

Radim

SPOLOČNE
VYTVÁRAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

”...horšie, ako byť hladný,
smädný či nezamestnaný,
horšie, ako trpieť pre lásku,
horšie, ako utrpieť porážku
je, keď sa absolútne nikto
na svete o nás nezaujíma.“

Paulo Coelho

1/2018



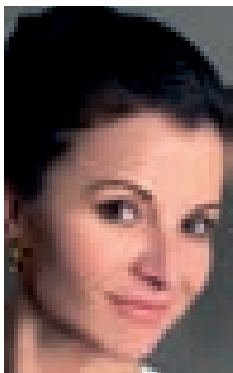
Stomahesive®
hmota
na prírodnej
báze

Tatiana Skovajsová
námestníčka
pre ošetrovatelstvo

Zákaznícke centrum
ConvaTec

Radim klub
bezplatná StomaLinka
0800 800 111

 **ConvaTec**



POHYB JE ŽIVOT

Celý život som športovala. Počas základnej školy som absolvovala všetky športové olympiády, ako 16-ročná som si urobila kurz trénerky aerobiku. V tých rokoch to bol hit číslo 1. Cvičili starí, mladí, pre radosť, pre schudnutie. Denne aj 2 hodiny.

Potom prišla zmena. Od narodenia mojej dcéry, a to je už 14 rokov, si hľadám oblasť športu alebo obvyčajnej pohybovej aktivity, ktorá by ma bavila a naplňala. Mám výčitky svedomia, že nerobím pre seba dosť. Kde je hranica, koľko sa treba denne hýbať, aby sme boli fit, mali zdravého ducha v zdravom tele a dožili sa vyššieho veku bez chorôb? Dozvedela som sa, že aj nosenie ťažkých nákupov z obchodu či dvíhanie a nosenie dieťaťa na rukách sú pohybové aktivity, ktoré sa počítajú. A toho my ženy máme dostatok. Znamená to potom, že sa vlastne aktívne hýbem celý rok.

Spoločnosť ConvaTec ako jediná spoločnosť na svete má kreditovaný tréningový program venovaný cvičeniu, pohybovej aktivite a rehabilitácii určený ľuďom so stómiou, aby sa dokázali

Radim  **klub**



čo najskôr vrátiť do bežného života, aký žili pred operáciou. Niektoré cviky pomáhajú dokonca v prevencii paratomálnej hernii. Osobne som sa zúčastnila takéhoto kurzu a som rada, že vedomosti a praktické poznatky môžem odovzdať veľkému počtu ľudí na

 **me+ recovery**

Slovensku. Prvý takýto kurz sme organizovali pre sestry z celého Slovenska teraz v máji a v ďalšom čísle vám o tom napíšeme.

Naučila som sa, že už malé zmeny v každodennom živote pomáhajú dosiahnuť potrebný cvičebný program, ktorý je pre zdravý život taký dôležitý. Skúste odteraz uprednostniť schody pred výťahom, vstať v kancelárii zo stoličky tak často, ako to je len možné, ísť domov či do práce pešo... Hovorí sa, že už 21 minút denne pohybovej aktivity nám môže predĺžiť život až o 3 roky. No nestojí to za to?

Burka Zelená

**Marketing & Regulatory Manager
ConvaTec Slovensko**

 **ConvaTec**

OBSAH

- 4 Ako sme varili Radim
- 6 Onkodermatológia
- 11 Koža
- 13 Zaujímá vás, z čoho je zložená hmota Stomahesive®?
- 15 Pomôcky a príslušenstvo, kde nájdeme hmotu Stomahesive®
- 16 Ako sa správa hmota Stomahesive® v praxi
- 17 Stomik v domácom prostredí X.
- 20 Prevencia na prvom mieste alebo ako sa starať o kožu v okolí stómie
- 22 Kožné problémy v súvislosti s liečbou ožarovaním
- 24 Kúpele na liečbu kožných ochorení na Slovensku
- 26 Kvalita je na 1. mieste
- 28 Návšteva závodu Unomedical
- 30 Hrdinovia operačných sál
- 32 Zaoberáme sa pacientom so stómiou, nie stómiou na pacientovi
- 33 Univerzitná nemocnica L. Pasteura v Košiciach
- 34 Jesť či nejesť
- 35 Pohybová aktivita ľudí so stómiou
- 36 Treba sa hýbať
- 38 Stómia a pohyb
- 39 Realita jedného dňa ileostomika
- 40 Sestra na správnom mieste
- 43 Diabetes mellitus je beh na dlhé trate
- 46 Prvá pomoc pri ošetrovaní drobných rán v domácom prostredí
- 47 Otázky stomikov
- 48 Okienko psychológa
- 50 V dobrom aj v zlom
- 53 Akcie Slovenského združenia stomikov Slovilco v roku 2018
- 54 Lipa
- 56 Optimista Július Satinský
- 60 Zelená žaba – rarita európskych kúpalísk
- 65 Z vašich listov
- 66 Jestvuje viac ako stovka masážnych techník
- 68 StomaLinka odpovedá
- 70 Prírodná dekorácia
- 71 Palacinková torta s čokoládovým krémom mascarpone

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

Č. 1/2018

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Redaktorka – koordinátorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Členovia

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

Pravidelní prispievatelia

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

Vydavateľ

Zákaznícke centrum ConvaTec
 Unomedical, s. r. o.
 Štúrova 71/A
 949 01 Nitra
 Bezplatná StomaLinka: 0800 800 111

Fotografie

archív autorov
 archív spoločnosti Unomedical
 shutterstock.com
 TASR

Jazyková korektúra

Jana Bišťanová, Petra Rusňáková

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.



► Redakčná rada, hore zľava: Peter Snoha, Michaela Pánisová, Bea Zabáková, Michaela Ďuricová, Ivana Šutková, Monika Strádalová, Stanislav Obertáš, dole zľava: Jela Stehlíková, Tatiana Skovajsová, Mária Živická, Michaela Hromadová.

► Ako sme „varili“ časopis Radim

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Srdečne vás vítam v našej kuchyni, kde sa pripravovalo nové číslo nášho/vášho časopisu Radim. Opäť sa stretávame v krásnom prostredí pri Ružomberku, kde sme tvorili – varili príspevky, o ktorých sme presvedčení, že vám prinesú nové informácie, nové poznatky, ktoré sa vám hodia do života.



Pozývam vás do kuchyne, kde sme tentokrát varili časopis Radim pre všetkých, ktorí ho radi vezmú do ruky a listujú si v ňom. Aby chutil každému, zmiešali sme rôzne ingrediencie z každého rožka troška. Niečo z odbornej stránky, niečo zo

spoločenskej a tiež oddychovej. Potom sme to všetko dostatočne dlho miešali, primerane o tom diskutovali, každému príspevku venovali pozornosť a dostatočne dlho zohrievali. Výsledkom je zdravá strava užitočného čítania, ktorú môžete

konzumovať vždy a všade, na ktoromkoľvek mieste.

Veríme, že výsledok vás poteší a bude vám chutiť.

Dobré čítanie!

Kontakty členov redakčnej rady časopisu Radim

Zákaznícke centrum ConvaTec Unomedical, s. r. o.

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

PhDr. Beata Zabáková, PhD.
Marketing & Regulatory Manager

Mgr. Peter Snoha
National Sales Manager

Mgr. Michaela Hromadová
Call Center Operator

Mgr. Ivana Šutková
Call Center Operator

Ing. Stanislav Obertáš
Senior Sales Representative

Mgr. Anežka Smyková
Senior Sales Representative

Mgr. Hana Ivaničová
Administrative and Logistic Assistant
ConvaTec

Pravidelní prispievatelia

Bc. Zuzana Maderová
vedúca sestra
Centrum sociálnych služieb NÁRUČ
Senior & Junior
Fedáková 5, 841 02 Bratislava
tel.: 0948 213 363

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

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

Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.
prednosta kliniky
II. chirurgická klinika LFUK a UNB
Nemocnica sv. Cyrila a Metoda
Antolská 11, 851 07 Bratislava
tel.: 02/68672749

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

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

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

Ing. Peter Malík
ILCO klub Bratislava
Občianske združenie
Saratovská 2/A
844 52 Bratislava
tel.: 0910 569 080

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

Mgr. Gabriela Chovancová
sestra
UNLP Košice
I. chirurgická klinika
pracovisko Tr. SNP 1, 040 11 Košice
tel.: 055/ 64 03 870, 0905 143 969

Bc. Monika Upohlavová
sestra
chirurgická klinika
Onkologický ústav sv. Alžbety
Heydukova 10, 812 50 Bratislava
tel.: 02/32 24 92 85

Ján Čačko
predseda SLOVILCO
cackoj@gmail.com

MILÍ NAŠI ČITATELIA,

v každom čísle časopisu **Radim**
nájdete rubriku:

Zo zápisníka jedného stomika.

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

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



Národný onkologický ústav

▶ Onkodermatológia

S MUDr. Desanou Boreckou, onkodermatologičkou špecializovanej kožnej ambulancie Národného onkologického ústavu v Bratislave, sa zhováral Ing. Peter Malík z vedenia ILCO klubu Bratislava, stomik.

Ludia a koža

O kožu sa musí každý z nás starať. Kožné choroby všeobecne a aj tie a aj tie nebezpečnejšie – obzvlášť onkologické – sa, žiaľ stále množia., sa, žiaľ, stále množia. S kožnými chorobami sa ľudstvo trápi už celé stáročia. V druhej polovici minulého storočia a v súčasnom 21. storočí sa popri dermatológii a dermatovenerológii dostáva do popredia onkodermatológia. Napriek tomu, že tento medicínsky odbor je voči ostatným menej prebádaný, dosahuje sa celosvetovo, ale konkrétne aj na Slovensku, pokrok v diagnostike a liečení onkologických kožných ochorení.

Stomik a koža v okolí stómie

Pre stomikov je v tomto smere nevyhnutná maximálna starostlivosť. Ešte dôležitejšia je ale prevencia, jedno-ducho predísť problémom. Počet pacientov s ochoreniami kože narastá, preto v Národnom onkologickom ústave v Bratislave fungujú súbežne až tri kožné ambulancie. **Práve v jednej z nich pracuje dlhodobo MUDr. Desana Borecká, skúsená onkodermatologička s mimoriadne citlivým, ľudským prístupom ku každému pacientovi.**

Pani doktorka, ste dlhoročná a skúsená onkodermatologička, členka viacerých odborných komisií a lekárskech spoločností

v tomto odbore. Prezradte nám, čo vás viedlo k štúdiu práve tohto neľahkého a pomerne málo prebádaného medicínskeho odboru?

Po skončení Lekárskej fakulty UK v Bratislave som začínala lekársku prax na Dermatovenerologickej klinike FN v Bratislave. Po absolvovaní atestačnej skúšky z dermatovenerológie som okrem práce na lôžkovom oddelení pracovala aj v Histopatologickom laboratóriu kliniky pod vedením primára doc. MUDr. V. Filu, PhD., ktorý sa tu venoval aj onkodermatologickej problematike. Neskôr som sa na pracovisku NOÚ pravidelne zúčastňovala na rokovaní melanómovej komisie pod vedením pani MUDr. Marie Havránkovej. Takto som sa postupne oboznamovala s veľmi zaujímavou a širokou problematikou v onkodermatologickej ambulancii a nakoľko ma tento odbor značne zaujal, urobila som si aj špeciálnu atestáciu z klinickej onkológie.

Vysvetlite nám obsah pojmov dermatológia, dermatovenerológia a onkodermatológia.

Dermatovenerológia je základný špecializačný odbor medicíny, pozostávajúci z dvoch medicínskych špecializácií – dermatológia a venerológia. Dermatológia sa zaoberá biológiou kože, podkožia, kožných adnex, povrchových slizníc vo fyziologických podmienkach a v chorobných stavoch.

Zabezpečuje komplexnú starostlivosť (prevenciu, diagnostiku, liečbu, dispenzarizáciu) o pacientov s vrodenými a získanými chorobami kože. Zaoberá sa aj poznatkami o procese starnutia kože a kozmetickými chybami.

„Dermatológia sa zaoberá biológiou kože.“

Neoddeliteľnou súčasťou je **venerológia**, ktorá sa zaoberá komplexnou starostlivosťou (prevenciou, diagnostikou, liečbou, dispenzarizáciou, depistážou) o pacientov s pohlavnými chorobami a chorobami prenášanými prevažne pri pohlavnom styku vrátane problematiky HIV ochorení dospelých.

Termín **onkodermatológia** zahŕňa komplexnú diagnostiku, liečbu a dispenzarizáciu pacientov s rôznymi typmi kožných tumorov, ktoré rozdeľujeme na melanómové kožné nádory (bazaliomy, spinaliomy a iné) a veľmi zhubné melanómy.

Ako diagnostikujete melanómové a nemelanómové ochorenia kože a aké moderné vyšetrovacie prístroje máte na diagnostiku k dispozícii?

Klinické a fyzikálne vyšetrenie je základom kvalitného vyšetrenia pacienta

s podozrením na rakovinu kože. Rozhodujúce je miesto výskytu a čas zistenia. **Nemelanómové** formy rakoviny kože i **melanóm** sa väčšinou vyskytujú na koži v miestach, kde je ho možné zachytiť v počiatočnej fáze nádorového rastu a v dobe, kedy ide o úplne vyliečiteľné ochorenie. Lenže až jedna štvrtina pacientov prichádza na prvé vyšetrenie s prognosticky nepriaznivými typmi melanómov.

„Melanóm vo väčšine prípadov býva na prvý pohľad iný ako okolité névy.

V 80 % upozorní na diagnózu melanóm údaj „**meniaceho sa pigmentového ložiska**“ – zmena zafarbenia, zmena veľkosti (priemer, výška), zneostrenie ohraničenia pigmentovej lézie, asymetria, náchylnosť ku krvácaniu, svrbenie, vytvorenie rany na povrchu.

Dôležitý je anamnestický údaj o trvalej postupnej zmene v pigmentovom ložisku. Pri klinickej diagnostike melanómu rozhoduje intuícia a skúsené oko dermatológa v rozpoznávaní všetkých rysov, ktoré odlišujú v podozrivom ložisku zmeny benígne či malígne. **Kvalitná diagnostika** je základ priaznivej prognózy ochorenia a stanovenia správnej stratégie liečby.

Diagnostika melanómu v typických klinických obrazoch je bezproblémová. V atypických lokalitách, resp. v prípade amelanotického melanómu, sa môžu vyskytnúť diagnostické omyly. Zvýšenie diagnostickej presnosti zabezpečuje vyšetrenie podozrivých lézií pomocou dermatoskopie. **Dermatoskopia** je neinvazívna metóda používaná na podporu klasickej klinickej diagnostiky a je

MUDr. Desana Borecká

onkodermatologička špecializovanej kožnej ambulancie NOÚ Bratislava



- ▶ Narodila sa v roku 1959 v Bratislave;
- ▶ 1978 – 1984 Lekárska fakulta UK v Bratislave, všeobecné lekárstvo;
- ▶ 1984 – 1991 Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave, dermatovenerológia (atestácia);
- ▶ 1992 – 1995 SZU v Bratislave, klinická onkológia (atestácia);
- ▶ V rokoch 1984 – 2005 pracovala na klinike dermatológie LFUK a FN v Bratislave ako lekárka;
- ▶ Od roku 2005 doteraz pracuje v Národnom onkologickom ústave v Bratislave ako onkodermatologička;
- ▶ Je členkou Slovenskej lekárskej spoločnosti, Slovenskej dermatovenerologickej spoločnosti, Slovenskej spoločnosti estetickej dermatológie a kozmetiky, Slovenskej onkologickej spoločnosti a Melanómovej komisie v NOÚ;
- ▶ Pravidelne sa aktívne zúčastňuje na kongresoch, vykazuje pravidelnú aktívnu publikačnú činnosť a pravidelnú aktivitu v rámci kampane Európskeho dňa melanómu.



neoddeliteľnou súčasťou dermatonkologického vyšetrenia. Pri vlastnom dermatoskopickom vyšetrení pomocou **ručného dermatoskopu** s 10-násobným zväčšením sa sledujú farebné a štrukturálne zmeny v rámci vyšetrovaného prejavu, existencia

špecifických znakov určitých nádorových diagnóz. Presnosť tejto vyšetrovacej metódy je priamo závislá od zaškolenia a praxe vyšetrujúceho lekára. Ďalšie spôsoby vyšetrovania v niektorých špecializovaných pracoviskách: **sonografia kože, konfokálna mik-**



roskopia, optická koherentná tomografia a magnetická rezonancia. Tieto spôsoby nepatria do rutinej diagnostiky.

Na ktoré diagnózy je zameraná vaša kožná ambulancia v NOÚ a čo je podľa vás dôležité na včasné a správne určenie diagnózy pacienta pri kožných ochoreniach?

V kožných ambulanciách NOÚ sa venujeme hlavne diagnostike a liečbe kožných nádorov, špecializujeme sa

prevažne na melanómové nádory. Do našich ambulancií sú odosielení pacienti v rámci celého západosloven-

” Pacientov s komplikovanejším priebehom ochorenia riešime v melanómovej komisii.

ského kraja, ba často i z celého Slovenska. Pacientov s komplikovanejším priebehom ochorenia riešime v me-

lanómovej komisii, ktorá je zložená z onkodermatológov, chemoterapeuta, radioterapeuta a chirurga.

Okrem nádorov kože však liečime aj bežné kožné ochorenia u pacientov, ktorí sú liečení v našom ústave a venujeme sa aj liečbe kožných prejavov, ktoré sa objavia u pacientov počas ich onkologickej liečby – či už chemoterapie, biologickej liečbe alebo rádioterapie.

Ako možno diferencovať či špecifikovať osobitne kožné nádorové ochorenia žien a mužov?

Výskyt melanómu u mužov a žien sa pohybuje rôzne podľa veku, u ľudí mladších ako 40 rokov sa melanóm vyskytuje častejšie u žien ako u mužov. Melanóm je najčastejšia malignita u žien vo veku 25 – 29 rokov a druhá najčastejšia malignita u žien vo

veku 30 – 34 rokov. Po 65 rokoch sa melanóm objavuje dvakrát častejšie u mužov ako u žien a po 80 rokoch až trikrát častejšie u mužov ako u žien. U mužov pozorujeme vyšší počet melanómov s horšou prognózou ako u žien, ktoré prichádzajú na vyšetrenia väčšinou s ochorením vo včasnejšom štádiu. Spinocelulárne karcinómy sa vyskytujú u mužov asi dvakrát častejšie ako u žien, bazocelulárne karcinómy pozorujeme približne rovnako u mužov aj žien.

Veľa sa hovorí aj píše o nežiaducom slnečnom žiarení ako o podstatnej, najčastejšej príčine vzniku rakoviny kože. Treba sa chrániť najmä v lete alebo aj celoročne? A ako?

V posledných rokoch neustále narastá počet prípadov nemelanómovej a melanómovej kožnej rakoviny vo všetkých vekových skupinách. Kožné

” Jediný dosiaľ preukázaný faktor vonkajšieho prostredia, ktorý sa podieľa na vzniku melanómu, patriacemu medzi najzhubnejšie a najzákernejšie typy rakoviny, je slnečné žiarenie.



formy rakoviny neustále pribúdajú a objavujú sa u stále mladších jedincov. Jediný dosiaľ preukázaný faktor vonkajšieho prostredia, ktorý sa podieľa na vzniku melanómu, patriacemu medzi najzhubnejšie a najzákernejšie typy rakoviny, je **slnčné žiarenie**.

Predpokladá sa že až 90 % nových melanómov vzniká v dôsledku zvýšenej expozície kože slnečnému žiareniu. Opakovaná nadmerná expozícia ultrafialovému žiareniu v detstvom a adolescentnom veku zvyšuje hlavne riziko neskoršieho vzniku melanómu, chronická expozícia UV žiarenia zvyšuje výskyt bazocelulárnych a spinocelulárnych karcinómov u čoraz mladších vekových kategórií. Pri vzniku ochorenia sa spoluzúčastňujú hlavne dva faktory: **genetická náhynnosť** (svetlý typ kože) a **prostredie, v ktorom sa človek pohybuje** (UV lúče, geologická poloha).

Fotoprotekcia je jedným z najdôležitejších a najúčinnějších opatrení v starostlivosti o kožu. Znižuje riziko spálenia a predchádza neskoršiemu vzniku prekancerózy – **aktinických keratóz** a **rakoviny kože**. Je tiež **prevenciou** fotosenzitívnych reakcií a zmiernuje predčasné starnutie kože v dôsledku nadmerného opaľovania. Základom

lečenie zo špeciálnych tkanív s certifikovaným SPF (sun protective factor), ktoré sa stávajú veľmi populárne pri vodných športoch či turistických pobytoch vo vysokých nadmorských výškach. Látky s SPF 50+ znamenajú vynikajúcu ochranu. Nevyhnutné je používanie slnečných okuliarov s testovaným UV filtrom.

„Fotoprotektívne prostriedky (tzv. sunscreens) sú látky, ktoré chránia kožu pred UV lúčmi.

Rozhodovanie sa o tom, aký je **vhodný ochranný faktor**, závisí hlavne od fototypu kože (najviac rizikové sú svetlé fototypy I, II), od dennej doby, ročného obdobia, nadmorskej výšky, oblačnosti, odrážajúcich sa plôch (sneh, voda, piesok), od typu fyzickej aktivity a stavu ozónovej vrstvy (informácie o UV indexe v médiách).

Pri prvom pobyte na slnku sa volia sunscreens so stredne vysokou a vysokou ochranou, po postupnom opálení pri mori i v horách je možné prípravky s vysokými faktormi znížiť.

V súčasnosti sa aj bežné denné kozmetické krémy na tvár pripravujú s ochrannými faktormi.

Akú dôležitosť pripisujete histologickému vyšetreniu kožných nádorov a znamienok? Kedy je histológia nevyhnutná?

Všetky klinicky a dermatoskopicky diagnostikované kožné nádory musia byť precízne histologicky vyšetrené. Podľa výsledkov histologických záverov vieme určiť prognostické faktory

daného ochorenia a následne sa rozhodnúť o postupoch ďalšej liečby.

Pigmentové lézie, ktoré považujeme za podozrivé, musia byť po chirurgickom odstránení vždy vyšetrené histologicky. Ak odstraňujeme **znamienka**, ktoré prekážajú pacientovi napríklad len z kozmetických dôvodov a ktoré sú klinicky jednoznačne negatívne, **na histologickom vyšetrení** netrváme. Pri takomto rozhodovaní je však nevyhnutná dlhoročná skúsenosť dermatológa.

Pani doktorka, aký význam pripisujete vzťahu lekár – pacient a kedy ste spokojná s liečením či vyliečením pacientov?

„Fotoprotekcia je jedným z najdôležitejších a najúčinnějších opatrení v starostlivosti o kožu.

dobrej ochrany pred nežiaducimi UV lúčmi je čo najdlhší pobyt v tieni – pod slnečníkmi, v tieni stromov a podobne. Potrebná je ochrana vhodne voleným odevom. Tmavé a syntetické textilie prepúšťajú menej UV lúčov ako bavlnené látky. Hitom sa stáva aj ob-





Dobrý vzťah medzi lekárom a pacientom som vždy považovala za základ kvalitnej medicíny. Bez dôvery a spolupráce medzi lekárom a pacientom je veľmi ťažké dosiahnuť pozitívne výsledky. Základným kameňom budovania vzťahu lekár – pacient je **kommunikácia založená na vzájomnej úcte, dôvere a dôstojnosti**. Pacient je človek a potre-

kologického ochorenia oproti stavom z minulosti.

Čo považujete za dôležité pre vzájomný vzťah stomika a jeho kože v okolí stómie?

V mojej praxi som sa už stretla s viacerými komplikáciami na koži u pacienta so stómou. Dobrá starostlivosť o kožu v okolí stómie a vhodná liečba

” **Pacienti s onkologickými diagnózami obzvlášť potrebujú čas, aby diagnózu vedeli prijať.**

buje ľudský, trpezlivý a individuálny prístup, potrebuje empatiu a nádej. Komunikácia vyžaduje svoj čas a pokoj. **Pacienti s onkologickými diagnózami** obzvlášť potrebujú čas, aby diagnózu vedeli prijať, a aby boli plne informovaní o všetkých možnostiach a následkoch liečby svojho ochorenia. V súčasnosti sme však, žiaľ, svedkami veľkého tlaku na rýchle tempo práce v našich ambulanciách, čo ma veľmi mrzí. Veľmi sa teším, že aj vďaka našej niekoľkoročnej preventívnej kampani **Európskeho dňa melanómu** nám pribúdajú pacienti s lepšou prognózou ich kožného on-

vie pri problémoch, samozrejme, veľmi prispieť ku kvalite života stomika, pomôcť mu vyrovnať sa s touto životnou situáciou a žiť plnohodnotný život s dobrým psychickým a somatickým stavom.

Kožné komplikácie stómie bývajú často vo forme rôznych foriem **kontaktnej alebo alergickej dermatitídy**. Často pozorujeme aj **kvasinkovú alebo bakteriálnu infekciu s maceráciou** v oblasti stómie, ktorá je veľmi bolestivá. Najčastejšie mávajú pacienti **prejavy mikrobiálneho ekzému**, ktorý vie strpčiť ich život výrazným

svrbením, mokvaním a idovou reakciou na celom tele.

Tieto prejavy sú však veľmi pekne terapeuticky ovplyvniteľné. Dôležité je hneď pri začiatkových ťažkostiach vyhľadať kožného lekára, ktorý začne s adekvátnou liečbou. Samozrejme, riešime aj príčinu, ktorá tieto problémy mohla spôsobiť. Vymeníme nevhodnú pomôcku, odošleme pacienta na testovania možnej alergie, pátrame po zdrojoch infekcie, poučíme pacienta o diéte.

V súčasnosti už pacienti majú, našťastie, k dispozícii veľmi kvalitné stomické pomôcky. Takisto aj prípravky na ošetrovanie, rôzne čistiace roztoky a pasty na ochranu kože pri miernych maceráciách na koži. Pamätám si ešte obdobie, keď pacienti so stómami nemali takéto možnosti. Považujem tento vývoj za veľký pokrok v takej chúlостivej situácii.

Ako naberáte fyzickú a duševnú silu pre svoju prácu, resp. ako osobne regenerujete, relaxujete?

Ako manželka, dcéra, mama, stará mama a domáca pani na „druhý úväzok“ voľného času na relaxáciu nie je veľa. Preto som nesmierne rada, ak sa mi podarí aspoň z času na čas sa vymaniť z tohto každodenného kolotoča. Veľký prísun každodennej radosti mi prinášajú pokroky našej vydarenej vnučky, prítomnosť mojich blízkych a nášho psíka i moje kvety v záhradke, o ktoré sa s láskou starám. Najväčší relax je však pre nás s manželom spoznávanie prírodných a historických pamiatok doma či v zahraničí. To nám dáva veľmi silnú pozitívnu energiu, z ktorej vieme potom veľmi dlho čerpať sily.

Pani doktorka, za seba i za čitateľov časopisu vám ďakujem za príjemný a konštruktívny rozhovor.

Želám vám pracovnú aj privátnu pohodu a do ďalších rokov najmä pevné zdravie!

► Koža

Bc. Monika Upohlavová

Koža (cutis, derma – lat., kůže – česky, skin – angl.) je vonkajšia vrstva tkaniva. Pokrýva celé ľudské telo, oddeľuje a chráni vnútorné orgány pred vonkajším prostredím. Jej bunky sú trvalo obnovované.

Koža pokrýva celý povrch nášho tela – je to najväčší ľudský orgán. Jej celková plocha sa pohybuje od 1,6 do 2,0 m².

Koža váži 4 – 5 kg, čo je približne 15 % celkovej hmotnosti tela. Jej hmotnosť sa môže líšiť v závislosti od lokalizácie, ale najhrubšia je na dlaniach a chodidlách.

„**Koža je komplexný orgán, ktorý má množstvo funkcií.**

► Ochranná

Koža pôsobí ako ochranná bariéra medzi vonkajším prostredím a vnútornými orgánmi tela – chráni pred poranením, škodlivými účinkami slnečného žiarenia, pred chemickými látkami i pred inváziou mikroorganizmov.

► Senzorická

Obsahuje veľké množstvo buniek citlivých na dotyk, teplo, bolesť, tlak či svrbenie.

► Udržiavanie telesnej teploty

Pokiaľ telesná teplota príliš vzrastie, prispievajú k jej zníženiu potné žľazy produkciou zníženého množstva potu a krvné cievy svojím rozšírením, ktoré umožňuje krvi pretekajúcej tesne pod kožou odovzdať teplo okoliu. Pokiaľ je človeku zima, teplo sa zachováva tým, že potné žľazy sú neaktívne a v ciech dochádza ku sťahu.

► Resorpčná

Pokožka tiež obsahuje špecifickú tukovú substanciu, ktorá robí kožu prakticky vodotesnou. Pokožka sama má však schopnosť vodu zadržiavať, čo jej umožňuje nielen zachovávať si elasticitu, ale tiež udržiavať rovnováhu tekutín a elektrolytov v organizme.

► Zásobná

V podkožnom väzive je uložené veľké množstvo tuku, v koži sú usklad-

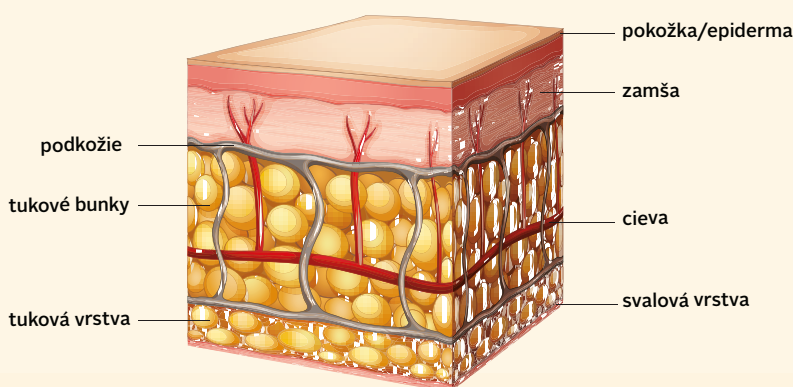
nené vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K).

