

Radim

SPOLOČNE
VYTVÁRAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Jedného dňa sa
zobudíte a už nebudete
mať čas robiť veci,
ktoré ste vždy chceli.
Urobte ich teraz.“
Paulo Coelho

1/2015

Tisíc a jedna noc

Skutočný príbeh
zo života

Predstavujeme

**Onkologický
ústav sv. Alžbety
Bratislava**

ConvaTec



StomaLinka



ConvaTec

Ján Čačko

Viac ako 20 rokov
s pomôckami ConvaTec



PRÍBEH TISÍC A JEDNEJ NOCI

Prichádza leto a s ním aj ďalšie číslo nášho časopisu. Nemusíte si ho brať na dovolenku, bude nám stačiť, ak vás bude sprevádzať vo chvíľach neistoty, obáv, ťažkostí, osamelosti, ale aj radosti... Stačí, ak vám dodá silu rozhodnúť sa, odvahu, chuť bojovať alebo proste vydržať. Každému chýba niečo iné, každého trápi iná bolesť. V podobných chvíľach vám chceme byť blízko s našimi radami, iskierkami nádeje a príbehmi iných ľudí, ktorí dokázali úspešne bojovať s chorobou a situáciou, ktorú pre nich život pripravil.

Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc., píše vo svojej pravidelnej rubrike o pro-

lapse, komplikácii stómie, ktorá trápi niektorých z vás, a možno sa rozhodnete s tým niečo robiť. Opäť prinášame aj príbehy ľudí so stómou. Mnohí v lete cestujú do Turecka na dovolenku. Ale prečo tam cestovala pani Földiová? Čítajte v zaujímavom rozhovore, v ktorom nám odhalila svoje súkromie. Je to príbeh ako z rozprávky Tisíc a jednej noci... Rada by som vašu pozornosť upriamila na rozhovor s pánom Jánom Čačkom. Poznáte ho, stretávate sa s ním, ale viete o ňom aj to, že používa stomické pomôcky od spoločnosti ConvaTec už viac ako 20 rokov a teší sa, ak sa to tak dá povedať, relatívne dobrému zdraviu?

Snažili sme sa pre vás pripraviť čo najpestrejšie čítanie s množstvom informácií a emócií a veríme, že vás aj toto číslo zaujme.

Už nám prichádza viacero listov, v ktorých čítame, že mnohí z vás, ľudí so stómou, nemajú ľahký život. Nie všetkých podporujú tí, ktorí by im mali byť najbližšou oporou, ba mnohí sa od vlastných príbuzných odvracajú. O to viac by si mali vážiť svojich blízkych a ich podporu tí, ktorí takéto problémy nemajú.

Ako vidno, mnohokrát je psychické trápenie bolestivejšie ako samotná liečba. Listy, ktoré sme dostali, dávame psychologičke pani magisterke Zuzane Tomáškovej, ktorá sa bude snažiť písať a písaťom v ich situácii poradiť a pomôcť.

Náš malý tím tvorcov časopisu Radim vám všetkým drží palce a žela, aby ste si cez leto dobre oddýchlili. Stretne sa opäť v decembri, keď prideme s novým číslom, v ktorom bude hlavnou témou... ale to vám neprezradím, veď ako sa hovorí v jednej detskej rozprávke: Veď najviac tajomstiev majú detektívi.

Všetko dobré a veľa zdravia vám i vašim blízkym žela

Bea Zabáková

Bea Zabáková



OBSAH

- 4 Ako sme tvorili Radim
- 5 Čo sa deje medzi vydaním zimného a letného čísla časopisu Radim
- 7 Stomik v domácom prostredí V.
- 8 Ochranné prostriedky pre stomikov
- 10 Pochopiť každodenné zápasy s takýmto postihnutím dokáže asi len sám stomik
- 14 Ako správne postupovať pri aplikácii vrečka Natura®
- 16 Onkologický ústav sv. Alžbety Bratislava
- 17 „Človeče choď a Tvoja viera Ťa uzdraví“
- 18 OÚSA: kliniky, oddelenia a vybrané pracoviská
- 19 „Chirurgia je tímová práca, jednotlivec predstavuje len ohnisko vo veľkej reťazi“
- 20 Prolaps stómie
- 22 Prolaps stómie – z pohľadu edukácie a sestry
- 23 Okienko psychológa
- 24 Tisíc a jedna noc
- 28 Viete, že...
- 29 12 odporúčaní pre ľudí so stómiou pred cestou na letnú dovolenku
- 30 Kúpele
- 34 SLOVILCO informuje
- 35 ILCO kluby
- 36 Prvé stretnutie ILCO klubu Levice v roku 2015
- 37 Stretnutie milovníkov hudby v Martine
- 38 Môj život so stómiou
- 40 Stala som sa jednou z vás
- 42 ConvaTec & rany
- 44 Vitamín B
- 46 Káva, nápoj plný otázok...
- 48 Decoupage
- 50 Z vašich listov
- 52 StomaLinka® odpovedá
- 54 Recepty z vašej kuchyne
- 58 Zákaznícke centrum ConvaTec

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

Č. 1/2015

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Redaktorka-koordinátorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Členovia

Mgr. Peter Snoha
Jela Stehlíková
Mgr. Tatiana Skovajsová
Bc. Dáša Marciová
Mgr. Gabriela Chovancová
Mgr. Mária Živická
Mgr. Michaela Hromadová

Jazyková korektúra

PhDr. Jana Ševčíková

Vydavateľ

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

Fotografie

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

Grafické spracovanie

Linwe/KRAFT, s.r.o.

Tlač

Printline, s.r.o.

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

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

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

Ako sme tvorili Radim

PhDr. Bea Zabáková, PhD.
šéfredaktorka



► **Redakčná rada zľava:** Mária Živická, Bea Zabáková, Jela Stehlíková, Michaela Hromadová, Tatiana Skovajsová, Dáša Marciová, Peter Snoha, Gabriela Chovancová

Ako sme tvorili letné číslo časopisu Radim

„Príprava ďalšieho čísla časopisu Radim.“ Začala mi svietiť úloha na monitore počítača v marci.

Začal sa kolotoč príprav na stretnutie a zvolanie redakčnej rady. Dňa 27. 3. 2015 popoludní sme sa členovia redakčnej rady stretli na našom už známom mieste v kolibe U dobrého pastiera pri Ružomberku. Krásna príroda, úžasné počasie a milé stretnutie. Cieľom bolo dohodnúť sa na kľúčových bodoch, ktoré budú tvoriť obsah ďalšieho letného čísla časopisu Radim, ktorý práve držíte v rukách. Bola medzi nami už aj nová členka Mária Živická

z Banskej Bystrice, ktorú sme vám predstavili v minulom čísle. Tiež sme medzi nás zobrali aj našu kolegyniu Michaelu Hromadovú, ktorú poznáte zo StomaLinky®.

Dohodli sme si obsah, povedali sme si aj na základe zistení od vás, že budeme rubriku venovanú voľnému času zameriavať raz na mužov a potom zase na ženy. Vždy nájdeme pre vás aktuálnu zaujímavú tému.

Boli by sme radi, keby ste spolu s nami tvorili obsah časopisu Radim, a preto sme pripravili do tohto čísla anketový dotazník, ktorý budeme radi, ak vyplníte a pošlete späť v priloženej obálke.



► **Koliba U dobrého pastiera**

Strávili sme spolu príjemné popoludnie a jeho výsledkom je letné číslo časopisu Radim.

Príjemné čítanie.

Kolektív redakčnej rady



► Čo sa deje medzi vydáním zimného a letného čísla časopisu Radim

Ktovie, či to bola rímska Venuša, grécka Afrodita, slovanská Lada a či nejaká iná bohyňa lásky, ktorá viedla ruku Karla Hynka Máchu. Musí sa však uznať, že na oslavu lásky si nemohlo ľudstvo zvoliť lepšie obdobie. Máj je najkrajší mesiac v roku, či už je teplúčko a všetko kvitne a vonia, alebo ľahučko prší.

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

*Byl pozdní večer – první máj –
večerní máj – byl lásky čas.
Hrdliččin zval ku lásce hlas,
kde borový zaváňel háj.*



Už v starovekom Ríme bol 1. máj súčasťou sviatku Floralia, pomenovaného na počesť Flóry, bohyne jari a kvetov. Bol to čas spevu, tanca a slávnostných sprievodov s kvetinovou výzdobou, pestrofarebných odevov.

Tak ako si Rimania podmaňovali iné krajiny, rozširovali v nich aj svoje zvyky. No v keltských krajinách Rimania zistili, že v prvý májový deň už ľudia slávil iný sviatok nazvaný Beltane. U Keltov sa deň začínal večerom, v predvečer sviatku Beltane ľudia nechali vyhasnúť všetky ohne, a keď

vyšlo slnko, zapalovali na kopcoch vatry na privítanie jari a nového života. Dobytky vyviedli na pašu a prosili bohov o jeho ochranu. A tak sa oba tieto sviatky navzájom prepojili.

V stredoveku pripojili k tomuto obľúbenému sviatku v Anglicku nové zvyky. Muži i ženy trávili noc v miestnom lese, kde zbierali kvety či kvitnúce vetvičky, aby pri východe slnka privítali máj. Zabávajúci sa mali vo zvyku postaviť uprostred dediny strom, nazývaný máj, okolo ktorého potom celý deň tancovali a hrali rôzne hry. Ľudia si

volili májovú kráľovnú a často aj májového kráľa, ktorí tieto slávnosti viedli. Stavanie mája a volenie májovej kráľovnej bolo bežným zvykom aj v iných častiach Európy.

Aký bol význam týchto prvomájových zvykov? Pôvodne bolo cieľom týchto rituálov zaistiť hojnosť úrody a v širšom zmysle aj plodnosť dobytky a ľudí. Vo väčšine prípadov však tieto sviatky postupne stratili takýto význam a prežili len ako ľudové slávnosti. Mnohé zvyky, ktoré sa považujú za tradičné prvomájové zvyky, ako sú detské tance

okolo mája, pri ktorých deti zapletajú stužky veselých farieb, pochádzajú len z nedávnych čias. Európski emigranti rozniesli prvomájové zvyky do ďalších krajín a niektorí ich potomkovia stále oslavujú 1. máj tradičným spôsobom. V mnohých krajinách sa však 1. máj alebo prvý pondelok po 1. máji teraz oslavuje ako Sviatok práce.

Dnešné slávnostné sprievody a manifestácie na 1. mája majú pôvod v Severnej Amerike. V čase priemyselnej revolúcie, keď sa začali používať nové stroje s nepretržitou prevádzkou, majitelia tovární často vyžadovali od svojich zamestnancov, aby pracovali až 16 hodín denne s výnimkou nedele. Federácia odborov a odborových zvä-

zov v Spojených štátoch a Kanade sa v snahe zabezpečiť robotníkom lepší život dožadovala, aby bol od 1. mája 1886 zavedený osemhodinový pracovný čas. Väčšina zamestnávateľov neprišla na túto podmienku, a tak 1. mája vstúpili tisíce robotníkov do štrajku. Nepokoje na námestí Haymarket v Chicagu mali za následok smrť prvých obetí, podporujúcich toto robotnícke hnutie.

Robotníci v Anglicku, Francúzsku, Holandsku, Rusku, Španielsku a Taliansku sa rozhodli usporiadať na ich podporu manifestáciu. V roku 1889 medzinárodný kongres socialistických strán v Paríži vyhlásil 1. máj 1890 za deň medzinárodných demonštrácií za osemhodinový pracovný čas. Odvtedy

bol 1. máj pre pracujúcich každoročne dňom demonštrácií za lepšie pracovné podmienky.

V republikách Sovietskeho zväzu sa 1. máj tradične oslavoval vojenskými prehliadkami a ukážkou techniky. Dnes sa v mnohých krajinách 1. máj oslavuje ako Sviatok práce alebo Medzinárodný deň pracujúcich, avšak Spojené štáty a Kanada majú Sviatok práce v prvý septembrový pondelok.

Prvý máj bol vždy sviatkom ľudu. Pracujúci nešli v ten deň do práce, či sa to ich zamestnávateľom páčilo, alebo nie. A v mnohých krajinách sa tento sviatok oslavuje slávnostnými sprievodmi v uliciach ešte aj dnes.

(zdroj internet)



STOMIK v domácom prostredí

Bc. Dáša Marciová, sestra

oddelenie všeobecnej a úrazovej chirurgie, NsP, Spišská Nová Ves, a.s.,
člen siete nemocníc Svet zdravia

V minulom čísle časopisu Radim sme sa venovali čistiacim prostriedkom v starostlivosti o ľudí so stómiou – ConvaCare®, Niltac, Aloe Vesta. V tomto čísle vám priblížim ochranné prostriedky.

Medzi ochranné prostriedky patria:

1. ConvaCare® ochranný film
2. SILESSE™ ochranný film
3. SENSI-CARE™ hydratačný ukladňujúci krém



ConvaCare®

Ochranný film 90 ks/balenie

Služi na ochranu peristomálnej kože. Obsahuje kokos, v ktorom sú prítomné antioxidanty posilňujúce imunitu a hojenie pokožky. Obrúsky sú napustené látkou, ktorá vytvára medzi pokožkou a pomôckou ochranný film, chráni kožu pred odrením, tvorbou pľuzgierov a môže predĺžiť životnosť podložky. Ochranný film umožňuje dýchať pokožke, rýchlo zasychá, je pružný a neodlupuje sa. Umytá a suchá pokožka v okolí stómie sa jemne potrie obrúskom a nechá sa zaschnúť. Ak pripravok aplikujeme na podráždenú kožu, môže sa vyskytnúť chvíľkové štipanie, ktoré odznie po vyprchaní prítomnej zložky alkoholu.



SILESSE™ obrúsky

Ochranný film 30 ks/balenie

SILESSE™ sprej

50 ml/balenie

Novinka v príslušenstve na ochranu pokožky, alternatíva ConvaCare® obrúskov, na báze 100 % silikónu, nedráždivý, hypoalergénny. Vytvára jemný priedušný film, chrániaci kožu pred agresívnym črevným obsahom alebo močom. Rýchlo zasychá a zlepšuje priľnavosť pomôcky. V ponuke je vo forme spreja s obsahom 50 ml alebo obrúskov, 1 balenie obsahuje 30 ks.

Sprej je zabezpečený špeciálnym aplikátorom – pumpičkou, ktorá sa neupcháva a na koži vytvára rovnomernú vrstvu. Pumpička umožňuje využiť celý obsah spreja. Pred použitím je vhodné nádobu pretrepať. Praktické balenie umožňuje použitie nielen doma, ale i na cestách.

Ak porovnáme veľkosť obrúskov, jednoznačne je výhodnejší ochranný film Silesse™, ktorý má podstatne väčšiu plochu v porovnaní s obrúskami ConvaCare®.



SENSI-CARE™ hydratačný ukludňujúci krém

85 ml/ks

Vďaka svojmu zloženiu výrazne chráni a ukludňuje podráždenú, suchú a namáhanú pokožku. Pomáha aj v prevencii pred poškodením pokožky v dôsledku kontaktu so stolicou, močom, exsudátom rany, častým kúpaním a pod. Krém je mastný. Možno ho zároveň používať aj ako hydratačný krém na celé telo.



Starostlivosť o stómiu, ktorá je šetrná k pokožke a vychádza z prírody

Starostlivosť o pokožku je neoddeliteľnou súčasťou dlhodobej starostlivosti o stómiu. Niekedy na to jednoduchý prostriedok nestačí. To je dôvod, prečo vám príslušenstvo od spoločnosti ConvaTec posluží ako pomoc pri každodennej pravidelnej starostlivosti.

ConvaTec Stomahesive® príslušenstvo obsahuje pektín – zložku získanú z citrusového ovocia. Pri správnom používaní pomáha príslušenstvo ochrániť peristomálnu kožu, čo pre vás znamená väčší komfort.

**Meno, ktoré znamená dôveru
v starostlivosti o stómiu.**

Použitá literatúra:

CONVATEC, *Sprievodca životom ľudí so stómiou*, 2013, 43 s.
GRAMBLIČKOVÁ, S. *Páči sa vám Sensi-care™?* In Radim. 2008, č. 2, s. 9.
ZABÁKOVÁ, B. *ConvaTec rozširuje ponuku v oblasti príslušenstva.* In Radim. 2013, č.2, s. 27 – 28.

Ochranné prostriedky pre stomikov

Mgr. Gabriela Chovancová

chirurgická klinika, pracovisko Tr. SNP 1, UNLP Košice

Ochranný film Silesse™

Ochranný film Silesse™ je dostupný vo forme spreja alebo vo forme obrúskov. Obrúsky sú z netkanej textilie a sú jemnejšie ako gázové štvorce. Ochranný film je nedráždivý, hypoalergénny, pretože je vyrobený na základe 100 % silikónu. Vytvára príjemný priedušný film, ktorý chráni kožu pred agresívnym obsahom výlučkov zo stómie. Rýchlo zasychá a zlepšuje priľnavosť pomôcky. Sprej sa neupcháva. Rovnomerná vrstva sa dosiahne vďaka špeciálnemu aplikátoru – pumpičke. Umožňuje zároveň využiť celý obsah nádoby. Pred použitím je potrebné obsah pretrepať. Neobsahuje alkohol, nedráždi pokožku v okolí stómie, pôsobí preventívne, ale zároveň sa môže aplikovať aj na podráždenú kožu a neštípe.





Ochranný film ConvaCare®

Obrúsky sú napustené látkou, ktorá vytvára medzi pokožkou a pomôckou ochranný film, chráni kožu pred odrením, tvorbou pľuzgierov a môže predĺžiť životnosť stomickej pomôcky. Ochranný film umožňuje pokožke dýchať, rýchlo zasychá, je pružný a neodlupuje sa. Umytá a čistá pokožka v okolí stómie sa jemne potrie obrúskom a nechá sa zaschnúť. Ak sa aplikuje prípravok na podráždenú kožu, môže sa vyskytnúť mierne štipanie, ktoré po pár sekundách odoznie. Je to spôsobené prítomnosťou zložky alkoholu v produkte.

Ukludňujúci a hydratačný krém Sensi-Care™

Pôsobí preventívne na zdravú kožu v okolí stómie, hydratuje a zvláčňuje ju. Napomáha hojenie poškodennej pokožky. Ukludňuje a ochraňuje pokožku, ktorá je suchá a podráždená. Krém je mastný. Okolie stómie pred aplikáciou musí byť čisté a suché. Aplikujeme krém na kožu v jemnej vrstve, necháme pôsobiť podľa možnosti 15 – 30 minút. Potom miesto aplikácie dôkladne umyjeme čistiacou penou Aloe Vesta®. Následne aplikujeme ochranný film a stomicú pomôcku. Ako hovorím mojim pacientom, je to kozmetická polhodinka. Krém je vhodný aj na použitie ako klasický hydratačný krém na hydratáciu pokožky, a to takých miest, ako sú lakte, päty.



Pochopiť každodenné zápasy s takýmto postihnutím dokáže asi len sám stomik

S fyzickou bolesťou sa človek vyrovná, horšia je psychika človeka a vyrovnanie sa s ňou. Rodina často nechápe a nepodá pomocnú ruku stomikovi, čo mnohokrát vedie k rozvodu partnerov. Kluby stomikov vznikli, aby združovali rovnako zdravotne postihnutých ľudí, ktorí majú možnosť riešiť rovnaké problémy, môžu otvorene hovoriť o svojom postihnutí pretože majú rovnaké problémy.



Ján Čačko

prezident Slovenského združenia stomikov SLOVILCO

Pán Čačko, mohli by ste sa čitateľom predstaviť?

Ani vo sne by mi nepadlo, že budem stomikom. Pracoval som v technických službách a popri zamestnaní som pracoval v autoškole ako inštruktor. Manželka pracovala v OZ Topoľčany. V tom čase sme mal dve deti, 3-ročnú dcéru a 2-ročného syna.

Vo svojich 26 rokoch som sa stal stomikom. O naše deti sa musela starať manželka sama, pretože naši rodičia boli zamestnaní a ja som bol v nemocnici 8 mesiacov. Postupne som sa zotavoval, ale vždy sa niečo prihodí. Tak to bolo i s mojou stómiou. Dodatočne som absolvoval 3 reoperácie stómie, a keď je človeku dobre, tak vymýšľa a preháňa svoje sily, takže som dostal prietrž a absolvoval som 7 operácií prietrže.

Ako ste stali pacientom – stomikom?

V roku 1968 som začal mať prvé problémy so stolicou. Často išla zo mňa len krv. V Topoľčanoch ma liečili dva roky, ale môj stav sa stále zhoršoval.

Domáci lekári ma poslali do Bratislavy na Heydukovu do Onkologického ústavu sv. Alžbety. Tam mi po vyšetreniach

oznámili, že mi musia vyviesť stómiu, pretože hrubé črevo som mal v takom stave, že sa nedalo s tým už nič robiť, len vytvoriť vývod – stómiu.

V podstate som ani neuvažoval, čo budú so mnou robiť, pretože som mal veľké bolesti. Keď mi ošetrojúci lekár oznámil, že budem mať stómiu a či s tým súhlasím, položil som mu otázku, či mi prestanú bolesti. Lekár povedal, že áno. Preto som ani neuvažoval, čo bude ďalej, len nech prestanú bolesti.

Bolo ťažké vyrovnáť sa s novou situáciou?

Mal som to šťastie, že môj spolubývajúci mal tiež stómiu 5 rokov a od neho som dostal prvé rady, ako ošetrovať stómiu, čo robiť pri problémoch. Tieto rady od človeka, ktorý mal vývod, ako som mal mať aj ja, boli pre mňa veľmi prospešné. Stómiu som sa musel naučiť ošetrovať si sám.

Po operácii som už bol na izbe sám a ako na každého, prišli aj na mňa slabé chvíľky. Nebolo sa s kým porozprávať, pretože so stómiou som bol na oddelení sám. V tom čase stomické pomôcky boli len „Jánošíkov“ opasok a vrecká vo veľ-

kosti asi ako desiatové vrecká. Po operácii bolesti prestali a ja som sa pomaly prispôboval svojmu postihnutiu.

Museli ste zanechať prácu a všetko, čo ste dovtedy robili?

Po operácii som bol ešte rok práceneschopný. Po roku som bol predvolaný na komisiu vo veci preverenia môjho zdravotného stavu. Predseda komisie mi oznámil, že môžem ísť do práce a dávajú ma do invalidného dôchodku. V tom čase som pracoval v technických službách ako mechanik a vodič. Postupom času ma zamestnávateľ preradil na funkciu nákupcu a zásobovača. Túto funkciu som zastával 4 roky. Po tomto čase som sa dostal na pozíciu vedúceho vnútropodnikovej kontroly. Riaditeľ TS bol predsedom hokejového klubu TJ TS Topoľčany a ponúkol mi robiť tajomníka TJ v hokejovom oddiele, pretože vtedajší tajomník odstúpil z tejto funkcie pre svoj vek (72 rokov). Túto funkciu som vykonával popri zamestnaní a po 5 rokoch som ju už robil ako profesionálny tajomník na plný úväzok. Funkciu tajomníka som robil do roku 1993. So stómiou a hokejistami som precestoval polovicu Európy a moji priatelia ani nevedeli, že mám stómiu. Z postu tajomníka TJ som



► „Jánošíkov“ opasok

odišiel po ponuke do súkromnej spoločnosti pracovať ako ekonóm a účtovník.

