUDr. Andrej Vrzgula, PhD.

Líši sa niečím práca v štátnej a súkromnej nemocnici?

Odborná úroveň a kvalita práce by mala byť rovnaká v každom type zdravotníckeho zariadenia. Dôležitým atribútom, na ktorý sa v našej nemocnici kladie veľký dôraz, sú hlavne interpersonálne vzťahy a spôsob komunikácie na úrovni lekár – klient (alebo, keď chcete – pacient), ale aj lekár – sestra, nadriadený – podriadený. Pacienti sú zväčša na súkromné zdravotnícke zariadenie kritickejší a k nedostatkom vnímavejší.

Ako sa zmenil Váš život, keď ste sa stali prednostom v nemocnici?

Musím povedať, že mi pribudlo povinností a zodpovedností a ubudlo voľného času. Na druhej strane som získal možnosť si to väčšie množstvo práce lepšie organizovať. Práca prednostu chirurgickej kliniky prináša určité práva a možnosti, na druhej strane aj povinnosti predovšetkým v sfére rozhodovania.

Vašou oblasťou, ktorej sa venujete, sú aj ľudia s Crohnovou chorobou. Prečo?

Nešpecifické zápalové črevné ochorenia, medzi ktoré patrí aj Crohnova choroba, postihujú v prevažnej miere mladých ľudí a v posledných rokoch sa ich počet zvyšuje. Človek na prahu dospelosti alebo na jej začiatku vníma vážne ochorenie a obmedzenia z neho vyplývajúce veľmi citlivo. Sú to ľudia,

ktorí sa k vám opakovane vracajú a postupne sa medzi lekárom a pacientom s Crohnovou chorobou vytvára zvláštny, niekedy veľmi blízky vzťah. Možnosť pomôcť im viesť normálny život bežného človeka ma lákala a láka naďalej.

Blízko máte aj k stómiám. Ako vidíte život ľudí so stómiou a čo by ste si vedeli predstaviť, že by sa malo ešte urobiť v tejto oblasti?

Aj napriek bohatému sortimentu moderných pomôcok život človeka so stómiou nie je jednoduchý. Musíme si uvedomiť, že okrem stómie a komplikáciami s ňou spojenými sa musia vyrovnávať s často závažným ochorením, ktoré vlastne zapríčinilo vznik stómie. Ich život býva sprevádzaný ožarovaním, chemoterapiou alebo, u pacientov so zápalovým črevným ochorením, často s celoživotným užívaním liekov, ktoré môžu mať aj závažné vedľajšie účinky.

Preto by sme mali byť dostatočne vnímaví k ich potrebám a chápať ich obmedzenia – nikdy nevieme, či aj my raz nebudeme mať stómiu.

Čo Vám vyhovuje na pomôckach pre stomikov od spoločnosti ConvaTec a prečo ich vo svojej práci používate?

S pomôckami spoločnosti ConvaTec sa pri svojej práci stretávam takmer 25 rokov. Oceňujem u nich kvalitu a spoľahlivosť a vďaka originalite zloženia lepiacej podložky téměř žiadne negatívne vplyvy na kožu v zmysle

„Koniec znamená vždy začiatok niečoho nového. Ako pred mnohými a mnohými rokmi povedal jeden čínsky filozof: „Aj ďaleká cesta sa začína prvým krokom.“

alergických prejavov. V posledných rokoch výrazne napreduje aj ich inovácia a postupné zavádzanie nových vylepšení, ktoré napomáhajú ich užívateľom – stomikom.



► Sestra z chirurgickej ambulancie Anka Rusnáková, ktorá spolupracuje so stomikmi. Na oddelení edukuje stomikov staničná sestra Helena Pósová.

Okrem lekára ste aj „bežný“ človek. Ako by ste sa charakterizovali?

Ťažko vie človek objektívne charakterizovať sám seba. Inak ma bude charakterizovať manželka, inak priatelia a zase inak podriadení. Narodil som sa v znamení Barana, čo môže niečo napovedať. Nemám rád prehry, či už v pracovnom, alebo osobnom živote a myslím si, že kým je akákoľvek, i malá nádej na úspech, treba bojovať. Snažím sa konať tak, aby som vedome iným neublížil.

Pracovne ste veľmi vyťažení. Ako relaxujete?

Času na relax mám, bohužiaľ, menej ako by som si želal a možno aj potreboval. S manželkou radi cestujeme a spoznáваме nové, niekedy aj exotické destinácie. V mladosti som súťažne hrával tenis a aj teraz, keď mám príležitosť, rád si „zapinkám“ na dvorci. Najradšej však oddychujem s priateľmi v prírode, v lete rád plávam, v zime lyžujem.

Čo by ste chceli odkázať našim čitateľom?

Vaším čitateľom prajem úspešné ukončenie starého roku a šťastné vykročenie do roku 2017!

► Nahliadnutie do zákulisia operačnej sály

Mgr. Vanda Zabáková, sestra

Univerzitná nemocnica Bratislava-Kramáre, Nemocnica Akademika Ladislava Dérera, Bratislava

Ako čerstvá absolventka zdravotníckej školy som sa roku 1992 ocitla v operačnej sále a do práce operačnej sestry som sa ihneď zaľúbila.

Operační sestra, kterou někde nazývají instrumentářkou, pracuje na celém operačním oddělení a nejen u instrumentačního stolku.

Dovede-li sebeobratněji podávat nástroje, je to jen zlomek jejich četných rozmanitých úkolů jiných, velmi odpovědných, i když méně efektních, než je vlastní instrumentování.

Sestra se proto musí především seznámit s celým pracovištěm a jeho zařízením a musí pochopit jeho smysl a účel, aby pracovala s plným porozuměním a svědomitě naplnila jeho poslání.

Niederle, 1965



Pomalými krokmi, ako batôľa, som sa učila tomuto nádhernému poslaniu a postupne neustálym vzdelávaním, prebdenými nocami v operačnej sále, so strachom, neistotou, ba aj slzami som sa stala inštrumentárkou.

Operačná sála sa pre mňa stala druhým domovom, svätostánkom, miestom, ktoré vyžaruje niečo nadpo-

zemské, čisté, miestom, kde sa často odohráva boj medzi životom a smrťou.

Chcela by som vás zoznámiť s týmto nádherným povoláním a objasniť, čo sa stane s pacientom, keď prekróčí prah operačnej sály.

My, operačné sestry, sme súčasťou operačného tímu a je na nás, aby

sme do priebehu operačného výkonu vniesli svojim vzdelaním, odbornosťou i empatiou čo najlepšiu a najideálnejšiu atmosféru. Je našou povinnosťou vytvárať operatérovi a jeho asistentom najideálnejšie podmienky a zúčastňujeme sa na najľahšom a najoptimálnejšom priebehu operácie.

Pravidelným čitateľom časopisu Radim nemusím definovať pojem stómia. Každý pacient, ktorý má rekonštruovanú stómiu, musel absolvovať jej operačné riešenie. Musel vstúpiť do jadra celku – operačnej sály, ktorá je súčasťou operačného traktu. V ňom sa začína intraoperačné obdobie (je súčasťou perioperačného obdobia) a končí sa transportom operovaného pacienta na oddelenie intenzívnej medicíny alebo pooperačnú prebúdzaciu izbu.

Každé pracovisko má vytvorený svoj vnútorný harmonogram práce, prispôbený svojim požiadavkám, ale vo všeobecnosti sa základné štandardy v organizácii, realizácii a priebehu práce na operačnej sále dodržiavajú všade rovnako.

Pri vstupe do operačného traktu preberie operačná sestra pacienta s celou dokumentáciou a vo filtri pre pacientov ho ošetrovateľ prezlečie z osobnej bielizne do jednorazového operačného



plášťa a odvedie do predsálie, kde si pacienta prevezme anesteziológ.

Po prebratí osobnej anamnézy a kontrole predanesteziologického vyšetrenia sa pacient premedikuje a následne prenesie do operačnej sály.

Každý operačný výkon predstavuje zásah do organizmu jedinca, do jeho integrity, narušuje jeho celistvosť a traumatizuje nielen jeho samotného, ale aj blízkyh a príbuzných.

Pacient má strach, vstupuje do neznámeho, očakáva pomoc, vidí v nás nádej, že jeho problémy vyriešime.

Cíti neistotu – dopadne to dobre, preberiem sa, vyoperuje sa celý nádor? To sú najčastejšie otázky, ktoré počúvame dennodenne.

Preto je na nás, aby sme ku každemu pacientovi pristupovali individuálne, citlivo, empaticky, aby sme neporušili jeho základné potreby. Pacient musí byť in-

” Operácia je tímová práca, je spoločným dielom operátora a celej skupiny ľudí.



formovaný o každom výkone, ktorý sa bude na ňom realizovať, počnúc pokladaním na operačný stôl, naložením elektród, neutrálnej podložky, aplikáciou liekov a je veľmi vhodné, ak spolupracuje.

Operačný tím tvoria: operátor, asistenti, operačná sestra, obiehajúca sestra (spojka medzi sterilným a nesterilným prostredím), ošetrovateľ, lekár a sestra anestézie, ak je potrebný – rtg laborant.

Každý člen operačného tímu je svojou prácou dôležitý a od druhého závislý.

Kto je operačná sestra – inštrumentárka?

Operačná sestra vykonáva špecializované pracovné činnosti na operačných sálach a inštrumentuje pri chirurgických riešeniach ochorení v jednotlivých chirurgických odboroch. Inštrumentovanie je jednou z vrcholových aktivít operačnej sestry.

Činnosti, ktoré zabezpečuje, sú veľmi rozmanité a zodpovedné. Stará sa o technický a pohotovostný stav inštrumentária, o hygienickú prevádzku v operačnej sále. Počas operačného výkonu sa podieľajú na asistencii dva typy sestier. Sestra „sterilná“ – inštrumentárka a sestra obiehajúca.

Inštrumentárka sa po dôkladnom umytí rúk (od prstov až po predlaktie) dezinfekčným mydlom a následne dezinfekčným roztokom oblečie do sterilného plášťa a natiahne si sterilné rukavice. Nasleduje príprava inštrumentačných stolíkov a potrebného inštrumentária. Stolíky sú zarúškované sterilnými plachtami a rúškami.

Inštrumentárka oblieka operátora a asistentov do sterilných plášťov, navlieka sterilné rukavice.

Pacient ležiaci na operačnom stole je uspávaný anesteziologickým lekárom, zaintubovaný, nasleduje dezinfekcia a zarúškovanie operačného poľa. Časť tela pacienta od operačného poľa sa

prekryjú sterilnými plachtami a kompresami – izoluje sa operačné pole.

Operačná skupina sa umiestni podľa typu operácie, ale vo všeobecnosti platí pravidlo, že inštrumentárka je postavená vpravo oproti operatérovi, aby dostatočne videla do operovanej rany.

Pripojí potrebnú prístrojovú techniku (odsávanie, koagulačný kauter), ktorá musí byť sterilne zabezpečená. Prepočítava počet tampónov, rúšok, ihliel, nástrojov, ktoré musia počtom súhlasiť pred a po skončení operácie. Inštrumentuje (podáva nástroje a materiál) podľa pokynov ope-

ký materiál, ktorý hneď označuje, aby neprišlo k zámene a zabezpečí jeho transport na príslušné vyšetrenie.