Ak obsah vody klesne pod určitú hranicu, koža stráca elasticitu, začína byť krehká a prestáva plniť funkciu ochrannej bariéry.

► Vylučovacia

Zabezpečujú ju mazové a potné žľazy, ich sekréty – pot a maz sa uplatňujú pri ochrane kože.

Anatómia ľudskej kože



Stavba kože

Koža je v podstate tvorená dvoma vrstvami: **epidermis** (pokožka) a **dermis** (koža). Epidermis je tvorená plochými bunkami, ktoré pod mikroskopom pripomínajú dlažobné kamene. Vonkajšia vrstva pokožky sa skladá z odumretých buniek, ktoré tvoria tuhú zrohovatenú ochrannú vrstvu. Tieto odumreté bunky sa postupne odlupujú a odpadávajú a sú nahradzované ďalšími. Vznikajú v dôsledku rýchleho delenia buniek v hlbších vrstvách pokožky. Medzi týmito vrstvami je oblasť tvorená aj živými, aj odumretými bunkami. Dermis je tvorená väzivovým tkanivom, v ktorej sa nachádzajú najrôznejšie špecializované štruktúry, ako sú vlasové váčiky, potné žľazy, mazové žľazy, apokrinné žľazy a nechťové lôžka. Okrem toho obsahuje tiež hmatové telieska, krvné cievy, lymfatické cievy a nervy.

Potné žľazy – ekrinné

Počet a veľkosť potných žliaz sa líši. Najmenej majú Eskimáci a najviac černosi. Dospelý muž vážiaci 80 kg môže vylúčiť v horúčave aj 10 litrov potu. Pot obsahuje 98 % vody, zvyšok tvoria organické látky a chlorid sodný. Potné žľazy sú uložené hlboko v koži. Žľazu tvorí stočený kanálik, v ktorom dochádza k sekrécii potu, a úzky vývod na povrch kože. K najväčšej produkcii potu dochádza, keď treba ochladiť organizmus; v týchto prípadoch je potenie najintenzívnejšie na čele, pod nosom, na krku a na hrudníku. Posenie môže byť vyvolané psychicky (úzkosť, strach), vtedy sa prejavuje predovšetkým na dlaniach, chodidlách a v podpazuší. Pri silnom potení sa objavujú v podpazuší, okolo pásu a v hornej časti trupu potničky. Sú to malé vyrážky, ktoré svrbia.

Potné žľazy – apokrinné

Vyvíjajú sa až v období puberty. Nachádzajú sa pri pohlavných orgánoch, v konečníku a podpaží. Tieto žľazy ústia do vlasových vačkov.

Mazové žľazy

Mazové žľazy ústia vo vlasových folikuloch alebo vylučujú maz priamo na povrchu kože. Najviac je ich vo vlasovej časti hlavy, na tvári a v okolí konečníka. Úplne chýbajú na dlaniach a chodidlách. Produkcia mazu je do značnej miery produkovaná hormónmi. Narušená funkcia mazových žliaz môže spôsobiť ochorenie, napríklad seboreu alebo akné.

Nechty

Necht vyrastá z nechťového lôžka. Na dolnej strane nechtu pokrýva tenká kožtička tzv. lunulu v tvare polmesiaca. Koža obklopujúca necht sa nazýva nechťový val. Nechty sú tvorené tvrdou bielkovinou – keratínom. Necht je tvrdá zaguľatená, mierne konvexná plošina na špičke každého prsta na nohách a rukách. Nechty na rukách odrastajú od špičky až k báze cca šesť mesiacov,



u nechtov na nohách je to približne dvojnásobný čas. Nechty sú náchylné na poškodenie pri najrôznejších úrazoch v dôsledku rozdrvenia alebo tlaku. Niekedy sa skrúti a zhrubnú. K poškodeniu nechtov často vedú aj bakteriálne a plesňové infekcie, rôzne iné ochorenia, nedostatok vitamínov a/alebo minerálnych látok, vrodené anomálie, ale niekedy aj nadmerné používanie lakov a fajčenie.

Vlasy a chlpy

Koreň vlasu či chlpu je uložený vo vlasovom folikule v koži. Vlastný vlas tvorí špongiovitá dreň uprostred, vrstva dlhých, tenkých vlákienok okolo nej a nakoniec niekoľko vrstiev navzájom sa pokrývajúcich buniek. V priebehu rastovej fázy vlasu je jeho korienok pevne obalený živým tkanivom, ktoré zásobuje vlas keratínom: tento bulbus svetlejšej farby je viditeľný najmä vtedy, keď sa vlas či chlp vytrhne. Vlastný vlas či chlp vzniká z keratínu a odumretých buniek z vlasového koreňa.

Vlas je vláknitá štruktúra tvorená odumretými bunkami obsahujúcimi keratín. Praktický význam vlasov a chlpor je u človeka minimálny. Rozlišujú sa tri typy ľudského ochlpenia.

Od 4. mesiaca vnútromaternicového vývoja je telo plodu (fétu) pokryté jemným páperím, nazývaným lanugo, ktoré opäť mizne v priebehu deviateho mesiaca. Po narodení až do puberty pokrývajú povrch tela jemné, krátke a bezfarebné chlpy. Tretím typom sú chlpy dospelé, ktoré sú dlhšie, tvrdšie a často tiež pigmentované: vyrastajú na vlasatej časti hlavy, na obočí a očných viečkach. V puberte tiež nahradzuje dospelý typ pôvodné ochlpenie v podpazuší a v oblasti genitálií.

Často sa objavuje ochlpenie na končatinách, trupe a tvári. Farba ochlpenia je určená množstvom farbiva nazývaného **melanín** v strednej časti vlasu. Melanín produkujú bunky, tzv. melanocyty lokalizované na báze vlasového folikulu. Červený melanín zodpovedá za ryšavé a svetlo hnedé vlasy, čierny za ostatné odtiene. Ak je úplná absencia melanínu, vonkajšia vrstva sa stáva priesvitnou a vlas sa v dôsledku toho javí ako biely. To, či sú vlasy viac alebo menej kučeravé, závisí od tvaru vlasového folikulu (váčika). Väčšina porúch postihujúcich vlasy (lámovosť, krehkosť, nadmerná mastnota a i.) má kozmetický charakter, poškodené vlasy môžu signalizovať aj nedostatok živín alebo choroby. ■

Zdroj: Vladimír Pacovský

► Zaujímá vás, z čoho je zložená hmota Stomahesive®?

Ing. Stanislav Obertáš

Stomahesive® je názov hmoty patentovanej spoločnosťou ConvaTec. Ide o unikátnu technológiu, ktorá je svetovo využívaná v stomických pomôckach, ktoré vyrábame.

Výskumu tejto hmoty sa začal venovať už v roku 1963 doktor James Chen. Vývoju a výskumu venoval viac ako 15 rokov. Cieľom bolo vytvoriť hmotu, ktorá by prilhla a držala vo vlhkom prostredí. Doktor Chen vytvoril 400 formulácií hmoty vždy s rozličnými pomermi jednotlivých prísad. Nakoniec vznikla výsledná revolučná hmota, ktorá bola najspoľahlivejšia z hľadiska prilnavosti. V stomických pomôckach sa začala používať začala od roku 1978. Najprv na podložkách dvojdielného systému a od roku 1981 sa objavila aj v príslušenstve ako pasta Stomahesive®. Postupne sa začala využívať aj pri jednodielnych pomôckach (Esteem®).

Zloženie hmoty Stomahesive®:

Pektíny sú skupinou polysacharidov vyskytujúcich sa v bunkových stenách a medzibunkových vrstvách všetkých suchozemských rastlín. Ich tvorba prebieha v Golgiho aparáte rastlinných buniek. Je to rozpustná vláknina, ktorá má gélovú konzistenciu. Hlavným zdrojom pektínu je kôra citrusových plodov alebo rozdrvené jablká. V potravinárstve sa používa najmä na prípravu gélov ako stabilizátor v niektorých mliečnych výrobkoch a mrazených dezertoch a podobne.



Vlastnosti hmoty Stomahesive®:

- Za veľkým úspechom tejto hmoty stojí jej zloženie. Skladá sa z prírodných zložiek, na ktoré ľudské telo veľmi dobre reaguje. Nedochádza tak k podráždeniu kože, a preto je možné hmotu využívať pre každodenné nosenie stomických pomôcok.
- Významnou prednosťou hmoty je tiež podpora hojenia.
- Hmota Stomahesive® je unikátna aj vďaka schopnosti udržať sa na tele. Zároveň sa pri výmene pomôcky veľmi ľahko odstraňuje.
- Je elastická a drží tvar.
- Dokáže absorbovať vlhkosť a je kompaktná.

Zdroj: ConvaTec

Želatína je produktom živočíšneho (bravčového, hovädzieho) alebo rastlinného pôvodu (z morských rias). Je špecifická tým, že v sebe viaže veľké množstvo vody na relatívne veľmi malý objem samotnej substancie. Je zväčša priehľadná, prípadne mierne žltkastá, bez chuti a zápachu. Je zdrojom kolagénu.

- Živočišna sa používa predovšetkým v potravinárstve na výrobu tlačienky, huspeniny, tort a najmä cukroví, napr. známych gúmo-



vých medvedíkov. Okrem potravinárstva sa využíva aj na výrobu gélov, šampónov či na výrobu vstrebateľných nití na chirurgické účely.

- Rastlinná želatína – agar – obsahuje dôležité minerály: jód, vápnik a železo. Získava sa z vodných rastlín, rias ruduch, ktoré žijú v hĺbke 80 metrov. Agar je protizápalový.

Karboxymetylcelulóza (CMC) sa používa v potravinách pod E-čísлом E466 ako modifikátor viskozity alebo zahusťovadla a stabilizuje emulzie v rôznych výrobkoch. Je tiež súčasťou mnohých nepotravinových výrobkov, ako sú zubné pasty, prehánadlá, pilul-



ky na chudnutie, farby na báze vody, čistiace prostriedky, textilné glejenie a rôzne papierové výrobky. Používa sa predovšetkým preto, že má vysokú viskozitu, je netoxický a všeobecne považovaný za hypoalergénny, pretože hlavným zdrojom vlákien je buď buničina z mäkkého dreva, alebo bavlna Linter.

Polyizobutylén (PIB) – polymér izobutylénu, ktorý sa používa hlavne pri výrobe syntetického kaučuku. Má veľmi nízku priepustnosť plynov, preto je vhodný pri výrobe pneumatík. Je neškodný pre živé organizmy, nevyvoláva alergické reakcie. V potravinárskom priemysle predstavuje kľúčový prvok žuvačiek. Vyskytuje sa aj v niektorých lepiacich páskach.

PIB sa používa ako základná látka v lepidlách používaných v medicíne (napr. transdermálne systémy alebo náplasti), nedráždi pokožku. Známe sú výborné adhezívne vlastnosti PIB s karboxymetylcelulóзовým vláknom (CMC). Takáto kombinácia je vhodná pre kontakt s ľudským telom, pretože okrem vynikajúcej adhézie a fyziologickej neutrality je schopná absorbovať vlhkosť.

Zdroj: internet



Aký je rozdiel medzi hmotou Stomahesive® a vylepšenou hmotou Stomahesive®?

Prísada	Stomahesive® originál hmota	Stomahesive® vylepšená hmota
Želatína (HCA)*	Áno	Áno
Pektín (HCA)*	Áno	Áno
Karboxymetylcelulóza (HCA)*	Áno	Áno
Minerálne oleje	Nie	Áno – pridané, aby hmota bola flexibilnejšia
Polyizobutylén (PIB)	Áno	Áno – zmiešava sa s iným PIB, aby sa uľahčilo odstránenie pomôcky
Hrúbka hmoty	1,78 mm	Výpustné vrecká: 1,27 mm Uzavreté vrecká: 0,91 mm
Uvedenie na trh	70. roky	1989
Pomôcky	C2S/Natura® a pasta/zásyp	Esteem®/Esteem®Ⓢ

*HCA (hydrocolloid) – želatína, pektín a karboxymetylcelulóza sú hlavné zložky hydrokoloidov.

Zdroj: ConvaTec

► Pomôcky a príslušenstvo, kde nájdeme hmotu Stomahesive®

Mgr. Monika Střádalová, PhD.

Vrecká Esteem®

Jednodielne vrecká Esteem® strihatelné – nízky profil prináša ľuďom so stómiou veľmi príjemný pocit pri nosení. Lepiaca plocha je šetrná ku koži a dokáže zahojiť drobné poranenia.



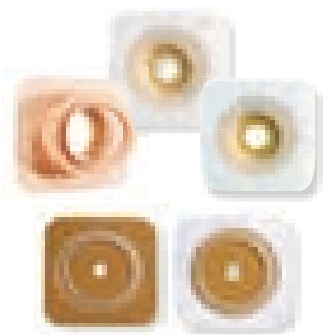
Jednodielne vrecká Esteem® tvarovateľné – elastické adhezívum sa vie dokonale prispôbiť veľkosti a tvaru stómie a bezpečne k nej prilne, utesní ju, čím zabráni podtekaniu.

Podložky Natura®

Natura® Stomahesive® podložka želatínová je po celej ploche tvorená vrstvou hmoty Stomahesive®. Je hojivá po celej ploche a zároveň dostatočne ohybná. Podložka sa vystrihuje.

Natura® flexibilná podložka s akrylovým okrajom sa strihá a je veľmi ohybná. Stred podložky je tvorený hmotou Stomahesive®, ale okraje sú z bieleho mikropóru. Mikropór nemá hojivé vlastnosti, preto túto podložku nemožno odporučiť pri veľmi citlivej pokožke alebo nadmernom potení.

Natura® plochá tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom zabezpečuje dokonalé prilnutie k stómii,



čím zabraňuje podtekaniu. Umožňuje vytvorenie požadovaného tvaru aj veľkosti otvoru bez použitia nožničiek.

Natura® konvexná tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom sa tvaruje len prstami bez použitia nožníc. Táto podložka je vhodná pre vpadnuté stómie.

Natura® plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom zabezpečuje dokonalé prilnutie k stómii, čím zabraňuje podtekaniu. Umožňuje vytvorenie požadovaného tvaru aj veľkosti otvoru bez použitia nožničiek. Harmonikový krúžok umožňuje jednoduché pripevnenie vrecka na podložku.

Stomické príslušenstvo

Stomahesive® pasta 60 g vyrovnáva – chráni kožu a používa sa ako výplň. Používa sa na vyrovnanie kožných záhybov a nerovností v okolí stómie. Obsahuje alkohol, ktorý pokožku dezinfikuje, preto môže po aplikácii mierne štípať. Nanáša sa okolo vývodu pred nalepením pomôcky. Pasta veľmi dobre lepí, dôležité je mať vlhký prst, ktorým pastu upraví-



me do požadovaného tvaru, prípadne si môžeme pomôcť drevenou špachtličkou. Pasta zabraňuje podtekaniu okolo stómie a minimalizuje podráždenie pokožky. Zlepšuje prilnavosť podložiek Natura® a vreciek Esteem®.

Stomahesive® pasta 30 g hojivá/výplňová

– používa sa až po nalepení podložky dvojdielneho systému. Je určená pre vyplnenie medzier medzi podložkou a okolím stómie. Pasta nelepí, zabraňuje podtekaniu, a tým chráni pokožku. Pri používaní jednodielnych vreciek sa používa na hojenie v okolí stómie, nechá sa pôsobiť niekoľko minút, potom sa zotrie a aplikuje sa pomôcka.



Stomahesive® ochranný zásyp 25 g

– prírodný vysokoúčinný prášok, ktorý upokojuje podráždenú pokožku. Aplikuje sa vo veľmi tenkej vrstve na okolitú pokožku.



Stomahesive® Seal tesniace krúžky

– chránia kožu v okolí stómie. Krúžok sa dá vytvárať podľa potreby, poskladať, roztrhnúť a znovu spojiť. Môže sa použiť spolu s pastou. Neobsahuje alkohol, neštípe. Jednoducho sa odstraňuje a nezanecháva zvyšky na pokožke.



Zdroj: ConvaTec

▶ Ako sa správa hmota Stomahesive® v praxi

Mgr. Monika Střádalová, PhD.

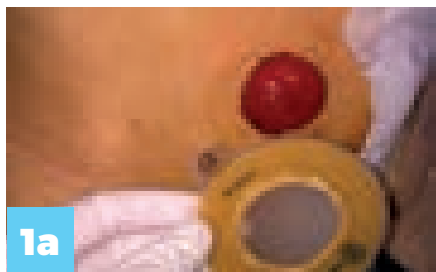
Jednodielne vrecká Esteem® tvarovateľné – krúžok sa dá vymodelovať do požadovaného tvaru podľa veľkosti stómie (obr. 1a) a bezpečne k nej prilne, funguje ako tesnenie, čím bráni podtekaniu (obr. 2a).

Stomahesive® pasta 60 g vyrovnávacia – ako bariéra proti podtekaniu (obr. 1b), spolu s Natura® plochou tvarovateľnou podložkou s harmonikovým krúžkom zabezpečuje dokonalé prilnutie k stómii (obr. 2b). Obe hmoty spolu výborne lepia.

V prípade vpadnutej stómie vieme skombinovať Stomahesive® pastu 60 g vyrovnávaciu a Stomahesive® Seal tesniaci krúžok (obr. 1c). Vhodné je používať Natura® konvexnú tvarovateľnú podložku s hydrokoloidným okrajom, čím vytvoríme dokonalé zlepenie, výplň a tesnenie (obr. 2c). ■

Rady a tipy

- ▶ Pred nalepením vrecka alebo podložky je vhodné pomôcku zohriať v dlaniach, v zimných mesiacoch hmota tvrdne, môže sa dať na radiátor. Hmota je tak mäkkšia, lepšie prilne a dobre spolupracuje napríklad s vyrovnávacou pastou.
- ▶ Počas naliepania vrecka alebo podložky je potrebné okraje vyrovnávať prstami a po nalepení pridržať asi 30 sekúnd, aby ste mali istotu, že pomôcka dobre prilieha po celej ploche.
- ▶ Teplota ľudského tela zohrieva hmotu, preto je hmota mäkkšia, pomôcka ešte lepšie prilne a dlhšie vydrží.
- ▶ Počas letných mesiacov sa človek viac potí, treba si pomáhať ochrannými filmami, ktoré podporujú lepivosť pomôcok.
- ▶ Ak máte doma zásoby pomôcok, ktorým skončila záruka, prípadne už sa prestali vyrábať, je lepšie ich nepoužívať, lepiaca hmota nemusí byť už taká spoľahlivá.
- ▶ Ak sa pomôcky a príslušenstvo používajú správne, život so stómou je jednoduchší.



1a

▶ Esteem® s tvarovateľnou technológiou.



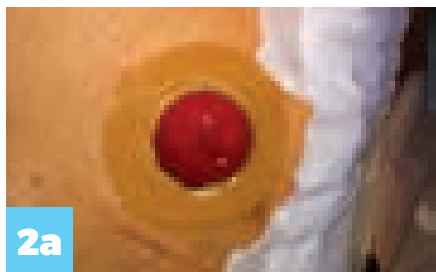
1b

▶ Pasta 60 g.



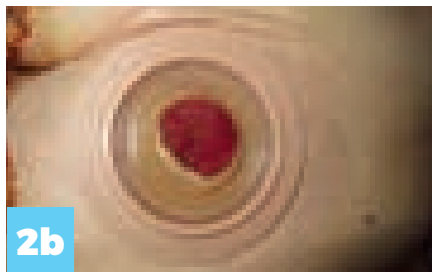
1c

▶ Pasta 60 g, krúžok.



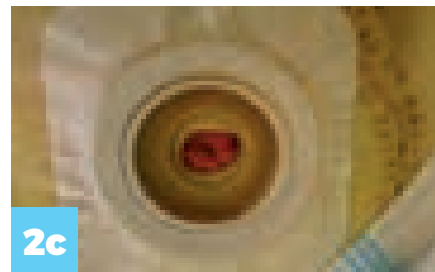
2a

▶ Esteem® s tvarovateľnou technológiou.



2b

▶ Pasta 60 g, podložka s harmonikovým krúžkom.



2c

▶ Pasta 60 g, krúžok, konvexná podložka.

STOMIK v domácom prostredí

Bc. Ivana Suľovská

**Prevenia na prvom mieste
alebo ako sa starať o kožu v okolí stómie**

Koža

Koža je najväčším orgánom v ľudskom tele. Najdôležitejšou funkciou kože je funkcia ochranná. Pôsobí ako ochranná bariéra medzi vonkajším prostredím a vnútornými orgánmi tela. Správna starostlivosť o kožu má veľký význam pre naše zdravie.

Starostlivosť o peristomálnu kožu

Stómia so sebou prináša rad obmedzení a zmien v životnom štýle. Pokiaľ však človek prijme túto náročnú životnú situáciu ako výzvu, môže sa dopracovať k životnej spokojnosti.

Prijmite stómiu ako prirodzenú súčasť svojho života, ktorý aj s ňou bude naďalej plnohodnotný. Milujte svoje telo. Je len vaše a vy sa oň dokážete najlepšie postarať.

Úlohou sestry pred prepustením pacienta do domácej starostlivosti je naučiť ho správne ošetrovať stómiu a ovládať postupnosť aplikácie príslušenstva na ošetrovanie peristomálnej kože, aby sa predchádzalo riziku vzniku kožných komplikácií, resp. aby sa aspoň minimalizovalo. Udržanie dokonale zdravej kože v okolí stómie je najdôležitejšia vec, ktorá zabezpečí, že používanie stomickej pomôcky bude pohodlné, spoľahlivé a bezproblémové.

Zdravá koža

Na zdravej koži nie sú viditeľné zmeny a vyzerá rovnako ako zvyšok kože brucha. Najlepší spôsob, ako si udržať zdravú kožu, je dodržať určitú postupnosť pri výmene



vrecka. Vždy je potrebné pripraviť si všetky pomôcky na ošetrovanie stómie vopred.

Správny výber pomôcky

Najdôležitejším krokom je správny výber pomôcky. Spoločnosť ConvaTec má na výber viac druhov pomôcok. Sú to jednodielne vrecká a dvojdielny systém pozostávajúci z podložky a vrecka, ktoré je podľa druhu stómie tvarovateľné ploché alebo konvexné.



Odporúčania pre stomikov používajúcich jednodielný systém

Jednodielný systém sa skladá z prilhovej podložky z hmoty Stomahesive®, ktorá je súčasťou vrečka. Pri výmene pomôcky sa odstráni celé vrečko a nalepí sa nové.

Krok č. 1

Šetrné odstránenie vrečka z pokožky. Dosiahneme to použitím odstraňovača náplastí Niltac™ sprej alebo vo forme obrúskov. Neobsahuje parfum, alkohol ani oleje. Nespôsobuje na koži žiadny problém. Je určený na bezbolestné, šetrné a pohodlné odstránenie stomickej pomôcky. Používa sa vo zvislej polohe, nikdy nie horizontálne, rýchlo zasychá a nezanecháva zvyšky oleja ani žiadnych iných látok.



Krok č. 2

Očistenie peristomálnej kože telovou penou Aloe Vesta™, ktorá veľmi jemne a šetrne očistí okolie stómie, rýchlo sa rozotiera, nesteká a rozpúšťa nečistoty vrátane stolice. Vďaka Aloe vera príjemne vonia, citlivú pokožku upokojuje, zvlhčuje a chráni. Je vhodná na každodenné použitie.

Krok č. 3

Správne vystrihnutie otvoru je veľmi dôležité. Vrečko preložte na polovicu a priložte k stómii, zmerajte veľkosť a označte na fólii fixou. Obkreslite otvor na fólii a nožnicami vystrihneme otvor na vrečku. Vystrihnutý otvor by nemal presahovať viac ako 0,5 cm od stómie. Tvar stómie sa môže meniť, preto je dôležité nestrihať otvory na vrečkách dopredu, ale maximálne len 5 – 6 vreciek.

Krok č. 4

Použijeme ochranný film Silesse™ (obrásky, sprej), ktorý vytvára jemný, priehľadný film a chráni kožu pred agresívnym črevným obsahom alebo močom. Zároveň zlepšuje prilhavosť pomôcky a po aplikácii rýchlo zasychá.



Krok č. 5

Samotná aplikácia vrečka. Jemne umiestnime vrečko do polohy nad stómiu, zatlačíme vrečko na pokožku, okraj vyrovnáme prstami a pridržíme pár sekúnd, aby sme mali istotu, že dobre prilieha po celom okraji stómie.

Odporúčania pre stomikov používajúcich dvojdielný systém

Skladá sa z dvoch častí – podložky a vrečka. Podložka ostáva na tele 2 – 3 dni, čím je peristomálna koža menej dráždená. K podložke sa upína vrečko výpustné alebo uzavreté a je ich možné meniť podľa potreby pacienta.

Najväčšou obavou ľudí so stómiou je podtekánie. Tesniace krúžky Stomahesive® Seal chránia peristomálnu kožu. Sú v dvoch veľkostiach: 3 a 4 mm. Tvarujeme ich podľa potreby a veľkosti stómie. Dajú sa poskladať, roztrhnúť a znovu spojiť. Môžu sa používať spolu s pastou, neobsahujú alkohol a neštípu, nevysušia sa. Ich odstránenie je jednoduché, nezanecháva na pokožke žiadne zvyšky. Odporúčajú sa na všetky typy stómii.

Pri aplikácii dvojdielného systému sú kroky č. 1 až 4 rovnaké.

Krok č. 5

sa líši samotnou aplikáciou podľa typu podložky.

Použitie vystrihovateľných podložiek Natura®

Na vymernie veľkosti stómie použijeme papierový terčík, ktorý je súčasťou každého balenia podložiek.

Terčík preložíme na polovicu, priložíme k stómii a poznačíme si veľkosť fixou.

Vystrihneme otvor na terčíku, overíme si, či veľkosť otvoru kopíruje veľkosť stómie, následne ho obkreslíme na podložku a vystrihneme.

Veľkosť prírubového krúžku by mala byť väčšia o 1 – 2 mm ako je priemer stómie. Keď máme pripravenú novú podložku, môžeme si odstrániť pôvodnú. Pokračujeme krokmi 1 až 4. V prípade kožných nerovností okolia stómie použijeme

Stomahesive® pastu na zarovnanie, aby nedošlo k podtekaniu podložky. Pri manipulácii s pastou nezabudnite na navlhčenie prstov, inak sa vám pasta bude lepiť. V prípade, že počas ošetrovania stómie vyteká stolica alebo hlien a pasta by nemala čas zaschnúť, môžete ju aplikovať aj na podložku.



Použitie tvarovateľnej plochej a konvexnej podložky

Postup ošetrovania peristomálnej kože je rovnaký, avšak pri týchto podložkách sa nepoužívajú nožnice. Podložku si vyberieme z obalu, priehľadný kryt ani biely krycí papier sa neodstraňujú. Presvedčíme sa, či sme zvolili správnu veľkosť podložky. Vložíme prsty do stredu otvoru na podložke a vytvárame požadovaný tvar a veľkosť. Po vytvorení otvoru na stómiu odstránime zadný obal a priložíme na stómiu. Otvor umiestnime na stred stómie a podložku pritlačíme. Vytvarovanú manžetu upravíme rolovaním do stredu tak, aby sa zaistilo optimálne a šetrné prilnutie k stómii. Odstránime biely krycí papier, pritlačíme na pokožku a vyhladíme všetky záhyby.



Pripevnenie vrecka Natura®

Vyberieme vrečko s rovnakou veľkosťou prírubového krúžku akú má podložka. Skontrolujeme, či je vo vrečku trocha vzduchu a vnútorné strany nie sú zlepené. Do vrecka aplikujeme Diamonds™ géľujúce a dezodoračné vankúšiky. Tento pohlčovač je vhodný skôr pre ileostomikov, ale aj pre pacientov s kolostómiou, ktorí majú riedku až tekutú stolicu. StomOdor sprej je určený na neutralizáciu zápachu všetkých typov stómie, StomOdor kvapky sa aplikujú do stomického vrečka. Spodnú časť prírubového krúžku vrečka priložte na dolnú časť prírubového krúžku podložky. Smerom od dolného okraja postupne pritláčajte krúžok smerom nahor po celom obvode. Pokiaľ počujete a pocítite niekoľko zacvaknutí, vrečko je bezpečne pripojené. Overíme to miernym potiahnutím vrečka. Dôležité je vrečko vypúšťať, ak je naplnené do tretiny obsahom. ■



Pre vašu najlepšiu starostlivosť



[Domov](#)
[O spoločnosti](#)
[Katalóg](#)
[Stómie](#)
[Hojenie rán](#)
[Managment stôlka](#)
[Čistota Radim](#)
[Kontakt](#)

Príslušenstvo k vašim stómam. Všetko, čo potrebujete, máme u nás.

MÔŽEM
sa cítiť istej

ConvaTec

Navštívte stránku

www.convatec.sk

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

► Prevencia na prvom mieste alebo ako sa starať o kožu v okolí stómie

Mgr. Gabriela Chovancová

Koža je najväčší ľudský orgán. Jeho primárnou úlohou je ochranná funkcia proti vonkajším vplyvom. Ochrannú funkciu plní predovšetkým tzv. kožná bariéra.

