

Radim

SPOLOČNE
VYTVÁRAME NAŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

”Nezabúdaj, že všetko,
čo v živote urobíš,
zanechá stopu,
a preto si uvedomuj
každý svoj krok.“
Paulo Coelho

1/2017

Zákaznícke
centrum
ConvaTec

StomaLinka

ConvaTec

0800 800 111

pre volajúceho zadarmo

Peter Malík
Stomik a rodina

**Ileostómia
a IBD
ochorenia**



ConvaTec



Sú medziľudské vzťahy dôležité?

Keď človek vychádza s inými dobre, sám má z toho radosť a vie, že sa na nich môže kedykoľvek obrátiť. Vychádzať zle s blízkym alebo susedom či susedkou, môže mať negatívny vplyv na osoby, medzi ktorými to škripe, ale aj na ľudí v ich blízkom okolí.

O Slovákoch sa hovorí ako o pohostinných, úprimných ľuďoch, čo môžeme dedukovať aj na základe rozšírenia rímskokatolíckej cirkvi na Slovensku. O Američanoch sa zase hovorí, že sú veľmi preafektovaní, pokryteckí a na každého sa iba tvária, že je ich priateľ. Takéto zovšeobecňovanie či charakteristiky podľa kultúrnych odlišností nemusia byť pravdivé. Vzťah s ľuďmi určuje aj povaha človeka. Častou vlastnosťou ľudí je žiarlivosť a závisť, s čím sú spojené láska a peniaze. Príčinou, prečo niektorí ľudia nechcú nadväzovať nové vzťahy, môžu byť predsudky (napríklad ak človek chodí zle oblečený, nepozná zásady slušného správania a pod.). No nemali by sme súdiť človeka skôr, kým sme ho nespoznali. Nie som si istá, či sa môžeme hrdiť prívlastkom pohostinný národ. Na „svojich“ nedáme dopustiť a zniesli by sme im modré z neba, ale zaujíma nás vôbec, čo sa deje ľuďom, ktorých vôbec nepoznáme? Stávajú sa z nás predmety?

O to viac ma teší, že vám môžem predstaviť pána inžiniera Malíka z Bratislavy, ktorý sa s nami podelil o svoju skúsenosť, ako sa mu zmenil život po vyvedení stómie a dal nám „návod“, ako sa dá žiť v šťastnom manželstve niekoľko desiatok rokov.



Číslo časopisu Radim, ktoré práve držíte v rukách, sa redakčná rada rozhodla zamerať na problematiku výpustných vreciek a predstaviť vám na nich nový výpusť. Vašu pozornosť chceme upriamiť aj na novinku v našom portfóliu, ktorá pohlcuje zápach. K niektorým z týchto tém sa neustále vraciame, ale domnievame sa, že si zaslúžia našu pozornosť.

Tentokrát mi trvalo dlhšie, kým som napísala týchto pár riadkov, aby som vám v nich predstavila obsah čísla. Život je však nevyspytateľný. Nepýta sa nás, či sme pripravení, či nie. Jedno-

ducho nám hodí pod nohy prekážku alebo pripletie do cesty príležitostí. Prekážky sú však od toho, aby sa prekonávali, a príležitosti od toho, aby sme ich využili. Prajem vám preto, aby ste príležitosti a prekážky, ktoré sa vám postaví do cesty, zvládali bez problémov a brali ich ako nevyhnutnú súčasť života. A možno práve prichádzajúce leto ich prinesie niekoľko naraz.

S úctou

Beata Malíková

Marketing & Regulatory Manager
ConvaTec Slovensko

OSPRAVEDLNENIE

V poslednom čísle časopisu Radim (2/2016) bol uverejnený článok „Aj ďaleká cesta sa začína prvým krokom“, kde rozhovor poskytol MUDr. Andrej Vrzgula, PhD. Nedo-

patrením sa stalo, že mu bol pri mene uvedený titul Doc. naviac. Touto cestou preto chceme uviesť na pravú mieru jeho presné tituly, ktoré sú MUDr. Andrej Vrzgula, PhD. a zároveň sa verejne ospravedlniť za nesprávne uvedenie.



OBSAH

- 2 Sú medziľudské vzťahy dôležité?
- 4 Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim?
- 4 Predstavujeme nové kolegyné
- 5 Kontakty na členov redakčnej rady časopisu Radim
- 6 Dáma s lampou
- 8 STOMIK v domácom prostredí VIII.
- 10 Dezodoračné prostriedky
- 11 Predstavenie dobrého známeho
- 13 Nemocnica svätého Michala, a. s., Bratislava
- 14 Nájdite v sebe odvahu nasledovať srdce a vlastnú intuíciu. Všetko ostatné je druhotné.
- 17 Ileostómia a IBD ochorenia
- 20 Jednodielne a dvojdielne výpustné vrečky
- 24 Sexuálny život stomika
- 25 Intímny život stomikov
- 28 Enterálne fistuly a možnosti ich liečby
- 31 Riešenie enterálnych fistúl z pohľadu sestry
- 32 Známy hlas zo StomaLinky
- 36 Stomik optimista a jeho rodina
- 40 Život aktívneho stomika
- 42 Akcie Slovenského združenia stomikov SLOVILCO v roku 2017
- 43 Martinčania objavili ďalšiu divadelnú scénu na Slovensku
- 44 Nové trendy a stratégie v hojení chronických rán
- 46 GranuFlex Extra Thin® – praktické využitie v každej domácnosti
- 48 Okienko psychológa
- 50 Otázky stomikov
- 51 Z vašich listov
- 52 StomaLinka® odpovedá
- 53 História a súčasnosť bratislavských záhrad
- 56 Náš spoločník
- 58 Nábytok za pár EUROpaliet
- 59 Dvojfarebný gaštanovo-čokoládový cheesecake

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

Č. 1/2017

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Redaktorka – koordinátorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Členovia

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

Pravidelní prispievatelia

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

Jazyková korektúra

Oto Šmidt, Jana Bišťanová

Vydavateľ

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

Fotografie

Ilustračné foto a archív autorov,
 archív spoločnosti ConvaTec,
 ilustrácie Shutterstock.com

Grafické spracovanie

Linwe/KRAFT, s.r.o.

Tlač

Printline, s.r.o.

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

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

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

Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim?

Mgr. Peter Snoha

Tentokrát padla voľba na Žilinu a príjemný hotel Holiday Inn neďaleko vlakovej stanice.

Po príchode členov redakčnej rady sme sa všetci zvalili a boli sme radi, že sa opäť vidíme. Ale čože? Naša redakčná rada sa rozrastá! Máme tu nových členov. Mgr. Moniku Střádalovou, PhD. z chirurgickej kliniky v Trnave a Mgr. Michaelu Ďuricovú z chirurgickej kliniky Martin. Obidve sa problematike stómií veľmi dobre rozumejú a majú bohaté praktické skúsenosti. Ale o nich sa dozvieme viac v ďalšom samostatnom článku.

Všetko opäť nasvedčuje tomu, že ďalšie číslo časopisu Radim bude skvelé! Presne tak, ako ste zvyknutí. Množstvo zaujímavých článkov na vysokej odbornej úrovni, obrázková príloha, profesionálne spracovanie, špičková kvalita prevedenia ako pri tých najrenomovanejších časopisoch. Medzi hlavné témy sme zaradili zaujímavú tému zápalových črevných ochorení, ktorých výskyt má,

bohužiaľ, vzrastajúcu tendenciu, a preto považujeme za vhodné sa im venovať osobitne. Predstavíme nemocnicu sv. Michala v Bratislave, venovať sa budeme aj sexuálnej problematike v článku od urológa a spomenieme aj nové pro-

dukty dostupné v tomto roku. Nebudú chýbať ani tradičné rubriky a oddychové témy. Tak a je to! Témy a úlohy sme si pekne rozdelili. Už sa len dať opäť do práce a tešiť sa pred letom na ďalšie nové číslo Radima!



► **Redakčná rada (hore zľava):** Michaela Pánisová, Peter Snoha, Anežka Smyková, Monika Střádalová, Ivana Suľovská, Stanislav Obertáš, Michaela Ďuricová
(dole zľava): Michaela Hromadová, Mária Živická, Gabriela Chovancová, Tatiana Skovajsová, Bea Zabáková, Jela Stehlíková

Predstavujeme nové kolegyne Mgr. Moniku Střádalovou, PhD. a Mgr. Michaelu Ďuricovú



Mgr. MONIKA STŘÁDALOVÁ, PhD. pochádza z Trnavy, kde ukončila tretí stupeň vysokoškolského vzdelania na Trnavskej univerzite. Šestnásť rokov pracuje na

Chirurgickej klinike v Trnave a posledné štyri roky pôsobí ako manažérka na septickej časti chirurgie. Klinika sa venuje koloproktologickým ochoreniam, a preto sa viac počas svojej praxe stretáva s pacientmi s týmto ochorením, a tiež s pacientmi, ktorí

majú stómiu. V rámci svojej práce sa venuje edukácii príbuzných u novo-operovaných pacientov so stómiou. Edukácia príbuzných je zameraná na starostlivosť a ošetrovanie stómiie.



Mgr. MICHAELA ĎURICOVÁ

ukončila v roku 2006 Strednú zdravotnícku školu v Žiline a v roku 2012 štúdium na Trenčianskej Univerzite Alexandra Dubčeka v Trenčíne. V roku 2013 ukončila

kurz špecializačného štúdia v odbore ošetrovateľská starostlivosť. Od roku 2009 pracuje na chirurgickej klinike v UNM Martin ako setra na septicom oddelení, kde často poskytuje ošetrovateľskú a edukačnú starostlivosť o pacientov so stómiou.

POĎAKOVANIE ZA SPOLUPRÁCU JELE STEHLÍKOVEJ

Ďakujeme za všetky spoločné roky spolupráce, kedy nám poskytovala skvelé články a publikácie. Prajeme jej naďalej všetko dobré a mnoho úspechov v osobnom i pracovnom živote.

Kontakty na členov redakčnej rady časopisu Radim

Zákaznícke centrum ConvaTec Unomedical, s.r.o.

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

PhDr. Beata Zabáková, PhD.
Marketing & Regulatory Manager

Mgr. Peter Snoha
National Sales Manager

Mgr. Michaela Pánisová
Senior Sales Representative

Mgr. Michaela Hromadová
Call Center Operator

Ing. Stanislav Obertáš
Senior Sales Representative

Mgr. Anežka Smyková
Senior Sales Representative

Pravidelní prispievatelia

Bc. Zuzana Maderová
sestra
ADOS Salvus s.r.o.
Komárnická 11
821 03 Bratislava
tel.: 02/4342 9039

Mgr. Mária Živická
staničná sestra
II. Chirurgická klinika SZU
FNsP F. D. Roosevelta
Nám. L. Svobodu 1
975 17 Banská Bystrica
tel.: 048/441 2156

Mgr. Monika Strádalová, PhD.
manažérka dennej zmeny
FN Trnava
Andreja Žarnova 11
917 02 Trnava
tel.: 033/593 81 11

doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.
starší sekundárny lekár
II. chirurgická klinika LFUK a UN Bratislava
pracovisko Petržalka –
NsP sv. Cyrila a Metoda
Antolská 11
851 07 Bratislava
tel.: 02/482 341 11

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

Bc. Ivana Suľovská
sestra
Stomaporadňa OVAÚCH
Jánskeho 1
052 01 Spišská Nová Ves
tel.: 053/4199 111

Mgr. Tatiana Skovajsová
námestníčka pre ošetrovatel'stvo
NsP Nové Mesto nad Váhom n.o.
M. R. Štefánika 1
915 01 Nové Mesto nad Váhom
tel.: 032/771 20 47

Ing. Peter Malík
vedenie (výbor + revízna komisia)
ILCO klub Bratislava
Občianske združenie
Saratovská 2/A
844 52 Bratislava

Mgr. Michaela Ďuricová
sestra
Univerzitná nemocnica Martin
Kollárova 2
036 01 Martin
tel.: 043/420 33 03

Mgr. Gabriela Chovancová
sestra
I. chirurgická klinika
pracovisko Tr. SNP 1
UNLP Košice
04011 Košice
tel.: 055/640 2111



Tu zadajte hľadajú výraz



Navštívte stránku

www.convatec.sk

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



► Dáma s lampou

Mgr. Tatiana Skovajsová

Florence Nightingaleová – legenda, ktorá celý svoj život obetovala neúnavnej práci s chorými.

12. mája oslavujeme (od roku 1965) Medzinárodný deň sestier. Vyhlasovateľom je Medzinárodná rada sestier (ICN), pričom hlavnou myšlienkou Medzinárodného dňa sestier je uctieť si prácu sestier, ktoré poskytujú ošetrovateľskú starostlivosť chorým v ambulantnej starostlivosti alebo v nemocniciach. Tento sviatok vyznieva ako oslava dôležitého postavenia sestier v spoločnosti. Medzinárodná rada sestier je federácia združujúca viac než 120 národných asociácií sestier.

ICN zaujíma stanoviská v takých oblastiach, akými sú úloha sestier v zdravotníckych zariadeniach, dobré sociálno-ekonomické postavenie sestier, dohliada na správny chod zdravotníckych systémov, teda v konečnom dôsledku môžeme povedať, že sa sústreďuje na samotnú profesiu sestier.

ICN bola založená v roku 1899 a je najvýznamnejšou medzinárodnou organizáciou zoskupujúcou zdravotnícky personál. Cieľom snaženia je zabezpečovať kvalitnú ošetrovateľskú starostlivosť na celom svete, serióznou zdravotnícku politiku všade na planéte, zlepšovať odbornú prípravu sestier ako aj zaistiť samotnú existenciu profesie sestier na medzinárodnej úrovni tak, aby ju rešpektovali na všetkých úrovniach. Rada sa usi-



luje, aby sestry predstavovali a boli vnímané ako kompetentný personál prinášajúci spokojnosť pacientom.

Bolo to v období dlhej vlády kráľovnej Viktórie (vládla 64 rokov), teda táto doba sa nazývala aj viktoriánska epocha. Kto vlastne bola Florence Nightingaleová a prečo práve ona bola symbolom moderného ošetrovateľstva?

Jej rodičmi boli William Edward a Frances Nightingaleovci, bohatí, vzdelaní Angličania, ktorí veľa cestovali. V máji v roku 1820 boli práve vo Florencii, keď sa im narodilo dievčatko, ktoré pomenovali podľa mesta – Florence. V útlom veku bývala chorľavá, málokedy sa hrávala s inými deťmi. Údelom dievčat vo viktoriánskom období bolo len vyrásť, vydať sa a porodiť deti. Florence sa však s týmto údelom nestotožnila.

Postavila sa proti dobovým konvenciám v Británii a odmietla zostať ženou v domácnosti. Za svoju životnú dráhu si vybrala zdeľavovanú profesiu ošet-

” V deň osláv Medzinárodného dňa sestier, teda 12. mája, sa v roku 1820 narodila patrónka sestier, anglická ošetrovateľka Florence Nightingale. Vlastne na jej počesť bol tento deň pomenovaný ako sviatok sestier na celom svete. Až o 10 rokov neskôr po jej narodení bola vybudovaná v Británii prvá parná železnica!



rovateľky, vyhradenú pre chudobné dievčatá. Najväčším a najvýraznejším prejavom jej angažovania sa pre vyvolenú profesiu bola účasť v Krymskej vojne. Prepukla v marci 1854 medzi Britániou, Francúzskom a Tureckom proti Rusku. Britský minister vojny Sidney Herbert vyslal Nightingaleovú na Krym. Odcestovala tam 21. októbra 1854 s 38 dobrovoľníkmi. V lokalite Uskudar vyčistili a upravili miestnu nemocnicu a podarilo sa im znížiť úmrtnosť ranených zo 40 percent na dve percentá, čo bolo skutočne niečo prevratné.

Jej návrat do Británie 7. augusta 1857 bol triumfálny, vnímali ju právom ako národnú hrdinku.

Florence Nightingaleová obetovala celý život podpore ošetrovateľstva. Založila školu pre zdravotné sestry nesúcu jej meno. Prevzala na seba úlohu reformátorky v sociálnej oblasti a šírila filozofiu moderného ošetrovateľstva. Navzdory veľkému fyzickému a duševnému vypätiu, ktoré prináša vojna, Florence Nightingaleová napísala na Kryme 830-stranovú knihu o reforme zdravotníctva, o nutných úpravách hygienických podmienok, a tiež o dôležitosti čistého obleče-

„ V roku 1907 jej kráľ Edward VII. ako prvej žene v histórii odovzdal vyznamenanie za zásluhy a od britskej vlády dostala 250 000 dolárov. Tie využila na charitu.

nia a správneho stravovania. Trvala na piatich podmienkach: na ochrane zdravého prostredia, čistom vzduchu, funkčných odpadoch, čistote a svetle. Zriadila knižnice a učebne pre intelektuálnu stimuláciu a zábavu pacientov. Jej práca vyvolala celosvetovú reformu zdravotnej starostlivosti.

V roku 1860 založila nemocnicu St. Thomas' a Nightingale, tréningovú

školu pre sestry, kde vyústila jej snaha o reformáciu ošetrovateľského vzdelania na vedeckom podklade. Jej zameranie a spôsob výučby boli prevratné.

Zomrela doma vo veku deväťdesiat rokov 13. augusta 1910 a podľa svojho želania bola pochovaná v kostole svätej Markéty v Embley v tichosti a skromnosti, tak, ako prežila celý svoj naplnený život.

A prečo dáma s lampou? Florence po nociach obchádzala ranených vojakov, aby sa ubezpečila, či je všetko v poriadku, sedela pri zomierajúcich, vojakom, ktorí nemohli písať, písala domov listy a pritom si svietila olejovou lampou. Takže vojaci ju volali „Dáma s lampou“.



► STOMIK v domácom prostredí

Bc. Ivana Suľovská

V tomto čísle časopisu Radím sa budeme venovať novinke spoločnosti Alp ecology s.r.o. Ide o prostriedok na ochranu kože pre stomikov, neutralizujúci pach.

NOVÝ POHLCOVAČ PACHU PRE STOMIKOV



**Plne hrazené zdravotnými poisťovňami
od 1. 4. 2017.**

Výživa je dôležitá pre získavanie energie, k udržaniu života, k udržaniu rovnováhy s prostredím, v ktorom človek žije. Stravou nazývame zostavu jedál a pokrmov potrebných na zabezpečenie výživy. Správna výživa predpokladá príjem všetkých potrebných živín v optimálnom množstve a pomere. Základné živiny možno rozdeliť do šiestich kategórií:

1. bielkoviny (proteíny)
2. tuky (lipidy)
3. cukry (sacharidy)
4. minerálne látky
5. vitamíny
6. voda

Rôzne potraviny ovplyvňujú tráviaci systém rôznymi spôsobmi. Niektoré potraviny zväčšujú objem stolice, u takých je dôležité, aby boli dôkladne rozhryzené. Niektoré spôsobujú nafukovanie alebo spôsobujú hnačku, zápchu alebo zápach. Znášanlivosť jednotlivých potravín je individuálna, pokiaľ niektorá potraviná spôsobí problémy, je vhodné jej konzumáciu obmedziť alebo ju úplne vyradiť z jedálneho lístka.

VIII.

ALP ECOLOGY
LIKVIDUJEME PACHY EFEKTÍVNE

Zvýšený zápach spôsobujú nasledovné potraviny: alkohol, špargľa, brokolica, sušená fazuľa, vajcia, ryby, cesnak, cibuľa, hrášok.

Potraviny zvyšujúce zápach moču: špargľa, ryby, cesnak, cibuľa.

Zápach moču znižuje: 8 – 10 pohárov vody, brusnicový džús alebo iné bezkofeínové nápoje, cmar, brusnicová šľaha, petržlen, jogurt.

Zápach zo stolice je možné odstrániť pomocou dezodoračných prostriedkov (gélujúce vrecúška Diamonds alebo pohlcovač zápachu), ktoré sa v potrebnom množstve umiestnia do vrečka, kde neutralizujú zápach stolice.



Veľkým pomocníkom na pohlcovanie zápachu je aj novinka StomOdor od českého výrobcu Alp ecology s.r.o, ktorú nájdete v ponuke spoločnosti ConvaTec.

StomOdor® Sprej Maxi

kód F96248
vodná báza

Zdravotnícky prostriedok je určený k aplikácii do stomického vrečka alebo do priestoru v jeho okolí. Podstatou produktu StomOdor® je katalytická degradácia a rozklad pachových molekúl a vytváranie prirodzeného uzavretia obsahu stomických vreciek olejovým povrchom. Aplikuje sa 3 až 5 vstrekov priamo do vrečka pred jeho nasadením tak, že sa priloží tryska tesne k jeho otvoru. Môže byť aj rozprašovaný na akýkoľvek materiál alebo do priestoru zhora nadol. Pred aplikáciou pretrepať.

Ďalšie typy aplikácie:

- ▶ funguje pri veľmi tuhej stolici – vtedy nastriekať priamo do vrečka
- ▶ pri podtečení podložky – aplikovať priamo na textíliu v mieste stómie
- ▶ výmena vrečka – aplikovať do ovzdušia zhora nadol
- ▶ pri likvidácii vrečka – nastriekať priamo na vrečko pred hodením do koša

StomOdor® Kvapky

kód F96247
olejová báza

Je určený na vytvorenie prirodzeného uzavretia obsahu stomických vreciek olejovým povrchom a k aplikácii do vrečka. Aplikuje sa 6 až 15 kvapiek priamo do vrečka pred jeho nasadením. Pri výpustných vreckách nakvapkať po každom vypustení vrečka priamo do výpustného otvoru. Tento prostriedok nie je určený k aplikácii do vonkajšieho prostredia. Pred použitím pretrepať.