Dohliada na nerušený priebeh a poriadok mimo operačnú skupinu, aby nebola nikým a ničím rušená a vytvára pre ňu ten najideálnejší pracovný komfort. Ukončením operácie práca inštrumentárky zďaleka nekončí. Spolu s ostatnými pracovníkmi sa podieľa na bezpečnom transporte pacienta z operačnej sály na pooperačnú izbu, prípadne na jednotku intenzívnej starostlivosti, kde sa ďalej sledujú jeho základné životné funkcie a odoznieva účinok anestézy.

„ Profesia operačnej sestry patrí medzi jedno z najviac stresujúcich zamestnaní.

ratéra. Po skončení operačného výkonu prekryje operačnú ranu sterilným krytím, skontroluje funkčnosť drénov, dozerá na ich napojenie do zberných nádob.

Obiehajúca sestra plní funkciu spojovateľa medzi sterilným a nesterilným prostredím. Pomáha pri polohovaní pacienta na operačnom stole, pri obliekaní operačnej skupiny, dohliada na funkčnosť prístrojovej techniky, dokladá inštrumentárke potrebný chýbajúci materiál za sterilných podmienok. Vedie príslušnú dokumentáciu, preberá od inštrumentárky odobratý biologic-

Týmto úkonom sa ukončuje intraoperačné obdobie pacienta.

Práca inštrumentárky však pokračuje ďalej. Nasleduje celý rad činností, ktoré musí absolvovať, aby sa operačná sála dostala do pôvodného stavu a bola pripravená na ďalší operačný výkon. Vykonáva preddezinfekciu a mechanickú očistu inštrumentov, skladá kontajnery s už čistými inštrumentami, ktoré sa následne sterilizujú v autoklávoch. Dopĺňa a balí použitý materiál, dezinfikuje operačnú sálu, prekontroluje prístrojovú techniku.

Na niektorých pracoviskách sú vytvorené oddelenia centrálnej sterilizácie, ktoré veľmi uľahčujú prácu inštrumentárky v zmysle sterilizácie a zabezpečenia sterilného materiálu.

Profesia operačnej sestry patrí medzi jedno z najviac stresujúcich zamestnaní. Prináša so sebou potrebu vedieť sa rýchlo zorientovať a prispôbiť novej situácii. Často je vystavená veľkému emocionálnemu tlaku.

Musí mať anatomické a fyziologické znalosti v chirurgických odboroch. Musí byť presná, zodpovedná, zručná, pohotová, mať organizačné schopnosti, byť vnútorne stabilná, spoľahlivá, komunikatívna a musí sa vedieť ovládať, ochotne pomáhať, byť empatická.

Svoje vedomosti si neustále dopĺňa kontinuálnym vzdelávaním na klinických celoslovenských či medzinárodných seminároch, študuje odbornú literatúru a sleduje nové medicínske trendy.

Ani zďaleka som neopísala celú pracovnú náplň operačnej sestry. Nestačí na to pár stránok. Zásady, princípy, techniky a postupy inštrumentovania predkladá vo svojej knihe Inštrumentovanie Mária Kudlejová a kolektív, Vydavateľstvo Osveta, r. 2014. Kniha je veľkým pomocníkom pre začínajúce, ale i pracovne staršie operačné sestry, kde autorka dopodrobna opisuje jednotlivé kroky na operačnej sále vo všeobecnej a špeciálnej rovine. Mala by byť súčasťou knižnice každej inštrumentárky.

„ Práca v operačnej sále je nesmierne náročná, zodpovedná, často vyčerpávajúca, ale som šťastná a hrdá, že som jej súčasťou.

Nedávaj mi, čo si pýtam, ale čo potrebujem.



► Urostómia – základné princípy a ošetrovateľská starostlivosť

MUDr. Boris Eliáš, PhD., Zástupca prednostu urologickej kliniky
JLF a UNM Martin

Jela Stehlíková, staničná sestra
Chirurgická klinika Univerzitná nemocnica Martin

Urostómia je umelo vytvorený vývod vyvedený na povrch brušnej steny, ktorý zabezpečuje voľný odtok moču z tela pacienta. Patrí medzi najmenej častý typ stómie – v menej ako 5 % prípadoch. Dôvodom na vytvorenie urostómie je potreba derivácie (odvedenie) moču z tela pacienta.

doc. MUDr.
Boris Eliáš, PhD.

- Narodený 12. 10. 1959 v Žiline, roku 1979 ukončil gymnázium v Žiline.
- Na lekárskej fakulte UK v Martine promoval roku 1985.
- I. a II. atestácia z urológie – 1990, 1994, atestácia z klinickej onkológie – 2000.
- Od roku 1987 pracuje na urologickej klinike v Martine. Venuje sa hlavne onkologickej urológii.



Pod pojmom derivácia moču rozumieme zaistenie pasáže a odvod moču iným ako prirodzeným spôsobom. Problematika derivácie moču je nesmierne široká a zahŕňa veľké množstvo metód a ich modifikácií.

Zjednodušené derivácie delíme na **vonkajšie (inkontinentné)** s vyústením vývodu na povrch tela a **vnútorné (kontinentné)**, ústiace do črevného segmentu vnútri tela. Z vnútorných derivácií je najčastejším spôsobom napojenie moč-

vodov do časti hrubého čreva, takzvaná **ureterosigmoidostómia**, alebo v súčasnosti preferovaná metóda náhrady močového mechúra s vytvorením **rezervoáru (pouch)** z koncovej časti tenkého čreva – ilea. Do tohto rezervoára sú na-

pojené obidva močovody. Rezervoár je priamo napojený na močovú rúru, takže pacienti môžu spontánne močiť bez potreby používania stomických pomôcok. Hlavnou nevýhodou tohto typu derivácie je častý výskyt inkontinencie, tvorba hlienov v rezervoári s potrebou opakovaných výplachov a metabolické zmeny.

„Každá urostómia si vyžaduje starostlivé pooperačné ošetrovanie.

Najčastejším dôvodom derivácie moču a vytvorenie kožného vývodu (urostómie) bývajú nádory močového mechúra, vývojové vrodené chyby u detí alebo ťažké chronické zápaly močového mechúra s malou kapacitou, ťažkými urgenciami a bolesťami, ktoré výrazne zhoršujú kvalitu života.

Z vonkajších (inkontinentných) derivácií sa v súčasnosti najčastejšie používajú ureterostómia alebo ureteroileostómia.

Pri **ureterostómii** sa jedná o metódu, ktorá sa používa hlavne pri potrebe odvedenia moču z jednej obličky. Existujú však situácie, kedy je nevyhnutné urobiť ureterostómie obojstranne, vo väčšine prípadov ako paliatívny výkon. Pri tejto technike sa močovod vyšije priamo na kožu. Na odvádzanie a zber moču sa používajú stomické pomôcky – zberné vrecká s výpustným ventilom. Výhodou tejto techniky je malá operačná záťaž, pri ktorej sa vyhneme manipulácii s črevom. Nevýhodou sú časté komplikácie vo forme opakujúcich sa zúžení (stenóz) v oblasti stómie s potrebou reoperácie, infekcie obličiek a macerácia kože v okolí.

V súčasnosti je **ureteroileostómia (ileálny konduit)** najčastejšie používanou formou derivácie moču, ktorá si i dnes, napriek obrovskému pokroku v oblasti kontinentných techník, zachováva svoje miesto. Patrí medzi takzvané inkontinentné derivácie, pri ktorej je moč odvedený na povrch tela za použitia terminálnej časti tenkého čreva – ilea. Pri tejto

technike sa exkluduje približne 15 cm terminálnej časti ilea. Jedna koncová časť kľučky tenkého čreva sa naslepo uzavrie a do tejto časti sa implantujú oba močovody. Opačný koniec exkludovanej kľučky sa vyvedie na prednú brušnú stenu vo forme stómie. Na zachytenie voľne odtekajú-

ceho moču zo stómie je nutné trvale používať zberné – stomické pomôcky. Táto forma derivácie sa najčastejšie spája s menom E. Brickera, ktorý ju popísal a presadil v 50. rokoch minulého storočia. Aj v súčasnosti napriek množstvu nových kontinentných techník je považovaná za zlatý štandard derivačných operácií. Samozrejme, ako každá iná operačná technika, aj táto má svoje komplikácie. Medzi najčastejšie patria:

- zúženie (stenóza) stómie,
- parastomálne pruhly (hernie),
- vytlačenie (prolaps) stómie,
- vtiahnutie (retrakcia) stómie,
- peristomálne kožné komplikácie z macerácie močom,
- poškodenie horných močových ciest následkom zúžení v oblasti napojenia močovodov do tenkého čreva.

Jednou z najčastejších a najnepríjemnejších komplikácií býva podtekanie stomickej pomôcky. Táto komplikácia má výrazne negatívny dopad na kvalitu života pacienta. Je najčastejšie spôsobená nesprávnym umiestnením urostómie – v blízkosti jazvy, v okolí pupočnej jamky, kostného výbežku alebo nedostatočne dlhým segmentom tenkého čreva vyvedeným na brušnú stenu. V takýchto prípadoch môžu za asistencie stomickej sestry pomôcť rôzne vsunuté krúžky, tvarovateľné podložky s tesniacimi pastami a pod. V krajnom prípade je potrebná chirurgická korekcia s novou urostómiou. Na zachytenie

voľne odtekajúceho moču zo stómie je nutné trvalé používanie zberných – stomických pomôcok.

Aj na našom pracovisku je najčastejším spôsobom derivácie moču ureteroileostómia. Aby sme sa vyhli pooperačným ťažkostiam s ošetrovaním a starostlivosťou o stómiu, každého pacienta pred výkonom, respektíve jeho príbuzných, informujeme o plánovanom vytvorení inkontinentnej stómie s potrebou doživotného používania zberných – stomických pomôcok. Dôležitým predpokladom k takejto forme derivácie moču je, samozrejme, schopnosť pacienta alebo príbuzných naučiť sa ošetrovať stómiu a manipulácia s výmenou podložiek a vreciek. Veľkú pozornosť je potrebné venovať výberu lokalizácie budúcej stómie už predoperačne, aby bola dostatočne vzdialená od miest, ktoré by bránili bezpečnej a spoľahlivej fixácii podložky a urostomického vrecka. Preto každý pacient na našej klinike, ktorý má plánovanú ureteroileostómiu, musí mať vyznačené najvhodnejšie miesto na vytvorenie stómie. Deň pred operáciou za asistencie lekára a stomickej sestry sa na miesto budúcej stómie nalepí stomická pomôcka naplnená vodou, aby sme zistili, či toto miesto je vhodné na vytvorenie stómie. Takto sa snažíme simulovať pooperačnú situáciu u každého pacienta.

Každá urostómia si vyžaduje starostlivé pooperačné ošetrovanie, aby sa zabránilo retrográdnej infekcii obličiek, ako aj lokálnemu zápalu kože v okolí stómie. Na našej klinike máme vyškolené a erudované stomické sestry, ktoré sa dlhodobo venujú ošetrovateľskej starostlivosti o pacientov s urostómiami. Pooperačne pomáhajú pacientom s výberom najvhodnejšieho zberného systému, edukujú pacientov a ich rodinných príslušníkov, ako správne manipulovať so zberným systémom, respektíve ako riešiť a ošetrovať možné komplikácie so stómiou.