Vonkajšie vplyvy, zvonka pôsobiace fyzikálne a chemické faktory, časté umývanie, ale aj genetické dispozície sú faktory narúšajúce ochrannú bariéru kože. Dôsledkom jej porušenia je strata vody a prienik škodlivín a alergénov z vonkajšieho prostredia. Takto postihnutá koža je suchá, šupinatá a veľmi rýchlo náchylná k poškodeniu. Suchá koža je nielen kozmetickým problémom, ale zároveň sa stáva vstupnou bránou pre niektoré vírusové i bakteriálne infekcie kože. Aby sme predchádzali takému poškodeniu, musíme sa o peristomálnu kožu pravidelne starať.



Samotná starostlivosť o kožu v okolí stómie by mala začínať už pri odstraňovaní stomickej pomôcky z okolia

stómie. Stomické vrečko alebo podložku je vhodné odstraňovať pomocou odstraňovača náplastí Niltac™ v spreji alebo pomocou čistiacich rúšok Niltac™. Predchádzame tak začerveneniu a podráždeniu kože v okolí stómie.



Druhým krokom je očistenie kože v okolí stómie po odstránení stomickej pomôcky. Ako najlepší a najprirodzenejší spôsob je podľa mňa umyť okolie stómie vlažnou vodou a detským mydlom. Možno sa pýtate: Prečo práve detským mydlom? Pretože je pH neutrálne, neobsahuje parfémy a je vhodné aj na citlivú pokožku. Treba však uprednostniť tekuté detské mydlo pred tuhým.

Nevhodné je na umývanie pokožky v okolí stómie používať žinku, a to z hygienických dôvodov.

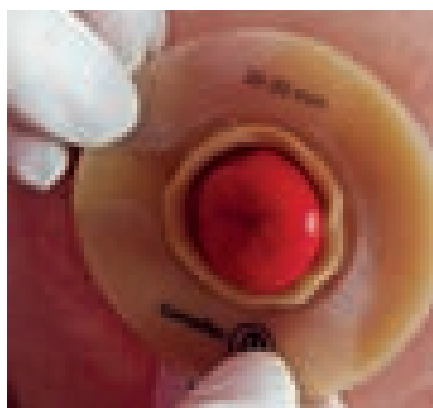
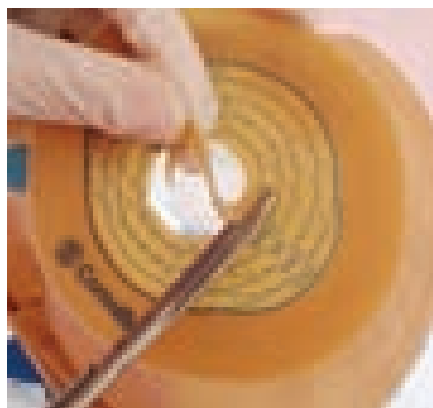
Takisto nevhodné je používanie antibakteriálneho mydla a dezinfekčných prípravkov, ktoré kožu vysušujú. Po osprchovaní je dobré dočistiť okolie stómie čistiacou penou Aloe Vesta™, a to z dôvodu dôkladnejšieho dočistenia a zvláčnenia kože, nakoľko pena obsahuje výťažok z rastliny Aloe vera. Okolie stómie je ešte nutné pred aplikáciou stomickej pomôcky dôkladne osušiť gázovými štvorcami alebo netkanou textíliou. Kožu jemne osušíme, nedrháme ju ani nesusíme pomocou fénu.



Pred samotným nalepením stomickeho vrečka alebo podložky je vhodné použiť ochranný film. Ochranný film po krátkej dobe od aplikácie (cca 5 – 10 sek.) vytvorí na koži jemný film, ktorý chráni peristomálnu kožu od agresívnych výlučkov zo stómie. Na zdravú a nepoškodenú kožu je možné aplikovať ochranný film ConvaCare® alebo ochranný film Silesse™. Ale ak je prítomné začervenanie alebo aj poškodenie kože, je vhodnejšie použiť ochranný film Silesse™, ktorý obsahuje silikón. Ochranný film ConvaCare® obsahuje aj malé množstvo alkoholu a pri poškodenej koži by pacienta mohol dráždiť.

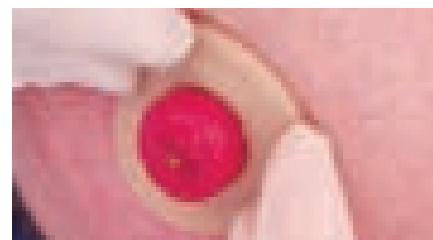
Nezabudnuteľnou súčasťou prevencie v starostlivosti o peristomálnu kožu je správne vystrihnutý alebo vymodelovaný otvor na stomickej pomôcke.

Správna veľkosť otvoru na stomickej pomôcke zabráňuje podtekaniu



a následne aj poškodeniu kože v okolí stómie. Otvor by mal byť vystrihnutý alebo vymodelovaný presne, môže byť maximálne 3 mm väčší ako je samotná stómia. Pacienta po prepustení domov poučíme, aby si vrečku alebo podložky nevystrihoval vopred vo väčšom množstve, pretože sa stómia bude ešte zmenšovať. Ustálenie veľkosti stómie môže trvať cca do 2 mesiacov od operácie.

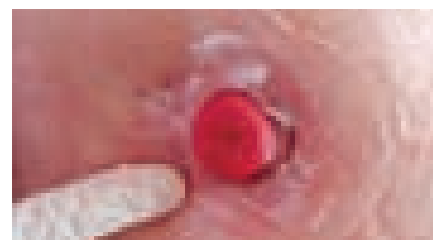
Ak stomik používa vystrihovateľné stomicke vrečky alebo dvojdielny systém, je vhodné hlavne pri ileostómiiach použiť tvarovateľné tesniace krúžky Stomahesive® Seal.



U kolostomikov je použitie tvarovateľných krúžkov vhodné napr. pri hnačkách alebo pri chemoterapii, kedy je črevný obsah agresívnejší. Znížime tým riziko podtekania stolice pod stomicke pomôcku, prípadne podráždenia peristomálnej kože. Použitie tvarovateľných tesniacich krúžkov Stomahesive® Seal odporúčame aj u urostomikov.

Do prevencie by som určite zaradila používanie ochranného hydratačného krému Sensi-Care™.

Svojim pacientom odporúčam aplikovať Sensi-Care™ krém minimálne 1x týždenne, aby peristomálna koža nebola suchá, nakoľko je pravidelne namáhaná. Je to pre pokožku v okolí stómie ako balzam, pretože sa premastí, hydratuje a zvláčni. Na peristomálnu kožu aplikujeme Sensi-Care™ krém v hrubšej vrstve a necháme ho pôsobiť podľa možnosti 15 – 30 minút. Potom krém odstránime pomocou čistiacej peny Aloe Vesta™ a až po dôkladnom umytí a osušení kože nalepíme stomicke pomôcku.



Cieľom všetkých doteraz spomínaných krokov je predchádzať poškodeniu peristomálnej kože. Pamätajte si, že koža je zrkadlom nášho zdravia a nemožno ju obmeňovať s módnymi trendmi.

► Kožné problémy v súvislosti s liečbou ožarovaním

Bc. Monika Upohlavová

Rádioterapia je dôležitou súčasťou liečby nádorových ochorení. Využíva pôsobenie ionizujúceho žiarenia na nádorové bunky, ale tak ako každá iná má množstvo nežiaducich účinkov. Reakcie delíme z časového hľadiska na akútne a neskoré. Akútne vznikajú už v priebehu ožarovania alebo po bezprostrednom ukončení, najčastejšie do 2 – 3 mesiacov. Najčastejšie akútne vzniknutou komplikáciou je **kožný erytém**.

Kožná postradiačná reakcia sa prejavuje vysychaním kože (suchá deskvamácia), svrbením, zvýšenou pigmentáciou, začervenaním, niekedy až vytvorením pluzgierikov či mokvavých plôch (vlhká deskvamácia). V ožiarenej oblasti dochádza k strate ochlpenia.

” Kožu je potrebné chrániť pred dráždením (tesný odev, škrabanie, mydlá, parfumy).

Ožarované miesta sa nemajú umývať mydlom, odporúča sa voľné, vzdušné oblečenie, ktoré saje pot. Nevhodné je opaľovanie. Na ochranu kože existuje veľa moderných prípravkov a aj na hojenie rán. Ošetrovanie postradiačnej reakcie treba vždy konzultovať s lekárom. Môže dôjsť k zme-

ne krvotvorby, môžete mať väčšiu náchylnosť k infekčným chorobám, preto treba obmedziť návštevy veľkých kolektívov, vyhýbať sa chorým ľuďom (nádcha, kašeľ).

Akútne sa počas ožarovania môžu objaviť kožné reakcie podobné prehnanému opaľovaniu na slnku. Koža

sčervená, mierne sa zdurí, je citlivá na dotyk, svrbí, môže sa olupovať alebo až mierne mokvať, najmä v kožných riasach. Ku koncu liečby sa objavuje stmavnutie kože.

Okrem kožnej reakcie môžete mať ťažkosti s prehĺtaním, pociťovať bolesť v krku, únavu.

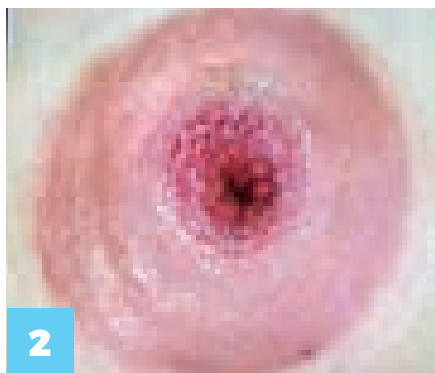


Starostlivosť o kožu a jej význam

Osoby, ktoré sú menej samostatné alebo musia pre chorobu ležať, vykonávajú aj jednoduché hygienické návyky s ťažkosťami. Osoby s inkontinenciou, zvlášť tie pripútané na lôžko, sú viac ohrozené výskytom podráždenia kože a preležanín. V súvislosti s tým všetky zákroky starostlivosti treba vykonávať pozorne, s použitím špeciálnych prostriedkov a jemných žíniek.



► Akútna reakcia.



► Podráždené okolie stómie.



► Ošetrovanie zásypom Stomahesive®.

Dodržiavanie hygieny je pre moderného človeka prirodzená vec. V prípade, keď sú funkcie vylučovacej

je nevyhnutné pre zachovanie dobrého vnútorného pocitu, ale je to aj prevencia proti zápalovým stavom.

” Dodržiavanie hygieny je prirodzená vec.

sústavy poškodené, každodenná hygiena je sťažená. Eliminovanie nepríjemného zápachu moču, stolice či potu a udržiavanie čistej pokožky

Osobitné zákroky si vyžaduje okolie intímnych miest ohrozené dlhodobým kontaktom s dráždivými faktormi – močom a stolicou.

Čo robiť v prípade, ak je okolie stómie:

- začervenané
- zmacerované
- krváca

Ako postupovať, ak sa objavili komplikácie?

Môže ísť o podráždenie kože výlučkami (stolice, moču), o alergiu, zaparenie, kontaktnú dermatitídu, pôsobenie dráždivéj látky.

1. Kožu umyjeme, najlepšie čistou vodou izbovej teploty (bórová voda, fyziologický roztok) a čistiacom penou Aloe Vesta™. Kožu jemne osušime sterilnou gázou alebo vypratou a prežehlenou bavlnenou vreckovkou. Na pokožku aplikujeme ochranné prostriedky – zásyp Stomahesive®, ochranný film Silesse™, upokojujúci hydratačný krém Sensi-Care™, prípadne Imazol krém alebo Jecoris pastu. Účelom je pokožku upokojiť a zasušiť. Podľa možností necháme okolie stómie čo najviac odkryté, aby nedochádzalo ku kontaktu kože s dráždivou látkou. Prekrývame len časť ústia stómie gázovou zátkou alebo dámskym menštruačným tampónom, prípadne môžeme požiadať o špeciálnu krytku. Pri nalepovaní podložky vrečka dbáme o to, aby vrečko nebolo nalepené na podráždenej časti kože. V tomto prípade je lepšie používať dvojdielny systém. O probléme treba informovať lekára alebo stomickú sestru, ktorí rozhodnú o ďalšom postupe.
2. Pacientovi upravíme stravu, dbáme o to, aby obsahovala dostatok probiotík (aj vo forme jogurtov), strava by mala byť pravidelná, bohatá na vitamíny. Vyvarujeme sa kyslých potravín, korenených jedál, sladkostí – cukor spôsobuje kyslé pH, čo dráždi kožu. Treba dbať o pitný režim – vhodné sú čaje s protizápalovým účinkom, voda.
3. Ak vznikne v okolí stómie hnisavé ložisko (absces), je dôsledkom infekovania rany, dochádza k zdurení, začervneniu. Pacient sa môže sťažovať na bolesť, zvýšenú telesnú teplotu. V žiadnom prípade sa nepokúšame hnis vypustiť, stómiu ošetríme jemným umytím čistou vlažnou vodou, neaplikujeme žiadne masti ani iné liečivá, mali by sme hneď kontaktovať lekára. ■

Zdroj: <http://www.radonko.sk/>

<https://www.slovenskypacient.sk/koza-cloveka-anatomia-zlozenie-vrstvy-stavba-koze/>

► Kúpele na liečbu kožných ochorení na Slovensku

Mgr. Tatiana Skovajsová

Kúpeľníctvo na území Slovenska má už viac ako 900-ročnú tradíciu. Najstaršia zachovaná písomná zmienka je z roku 1113, keď sa kráľ Koloman v listine zmienil o bojnických termálnych vodách. V rokoch 1242 – 1281 sa popisujú liečivé vlastnosti vody ako dar zo zeme. Patria sem Trenčianske Teplice, Sliač, Bardejovské kúpele a Turčianske Teplice. Tieto dopĺňajú ešte od 16. storočia Rajecké Teplice, Piešťany a Vyšné Ružbachy. Osobný lekár troch rakúskych cisárov Johan Crato de Kraftheim v diele Päť kníh lekárskeho rád (1571) popisuje liečbu v Piešťanoch, aplikáciu bahna a ako používať termálnu vodu.

O rozvoj kúpeľníctva sa vo významnej miere zaslúžila Mária Terézia, ktorá v roku 1763 vydala nariadenie o vykonaní súpisu a analýze všetkých minerálnych vôd na území habsburskej monarchie. Veľa lekárov sa začalo venovať balneoterapii a naše kúpele získavali postupne slávu aj za hranicami Uhorska. Súpis kúpeľov a minerálnych vôd v Rakúsko-Uhorskej monarchii popisuje 128 lokalít minerálnych vôd na Slovensku. Spresnili sa indikácie a kontraindikácie pre kúpeľnú liečbu.

Slovensko je krajina bohatá na minerálne pramene. Zloženie minerálnej vody závisí od toho, aké horninové prostre-

die prevláda a aká je hĺbka obehu vody. Prírodná minerálna voda sa odlišuje od obvyčajnej podzemnej vody chemickým zložením, obsahom stopových prvkov či plynov a teplotou. Minerálna voda

Kúpele **Trenčianske Teplice** patria vďaka vynikajúcej prírodnej sírnej termálnej vode a romantickej polohe k najnavštevovanejším kúpeľom Slovenska. Podľa starej povesti liečivé

” Slovensko je krajina bohatá na minerálne pramene.

sa tvorí v hydrogeologickej štruktúre. Proces tvorby trvá od niekoľkých rokov až po desaťtisíce rokov. V súčasnosti je určené maximálne množstvo podzemnej vody, ktoré možno odoberať z daného vodného systému.

pramene objavil chromý pastier pri hľadaní zatúlanej ovečky. Našiel malé jazierko s horúcou vodou, z ktorého sa šíril sírový zápach a po niekoľkých kúpeľoch v ňom sa uzdravil. Miestne teplé pramene museli poznať už za-

čiatkom nášho letopočtu germánske kmene Markomanov a Kvádov, ktoré tu žili. Poznali ich zrejme aj rímske légie, svedčí o tom nápis na trenčianskej hradnej skale z roku 179. Prvá písomná zmienka o prameňoch však pochádza až z roku 1247. Od 13. do 19. storočia patrilo územie Trenčianskych Teplíc s termálnymi prameňmi majiteľom Trenčianskeho hradu.

Kúpele ponúkajú viac ako 80 druhov rôznych procedúr. Špecializujú sa na liečbu a prevenciu ochorení pohybového aparátu, stavy po operáciách a úrazoch, chronických reumatických ochoreniach, niektorých civilizačných chorôb, chorôb z povolania a liečbu psoriázy.

Liečebné pramene minerálnej vody **Gánovských kúpeľov** sa prvýkrát spomínajú v roku 1549. Postupne tu vyrástla kúpeľná osada. V roku 1852 ju majiteľ Augustín Korponaj dal zbúrať a postavil tam kúpeľný dom a vedľa letohrádok, reštauráciu a spoločenský pavilón. Neskôr dal prehĺbiť studňu a vybudoval krytý bazén s termálnou vodou. Jedny z najstarších kúpeľov na Slovensku sú situované pod Tatrami, 5 km od mesta Poprad. Kúpele Aqua Spa Gánovce boli v roku 2010 obnovené a znova otvorené. Minerálna voda v Gánovciach je známa hlavne pri liečbe kožných problémov, ochoreniach pohybového aparátu, pooperačných stavoch, zažívacích ťažkostiach, reumatizme i cukrovke.

Kúpele **Smerdáky** sa nachádzajú 80 km severozápadne od hlavného mesta Slovenska – Bratislavy. Podľa historických dokumentov sa osada po slovensky volala Nová Ves. Terajší názov dostala od zapáchajúcich minerálnych prameňov. Roľníci z okolia sa stretávali na jarmokoch a tých, čo prišli z Novej Vsi, prezývali smerdáci. Toto meno sa tak vžilo, že potom nahradilo predošlé meno osady. Prvá písomná zmienka o kúpeľoch bola

uvedená v urbári v roku 1617. Špecializáciou kúpeľov je hlavne liečba kožných ochorení v kombinácii s chorobami pohybového aparátu s využitím jedinečného prírodného bohatstva – sírneho bahna a sírovodíkovej minerálnej vody, akú nenájdete nikde inde na svete. Obsahuje až 680 mg sírovodíka na liter, je používaná na zotavenie tela a pomáha

nielen pri liečbe kožných ochorení. Vo svetovom meradle majú kúpele Smerdáky najväčšiu úspešnosť liečby rôznych kožných ochorení a svalových porúch. Minerálna voda bohatá na sírovodík a liečba sírnym bahenným kúpeľom účinne pôsobí na kožné ochorenia, ako chronické ekzémy, akné, psoriáza, dermatitída, ružienka a kožné problémy po popálení. ■



Vedeli ste, že...

- Masáž má účinok miestny, celkový aj vzdialený.
- Ajurvédská masáž má pôvod v Indii.
- Hamman je turecký názov pre kúpele a zahŕňa kúpeľové procedúry a masáž.
- Známa thajská masáž využíva tlakové, bodové a líniové masírovanie spôsobené tlakom prstov a tela maséra. Je stará niekoľko tisíc rokov, vykonáva sa cez pohodlný odev. Základom sú preťahovacie cviky a stimulácia akupresúrnych bodov.
- Po masáži telo udržujte v teple, doprajte si oddych a dostatok tekutín.
- Peer Henrik Link vyvinul pohybovú liečbu známu ako švédská masáž.
- Liečebnú masáž vykonávajú odborníci fyzioterapeuti v zdravotníckom zariadení.
- Neodborná masáž môže uškodiť.
- Shiatsu, japonská tlaková masáž, je japonská manuálna terapia založená na východnej liečebnej tradícii.

► Kvalita je na 1. mieste

S Martinom Mindárom, zodpovedným za výrobu v Unomedical, s. r. o., sa zhovárala Mgr. Anežka Smyková.

Môžete sa nám na začiatku rozhovoru, prosím, predstaviť?

V prvom rade sa chcem poďakovať, že ste ma oslovili a dostal som možnosť priblížiť vašim čitateľom náš výrobný závod v Michalovciach.

Volám sa Martin Mindár a pracujem pre spoločnosť ConvaTec v Michalovciach 12 rokov.

Na akej pozícii v Unomedical/ConvaTec pôsobíte? Čo je náplňou vašej práce?

Pracoval som na viacerých pozíciách aj vo výrobe, aj na technickom oddelení, momentálne ako Associate Director Production. V terajšej pozícii som štvrtý rok.

„Od roku 2013 som bol zodpovedný za zavedenie výroby stomických vreciek a zodpovedám okrem iného za túto výrobu doteraz.“



Náplňou mojej práce je starostlivosť o výrobu, so svojim tímom som zodpovedný za plnenie produkčných plánov v najlepšej možnej kvalite a objeme podľa želaní našich zákazníkov.

Sme takisto zodpovední za efektívnosť výroby a jej štandardizáciu a prípadné zlepšovanie výrobných procesov. Ho-

vorím v množnom čísle, pretože som len časťou skvelého tímu ľudí, ktorí sa podieľajú na všetkom, čo sa u nás v závode robí. Dostal som možnosť s nimi spolupracovať a niektorých mať vo svojom tíme a viesť ich.

Naším najvyšším poslaním je meniť životy ľudí a pomôcť im našimi pro-

duktmi vrátiť sa späť do bežného aktívneho života k rodinám a medzi ich priateľov.

Čo všetko sa v závode Unomedical/ConvaTec vyrába?

V našom závode v Michalovciach okrem stomickej výroby (ileostomické, kolostomické a urostomické vrecká) vyrábame aj široký rad katétrov a urinárnych vreciek. Máme 3 sterilné výrobné centrá a 2 nesterilné. Výroba je do nich rozdelená podľa toho, či je aplikácia produktu robená v chirurgickej sále alebo mimo nej a či je produkt potrebné držať sterilný kvôli spôsobu použitia pacientom alebo nie.

Kedže časopis Radim je určený v prvom rade ľuďom so stómiou, priblížte nám výrobu stomických pomôcok (automatizácia výroby, bezpečnosť a kvalita produktov...).

Ako som už spomínal, stomická výroba je v našom slovenskom závode pomerne krátko v porovnaní s ostatnou výrobou. Produktové portfólio a know how boli transferované zo závodu v Deeside vo Veľkej Británii, kde mala táto výroba dlhoročnú históriu a tradíciu. Svojím spôsobom to vnímame ako veľmi pozitívne gesto od vedenia našej korporácie a vyjadrenie veľkej dôvery slovenskému závodu a našim zamestnancom.

skontrolovala, do kartónikov v určitom množstve a s pridaním ostatných pomocných materiálov, ktoré vaši čitatelia už isto dôverne poznajú.

Okrem vizuálnej kontroly produktov sú v presne určenom množstve z výroby odoberané vzorky na dôkladnejšie testovanie. Ide o rôzne tlakové, ťahové testy a testy priepustnosti filtra. Tieto testy majú zaručiť to, že vyrábame v maximálnej možnej kvalite a naše produkty sú bezpečné pre užívanie pacientom.

Tieto testy a frekvencia ich vykonávania sú presne definované oddelením vývoja a kvality a sú podložené ISO normou. Pre každý druh produktovej skupiny sú tieto testy špecifické a sú určené na základe risk analýzy tak, aby eliminovali riziko voči pacientovi, či je to už tečenie vrecka, priepustnosť filtra alebo iná chyba. Na základe osobných skúseností a rozhovorov pri stretnutiach s pacientmi alebo medicínskymi profesionálmi si plne uvedomujeme, ako významne môžeme kvalitou našich produktov vplývať na život pacienta so stómiou a maximálne sa snažíme, aby sa takýto pacient s našimi pomôckami mohol zaradiť naspäť do úplne bežného života.

Čo robíte, keď nepracujete? Ako relaxujete, aké máte koníčky?

Aby som bol úprimný, veľa voľného času mi nezostáva, ale mám asi v živote šťastie, nakoľko je mi moja práca vášňou a zároveň aj koníčkom. Preto tento nedostatok voľného času nevnímam negatívne. Keby sme tento rozhovor robili pred pár rokmi, určite by som povedal, že mojím hobby sú silné stroje, ale mení sa človek a aj jeho priority, a preto momentálne všetok voľný čas a pozornosť venujem rodine a spoločným zážitkom a sem-tam ma nájdete aj v záhrade, ktorú som si založil a snažím sa ju zveľaďovať.

Ďakujem za rozhovor a prajem veľa elánu do ďalších dní.



” Automatizované linky boli vyrábané na zákazku pre náš závod dodávateľom technológie, takisto ako aj pre náš druhý závod v Haine.

Aké sú kritériá pre hodnotenie kvality vyrábaných produktov? (Certifikáty, audity, kontroly...)

Najvyššou prioritou pri výrobe je, samozrejme, kvalita produktu, pretože nesieme zodpovednosť za bezpečnosť našich produktov a naše produkty nesmú ohroziť zdravotný stav pacienta. Preto sme pravidelne auditovaní certifikačnými spoločnosťami. Spomeniem BSI, ktorá nás každoročne certifikuje na normu 13485, alebo je to inšpekcia FDA, pretože vyrábame aj pre americký trh a táto spoločnosť je najvyšší kontrolný orgán v USA pre túto oblasť výroby. Okrem týchto spoločností máme pravidelné zákaznické audity a kontroly.

S týmto presunom ale nebol spojený presun pôvodnej starej technológie, a to je veľmi podstatný bod. Slovensko bolo vybavené úplne novými linkami na produkciu 3 druhov stomických vreciek. Automatizované linky boli vyrábané na zákazku pre náš závod dodávateľom technológie, takisto ako aj pre náš druhý závod v Haine. Ako som spomínal, ide o linky, ktoré sú plne riadené strojným softvérom. Ide teda o automatické linky, kde sa o komplet výrobu produktu stará stroj. Obsluha je zodpovedná za naloženie správneho vstupného materiálu do stroja a následne za 100 % vizuálnu kontrolu na výstupe zo stroja. Obsluha tiež balí produkty, ktoré

► Návšteva závodu Unomedical

Mgr. Peter Snoha

Výrobný závod Unomedical už netreba никак zvlášť predstavovať. Spomínali sme ho už niekoľkokrát v predchádzajúcich vydaniach Radima. My tu na Slovensku v spoločnosti ConvaTec sme hrdí na to, že máme stomické pomôcky MADE IN SLOVAKIA.



V minulých rokoch sme už viackrát zobrali stomikov a zdravotné sestry pozrieť sa do výroby. Návštevy mali vždy veľký úspech. Dokonca združenie Slovilco prejavilo záujem o návštevu aj tento rok. Z tohto dôvodu sme sa rozhodli, že do výroby pozveme aj lekárov a opäť sme sa raz vybrali na východ.

Trochu sme mali obavu, lebo podľa bývalého premiéra tam nič nie je, ale, chvalabohu, závod sme našli ako vždy na tom istom mieste. Ešte povinné kontroly na vrátnici a sme dnu. Z okna pozorujeme, ako vrátnik naháňa našu novú kolegyňu, pretože prebehla cez rampu bez kontroly. Chudák, celkom sa zadýchal.

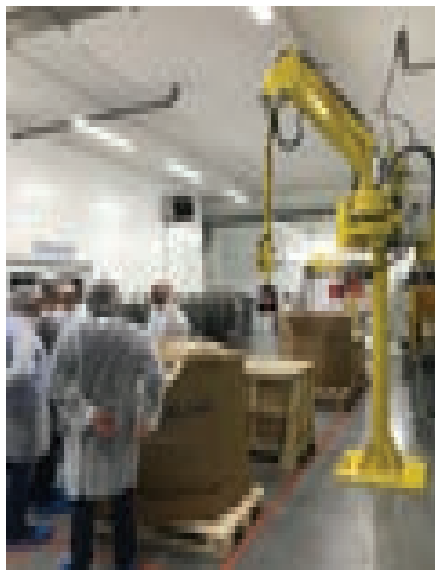
Víta nás riaditeľ výroby stomických pomôcok Martin Mindár a baví sa spolu s nami na naháňačke. Usádzame sa v prezentačnej miestnosti. Lekárom predstavuje výrobný závod najpopulárnejšia osoba, pani riaditeľka Andrea Dobranská. Podáva nám základné informácie a prehliadka závodu sa môže začať.

Najprv si prezeráme zázemie výroby – skladové priestory, zásobovaciu časť, miestnosť so základnými surovinami na výrobu katétrov, technické miest-



nosti a dielňu. Neskôr prechádzame do sterilnej výroby katétrov, kde si nás preberá pani Dušana Fejová. Pri vstupe do výroby platia vždy špeciálne hygienické opatrenia. Táto časť ma baví najviac. Plášte, návleky, pokrývky hlavy, prípadne tváre a fúzov. Ľudia sa menia na snehuliakov a bavia sa pri tom. Vchádzame do haly. Výroba šliap na plné obrátky.

Prezeráme si stroje na výrobu katétrov a sledujeme, ako fungujú. Vyzliekame sa z ochranných pomôcok. Prechádzame do časti na výrobu zberných vreciek. Opäť sa obliekame do plášťov. Preberá si nás pán Vladimír Stanko. Táto časť je takis-



to zaujímavá. Vyrábajú sa tu milióny vreciek pre celý svet. Pri výrobe je zvýšený hluk, tak skúšam štipule do uší, ktoré sú pri každom vstupe. Fungujú veľmi dobre, takmer vyplí zvuk. Má to len jednu nevýhodu, občas ma skupina stráca.

Najvyšší čas vyzliecť sa z návlekov a dať si obed. Závodná kantína je plná zamestnancov. Po chutnom obede prechádzame do výroby stomických pomôcok a obliekame sa do trendových outfitov. Biela je skrátka v spoločnosti Unomedical „in“. Sme ako top modelky.



Náš starý známy Martin Mindár nám prezentuje najmodernejšie technológie na výrobu stomických pomôcok.