**NOVÉ VÔNE
A EŠTE
ÚČINNEJŠÍ**

DOPLNKOVÉ VÔNE

- ▶ jazmín
- ▶ jablko
- ▶ citrus – mix plodov (sviežejší ako citrón)

www.stomodor.sk

NOVINKA NA TRHU V PLNEJ ÚHRADE POISTOVNÍ
POHLCOVAČ PACHU PRE STOMIKOV



D STOMODORE

Prakticky každý stomik sa stretáva s problémom, ako potlačiť zápach, ktorý môže vzniknúť pri výmene vreciek alebo pri nadmernej plynatosti. Pripravili sme pre Vás Stomodor – 100% prírodné zdravotnícke pomôcky na neutralizáciu zápachu so špeciálnym zložením pre pacientov so všetkými typmi stomií. (Výrobky) Stomodor neprekryvajú zápach vôňou, ale pachy efektívne neutralizujú.



Výrobca:

ALP ecology s.r.o.

Zborovská 1910/4, 702 00 Ostrava-Moravská Ostrava

Distribúcia:

STOMIA, s.r.o., Staničné námestie 1, 040 01 Košice
PHAREX s.r.o., Prieložtek 1, 036 01 Martin

Zákaznícke centrum ConvaTec

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

► Dezodoračné prostriedky



Mgr. Gabriela Chovancová

Každý človek so stómiou sa už stretol s problémom, ako potlačiť zápach, ktorý môže vzniknúť pri výmene vrečka alebo pri nadmernej plynatosti. Jednak je to nepríjemné doma, ale hlavne je to nepríjemné pri použití toalety v prostredí, kde sa strieda veľa ľudí, napr. pri návštevách, na dovolenke, v práci.

StomOdor Sprej Maxi®, – pohlcovač pachu pre stomikov, 210 ml

Je to prírodný produkt určený na neutralizáciu zápachu pre pacientov so všetkými typmi stómie. Má veľa spôsobov použitia. Efektívne odstraňuje zápach zo stomického vrečka, z povrchu materiálu a priestoru. Odstraňuje nepríjemný zápach nielen v samotnom vrecku, ale aj v miestnosti, kde sa stómia ošetruje. Aplikujeme ho do vrečka pred samotnou aplikáciou, alebo ho aplikujeme výpustom po vypustení obsahu stomického vrečka. Pri aplikácii vstrekneme 3 – 5 vstrekov do vrečka. Môžeme ho aplikovať aj do ovzdušia, na predmety, na podlahy a na textílie. Ak si stomik pri aplikácii vrečka alebo pri vypúšťaní obsahu vrečka zašpinil netkanú textíliu na vrecku, prípadne mikropor na podložke, aplikuje si na to miesto Stomodor® sprej a jemne pošúcha dané miesto vlhkou gázou – miesto bude opäť čisté a bez zápachu. Niektorí dokonca uvádzajú, že používajú pohlcovač pachu Stomodor® do prania, cca 5 – 10 ml k prášku na pranie. Nezanecháva škvrny a bielizeň pekne vonia. Oproti pohlcovaču pachu ALP® je o 15 % účinnejší a v ponuke sú aj nové doplnkové vône.

Ako aplikovať sprej



► Aplikácia do stomického vrečka cez výpust



► Aplikácia do stomického vrečka cez otvor na podložke

StomOdor® Kvapky, 35 ml

Je to pohlcovač pachu, ktorý sa aplikuje do stomického vrečka. Premiešava sa s obsahom vrečka, takže zápach sa pohlcuje priamo pri zdroji a potom vytvára na hladine vrečka nepriepustný film – účinok sa časom nestráca. Predlžuje životnosť filtra. Dávkovanie je 6 – 15 kvapiek podľa veľkosti vrečka. Dávkovanie je možné aj zvýšiť podľa potreby.

Ako aplikovať kvapky



► Aplikácia do stomického vrečka cez výpust



► Aplikácia do stomického vrečka cez otvor na podložke

► Predstavenie dobrého známeho

S Ing. Davidom Rašmadžianom, konateľom/CEO spoločnosti ALP ecology s.r.o., sa zhovárala PhDr. Bea Zabáková, PhD., Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec.

Spoločnosť ALP ecology s.r.o. vyrába dobre známe pohlčovače pachu ALP®. Názov spoločnosti by niekoho mohol zavádzať, ale jedná sa o úspešnú českú spoločnosť, ktorej majiteľom je Ing. David Rašmadžian. Od apríla pre vás majú novinku – ešte účinnejší pohlčovač pachu StomOdor®.



ALP ECOLOGY
LIEKVIDUJEME PACHY EFEKTÍVNE

David, ako dlho pôsobí spoločnosť ALP ecology s.r.o. na českom, resp. slovenskom trhu?

Sme ostravská spoločnosť a na českom aj slovenskom trhu sme už 15 rokov. Začínali sme úplne od piky a postupne sme sa v priebehu rokov rozrastali a ponúkame našim zákazníkom stále viac produktov.

Ako vás napadlo vyrábať pohlčovač pachu a ako ste vymysleli receptúru, že je tak účinná? Ako prebieha vývoj?

Tie najlepšie veci za nás už dávno vymyslela príroda, ale viete ako to v živote býva. Niektorí na náhody verí, niektorí nie. Nech je to už akokoľvek, dostali sme sa k receptúre na pohlčovače pachu. Za účinnosťou našich pohlčovačov stoja esenciálne oleje, z ktorých sú naše ALP produkty vyrobené. Približne už pred 50 rokmi sa prišlo na to, že esenciálne oleje neutralizujú pachy. Naša spoločnosť tieto poznatky využila, rozvinula ich a zdokonalila do dnešnej podoby. Čo by som určite chcel na našich výrobkoch vyzdvihnúť, je to, že sú úplne prírodné. To znamená, že sú 100 % prírodné ☺. Dnes sa totiž za prírodné produkty vydáva kde-čo a pri bližšej obhliadke zistíte, že sa to okolo prírody iba mihlo. Takže naši zákazníci si môžu byť úplne istí tým, čo používajú. Žiadne skryté karcinogény, iba príroda.

Pri vývoji a testovaní spolupracujeme s externým chemickým laboratóriom a tiež využívame nadšenie pre neutralizáciu pachu študentov chémie na vysokých školách. Ja osobne tiež využívam znalosti a skúsenosti môjho otca, inžiniera chémie.

Aká veľká je vaša spoločnosť?

Ako som už povedal na začiatku, začínali sme od piky a na začiatku sme boli štyria, ale v súčasnosti má naša spoločnosť pri plnej prevádzke až 15 ľudí.

Pôsobíte aj niekde inde ako na českom a slovenskom trhu?

Áno, ide to síce pomaly, ale nič, čo v živote naozaj chcete, nespadne len tak z neba. Začínali sme u nás v Českej republike, potom sme oslovili našich blízkych susedov na Slovensku a v Poľsku a postupne sme expandovali aj do Nemecka, Estónska, Talianska a chystáme sa aj do Švédska. Takže postupne nadväzujeme spoluprácu v celej rade európskych krajín.

Od apríla prinášate novinku StomOdor®. Je tento nový pohlčovač v niečom lepší ako pôvodný ALP?

Samozrejme, inak by sme ho stomikom neprinášali ☺. Má približne o 15 % lepšiu účinnosť, nové doplnkové vône vyvinuté pre potreby stomikov (jablko, jasmín, citrusové plody) a ponúkame

aj väčší objem. K dispozícii bude opäť v podobe spreja v dvoch veľkostiach a oleja v kvapkách.

Ako dlho prebiehal vývoj ALP produktov?

Vývoj bol celkom dlhý, aj keď, ako sa to vezme. Lieky sa vyvíjajú aj niekoľko desiatok rokov a my sme ALP vyvíjali 4 roky – od roku 2001 do roku 2005. Komponenty pre výrobu dovážame z najčistejšieho kúta na svete – Austrálie a vďaka tomu, ako som sa už niekoľkokrát zmienil, je produkt 100 % prírodný. Skladá sa z niekoľkých esenciálnych olejov, ktoré sú namixované v rôznych pomeroch. Pôvodná formula je takmer dokonalá. Preto v tejto oblasti nemôžeme čakať nejakú revolúciu alebo závažné novinky, ale len evolúciu, ktorá prinesie nejaké inovácie. Pri výrobe veľmi dbáme na kvalitu, takže naši stomici dostávajú naozaj len to najlepšie.

Budú si môcť stomici aj naďalej nechať predpisovať Pohlčovač pachu ALP® alebo bude už iba StomOdor®?

Samozrejme, bude aj naďalej k dispozícii pohlčovač pachu ALP®, ale veríme, že po vyskúšaní nového produktu StomOdor® už stomici nebudu chcieť nič iné ☺.

David, veľmi ďakujeme za rozhovor a prajeme, nech sa Vám darí.

POHLCOVAČ PACHU PRE STOMIKOV



StomOdor

NOVINKA
NA TRHU

PLNÁ ÚHRADA OD 1.4.2017

0 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, účinok je po celý čas.




1 KS / MESIAC
SPREJ MAXI
210 ml

alebo


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

www.stomodor.sk



Viac informácií
získate na
www.convatec.sk



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

► Nemocnica svätého Michala, a. s., Bratislava

Satinského 1/I.7770, 811 08 Bratislava, www.nsmas.sk

Nemocnica svätého Michala, a. s., Bratislava je akciová spoločnosť so 100 %-nou majetkovou účasťou štátu, založená dňa 18. 12. 2008, zapísaná do Obchodného registra dňa 31. 12. 2008. Nemocnica svätého Michala sa dňa 29. 6. 2009 zlúčila so zanikajúcou spoločnosťou Nemocnica Ministerstva obrany SR, a. s., so sídlom Cesta na Červený most 1, Bratislava a stala sa jej právnym nástupcom. K 1. 11. 2015 sa prevádzka nemocnice z Cesty na Červený most presťahovala na Cintorínsku ulicu č. 16 do novej nemocničnej budovy. K 1. 4. 2016 spoločnosť zmenila sídlo spoločnosti z dôvodu zápisu novej budovy zdravotníckeho zariadenia v registri adries, vedenom Mestskou časťou Bratislava-Staré mesto, na Satinského 1/I.7770.

Predmetom činnosti Nemocnice svätého Michala, a. s., Bratislava je poskytovanie špecifickej zdravotnej starostlivosti podľa zákona č. 73/1998 Z. z. o štátnej službe príslušníkov Policajného zboru, Slovenskej informačnej služby, Zboru väzenskej a justičnej stráže Slovenskej republiky a Železničnej polície v znení neskorších predpisov a zákona č. 315/2001 Z. z. o Hasičskom a záchrannom zbore v znení neskorších predpisov, poskytovanie zdravotnej starostlivosti a služieb súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti pre verejnosť, ako aj pre osoby určené Ministerstvom vnútra Slovenskej republiky, orgány a organizácie v jeho pôsobnosti a Ministerstvom obrany Slovenskej republiky.

„**Záleží nám na vašom zdraví!**“ je nielen mottom „Politiky kvality“ poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, ale skutočným deklarováním, že nemocnica svoje služby a dôraz na ich kvalitu orientuje na tých, ktorým sú tieto služby určené.

Nemocnica svätého Michala, a. s., Bratislava je držiteľom **Certifikátu kvality podľa normy ISO 9001:2008**, ktorý potvrdzuje, že systém manažérstva kvality akciovej spoločnosti spĺňa požiadavky tejto medzinárodnej normy. Platnosť certifikátu, v prípade, že poskytovateľ kontinuálne obhájí dodržanie požiadaviek tejto normy, je do 25. 1. 2018.

Nemocnica svätého Michala, a. s., Bratislava poskytuje ambulantnú a ústavnú zdravotnú starostlivosť klientom

všetkých zdravotných poisťovní v Slovenskej republike, klientom poisteným v poisťovniach pôsobiach v rámci Európskej únie a samoplatcom.

Ponúka široký výber preventívnych vyšetrení v rámci oddelenia Preventívne centrum a Pracovná zdravotná služba s možnosťou výberu rozsahu preventívnych vyšetrení podľa požiadaviek klienta.

Zdroj: www.nsmas.sk



► Nájdite v sebe odvahu nasledovať srdce a vlastnú intuíciu. Všetko ostatné je druhotné.

S MUDr. Dušanom Podmanickým, primárom chirurgického oddelenia Nemocnice sv. Michala, a. s., Bratislava sa zhováral Ing. Stanislav Obertáš, Senior Sales Representative, ConvaTec.

Jedným z kľúčových pracovísk Nemocnice sv. Michala, a. s., Bratislava je chirurgické oddelenie, kde vedúcimi osobnosťami sú primár MUDr. Dušan Podmanický, zástupca primára MUDr. Vladimír Štefanov, vedúca sestra Mgr. Ingrid Germányiová a manažérka dennej smeny Mgr. Anna Linková.

Porozprávali sme sa s primárom chirurgického oddelenia MUDr. Dušanom Podmanickým, MPH.

Pán primár, môžete sa predstaviť našim čitateľom?

Narodil som sa 29. januára 1973 v Košiciach, kde v tom čase moji rodičia študovali na Vysokej škole veterinárskej. Detstvo som prežil v Komárne, kam sa moji rodičia po ukončení štúdií presťahovali a odkiaľ aj pochádza môj otec. Základnú školu a následne gymnázium som absolvoval v Komárne. Obaja rodičia boli veterinári, mám tri mladšie sestry.

Prečo ste sa rozhodli pre povolanie lekára?

K medicíne som mal blízko už od môjho raného detstva. Rodičia ma často brávali so sebou, aby som im „pomáhal“ liečiť choré zvieratá. Odmalička som mal vzťah k prírode a prírodným vedám, hlavne k biológii,

chémií a fyzike. V čase rozhodovania, kam ísť na vysokú školu a po zvážení rôznych možností, som sa nakoniec rozhodol pre humánnu medicínu, aj keď nemocničné prostredie mi v tom čase príliš nevoňalo. Takže aj z dôvodu, že som chcel bližšie spoznať moje rodné mesto,

„Nájdite v sebe odvahu nasledovať srdce a vlastnú intuíciu. Všetko ostatné je druhotné.“
Steve Jobs

som sa rozhodol pre štúdium medicíny na Lekárskej fakulte Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Aký bol život začínajúceho lekára?

Po ukončení štúdia som sa vrátil späť do Komárna. Nastúpil som na chirurgické oddelenie, kde bol vtedy primárom a mojím prvým učiteľom MUDr. František Baštrník. Začiatky boli vzrušujúce a zároveň náročné. Aj keď mi moja škola dala výborné teoretické vedomosti, prax sa dá získať len klinickými skúsenosťami.

Prečo práve chirurgia?

Chirurgia mi učarovala už na vysokej škole. Hlavne v chirurgii sa spája nevyhnutnosť výborných teoretických vedomostí a manuálnej zručnosti. Chirurg musí presne vedieť, čo chce, musí si vedieť dopredu naplánovať liečebný zásah, ktorý výrazným spôsobom narúša integritu pacienta, a musí sa vedieť promptne postaviť neočakávaným situáciám počas vedenia operačného zákroku ako aj možným pooperačným komplikáciám. V tom je čaro a zároveň aj náročnosť chirurgie.

Akým operáciám a liečebným postupom sa venujete najčastejšie? Na čo sa špecializujete?

Na oddelení vykonávame široké spektrum operácií v dutine brušnej. Špecializujeme sa hlavne na chirurgiu tráviacej rúry, a to hlavne na nešpecifické zápalové ochorenia čriev a onkologické ochorenia. Do praxe zavádzame moderné liečebné postupy. Z operačných prístupov preferujeme laparoskopické operácie (či už klasické laparoskopie, alebo laparoskopické operácie z prístupu cez jeden port) a zavádzame moderné systémy perioperačnej starostlivosti, ktoré vedú k rýchlemu návratu pacienta do bežného života (ERAS – Enhanced recovery after surgery).



► MUDr. Dušan Podmanický, primár chirurgického oddelenia Nemocnice sv. Michala, a. s., Bratislava

Venujete sa pacientom s nešpecifickým zápalom ochorení čriev (IBD). S kým spolupracujete ohľadom liečby?

rurgovia, gastroenterológovia a rádiológovia. Na seminároch spoločne konzultujeme komplikované prípady konkrétnych pacientov a zároveň do-

„Konzultácia a príprava pacienta na stómiu je nevyhnutnou súčasťou práce chirurga, ktorý sa špecializuje na ochorenia tráviacej rúry.“

V našej nemocnici sa snažíme o multidisciplinárny prístup k liečbe pacientov s IBD. Minimálne raz za týždeň máme multidisciplinárne semináre, na ktorých sa zúčastňujú lekári rôznych odborov, hlavne chi-

hodneme ďalší diagnostický alebo terapeutický postup. Z dobrej komunikácie medzi rôznymi odborníkmi profituje predovšetkým pacient. Pacientov na konzultácie k nám odosielajú lekári z celého Slovenska.

Chirurgická liečba končieva aj vyvedením stómie.

Chirurgická liečba končieva vyvedením stómie len v niektorých prípadoch. Vďaka neustálemu pokroku v chirurgických postupoch sa počet pacientov s trvalo vyvedenou stómiou zmenšuje. Oveľa častejšie sa stómia vyvedie ako dočasné riešenie buď akútneho problému, kedy často ide o život pacienta, alebo ako ochranné dočasné riešenie, kedy je stómia súčasťou rozsiahlejšej operácie. Konzultácia a príprava pacienta na stómiu je nevyhnutnou súčasťou práce chirurga, ktorý sa špecializuje na ochorenia tráviacej rúry. Nie je človek, ktorý by sa sám dožadoval stómie, alebo ktorý by sa na stómiu dokonca tešil. Každý pacient, ako aj lekár, sa stómii snaží vyhnúť. Chirurg sa rozhodne pre vyvedenie trvalého vývodu až vtedy, keď boli vyčerpané iné možnosti liečby a zároveň je stómia jednoznačným prínosom pre pacienta. Samozrejmosťou je v rámci prípravy pacienta na operáciu konzultácia s chirurgom, kde sa preberú všetky aspekty navrhovanej liečby a všetky otázky súvisiace s vyvedením stómie. Zároveň dáme možnosť pacientovi si stomické pomôcky aj fyzicky ohmatať. Takáto konzultácia potrebuje čas, často prebieha v niekoľkých etapách a na viac sedení.

Ako vnímate život ľudí s Crohnovou chorobou a ulceróznou kolitídou a čo by sa ešte malo pre nich urobiť?

Nešpecifické zápalové ochorenia (Inflammatory Bowel Disease – IBD), kam zaraďujeme Crohnovu chorobu a ulceróznou kolitídu, postihujú väčšinou mladých ľudí, aj keď sa nevyhýbajú ani starším vekovým skupinám. Ochorením trpia pacienti všetkých sociálnych skupín. Jeho výskyt je na neustálom vzostupe. IBD významne ovplyvňuje bežný život pacientov. V plíživých formách

sú príznaky často nejednoznačné, a niekedy trvá celé mesiace až roky, kým sa príčina problémov pacientov objasní. V iných prípadoch postupuje veľmi rýchlo, stáva sa, že je nevyhnutná operácia a odstránenie časti čreva, prípadne celého hrubého čreva aj s konečníkom už po niekoľkých týždňoch trvania ochorenia. Liečba pacientov sa zameriava na zvládnutie prehnanej zápalovej odpovede organizmu na črevnú flóru. Vďaka intenzívnemu výskumu máme v dnešnej dobe dostatok liekov, vďaka ktorým môže väčšina pacientov s týmto ochorením viesť plnohodnotný život.

Pacientov môžeme rozdeliť na dve skupiny. A to s ľahšou formou, ktorých je väčšina a pacientov s ťažkou formou ochorenia. Ochorenie s ťažkým priebehom významne zasahuje do každodenného života pacientov. Často sú podrobovaní zmenám liečebného režimu, častým operačným zákrokom, sú narušené ich sociálne istoty a zákrok má významný dopad aj na ich psychiku. Prístup k takýmto pacientom musí byť individuálny a našou snahou je spoločne nájsť najlepší možný koncept liečby. Pacienti s IBD potrebujú okrem medicínskej podpory aj psychologickú a sociálnu podporu.

Ako u vás prebieha starostlivosť o pacientov so stómiou?

Po prvotnom kontakte s pacientom a vysvetlení, ako stómia funguje, aké typy stomických pomôcok máme k dispozícii, odovzdáme pacienta našim vyškoleným sestram. Sestra ich potom naučí, ako sa ďalej starať o stómiu, čo robiť v prípade, keď sa vyskytnú nejaké problémy. Edukuje ich aj v stravovaní – aké typy potravín sú pre nich vhodné a ktoré by mali z jedálneho lístka radšej vynechať. Sestra má nezastupiteľnú úlohu v komplexnej starostlivosti o stomického pacienta.



► Mgr. Ingrid Germányiová, sestra

Práca chirurga a primára je veľmi náročná. Ako zvyknete relaxovať?

Mám to šťastie, že moja práca je pre mňa aj koníčkom. Keď mi ostane chvíľka voľného času, novú energiu chodím načerpať do prírody prechádzkami v lese a starostlivosťou o zver. Som totiž vášnivý poľovník. Zo športov mám najradšej lyžovanie.

Aké máte plány do budúcnosti?

V budúcnosti sa chcem naďalej venovať chirurgii pacientov s IBD. Pred nami je ešte veľa výziev na poli zdokonaľovania diagnostických a chirurgických postupov. Chcem sa podieľať na výskume nových typov liečby za účelom zlepšenia kvality života pacientov postihnutých nešpecifickým zápalovým ochorením čreva.

Ďakujem za rozhovor a prajem veľa úspechov vo Vašej práci a v osobnom živote.

► Ileostómia a IBD ochorenia

S MUDr. Františekom Hamplom, primárom centrálnych operačných sál, Fakultná nemocnica s poliklinikou F. D. Roosevelta Banská Bystrica sa zhovorala Mgr. Mária Živická, staničná sestra, Banská Bystrica.

Počet pacientov s ileostómiou narastá hlavne v centrách pre IBD ochorenia. Častejšie sa ileostómia vyskytuje u pacientov s Ulceróznou kolitídou ako u pacientov s Morbus Crohn.