► Čo môžeme očakávať po urostomickej operácii?

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

Je normálne, keď sa cítite znepokojení nad skutočnosťou, ako budete žiť so stómiou. Mali by ste však vedieť, že na svete nie ste sami. Veľa urostomikov dnes žije aktívny a produktívny život so stómiou.

Keď máte urostómiu, je dôležité, aby ste vedeli o týchto skutočnostiach:

- moč bude zo stómie odchádzať nepretržite a nebudete ho vedieť vôľou ovládať ani zastaviť;
- moč môže byť niekedy zakalený, čo je normálne.

Niekoľko vecí, ktoré by ste mali vedieť, keď máte urostómiu:

1. Každá stómia je originálna a individuálna, môže sa líšiť od iných stómií svojou veľkosťou, tvarom a miestom, kde je vyvedená.
2. Po operácii bude stómia opuchnutá. Kým odpuchne, bude meniť svoj tvar aj veľkosť. Je preto dôležité, aby ste si merali stómiu pri každej výmene vrečka minimálne počas prvých 8 týždňov.
3. Stómia by mala byť lesklá, mokrá a červená ako je vnútro úst. Stómia nemá v sebe nervové zakončenia, takže nebude bolieť, keď sa jej dotknete. Pri podráždení môže mierne krvácať, čo je normálne. Ak by krvácanie pokračovalo alebo by išlo

zvnútra, obráťte sa na lekára. Koža okolo stómie by mala vyzeráť rovnako ako koža na bruchu.

4. Je veľmi dôležité merať si pravidelne veľkosť a tvar stómie, udržiavať kožu v okolí stómie čistú a suchú pri každej výmene pomôcky.

Stomická pomôcka pre urostómiu:

Stomická pomôcka je vyrobená tak, aby umožnila aktívny život aj so stómiou. Dá sa s ňou kúpať, sprchovať aj cvičiť.

Podložky:

Podložka je súčasťou stomického systému, ktorá sa aplikuje na telo. Slúži na upevnenie vrečka, do ktorého odchádza moč a chráni kožu pred podráždením. V ponuke sú tieto typy podložky:

Tvarovateľná – otvor na podložke sa vytvára prstami, nie sú potrebné nožničky.

Vystrihovateľná – otvor na podložke sa vystrihne nožničkami.

Konvexná – pre vpadnutú stómiu a stómiu na úrovni brušnej steny.



Urostomické vrečko:



3 kroky na výmenu stomického systému:

1. Pripravte si potrebné pomôcky na výmenu vrečka a ošetrovanie stómie – papierové utierky alebo navlhčené utierky, nožničky, ak sú potrebné, teplú vodu a mydlo, terčik na zmeranie veľkosti stómie, nové vrečko a podložku.
2. Aby ste nezašpinili seba ani okolie, dajte si toaletný papier okolo WC a na WC ešte predtým, ako začnete vypúšťať vrečko.
3. Sadnite si na toaletu. Rozkročte nohy a dajte výpusť medzi nohy smerom do WC. Otvorte výpusť a vyprázdňte moč z vrečka priamo do toalety. Ak dávate prednosť vypusteniu obsahu z vrečka v stojí, otočte sa smerom k toalete a vyprázdnite ho.



Natura® podložky

(kompatibilné s Natura® a Natura® vrečkami)



Natura® plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom



KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ STÓMIE	VEĽKOSŤ PODLOŽKY	KS V BALENÍ	KÓD ZP
421030	•	malá	57/13 – 22 mm	5	F93698
421031	•	stredná	57/22 – 33 mm	5	F93699
421032	•	veľká	70/33 – 45 mm	5	F93700



Natura® plochá tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom



KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ STÓMIE	VEĽKOSŤ PODLOŽKY	KS V BALENÍ	KÓD ZP
411809	•	malá	45/13 – 22 mm	5	F86777
411811	•	stredná	45/22 – 33 mm	5	F86778
411813	•	veľká	57/33 – 45 mm	5	F86779
411815	•	extra-veľká	70/45 – 56 mm	5	F86780



Natura® konvexná tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom



KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ STÓMIE	VEĽKOSŤ PODLOŽKY	KS V BALENÍ	KÓD ZP
420233	•	malá	45/13 – 22 mm	5	F86781
420234	•	stredná	45/22 – 33 mm	5	F86782
420235	•	veľká	57/33 – 45 mm	5	F86783



Natura® Stomahesive® podložky



Natura® flexibilná podložka s akrylovým flexibilným okrajom



KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ STÓMIE	VEĽKOSŤ PODLOŽKY	KS V BALENÍ	KÓD ZP
125901	•	malá	38 mm	5	F86772
125902	•	stredná	45 mm	5	F86773
125903	•	veľká	57 mm	5	F86774
125904	•	extra-veľká	70 mm	5	F86775



Natura® Stomahesive® podložka želatínová



KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ STÓMIE	VEĽKOSŤ PODLOŽKY	KS V BALENÍ	KÓD ZP
401981	•	malá	38 mm	5	F86784
401982	•	stredná	45 mm	5	F86785
401983	•	veľká	57 mm	5	F86786
401984	•	extra-veľká	70 mm	5	F86787
401906	•	XX-veľká	100 mm	5	F86776



Natura® urostomické vrecko* (kompatibilné s Natura® podložkami)



Natura® urostomické vrecko s mäkkým uzáverom soft tap
štandard, priehľadné

KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ	KS V BALENÍ	KÓD ZP
413437	•	45 mm	10	F93020
413438	•	57 mm	10	F93021
413439	•	70 mm	10	F93022

každé balenie obsahuje 2 univerzálne konektory na nočné zberné vrecko



Natura® urostomické vrecká (kompatibilné s Natura® podložkami)



Natura® urostomické vrecko s uzáverom
štandard, priehľadné, na jednej strane s jemnou vrstvou

KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ	KS V BALENÍ	KÓD ZP
401534	•	38 mm	10	F86810
401535	•	45 mm	10	F86811
401536	•	57 mm	10	F86812
401537	•	70 mm	10	F86813

každé balenie obsahuje 2 univerzálne konektory na nočné zberné vrecko



Natura® urostomické vrecko s uzáverom
malé, priehľadné, na jednej strane s jemnou vrstvou

KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ	KS V BALENÍ	KÓD ZP
401539	•	38 mm	10	F86814
401540	•	45 mm	10	F86815
401541	•	57 mm	10	F86816

každé balenie obsahuje 2 univerzálne konektory na nočné zberné vrecko



Urostomické zberné vrecko
nočné, obsah 2 l

KÓD PRODUKTU	KS V BALENÍ	KÓD ZP
401784	5	F41301



ConvaTec
riešenie stómie

MÔŽEM
sa cítiť isto

POMÁHAME ĽUĐOM ŽIŤ V ICH PODMIENKACH

ConvaTec bude aj naďalej inovovať a prinášať nové pokroky v dizajne stomických produktov, ktoré budú zamerané na zlepšenie kvality života každého človeka so stómiou. Zabezpečíme ľuďom v ich nových podmienkach slobodu a dôveru žiť život, aký chcú.

StomaLinka®
ConvaTec

0800 800 111

www.convatec.sk

► 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
Ambulancia klinickej psychológie
Neštatné zdravotnícke zariadenie, Martin

Som po operácii hrubého čreva. Urobili mi vývod. Nevieť sa s tým stále vyrovnáť. Pociťujem strašný hnev na všetkých okolo seba. Ešte aj sama na seba. Všetkých od seba iba odháňam, no bojím sa, že nakoniec ostanem celkom sama. Iba ja a moja stómia...

Ten pocit, že ste ostali sama so stómiou je pravdivý a pre Vás veľmi dôležitý. Stómia je Vaša súčasť a nevyhnutnosť pre Vaše zdravie a to ste tiež Vy. Nevieť, ako dlho ste po operácii, ale predpokladám, že sa vo veľmi krátkom čase odohrali u Vás zmeny, na ktoré ste sa nemali kedy prichystať. Je prirodzené, že sa s tým stále neviete vyrovnáť. Hnev je Vaša reakcia, ktorá postupne pomi-



nie, lebo bude neúčinná pre Váš ďalší život. Teraz potrebujete samotu, možno preto odháňate ľudí okolo seba. Podľa mňa stačí komunikovať s tými ľuďmi o tom, že potrebujete čas a súkromie, že teraz nie je vhodná chvíľa na stretávanie sa s nimi, ale to neznamená, že nie sú pre Vás dôležití a veríte, že to pochopia a tento problém budú akceptovať. Doprajte si tieto chvíle pre seba. Pokúste sa vrátiť do obdobia pred ochorením a hľadajte dávno zabudnuté činnosti a aktivity, ktoré môžete robiť sama (napr. ručné práce, úprava bytu, vytvorenie fotoalbumu a pod.). Samota nie je zlá, osamelosť je zlo. Osamelá môžete byť aj medzi ľuďmi.

Dobrý deň, pri lekárskom zákroku mi vyviedli stómiu. Mám 8-ročnú vnučku, ktorá je mojou malou princeznou a dala by som jej všetko na svete. Poradte mi, ako vysvetliť malému dieťaťu, čo to znamená „mať vyšitú stómiu“, a prečo sa s ňou starká už nemôže bláznit' po dvore, ako predtým...

Vnučka je dieťa v mladšom školskom veku, má svojich spolužiakov, kamarátov a plní si svoje povinnosti. Je vyspelá a iste zvedavá. Povedzte jej o ochorení, ktoré sa lieči aj „vyšitou stómiou.“ Prirovnajte stómiu k otvoru v brušku, kde vrec-ko zachytáva zvyšky toho, čo ste zjedli.

Povedzte jej, že stómia je podľa Vás pomocník na to, aby sa Vaše črevo liečilo, malo oddych a kľud. Ak ste boli predtým veľmi aktívna stará mama, tak vnučke povedzte, že Vaše telo s tou „stómiou“ je unavené a Vy nemôžete robiť to, čo predtým. Vymyslite inú činnosť, ktorá by ju bavila a vedeli by ste ju robiť spolu. Spoločné chvíle s milovanou vnučkou majú rozličné podoby (čítanie knihy, ručné práce, modelovanie, pečenie a iná tvorivá činnosť).

Veľmi sa mi páči kolegyňa z práce. No neviem, ako jej to mám dať najavo. Rád by som ju pozval na kávu. Lenže som stomik a bojím sa. Čo ak nastane nejaký trápny moment a vyplaším ju? Poradte mi. Ak sa ju predsa len odvážim pozvať, mám jej povedať, že mám vyvedenú stómiu?