„Paráda, už aj hmota Stomahesive® sa mieša na Slovensku! V čerstvo namiešanom stave vyzerá ako cesto alebo štrúdle od babičky.“

Je to fakt veľmi zaujímavé. Ako tak pozorujeme stroj na prekládanie komponentov, jeden z lekárov sa ma pýta: „Ty, nemáš pocit, že nás ten robot sleduje? Veľmi sa mu nepozerať do očí, aby sa na nás nenaštal,“ zažartovali sme. Prehliadka sa pomaly končí. Teší ma, že lekárom sa páči. Bolo to pre nich zaujímavé – vidieť pomôcky, ktoré denne denne používajú, aj z iného uhla pohľadu. Lúčime sa s Michalovcami a prenechávame miesto zdravotným sestram z východného Slovenska, ktoré budú mať prehliadku budúci týždeň.

► Hrdinovia operačných sál

S prof. MUDr. Jozefom Radoňakom, CSc., MPH, prednostom I. chirurgickej kliniky LF UPJŠ a Univerzitnej nemocnice L. Pasteura v Košiciach, sa zhovárala Mgr. Anežka Smyková.

Ako dlho sa venujete chirurgii?

Chirurgii sa venujem už 35 rokov, k tomu číslu by som však mohol pripočítať aj minimálne tri roky počas štúdia na lekárskej fakulte, kedy som veľkú časť prázdnin strávil na operačnej sále asistovaním pri operačných výkonoch. Aj asistencia je pre prácu chirurga nesmierne dôležitá – chirurg pozoruje prácu skúsených kolegov a takto získava skúsenosti a postupne sa dostáva k operatíve.

Prečo práve chirurgia? Čím vám učarovala?

Pre štúdium medicíny som sa rozhodol po prečítaní životopisu slávneho vedca-chemika Louisa Pasteura.

Počas štúdia na lekárskej fakulte, už počas praxe po druhom ročníku, som sa „zamiloval“ do chirurgie a bolo rozhodnuté. Chirurgia mi učarovala hlavne tým, že výsledok pôsobenia chirurga je väčšinou viditeľný okam-

žitom postihnutého. Je to práca, kde výsledok je dielom kolektívu na čele s operatérom. Činnosť operačného tímu môžeme prirovnať k orchestru, kde každý má svoje miesto a vie, čo má robiť.

” Podarili sa mi niektoré objavy, ktoré sa z experimentu zaviedli do klinickej praxe.

žite. Veľmi často je operačný výkon jediným spôsobom záchrany života pacienta a chirurg sa o vhodnom liečebnom postupe nemá kedy dlho rozhodovať. Platí to hlavne pri náhlých príhodách brušných, ktoré ohrozujú

Na aké operácie a liečebné postupy sa špecializujete vo vašej praxi?

Za obdobie 35 rokov svojho chirurgického pôsobenia som prešiel viacerými oblasťami chirurgie, ale najdôležitejšou bolo zameranie na oblasť cievnej chirurgie. Touto som sa zaoberal aj v rámci vedecko-výskumnej činnosti. Podarili sa mi niektoré objavy, ktoré sa z experimentu zaviedli do klinickej praxe a dnes výrazným spôsobom aj vo svete ovplyvňujú liečbu pacientov postihnutých aneuryzmou v hrudníkovom a brušnom úseku aorty. Cievna chirurgia je tiež dôležitou súčasťou liečby náročných onkochirurgických operačných výkonov. Keď nádor prerastá dôležitú cievu, môžeme ho odstrániť aj za cenu rekonštrukcie tejto cievy. V súčasnosti u mňa prevažujú onkochirurgické výkony, hlavne tie najnáročnejšie – chirurgia pankreasu, žlčových ciest, pečene, ale aj tráviacej rúry.





► Turistika v rakúskych Alpách

Pôsobíte aj na Lekárskej fakulte UPJŠ v Košiciach. Ako vnímate prístup dnešných študentov k medicíne a ako sa prejavujú v praxi?

Na Lekárskej fakulte UPJŠ pôsobím od roku 1989 a za to obdobie musím poznamenať, že sa zmenil prístup medikov k medicíne. Hlavne v posledných rokoch badať nezáujem o ťažké odbory, napríklad aj o chirurgiu. Medici si skôr vyberajú iné liečebné odbory – kardiológiu, psychiatriu, rehabilitáciu a pod. Úlohu tu zohráva aj percento mužov medzi našimi poslucháčmi. To sa odzrkadľuje aj v tom, že v minulosti takmer „mužská chirurgia“ je už dnes aj doménou časti žien, ktoré sa túžia realizovať aj v takomto náročnom povolani.

Zároveň ste prezidentom Slovenskej chirurgickej spoločnosti. Aké záväzky ste na seba prevzali spolu so spomínanou funkciou?

Ide o nesmierne zodpovednú funkciu, kde úlohou prezidenta je vedenie celého výboru spoločnosti – stará sa o zosúladenie novej legislatívy s praktickou činnosťou v oblasti chirurgie na Slovensku vrátane edukácie chirurgov. Vydávame svoj chirurgický časopis, kde pôsobím ako šéfredaktor, organizujeme chirurgické kongresy a iné vzdelávacie aktivity.

Nové technické vymoženosti prinášajú výrazný benefit pre pacientov.

V posledných rokoch sledujeme pokles výkonov, ktoré sa končia vyvedením stómie. Čo tomu predchádza?

Chirurgia je odbor, ktorého rozvoj hlavne v posledných rokoch úzko súvisí s technickým pokrokom. Nové technické vymoženosti (zavedenie tzv. šijacích aparátov – staplerov, prístrojov na miniinvazívne chirurgické postupy,

ako aj na zastavenie krvácania) prinášajú výrazný benefit pre pacientov. Jedným z nich je aj pokles črevných vývodov. Vďaka technickému pokroku vieme dnes zhotoviť anastomózu po resekcii konečníka pre karcinóm aj vo vzdialenosti 3 – 4 cm od análneho kanála, čo v minulosti končilo definitívnym črevným vývodom, kolostómiou. Druhým takýmto faktorom je aj to, že vďaka preventívnemu programu sa postupne znižuje počet vývodov čreva pre neresekabilné karcinómy, kde vývod predstavoval iba paliáciu pre odchod stolice.

Asistencia je pre prácu chirurga nesmierne dôležitá.

Kedže zastávate veľmi dôležitý post a vaša práca je psychicky, fyzicky aj časovo náročná, kde a ako si dobíjate baterky?

Skutočne, chirurgia je náročný odbor, ktorý vyžaduje „celého človeka“, čo v praxi znamená málo voľného času a aj v tom minime chirurg často ešte myslí na to, ako sa má jeho pacient po náročnej operácii. Ja mám rád umenie a pokiaľ sa to len dá, oddychujem pri divadelných predstaveniach, vernisážach obrazov či pri stretnutiach s priateľmi. Mojm koníčkom je aj turistika, spolu s manželkou sa radi túlame po horách.

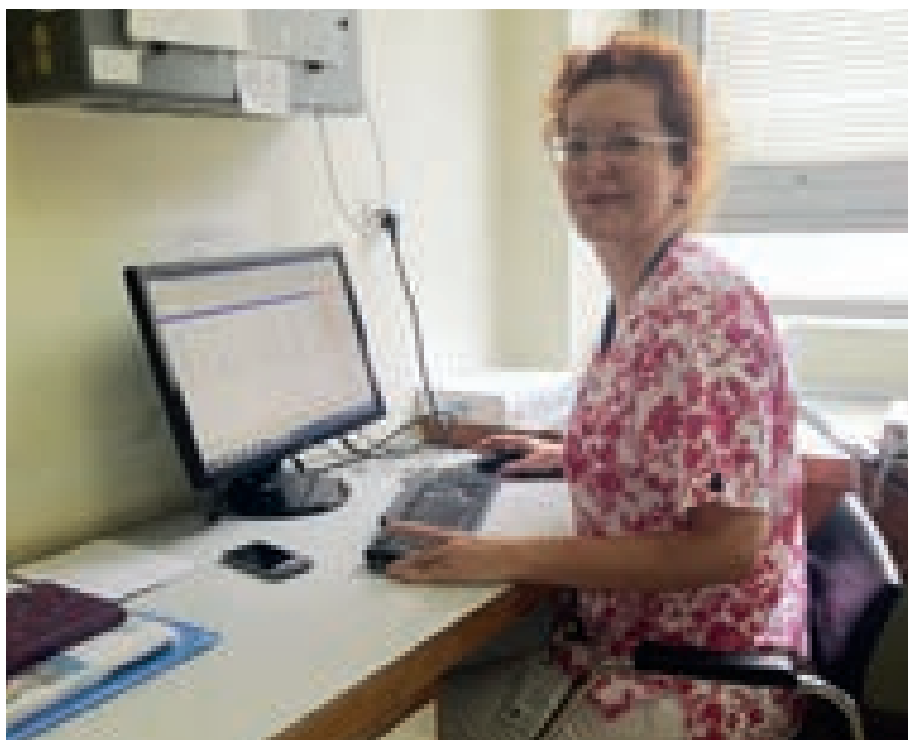
Počas týždňa si neodpustím aj aspoň minimálne športové aktivity – stolný tenis či bedminton. Dôležitým zdrojom energie je aj relax na pláži, kde nerobíme nič, iba ležíme, kúpeme sa a čítame dobré knihy.

Ďakujem za rozhovor a prajem vám veľa úspechov v osobnom, aj pracovnom živote.

► Predstavenie stomaporadne v Košiciach

Mgr. Gabriela Chovancová

Dobrý deň, prišiel čas, aby som vám predstavila našu stomickú poradňu na I. chirurgickej klinike LF UPJŠ a Univerzitnej nemocnice L. Pasteura v Košiciach. V nemocnici pracujem od roku 1993. Naša stomická poradňa vznikla v roku 1999 a o rok oslávi okrúhle jubileum 20 rokov. Stomaporadňu zaviedol ešte bývalý prednosta kliniky prof. MUDr. Juraj Bober, CSc. Toho času vedie našu kliniku prof. MUDr. Jozef Radoňak, CSc., MPH. V prípade mojej neprítomnosti ma veľmi erudovane zastúpi moja kolegyňa Mgr. Janette Janitorová.



” Zaoberáme sa pacientom so stómiou, nie stómiou na pacientovi.

Do stomickej poradne prichádzajú novooperovaní pacienti, ale aj už skúsení stomici. Pacientov si do stomaporadne objednávam, ale zväčša

chodia 2x ročne, iba u novooperovaných pacientov je to častejšie. Stomici a ich príbuzní majú môj telefonický kontakt, aby sa so mnou vedeli kon-

taktovať v prípade problému. Vedia tak, že je tu vždy niekto, na koho sa môžu obrátiť. Do našej poradne chodia hlavne pacienti operovaní na našom pracovisku, ale aj pacienti z iných nemocníc v Košiciach a okolí. Klientmi našej poradne sú kolostomici, ileostomici, urostomici, nefrostomici, pacienti s enterálnymi fistulami, ako aj pacienti s T drénmi, ktoré sú ošetrované pomocou stomických vreciek.

V stomickej poradni predpis pomôcok nerealizujeme, ale dávame odporúčanie pre praktického lekára na predpis stomických pomôcok. Ak máme pacientov, ktorí potrebujú predpis stomických pomôcok, tak je realizovaný cestou koloproktologickej poradne.

Poradňa je zameraná v prvom rade na prevenciu, ale riešim aj rôzne komplikácie v rámci mojich kompetencií. Často sa stretávam s maceráciou kože v okolí stómie. U pacientov po abdominoperineálnej resekcii rekta podľa Milesa je častou komplikáciou nehojaca sa rana na perineu. Najčastejšie sa vyskytujúcou komplikáciou je parastomiálna hernia. Pacienta vtedy kontaktujem s operátorom a odporu-

číme predpis herniálneho pásu. Lekár rozhodne o prípadnej operácii parastomiálnej hernie.

Každý stomik je v poradni vyšetrený per stomiam (cez stómiu). Opakovane novooperovaných pacientov edukujem o životospráve a pitnom režime. V stomaporadni je dôležité spolupracovať aj s inými odborníkmi. V prípade potreby mám dobrú spoluprácu s dermatológom, sexuológom, onkológom, algeziológom a stomickými sestrami v mieste bydliska pacienta, nakoľko naši pacienti pochádzajú z celého východného Slovenska.

„**Mojou víziou do budúcnosti je, aby stomická poradňa slúžila aj pre pacientov v predoperačnej príprave.**

Pre pacientov je nemenej dôležitá aj sociálna problematika, ktorú s nimi riešim pri prvých návštevách stomickej poradne (ŽTP preukaz, kompenzačné príspevky, nárok na invalidný dôchodok, kúpeľná liečba...). Pacienti dostanú aj kontakt na klub stomikov v rámci bydliska.

Práca v stomickej ambulancii je pre mňa veľmi zaujímavá, pretože je to také rodinné stretávanie sa nielen so samotným stomikom, ale aj s jeho príbuznými. V poradni mám na pacienta viac času a po rokoch už často neriešime problémy pacientov so stómiou, ale rozoberáme všetko možné. Napríklad aj to, kde boli na dovolenke, prípadne donesú fotky a pochvália sa vnukom či vnučkou, inokedy si spolu aj poplačeme. Niekedy zase musím byť prísnejšia a plač nedovoliť, aby sa neopúšťali a žili život naplno, aj keď s obmedzeniami.

Naša stomická poradňa je na poliklinike na Triede SNP 1 v Košiciach na prvom poschodí v chirurgickej ambulancii každý štvrtok v čase od 10.00 do 13.30 hod. Nezáleží na tom, či ste boli operovaní u nás alebo v inej nemocnici, radi vás uvítame. Pacientov si objednáваме, treba vždy zavolať kvôli presnému termínu.

Telefonický kontakt:
055/640 3472 (v čase stomickej
poradne) alebo 055/640 3870
(od 7.00 do 15.00 hod.).
Kontakt na mobilný telefón:
0905 143 969.



Univerzitná nemocnica L. Pasteura v Košiciach

Univerzitná nemocnica L. Pasteura v Košiciach s dvoma pracoviskami, viacerými centrami a vyše 1300 lôžkami je druhá najväčšia slovenská nemocnica. Nemocnica je významným lekárskeým zariadením a slúži pre celý región východného Slovenska.

História nemocnice sa začala písať začiatkom 20. storočia, keď v roku 1913 začala výstavba prvej štátnej nemocnice v Košiciach. Neskôr bola v nemocnici zriadená pobočka Lekárskej fakulty Slovenskej zdravotníckej univerzity, čím sa Štátna nemocnica v Košiciach stala Fakultnou nemocnicou a začali sa v nej vzdelávať budúci lekári.

V 60-tych rokoch minulého storočia začala stavba novej budovy FNŠP (fakultnej nemocnice s poliklinikou) na Triede SNP. Výstavba celého areálu trvala takmer 18 rokov, počas ktorých boli postupne davané do užívania jednotlivé časti nemocnice. Počas tohoto obdobia sa do nových priestorov postupne sťahovali rôzne pracoviská z pôvodnej nemocnice – medzi prvé oddelenia patrili interné, chirurgické, detské, gynekologické, ORL, kožné, ortopedické, neurologické a urologické.

Po krátkom čase sa však v roku 1986 pôvodná nemocnica znova osamostatnila – a v roku

1993 bola premenovaná na Fakultnú nemocnicu L. Pasteura. Obe nemocnice existovali samostatne až do roku 2005, kedy sa opäť spojili do súčasnej podoby. V roku 2010 bola na základe rozhodnutia Ministerstva zdravotníctva SR opäť zmenila názov na Univerzitnú nemocnicu L. Pasteura Košice.

Univerzitná nemocnica v súčasnosti zastrešuje 3 ústavy, 10 centier, 29 kliník, pôsobia v nej viacerí hlavní aj krajskí odborníci Ministerstva zdravotníctva SR.

V poslednom desaťročí prebiehali v nemocnici viaceré čiastkové rekonštrukcie, ako ja výstavba novej modernej budovy urgentného príjmu. Projekt financovaný aj z prostriedkov EÚ zahŕňal i nákup špičkových lekárskeých prístrojov, čím sa Klinika úrazovej chirurgie, pôsobiaca v priestoroch urgentného príjmu, zaradila medzi najmodernejšie zariadenia na Slovensku.

► Jest či nejest

Mgr. Mária Živická

V minulom čísle sme písali o stravovaní pre kolostomikov, teraz si povieme určité špecifiká týkajúce sa ileostomikov.

Diéta by mala byť kaloricky výdatná a chutná, radšej jednoduchšia, nie príliš masťná ani presladená. Veľmi dôležitý je prísun vitamínov, najlepšie v ovocí a zelenine. Okrem vitamínov je potrebný aj prísun soli a ostatných minerálov. Ileostomik má mať dostatočný prísun tekutín,

vhodné je pitie pri jedle, aby sa tekutiny miešali s potravou. Na zahusťenie sa doporučuje ryža, čučoriedky, čierny čaj. Prijímať stravu častejšie po menších dávkach, pretože vyhladnuté črevo podnecuje k tvorbe plynov. Samozrejme, treba obmedziť nerozpustnú vlákninu prítomnú hlavne v celozrnných výrobkoch, strukoviny, ovocie so šupkou, masťné mäso, údeninu, nezrelé ovocie.

Pri hnačkách treba obmedziť kávu, cukor, sladkosti, alkohol, hrušky, čerešne, slivky. Vhodné sú mäsové vývary, čokoláda, banány, zemiaky. Správnym výberom potravín môžete ovplyvniť činnosť čreva. Strava má byť bezzvyšková, netučná, nenafukujúca. Dôležité je, aby večera bola ľahšia a dlhšiu dobu pred spaním.

K dobrej funkcii čreva prospieva duševná pohoda a primeraný pohyb na čerstvom vzduchu. ■



Braňo:

„Trvalo mi dlhšie, pokiaľ som si zvykol na ileostómiu a stravovanie po operácii mi robilo veľké problémy. Postupne som sám zistil, kedy a čo mám zjesť.“

Július:

„Ileostómiu mám zatiaľ 3 mesiace a pochopil som, že hladovať sa neoplatí, pretože mi ide veľmi riedka stolica a hneď sa mi odlepí vrecko. Preto treba jesť radšej častejšie a po menších dávkach.“

Zuzana:

„Na začiatku som bola veľmi opatrná a zjesť niečo, čo som od operácie nejedla, som radšej neskúšala. Postupne som sa prekonala a teraz zjem skoro všetko.“

► Pohybová aktivita u ľudí so stómiou

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Vo februári 2017 spoločnosť ConvaTec v rámci edukácie uviedla prvý program svojho druhu, ktorý v Spojenom kráľovstve akredituje Royal College of Nursing (RCN). Ide o unikátny kurz vzdelávania pre sestry zameraný na dôležitosť fyzickej aktivity a pohybu u ľudí so stómiou v súvislosti s ich opätovným návratom do bežného života.

Tento program je aj súčasťou aktivít zákazníckeho centra Radim klub na Slovensku. Poskytuje poradenstvo a podporu týkajúcu sa dôležitosti pohybu a telesnej aktivity po chirurgickej operácii, kedy je vyvedená stómia. Cieľom programu je pomôcť v období rekonvalescencie, zlepšiť dlhodobé výsledky a potenciálne znížiť riziko parastomálnej hernie. Program je založený na dôkazoch, ktoré sú výsledkom skúseností ľudí so stómiou. Súčasné klinické štandardy zdôrazňujú význam fyzickej aktivity pre uzdravenie pacienta a národné štandardy asociácie sestier Stoma Care (ASCN) odporúčajú, aby ľudia so stómiou cvičili príslušné brušné svaly čím skôr po operácii, aby rehabilitovali brušnú stenu.

Napriek týmto odporúčaniam a štandardom výsledky nedávneho prieskumu pod hlavičkou spoločnosti ConvaTec, na ktorom sa zúčastnilo 2 600 ľudí so stómiou, ukázali, že vysoké percento respondentov nedostalo po operácii od svojho lekára, sestry alebo iného zdravotníckeho pracovníka žiadnu pomoc alebo podporu ohľadom fyzickej aktivity a ani žiadnu radu o pooperačných brušných cvikoch. Výsledky prieskumu boli prezentované na konferencii ASCN v roku 2016 a zverejnené v roku 2017.

Radim klub

„Niet pochyb o tom, že pacienti, ktorí aktívnejšie pristupovali k rekonvalescencii, sa cítili fyzicky lepšie a aj ich psychický stav sa rapídne zlepšoval. Majú tiež lepšiu kvalitu života, sú šikovnejší, zdravší a majú sklon sa ľahšie prispôbovať životu so stómiou,“ povedal profesor Sina Dorudi, kolo- rektálny chirurg z nemocnice Princess Grace Hospital v Londýne. „Je tiež naozaj dôležité venovať potrebný čas konkrétne zameraný na zotavenie brušných svalov a povzbudzujem pacientov, aby sa zapojili do cvičení, ako sú tie, ktoré pripravila spoločnosť ConvaTec vo svojich materiáloch.“

” Program je založený na dôkazoch, ktoré sú výsledkom skúseností ľudí so stómiou.

Cieľom spoločnosti ConvaTec je neustále uvádzať nové produkty a ponúkať riešenia, ktoré inšpirujú ľudí so stómiou, aby mohli žiť život, aký chcú,



a pomôcť zdravotníckym profesionálom v oblasti zdravotníctva dosiahnuť vyššiu úroveň starostlivosti tým, že im poskytnú jedinečné nástroje, produkty a vzdelávacie materiály pre pacientov.



Od budúceho čísla sa na stránkach nášho časopisu budete stretávať s čítaním na pokračovanie, ktoré bude venované pohybovej aktivite a cvikom pre aktívny návrat do bežného života.

Nenechajte si ujsť ďalšie číslo časopisu Radim 2/2018, ktoré vyjde v polovici decembra 2018!

► Treba sa hýbať

Ing. Stanislav Obertáš

S pánom Milanom Feješom, predsedom klubu stomikov v Galante, sa zhováral Ing. Stanislav Obertáš, Senior Sales Representative, ConvaTec.

Koncom februára tohto roka som dostal pozvanie zúčastniť sa stretnutia v klube stomikov v Galante. Počas šiestich rokov, čo pracujem v spoločnosti ConvaTec, som neodmietol ani jedno stretnutie preto, že sa mi nechcelo. Na marcovom klubovom stretnutí bola výborná atmosféra, ťažko sa mi odchádzalo, a tu vznikol nápad napísať opäť o jednom z vás.

Som nadšený, že som svoj čas venoval niekomu, koho som si mohol vypočuť a zobrať si cenné rady k srdcu, a to od človeka, ktorý je starší, má skúsenosti a je veľmi aktívny a húževnatý. Týmto človekom je pán Milan Feješ, predseda klubu stomikov v Galante.

Pán Feješ, mohli by ste sa čitateľom predstaviť?

Mám 65 rokov, pochádzam zo Sládkovičova, kde bývame spolu s manželkou. Máme spolu troch synov, dve vnučky a jedného vnuka. Momentálne som na dôchodku. Po maturite som pracoval ako rušňovodič – dá sa povedať, že som skoro celý život zasvätil železniciam.

V živote som nebol chorý. Káva, alkohol, cigarety boli pre mňa tabu. Stómia sa u mňa spája so seriálom Prežijú rok 2000 o ohrozených druhoch zvierat vo svete, ktorý v tomto roku išiel v televízii. V októbri 2000 ma postihla rakovina konečníka. V Železničnej nemocnici a poliklinike v Bratislave som podstúpil asi všetky vyšetrenia, ktoré boli v tej dobe možné.

Doteraz si pochvaľujem ich výbornú starostlivosť.

Ako ste sa vyrovnali s novou situáciou?

Vývod ako riešenie som neprijal. Podpísal som reverz. Chcel som sa vrátiť do práce, výsledky boli dobré. Ale dokedy by boli dobré?

Mal som aktivity, ako bicyklovanie, plávanie a turistika. Rekreačne som sa venoval kulturistike, so synom sme sa pretekali, kto bude lepšie vyrysovaný.

Bolo to ťažké rozhodnutie. Máme v rodine lekára – jeho rada znela, že keď nepodstúpim operáciu, metastázy sa rozšíria a do polroka budem pod zemou. Vyšetrenia potvrdili, že vývod bude potrebné spraviť. Operoval ma chirurg v Ružinove, MUDr. Ján Doboš. Bol to kamarát zo stredoškolských čias, hrávali sme spo-

lu stolný tenis, chodili sme lyžovať. Hlavný operátor bol MUDr. Rudolf Škubla. Vo svojich 47 rokoch som sa stal stomikom.

Museli ste zanechať prácu a všetky koníčky, čo ste dovtedy robili?

V tom čase mali synovia 24, 20 a 14 rokov, manželka vtedy nepracovala. Rodinu som chcel zabezpečiť, predstava o živote z nemocenskej bola zlá. Bol som 9 mesiacov PN, príjem klesol o polovicu, manželka išla pracovať. Po zvládnutí 5-mesačnej chemoterapie som sa pýtal do práce. Ani počuť som nechcel o invalidnom dôchodku. Bol som doma, hľadal som si rôzne aktivity, napríklad prácu v záhrade alebo pomoc kamarátom.

Posudkový lekár zo Železničnej nemocnice a polikliniky povedal, že stómia nie je choroba, je to len kozmetická vada.



► Stomici na bicykli okolo Balatonu.

Lekári mi neodporúčali pracovať v železničiach, nakoniec som sa aj tak k svojmu povolaniu rušňovodiča vrátil. Bol som v tom, že mi dajú prácu na vrátnici alebo niečo, kde sa dá „zašit“.

Ak tomu dobre rozumiem, prácu rušňovodiča ste robili znova?

Práca bola v EuroCity a InterCity osobných vlakoch, trasa Budapešť – Praha, ja som bol na úseku Břeclav – Štúrovo. V roku 2015 som išiel do dôchodku, no stále ma volajú, aby som sa vrátil.

Je to náročné povolanie, vlaky jazdia rýchlosťou až 160 km/hod., počasie si nevyberáte. Funguje tu nepretržitý režim, človek nevie, či je deň alebo noc, stravovať sa nedá len tak, že odstavím vlak a idem na obed.

Ako ste prácu zvládali so stómiou?

Asi jeden rok som zmenu prijímal, bolo to kritické. Stomické vrecká sa zo začiatku odliekali, a vždy v najnevhodnejšiu chvíľu. Neskôr som si robil žarty. Bol som univerzálny rušňovodič – keď ma chytil pocit stolice, nemusel som zastaviť vlak. Vrecko vyhodím von oknom, nalepím nové. V kabíne rušňa nie je žiadna toaleta, aj to si človek musí napláňovať. IC vlaky nestoja len tak hocikde a hocikedy.

Zažili ste niečo, čo si človek navždy zapamätá?

Treba sa pozrieť aj za roh, na priecestiacich sa vám vie hocičo a hocikto objaviť. Spomínam si na nehodu vlaku IC 507 Kriváň pri obci Beňadiková v roku 2013. V Žiline sme mali 3 minúty na prestriedanie. Vlak potom narazil do posýpacieho auta, rušňovodič, s ktorým som sa striedal, zomrel.

Pred operáciou ste boli športovec, čo bolo impulzom znova sa postaviť na štartovaciu čiaru?

V júni 2000, ešte pred stómiou, som bol prvýkrát na cyklomaratóne z Bratislavy do Jasnej, trasa má 315 km. Po operácii som bol unavený, schudnutý, začal som na sebe pracovať, vrátil



► V rušni.

som sa naspäť k športu. Nevzdal som sa. Cyklista Lance Armstrong bol môj vzor – mal rakovinu semenníkov a po dvojročnej liečbe vyhral 7-krát Tour de France. Bol som na seba tvrdý.

Čomu všetkému sa venujete?

Cyklistika – tento rok (16. 6. 2018) idem na cyklomaratón z Bratislavy do Jasnej po desiatykrát. Registrovaný som v Cykloklube Apollo Bratislava. 1. – 9. júna sa zúčastňujem aj na cyklojazde pre stomikov Překonej své hranice naprieč celou Českou republikou.

Lyže – od svojej 35-ky bežkujem, v 55-ke som začal lyžovať. Treba sa hýbať aj v zime. Podľa možnosti chodím s kamarátmi, cez gopass si meriame, kto kolko kilometrov odlyžuje za sezónu. Najnáročnejšiu trasu som mal Lomnické sedlo vo Vysokých Tatrách.

Kolky hrávam odvtedy, čo som odišiel do dôchodku. V Sládkovičove som členom Slovenského kolkárskeho klubu Slavoj Sládkovičovo, hrávame ligu.

Prechádzky so psom – mám vĺčiaka Tinku, má 2 roky. Som členom kynologického klubu Hody.

Kúpanie v mori – používam pomôcky s prídržným opaskom. Pomôcky držia

aj samotné, prídržný opasok je však istota. Človek si to všetko musí odskúšať, roky praxe spravia svoje.

A čo klub stomikov?

Od roku 2007 som predseda klubu v Galante, v tomto roku bude 20. výročie klubu. Aktívne máme 30 členov. Tento rok 26. 6. organizujeme v „kulturáku“ v Gáni 7. ročník športového dňa. Je to stretnutie našich členov aj členov z iných klubov z okolia. Hráme damu a stolný tenis. Podáva sa guláš, no hlavne je to posedenie s dobrými ľuďmi.

Aké máte plány do budúcnosti?

Vydržať čo najdlhšie, žiť s úsmevom. Mám veľa aktivít, už ani nové nepriberám, nemám ich kam zaradiť.

Nabíjam baterky – vonku človek príde na iné myšlienky, to ma štartuje.

Čo by ste odkázali ďalším stomikom?

Treba sa stretávať, nebať sa, sme si rovní, vieme si pomôcť. Príďte medzi nás, porozprávame sa. Netreba sa uzaťvárať, vždy sa nájde nejaké riešenie.

Ďakujem pekne za rozhovor a prajem veľa úspechov!