MUDr.
František Hampel

► primár OCOS
II. Chirurgická klinika SZU
Banská Bystrica

MUDr. František Hampel

- narodil sa 20. 4. 1957 v Banskej Štiavnici
- študoval na Lekárskej fakulte UK v Bratislave
- od roku 1982 pracuje v Nemocnici s poliklinikou F.D.R. v Banskej Bystrici
- od roku 1997 je primár centrálnych operačných sál
- od roku 1999 je vedúci lekár transplantačnej chirurgie
- 19. januára 2000 ako prvý na Slovensku úspešne uskutočnil transplantáciu pankreasu
- od roku 2008 sa aj jeho zásluhou Slovensko zaraďuje do špičky európskej transplantačnej chirurgie pečene
- člen ECCO (European Crohn's and Colitis Organisation)

Kto sú členovia ECCO?

Na Slovensku máme 4 centrá pre IBD – v Bratislave, Martine, Košiciach a v Banskej Bystrici. Chirurgovia, ale aj gastroenterológovia pracujúci na týchto pracoviskách zaoberajúcich sa liečbou pacientov s IBD ochorením, sú v rámci ECCO každoročne preškolení na problematiku IBD master class workshopom. Koná sa vždy v inom hlavnom meste EÚ a je spoločný pre všetkých chirurgov zaoberajúcich sa IBD v rámci EÚ.

Čo sú IBD (Inflammatory Bowel Disease)?

IBD sú zápalové ochorenia čreva, ktoré vznikajú na základe porúch imunity črevnej steny a celkových porúch imunity. Morbus Crohn postihuje tráviacu trubicu od dutiny ústnej po konečník, predilekčne sa vyskytuje v ileocekálnnej oblasti. Ulcerózna kolitída postihuje výlučne hrubé črevo a konečník.

V čom spočíva chirurgická liečba jednotlivých ochorení?

Chirurgická liečba Morbus Crohn spočíva v odstránení komplikácií, táto liečba nie je liečba etiologická. Komplikácie Morbus Crohn sú stenóza, absces, črevné fistuly, krvácanie alebo malígna transformácia, ktorá ale nie je tak častá



► MUDr. Hampl pri operácii s prof. Kothajom († 2017)

ako u Ulceróznej kolitídy. Indikácie k chirurgickej liečbe Ulceróznej kolitídy sú zlyhanie konzervatívnej liečby a akútne nezládnuteľný stav – toxické megakolony, alebo zmeny na sliznici, ktoré predstavujú vysoké riziko vzniku kolorektálneho karcinómu.

Aké typy operačných výkonov sa využívajú pri Ulceróznej kolitíde?

Poznáme 2 typy elektívnych výkonov – IPAA (ileo pouch ano anastomosi) a IRA (ileorectal anastomosis). U väčšiny prípadov sa robí IPAA, pretože pri IRA môže vo zvyšku rekta dochádzať k recidíve kolitídy a vzniku kolorektálneho karcinómu.

IPAA sa môže vykonať ako výkon jednodobý, dvojdobý alebo trojdobý. Najčastejšie je to dvojdobý výkon, urobí sa totálna proctocolectómia, vytvorí sa najčastejšie pouch tenkého čreva, poistí sa protektívnou dvojhlavňovou ileostómiou, ktorá sa ponechá 1 – 2 mesiace. Po overení funkčnosti a bezchybnosti anastomózy a pouchu

rectoskopiou, prevádzame zrušenie ileostómie v druhej dobe. Niekedy nie je možné vytvoriť pouch, alebo môže dôjsť k zlyhaniu pouchu a pacient skončí s trvalou ileostómiou.

črevom, medzi črevom a brušnou stenou, medzi črevom a močovým mechúrom), pokiaľ je to možné, operujeme laparoskopicky. V prípade abscesu, ktorý sa tiež najčastejšie

„ IBD sú zápalové ochorenia čreva, ktoré vznikajú na základe porúch imunity črevnej steny a celkových porúch imunity.

Pri Morbus Crohn chirurgicky odstraňujete komplikácie. Ktoré najčastejšie riešite?

Najčastejšou komplikáciou je stenóza, môže sa jednať o filiformnú stenózu s prestenotickou dilatáciou čreva a poruchou pasáže. Táto stenóza sa môže vyskytovať kdekoľvek v tenkom alebo v hrubom čreve. Najčastejšou lokalizáciou býva terminálne ileum. Táto stenóza sa rieši IC resekciou, v súčasnosti hlavne laparoskopicky. Rovnako sa riešia aj fistuly (medzi tenkým črevom, tenkým a hrubým

nachádza v ileocekalnej oblasti, je chirurgická liečba zameraná na jeho drenáž, v prípade menšieho abscesu je možná liečba podávaním ATB. Po vyliečení abscesu nasleduje resekcia čreva. Ak sa fistuly nachádzajú v oblasti konečníka, je v spolupráci s gastroenterológom možné zalepenie fistúl fibrínovým lepidlom. Ak táto liečba nie je efektívna, môže byť prevedená vyradovacia sigmoideostómia, ktorá môže byť v prípade nezvratných zmien v rekte, v zmysle stenóz pre amputáciu rekta, trvalá.

NOVÝ výpust InvisiClose™ na výpustných vreckách

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

SÚČASNÝ InvisiClose™



NOVÝ
PENOVÝ VÝPUST
InvisiClose™



NA JEDNODIELNYCH
AJ DVOJDIELNYCH
VRECKÁCH

► Jednodiелne a dvojdiелne výpustné vrecká

Mgr. Monika Střádalová, PhD.

Stomické vrecká používame na zachytávanie stolice, moču a pachov. Stomické vrecká sú vyrobené s využitím najmodernejších poznatkov a technológií, ktoré uľahčujú ich použitie. Podľa spôsobu použitia rozlišujeme systémy stomických pomôcok – jednodiелne alebo dvojdiелne stomické vrecká, ktoré sú dostupné v uzavretej alebo výpustnej verzii.



Jednodiелny systém

Skladá sa z príľnavej podložky z hmoty Stomahesive®, ktorá je súčasťou vrecka. Pri výmene pomôcky sa odstráni celé vrecko a nalepí sa nové. Esteem® s jednodiелny systém ponúka najnovšiu technológiu, ktorá zahŕňa najmodernejší filter s vrstvou filmu proti upchávaniu, ktorý udržiava vrecko nenaľúknuté a eliminuje zápach. Výpustný bezsvorkový systém Invisiclose® je pevný, jednoducho a rýchlo sa upína suchým zipsom. Súčasťou vrecka je Lock-It-Pocket® systém, tzv. úschovné vrecko, ktoré bezpečne ukrýva výpust a poskytuje komfort uzavretých vreciek.

Výpustné vrecká poskytujú dvojitú ochranu, jednoduchšie vypúšťanie obsahu, komfort a čistenie. Jednoduché otvorenie výpustu a jeho uzatváranie pomáha vypúšťaniu. Uzatvárací mechanizmus je doplnený o ďalší bezpečnostný systém pre lepší kom-



► Pomôcky na aplikáciu jednodiелneho systému



► Aplikácia jednodiелneho systému Esteem® s tvarovateľnou technológiou

fort a pohodu. Filter je vyrobený tak, aby sa plyn vypúšťal počas prechodu obsahu zo stómie. Odporúča sa vypúšťať vrecko po naplnení do 2/3, čo znamená použitie 2 – 3 výpustných vreciek denne.



► Aplikovaný Esteem® s tvarovateľnou technológiou na stómiu

Dvojdielny systém

Skladá sa z dvoch častí – podložky a vrečka. Podložka zostáva na tele 2 – 3 dni. Vrečka je možné meniť 2x denne. Výpustné vrečka sú dostupné béžové a priehľadné. Vrečka majú nový, širší výpust, ktorý uľah-

čuje vypúšťanie vrečka a jeho následnú hygienu.

Systém suchých zipsov je pevnejší a bezpečnejší. Výpustné vrečka Invisiclose® sú vybavené systémom Lock-It-Pocket®, tzn. úschovným

vrečkom, ktoré bezpečne ukrýva výpust a poskytuje komfort uzavretých vreciek. Prináša to tak väčší pocit bezpečia a diskretnosti. Povrchový materiál je mäkkší a príjemnejší na kožu a absorbuje pot. Výpust je opatrený suchými zipsami, ktoré do seba spoľahlivo zapadajú. Pre vyprázdenie obsahu z vrečka uchopíme výpust a stlačením z oboch strán k sebe ho otvoríme, čím obsah vyprázdnime. Jednou rukou podržíme vrečko a očistíme výpust na vrečku. Najnovšie vrečka a pokrokové adhezívum ponúkajú bezpečnosť, komfort a diskretnosť.



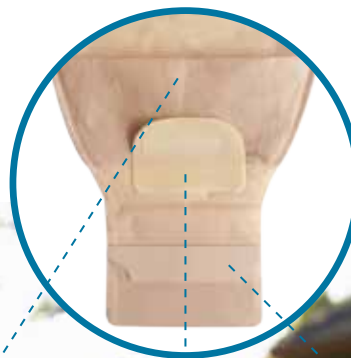
► Aplikácia dvojdielneho systému Natura®



► Aplikovaná Natura® dvojdielny stomický systém

NOVÝ VÝPUST INVISICLOSE™

úschovné vrečko
Lock-it-Pocket™



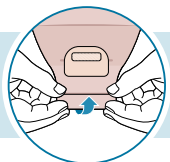
dva koncové
prúžky

suché zipsy
na penovom podklade

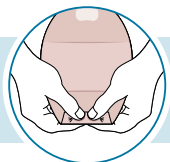
NOVÝ VÝPUST INVISICLOSE™

AKO POUŽÍVAŤ INVISICLOSE™ VÝPUST NA VÝPUSTNÝCH VRECKÁCH

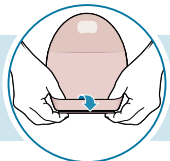
1 UZATVORENIE VRECKA



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

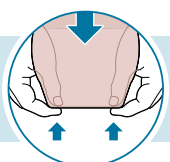


Zatlačte suché zipsy po celej šírke do seba, až kým budete mať pocit, že sú bezpečne spojené.



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

2 VYPRÁZDNENIE A ČISTENIE VRECKA

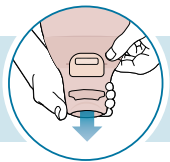


Prevráťte úschovné vrečko Lock-it-Pocket™ a vyberte výpusť.

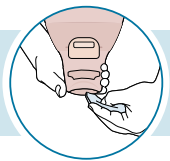


Pre vyprázdnenie obsahu z vrečka je potrebné nasmerovať výpusť smerom nahor. Odlúpnite suchý zips na penovej časti a uvoľnite výpusť.

Tipy na čistenie výpustu na vrečku:



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



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

Viete, kde bola
vyrobená stomická
pomôcka, ktorú
používate?

**POUŽÍVAJTE
SLOVENSKÚ KVALITU.**



► ConvaTec, závod Unomedical, s.r.o. Michalovce, výrobná hala

► Sexuálny život stomika

Jela Stehlíková

Význam komunikácie

Každý jedinec sa po operácii cíti zraniteľný. Chirurgický zákrok v oblasti čreva, konečníka či močového mechúra sa väčšinou spája s odobratím časti alebo celého orgánu v panvovom dne, čo môže ovplyvniť sexuálne funkcie. Sexualita je z 95 % mentálnou a iba z 5 % fyzickou záležitosťou. Nervový systém je úzko zviazaný so sexuálnou funkciou.

Pre mnohých z vás nie je ľahké hovoriť o sexe, preto sa nebojte o problémy hovoriť, nebojte sa pýtať. Sexualita je rovnako prirodzená, ako potreba jesť, odpočívať či prežívať potešenie. Dotyky, neha a láska sú dôležitou súčasťou každého z nás. Všetci chceme byť milovaní a rešpektovaní. Otvorene diskutujme o problémoch, lebo myšlienky čítať nevieme.

Príbeh jedného z vás

Po operácii som 5 rokov. Mal som zhubný nádor na konečníku, ktorý mi bol odstránený a urobený umelý vývod čreva – kolostómia. Postupne som sa so stómiou naučil žiť, no zmenil sa môj sexuálny život. Zdôveril som sa stomasesetre, ktorá mi odporučila a vybavila konzultáciu u urológa-sexuológa. Po odbornom vyšetrení a konzultácii mi odporučil liečbu tabletkami, ktorá, žiaľ, nezašla. Potom mi odporučil injekcie, aplikované priamo do pohlavného údu, čo nebolo veľmi príjemné. Po ďalšej návšteve mi odporučil gélový preparát, ktorý sa aplikuje do močovej trubice. Po čase došlo k úprave sexuálnych problémov a aj k pohlavnému aktu. Po návšteve odborného lekára sa môj sexuálny život do značnej miery upravil.

Preto chcem apelovať na vás – nebojte sa o problémoch hovoriť otvorene, komunikácia je veľmi dôležitá.

► Intímny život stomikov

Mgr. Michaela Ďuricová



Sexualita všeobecne je najviac opomínaným aspektom rehabilitácie po operácii, našťastie sa však v posledných rokoch táto otázka postupne otvára.

Intímny život stomikov

Ľudia, ktorým bola vyvedená stómia, sú presvedčení, že tento fakt ohrozuje ich sexuálny život. Sexualita, telesný vzhľad a psychický stav veľmi úzko spolu súvisia. Najviac cítia zmenu svojho vzhľadu tí stomici, ktorí si pred ochorením na ňom veľmi zakladali, nemajú podporu partnera, už pred ochorením mali problematický partnerský vzťah, v čase vyvedenia stómie sú slobodní a tí, ktorí majú v anamnéze psychické ochorenie. Tieto skutočnosti spolu s objavením sa sexuálnej dysfunkcie negatívne ovplyvňujú sexuálny život stomika. Sexuálne dysfunkcie vynikajú v dôsledku zníženého sebavedomia (tzv. negatívny body image).

Aj zdraví ľudia sa stretávajú so sexuálnymi problémami, nieto ešte ľudia so stómiou, ktorým operácia zmenila vzhľad tela. Odchod stolice či moču nemôžu ovládať vôľou. Majú strach, že ich stómia je viditeľná aj cez oblečenie, že sú nápadní a vzbudzujú nechcenú pozornosť. Cítia sa sexuálne nepríťažliví. Ide o veľmi náročnú situáciu. Negatívne vnímanie vlastného tela môže mať dopad na sebaúctu.

Intímny život stomikov

Intímny život je neoddeliteľnou súčasťou normálneho života nielen zdravého, ale aj chorého človeka, pričom pacienti so stómiou potrebujú intímny život snád ešte viac ako zdraví jedinci. Často stačí pohladenie a pekné slovo, ale aj samotná erekcia a pohlavný

styk hrajú mimoriadne dôležitú úlohu v tejto oblasti.

Trvá to obvykle nejaký čas, kým človek so stómiou nájde dosť energie na to, aby uvažoval o intímnom styku. Prvé pokusy o intímny kontakt nemusia byť úspešné z rôznych dôvodov. Môže sa objaviť bolesť pri dotyku miest postihnutých chorobou, môžu ešte pretrvávať následky zo šokujúceho zážitku pri oznámení diagnózy a z ťažkých dní liečby, ktoré narušili jeho sebavedomie.

Otvorenosť, vedomosť a nežnosť sú dôležitými prvkami dobrého intímneho života pre všetkých ľudí. Ak má jeden z partnerov stómiu, najmä spočiatku by mal ten druhý ukázať, že sa to týka aj jeho a mal by prijať fyzické aj duševné dôsledky ochorenia. Skúsenosti ukazujú, že najväčšie prekážky v pokračovaní intímneho života ľudí so stómiou sú zväčša v ich mysliach alebo v mysliach ich partnerov. Tí, ktorí nájdu silu a prekonajú tieto vnútorné prekážky, obvykle svoj intímny život obnovia. Niekedy sa vyskytujú rôzne ťažkosti a sex už nie je taký kvalitný ako predtým. Vyžaduje to však pozna-





tok, trpezlivosť, čas a, samozrejme, aj otvorenosť medzi partnermi.

Sexuálne poruchy stomikov

Sexuálna dysfunkcia predstavuje kvantitatívnu poruchu sexuálnej výkonnosti, ktorá sa vzťahuje k štyrom základným komponentom ľudského sexuálneho správania – sexuálnej apetencie, sexuálnemu vzrušeniu, orgazmu a sexuálnemu uspokojeniu. Človek teda nie je schopný zúčastniť sa na intímnom vzťahu tak, ako by si želal.

spôsobuje poškodenie nervových zakončení, čo má v 16 až 100 % za následok sexuálnu dysfunkciu. Stupeň a častosť výskytu sexuálnych dysfunkcií sú priamo úmerné veku stomika a rozsahu operačného výkonu. O možnosti výskytu týchto porúch by mal byť pacient informovaný ešte pred operáciou. U niektorých ide o prechodný stav, ktorý sa časom spontánne upraví, u mnohých stomikov sú však zmeny trvalé.

” Porucha sexuálnych funkcií môže byť spôsobená zmenou fyzického vzhľadu, samotnou prítomnosťou stómie či pooperačných jaziev a taktiež kolísaním telesnej hmotnosti alebo prítomnosťou určitých javov vyskytujúcich sa pri onkologickej liečbe.

Pre správnu sexuálnu činnosť je potrebná vyváženosť jednotlivých nervových zložiek – cerebrospinálnej, sympatickej a parasympatickej. Každá radikálna kolorektálna operácia

Porucha sexuálnych funkcií môže byť spôsobená zmenou fyzického vzhľadu, samotnou prítomnosťou stómie či pooperačných jaziev a taktiež kolísaním telesnej hmotnosti alebo prítom-

nosťou určitých javov vyskytujúcich sa pri onkologickej liečbe. K týmto zmenám dochádza náhle, so stómiou nemáme čas sa vyrovnáť, ako napríklad s prirodzeným starnutím. Náhla a zásadná zmena môže viesť až k uzatvoreniu sa stomika do seba, vyhýbaniu sa kontaktu a strachu z prípadného intímneho styku. Pomyselný bludný kruh uzatvára nedostatočná informovanosť, predsudky a neschopnosť otvorenej komunikácie medzi partnermi.

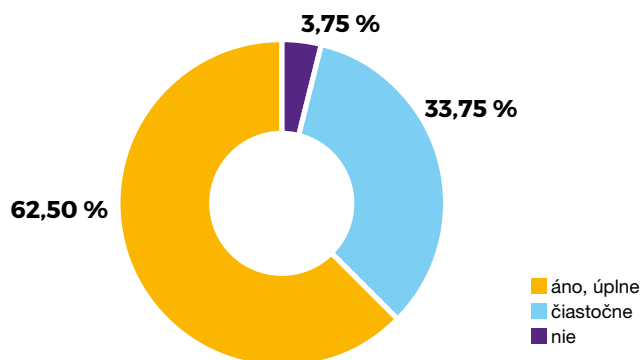
Najčastejšie sexuálne problémy u ľudí so stómiou sú strata túžby po sexuálnej aktivite u mužov i žien, poruchy erekcie alebo ejakulácie u mužov, u žien je častejšia strata libida. Niekedy môže dôjsť aj k zúženiu pošvy či nedostatočnej vlhkosti s následnými ťažkosťami pri pohlavnom styku.

Treba pripomenúť, že diagnostika a liečba porúch výrazne pokročila. Existujú spôsoby liečby, ktoré v mnohých prípadoch pacientom pomáhajú. Návšteva gynekológa, urológa, andrológa a sexuológa je v tomto prípade nevyhnutná.

Aj keď sa zdá, že život ľudí so stómiou je narušený a výrazne obmedzuje veľkú časť jeho bežných aktivít, je možné s týmto zdravotným hendikepom plnohodnotne žiť. Predovšetkým záleží na rodinnom zázemí, okruhu najbližších priateľov a najmä na stomikovej pevnej vôli a odhodlanosti sa s týmito problémami vysporiadať.

Otázka 1: V rozhovore s lekárom/sestrou ste prebrali aj otázku vášho budúceho intímneho života s partnerom?

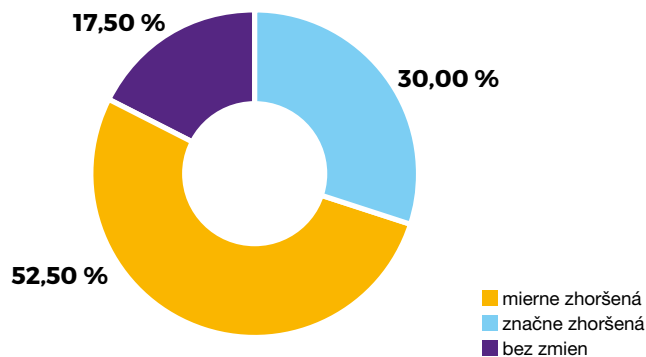
Hypotéza 1: Predpokladáme, že viac než polovica pacientov so stómiou nemá dostatok informácií o intímnom živote po vyvedení stómie.



Hypotéza 1 sa nepotvrdila.

Otázka 3: Je kvalita vášho sexuálneho života po vyvedení stómie horšia?

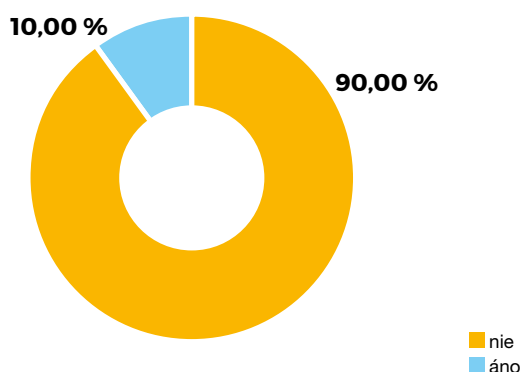
Hypotéza 3: Predpokladáme, že kvalita sexuálneho života je po vyvedení stómie horšia než pred jej vytvorením.