Vnímam Vaše reálne obavy z toho, že by mohol nastať trápny moment počas stretnutia na káve. Nevieť, lebo nepíšete ako dlho ste kolegovia, ako dobre sa poznáte, či spolupracujete na jednom pracovisku alebo ste iba v jednej budove. Je dôležité, ako prebieha vaša vzájomná komunikácia, či sa viete spolu smiať na tej istej veci, či viete byť počas rozhovoru s ňou otvorený, či ste jej už niečo zo svojho života povedali o sebe a pod. Odvážte sa a pozvite ju na kávu. Ak si chcete zabezpečiť komfort stretnutia, odporučila by som Vám povedať jej, že Vy sám máte isté obmedzenia, ktoré musíte a chcete rešpektovať. Povedzte jej, že si myslíte, a bolo by to korektné voči nej, aby aspoň v náznakoch o týchto obmedzeniach vedela. Jej spoločnosť a prítomnosť na káve bude aj tak pokračovaním už predtým začatej vzájomnej komunikácie v práci.

► Čo ťa nezabije, to ťa posilní...

Mgr. Michaela Hromadová, operátorka zákazníckeho centra
ConvaTec Slovensko

S pani Emíliou sa poznáme už dva roky. Aby som to spresnila, telefonujeme si spolu už dva roky. Každý mesiac jej totiž posielam stomické pomôcky prostredníctvom zásielkovej služby. Až teraz som mala tú česť poznať ju osobne, počas nášho milého stretnutia. Všetko, čo sa mi podarilo z neho zachytiť, Vám prinášam v nasledujúcom rozhovore...

Pani Emília, na začiatku nášho rozhovoru by ste sa našim čitateľom mohli predstaviť...

Poviem Vám úprimne, život som nemala vôbec ľahký. Nepochádzam z bohatej rodiny a všetko som si musela vydoberať sama. Chodila som na strednú dvojročnú školu, kde som získala profesiu sekretárky. Pochádzam z Detvy, tu som aj začala pracovať. S manželom bývame v Banskej Bystrici od roku 1973. Chceli sme veľa cestovať, no ako iste viete, v tom čase neboli vôbec priaznivé podmienky na podobné záľuby.

Máte pravdu, v tých rokoch bolo veľmi ťažké vycestovať do zahraničia. No viem, že Vám sa to predsa len podarilo.

Presne tak, podarilo. Najradšej sme s manželom chodili na poznávacie zájazdy po viacerých štátoch. Veľmi pekný bol cez Rakúsko, Monako, potom do Francúzska na Riviéru a späť cez Nemecko do Švajčiarska a Lichtenštajnska. Túžili sme po ceste do Turecka, no to sa nám nakoniec podarilo až po páde bývalého režimu. Ale na druhej strane som sa ako najlepší zamestnanec Ministerstva sta-



► Michaela s pani Emíliou

„Najradšej sme s manželom chodili na poznávacie zájazdy.“

vebníctva dostala do Ruska. Leteli sme z Bratislavy do Moskvy a potom do Stalingradu. Hoci to bolo v marci, teplomer ukazoval -17°C. A my, samozrejme, už v poltopánkach. Katastrofa. Všetky moje výlety sa skončili operáciou.

Môžete mi povedať, ako sa začali Vaše zdravotné problémy?

Do 49 rokov som lekára ani nepoznala, kým som neochorela na rakovinu. Ja som ako 49-ročná mala stále krvavý výtok. Diagnostikovali mi rakovinu

bola vždy hrdinka, vždy som túžila po tom, aby všetko bolo ako má byť. Primár sa ma vtedy opýtal, či si vôbec uvedomujem, ako vážne som chorá. A ja som mu odpovedala, že veď mne vlastne nič nie je, iba ma bolí brucho, pretože som po operácii. Aj na chemoterapie som chcela dochádzať každý deň z domu. No primár mi to, samozrejme, rázne zakázal, tak som teda bola znova hospitalizovaná. Tentoraz na onkológii. Infúzie mi „kvapkali“ od rána do večera. Z nemocnice ma prepustili v polovici októbra. Cítila

” Cítila som sa síce dobre, no povedali mi, že som jedna z mála, ktorá má hádam všetky možné pooperačné komplikácie.

maternice štvrtého stupňa. V marci som bola u lekára a o pár dní mi prišiel telegram, že mám okamžite nastúpiť do nemocnice. Rozhodovalo sa vtedy, či podstúpim ožarovanie alebo pôjdem na operáciu. V máji ma napokon operovali, no nastali komplikácie. Po operácii som dostala zápal a dávali mi 10 % šancu na prežitie. Asi stáli pri mne všetci svätí, lebo som prežila. Samozrejme, že po operácii som musela ešte absolvovať chemoterapiu a poviem Vám, že je to tiež riadne svinstvo.

som sa síce dobre, no povedali mi, že som jedna z mála, ktorá má hádam všetky možné pooperačné komplikácie. To ešte nevedeli, že sa mi spiekli črevá. Po jedle mi bolo neustále nevoľno. Myslela som si, že mám niečo so žalúdkom. Všetci mi tvrdili, že môj stav je psychického pôvodu a treba mi nasadiť psychofarmaká alebo také nejaké „obľbováky“. No uznajte. Je toto možné? Ja som sa však nedala a povedala som, že v živote som netrpela žiadnymi psychickými chorobami a žiadne takéto problémy ma

” Týždeň som pila vodu. Týždeň čaje. A keď som posledný týždeň pila iba ovocné šťavy, dostala som ohromné kŕče. Našťastie som mala suseda lekára.

Áno, to teda máte pravdu, chemoterapia je riadna skúška pre ľudský organizmus. Čo bolo po prepustení z nemocnice? Ako ste sa cítili?

Keď ma po operácii prepustili z nemocnice, mala som sa na druhý deň dostaviť na onkológiu, čiže nasledovali spomínané chemoterapie. Ja som

netrápili. Začala som sa liečiť sama. Týždeň som pila vodu. Týždeň čaje. A keď som posledný týždeň pila iba ovocné šťavy, dostala som ohromné kŕče. Našťastie som mala suseda lekára. Vzal ma hneď do nemocnice. Lekár, ktorý bol v ambulancii, mi vravel, že je to ileus. A iba sa čudoval, že ma posielali na psychiatriu. Použil aj

také nelichotivé slovo, tak sa rozčúľil. Mala som také katastrofálne výsledky, že som v nemocnici ležala ešte tri týždne a až potom ma mohli operovať. A, samozrejme, spustili sa ďalšie problémy. Nasadili mi kortikoidy, ktoré zase nerobili dobre na štítnu žľazu. No a keď Vám poviem, čo som urobila jedno pekné popoludnie... Bola som už doma, potrebovala som odtiahnuť jedno vrece, a to som nemala robiť. Čo si myslíte, čo nasledovalo? Samozrejme, hneď do nemocnice. Môj stav to nevydržal. Do toho sa pridružili problémy s kĺbmi.

Takže ste si prešli naozaj všetkým. Ale Vy ste bojovníčka od narodenia. A takým ľuďom zvykne život toho naložiť...

Máte pravdu. Ani mi neprišlo na um, čo bude nasledovať. Začalo sa to pred dvoma rokmi. Strašne ma začali bolieť kŕče a nechutilo mi jesť. Myslela som si, že je to z práce v záhrade. Bol totiž september. Všetko som pripisovala kopaniu. Bolest' sa stále stupňovala a po štyroch dňoch už bola neúnosná. Nevedela som sa ani pohnúť. Keď som s veľkými ťažkosťami vešala na terase bielizeň, videla ma suseda, lekárka, ktorá sedela na terase. Opýtala sa ma, čo mi je a ja, že neviem, len zrazu mám veľké bolesti, nič nevládzem, je mi zle a bolia ma kŕče. Vzali ma s manželom do nemocnice, kde mi urobili röntgenologické vyšetrenie. Mala som zápal. Vyviedli mi stómiu a vraj keď sa podarí zápal vyliečiť, stómiu mi zrušia. Čakám už dva roky.

Čo nasledovalo po prebudení z narkózy? Ako ste si zvykli na novú skutočnosť, ktorá nastala po operácii?

Po prebudení som si všetko ešte ani neuvedomovala. Čo mi to tam nalepili, čudovala som sa. Keď mi začali dávať stravu, hovorím sestričke, čo ja s tým budem robiť. Ona mi odpovedala, že príde sestrička Majka, ktorá ma naučí ošetrovať stómiu. Naučila ma všetko, čo som potrebovala ve-

dieť. Bola veľmi milá a šikovná. Mala som jednodielne vrecká Esteem® ☺.

Nerobilo mi to žiadny väčší problém, večer som si už vrecko vymenila sama. Sestrička pozerala, ako perfektne to zvládam. V nemocnici som ležala krátko, všetko bolo totiž v poriadku. To som ešte nevedela, čo znamená slovko hernia. Na prvej vizite som povedala primárovi, že už mi nič nie je. Mňa nič nebolí, pustite ma už domov. Ješť mi dávali iba vývar. Bola som stále hladná. V nemocnici som ležala iba štyri dni. Domov som chcela ísť mestskou dopravou. Primár neveril vlastným ušiam. Samozrejme, že mi to radikálne zakázal. Tak som sa teda odviezla taxíkom.

” To som ešte nevedela, čo znamená slovko hernia.

Ako počúvam, zvládli ste to bravúrne. Nemám slov. Ako to bolo po prepustení z nemocnice a aké pomôcky používate?

Po prepustení domov som nemala žiadny problém s ošetrovaním. Bola som úplne sebestačná. Až keď sa mi vytvorila hernia, začali sa problémy s podtakaním. Najprv som používala jednodielny systém, no teraz som prešla na dvojdielnu tvarovateľnú podložku Naturu® ☺ a vrecká Natura® ☺. Pomôcky si mením každý druhý deň. Limit pomôcok – 10 ks podložiek a 90 ks vreciek – to je obrovský nepomer. Pasta mi vydrží jeden a pol mesiaca, takže to sa dá zvládnuť. Ešte idem vyskúšať tesniace krúžky Stomahesive® Seal. Uvidíme, ako to pôjde ďalej.

Pani Elenka, čomu sa teraz najradšej venujete a čo Vám robí radosť?

Rodinný dom, záhradka, kvety, aj keď teraz už všetko ide ťažšie. Aj človek je starší. Dakedy som vládala všetko, už to ide horšie. Starám sa o manžela, viete,



chlap je ako malé dieťa. Hlavne v tomto veku. A všetko mi dlho trvá. Začala som sa učiť angličtinu a pracovať na počítači. Mali sme malého „vestíka“, teraz máme druhého psíka, ktorý nám robí tiež veľkú radosť. A ešte kocúrka. Takže sa venujem svojim štvornohým maznáčikom.

Odkázali by ste na záver niečo čitateľom časopisu Radim?

Nech sa nikdy nevzdávajú, pretože upadnúť do letargie sa nevypláca. Aj keď je život veľmi ťažký, treba sa snažiť žiť pre každý jeden okamih a neutápať sa v depresiách...



► Cítite, že je toho na nás veľa a neviete, ako zvládnuť stres?



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

Stresu sa nedá vyhnúť. Je normálnou súčasťou života a dokonca určitá dávka stresu je potrebná pre optimálne žitie.

A to ešte nevieme, že existuje aj eustres, teda stres, pri ktorom zažívame príliv šťastia a blaha. Je to v okamihu, ak zažijeme nečakanú radosť. Vtedy náš organizmus zaplaví hormón šťastia a cítime sa ako v siedmom nebi. Stres sa stane problémom až vtedy, keď máme pocit, že nezvládame to, čo sa deje v našom živote, a keď máme pocit, že už nedokážeme ovládať náš život.