Aké boli vaše zdravotné problémy? Bola vaša stómia bezproblémová?

Ako každý stomik, tak i ja som mal problémy. Ako som spomínal, v tom čase bol len „Jánošíkov“ opasok. A podobný pás trochu zlepšený z Rakúska pozri obrázok.

Problémov som mal dosť, prolaps stómie a následne reoperácia. Ďalšia operácia bola odtrhnutá stómia a znova reoperácia. Posledná reoperácia bola operácia prietrže, kde mi pomohol znovu operačný zákrok. 7-krát som mal operovanú prietrž.

S akými stomickými pomôckami ste začínali? Aký systém momentálne používate a čo vám na ňom vyhovuje?

Hneď po operácii som dostal „Jánošíkov“ opasok. Tento opasok som nosil od roku 1971 do roku 1992. Vtedy sa zakladal ILCO klub v Topolčanoch a na zakladajúcej schôdzi mi bol ponúknutý dvojdielny systém Coloplast. Hoci tieto podložky a vrecká boli kvalitné, musel som ich vymeniť, pretože sa moja pokožka pri odliepaní podložiek trhala a hojenie bolo problematické. Hľadali sme inú možnosť. Onkologický lekár mi ponúkol pomôcky spoločnosti ConvaTec. Tieto pomôcky mi nielen vy-



► Zlepšený „rakúsky“ pás

liečili pokožku, ale mi aj dobre držali na tele a nosím ich do dnes.

Pomohli vám vaše záľuby a koníčky v tomto problematickom období?

Čo vám prinášalo najväčšiu radosť?

Najväčšiu radosť mi prinášali naše dve deti. Chodili sme s nimi každé prázdniny stanovať (ešte boli celozávodné dovolenky) po celom Slovensku. Pokiaľ sme dostali devízový prísľub, tak i k moru. Stomické pomôcky vydržali aj v mori.

Obidve naše deti sa venovali športu. Začali ako krasokorčuliari pri trénerke pani Liane Dráhovej. Syna viac priťahoval hokej, tak ho pani Dráhová presunula do hokejovej prípravky, kde hrával hokej ako brankár až do družstva seniorov. Dcéra vyrástla a prešla k družstvu hádzanárok. S manželkou sme chodili na ich stretnutia a mali radosť, že sa im v športe darí. Dnes už naše

„Stomické pomôcky ConvaTec mi dokážu hojiť pokožku v okolí stómie.“

deti majú svoje vlastné deti a radosť nám robia naše vnučky.

Ako sa vám v súčasnom období darí?

V stomickom hnutí som pracoval od roku 1992. Zúčastňoval som sa zasadnutí predsedníctva združenia ako zástupca ILCO klubu Topolčany s predsedom klubu Ing. Ivanom Markom.

Predseda ILCO klubu Topolčany bol pracovne vyťaženejší (výrobný námestník pivovaru TOPVAR), a tak sa vzdal funkcie predsedu klubu. Vo voľbách som bol

Cieľom a poslaním SLOVILCO a ILCO klubov je pomáhať stomikom zmiernovať ich fyzické, ale najviac duševné utrpenie.

Vyrovnať sa s týmto ťažkým zdravotným postihnutím nie je jednoduché. Fyzická bolesť sa zmierniť dá, ale duševné utrpenie a zmierenie s tým, prečo práve ja, je už ťažšie. A tu stomikovi pomáha rodina, lekár, sestra, poradne pre stomikov, psychická pohoda a v neposlednom rade kvalitné stomické pomôcky. Pomáhať týmto zdravotne ťažko postihnutým občanom – stomikom riešiť ich životne dôležité problémy, zvládať problém so stómiou je prioritou ILCO klubu, ktorý stomikov združuje. Všetky aktivity prispievajú k tomu, aby sa stomik naučil žiť so svojím postihnutím čo najľahodnotnejšie, aby sa zapájal do činnosti klubov, vzájomne si vymieňal skúsenosti a rady zo života so stómiou a pritom i spoločensky pookrial na akciách, ktoré zabezpečujú ILCO kluby na Slovensku.

SLOVILCO združuje v rámci Slovenska 29 ILCO klubov, vydáva dvakrát do roka časopis pod názvom SLOVILCO, zabezpečuje rekondičné pobyty pre onkologických pacientov, prezentácie firiem dovážajúcich stomické pomôcky, školíme dobrovoľníkov na pomoc novým stomikom.

Napriek určitým obmedzeniam a problémom mali by stomici chápať stómiu ako krok pre návrat do života. Prajem všetkým veľa zdravia a pohody. Veď nakoniec život i so stómiou je predsa krásny.



zvolený za predsedu ILCO klubu Topoľčany. Vo voľbách do predsedníctva SLOVILCO som bol zvolený do revíznej komisie. Po štyroch rokoch si ma predseda združenia pán Ing. Štefan Pindroch vybral za prvého podpredsedu združenia. Bohužiaľ, choroba si vybrala svoju daň a po pohrebe Ing. Štefana Pindrocha sa vedenie združenia dohodlo, že voľby sa budú konať tak ako bolo naplánované na VZ. Na tomto VZ som bol zvolený za predsedu združenia SLOVILCO. Túto funkciu vykonávam už 13 rokov.

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO združuje v rámci Slovenska 24 klubov z 29 klubov. Vydávame dvakrát do roka časopis pre stomikov SLOVILCO. Zabezpečujeme rekondičné pobyty pre onkologických pacientov vďaka príspevku Ligy proti rakovine SR. Zabezpečujeme školenia pre onkologických pacientov, prezentácie spoločností, ktoré distribuujú stomické pomôcky, školíme dobrovoľníkov na pomoc stomikom. Organizujeme medzinárodné stretnutia stomikov pod názvom Trojstretnutie (stretnutia na hranici) českých, poľských a slovenských stomikov, celoslovenské stretnutia stomikov, tvorba webovej stránky www.slovilco.sk.

Najnovšia aktivita združenia pre stomikov je „EUROKLÚČ“, ktorý pomôže stomikom pri cestách do zahraničia v rámci Európy, ale i doma. Je to kľúč, ktorým si majiteľ môže odomknúť WC pre zdravotne postihnutých, môže ho použiť na zdvíhacie zariadenia pre imobilných pacientov. Kľúč otvára všetky zariadenia určené ľuďom všetkých zdravotných postihnutí. Napriek určitým obmedzeniam a problémom by mali stomici chápať stómiu ako krok pre návrat do života.

Na záver je tu odkaz pre všetkých stomikov: bojujte neprepadajte beznádeji, veď i život so stómiou je krásny.

Prajem všetkým zdravotne postihnutým veľa zdravia, lebo ho potrebujeme a pohody. ■



Pred ochorením som pracoval ako zásobovač v technických službách. V roku 1969 som začal mať prvé zdravotné problémy. Po liečení v Topoľčanoch v roku 1971 som sa dostal do Onkologického ústavu sv. Alžbety na Heydukovej ulici v Bratislave. Môj zdravotný stav bol veľmi zlý, schudol som z 94 kg na 50 kg. V nemocnici som bol s týmto ochorením jedným z najmladších pacientov. Po týždni vyšetřovaní som podstúpil operáciu konečníka, ktorý bol v takom stave, že mi ho museli vyoperovať a vytvoriť trvalú stómiu. V nemocnici som preležal 8 mesiacov. Po návrate z nemocnice som po roku práceneschopnosti nastúpil po problémoch späť do technických služieb. Keď som išiel do nemocnice, dcérka mala 3 roky a syn 2 roky. Keď som prišiel z nemocnice domov, povedal som si, že musím vydržať, kým deti nepôjdu do škôl. Potom do svadby, potom kým nebudeme mať vnúčatá. Teraz si hovorím, že musím vydržať, kým sa vnučky nevydajú. Prvá mala svadbu 9. 5. 2015.

Pri práci v TS som chodil so synom do hokejovej prípravky a s dcérou na krasokorčuľovanie. Pretože som bol vyťažovaný, nemal som čas rozmýšľať nad stómiou. V podniku, kde som robil zásobovača, sa rozhodli

a preradili ma na podnikovú kontrolu. Riaditeľ technických služieb, ktorý bol predsedom hokejového klubu, mi povedal, že odišiel tajomník HK, aby som to vzal za neho popri zamestnaní. Súhlasil som a 14 rokov som robil tajomníka HK a 6 rokov tajomníka teľovýchovnej jednoty.

So stómiou som vďaka hokeju precestoval polovicu Európy. Vtedy tou stomickou pomôckou bol už spomínaný Jánošíkov opasok. A podobný zlepšený pás z Rakúska. V roku 1992 ma pozval lekár MUDr. Ján Kubiš, aby som prišiel na mestský úrad, pretože budeme zakladať ILCO klub – klub stomikov. Za spolupráce spoločnosti ConvaTec a pána Ing. Ivana Vanča bol v roku 1992 založený ILCO klub v Topoľčanoch. Nový predseda Ing. Ivan Marko ako nový stomik ma požiadal, aby som s ním chodil na schôdzu do Bratislavy. Po skončení volebného obdobia a z dôvodu pracovného vyťaženia sa predseda klubu vzdal funkcie a vo voľbách som bol za predsedu zvolený ja. Predsedu klubu som robil do roku 1999. Vtedy som bol zvolený do predsedníctva SLOVILCO. Od roku 2002 som bol zvolený za predsedu SLOVILCO a robím ho do dnešného dňa. ■

Zhovárala sa: PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Vaša stómia by
nemala ovládať
váš život.

Vy by ste mali.



Cíťte sa čo najlepšie
každý deň.

S tromi jednoduchými
krokmi.

Niltac™, Silesse™ a Diamonds™

Nevyhnutné pre váš každodenný život.

Zavolajte ešte dnes a dozviete sa viac.

Zákaznícke centrum ConvaTec Unomedical, s.r.o.

Štúrova 71A, 949 01 Nitra

Bezplatná StomaLinka®: 0800 800 111



Množstvomé limity

KÓD PRODUKTU	NÁZOV PRODUKTU	POČET KS/BAL. NA MESIAC (plná úhrada ZP)
F91154	Sprej na odstraňovanie náplastí Niltac™ 50 ml	1 ks
F91155	Obrúsky na odstraňovanie náplastí Niltac™ 30 ks	90 ks
F91152	Obrúsky ochranný film Silesse™ 30 ks	90 ks
F91153	Sprej na ochranu kože Silesse™ 50 ml	1 ks
F91151	Gélujúce a zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds 100 ks	1 bal./100 ks

▶ Ako správne postupovať pri aplikácii vrečka Natura®

Mgr. Tatiana Skovajsová
námetníčka pre ošetrovatel'stvo, NsP Nové Mesto nad Váhom, n.o.

▶ **1.** V hornej časti každého stomickeho vrečka Natura® , v jeho vnútornej časti, sa nachádza ochranná vrstva plastikovej fólie (pozri obrázok), ktorá má za úlohu chrániť filter pred navlhnutím výlučkami odchádzajúcimi zo stómie. Pred aplikáciou vrečka je dôležité túto ochrannú fóliu oddeliť od filtra a umožniť tak vniknúť trochu vzduchu do priestoru medzi ochrannú fóliu a filter. Tým sa zabezpečí správne fungovanie filtra, ktorý bude odvádzať vzduch a filtrovať plyny z vrečka. Jemným pošúchaním a odtiahnutím od steny vrečka docielite požadovaný stav.



▶ **2.** Opakovane sa presvedčte, či ste dostatočne ochrannú fóliu oddelili od steny vrečka. Takto pripravené vrečko môžete štandardným spôsobom aplikovať na podložku.



▶ **3.** Hore uvedeným spôsobom prípravy a aplikácie vrečka dosiahnete efektívne fungovanie filtra, ktorý je jedinečne inovovaný pre optimálne absorbovanie ľudských pachov, a vrečko sa nebude plniť plynmi, čím dosiahnete to, že sa nebude nafukovať. Ochranná fólia zároveň slúži na to, aby sa zabránilo kontaktu stómie a filtra.



Prajeme vám pocit istoty a bezpečia pri používaní najnovšej technológie vrieciek od spoločnosti ConvaTec.

Po niekoľkých rokoch výskumu spoločnosť
ConvaTec zlepšila stomické vrecká.

Poznáte ich pod názvom .



Netkaná textília na povrchu vrecka

- hydrofóbná vlastnosť textílie (nie je schopná zadržiavať a absorbovať do seba vodu), čo zabezpečuje, že vodné „perly“ (voda) stekajú po vrecku dole
- netvoria sa na nej žmolky
- keďže to nie je plastová fólia, koža pod stomickým vreckom dýcha a textília je mäkkšia na koži



InvisiClose™ hook and hook technológia

- systém suchého zipsu pri uzatváraní výpustného vrecka
- na rozpojenie je potrebné vyvinúť 2x väčšiu silu ako pri predchádzajúcom systéme InvisiClose™
- spojenie je tak 2x silnejšie ako predtým, čo zabezpečuje vyššiu bezpečnosť
- suchý zips je vyrobený z neabsorpčného plastu
- jednoducho sa čistí a nezostávajú škvrny ani zápach
- výkonnosť nie je znížená, ani keď je výpust mokrý



Inovovaný filter

- nový uhlíkový filter
 - pre lepšiu absorpciu zápachu s ohľadom na chemické zloženie ľudských plynov
- inovovaný tvar
 - v tvare polmesiaca, vyššie umiestnený vo vrecku pre lepšiu absorpciu
 - nie je v priamej línii so stómiou
- s membránou odpudzujúcou tekutinu
 - umožňuje prienik plynu, ale odpudí tekutinu



Pridaná fólia/podšívka

- pridaná vrstva fólie z plastu, ktorá siaha z hornej časti vrecka cez filter asi do polovice, funguje ako chlopňa proti spätnému toku – tekutý obsah zo stómie sa nedostane k filtru
- zabraňuje kontaktu stómie a filtra



Úschovné vrecko Lock-it Pocket™

- len prehnúť a zabudnúť
- na pohľad a veľkosť uzavreté vrecko s výhodami výpustného vrecka
- úschovné vrecko (Lock-it-Pocket) robí stomické vrecko diskretnejším a uzáver je bezpečnejší



► Onkologický ústav sv. Alžbety Bratislava

Heydukova 10, 812 50 Bratislava, tel.: +421 2 3224 9111, www.ousa.sk

Text: PhDr. Beata Zabáková, PhD., foto: autorka a Peter Kresánek

Vedenie Onkologického ústavu sv. Alžbety (OÚSA) kladie veľký dôraz na kvalitné medziľudské vzťahy a predovšetkým na pozitívny a citlivý prístup zdravotníckych pracovníkov k pacientom, pričom sa vychádza z kresťanských princípov. Výsledkom toho je skutočnosť, že pri hodnotení spokojnosti pacientov sa OÚSA umiestňuje na popredných miestach medzi slovenskými zdravotníckymi zariadeniami.

Štatutárnym orgánom spoločnosti sú dvaja konatelia, ktorí môžu konať samostatne v mene spoločnosti:

- prvým konateľom a riaditeľom ústavu je doc. MUDr. Juraj Kaušitz, CSc., h. prof., ktorý je tiež odborným garantom poskytovania zdravotnej starostlivosti,
- druhým konateľom je RNDr. Ing. Pavol Švec, CSc., ktorého kompetenciami je technicko-ekonomická činnosť ústavu. Generálnou predstavenou Rehole svätej Alžbety je sestra Mária, OSE.

Nemocnicu sv. Alžbety zriadili v 18. storočí sestry Rehole sv. Alžbety. V prvej polovici 20. storočia bolo v nemocnici zriadené pracovisko, venujúce sa diagnostike a liečbe onkologických ochorení. Po skončení 2. svetovej vojny sa z neho vytvoril Ústav pre výskum a liečbu rakoviny. V roku 1950 bola Nemocnica sv. Alžbety zoštátnená. V jej priestoroch fungoval Ústav experimentálnej onkológie SAV a Ústav klinickej onkológie. Po reštitúciách cirkevného majetku bola začiatkom 90. rokov nemocnica vrátená Reholi sv. Alžbety, ktorá od januára 1996 zriadila v jej priestoroch Onkologický ústav sv. Alžbety.



Onkologický ústav sv. Alžbety je dnes moderným neštatným zdravotníckym zariadením, ktoré slúži potrebám onkologických pacientov z celého územia Slovenska. Je začlenený do siete zdravotníckych zariadení a má zmluvný vzťah so všetkými zdravotnými poisťovňami pôsobiacimi na území SR.

Onkologický ústav sv. Alžbety sa nachádza v centre Bratislavy na Heydukovej ulici, kam je výborné spojenie z vlakovej i autobusovej stanice. Tieto podmienky sú veľmi výhodné pre pacientov, ktorí prichádzajú z iných častí Slovenska.

Po odbornej stránke je OÚSA výnimočný v liečbe malígnych ochorení otvorenými rádionuklidmi, stereorádiokirurgiou, intenzitou modulovanou rádioterapiou, liečbou laserom a fotodynamickými postupmi, no realizuje sa tu aj diagnostika nádorov pomocou pozitronového emisného tomografu.



Diagnostika a liečba viacerých druhov onkologických ochorení sa vykonáva v ústave ako v jedinom zariadení na Slovensku.

OÚSA ako prvý na Slovensku začal uskutočňovať modernú liečbu prostaty metódou brachyterapie rádioaktívnymi zrnami. Tiež ako prvý na Slovensku začal s vyšetrovaním prsníkov podstatne citlivejšou digitálnou mamografiou. Onkologický ústav svätej Alžbety v Bratislave patrí po 266 rokoch, ktoré uplynuli od založenia rovnomennej nemocnice, podľa viacerých ukazovateľov medzi vedúce špičkové onkologické zdravotnícke zariadenia na Slovensku. Má 12 kliník, na ktorých sa uskutočňuje viac ako 3600 operácií ročne. Ročne je pritom v centrálnej registrácii ústavu vybavených približne 27-tisíc pacientov. Z obdobných zariadení má najviac, až 98 ambulancií, ktoré v roku 2014 vyšetřili viac ako 255-tisíc pacientov. V OÚSA je tiež sedem lôžkových oddelení s kapacitou okolo 200 postelí, ďalej v ňom funguje 25 od-

„Človeče chod' a Tvoja viera Ťa uzdraví“

prof. MUDr. Štefan Durdík, PhD., MHA

prednosta kliniky Onkologickej chirurgie OÚSA a LF UK v Bratislave

delení bez lôžok a verejná i nemocničná lekáreň slúžiaca potrebám ústavu aj verejnosti. Pacientom slúži tiež ústavná kaplnka, kde sú takmer každodenne vykonávané bohoslužby.

Ústav poskytuje špeciálnu zdravotnú starostlivosť na medzinárodnej úrovni kvality podľa certifikátu ISO 9001. Laboratória ústavu majú ako jedno z mála pracovísk v SR akreditáciu pre celú Európsku úniu. OÚSA má svoje nezástupiteľné, celoslovenské, vysoko špecializované postavenie, pretože okrem iného poskytuje významnú časť svojich zdravotných výkonov pre pacientov z celej SR, aj mimo regiónu Bratislavy.

V nasledujúcich rozhovoroch predstavujeme vedúce osobnosti jedného z kľúčových pracovísk ústavu: Kliniky onkologickej chirurgie OÚSA a LF UK, kde pôsobí ako prednosta prof. MUDr. Štefan Durdík, PhD., MHA, ďalej ako primár MUDr. Martin Sabol, PhD. a vedúca sestra Božena Krajčirová. ■

Pán profesor Durdík, môžete sa predstaviť našim čitateľom? Prečo ste sa rozhodli pre povolanie chirurga?

Povolanie chirurga je motivujúcim po celý život. Výsledky chirurgickej liečby sprevádzajú pacienta aj operátora od prvého stretnutia až po definitívne vyliečenie pacienta.

Zaspomínajte si na vaše začiatky. Kde ste študovali, kde ste začínali, prípadne spomínate si na svoj prvý operačný zákrok?

Študoval som na LF UK Bratislava. Štúdium som ukončil v r. 1982. Prvý operačný výkon, tak ako u mladých chirurg-

gov býva zvykom, bola apendektómia (odstránenie slepého čreva), kde mi asistoval môj učiteľ MUDr. Ján Slančík, ktorý dnes už žiaľ nie je medzi nami.

Boli prvé roky chirurgickej práce ťažké?

Boli veľmi náročné, ale aj krásne. Po pohotovostnej nočnej službe sme pokračovali v normálnom operačnom režime a často sa stalo, že som bol na chirurgickej klinike až 32 hodín a potom ma čakali doma normálne rodičovské povinnosti.

Ako vyzerá váš bežný pracovný týždeň? Priblížte nám ho.

Štandardne začínam v práci o šiestej hodine vybavovaním pracovných e-mailov, nasleduje kolektívna porada lekárov, potom práca na operačnej sále, oddelenie, prípadne ambulancia, popoludní semináre a prednášky so študentmi, skúšanie poslucháčov lekárskej fakulty v odbore chirurgia, inokedy skúšanie v štátnicovej komisii, v doktorandskej komisii, v atestačnej rigoróznej komisii.

Podieľam sa na vypracovávaní posudkov doktorandských prác, vediem doktorandov pri ich štúdiu a práci, pripravujem odborné články, prednášky a monografie. Práca konzultanta UDZS spočíva vo vyhodnocovaní poskytnutých liečebných postupov pacientom. Ako súdny znalec robím posudky poranených v trestnej činnosti a pri auto-nehodách. Táto práca si okrem písania posudkov vyžaduje aj priamu účasť na súdnych pojednaniach.

Ktoré zákroky vykonávate na Klinike onkologickej chirurgie OÚSA a LF UK najčastejšie?



prof. MUDr.

Štefan Durdík, PhD., MHA

prednosta Kliniky onkologickej chirurgie OÚSA a LF UK v Bratislave

Narodený v roku 1957, patrí medzi významnú generáciu slovenských chirurgov. V súčasnosti je prednostom Kliniky onkologickej chirurgie OÚSA a LF UK v Bratislave. Absolvoval viaceré študijné pobyty v zahraničí: Rakúsko, Nemecko, USA. V samotnom odbore chirurgia dosiahol najvyššiu špecializáciu – atestáciu I. a II. stupňa. Má vedecko-akademický titul PhD. a je profesorom v odbore chirurgia. Pracuje ako súdny znalec v odbore chirurgia a tiež ako konzultant UDZS. Je členom domácich aj medzinárodných odborných spoločností. Má bohatú prednáškovú a publikačnú činnosť.