► Stómia a pohyb

Mgr. Michaela Ďuricová

Pohyb je jedným zo základných prejavov existencie života a zásadným spôsobom prispieva k udržiavaniu fyzického aj psychického zdravia človeka.

Telo človeka je konštruované tak, aby bolo možné neustále striedať fázy záťaže a regenerácie. Pokiaľ k záťaži nedôjde, ochabujú svaly a celý pohybový aparát, čo vedie k nepríjemným pocitom, ktoré môžu vyústiť až k depresívnemu naladeniu. Naopak, pri záťaži dochádza nielen k udržiavaniu dobrej telesnej kondície, ale taktiež k vyplavovaniu endorfínov (hormónov šťastia), ktoré zlepšujú náladu a tlmia bolesť. Práve pravidelné športovanie nám umožňuje prekonávať každodenný stres, odbúrava napätie a dodáva nášmu telu dostatok energie.

Veľa stomikov sa odmieta zmieriť s myšlienkou, že by mali skončiť so svojimi športovými aktivitami, že by sa ich stómia mala stať prekážkou pre cvičenie či fyzicky aktívny život, ako je napríklad plávanie, bicyklovanie, lyžovanie. Všetci stomici môžu po zotavení začať aktívne využívať svoj voľný čas. Po uplynutí doby rekonvalescencie, ktorá pri nekomplikovanom zdravotnom stave trvá 2 – 3 mesiace po operácii, je pohybový režim súčasťou pravidelných rekondičných aktivít.

Vhodný je prirodzený pohyb, turistika, cvičenie na fitlopte, bicyklovanie či plávanie. Cvičenie by nemalo spôsobovať bolesti a nepríjemné pocity, ale malo by navodiť dobrú náladu. Každú aktivitu je nutné naplánovať a použiť vhodnú stomickú pomôcku.

Základné pravidlá

Tak ako u zdravého človeka, tak aj u stomikov je pred športovaním veľmi dôležitá príprava, ktorá začína vždy pohovorom s ošetrovateľom lekárom, ktorý nám objasní možnosti a hranice, ktoré by sme nemali

Aké sú možnosti?

Vhodným pohybom pre všetkých stomikov je napr. cvičenie na fitlopte (s výnimkou cvičenia na bruchu), plávanie (vo vode je možné nechať si stomické vrecko ako obvykle, alebo použiť minivrecko či krytku; vhodné sú tiež stomické vrecká bez filtrov, je však možné použiť aj vrecko s prelepeným filtrom alebo použiť špeciálne plavky pre stomikov) alebo turistika. Väčšina stomikov je schopná vrátiť sa k aktivitám, ktoré vykonávali pred operáciou (volejbal, tenis, beh).

” **Väčšina stomikov je schopná návratu k aktivitám, ktoré vykonávali pred operáciou.**

prekročiť. Po operácii je nutné, aby všetky cvičenia prebiehali pomaly, pravidelne. Stomik by mal pred športovaním znížiť príjem potravy a jesť potravu, ktorá nenaľakuje. Samozrejmosťou je pred športom výmena stomickej pomôcky za čistú.

Pre prekonanie neistoty a obáv je možné využiť niektoré z akcií, ktoré usporadúvajú kluby stomikov, kde sa jednotlivým fyzickým aktivitám môže stomik venovať spoločne s ostatnými stomikmi. ■

► Realita jedného dňa ileostomika

Ivan Mušák, ILCO klub Martin

5.55

Zvoní budík, treba vstávať.

6.00 – 6.10

Ranná toaleta ako každý iný deň a hurá prelepiť vrečko – je to otrava, keď to musím robiť každé ráno, ale za 10 minút to mám hotové a potom už je pokoj celý deň.

6.10 – 6.20

Obliekam sa a idem do práce. Cez zimu sa vozím autom, v lete zase bicyklom.

6.45

Práca šľachtí človeka..., veď to poznáte, radšej menej a na viackrát, aby z toho nebolo zle.

11.45

Konečne obed. Vypustím vrečko a ide sa do jedálne.

12.15

Prestávka skončila, opäť práca. Po jedle sa vrečko plní rýchlejšie, treba dávať pozor a častejšie ho vypúšťať.

14.45

Fajront, na dnes stačilo. S prázdny m vrečkom sa kráča ľahšie, tak ho vypustím a ide sa po deti a domov.



15.00 – 18.00

Doma bežné práce, deti úlohy, pobaliť veci na futbal a ide sa športovať.

18.00 – 20.00

Behám po ihrisku, stojím v bránke alebo (ak má kto striedať) oddychujem na lavičke.

20.00

Sprcha. Mám 2-dielny systém, takže vymením vrečko a podložka ostáva, voda jej neuškodí. Idem na kofolu. Keď pozeráme futbal, tak sa zdržím dlhšie, kým prídem domov, vypustím vrečko aj dva razy.

22.00

Doma, umyť sa, vypustiť vrečko a spať. Na dnes toho už bolo dosť.

A čo môže robiť stomik, keď nejde do práce?

Vlastne skoro všetko, čo vládze. Napríklad ísť lyžovať, bicyklovať alebo plávať – či už do aquaparku alebo do mora. Vrečko drží v slanej aj v sladkej vode. Možností je veľa, treba sa len odhodlať a ísť na to.

► Sestra na správnom mieste

S Mgr. Tatianou Skovajsovou, námestníčkou pre ošetrovatelstvo v NsP Nové Mesto nad Váhom n. o., sa zhováral Mgr. Peter Snoha, National Sales Manager, ConvaTec.

Je známa ako jedna zo zakladateľiek stomaterapie na Slovensku. Do kontaktu som s ňou prišiel ako mladý, začínajúci reprezentant v spoločnosti ConvaTec. Ona mi prvýkrát naživo ukázala stómiu a ako sa prakticky používajú pomôcky na jej ošetrovanie. Odvtedy ju poznám nielen ako sestru starajúcu sa o ľudí so stómiou, ale aj ako profesionálku ochotnú zdieľať svoje skúsenosti.



Aké boli tvoje prvé skúsenosti v starostlivosti o ľudí so stómiou?

Moje prvé kontakty s ošetrovaním stómie boli celkom náhodné. Po otvorení novovybudovanej gastroenterologickej ambulancie v Novom Meste nad Váhom, v ktorej som pracovala od roku 1982, som sa začala s touto témou pravidelne stretávať. Treba podotknúť, že v tomto období boli na ošetrovanie stómie k dispozícii iba Jánošíkove opasky a zinková pasta. Objavili sa síce už aj prvé modernejšie stomické pomôcky, ale len na mimoriadny poukaz a tie si pacienti museli osobne vyzdvihnúť v Prahe, ktorá všetko centralizovala. Musím však povedať, že MUDr. Miroslav Šorf, CSc., s ktorým som pracovala v gastroenterologickej ambulancii, bol človek zapálený pre vedu a pacienta. Jeho dennodenné

slová boli: „Keď to ide za hranicami, musí to ísť aj u nás!“ On bol hnacia sila, mal záujem vybudovať poradišiu pre pacientov so stómiou. Považoval za samozrejmé postarať sa o pacienta kompletne a zabezpečiť

V dnešnej dobe už v Novom Meste nad Váhom poskytujete jednu z najlepších starostlivostí o stomikov na Slovensku. Avšak skôr ako si sa začala intenzívne venovať stomikom, bolo sa treba

„ Život je dosť dlhý, keď vieš, ako ho prežiť.

Seneca, rímsky stoický filozof, štátnik a dramatik, 4 – 65 n. l.

mu najvyššiu možnú kvalitu života. Pacientov diagnostikoval, odoslal na operáciu, avšak pooperačná starostlivosť u pacientov s vývodom v praxi viazla. Vybavenie pomôckami bolo často veľmi zdlhavé a tí, ktorí nemali možnosť sa dopraviť do Prahy, boli odsúdení naďalej používať Jánošíkov opasky.

v tejto oblasti intenzívne vzdelávať. Kde si čerpala prvé informácie a skúsenosti?

Bol to nenápadný odstavček v zdravotníckych novinách, ktorý oznamoval, že doc. MUDr. Tomáš Skříčka, CSc., organizuje školenie sestier v ošetrovaní stómie v IVZ v Brne. A keďže pán doktor bol a stále je vizionár, na

toto školenie ma prihlásil a ja som sa teda poctivo po víkendoch na tomto školení zúčastňovala. Školenie bolo ukončené záverečnou skúškou a certifikátom v marci roku 1992. Bolo významné hlavne tým, že praktické

„**Ked' to ide za hranicami, musí to ísť aj u nás!**“

skúsenosti nám odovzdávali anglické stomaterapeutky pod vedením Barbary Borwel, ktoré boli už v tom čase vysokoškolsky vzdelané a prednášali na lekárske fakultách v Anglicku. Už v tom období mali stomaterapeutky v Anglicku veľmi vysoký spoločenský status. Tu som sa oboznámila nielen s praktickým ošetrovaním stómie a možnými komplikáciami, ktoré často stómie sprevádzajú, ale aj s množstvom pomôcok, ktoré pacienti v Anglicku majú.

Vo vašej nemocnici je aj veľmi dobre fungujúca stomaporaďňa. Pamätáš si, ako ste ju zakladali?

Najprv som musela získať informácie o tom, ako založiť stomaporaďňu

a akú starostlivosť treba týmto pacientom poskytovať. V začiatkoch fungovania našej poradne sme hromadne objednávali stomické pomôcky z Prahy a potom sme ich prerozdelenovali pacientom, o ktorých sme vedeli, že ich potrebujú. Mali sme šťastie, lebo vedenie nemocnice bolo našej aktivite naklonené. Nápomocné boli aj prvé kluby pre stomikov, kde sme sa stretávali a myšlienku stomaporaďne sme šírili medzi pacientov so stómou.

Na Slovensku si známa ako stomasestra, ktorá je ochotná zdieľať svoje vedomosti a skúsenosti. Ako lektorka si sa zúčastnila mnohých vzdelávacích projektov v rámci stomaterapie. Ako si začínala s prednášaním a s ktorými odborníkmi si spolupracovala?

„**V začiatkoch fungovania našej poradne sme hromadne objednávali stomické pomôcky z Prahy a potom sme ich prerozdelenovali pacientom.**“

Bolo to obdobie, keď som začala aj lektorskú prácu v ConvaTec akadémii I., II., III. medzi sestričkami, ktoré mali záujem o ošetrovanie stómií, samozrejme, už s podporou firmy ConvaTec, ktorá je výrobcom pomôcok. Toto bola druhá strana mince v starostlivosti o pacientov so stómou – nielen kvalitné pomôcky, ale aj kvalitný personál, ktorý je odborne zdatný v tejto problematike, je nevyhnutný pre kvalitné ošetrovanie pacientov so stómou. Na Slovensku to bol doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc., v Bratislave a MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., v Martine (autor monografie Stomie a stomici, 2011), ktorí boli veľkými podporovateľmi moderného ošetrovania stómií. Takto sa utvárala veľmi pekná rodina nás odborníkov a našich pacientov. Len vtedy má naša práca úspech, keď je vykonávaná od srdca, úprimne a na vysokej profesionálnej úrovni. Myslím si, že sa

nám to aj darí a dokážeme zabezpečiť pacientom dostatok informácií, odborný rád, ale i pomôcky.

V dnešnej dobe je veľmi dôležitá aj výmena skúseností a vzdelávanie odborníkov na medzinárodnej úrovni. Mala si aj takéto skúsenosti?

Dlhé roky som bola členkou WCET, čo je celosvetová organizácia združujúca stomaterapeutky. Táto organizácia každoročne usporadúva kongresy, kde sa stretávajú a vymieňajú si odborné skúsenosti sestry z celého sveta v oblasti ošetrovania stómií, rán a inkontinencie. Samozrejme, že účasť na takýchto podujatiach bola možná iba s podporou



firmy ConvaTec. Pre mňa ako sestru je nesmierne dôležité neustále dopĺňanie si vedomostí a sledovanie nových trendov v tejto oblasti. Veľmi prínosné boli kongresy najmä

” Táto práca
ma vždy naplňala
a aj ma neustále
naplňa.

v roku 1998 v Brightone v Anglicku, kde som mala možnosť osobne sa stretnúť aj s mojou školiteľkou Barbarou Borwel, v roku 2002 vo Florencii v Taliansku a v roku 2008 v Lubľane v Slovinsku. Táto práca ma vždy naplňala a aj ma neustále naplňa, pretože pri ošetrovaní rôznych komplikácií je potrebné pristupovať k pacientovi holisticky, mať na pamäti, že všetko so všetkým súvisí.

V rámci stomaterapie sme spomínali začiatky vzdelávania, zdieľanie skúseností a zakladanie stomaporadní na Slovensku. Ako funguje stomaporadňa pod твоjím vedením dnes?

Poradňa pre pacientov so stómiou je v našom meste k dispozícii prakticky denne, mnohé problémy je možné riešiť i telefonicky, najmä vtedy, keď je stav pacienta vážny alebo sa z rôznych dôvodov nemôže do nemocnice dostať. Taktiež je k dispozícii i zásielková služba, ktorú využívajú najmä pacienti z ťažšie dostupných lokalít alebo s problematickou dopravou.

Práca stomaterapeutky je veľmi náročná, preto je dôležité relaxovať. Ako trávi voľné chvíle Tatiana Skovajsová?

Voľné chvíle veľmi rada trávim v prírode v okolí nášho mesta – napríklad v krásnom pohorí Považský Inovec, ktorý lemuje najdlhšiu slovenskú rieku Váh, ktorá sa pri Komárne vlieva do Dunaja, i v pohorí Strážovské vrchy



s najvyšším vrchom Strážov (1 213 m) a vzácnou flórou a faunou. Neďaleko je zasa dobre známa Veľká Javorina, kde sa každoročne uskutočňujú slávnosti bratstva Čechov a Slovákov. Možnoť či v lete, či v zime je nadostač. Mne učarila pešia turistika, a to najmä vďaka dobre fungujúcemu turistickému

klubu Podjavorina, s ktorým sa každý týždeň vyberiem na niektorú z naplánovaných peších túr alebo cyklotúr v každom ročnom období. V uplynulom roku bola pre mňa nezabudnuteľná 5-dňová cyklotúra s bohatými cestovateľskými zážitkami, začínajúca pri prameni rieky Dyje. ■



► Okolo Tatier, 2017.

► Diabetes mellitus je beh na dlhé trate

Zuzana Myšíková Černá

Diagnóza diabetes mellitus je beh na dlhé trate bez cieľovej rovinky.

Čo to v skutočnosti znamená?

...že daná diagnóza je nevyliečiteľná. Postihuje všetky vekové kategórie bez rozdielu pohlavia.

V prvej fáze pri diagnostikovaní ochorenia prechádza pacient psychickou záťažou či stresom viazaným k zmene svojho života. Niektoré aktivity sa môžu stať prekážkou, hlavne sa však budú meniť stravovacie návyky. Pacient teda musí diagnózu najskôr prijať. V druhej fáze prijíma liečebný či terapeutický režim a vo fáze číslo tri prijíma a realizuje zmeny.

Dôležitou súčasťou je edukácia a motivácia

Edukácia je proces, ktorým ovplyvňuje edukátor pacienta. Uskutočňuje zmeny v oblasti vedomostí, postojov, zručností potrebných pre udržanie, podporu a obnovu zdravia. Edukácia pacienta sa stáva dôležitou súčasťou modernej zdravotnej starostlivosti.

Z pohľadu podológa patrí do odbornej praxe nielen samotné ošetrovanie nechtov nôh a plochy chodidla, ale aj edukácia, motivácia a prípadná inštruktáž. Ošetrovanie klienta začína už prvým vizuálnym kontaktom, keď je vidieť spôsob chôdze a s ňou spojené získané návyky – odľahčenie časti chodidla z dôvodu výskytu nejakého defektu či bolestivosti kĺbu.

Až v tretej fáze sa dostávame k získaniu informácií od klienta, a to nielen o terapii či liečbe, ale aj o spôsobe jeho života, o aktivitách vo voľnom čase a jeho pohybe. Tu už začína ošetrovanie chodidiel spojené s edukáciou. Počas vytýčeného časového priestoru (cca 60 minút) dokážeme klienta motivovať. Stanovujeme si spoločný cieľ a je potrebné, aby klient spolupracoval.

” Ošetrovanie klienta začína už prvým vizuálnym kontaktom.

Po vizuálnom zhodnotení postoja či chôdze získava podológ informácie z pohľadu na zvolenú obuv a na výber ponožiek klienta. Niekomu sa môže zdať, že sú to maličkosti, ale práve takéto informácie sú veľmi zásadné v prevencii vzniku diabetickej nohy.

Odvzdváame mu poznatky, pričom našou úlohou je vnímať prijímanie a vstrebávanie nových informácií. Do úvahy pri edukácii berieme vek klienta a jeho fyziologický stav, t. j. prejavy prejavu bolesti, úzkosti, neistoty. Edukácia by mala prebiehať v čase najnižšieho diskomfortu pacienta a po odstránení maxima rušivých elementov z vonkajšieho prostredia.

Edukačný proces môžeme rozdeliť na tri časti:

1. počiatočná/základná edukácia – pri zistení dg. DM alebo v prípade, že pacient nebol nikdy edukovaný,
2. komplexná edukácia – niekoľko mesiacov po stanovení dg. DM,
3. reedukácia – celoživotná edukácia, obnova poznatkov počas celého života.

Medzi edukačné pomôcky v prevádzke patria nielen plagáty, ale aj maketa kostry nohy, maketa chodidla so znázornenými najčastejšie vyskytujúcimi sa defektmi chodidla u pacientov s DM, korekčné prvky či ortopedické

pomôcky. Vnímate postoj pacienta k svojmu ochoreniu, terapii, k vytýčeniu si cieľov.

Individuálny prístup má na klienta veľmi pozitívny vplyv, a to hlavne z dôvodu určitej intimity. V čase, keď už prijal a strávil informáciu o svojej diagnóze, sa môže dostať do fázy bez komplikácií. Treba mať ale na pamäti, že daná fáza môže i nemusí pretrvávajúť po zvyšok života.

Komplikácie DM delíme na akútne a chronické, čo znamená neskoršie. Medzi akútne komplikácie patria hyperglykémia (vysoká hladina cukru v krvi) a hypoglykémia (nízka hladina cukru v krvi). Dlhodobá zlá kompenzácia diabetu (hlavne hyperglykémia) vedie k rozvoju chronických komplikácií diabetu. Tieto komplikácie sú spôsobené poškodením cievnej steny malých ciev (mikroangiopatia) i veľkých ciev (makroangiopatia). Medzi komplikácie typické pre diabetes patrí postihnutie očí (diabetická retinopatia), obličiek (diabetická nefropatia) a nervov (diabetická neuropatia), ktoré vznikajú na podklade mikroangiopatie.

Syndróm diabetickej nohy patrí k jednej z troch neskorších komplikácií pacienta s DM. Preto výskyt aj malého defektu je potrebné konzultovať a vyhľadať odbornú pomoc v čo najkratšom čase.

Práve úzka medziodborová spolupráca s diabetológom, chirurgom, kožným lekárom a podológom je pre pacientov s DM prospešná. Do spolupráce je vhodné zahrnúť aj nutričného terapeuta, pretože vhodné zvolené diéty má tiež vplyv na hojenie rán.

Pacient s DM by mal mať na pamäti, že kontrola nechtov nôh, medzi prstového priestoru a plochy chodidla by sa mala stať jeho rutinnou záležitosťou. Pokiaľ pacient nie je schopný kontroly sám, edukáciou by mal prejsť aj rodin-



ný príslušník. Aj malá rana na chodidle môže spôsobiť veľké problémy.

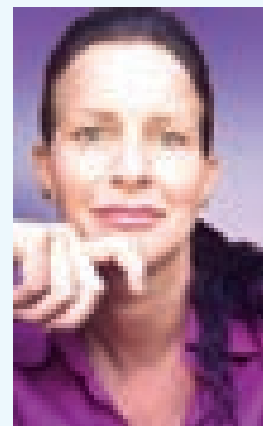
Rana je porušenie súvislosti kože, sliznice alebo povrchu orgánu. Podľa hĺbky poškodenia ju môžeme rozdeliť na **povrchovú** (poškodená

je len koža/sliznica alebo podkožné/podsliznicové väzivo) a **hlbokú** (zasiahnutie hlbších štruktúr, ako nervovo-cievne zväzky, šľachy). Ak poranenie prenikne cez stenu do teľových dutín, hovoríme o penetrujúcej rane.

Zuzana Myšíková Černá

Odborná pedikérka a lektorka v oblasti starostlivosti o ľudské chodidlo

- ▶ Zameranie: Orthonyxia – neinvazívne ošetrenie zarastajúcich nechtov napínaním
- ▶ Prevádzka Dr. Foot je samostatné súkromné pracovisko, ktoré sa venuje predovšetkým problematickým nohám, prevencii vzniku syndrómu diabetickej nohy a zarasteným nechtom. Našou úlohou je vytvárať podmienky úspešnej liečby.
- ▶ Prioritou v našom zamestnaní je nesklamať dôveru klientov. K ich chodidlám pristupujeme s maximálnou opatrnosťou, zodpovednosťou a empatiou. Pracujeme s najkvalitnejšími nástrojmi za pomoci profesionálnych vysokootáčkových prístrojov Podolog Nova 3 nemeckej výroby so zdravotníckym atestom. Prevádzka je vybavená germicidným žiaričom zabezpečujúcim zdravé pracovné prostredie.
- ▶ Prevádzka Dr. Foot je ako prvá a zatiaľ jediná vybavená Arkadyho kockou, čo je metóda neinvazívneho ošetrenia zarastených nechtov.



Ďalej ranu delíme podľa prítomnosti choroboplodných zárodkov na čistú a infikovanú, pričom infikovanú ranu ešte delíme na primárnu (infekcia vnikla do rany pri jej vzniku) a sekundárnu (choroboplodné zárodky sa dostanú do rany v priebehu jej hojenia).

Chronická rana prechádza tromi fázami hojenia:

Fáza I. – čistiaca, zápalová fáza – aj pri chronickej (otvorenej) rane dochádza k pokrytiu jej povrchu fibrínom, prerušeniu, migrácii bunkových elementov a exsudácii.

V prvej fáze hojenia je cieľom organizmu odstrániť z rany všetky nežiaduce zložky. Dochádza teda k rozvoju zápalu, pre ktorý je charakteristický opuch, sčervenanie, bolesť a zvýšená teplota postihnutého miesta. Dochádza k migrácii zápalových buniek (leukocytov, histiocytov, fibroblastov), ktorých primárnou úlohou je fagocytóza,

teda proces rozpoznávania a pohlcovania cudzorodých častíc.

Fáza II. – granulačná fáza – začína sa vytvárať jemné granulačné tkanivo (novo tvorené cievy, fibroblasty a migrujúce makrofágy), ktoré produkuje žltkastý sekrét. Ten môže zaschnúť a spolu s fibrínom vytvoriť chrastu.

Fáza III. – epitelizačná fáza – rana začína súbežne s granuláciou zo svojich okrajov epitelizovať a postupne sa uzatvárať. Ak je granulácia podstatne výraznejšia než epitelizácia, dochádza k tzv. hypergranulácii (živé mäso, caro luxurians) a vznikajúce granulačné tkanivo prerastá okraje rany.

Jazva vznikajúca po zahojení rany býva červená, bez kožných adnax a postupne bledne.

Aby sa chronická rana mohla zahojiť, musí sa odstrániť príčina jej vzniku.

V mieste rany často vzniká nekróza

Nekróza je mechanickou a funkčnou prekážkou v procese hojenia rany, rovnako ako ňou môže byť aj fibrínový povlak. Pre úspešný proces hojenia je preto odstránenie nekróz, devitalizovaného, neprekrveného tkaniva a povlakov nevyhnutnou podmienkou. Odstraňovanie nekrotických tkanív označujeme pojmom nekrektómia.

Medzi najvýznamnejšie preukázané rizikové faktory ulcerácie u pacientov s diabetom patrí neuropatia (senzomotorická, autonómna), angiopatia (makro- aj mikrovaskulárna) a zvýšený plantárny tlak. Na vzniku ulcerácií sa tiež podieľajú vonkajšie faktory: trauma, nevhodná obuv a infekcia. Nesmieme zabudnúť na vplyv fajčenia, kompenzácie diabetu a ďalšie faktory ovplyvňujúce vznik neuropatie a ischémie.

Dôležité je prísť včas a odstrániť tlak, teda odľahčiť časť chodidla s výskytom defektu

Včasnú zahájenie liečby syndrómu diabetickej nohy ovplyvní jej úspešnosť. Liečba býva obtiažna a zdĺhavá. Jej súčasťou je aj maximálne odľahčenie časti chodidla s výskytom defektu/ulcerácie. Bez eliminácie či úplného odstránenia tlaku na ulceráciu sa liečba môže predlžovať. Čas a bolestivosť u pacientov prináša frustráciu. Celý proces narúša nielen komfort života samotného pacienta, ale aj rodinných príslušníkov. Rizikový je aj prechod pri nehojacej sa rany z akútneho defektu do chronického štádia.

10 dkg prevencie je viac ako kilo liečby

Amputácii dolných končatín v súvislosti s DM je možné zabrániť správnou prevenciou. Pacient by si preto mal každý deň prezrieť svoje chodidlá, všimnúť si zmeny farby kože, začervenanie, opuchy či otlaky a o nepriaznivých zmenách ihneď informovať svojho lekára. ■



Nohy je odporúčané chrániť vhodnou, pohodlnou obuvou, najlepšie obuvou indikovanou pre diabetikov, nikdy nechodiť naboso. Dôležité je vyhýbať sa expozícii tepla (elektrické podušky, teplé kúpele a pod.) a po kúpeli si nohy, vrátane medziprstia, dobre vysušiť. Na mieste je tiež opatrnosť pri strihaní nechťov, pretože následkom aj malého poranenia môže byť vznik rany. Pacient by nemal fajčiť a ani zabúdať na starostlivosť o kožu. Správnymi prípravkami je možné zvýšiť odolnosť pokožky nohy a posilniť jej prirodzenú ochrannú bariéru.

ConvaTec & RANY

► Prvá pomoc pri ošetrovaní drobných rán v domácom prostredí

Bc. Zuzana Maderová

Akokoľvek by sme sa snažili, zariadiť 100 % bezpečnosť prostredia, v ktorom žijeme, jednoducho nevieme.

Dajú sa uplatniť rôzne opatrenia, používať chrániče, brzdiče, nosiť bezpečnostnú obuv, pracovné rukavice..., no i tak môže dôjsť k poraneniu. Pre takéto nepredvídateľné udalosti by sme mali mať vždy po ruke lekárničku prvej pomoci a, samozrejme, nesmie chýbať odvaha ranu ošetriť. Ako vždy rada vravím:

„**Je lepšie byť pripravený ako zaskočený.**“

Príprava spočíva v zabezpečení dezinfekčného roztoku v rozprašovači, ideálne bezalkoholového, nie je nutné mať veľké balenie. V mnohých prípadoch stačí prúd tečúcej vody. Nesmú chýbať gázové štvorce a náplasti rôznych veľkostí. Ideálne náplasti sú tie, ktoré už obsahujú krycí vankúšik. Ak použijete trochu fantázie a šikovnosti, určite si poradíte aj s lepiacou páskou. Výbornou pomôckou je rýchloobväz v spreji. Lekárne ponúkajú rôzne druhy: transparentné, s liečivou zložkou. Netreba vešať hlavu v prípade, že niečo chýba. V prvej pomoci sa kreativite medze nekladú, dôležité je ranu ošetriť čím skôr.

Najčastejšie v domácom prostredí vznikajú rany mechanickým poškodením. Ide o rany rezné, sečné, bodné, tržné, rôzne pomliaždeniny a uhryznutia. Na rane si treba všimnúť hĺbku poranenia, znečistenie v rane, okolie. Od poraneného treba zistiť intenzitu bolesti, objektívne ju zhodnotiť. Pri silnom krvácaní z rany sa sústredíme na zastavenie krvácania, až neskôr na hodnotenie. Krvácanie vieme zastaviť tlakom na ranu alebo zaškrtením končatiny nad ranou. Sledujeme farbu stlačenej časti – ak bledne alebo modravie, tlak znížime. Nehráme sa na kamikadze! **Ak si nie sme istí, ošetrovanie rany je nad naše schopnosti, poškodenie je rozsiahle či poranený je v bezvedomí, okamžite vyhľadáme odbornú pomoc.** Nečistoty z rany vymývame prúdom čistej vody, poprípade peroxidom vodíka, ak nechýba vo výbave. Prichádza nám jar, výlety do prírody, častejšie sa objavajú bicykle, kolobežky, štípance od hmyzu. Vybavte sa gélom proti svrbeniu, krémom na opalovanie a naštudujte obväzové techniky na webe. Ďalšími možnými ranami sú popáleniny a omrzliny. Prvou pomocou pri popáleninách je prúd tečúcej studenej vody počas 10 – 15 minút. Po oplachu priložiť čistý obväz, krytie. Po vrchové začervenanie vieme zvládnuť

doma. Rozsiahle plúžgiere, nekrózy, zverujeme do rúk odborníkom. Omrzliny v prvej fáze zohrejeme do navrátenia citlivosti v netečúcej vode s teplotou cca 40 °C. A v tomto prípade vždy vyhľadáme lekára.

Mnohí z vás sa stretnú i s chronickými ranami a ranami po operácii, ranami po drobných chirurgických zákrokoch. Zvyčajne vás poučia o ošetrovaní týchto rán priamo v ambulancii špecialistu alebo pri prepustení z ústavnej starostlivosti. V prípade pochybností treba osloviť svojho všeobecného lekára alebo agentúru domácej ošetrovateľskej starostlivosti. Nekupujte v lekární nič na vlastnú päsť. Mnohokrát ide o zbytočne minuté peniaze.