Napätie a stres vyvolávajú vo svaloch chemické reakcie, ktoré vedú k bolestiam a k stuhnutiu organizmu. Ak sme unavení a vyčerpaní, nič sa nám

žiený postoj k životu. Takáto situácia nám ubera energiu. Jednoducho sme na pokraji so silami potrebnými pre každodenné fungovanie. Z psycholo-

” Relaxácia je psychická činnosť zameraná na dosiahnutie harmónie tela.

nedarí a pohlta nás duševné či emocionálne problémy, vzniká nevyvá-

gického hľadiska nie je náhodné, kde sa daná energia zhromažďuje a jej konkrétnym vyjadrením sú psychosomatické ochorenia. Nejednen z nás v takejto situácii zabehne do lekárne pre zaručený životabudič, aj keď vieme, že to nie je tá najsprávnejšia voľba. Je možné, že sa nám aj na určité obdobie uľaví. Oveľa priaznivejšou voľbou pre náš organizmus je dopriať si pravidelný relax a tak zabezpečiť telu i duši regeneráciu. Čo teda vlastne relax je?

Relaxácia je psychická činnosť zameraná na dosiahnutie harmónie tela, duše a ducha. Jej cieľom je, aby spútané energie dokázal človek oslobodiť a zmenou vnútorného prežívania dosiahol zmenu v správaní pri každodenných činnostiach.



Skutočný relax si možno predstavíme ako príjemné ležanie niekde na pláži, prechádzku v lese, čítanie knižky a popíjanie horúcej čokolády či čaju. O to intenzívnejší však tento oddych môže byť, ak v ňom dokážeme byť naplno prítomní. To znamená, že naša myseľ sa netúla kade-tade v každodenných starostiach, ale sme aj myslou prítomní práve tam, kde sme aj fyzicky. Medzi najjednoduchšie prvky relaxácie patrí dýchanie. Hlboké dýchanie napomáha relaxácii, keď sa zameriame na pravidelný rytmus dýchania. Myseľ sa nám lepšie uvoľní a viac sa sústredíme. Ranné dychové cvičenia poskytnú dostatok energie telu a myslí pre celodennú záťaž, chránia nás proti stresu a stimulujú duševnú činnosť. Ak spojíme ranné dychové cvičenia s večernou relaxáciou, obnovíme tým pocit poriadku a pokoja a zbavíme sa fyzickej i psychickej záťaže, ktorá sa v nás celý deň zhromažďuje.

Relaxácia a vychutnanie si okamihu úplného klľudu doplní dôležité zásoby energie a zlepší kvalitu života. Podporí krvný obeh a vyrovná krvný tlak. Hlboká relaxácia posilní fyzickú a duševnú pohodu, ktoré napomáhajú obnoviť a udržať si zdravie. Napomáha posilniť fyzickú aj duševnú odolnosť. Hlboká relaxácia stimuluje dominantnú hemisféru mozgu, ktorá nám pomáha v duševnej činnosti, zvyšuje naše tvorivé schopnosti a predpoklady pre úplný život a kvalitné medziľudské vzťahy. Avšak relaxácii napomáha i masáž nášho tela. Používanie dotykov rúk na vyvolávanie fyzickej a duševnej pohody je jedna z najstarších foriem prírodnej liečby. Pri masáži sa používajú dotyky ako sú tlaky, trenie a hladkanie, ktoré dokážu stimulovať či uvoľňovať svaly. Masáž je činnosť, pri ktorej sa masér snaží mechanickými podnetmi na povrch tela docieľiť v tele masírovanej osoby pozitívne zmeny.

Klasická relaxačná masáž patrí medzi najstaršie spôsoby liečenia. Prináša uvoľnenie a podporuje naše zdravie. Pozostáva zo systematického hladenia, hnetenia a aplikovania tlaku na mäkké tkanivo celého tela. Jej cieľom je vy-

volať stav celkovej relaxácie, hĺbkové uvoľnenie, odstraňuje vysilenosť a svalové kŕče. Lieči stres, napätie a citové traumy. Na zvláčnenie pokožky sa používajú oleje a emulzie. Ruky maséra sa pohybujú plynule po celom tele masírovaného, kedy dochádza k účinku liečivej energie tak vzácného ľudského dotyku. Masáž pôsobí upokojujúco a zmyselne. Je veľmi príjemná a vhodná proti únave. Účinok relaxačnej masáže znásobuje používanie rôznych vonných esenciálnych olejov, ktoré ovplyvňujú zdravie a psychiku človeka. Aromaterapia harmonizuje telo i dušu človeka pomocou aromatických vnemov.

Vonné oleje sa používali už pred mnohými tisícročiami. Napríklad v starovekom Egypte pri masážach, inhaláciách a balzamovaní tiel. Starovekí Rimania využívali oleje aj ako dezinfekciu pri zadymovaní miestností či ako prevenciu pred nebezpečnými epidémiami.

prírodné produkty. Z tohto dôvodu je dobré pozorne sledovať zloženie oleja a obsah chemických látok. Zaručenou kvalitou je prírodná kozmetika, ideálna v bio kvalite, ktorú zaistuje prírodný produkt bez pridaných chemikálií, čo vyjadruje označenie CPK (Certifikovaná prírodná kozmetika), alebo „EcoCert“ či „Soil Association Organic Standard“.

Na záver niekoľko odborných názvov

Fyzická relaxácia – princípom je uvoľnenie pnutia zo svalstva, ktoré nazbierame pri bežných činnostiach počas dňa. Táto telesná relaxácia sa dosiahne buď uvoľnením svalov po krátkom intenzívnom napnutí, alebo úplným znehybnením tela.

Mentálna relaxácia – pri nej sa snažíme odvieť pozornosť od vírenia myšlienok, ktoré nás zamestnávajú a vyčerpávajú a nasmerovať ju na niečo neutrálne, napríklad na časti tela či náš

„ O aromaterapii začal záujem rásť.

Nový záujem o túto metódu podnietil francúzsky chemik René-Maurice Gattefossé v dvadsiatych rokoch minulého storočia. Skúmal možnosti využitia vonných olejov v parfumérii a pritom objavil ich liečivé účinky. Od tej doby začal záujem o aromaterapiu rásť. Stala sa jednou z najrozšírenejších metód alternatívnej medicíny, ale aj súčasťou mnohých relaxačných procedúr.

Aromaterapia pracuje s esenciálnymi olejmi, ktoré sa získavajú z rôznych častí rastlín. Výroba olejov je veľmi zložitý a nákladný proces. Na získanie malého množstva oleja je potrebné veľké množstvo suroviny, napríklad približne zo 115 kg ružových lupienkov sa získa iba 25 ml silice. Problematická je však kvalita olejov. Desiatky firiem predávajú aromaterapeutické „zaručene pravé neriedené esenciálne či éterické bylinné oleje“. Toto označenie však nezaručuje kvalitu, pretože na trhu sú chemické náhrady, ktoré predávajúci uvádzajú ako

dych. Neutrálne predstavy nevyvolávajú v myslí žiadnu odozvu – myseľ ich nemá potrebu analyzovať, a teda sa môže uvoľniť a na chvíľu stíchnuť.

Emočná relaxácia – je založená na vizualizáciách, ktoré v nás vyvolávajú príjemné, ale aj protichodné emócie. Vnímaním špecifických obrazov alebo symbolov a precítením emócií sa uvoľňujeme a citovo upokojujeme.

Tak sa ponorme na okamih do takejto emočnej relaxácie. Pohodlne si sadneme, vylúčme všetky vonkajšie rušivé podnety. Zatvoríme oči a prenesme sa do obdobia nášho šťastného detstva, ako beháme bosí po zurčiacom potôčiku v sparnom lete. Prenesme sa do tohto okamihu, precíťme chlad osviežujúcej vody, zapojme sluch a započúvajte sa do zurčiacej riekky a vtiahnite do seba vôňu prírody...

Želám Vám príjemný deň!



Zákaznícke centrum ConvaTec

Kto sme?

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

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.

PRE OBCHODNÝCH PARTNEROV:

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

PRE ĽUDÍ SO STÓMIOU:

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



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

PONDELOK – PIATOK
od 8.00 do 16.30
(v prípade neprítomnosti sa vám ozve záznamník)

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

► Pozoruhodný život vo fraku

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

Dnes vycestujeme za tučňákmi, hoci ich domovina je veľmi ďaleko. Žijú v divokej, neporušenej prírode, a preto budme k nej ohľaduplní, lebo len tak môžeme spoznať pôvab a otvorenosť, ktorú nám ponúka. Navštívme teda pozoruhodný život tučňákov v tejto prírode.



Európania objavili tučňiaky na rozdiel od ostatných vtákov pomerne neskoro. S objavom tučňákov je spojených niekoľko slávnych mien moreplavcov. Pravdepodobne najstarším písomným dokladom o objavení tučňákov sa môže pýšiť portugalský moreplavec Vasco de Gama (portugalský námorník a objaviteľ, jeden z najvýznamnejších v dobe námorských objavov) z roku 1498, keď sa plavil do Indie.

Tučňiak je exotický nelietavý druh vtáka, podľa znakov zaradený do rozšíreného rodu brodivých vtákov, ktoré obývajú južnú pologuľu s výhradne chladnejšou klímou, kde vytrvalosť znamená výhru. Totiž v antarktickom ľadovom vetre a v mraze až -30°C vyhrievajú svoje vajčka, aby dochovali potomstvo. Pri tom 4 mesiace neprijímajú potravu, schudnú o polovicu svojej váhy. Jedinou ochranou je im hrubá vrstva podkožného tuku a peria, ktoré majú dobre premasťované olejom. Táto vrstva tuku, okrem vyhrievania, je aj zásobou vitamínov a dosahuje až polovicu váhy tučňiaka. Tučňiaky žijú v monogamnom vzťahu, čo

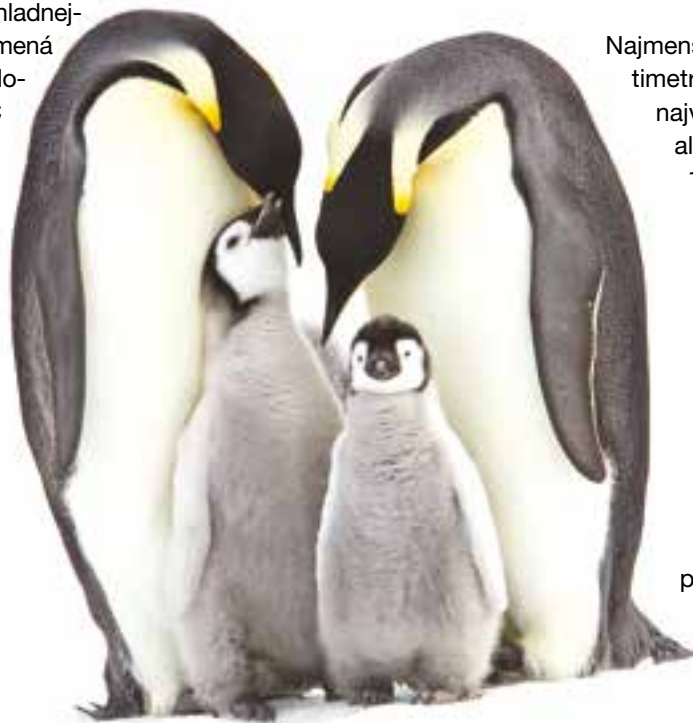
znamená dlhoročnú vernosť partnerov (párenie, odchov a znáška rovnakých partnerských dvojíc niekoľko sezón).