Najčastejšie realizujeme zákroky v oblasti kolorektálnej chirurgie, samozrejme aj operácie prsníkov, strumy, žlčových ciest a ostatné výkony.

Spomeniete si na netradičné a možno zaujímavé zákroky, ktoré ste absolvovali a ostali vo vašej pamäti?



Každá operácia u pacienta je jedinečná. Každý z nás sme individualita sama osebe, preto je každá operácia šitá na mieru a je jedinečnou.

Čo máte na vašej práci najradšej?

Keď mi príde na kontrolu pacient po náročnej onkologickej operácii a je v poriadku. Pišem v poriadku, pretože neplatí interval vyliečenia tak, ako som sa učil, že 5 rokov, ale onkologický pacient je do konca života sledovaný. Mám pacientku z Kamenice nad Čirochou, ktorá je po odstránení nádoru hrubého čreva už dvadsiaty rok a je bez ťažkostí. Teším sa vždy, keď príde na kontrolné vyšetrenie.

Práca chirurga je náročná, ako sa dokážete vyrovnat' s náročnosťou tohto povolania a stresom, ktorý s tým súvisí?

Každá práca, ktorá sa vykonáva svedomito, je náročná. Nielen práca chirurga. Mne dodáva silu každý úspešne liečený pacient. Každé ráno pred začatím pracovnej doby nájdem oporu v našej ústavnej kaplnke. Moje krédo, ktorým sa riadim pri liečbe pacienta, vychádza zo slov Krista v Knihe Kníh: „Človeče chod' a Tvoja viera Ťa uzdraví.“ To poviem vždy každému pacientovi, že keď bude veriť v úspešnosť liečby, tak má veľké šance na uzdravenie.

Ste skúsený lekár, prezradte nám váš názor na prístup a poskytovanie zdravotníckej starostlivosti pacientom vo vašom ústave v porovnaní s inými zdravotníckymi zariadeniami na Slovensku.

Čo hovoríte na súčasný stav slovenského zdravotníctva?

V našom ústave vládne disciplína, poriadok, vzájomná úcta a absencia vedľajších záujmov. Ochota zdravotníckych pracovníkov spolu s príspevím v nemalej miere s prácou rehoľných sestier pomáha ku kvalite nášho zariadenia. OÚSA patrí v hodnotení pacientov k najlepším zdravotníckym pracoviskám na Slovensku. Hodnotiť súčasný stav nášho zdravotníctva je veľmi zložitý. Na Slovensku sú pracoviská plne funkčne zodpovedajúce a vedúce k spokojnosti pacientov, avšak aj opak je pravda. Problém je systémový v podhodnotení práce zdravotníkov.

A keď by sme prešli k vášmu osobnému životu, ako si žijete?

Mám dve dcéry, radosť z troch vnúčat a spokojný partnerský vzťah.

Ste vyťažovaný človek, prezradte nám, ako najlepšie relaxujete a čerpáte nové sily?

Relaxujem v prírode, v záhrade, mám rád poľovačku, ale aj golf.

Aké máte plány do budúcnosti?

Aj naďalej prispievať k vzdelaniu našich absolventov a k zvyšovaniu kvality v liečbe pacientov.

Ďakujem za rozhovor a prajem veľa úspechov vo vašej práci a v osobnom živote.
Zhovárala sa: PhDr. Beata Zabáková, PhD.

OÚSA: kliniky, oddelenia a vybrané pracoviská

Klinika onkologickej chirurgie OÚSA a LF UK	Prof. MUDr. Štefan Durdík, PhD., MHA
Klinika stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie OÚSA LF UK	Prof. MUDr. Peter Stanko, PhD.
II. Rádiologická klinika OÚSA a LF UK	Doc. et doc. MUDr. Viera Lehotská, PhD.
Klinika nukleárnej medicíny OÚSA a LF UK	Doc. MUDr. Soňa Balogová, PhD.
Klinika anesteziológie a intenzívnej medicíny OÚSA a LF UK	Doc. MUDr. Roman Záharec, CSc.
I. Onkologická klinika OÚSA a LF UK	Prof. MUDr. Dalibor Ondruš, DrSc.
Klinika radiačnej onkológie OÚSA a SZU	MUDr. Elena Bolješiková, CSc.
Klinika gynekologickej onkológie OÚSA a SZU	MUDr. Ladislav Masák, CSc.
Klinika nukleárnej medicíny OÚSA a SZU	Doc. MUDr. Juraj Kaušitz, CSc., h. prof.
Endokrinologická klinika OÚSA a SZU	Doc. MUDr. Ján Podoba, CSc.
Ústav laboratórnej medicíny OÚSA a SZU	Doc. MUDr. Martin Hrubiško, PhD., mim. prof.
Ústav patológie OÚSA a SZU	Doc. MUDr. Karol Kajo, PhD.
Ústav klinickej fyziky OÚSA a SZU	Doc. RNDr. Gabriel Králik, PhD.
Interná klinika OÚSA a VŠZaSP	Prof. MUDr. Stanislav Špánik, CSc.
Klinika stereotaktickej rádiokirurgie OÚSA a VŠZaSP	Prof. MUDr. Miron Šramka, DrSc.
Oddelenie mamologické	Doc. MUDr. Vladimír Bella, PhD.
Oddelenie gastroenterologické	Doc. MUDr. Peter Makovník, CSc.
Oddelenie laserovej medicíny	Prof. MUDr. Peter Mlkvý, CSc.
Oddelenie poliklinické	MUDr. Jozef Rukovanský
Oddelenie fyziatricko – rehabilitačné	MUDr. Juraj Mareček
Preventívne centrum	MUDr. Alena Kállayová
Pracovno – preventívne centrum	MUDr. Roland Wittgruber
Centrum bunkovej terapie a regeneračnej medicíny	Doc. Ing. Čestmír Altaner, DrSc.
Oddelenie organizačno – metodické a zdravotníckych informácií	MUDr. Vladimír Vlasák
Oddelenie lekárskej genetiky	RNDr. Michal Konečný, PhD.

„Chirurgia je tímová práca, jednotlivec predstavuje len ohnivko vo veľkej reťazi“

MUDr. Martin Sabol, PhD.
primár Kliniky onkologickej chirurgie OÚSA a LF UK

Ako by ste stručne charakterizovali sám seba?

Je náročné charakterizovať sám seba, lebo človek sa vidí inak, ako ho vnímajú ostatní, ale v globále si myslím, že som prieborný človek. Za svojím cieľom si tvrdo idem a snažím sa prekonať všetky prekážky. Nevzdávam sa ľahko, ak vôbec. Viem sa vcítiť do druhých a myslím si, že táto vlastnosť určite patrí k mojej práci.

Čím ste chceli byť ako dieťa?

Povolanie, ktoré som v živote chcel vykonávať, bolo veľa. Chirurgom som však túžil byť už ako malý chlapec. Mojm vzorom v detstve aj neskôr bol jeden známy emeritný primár detskej chirurgie, skvelý človek a veľký chirurg. Škoda, že už nie je medzi nami. Bol jedným z posledných „starých“ chirurgov, ktorý ovládal celé spektrum detskej chirurgie.

Aký máte život ako primár chirurgie?

Rýchly, náročný a plný zodpovednosti. Táto práca si vyžaduje ozajstné presvedčenie o chcení vykonávať túto funkciu. Byť lekárom nie je povolanie, ale celoživotné poslanie. Pacientom sa vždy snažím pomôcť najviac, ako viem a veľakrát to zasahuje aj do môjho osobného života. Zodpovednosť za životy ľudí je obrovská, preto život ako primár chirurgie mám, dá sa povedať, stresujúci. Neexistuje pre mňa pojem pracovný čas, som myslou v práci „24/7“. Každý chirurg vie, čo mám tým na mysli. Neustále si v mysli premietame detaily operácií a uvažujeme, či sme všetky kroky urobili správne, či sme nemali zvoliť iný postup, ako to

dopadne. Často nás podobné myšlienky budia v noci zo spánku. Podporuje ma aj moja skvelá rodina, ktorá rešpektuje moje pracovné nasadenie a nedostatok voľného času. Za tie roky si už zvykli, že mi zazvoní mobil aj cez víkend alebo v noci a riešime spolu s kolegami pracovné povinnosti.

Povolanie chirurga si vyžaduje schopnosť vedieť sa rozhodovať. Ako to vnímate?

Jednoznačne áno. Chirurg sa musí rozhodnúť správne a v niektorých prípadoch hlavne rýchlo. Je to skutočne často veľmi ťažké. Asi len málokto by s chirurgom menil v čase, keď je potrebné správne a rýchlo sa rozhodnúť. Konečné rozhodnutie v medicíne všeobecne je mnohokrát na chirurgovi. S tým je, samozrejme, úzko spätá aj zodpovednosť chirurga. Ja ako lekár, ktorý to zažíva každý deň, to vnímam ako stresujúcu, ale nevyhnutnú činnosť. Keď ide o život, snažíme sa spraviť všetko, čo je v našich silách, a predsa sú prípady, keď už pomôcť nedokážeme. Najmä v onkologickej chirurgii je niekedy „vis maior“. Medicína a zvlášť chirurgia je často nevyspytateľná, nepredvídateľná. Preto je v chirurgii nesmierne dôležitá pokora. Na druhej strane, odmenou pre nás býva úspešná operácia alebo pacient, ktorý vás po rokoch stretne na ulici. S potešením si povieť, vyliečený pacient. Aj keď pojem „vyliečený“ v onkológii vyslovujeme s určitou dávkou opatrnosti.

S Onkologickým ústavom sv. Alžbety som úzko spätý od začiatku svojej profesionálnej chirurgickej kariéry, od



MUDr.

Martin Sabol, PhD.

primár Kliniky onkologickej chirurgie OÚSA a LF UK

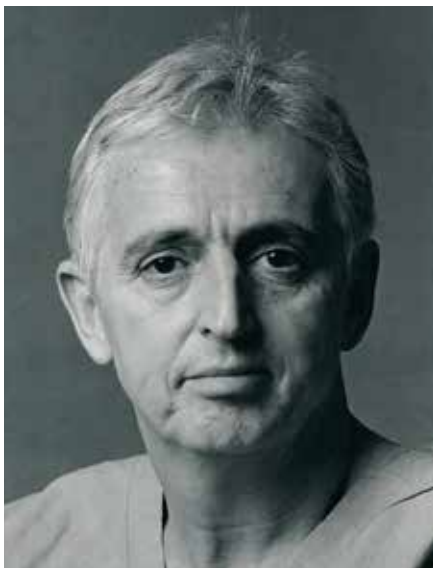
Narodil sa 18. augusta v roku 1970 v Bratislave. Študoval na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave, odbor všeobecné lekárstvo. Bol promován v roku 1994. Má dve atestácie z odboru všeobecná chirurgia. Doktorandské štúdium v odbore chirurgia venované problematike operačnej liečby rakoviny prsníka úspešne absolvoval na Lekárskej fakulte UK. Absolvoval mnohé študijné a pracovné pobyty na renomovaných klinikách v zahraničí. Vykonáva široké spektrum operácií tráviaceho traktu – žalúdka, tenkého i hrubého čreva, špecializuje sa na chirurgiu pečene, žlčových ciest a pankreasu. Pozíciu primára Kliniky onkologickej chirurgie OÚSA a LF UK v Bratislave zastáva od r. 2011. Je ženatý, s manželkou majú tri deti.

r. 1994. Mám okolo seba profesionálny tím, spolu sa nám darí úspešne prekonávať úskalia problémov, pred ktoré sme každodenne postavení. Chirurgia je tímová práca, jednotlivec predstavuje len ohnivko vo veľkej reťazi. ■

Ďakujem za rozhovor a prajem veľa úspechov vo vašej práci a v osobnom živote.
Zhovárala sa: PhDr. Beata Zabáková, PhD.

► Prolaps stómie

Prolaps stómie patrí medzi ďalšie komplikácie stómií, ktoré znižujú kvalitu života pacienta so stómiou. Najčastejšími príčinami prolapsu stómie sú príliš veľký otvor v brušnej stene, nesprávne umiestnenie stómie (mimo priameho brušného svalu), nedostatočná fixácia čreva k štruktúram prednej brušnej steny (k pobrušnici a svalovej fascii priameho brušného svalu), ale aj nadmerná hybnosť čriev, tzv. hyperperistaltika.



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

Vo väčšine prípadov teda ide o technickú chybu pri zakladaní stómie, za čo nesie zodpovednosť chirurg. Nie je to však vždy iba chyba chirurga, lebo habitus pacienta (nadmerná hmotnosť s vysokým BMI a hrubou brušnou stenou, oslabená predná brušná stena), základné ochorenie (benígne vs. malígne), pridružené ochorenia (diabetes mellitus, chronická obštrukčná choroba pľúc) zohrávajú pri vzniku prolapsu stómie dôležitú úlohu takisto.

S prolapsom stómie sa často súčasne vyskytuje parastomálna hernia. Prolaps býva najčastejšie pri dvojhlavňovej kolostómii (hlavne transversostómii), zriedkavejšie pri dvojhlavňovej ileostómii a terminálnej kolostómii a len zriedka pri terminálnej ileostómii.

Chronický prolaps stómie okrem toho, že je nevzhľadný (hlavne tzv. kladivkový), vedie k iritácii kože okolo stómie, krvácaniu, ba dokonca niekedy až k nekróze (odumretiu) segmentu čreva, ktorý sa na konštrukciu stómie použil. Pri objemnom prolapse je často celé vrečko vyplnené črevom, takže vrečko sa stáva „relatívne malým“ a miesto na stolicu už takmer ani nezostáva. To, pochopiteľne, výrazne zhoršuje proces ošetrovania stómie, vyžaduje častú

výmenu, prípadne vypúšťanie vrečka a v konečnom dôsledku fyzicky a psychicky traumatizuje pacienta.

Klinicky závažný prolaps dočasnej dvojhlavňovej ileostómie alebo kolostómie je najlepšie vyriešiť ich oklúziou (uzáverom), samozrejme, ak to je možné. V prípade, že ponechanie stómie je nutné, je na mieste zvážiť preťatie čreva s prešíťím distálneho ramena a konštrukciou terminálnej stómie.

V takýchto prípadoch je asi najrozumnejšie založiť terminálnu ileostómiu alebo kolostómiu na inom mieste s vytvorením ďalšieho otvoru pre tzv. mukóznú fistulu. Určitou alternatívou, hlavne pri distálnom úseku hrubého čreva, je uzavretie kýpťa rekta (konečníka) alebo rektosigmy staplerom alebo ručne naloženým švom (analógia Hartmannovej operácie).

Najlepším riešením prolapsu terminálnej ileostómie alebo kolostómie je konštrukcia novej stómie na novom vhodnom mieste s prísnyim dodržaním chirurgických princípov našívania stómie. Pri konštrukcii novej stómie dbáme na princíp dvoch prstov („two fingers“) a dostatočnú fixáciu čreva k fascii m.rectus abdominis.



► Obr. 1. Prolaps terminálnej sigmostómie



► Obr. 2. Koincencia prolapsu terminálnej sigmostómie a parastomálnej hernie



► Obr. 3. Obrovský „kladivkový“ prolaps axiálnej sigmostómie



► Obr. 4. „Kladivkový“ prolaps axiálnej ileostómie

Nadbytočný segment čreva, týka sa to hlavne hrubého čreva, resekujeme. Ak je pôvodný otvor pre stómiu kontaminovaný, pri jeho uzávere kožu a podkožie zásadne nešíjeme alebo nakladáme len niekoľko situačných švov.

Zvláštnu situáciu predstavuje tzv. akútny prolaps stómie. Ak netrvá dlhšie ako

6 hodín, je obvyčajne možná manuálna repozícia (ručne reponujeme črevo). V opačnom prípade je repozícia pre edém neúspešná a treba pacienta urgentne operovať pre hroziacu nekrózu a často i obštrukciu čreva. O takejto potenciálne hroziacej komplikácii stómie musí chirurg alebo stomická sestra pacienta s prolapsom stómie

informovať vopred! Tak možno predísť nežiadanej, často urgentnej operácii. Tá totiž môže komorbídnych pacientov (s pridruženými ochoreniami srdca, pľúc, cukrovkou a pod.) bezprostredne ohrozovať na živote.

► Prolaps stómie

– z pohľadu edukácie a sestry



Prolaps stómie je črevo vysunuté pred brušnú stenu, ktorá môže dosahovať rôznu dĺžku.

Jela Stehlíková
Chirurgická klinika UN Martin

Príčiny prolapsu

- nadmerný otvor v brušnej stene,
- oslabená brušná stena,
- nedostatočná fixácia čreva,
- hyperperistaltika,
- chirurgické ťažkosti v akútnom stave.

Typy prolapsu

CHRONICKÝ

- najmä tzv. kladivkovitý, je nevzhľadný,
- spôsobuje krvácanie so sliznice čreva,
- zvyšuje riziko nekrózy,
- komplikuje ošetrovanie stómie.

AKÚTNY

- ak netrvá dlhšie ako 6 hodín, dá sa manuálne zreponovať,
- ak trvá dlhšie, nedá sa reponovať pre opuch čreva, a preto je potrebný urgentný operačný zákrok. Môže dôjsť k obštrukcii až nekróze čreva.

Prolabované črevo sa môže vlastnou váhou zalomiť a priškrtiť. Preto pri edukácii pacienta vždy informujeme o možných komplikáciách, medzi ktoré patrí aj prolaps stómie.

Pacienti veľakrát podcenia akúkoľvek zmenu a nevyhľadajú odbornú pomoc a prídu neskoro. Ak vznikne prolaps, pacienta poučíme, že je možná manuálna repozícia, čiže zasunutie čreva v ležiacej polohe. No pri zmene polohy črevo zvyčajne prolabuje znova. Ak je prolaps veľký, pacientovi sa mení kvalita života. Má problém pri ošetrovaní stómie, črevo môže vyplniť celý obsah vrecka.

Je to nepríjemné a pacienta to značne obťažuje. Sestra môže len odporučiť konzultáciu s lekárom. Ak ide o dočasnú stómiu, problém sa vyrieši pri jej zrušení. Ak je však zrušenie stómie kontraindikované a stómia je trvalá, prolaps je veľký, musí sa riešiť operatívne. Preto odporúčame pravidelne navštevovať stomickú poradňu, aby sa predišlo možným komplikáciám.



► Prolaps stómie
(doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.)



Dobrý deň,
pred tromi týždňami sme sa dozvedeli otcovu diagnózu: zhubný nádor konečníka. Celá rodina sme ostali v šoku. Ja som prvé dni preplakala. Nechutí mi jesť, nedokážem sa na nič sústrediť, v práci som roztržitá. Otec je po operácii, urobili mu umelý vývod. Nevieť si predstaviť, ako to všetko psychicky zvládneme. Bojím sa hlavne o maminku, je totiž celá utrápená...

Ingrid, Košice

Vaša rodina zažila šok, ktorý ste ako členovia nemohli ešte spracovať. Podľa toho, čo uvádzate, že ste roztržitá, nechutí vám jesť a plačete, znamená, že vaše telo dostalo informáciu, ktorá ho ohrozuje. Bráni sa voči tomu, že otec je onkologický pacient a má obmedzenia (je po operácii a má vývod).

Mám myšlienku, že vaša celá rodina sa bude veľmi snažiť o to, aby sa mal otec dobre, aby bolo o neho postarané. Preto som presvedčená, že to určite zvládnete. Nemáte predstavu,

► Okienko psychológa

ako to bude vyzeráť, ale to neznamená, že váš vzťah k otcovi a jeho vzťah k vám sa nejako významne zmenil. Ten základ určite zostal, naďalej ste otec a dcéra a máte svoje roly (úlohy), ktoré si plníte. Bežný život vám pomôže reagovať na situácie, ktoré prídu a ktoré predtým nikdy neboli. Budú to nové veci tak pre neho, ako aj pre vás všetkých. Tá stará veta, že časom sa všetko spraví tak, ako má, niekedy naozaj platí. Ak sa bude vášmu otcovi zlepšovať zdravie a celková kondícia, budete spokojná aj Vy a aj ostatní v rodine. Otec a zlepšovanie jeho zdravotného stavu bude pre vás signálom, ktorý vás upokojí. vaša maminka si v živote už určite s ťažkými vecami dokázala poradiť. Je matkou a manželkou a to jej dá možnosť sa cítiť sebaistejšie. Viac o vašej rodine a o jej modeli neviem. Ak by ste mali pocit, že to ťažké a nedokázate o tom v rodine rozprávať, odporúčam vyhľadať odbornú pomoc. Liga proti rakovine takéto služby poskytuje a sú hrazené organizáciou. Niekedy človeku dobre padne, ak „všetko“ môže povedať niekomu, kto mu nie je vzťahovo blízky a koho by citovo nezranil.

Dobrý deň,
chcela by som vás poprosiť o radu o prístupe – komunikácii s mojou sestrou. Pred piatimi mesiacmi ju operovali a má vyvedenú kolostómiu. No ako keby sa túto skutočnosť snažila vytesniť zo svojho života. S nikým sa o svojej diagnóze nechce baviť. V kruhu rodiny a blízkych sa tvári, že je všetko v poriadku, ale ja vidím, ako veľmi sa trápi. Dokonca mám pocit, že sa stále viac a viac uzatvára do seba. Pred operáciou stále chodila



► Mgr. Zuzana Tomášková

na nejaké výlety a posedenia so svojimi kamarátkami, no teraz chce byť len sama...

Želmíra, Čadca

Reakcia vašej sestry je celkovo prirodzená, potrebuje intimitu pre svoju vnútornú prácu, ktorá pozostáva z toho, že kolostómia je niečo „cudzie“, čo nikdy nepatrilo k jej telu. To, že sa izoluje od okolia, je pre ňu dôležité, aby si uchovala energiu pre svoje dôležité veci. Vás ostatných možno nechce obťažovať svojimi pocitmi a svojím prežívaním. K vašej otázke o komunikácii s ňou môžem odpovedať, že nič sa vo vzťahu nezmenilo, ste stále sestry. Ako predtým prebiehala medzi vami komunikácia? Boli ste si blízke? Vedeli ste o tej druhej všetko? Dôverovali ste si navzájom? Skúste si spomenúť a určite nájdete spoločnú tému, ktorá bude pre obe dobrá a bezpečná.

Dobrý deň,
už neviem ako ďalej. Mám 29 rokov a v júni minulého roku som musela podstúpiť operáciu, keď mi bola vyvedená ileostómia. Tri roky žijem s priateľom v jednej domácnosti. Všetko bolo v najlepšom poriadku, plánovali sme si založiť rodinu, no po mojej operácii je náš vzťah iný. Priateľ sa síce snaží byť pre mňa oporou a vo všetkom mi pomáhať, no niečo sa zmenilo. Už sa vôbec nerozprávame o spoločnej budúcnosti. Neviem ako ďalej, bojím sa rozhovoru s ním. Mám strach, že ma opustí...