No a na záver ešte spomeniem obávané dekubity, ktoré sa radia k chronickým ranám. Pri každej hygiene treba sledovať celistvosť kože, zafarbenie. Dôležité je polohovanie a strava. Používať ochranné krémy, bariérové masti.

Nie k všetkým ranám potrebujete profesionála, samostatnosť a rozhodnosť v poskytnutí prvej pomoci je dôležitá. Strach dobrým radcom nie je.

▶ Otázky stomikov



Môžem ako stomik viesť motorové vozidlo? Budem sa musieť pripútať?

Stomici môžu bez akýchkoľvek obáv viesť motorové vozidlo. Mali by si ale dávať pozor na pohodlnosť bezpečnostného pásu, aby sa nepoškodila funkčnosť stomickej pomôcky. Pás by nikdy nemal sťahovať stómiu. Niektorí stomici to riešia napríklad podkladným uteráka, iní si zas kúpia v špecializovaných predajniach pás pre tehotné ženy. Či už sa stomik rozhodne pre prvé, druhé alebo iné riešenie, je to určite bezpečnejšie ako pás nepoužiť.

Mgr. Gabriela Chovancová

Ak cestujem na dovolenku do zahraničia a budem tam mať problém s ošetrovaním stómie alebo mi budú chýbať stomicke pomôcky, na koho sa budem môcť obrátiť o pomoc a radu?

Na telefonickej linke StomaLinka ConvaTec 0800 800 111, ktorá je k dispozícii i zo zahraničia, vám radi pomôžu s problémom. Ak cestujete na dlhšie obdobie, je potrebné pamätať na to, aby ste si do batožiny pribalili dostatok stomických pomôcok. Stomicke pomôcky spoločnosti ConvaTec sú však dostupné i v zahraničí a dajú sa voľne zakúpiť.

Mgr. Monika Střádalová, PhD.

Nikto ma nebude milovať, lebo mám stómiu...

Je normálne, že sa takto cítite. Ľudia, ktorí prišli o končatinu, alebo žena, ktorej bol kvôli rakovine od-

stránený prsník, to pociťujú podobne. Váš postoj a to, ako hodnotíte samu seba, sa však odráža v tom ako sa k vám ostatní správajú. Pokiaľ sa budete cítiť v pohode a prijmete svoje nové telo, váš partner pravdepodobne urobí to isté.

Bc. Ivana Sulňovská



Má každý stomik nárok na kompenzačný príspevok?

Na kompenzačný príspevok nie je právny nárok. Záleží preto vždy, ako sa bude posudzovať konkrétny prípad, a na rozhodnutí príslušného úradu práce, sociálnych vecí a rodiny, či žia-

2. ak príjem osoby s ŤZP je vyšší ako trojnásobok sumy životného minima.

Výška peňažného príspevku je mesačne 9,28 % sumy životného minima na jednu plnoletú fyzickú osobu, t. j. 18,38 eur.

Bc. Ivana Sulňovská

ČAKÁME NA VAŠE OTÁZKY, ABY SME VÁM MOHLI ODPOVEDAŤ.

Zavolajte nám na bezplatnú StomaLinku 0800 800 111

alebo nám napíšte na: stomalinka@convatec.sk,

alebo nám otázky pošlite na adresu

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

► 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

Dobrý deň, obraciam sa na Vás s prosbou o radu... Pred necelým rokom som podstúpila operáciu hrubého čreva. Mám 28 rokov, som slobodná, bez priateľa, avšak mám mnoho priateľiek, ktoré ma neustále prehovárajú na zábavu v spoločnosti. Spočiatku som sa vyhovárala, že po operácii nie som celkom fit, neskôr som si vymyslela niečo iné, no už ma nebaví neustále si vymýšľať výhovorky. Moje okolie, známi a priatelia vôbec netušia, že mám vyvedenú stómiu a ja sa veľmi obávam ich reakcie. Nechodím takmer nikam, stretávam sa iba s najbližšou rodinou, uzavrela som sa do seba a obávam sa, že už sa nedokážem vrátiť do bežného života ako predtým...

Dobrý deň, vo Vašej prosbe o radu ma zaujal text: „...mám mnoho priateľiek,“ a vzápätí ma prekvapila ďalšia informácia o tom, že: „...moje okolie, známi a priatelia vôbec netušia, že mám vyvedenú stómiu.“ Je pre Vás veľmi náročné stále sa vykrúcať, verím, že ste unavená z týchto výhovoriek. Ak kamarátkam dôverujete a v minulosti ste s nimi mali kamarátsky vzťah založený na zážitkoch, spoločných aktivitách,

názoroch na život, prácu a pod., prišiel čas povedať im pravdu o Vašom ochorení a stómii. Predpokladám, že Vaši známi a priatelia niečo tušia. Vaša izolácia od priateľov a výhovorky, ktoré im dávate, zväčšili vzdialenosť, ktorá sa už medzi vami vytvorila. Som presvedčená, že naberieť odvahu a zvládnete to. Vaši priatelia Vaše odmietanie a výhovorky vnímajú ako Vašu neochotu tráviť s nimi spoločné chvíle. Ak budete otvorená a poviete im skutočný dôvod, je pravdepodobné, že sa navzájom zbližíte. Píšete o tom, že ste sa uzavreli a máte obavu, že sa už nedokážete vrátiť do bežného života ako predtým. Verím Vám, ale myslím si, že keď ste písali túto prosbu do redakcie, sama vnímate aj to, že Vám priatelia chýbajú a chcete sa vrátiť do obdobia pred ochorením. Chcela by som Vám vysloviť svoju podporu, aby ste našli silu urobiť tento rozhodujúci krok k priateľom. Povedzte im pravdu, isto to pochopia a pomôžu Vám nájsť cestu späť do bežného života.

Dobrý deň, potrebovala by som Vašu radu. Mojej dcére diagnostikovali rakovinu hrubého čreva. Nasledoval vývod hrubého čreva. Dcéra je od tej chvíle úplne apatická, depresívna. K tomu sa s ňou rozišiel priateľ, čo, samozrejme, k danej situácii neprispelo. Poradte mi, prosím, ako

ďalej, keďže to moje jediné dieťa. Najhoršie je, že aj ja už strácam sily, nemám sa o koho oprieť a neviem, čo robiť...

Dobrý deň, vnímam Vás ako bezmocnú matku, ktorá nevie pomôcť svojmu jedinému dieťaťu. Neuviedli ste vek dcéry, ale predpokladám, že je dospelá. Sama potrebuje priestor a čas na to, aby prijala zmenu zdravotného stavu. Po rozchode s priateľom môže prežívať silné city odmietnutia jej samej ako ženy a človeka. Rakovina a následná stómia jej narušili celý pôvodný obraz o sebe. Môžem len tušiť, že ak je depresívna a uzavretá, krúžia jej hlavou myšlienky o tom, ako nemá nič, čo by poskytla svetu, okoliu a Vám. Možno ju trápi ešte veľa iných myšlienok a ja by som zbytočne hádala, aký obsah tieto myšlienky majú. Ponúknem Vám iba jednu radu: pokúste sa ju prehovoriť, aby na začiatok navštívila aspoň psychológa. Liga proti rakovine v rámci projektu umožňuje skoro v každom okresnom meste možnosť vyhľadať psychológa, ktorý pracuje s onkologickými pacientmi. Možno by sa viac otvorila cudziemu človeku a on by ju ďalej viedol, prípadne odporučil aj lekára psychiatra, ak by to bolo nevyhnutné. Podľa Vašej prosby usudzujem, že Vy už sama ďalej neviete, ako by ste mali postupovať. Preto odporúčam, aby ste zodpovednosť za zdravotný stav dcéry presunuli na dcéru a odborníka. Oni dvaja budú vedieť vytvoriť terapeutický vzťah, ktorý Vy môžete podporovať. Zatiaľ stačí, že budete dôverovať hlavne dcére, že má dostatok sily urobiť rozhodnutie a vyhľadá odbornú pomoc. ■

Kontakt na Ligu proti rakovine:
www.lpr.sk/onkoporadna



STARÝ POHLCOVAČ PACHU ALP KONČÍ!
 POHLCOVAČ PACHU ALP PRESTÁVAME VYRÁBAŤ,
 OD 1. 7. 2018 JE NAHRADENÝ STOMODOROM

PREJDITE NA STOMODOR, JE VÄČŠÍ, ÚČINNEJŠÍ, MÁ NOVÉ VÔNE



StomOdor®

**NOVINKA
NA TRHU**

PLNÁ ÚHRADA OD 1. 4. 2017

**O 15 %
ÚČINNEJŠÍ**

**NOVÉ
DOPLNKOVÉ
VÔNE**

Zdravotnícka pomôcka

STOMODOR SPREJ MAXI

Fľaška s rozprašovačom 210 ml

Efektívne odstraňuje zápach zo stomického vrečka, z povrchu materiálu a priestoru



Zdravotnícka pomôcka

STOMODOR KVAPKY

Fľaška s kvapkadlom 35 ml

Premieša sa s obsahom vrečka a vytvára na hladine nepriepustný film, účinný je po celý čas



**1 KS/MESIAC
SPREJ MAXI**
210 ml



**1 KS/MESIAC
KVAPKY**
35 ml

**MESAČNÝ
LIMIT**
1 KS

ŠUKL KÓD	BALENIE	NÁZOV	OBJEM
F96248	1 ks	Stomodor sprej maxi	210 ml
F96247	1 ks	Stomodor kvapky	35 ml

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

Distribúcia: STOMIA, s. r. o.
 Staničné námestie 1, 040 01 Košice
 ☎ 055/625 22 88
 055/623 00 67
 055/623 13 41
 FAX 055/625 22 88
 MOBIL 0907 794 861
 ✉ stomia@stomia.sk
 (možnosť zásielkovej služby)

Distribúcia: PHAREX, s. r. o.
 Prieložtek 1, 036 01 Martin
 ☎ 043/381 04 70
 FAX 043/4223 569
 MOBIL 0918 910 999
 ✉ objednavky@pharex.sk,
 nemcekova@pharex.sk
 (možnosť zásielkovej služby)

Radim klub
 bezplatná StomaLinka
 0800 800 111



Výrobca: ALP ecology, s. r. o., Zborovská 1910/4, 702 00, Ostrava-Moravská Ostrava, ☎ +420 596 636 107, ✉ info@alpecology.cz

► V dobrom aj v zlom

Mgr. Michaela Hromadová

Milí naši čitatelia, dovolila som si začať básňou Miroslavy, o ktorej je nasledujúci príbeh. Spolu s manželom Jozefom tri roky bojovali s jeho zákerným ochorením, ktoré znenazdajky prišlo do ich životov.

Pri slovách diagnózy neliečiteľnej,
zaplavili ma slzy bolesti skutočnej.
Som iba človek, prosím aj víly, urobia
čokoľvek, nech mám dosť sily.

Budeme žiť ako predtým,
na prechádzky chodiť poľom
a lesom zeleným.

**Nepál bol krásny...
Splnil sa mi môj životný sen...
Koľko životnej sily sa mi
dostalo...**

Ako sa hovorí: nič, čo sa nám deje, nie je náhoda. Život – alebo niekto tam hore – ma chcel predprípraviť na to, čo príde. A aj to prišlo...

V jedno júnové ráno som odpadla v práci. Bolo to začiatkom leta 2014 a diagnóza znela mozgová príhoda. Ostala som práceneschopná. Keď som sa už ako-tak zotavila, prišla ďalšia rana. U manžela vypukla zákerná choroba. Cez víkend bol Jozef ešte na rybách s kolegami. Na druhý deň mal krvavú stolicu, v pondelok ráno to už bolo silné krvácanie. Okamžite sme šli na pohotovosť u nás v Hlohovci. Jozefa previezli sanitkou do Trnavy, kde bol hospitalizovaný. A začal sa kolobeh neustálych pobytov v nemocnici. O nece-

lé tri týždne ho čakala hospitalizácia, ktorá už bola poznačená nezvratnou operáciou – resekcia hrubého čreva a diagnostikovanie zhubného nádoru

hrubého čreva. Operácia trvala dlhé tri hodiny. Nasledovala nepríjemná liečba, rádioterapia a chemoterapia, na ktoré Jozef dochádzal do Nitry. Rozhodlo

” Keď si zašiel tak ďaleko, že už nevládzeš prejsť ani jeden krok, potom si prešiel len polovicu vzdialenosti, akú si schopný prejsť. (Grónske príslovie)



► Manželia Miroslava a Jozef.

sa v októbri 2015 – Jozefovi bola vyvedená ileostómia. Lekár nám povedal, že sme prišli v hodine dvanástej. V roku 2017 pribudla ďalšia stómia – nefrostómia.

Stále som si neuvedomovala, čo to všetko znamená. Lekári mi síce hovorili, že s manželom to nevyzerá najlepšie, že jeho nádor je veľmi agresívny, no my sme stále dúfali, veď veda predsa dnes uteká dopredu miliónmi krokmi. Ja som si nič zlé nepripúšťala. Snažila som sa to zo všetkých síl Jozefovi ulahčiť. Sama seba som tak nastavila. Chcela som mu byť oporou.

„Pomôcky si vedel meniť aj sám, no ja som sa o neho rada starala.“

Ani neviem, kde sa to všetko vo mne bralo. Snažila som sa byť optimisticky naladená, aj keď sa stalo, že ma v noci prepadla panika a zúfalstvo. Ale viera bola silná.

Jozefova ileostómia mi nerobila žiadny problém, trochu som sa zľakla ne-

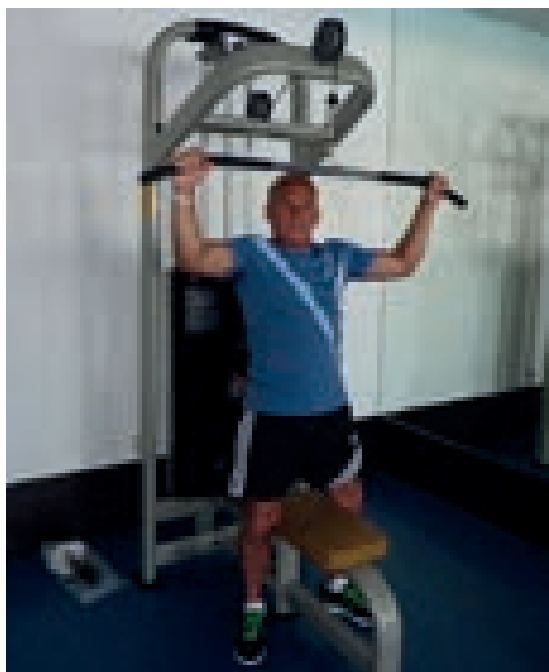


► Futbalový zápas v Srbsku.

frostómie. Viete, vystrašila ma hadička, ktorá mu trčala z obličky. Bála som sa, že ju nechtiac vytiahnem. Pomôcky si vedel meniť aj sám, no ja som sa o neho rada starala. Nechcela som ho však úplne odbremeniť, aby nemal čas na pochmúrne myšlienky. Samozrejme, že aj tie prišli.

prekonať všetko zlé, čo nás postretlo. V duchu som si hovorila: „Veď je to rakovina a vôbec to nevyzerá dobre,“ ale aj napriek tomu som stále dúfala. Mne to ako keby stále nedochádzalo. Niečo mi hovorilo, veď on zomiera, má rakovinu a na druhej strane niečo na mňa kričalo, ale nie, veď on je silný.

„Mysleli sme si, že stómie budú dočasné, stále sme tomu verili.“



► Pán Jozef bol aktívny športovec.

Mysleli sme si, že stómie budú dočasné, stále sme tomu verili. Jozef bol navonok silný, nedal na seba nič poznať. Tváril sa, že je všetko v poriadku. Veď viete, akí sú chlapi a ešte k tomu športovci. Trápil sa, no veľmi ho povzbudzovalo, keď videl, ako to všetko zvládam. Navzájom sme sa tak nejak podporovali.

Celú dobu sme verili... Aj keď mi lekárka oznámila, že Jozefovi neostáva veľa času. Bola som úplne zaslepená túžbou

Kolkokrát som si veru poplakala, keď ma Jozef nevidel.

Jozef bol vždy športovo aktívnym človekom. Pred nástupom na základnú vojenskú službu hral za dorast FC Spartak Trnava. Celý život športoval. Nakoniec hral v Červeníku. Aj po vyvedení stómie sa naďalej venoval futbalu. V roku 2016 bol s mužstvom hrať v Srbsku. Cestovali sme 10 hodín autobusom. Na hranici so Srbskom sa posmial a povedal, že takto v trojici sme ešte necestovali. Myslel tým seba, mňa a stómiu... Počas zápasu som veľmi

třípla, ako to dopadne, bolo leto a veľmi horúco. No zvládol to naozaj bravúrne. Bola som vtedy na neho hrdá.

Dokonca chcel ísť do Srbska aj v roku 2017, vtedy mal už dve stómie. Ale nakoniec sám uznal, že by nás to stálo nadmerné množstvo síl. Priznám sa, že ani ja by som nemala odvahy cestovať tak ďaleko a ešte aj mimo EÚ. Ale jeho vôľa cestovať a chuť bojovať aj napriek dvom vývodom mi dala veľa sily do ďalších týždňov.

Mali sme nevidiaceho psíka a vo veku 11 rokov na jeseň 2016 nám Denko po operácii zomrel. Boli sme zúfalí a bála som sa, aby sa Jozefovi neprihoršilo. Presurfovala som internet, bazáry a podarilo sa mi nájsť Denku. Veľmi sa podobala na Denka a Jozefovi robila spoločnosť ešte deväť mesiacov.

” Zvierá vám vie dať neskutočne veľa sily a úprimnej radosti.

Koniec bol, samozrejme, veľmi bolestivý. Manžel ho cítil. Hospitalizovali ho na onkológii v Nitre. Už nevládal ani chodiť, viezla som ho na vozíku. Boli sme aj na urológii, kde mu zaviedli katéter. Lekár mi povedal, že hneď obsah znamená perforáciu čreva a mechúra. Spôsobil to nádor, ktorý prešiel z čreva na mechúr. Lekárka mi povedala, že mu zostáva pár dní. Ale ja som stále verila... Hovorí sa, že láska je slepá, no nie – viera je slepá. Ja som verila, že sa z toho dostane, taká som bola doslova zaslepená. Aj napriek viere v zázrak sme vybavili hospic, chcela som byť s manželom – ako sa hovorí – do posledného dychu. V pondelok ho mali previesť, ale v sobotu v noci odišiel. Ťažko si predstaviť výčitky svedomia, ktoré ma trápili, že som nebola pri ňom. Po čase som si spomenula na náš posledný pohľad do očí, bol to vlastne jeho posledný pohľad na tento svet. Zatvoril oči a posledné dni prespal.



► S verným Denkom.

Táto spomienka ma ako-tak upokojuje, že nebol sám, keď sa pohľadom lúčil s pozemským životom...

Keď prídete o blízkeho, tak máte pocit, že časť z vás zomrie spolu s ním. Veľmi mi pomáha moja fenka Denka. Ved' ju nemôžem nechať len tak, treba s ňou

vdaka. Napriek obrovskej bolesti som pochopila, aké je to úžasné mať okolo seba spriaznené duše, ktoré sú mi stále oporou.

Častokrát sa mi po jeho smrti prišli sny. Niekedy som sa zobudila a mala som pocit, že je pri mne, vždy

” Napriek obrovskej bolesti som pochopila, aké je to úžasné mať okolo seba spriaznené duše, ktoré sú mi stále oporou.

ísť von, nachovať, pohrať sa s ňou. Ona tiež potrebuje moju lásku. Je to živé stvorenie, nemá tvárička, ktorá so mnou súcití. Už chodím aj do práce. Teraz pracujem vo vlastivednom múzeu, študovala som prírodné vedy a svoju prácu mám veľmi rada. Behám, cvičím, no prvé mesiace som nedokázala nič.

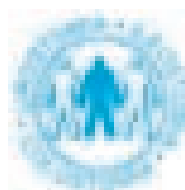
Rodina ma podržala. Moja aj Jozefova rodina a samozrejme, kolegyne a kolegovia v práci. Patrí im moja veľká

sa na mňa usmieval. Meditujem, alebo – aby som bola presnejšia – robím si meditačné cvičenia. Aspoň desať minút na nič nemyslieť, skrátka z 1000 myšlienok mať iba 999. Aj to je úspech, pretože myseľ je mocná vládkyňa. Po večeroch si píšem, len tak, slovíčka, básničky...

Bolo to dosť ťažké, vtedy človek pochopí, čo je to vlastne utrpenie, čo je v živote dôležité... a čo je láska...

► Akcie Slovenského združenia stomikov SLOVILCO v roku 2018

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO sa vo svojej činnosti riadi plánom práce a aktivít na roky 2016 – 2019, pretože podľa stanov je v združení štvorročné volebné obdobie.



Ján Čačko, predseda SLOVILCO

Výber z aktivít združenia SLOVILCO a ILCO kluby 2018:

- | | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ► Cyklopreteky poriadané českým ILCO v dňoch 1. 6. 2018 až 10. 6. 2018, ukončenie v Novom Jičíne ► Zúčastniť sa športových hier stomikov v Novom Jičíne s účasťou poľských, slovenských, českých a maďarských stomikov v dňoch 8. 6. – 10. 6. 2018 ► Svetový deň stomikov 6. 10. 2018 ► Zabezpečiť vydanie časopisu SLOVILCO 2x do roka ► Spolupracovať na tvorbe časopisov firiem Coloplast, ConvaTec, Hartmann – Rico ► Zabezpečenie rekondičných pobytov v roku 2018 | <ul style="list-style-type: none"> ► 7. – 8. 5. 2018
20 rokov ILCO klubu Ilava, ► Zájazd do Poľska – baňa Wieliczka – poriadajú P. Bystricou ► 13. 6. – 14. 6. 2018
Unomedical, s. r. o., Michalovce – návšteva firmy ► 23. 6. 2018
guláš, športové hry ILCO klub Martin ► 23. 6. 2018
športové hry stomikov Gáň, poriada ILCO Galanta ► 10. 7. 2018 guláš Považská Bystrica, Koliba Papradno ► 28. 7. 2018 posedenie pri guláši, ILCO klub Žilina | <ul style="list-style-type: none"> ► 26. 8. – 31. 8. 2018
RP Bojnice, hotel Régia ► 4. 9. 2018
30 rokov ILCO Bratislava ► 8. 9. 2018
guláš Topolčany, penzión Jazmín ► 25 rokov ILCO klubu Prešov ► V mesiaci august športové hry pre deti a posedenie pri guláši, Topolčany ► 28. 4. 2018
zájazd ILCO klubu Ilava, Vychylovka ► Aktivity ILCO klubov na konci roka: vianočné posedenia... |
|--|---|---|



► Lipa

Mgr. Tatiana Skovajsová

O tom, že príroda má na nás blahodarný vplyv, niet pochýb, iste sa mnohí z nás o tom už presvedčili. Veď človek je spätý s prírodou odnepamäti a vedeli o tom aj naši predkovia. Z detstva si pamätám, ako starí ľudia s obľubou v čase odpoľudňajšieho odpočinku po namáhavej práci od jari do jesene podriemkavali na lavičke pod košatou lipou, ktoré bývali súčasťou každého dvora na vidieku, kopanici či parku.

Áno, lipa je ten strom, ktorý ma stále fascinuje svojou majestátnosťou a symbolikou. A iste nie nadarmo bola a je stále považovaná za symbol Slovanov (už Ján Kollár opísal lipu ako symbol slovanskej vzájomnosti, zmierenia a lásky). Ak si sadnete pod lipu v čase jej kvitnutia, v duši sa vám rozprestrie pokoj, láska a optimizmus.

Najcennejšou časťou lipy sú jej omamne voňajúce kvety, ktoré rozkvitajú v čase od júna do júla, samozrejme, v závislosti od geografickej polohy. Sú plné peľu, z jedného veľkého stromu vyrobí včely až 10 litrov mimoriadne zdravého medu. **Lipa obsahuje veľké množstvo antioxidačných látok**, ako sú napríklad kamferol a quercetin, ktoré prispievajú k boju s voľnými radikálmi a zlepšujú celkový zdravotný stav. Má tiež **silné protizápalové účinky**, takže zmierňuje bolestivé príznaky dny a artritídy.

Najčastejšie sa využíva **čaj zo sušených kvetov** – pôsobí upokojujúco, pomáha pri nespavosti, má potopudný účinok, pomáha znižovať horúčku, teda **v čase chrípky je úplne ideálny**.

Kvet je plný látok, ktoré pozitívne pôsobia na kardiovaskulárne, tráviace a hlavne dýchacie ústrojenstvo, ale aj **zmierňuje úzkosť, psychickú záťaž** či **upokojuje nervy**. Ak trpíte

chronickým stresom, skúste každý deň piť lipový čaj a pocítite rozdiel.

Medzi látky obsiahnuté v lipovom kvete patria tiež flavonové glykozidy, sliz, malé množstvo sílice a saponinu, triesloviny, cukor, vitamíny A, B, C.

Snáď netreba ani pripomenúť, že najhodnotnejšie kvety sú tie, ktoré si starostlivo sami nazbierame. Voňavé lipové kvety zbierame aj s podporovým jazykovitým listom v dobe, keď je aspoň polovica súkvetia rozvinutá. Zber robíme v suchom počasí, najlepšie krátko popoludní. Sušíme ich v tieni, na vzdušnom mieste. Správne usušené kvety rozpoznáme podľa charakteristickej príjemnej vône. Skladujeme ich v sklenenej nádobe, na mieste bez prístupu priameho svetla, alebo v plátennom vrecúšku.



Ako sa lipový kvet používa

Najčastejšia je príprava lahodného **lipového čaju**. Odporúča sa hrst sušených lipových kvetov na 1 liter čaju. Suché kvety zalejeme vriacou vodou a necháme desať minút odstáť. Aby sme dosiahli dobrý účinok, tento čaj pijeme pravidelne niekoľkokrát denne počas dlhšieho obdobia. Aj napriek tomu, že lipový čaj je sladký, je vhodné osladiť si ho **medom z lipového nektáru**, ktorý včelári hodnotia vysoko. Ďalším využitím lipového kvetu v kuchyni je výroba **lipového sirupu**. Používame ho počas chladných dní na posilnenie imunity ako koncentrát po lyžičkách alebo do čaju či vody. A, samozrejme, okrem potravinárstva sa lipový kvet používa aj v **kozmetike** ako cenná surovina s príjemnou a žiadanou vôňou. V kozmetike sa zápar z lipového kvetu používa na čistenie a omývanie pleti – prepožičiava jej zlatistý nádych, okrem toho má i mierne protizápalové účinky a **chráni citlivú pokožku pred infekciou**. Používa sa i vo vlasovej kozmetike a vo forme obkladov sa odporúča proti pehám.

Ale to nie je všetko. Príroda nám ponúka nekonečné množstvo spôsobov, ako využiť liečivé schopnosti tohto stromu. Jedným z nich je aj stromová terapia. **Stromová terapia** je súčasťou holistickej medicíny zaoberajúcej sa jednotou tela, ducha a mysle. Pohľad na stromy dokáže priaznivo stimulovať naše zmysly, pomáha zahnať depresívne nálady a pocity únavy. Stromy evokujú pocit istoty, opory, dôvery a pozitívnej emócie, k čomu prispieva aj ich upokojujúca zelená farba, ale aj príjemná vôňa, ktorú vylučujú. Väčšina ihličnatých stromov pôsobí relaxačne a upokojujúco, listnaté zasa povzbudzujú vitalitu a majú pozitívny vplyv na srdce.

Lipa kráľa Mateja

Na Slovensku máme viac chránených stromov, ale máloktorý má takú históriu ako Lipa kráľa Mateja. Rastie v blízkosti Bojnického zámku a patrí medzi najstaršie nielen u nás, ale aj v Európe.

Viete, že:

- **Lipa je jednou z najpoužívanějších liečivých rastlín u nás.** Jej kvety sú súčasťou mnohých čajov a liečivých prípravkov.
- U nás poznáme 3 základné druhy: **lipa malolistá** (*tilia cordata*), **lipa velkolistá** (*tilia platyphyllos*) a **lipa obyčajná** (*tilia europaea*). V parkoch sa tiež objavuje aj lipa striebrolistá, avšak tá je absolútne nevhodná na zber, dokonca aj včielky po návšteve týchto kvetov zostávajú paralizované.
- **Lipový med patrí medzi celkovo najlepšie medy.** Má svetložltú až zelenkastú farbu, je číry, má lahodnú, príjemnú chuť a voňavú arómu lipového kvetu. Podobne ako agátový, kryštalizuje pomaly a neskôr.

Podľa povesti ju zasadil vtedajší pán Bojníc Matúš Čák Trenčiansky, známy ako Pán Váhu a Tatier. Vraj v roku 1301. Usporiadával pod ňou takmer všetky kráľovské podujatia.

„**Pohľad na stromy dokáže priaznivo stimulovať naše zmysly, pomáha zahnať depresívne nálady a pocity únavy.**

V 15. storočí pod ňou rád trávil čas aj uhorský kráľ Matej Korvín z rodu Hunyadiovcov.

Preto sa zaužíval názov Lipa kráľa Mateja. Vo svojej najväčšej sile strom dosahoval výšku 30 metrov, obvod 12,5 metra a priemer koruny 36 metrov.

Využitie lipy

Drevo lipy s obľubou používajú stolári, rezbári a tokári, pretože je mäkké, hladké a ľahké. Lyko sa používa na viazanie zeleniny, kytíc a na výrobu hrubých tkanín.