Hypotéza 3 sa potvrdila čiastočne, kvalita je mierne zhoršená.

Otázka 2: Využili ste služby iných odborníkov?

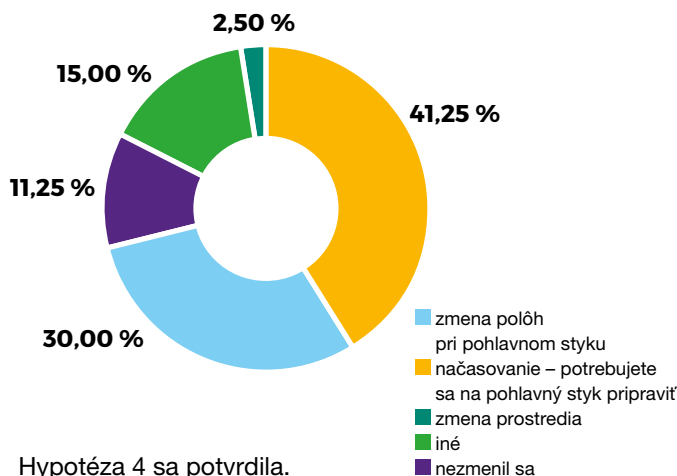
Hypotéza 2: Predpokladáme, že je viac ľudí so stómiou, ktorí nevyužívajú služby odborníkov zaoberajúcich sa otázkami sexuality než tých, ktorí sa na nich obrátili.



Hypotéza 2 sa potvrdila.

Otázka 4: Ako sa zmenil váš intímny život po operácii z hľadiska sexuálneho života?

Hypotéza 4: Predpokladáme, že väčšina stomikov sa po operácii zmenil intímny život v porovnaní s obdobím pred vytvorením stómie.



Hypotéza 4 sa potvrdila.

Z výsledkov prieskumu

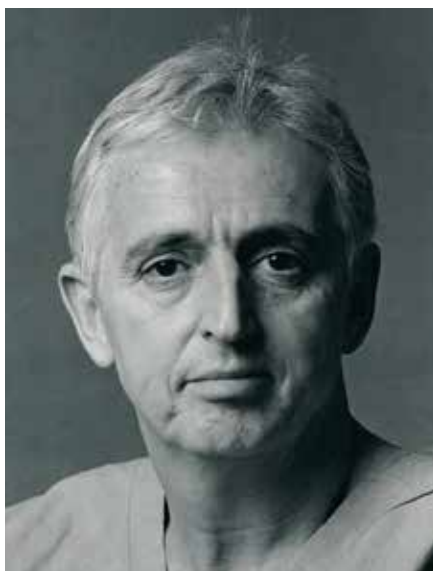
V rámci danej témy sme medzi stomikmi Martinského Ilco klubu realizovali prieskum formou dotazníka. Jeho cieľom bolo zistiť, do akej miery sa ľuďom so stómiou zmenil intímny život po vyvedení stómie.

Po vyhodnotení dotazníka je z analýzy odpovedí (graf 1 – 4) zrejmé, že stomici nemajú dostatok vedomostí o ich budúcom intímnom živote s partnerom. Aj hypotéza č. 2 sa potvrdila: komunikácia o sexuálnom zdraví je veľkým problémom nielen pre ľudí so stómiou, ale aj pre lekárov. Rôzne štúdie poukazujú na to, čo potvrdila aj naša hypo-

téza č. 3: mnoho ľudí, ktorí podstúpili operáciu na vyvedenie stómie, často trpí sexuálnymi ťažkosťami. Hypotéza č. 4 potvrdila, že intímny život stomikov sa po operácii zmenil. Z analýzy výsledkov nášho prieskumu je zrejmé, že stómia je pre človeka závažnou životnou situáciou, ide o zásah do jeho spoločenského a intímneho života.

► Enterálne fistuly a možnosti ich liečby

Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.



doc. MUDr.
Augustín Prochotský, CSc.

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

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

Fistula je patologicko-anatomicky definovaná ako trubicový útvar, ktorá spája dva duté orgány alebo jeden dutý orgán s vonkajším prostredím, zvyčajne na povrchu kože.

Etiológia. Fistuly sú zapríčinené poranením, operáciami, ale tiež môžu vzniknúť pri rôznych druhoch infekcie alebo zápalov. Vo všeobecnosti sa teda jedná o patologický proces. V niektorých prípadoch sa zakladajú chirurgicky – z terapeutických dôvodov.

Črevné stómie – ileostómia, kolostómia, ale aj uretero-ileostómia sú v podstate tiež črevné fistuly. Chirurg ich „umelo“ zakladá za účelom derivácie (odvádzania) obsahu tenkého čreva, stolice z hrubého čreva alebo moču po odstránení močového mechúra (najčastejšie pre rakovinu).

Podľa súčasných pravidiel sa za fistulu v pravom slova zmysle považuje patologické spojenie vzniknuté medzi vnútornými orgánmi

alebo vnútorným orgánom a povrchom tela, spôsobené patologickým procesom alebo traumou (vrátane operácie).

Pre úplnosť treba uviesť, že črevné fistuly môžu vzniknúť aj vo vnútri brušnej dutiny a vtedy ich označujeme ako **vnútorné fistuly**. Tu potom hovoríme o entero-enterálnych fistulách – vzájomná patologická komunikácia medzi dvoma segmentmi tenkého čreva (napr. po operácii, pri Crohnovej chorobe, po rádioterapii) a entero-kolických fistulách – čo je patologická komunikácia medzi tenkým a hrubým črevom, ktoré majú okrem divertikulitídy podobné príčiny ako entero-enterálne fistuly. Patologická komunikácia, naplňajúca definíciu fistuly, môže vzniknúť aj medzi hrubým a tenkým črevom s močovým mechúrom alebo vagínou. Vtedy hovoríme napr. o kolo-vezikálnej, či kolo-vaginálnej fistule.

V tomto článku sa budeme zaoberať črevnými fistulami v užšom slova zmysle, ktoré predstavujú komunikáciu medzi tenkým črevom s povrchom kože – enterokutánne fistuly a hrubým

črevom a povrchom kože – kolokutánne fistuly. V oboch prípadoch sa jedná o tzv. **vonkajšie fistuly**, ktoré vznikajú ako komunikácia medzi vnútorným orgánom (črevom) a vonkajším prostredím cez kožu. Dôsledky pre pacienta, ale aj spôsob liečby sú rozdielne a závisia od toho, či sa jedná o enterokutánnu alebo kolokutánnu fistulu.

” Dôsledky pre pacienta, ale aj spôsob liečby sú rozdielne a závisia od toho, či sa jedná o enterokutánnu alebo kolokutánnu fistulu.

Oba typy fistúl (enterokutánne, kolokutánne) označujeme ako **kompletné fistuly**, ktorých vnútorné ústie je v tenkom alebo hrubom čreve a vonkajšie na povrchu kože. Obe ústia sú spojené dutým kanálom, ktorý ich komunikáciu umožňuje.

Tenkočrevné – enterokutánne fistuly

V tomto prípade cez vonkajšie ústie fistuly, ktoré sa nachádza na povrchu kože alebo niekedy priamo v operačnej rane, vyteká obsah tenkého čreva, ktorý môže byť tekutý, niekedy kašovitý. Čo je však mimoriadne dôležité, tento sekrét obsahuje agresívne tráviace šťavy a často aj kúsky prijatej potravy, čo závisí od výšky fistuly na tenkom čreve (dvanástnik, jejunum, ileum). Množstvo črevného sekrétu vytekajúceho z fistuly rovnako tak závisí od jej výšky a podľa dennej produkcie rozoznávame fistuly:

1. s vysokým výdajom:
> 500 ml/24 hod.
2. so stredným výdajom:
200 – 500 ml/24 hod.
3. s nízkym výdajom:
< 200 ml/24 hod.

Podľa toho, či produkcia sekrétu z fistuly stúpa alebo klesá, rozdeľujeme enterokutánne fistuly na fistuly s ustá-

lenou, klesajúcou alebo stúpajúcou produkciou. Ďalej rozdeľujeme fistuly podľa toho, či ich máme alebo nemáme medicínsky „pod kontrolou.“

Kontrolované fistuly sú zvyčajne dobre drénované a pacient nemá známky infekcie alebo sepsy a nevyžaduje urgentnú operáciu, prípadne trvalú observáciu

(sledovanie) na jednotke intenzívnej starostlivosti (JIS). Čo je však mimoriadne dôležité, koža okolo vonkajšieho ústia fistuly nie je poškodená v zmysle zápalu, macerácie alebo až nekrózy.

Nekontrolované fistuly sú mimoriadne vážnym medicínskym problémom. Často sa jedná o zložité fistuly (s viacerými vonkajšími ústiami) a na chorom čreve (napr. pri Crohnovej chorobe, po ožarovaní, pri nádoroch). Fistuly môžu byť priamo v operačnej rane, majú zvyčajne vysoký výdaj a môžu pacientov bezprostredne ohrozovať na živote. Hrozí im vodná a minerálová disbalancia s dehydratáciou a hypovolémiou, hypoproteinémiou a hypoalbuminémiou a môžu sa pridružiť prejavy sepsy, ako dôsledok sekundárnej infekcie. „Zapálená“ koža okolo ústia fistuly spôsobuje bolesť a pacient, uvedomujúc si vážnosť situácie, máva stavy rôzneho stupňa psychickej poruchy – od úzkosti až po depresívny syndróm. Takíto jedinci sú zvyčajne uložení na JIS, metabolickej jednotke alebo dokonca OAIM (Oddelenie anestézie a intenzívnej medicíny). Ich liečba a monitoring sú medicínsky, sociálne, ale aj ekonomicky mimoriadne náročné.

Pacienti s nekontrolovanými fistulami bývajú dlhodobo hospitalizovaní, ich mortalita aj pri súčasných poznatkoch a možnostiach medicínskej vedy je na-



► Pacient so sigmoidostomiou a transvresostomiou a enterokutánnou fistulou (s vysokým výdajom) v pravej inguinále po opakovaných operáciách pre karcinóm rekta



► Zahojená fistula po 4-mesačnej komplexnej konzervatívnej liečbe (pacient bol hospitalizovaný takmer tri a pol mesiaca)



► Pacient s tenkočrevnou fistulou v operačnej rane



► Fistulografia kolokutánnej fistuly

dalej veľmi vysoká. Podľa literárnych údajov kolíše v rozsahu 6 – 30 %. Najčastejšou príčinou smrti býva vnútrob brušná sepsa so septikémiou.

Liečba. Predtým, ako začneme pacienta liečiť, je potrebné fistulu presne špecifikovať čo do jej pôvodu (Crohnova choroba, stav po rádioterapii, pooperačné fistuly a pod.), lokalizácie a výdaja, ale aj iných charakteristík. Slúžia k tomu najmä rádiologické zobrazovacie vyšetrenia (fistulografia, sonografia, CT vyšetrenie s kontrastnou látkou) a zriedkavejšie endoskopické techniky (dvojbaloňková enteroskopia, kapsulová enteroskopia, pri hrubom čreve kolonoskopia).

Približne 30 % fistúl možno zvládnuť konzervatívnou liečbou.

Tá spočíva v parenterálnej výžive, prípadne jej kombinácii s enterálnou výživou, dostatočnom prísune kalórií, minerálov, stopových prvkov, pri infekčných komplikáciách antibiotík, pri anémii transfúzií krvi a pod. Mimoriadne náročná, ale zároveň bezpodmienečne nevyhnutná, je **lokálna ošetrovateľská starostlivosť** o kožu okolo ústia fistuly, resp. operačnú ranu, ak je fistula priamo v nej. Treba rátať s veľkou spotrebou rôznych typov pomôcok a akcesórií, známych z ošetrovania stómii. To v súčasnosti spadá do kompetencie vyškolených **stomaterapeutiek**, ktoré dokážu často divy v starostlivosti o takto vážne postihnutých pacientov. Tieto vzácné odborníčky sa vyznačujú mimoriadnymi vedomosťami, vysokým stupňom zručnosti, ale aj tak prepotrebnej empatie. Starostlivosť o pacienta s enterokutánnou fistulou je behom na dlhú trať.

Zároveň treba zdôrazniť, že ošetrovanie stómii sa výrazne odlišuje od ošetrovania enterokutánných fistúl!

Aj sestry, ktoré sa bežne o stómie starajú, mávajú problémy s ošetrovaním fistúl pre ich špecifiká: ústie fistuly na koži býva atypické, často vťahnuté, alebo aj priamo v operačnej rane, inokedy môžu byť ústia viacpočetné, koža okolo nich zmenená, nepravidelná, zhrubnutá a „zapálená.“ Skúsenosti s ošetrovaním fistúl sú limitované, pretože nejednotlivé špeciálne vyškolený personál na ich lokálne ošetrovanie.

V prípade neúspechu konzervatívnej liečby sa indikuje operácia. Tá musí poskytovať potenciál vyliečenia pacienta alebo sa realizuje z tzv. vitálnej indikácie – teda vtedy, ak sú vyčerpané všetky možnosti liečby a pacient je bez operácie vystavený riziku smrti. Ak je operácia plánovaná, treba pacienta na ňu dôkladne pripraviť, aby sme mali

najťažšie operácie, pre enterokutánné fistuly zvyšujú riziko morbidít (chorobnosti), ale aj mortality (úmrtí) pacientov.

Využitie **VAC systému** (Vacuum Assisted Closure) v liečbe enterokutánných fistúl je limitované. V správne indikovaných prípadoch však tento moderný, ale ekonomicky pomerne náročný prístup umožňuje stabilizáciu pacienta, ochranu kože okolo fistuly, zníženie nákladov na ostatné pomôcky na ošetrovanie fistuly, ale aj uľahčenie náročného ošetrovateľského procesu. Znižuje riziko sepsy, čo býva najčastejšou príčinou exitu pacientov s enterokutánnou fistulou. V niektorých prípadoch možno VAC systém využiť aj ako dočasné riešenie pred definitívnym chirurgickým riešením pacienta.

” **Neraz sa stane, že až pri operácii chirurg odhalí skutočnú príčinu, resp. príčiny fistuly a ich presnú lokalizáciu.**

čo najväčšiu šancu na úspešný výsledok. Plánovaná – elektívna operácia by mala byť urobená najskôr tri mesiace od ostatnej operácie. Operačný výkon po predchádzajúcej dôkladnej diagnostike a adekvátnej príprave pacienta pozostáva zvyčajne z odstránenia fistuly a resekcie (vyrezania) postihnutého segmentu čreva, ktorý bol zodpovedný za jej vznik. Iba jednoduché uzavretie fistuly má > 40 % neúspešnosť.

Neraz sa stane, že až pri operácii chirurg odhalí skutočnú príčinu, resp. príčiny fistuly a ich presnú lokalizáciu. Operácie pre enterokutánné fistuly bývajú mimoriadne náročné, vyžadujú vysokú mieru chirurgickej zručnosti a skúseností. Stáva sa, že trvajú aj niekoľko hodín a chirurg nie vždy po operácii môže s úľavou pre neho i pacienta nadobudnúť pocit, že „fistula je vyriešená,“ lebo riziko jej recidívy nemožno nikdy s určitosťou vylúčiť. Reoperácie, čo sú skutočne

Hrubočrevné – kolokutánné fistuly

Kolokutánné fistuly nie sú zďaleka takým veľkým problémom ako enterokutánné fistuly. Z hľadiska prognózy je dôležité, že cez vonkajšie ústie fistuly neodchádza sekrét tenkého čreva, ale stolica, ktorá neobsahuje tráviace enzýmy. Preto aj miera agresivity týchto fistúl voči koži okolo fistuly je oveľa menšia. Za priaznivých okolností sa kolokutánné fistuly pri správnom manažmente liečby vo väčšine prípadov uzavrú spontánne. Operácia je potrebná len zriedkavo.

Vo všeobecnosti platí, že enterokutánné, ale aj kolokutánné fistuly výrazne znižujú kvalitu života pacientov. Snaha všetkých na liečbe zúčastnených medicínskych odborníkov by mala vyúsťovať do adekvátnej liečby pacienta, ktorá si vyžaduje komplexnú starostlivosť a úzku interdisciplinárnu spoluprácu.

► Riešenie enterálnych fistúl z pohľadu sestry

Mgr. Michaela Ďuricová

Enterokutánna fistula ako chronické ochorenie kladie vysoké nároky na ošetrovateľskú starostlivosť, či už v domácom prostredí, alebo počas hospitalizácie. Vznik a pretrvávajúce enterokutánnej fistuly môže znamenať výraznú zmenu v živote pacienta. Ošetrovanie komplikovanej enterokutánnej fistuly znamená výzvu i pre skúsené stomické sestry, ktoré v niektorých prípadoch musia navyše poučiť aj pacienta o používaní stomických pomôcok a nacvičovať s ním správnu techniku ich aplikácie. Preto sestra, ktorá sa stará o takéhoto pacienta, by mala mať dostatok vedomostí o ošetrovaní fistuly.

Ošetrovanie fistuly, popri zabezpečení adekvátnej výživy a hydratácie, tvorí hlavný problém pre zdravotnícky personál, pre pacienta i pre jeho rodinu. Po dostatočnej edukácii ho môže zabezpečiť pacient sám alebo rodinný príslušník, v prvom rade je to však úlohou sestry. Starostlivosť a ošetrovanie fistúl sú podobné ako u stomikov, obvykle však bývajú náročnejšie a komplikovanejšie. Stomické vrecká sa aplikujú problematicky, pretože často podtekajú, čím dochádza k podráždeniu okolitej kože. Veľký problém je aj prítomnosť dvoch alebo viacerých fistúl vedľa seba, kedy jedno vrecko nepokryje všetky fistuly a dve vrecká sa vedľa seba nezmestia.

Zásady pri aplikácii stomických pomôcok na enterokutánnu fistulu:

1. Otvor na stomickom vrecku je potrebné strihať presne tak, aby lemoval tvar a veľkosť fistuly.
2. Stomické vrecko lepíme tak, aby vystrihnutý otvor na podložke pokryl presne fistulu, pretože pri veľkých otvoroch dôjde k podráždeniu kože a pri malých otvoroch môže stomické vrecko podtekať.
3. Ak lepíme dve vrecká vedľa seba, treba dať pozor, aby sa podložky

neprekryvali. Ak sa pokrývajú, treba prebytočnú časť vystrihnúť.

4. Ak je otvor na stomickom vrecku veľký alebo nám nevyhovuje jeho tvar či lokalizácia na podložke, môžeme ho prekryť pomocou adhezívnej pasty a urobiť nový otvor.
5. Koža musí byť pred aplikáciou stomického vrecka vždy čistá a suchá, dôkladne ju môžeme vysušiť aj použitím fénu.



6. Ak počas ošetrovania fistuly pretrvávajúca výrazná produkcia z fistuly, ktorá nám zabraňuje dôkladne očistiť a vysušiť okolie fistuly, otvor uzavrieme tampónom alebo gázou.
7. Ak je okolitá koža zmacerovaná alebo sú na nej prítomné plúzgierky, trhliny až krvácajúce miesta (perifistulárna dermatitída), používame na

ošetrenie genciánovú violet, ktorú treba nechať zaschnúť a následne nalepiť stomické vrecko alebo pomôcky z vlhkej terapie.

8. Ak je poškodenie okolitej kože také rozsiahle, že vrecká sa vôbec nedajú nalepiť, môžeme skúsiť brucho prekryť gázou a krytie meniť podľa potreby a popritom aplikovať na okolitú kožu krémy na podporu hojenia alebo pomôcky vlhkej terapie.

Ak je však produkcia fistuly veľká, môžeme zaviesť do fistuly sŕkací drén, ktorý je napojený na odsávačku.

Dôležité je pripomenúť, že pri predpisovaní stomických pomôcok platia tie isté pravidlá ako pre ileostomikov. Na rozdiel od nich však niektorí pacienti s enterokutánou fistulou potrebujú používať viac stomických vreciek súčasne,

taktiež viac stomickej pasty, a preto množstvo pomôcok hrađených zdravotnou poisťovňou je pre nich nedostačujúce. Preto si môžu takíto pacienti podať žiadosť o schválenie úhrady nadlimitného množstva zdravotných pomôcok.

Použitá literatúra:
ĎURIŠ, I., HULÍN, I., BERNADIČ, M. a kol.: Princípy internej medicíny II., s.1223 – 1224.

► Známy hlas zo StomaLinky

S Mgr. Michaelou Hromadovou, operátorkou zákazníckeho centra,
sa zhovorala PhDr. Bea Zabáková, PhD., Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec.

Vyrastala som v rodinnom dome so záhradou spolu s mojím o päť rokov mladším milovaným bratom v okrese Veľký Krtíš. Od roku 2002, po ukončení strednej zdravotníckej školy vo Zvolene, som pracovala ako zdravotná sestra. O tri roky neskôr som sa dala nahovoriť aj na vysokoškolské vzdelanie v odbore Ošetrovateľstvo, ktoré som úspešne absolvovala. Pred štyrmi rokmi som začala pracovať pre spoločnosť ConvaTec v Nitre, kde sa mi veľmi páči.

Pre spoločnosť ConvaTec pracuješ už skoro 4 roky. Čo ti priniesla táto práca? Splnili sa tvoje očakávania?

Áno, presne tak. Prvého decembra to budú presne 4 roky. Ako ten čas letí. Človek si to ani neuvedomuje. Veru, je to už tak dlho, keď som sa zobrala a skrátka šla. Do novej práce, do nového mesta, za novými priateľmi. Som človek, ktorý sa asi nebojí ničoho. (Ale nie, niečo sa raz určite nájde ☺.) Skrátka rada prijímam nové výzvy a rada sa s nimi popasujem. A tak presne to bolo aj s prácou v spoločnosti ConvaTec. Našla som ponuku, ktorá ma oslovila a šla som za ňou. A oplatilo sa. Našla som si prácu, ktorá ma naplňuje a baví. V neposlednom rade som sa zoznámila so skvelými ľuďmi, mojimi novými kolegami v regióne – Miškou, Anežkou, Stankom, Dankou, Petkou, Táničkou a Paulínkou. Pred ťažkým pracovným dňom sa potrebujem povzbudiť, 30 rokov som nepila kávu, ale teraz som začala. Takže ráno, keď začnem pracovať, na mojom stole nechýba

povzbudzujúci nápoj, ktorý si namiešame spolu s mojou milou kolegynou Hankou, ktorá tiež pracuje v kancelárii. V neposlednom rade spomeniem kolegu Peťka, ktorý vládne železnou rukou nad obchodnými zástupcami v regióne. A nakoniec najdôležitejšia osoba, s ktorou sme si, aspoň si ja osobne myslím, sadli, je moja nadriadená Beatka.