Natália, stredné Slovensko

Váš zmenený zdravotný stav je pre vášho priateľa šok. Je neistý, nevie, ako sa má s vami baviť, možno sa bojí aj toho, že ochorenie je závažné a ohrozuje vás a on nevie, ako by vám pomohol. Mám myšlienku, že sa „zastavil“, ustrnul a potrebuje si niektoré veci ujasniť a overiť, či ich dokáže zvládnuť.

vaše spoločné plány sú v minulosti a skúste spolu plánovať veci, ktoré sú v najbližšom čase realizovateľné, napr. dovolenka, možné spoločné aktivity. Váš vzťah je skúšaný, či má pevné základy. Ak ste v minulosti plánovali rodinu a spoločnú budúcnosť, z toho usudzujem, že vzťah mal pevný základ. Aktuálne ste „vyskúšaní“ obaja, či by to spolu mohlo vydržať. Ak sa nerozprávate, je veľmi ťažké overiť si, ako to ten druhý má, ako to vníma, ako sa na vzťah pozerá. Odporúčam skúsiť rozhovor, ktorý bude iba o vás a vašich predstavách. Podľa toho, ako bude reagovať priateľ, zistíte, či vaše spoločné plány sú naďalej „spoločné“ pre vás oboch. ■



TURECKO, KRAJINA DOVOLENIEK, TISÍC A JEDNEJ NOCI
Blíži sa leto, plánujeme si dovolenky a Turecko sa nám spája s destináciou, kam chodíme na dovolenku. Čo sa vybaví v mysli pani Földiovej, keď sa povie Turecko, sa dozviete v nasledovnom rozhovore.

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

Pani Földiová, mohli by ste sa čitateľom predstaviť?

Mám 54 rokov, 3 deti, som šťastne vydatá, mám skvelého manžela. Bývam vo Veči, je to mestská časť Šale. Už nepracujem, ale naplno sa venujem svojim záľubám, na ktoré som nemala čas, keď som pracovala ako sestra na chirurgickom oddelení v NsP v Šali. Teraz tá nemocnica bohužiaľ už neexistuje, zostali len nostalgické spomienky.

V zdravotníctve som pracovala 25 rokov. Túto prácu som nadovšetko milovala, rada som pomáhala ľuďom, dávala im nádej do ďalších dní života, počas hospitalizácie im venovala kúsok svojho času, aby im chvíle v nemocnici ubiehali rýchlejšie. Počas svojej práce v zdravotníctve sme

ako sestry mali možnosť vzdelávať sa a edukovať na seminároch, ktoré organizovala naša nemocnica alebo spoločnosti, ktoré vyrábajú lieky alebo zdravotnícke pomôcky. Bolo to pre nás veľmi potrebné, pretože po škole sme už nemali možnosť inak sa dozvedieť o novinkách, ktoré sú vo svete dostupné pre pacientov.

Tak sme sa vlastne spoznali aj my. Spomínate si?

Áno, prišli ste ako zástupca spoločnosti ConvaTec na naše chirurgické oddelenie prezentovať stomické pomôcky a edukovať nás v oblasti starostlivosti o stómiu. Vtedy mi ani nenapadlo, že raz budem na tej druhej strane, že budem pacient, ktorý bude potrebovať stomické pomôcky a bu-

dem riešiť situáciu, ako sa prispôbiť životu so stómiou...

Ako ste sa stali pacientom, človekom so stómiou?

Začalo sa to nenápadne tým, že som začala mať problémy s krvácaním z konečníka. Myslela som si, že ide o banálnu záležitosť spojenú s hemoroidami. Až s odstupom času sa objavili silné hnačky s nevysvetliteľnou príčinou a pri hospitalizácii vo FN v Nitre mi po kolonoskopickom vyšetrení diagnostikovali ochorenie ulcerózna kolitída. Absolvovala som konzervatívnu liečbu, ktorá však nebola efektívna, preto som musela podstúpiť chirurgický zákrok, pri ktorom mi bola vyvedená trvalá stómia.

Bolo ťažké vyrovnať sa s touto novou situáciou?

Áno, bolo to veľmi ťažké. Pre mňa bolo hlavne náročné vyrovnať sa s tým po psychickej stránke. Moja rodina, moje deti, vnúčatá a hlavne manžel mi boli svetielkom, prečo som sa rozhodla žiť a budem žiť aj naďalej.

Manžel mi bol veľkou oporou hlavne na začiatku, pretože pre mňa bolo náročné vymeniť si stomickú pomôcku a nezvládala som ani základnú starostlivosť. On bol ten, ktorý mi vrečko menil a pomáhal mi. Veľká vďaka patrí aj mojej dobrej kamarátke Ruženke, ktorá vtedy stála pri mne a stojí aj teraz. Naučila ma, ako žiť život napriek tomu, že nám osud priniesie takúto prekážku. Naučila ma chodiť na prechádzky a aj vďaka nej som



► pani Oľga so sestrou Milkou



► Oľga Földiová v Istanbuli, Turecko

si uvedomila, že sme tu teraz a len raz a že sú okolo nás ľudia, ktorým na nás záleží a pre ktorých sa oplatí žiť.

Bolo ošetrovanie vašej stómie bezproblémové?

Nie, nebolo. Kvôli predchádzajúcej liečbe kortikoidmi sa zmenila štruktúra môjho čreva a podľa môjho názoru to tak trochu skomplikovalo aj následnú konštrukciu stómie, jej vyvedenie v jednom mieste, v spodnej časti, kde je mierne vpadnutá, čo mi ešte aj teraz spôsobuje podtekание obsahu zo stómie pod stomickú pomôcku. Dá sa to však zmierniť až eliminovať pomocou príslušenstva určeného pre stómie, ktoré spoločnosť ConvaTec má, napr. používam Stomahesive® ochrannú pastu 60 gr., ktorou si miesto vyplním a stomickú pomôcku si tak mením každý druhý deň. Inak je to všetko v poriadku. Stómia sa dá pekne ošetriť.

S akými stomickými pomôckami ste začínali?

V nemocnici mi hneď po operácii dali dvojdielny systém s tvarovateľnou podložkou a tento systém mám až doteraz. Som s ním veľmi spokojná.

Čo vám na ňom vyhovuje?

Keď si dám podložku na stómiu, mám potom ešte možnosť si skontrolovať samotnú stómiu ešte pred nasadením vrečka. Vrečko si mením 3–4× denne, podľa potreby.

Ako sa vám v súčasnosti darí?

Prežívam veľmi šťastné obdobie. Mám tri milujúce dcéry, s ktorými aj keď už nežijú so mnou v jednej domácnosti, sme v neustálom 24-hodinovom spojení vďaka moderným komunikačným prostriedkom.

Počula som, že ste boli v Turecku.

Áno, osud to zariadil tak, že sa mi dve dcéry vydali do Turecka. Keď mi dcéra oznámila, že sa bude vydávať a pozvala ma na svadbu, vynorili sa mi

myšlienky na to, či vôbec zvládnem takú náročnú cestu letom do Istanbulu...

Avšak láska k mojim dcéram a trom vnúčatám ma pozitívne naladili a rozhodla som sa túto cestu absolvovať. Priznám sa, nebolo mi všetko jedno, ale ďakujem Bohu a všetkým svätým, že to bolo bez problémov a prežila som nádherných 15 dní v tejto nádhерnej krajine.

Pripravovali ste sa nejako zvlášť na túto cestu lietadlom a na celý pobyt?

Predsa len tým, že mám stómiu, človek musí byť zodpovednejší. Dala som si do anglického jazyka preložiť list, kde bolo napísané, akú

mám diagnózu, aké lieky užívam, aké zdravotnícke pomôcky potrebujem, a všetko to potvrdil obvodný lekár.

Vybavila som si stomický prekaz do zahraničia, tiež v angličtine a treba mať hlavne dostatok všetkých potrebných pomôcok pri sebe, v príručnej batôžine, ktorú som si zobrala do lietadla. Nie je dobré dať si to do podpalubia.

V prípade straty batôžiny by nastal problém. Zobrala som si aj stravu do lietadla, lieky pre prípad potreby. Dva týždne pred letom som si dala poslať stomické pomôcky na adresu do Turecka k dcére, pre prípad straty batôžiny. Počas letu som pila len vodu, aby som nemusela použiť toaletu.

Turecko. Je to krajina s inou kultúrou a zvykmi. Ľudia tam chodia na dovolenku. Ako vnímate túto krajinu vy a fakt, že sa vám tam vydali dcéry?

Je to nádherná krajina, milí ľudia, ochotní, som spokojná, že moje dcéry majú okolo seba dobrých ľudí, milých. Hlavne, že sú ony spokojné.

Veľa ľudí na Slovensku sledovalo seriál Sultán. Je možné, že som zahliadla vaše dcéry v tomto seriáli?

Áno, zahrali si tam úlohu a dokonca mladšia dcéra hrala po boku hlavného hrdinu Sultána. Hrala jeho favoritku Oľgu.





► pani Ol'ga Földiová s manželom na svadbe svojej dcéry v Turecku



► pani Ol'ga s dcérou a so sestrou Milkou



► dcéry pani Ol'gy Földiovej

Takže dcéry žijú život, o akom sníva veľa dievčat. Život v krajine Tisíc a jednej noci...

Mali šťastie, že stretli ľudí, ktorí im pomohli, a teraz majú tú možnosť žiť život, po akom túži každý z nás. Najdôležitejšie je však zdravie, to im hovorím vždy.

Vedeli by ste si predstaviť život v tejto krajine spolu s vašimi dcérami aj napriek tomu, že je tam iná kultúra a zvyky?

Určite áno. Je to nádherná krajina. Istanbul je nádherný, s množstvom obchodných a kultúrnych centier. Je tam množstvo kultúrnych pamiatok, krásne more, fantastický vzduch. To všetko ma nabíja pozitívnu energiou.

Čo by ste na záver chceli povedať ľuďom so stómiou, ktorí teraz, pred letom možno rozmýšľajú, či cestovať niekam za oddychom alebo nie?

Aby sa neobávali, nech cestujú. Základ je dôkladne sa pred cestou pripraviť. Žijeme len raz, treba sa tešiť každému dňu, čo nám život prinesie a byť zaň vďačný.

Ďakujem pekne za rozhovor a možnosť nahliadnuť do vášho súkromia. Veľmi si to vážime a ceníme, že ste sa nám otvorili. Prajem vám v mene celej spoločnosti ConvaTec a všetkých dobrých ľudí ešte veľa príjemných chvíľ strávených v kruhu vašej rodiny a priateľov.

Zhovárala sa: PhDr. Beata Zabáková, PhD.



► Viete, že...

► **ConvaTec je gigantom v oblasti** výroby zdravotníckych pomôcok, vyrábajúci stovky rôznych produktov, s viac ako 8 000 zamestnancami, 11 výrobnými závodmi (jedným z nich je aj závod v Michalovciach na Slovensku) a podniká vo viac ako 100 krajinách sveta? Spoločnosť sa zameriava na starostlivosť o stómie, starostlivosť o rany a kontinenciu a intenzívnu starostlivosť. Adhezívna hmota je absolútne kľúčová technológia pre ConvaTec, a to hlavne v oblasti starostlivosti o stómie, ale aj pre oblasť hojenia rán. ConvaTec, to sú jedinečné technológie. Vždy sleduje to, čo je ďalším krokom k postupu v lekárskej praxi, čo prispieva k zlepšeniu, napríklad ku kontrole infekcie v operačných ranách. Spoločnosť je v kontakte s koncovými používateľmi produktov vo viac ako 100 krajinách. Tiež dostáva vynikajúcu spätnú väzbu od používateľov, ktorí sú v úzkom kontakte s lekármi a univerzitami, ktoré pracujú na inováciách v rôznych odboroch.



► **ConvaTec tvarovateľná technológia** je jedinečná na celom svete v starostlivosti o stómie? Táto technológia je zložená zo špeciálnych foriem adhezív, ktoré sú použité na sebe v troch vrstvách; sú tam dve vrstvy lepivého adhezíva a medzi



nimi je polyetylénový film. Táto trojvrstvá konštrukcia je veľmi dôležitá z hľadiska adhezívneho, ale aj z hľadiska toho, aby navzájom spolu držali a komunikovali. Sú to hydrokoloidné adhezíva, čo je vlastne absorpčný prášok umiestnený v elastomérovom základe. Tento prášok má za úlohu zadržiavať tekutinu a elastomárová báza poskytuje pevnú štruktúru.

Je preto veľmi dôležité, aby bola dodržaná rovnováha v pomere týchto zložiek, pretože pomôcka je určená pre stómiu (kolostómiu, ileostómiu alebo urostómiu), kde okrem obsahu zo stómie musí byť pomôcka schopná pre správne fungovanie absorbovať aj pot odchádzajúci z kože a iný druh tekutiny spojený so stómiou. Práve tento prášok zabezpečuje absorpciu tohto potu alebo iných tekutín a ostatné adhezívum v pomôcke si potom zachováva svoju štruktúru nezmenenú, aby následne dokázalo zabezpečiť ochranu okolia stómie. Toto je rozdiel medzi ConvaTec tvarovateľnou technológiou a adhezívami iných spoločností, ktoré si celistvosť štruktúry adhezíva nie vždy dokážu úplne zachovať a pri kontakte s tekutinou môžu strácať tvar a funkciu.



► **Adhezívna hmota Stomahesive®**, ktorá je základnou hmotou všetkých stomických pomôcok spoločnosti ConvaTec, vznikla z hmoty Orabase®, ktorá bola vyvinutá v Squibb Surgicare, čo bola divízia spoločnosti E.R. Squibb & Sons v roku 1964 a potom sa jej názov zmenil na Orahesive® v roku 1970 a svoje uplatnenie si našla v zubnom lekárstve ako zubná výplň?

V roku 1972 dostala názov Stomahesive® a začala slúžiť na ochranu kože v okolí stómie. Vo Veľkej Británii bola predstavená ako štandard v starostlivosti o stómie na celom svete a zostáva neprekonaná až doteraz!



► 12 odporúčaní pre ľudí so stómiou pred cestou na letnú dovolenku

Bc. Dáša Marciová, sestra

oddelenie všeobecnej a úrazovej chirurgie, NsP, Spišská Nová Ves, a.s.,
člen siete nemocníc Svet zdravia



1 Nič nenechávajte na náhodu a napíšte si zoznam stomických pomôcok, ktoré budete potrebovať. Platí zásada „radšej mať so sebou viac pomôcok, ako by malo niečo chýbať“.

2 Pozor na zlodejov – môže sa vám čokoľvek prihodiť, rozložte si pomôcky do kufra, kabelky, batoha aj do príručnej tašky, ktorú nosíte vždy so sebou.

3 Základnú výbavu stomických pomôcok majte vždy poruke, aby ste nemali problém vymeniť si vrečko kedykoľvek.

4 Pozor na potenie – ak cestujete k moru, do južnejšie položených krajín, majte na pamäti, že budete potrebovať viac vreciek než obyčaj-

ne. Zvýšené potenie spôsobuje rýchlejšie odlepenie vrecka.

5 Termotaška je super vec. Stomické pomôcky budú chránené pred letnými horúčavami ako doma.

6 Krytky a minivrecká – v pohode schováte pod plavky a nikto nemusí nič vedieť.

7 Vezmite si so sebou len dobre overené stomické pomôcky, ktoré máte vyskúšané. Na novinky radšej zabudnite, môžete ich testovať, až sa z dovolenky vrátite.

8 Opasok – ak používate dvojdielny systém a idete na túru alebo pracujete v záhradke alebo si sadáte na bicykel – použite ho. Zvýši váš pocit istoty a bezpečia.

9 Pribalíte si na cestu dostatočnú zásobu toaletného papiera, čistiacich tampónov, plastových vreciek a pohlcovač zápachu. Nemôžete vedieť, ako bude vybavená najbližšia toaleta.

10 Zmena stravovacích návykov – nové prostredie, klíma, strava, môžu mať neradostné následky v podobe tráviacich problémov.

Dávajte si pozor na miestne špeciality, morské príšerky, majonézové šaláty a vyhýbajte sa rýchlemu občerstveniu. Niektoré potraviny spôsobujú zvýšenú plynatosť (vajcia, kapusta, cibuľa, hrášok, pivo, minerálne vody, čokoláda). Stolovú vodu si radšej kúpte, vyhýbajte sa neovereným miestnym prameňom a studničkám, a keď už musíte, tak ju dôkladne prevarte.

11 Poistenie – okrem dokladov majte poruke KP, preukaz ZŤP a rozhodnutie Sociálnej poisťovne o úľavách. Potvrdenia sa vám zídu aj v prípade potrebného ošetrovania.

12 Pri ceste do zahraničia je vhodné pribaliť si k pomôckam stručné vysvetlenie v anglickom jazyku alebo v jazyku príslušnej krajiny. Predídete tak prípadnému nepríjemnému vysvetľovaniu pri colnom vybavovaní.

► Kúpele

Na Slovensku sa môžeme stretnúť s tromi typmi kúpeľov: balneologické, klimatické a zmiešané.

Zdroj: www.kupele.org, internet



Balneologické kúpele sú zamerané najmä na choroby pohybového a obehového ústrojenstva, látkovej výmeny, dýchacích ciest, nervových a ďalších ochorení. Dobré výsledky dosahujú aj v liečbe poúrazových stavov, najmä v dôsledku autohavárií. Klimatické kúpele sa vďaka blahodarným vplyvom horského prostredia zameriavajú na liečbu dýchacích ciest a alergií u detí i dospelých.

Unikátna vysokohorská klíma Vysokých Tatier a jej blahodarné účinky na ľudský organizmus boli jedným z hlavných dôvodov vzniku tatranských osád. K rozvoju klimatických kúpeľov vo Vysokých Tatrách prispel MUDr. Nikolaus Szontághi, ktorý po získaní skúseností v Alpách v roku 1876 otvoril prvé sanatóriá v Novom Smokovci. Sanatóriá, liečebné ústavy a kúpeľné hotely v Novom, Dolnom a Hornom Smokovci a Tatranskej Polianke sa špecializujú na liečbu nešpecifikovaných chorôb dýchacích ciest. Vo Vyšných Hágoch je zriadený ústav tuberkulózy a respiračných chorôb. Svojím vybavením umožňuje vykonávať zložité chirurgické zákroky a vedeckú činnosť odborného lekárskeho personálu.

• Bardejovské Kúpele

Vhodné na: choroby tráviaceho ústrojenstva, poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou, netuberkulózne choroby dýchacích ciest, ťažkosti obehového ústrojenstva.

Liečebné postupy: pitné kúry, rozsiahla škála procedúr poskytovaných v budove balneoterapie.

Zaujímavosť: Svojrázne kúzo týchto malebných kúpeľov na východnom Slovensku zažili aj také významné osobnosti ako napríklad Mária Lujza, dcéra cisára Františka I. a neskôr druhá manželka cisára Napoleona, ruský cár Alexander I. či manželka cisára Františka Jozefa I. Alžbeta prezývaná Sissi.

Kontakt:

Bardejovské Kúpele, a.s.,
086 31 Bardejovské Kúpele
Tel.: +421 54 477 44 70, 477 44 60
E-mail: marketing@kupele-bj.sk
sekretariat@kupele-bj.sk

www.kupele-bj.sk

• Bojnice

Vhodné na: choroby pohybového ústrojenstva, nervové choroby, choroby z povolania.

Liečebné postupy: vodoliečebné procedúry, 7 hypertermálnych a izotermálnych bazénov, masáže, elektroliečba, rehabilitácia, manipulačná liečba chrčtice, akupunktúra, kyslíková terapia, pobyt v soľnej jaskyni.

Zaujímavosť: Kúpele spolu s neďalekým Bojnickým zámkom boli vo vlastníctve takých panovníkov, ako boli Matúš Čák Trenčiansky, Ján Korvín,

Thurzovci, Pálffyovci. V 30. rokoch 20. storočia bol majiteľom Bojníc svetoznámy výrobca obuvi Jan Baťa.

Kontakt:

Kúpele Bojnice, a.s., 972 01 Bojnice
Tel.: +421 46 51 16 362 (obchodné oddelenie)
+421 46 51 16 111

Fax: +421 46 54 30 026

E-mail: info@kupele-bojnice.sk

www.kupele-bojnice.sk

• Brusno

Vhodné na: choroby tráviaceho ústrojenstva, látkovej premeny a obehového ústrojenstva.

Liečebné postupy: pitné kúry doplnené o hydroterapiu, elektroterapiu, rehabilitačné cvičenia, masáže a iné druhy terapií.

Zaujímavosť: Z kúpeľov sa klientom naskytá nevšedný pohľad na neďaleké končiare Nízkych Tatier a Prašivú.

Kontakt:

Kúpele Brusno, a.s., 976 62 Brusno
Tel.: +421 48 41 94 336-8
Fax: +421 48 41 94 269
E-mail: marketing@kupelebrusno.sk
www.kupelebrusno.sk

• Číž

Vhodné na: vybrané choroby pohybového ústrojenstva, niektoré indikácie cievnych ochorení, najmä končatinových tepien a žíl zápalového či aterosklerotického pôvodu.

Liečebné postupy: využívanie účinku prírodnej jódovej minerálnej vody, celý rad doplnkových procedúr, helioterapia.

Zaujímavosť: Výnimočnosť a liečivé účinky jódobrómovej vody radia kúpele Číž k jediným svojho druhu nielen na Slovensku, ale aj k vzácnym zdrojom v Európe.

Kontakt:

Prírodné jódové kúpele Číž, a.s.
980 43 Číž
Tel.: +421 47 55 93 133-4
+421 47 55 93 681-2
Fax: +421 47 55 91 121
+421 47 55 93 232

E-mail: cizkupele@cizkupele.sk
pkancelaria@cizkupele.sk
www.kupeleciz.sk

• Dudince

Vhodné na: reumatické problémy, srdcovo-cievne choroby, Bechterevovu chorobu, mimokĺbové formy reumatizmu.

Liečebné postupy: bazénový a vaňový kúpeľ doplnený o individuálny telocvik, reflexná segmentová masáž, cvičenie s fitloptou a ďalšie procedúry.

Zaujímavosť: Podľa dostupných informácií podobné zloženie dudinskej vody sa nachádza už len v Japonsku a v známych francúzskych kúpeľoch Vichy.

Kontakt:

Kúpele Dudince, a.s.
Kúpeľná 106, 962 71 Dudince
Tel.: +421 45 55 04 854
+421 45 55 83 711
Fax: +421 45 55 83 322
E-mail: marketing@kupeledudince.sk
www.kupeledudince.sk

• Korytnica

Vhodné na: choroby žalúdka, dvanástnika, pečene, žľáz a žľázovodov, choroby látkovej výmeny ako napr. cukrovka, anémia z nedostatku železa a toxické poškodenie pečene. Doliečovanie pacientov po operáciách tenkého a hrubého čreva, ako aj po operáciách žalúdočných vredov.

Liečebné postupy: pitie vody, uhličitá kúpele, rimediálna gymnastika, elektroterapia, masáže, vodná terapia.

Zaujímavosť: V lete sa tu koná Letný festival hudby, v zime oživa neďaleké centrum Donovaly.