Vedecké pomenovanie
tilia údajne pochádza
z gréckeho ptilon = krídlo
(listeň na stopke kvetu). ■



► Umelecká osobnosť Optimista Július Satinský

Ing. Peter Malík

Čas je neúprosná veličina. 29. decembra minulého roka uplynulo už 15 rokov, čo nás vo veku iba 62 rokov opustil Július Satinský. Významná osobnosť populárneho zabávača-humoristu, divadelného, filmového aj televízneho herca, perfektného rozprávača, fejtonistu aj knižného autora. Odišiel po ťažkej onkologickej chorobe, tak blízkej osudu stomikov. V auguste 2018 by sa bol dožil 77 rokov.



zdroj: TASR/Vladimír Benko - TASR

Bratislava bola známa plejádou vynikajúcich humoristov a zabávačov: **Jozef Hanúsek, František Dibarbora, Milan Mlsna, Ivan Krajíček, Anton Mrvečka, Stano Štepka, Milan Lasic, Július Satinský.** Všetci boli super, ale môjmu srdcu bol najmilší a zostal práve Julo pre jeho sarkastický, priam nákazlivý humor vyvolávajúci v poslucháčoch či divákoch doslova výbuchy smiechu. Pre iba jemu vlastnú schopnosť fabulácie či pre jeho jednoduchý, priamy ľudský rozmer. Julo bol umelec a človek, ktorý mal neobyčajnú charizmu. Mal množstvo svojich obdivovateľov a fanúšikov, ale našli sa aj takí, čo mu nepriali. Chvalabohu, tých pozitívnych bola drvivá väčšina.

O poschodie vyššie

Vždy dal jasne najavo, že bol rodeným Bratislavčanom, obdivujúcim všetko, čo sa nášho mesta a života v ňom týkalo. V tom sme si boli podobní. Julo

sa objavuje už ako tínedžer v Pionierskom paláci. Najprv v agrobiologickom krúžku, z ktorého rýchlo zutekal o poschodie vyššie. V dramatickom krúžku pani Košťalovej sa cítil ako ryba vo vode. Práve tu vyrastali budúci skvelí herci ako huby po daždi.

Už vtedy sa okolo neho zhŕkli mládežníci a spontánne požadovali: „Julo, rozprávaj!“ Nuž, skutočne, Satinský mal neobyčajný dar perfektného rozprávača. Dokonale vedel fabulovať aj banálne príbehy, ktoré poslucháči počúvali s otvorenými ústami.

Čučoriedky

Nie náhodou zostali v pamäti jeho rozhlasové ranné rezky a úsmevné rozprávky či perfektne prerozprávané autorské *Rozprávky uja klobásu*. Na CD nosičoch spoznáваме jeho príjemný hlas pri rozprávkach o Krtkových no-

havičkách, o mačiatkach či v iných rozprávkach na dobrú noc. Vždy obdivoval dospievajúce dievčatá-tínedžerky. Na znak pocty im venoval knižky *Čučoriedkareň 1 a 2*.

S Lasicom

Julo sa s Milanom Lasicom spoznal už v roku 1958 na recitačnej súťaži Hviezdoslavov Kubín, kde Julo aj vyhral. Z vystúpení vo dvojici s Lasicom by sa zdalo, že on je práve ten skromný hlupáček. Lenže Julo bol vzdelaným a veľmi rozhladeným jedincem. Nikdy sa neuspokojil s prehrami a s pocitom, že sa stačí zúčastniť. Naopak, on chcel byť vždy a všade prvý. V spoločnosti bol spokojný iba vtedy, keď práve on najviac vypil, keď sa stal stredobodom pozornosti ako persóna číslo 1 a keď odchádzal s najkrajšou chučoriedkou.



► Otvorenie Klubu Lasicu a Satinského L+S (28. 1. 1993).

„Nedá sa zabudnúť na úžasné dialógy Lasica – Satinský.“

Satinský síce vyštudoval Strednú pedagogickú školu, ale učiteľom v praxi nikdy nebol. Od začiatku inklinoval k herectvu. Na VŠMU skončil dramaturgiu a v začiatkoch pracoval ako dramaturg v Čsl. televízii v Bratislave. Od roku 1959 Julo s Milanom spolu vystupujú ako nerozlučná komická dvojica v autorských reláciách. Oboch som spolu prvý raz uvidel počas obľúbených nedelňých predpoludní v hoteli Tatra, neskôr pri pravidelných vystúpeniach v Tatra kabarete. Najprv s nimi hrával Traditional, ktorý ale po roku kompletne zdupkal za ostatný drôt. Neskôr sa spojili so skupinou Prúdy.

Nemožno zabudnúť na vynikajúce politicko-satirické kreácie v pivnici na Sedlárskej, v Divadle na Korze. Najmä na predstavenie *Soirée* či *Radostná správa pre všetkých, ktorí majú ťažkosti s mechúrom*.

Nielen v Rozhlase, ale najmä tu vznikali dvojzmyselné vtipné skeče politického humoru. A práve toto ľudia v neľahkých dobách bývalého režimu potrebovali ako soľ, tak ako aj smiech k tomu. Takto si Julo s Milanom „vyslúžili“

nútený exil mimo Bratislavy. Dva roky pôsobili v kabaretnom divadle Večerní Brno na nedáľke Morave. Čudné bolo, že tam to vtedajším potentátom už neprekážalo. Doma sme zosmutneli, lebo bratislavské Divadlo na Korze akosi z večera do rána zmizlo.

Po ich návrate (už ako vysokoškolák) som v tradičnom Věčku na Námestí SNP videl väčšinu ich vystúpení. Dodnes sú zlatým fondom RTVS,

dôkazom čoho sú nespočetné reprízy. Doma sa zapojili do práce v spevohre Novej scény, neskôr aj v jej činohre. Vo vlastnej knižnici mám podstatnú časť Julovej publicistickej tvorby. V ich súbornom diele *LaS* sú obsiahnuté všetky predstavenia a knižky predchádzajúcich desaťročí. Rezonujú mi aj po rokoch Julove vystúpenia so Stanislavom Štepkom v RND *Kam na to chodíme* alebo s Jarom Filipom v mnohých zhudobnených úsmevných reláciách. Z nich najslávnejšie boli *Sága rodu Forsythovcov*, *Balada o vodných stavoch* či *Piesne z rokov 1981 – 1990*.

S radosťou som prijal správu, že v roku 1982 založili Julo s Milanom domovskú scénu L+S. Práve tu, v bývalých priestoroch Tatra revue, sme zažili s manželkou nejednu večer skvelej zábavy pri ich vystúpeniach vo dvojici, ale aj pri samostatnom hereckom výkone Jula Satinského.

Nedá sa zabudnúť na úžasné dialógy Lasica – Satinský. Julo často mimo scenára aj sám tvoril priamo na scéne, fabuloval a privádzal divákov priam do spontánneho rehotu. Ich dialógy boli vždy aktuálne, zábavné aj na zamyslenie. Osobitne mi zaimponoval výni-



► Veselá spomienka na 17. november 1998 s Jarom Filipom.

močný individuálny výkon Satinského v hre *Stalin*, kde hral samotného generalissima.

Julove detstvo

Julio nemal ľahké detstvo. Už ako 15-ročnému mu zomrela mama. Predtým, v roku 1952, rodičom znárodnili kaviarničku Grand aj s obchodíkom pod Manderlákom. Otec sa zamestnal na pošte. Zostali v byte na Dunajskej ulici traja chlapi. Julovou prvou manželkou bola dcéra známeho bratislavského lekára Oľga Lajdová. Baletka SND, tanečnica Lúčnice aj prekladateľka. Mala síce uzavretú, zvláštnu povahu, ale s Julom sa mali radi, aj keď nemali deti. Po 20 rokoch manželstva sa pri kúpaní utopila v Karibskom mori. Julio to veľmi ťažko niesol. Šťastím pre neho bola druhá známosť, lekárika-psychiatricka Vierka.

Odjakživa zbožňoval deti.

A boli mu dopriate. S manželkou Vierkou mali spolu dcéru aj syna.

A Julio bol naozaj skvelým otcom.

Na chalupe na Záhorí v Levároch s nimi vystrájal neopakovateľné šibalstvá. Spolužitie s ním však nebolo jednoduché. Bol bohémom a takým aj zostal. O svojej manželke hovoril, že ona je tou neznámou hrdinkou. Svoje neresti vyvážil výnimočným vzťahom k vlastnej rodine. V manželstve mal najradšej udobrovanie. Pri svojej mimoriadnej fantázii sa mu to aj úspešne darilo.

Slovenská astronomická spoločnosť po ňom pomenovala našimi vedcami objavenú novú planétku menom *Satinský*. V roku 1989 dostal vyznamenanie zaslúžilý umelec, v roku 1997 cenu Krištáľové krídlo za celoživotné dielo a v roku 2003 in memoriam bol v Česku vyznamenaný Medailou za zásluhy I. stupňa. Na Moste slávy v Trenčianskych Tepliciach má Julio osadenú mosadznú tabuľku. Až doposiaľ často navštevujem s manželkou predstavene v štúdiu L+S.



► Autogramiáda prvého zväzku súborného diela Lasicu a Satinského.

Takmer vždy si spomeniem na nezabudnuteľného Jula. V ušiach mi doznieva búrlivý smiech divákov zo seriálových relácií *Ktosi je za dverami* či *Nikto nie je za dverami*. Julio bol raz taký, čím viac sme sa rehotali my, tým viac bol spokojný on sám.

Neskôr sa postupne predstavil aj ako smelý a výborný filmový herec. Najviac ma zaujali postavy mimozemšťana vo filme *Srdečný pozdrav ze zeměkoule*, kráľa Pikolu v diele *Tři veteráni* a vrcholom jeho herectva bola postava Alberta Horáka v komédii 20. storočia *S tebou mě baví svět*. Častým obsadzovaním do českých filmov si získal popularitu aj českých divákov.

Z množstva divadelných úloh spomeniem aspoň Gejzu Galibu v hre *Vrecká plné peňazí* a zo slovenských filmov jeho posledné účinkovanie v úlohe Heleninho strýka vo filme *Kruté radosti*.

Ako Bratislavčan som privítal, keď sa Julio po roku 1990 pustil do písania zaujímavých knížiek zameraných na príbehy zo života starého Prešporku či novodobej Bratislavy.

Jeho pero bolo pri písaní autentické, zaujímavé aj zábavné súčasne. V kniž-

ných vydaniach *Chlapci z Dunajskej ulice* a *Polstoročie s Bratislavou* sme ako rovesníci videli samých seba v podobných situáciách a na známych miestach slovenskej metropoly. Počas života Julio sledoval povahové črty Slovákov, čo premietol do diela *Moji milí Slováci* alebo *Šlak ma ide trať!* Ako suverénny fejtonista vynikol



► Július Satinský načúva zvukom Dunajskej ulice, na ktorej prežil celý život.

v *Tristo hrmených*. Práve v čase, keď ochorel, bol v spisovateľskom švungu. Choroba a smrť predčasne ukončili jeho pisateľskú tvorbu. No dcéra, manželka a jeho priatelia sa postarali o to, že aj po jeho odchode vychádza-

zdroj: TASR/Magda Borodáčová

zdroj: archív autora

jú knihy z poznámok, ktoré nachádzajú v šuflíkoch, stole, zastrčené medzi knihami. Také je aj dielo *Momentálne som mŕtvy, zavolajte neskôr*. Lenže Julovi už nieto kam zavolať. Bol notorickým pisateľom listov. Z ich zozbierania vzniklo ďalšie dielko *Listy z onoho sveta*. Julo nesmierne veľa prešiel po Slovensku peši, s pluzgiermi na nohách. Takéto jeho putovania sú vsadené do *Expedície 1973 – 1982*.

Bledomodrý svet je súhrn spomienok jeho priateľov, českých a slovenských osobností. Satinský svojím humorom prevádzal ľudí z tmavomodrého sveta do toho krajšieho, svetlomodrého.

Nie dedko, ale otec!

Julo vyrástol na Dunajskej ulici v Bratislave. Raz, keď sa hral s deťmi v parku na Dunajskej, sa mu prihovorila fešná mladá mamička: „Pane, vaši mladí sa majú, keď sa im takto dedko vie zahrať s vnúčatami.“ A on sa hrd ohradil: „Ale, pani, veď tie detičky sú moje!“ Julo v činžiaku číslo 60 na Dunajskej žil nemenej ako 25 rokov a tu aj dokonal. Na jeho počesť mu priaznivci postavili jeho bustu na bicykli s cengáčom. A vôbec nie náhodou na chodníku Dunajskej ulice. Na neďalekom Ondrejskom cintoríne Julo odpočíva večným spánkom.

” **A Satinského krédo? „Žiadny človek nie je zbytočný. Každý je osobnosťou a má svoje hodnoty.“ Aj z tohto názoru sála Julova múdrosť.**

Úspešne vystupoval v minulosti v televízii v *Sedem s. r. o.* V súčasnosti síce pokračuje tento cyklus pod novým názvom *Sedem*, ale Julov svojrázny humor nám tu chýba. Dnešní seniori



zdroj: TASR/Jana Noseková

► Julo Satinský v predstavení Jubileum.

boli na Satinského humore „odkojení“. Julo prehlásil, že človek si musí vedieť sám zo seba robiť srandu. Pokiaľ to nevie či nedokáže, nepozná humor, a to je už podľa neho diagnóza, ktorú treba liečiť. Pripomeniem jeho slávny citát: „Zemeguľa si tíško letí vesmí-

rom a my si posielame taxikárov pre vodku. Život je krásny a takto si ho chcem aj zapamätať.“ Už ho nestretáme v meste s neobvyklými žltými šnúrkami v topánkach ani v bratislavských reštauráciách či vinárňach pri gurmánskom hodovaní. ■

Pri spomienke na neho nebudíme nikdy smutní!

Lebo Julo mal rád optimistov a veselých ľudí. Sám rád úsmev a radosť rozdával plným priehŕštím iným. Pán Július Satinský bol nielen výnimočný umelec, ale predovšetkým dobrosrdečný človek, no bez vyvyšovania sa. Bol taký, ako my všetci – z mäsa a kostí. Úprimnú, skromnú spomienku si od nás určite zaslúži.

► Zelená žaba – rarita európskych kúpalísk

Ing. Peter Malík

Na Slovensku je množstvo známych i menej známych kúpalísk. Osobitosťou sa vyznačujú kúpeľné kúpaliská. Kúpeľné mesto Trenčianske Teplice je súborom architektonických diel vynikajúcich autorov Krejčara, Harminca, Szalatnaia-Slatinského či Šavlíka. Spomedzi nich vyčníeva výtvor brnianskeho architekta Bohuslava Fuchsa v podobe unikátneho legendárneho termálneho kúpaliska Zelená žaba, ktoré je súčasne neobyčajnou raritou aj mimo územia Slovenska.

História Zelenej žaby

V lokalite kúpeľov malo kúpalisko Zelená žaba aj svojich predchodcov. Staršie kúpaliská sa nachádzali v najvýchodnejšej časti Teplic – v Baračke.

s navázaným pieskom. Nechýbali ani cvičebné prvky a požičovňa člnov na brehu jazera. Toto kúpalisko zaniklo súbežne až s otvorením kúpaliska Zelená žaba v roku 1937.

výnimočné letné kúpalisko. Urbanistickým štýlom zatraktívnil kúpeľné mesto jeho rozšírením do nových slnečných polôh na terase južného svahu Teplickej vrchoviny. Kúpalisko je symbiózou architektúry a prírody. Leží nad cestou do Omšenia, v úbočiach Grófovca, postavené v zložitých terénnych podmienkach s bohatou vysokou zeleňou. Azda niet na Slovensku človeka, ktorý by nepoznal Zelenú žabu – z osobnej návštevy alebo z fotografií, či informácií tlačových médií.

” Výstavba samotného kúpaliska je zviazaná s rozmachom budovania celých kúpeľov v 30. rokoch 20. storočia.

Pôvod tohto názvu pochádza zrejme od mena rodiny Baracskayovcov. Pôvodne patrila Baračka k Omšenu, ku kúpeľnému mestu sa priradila až v roku 1973. Práve tu vznikla oddychovo-športová zóna kúpeľov, ktorej súčasťou bolo aj jazero s možnosťou člnkovania a plávania. Významnú funkciu malo jazero ako zdroj sírneho bahna na zábaly. Na tomto novovybudovanom jazierku boli v júni 1873 otvorené prvé plážové kúpele s plavárňou. Čarovné jazierko s ostrovčekom uprostred neskôr dostalo meno Labutie. Fungovala tu aj plavecká škola s prezliekarňami a požičovňa člnov. Druhé, novšie, drevené, ale najmä väčšie a honosnejšie kúpalisko postavili na severnej strane jazera podľa návrhu Alojza Horu v roku 1922. Symetrická budova s kabínkami bola oddelená od brehu jazera plážou

Popri dostavbe kúpeľnej dvorany re-
alizoval architekt Fuchs práve toto



► Kúpalisko Zelená žaba, Trenčianske Teplice, 1957.

zdroj: TASR/V. Příbyl



► Areál Zelená žaba, 1950.

Legendou či raritou európskeho dosahu sa stala výnimočným plaveckým bazénom, čiastočne vytesaným do skaly. Zároveň je kúpalisko považované za prelomovú stavbu slovenskej funkcionalistickej architektúry minulého storočia.

Výstavba samotného kúpaliska je zviazaná s rozmachom budovania celých kúpeľov v 30. rokoch 20. storočia. Komplex Zelená žaba stavali od mája 1936 do júla 1937. Fuchsovo ikonické dielo slávnostne otvorili v roku 1937 za účasti vtedajšieho československého prezidenta Edvarda Beneša. Areál realizovali etapovite s tromi objektmi. Dominantným bol štvorpodlažný objekt s holičstvom, kaderníctvom, kaviarňou s kuchyňou, vinárňou, kanceláriami, hygienickými zariadeniami, strojovňami, so skladovými a pomocnými priestormi. Zľava pripojené dvojpodlažné rameno so šatňami a sprava vodná plocha otvoreného plaveckého bazéna (33,3 × 12 m) dotvárali rozhodujúcu časť komplexu kúpaliska. Druhým samostatne stojacim objektom bola kolkáreň. Napriek tomu, že bola pre návštevníkov obľúbeným relaxom s dostatočným využívaním, bola pred rokom 1975 zbúraná. Vraj pre jej nadštandardnú úroveň z aspektu prevádzky. Ozaj dôvod poplatný vtedajšiemu režimu. Tretím objektom bol kruhový detský bazén s vlastnými sprchami a ihriskami.

Na vtedajšiu dobu išlo skutočne o raritu kúpaliskového typu. Dynamika a plasticita stavby boli podporené celodennou hrou svetla a tieňa dopadajúceho na jednotlivé plochy fasády.

Tento efekt dopĺňal citlivý výber materiálov a farebnosti stavby – kombinácia betónu, kovu, skla, dreva a hrubo opracovaného kameňa, terasy a pavlače podopierané valcovitými stĺpmi, nenápadné zábradlie terás, vzdušnosť a ľahkosť konštrukcií. Stavba fungovala takmer do konca 90. rokov minulého storočia a vyžiadala si iba minimálne zásahy. Dodatočne bol pristavený oporný múr na zabránenie zosuvu lemovej steny, priebežne pribudli nové nátery kovových a drevených prvkov. Termálne kúpalisko sa nachádzalo v zaujímavej nadmorskej výške s krásnym výhľadom na okolie, vtesnané s hlavným bazénom pod svahovitý skalný terén. Zelená žaba patrí k „TOP 10“ slovenskej medzivojnovnej architektúry a súčasne k európskej kúpaliskovej výnimočnosti. V našich podmienkach išlo o športovú stavbu s prejavom rozvoja telesnej a duševnej kultúry ľudí, ale najmä so žiaducou rehabilitáciou návštevníkov v povojnových rokoch.

Živé spomienky na kúpele a kúpalisko

Od skorého detstva som každoročne chodieval na prázdniny ku svojim krstným rodičom do Trenčianskej Teplej. Zo železničnej stanice v Teplej do centra Teplíc premávala zaujímavá kúpeľná električka. Dodnes mám v pamäti jej nespočetné jazdy s cieľom navštíviť kúpalisko, programy tradičného Kultúrneho leta, konské preteky na parkúre v kúpeľnom parku alebo príjemné prechádzky kúpeľným parkom, končiacim jazierkom. Napriek zákazu sme tu krmili plávajúce labute, kačice a pestrofarebné rybičky. Dodnes Labutie jazero

služí na člnkovanie a chov rýb. Spomínam si na poctivé vyšľapanie prudkého kopca končiacim až pri vstupe a pokladni tohto kúpaliska. Kopec bol, našťastie, krátky, a tak síce zadýchaní, ale o pár minút sme boli hore.

S rodičmi som na Zelenej žabe strávil ne jeden krásny letný slnečný deň. V areáli kúpaliska som šantieval s inými deťmi na detských ihriskách, zatiaľ čo rodičia hrávali karty a popíjali kávičku. Pochutnávali sme si na dobrej miestnej kuchyni, ušla sa mi aj zmrzlina či nanuk do ruky.

Ako dieťa som sa kúpaval v menšom detskom bazéni, neskôr ako chlapčisko už aj vo veľkom plaveckom bazéne pod skalou. S tatkom sme radi a často kibicovali hráčom v kolkárni.

Rodinná tradícia návštev kúpaliska pokračovala, keď sme s manželkou a dcérkou často šantili vo vlnkách hlavného plaveckého bazéna. Prešli roky a na rad sa dostala vnučka, s ktorou som pri jazierku hrával populárny mini golf. Úžasné spomienky mám na



► Starý detský bazén, 1950.

zdroj: archív autora



► Člnkovanie na Labuťom jazere, 1956.

chýrny sovietsky balet, ktorý tu okolo roku 1956 pri večernom osvetlení predviedol slávne baletné veľdielo: na teplickom Labuťom jazierku Labutie jazero. A počet divákov? Snáď niekoľko tisíc. Nezabudnuteľné sú zážitky z člnkovania. Na vlnkách jazierka krstný tatko s veslami v rukách hrdo a s istotou prevážal mňa a sesternicu. Na brehu jazierka sa zo starého hostinca Baračka cez soboty a nedele ozývala veselá muzika a dupot tancujúcich hostí. Na tomto mieste vyrástol moderný wellness komplex Parkhotel na Baračke. Aj tu si dnes možno príjemne posediť na terase pri kávičke, zmrzlinke a živej hudbe na počúvanie. Bývalé ľudovejšie veselice sa odlišovali od honosnejších tanečných večierkov v kúpeľných hoteloch Pax či Krym. Hostia tu tiež tancovali pri živej muzike, ale povinne v elegantnom oblečení.

Čierne obdobie kúpaliska

Po desaťročiach prevádzkovania kúpaliska Zelená žaba hlavný bazén praskol a na prelome tisícročí kúpalisko pre verejnosť uzavreli. Triesvo zmyšľajúci človek by si myslel, že ho rýchlo opravia a používať sa bude naďalej. Lenže vznikli spory medzi mestom Trenčianske Teplice a podnikateľmi, ktorí mali záujem pozemok a stavbu odkúpiť. Šušľalo sa, že pod rúškom rekonštrukcie tam chceli správať aj iné,

pofidérne prevádzky. Tu narazili, chvalabohu, na silný odpor pamiatkarov.

Ale čas neúprosne bežal a areál kúpaliska čoraz viac chátral. Keď som videl v časopisoch po rokoch zúfalý stav areálu, bolo mi na zaplakanie.

Aj cez plot sme pri prechádzkach v okolí priebežne videli, v akom zúfalom stave sa kúpalisko po rokoch nachádza. Uplynulo neuveriteľných 15 rokov a stále sa čakalo na jeho

zmŕtvychvstanie. Našiel sa však princ na koni – záchranca. Solventný podnikateľ Ivo Valenta rád a často navštevoval kúpele a zbadal, čo sa deje s týmto unikátnym kúpaliskom. Pretože mal vzťah k tomuto regiónu, jedného dňa sa rozhodol, že to tak nenechá a pustí sa do prospešnej práce.

Zelená žaba dneška

Firma Synot Holiday uskutočnila rozsiahlu a finančne náročnú rekonštrukciu. Začala sa koncom októbra 2014 a ukončená bola v júli 2015.

Okrem plaveckého bazéna s masážnymi tryskami a „divokou riekou“ pribudol aj detský bazén, vonkajší saunový svet, novučičké detské ihriská s modernými prvkami či VIP wellness zóna s bazénikom, vtessená do skaly. Vystavala sa moderná kolková dráha s grilbarom, novú tvár dostala vychýrená reštaurácia s kozubom, kaviareň, vináreň i bufety. Prínosom je multifunkčné športové ihrisko. Očarujúcim sa stal novovytvorený skalkovo-zeleňový vyhlídkový chodník v samotnom areáli i nad ním. Všade sa skvie mo-

„ Prvého augusta 2015 bola Zelená žaba po dlhoročných peripetiách slávnostne znovu otvorená.



► Nový plavecký bazén, 2015.

zdroj: archív autora

zdroj: archív autora



► Nové detské ihrisko, 2015.

” Primátor Trenčianskych Teplíc je hrdý na to, že kúpalisko po dlhých rokoch chátrania vstalo z popola a priťahuje stále nových turistov.

derne učesaná a starostlivo ošetrovaná tráva, všetko dýcha novotou a pestrofarebnosťou.

Bazény boli od začiatku naplnené pitnou vodou, tepelne upravenou na 28 až 30 stupňov. Teplota vody

je skutočne príjemná, osobne som vyskúšal. Následne bol zabezpečený potrubný prívod z mesta až na kúpalisko s cieľom napustiť do bazénov originálnu termálnu vodu. Žiaľ, doteraz neboli vysporiadané pozemky, ktorými potrubia prechá-

zdroj: archív autora



► Nový detský bazén, 2015.

dzajú, takže termálna voda zatiaľ na kúpalisku nie je.

Súčasná kapacita kúpaliska je 700 osôb. Ročne navštívi Zelenú žabu cca 40-tisíc ľudí. Od znovuoživenia až doteraz tu bolo asi 115-tisíc návštevníkov. Ozaj veľmi slušné čísla.

S manželkou často navštevujeme kúpele Trenčianske Teplice. Spravidla bývame v Penzióne Venezia, z ktorého je to na Zelenú žabu sťahy kameňom dohodil. Využil som hneď prvú šancu a už začiatkom septembra 2015 som s nostalgiou v srdiečku vykonal podrobnú exkurziu celého kúpaliskového komplexu. Môj fotoaparát doslovne hltal rôzne miesta kúpaliska, posedel som si pri kávičke na terase a kochal sa pohľadom na novučičký krásny areál Zelené žaby. A pritom si nostalgicky zaspomínal. Ako to tu bolo voľakedy a ako to tu je dnes. Samozrejme, že som sa okúpал a zaplával si v novom, modernom plaveckom bazéne. Už pri prvej návšteve som bol nadšený.

” Chodia sem tí, ktorí sa po rokoch nostalgicky vracajú a spomínajú.

Primátor Trenčianskych Teplíc je hrdý na to, že kúpalisko po dlhých rokoch chátrania vstalo z popola a priťahuje stále nových turistov. Vysoká návštevnosť kúpaliska pomáha celkovému rozvoju kúpeľného mesta i miestneho cestovného ruchu. Chodia sem tí, ktorí sa po rokoch nostalgicky vracajú a spomínajú. Medzi takých patrím aj ja. Ďalších pritiahli atrakcie nového typu saunového sveta. Ďalšou kategóriou sú rodičia s malými deťmi ubytovaní v hoteloch či penziónoch, trávajú predĺžený víkend práve na kúpalisku. Aj mladí ľudia si radi vychutnávajú zážitkové kúpanie. Čo i len na pár hodín sem merajú cestu dokonca Bratislavčania, lebo takéto výnimočné kúpalisko nenájdú široko-ďaleko.



zdroj: archív autora

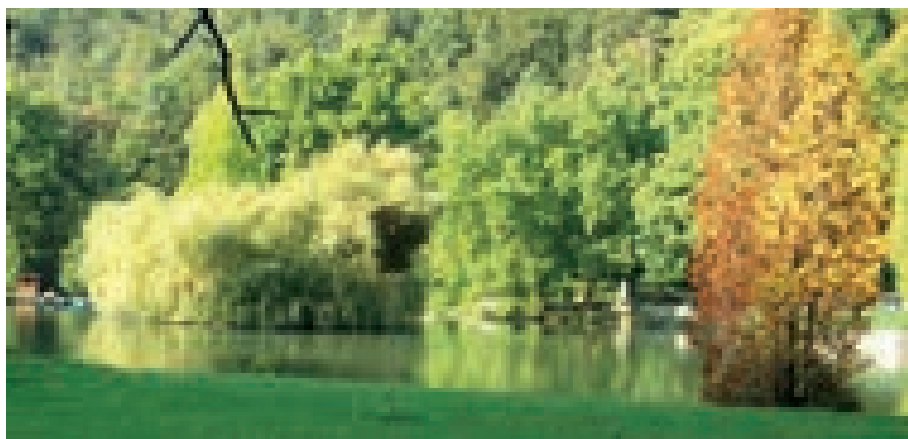
► Zelená žaba – areál, 2015.

Pamiatkový úrad pri rekonštrukcii prísne dohliadal na zachovanie funkcionalistických prvkov a aj na vzácnu zeleň kúpaliska. V súčasnosti sa stáva Zelená žaba kúpaliskom s celoročnou prevádzkou.