Ako sa ti pracuje s ľuďmi?

Keďže som vyštudovaná sestra, vždy som vedela, že moja práca bude v prvom rade založená na kontakte s ľuďmi. Ľudí a ich spoločnosť mám veľmi rada, aj keď niekedy je to s nimi naozaj veľmi ťažké. Momentálne pracujem hlavne s ľuďmi, ktorí ochoreli a snažia sa zo všetkých síl, ako im to len ich organizmus dovoľuje, bojovať so zákernou rakovinou. Skláňam sa pred nimi a naozaj je ob-



divuhodné, ako túto neľahkú situáciu mnohí bravúrne zvládajú. Priznám sa, neviem, ako by som to zvládala ja. Majú môj obdiv. Viem, že to majú veľmi ťažké...



► Michaela je aktívna športovkyňa

Aký je tvoj pracovný deň?

Čo je náplňou práce v zákazníckom centre?

No, môžem povedať, že môj pracovný deň vyzerá niekedy naozaj hektic-

ky. Začína vždy o ôsmej hodine ráno vypočítaním si odkazov na našej bezplatnej zákazníckej StomaLinke 0800 800 111 a, samozrejme, ich vybavením. To isté sa týka aj e-mailových správ na našej adrese stomalinka@convatec.com. Počas celého dňa preberám hovory na StomaLinke – bezplatnej zákazníckej linke našej spoločnosti, ako tomu u nás hovoríme. Pri prichádzajúcich hovoroch odpovedám na rôzne otázky našich zákazníkov, či už sú to stomici, ich rodinní príslušníci, zdravotníci... Starám sa aj o doručovanie pomôcok zákazníkom, ktorí využívajú každý mesiac zásielkovú službu spoločnosti ConvaTec. Preberám ich objednávky, zabezpečujem, aby boli včas a diskretné doručené priamo k odberateľovi. Súčasne odpovedám na otázky a požiadavky mojich milých kolegov, obchodných zástupcov. V neposlednom rade, tak ako je to aj práve v tejto chvíli, sa podieľam na výrobe časopisu

Radim pre stomikov.

Je niečo, čo by si na svojej práci chcela a vedela zlepšiť?

Vždy sa nájde niečo na vylepšenie. Ja si však prajem, aby som všetkým na-

ším zákazníkom dokázala odpovedať a vyriešiť ich problémy. Snažím sa vo svojej práci neustále zdokonaľovať, pracovať zodpovedne a usilovne, čo určite potvrdí aj naša Bea.

Máš nejaké sny?

Čo očakávaš od života?

Mojím mottom vždy bolo: Čo ťa nezabije, to ťa posilní. Veľakrát ani len netušíme, s čím sa budeme musieť popasovať zajtra alebo o týždeň. A skrátka budeme to musieť vydržať, pretože to inak nepôjde. V dnešnej dobe je naozaj ťažké žiť ľahko. Preto si myslím, že najdôležitejšie zo všetkého je zdravie, pretože chorému a slabému človeku sa žije naozaj ťažko. My, zdraví, si to koľkokrát neuvedomujeme a podceňujeme svoje zdravie a začíname si ho vážiť, až keď oň prideme. Samozrejme, ako každý človek, chcem byť šťastná a tešiť sa pomáhať ľuďom.

Venuješ sa niečomu v osobnom živote?

Veľmi rada cestujem, a keď mi to finančné možnosti a moja práca dovoľia, vždy sa idem rada pozrieť na nejaké nové, zaujímavé miesta. Je jedno kam, chcela by som navštíviť každý kúsok sveta. Možno aj na ten vesmír by ma nahovorili. Aj keď neverím, že sa mi to podarí, ale všade, kde sa to bude dať, sa určite rada pozriem. Mám tiež veľmi rada zvieratá, hlavne psíkov. Niekedy ľutujem, že som sa nedala na dráhu veterinárneho lekára. Možno v budúcom živote. Alebo budem mať raz aspoň útulok pre psíkov. Tiež som začala trochu športovať, keďže som teraz celý deň v kancelárii za počítačom.

Čo by si odkázala všetkým ľuďom na svete alebo možno ľuďom so stómou?

Aby neklesali na duchu. Popasovali sa so situáciou, ktorá im vbehla do života. A keby im bolo smutno na duši, nech sa mi ozvú na našu bezplatnú StomaLinku a pokecáme spolu ☺.



► Náš malý Maxík



Sme rodina

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

PATIENT
VIEW
UNDERSTANDING PATIENTS

KAŽDODENNÁ STAROSTLIVOSŤ O STÓMIU

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

Udržujte stómiu a kožu v jej okolí čistú.

Chráňte kožu v okolí pred výlučkami zo stómie.

Chráňte ju pred olejmi, krémami, detskými vlhčenými utierkami a pred zvlhčujúcimi prostriedkami.

Tieto prostriedky môžu podráždiť stómiu a kožu v jej okolí. (Ak je koža v okolí stómie podráždená, je náročnejšie dosiahnuť bezpečné prilnutie stomickej pomôcky na kožu).

K dispozícii máte príslušenstvo k ošetrovaniu stómie a jej okolia.

Patria sem ochranné prostriedky, odstraňovacie a čistiace prostriedky, ktoré vám uľahčia každodennú starostlivosť o stómiu.



ConvaTec

Esteem® s tvarovateľnou
technológiou vypustný



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

ZÍSKAŤ VZORKU STOMICKEJ POMÔCKY

<http://www.convatec.sk/stomia/ziadost-o-vzorku>



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

NIE STE EŠTE SÚČASŤOU RODINY CONVATEC?

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

Možnosť písomnej komunikácie: www.convatec.sk/kontakty



Zákaznícke centrum ConvaTec

Kto sme?

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

PRE ĽUDÍ SO STÓMIOU:

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

PRE OBCHODNÝCH PARTNEROV:

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

PRE ZDRAVOTNÍCKYCH PRACOVNÍKOV:

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



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

PONDELOK – PIATOK
od 8.00 do 16.30

(v prípade neprítomnosti sa vám ozve záznamník)

Viac informácií získate aj na našej web stránke www.convatec.sk alebo ak máte otázku, môžete nás priamo kontaktovať na e-mail stomalinka@convatec.com alebo nás navštíviť v kancelárii na adrese:
Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra, tel. 037 77 64 931.

► Stomik optimista a jeho rodina

S Ing. Petrom Malíkom, členom ILCO klubu Bratislava, sa rozprávala PhDr. Bea Zabáková, PhD., šéfredaktorka časopisu RADIM.

Prvé rady o ošetrovaní stómie a stomických pomôckach mi podala stomasestra.

Viem o vás, že ste stomikom už niekoľko rokov. Predstavte sa našim čitateľom.

Mám 71 rokov, som ženatý s manželkou Emkou. Vychovali sme 2 deti, syna Miroslava a dcéru Martinu, dnes sú už dospelí, zamestnaní, s kompletnými rodinkami. Máme 5 vnúčat, vnuk Michal a vnučka Veronika s vysokoškolským vzdelaním sú už zamestnaní. Vnučka Adriána s maturitou tiež už pracuje. Vnuk David je gymnazista pred maturitou. Naším slniečkom je prváčik, 7-ročný vnúčik Oliverko. Manželka Emka pracovala 39 rokov v zdravotníctve a je už na dôchodku. Ako rodený Bratislavčan svoje mesto v jeho histórii aj súčasnosti obdivujem a mám rád aj s jeho nedostatkami. S vysokoškolským ekonomickým vzdelaním som počas

Prešlo už niekoľko rokov od operácie, kedy vám bola vyvedená stómia. Pamätáte sa na to ešte?

Na takýto nečakaný zásah do života sa nedá zabudnúť. Sonografiou mi náhodne zistili nádor na ľavej obličke. A v čase prípravy na operáciu ďalší nádor na hrubom čreve. Žiaľ, v oboch prípadoch malígne. Relatívne zo zdravej osoby som sa stal z večera na ráno ťažší onkologický pacient. Lekári – špecialisti s mojím súhlasom realizovali dvojoperáciu. Na jeseň roku 2000 vykonali nefrektómiu – odstránenie ľavej obličky aj s nádorom. Súbežne, vtedy ešte bez za-



► Pán Malik s manželkou Emkou



► S naším slniečkom vnúčikom Oliverkom

„Privátne i pracovne môj život plynul pokojným tempom, až pokiaľ som v roku 2000 vážne neochorel.

celého produktívneho života pracoval v oblasti finančníctva a bankovníctva ako manažér. Privátne i pracovne môj život plynul pokojným tempom, až pokiaľ som v roku 2000 vážne neochorel.

vedenia stómie, ma zbavili aj nádoru z hrubého čreva. Nasledovala krátkodobá, ľahká chemoterapia, ale nevyhnutná, komplexná rádioterapia. Keď som sa už-úž chystal

späť do práce, ožiarenia zaúčinkovali negatívne. Síce mi pravdepodobne mi zachránili život, ale súčasne došlo k zúženiu a upchatiu čriev. V akútnom stave ma v lete 2001 opätovne operovali. Žiaľ, už so zavedením stómie, najprv dočasnej, ale časom trvalej. Mám syndróm krátkeho tenkého čreva. Preto som reálne ileo-kolostomik. Po uplynutí jedného roka ma definitívne vytrhli z pracovného procesu a zaradili do trvalého invalidného dôchodku. Môj zdravotný stav je síce v remisii, stabilizovaný, ale pod nepreržitou lekárskou kontrolou.

Čo, alebo kto vám pomohol v začiatkoch po operácii?

Prvé rady o ošetrovaní stómie a stomických pomôckach mi podala stomasestra. Jednoznačne najdôležitejšou osobou po operáciách bola pre mňa manželka Emka. Postihlo ma šťastie v nešťastí. Prečo? Včas mi zistili ochorenie, aj nádory boli operovateľné. Manželka ma ako celoživotná zdravotníčka svojou odbornosťou a obetavosťou podporila fyzicky aj psychicky. Jej zásluhou bol môj návrat do každodenného života rýchly. Naučila ma zžiť sa so stómiou ako súčasťou svojho tela, aj ošetrovať si ju. Ale podmienkou úspešného vyrovnanja sa s chorobou je bezpodmienečne vlastná vôľa a optimizmus. A tie som mal.

Viem o vás, že so svojou manželkou ste spolu už niekoľko rokov. Ako dlho ste spolu?

Na jeseň 1973 sme mali svadbu v Primaciálnom paláci na Starej Radnici a svadobnú hostinu vo vtedajšom Lotos bare historického hotela Carlton. V roku 2013 sme oslávili v Červenom salóniku zrekonštruovaného Carltonu 40 rokov spoločného života. A keď nám bude súdené, tak na jeseň tohto roka si s manželkou spolu pripomenieme neuveriteľných 44 rokov našej spoločnej cesty. S jej starosťami aj radosťami.

Môžete sa s nami podeliť o tajomstvo vášho dlhoročného spolužitia?



► Promócia v odbore žurnalistika

Nie je to žiadne tajomstvo, ale skôr rozumný, citlivý, tolerantný vzájomný vzťah. Ani pre nás to nebola vždy prechádzka ružovou záhradou. Veď život hádže pod nohy polienka

na vzájomnú úctu a toleranciu. Boli určite aj chybné krôčiky, ale dôležitá bola schopnosť navzájom si odpúšťať. Iba takto sa nám darilo prekonávať zdanlivo aj nemožné.

„Aj v našej rodinke s dvomi deťmi sa striedali lepšie dni s horšími. Chvalabohu, tých šťastnejších dní a chvíľ za tie roky bolo viac. Nesmiem zabudnúť na vzájomnú úctu a toleranciu.

a problémy, ktoré treba prekonávať. Spoločným úsilím sme to dokázali. Aj v našej rodinke s dvoma deťmi sa striedali lepšie dni s horšími. Chvalabohu, tých šťastnejších dní a chvíľ za tie roky bolo viac. Nesmiem zabudnúť

Čo je základom vzťahu, aby dobre fungoval? V dnešnom svete je to vzácnosť, keď je niekto spolu toľko rokov.

V mladosti hrala prvé husle určite láska. Rokmi sa pretavila do úprimného,



► S dcérou Martinkou



► S vnučkami Veronickou a Adriánkou



► Rekondičné pobyty v Trenčianskych Tepliciach a vo Vysokých Tatrách

pevného priateľstva. Nezanedbateľné sú tiež vzájomné kompromisy. Základom je spoločný vzťah k rodine. U nás funguje aj správne rozdelenie rodinných úloh. Manželka sa vzorne starala o perfektne fungujúcu domácnosť. Preferovala starostlivosť o deti, neskôr aj o vnúčatá ako nezištnú pomoc našim dospelým deťom. Moje zameranie spočívalo v príprave detí na vyučovanie do školy. Vnučka Veronika začiatkom mája priviedla na svet

né cestovanie po svete aj po rodnom Slovensku. Jednoducho, vedieť spolu aj oddychovať. Najobľúbenejšími destináciami našich rekondičných pobytov a súkromných dovolení sú Vysoké a Nízke Tatry, Trenčianske Teplice, Bojnice, Liptovský Ján, Rajecké Teplice, zo zahraničia Bulharsko, grécke ostrovy Rhodos a Kréta, Djerba v Tuniise. Nepretržitým spoločným záujmom je kultúra. Časté navštevovanie divadiel a koncertov. V posledných

vzájomnej pomoci si to obaja nevieme predstaviť. Sebakriticky priznávam, že nedokážem ako chlap vrátiť manželke v plnom rozsahu jej obetavosť a starostlivosť voči mne. Ale snažím sa.

” Píšem najmä o histórii a súčasnosti našej metropoly – kaviarne, reštaurácie, vinárne, lesoparky, záhrady, parčíky, mestské časti sú hlavnou náplňou mojich príspevkov. Trinásť rokov som aktívny vo vedení ILCO klubu stomikov Bratislava.

synčeka Martinka. Je to naše prvé právnučka. Sme hrdí a šťastní, že sme sa dožili nového „titulu“ – prastarí rodičia. Permanentne som mal pod dohľadom všetky administratívne záležitosti. Utužovaniu manželstva pomohli aj spoločné záujmy. Najmä rodinné dovolenky v horách a pri mori, spoloč-

rokov nám pribudli viaceré zdravotné problémy. Manželke kardiologické, vrátane strojčeka na srdiečko, ku ktorým sa pridružili nepríjemné neurologické ochorenia. Nuž a ja, ako viete, som už 16 rokov stomik a onkologický pacient s oslabenou imunitou. Nutnosť čiastočnej diéty je nevyhnutná. Bez

Stále žijete aktívnym životom.

Čo vás momentálne najviac napína?

Mojím celoživotným hobby Number One bola a zostala žurnalistika. Už ako študent som začal písať do denníka Smena. Postupne aj do denníka Práca, Večerník, odborných bankových časopisov, aktívne som prednášal v Bankovej akadémii mladým adeptom na bankárov. Šesť rokov som pracoval v redakčnej rade časopisu Lamačan. Nasledovalo externé dopisovanie do renomovaného denníka Pravda. Sedem rokov som veľmi čínorodo spolupracoval s mesačníkom všetkých Bratislavčanov – Metropola. Píšem najmä o histórii a súčasnosti našej metropoly – kaviarne, reštaurácie, vinárne, lesoparky, záhrady, parčíky či mestské časti sú hlavnou náplňou mojich príspevkov. Trinásť rokov som aktívny vo vedení ILCO klubu stomikov Bratislava. Spoluredigujem vlastný časopis Spravodajca stomikov, do ktorého pravidelne prispievam. Taktiež

do zdravotníckych časopisov Slovilco, Helios a teraz s potešením už aj do Radima. Na Univerzite tretieho veku pôsobím už 7 rokov. Úspešne som promoval v odbore žurnalistika, pokračoval v štúdiu Dejiny kultúry Rimanov spojené s výučbou latinčiny, ďalej Reálie Talianska či Topografia antiky Grécka a Itálie. Popritom úžasné exkurzie po kultúrnych pamiatkach v Taliansku, Rakúsku, Maďarsku, Česku a, samozrejme, po Slovensku. Je nenahraditeľné prešliapať svetové kultúrne pamiatky vlastnými nohami a vidieť ich vlastnými očami. Najbližšie plánujem študovať pamiatky Slovenska. Mojou túžbou bolo vždy spoznávať nepoznané. Pri Miestnom úrade v Lamači som si odkrútil 7 rokov v kultúrnej komisii a v súčasnosti už 2 roky v komisii sociálnej. Trvalým koníčkom číslo 2 mi zostalo umelecké slovo a najmä poézia. Aj čítaná, aj mnou prednesená. Mojimi vyvolenými majstrami sú Smrek, Sládkovič, Kostra, Rúfus, Vilion. Odmalička naše vnúčatá vodím do múzeí, galérií, výletnou loďou až na Devín, samozrejme, na Bratislavský hrad, aby spoznávali svoje rodné mesto. Každoročne sa zúčastňujem akcií Poézia s Metropolou, Osobnosti Bratislavy, Slovenka roka, Kultúrne leto. Pokiaľ hlava funguje a nohy ma nosia, snažím sa byť aktívny.

Odkázali by ste niečo našim čitateľom v súvislosti so stómiou?

Dôležitá je dôvera k medicínskemu personálu s odkázanosťou na ich zdravotnú starostlivosť o vás. U mňa je to už 16 rokov Národný onkologický ústav, kde som na paliatívnej ambulancii v dispenzárnom sledovaní. Významné je pevné, chápavé, citlivé rodinné zázemie. Denne a dôsledne sa starať o svoju stómiu. Veď bez nej sa nemôžete pohnúť ani na krok. Pohyb musí byť vašim sústavným motorom. Preto som si okrem prechádzok či turistiky zaobstaral štvornohého kamaráta, ktorý vás k pohybu donúti. Spojil som užitočné s príjemným. Každý si sám musí vybudovať vlastné aktivity,



► Príjemný oddych s priateľmi pri petangu

ktoré ho tešia a v ktorých sa realizuje. Neutiahnuť sa do pasivity, ale byť čo najčastejšie medzi ľuďmi. Nepripúšťať si svoj vek. Lebo stará je v Bratislave len Michalská brána, my – seniori sme iba skôr narodení. Svoj vek a zdravot-

ný stav skíbiť s primeranou aktivitou. Optimisticky myslieť a vedieť sa zasmiať, trebárs aj sám na sebe. Lebo smiech lieči. Priatelia, stomici, pri pevnej vôli sa to určite dá! Nedajte sa nikým a ničím odradiť!

„Každý si sám musí vybudovať vlastné aktivity, ktoré ho tešia a v ktorých sa realizuje. Neutiahnuť sa do pasivity, ale byť čo najčastejšie medzi ľuďmi. Nepripúšťať si svoj vek. Lebo stará je v Bratislave len Michalská brána, my – seniori sme iba skôr narodení.“



► Potulkami po Slovensku; rázovitá obec Čičmany

► Život aktívneho stomika

Ing. Peter Malík

Mám 71 rokov a som rodený Bratislavčan. V rokoch 2000 – 2001 som podstúpil dve ťažké onkologické operácie. Odstránili mi jeden nádor na obličke, druhý na hrubom čreve. V nešťastí som mal aj šťastie. „Time“, teda včasnosť operácií je jeden z rozhodujúcich faktorov. V tejto súvislosti najdôležitejšou osobou pre mňa bola moja manželka Emka. Ako celoživotná zdravotníčka mi svojou odbornosťou a obetavosťou najviac pomohla k rýchlemu návratu do každodenného života. Zžil som sa s novými, sťaženými podmienkami. Chápajúce, citlivé a obetavé rodinné zázemie je konkrétne pre mňa, ale aj všeobecne významným faktorom vyrovnaného psychického stavu. Pol roka po druhej operácii som naštartoval svoje aktivity a optimistický pohľad do budúcich dní a rokov.



Začal som sa pravidelne venovať 10-ročnej vnučke Adrianke. Chodieval som po ňu do školy a školskej družiny. Odmenou za úspechy v škole boli naše spoločné návštevy cukrární i turistické prechádzky v krásnej prírode v okolí Lamača. Toto je miesto môjho trvalého bydliska, mestská časť Bratislavy na úpätí Malých Karpát. V každodennom programe som mal prípravu vnučky na vyučovanie. Užitočné a prospešné to bolo nielen pre vnučku, ale aj pre dcéru, zaťa a, samozrejme, aj pre mňa.

S vysokoškolským ekonomickým vzdelaním som počas produktívneho života pracoval sústavne v manažérskych funkciách v oblasti finančníctva a bankovníctva. Ako 55-ročný, najprv ako invalidný a neskôr ako starobný dôchodca, som sa s radosťou vrátil ku svojmu hobby Number One, ktorým bola a zostala amatérska žurnalistika. Zať mi zohnal počítač a tlačiareň. Začal som písať do denníkov a týždenníkov glosy a komentáre z ekonomickej, finančnej a sociálnej sféry. Postupne články a komentáre aj z oblasti športu. Milým prekvapením bolo, že vo

viacerých redakciách moje autorské príspevky operatívne a s pravidelnosťou uverejňovali. Denníky Smena, Práca, Pravda, Sme, Šport, bratislavský Večerník, odborné bankové časopisy a v posledných rokoch Metropola, obľúbený mesačník všetkých Bratislavčanov, to boli a sú zastávky mojej takmer žurnalistickej vášne. Počiatkové úspechy ma silne povzbudili do ďalšej novinárskej činnosti.