Kontakt:

Kúpele Korytnica
Tel.: +421 44 43 96 927
Fax: +421 44 39 69 30
E-mail: korytnicaodbyt@bb.telecom.sk

• Kováčová

Vhodné na: choroby pohybových ústrojov (napríklad poúrazové a pooperačné stavy, nezápalové ochorenia kĺbov), niektoré nervové choroby.

Liečebné postupy: bazénové a vaňové kúpele, rehabilitačné procedúry, masáže, procedúry fyzikálnej terapie a potrebná medikamentózna liečba.

Zaujímavosť: V blízkosti kúpeľov sa nachádza salaš, ktorý je častým cieľom prechádzok.

Kontakt:

Kúpele Kováčová, a.s.
Sliač – Kúpele 962 32
Tel.: +421 45 54 42 787
Fax: +421 45 54 43 794
E-mail: sales@spa-sliac.sk
www.kupelekovacova.sk

• Lučivná

Vhodné na: liečbu detských pacientov s nešpecifickými chorobami dýchacích ciest a niektorými alergickými ochoreniami, celkové oslabenie zdravotného stavu po prekonaných chorobách.

Liečebné postupy: klimatická terapia, ležiace kúry, dózovaná pohybová liečba v teréne, liečebný telocvik.

Zaujímavosť: Do katastra obce patrí Lopusná dolina, známa svojimi rekreačnými a športovými zariadeniami špecializovanými na zimnú a letnú rekreáciu.

Kontakt:

Kúpele Lučivná, a.s., 059 31 Lučivná
Tel.: +421 52 77 54 040
Fax: +421 52 77 54 539
E-mail: kupelelu@sinet.sk

• Lúčky

Vhodné na: ženské choroby – chronické zápalové vnútorných rodidiel, poruchy plodnosti, menštruačné poruchy.

Liečebné postupy: vaňové kúpele, rašelinové zábaly, parné kúpele a iné vodoliečebné procedúry spojené

s masážou, rehabilitačný telocvik a fyzikálna liečba.

Zaujímavosť: Vďaka priaznivým účinkom vody a vysokej profesionalite personálu s dlhoročnými skúsenosťami kúpele vykazujú vysokú úspešnosť liečby.

Kontakt:

Liptovské liečebné kúpele, a.s.

034 82 Lúčky

Tel.: +421 44 439 28 28

+421 44 437 55 61

Fax: +421 44 430 31 28 (obchodné oddelenie)

+421 44 439 23 70 (sekretariát)

E-mail: kupelucky@stonline.sk

marketilk@stonline.sk

www.kupele-lucky.sk

• Nimnica

Vhodné na: liečbu onkologických chorôb, netuberkulózných chorôb dýchacích ciest, chorôb obehového a tráviaceho ústrojenstva, chorôb z poruchy látkovej premeny a žliaz s vnútornou sekréciou, ženských chorôb a chorôb z povolania.

Liečebné postupy: pitná kúra, inhalácie, vaňové uhličité kúpele.

Zaujímavosť: Najmladšie kúpele Slovenska, založené v roku 1959.

Kontakt:

Kúpele Nimnica, a.s., 020 71 Nimnica

Tel.: +421 42 463 29 12-5

Fax: +421 42 463 25 87

E-mail: obchod@kupelenimnica.sk

www.kupelenimnica.sk

• Nový Smokovec

Vhodné na: netuberkulózne ochorenia dýchacích ciest, choroby s poruchami látkovej výmeny a duševné choroby.

Liečebné postupy: inhalačná individuálna liečba, dychové a relaxačné cvičenia, masáže, hydroterapia, elektroliečba, teploliečba i oxygenoterapia.

Zaujímavosť: Zakladateľ kúpeľov Nikolaus Szontágh st. (1843 – 1899) založil prvú liečebňu tuberkulózy v pohorí Karpát.

Kontakt:

Kúpele Nový Smokovec, a.s.

062 01 Nový Smokovec

Tel.: +421 52 442 24 54

+421 52 442 24 55

+421 52 442 24 56

Fax.: +421 52 442 31 40

E-mail: kupelens@sinet.sk

www.kupelens.sk

• Piešťany

Vhodné na: poúrazové stavy, skoliózu, ochorenia chrčtice, reumatoidnú artitídu, Bechterovovu chorobu atď.

Liečebné postupy: vaňové kúpele, bahenné procedúry, zábaly, rehabilitačné metódy a techniky, liečebný telocvik, vodoliečebné procedúry, liečebné masáže.

Zaujímavosť: Socha muža, ktorý láme barlu, je symbolom kúpeľov, ktoré poznajú ďaleko za hranicami Európy.

Kontakt:

Slovenské liečebné kúpele Piešťany, a.s.

Winterova 29, 921 29 Piešťany

Tel.: +421 33 775 77 33

Fax: +421 33 762 77 39

E-mail: reservations@healthspa.sk

www.kupelepiestany.sk

www.piestany-spa.sk

• Rajecké Teplice

Vhodné na: liečbu zápalových aj degeneratívnych chorôb pohybového ústrojenstva, kĺbov, chrčtice, nervových chorôb i chorôb z povolania.

Liečebné postupy: liečebno-relaxačno-hotelový komplex Aphrodita je vybavený najmodernejšími diagnostickými a terapeutickými prístrojmi, široká škála relaxačných a skrášľujúcich procedúr.

Zaujímavosť: Kúpele ponúkajú širokú škálu wellness pobytov.

Kontakt:

Kúpele Rajecké Teplice, a.s.

013 13 Rajecké Teplice

Tel.: +421 41 549 36 74

+421 41 549 42 57

Fax: +421 41 549 36 74

E-mail: spa@spa.sk

www.spa.sk

• Sklené Teplice

Vhodné na: ochorenia pohybového aparátu a neurologické ochorenia.

Liečebné postupy: 5 liečebných bazénov, nevšedný kúpeľ Parenica.

Zaujímavosť: Vďaka nádhernému prírodnému prostrediu sa návštevníci týchto kúpeľov môžu popri liečebnej terapii venovať aktívnej turistike.

Kontakt:

Liečebné termálne kúpele, a.s.

966 03 Sklené Teplice

Tel.: +421 45 677 10 61-3

Fax: +421 45 677 10 60

E-mail: info@ltk-kupele.sk

prijem@ltk-kupele.sk

www.kupele-skleneteplice.sk

• Sliač

Vhodné na: srdcové, cievne, civilizačné choroby, ochorenia obehového a tráviaceho ústrojenstva.

Liečebné postupy: pitné kúry, bazénové a vaňové uhličité kúpele, suchý uhličitý kúpeľ, vákuopress.

Zaujímavosť: K rozmachu a k sláve kúpeľov prispeli aj návštevy významných hostí politického, hospodárskeho a kultúrneho života, akými boli maďarský revolucionár Lajos Kossuth, rakúsky dramatik Franz Grillparzer, česká spisovateľka Božena Němcová, T. G. Masaryk, sovietsky prezident Chruščov.

Kontakt:

Kúpele Sliač, a.s., 962 32 Sliač-kúpele

Tel.: +421 45 544 37 94

Fax: +421 45 544 37 94

E-mail: sales@spa-sliac.sk

sliac-spa@azet.sk

www.spa-sliac.sk

• Smrdáky

Vhodné na: psoriázu, ekzémy, lokálne dermatitídy, akné, artritickú psoriázu dospelých i detí.

Liečebné postupy: minerálne vane, bahenné zábaly doplnené o fototerapiu vo forme ultrafialového žiarenia, kryoterapia kože, ošetrovanie dermatóz na hlave a trupe.

Zaujímavosť: Prírodné liečebné kúpele Smrdáky sú nazývané aj „Mŕtvym morom Slovenska“.

Kontakt:

Prírodné liečebné kúpele Smrdáky
90 603 Smrdáky
Tel.: +421 34 657 51 01-5
Fax: +421 34 6575135
E-mail: reservations.smr@healthspa.sk

• Štós

Vhodné na: zotavovanie po onkologickej liečbe, poruchy výživy, nešpecifické ochorenia dýchacích ciest a pľúc, choroby z povolania a neurózy.

Liečebné postupy: klimatická liečba, inhalačná liečba (individuálna a spoločná), vodoliečba či elektroliečba.

Zaujímavosť: Neďaleká Jasovská jaskyňa, ktorá sa využíva pri speleoterapii, unikátnej liečebnej metóde horných dýchacích ciest.

Kontakt:

Kúpele Štós, 044 26 Štós
Tel.: +421 55 466 75 32
Fax: +421 55 489 84 96
E-mail: marketing@kupele-stos.sk
www.kupele-stos.sk

• Štrbské Pleso

Vhodné na: liečbu chronických ochorení dýchacieho systému, bronchiálnej astmy a alergickej nádchy dospelých a detí.

Liečebné postupy: inhalačná liečba, individuálny a skupinový liečebný telocvik, masáže, široká škála fyzioterapeutických procedúr, prechádzky a pobyt na čerstvom vzduchu.

Zaujímavosť: Kúpele sa nachádzajú v najmenších veľhorách na svete, vo Vysokých Tatrách.

Kontakt:

Kúpele Štrbské Pleso, a. s.

Štrbské Pleso 27, Vysoké Tatry
059 85 Štrbské Pleso
Tel.: +421 52 441 39 99
Fax: +421 52 449 23 21
E-mail: kupelesp@kupelesp.sk
www.tatry.kupelesp.sk

• Tatranské Matliare

Vhodné na: chronické ochorenia dýchacieho systému, napr. alergické nádchy, stavy po opakovaných zápaloch pľúc, chronickú bronchitídu, bronchiálnu astmu, stavy po operáciách horných a dolných dýchacích ciest a ochorenia štítnej žľazy. Liečenie neuróz a klimakterického syndrómu.

Liečebné postupy:

klimatoterapia doplnená o inhalačnú liečbu, balneoterapiu, svetloliečbu, elektroliečbu, liečebný telocvik.

Zaujímavosť:

Tatranské Matliare sú zariadením Ministerstva obrany SR.

Kontakt:

Vojenské klimatické kúpele Tatranské Matliare, 059 53 Vysoké Tatry
Tel.: +421 52 476 41 11
Fax: +421 52 446 72 25
E-mail: vkk@vkktn.sk
www.kupeletatry.sk

• Trenčianske Teplice

Vhodné na: choroby pohybového ústrojenstva, ochorenia chrčnice, psoriázu, nervové ochorenia.

Liečebné postupy: komplexná liečebná terapia mineralizovanou vodou, mineralizované fango a kvalitná vrchovisková rašelina.

Zaujímavosť: Kúpeľná časť s liečebnými domami v klasickej i modernom štýle je situovaná v prekrásnom a vyhľadávanom parku.

Kontakt:

Slovenské liečebné kúpele
914 51 Trenčianske Teplice
Tel.: +421 32 655 22 88
Fax: +421 32 655 29 60
E-mail: obchod@slktn.sk
www.slktn.sk

• Turčianske Teplice

Vhodné na: ochorenia obličiek a močových ciest, pohybového aparátu a neurologické ochorenia.

Liečebné postupy: široká škála moderných liečebných metód a fyzioterapeutické postupy v súlade s vynikajúcou klímou a čistým ovzduším tvoria základ liečebnej terapie.

Zaujímavosť: Kúpele v súčasnom období prechádzajú veľmi priaznivými zmenami, ponúkajú širokú škálu pobytov pre menej aj viac náročných klientov.

Kontakt:

Slovenské liečebné kúpele
Turčianske Teplice, a.s.
Ul. SNP 519, 039 12 Turčianske Teplice
Tel.: +421 43 491 33 01
+421 43 491 31 11
Fax: +421 43 492 29 43
E-mail: marketing@therme.sk
www.therme.sk

• Vyšné Ružbachy

Vhodné na: onkologické choroby, choroby obehového ústrojenstva, neturbekulózne choroby dýchacích ciest, choroby pohybového ústrojenstva, klimakterický syndróm a niektoré choroby z povolania.

Liečebné postupy: muzikoterapia, biofeedback, psychoterapia, hippoterapia.

Zaujímavosť: K sláve a prosperite týchto kúpeľov prispel aj ich vlastník poľský gróf Zamojsky, ktorého manželka Izabela de Bourbon bola neterou španielskeho kráľa, ktorý kúpele navštívil ešte pred 2. sv. vojnou.

Kontakt:

Kúpele Vyšné Ružbachy, a.s.
065 02 Vyšné Ružbachy 48
Tel.: +421 52 426 61 11
+421 52 426 65 54
Fax: +421 52 426 65 60
+421 52 426 65 57
E-mail: ruzbachy@ruzbachy
www.ruzbachy.sk

▶ SLOVILCO informuje

Ján Čačko
predseda SLOVILCO



Aktivity v roku 2015

Pre Slovenské združenie stomikov SLOVILCO je aj v tomto roku hlavnou prioritou zabezpečiť rekondičné pobyty a vydanie dvoch čísel časopisu SLOVILCO. V mesiaci máj 9. 5. – 10. 5. 2015 sa uskutočnilo stretnutie na hranici pod názvom Trojstretnutie v poľskom meste Wisła. Zo slovenských stomikov bolo prihlásených 42 účastníkov na toto stretnutie. Slovenské združenie SLOVILCO v rámci spolupráce a členstva v iných národných združeniach zabezpečuje zastupovanie záujmov stomikov v oblasti ošetrovania, množstvových limitov stomických pomôcok a iných potrieb zdravotne ťažko postihnutých osôb. Podarilo sa zabezpečiť prvých 30 euroklúčov pre stomikov cez národné združenie Asociácia na ochranu práv pacientov (AOPP), kde sme členom tejto asociácie. Máme jedného člena v predsedníctve AOPP z ILCO klubu Trenčín.

Prostredníctvom neho môžeme posilať naše žiadosti a problémy pre ochranu pacientov – stomikov SLOVILCO.

Združenie SLOVILCO by aj v tomto roku chcelo zabezpečiť stretnutie stomikov Slovenska. Závisí to od počtu prihlásených stomikov. Priestory sú zabezpečené v penzióne Jazmín. Združenie je členom Ligy proti rakovine SR, podieľame sa aj na akciách LPR SR. V tomto roku sme požiadali LPR SR o finančný príspevok na rekondičné pobyty a vydanie časopisu. Máme v pláne vydať dve čísla časopisu SLOVILCO. Na pozvanie ILCO Rakúska sa dvaja zástupcovia združenia SLOVILCO zúčastnia 40. výročia ILCO Rakúska.

V rámci združenia ILCO kluby majú svoje vlastné plány činnosti ako napr. stretnutia pri gulášoch, zájazdy za poznávaním, návštevy divadiel, spoločné

vianočné posedenia a iné stretnutia, ktoré uskutočňujú pre svojich členov. Kluby sa snažia pri dostatku finančných prostriedkov z 2 % usporiadať rekondičné pobyty pre svojich členov s prizvaním členov zo spolupracujúcich ILCO klubov. ILCO klub Nové Zámky nadviazal družbu s Dorgi ILCO klubom z Maďarska.

Na základe stanov združenia sa po 4 rokoch uskutoční valné zhromaždenie klubov v Turčianskych Tepliciach v liečebnom dome Veľká Fatra. Ako hostí by sme chceli pozvať prezidentku EOA pani Riu Smeijers a zástupcov ILCO Rakúska, ktorí prejavili záujem o spoluprácu s našim združením.

Združenie bude aj naďalej spolupracovať so spoločnosťami, ktoré sú etablované na našom území (Convatec, Coloplast, Versium, Hartmann–Rico).

Esteem® s tvarovateľnou technológiou™



www.convatec.sk



ILCO kluby



► Predseda SLOVILCO

ILCO klub Topoľčany
Ján Čačko
Krušovská č. 1831/3
955 01 Topoľčany
mobil: +421 905 319 978
cackoj@gmail.com
jcacko@volny.cz
slovilco@slovilco.sk

► I. Viceprezident SLOVILCO

ILCO klub Bratislava
Ing. Eva Benžová
Callayová č. 33
941 02 Bratislava
mobil: +421 907 504 629
tel.: +421 2 643 673 70
e.benzova@gmail.com

► Rada odborníkov SLOVILCO

ILCO klub Martin
MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.
Ul. Generála Svobodu č. 84
036 01 Martin
mobil: +421 904 418 207
tel.: +421 43 42 30 301
lucanjar@gmail.com

► Tajomník SLOVILCO

ILCO klub Topoľčany
Marta Čačková
Krušovská č. 1831/3
955 01 Topoľčany
mobil: +421 905 436 471
cackovamarta@gmail.com

► II. Viceprezident SLOVILCO

ILCO klub Michalovce
Ing. Michal Varga
Tušická Nová Ves č. 19
072 02 Tušická Nová Ves
mobil: +421 908 138 078
tel.: +421 56 64 95 603

► Šéfredaktor časopisu

SLOVILCO
ILCO klub Banská Bystrica
Mgr. Nadežda Kollárová
Radvanská č. 17
974 05 Banská Bystrica
mobil: +421 908 506 584
nkollarova@gmail.com

► Revízna komisia SLOVILCO

ILCO klub Považská Bystrica
Ing. Mária Pecinová
Hliny č. 1419/15
017 01 Považská Bystrica
mobil: +421 903 561 118
tel.: +421 42 43 30 532
pecinova@post.sk

► člen Predsedníctva SLOVILCO

ILCO klub Košice
Andrej Šaroši
Buzulucká č. 22
040 22 Košice
tel.: +421 55 67 18 630

► člen Predsedníctva SLOVILCO

ILCO klub Žilina
Peter Balaži
Vojtašáka č. 9
010 08 Žilina
mobil: +421 904 390 499
balazipeter@post.sk

► člen Predsedníctva SLOVILCO

ILCO klub Martin
Helena Pindrochová
Hurbanova č. 23
036 01 Martin
mobil: +421 918 825 593
tel.: +421 43 41 36 519

► Hospodár SLOVILCO

ILCO klub Martin
Rút Murinová
Žabokreky č. 206
038 40 Žabokreky
mobil: +421 904 955 444
tel.: +421 43 43 88 154
rut.murinova@gmail.com

► člen Predsedníctva SLOVILCO

ILCO klub Trenčín
Anna Ganajová
Nálepková č. 2
911 03 Trenčín
mobil: +421 905 130 700

► člen Predsedníctva SLOVILCO

ILCO klub Trnava
Mária Lančaričová
Voderady č. 177
919 42 Voderady
mobil: +421 908 070 643
tel.: +421 33 55 90 063
marta.lancar@gmail.com

ILCO kluby SLOVILCO

► ILCO klub Žilina

Peter Balaži
Vojtašáka č. 9
010 08 Žilina
mobil: +421 904 390 499
balazipeter@post.sk

► ILCO klub Bratislava

Ing. Eva Benžová
Callayová č. 33
941 02 Bratislava
mobil: +421 907 504 629
tel.: +421 264 367 370
e.benzova@gmail.com

► ILCO klub Liptovský Mikuláš

Ing. Peter Sopoci
Pod slivkou č. 519/5
031 04 Liptovský Mikuláš
mobil: +421 944 505 722
psopoci@lmcity.sk

► ILCO klub Galanta

Milan Feješ
Kazinczyho č. 1262/9
925 21 Sladkovičovo
mobil: +421 903 302 859
milanfejes@centrum.sk

► ILCO klub Dolný Kubín

Pavol Hrnčiarik
Zásjalická č. 718/2
026 01 Dolný Kubín
mobil: +421 940 779 013
pavol.hrnciarik@centrum.sk

► ILCO klub Veľký Krtíš

Imrich Bartoš
Lučenská č. 45
990 01 Veľký Krtíš
tel.: +421 47 48 21 032

► ILCO klub Gelnica

Ján Červený
Kojšov č. 233
055 52 Kojšov
mobil: +421 915 326 492

► ILCO klub Nitra

František Elgyütt
Jelenec č. 201
951 73 Jelenec
mobil: +421 907 388 739
elgyutt.frantisek@zoznam.sk

► ILCO klub Trenčín

JUDr. Peter Heglas
Skalka Nad Váhom č. 2/102
13 31 Skalka nad Váhom
mobil: +421 905 631 851
pheglas@orangemail.sk

► ILCO klub Prešov

Alžbeta Jenčová
Vítaz č. 447
082 38 Prešov
Tel.: +421 517 916 245
alzbeta.jencova@centrum.sk

► ILCO klub Veľký Krtíš

Imrich Bartoš
Lučenská č. 45
990 01 Veľký Krtíš
tel.: +421 47 48 21 032

► ILCO klub Gelnica

Ján Červený
Kojšov č. 233
055 52 Kojšov
mobil: +421 915 326 492

► ILCO klub Nitra

František Elgyütt
Jelenec č. 201
951 73 Jelenec
mobil: +421 907 388 739
elgyutt.frantisek@zoznam.sk

► ILCO klub Trenčín

JUDr. Peter Heglas
Skalka Nad Váhom č. 2/102
13 31 Skalka nad Váhom
mobil: +421 905 631 851
pheglas@orangemail.sk

► ILCO klub Prešov

Alžbeta Jenčová
Vítaz č. 447
082 38 Prešov
Tel.: +421 517 916 245
alzbeta.jencova@centrum.sk

► ILCO klub Banská Bystrica

Mgr. Nadežda Kollárová
Radvanská č. 17
974 05 Banská Bystrica
mobil: +421 908 242 830
tel.: +421 48 41 02 061
nkollarova@gmail.com

► ILCO klub Bardejov

Ludovít Máčej
Bartošovce č. 76
086 42 Bartošovec
mobil: +421 907 055 569
tel.: +421 54 47 91 363
macej.l@pobox.sk

► ILCO klub Považská Bystrica

Ing. Mária Pecinová
Hliny č. 1419/15
017 01 Považská Bystrica
mobil: +421 903 561 118
tel.: +421 42 43 30 532
pecinova@post.sk

► ILCO klub Levice

Lubomír Polák
Družstevná č. 17/194
935 37 Dolný Pial
mobil: +421 905 731 182
tel.: +421 36 63 86 109
polak.levice@gmail.com

► ILCO klub Ilava

Anton Uriček
Továrenská č. 544/15
019 64 Košeca
mobil: +421 905 862 440
tourko2@gmail.com

► ILCO klub Trnava

Mária Lančaričová
Voderady č. 177
919 42 Voderady
mobil: +421 908 070 643
tel.: +421 33 55 90 063
marta.lancar@gmail.com

► ILCO klub Prievidza

Ing. Emil Očenáš
Sadová č. 4
972 01 Bojnice
mobil: +421 903 725 302
ilcoprievidza@gmail.com

► ILCO klub Nové Zámky

Alžbeta Pinčeková
Veľké Lovce č. 48
941 42 Veľké Lovce
mobil: +421 915 776 179
tel.: +421 35 65 89 210
alzbeta.pincekova@gmail.com

► ILCO klub Smižany

Michal Bobko
Pribinová č. 39
053 11 Smižany
mobil: +421 907 478 643
pribina39@gmail.com

► ILCO klub Košice

Andrej Šaroši
Buzulucká č. 22
040 22 Košice
tel.: +421 55 67 18 630

► ILCO klub Poprad

Jozef Šoltis
Magurská č. 1
058 01 Poprad
mobil: +421 907 511 798
tel.: +421 52 77 67 701
sona.soltisova@gmail.com

► ILCO klub Martin

Ján Tusjak
Kozmonautov č. 25
036 01 Martin
mobil: +421 944 145622
tel.: +421 434289206
jan.tusjak@gmail.com

► ILCO klub Topoľčany

Anna Trenčanská
Kapucínska č. 350/3
955 01 Nemčice
mobil: +421 908 785 771
annatrencanska123@gmail.com

► ILCO klub Michalovce

Ing. Michal Varga
Tušická Nová Ves č. 19
072 02 Tušická Nová Ves
mobil: +421 908 138 078
tel.: +421 56 64 95 603

► Prvé stretnutie ILCO klubu Levice v roku 2015

Prvé stretnutie klubu v tomto roku sa konalo 4. februára, tradične v objekte JUNIOR v Leviciach. Na úvod stretnutia privítal všetkých prítomných p. Polák, predseda ILCO klubu Levice, a oboznámil zúčastnených s vyhlásením Svetovej organizácie stomikov IOA, ktorá Deň stomikov stanovila na 5. októbra s heslom: „Mnoho príbehov, jeden hlas.“

Irena Boóczová
ILCO klub Levice



Po tomto úvode nastala bilancia uplynulého roka. Najprv sociálny operátor p. Húdík oboznámil všetkých s činnosťou klubu a povedal o akciách a podujatiach, ktoré klub zorganizoval v roku 2014, následne kultúrna referentka, p. Húdíková oboznámila prítomných s plnením plánu aktivít za uplynulý rok.