Dôvodom, prečo obývajú iba južnú pologuľu, je, že južné moria sú najproduktívnejšie a najbohatšie na množstvo planktónu, nachádzajú sa tu rôzne druhy rýb, sardinky, ančovičky, tresky, slede, chobotničky, hlavonožce, ktoré tučňiakom slúžia ako kvalitná potrava. Známe oblasti, ktoré tučňiaky obývajú, sú Antarktída, subatlantické ostrovy

a okolie Nového Zélandu, Austrálie, Falklandské ostrovy, Kerguelenove ostrovy, niektoré oblasti siahajúce až k rovníku – Galapágy, taktiež južná Afrika, Južná Amerika – oblasť Čile a Peru. Na severnej pologuli sa vo voľnej prírode tučňiaky nevyskytujú.

Medzi najohrozenejšie druhy patria tučňiaky z Galapág, tučňiak žltooký a tučňiak Humboldtov (je pomenovaný po prírodovedcovi Alexandrovi von Humboldtovi). Z týchto druhov preživa len veľmi nízka populácia (vďaka vplyvom civilizácie).

Najmenším tučňiakom je asi 40-centimetrový tučňiak modrý. Naopak, najväčším je tučňiak obrovský alebo cisársky, ktorý meria až 1,5 metra a váži 40 kg. To, že tučňiaky sa živia prevažne rybami, už vieme. Pri ich love sa dokážu ponoriť do hĺbky až 250 metrov a pod vodou vydržia i 18 minút, čo je najdlhšie zo všetkých vtákov. Pri love rýb plávajú rýchlosťou až 40 km za hodinu. Ich nepriateľmi vo vode sú tulene a kosatky dravé a, samozrejme, prienik civilizácie do ich prirodzeného prostredia.





Tučniaky sú zo všetkých vtákov najlepšie prispôsobené vodnému prostrediu. Majú husté šupinové perie, ktoré ich dokonale chráni pred mrazom a svojou hladkosťou pred trením pri plávaní pod vodou. Zakrpatené krídla sa im premenili na plutvy, vďaka ktorým vo vode doslova lietajú (preto bolo ich prvé pomenovanie lietajúce ryby).

Na súši chodia tučniaky vzpriamene a nemotorne, lebo nohy majú výrazne posunuté dozadu a medzi troma prstami majú plávaciú blanu. Z vody dokážu vyskočiť na rovné nohy. Aj keď vo vode sa pohybujú veľmi obratne, na súši sa ťažia z nohy na nohu alebo sa kížu po bruchu. Aj napriek nemotornej chôdzi však vydržia veľmi dlho putovať mnoho kilometrov na svoje hniezdiská. Hniezdia totiž vždy na rovnakom mieste. Tučniaky žijú v obrovských skupinách. V jednej kolónii môže spolu nažívať aj niekoľko tisíc jedincov. Sú veľmi obetavými rodičmi. Za polárnej noci znášajú obvykle jedno až dve vajcia do hniezda vystlaného trávou alebo kamienkami, niektoré druhy hniezdia v norách, v dutinách skál či pod koreňmi. Na vajciach sa striedajú obaja partneri a obom sa na bruchu vytvorí silno prekrvený holý záhyb kože. Najskôr sedí samica, zatiaľ čo samec je na mori, loví a vykrmuje sa, potom sa vystriedajú a na more zamieri samička. Dva najväčšie druhy tučniakov však hniezdo vôbec nestavajú. Hniezdia priamo na snehu a samec po celý čas stojí, drží vajčka na nohách, aby neležali na ľade a zahrieva ich pod záhybom kože. Samček opatruje vajčka až 130 dní, kedy hladuje a musí vzdorovať najhoršiemu počasiu na zemi. Keď sa

mláďatka vyliahnú, vráti sa samička, aby ich nakrmila a samec odchádza za potravou. Mláďatá sa liahnu slepé a porastené prachovým perím. Združujú sa do takzvaných škôlok, kde sa navzájom zahrievajú. V tomto období ich rodičia krmia iba každý druhý až tretí týždeň. Mláďatá preto schudnú na približne 2/3 pôvodnej hmotnosti. O škôlky sa v čase lovu rodičov starajú aj mladí nehniedziaci jedinci, alebo tí, ktorí o svoje vajčko prišli. Rodičia sú schopní v škôlke najst svoje mláďa a krmia iba to. Pri druhoch hniezdiacich v rôznych dutinách zostávajú mláďatá schované vo vnútri, a preto škôlky nevytvárajú. V priebehu decembra je prachové perie mláďat nahradené normálnym a mláďatá sa vydávajú samostatne loviť na more.

Sfarbenie tučniakov pripomína uniformu. Má to však svoj význam. Vo vode totiž nie je vidieť biely spodok tela oproti lesknúcej sa hladine a umožňuje tak tučňiakom nepozorované priblíženie ku koristi. Tmavý chrbátik im zase napomáha k rýchlejšiemu zahriatiu na slniečku.

Tučniaci boli vždy súčasťou ľudskej histórie. Vzťah medzi ľuďmi a tučňiakmi však nemá len príjemné stránky, je to nemilosrdný lov po celé stáročia, ktorý spôsobil vyhuby niektorých druhov a ďalšie sú ohrozené. Hoci v poslednej dobe ľudia investovali do ochrany a výskumu tučniakov, ako aj na aktivity zamerané na život tučniakov v zajatí, sme ich veľkí dlžníci. Najlepší spôsob, ako tieto nádherné a vznešené vtáky uchovať v ich prirodzenom prostredí aj pre budúce generácie, je byť ohľaduplný k divokej prírode.

Vedeli ste,

- ▶ že podobne ako iní morskí vtáci sú tučniaci odkázaní na pitie morskej vody; nadbytočnú soľ vylučujú špeciálnymi nosnými (supraorbitálnymi) žľazami, ktoré sú umiestnené nad očnicami a ústia do nosných dutín,
- ▶ že práve sociálne postavenie umožňuje tučňiakom, aby boli schopné spolunažívania a tak mohli prežiť kruté zimy v mnohých oblastiach,
- ▶ že každý pár tučniakov má svoju pieseň, podľa ktorej sa v niekoľkotisícovej kolónii nájdú,
- ▶ že žijú na našej planéte už cca 60 miliónov rokov,
- ▶ že tučniaky nestrácajú perie postupne, ale vypízu celé naraz,
- ▶ že samička tučniaka kráľovského si často ukradne cudzie mláďa ak jej vlastné umrie,
- ▶ že tučňiak cisársky sa dokáže ponoriť až do hĺbky 500 m a zostať pod vodou až 27 minút,
- ▶ že vedľa skákať až do výšky 1,8 metra, keď sú vo vode,
- ▶ že rozdiel medzi tučňiakmi môže byť až 1 meter,
- ▶ že klimatické zmeny sú príčinou až polovice všetkých úmrtí tučniakov.



Spracované podľa internetu.

► Spolupráca a kvalita = spokojný pacient

MUDr. Miroslav Sasko, Mgr. Zita Finková
Chirurgická ambulancia MO SR, Sliac

Pacient je v dnešnej modernej dobe aj napriek pokrokom v medicíne stále vystavený rizikám, ktoré komplikujú jeho život.

Jestvuje množstvo faktorov, ktoré vplyvajú na stav pacienta aj po operačnom zákroku.

Skrátená doba hospitalizácie (jednodňová chirurgia) núti pacienta už od skorého štádia po zákroku starať sa o pooperačnú ranu vo svojom prirodzenom prostredí, ktoré nie vždy priaznivo pôsobí na hojenie rán.

Takmer každý štvrtý pacient má zhoršené hojenie pooperačnej rany.

Vznikajú takzvané sekundárne hojace sa rany, ktoré znižujú komfort pacienta, nielen jeho zdravotný stav, ale aj sociálnu oblasť života.

Pacient sa tak dostáva do ďalšieho kolobehu medzi zdravotníckymi zariadeniami, kde očakáva rýchly a úspešný záver svojej predĺženej liečby.

Napriek tomu sa ocitá v preplnených čakárňach pred chirurgickými ambulanciami aj so svojím bolestivým a často zapáchajúcim problémom.

Mnohokrát ani netuší, že v čakárni ani zďaleka nie je s podobným ochorením sám.

Diabetici s otvorenými ranami či s chronickými ochoreniami žilového systému, starí ľudia s poúrazovými ranami, imobilní pacienti s dekubitom či akútnymi ranami. Každý z nich vyžaduje svoj čas na ošetrovanie a individuálny prístup.

Zredukovanie nemocničných lôžok a skrátenie hospitalizácie pacienta znížilo počet chronicky chorých v nemocničných zariadeniach, ale zvýšilo ich počty pred ambulanciami.

Smutné je konštatovanie, že u nás stúpa úmrtnosť pacientov na liečiteľné ochorenia.

AQUACEL™ Ag+Extra™

AQUACEL™ Foam
Ochrana kože



<http://www.convatec.sk/hojenie-ran/produkty-convatec-wound-therapeutics/pena>

Musíme však hľadiť do budúcnosti optimisticky, najmä preto, že pokrok v medicíne prináša lekárom možnosti, ktorými je možné zvrátiť tento stav, napríklad pri liečbe chronických rán.

Len tie možnosti musíme chcieť využiť! A v záujme pacienta.

Už niekoľko rokov sú k dispozícii na trhu produkty, ktoré uľahčujú lekárovi a jeho pacientovi skvalitniť život počas prebiehajúcej liečby.

Jeden z doposiaľ neprekonaných produktov s vynikajúcimi vlastnosťami je AQUACEL Ag + Extra® a AQUACEL Foam® od spoločnosti ConvaTec.

Produkty prinášajú komfortnú a jednoduchú manipuláciu a očakávané výsledky.

Dôležitá je, samozrejme, spolupráca celého tímu. Sem zahŕňame pacienta, jeho príbuzných a ADOS.

Správnou edukáciou a dostatočnými vedomosťami o danej technológii a jej použití eliminujeme dĺžku liečby a čakacie doby pred ambulanciami.

Prístup k takémuto pacientovi musí byť holistický, pretože ovplyvňujeme okrem zdravotného stavu aj jeho sociálny a duševný rozmer.

Mať prístup k takýmto produktom už nie je problém, samotné používanie však vyžaduje v počiatočných dňoch času a trpezlivosti lekára. Možno by bola na mieste otázka, koľko lekárov je časovo spôsobilých a ochotných vyvinúť svoje úsilie pre takýchto pacientov?

Nie je škoda, že sa ku každému pacientovi nedostáva moderný a kvalitný produkt, s ktorým by sa zvýšil pozitívny výsledok liečby?

Veď spolupráca so skutočným partnerom v liečbe chronických a akútnych rán je len začiatok modernejšej budúcnosti.