Ako rodený Bratislavčan píšem dodnes autentické spomienky a príbehy z detstva a mladosti, ktoré som prežil v Bratislave so svojimi rodičmi a kamarátmi,

tropoly. Napriek čiastočnému devastovaniu prírody a historických pamiatok Bratislavy mal som a mám k rodnému mestu pozitívny vzťah. Príjemne hrejú pri srdiečku tiež pozitívne ohlasy čitateľov. Zásadne však píšem len to a o tom, čo som reálne videl, počul, zažil, resp. čo mi zostalo ako spomienky z rozprávania zážitkov mojich rodičov.

Nepretržite 7 rokov som študoval na Univerzite tretieho veku pri UK Bratislava. Pre zdokonalenie novinárskeho umenia som najprv úspešne ukončil promóciou žurnalistiku. Pokračoval som štúdiom Dejín kultúry Rimanov

„ Veľmi ma potešilo uverejnenie mojich seriálov o bratislavských kaviarňach, záhradných reštauráciách, vinárňach, lesoparkoch či záhradách našej metropoly.

neskôr ako otec rodiny s deťmi a ešte neskôr so svojimi vnúčatami. Veľmi ma potešilo uverejnenie mojich seriálov o bratislavských kaviarňach, záhradných reštauráciách, vinárňach, lesoparkoch či záhradách našej me-

v spojení s výučbou latinčiny. V nadväznosti nato štúdium odboru Reálie Talianska a následne Topografia antiky Grécka a Itálie. Popri fundovaných prednáškach som sa rok čo rok s perfektnou pani profesorkou aktívne zú-

častňoval zaujímavých exkurzií. Nielen po Slovensku, ale tiež do Maďarska, Rakúska a najmä Talianska. Budapešť, Viedeň, Rím, Vatikán, Aquilea, región Emilia Romagna – to všetko už mám za sebou. Miesta, ktoré doslova dýchajú históriou. Alebo aj tie, ktoré na vstú-

ferenciách Po stopách Chorvátov na Slovensku, v umeleckých akciách Návraty poézie s Metropolou o cenu Andreja Sládkoviča, či v populárnom podujatí vyhlasovania Osobností Bratislavy. Pravidelne absolvujem akciu Slovenka roka. Príležitostne na stretnutiach s ob-

„Som spoločenský typ. Bez ľudí a pôsobenia v ich spoločenstve na rôznych postoch aktivity si ani neviem predstaviť vlastný život.“

penie mojej nohy ešte len čakajú. Po dvojročnom prerušení štúdií zo zdravotných dôvodov od jesene tohto roka plánujem pokračovať štúdiom v odbore Pamiatky Slovenska. Veľmi ma naplňuje poznávanie ešte nepoznaného.

Už 14 rokov som členom bratislavského klubu zdravotne postihnutých občanov – stomikov, v ktorého vedení doteraz aktívne pracujem. Striedavo vo výbore a revíznej komisii. Spoluredigujem náš vlastný časopis Spravodajca stomikov a pravidelne ho naplňam svojimi príspevkami. S manželkou sa každoročne zúčastňujeme prospešných rekondičných pobytov na Slovensku (Trenčianske Teplice, Bojnice, Turčianske Teplice, Liptovský Ján), výletov v rámci družobného priateľstva so sesterskými klubmi v Brne a Svitavách na Morave. S manželkou pravidelne navštevujeme divadlá a koncerty. Kultúra je samozrejmosťou, nepretržitou spoločenskou náplňou nášho rodinného života.

Niekoľko rokov som aktívne pracoval v redakčnej rade časopisu Lamačan v mieste môjho bydliska. 7 rokov som bol členom kultúrnej komisie pri MÚ v Lamači. Posledné 2 roky ponúkam svoje vedomosti a skúsenosti ako člen sociálnej komisie pri zastupiteľstve MČ Lamač. Ako člen a sympatizant Občianskeho združenia Lamačania som sa ochotne a aktívne zapájal do jeho spoločensko – kultúrnych akcií, najmä stretnutí v Dome seniorov v Lamači, v tradičnej a obľúbenej akcii všetkých Lamačanov-Tančiarni, účasťou na kon-

čanmi poctím hostí svojim prednesom mnou vybraných básní významných našich i zahraničných autorov. Mojimi najobľúbenejšími majstrami poézie boli a zostali Ján Smrek, Andrej Sládkovič, Ján Kostra, Milan Rúfus, Francois Villon. Umecké slovo a najmä poézia dodnes sú dodnes mojím hobby Number Two.

Takmer 7 rokov som veľmi aktívne spolupracoval s redakciou bratislavského časopisu Metropol. Ako externý dopisovateľ som doň pravidelne prispieval článkami, ba dokonca seriálmi na pokračovanie.

Mám 5 vnúčat, od syna Miroslava vnučka Michala a vnučku Veroniku, ktorí sú už promovani vysokoškooláci, od dcéry Martiny vnučku Adriánu, maturovanú kozmetičku, gymnazistu vnuka Davida a najmenším naším slniečkom je 7-ročný vnúčik Oliverko, prváčik. S deťmi a vnúčatami som chodieval na užitočné prechádzky do lesoparkov v okolí Bratislavy, vodial ich na Bratislavský hrad, do múzeí a galérií, loďou na Devín, pomáhal im v učení. Pokiaľ mi zdravie dovolí, s tým najmenším ma to ešte len čaká.

Pre mňa sú dôležité najmä dve veci. Pokiaľ hlava funguje a nohy ma nesú, je dobre! Vtedy človeka baví a naplňujú aj aktivity, ktorým sa venuje. Nemám veľa času myslieť na svoje boľáčky, ktoré sa z času na čas, potvorky, predsa len ozývajú. Ale aj vtedy sa môžem plne spoľahnúť na tím lekárov, sestier, sanitárok Národného onkologického ústavu Klenová v Bratislave, kde



som už takmer 17 rokov v dispenzári a v pravidelnej lekárskej starostlivosti. Nutnosťou sú pre mňa priebežné hospitalizácie s podávaním proimunitnej parenterálnej výživy, ktoré mi, chvalabohu, pomáhajú. Dôvera v ľudí, odborníkov, ktorí sa o moje zdravie starajú, je veľmi dôležitá.

Ošetrujúca primárka mi odporučila pravidelný pohyb. Človek sa k systematickosti sám ťažšie donúti. Preto som prevzal od dcéry a vnučky do opaterý verného kamaráta, štvornohého chlpača, yorkshiráčka Timiho. Už 5 rokov s ním absolvujem každodenné prechádzky. Ja sa starám o neho a vlastne aj on o mňa. Psík je vďačný a milý stvorenie.

Napriek poškodenému zdraviu odporúčam aj iným seniorom, aby vyvíjali aktivity, želám im citlivé rodinné zázemie a vytvorenie dôvery, dobrého vzťahu k lekárom. Ubezpečujem ich, že optimizmus v myslení je základom stabilizovania zdravotného stavu.

Som spoločenský typ. Bez ľudí a pôsobenia v ich spoločenstve na rôznych postoch aktivity si ani neviem predstaviť vlastné bytie. Aj senior v pokročilom veku môže viesť kvalitný spoločenský život. Pritom vek si vôbec neprípúšťam. Veď, ako sa hovorí – stará je len Michalská brána, dôchodcovia – seniori sú len skôr narodení. Priatelia, aj u seniorov sa dá vek a stav zdravotného stavu sklbiť s aktivitou a optimistickým myslením plným vlastných nápadov! Treba mať pevnú vôľu a nedať sa nikým a ničím odradiť! Dá sa to!

Akcie Slovenského združenia stomikov SLOVILCO v roku 2017

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



Ján Čačko, predseda SLOVILCO

V roku 2017 združenie SLOVILCO plánuje usporiadať tieto akcie:

1. Zabezpečiť 13. ročník stretnutia stomikov na hranici pod názvom „TROJSTRETNUTIE“. Stretnutie sa uskutoční v Bojniciach, hotel Régia, v dňoch 26. – 28. 5. 2017.
2. Zúčastniť sa športových hier stomikov v Poľsku. II. Ročník za účasti poľských, slovenských, českých a maďarských stomikov. (September)
3. Zabezpečiť konanie Celoslovenských dní stomikov s pozvaním i iných zdravotných postihnutí, a účasti firiem distribujúcich stomické pomôcky na našom trhu. (September)
4. Zabezpečiť vydanie časopisu SLOVILCO 2x do roka.
5. Spolupracovať na časopisoch firiem Coloplast, ConvaTec, Hartmann – Rico.
6. Zabezpečenie rekondičných pobytov v roku 2017.

Aktivity ILCO klubov: zájazdy, návštevy divadla, opekanie, guláš, rekondičné pobyty.

ILCO klub Nové Zámky oznamuje

Svojpomocný klub stomikov – Nové Zámky

Komárňanská 39, 940 58 Nové Zámky, mob.: +421 944 955 759
bankové spojenie SLSP: SK14 0900 0000 0000 3474 3793, IČO: 006 135 17

Nechceme nič obhajovať, pravda je ale krutá. Chceme Vám len povedať, že sme tu aj pre Vás. Už viac ako 25 rokov. Za ten čas sa v klube pomohlo mnohým ľuďom. Prežívali sme s nimi to krásne zistenie, čo im klub do života priniesol, keď sa stali jeho členmi. Spolu so svojimi rodinnými príslušníkmi patrili a patria do našej veľkej stomickej rodiny. Je krásny pocit, že sú stále medzi nami ešte niektorí zakladajúci členovia, čo svedčí o tom, že sa s touto diagnózou dá žiť, len sa to treba naučiť. Nech je toto všetko pre Vás povzbudením.

Viem, že pre mnohých z Vás je dobrým pomocníkom internet, ale v klube objavíte a nájdete oveľa viac. Nájdete nových priateľov s rovnakým osudom. Vymeníte si informácie a skúsenosti, vzájomne si dodáte odvalu do ďalších bojov života. Tiež by bola škoda, keby práca zakladajúcich členov vyšla nazmar kvôli

nedostatku členov. Založiť takýto klub nie je vôbec jednoduché, je za tým veľa „papierovačiek“ a chodenia po úradoch. A kluby spoločne so SLOVILCOM sú našim jediným nástrojom na komunikáciu s ministerstvom zdravotníctva, aby mali stomici prístup k pomôckam bezplatne a v dostatočnom množstve, čo vôbec nie je samozrejmé. Ale keď nebude členská základňa, nebude ani koho zastupovať, pritom stomikov je určite stále dosť. Máme pevné miesto v organizácii SLOVILCO, ktorá združuje skoro 30 klubov. Svojou činnosťou a aktivitami patríme na popredné miesto na Slovensku.

Staňte sa členom veľkej, nielen slovenskej, ale aj medzinárodnej komunity stomikov. Spolupráca so susednými krajinami sa pekne rozvíja, ale potrebujeme „novú krv“. A preto tam chceme aj Vás a tešíme sa na Vaše správne rozhodnutie.

Motto: Kto nie je pripravený zmeniť svoj život, nemôže sa uzdraviť.

Hippokrates (460 pred Kr.)

KLUB JE MIESTO, kde začína tvoj príbeh
... kde sa rodia spomienky
... kde sú dobrí ľudia víťan
... kde na Teba čaká úsmev
bez ohľadu na to, či máš dobrý,
alebo zlý deň.

Tešíme sa nielen na Vás, ale aj na Vašich rodinných príslušníkov a priateľov, ktorí sú vám oporou.

Alžbeta Pinčeková

výbor Svojpomocného klubu stomikov
predseda Alžbeta Pinčeková



► Martinčania objavili ďalšiu divadelnú scénu na Slovensku

Ing. Milan Tomka
Martin

V priebehu januára a februára si mali možnosť onkologickí pacienti vybrať z deviatich divadelných predstavení v Bratislave, Košiciach a Banskej Bystrici. Najviac sa im páčilo naštudovanie operety *Noc v Benátkach* od J. Straussa ml. v Košiciach. Počkali si na teplejšie marcové počasie a objednali si vstupenky na stredovekú taliansku veselohru *Mandragora*. 130 účastníkov bolo s výkonmi (väčšinou mladých) hercov veľmi, spokojných. Herci neodmietli spoločné fotografovanie po predstavení. Na apríl máme možnosť po prvýkrát navštíviť Spišské divadlo a vybrali sme si klasiku *Rysavá Jalovica*.

Veríme, že sa zabavíme aspoň tak dobre ako pri televíznych obrazkách.



► Nové trendy a stratégie v hojení chronických rán

Mgr. Monika Střadalová, PhD.

Spoločnosť ConvaTec Slovensko má dlhoročnú skúsenosť so vzdelávaním sestier starajúcich sa o ľudí so stómiou a s chronickými ranami. Zárukou naplnenia tejto vízie je predovšetkým veľmi úzka spolupráca s významnými fakultnými nemocnicami s dlhoročnou tradíciou podpory vzdelávania v oblasti zdravotníctva. Odborné skúsenosti z ich práce a aktivít školiacich centier vnášajú kvalitu a nezávislosť do systému vzdelávania všetkých, ktorí sa chcú viac dozvedieť a naučiť v rámci ošetrovania pacientov.

Dňa 9. marca 2017 sa konal v Bratislave v hoteli Devín odborný seminár s názvom „Nové trendy a stratégie liečby pri hojení chronických rán“. Cieľom odborného sympózia bolo, ako zvoliť a stanoviť správnu technológiu a kombináciu, aby hojenie rán bolo terapeuticky a ekonomicky efektívne. Sympóziu bolo rozdelené na dve časti, odborné prednášky a praktickú časť.

Veľmi zaujímavé informácie a nové poznatky v hojení chronických rán predniesla MUDr. Júlia Černohorská PhD, ktorá sa intenzívne už 15 rokov venuje tejto problematike v nemocnici Melník na kožnom oddelení.

MUDr. František Špaček nám pútavo a veľmi odborne priblížil skúsenosti ošetrovania rán z praxe na chirurgickej ambulancii a o skúsenostiach s produktom AQUACEL™ Ag+ Extra™, ktorý získal prvú cenu za najviac inovatívny



materiál minulý rok od časopisu Journal of Wound Care vo FLORENCII, TALiansko (30. september 2016) ako prvý krycí materiál špeciálne vyvinutý pre boj s biofilmom v prestížnej kategórii Infekcia a Biofilm.

Druhú hlavnú cenu, ako uznanie za vedecký prínos do tejto zložitej oblasti starostlivosti o rany, si odniesol Výskumný a vývojový tím spoločnosti ConvaTec vedený Philom Bowlerom, VP, a tím Vedy a technológie ConvaTec.

▶ GranuFlex Extra Thin® – praktické využitie v každej domácnosti

Zuzana Maderová

GranuFlex Extra thin je extra tenké hydrokoloidné krytie od spoločnosti ConvaTec, ktoré vytvára optimálne prostredie na hojenie v slabo alebo vôbec nesecernujúcich ranách (bez výlučkov).

Vonkajšia vrstva tvorená fóliou je vo-deodolná, chráni kožu pred mechanic-kým poškodením a znečistením, vytvára bariéru proti vírusom a baktériám, tým znižuje riziko vzniku infekcie. Výhodou krytia je jeho vynikajúca tvarovateľnosť, možnosť strihať do rôznych tvarov a veľkostí, tak je možné ošetriť rany i na menej prístupných miestach a v prob-lematických partiách, ako sú napríklad slabiny, lakty. Rovnako dobre sa i od-straňuje z ošetreného miesta pri prevä-ze, nepoškodzuje novovytvorený kožný kryt, zabezpečuje komfort pre klienta.

Využitie krytia GranuFlex Extra Thin® je rozmanité, pokojne by sa dalo napísať, že má tvoriť súčasť lekárnice v kaž-dej domácnosti ako preventívny prvok a v neposlednom rade prvá pomoc pri ošetrovaní akútnych i chronických rán bez známok infekcie.

Z praktických príkladov:

- ▶ U žien časté pľuzgier z nevhodne zvolenej topánky, ošetrovanie poško-denej päty či prstov na nohe.
 - ▶ U detí rôzne odreniny kolien po páde z bicykla, odreniny lakťov zo šmykľavky, popáleniny I. stupňa alebo tržná rana na čele po bitke s kamarátom.
 - ▶ U mužov rezné rany spôsobené pracovným náradím alebo kuchyn-ským nožom pri príprave večere.
- Ošetrovanie chronických rán krytím GranuFlex Extra Thin® je vhodné pre-

konzultovať s odborníkom (chirurg, dermatológ, sestra špecialistka). Pri chronických ranách je nezastupiteľný v riešení preležanín I. a II. stupňa, dia-betických defektoch na predkoleniach.

V prevencii najčastejšie využitie pri rá-dioterapii u onkologických pacientov ako ochrana kože pred radiačným žiare-ním. Ochrana sakrálnnej oblasti a bedier pred nozokomiálnou nákazou u dlho-dobo ležiacich pacientov. Preventívny prvok pri plánovaných operačných vý-konoch s dlhšou časovou náročnosťou.

Návod na použitie krytia GranuFlex Extra Thin®:

- ▶ Ranu, odreninu opláchnite, vyčistite dezinfekčným roztokom a osušte.
- ▶ Odstráňte z krytia ochrannú fóliu a priložte na ranu tak, by presa-hovalo okraj minimálne o 2 cm a miernym tlakom pritlačte.
- ▶ Výmena náplasti je závislá od podtečenia, krytie je priehľadné, umožní kontrolovať ranu počas celej dĺžky aplikácie náplasti.
- ▶ Pri odstraňovaní krytia prstami pri-chyťte kožu v okolí rany a opatrne strhnite krycí materiál.

GranuFlex Extra Thin® sa dodá-va v dvoch veľkostiach 15 × 15 cm a 10 × 10 cm v balení po 10 ks. Je 100 % hradený poisťovňami. V indivi-duálnych prípadoch je možné zakúpe-nie na priamu platbu v lekárni a predaj-niach zdravotníckych pomôcok.



GranuFlex® Extra Thin

Hydrokoloidné extra tenké krytie

GranuFlex® Extra Thin je výnimočne tenké hydrokoloidné krytie, ktoré využíva unikátnu technológiu tvorby hydrokoloidu spoločnosti ConvaTec, ktorý pozostáva z matice vo forme včelieho plástu tvorenej zmesou karboxymetylcelulózy sodnej, želatíny, pektínu a adhezívnych polymérov.

Veľkosť	Obchodné balenie v ks	Kód produktu
7,5 x 7,5 cm	5	A22953
10 x 10 cm	5	A22955
15 x 15 cm	5	A22951
5 x 20 cm	10	A22950

GranuFlex® Extra Thin chráni ranu, uľahčuje debridement, jednoducho sa používa a poskytuje neustálu starostlivosť počas všetkých fáz hojenia. GranuFlex® Extra Thin sa jednoducho tvaruje a dá sa strihať do požadovaného tvaru tak, aby umožnil ošetrovanie aj ťažko dostupných oblastí.

GranuFlex® Extra Thin bol navrhnutý, aby znižoval riziko ďalšieho poškodenia pokožky v dôsledku trenia tak, že zabráňuje kontaktu pokožky s oblečením či posteľnou bielizňou.

VYSKÚŠAJTE



Produkt je plne hrađený zdravotnými poisťovňami a môže vám ho predpísať dermatológ, angiológ, chirurg, cievny chirurg a obvodný lekár na základe odporúčenia uvedených špecialistov.

NOVINKA

Ochrana kože

AQUACEL®Foam

NOVÝ

FoamLite™
ConvaTec

Krytie z rodiny
ConvaTec
vyvinuté pre
každodennú
potrebu

Viac informácií si prečítate
v nasledujúcom čísle.



ConvaTec

► 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, moja dcéra má 12 rokov. Aj keď má stómiu vyvedenú od narodenia a dokázala sa s ňou stotožniť, teraz začínam mať trochu obavy. Bude totiž prechádzať zložitým obdobím – pubertou. Prvé lásky, zmeny... Obdobie, ktoré je ťažké aj pre zdravého mladého človeka a nie stomika. Nevie, ako to všetko bude zvládať. A ja s ňou. Môžete mi poradiť, ako jej toto ťažké obdobie môžem uľahčiť?

Dobrý deň, napísali ste, že dcéra má stómiu od narodenia a je s ňou stotožnená, čo vnímam tak, že sama

pozná obmedzenia, ktoré stómia prináša. Celé nasledujúce obdobie bude náročnejšie pre ňu práve preto, že bude chcieť ísť medzi priateľov, mimo domova, neskôr na chatu, na diskotéku a Váš rodičovský dosah bude menší. Myslím si, že Vaša dcéra bude skôr potrebovať dôveru z Vašej strany ako rodičov, pretože postupné odpútavanie sa od Vás a následné začleňovanie medzi rovesníkov môže byť poznačené sklamaním, odmietnutím jej bytosti ako takej. V danej chvíli nebude vôbec podstatné, či je stomička alebo nie. Bude viac záležať na tom, ako sa ona sama včlení do partie, skupiny a pod. Bude Vás

potrebovať pri overovaní si svojich rozhodnutí, vytváraní postojov a skúseností. Podľa mňa stačí, ak sa budete snažiť zachovať a naďalej budovať už existujúci (čo predpokladám) vzájomný vzťah naplnený hlavne dôverou. V začiatkoch dospievania sa buduje najmä dôvera a schopnosť dokázať vytvoriť kompromis medzi pubertiakom a rodičom, stavenie hraníc a dodržiavanie dohodnutých pravidiel („dôveruj, ale preveruj“). Všetko ostatné príde neskôr a samo.