P. Boóczová, hospodárka klubu, oboznámila členov s hospodárskymi výsledkami: príjmami, výdavkami a zostatkom finančných prostriedkov na tento rok.

S návrhom plánu aktivít ILCO klubu Levice na rok 2015 oboznámila prí-

tomných podpredsedníčka klubu, p. Kullačová.

Zástupca spoločnosti ConvaTec Ing. Obertáš najprv pozdravil prítomných a poprial do roku 2015 hlavne dobré zdravie a úspešné aktivity klubu. Následne prezentoval inovované dvojdielne vrecká Natura® (+), ktoré sú z príjemnejšieho materiálu a majú krajší tvar.

Ako novinku v tomto roku predstavil nové jednodielne tvarovateľné vrecká Esteem® (+), ktoré netreba vystrihovať, ale modelovaním sa ľahko prispôbia každému tvaru stómie. Prezentácia

bola spojená s praktickou ukážkou. Od januára 2015 sú pomôcky plne hrazené zdravotnými poisťovňami.

Predseda klubu informoval prítomných o prihlásení klubu na príjem z podielu zaplatenej dane FO a PO za rok 2014. Všetkým prítomným vysvetlil postup na získavanie poukazovateľov a povinnosti prijímateľov podielu zaplatenej dane. Potom privítal nových členov p. Kuruca a p. Šimka. Pri malom občerstvení a pohostení pokračovala diskusia o plánoch a aktivitách klubu.

Lúčili sme sa s radosťnými predstavami o druhom júnovom stretnutí klubu.

► Stretnutie milovníkov hudby v Martine

Už niekoľko rokov Centrum pomoci Ligy proti rakovine v Martine pripravuje raz mesačne posedenie pri vážnej hudbe.

Mgr. Milan Tomka

Vďaka odborným pracovníkom z Turčianskej knižnice sa návštevníci mohli zoznámiť s dielami veľikánov svetovej hudby, ale aj s dejinami hudby populárnej. Prvé roky začala stretnutia organizovať p. Mgr. Ďuríková a po jej odchode na dôchodok ju zastúpila čerstvá absolventka vysokej školy Mgr. Dominika Huťková.

Pretože teraz si plní materské povinnosti, zastúpil ju PhDr. Milan Gonda, ktorý predstavil účastníkom v apríli španielske flamengo. Okrem ukážok tohto originálneho tanca a melódií priblížil túto tematiku premietaním záberov z cesty po Španielsku. Podelil sa s nami o osobné zážitky a zoznámil nás s dejinami významných španielskych miest, z ktorých nás zaujala najmä Alhambra.

Poslucháči mali tak trochu aj šťastie, lebo týždeň pred stretnutím boli v Štátnej opere v Banskej Bystrici na inscenácii „Carmen“, takže si pripomenuli zážitky z opernej scény.



► Môj život so stómiou (Ja a rakovina?)

Aj ja patrím do široko rozvetvenej rodiny stomikov na Slovensku a skutočne je pre mňa ťažké pochopiť, ako som sa k stomikom dostal. Bolo by však na mieste, aby som v krátkosti opísal môj život od narodenia až do dnešných dní.

Michal Faltín, ILCO klub Smežany

Narodil som sa 6. septembra 1943 (mám skoro 72 rokov) v malej dedinke pri Levoči ako tretie dieťa v rodine stredných roľníkov s výmerom 9 ha ornej i trávnej plochy, domácich zvierat všetkého druhu, čo si vyžadovalo celoročnú drinu.

Žiaľ, v tomto čase sa nestavali kúpeľne, voda sa donášala vo vedrách a rodina sa kúpala jedenkrát za štrnásť dní v plechovom koryte, vo vode zohriatej na sporáku. Ako záchod slúžila drevená latrina na hnojisku, toaletný papier nahrádzali noviny, no najhoršie bolo, ak pri práci na poli po veľkej potrebe za toaletnú pomôcku slúžila rôzna tráva, lístie, čo nijako neprišpievalo k hygiene. Oženil som sa v roku 1967 a po narodení prvej dcéry sme sa rozhodli presťahovať do Spišskej Novej Vsi. V tomto čase sa založilo JRD a rodičia zostali doma. Pri návšteve rodičov sa mi mamka s plačom zverila o krvácaní z konečníka a bolestiach ľavej časti brucha. Okamžité odborné vyšetrenie na chirurgickom oddelení v Gelnici odhalilo tumor recta (rakovina konečníka) a o sedem dní bola vykonaná náročná operácia s odstránením konečníka a časti hrubého čreva. To malo za dôsledok, že my súrodenci sme sa museli postarať o začiatky pri ošetrovaní mamky. Bolo potrebné naučiť sa aplikovať tzv. Jánošíkov opasok, ktorý zďaleka nedosahoval úroveň pomôcok, ktoré sú pre stomikov dostupné dnes. Oceňovali sme



► Reduta, Spišská Nová Ves, Slovensko

húževnatosť mamky, keď sa dala na šitie, prácu v záhradke, zber húb, varenie. Musela absolvovať aj osem „ožiarov“, desať chemoterapií a vďaka zlepšeným výsledkom prežila so stómiou celých 24 rokov a zomrela ako 86-ročná.

Tieto doposiaľ uvedené riadky považujem za úvod do súčasnosti a môjho zdravotného stavu. Od roku 1961 do roku 2004 som aktívne pracoval v poľnohospodárstve, leteckej a 31 rokov v požiarnej ochrane ako riadiaci pracovník. Úlohy v zamestnaní si vyžadovali „celého človeka“, nebolo času na lekárov, prehliadky, vlastné zdravie, hoci už najmenej 15 rokov som pociťoval svrbenie a nedôslednosť funkcie zvierača konečníka. Až odchodom do

starobného dôchodku som dostal odvalu a 7. 4. 2004 som podstúpil kolonoskopiu, ktorá odhalila zhubný nádor zvierača konečníka. Následne mi bol amputovaný konečník a 22 cm hrubého čreva s trvalým vývodom – kolostómia.

Táto náročná operácia bola uskutočnená v Košiciach 28. 5. 2005, žiaľ, v dôsledku môjho kašľa vzhľadom na stredne ťažkú astmu mi praskli stehy, takže som musel podstúpiť resutúru (opätovné šitie brušnej dutiny). Môj pobyt v nemocnici sa tým predĺžil až na 14 dní. V prepúšťacej správe som mal uvedené, že budem chodiť do stomaporadne v Košiciach. Najprv každý mesiac, neskôr v dvoj- a trojmesačných intervaloch. Po roku a pol mi bolo oznámené, že mu-

sím podstúpiť preoperovanie stómie na iné miesto z dôvodu vypuklej parastomálnej hernie. Operáciu som podstúpil v Košiciach. Po ďalších návštevách ambulancií znova posúdili, že hernia je príliš veľká (cca vo veľkosti zovretej ruky) a môže dôjsť k prolapsu hernie. Stómia mi bola preoperovaná príliš nízko, až ku stehnu a spôsobovala mi problémy. Po osobných návštevách v Martine, Šaci a Bratislave mi bolo znova odporúčané premiestnenie stómie na „iné“ miesto so záverom, že brušnú dutinu mi lekári posilnia sieťkou a vývod hrubého čreva mi bol preoperovaný hore nad pupok, cca 6 cm od rebier. Od poslednej operácie ubehlo 27 mesiacov a hernia ma naďalej trápi. Snažím sa nosiť priliehavý herniový pás. Pokiaľ je pred nami dôležitá rodinná akcia, tak podstúpim irigáciu (klystír), čím sa stómia znefunkční na cca 50 hodín.

Ako stomik po náročnej operácii a následných preoperovaniach vývodu hrubého čreva som veľmi rád, že som nemusel podstúpiť chemoterapiu či ožarovanie, a tak sa môžem venovať s malými obmedzeniami práci v záhradke, hubárčeniu, rekreačnému športu, funkcionárčeniu v klube, výletom do prírody pri dôslednom ošetrovaní stómie a použitia pomôcok.

Vyslovujem presvedčenie, že každý stomik má svoje osobné skúsenosti so stómiou, v používaní stomických pomôcok, návykov na život s ňou. Želám si, aby si všetci stomici navzájom pomáhali, zúčastňovali sa spoločenských akcií. Oceňujem prácu ILCO klubov, SLOVILCO a osobne ma teší, že po neúspechu ILCO klubu Emi sa darí aktivizovať stomikov zo Smižian, ale aj Spišskej Novej Vsi a okolia v ILCO klube Smižany, kde je nás toho času 32 členov. Teší ma aj naša stomaporadňa pri chirurgickom oddelení v Spišskej Novej Vsi, v ktorej sa poskytuje odborná a lekárska pomoc, predpisovanie stomických pomôcok každý druhý páry týždeň vo štvrtok v čase od 13. do 15. hodiny. ■

ŠTARTOVACIA TAŠTIČKA



Určená je pre každého človeka so stómiou

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

ZAVOLAJ a získaj ZADARMO taštičku ConvaTec

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

*jednu z nich



Právo na zmenu farby odtieňa modrej pri taštičke je vyhradená.

► Stala som sa jednou z vás

Mám 82 rokov. Žila som ako dôchodkyňa aktívne, na chate v lese s dlhými túrami a prechádzkami. Chodila som s modranským turistickým klubom. Sama som pochodila celé Malé Karpaty.

Hedviga Polóniová, Bratislava

V roku 2012 mi začali puchnúť kĺby na nohách, rukách, ramená – reumatoidná artritída... Bojovala som s chorobou výlučne prírodnými metódami: prísnou diétou, enzýmovou terapiou, cvičením zameraným na kĺby. Po dvoch rokoch sa môj stav nad všetky očakávania zlepšil. Opuchy ustúpili, pohyblivosť sa zlepšila.

Koncom septembra 2014 mi po krátkej zápche napuchlo brucho, vracala som. V nemocnici v Bratislave na Antolskej ulici ma prijali a okamžite akútne operovali. Aký obrovský bol môj šok, keď som sa prebrala z narkózy a zistila, čo sa so mnou stalo. Samozrejme som vedela, že existuje umelý vývod, ale nikdy som sa nezaujímal, ako vyzerá, a už vôbec som ani len netušila, čo všetko to pre mňa znamená.

Počas pobytu v nemocnici som postupne začala chápať, čo sa vlastne stalo a aká bude ďalšia starostlivosť. Sestry všetko vysvetlili a zaučili moju dcéru v starostlivosti o stómiu, aby som mala pri sebe pomoc po prepustení z nemocnice. Pri odchode z nemocnice som dostala veľkú modrú tašku, ku ktorej bol priložený aj časopis Radim 1/2014. Informácie z časopisu mi otvorili nový svet – svet ľudí so „stómiou“, ktorí žijú takto roky, ba desaťročia plnohodnotný život. Dozvedela som sa o vývoji no-

vých stomických pomôcok, ich výrobe na Slovensku a o spoločnosti ConvaTec. O tom, že použitý materiál a technológia sú na špičkovej úrovni, a o tom ako sa pomôcky dostanú k pacientovi. Prihlásila som sa na odber časopisu Radim. Ešte v decembri mi doručili ďalšie číslo. V ňom som sa dočítala o novinke v jednodielnom systéme – vreckách s tvarovateľnou technológiou.

Po prepustení do domáceho prostredia som postupne zvládala aplikáciu vreciek, kde som si otvor na stómiu strihala, a tiež použitie čistiacich a ochranných prostriedkov. Napriek tomu som nedokázala zabrániť podtekaniu stolice a následnému poškodeniu kože v okolí stómie. Preto ma okamžite zaujal „tvarovateľný dielec“, ktorý vytvoril tesnenie medzi stómiou a vreckom. Obrátila som sa na StomaLinku® – zákaznícku linku spoločnosti ConvaTec, uvedenú v časopise. Reakcia bola úžasná. Ku mne domov prišla zástupkyňa spoločnosti Mgr. Káľmanová so vzorkami nových Esteem® s tvarovateľnou technológiou, aby mi predviedla ich aplikáciu a nechala vzorky na vyskúšanie.

Touto cestou by som sa rada s vami podelila o svoje skúsenosti. Odkedy používam vrecká s tvarovateľnou technológiou, okolie stómie sa mi pekne



► pohľad na hrad, Bratislava, Slovensko

zahojilo. Mojm problémom je, že po schudnutí cca 12 kg mám na bruchu ovisnutú pokožku, ktorá pri nalepovaní vrecka vytvára problematické „vlnovky“. Stómia má kužeľovitý tvar, čo, samozrejme, ovplyvňuje výber vrecka. Udržať vzduch vo vrecku a vyhnúť sa podtlaku je jednoduchšie, keď sa použije úschovné vrecko pre výpusť.

Nový stomik je veľmi precitlivý a hlavne má strach, ako ďalej. V dnešnej dobe, keď sa o zdravotníctve hovorí toľko zlého, som ja nič zlého nezažila. Ďakujem pánovi primárovi Sýkorovi, ktorý ma operoval, za povzbudenie vo chvíľach, keď mi bolo najhoršie. Po príchode do domáceho prostredia vyslovujem svoj obdiv aj spoločnosti ConvaTec. Spôsob telefonickej objednávky prostredníctvom bezplatnej StomaLinky®, uhrádzanie stomických pomôcok zdravotnou poisťovňou a doručenie kuriérom až domov sú nadštandardné služby a neskutočne uľahčujú život pacienta. Možnosť osobného kontaktu a využitia poradenskej služby vlievajú pacientovi optimizmus a odvahu do budúcnosti. ■

Ďakujem.

SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM

Služby spoločnosti

ConvaTec



ConvaTec

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 potrebujete, aby ste získali spoľahlivé informácie o všetkom, čo potrebujete 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.

StomaLinka® ConvaTec

Potrebujete rýchlu pomoc a radu v oblasti sortimentu pomôcok, ich použitia a dostupnosti alebo informácie z oblasti ošetrovania stómii? 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 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 a 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, diskretné zabalený, na svoju adresu. V časopise RADIM nájdete cenné rady z oblasti ošetrovania stómii, informácie o pomôckach a ďalšie novinky a zaujímavosti zo života stomikov.



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo



▶ ConvaTec & RANY

text: MUDr. Peter Kozub, PhD., foto: archív ConvaTec

Radi by sme vám dali do pozornosti odborný článok uverejnený v špecializovanej prílohe spoločnosti Mediaplanet v denníku Nový Čas dňa 31. 6. 2015, ktorý napísal MUDr. Peter Kozub, PhD., primár Dermatovenerologického oddelenia FNsP Nové Zámky.

Veľmi nás teší, že denník Nový Čas, ktorí denne číta 800 000 ľudí, oslovil práve spoločnosť ConvaTec a my sme mali možnosť informovať všetkých, ktorí majú problém s hojením chronických alebo aj akútnych rán a potrebovali poradiť v oblasti efektívneho spôsobu liečby takýchto rán.

Spoločnosť ConvaTec je vaším partnerom v oblasti liečby a hojenia chronických aj akútnych rán.



ConvaTec

Chronické rany sú také, ktoré sa hoja dlhšie ako 6 týždňov. Sťažené hojenie vzniká z viacerých príčin. Najčastejšími príčinami sú nedostatočné prekrvenie tkaniva, poškodenie ciev a nervov alebo ťažký infekčný či autoimunitný zápal kože.

Najznámejšie chronické rany a ich liečba

Chronické rany môžu byť rôzne hlboké, povlečené, mokvajúce až tečúce, zapáchajúce a nazývajú sa aj vredmi. Medzi najznámejšie patria vredy predkolenia (laickou verejnosťou nazývané aj „bércove vredy“), ktoré môžu byť žilového alebo tepnového pôvodu, prípadne sa na ich vzniku môže podieľať cukrovka. Vredy však môžu vzniknúť aj v mieste nádoru kože, pri trombóze hlbokých žíl, pri ťažkých infekciách kože (ery-zipel, flegmóna), následkom rádioterapie a z mnohých iných príčin. V liečbe chronických rán platí jedno dôležité pravidlo – zahojiť sa môže iba rana, ktorá netečie a na ktorej nie sú povlaky. Preto sa musí každá liečba zamerať na dôkladné vyčistenie spodiny rany a zastavenie výtoky, teda exsudátu.

Ako prebieha liečba?

Liečba celkovými antibiotikami nemá pri bežnom vrede zmysel. Zamerať sa treba predovšetkým na lokálnu liečbu doplnenú o liečbu základného ochorenia, ktoré vred vyvolalo. V lokálnej liečbe sa uplatňuje mechanické čistenie ostrou lyžicou, rôzne dezinfekčné a antibiotické obklady



MUDr. Peter Kozub, PhD.
primár
Dermatovenerologické oddelenie
FNsP Nové Zámky

a masti, využívajú sa aj enzymatické krémy a na niektorých pracoviskách aj larvy bzučivky zelenej. Medzi najmodernejšie formy lokálnej terapie však patrí tzv. vlhká terapia. Pacienti ju poznajú ako „náplaste“ či „vankúšiky“ rôznych rozmerov a tvarov, ktoré sa prikladajú priamo do rany. Aplikujú sa väčšinou raz za 1 – 2 dni, ale môžu ostať v rane aj niekoľko dní. Sú vyrobené z rôznych materiálov (filmy, sieťky, hydrogély, hydrokoloidy, hydropolyméry, po

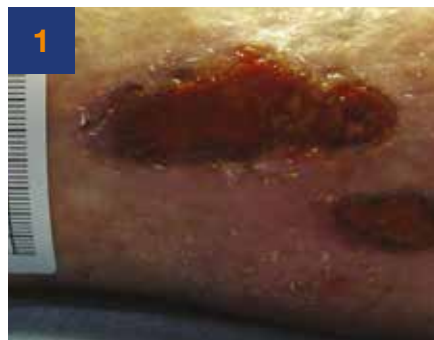
lyuretánové peny, algináty, hydrovlákna) a ich konkrétny výber závisí najmä od veľkosti exsudátu a od prítomnosti či neprítomnosti infekcie (hnisavých povlakov).

Chronická rana a infekcia

V chronických ranách býva infekcia prítomná veľmi často, preto môžu byť tieto krytia obohatené o striebro alebo jód, na ktoré nevzniká tak rýchlo rezistencia ako na bežné antibiotiká. Na redukciu zápachu sa pridáva aktívne uhlie. Pri tejto veľmi pohodlnej a účinnej liečbe, ktorej technológia sa neustále rozvíja, sa chronické rany hoja najlepšie. K tomu je však potrebné dbať na podpornú liečbu a na liečbu základného ochorenia (bandážovanie končatín a tabletky na spevnenie žilovej steny pri chronickej žilovej nedostatočnosti, tabletky na zlepšenie prekrvenia pri uzávere tepien a pri diabete je dôležitá správna životospráva a dobré nastavenie liečby).

- Všetky fotografie sú použité so zvoľením ich vlastníkov. Zdroj: Zo súboru spoločnosti ConvaTec.

Liečba chronických rán produktom AQUACEL Ag+ Extra



► 1. deň



► 28. deň



► 49. deň – zhojenie



► 1. deň



► 22. deň



► 56. deň – zhojenie

Nehojí sa vám chronická rana?



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

DVE SILNÉ TECHNOLOGIE

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

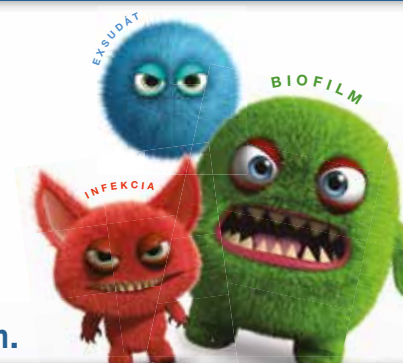
Viac informácií získate na bezplatnom telefóne číslom 0800 800 111 alebo na www.convatec.sk

Príčinou môžu byť títo nepriatelia.
Teraz je tu hrdina.

AQUACEL™ Ag+krytia

Žiadne kytie nedokáže viac.*

ConvaTec – Váš partner v liečbe chronických aj akútnych rán.



ConvaTec

Pred použitím si dôkladne prečítajte príbalnú informáciu pre používateľov a o použití produktu na parašle so svojim lekárom.

References: 1. Newman GR, Walker M, Holst JA, Bowler PC. 2006. Visualization of bacterial sequestration and bacterial activity within hydrating Hydrofiber™ wound dressings. Biomaterials, 27: 1129-1139. 2. Walker M, Holst JA, Newman GR, Bowler PC. 2003. Scanning electron microscopic examination of bacterial immobilization to a carboxymethyl cellulose (AQUACEL™) and alginate dressing. Biomaterials, 26: 843-849. 3. Bowler PC, Jones SA, Davies SA, Coyne E. 1999. Infection control properties of some wound dressings. J. Wound Care, 8: 489-502. 4. Walker M, Bowler PC, Cochrane DA. 2007. In vitro studies to show encapsulation of matrix metalloproteinases by silver containing wound care products. Wound Management, 2007: 52-58. 5. Assessment of the in vitro Physical Properties of AQUACEL EXTRA, AQUACEL Ag EXTRA and AQUACEL Ag+ EXTRA dressings. Scientific background report. WHR18317 TAD07, 2013. Data on file, ConvaTec Inc. 6. Physical Disruption of Biofilm by AQUACEL™ Ag+ Wound Dressing. Scientific Background Report. WHR18350 MAC20, 2013. Data on file, ConvaTec Inc. 7. Antimicrobial activity and prevention of biofilm formation by AQUACEL™ Ag+ EXTRA dressing. Scientific Background Report. WHR18350 MAC20, 2013. Data on file, ConvaTec Inc. 8. Antimicrobial activity against CA-MRSA and prevention of biofilm formation by AQUACEL™ Ag+ EXTRA dressing. Scientific Background Report. WHR18350 MAC20, 2013. Data on file, ConvaTec Inc. *Demonstrated in vitro. *Definované ako schopnosť manžovať exsudát, infekciu a biofilm, demonštrované in vitro. ® ConvaTec Inc. ©2013 ConvaTec Inc. AP-014181-MM. Dátum vypracovania a aktualizácie: máj 2015, 2. aktualizácia poznámky.