Nielen kúpanie, ale aj koncerty, rôzne kultúrno-spoločenské akcie kúpeľov, firemné akcie a pod. sa uskutočňujú v priestore kúpaliska. Príjemný oddych na kúpalisku Zelená žaba

sa dá účelne spojiť s prechádzkou po neprestajne zelenom a pokoj vyžarujúcom kúpeľnom parku. Aj tu sú vynovené detské ihriská, lavičky, chodníčky. Pri jazierku si trúfneme mierne porušiť zákaz a krmiť kačičky či kapríkov. Kochať sa pohľadom na stále krásny ostrovček uprostred, hýriaci farbami vzácných stromov a kríkov. Samozrejme, najmä na jeseň. Na brehu jazierka sú nové tenisové ihriská, aj ihrisko s minigolfom stále funguje. ■

V roku 2017 kúpalisko Zelená žaba oslávilo už svoje bradaté osemdesiate narodeniny. Fajn, že už v novom, zrekonštruovanom, modernom a pestrofarebnom šate, hýriacom prekrásnou zeleňou. Zelená žaba je raritou kúpaliskového typu nielen na Slovensku, ale aj ďaleko za jeho hranicami. Milí priatelia, všetci ste srdečne vítaní v areáli zrekonštruovaného a moderného kúpeľného kúpaliska v Trenčianskych Tepliciach. S radosťou môžeme hlasito vybubnovať: „Zelená žaba opäť žije!“



zdroj: archív autora

► Labutie jazero dneška, 2016

► Z vašich listov

Milí čitatelia, budeme radi, ak nám pomôžete tvoriť časopis Radim. Podel'te sa s nami o svoje skúsenosti a zručnosti, napíšte nám, čo zaujímavé ste zažili, či cestujete na dovolenku, aké krajiny ste navštívili, čo by ste sa nás radi opýtali, aké zaujímavé témy by ste privítali...

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



Vážení pracovníci redakcie,
ďakujem za milý darček, ktorý som vyhrala v tajničke z vášho časopisu Radim – vlastne už aj v mojom, keďže mi chodí pravidelne. Už sa teším na ďalšie číslo. Veľa zdravia a pracovných úspechov celému kolektívu žela

čitatelka Drahuša.

Dobrý deň,
môj manžel je od roku 2005 stomikom a Vaším klientom. Chceli by sme obaja celému Vášmu tímu poďakovať za perfektné a profesionálne služby, ktoré poskytujete všetkým pacientom so stómiou. Poďakujte, prosím, za nás tiež ľuďom Vašej zákazníckej linky za rady a ústretové jednanie a aj tým, ktorí nám doručujú pomôcky až domov, pretože keby sme nemali Vašu zásielkovú službu, každomesačné vybavovanie pomôcok by bolo oveľa zložitejšie.

S manželom vám prajeme veľa spokojných klientov, Olga

Vážená redakcia,
na úvod prijmite odo mňa srdečný pozdrav. Keď som písala príspevok

do posledného čísla Radim 2/2017, mojím cieľom bolo poďakovať sa Vám. Manžel bol v tom čase ešte medzi nami. Netušila som, že kým sa príspevok uverejní, už tu nebude. Bojovali sme. Niekoľko by možno povedal, že to nie je správny výraz, ale my všetci dobre vieme, že je to najvýstižnejšie slovo. Áno, bojovali sme. Veď boj môže byť aj tichý a o prekonávaní každodenných starostí. S odvahou a odhodlaním.

Dokonca v roku 2016 počas jedného horúceho dňa v Srbsku (v obci Pivnice) s ileostómiou odohral futbalový zápas. Vďaka Vám a Vaším skvelým pomôckam. Zvládli sme to aj dlhú cestu autobusom. Boli sme odhodlaní bojovať a žiť.

Ani tento príspevok nemôžem ukončiť bez poďakovania Vám všetkým v redakčnej rade, Vám prispievateľom a v neposlednom rade aj Vám čitateľom časopisu Radim.

Váš časopis má pre mňa hodnotu cennej knihy, z ktorej čerpám silu a povzbudenie do ďalších dní.

Vaša čitatelka Miroslava

Vážená pani Mgr. Ivana Šutková,
ďakujem Vám za trpezlivosť a pomoc pri riešení môjho problému s urosto-

mickými pomôckami. S vďakou Vám posielam pár videí a liečiteľských článkov.

S úctou, Ing. Ivan Martiško

Milý Radim,

úvodom listu Vám posielam do redakcie veľmi srdečný pozdrav. Ďakujem veľmi pekne za ďalšie číslo takéhoto skvelého časopisu. Prajem Vám vo Vašej práci veľa úspechov, dobrých a praktických článkov. Som vlastne závislý od Vášho časopisu, pretože nikam nechodím. Nemám možnosť poradiť sa so zdravotnou sestrou a nestretávam sa ani s inými stomikmi. Vlastne žiadnych ani nepoznám. Stómiu mám už 27 rokov a vtedy stomické sestry (ako sa im teraz hovorí) neboli.

Prajem vám všetkým v redakcii veľa zdravia, šťastia, spokojnosti a radosti.

Váš čitateľ Jozef

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

► Jestvuje viac ako stovka masážnych techník

Mgr. Tatiana Skovajsová

Je masáž módnym výstrelok alebo má hlbokú tradíciu v medicíne? Mnohí z nás si takúto otázku položia a hľadajú na ňu aj odpoveď. Ak zalistujeme v odbornej literatúre, dozvieme sa, že masáž alebo masírovanie je súčasťou mechanoterapie, je to teda sústava odborných hmatov, ktorými sa mechanicky dráždia periférne nervy, cievy a svaly. Cieľom je zvýšenie funkčnej zdatnosti, odstránenie únavy, ale aj liečenie našich telesných orgánov.

Samotné slovo masáž pochádza z francúzskeho slova massage a to pravdepodobne z arabského masa „dotknúť sa, ohmatať alebo manipulovať“. Starší význam tohto slova môže byť ešte aj z hebrejčiny me-sakj – pomazanie olejom. Staroveká gréčtina používala pre masáž slovo anatrispsis a latinčina frictio.

Masáž predstavuje pôsobenie na telo a manipuláciu s telom pomocou tlakov – štruktúrovaných, ale i neštruktúrovaných, stacionárnych alebo pohyblivých –, ako je tlak, impulz či vibrácie. Vykonáva sa ručne alebo pomocou mechanických pomôcok. Cieľové tkanivá môžu byť svaly, šľachy, väzy, koža, kĺby alebo iné spojivové tkanivá, ako aj lymfatické uzliny alebo orgány tráviaceho systému. Masáž môže byť aplikovaná rukami, prstami, lakťami, kolenami, predlaktím aj chodidlami. Existuje viac ako sto rôznych známych masážnych techník. Každá má svoj vývoj a históriu. Môžeme však s určitosťou povedať, že masáž je taká stará ako ľudstvo samo. Veď pôvod masáží

nachádzame v dávnych dobách, pretože už človek v kamennej dobe si rozhýbaval namáhané a pomliaždené svaly

a kĺby. Prvým dokladom tejto činnosti je Erbesov papyrus zo starého Egypta, ktorý je niektorými historikmi datova-

” Staroveká gréčtina používala pre masáž slovo anatrispsis a latinčina frictio.



ný až do doby 5000 pred n. l. Už v tejto dobe bola masáž považovaná ako jeden z vtedajších liečivých prostriedkov. Taktiež v Číne, v krajine tradičných, neinvazívnych liečebných techník, sú záznamy datované asi z roku 3700 pred n. l. o používaní masáží, akupunktúry, a akupresúry. V tejto krajine patrila masáž k celkovému životnému štýlu už v týchto časoch. Kombinovala sa s energetickými a vitalizačnými cvičeniami. Ako masážny prostriedok sa vtedy používali rôzne oleje s prísadami jemného piesku a živíc, z rôznych vonných druhov dreva, koreňov a plodov, ktoré mali účinok masáže zosilniť. Dokonca Claudius Galenus, jeden z najslávnejších rímskych lekárov, používal masáže cielene priamo pri výcviku gladiátorov. Rozoznával masáže prípravné (frictio), ktoré pripravovali zápasníkov na výkon, a masáže na odstránenie únavy (apoteraeutická), používané po výkone na urýchlenie regenerácie.

zdravotný stav. Podporovaný švédskym štátom vybudoval ústredný ústav gymnastiky, ktorého súčasťou bolo i výukové stredisko masáží. V Čechách je zakladateľom modernej masáže ortopéd MUDr. Vítězslav Chlumský (1867 – 1943). Na Slovensku sa najviac zaslúžil o rozvoj masáží, techniky masáží a regene-

svojho tela. Priložíme si na postihnuté miesto ruku a rýchlo si boľavé miesto trieme, poklepávame či stlačíme. Tým sa automaticky prenesú vzruchy v nervoch a pocit bolesti sa zmierni a odznie. Je historicky dané, že masáž je súčasťou nášho života. Pôsobením tlaku, trenia, hnetenia dokáže masáž pozitívne pôsobiť

” Dokonca Claudius Galenus, jeden z najslávnejších rímskych lekárov, používal masáže cielene priamo pri výcviku gladiátorov.

ráciu psychofyzických síl MUDr. Ján Jánošdeák, ktorý vyučoval na FTVŠ v Bratislave.

Možno si ani neuvedomujeme, že i my sami sebe sme často masérmi. Zamyslime sa, čo urobíme ako prvé, ak si udrieme nejakú časť

nielen na telo, ale i ducha. Prináša nám pozitívny účinok vitalitu, uvoľnenie, oddychnutie, rozprúdenie lymfatického systému nášho tela, čo má v neposlednom rade vplyv na vyplavovanie endorfínov – hormónov šťastia. Pamätajme však, že každé telo je individuálne, každý človek je iný, a preto si každý typ problému vyžaduje individuálny prístup. Je teda nutné vybrať si nielen správnu masáž, ale aj maséra s odbornými vedomosťami. ■

” Pôsobením tlaku, trenia, hnetenia dokáže masáž pozitívne pôsobiť nielen na telo, ale i ducha.

V 16. storočí sa dostáva do centra záujmu spoločnosti človek so svojou duševnou i telesnou stránkou. Masáž nachádza opäť svoje uplatnenie, avšak po praktickej stránke nedosahuje antickej úrovne. Na konci 18. storočia nastáva rozmach medicíny. Masáž sa dostáva do popredia ako jeden z liečebných prostriedkov. V tomto období v Nemecku, Francúzsku a vo Švédsku vznikajú školy, ktoré vyučujú masáž. V 19. storočí sa začínajú moderné masáže rozvíjať najmä zásluhou teológa a literáta Peera Henrika Linka (1776 – 1839), ktorý bol pôvodne misionár v Oriente a na svojich cestách sa zoznámil so starobyľnou masážou a jej blahodarnými účinkami v kúpeľoch, ktoré navštevoval. Po návrate v roku 1813 vypracoval vlastný systém masáže. K tomuto kroku ho priviedol zlý

Vedeli ste, že...

- Masáž má účinok miestny, celkový aj vzdialený.
- Ajurvédská masáž má pôvod v Indii.
- Hamman je turecký názov pre kúpele a zahŕňa kúpeľové procedúry a masáž.
- Známa thajská masáž využíva tlakové, bodové a líniové masírovanie spôsobené tlakom prstov a tela maséra. Je stará niekoľko tisíc rokov, vykonáva sa cez pohodlný odev, základom sú preťahovacie cviky a stimulácia akupresúrnych bodov.
- Po masáži telo udržiajte v teple, doprajte si oddych a dostatok tekutín.
- Peer Henrik Link vyvinul pohybovú liečbu známu ako švédská masáž.
- Liečebnú masáž vykovávajú odborníci fyzioterapeuti v zdravotníckom zariadení.
- Neodborná masáž môže uškodiť.
- Shiatsu, japonská tlaková masáž, je manuálna terapia založená na východnej liečebnej tradícii.

▶ StomaLinka odpovedá

Radim  **klub**
bezplatná StomaLinka
0800 800 111

Mgr. Ivana Šutková

Milí čitatelia časopisu Radim, dúfam, že máme pred sebou pekné, teplé a slnečné leto. Tentokrát vám odpoviem na otázky, ktoré sú aktuálne práve pre letné mesiace. Ako často si treba meniť vrečko, ako sa kúpať so stómiou a aký limit je stanovený na množstvo pomôcok.



▶ Mgr. Ivana Šutková

Ako často meniť stomickú pomôcku v letnom období?

Blíži sa leto a s ním spojené horúčavy, potenie a zvýšené nároky na hygienu. Koža pod stomickou pomôckou viac trpí práve v letnom období.

Lepiaci materiál stomickej pomôcky dokáže absorbovať vlhkosť, ale práve v tomto teplom období býva koža v okolí stómie viac namáhaná. Koža pod pomôckou môže byť začervena-

ná, podráždená, môžu vzniknúť tzv. potničky a je väčšie riziko podtekania pomôcky.

Koža po odlepení pomôcky môže vyzerať „mokro, lepkavo“. Zvýšené riziko je aj u stomikov, ktorí si holiu kožu okolo stómie. Podtečenie pomôcky neznamena len vidieť a cítiť zápach stolice. Podtečenie môžete na koži a na pomôcke zistiť až po odlepení pomôcky. Aj z tohto dôvodu je potrebné

meniť pomôcku pravidelne, pretože podtekanie nemusí byť viditeľné, ale pod lepiacim materiálom dráždi kožu.

Väčšina stomikov používajúcich jednodielne výpustné vrečka mení vrečko raz za 24 hodín, niekedy ponechá vrečko nalepené niekoľko dní. Nešetrite na sebe, máte nárok na 90 kusov vreciek na mesiac.

Aj pachový filter na pomôcke má svoju životnosť. Vplyvom vlhka, či už zo stómie alebo stolice, sa môže upchať a vrečko sa nafukuje.

Tak ako sa častejšie sprchujeme, meníme si spodnú bielizeň, nemali by sme zabúdať ani na svoju stómiu.

Z hygienického hľadiska odporúčam meniť vrečko 2x – 3x za 24 hodín a venovať zvýšenú pozornosť koži v okolí stómie.



Ako sa kúpať so stómiou?

Stómia dnes už nie je prekážkou prežívania normálneho života. Zdravotné pomôcky sú na veľmi vysokej úrovni, možno s nimi športovať, plávať a robiť takmer všetko – tak ako pred operáciou. Dôležité je vyrovnať sa so svojim zdravotným stavom a nevzdať sa svojich koníčkov a záľub.

” Stómia dnes už nie je prekážkou prežívania normálneho života.

Skôr ako pôjdete do plavárne, odskúšajte si plavky doma. Ovsprchujte sa v nich, aby ste videli, ako budú vyzerajú, keď sú mokré. Pre páňov sú vhodnejšie plavky bermudového strihu, pre dámy celé plavky, plavky vyvýšené alebo nariasené v oblasti brucha, čo pomôže skryť vrecko.

Na plávanie v bazéne je vhodné stomické vrecko mini, krytka alebo zátka. Ak používate vrecká s filtrom, je potrebné pred vstupom do vody filter prelepiť samolepkou. Pred samotným plávaním je vhodné, aby vrecko bolo vymenené a prázdne.

Ak máte obavu z toho, či vrecko pri kúpaní vydrží a neodlepí sa, môžete si doma skúsiť posediť vo vani a sledovať, ako sa vrecko správa. Prípadne môžete vrecko fixovať leukoplastom alebo pri dvojdielných pomôckach môžete použiť stomický opasok.

Čas strávený v bazéne je individuálny. Vrecko si môžete kedykoľvek skontrolovať a presvedčiť sa, či sa odliepa alebo drží. Po vyjdení z vody je potrebné vysušiť vrecko uterákom, prípadne ho aj vymeniť.



Čo keď mi stanovený limit spotreby pomôcok nepostačuje?

Každý stomik má stanovený rovnaký počet pomôcok na mesiac, limity stomických pomôcok hradených zdravotnými poisťovňami nájdete v našom katalógu stomických pomôcok, v časopise Radim alebo na www.convatec.sk.

Čo sa týka príslušenstva stanoveného limitom (360 g ročne), pri mesačnom objednávaní si treba dávať pozor, aby ste neprekročili tento limit. Týka sa to príslušenstva: pasta Stomahesive® 60 g, pasta Stomahesive® 30 g a zášyp 25 g. Tieto tri položky sa zarátavajú spolu do limitu 360 g. Evidenciu predpísaných pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii pacienta. Poisťovňa prepláca len 360 g ročne!

Pokiaľ je stanovený limit pomôcok nepostačujúci, môže byť navýšený, stačí požiadať vo vašej zdravotnej poisťovni o navýšenie počtu stomických pomôcok, prípadne príslušenstva. Toto navýšenie však musí schváliť revízný lekár. Žiadosť sa podáva prostrední-

ctvom formulára konkrétnej zdravotnej poisťovne. Potrebné tlačivo si môžete stiahnuť na internetovej stránke vašej zdravotnej poisťovne alebo môžete kontaktovať našu **StomaLinku 0800 800 111** a my vám ho zašleme mailom alebo poštou.

Prípadne zvážte iný typ pomôcok. Ak sa rozhodnete pre zmenu, StomaLinka je tu pre vás. Poradíme vám, ktorý typ pomôcok je pre vás vhodný a príslušné vzorky vám zašleme poštou na vami uvedenú adresu.

Zaslaná vzorka mi vyhovuje, môžem si ju dať predpísať?

Ak ste po vyskúšaní nami zaslanej vzorky zistili, že vám vyhovuje, telefonicky sa informujte o kóde danej pomôcky. Po obdržaní kódu si pacienti môžu dať požadovanú pomôcku predpísať u svojho lekára.

Je tu čas dovolení a my veríme, že vám naše praktické rady budú nápomocné a letné mesiace v kruhu svojich najbližších zvládnete bez komplikácií. ■

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

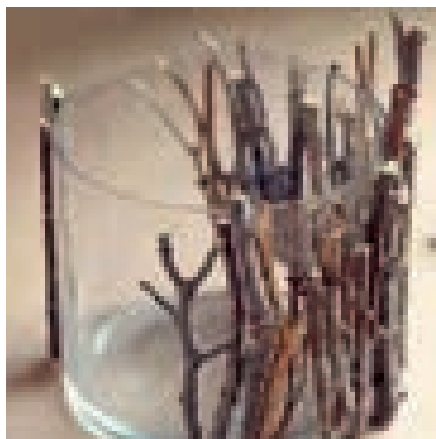
► Prírodná dekorácia

Mgr. Mária Živická

Príroda sa opäť prebudila a väčšina z nás sa už teší na prechádzky na čerstvom vzduchu. Pri troche fantázie nám príroda neponúka iba drevo a kamene, ale priam neuveriteľné výjavy.

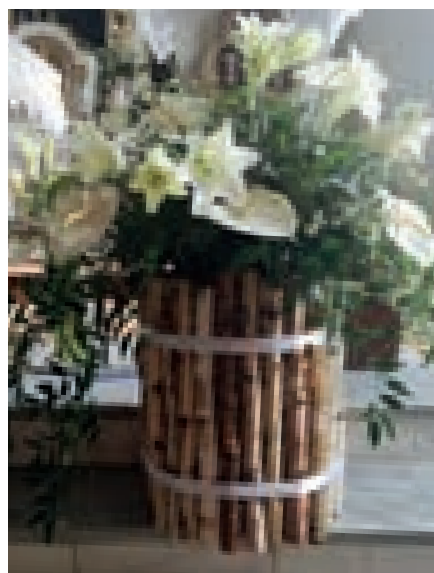


Prechádzka lúkou či lesom je balzomom na nervy človeka dnešnej doby a pohladením ubolenej duše. Ak budete mať otvorené oči, môžete si vytvoriť krásne prírodné dekorácie, napríklad použitím konárikov. Ozdobíť si tak môžete vázu, ale i črepníky, svietnik alebo si urobíte vešiak či dekoráciu na stenu.



Obal na kvety a sviečku

Pripravíte si konáre a zbavíte ich bočných vetvičiek. Mali by byť rovnejšie, aby medzi nimi nevznikali veľké medzery. Potom ich narežte na rovnakú dĺžku, ktorá by mala byť o niečo väčšia ako je výška pripravenej nádoby



(kvetináča, črepníka, pohára). Konáriky postupne viažte špagátom alebo drôtom, alebo môžete použiť aj tavnú pištoľ. Na záver vetvičky ozdobte a stiahnite stuhou.

Vešiak

Trochu hrubšie konáre aj s bočnými konárikmi môžete pripevniť do nepožívanej poličky a vznikne vám originálny vešiak pre návštevy.

Nezabudnite si pozorne všímať, čo nám príroda ponúka. Zapojte fantáziu a skúste si vytvoriť dekoráciu na stenu, napríklad v podobe srdca, štvorlístka, rámu na obraz či zrkadlo. ■



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

► Palacinková torta s čokoládovým krémom mascarpone

Mgr. Michaela Pánisová

Palacinky sú naša minulosť, prítomnosť, ale aj budúcnosť. Jednoduchý, dostupný dezert, ktorý poteší nejedno dieťa či dospelého. Tento recept spája skvelé palacinky a výborný čokoládový krém.

Palacinky:

- 2 vajčka
- 4 dl mlieka
- 1 dl oleja
- 3,5 dl perlivej minerálky
- 2 lyžice vanilkového cukru
- 300 g hladkej múky

Všetky mokré ingrediencie zmiešame, pridáme múku s cukrom, vymiešame a klasicky si pripravíme palacinky. Vyjde cca 17 ks.

Krém:

- 500 g mascarpone
- 5 dkg kakaa
- 3 – 4 lyžice Nutelly
- 4 dl smotany na šľahanie
- 200 g horkej čokolády
- práškový cukor

(Pripraviť deň vopred.) Smotanu dáme do hrnca, pomaly zohrievame, pridáme naľamanú čokoládu a za stáleho miešania necháme rozpustiť. Zmes necháme vychladnúť a primiešame mascarpone, kakao, nutellu aj cukor – podľa chuti. Všetko premiešame, nalejeme do umelohmotnej uzatvárateľnej nádoby a uložíme na noc do chladničky.

Palacinku natrieme trochou krému, položíme na ňu ďalšiu palacinku, opäť natrieme atď. Potrieme aj povrch a boky, vrch ozdobíme. Uložíme do chladničky stuhnúť a až potom krájame. ■



<http://angiebakes.com/>

Milí čitatelia,

relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr **do 30. októbra 2018** na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, emailom na: stomalinka@convatec.com. Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: „**Naším cieľom je snaha o zlepšovanie života ľudí.**“

Výhercovia tajničky Radim 2/2017: Daniela Bolfová, Šalá; Peter Konkol, Hniezdne; Rudolf Martinek, Košice.

Autor: František Cvengroš	trošku odpilo	vrchár	nápoved: Apsara, Gallo, palatála	dĺžka života	keď	nesplno- mocni	III	zmie- šanina	kypril pluhom	časť tenisového zápasu	III	lesklá ozdobná priadza	staro- germán
východo- slovenská rieka			vánok (bás.) 1				volanie o pomoc				miliampér 2		
pokrája							preobul vyhynutý kočovník						
ázijský štát					predpod- nebná hláska rieka								
súladi, poriadok				rozkaz značka traktorov						kórejské muž.meno zodieralo			
oblizovať									Daniela (dom.) láska, po talian.				
III	majiteľ dedinského domčeka	jednotka dĺžky oparte						prvok zn. As dookola					
lekár							zložno- kvetá bylina kameň					geo- metria (zastar.)	meno Johna
okno						zrazíme, usmrtime nútia							
staroveký obyvateľ severnej Afriky					liečivá bylina čudovala sa								
kozub				smútky posunky rukami						podzemný hmyzo- žravec cverny			
cez, skrží, po maď.			náš herec 3						obloha Baltické more				
krátkodobý hospod. pokles								st. český futbalista meno Ovidia					
III	šetril	kameň na brúsenie kopy vojsko					tu máte 60 minút					náš herec	indická nebeská víla
samopaš, šibalstvo						blúzka (zastar.) maškrta (kniž.)							
hlavná, popredná					prechod nad riekou predpona „olej“					znášaj bolest rozpráv. bytosť			
stará mama, po nem.				meno Hlaváčka automo- toklub					zvlhčí rosou druh krytiny				
počítal si								st. podnik v Šariš. Michal. erbium					
kráčame						dispro- porcia							
náš tenista						liehovina z ryže					rádium (zn.)		

▲ Autor tajničky: František Cvengroš, Spišská Nová Ves

Radim klub 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 Radim klubu (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,
spoločnosť Unomedical, s.r.o, ktorej majiteľom je spoločnosť ConvaTec, sa stará o ľudí so stómiou už niekoľko rokov. Zaradením sa do zoznamu našich zákazníkov získavate množstvo výhod, ktoré poskytujeme.

V zmysle §13 ods. 1 písm. a) zákona č.18/2018 Z.z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len „Zákon“) a čl. 6 ods. 1 písm. a) nariadenia Európskeho parlamentu a rady (EÚ) 2016/679 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov (ďalej len „Nariadenie“) udeľujem Spoločnosti Unomedical s. r. o., Priemyselný park 3, 071 01 Michalovce, IČO: 36597384 (ďalej len „prevádzkovateľ“) svoj dobrovoľný a výslovný súhlas so spracúvaním mojich osobných údajov, pre nasledovné účely:



1. Za účelom zasielania časopisu Radim, informovaní o novinkách a iných marketingových ponúk vrátane pohľadníc. Osobné údaje sa budú spracúvať po dobu 5 rokov od ich získania.

Meno a priezvisko:

Adresa, PSČ:

Telefón: E-mail: Dátum narodenia:

Súhlasím ☐ Nesúhlasím ☐

2. Za účelom využívania bezplatného zasielania vzoriek produktov v rozsahu citlivých údajov. Osobné údaje sa budú spracúvať po dobu 5 rokov od ich získania.

Dátum a miesto prepustenia:

Typ stómie: ☐ kolostómia ☐ ileostómia ☐ urostómia

Typ pomôcky: ☐ jednodielny systém ☐ dvojdielny systém

Názov pomôcky:

Súhlasím ☐ Nesúhlasím ☐

Dátum: Podpis:

Som si vedomý/á, že udelený súhlas je dobrovoľný a môžem ho kedykoľvek odvolať na základe mojej písomnej žiadosti na adresu ConvaTec, Unomedical, s. r. o., Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, alebo e-mailom na adresu: stomalinka@convatec.com, prípadne na telefónnom čísle: 0800 800 111. Odvolanie súhlasu nemá vplyv na zákonnosť spracúvania osobných údajov založeného na súhlase pred jeho odvolaním. Súčasne prehlasujem, že som bol informovaný/á podľa § 19 a §20 Zákona a čl. 13 a 14 Nariadenia o právach a informáciách týkajúcich sa ochrany mojich osobných údajov, ktoré sú dostupné na: www.convatec.sk/casopis-radim. Je možné, že spoločnosť ConvaTec bude zdieľať vaše informácie s inými spoločnosťami Skupiny ConvaTec a tretími stranami (dodávateľmi, sprostredkovateľmi alebo poskytovateľmi služieb), ktorí pre nás pracujú, napríklad doručovatelia, marketingoví partneri a odborníci v oblasti IT podpory. V každom prípade im povolíme spracovanie vašich osobných údajov len na konkrétne účely a v súlade s našimi pokynmi.

V súvislosti so svojimi osobnými údajmi máte niekoľko práv. Napríklad, máte právo vidieť akékoľvek informácie, ktoré o vás máme, právo na opravu týchto informácií (pokiaľ sú nesprávne alebo neúplné) alebo ich vymazanie, právo obmedziť alebo namietať proti spracovaniu a právo požiadať nás o zdieľanie vašich údajov s inou stranou.

Ak chcete podať sťažnosť o tom, ako spoločnosť ConvaTec spracúva vaše osobné údaje, máte právo kontaktovať Kanceláriu informačného komisára na adrese ico.org.uk alebo telefonicky na čísle 0303 123 1113. Boli by sme radi, keby ste nám dali najprv možnosť vaše obavy vyriešiť, preto, prosíme, aby ste najprv kontaktovali zodpovednú osobu pre dohľad nad spracúvaním osobných údajov na Slovensku: email: dpo2@proenergy.sk, prípadne Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical s. r. o., Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, Slovensko, telefónne číslo: +421 37 776 49 31.

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od **1. 7. 2018**

Kolostómia (stómia na ľavej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem® ⊕	60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek
Dvojdielný systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický pridržený pás 2 ks ročne

Ileostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem® ⊕	90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek
Dvojdielný systém	15 ks podložiek a 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek, stomický pridržený pás 2 ks ročne

Urostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek
Dvojdielný systém	15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický pridržený pás 2 ks ročne

Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:

Pasta ochranná Stomahesive® 60 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
Pohlcovač pachu StomOdor Drops kvapky 35 ml	F96247	1 ks
alebo pohlcovač pachu StomOdor Maxi sprej 210 ml	F96248	1 ks
alebo gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický pridržený pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 g	A53140	2 ks
Gázové štvorce 10×10 cm	A57024	100 ks

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



► SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM Služby spoločnosti



ConvaTec štartovacia taštička

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

ConvaTec štartovacia taška

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

StomaLinka ConvaTec

Potrebujete 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 počty pomôcok, kódy výrobkov, nasmeruje vás k sestre 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 pošleme vám zadarmo na vašu adresu dvakrát ročne diskretné zabalený časopis stomikov RADIM. V časopise RADIM nájdete cenné rady z oblasti ošetrovania stómíí, informácie o pomôckach a ďalšie novinky a zaujímavosti zo života stomikov.



Radim  **klub**
bezplatná StomaLinka
0800 800 111



ESTEEMTM

Flex Convex

NOVÝ

**BEZKONKURENČNE
NAJVÄČŠÍ
EXPERT
NA NEROVNOSTI**



- Rieši nerovnosti v okolí stómie.
- Je vhodný na vpadnuté stómie, stómie v úrovni brušnej steny, pre stómie v kožnej riasie.
- Flexibilná konvexná pomôcka kopíruje každú nerovnosť a dobre prilhe k telu.
- Jednoduchá aplikácia bez potreby použitia ďalšieho príslušenstva na vyrovnanie nerovností.
- Kontrolné okienko využijete nielen pri nasadzovaní vrečka na telo.



konvexné
uzavreté
vrečko



konvexné
výpustné
vrečko



konvexné
urostomické
vrečko

www.convatec.sk