► Pacient po úraze a prepustení z chirurgického oddelenia do starostlivosti ambulantného chirurga

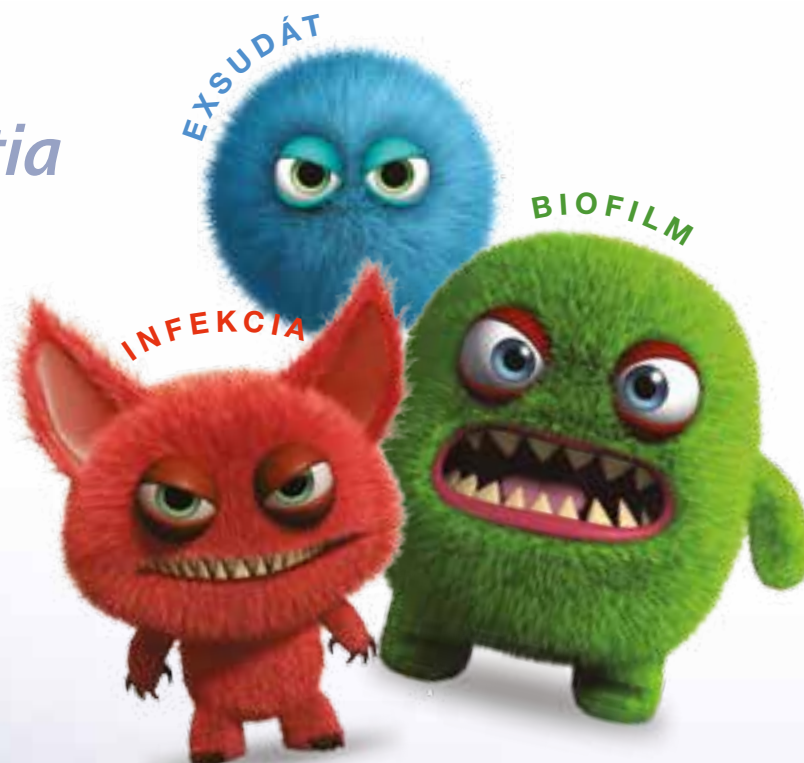


► Pacient 42. deň po úraze a liečbe AQUACEL Ag + Extra® s krytím AQUACEL Foam®, s prechodom na AQUACEL Foam Ag®



► Pacient 82. deň po úraze

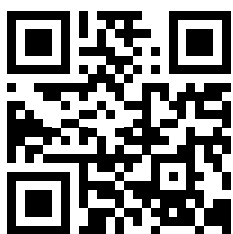
AQUACEL™ Ag+krytia





Navštívte stránku

www.convatec25.sk



1991 **25** 2016
ROKOV
na Slovensku



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 vedia byť nápomocní v otázkach, ako používať pomôcky a kde ich zohnať.

► Vianoce, Vianoce prichádzajú...

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

Na vianočnú výzdobu nemusíme minúť veľa peňazí, stačí ísť na prechádzku do prírody alebo použiť doma dostupné suroviny a materiál. Dnes použijeme šišky, špagát, cestoviny a pomaranče.



Konce šišiek môžeme natrieť akrylovou farbou, lakom na nechty alebo ich môžeme nastriekať sprejom a prvá deko-rácia je hotová.

Na koniec šišky pripevníme háčik, ktorý je v každej vianočnej kolekcii a na háčik potom uviažeme stuhu. Ak chceme, dá sa použiť špagát a vrecovina a môžeme zdobiť stromček.



Špagát môžeme použiť aj pri výrobe vianočných gúľ a stromčeka. Polystyrénovú guľu a stromček omotávame špagátom a zároveň ho lepíme sekundovým lepidlom alebo tavnou pištoľou. Ak chceme, môžeme si ich ešte dozdobiť korálkami, badiánom, škoricou alebo hocičím, čo nám padne do oka.



Cestoviny má tiež každý doma, niektoré stačí iba uviazať a natrieť, niektoré môžeme spolu zlepiť, prelakovať a vznikne nám zaujímavá vianočná ozdoba.

A ešte tip na voňavý vianočný svietnik.



Odrežeme asi jednu tretinu vrchnej časti pomaranča. Dužinu opatrne uvoľníme a vyberieme. Na bok pomaranča môžeme nakresliť ľubovoľné vzory. Vnútrajšok vzoru vystrihneme alebo vyrežeme orezávačom. Do pomaranča vložíme čajovú sviečku. Prípadne vydlabané pomaranče naplníme pieskom alebo ryžou, klinčeky napicháme do okola do mäkkej šupky a vložíme do nich čajové sviečky.

Verím, že tieto Vianoce budú aj vďaka niektorej z týchto inšpirácií iné, pretože si niečo sami vyrobíte. Prajem všetkým pokojné a požehnané vianočné sviatky v kruhu blízkych.

► Z vašich listov



Milá redakcia časopisu Radim,

na úvod by som sa Vám chcela poďakovať za Váš časopis, na ktorý všetci stomici s radosťou čakáme. Som kolo-stomička už štvrtý rok a veru, poviem Vám, že stále niečomu nerozumiem. No s Vaším časopisom Radim a Vašimi radami sa vždy posuniem o krok vpred. Chcela by som Vám len povedať, že obdivujem kolegov – stomikov, ktorí píšú, čo všetko zvládajú s touto chorobou. Bohužiaľ, nepatrím k nim. Choroba mi zobrala aj to máličko sebavedomia, ktoré som mala a obmedzila v tom, čo som milovala. Bolo to plávanie, pláže, kúpalisko. Dnes sa už necítim dobre ani len na nákupoch v meste. Ak si niekde idem sadnúť s priateľmi, tak si nič nedoprajem, pretože hneď ako sa najem, červá začnú pracovať a už to ide. Kolostomici vedia, o čom píšem. Tým pádom ma to, samozrejme, oberá o možnosť, aby som sa venovala spoločnosti a tešila sa z nej. Ja, naopak, rozmyšľám, ako ísť čo najrýchlejšie domov, aby som si stómiu mohla dať do poriadku. Mrzí ma, že dostávate aj

takýto príspevok, lebo väčšinou všetky sú plné optimizmu a, čuduj sa svete, aj radosti. Áno, je pravda, že by som klamala, keby som tvrdila, že sa neteším tomu, že mi bolo dopriate tu ostať aspoň zatiaľ a tešiť sa s rodinných maličkostí. Prepáčte, ja som to vlastne začala z iného konca, ako som mala v úmysle. Ja som sa Vám išla poďakovať za Váš darček, ktorý ste mi poslali za vylúštenie tajničky. A ako píšete, že veríte, že poteší, tak áno, poteší. Chcem Vám popriať, aby ste skleslých prispievateľov mali čo najmenej, alebo vôbec. Vám v redakcii všetkým prajem hlavne veľa zdravia.

Vaša čitateľka Mária

Milá pani, Mgr. Hromadová,

za Vašu mimoriadnu ústretovosť a ochotu pomôcť Vám zo srdca ďakujem v mene môjho manžela Ing. Benedikoviča.

manželka Mária

Ďakujem Vám za pekný darček, ktorý ste mi poslali za vylúštenie tajničky v časopise Radim a prajem Vám veľa tvorivých síl a hlavne zdravia.

p. Hudecová

Vážená redakcia

Srdečne Vás pozdravujem a posielam aj vylúštenú tajničku z minulého čísla. Časopis ma vždy poteší mnohými poučnými a zaujímavými článkami.

Želám Vám veľa úspechov!

pacient Ján

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

▶ StomaLinka® odpovedá



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo



▶ **Mgr. Michaela Hromadová**
operátorka zákaznického centra
ConvaTec Slovensko

Milí čitatelia,
končí sa rok 2016 a na
dvere klopú najkrajšie
a najmagickejšie sviatky roka
– Vianoce. Na tomto mieste
by som chcela odpovedať
na najčastejšie otázky, ktoré
mi kladiete prostredníctvom
Vašich telefonátov a zároveň
Vám popriať do nového roku
2017 veľa pohody, lásky
a najmä síl na zdolávanie
všetkých problémov.

V prvom rade prikladám „Rozhodnutie“,
že stomik s trvalou stómiou nemusí cho-
diť každých šesť mesiacov na obnovenie
odporúčania pre predpis pomôcok k od-
bornému lekárovi:

F11.4 Detký dvojdielny systém - výpnuté vrecko F11.5 Detký dvojdielny systém - urotonomické vrecko	
menia nasledovne:	
Podkupina zdravotníckych pomôcok, ktoré sa predmetom konania	Navrhovaná zmena charakteristík podkupiny zdravotníckych pomôcok
F1.1 Jednoduché uzavreté vrecko F1.1.1 Jednoduché uzavreté vrecko s elastickým adhezívom F1.2 Dvojdielny výpnutý vrecko F1.3 Jednoduché urotonomické vrecko F2.1 Dvojdielny systém - podložka netvarovateľná F2.2 Dvojdielny systém - podložka tvarovateľná F2.3 Dvojdielny systém - výpnuté vrecko F2.4 Dvojdielny systém - urotonomické vrecko F3.1 Čistiaci roztok a telová voda F3.2 Čistiace rútko F3.3 Odstraňovač náplasti F4.1 Pasta alebo zátyp F4.2 Ochranný krém F4.3 Ochranný film alebo ochranný sprej F4.4 Ochranné rútko F4.5 Pohlcovač pachu F4.6 Uhlíkový filter F5.1 Pásky a prídavné prostriedky pre stomikov F6.1 Vlháčik krúžok F6.2 Komolček F7.1 Vlháčiková súprava F7.2 Príslušenstvo tržnej súpravy F7.2.1 Odvodné vrecko F7.2.2 Nádržka F7.2.3 Zariadenie kúpu F7.2.4 Kružík prítlačný F7.2.5 Detská F7.2.6 Záložník F8.1 Krytka stómie F9.1 Jednoduchá stómická zátku F10.1 Nočná drenážna súprava F11.1 Detký jednoduchý systém F11.2 Detký dvojdielny systém - podložka F11.3 Detký dvojdielny systém - uzavreté vrecko	Odporúčanie indikujúceho odborného lekára pre predpis zdravotníckych pomôcok skupiny F je možno použiť najviac šesť mesiacov okrem diagnostikovanej ťažkosti a nervového stíhania, kedy sa ďalšie odporúčanie odborného lekára už nevyžaduje.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY Bratislava 11.4.2013 Číslo: S03275-OKCLP/2013-2745 ROZHODNUTIE Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky (ďalej len „ministerstvo“) ako príslušný orgán podľa § 41 zákona č. 363/2011 Z. z. o rozsahu a podmienkach úhrady lekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín na základe verejného zdravotného poistenia a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len „zákon“) rozhodlo v konaní s týmito účastníkmi konania Viesňová zdravotná poisťovňa, a.s., Mamatejova 17, 850 05 Bratislava, DÓVERA zdravotná poisťovňa, a.s., Einsteinova 25, 851 01 Bratislava, Unión zdravotná poisťovňa, a.s., Bajkalská 29/A, 821 08 Bratislava, A.L.P. ecology, s.r.o., B. Braun Biotest S. A., ConvaTec Ltd., Coloplast A/S Damac A/S TG Eakin Ltd., Protetika, a.s., Sabo Healthcare Limited f a k t o r: v zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok sa charakteristiky podkupiny zdravotníckych pomôcok F1.1 Jednoduché uzavreté vrecko F1.1.1 Jednoduché uzavreté vrecko s elastickým adhezívom F1.2 Jednoduché výpnuté vrecko	F1.3 Jednoduché urotonomické vrecko F2.1.1 Dvojdielny systém - podložka netvarovateľná F2.1.2 Dvojdielny systém - podložka tvarovateľná F2.2 Dvojdielny systém - výpnuté vrecko F2.4 Dvojdielny systém - urotonomické vrecko F3.1 Čistiaci roztok a telová voda F3.2 Čistiace rútko F3.3 Odstraňovač náplasti F4.1 Pasta alebo zátyp F4.2 Ochranný krém F4.3 Ochranný film alebo ochranný sprej F4.4 Ochranné rútko F4.5 Pohlcovač pachu F4.6 Uhlíkový filter F5.1 Pásky a prídavné prostriedky pre stomikov F6.1 Vlháčik krúžok F6.2 Komolček F7.1 Vlháčiková súprava F7.2 Príslušenstvo tržnej súpravy F7.2.1 Odvodné vrecko F7.2.2 Nádržka F7.2.3 Zariadenie kúpu F7.2.4 Kružík prítlačný F7.2.5 Detská F7.2.6 Záložník F8.1 Krytka stómie F9.1 Jednoduchá stómická zátku F10.1 Nočná drenážna súprava F11.1 Detký jednoduchý systém F11.2 Detký dvojdielny systém - podložka F11.3 Detký dvojdielny systém - uzavreté vrecko
--	---