► Vitamín B

Vitamíny predstavujú organickú zložku potravy, nie sú však stavebnou látkou ani priamym zdrojom energie. Vitamíny sú nevyhnutné pre život, rast a správne fungovanie organizmu. Nedostatok spôsobuje trvalé poškodenie organizmu.

Mgr. Tatiana Skovajsová
námestníčka pre ošetrovatel'stvo,
NsP Nové Mesto nad Váhom, n.o.

Väčšina vitamínov sa podieľa ako súčasť enzýmov – urýchľovače biochemických reakcií na dôležitých procesoch látkovej premeny. Vitamíny skupiny B sa dlho pokladali za iba jeden vitamín, no časom sa zistili ich rozdiely v chemickej štruktúre, taktiež aj v mierne odlišnom účinku na organizmus a zdroje v potrave. Ich základná a spoločná vlastnosť spočíva v tom, že sa zúčastňujú na uvoľňovaní energie v organizme. Ich spotreba výrazne stúpa pri zvýšenej psychickej alebo fyzickej záťaži, keď je potrebné zvýšiť príjem týchto vitamínov.

V súčasnosti poznáme viacero foriem B vitamínu. Sú to B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12.

B1 – tiamín

- Vitamín B1, často nazývaný tiamín, je nevyhnutný na získavanie energie zo sacharidov, tukov a alkoholu. Pri nedostatku vitamínu B sa typicky vyskytuje strata chuti do jedla. Podstatný význam tiamínu spočíva v jeho stimulujúcom účinku na nervovú sústavu. Bráni tvorbe toxických látok v tele, hlavne tých, ktoré môžu poškodzovať srdce a nervovú sústavu. Ovocie a zelenina, v ktorých ho nájdeme, sú strukoviny a obohatené obilniny, kukurica, zemiaky, slivky, hrozno. Odporúčaný denný príjem: 1,4 mg. Pri varení sa stráca približne polovica tiamínu, záchranou sú



však zdroje v zemiakoch, ktoré sa varia v šupke.

B2 – riboflavín

- Ďalší dôležitý vitamín zo skupiny B, ktorý má taktiež za úlohu uvoľňovanie energie z potravy. Je tiež nevyhnutný pre správnu funkciu vitamínu B6 a niacínu. Človek nemá veľkú možnosť uskladniť väčšie množstvo riboflavínu,

preto musíme zabezpečovať jeho pravidelnú dennú dávku. Riboflavín je dôležitý pre dobrý stav kože, očí, funkciu srdca a ďalších orgánov. Zúčastňuje sa na viacerých chemických reakciách v organizme, jeho nedostatok sa prejavuje popraskaním pier, zápalmi ústnych kútikov a ťažkosťami pri prehltaní. Obsahuje ho sušené ovocie, čerešne, marhule, čierne ríbezle, kivi, broskyne,

brokolica, špenát, žerucha, vlašské orechy. Odporúčaný denný príjem pre deti vo veku 7 – 10 rokov: 13 mg, 4 – 6 rokov: 12 mg, 1 – 3 rokov: 5 – 9 mg. Čo ste možno nevedeli, riboflavín je dosť stabilný pri varení, no ničí sa pri stáťi mlieka a na slnečnom svetle.

B3

- Vo vode rozpustný vitamín, silno citlivý na teplo, skladovaný len vo veľmi malých množstvách. Nedostatok sa prejavuje poruchami spánku, zníženou koncentráciou, pocitmi strachu, nervozitou až depresiou.

Podporuje funkciu zažívacieho ústrojenstva, kože a nervov. Rovnako má nenahraditeľnú úlohu pri premene potravy na energiu. Ovocie a zelenina, v ktorých ho nájdeme, je hrozno, grepy, broskyne, jahody, mrkva, karfiol, petržlenová vňať, zemiaky, červená paprika. Vitamín B3 prispieva k útlmu tvorby cholesterolu. Je potrebný pre hojenie rán.

B5 – kyselina pantoténová

- Tento vitamín je veľmi dôležitý pre metabolické spracovanie prijatých živín a nenahraditeľný pre syntézu hormónov a cholesterolu. Hrá dôležitú úlohu pri metabolizme tukov, sacharidov a rôznych aminokyselín a pri syntéze mastných kyselín, cholesterolu a látok odvodených od steroidov. Ovocie a zelenina, v ktorých ho nájdeme, sú najmä melóny, citróny, maliny, brokolica, karfiol, zeler. Odporúčaný denný príjem: 6 mg/deň. Názov je odvodený od gréckeho slova pantos – všadeprítomný. A je to doslova tak, pretože ho nájdeme vo všetkých tkanivách ľudského tela a jeho funkcia je nezastupiteľná.

B6 – pyridoxín

- Vitamín B6 pomáha uvoľňovať energiu z bielkovín, je dôležitý pre imunitné funkcie organizmu, pre nervový systém a tvorbu červených krviniek. Vitamín B6 hrá dôležitú úlohu v metabolizme červených krviniek, pri raste a vývoji kostry. Nájdeme ho najmä v banánoch,



sóji, orechoch, zelenej listovej zelenine. Odporúčaný denný príjem: 1,3 mg/deň. B6 znižuje napätie svalov, pôsobí proti kŕčom a močopudne.

B9 – kyselina listová

- Patrí medzi najvýznamnejšie vitamíny. Kyselina listová je prirodzená sa vyskytujúca látka, ktorá je dôležitá pre tvorbu DNA a syntézu RNA (tzv. nukleových kyselín), ktoré sú dôležité pre rast a delenie všetkých buniek v organizme.

Je nevyhnutná pre tvorbu červených krviniek, liečbu chudokrvnosti a zdravý vývoj buniek. Nájdeme ju najmä v hrášku, v šošovici, pomarančoch, ananásoch, mandarinkách, jahodách, repe, brokolici, v ružičkovom keli, špenáte, fazuli. Odporúčaný denný príjem: 100 µg. Kyselina listová je vitamín prosievajúci nervovému systému a jeho užívanie môže napomôcť k celkovému

emocionálnemu zdraviu. Zvýšenú pozornosť jeho užívaniu by mali venovať ľudia pod neustálym stresom.

B12

- Vitamín B12 je vo vode rozpustný vitamín, ktorý vo veľkej miere podlieha deštrukcii pri výrobe potravín a príprave jedál. Je dôležitý pre metabolizmus, nevyhnutný pre tvorbu červených krviniek a fungovanie centrálného nervového systému. Obsahuje ho najmä kyslá kapusta, sójové bôby, morské riasy. Odporúčaný denný príjem: 3 mg. Viac vitamínu B12 treba v tehotenstve a v období dojčenia, pri prísnom vegetariánstve, zlej výžive a pri poruchách vstrebávania.

Vitamín B si zaslúži našu veľkú pozornosť nielen pri príprave potravín, ale najmä pri ich výbere.

Zdroj internet

► KÁVA, nápoj plný otáznikov...

Väčšina z nás si život bez kávy nevie predstaviť. Vydobyla si pozíciu jedného z prvých ranných nápojov, osvieži popoludní, je nezameniteľnou súčasťou posedení, stretnutí... Vo veľkej miere jej povzbudzujúce účinky využívajú študenti v predskúškovom období. Okrem toho však patrí medzi tie súčasti našej stravy, o ktorých škodlivosti, respektíve neškodlivosti sa diskutovalo a diskutuje s veľkou intenzitou ešte aj dnes.

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



Je to druhý najobľúbenejší nápoj na svete (po obyčajnej vode) a mnohí si nevedia bez nej predstaviť začiatok dňa. Svoju omamnú vôňu šíri po celom svete a podáva svedectvá o exotických krajinách. Áno, je to káva a má veľa prívlastkov.

Jej názov je odvodený od etiópskeho kraja Kaffa z regiónu Sidano, kde tunajší nomádi miešali dužinu zelených kávových bobúľ s tukom a vyrábali guľôčky, ktoré im slúžili ako zásoba energie na ďalekých cestách. Legenda hovorí, že v tomto kraji žil pastier kôz menom Káldi, ktorého stádo kôz bolo nápadne svieže. Pastier Káldi sledoval stádo pri pasení a zbadal, že kozy konzumujú červené plody z neznámeho kríka. Plody zozbieral a odniesol ich do kláštora k tamojšiemu mníchovi na preskúmanie. Mnisi plody začali konzumovať a niektoré zasadili a dohliadali na ich rast. Tak sa začala história nápoja známeho na všetkých svetadieloch. V tejto krajine ešte aj dnes nájdeme divo rastúci kávovník, avšak záhradnícky sa začal šíriť a rozmnožovať z Jemenu, ktorý patril medzi najruš-

nejšie krajiny sveta a jeho centrom bol prístav Mokka. Práve odtiaľto sa tajne vydal na dlhú púť po celom svete okolo 15. storočia. Káva bola starostlivo strážená, a preto sa mohla vyvážať iba olúpaná, bez červeného obalu a šupky, pretože len v tejto obdobe kávové zrná boli neplodné. Arabi urobili z pestovania kávy štátne tajomstvo. Hoci medzi sebou súperili francúzski, talianski a najmä holandskí kupci, získať prvenstvo v pestovaní kávy sa podarilo Holanďanom, ktorí toto prvenstvo získali v roku 1616 a začali kávovník pestovať na Cejlóne. Neskôr rozšírili pestovanie na Sumatre, na Celebesi v indonézske súostroví a Indonézia sa tak stala prvým vývozcom kávy na svete. Svojou mimoriadnou chuťou a pôsobením na ľudský organizmus sa káva zmocnila celého sveta.

Známe sú tri odrody kávy:

- **Káva Arabica (Coffea Arabica)**

Najlepšia a najchutnejšia káva, pôvodom z Etiópie, ale pestuje sa na mnohých miestach sveta. Arabica (75 %

produkcie na svete – 30 % je z Brazílie, 25 % zo Strednej Ameriky (Kolumbia – Peru – Ekvádor), 10 % z Afriky a 10 % z Ázie. Pestuje sa v nadmorských výškach spravidla vyše 1500 m n. m., je kvalitnejšia ako ostatné odrody. Je tiež krehkejšia a vyžaduje väčšiu starostlivosť. Je to jediná odroda kávy, ktorá sa pije sama, nemiešaná. Charakteristickou črtou pre zrno je ryha v tvare S a pretiahnutá forma zrna. Zrná kávy Arabica majú bohatú vôňu, sú veľmi výrazné so sladkokyslou chuťou a jemnou kyslosťou. Obsahujú menší obsah kofeínu ako ostatné druhy kávy.

- **Káva Robusta (Coffea Canephora)**

Táto odroda má menej charakteristickú chuť a je tiež lacnejšia. Robuste (20 % produkcie na svete, ale číslo sa pomaly zvyšuje, lebo zo stromov Robusty sa dosahujú lepšie výnosy) sa najviac darí v nadmorských výškach do 900 m n. m., je hlavnou zložkou instantnej kávy kvôli zachovaniu prijateľnej ceny. Ako už jej meno napovedá, je robustnejšia ako Arabica a znesie aj hrubšie zaobchádzanie. Robusta obsahuje viac

kofeínu, má nízku hladinu kyslosti a silnejšiu horkú chuť ako Arabica.

• Káva Liberica (Coffea Liberica)

Len niekoľko percent svetovej produkcie kávy pochádza z tejto západoafrickej odrody. Je to hybridný druh kávy, ktorý sa vyznačuje vyššou kvalitou podobnou Arabice a zároveň sa dá pestovať v nižších polohách, kde by sa darilo aj Robuste.

Ideálnym množstvom konzumácie kávy je do 3 šálok denne pre zdravého človeka. Pričom jedna šálka obsahuje asi 100 mg kofeínu. Zdraví ľudia sa nemusia báť negatívnych účinkov, pokiaľ nepresiahnu dennú dávku zhruba 300 mg kofeínu, tehotné a dojčiace matky by nemali siahnuť po šálke kávy.

Pitie kávy počas celého dňa v primeraných množstvách priaznivo pôsobí na psychiku, zlepšuje pozornosť, sústredenosť, ale aj celkovú telesnú i duševnú výkonnosť. No a práve to je dôvod, prečo nemôžeme denne vypiť veľké množstvo kávy. Samotný kofeín nie je antioxidant, je to alkaloid, ktorého chemická štruktúra je veľmi podobná adenosínu, látke, ktorú si mozog vytvára pri únave alebo pred spaním. Kofeín sa dokáže ľahko nadviazať na miesto adenosínu, čoho dôsledkom je zvýšená mozgová činnosť, produkcia hormónu adrenalínu, prehĺbenie dýchania, zrýchlenie srdcovej činnosti, zvýšenie krvného tlaku, čo organizmu dodá energiu a povzbudí ho k výkonu.

Veľa ľudí, najmä študentov si myslí, že kofeín pomáha pamäti. To nie je pravda, kofeín má len povzbudivé účinky, dokáže prinútiť človeka k väčšej sústredenosti a potlačeniu únavy, ktorá sa však časom vráti.

O účinkoch kávy sa popísali stovky kníh a množstvo štúdií, v ktorých sa venujú nielen pozitívnym, ale aj negatívnym vplyvom kávy a citlivosti niektorých ľudí na ňu. Na každého jedinca

pôsobí káva odlišným spôsobom. Je podstatné, akú má človek hmotnosť, pohlavie a či je z mladšej alebo staršej generácie. Ďalším dôležitým aspektom je kvalita kávy, jej obsah a aké množstvo kávy vypijeme. Takmer všetky štúdie však potvrdzujú, že na naše telo pôsobí negatívne až vtedy, ak ju pijeme v nadmernom množstve.

Nedovoľme, aby sa pitie kávy v našom živote stalo bezvýznamnou rutinou.

Ved' káva precestovala tisíce kilometrov, až sa dostala k nám v podobe voňavého nápoja.

Či už pijeme kávu s priateľmi alebo len tak sami so sebou, siahnime po káve najvyššej kvality a považujme túto chvíľku za niečo výnimočné, tak ako to robili pred stovkami rokov v Arábii, pretože káva si to zaslúži, a my tiež. ■

Zdroj: internet



▶ DECOUPAGE

Slovo decoupage znie trochu exoticky, je to francúzske slovo a dá sa preložiť ako vystrihovanie. U nás sa používa názov servítková technika, je spôsob zdobenia predmetov za pomoci motívov vystrihnutých z papierových servítok, lepených pomocou lepidla určeného na túto techniku.

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

Slovo decoupage znie trochu exoticky, je to francúzske slovo a dá sa preložiť ako vystrihovanie. U nás sa používa názov servítková technika, je spôsob zdobenia predmetov za pomoci motívov vystrihnutých z papierových servítok, lepených pomocou lepidla určeného na túto techniku.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ?

- ▶ trojvrstvé servítky
- ▶ predmet na zdobenie
- ▶ akrylovú farbu
- ▶ lepidlo, môžeme použiť aj lepidlo Herkules
- ▶ štetec alebo špongiu

AKO POSTUPOVAŤ?

Vyberieme si predmet, ktorý si chceme ozdobiť – drevené škatuľky, staré kvetináče, škatule od topánok, polystyrén, použité poháre od kávy, sviečky. Pripravíme si servítku, ktorej vzor chceme použiť, vystrihneme a oddelíme dve spodné vrstvy, tak aby sme použili vrchnú – potlačenú vrstvu.

Zvolený predmet natrieme akrylovou farbou (môžeme použiť štetec alebo špongiu), po jej zaschnutí natrieme lepidlom tú časť predmetu, kde chceme nalepiť servítku, potom jemne aplikujeme servítku (pozor, aby sa nepotrhal) a celý predmet pretrieme lepidlom (štetcom). Nemusíte sa báť toho, že lepidlo nie je číre, po zaschnutí spriesvitnie.

Ak chceme dosiahnuť popraskaný vzhľad predmetu, postupujeme nasledovne: natrieme prvú vrstvu akrylovej farby, po jej zaschnutí natrieme krakelovací lak a na záver natrieme druhú vrstvu farby. Aby bol efekt popraskania výrazný, je potrebné, aby farby boli v kontraste (spodná tmavá a vrchná svetlá alebo naopak).



▶ Vybratý predmet natrieme akrylovou farbou



▶ Prilepíme vystrihnutý motív servítky a natrieme celý kvetináč lepidlom alebo lakom



▶ Takto vyzerá hotový výrobok

Krakelovanie



Prvá vrstva akrylovej farby (červená), po zaschnutí natrieme krakelovací lak, opäť musí lak uschnúť a potom dáme druhú vrstvu akrylovej farby (biela), aby bol kontrast. Po zaschnutí môžeme lepiť servítku.



► Keďže sa blíži sezóna zbierania húb, môžeme si z pohára z kávy urobiť nádobu na sušené huby



► Drevený podnos



► Ružičková súprava na kávu, čaj alebo sušené bylinky



► Šperkovnička

Počas leta bude farba rýchlo schnúť, takže vám prajem príjemné tvorivé leto. Ak vás táto technika osloví, môžete vytvoriť originálny darček pre vašich blízkych.

► Z vašich listov

Vážení priatelia, ConvaTec,

od 1. 8. 2013 mám vyvedenú stómiu, po vážnej operácii hrubého čreva, keď ma lekár zachraňoval, ako sa ľudovo hovorí, „hrobárovi z lopaty“. Som mu vďačný za moju záchranu.

Po úspešnej operácii som sa ocitol s vreckom na boku tela. Zobral som to ako osud a začal som používať jednodielny systém, s ktorým som mal niekoľko „nehôd“, našťastie len v domácom prostredí. Začal som sa teda zaujímať o dvojdielny systém.

Na začiatku som s ním nemal žiadne skúsenosti, preto som požiadal o pomoc vás. Ozval sa mi Ing. Obertáš, s ktorým sme si dohodli stretnutie. Vysvetlil mi aplikáciu dvojdielného systému a jeho postupom sa riadim dodnes.

Keď som sa stal vašim pacientom, poslali ste mi prvé číslo časopisu Radim, vydávaného vašou spoločnosťou. Pri čítaní časopisu som sa dozvedel mnoho zaujímavých vecí ohľadom stómie, písaných zo života samotných stomikov, ako aj odborníkov a lekárov v tejto oblasti. Je to veľmi poučný časopis, nielen pre začiatčníkov, ale aj pre starších pacientov, lebo každý si v ňom nájde niečo pre seba. Preto sa teším na každé nové vydanie časopisu.

Pomôcky, ktoré potrebujem, sú mi zasielané včas, lebo začiatkom každého mesiaca sa mi ozve pani Hromadová, u ktorej požiadam o pomôcky.

Preto vyslovujem veľké poďakovanie Ing. Obertášovi, pani Hromadovej a ostatným vašim pracovníkom, ktorí



sa starajú o bezproblémový chod vašej spoločnosti a o pacientov, ako som ja.

Želám vám úspešný rok 2015, zdravie, šťastie, rodinnú pohodu.

Váš pacient Milan
z Banskej Bystrice

Milá redakcia,

Veľmi pekne ďakujem za zaslanie časopisu Radim. Posielam vyplnenú príhlašku a teším sa na ďalšie zaujímavé čítanie.

S pozdravom Helena

Vážení priatelia, ConvaTec!

Ďakujem vám za časopis Radim, veľmi rád budem váš časopis odoberať, je skutočne dobrý a poučný. Teraz v júni bol rok, ako mám vyvedenú stómiu. Mal som 71 rokov, keď som sa dozvedel, že aj mňa to čaká. Bol to šok nielen pre mňa, ale aj pre moju rodinu.

Mal som veľa problémov, kým som sa dostal na operačný stôl (ožarovanie, hnačka). Schudol som 20 kg. Ale mal som šťastie, pretože sa o mňa staral tím skúsených a láskavých ľudí a, samozrejme, pri mne stáli aj moji najbližší. Na začiatku ma ošetrovala manželka, menila mi vrecká, no teraz všetko zvládam sám. Od operácie používam jednodielne vrecká, ale aj ostatné príslušenstvo, novinky.

Touto cestou by som sa chcel poďakovať pani Mgr. Gabike Chovancovej z chirurgického oddelenia Univerzitnej nemocnice v Košiciach za jej starostlivosť a ľudský prístup až dodnes.

Vzhľadom na to, že sme ďaleko od Košíc, preradili nás do bližšej nemocnice, a to do Revúcej. Tu sa o nás príkladne stará pani sestrička Marika Dobšínská. Je ochotná nám pomôcť pri objednávaní pomôcok, informuje nás o novinách, ktoré sú pre mňa dôležité.

Bol by som rád, keby sa chorí ľudia stretávali len s takými čestnými a svedomitými zdravotníckymi pracovníkmi, ako som uviedol vyššie uvedené sestričky.

Želám im do ďalšej práce veľa dobrého zdravia a spokojných pacientov.

Vojtech a manželka od Tornale

***Pekný deň zamestnancom
ConvaTec!***

Ďakujem za rýchle a kladné vybavenie, poslanie vzorky aj časopisu Radim. Som vám veľmi vďačná i za rady, ktoré ste mi poskytli. Niekedy bývam naozaj „v úzkych“ a vaša ochota ma veľmi uspokojila a potešila, veď žiť a zvykať si na chorobu (stómiu) je niekedy ozaľťažké.

***Ešte raz srdečná vďaka,
pacientka Zuzana***

Vážení priatelia,

srdečne pozdravujem celý tím spoločnosti ConvaTec. Ďakujem vám všetkým, že sa tak skvele staráte o všetkých nás, ktorí sme sa zaradili do rodiny stomikov. Ďalej chcem poďa-



kovať za rady, ktoré som dostala hneď po operácii, čiže v tom najťažšom období pre stomikov, na zákazníckej linke. Chválím možnosť využívania zásielkovej služby, čo pre mňa znamená strašne veľa, pretože by som musela cestovať každý mesiac na predpis pomôcok k svojmu praktickému lekárovi, ktorý je v susednej dedine. Teraz mi pomôcky prinesie kuriér priamo domov a ja nemusím nikam chodiť, čo mi môj zdravotný stav nie vždy dovolí.

stomička Zdena

Dobrý deň,

môj manžel je stomikom od septembra minulého roka. Začiatky boli naozaj veľmi ťažké, no vďaka vašim šikovným pracovníkom a skvelému časopisu Radim sme to nejako predsa len zvládli. Úprimne ďakujeme celému vášmu tímu za ochotu, starostlivosť a pochopenie. Prajem veľa úspechov v ďalšej práci.

pacient Dušan s manželkou

***Pozdravujem Ťa, časopis
Radim!***

Síce nie som stomička, ale veľmi rada si v Tebe zalistujem a neviem sa dočkať ďalšieho čísla. Možno sa teraz budú čitatelia čudovať, prečo Ti píšem a čítam Tvoje strany, no hneď to všetko vysvetlím. Mojej maminke bola pred siedmimi rokmi vyvedená ileostómia. Keďže pracujem v úplne inom odvetví, ani som len netušila, že také niečo, ako je umelý vývod tenkého čreva, existuje. No dozvedela som sa. A nebolo to veľmi príjemnou formou.