Dobrý deň, rada by som sa s Vami poradila. Manželovi pred pol rokom vyvedli hrubé črevo. Samozrejme, musel upraviť stravovanie. To ako-tak zvláda, no neustále popíja alkohol a ja už neviem, ako ho presvedčiť, aby s tým prestal. Nepomáhajú ani prosby, ani vyhrážky. Niekoľkokrát ho už varoval aj jeho ošetrojúci lekár, no nič nepomáha. Cigariet a alkoholu sa on vraj nevzdá... Poradte mi, prosím Vás, ako ho mám presvedčiť...

Dobrý deň, podľa Vašej informácie manžel popíja v súvislosti s vyvedenou kolostómiou, čo asi predtým nerobil (alebo áno, ale v menšej miere?). Ak prisudzujete príčinu jeho pitia zmenenému zdravotnému stavu a stómii, je dôležité vedieť, koľko pije, ako často, či dokáže byť aj bez alkoholu a akú dlhú dobu, či pije do úplného opitia alebo „hľadinkuje“, čo znamená, že si udržiava počas dňa istú pomerne malú dávku alkoholu, ktorú dopíja v pravidelných časových intervaloch alebo pije v podvečer, lebo má problém so spánkom



a pod. Pokúste sa viac si všímať tieto okolnosti. Každá z týchto okolností vedie k úvahám o tom, či sa môže u Vášho manžela vyvíjať závislosť od alkoholu alebo pitie alkoholu je „zástierkou“ pre prežívanú úzkosť, napätie, poruchy spánku a možno aj depresiu. Ak budete mať jasnejší obraz, odporúčam manželovi ponúknuť pomoc v rámci projektu Ligy proti rakovine, ktorá má v okresných mestách psychologov, ktorí poskytujú poradenstvo pre pacientov a ich príbuzných. Služba je hrazená Ligou proti rakovine a viac informácií nájdete na www.lpr.sk.

Dobrý deň, pani psychologička, rozhodla som sa Vám napísať. Mám susedu, ktorej prednávkou urobili vývod z tenkého čreva. Je sama, nemá deti ani žiadnych príbuzných. Moja rodina tiež býva v zahraničí a nevidávame sa často. My dve sme preto boli tak akosi vždy na seba odkázané. No po operácii je veľmi zvláštna. Uťahla sa do seba, vôbec nechce komunikovať. Mám o ňu veľký strach. Poradte mi, prosím Vás...



Dobrý deň, z toho, čo ste napísali, usudzujem, že pre Vašu susedu je teraz bezpečnejšie a spoľahlivejšie byť uzavretá. Z jej anamnézy vyplýva, že sa počas svojho života musela spoľahnúť na seba, nemala v domácnosti nikoho, s kým by sa podelila o dobré aj zlé skutočnosti. Ochorenie a s tým súvisiaca stómia je pre ňu citovo veľmi náročné obdobie a potrebuje istý čas na to, aby dokázala o tejto závažnej zmene s niekým komunikovať. To, že sa utiahla do seba, automaticky neznamená, že cíti nepohodu. Odporú-

čam ešte chvíľu (cca mesiac) počkať a iba sa občas pripomenúť, že ste pri nej nablízku a ak by potrebovala pomoc, ona nech sama povie, keď bude chcieť a bude pripravená. Ak máte o ňu strach, povedzte jej aj túto informáciu, je dosť pravdepodobné, že začne vnímať to, že Vám na nej záleží. V prípade, že utiahnutosť bude trvať dlhšie alebo sa bude nápadne prehlbovať, čo znamená, že aj doterajšie aktivity prestane robiť, bude potrebné kontaktovať jej praktického lekára.



**TAŠTIČKA
NA EDUKÁCIU
PRE ĽUDÍ
SO STÓMIU**

ZADARMO

edukačný materiál

doplňkový
sortiment

zákaznícke centrum
StomaLinka

produkty
& príslušenstvo



▶ Otázky stomikov



1. Ako sa dostanem k stomickým pomôckam, budem si ich kupovať alebo mi ich môže predpísať lekár?

Stomické pomôcky a príslušenstvo sú hrazené zdravotnými poisťovňami, a to v množstvových limitoch určených MZ SR. Pomôcky sa vydávajú na základe predpísaného poukazu na zdravotnícku pomôcku. Predpísať vám ich môže odborný lekár so špecializáciou chirurg, onkológ, gastroenterológ alebo urológ (ak sa jedná o urostómiu), prípadne praktický lekár na odporúčanie uvedených špecialistov.

Odporúčanie indikujúceho odborného lekára pre predpis týchto zdravotníckych pomôcok je možné použiť najviac 6 mesiacov okrem diagnostikovanej trvalej a nezvratnej stómie, kedy sa ďalšie odporúčanie odborného lekára už nevyžaduje.

Pokiaľ má pacient trvalú stómiu, podľa Vestníka MZ SR vydaného v roku 2013, odporúčanie odborného lekára nie je potrebné po 6 mesiacoch obnovovať, platí natrvalo, prípadne pri zmenách pomôcky sa vystaví nanovo.

Stomické pomôcky si pacient vyberá v zdravotníckych potrebách alebo v lekárňach so zdravotníckym sortimentom, prípadne je možnosť využitia zásielkovej služby.

2. Čo robiť v prípade, ak nájdem v balení poškodené vrecká?

V prípade akejkoľvek výrobnnej chyby na pomôckach spoločnosti ConvaTec kontaktujte bezplatnú StomaLinku 0800 800 111, kde vám radi pomôžu. Nezabudnite si pre takýto prípad odkladať originál balenia, aby sa dalo identifikovať výrobné číslo.

3. Po zime sa mi stáva, že lepivá časť pomôcky akoby lepila menej.

Môže mať chlad vplyv na lepiacu schopnosť pomôcky?

Uskladnenie pomôcok je veľmi dôležité. Vysoká, ale aj nízka teplota veľmi vyplývajú na kvalitu lepiej zložky pomôcky. Pozorne čítajte pokyny na uskladnenie na obale každej pomôcky. Sú tam symboly s vysvetlivkami. Len správne uskladnenie pomôcok zaručí ich správnu funkciu a vašu spokojnosť.

4. Množstvo pomôcok, ktoré mám hrazené cez poisťovňu na jeden mesiac, mi nepostačuje. Pomôcky si dokupujem, nie je iná možnosť?

V takomto prípade je potrebné ísť na pobočku vašej zdravotnej poisťovne, kde vám poskytnú tlačivo na to určené. Tlačivo sa dá stiahnuť aj na web stránke každej poisťovne. Tlačivo vyplíše odborný lekár s odôvodnením navrhovaného zvýšeného limitu pomôcky a takéto tlačivo sa odnesie do zdravotnej poisťovne. Možnosť získať nadlimit množstvom limitu je pre samotné vrecká aj pre príslušenstvo.

5. Môžem mať obavy, že vrecko bude zapáchať, prípadne budú zo stómie vychádzať nepríjemné zvuky?

Stomické vrecká sú dostupné aj vo verzii s uhlíkovým filtrom, ktorý účinne a efektívne prepúšťa plyny a pohlcuje zápach.

6. Mal by som byť opatrný pri užívaní niektorých liekov a vitamínov?

Každý z nás sme individuálna osobnosť. Vstrebanie liekov sa môže líšiť v závislosti od jedinca a typu liekov alebo vitamínov. Niektoré problémy

s liekmi môžu vzniknúť v závislosti od typu stómie a liekov, ktoré užívate. Uistite sa, že váš lekár pozná typ a umiestnenie vašej stómie. Tieto informácie pomôžu lekárovi a lekárnikom sledovať efekt liečiva (napríklad čas pôsobenia a uvoľňovania liečiva, lieky potiahnuté vrstvou môžu prejsť črevom príliš rýchlo a nebudú efektívne).

7. Môžem so stómiou cestovať lietadlom?

Môžete, ale treba dať pozor, akú formu lekárskeho potvrdenia od vás letecká spoločnosť vyžaduje. Niektorí dopravcovia vyžadujú potvrdenie o zdravotnom stave cestujúceho na predpísanom zdravotnom formulári – tzv. Travel Clearance Form, Fit to fly, MEDIF. Nájdete ho na webovej stránke spoločnosti, s ktorou sa chystáte letieť, a to v sekcii prepravné podmienky. V prípade, že cestujúci nemá potvrdenie od lekára na predpísanom formulári požadovanom leteckou spoločnosťou, nemusí dostať povolenie na odlet. Potvrdenie o zdravotnom stave by ste mali mať pri sebe pri vybavovaní na check-in pulte i počas celého letu. Lekárske potvrdenie by nemalo byť staršie ako 6, 7, 10 či 14 dní. Malo by byť v slovenskom a anglickom jazyku, nemusí byť úradne overené a nemá predpísaný vzor.

8. Môžem so stómiou športovať a venovať sa rôznym športovým aktivitám?

Áno, môžete. Stomické vrecká sú flexibilné, spoľahlivé a majú dobrú priľnavosť na pokožku. Jediné, čomu sa treba vyhýbať, je zaťaženie brušnej steny a dvíhanie ťažkých predmetov.

ČAKÁME NA VAŠE OTÁZKY, ABY SME VÁM VEDELI ODPOVEĎAŤ.

Píšte na: stomalinka@convatec.com

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

alebo nám ich pošlite na adresu

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

► Z vašich listov

Milí čitatelia, budeme veľmi radi, keď nám pomôžete tvoriť časopis Radim, a to vašimi príspevkami. Napíšte nám, čo zaujímavého ste zažili, či jazdíte na dovolenku, aké krajiny ste navštívili, ako ste sa vyrovnali s vašou novou situáciou...

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



Vážená redakcia!

Na každý váš časopis sa veľmi teším. Najskôr vyplním krížovku (nikdy som ju neposlala, až teraz) a potom si ho prečítam od A do Z. Bola by som rada, keby som v ňom našla aj sudoku.

Články aj listy od pacientov sú zaujímavé a vždy sa dozviem niečo nové. Už 10 rokov som stomička, znášam to dobre až na to, že mám problém s kĺbmi. Na ľavej nohe mi ho menili 1-krát a na pravej 3-krát, takže nemôžem ani poriadne stáť. Preto sa vôbec nezúčastňujem zájazdov a rôznych akcií pre nás. Oveľa väčšie problémy mi robia moje nohy ako stómia. U nás, keď idem do klubu invalidov, odveziem sa na golfovom vozíku. Tiež si musím dávať pozor na stravu kvôli stómii, ale zvládam to a všetko je v poriadku.

Celému kolektívu redakcie prajem pevné zdravie a veľa pracovných síl.

Váša čitatel'ka Drahúša

Vážená pani Hromadová!

Na úvod Vás veľmi srdečne pozdravujem a nech Vám žehná Pán Boh.

Veľmi pekne Vám ďakujem za stomické pomôcky a tiež časopis Radim. V komunite, kde teraz žijem, je mnoho mužov, žien, ale aj rodiny s deťmi. Nemal som nič. Žil som na ulici u nás v Nitre, často som nemal ani stomické pomôcky.

Keď som odpadol na ulici, sanitka ma odviezla do nemocnice, kde sa o mňa postarali a dali mi aj dostatok pomôcok. No častokrát ma okradli vandali, ukradli mi všetko, čo som mal a bol som zase tam, kde predtým. V zime som skoro zamrzol na ulici. Jedného dňa som sa rozhodol sadnúť na vlak, a tým som si zachránil život pred istou smrťou.

V komunite, kde teraz žijem, je to dobré. Aj keď v dôsledku toho, že som žil na ulici je moja pokožka v okolí stómie vo veľmi zlom stave. Teraz mám však pomôcky, ktoré potrebujem a snáď sa to dá všetko do poriadku. Pri mojej opatere mi veľmi pomáha radami váš časopis so zaujímavými článkami, z ktorých som sa veľa dozvedel. Chcem sa veľmi pekne poďakovať aj sestričke Ivanke z poradne v Spišskej Novej Vsi.

Lúčim sa so srdečným pozdravom.
S úctou váš vďačný pacient Ján

Vážené zákaznícke centrum spoločnosti ConvaTec.

Ďakujem za časopis Radim a v ďalšej práci vám prajem všetko dobré. Všetkým členom redakčnej rady prajem hlavne veľa zdravia a, samozrejme, veľa úspechov v pracovnom aj súkromnom živote.

S pozdravom váš čitateľ Emil

Vážení pracovníci redakcie časopisu Radim!

Úprimne vám blahoželám ku kladným výsledkom, ktoré dosahujete pri tvorbe časopisu a veľmi vám za všetko toto ďakujem. „On“ je natoľko aktuálny, múdry a citlivý, a, samozrejme, veľmi potrebný pre nás, pacientov. Zo srdca vám všetkým ďakujem.

Poviem vám, mala som 5 operácií, no napriek tomu som nepodľahla zúfalstvu. Som veľká optimistka, veselá a energická žena. ŽIJEM!!! To je hlavné. Chodím často za kultúrou (do divadla, na koncerty). Rada som cestovala po celej Európe. A teraz, keď nemôžem veľmi cestovať? Vaše milé slová, rady a prezentácie noviniek ma veľmi povzbudzujú. Je to veľmi veľká pomoc, ktorú potrebujem ja i všetci pacienti. Ďakujem vám všetkým za seba, ale aj za ostatných pacientov so stómiou.

Chcela by som sa v prvom rade poďakovať a poďakovať prácu klubov stomikov. Oni nás objavia, podporia, zabezpečia poučné prednášky a poradia, keď je to potrebné.

Dúfam, že tieto moje slová vďaka budú mať odozvu aj u zdravých ľudí, aby sme boli všetci navzájom k sebe ohľaduplní a pomáhali si.

Veľa zdravia vám všetkým
praje Ľudmila

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

► StomaLinka® odpovedá

Milí čitatelia časopisu Radim!

Kolobeh života neúprosne beží. Ešte prednedávnom sme zdobili vianočné stromčeky, kupovali darčeky a už nám na dvere klope jar a prvé slnečné dni. A, samozrejme, do pozornosti sa dostáva aj prvé vydanie časopisu Radim v tomto roku. V našej rubrike sa opäť pokúsime reagovať na vaše podnety a otázky...



► Mgr. Michaela Hromadová

Pre aktívnych, ale aj menej aktívnych stomikov som do rubriky zaradila aj príspevok od vášho spolupacienta, ktorý si sám zhotovil „zlepšovák“ na stómiu, ktorá lepšie fixuje pomôcku a zabraňuje aj podtekaniu. Pán Kristián: „Je tenký, pružný a prispôsobí sa telu. Z jednej strany som naplnil látku, aby zmiernila potenie. Tento pásik navlečiem na vrecko, aby sa zväčšila plocha na fixáciu. Kvôli hernii používam brušný pás, ktorý tento môj „výmysel“ pridržia a tak mám ešte väčšiu istotu bezpečia. Touto cestou chcem informovať mojich spolupacientov o mojom „vylepšováku“, ktorý mne osobne uľahčil život so stómiou. V prípade záujmu môžete kontaktovať StomaLinku® a pani Hromadová vás so mnou skontaktuje“.



► Pre lepšiu fixáciu pomôcky

Do pozornosti by som vám rada dala nový pohlcovač pachu pre stomikov StomOdor®. K dispozícii je v 210 ml spreji a v 35 ml kvapkách. Je plne hradený zdravotnou poisťovňou. Od 1. apríla si ho môžete dať predpísať u svojho lekára spolu s ostatnými stomickými pomôckami.

mi prostredníctvom zásielkovej služby. Akékoľvek informácie ohľadom novinky StomOdor® vám rada poskytnem na bezplatnej StomaLinke® 0800 800 111.



Mnohí z vás majú problémy s podtekaním, pretože okolie stómie je nerovné a pomôcka tak horšie prilne na pokožku. Preto by som rada do vašej pozornosti náš produkt tesniace krúžky Stomahesive® Seals, ktorý sa môže vlastnoručne tvarovať alebo skladať podľa potreby. Môže sa roztrhnúť a znovu spojiť, resp. tvarovať (prirovnala by som ho k plastelíne). Tiež sa môže použiť kombináciou 60 g Ochranej pasty. Zároveň chráni pokožku pred maceráciou, pretože absorbuje vlhkosť. Neobsahuje alkohol, takže pri styku s podráždenou pokožkou vás nebude neprijemne štipať. Tesniace krúžky Stomahesive Seal® si môžete dať predpísať po 10 ks každý mesiac u vášho lekára prostredníctvom zásielkovej služby. Na vaše otázky vám rada odpoviem na bezplatnej StomaLinke® 0800 800 111.

Pred dverami máme leto, a tak sa nám opäť vynára otázka dovolení pri vode a kúpanie. Väčšina z vás pociťuje pri myšlienke na leto, kúpanie a odhaľovania sa pri mori pocit neistoty. Dnes už

však máte možnosť vybrať si stomické pomôcky, s ktorými všetky vaše nepríjemné pocity zažehnáte. Nezabúdajte, že pri kúpaní a plávaní by ste si pred vstupom do vody mali prelepiť filter, aby sa neznehodnotil. Vrecko odporúčam vždy vyprázdniť. Ideálne je odskúšať si držanie vrecka pred dovolenkou doma vo vani. Nezabudnite si vrecko vymeniť po opustení bazéna. Jeden z väčších problémov u stomikov je odhalenie vrecka na verejnosti. Odporúčam Vám plavky s vyšším pásom, ktoré dokonale zakryjú vrecko. U mužov sú to napríklad bermudy a u žien plavky s riasením na bruchu, či celé plavky. Najideálnejšou farbou plaviek je tmavá, a to hlavne čierna, tmavohnedá alebo tmavomodrá. Kto je však odvážnejší, môže ísť kludne aj do červenej, ba dokonca bielej farby. Pri kúpaní a plávaní môžete použiť aj neoprénový pás, za ktorý nemusíte zbytočne vyhadzovať veľa peňazí. Stačí si zakúpiť kus neoprénovej látky a pás, ktorým prekryjete stomické vrecko, si bez problémov zhotovíte aj sami.

V prípade vašich otázok nás môžete aj naďalej kontaktovať na bezplatnej StomaLinke® 0800 800 111 (pondelok – piatok od 08.00 do 16.30 hod. V našej neprítomnosti sa vám ozve záznamník a po vypočutí odkazu sa vám ozve).

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

► História a súčasnosť bratislavských záhrad

Ing. Peter Malík

Pozývam vás na prechádzku po zeleňou oplývajúcich prírodných krásach Bratislavy. Našťastie sa zachovali aj pre ďalšie generácie. Napriek ťažkým obdobiam prznenia životného prostredia, ktoré zasiahli našu metropolu. Zastavme sa a kochajme sa v dvoch najkrajších záhradách mesta, ktoré dýchajú dodnes sebe vlastnou históriou – Prezidentská a Medická záhrada.

Grassalkovichova, Prezidentská, Pionierska a opäť Prezidentská. Od detstva, keď sme navštevovali Pioniersky palác a Pioniersku záhradu, uplynulo neuveriteľných šesťdesiat rokov. Jej predchodkyňou bola neďaleká Bratislavská záhrada zo 17. storočia. Architekt František Forgách v nej predstavil módny, luxusný prienik nového francúzskeho záhradného slohu. Vynikala bohatou zeleňou, zvláštnymi vodometmi s vystrekujúcou vodou až do výšky 8 m a dlhé roky bola letným arcibiskupským sídlom. Ležala nad bývalým Firšnádom, neskôr Gottwaldákom a dnešným Námestím Slobody. Dodnes v jej areáli sídli vláda Slovenskej republiky.

Anton Grassalkovich, prezident bratislavskej stavebnej komory a obľúbenec cisárovnjej, po zakúpení veľkých pozemkov pred bránou na Suchom Mýte, dal postaviť po roku 1760 veľkolepý letný palác. Jeho súčasťou zo severnej strany bola väčšia, osovo riešená záhrada. Mimoriadne nádherná a vynikajúca z aspektu architektúry aj záhradníctva. O jej historickom vzhľade sa dozvedáme z cestopisov Gottfrieda Rottensteina. V Grassalkovichovej záhrade bol voľakedy veľký parter s kvetinovými vázami, košmi, cyprusmi, oleandrami, sochami, strihanou zeleňou, alejou pagaštanov a ovocných stromov. Výnimočné boli kontrasty slnečného

jasu trávnikov a tieňa alejí. Nádherný palác harmonizoval s parkom. Na rozhraní vtedajšej Furdekovej a Donnerovej ulice sa nachádzala menšia Illesházyovská záhrada. Celá Grassalkovichova záhrada bola okolo roku 1830 sprístupnená „vzdelanej triede“. Postupne ju upravili pre krátkodobú rekreáciu mestského obyvateľstva. Dlhodobu, až do roku 1939 sa v nej konali vojenské promenádne koncerty. Za prezidenta Jozefa Tisa došlo k uzatvoreniu záhrady. Niekde v jej prostriedku si dal vybudovať protiletadlový kryt. Po vojne bola záhrada znovu čiastočne sprístupnená a po roku 1948 ju štát daroval pionierom aj s palácom.

Záhrada dýchala romantikou a exotikou. Vstupy zabezpečujú tri veľké kovové mrežované brány, dve z Banskobystrickej a jedna zo Štefánikovej ulice.

Pred palácovou Salou Terrena v záhradnej časti boli krásne kvetinové záhony a malý rybník. V prednej časti bol oplotený štadiónik s trávnatou plochou, atletickou dráhou a čiastočne krytou tribúnkou. Na trávnom ihrisku sme hrávali futbalové zápasy. Na dráhe zas pretekali v behu. Klasickými nožničkami som práve tu s rovesníkmi skákal do výšky. Vtedy ešte žiaden flop či horrein. Po skončení športovania sme sami pozhŕňali lístie, popolievali trávnik i záhony kvetov. Organizovaný poriadok, ale v živote sa nám zišiel. V dospelosti, okolo roku 1975 sme zosmutneli, keď ihrisko splanierovali a tribúnu zbúrali. V kaplnke, kde sa vraj modlieval Tiso, zriadili sklad reziva a umiestnili cirkulárku. Pozdĺž pravej strany plota vynikala skleníková botanická záhrada. Vedľa bohatých pagaštánov vznikla asfaltová dráha pre motokružok, kde sme testovali svoje prvé šoférske zručnosti. Prezident Rudolf Schuster založil „Aleju prezidentov“. Pozdĺž pravej strany plota sa až k Jozefskej ulici ťahá jej prvá časť. Každá návšteva cudzej hlavy štátu tu slávnostne zasadila strom priateľstva, doplnený bielym kameňom s jeho menom, krajinou a dátumom. Pri bráne oproti Jozefskej bola veľmi obľúbená mini ZOO. Opičky, srnky, vtáctvo, pávy. Obľúbená zábava pre rodičov s deťmi. Pri bráne z ulice Obrancov mieru sa nachádzalo menšie, dobre vybavené detské ihrisko. Malo svoje rarity – šliapanie vo valci a hádzanie loptičiek do otvorených papúľ makiet šašov. Pozdĺž ľavého múru záhrady pokračuje druhá časť „Ale-

je prezidentov“. Škoda, že následník Ivan Gašparovič túto zaujímavú symboliku prerušil.