F11.4 Detký dvojdielny systém - výpnuté vrecko F11.5 Detký dvojdielny systém - urotonomické vrecko Odôvodnenie Podľa § 41 ods. 1 zákona o zmene charakteristík podkupiny zdravotníckych pomôcok rozhoduje ministerstvo na základe žiadosti o zmenu charakteristík podkupiny zdravotníckych pomôcok alebo z vlastného podnetu. Zverejnením oznámenia o začatí konania na webovom sídle ministerstva bolo dňa 28.3.2013 z podnetu ministerstva začaté konanie vo veci zmeny charakteristík podkupiny zdravotníckych pomôcok. Žiaden z účastníkov konania sa v zákonom ustanovenej lehote k podkladom rozhodnutia nevyjadril, pričom na vyjadrenia a pripomienky podané po zákonom ustanovenej lehote sa neoprávňuje. Podľa § 41 ods. 3 zákona pri rozhodovaní o zmene charakteristík podkupiny zdravotníckych pomôcok sa prihliada najmä na a) účelnosť a efektívnosť vynakladania prostriedkov verejného zdravotného poistenia, b) účinnosť a bezpečnosť použitia zdravotníckych pomôcok c) odporúčanie terapeutického postupu s prihliadnutím na nákladovú efektívnosť a predpokladá vplyv na prostriedky verejného zdravotného poistenia, d) zabezpečenie finančnej stability systému verejného zdravotného poistenia. Zmena indikácií, preskriptívnych obmedzení a množstevného limitu pre zdravotnícke pomôcky zaradené v týchto podkupinách zdravotníckych pomôcok reflektuje účelnosť a efektívnosť vynakladania prostriedkov verejného zdravotného poistenia, odporúčanie terapeutického postupu, vplyv na prostriedky verejného zdravotného poistenia a na zabezpečenie finančnej stability systému verejného zdravotného poistenia. Na základe here uvedeného ministerstva rozhodlo tak, ako je uvedené vo výkroku tohto rozhodnutia.	F11.4 Detký dvojdielny systém - výpnuté vrecko F11.5 Detký dvojdielny systém - urotonomické vrecko Podmienky: Proti tomuto rozhodnutiu možno podľa § 82 ods. 1 zákona podať námietku na Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky do siedmich dní od doručenia rozhodnutia. Rozhodnutie nie je preskúmateľné súdom, pokiaľ nebol vyčerpaný riadny opravný prostriedok. Podľa § 82 ods. 4 a 5 zákona ten, kto podáva námietku, je povinný zložiť na účet ministerstva kauciu v sume 3000 eur. Kaucia musí byť pripísaná na účet ministerstva najneskôr v nasledujúci pracovný deň po poslednom dni lehoty na podanie námietok, inak sa konanie o námietkach zastaví. Ministerstvo kauciu vráti, ak minister námietkam čo aj len čiastočne vyhovie. Zuzana Zvolenská ministerka Toto rozhodnutie sa považuje za doručenie všetkým účastníkom konania dňom nasledujúcim po dni jeho zverejnenia na webovom sídle ministerstva. Elektronický portál Kategorizácia (http://kategorizacia.mzr.sk) je súčasťou webového sídla ministerstva.
---	---

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.

▶ S chuťou do života

Mgr. Michaela Pánisová, Senior Sales Representative
ConvaTec Slovensko

Karamelový cheesecake

Lahodný karamelový cheesecake si určite obľúbite minimálne tak ako ja a budete si ho pripravovať často vo svojich domácnostiach.

INGREDIENCIE:

Na korpus:

300 gramov grahamových sušienok
150 gramov rozpusteného masla

NA NÁPLŇ:

600 gramov mascarpone
200 gramov kyslej smotany
2 vajcia
300 gramov kvalitnej bielej čokolády
vanilkový extrakt

na dokončenie – 1 konzerva skaramelizovaného salka

POSTUP:

V mixéri rozdrobíme sušienky na jemno, zmiešame s rozpusteným maslom a touto sušienkovou hmotou vystelieme spodok a okraje tortovej formy o priemere 24 cm.

Tortovú formu odložíme a na miernom stupni mixujeme ingrediencie potrebné na náplň; rozpustenú bielu čokoládu pridávame ako poslednú.

Túto náplň vylejeme do formy a pečieme približne 70 minút pri 135 stupňoch. Po upečení necháme cheesecake vychladnúť v rúre a potom (najlepšie cez noc) necháme stuhnúť v chladničke.

Keď cheesecake stuhne, natrieme ho karamelom, dozdobíme hoblíkmi z bielej čokolády, necháme chvíľu stuhnúť a podávame.

Prajem dobrú chuť!

Zdroj: dwww.mycuisine.sk

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

Unomedical, s.r.o.

Zákaznícke centrum ConvaTec

Štúrova 71/A

949 01 Nitra

...a my ho radi uverejníme.

Dobrá chuť!



Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. 2017

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	
Dvojdielny 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	
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 90 ks vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne	
Urostómia (stómia na pravej strane)		
Jednodielný systém	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek	
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický 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 ALP s rozprašovačom 200 ml	F76310	1 ks
alebo Pohlčovač pachu ALP mini s rozprašovačom 50 ml	F82904	1 ks
alebo Pohlčovač pachu ALP s kvapkadlom 30 ml	F76403	1 ks
alebo Gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky DIAMONDS™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický 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.



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. Doplnujúce informácie o Vašich právach a podmienkach spracúvania Vašich poskytnutých osobných údajov sú dostupné na webovej stránke <http://www.convatec.sk/casopis-radim>.

Milí čitatelia, relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do **31. mája 2017** 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: „**Starostlivosť a empatia sú prioritou zákazníckeho centra ConvaTec.**“

Výhercovia tajničky Radim 1/2016: **Helena Važanová**, Prievidza; **Jaroslav Rešetár**, Bardejov; **Ján Gábriš**, Nitra.

Autor: František Cvengroš	liek proti kŕčom	stup- ňovalo (napätie)	1	hovoríť, po angl.	region. rozvoj, agentúra	Antonov (skr.)	3	pomôcky: Boca, Olotu, Sharp	bočky	pádová otázka	redakčná rada	4	éra, doba
neodstráň trasením								cez (zastar.)					
stanú sa staršími								utýraj všetko, po angl.					
kameň						náš spi- sovateľ zaoblene					knokaut (skr.) ohrada		
sad					parížske letisko po					smrad zotne			
Albín (dom.)				zmlátil knúť, otáčaj					kvapka z očí domácky Šabína				
 neodišlo ručiteľ na zmenke								povzdých zariad. s roštom na opek.					neusmrcuj jedom
auto, po rusky					tkanina na záclony zn. amerícia								
obec v okr. Martin						st. lotyš. hokej. br. ústie, po česky					zn. céru druh korenia		
orient. mužské meno				kalia muž. m. (20. 7.)						dejstvo dovolenka (vojakov) (zastar.)			
láska, po angl.					solm. slabika očistil v práčke				uznaj pravdivosť katedrála				
 zhromaž- ďovali		sídlo v Nigérii 2						vzácná, hodnotná 6					
zasyčí							palec (2,54 mm) náš chodec				okresný výbor duševný otras		
figliar, lapaj						neveriaci ... česká rieka						5	krytý výklenok na budove
999 v Ríme				zakladač na značka žiaroviek					prítok Váhu starší typ stíhačky				
European Patent Office				európsky štát gazdov. usadlosti						krík vietnamská polievka			
rozvoj, vývin					zn. elek- troniky cestovný doklad						nukleové kyseliny len		
napodo- benina							ostrov v Polynézii ale						
tropická popínava rastlina						zle							
naš horo- lezecký spolok						otec (fam.)				orol, po nemecky			

▲ Autor tajničky: František Cvengroš, Spišská Nová Ves

► 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.



25 ROKOV SPOLOČNE

StomaLinka® ConvaTec

0800 800 111
pre volajúceho zadarmo





Čo pre Vás znamená dobrá stomická pomôcka?



” Pre mňa znamenajú istotu, že môžem žiť život podľa mojich predstáv a chodiť každý deň do práce.

Martuška Kovačovičová



” Dobrá stomická pomôcka nepodteká, príľne k pokožke, vhodná na cestovanie, keďže cestujem každý deň vlakom.

pán Bobek, 62 ročný dochodca, stómiu má 7. rok, predseda Klubu stomikov v SNV



” Ideálna pomôcka je, ak zaručuje bezstarostný život stomika.

pani Marta Szücsová,
Nové Zámky



” Mám 38 rokov stómiu. Spomínam si, že prvé pomôcky a Jánošíkov opasok, to bolo niečo hrozné. Dnes mať stómiu nie je nič strašné. Pomôcky sú v súčasnosti výborné, stále sa inovujú. Ja používam pomôcky od spoločnosti ConvaTec a nedám na ne dopustiť. Tieto vrecká veľmi dobre držia, nezapáchajú a jednoducho sa používajú. Som vrcholne spokojný. Pomôcky od spoločnosti ConvaTec používam už 25 rokov a prajem jej veľa úspechov a veľa spokojných stomikov.

Ivan Streško, Nitra, 81 rokov



” Taký je život, bez dobrej pomôcky je to veľmi ťažké. Nosil som Jánošíkov opasok – boli to muky. Kvalitné stomické pomôcky sú alfa a omega. Je to neopísateľný pocit, je to pohoda.

Ján Čačko, predseda SLOVILCO



” Kvalitnejší život. Dobrá pomôcka musí držať, nedráždiť okolie stómie, musí mať kvalitný filter a predovšetkým by mala skvalitniť život stomika.

Peter Baláži, predseda ILCO Žilina



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