Život je už raz taký. Maminka to brala celkom dobre, ona nám totiž už ako malým deťom hovorievala, že všetko sa musíme naučiť prijať tak, ako to príde. Zo začiatku som bojovala sama so sebou, strašne som sa bála, že mi maminka umrie. Veď nemám nikoho iného. Musela som dokonca vyhľadať psychologičku. Nakoniec sme všetko spoločnými silami zvládli. A bolo to aj vďaka Tebe. Preto Ti prajem, samozrejme, aj celému tímu, ktorý sa podieľa na Tvojej príprave, všetko len to najlepšie a veľa skvelých článkov. ☺

Tvoja čitatel'ka Eva

► StomaLinka® odpovedá

Milí čitatelia časopisu Radim, touto cestou vám chcem poďakovať za všetky listy, priania a otázky, ktoré od vás dostávam, či už poštou alebo prostredníctvom telefonátov. V pravidelnej rubrike vám prinášam odpovede na najčastejšie otázky, ktoré som od vás dostala...

... V letnom období mnohí z vás absolvujú kúpeľnú liečbu, pýtate sa, ako často môžete absolvovať pobyt v kúpeľoch, či máte pobyt hrazený zdravotnou poisťovňou alebo si musíte doplácať...

Kúpeľná zdravotná starostlivosť nadväzuje na ambulantnú alebo ústavnú starostlivosť. Poisťovne ju schvaľujú podľa zákona 577/2004 Z. z. o rozsahu zdravotnej starostlivosti uhrádzanej na základe verejného zdravotného poistenia a o úhradách za služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti.

Na základe zdravotného stavu ju navrhne ošetrojúci (odborný) lekár, ktorý vyplní tlačivo Návrh na kúpeľnú starostlivosť (tlačivo poskytne zdravotná poisťovňa alebo je možné stiahnuť si ho na stránke konkrétnej zdravotnej poisťovne). K vyplnenému návrhu musí lekár priložiť laboratórne a klinické vyšetrenia, ktoré nesmú byť staršie ako tri mesiace. V dolnej časti je potrebné potvrdiť návrh svojím podpisom. Vhodné je uviesť aj telefonický kontakt pre prípad potreby dožiadania informácií.

Takto vyplnený návrh spolu s priloženými lekáskymi správami treba podať v najbližšej pobočke zdravotnej poisťovne. Návrh musí byť do zdravot-



► Mgr. Michaela Hromadová,
operátorka call centra ConvaTec
Slovensko

nej poisťovne doručený najneskôr do šiestich týždňov pred uplynutím doby indikácie, ktorá ho schváli spravidla do 30 dní. Ak kúpele nemajú vtedy voľné miesto, je možné dohodnúť sa s poisťovňou na zmene termínu nástupu.

Po schválení návrhu pošle poisťovňa pacientovi rozhodnutie o zaradení do skupiny A alebo B. Do skupiny A patria najmä detskí pacienti a pacienti trpiaci na onkologické ochorenie do 24 mesiacov od ukončenia komplexnej liečby, stavy po operáciách obehového a tráviaceho ústrojenstva, stavy po operáciách tenkého alebo hrubého čreva, bronchiálnu astmu, stavy po operáciách dolných dýchacích ciest, niektoré nervové ochorenia, stavy po gynekologických operáciách, operáciách obličiek, pohybového ústrojenstva, kožné ochorenia, nervovosvalové degeneratívne ochorenia. Pri spôsobe úhrady skupiny A poisťovňa zasiela návrh priamo do kúpeľov, s ktorými má

uzatvorenú zmluvu na liečbu v danej indikácii. Poistencovi doručí písomný súhlas s liečbou, s uvedením kúpeľného zariadenia, počtu dní liečenia a dĺžkou platnosti návrhu. Konkrétne kúpele si pacient môže vybrať sám. Kúpele ho potom budú informovať aj o možných doplatkoch, podmienkach a nástupe na liečbu.

Pacientom v tejto skupine prepláca poisťovňa pobyt kompletne, teda ubytovanie, stravu aj starostlivosť. Pacient si platí iba zákonom stanovený poplatok 1,66 eura za deň pobytu a daň z ubytovania, ktorú si stanovuje mesto alebo obec. Prvý a posledný deň sa počítajú ako jeden deň.

Do skupiny B patria pacienti s menej vážnymi diagnózami, ako sú stavy po operáciách srdcových chýb, chronické ochorenia obehového systému, niektoré chronické choroby tráviaceho ústrojenstva, chronické ochorenia z poruchy látkovej výmeny a žliaz s vnútornou sekréciou, chronické netuberkulózne choroby dýchacích ciest, chronické nervové choroby, chronické ochorenia pohybového ústrojenstva, chronické choroby obličiek a močového ústrojenstva, niektoré chronické kožné choroby, chronické ženské choroby, choroby z povolania, choroby súvisiace s vysokým krvným tlakom, cukrovka.

V prípade schválenia kúpeľnej starostlivosti skupiny B poisťovňa pošle pacientovi písomný súhlas s počtom dní liečenia a platnosťou návrhu, potvrdený návrh a priložené lekárske správy spolu so zoznamom zmluvných kúpeľov a listom „vrátenie návrhu na kúpeľnú starostlivosť z dôvodu nenastúpenia na liečenie“. Pacient si odošle schválený návrh do vybraných kúpeľov, s ktorými

si prípadne dohodne liečbu, ubytovanie a príplatky. Na liečbu nastúpi v termíne, ktorý určia kúpele. Pacientom skupiny B hradí zdravotná poisťovňa zdravotnú starostlivosť. Ubytovanie aj stravu si vyberie a platí sám v závislosti od ponuky a cenníka kúpeľov.

Pri skupine A je možné absolvovať kúpeľnú liečbu raz do roka, v prípade skupiny B zväčša raz za dva roky. Pri spôsobe úhrady skupiny A aj B je možné požiadať aj o ambulantnú kúpeľnú starostlivosť. V takomto prípade si poistenec zabezpečí ubytovanie v iných ubytovacích priestoroch, prípadne na procedúry dochádza z miesta bydliska. Dĺžku pobytu v kúpeľoch upravuje indikačný zoznam pre kúpeľnú starostlivosť. Spravidla je to 21 – 28 dní. Liečbu je možné skrátiť iba zo zdravotných a závažných rodinných dôvodov. O skrátenie nie je možné požiadať vopred.

... Na StomaLinke sa ma mnohokrát pýtate, na čo všetko máte nárok, čo robiť v prípade, ak vám nevystačia pomôcky...

Množstvo stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnou poisťovňou na 1 mesiac sa nachádza v tomto časopise na strane 54. Kategorizácia zdravotníckych pomôcok sa mení štvrtročne. V aktuálnej verzii je mesačný limit pomôcok dostupný aj na našej webovej stránke www.convatec.sk alebo je možné informovať sa na bezplatnej zákazníkovej linke 0800 800 111.

Pri probléme s nedostatočným množstvom pomôcok (stáva sa to hlavne v prvých mesiacoch po operácii) je možné prostredníctvom ošetrojúceho lekára požiadať svoju zdravotnú poisťovňu o úhradu zvýšeného množstvom limitu. Žiadosť sa podáva prostredníctvom formulára konkrétnej zdravotnej poisťovne (formulár je možné prevziať si osobne na pobočke zdravotnej poisťovne alebo si ho stiahnuť z webovej stránky konkrétnej zdravotnej poisťovne). Ošetrojúci lekár



musí na formulár zdôvodniť, prečo je potrebné zvýšenie množstva zdravotníckej pomôcky. Lekárom potvrdený formulár je najlepšie osobne odniesť do príslušnej zdravotnej poisťovne.

Poisťovňa je podľa zákona povinná rozhodnúť do 30 dní a o rozhodnutí oboznámiť žiadateľa (ním je vlastne ošetrojúci lekár, ktorý vypisoval formulár a je na ňom podpísaný).

... Výpustné vrečka InvisiClose™ sú vybavené úschovným vrečkom „Lock it Pocket“, do ktorého sa uzavretý výpusť schová. Viacerí z vás ho vôbec nevyužívajú alebo ho nevedia správne použiť.

Pri uzatváraní vrečka InvisiClose™ treba prehnúť výpusť cez spevňujúci prúžok na konci smerom k sebe a 3 x otočiť, aby sa suché zipsy spojili. Potom je potrebné oboma palmami stlačiť plochy suchých zipsov v strede a potiahnutím palcov prejsť po celej ploche zipsu od stredu do pravej a ľavej strany, pokiaľ nie je cítiť, ako do seba obe plochy poriadne zapadli.

Na zaistenie bezpečnosti a komfortu vrečka stačí vsunúť oba palce do okrajov úschovného vrečka a prehnúť prednú časť, čím sa schová výpusť dovnútra.

... Pred operáciou a tesne po nej sa kladie dôraz na prežitie, zdravotnú stránku a psychické vyrovnanie sa so situáciou. No u každého stomika sa časom vynorí otázka, či sa po

operácii zmení jeho sexuálny život...

Operačné zásahy v panve môžu mať niekedy za následok porušenie nervových dráh súvisiace s činnosťou pohlavných orgánov. V dôsledku toho nemôžu muži dosiahnuť erekciu alebo ejakuláciu. Ženy môžu mať problém pri pohlavnom styku z dôvodu zúženia pošvy v dôsledku jaziev v jej okolí.

Zmena vzhľadu a niektorých funkcií tela vyvoláva u mnohých stomikov neistotu a obavy z reakcií manžela, partnera. Netreba si nechať ujsť lásku, radosť a dotyk. Patrí vám tak isto, ako to bolo pred operáciou. Je veľmi dôležité, aby stomik, ale aj jeho partner spoločne prekonal akékoľvek pocity nezlučiteľnosti stómie a intímneho života. Musíte sa vrátiť na začiatok vzťahu, kde ste si sľubovali lásku v dobrom aj zlom, v zdraví aj chorobe. Otvorene si pohovoriť o svojich potrebách a obavách.

Ved' pre toho, kto vás má rád, je ťažké vaše odmietanie a odstup jedného vrečka medzi vami. Netreba mať obavy a poradiť sa s vašim lekárom, stomicou sestrou alebo sexuológom. Mladé ženy majú často otázky, týkajúce sa tehotenstva. Operačný zákrok v malej panve môže spôsobiť problémy s otehotnením. Je mnoho žien, ktoré porodili zdravé deti aj s vyvedenou stómiou.

S otázkou tehotenstva a vhodnej antikoncepcie sa obráťte na vášho gynekológa, ktorý vám poskytne konkrétne rady.

V prípade vašich otázok ma neváhajte kontaktovať na bezplatnej StomaLinke 0800 800 111 v čase od 08.00 do 16.30 hod. alebo mi zanechajte odkaz. Prajem vám slnečné leto ☺

▶ Recepty z vašej kuchyne

Zapekaná plnená cuketa

Suroviny:

1 ks cuketa, 1 lyžica oleja, 1 lyžica kečupu, olivový olej, 250 g mleté mäso, 100 g syr, 1 ks cibuľa

Podľa chuti:

čierne korenie, soľ, provensálske korenie, čili, petržlenová vňať, mletá sladká paprika, cesnak

Postup prípravy:

Čerstvú stredne veľkú cuketu pozdĺžne prekrájame a vydlabeme vnútro. Cuketu položíme na vymastený plech. Cibuľku nakrájame na drobno, cesnak prelisujeme.

Na panvičke si najprv opečieme cibuľku dozlatista. Pridáme mleté mäso. Mäso okoreníme provensálskym korením, podľa chuti pridáme soľ, čierne korenie, čili a trochu červenej papriky. Keď je mäso opečené, pridáme lyžicu kečupu a nakrájanú petržlenovú vňať, dobre premiešame a restujeme ešte asi 2 minúty. Zmes odstavíme.

Vnútro cukety potrieme cesnakom a pokvapkáme troškou olivového oleja. Potom cuketu naplníme zmesou z panvičky.

Plech prikryjeme alobalom a dáme zapieť na 180 °C na 30 minút. Potom alobal odkryjeme, vrch posypeme nahrubo nastrúhaným syrom a zapečieme dozlatista.

Tip: Zapečenú plnenú cuketu môžeme podávať aj s pečivom.



Ovocno-zeleninový šalát

Suroviny:

1 jablko, 1 pomaranč, 1 kivi, 100 g jahôd, 200 g brokolice, 1 žltá alebo červená paprika, 150 g bieleho jogurtu, mleté čierne korenie, soľ, šťava z limetky alebo z citróna, orechy

Postup:

V miske si zmiešame jogurt so šťavou z limetky, soľou a čiernym korením podľa chuti. Pridáme očistené a narezané ovocie a zeleninu. Šalát poriadne zamiešame. Môžeme podávať ihneď alebo vychladený.

Tip: Šalát môžeme pripraviť aj z hrozna, mandarínky, mrkvy a ako chuťovka sú opražené orechy.



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

Unomedical, s.r.o.

Zákaznícke centrum ConvaTec

Štúrova 71A

949 01 Nitra

a my ho radi uverejníme.

Dobrá chuť!

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 7. do 30. 9. 2015

Kolostómia (stómia na ľavej strane)

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

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



Milí čitatelia, relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do **30. novembra 2015** na adresu: **Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra**.
Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: „Esteem plus je tu čas tvarovať ho prstami.“

Výhercovia tajničky Radim 2/2014: **Helena Grácová**, Partizánske; **Andrej Kováč**, Čecejovce; **Jozef Kiko**, Kolárovo

Autor: František Cvengroš	Fin	2	ne- ochotne	Pomôcky: krida, Uopa	zášklb tváre	osobné zámeno	1		obočie	Radoslav (dom.)	arabské mužské meno	nalie- vala	nasýtený uhlíkovodík
Slov. technická norma				prúd domáci bôžik				kyprila pluhom					
cudzie ženské meno								dával do obalu sídlo v Etiópii					
varný kotel						náš herec portland. slnok							
majetok štátu					od začiatku (z lat.) nekončí						popevok poskyt- neme		
poko- lenie				bandy starší nemecký kancelár						stupeň vyspelosti v džude pružina			
abvolt			obchodný úpadok neod- borník						detský pozdrav druh antilopy		3		srđcov- nica
získajte lovením								ľahká pórovitá hornina bratovrah					
	naťahuje z bočnej strany					ošklivo váľa							
zmlátil					vpilo potom- stvo						redakčná rada jedálny lístok		
listnatý strom				rumunské auto podarovali						šachová prehra starý otec			
predložka			franc. herec súprava nádob						dievča nábož. chválo- spev				
bielkovina v nechtoch								pohá- ňajú modla					zriedkavé ženské meno
zhotovili šitím					dopravná stavba sonograf (skr.)								
	telo- cvičný povel	a iné (skr.) druh hrozna			živočišny tuk muž.meno (29.6.)						oersted (skr.) cudzie muž.meno		
nižšie				neskôr zabaf do plienok						jeden z Viko- línskych žij			
obrný trans- portér			stavebný dielec severský paroháč						mýlny názor krík				
bývalý obchod s ovocím a zelen.								zvislo kobalt					
plumbum						vlastník oceliarne							
skrápal kvapkami						epidémia				ako			

Časopis **Radim** prihláška

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

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

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

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

Ak už časopis odoberáte, nie je potrebné prihlášku zasielať.

Vážená pani, vážený pán,

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



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



Zákaznícke centrum ConvaTec

Kto sme?

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

PRE ZDRAVOTNÍCKYCH PRACOVNÍKOV

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

PRE OBCHODNÝCH PARTNEROV

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

PRE ĽUDÍ SO STÓMIOU

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



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

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

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

Radim

ANKETA

RADIM A JEHO OBSAH

Záleží nám na spokojnosti čitateľov, a tak sa pýtame, ako vidíte časopis Radim vy, ktorí ho čítate.

Časopis Radim už vychádza pravidelne, preto sme sa vás rozhodli osloviť s anketou. Časopis by mal byť pre vás, našich čitateľov, stále zaujímavý, chceme vám prinášať užitočné informácie a rady týkajúce sa nielen problematiky stómie, ale aj bežného každodenného života. Preto sme si pripravili zopár otázok. **Anketu spracujeme a v budúcom čísle vyhodnotíme. Môžete tak aj vy spoločne s nami prispieť k tvorbe ďalších čísiel vášho obľúbeného časopisu.**

Ste zdravotnícky pracovník? ☐ áno ☐ nie

A. Páči sa vám, keď je na titulnej strane človek, s ktorým je v časopise rozhovor? ☐ áno ☐ nie

B. Čo (ďalšie/iné) by sa vám na prednej strane páčilo?

C. Zaškrtnite tvrdenie, s ktorým súhlasíte:

☐ Čítam celý časopis. ☐ Nečítam ho celý od začiatku až do konca. ☐ Vyberiem si iba to, čo ma zaujíma.

D. Zhodnotte jednotlivé rubriky ako v škole od 1 do 5 podľa toho, ako sa vám páčia (1 - najviac páči, 5 - najmenej páči).

☐ Informujeme	☐ Predstavenie pracoviska	☐ Zo života stomaporadne	☐ StomaLinka
☐ Novinky	☐ Zo života jedného z vás	☐ Okienko psychológa	☐ Recepty
☐ Hojenie rán	☐ Rozhovor	☐ Slovo lekára	☐ Prírodná lekáreň
☐ SLOVILCO a ILCO kluby	☐ Viete, že...	☐ Z vašich listov	☐ Hobby a záľuby

E. Ktorú z rubrik by ste si priali rozšíriť? (zaškrtnite)

☐ Informujeme	☐ Predstavenie pracoviska	☐ Zo života stomaporadne	☐ StomaLinka
☐ Novinky	☐ Zo života jedného z vás	☐ Okienko psychológa	☐ Recepty
☐ Hojenie rán	☐ Rozhovor	☐ Slovo lekára	☐ Prírodná lekáreň
☐ SLOVILCO a ILCO kluby	☐ Viete, že...	☐ Z vašich listov	☐ Hobby a záľuby

F. Sú články písané zrozumiteľne? úplne nesúhlasím 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ úplne súhlasím

G. Sú články písané zaujímavou formou? úplne nesúhlasím 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ úplne súhlasím

H. Sú nejaké témy, ktoré vám v časopise chýbajú? ☐ áno ☐ nie Aká?

I. Je niečo, na čo sme sa vás nespýtali a chceli by ste nám to napísať?

J. Je podľa vás časopis Radim určený pre každého človeka so stómiou? ☐ áno ☐ nie

K. Nachádzate v časopise Radim dostatok informácií a rád pre život so stómiou? ☐ áno ☐ nie

L. Ktorých článkov by ste prijali viac? ☐ odborné ☐ na voľný čas ☐ štruktúra mi vyhovuje

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:

E-mail:

Telefón: Dátum: Podpis:

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

Kompletne vyplnený anketový dotazník, prosíme, vložte do priloženej obálky a zašlite na adresu do Zákazníckeho centra ConvaTec. Poštovné hradí príjemca. Každý z vás od nás obratom dostane zadarmo 1 balenie čistiacich utierok Aloe Vesta™, ktoré sú vhodné na hygienu celého tela. Bliži sa leto, a preto tento darček určite ocení každý z vás.



Aloe Vesta™ čistacie telové obrúsky 8 ks v balení: šetrne odstraňujú nečistoty v okolí stómie. Po použití odporúčame umyť vodou. Obsahujú Aloe vera. Dajú sa použiť aj na hygienu iných častí tela.

Ľudia so stómiou **HOVORIA**

ConvaTec tvarovateľná technológia™ má pozitívny vplyv na naše životy.



„Keď sme prišli do nemocnice učiť sa ošetrovať stómiu mojej svokry, boli sme v strese, či to zvládneme. Dovtedy sme to nikdy nevideli a o stómii ani nepočuli. Keď nám ošetrovanie stómie sestra Gabika ukázala, zistili sme, že je to jednoduché a hneď prvý deň po prepustení domov sme to v pohode zvládli. Vyhovuje mi aj to, že nemusím vrecko vystrihovať, ale iba tvarovať. Denne absolvujeme aj štvorhodinové prechádzky.“

Helenka S., Košice

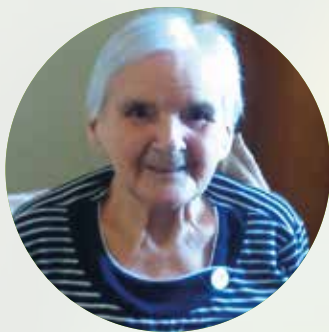


„Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ sú vrecká, ktoré mi poskytujú istotu, lepšiu manipuláciu pri dotváraní otvoru okolo stómie. S vystrihovateľnými vreckami sa mi nedarilo doceliť požadovaný otvor.“

Jozef Z., Lehota pod Vtáčnikom

„Na nových vreckách Natura® si výpustnú časť schovám do manžetky na vrecku a z kratšieho vrecka mám lepší pocit.“

M. V., Nitra



„Na nové vrecká Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ som si veľmi rýchlo zvykla. Prispôsobia sa mojej stómii, majú lepšiu lepivosť, výborne držia a hlavne sa s nimi cítim oveľa bezpečnejšie. Ďakujem.“

Johana B., Moravany nad Váhom

„Som veľmi spokojný s novými vreckami Esteem® s tvarovateľnou technológiou™, nepodtekajú, veľmi dobre sa prispôbujú tvaru stómie, dobre prilnú na kožu a sú praktické, lebo pri výmene nepotrebujem nožnice. Ďakujem.“

Jozef Č., Krnáč

„Viac ako rok som pomáhala manželovi pri výmene vreciek. Vrecká sme vystrihovali, len nie vždy sa nám podarilo vystrihnúť taký otvor, aký sme si želali, pretože manžel nemá takú peknú stómiu, ako je na fotkách v časopise. Často sa nám stávalo, že vrecko podtieklo a okolie črievka bolo červené. Rozhodli sme sa skúsiť nové vrecká, ktoré sa tvarujú. Odvtedy problémy so zapálenou pokožkou nemáme a manžel si vrecká vymieňa a tvaruje už len sám. Odporúčam vyskúšať.“

manželka stomika, Brezno



ConvaTec