Vtedajším adrenalínom pre mládež bola parašutistická veža, stojaca uprostred Pionierskej záhrady. Odvážnejší sa z nej spúšťali bez padáka, pripútaní lanom okolo pása, ale pod dozorom inštruktorov. Bol to akýsi predchodca dnešného bungee jumping-u. Vedľa bol väčší detský „amfík“, na ktorého pódium sa striedali ľudové tance, scénky, dychovka, konferencieri, kvízmajsťri. Práve odtiaľto si ako žiak spomínam na smelé umelecké prvotiny Julka Satinského. Za bývalým amfíkom je dnes okrúhla fontána s trojitým súsoším. Miláčikom bol detský vláčik na dieselový pohon, premávajúci denne po koľajniciach na veľkom okruhu okolo štadióna. Konduktorov s píšťalkami, cestovnými lístkami a plácačkami vykonávali starší žiaci v originálnych železničiarских uniformách. V ľavom zadnom rohu bol letný bazén, napustený iba občas vodou. Ostošesť sme hrávali basket na dvoch ihriskách s košmi pri múre k Furdekovej. Na jednom z nich sme si sami v zime vyrobili prírodné klzisko. Mladší korčuľovali, starší hrali hokej. Nie raz niekto z nás prišiel aj o zub. Ale kamarátmi sme zostali naďalej. V rohu pri Jozefskej stál oplotený tenisový kurt. Dnes je v týchto miestach transformačná stanica a záchody.

V dávnej minulosti v Grassalkovichovom paláci i jeho parku vládli panské maniere, časté noblesné plesy. V roku 1978 do parku inštalovali záhradnú fontánu sochárov Bártfaya a Lacka. Po roku 1989 palác aj záhrada nadobudli opätovne prezidentský charakter. Imponuje mi, že v súčasnosti od jari do jesene si študenti a rodičia s deťmi na trávniku záhrady robievajú pikniky alebo len tak poliehajú, odpočívajú. Pripomína

mi to slobodu Hyde parku v Londýne či okolie jazera v Zürichu. Do záhrady umiestnili aj zrekonštruovanú sochu cisárovnej Márie Terézie na koni. Ak si odmyslíme ideológiu bývalého režimu, spomienky Bratislavčanov na detstvo v Pionierskom paláci a jeho nádhernej záhrade zostali príjemné a trvalé. Dnes ako senior si môžeme poeticky a nostalgicky povzdychnúť: „Kdeže ste sa podeli, nezabudnuteľné a bezstarostné naše detské časy v „Pinkáci“?“

Pokračujme spolu v prechádzke ďalšou krásnou bratislavskou záhra-



dou, v jej histórii aj súčasnosti. Doprajme si dostatok relaxu v tóne jej stromov, kríkov, kvetín. Obdivujme jej umelecké diela. Dýchajme zhlboka a nasávajme tak prepotrebný kyslík priam v strede mesta.

Aspremontova, Schiffbeckova, Medická. Takto šla história tejto záhrady, ktorá sa stala obľúbeným verejným parkom Bratislavčanov. V období Márie Terézie si gróf Ján Gobert z Aspremontu v roku 1769 kúpil polia a záhrady a v 1770 architektom J. J.

Talherom zabezpečil postavenie paláca na Špitálskej ulici. Ako reprezentant neskorého baroka je dodnes chránenou kultúrnou pamiatkou mesta a sídli v ňom dekanát Lekárskej fakulty. Gróf dal vybudovať k palácu rozsiahlu záhradu, ktorej jadrom bola francúzska baroková záhrada, pravidelne rozdelená v 3 radoch na 8 obdĺžnikov rôznej šírky. V parteroch so záhonmi kvetov a vzácnych rastlín. Z 24 záhonov bol najprepychovejší prostredný. Zdobenie plastikami a sochami sa nezachovalo. Vynikali strihané steny, živé ploty a aleje pagaštanov. Začiatkom 19. storočia záhradu a komplex budov kúpil gróf Esterházy, kedy záhrada zažila vrchol rozkvetu. Pagaštanové aleje striedané alejami lipovými tam stoja dodnes.

V druhej polovici 19. storočia záhradu získala rodina Jankovitsová a v 1862 ju odkúpil veľkoobchodník s ošipánymi Karol Schiffbeck. Odvtedy záhrada chátala. Okolité dobyť trh a výstavba nových komunikácií ju znehodnocovali. Schiffbeckovci darovali záhradu Univerzitnej Lekárskej fakulte, ktorá ju sprístupnila verejnosti a usporadúvala tam študentské majálesy. Medická záhrada je jediným parkom v centre mesta, využívaným na krátkodobé prechádzky a pobyt cez deň v zeleni. Navštevuje ju veľké množstvo ľudí, preto pre jej značné opotrebenie bola nutná v 1985 postupná rekonštrukcia podľa projektov Ing. A. Tormu.

Už počas skorej jari nás privíta pri potulkách Medickou príjemné slniečko. Mimoriadnu pastvu pre oči i dušu nám poskytnú už po Veľkej noci pestrofarebne rozkvitnuté stromy magnólie.

Prechádzame aj dnes okolo skvostných umeleckých diel. Centrálny

priestor záhrady vyplňa fontána Labute s vysoko vystrekujúcimi prúdmi čistej vody. Čím teplejšie, tým viac návštevníkov okolo nej pribúda. Chrbtom k ulici 29. augusta sedí na pomníku v nadživotnej veľkosti bronzový klasik slovenskej literatúry – Martin Kukučín. Zadumanému, s knihou v ruke, mu sochári Meštrovič a Schiffer dodali láskavý pohľad. Pozoruhodnosťou sú jeho obrovské čižmy, symbolizujúce pobyt na ostrove Brač medzi sedliakmi. Na opačnej strane, pri kamennom plote v ohradenom kruhovom plôtku je bielo mramorový pomník so súsoším. Fadruszov študent Radnai zhotovil v 1911 sochu básnika Sándora Petőfiho, hrd držiaceho šablú či meč v ruke. Vpravo od neho je socha múzy tvárou k básnikovi, držiaca palmovú ratolesť. Raritou pri vchode z Poľnej je Domček Medickej, postavený v 2014. Prívetivá kaviarňička s bistro, modernejším interiérom, aj príjemným terasovým sedením.

Za Domčekom namiesto voľakedajšieho menšieho ihriska vyrástlo veľké, moderné, okrúhle ihrisko s množstvom hojdačiek, šmykláviok aj s pieskoviskom. Pred 40 rokmi som chodieval z Jakubáku do Medickej na prechádzky kočikovať dcérku. Neskôr pod otcovským dozorom šantila, ale aj tak som ju vždy neustrážil. Raz sa jej podarilo podbehnúť pod hojdačku, čo skončilo s rozbitou hlavičkou. Pred 20 rokmi som si to zopakoval ako starý otec s vnučkou. S naplnenými vreckami gaštanov rozmanitých tvarov sme sa vracali domov z jesenných prechádzok. Zbierali sme pestrofarebné opadané veľké listy stromov, ktoré si vnučka nosila do školy na

výtvarnú. Od mladosti manželka pracovala v neďalekej nemocnici, preto sme v Medickej často randievali. Prechádzajúc sa po parku či sediac na lavičkách ruka v ruke. Múdrym nápadom bolo zriadenie záhradnej letnej čítárne. S požičanými novinami či časopismi sa príjemne relaxuje na lavičke. Pri čítárni pod altánkom bývajú v hlavnej sezóne koncerty a divadelné predstavenia.



V zadnej časti záhrady z grantov zafinancovali a zriadili novodobé cvičiace prvky. Ako senior som rotoped či zdvíhadlo samého seba vyskúšal aj sám.

V posledných rokoch sa Medická záhrada stala súčasťou Kultúrneho leta s medzinárodnými rozmermi. Divadlá, koncerty, tvorivé detské dielne, spoločné cvičenia pod stromami. To všetko môžeme zažiť v Medickej. A najmä v tejto obdivuhodnej záhrade centra metropoly nadýchať sa čerstvého vzduchu. Bratislavčania i turisti, príďte, neobanujete, lebo Medická dnes žije!

► Náš spoločník

Mgr. Tatiana Skovajsová

Mať psa je niečo nádherné a ušľachtilé. Ak s ním však chceme žiť v pohode a naplniť svoj i jeho život láskou, šťastím, musíme sa ho snažiť pochopiť. Je to náš priateľ, partner a obranca. Je to náš pes a my sme zasa jeho láska. Bude nás verne, úprimne, nezištne milovať až do posledného dychu. Je to jediný tvor, ktorý dokáže milovať viac svojho pána ako seba samého.



**Verte mi, je to tak.
Sama som mala
možnosť zažiť takúto
oddanosť a vernosť.**

Život so psíkom mi do života priniesol úplne nový rozmer, množstvo krásnych a nezabudnuteľných chvíľ. Pes nás učí dennému režimu, milovať pohyb, prírodu, spoznávať nových priateľov a spoločenstvá. So psíkom sa nikdy nenudíte a nie je vám smutno. Psík je dôvodom, prečo ísť každý deň a v akomkoľvek počasí na vychádzku. Bez psíka by sme ležali doma a hľadali dôvod, prečo zostať doma aj v nepriaznivom počasí. Treba však tiež povedať, že prvé dni so šteniatkom, ak nemáme skúsenosti s výchovou psíkov, vôbec nie sú ľahké. Pokiaľ chceme, aby sme mali verného psíka, musíme sa stotožniť už s maličkým šteniatkom, venovať sa mu každý deň, a taktiež mu vytvoriť vhodné podmienky pre jeho život, čo je veľmi dôležité. To, čo vložíme do maličkého psíka, lásku, starostlivosť, nežnosť, to sa nám stonásobne vráti, keď psík vyrastie. Majme na pamäti: psík nikdy nezabúda. Moje skúsenosti sú s plemenom nemecký ovčiak, ktorého som dostala do rodiny ako maličké 4-týž-



„Prítulnosť a hravosť psíka si nás získala a nekonečné denné prechádzky nás ako rodinu neskonale utužili.

dňové šteniatko. Prvé dni a noci boli všelijaké, veď sme mali nového člena rodiny, o ktorom som nevedela vôbec nič. Ale prítulnosť a hravosť psíka si nás získala a nekonečné denné prechádzky nás ako rodinu neskonale

utužili, zažili sme veľa krásnych chvíľ v prírode, v horách i pri vode. Psík sa vedel postarať o zábavu na celé dni. Po dvoch rokoch k nášmu psíkovi pribudla sučka (tá už bola s rodokmeňom), ktorá nás obdarovala opa-

kovane nádhernými šteniatkami. Bolo neuveriteľné pozorovať starostlivosť a výchovu práve narodených šteniatok. Neúnnavnú trpezlivosť psej matky, bez oddychu a odpočinku. Často som si položila otázku, kde berie toľko trpezlivosti, láskavosti a materinského citu na výchovu malých drobcov, samozrejme, na úkor svojho oddychu a regenerácie. Ostražito striehla na každú pohybu či zamravčanie šteniatok. Musím povedať, že klobúk dole nad toľkou obetavosťou a nehou. Takáto starostlivosť je príkladom i pre nás ľudí. Postupom času, ako šteniatka dorastali, sa sústreďovala na tvrdú výchovu a vštepovala im hierarchiu vo svorke.

„ Prvé dni so šteniatkom, ak nemáme skúsenosti s výchovou psíkov, vôbec nie sú ľahké.

A tu už vznikajú prvé základy ochotne načúvať a plniť povely, ktoré sú potrebné k výchove špeciálne trénovaného psíka pre ľudí so zdravotnými problémami. Je to na základe ich schopnosti vnímať reč ľudského tela, emócie, pocity, a tak si vytvárať silné väzby s človekom. Pes je predurčený na špeciálne výcviky napríklad ako záchranár využívaný v teréne, vodiaci pes, asistenčný pes, veľmi často ako jediná opora pre telesne postihnutých na invalidných vozíkoch, na podporu a udržanie stability pri chôdzi, taktiež dokážu signalizovať zvuk pre nepočujúcich, psík asistuje pri deťoch pri rôznych detských ochoreniach. Vo všeobecnosti je aj vedecky dokázané, že psy zlepšujú nielen naše fyzické, ale aj mentálne zdravie.



Vedeli ste, že...

na základe početných archeologických nálezov z rôznych kútov sveta je pes považovaný nielen za prvé domestikované zviera, ale aj za prvé zviera, ktoré človek cielene choval?

Vedeli ste, že...

z kostrových nálezov niekoľkých druhov psov sa odvodzovali a dodnes odvodzujú dnešné plemená? Za najstaršie praplemeno bol označený takzvaný pes močiarny či rašelinný (lat. *Canis familiaris palustris* Rütimeyer), od ktorého sa dodnes odvodzujú početné plemená špicov, pinčov a teriérov.

Vedeli ste, že...

Labky pre Purpurové srdcia je program pre vojenských veteránov trpiacich syndrómom posttraumatického stresu? Jeho cieľom je vycvičiť psov, ktorí by im slúžili ako spoločníci a pomocníci. Samotný výcvik týchto psov a život s nimi predstavuje terapiu aj pre cvičiteľa. Konečným výsledkom je dobre vycvičený asistenčný pes pre ďalších veteránov s telesným postihnutím. Psy sú cvičené tak, aby dokázali zvládnuť veľa rôznych úloh, ako napríklad zasvetenie a zhasnutie svetla, prinášanie vecí alebo pomoc pri tlačení invalidného vozíka. Potreby veteránov sa veľmi líšia, takže aj výcvik každého psa sa riadi podľa konkrétnych požiadaviek.

Viete, že...

psy nemajú žiaden zmysel pre chápanie času?

Viete, že...

odtlačok psieho nosa je rovnako unikátny pre každého psa, ako odtlačky prstov u ľudí?

► Nábytok za pár EUROpaliet

Mgr. Mária Živická

Recyklovať drevené palety nie je dnes už nič nezvyčajné. Ich popularita stále rastie. S „paletovými“ doplnkami ste sa už možno stretli alebo počuli od známych, v televízii, alebo ste na nich už aj sedeli, iba ste o tom nevedeli. Drevené palety sú určené na prepravu rôznych materiálov a často sa použijú iba raz. Nie vždy ich zoberú predajcovia späť, a tak zostávajú pohodené a pomaly sa rozkladajú.



Takúto obyčajnú europaletu môžete natrieť farbou alebo iba lakom a zostane vám krásne prírodné sfarbenie dreva.



Natreté palety uložíte vedľa seba a buď si ušijete vankúše, alebo si ich kúpite, aby ste mali mäkké sedenie. Stolič si urobíte z jednej palety alebo položením viacerých paliet na seba vznikne zvýšený stolík aj s odkladacím priestorom.



Použitím troch paliet na seba a jednej priečne vzadu vám vznikne praktická lavička, ktorú môžete podľa vlastného vkusu ozdobiť.



Z drevených paliet môžete urobiť kompostovisko, ale aj šablónu na priesady či zvislú záhradku. Zadnú a bočné strany palety zabaľte do nepremokavého materiálu a z prednej strany postupne nasypete zem podľa toho, čo chcete pestovať.



Pospájaním paliet do kvádra alebo do kocky (samozrejme, s odkrytou vrchnou časťou) vznikne praktický kvetináč, ktorý si vysteliete polopriepustnou fóliou.



Iba tak opriete o stenu a máte stojan na záhradné náradie.

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

► S chuťou do života

Mgr. Michaela Pánisová

DVOJFAREBNÝ GAŠTANOVO-ČOKOLÁDOVÝ CHEESECAKE

Cheesecaky sú veľmi obľúbené moderné koláče, ktoré sa nachádzajú v rôznych veľkostiach, kombináciách a príchutiach. Najlepší je však, keď si ho upečiete doma. Tentokrát som si pre vás pripravila dvojfarebný gaštanovo-čokoládový cheesecake.

POTREBUJEME:

NA SUŠIENKOVÝ ZÁKLAD:

300 g čokoládových sušienok
(môžete použiť aj bezlepkové sušienky)
150 g masla

NA PLNKU:

500 g jemného tvarohu
250 g mascarpone
300 g kyslej smotany
250 g gaštanového pyré
4 vajcia
150 g práškového cukru
100 g horkej čokolády
1 PL kakaa

NA PLNKU:

250 g mascarpone
250 g gaštanového pyré

NA ČOKOLÁDOVÚ GANACHE:

50 ml šľahačkovej smotany
50 g horkej čokolády



Postup:

Rozdrvené sušienky zmiešame s roztopeným maslom a zmes rukou pritlačíme na dno a okraje formy (tortová forma o priemere 24 cm). Čokoládu roztopíme vo vodnom kúpeli a necháme vychladnúť. Zo všetkých ostatných ingrediencií okrem kakaa vymiešame hladký krém. Plnku rozdelíme na dve časti. Do jednej vmiešame kakao a roztopenú čokoládu a obidve striedavo nalievame do formy. V teplovzdušnej rúre predhriatej na 130°C pečieme 90 minút. Vyberieme a necháme vychladnúť. Mascarpone vymiešame s gaštanovým pyré a natrieme na cheesecake. Šľahačkovú smotanu zahrejeme na miernom plameni tesne pod bod varu, odstavíme a vmiešame nalámanú čokoládu. Miešame, kým sa celá neroztopí. Mierne vychladnutú ju nalejeme na krém. Dáme stuhnúť do chladničky a podávame.

Zdroj: Čerešnička na torte – Katarína Kaššová



Milí čitatelia, relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr **do 30. októbra 2017** na adresu: **Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra**. Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: „**Starostlivosť a empatia sú prioritou zákazníckeho centra ConvaTec.**“

Výhercovia tajničky Radim 2/2016: **Drahuša Fóglová**, Šoporňa, **Ladislav Haluška**, Rimavská Sobota, **Gabriela Šmitalová**, Krušovce.

Autor: František Cvengroš	čistiaca telová pena	2	nápoje: Adab, Lipno, Mádl	druh atléta	epidémia	emulsio (skr.)	taliansky herec (Franco)	mongolský pastieri dobytka		krivda, bezprávie	obidva	solmiz. slabika	Antonov (skr.)
a podobne (skr.)			pracovná doba						líščia diera				
lesopark v Ban. Bystrici			podtatran. mesto						tvrdé drevo				
diera						závora zried. ženské meno			značka sporákov			3	rozma- nával (kniž.)
mužské meno (2.2.)					oplán 1004 v Ríme						Virgin Mary ruský veľtok		
zdravíme prícho- dzieho							obyva- teľka Iránu						
filmový mimo- zemšťan			prvok zn. Nb český herec				1	opak reverzu sídlo v Rusku					
žijem				synov syn súprava nádob					elipsovité plocha prejav lásky				
spia- točník					sumerské mesto typická pre osu					odhadom, približne škriatok, rarášok			
predpona s význa- mom zvukový						závoz ženské meno (14.11.)					ulica (skr.) ráno, po rusky		
	obdobie klasiky zväz, združenie												odvolá- vajúci sa žalob- covia
starší (skr.)			vidiecke dievča, po nem. ruky					lodný hák spanie, po česky					
pravo- slávny kňaz				mužské meno peč. jedlo na ražni					zmáčaj kvapkami no				
obar, po česky					sídlo v Rusku Shakespe- arov kráľ					žrd na voze vytrhnúť burinu			
odpočíval pole- žiačky						sekalo zápal príušnic					lilušin (skr.) vrúbkova- ná látka		
nožom odstránim							nevypa- ruje sa zámena (hovor.)						
akí, ktorí			vzdelá obväz						písomná správa kód Sv. Lucie				
	kypri pluhom	podnik pracovný úsek						priehrada na Vltave predložka					
skús, ohmataj					centrálna časť počítača								
súci, obratný					usádzať sa						6 v Ríme		

▲ Autor tajničky: František Cvengroš, Spišská Nová Ves

Časopis **Radim** prihláška

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

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

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

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

**AK UŽ ČASOPIS ODOBERÁTE, NIE JE POTREBNÉ
PRIHLÁŠKU ZASIELAŤ.**

Vážená pani, vážený pán,

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

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



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

Meno a priezvisko:

Adresa, PSČ:

Telefón: E-mail:

Dátum narodenia: Dátum operácie:

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

Nemocnica/miesto operácie:

Typ používanej pomôcky: ☐ jednodielny systém ☐ dvojdielny systém

Meno lekára/sestry predpisujúceho vaše pomôcky:

Dátum..... Podpis.....



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

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 7. 2017

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

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



► SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM Služby spoločnosti



ConvaTec štartovacia taštička

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

ConvaTec štartovacia taška

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

StomaLinka® ConvaTec

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

ConvaTec na internete – www.convatec.sk

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

Časopis Radim

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



25 ROKOV SPOLOČNE

StomaLinka® ConvaTec

0800 800 111
pre volajúceho zadarmo





Zákaznícke centrum ConvaTec
Unomedical, s.r.o.

Štúrova 71A, 949 01 Nitra
tel.: 037/77 64 931, fax: 037/77 64 933

www.convatec.sk
www.convatec25.sk



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo