

Radim

SPOLOČNE
VYTVARAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Najviac plodov
dáva ten strom,
ktorý sa skláňa
k zemi.“

Robin S. Sharma

2/2013

Celoslovenské DNI STOMIKOV na Duchonke

StomaLinka



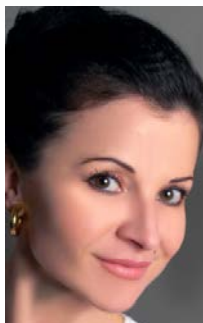
ConvaTec

ConvaTec



Vážení čitatelia, milí priatelia,

ROK NOVINIEK



práve otvárate druhé číslo tohto ročného čísla časopisu Radim, a to v čase, keď sa pomaly lúčime s odchádzajúcim rokom 2013. Tento rok bol pre ConvaTec v mnohých ohľadoch zlomovým. Významná zmena, o ktorej sme Vás informovali, nastala v novembri 2012, keď sa ConvaTec rozhodol pre priame zastúpenie na Slovensku.

Pevne veríme, že túto zmenu ste nijako nepocítili, pretože s ľuďmi, s ktorými ste sa bezprostredne stretávali, sa stretávate aj naďalej a dúfame, že ak sa predsa nejaká zmena udiala, tak len k lepšiemu. Sme súdržná, plne fungujúca spoločnosť s vlastným závädom na Slovensku, v ktorom sa budúci rok začnú vyrábať stomické pomôcky ConvaTec. Ale o tom v budúcom čísle.

Čo sa týka stomických pomôcok, bol to rok plný noviniek.

Posunuli sme sa významne ďalej v starostlivosti o stómie a v našej snahe o zvyšovanie kvality života ľudí so stómou.

Na prvom mieste sme v krátkom čase v spolupráci so sestrami, lekármi a zdravotníckymi zariadeniami pomohli všetkým ľuďom so stómou, ktorí používali dvojdielny systém Combihesive 2S®, prejsť na nový dvojdielny systém Natura®, ktorý v porovnaní s menovaným C2S systémom prináša množstvo výhod a v konečnom dôsledku väčší komfort, bezpečnosť a istotu. Významnou novinkou je aj rad pomôcok (+), v ktorou zástupcom je jednodielny systém Esteem® (+). Ide o systém, ktorý navrhli stomici v spolupráci so sestrami.

Pokiaľ by som mala bilancovať, tak by som rada povedala, že to bol rok úspešný, v ktorom sa nám podarilo priniesť niečo nové, rozšíriť naše služby pre Vás a zdravotníckych pracovníkov a celkovo zvýšiť ich kvalitu.

Dovoľte mi, aby som Vám zaželala krásne a pokojné vianočné sviatky, strávené v kruhu rodiny, najbližších priateľov a známych a do nového roku 2014 prajem pevné zdravie, veľa optimizmu a pozitívnej energie.

Beata Galiková



OBSAH

- 4 ADVENT – PREDVIANOČNÝ ČAS
- 7 STOMIK v domácom prostredí II.
- 12 Po prepustení z nemocnice
do domáceho prostredia
- 14 Stomické pomôcky a ich predpisovanie
- 16 Pohybová aktivita stomikov
- 20 Využitie príslušenstva
v aplikácii jednodielneho systému Esteem® 
- 24 Vzdelávanie SESTIER
- 27 ConvaTec rozširuje ponuku
v oblasti príslušenstva
- 29 ConvaTec & RANY
Nové penové krytie AQUACEL®
- 30 Fakultná nemocnica Martin
Rozhovor s MUDr. Jaroslavom Lúčanom, PhD., a sestrou Jelkou Stehlíkovou
- 34 Riešenie parastomálnej hernie
- 35 Komplikácie stómii
- 38 XX. chirurgický a koloproktologický deň
- 40 Aktívne prežiť zima
- 41 Zima a stómia, zimné športy
- 42 Slniečny vitamín
- 44 OTÁZKY & ODPOVEDE
- 45 Aktivity v roku 2014
Slovenské združenia stomikov SLOVILCO
- 46 CELOSLOVENSKÉ DNI STOMIKOV
- 48 Ako fungujú regionálne združenia stomikov
- 49 Z vašich listov
- 52 StomaLinka odpovedá
- 56 Hrušovské špeciality
- 58 SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM
- 58 Služby spoločnosti ConvaTec
- 59 Množstvá stomických pomôcok
uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

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

Č. 2/2013

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

Mgr. Edita Jamerneggová

Alena Tóthová

Mgr. Tatiana Skovajsová

Bc. Dáša Marciová

Mgr. Gabriela Chovancová

Jazyková korektúra

PhDr. Jana Ševčíková

Vydavateľ

Zákaznícke centrum ConvaTec

Unomedical, s.r.o.

Štúrova 71A

949 01 Nitra

tel.: 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.

ADVENT

PREDVIANOČNÝ ČAS



Advent alebo adventné obdobie (z lat. adventus, príchod) je prvá časť liturgického roka rímskokatolíckej cirkvi vymedzená 4 nedelami pred sviatkom narodenia Ježiša Krista a obdobie duchovnej prípravy na Vianoce.

V teologickom zmysle sa advent vyznačuje dvojakým očakávaním – sviatku narodenia Ježiša Krista a jeho druhého (eschatologického) príchodu na konci času (parúzia), ale nezabúda sa ani na vyjadrenie osobitnej úcty Ježišovej matke napríklad tzv. rorátnou sv. omšou v dňoch od 16. decembra. Preto adventné obdobie je časom nábožného a radostného očakávania. Liturgickou farbou pre advent je farba fialová.

Čítania evanjelií počas adventu sa vzťahujú na Ježišov príchod (prvá nedeľa), na Jána Krstiteľa (druhá a tretia) a na udalosti bezprostrednej prípravy (štvrtá nedeľa). Čítania zo Starého zákona tvoria proroctvá (túžba po očakávaní) o Mesiášovi od proroka Izaiáša. Čítania od apoštolov počas adventu obsahujú povzbudenia.

Advent sa začína 1. adventnou nedelou, teda nedelou medzi 27. novembrom a 3. decembrom. Advent sa končí po západe slnka na Štedrý večer (vigília sviatku Narodenia Pána). 3. adventná nedeľa sa nazýva Gaudete a, oproti ostatným adventným dňom liturgickou farbou môže byť ružová. Advent trvá do prvých vešpier Narodenia Pána.

Keďže advent sa vyznačuje dvojakým očakávaním (narodenie a druhý príchod), aj advent je rozdelený na dve časti, kde 17. december tvorí hranicu tohto rozdelenia. Prvá časť dáva dôraz na očakávanie druhého príchodu Krista a druhá časť je prípravou veriacich na stretnutie s Kristom pri jasliach. Toto delenie veľmi dobre vidieť v liturgických textoch a modlitbách.

Pravoslávna aj gréckokatolícka cirkev majú až dodnes šesťtyždňové prípravné obdobie pred sviatkom Narodenia Pána. Toto obdobie sa tradične nazýva Filipovka, trvá od 15. novembra do 24. decembra a zachovalo si charakter pôstu. Zároveň Filipovka nepredstavuje začiatok cirkevného roka, ktorý sa na Východe začína 1. septembra.

V západnej tradícii je advent aj obdobím upokojenia, ktoré zodpovedalo životnému štýlu našich predkov, prispôsobenému dlhým decembrovým nociam. Dnes sa však advent využíva komerčne, a preto o ňom nemožno hovoriť ako o období upokojenia. Advent sprevádza adventný veniec ozdobený štyrmi sviecami, ktoré zodpovedajú počtu adventných nediel, deti často otvárajú adventný kalendár.

História vianočného stromčeka

Pekne ozdobený vianočný stromček patrí k neodlučiteľným symbolom Vianoc. Obyčajne to býva jedlička, ozdobená sklenenými ozdobami najrôznejších farieb a tvarov. Vrchol zdobí hviezda alebo anjel, ktorý je pre kresťanov symbolom zvesti o narodení Ježiša Krista.

Najstaršou legendou viažucou sa k stavaniu vianočného stromčeka je legenda o svätom Bonifácii, ktorého životopisci označujú za apoštola Germánov. Bol to práve Bonifác, ktorý vyzval pohanské božstvá na súboj tým, že vyťal posvätný Thórov dub. Keď sa mu pri tom nič nestalo, väčšina prítomných pohanských náčelníkov sa nechala pokrstiť. V dutine zoťatého veľikána vraj bola schovaná jedlička, ktorá má svojím „trojhraním“ pripomínať svätú trojicu.

Neskoršia legenda pripisuje zdobenie prvého stromčeka nemeckému reformátorovi Martinovi Lutherovi, ktorému pri večernej prechádzke lesom natoľko učaroval snehom pokrytý vianočný stromček zaliaty mesačným svetlom, že sa rozho-

dol tento zážitok na Štedrý večer sprostredkovať svojim deťom. V 16. storočí sa na vianočných trhoch v Nemecku začali objavovať prvé perníčky a voskové ozdoby určené na ozdobu stromčeka. Z roku 1601 sa zachoval aj zápis istého návštevníka francúzskeho mesta Štrasburgu, ktorý prvýkrát videl stromček zdobený suchým pečivom, drobnými cukríkmi a papierovými ružami v bielej (nevinnosť) a červenej farbe (poznatie).

Ozdobné reťaze na stromček tiež pochádzajú z Nemecka. Začiatkom 17. storočia tu vynali stroj, ktorý dokázal vyťahovať strieborné pruhy na tenké dlhé nitky. Neskôr sa výrobcovia pokúšali nahradiť striebro zmesou olova a cínu, ale tieto reťaze sa často lámali pod vlastnou váhou, takže až do polovice 20. storočia zostalo hlavnou surovinou pri výrobe reťazí aj naďalej striebro. V Anglicku sa prvé vianočné stromčeky objavili za gregoriánskej epochy, ale pretože nemeckí panovníci neboli medzi anglickými poddanými obľúbení, ich zvyky, teda ani vianočné stromčeky sa nerozšírili. Výnimku tvorili len nemeckí prisťahovalci a obchodníci zo zámožných vrstiev.

Vianočný stromček sa v tomto období najčastejšie zdobil striebornými reťazami, drôtenými ozdobami, sviečkami a drobnými korálikmi. Stromček býval menší, umiestnený na stole, a tak si každý člen rodiny mohol ozdobiť svoj vlastný stromček a nájsť si pod ním darčeky, ktoré patrili jemu.

V roku 1846 na britský trón zasadla obľúbená kráľovná Viktória a jej manžel, princ Albert. Kráľovná bola u svojich poddaných na rozdiel od svojich nemeckých predchodcov mimoriadne obľúbená a ilustrácia kráľovskej rodiny pred vianočným stromčekom odštartovala popularitu vianočného stromčeka aj v bežných domácnostiach.

Všetky vianočné ozdoby boli aj naďalej vyrábané ručne. Mladé dámy trávil celé hodiny výrobou vločiek a hviezdíček z peria, šitím mešcov na vianočné darčeky a plnením papierových košíčkov na cukrom obalované mandle, tradičnú vianočnú maškrtu tých čias. Sviečky na vianočný stromček začali byť kvôli bezpečnosti vkladané do drevených rámkov. Okolo roku 1850 sa objavili prvé sklenené ozdoby v tvare venčekov a drobných perličiek a neskôr aj cínových anjelíkov s vyrytými vzormi. O 10 rokov neskôr sa na stromček začali

vešať i drobné hračky a vianočný stromček si začal hľadať cestu aj do zvyšku Európy. V Taliansku preň prvýkrát vyrobili stojan, ktorý umožňoval stromček postaviť a urobiť z neho súčasť „jasličiek“ pod šírým nebom. Za „veľkú mláku“ priniesli vianočný stromček v obmedzenej miere hesiánski vojaci, ktorí bojovali za britské záujmy proti americkým rebelom.

Prvé výrazné rozšírenie zdobenia vianočného stromčeka v Amerike nastalo až počas nemeckého osídľovania Pensylvánie okolo roku 1748. Okolo roku 1870 sa do Británie začali vo väčšom množstve dovážať sklenené ozdoby zo slobodného nemeckého kniežatstva Durínska a ich prítomnosť na vianočnom stromčeku bola neklamným znamením dobrého spoločenského postavenia. V tomto období bol vianočný stromček aj symbolom vlastenectva, takže nebolo zvláštnosťou, ak malého anjela na jeho vrchole vystriedala anglická vlajka spoločne s vlajkami spojencov. V roku 1882 si Američania prvýkrát patentovali elektrické žiarovky a o dekádu neskôr sa na upevňovanie vianočných ozdôb na stromček začali používať kovové háčiky.

Prvé umelé vianočné stromčeky priniesli na trh firmy, ktoré sa pôvodne venovali výrobe štetcov a čistiacich kief. Prasačie štetiny neskôr vystriedalo farbené plastické vlákno a jednotlivé poschodia stromčeka boli farebne odlišené pre lepšie zostavovanie. Drevený kmeň neskôr nahradil kovový. Od roku 1990 sa na mnohých umelých vianočných stromčekoch začali objavovať vstavané svetlá vo forme optických vlákien, ktoré postupne menia farbu. A aby inovácií nebolo málo, existujú dokonca aj vianočné stromčeky, ktoré sa samy zasnežujú.

Vianočný stromček prešiel dlhou históriou. Stal sa však súčasťou takmer každej domácnosti v období vianočných sviatkov.

(zdroj internet)



Radim

Príprava nášho druhého čísla časopisu Radim sa niesla v duchu rýchleho tempa udalostí. Udalosti, ktoré sa udiali medzi letom a jeseňou, nám akosi neumožnili nájsť termín, ktorý by vyhovoval všetkým členom redakčnej rady, a tak sme využili modernú techniku dnešnej doby. Telefón a e-mail. Príspevky, ktoré prinášame v tomto čísle, zhliadli svetlo sveta vďaka týmto výdobytkom modernej doby. Pevne však verím, že príprava tretieho čísla bude opäť v duchu osobného stretnutia, pretože nie je nad osobný kontakt, čo si práve v týchto dňoch budeme znovu o čosi viac uvedomovať.

Takže chcem poďakovať všetkým členom redakčnej rady za ich čas, ale aj vám všetkým, ktorí ste prispeli k príprave tohto čísla, a prajem príjemné čítanie.

*Členovia redakčnej rady
(zľava):*

*E. Jameneggová,
T. Skovajsová, D. Marciová,
G. Chovancová, A. Tóthová,
B. Zabáková, P. Snoha*

STOMIK v domácom prostredí

II.

Bc. Dáša Marciová, oddelenie všeobecnej a úrazovej chirurgie, NsP, a. s., Spišská Nová Ves

Starostlivosť o stomika po prepustení, návštevy poradne pre stomikov, predpis pomôcok, stomické pomôcky, úhrada zdravotných poisťovní pomôcok na jeden mesiac, jednodielny systém Esteem , uzavretý, výpustný, použitie jednodielneho systému a postup pri ošetrovaní kolostómie jednodielnym výpustným systémom Esteem 

Starostlivosť o stomika po prepustení

Stomik musí mať po prepustení z nemocnice istotu, že sa môže kedykoľvek obrátiť na stomasestru s akýmkoľvek problémom. Prvotná edukácia niekedy nepostačuje, preto je dôležité edukačné sedenia opakovať a veľmi vhodná je spolupráca s rodinnými príslušníkmi. Cieľom sestry je, aby pacient ešte počas pobytu v nemocnici zvládol ošetrovanie stómie samostatne. Ak však pacient nezvládne ošetrovanie stómie, nie je schopný sebaopatery, ide hlavne o starších pacientov – kontaktujeme sestru ADOS (Agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti). Ošetrovateľská starostlivosť cestou ADOS je plne hrazená všetkými zdravotnými poisťovňami.

Veľmi dôležitú úlohu zohráva rodina a rodinné zázemie. Pacient sa učí stómiu ošetrovať. Stómia často odpuchne, môže sa zmenšiť, je potrebné zmeniť typ pomôcky, upraviť veľkosť vystrihovaného otvoru a pod. Dôležitá je edukácia sestry o vhodnej úprave domáceho prostredia na ošetrovanie stómie, kde najčastejším miestom je kúpeľňa. Vytvorenie úložného priestoru na pomôcky, zabezpečenie veľkého zrkadla, aby stomik videl na stómiu pri jej ošetrovaní. Pripomenieme, že obsah stomického vrečka vyprázdňame do WC, vložíme ho spolu s použitými stomickými pomôckami do igelitového vrečka a následne do odpadkového koša.

Návštevy poradne pre stomikov

Starostlivosť o stomika sa nekončí prepustením z nemocnice, ale ide o dlhodobú starostlivosť. Pacient navštevuje ambulanciu alebo poradňu, udržiava kontakt s chirurgom i onkológom. Veľký dôraz sa kladie na pravidelné návštevy poradne pre stomikov, kde skúsená sestra môže včas rozpoznať možné komplikácie (najčastejšou je macerácia), ktoré niektorí stomici bagatelizujú. Niektoré problémy je možné riešiť telefonicky, keď sestra zhodnotí situáciu, poradí stomikovi alebo si ho objedná do poradne v čo najskoršom možnom termíne. Sestra informuje lekára o stave pacienta.

Predpis pomôcok zabezpečuje lekár v chirurgickej ambulancii/poradni, v onkologickej ambulancii alebo na základe potvrdenia chirurga alebo onkológa o preskripcii aj praktický lekár.

Pacientovi pri prepustení znova povieme, kde je najbližší ILCO klub, dáme kontakt na predsedu klubu. Informujeme ho o možnosti vybaviť si kompenzácie, preukaz ŤZP, o sociálnej pomoci na príslušnom úrade práce a sociálnych vecí.

Cieľom je čo najrýchlejšie získanie sebestačnosti a návrat do bežného života v najlepšej možnej miere so zachovaním aktivity a pozitívnych sociálnych vzťahov.

Stomické pomôcky

Pacienti so stómiou majú k dispozícii širokú škálu stomických pomôcok, poskytujúcich vysoký komfort.

NATURA Dvojdielny systém – je zložený z pevnej podložky a odopínateľného stomického vrečka. Podložka vydrží na koži až päť dní.

ESTEEM  Jednodielny systém – vrečka už obsahujú príľnavú vrstvu. Otvor na vrečku je potrebné upraviť podľa tvaru stómie.

Novinkou sú už aj vopred predstrihnuté otvory na lepivej časti, takže nie je potrebné upravovať veľkosť otvoru nožničkami. Vrecká môžu byť priehľadné/nepriehľadné, výpustné/uzavreté, vyrábané v troch veľkostiach – veľké, stredné a malé s filtrom alebo bez filtra.

Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo: ochranné a čistiace prostriedky.

Ochranné prostriedky – **Ochranná pasta STOMAHESIVE 60 g** slúži na vyrovnanie kožných nerovností, záhybov a jaziev. Adhezívna pasta STOMAHESIVE 30 g chráni peristomálnu pokožku v okolí stómie. Ochranný film CONVACARE chráni pokožku pred začervenaním a podráždením. Odstraňovač náplastí CONVACARE pomáha šetrne odstrániť stomické vrecko a zvyšky náplastí. Zásypový púder slúži na upokojenie podráždenej či macerovanej peristomálnej pokožky. Pohlcovač zápachu napomáha neutralizovať zápach. Prídržný pás sa používa pre pocit bezpečia alebo pri zvýšenej fyzickej námahe.

Medzi čistiace pomôcky patrí aj rad produktov Aloe Vesta a SensiCare:



Zdravotné poisťovne plne hradia stomické pomôcky na 1 mesiac v tomto rozsahu:

Štandardné vybavenie pre kolostomikov

Dvojdielny systém:

- podložky 10 ks
- uzavreté vrecká 60 ks
- alebo výpustné vrecká 90 ks

Jednodielny systém:

- vrecká 90 ks

Irigačný set

- 1 ks za 3 roky
- krytky – 30 ks so súhlasom revízneho lekára

Ak má poisťenec indikované zátky, množstvo vreciek sa upravuje nasledovne:

- jednodielny systém – vrecká 60 ks, zátky 20 ks, zberné vrecká 20 ks
- dvojdielny systém – podložky 10 ks, vrecká 30 ks, zátky 15 ks, zberné vrecká 15 ks

Štandardné vybavenie pre ileostomikov

Dvojdielny systém:

- podložky 15 ks
- vrecká 90 ks

Jednodielny systém:

- vrecká 90 ks

Štandardné vybavenie pre urostomikov

Dvojdielny systém:

- podložky 15 ks
- vrecká 30 ks

Jednodielny systém:

- vrecká 30 ks

Pre obidva systémy:

- nočné zberné vrecká 10 ks

Príslušenstvo

- pasta 1 ks alebo púder 1 ks (max. 360 g za rok)
- vata buničitá 1 kg
- gáza kompresy 10 x 10 cm 100 ks
- vkladacie krúžky 10 ks
- odstraňovač náplastí 100 ks
- ochranný film 100 ks
- opasok 2x ročne
- pohlcovač zápachu 1 ks
- čistiaca pena Aloe Vesta 1 ks

Jednodielny systém ESTEEM

Jednodielny systém sa používa jednoducho. Zabezpečuje používateľovi pocit sviežosti, je pohodlný, podložka a vrecko tvoria jeden bezpečne fungujúci celok. Materiál na povrchu vrecka je mäkký, jemný na pokožke, vodeodolný, nešustí, vrecko je zaoblené pre lepší komfort a diskretnosť. Inovovaný filter pohlcuje výborne pachy, predlžuje životnosť vrecka, pretože sa neupcháva a bráni nafukovaniu vrecka.

Uzavreté vrecká Esteem

Vrecká systému Esteem sú vyrábané s predstrihnutým otvorom od 20 mm do 70 mm. Pri vreckách s predstrihnutým minimálnym otvorom 20 mm sa na priľnavej ploche vrecka nachádza šablóna s možnosťou vystrihnutia rôznej veľkosti a tvaru do 70 mm. Sú dostupné aj vo verzii s vopred predstrihnutými otvormi 30, 40 a 50 mm.

Vyrábajú sa v piatich veľkostiach:

- vrecko uzavreté béžové malé s filtrom

- vrečko uzavreté béžové stredné s filtrom
- vrečko uzavreté priehľadné stredné s filtrom
- vrečko uzavreté predstrihnuté stredné s filtrom
- krytka stómie s filtrom

Všetky vrecká majú hojivú lepiacu hmotu Stomahesive, ktorá dokáže zahojiť drobné poranenia kože a je veľmi šetrná ku koži.

Krytka stómie slúži na krátkodobé použitie, má uhlíkový filter a je vhodná predovšetkým po irigácii čreva, pri spoločenskej a športovej aktivite.

Výpustné vrecká Esteem InvisiClose

Vrecká sú dostupné v štandardnej veľkosti, béžovej alebo priehľadnej farbe, s možnosťou vystrihnutia otvoru od 20 mm do 70 mm a sú zabezpečené filtrom. Výpust vrecka sa uzatvára pomocou suchých zipsov a zabezpečuje jednoduché vypúšťanie vrecka. Úschovné vrecúško „Lock-in-pocket“, do ktorého je možné výpust schovať, poskytuje komfort a bezpečnosť uzavretého vrecka, celková veľkosť vrecka sa tým zmenší. Výpustný systém je jednoduchý, bezpečný a vyžaduje málo krokov na uzavretie. Uhlíkový filter umožňuje únik plynov, zabraňuje presakovaniu tekutiny, znižuje zápach a napomáha udržať vrecko bez nafukovania. Stomici, ktorí majú veľký objem odchádzajúcej stolice, môžu použiť veľkoobjemové priehľadné vrecko s možnosťou vystrihnutia otvoru až do veľkosti 100 mm. K dispozícii sú aj vrecká s vopred vystrihnutým otvorom 30 a 40 mm.

Použitie jednodielneho systému Esteem

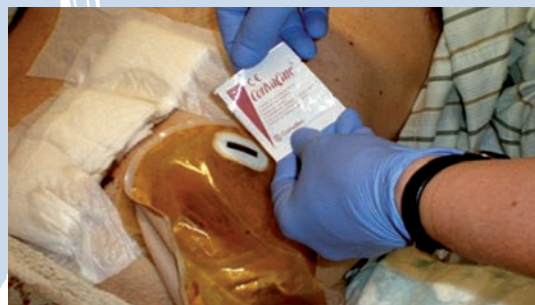
Stomické vrecko vymeňte pri naplnení stolicou do 1/3 až 1/2, nikdy nie neskôr, inak by mohlo dôjsť k uvoľneniu vrecka. Pri odstraňovaní vrecka vždy použite odstraňovač náplastí ConvaCare. Okolie stómie i samotnú stómiu dôkladne umyte čistiacou penou Aloe Vesta – vlažnou vodou a osušte buničitou vatou (môžete použiť i jemné mydlo bez tukov a olejov s neutrálnym pH, napr. detské mydlá). Pred aplikáciou nového stomického vrecka musí byť okolie stómie čisté a suché, aby nám vrecko dokonale držalo. Jednodielne stomické výpustné vrecko Esteem  preložte na polovicu a priložte na stómiu. Centrofixou si označte veľkosť stómie po šírke. Vrecko ponechajte na stómii, preložte si ho pozdĺžne a označte centrofixou dĺžku

stómie. Pri vymeriavaní veľkosti stómie môžete použiť i šablónu. Vystrihnite si na vrecku otvor, aplikujte dovnútra pohlcovač zápachu ALP a odstráňte lepiacu fóliu. Na výpustnom vrecku trikrát prehnite výpust a upevnite ho suchým zipsom. Zahnutý výpust vložte do úschovného vrecúška. Pred samotnou aplikáciou stomického vrecka potrite okolie stómie ochranným filmom ConvaCare. Filter na vrecko prelepte priloženou páskou pozdĺžne, zabezpečíte tým optimálnu filtráciu vrecka. Nakoniec aplikujte vrecko smerom zdola nahor, podložku zatlačte o pokožku, pridržte 30 sekúnd, aby ste mali istotu, že prilieha po celom okraji.

Postup pri ošetrovaní kolostómie jednodielnym výpustným vreckom Esteem



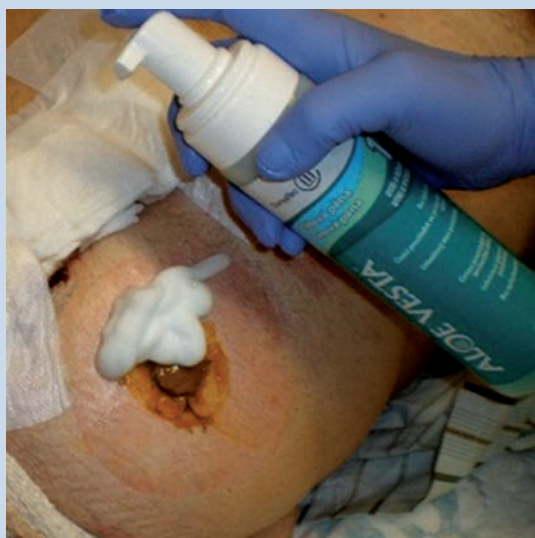
Obr. 1 Príprava pomôcok na ošetrovanie kolostómie



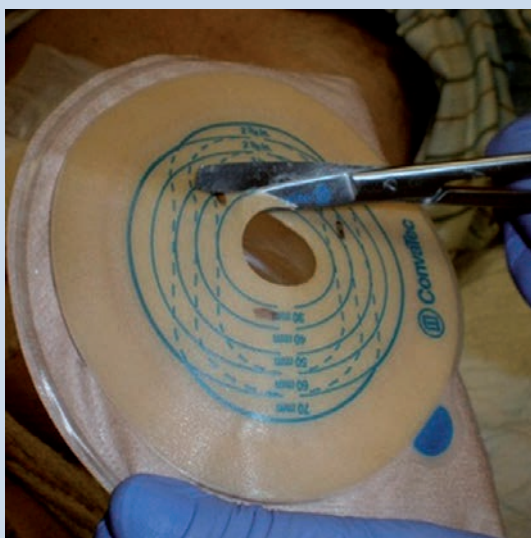
Obr. 2 Použitie odstraňovača ConvaCare



Obr. 3 Odstránenie vrecka



Obr. 4 Použitie čistiacej peny Aloe Vesta



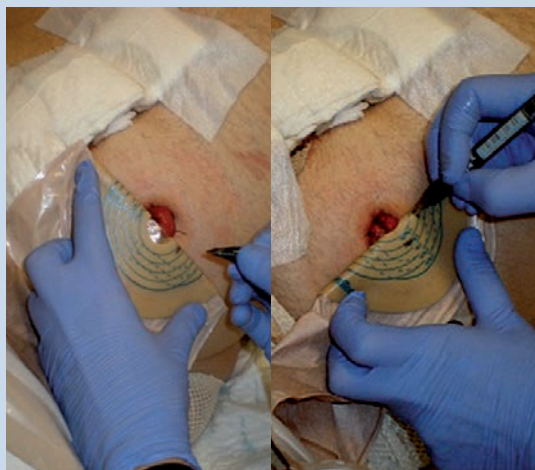
Obr. 7 Vystrihnutie správneho otvoru



Obr. 5 Očistenie a osušenie stómie



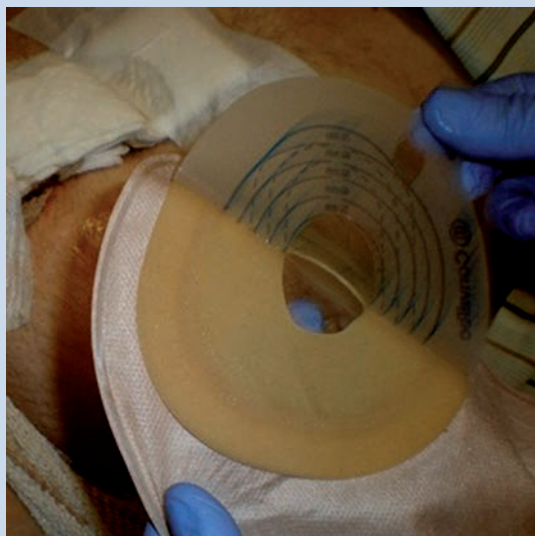
Obr. 8 Aplikácia pohlčovača pachu ALP



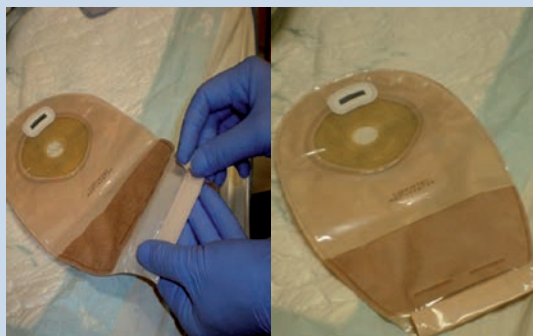
Obr. 6 Vymeranie správnej veľkosti stómie pre stomické vrecko



Obr. 9 Aplikácia ochranného filmu ConvaCare



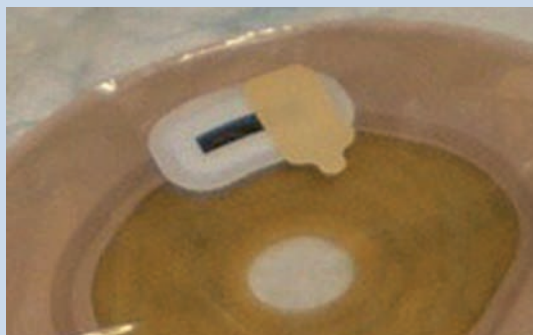
Obr. 10 Odstránenie fólie z vrečka



Obr. 13 Zrolovanie suchého zipsu



Obr. 11 Aplikácia vrečka zdola nahor



Obr. 14 Prelepenie filtra



Obr. 12 Prilepenie vrečka



Obr. 15 Zahnutie výpustu do vrecúška

Použitá fotodokumentácia so súhlasom pacienta.
Marciová, 2013, archív stomaporadňaOVaUCH, NsP, a.s.,
Spišská Nová Ves

Použitá literatúra: CONVATEC, Sprievodca životom
ľudí so stómiou, 2013, 43 s.
JANICZEKOVÁ, E. Kvalita života s kolostómiou. In Sestra.
ISSN 1335-9444, 2007, roč. VI, č. 9-10, s. 37-38.
LUČAN J., Stómie stomici, 1.vyd. P + M Turany, 2011, 208
s., ISBN 978-80-89410-11-8

Po prepustení z nemocnice do domáceho prostredia

PhDr. Bea Zabáková, PhD.,
produktový manažér,
ConvaTec Slovensko

Po operácii sa váš život môže zmeniť a záleží len na vás, akým smerom sa budú veci vyvíjať ďalej. Informácie sú v týchto chvíľach nad zlato. Ak vás niečo zaujíma, odpovede hľadajte u svojho lekára alebo sestry. Po návrate z nemocnice sme tu pre vás aj my, spoločnosť ConvaTec. Vnímame vaše potreby a snažíme sa zodpovedať na vaše otázky, radieme vám a pomáhame.



V nemocnici sa učíte ošetrovať svoju stómiu a psychicky sa snažíte vyrovnáť s danou životnou situáciou. Skúšate so sestrou alebo s lekárom rôzne druhy pomôcok. Spoločnosť ConvaTec poskytuje vašim lekárom a sestrám všetky informácie o dostupných produktoch. Distribuuujeme množstvo informačných a propagačných materiálov o starostlivosti o stómiu, ako správne aplikovať pomôcky, ako sa starať a podobne. Sestra je prvým človekom, ktorý vám pomáha s prvou edukáciou. Stará sa o vás bezprostredne po operácii. Dá vám štartovaciu taštičku pre novooperovaného stomika a začne vysvetľovať, čo bude nasledovať v najbližších dňoch.

Z nemocnice odchádzate domov s pomôckou, ktorú vám odporučí a spoločne ju vyberiete. Stómiu si už viete ošetrovať.

V taške si nesiete stomické pomôcky na prvý mesiac, ktoré vám pomôžu preklenúť obdobie tesne po návrate domov, kým získate kontakt na miesto, kde si budete pre pomôcky pravidelne chodiť alebo si ich budete objednávať.

Po návrate do domáceho prostredia sa však môže situácia zmeniť. Vraciate sa do bežného kolotoča všedných dní, viac sa pohybujete a zároveň sa aj vaša stómia v priebehu šiestich týždňov po operácii mení. Môže meniť svoj tvar aj veľkosť, a keď bol na začiatku vhodný jednodielny systém, teraz sa vám môže zdať vhodnejší dvojdielny systém. Príslušenstvo, ako je pasta, zásyp, ochranný film, ste nepotrebovali, ale teraz sa vám zdá, že by predsa bolo dobré niečo také mať.

V prvých dňoch domácej starostlivosti prechádzate obdobím skúšania. Spotreba stomických pomôcok môže byť vyššia, ako je obvyčajne určený množstvový limit na mesiac, a tiež sa môžu vyskytnúť komplikácie. Stále je potrebné myslieť na prevenciu poškodenia kože v okolí stómie. Len zdravá koža je zárukou bezpečného priľnutia pomôcky a následne zárukou kvalitného života. A na kvalite vášho života nám skutočne záleží. Preto sme vytvorili komplex služieb, ktorý tvorí náš zákaznícky servis.

O čom je tento náš zákaznícky servis?



Ide o komplexnú starostlivosť o ľudí so stómiou. Počúvame vaše návrhy a námety na stretnutiach s vami, čítame listy, ktoré nám posielate, spracová-

vame otázky z vašich prichádzajúcich hovorov na našu bezplatnú StomaLinku® ConvaTec. Všetky informácie spracovávame a poskytujeme ďalej na vybavenie. Práve cez túto StomaLinku® 0800 800 111 uskutočňujeme aj naše telefonické hovory približne do 1 mesiaca, keď ste po operácii. Ozve sa vám príjemný hlas Michaely Hromadovej, našej kolegyne na StomaLinke, ktorá vám poskytne informácie a odpovede na otázky, ktoré ste nepoložili počas hospitalizácie a zaujímajú vás alebo ste na ne jednoducho zabudli. Telefonujeme vám, ak sme dostali vami podpísanú prihlášku do časopisu Radim, kde ste uviedli aj vaše telefónne číslo. Potom vám môžeme zatelefonovať a poskytovať nám naše služby v plnej miere.

Čo vám ešte dokážeme poskytnúť?

Informácie o stomických pomôckach a ich správnom používaní. Staráme sa o vašu zdravú kožu v okolí stómie.

Znovu vám opakujeme správne ošetrovateľské postupy, zisťujeme, či vám vybraná stomická pomôcka vyhovuje, hľadáme riešenie v prípade, ak to tak nie je.

Musíte sa začať zaujímať o *množstvomé limity* spotreby pomôcok na mesiac, ktoré plne hradia zdravotné poisťovne. Presne vám povieme, na čo máte nárok. Limity jednodielneho a dvojdielneho systému sa líšia. Líšia sa aj počty podložiek pri kolostómii, ileostómii a urostómii. Dávajte si pozor na tieto limity, aby ste sa nedostali do situácie, že vám v danom mesiaci pomôcky nezostanú.

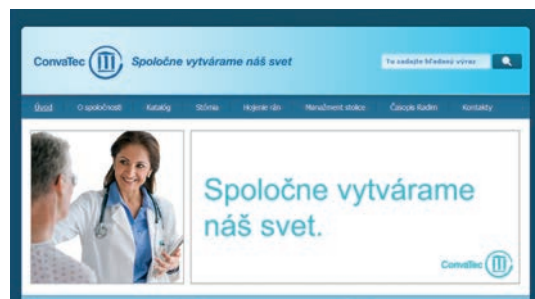
Poradíme vám s predpisom pomôcok. Vracat sa každý mesiac k lekárovi o predpis pomôcok môže byť niekedy komplikované. Preto spoločne hľadáme najlepšie riešenie. Hovoríme o tom, kde je *najbližšie miesto* na získanie vašich pomôcok. Záleží nám na tom, aby ste nemuseli nosiť niekoľko väčších balení stomických pomôcok. Poradíme vám, ak vám ide aj o diskretnosť.

Neuzatvárajte sa, hovorte o sebe a svojich pocitoch, odovzdávajte svoje skúsenosti. Poznáme kluby stomikov, ktoré organizujú stretnutia. Poradíme vám, ak máte záujem.

StomaLinku® ConvaTec môžete využívať počas pracovných dní od 8:00 do 16:30 hod., mimo týchto hodín a počas sviatkov sa vám ozve odkazová služba, na ktorú môžete nahráť váš odkaz a my sa vám ozveme späť.

Tí z vás, ktorí si obľúbili internet a radi vyhľadávajú informácie aj touto formou, nájdu si toho veľa aj na našej webovej stránke

www.convatec.sk



Na stránke nájdete aj kontaktnú e-mailovú adresu **stomalinka@convatec.com**. Posielajte vaše otázky, námety, pripomienky, na ktoré vám radi priamo odpovieme, a veľmi nás potešia vaše skúsenosti a rady, ktoré by sme mohli uverejniť aj na stránkach časopisu Radim.

INFORMÁCIE SÚ NAD ZLATO

Veľa zaujímavého si toho môžete prečítať aj v časopise Radim, ktorý pre vás vydávame a bezplatne 2x ročne distribuuujeme. Prinášame informácie o stomických pomôckach, novinách, aktivity zo života ľudí so stómiou, radíme vám v starostlivosti o stómiu v spolupráci so sestrami, v okienku Slovo lekára sa venujeme problematike, ktorá sa spája so stómiami, vždy sa venujeme aktuálnej téme v spojení so stómiou a v rubrike Voľný čas niečo chutné navaríme a rozhybeme mozgové spojenia. Na niekoho z vás potom čaká odmena. Budeme veľmi radi, keď nám budete písať a prispievať do rubriky z listov čitateľov a my uverejníme vaše listy. Na vaše otázky sme pripravení a veríme, že nám vaša nová životná situácia nie je ľahostajná. Snažíme sa vám hneď od začiatku poskytnúť všetky dôležité informácie a veľmi nás teší, že ich radi prijímate.

Naším práním je vaša spokojnosť.

Stomické pomôcky a ich predpisovanie

PhDr. Bea Zabáková, PhD.,
produktový manažér ConvaTec Slovensko

Môžete sa dostať do situácie, napríklad hnačkovité ochorenie, keď je spotreba pomôcok vyššia ako obvyčajne a nebudete mať čas čakať na vybavenie žiadosti o zvýšenie množstvého limitu (tzv. výnimky) a jej schválenia u revízneho lekára. Z tohto dôvodu je dôležité navštevovať svojho ošetrojúceho lekára pravidelne každý mesiac a nechávať si predpisovať tieto pomôcky, na ktoré máte zákonom stanovený nárok.

Po prepustení z nemocnice odchádzate s taškou a pomôckami na prvý mesiac alebo s vypísanými poukazmi na pomôcky. Niektorí sa pravidelne vraciate k svojej sestre, lekárovi a zostávate pod dohľadom odbornej starostlivosti. Stomické pomôcky vám však okrem lekára odborníka (chirurg, onkológ, urológ, gastroenterológ) môže predpísať aj praktický/všeobecný/obvodný lekár na odporúčenie uvedených odborníkov.

Stomické pomôcky skupiny F v Zozname kategorizovaných zdravotníckych pomôcok MZ SR sú predpisované hore uvedeným lekárom na Lekársky poukaz každý mesiac, pričom je potrebné dodržať množstvé limity stanovené zákonom a uhrádzané sú zdravotnými poisťovňami v plnej výške. **Prehľadnú tabuľku s množstvom limitmi uhrádzanými zdravotnými poisťovňami vám prinášame na predposlednej strane časopisu.**

Radíme vám, strážte si svoje limity stomických pomôcok, predchádzajte nepredvídateľným a nepríjemným situáciám a buďte vybavený do „nepohody“.

Téme zdravotníckych pomôcok sa začneme venovať od budúceho čísla.

Lekársky poukaz									
Zdravotná poisťovňa poistenca					Kód lekára				
					AA 000000				
Priezvisko a meno					Rodné číslo				
Bydlisko					Dg.				
Predpísaná pomôcka					Hradí				
					poisťovňa		poistenec		
					Sk	h	Sk	h	
Vydaná pomôcka					Spolu				
Odôvodnenie predpisu pomôcky:					Predpísal - dátum, odtlačok pečiatky, podpis				
Potreba pomôcky: trvalá ☐ dočasná ☐					Vydal - dátum, odtlačok pečiatky, podpis				
Schválil - dátum, odtlačok pečiatky, podpis									
Prijal dňa		Poradové číslo		Pripravil		Poukaz platí 1 mesiac odo dňa vystavenia!			
Štádové číslo + LOGO DISTRIBÚTORA / VÝROBCU									

Vrecká novej generácie

Esteem[®]



ConvaTec



Novinka
s bonusom
väčšieho pohodlia,
bezpečia
a diskrétnosti



Starostlivosť o stómie,
ktorej môžete veriť

Od 1. 1. 2014 bude v ponuke
spoločnosti ConvaTec len
jednodielny systém Esteem[®] 



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

Pohybová aktivita stomikov

Mnohí z vás si po čase po operácii začnete klásť otázky, či môžete športovať tak, ako ste na to boli zvyknutí pred vyvedením stómie. PhDr. Lívia Kollárová z Nových Zámkov píše, prečo by ste nemali v týchto aktivitách prestať a pokiaľ ste ich pred operáciou nerobili, tak prečo by ste mali začať a aké blahodarné účinky to na vás bude mať.

PhDr. Lívia Kollárová¹,

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce Bratislava, Fakulta zdravotníctva a sociálnej práce
sv. Ladislava Nové Zámky (livia.kollar@gmail.com)

Človek so stómiou – stomik sa musí vyrovnáť s viacerými faktormi:

- fyzickými – bolesť, zápcha, hnačka,
- emocionálnymi – stav duševnej pohody, strach, úzkosť, depresie,
- sociálnymi – vyjadrenými v rodinných medziľudských vzťahoch, v sociálnych aktivitách, v snahe o integráciu do normálneho života“ (Otrubová, 2012).

V priebehu svojho života je jedinec v najužšom a najintímnejšom kontakte s vlastným telom a vlastnou dušou. Aj keď sme s nimi nespokojní, zbaviť sa ich je nemožné. Prirodzenou požiadavkou každého z nás je telo pestované a upravené. Táto požiadavka je samozrejماً aj pre pacientov žijúcich so stómiou. Je to ťažké, ale nie nemožné. S kvalitnou a vhodne vybranou stomickou pomôckou si môže stomik pridať do svojho života fyzickú aktivitu podľa svojho uváženia a zdravotného stavu.

Dôležitou súčasťou na udržanie fyzickej zdatnosti je pohybová aktivita. Čo rozumieme pod pojmom pohybová aktivita? Je to neopakovateľná, cieľavedomá činnosť, v ktorej sa prejavujú všetky druhy pohybu v prírode, pričom človek nie je len ich objektom, ale hlavne aktívnym subjektom, ktorý ich usmerňuje, reguluje a riadi, čím zabezpečuje všetky formy svojej existencie – predovšetkým zdravie.

S pohybovou aktivitou rôzneho charakteru sa stretávame čoraz intenzívnejšie aj u zdravotne oslabených ľudí. Je to konkrétny obraz hodnôt pohybu, pretože aj v tejto skupine populácie sa telesná aktivita vníma ako spoločenský fenomén na dosiahnutie socializácie, seberealizácie, prestíže a pod.

Ciele pohybovej aktivity môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov:

- posilňovanie svalstva,
- uvoľňovanie svalstva,
- napínanie svalstva,
- mobilizácia a uvoľňovanie kĺbov,
- zlepšenie činnosti srdca,
- zlepšenie prekrvenia organizmu,
- úprava látkovej výmeny,
- zlepšenie oslabených funkcií,
- harmonizácia schopnosti rovnováhy a koordinácie celého tela,
- zlepšenie regeneračných pochodov,
- korekcia sociálnej maladaptácie,
- zvýšenie adaptability organizmu na záťaž.

Medzi **výhody** takejto aktivity patria: blahodarné účinky na duševné pohodlie, zmysluplná športová aktivita a spoločné podujatia sú dôležité pre každého pacienta a výrazne zlepšujú pozitívny pocit voči svetu.

Aký je postup? Pohybovej aktivite predchádza vždy konzultácia s odborníkom (lekár, fyzioterapeut, sestra), ktorý objasní možnosti a hranice, ktoré by nemali byť prekročené. Pacient by mal pred cvičením znížiť príjem potravy a jesť nenadávajúcu stravu. Samozrejmosťou je pred telesnou aktivitou výmena stomickej pomôcky za čistú. Rozcvičenie ako úvodná fáza je nanajvýš dôležité! Nesmie sa zabudnúť na správne dýchanie! Zo začiatku je potrebné cvičiť pomaly. Postupne sa zvyšuje intenzita cvičenia a náročnosť cvikov. Je potrebné zobrať do úvahy aj fyzickú zdatnosť pacienta so stómiou pred operáciou. Každý cvik by sa mal opakovať toľkokrát, koľkokrát pacient môže, pretože len tak začne znovu nadobúdať telesnú i duševnú pohodu. Dôležitá je miera pohybovej aktivity, prispôbo-

ná individuálnemu zdravotnému stavu. Podstatou je nenásilná, nebolestivá forma pohybov. Ak je zvolená fyzická aktivita náročná pre stomika, treba si spraviť prestávku alebo znížiť intenzitu cvičenia. Cvičenie sa má končiť príjemnou únavou. Pacienti majú niekedy tendenciu nakloniť sa na tú stranu, kde majú vytvorenú stómiu – môžu vzniknúť bolesti chrbtice alebo ortopedické komplikácie (vhodné je kontrolovať si správny stoj pred zrkadlom).

Aké sú možnosti? Vhodným pohybom pre všetkých pacientov so stómiou sú napr.:

- cvičenie na veľkej nafukovacej lopte,
- cievna gymnastika,
- posilňovanie svalstva panvového dna,
- dychové cvičenia,
- pilates,
- plávanie (vo vode je možné nechať si vrečko ako obvykle alebo použiť minivrečko či krytku),
- turistika.

„Cviky vhodné na posilovanie brušného svalstva jsou vhodné v poloze vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami, které opřeme o podložku“ (Zachová, 2010, s. 90). „Každé vyvedenie stómie znamená veľký zásah do doterajšieho života jedinca“ (Otrubová, 2012). Zvyknúť si na život so stómiou vyžaduje značné úsilie. Zmení sa život pacienta stomika, zmenia sa jeho každodenné činnosti, ktoré pred operáciou vykonával bez ťažkostí. Telesný pohyb je u niektorých ľudí každodennou súčasťou života. Ak sa pacient stomik venoval fyzickej aktivite pred operáciou pravidelne, nie je dôvod prestať s ňou ani po operácii. Postupne sa môže vrátiť k svojmu rytmu pred operáciou a užívať si radosť z pohybu.

Cvičenie, kúpanie v bazéne, plávanie v mori, beh, gymnastika, cyklistika, prechádzka, tieto aktivity, ale i ďalšie patria k fyzickým aktivitám, ktoré pacient so stómiou môže každodenne vykonávať. Na záver môžeme skonštatovať, že pravidelná pohybová aktivita človeka je nenahraditeľným liekom a prostriedkom zachovania vlastnej existencie. Málo pohybovej aktivity je viac ako žiadna pohybová aktivita, malá až mierna intenzita pohybu je prospešnejšia ako dlhodobý nedostatok pohybu. Aj malá fyzická aktivita prispeje k zlepšeniu životného štýlu.

Zoznam použitej literatúry:

1. FERKO, A. a kol. 2002. Chirurgie v kostce. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 591 s. ISBN 80-247-0230-4
2. KOZIEROVÁ, B. a kol. 1995. Ošetrovatelství I, II. 1. vyd. Martin: Osveta, 1995. 1474 s. ISBN 80-217-0528-0
3. LÚČAN, J. 2011. Stomie, stomici. 1.vyd. Turiny: P + M. 2011. 220 s. ISBN 978-80-89410-11-8
4. OTRUBOVÁ, J. – HALUZOVÁ, M. – JANKECHOVÁ, M. 2012. Copingové strategie u pacientov so stómiou. Konferencie Diagnóza v ošetrovatelstve – nové trendy. Trnava: Trnavská univerzita. 2012. s. 8-15. ISBN 978-80-8082-524-9.
5. SIMAN, J. 2007. Princípy chirurgie. 1. vyd. Bratislava: SAP, 2007. 923 s. ISBN 80- 89104-94-0
6. SLEZÁKOVÁ, L. 2010. Ošetrovatelství v chirurgii I. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 264 s. ISBN 978-80-247-3129-2.
7. ZACHOVÁ, V. a kol. 2010. Stomie. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 200 s. ISBN 978-80-247-3256-5 In: Zborník z medzinárodnej vedecko-odbornej konferencie.



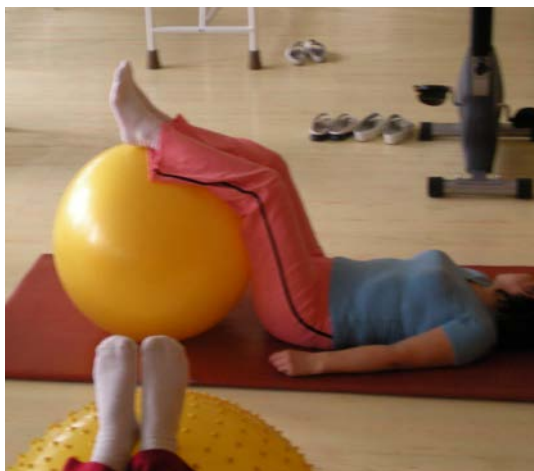
Cvičenie 1: Sadnite si na okraj stoličky, kolená sa dotýkajú steny, horné končatiny ohnite v lakti, dlaňami položenými na čelo sa oprite o stenu. Nadýchnite sa, prehnite chrbát, vydýchnite a čo najviac ohnite chrbát.



Cvičenie 2: Lahnite si na chrbát, nafukovaciu loptu pridržte oboma nohami, s nádychom zdvihnite dolné končatiny s loptou, s výdychom ich položte opäť na podložku.



Cvičenie 3: Sadnite si na nafukovaciu loptu, chodidlá sú opreté o podložku, horné končatiny sú ohnuté v lakťoch, dlaňami položené za hlavu. Nadýchnite sa, s výdychom predkloňte hlavu a súčasne sa lakťami priblížte k tvári. V tejto pozícii pootočte hlavu najprv na jednu, potom na druhú stranu.



Cvičenie 4: Lahnite si na chrbát, nohy si voľne oprite o loptu. S nádychom sa snažte zdvihnúť panvu, vydržte chvíľu. S výdychom sa vráťte do základnej polohy v ľahu.

StomaLinka®
ConvaTec

0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

Pohlčovač zápachu pre stomikov

Zdravotnícke pomôcky na poukaz



Pohlčovač zápachu ALP s rozprašovačom

Efektívne odstraňuje zápach zo stomických vreciek, povrchu materiálov a priestoru.

- 200ml a 50ml variant Mini
- aplikujte 3 až 5x rozprášením do stomického vrečka pred nasadením tak, že priložíte trysku tesne k jeho otvoru
- aplikujte rozprášením na povrch materiálu a do priestoru zhora dole

Pohlčovač zápachu ALP olej s kvapátkom

Premiešava sa s obsahom vrečka a vytvára na hladine nepriepustný film účinne po celú dobu.

- 30ml s kvapátkom
- aplikujte 5 až 12 kvapiek do vrečka pred nasadením
- efektívny pri riadenom vypúšťaní plynov z vrečka



**PLNE HRADENÉ
V MESAČNOM LIMITE
1 ks**

**Žiadajte u Vášho lekára
a/alebo sestry**

Kód ŠÚKL F76410	200 ml s rozprašovačom, balení 1 ks
Kód ŠÚKL F76404	50 ml s rozprašovačom, balení 1 ks
Kód ŠÚKL F82903	30 ml olej s kvapátkom, balení 1 ks

NEVIETE SI PORADIŤ? Kontaktujte nás.

StomaLinka  **ConvaTec**
0800 800 111
pro volacího zdarma

Distribúcia:

Stomia s.r.o., Tel./Fax: +42155/62 522 88, 6230067, 6231341,
E-mail: stomia@stomia.sk

PHAREX, s.r.o., Tel.: + 421 43 / 381 04 70, 0918 910 999,
Fax: +421 43 / 4223 569, E-mail: objednavky@pharex.sk, marcicia-
kova@pharex.sk

Vyrába: A.L.P. ecology, s.r.o., Ostrava, Tel.: 596 636 107, E-mail:
firma@alpcz.cz

Využitie príslušenstva v aplikácii jednodielneho systému Esteem®



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

69-ročná pacientka bola prijatá na našu kliniku s cieľom operácie hrubého čreva pre nádor na konečníku, ale pri SMM vyšetrení bola pacientke zistená aj inkontinencia stolice. Pacientka po prvotnej informácii o vyvedení stómie s operáciou nesúhlasila. Preto ma operatérka oslovila so žiadosťou o pohovor s pacientkou, aby som jej vysvetlila, čo to pre ňu znamená, ak operáciu odmietne, a zároveň aby som jej vysvetlila, že operáciou, pri ktorej je pacientovi vyvedené črevo, sa ešte život nekončí.

Pacientke som vysvetlila, že som sestra a že sa zaoberám pacientmi, ktorí majú vyvedenú stómiu a že takýchto ľudí je čoraz viac, i keď sa to o nich nevie. A to práve preto, aké kvalitné sú v poslednom čase pomôcky na ošetrovanie stómie. Pretože má pacientka čiastočnú inkontinenciu stolice, rozhovor som viedla tým smerom, že kvalita života pri plienkovaní je určite horšia ako pri lepení si stomického vrečka. A to mám zo skúseností mojich pacientov. Keďže pacientka ešte stále nebola rozhodnutá, opýtala som sa jej, či by sa nechcela porozprávať s človekom, ktorý má tiež vývod. A keďže na našej klinike o takýchto pacientov nie je núdza, oslovila som pacienta, ktorý bol u nás s cieľom operácie parastomiálnej hernie a vývod už má dva roky. S rozhovorom súhlasil.

Keď sa stretli, prvé, čo bolo, chcela pacientka vidieť stómiu. Ostala prekvapená, lebo si myslela, že to bude viac vidieť a že to bude nápadné. Nasledovali klasické otázky, ako či sa so stómiou dá pracovať, plávať, športovať. Aké je stravovanie a pán ju pozval aj na Klub stomikov. Videla som na nej zmenu v myslení a vedela som, že nič jej nepomohlo viac ako

tento rozhovor s človekom, ktorý tú stómiu má. Na izbe mi potom povedala, že môžem povedať pani doktorke, že zmenila názor a s operáciou vyvedenia stómie súhlasí. Následne po tomto rozhodnutí som u pacientky vykonala predoperačnú prípravu s vymieraním miesta pre stómiu. Na vyznačené miesto som nalepila jednodielne stomické vrečko a do vrečka som naliala vodu, aby si vyskúšala ten pocit, ako je to mať nalepené stomické vrečko aj s obsahom. Zároveň sme sa už v predoperačnej príprave učili vypúšťať si výpustné vrečko.

Pacientka podstúpila operáciu v októbri tohto roku, keď jej bol pri operácii amputovaný konečník a pacientka má trvalý vývod na hrubom čreve – kolostómiu. Pacientka bola prepustená domov na 14. deň po operácii, pretože sa vyskytli aj nejaké komplikácie. Stómiu si ošetruje sama. Pacientka však vie, že ak by mala akýkoľvek problém, vždy sa môže na mňa obrátiť.



Obr. 1 Prvým krokom ošetrovania stómie je pomocou odstraňovača náplastí ConvaCare odlepenie vrečka a odstránenie prípadných zvyškov lepiaceho materiálu na pokožke. Obrúsok vložíme medzi kožu a adhezívnu vrstvu vrečka a za stáleho potierania sa vrečko odstráni.



Obr. 2 Po odstránení vrečka aplikujeme čistiacu penu Aloe Vesta, pomocou ktorej umyjeme okolie stómie postupným vtieraním peny do pokožky. Ak je to potrebné, u mužov je vhodné okolie stómie oholiť, aby priľnutie lepiaceho materiálu bolo lepšie.



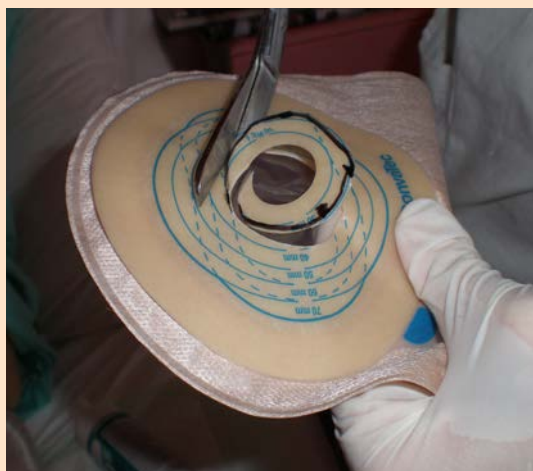
Obr. 3 Okolie stómie dosucha utrieme pomocou gázových štvorcov.



Obr. 4 Vymeriame si veľkosť otvoru na vrečku: vrečko prehne na polovicu a vymeriame veľkosť stómie na výšku a na šírku, ktoré si označíme permanentnou fixou.



Obr. 5 Vyznačené miesta si spojíme čiarou a fixou obkreslíme tvar vymerania.



Obr. 6 Vymerané miesto vystrihne nožnicami.



Obr. 7 Pri macerácii (začervenaní) kože je vhodné použitie ochranného pudru Stomahesive, ktorý má hojivé účinky. Aplikuje sa z väčšej vzdialenosti stlačením nádobky, ktorá má byť vo vodorovnej polohe. Vytvorí sa akoby obláčik prachu. Stačí pri aplikácii 1 – 2× stlačiť nádobku. Ak sa nám aj podarí aplikovať väčšie množstvo pudru, stačí jemne na dané miesto fúknuť a prebytočný prášok sa tým odstráni.



Obr. 8 Do vystrihnutého vrečka, ktoré si však uzavrieme, ak ide o výpustné vrečko, ešte aplikujeme pohlčovač pachy Alp. Postačujúce sú 1-2 vstreky do stomického vrečka. Pohlčovač pachy je vhodný aj do miestnosti.



Obr. 11 Vrečko prilepíme postupne smerom zdola nahor.



Obr. 9 Pred nalepením vrečka na pokožku aplikujeme ochranný film ConvaCare, ktorý chráni pokožku pred podtekaním stolice pod pomôcku a prípadným podráždením. Necháme ho zaschnúť.



Obr. 12 Prstami vrečko zvonku popritláčame hlavne v tesnom okolí stómie a potom aj vo vzdialenejšej časti.



Obr. 10 Z lepiacej časti vrečka odstránime fóliu.



Obr. 13 Pri výpustných vrečkách ešte môžeme schovať výpusť do tzv. úschovného vrecúška. Vrečko je tak diskretnejšie a bezpečnejšie.

**Starostlivosť o stómiu,
ktorej môžete veriť**



ConvaTec



Stomický systém Natura®



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

**Od 1. 1. 2014 bude v ponuke
spoločnosti ConvaTec len
dvojdielny systém Natura®**

Adresa spoločnosti: Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra, www.convatec.sk

Vzdelávanie SESTIER

PhDr. Bea Zabáková, PhD.,
produktový manažér ConvaTec Slovensko

Ak problematiku stómií nepoznáte, nie je aplikácia stomickej pomôcky až taká jednoduchá. Ako všetko ostatné, chce to vedomosti a tréning. V dnešnej dobe sú pomôcky veľmi kvalitné, ale keď sa nepoužívajú správne, potom nefungujú tak, ako by mali. Je veľmi dôležité vzdelávať sestry v nemocniciach, aby vedeli ako s pomôckami správne pracovať a mohli potom edukovať nových pacientov so stómiou. Vzdelávame aj sestry, ktoré sa nevenujú stomikom pravidelne, ale prichádzajú s nimi do kontaktu. Je dôležité, aby im vedeli pomôcť v starostlivosti o stómiu.



o novinkách a vymieňať si skúsenosti. V praxi sa ukázalo, že to nestačí. Zjednotením všetkých vzdelávacích aktivít sme dospeli k záveru vytvoriť ucelený viacúrovňový systém vzdelávania pod značkou ConvaTec Academy.

Vďaka spolupráci s fakultnými nemocnicami a tiež bohatým skúsenostiam prednášajúcich sa nám darí zabezpečovať vysokú úroveň tohto vzdelávania.

Ako prispieva spoločnosť ConvaTec k vzdelávaniu?

Spoločnosť ConvaTec začala aktivity vo vzdelávaní sestier už v roku 1991. Vtedy to bolo ešte v spolupráci s Inštitútom pre ďalšie vzdelávanie zdravotníckych pracovníkov v Brne. Neustále sme pokračovali v seminároch pre sestry, na ktorých sa mali možnosť oboznámiť s pomôckami a ošetrovaním stómie, dozvedieť sa

ConvaTec Academy je rozdelená do dvoch úrovní. Stomik nie je len pacientom jednej sestry a jednej špecializácie, preto je ConvaTec Academy I. – jednodňové sympóziu Komplexná starostlivosť o pacienta so stómiou určené všetkým sestrám z chirurgického, onkologického, urologického alebo detského oddelenia. Sestry tu majú možnosť získať základné

vedomosti o stómii, operačných technikách, o stomických pomôckach, ich aplikácii, ale tiež o potrebách stomikov počas hospitalizácie, ambulantnej a potom domácej starostlivosti.

ConvaTec Academy II. – predstavuje špecializovanú časť nadväzujúcu na ConvaTec Academy I. Toto dvojdnové sympóziu je už určené sestram, ktoré sa o ošetrovanie stómii aktívne zaujímajú a budú sa mu aj naďalej venovať. Táto časť je založená predovšetkým na praktických ukážkach, riešení komplikácií a navrhovaní spôsobu ošetrovania. Nadstavbovou časťou sympózia ConvaTec Academy je ešte ConvaTec Academy III., ktorú zameriavame predovšetkým na psychickú stránku pacienta a komunikačné schopnosti.



Všetky uvedené stupne sú organizované v spolupráci so Slovenskou komorou sestier a pôrodných asistentiek a sestram je pridelený stanovený počet kreditov podľa platného zákona o vzdelávaní.

Snažíme sa vždy vytvárať príjemnú a priateľskú atmosféru na jednotlivých sympóziách. Sestry sa aktívne zapájajú do diskusií a vymieňajú si skúsenosti z jednotlivých pracovísk. V tomto roku sme tiež organizovali tieto sympóziá a posledným bolo ConvaTec Academy II. organizované v dňoch 26. – 27. 9. 2013 na Táľoch. Stretlo sa tam 28 sestier z celého Slovenska. Počasie nám prialo a zišli sme sa tam v dobrej nálade. Veľa sa sestry naučili o používaní jednodielneho systému Esteem® , o dvojdielnom systéme Natura®, o využití príslušenstva a mali možnosť konzultovať riešenie komplikácií v praktických ukážkach. Mali sme vynikajúceho prednášajúceho lekára, ktorý sestry dokázal zaujať a svojimi skúsenosťami z oblasti stómii ho nezaskočili ani jednou otázkou. Bol tam medzi nami doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.



Jemu aj všetkým sestram, ktoré si našli čas a chuť ďalej sa vzdelávať a prišli na toto naše sympóziu, veľké ďakujem a želanie všetkého dobrého a veľa síl.

Tešíme sa s vami ostatnými na stretnutie na našich ďalších vzdelávacích aktivitách v budúcom roku. •





ConvaTec

Novinky v príslušenstve

- Nedráždivé
- Chránia peristomálnu kožu
- Jednoduché použitie



NILTAC – odstraňovač adhezív

SILESE – ochranný film

DIAMONDS – géľujúce a zápach
pohlcujúce vankúšiky

Sortiment bude v ponuke od 1. 1. 2014
plne hrađený zdravotnými poisťovňami.



Navštívte stránky
www.convatec.sk

0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

ConvaTec rozširuje ponuku v oblasti príslušenstva


ConvaTec

PhDr. Bea Zabáková, PhD.,
produktový manažér ConvaTec Slovensko

Vážení čitatelia, máme radosť, že s novým rokom 2014 vám môžeme priniesť opäť niečo nové. Akvizíciou spoločnosti ConvaTec spoločnosti Trio Healthcare sme získali možnosť rozšíriť príslušenstvo o nové produkty. Ide o celý nový rad, ktorý zahŕňa odstraňovač náplastí Niltac™, ochranný film Silesse™ a gélujúce a dezodoračné vankúšiky Diamonds™.

Doteraz poznáte z nášho sortimentu príslušenstva produkty ConvaCare® odstraňovač náplastí a ConvaCare® ochranný film. Teraz vám ponúkame alternatívu na báze silikónu.

Prvou novinkou v príslušenstve je nedráždivý **odstraňovač náplastí NILTAC™**. Neobsahuje parfumy, alkohol ani oleje – je hypoalergénny. Na koži nespôsobuje žiadne problémy. Používa sa na bezbolestné odstraňovanie pomôcky buď použitím obrúskov, alebo sprejom. Veľmi jednoducho sa používa, rýchlo zasychá a ne-

zanecháva zvyšky oleja ani žiadne iné látky, pretože ide o dokonalú zmes 100 % silikónu. Sprej sa používa vždy vo zvislej polohe, nikdy nie horizontálne. Nespôsobuje chladivý šok a aplikátor je prispôsobený tak, aby sa využil celý obsah. Po aplikácii sa odporúča umyť kožu v okolí stómie vodou. Nezanecháva stopy na oblečení. Pred použitím je vhodné obsah spreja pretrepať. V ponuke máme sprej s obsahom 50 ml alebo obrúsky, ktoré sú balené po 30 ks.

Ďalším výrobkom, ktorý je na báze 100 % silikónu, je **ochranný film SILESE™**. Je tiež nedráždivý, hypoalergénny. Vytvára jemný prie-dušný film, ktorý chráni kožu pred agresívnym črevným obsahom alebo močom. Zároveň zlepšuje priľnavosť pomôcky a po aplikácii rýchle zasychá. Vďaka špeciálnemu aplikátoru – pumpičke – sa sprej neupcháva a na koži vytvára rovnomernú vrstvu. Pumpička umožňuje využiť celý obsah spreja. Pri opakovanom postreku sa nevytvára nános ďalšej vrstvy, len sa aktivujú čiastočky prvého nástreku. Pred použitím odporúčame nádobu pretrepať. V ponuke je sprej s obsahom 50 ml. Okrem toho máme v ponuke aj ochranný film Silesse™ vo forme obrúskov – 1 balenie obsahuje 30 ks.



Novinkou v našej ponuke príslušenstva sú aj **gélujúce a dezodoračné vankúšiky DIA-MONDS™** s ActiveOne™. Sú určené predovšetkým pre ileostomikov na zahusťenie črevného obsahu v stomickom vrecku.

Aplikácia je veľmi jednoduchá. Po vybratí z dózy vankúšik **nerozbalujte**, vložte ho do stomického vrecka (pred aplikáciou) alebo aplikujte výpustom (po vypustení obsahu vrecka a očistení výpustu). Len čo sa vankúšik dostane do kontaktu s tekutinou, obal sa rozpustí a jednotlivé granuly premenia tekutinu na gél. Gélujúce vankúšiky obsahujú zložku na báze aktívneho uhlia – ActiveOne™, ktorá spoľahlivo pohlcuje zápach. Zároveň však zafarbí obsah načierno. Ak je potrebné sledovať farbu črevného obsahu, vankúšiky počas tohto času nepoužívajte, pretože by sfarbenie bolo skresľujúce. Premenu tekutého obsahu na gél sa zabráni podtekaniu a nafukovaniu vrecka, navyše sa eliminuje zápach. Balenie obsahuje 100 ks gélujúcich vankúšikov.



Uvedené nové **TRIO príslušenstvo** je možné predpísať na každú stómiu a váš lekár vám ho bude môcť predpísať od **1. 1. 2014**. Množstvá, ktoré sú plne uhrádzané zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac:

F 91155	Obrúsky Niltac™ na odstraňovanie náplastí; á 30 ks	100 ks
F 91154	Sprej Niltac™ na odstraňovanie náplastí; 50 ml	1 ks
F 91153	Sprej Silesse™ na ochranu pokožky; 50 ml	1 ks
F 91152	Obrúsky Silesse™ na ochranu kože; á 30 ks	1 ks/1 bal.
F 91151	Vankúšik Diamonds™ s ActiveOne™; 100 ks	1 bal./100 ks

Zdravotnícke pomôcky pre stomikov predpisujú na lekársky poukaz odborní lekári odborov chirurgia, onkológia, urológia, gastroenterológia a praktickí lekári pre dospelých a praktickí lekári pre deti na základe odporúčania odborných lekárov uvedených odborov.

ConvaTec & RANY

Nové penové krytie AQUACEL®

PhDr. Bea Zabáková, PhD.,
produktový manažér ConvaTec, Slovensko

Predstavujeme vám jediné penové krytie, ktoré v sebe zahŕňa všetko: komfort, jednoduchosť a hojivé účinky vrstvy AQUACEL®.

AQUACEL®
Foam



V apríli 2014 uvedieme na trh celkom nové krytie na hojenie rán AQUACEL® Foam. Pôjde o penové krytie, ktoré bude obsahovať známe vlákno Hydrofiber® v kombinácii s jemnou penovou vrstvou. Hornú časť bude tvoriť ochranná krycia vrstva, cez ktorú sa bude vyparovať nadbytočná vlhkosť z rany a bude tvoriť bariéru odolávajúcu vode, vírusom a baktériám. Jemná penová podložka bude absorbovať nadbytočný exsudát a zabezpečiť komfort pre pacienta. Vrstva AQUACEL®, ktorá bude v kontakte s ranou, bude absorbovať exsudát a baktérie do vnútra vlákien, čím zabezpečí ochranu rany pred nadmernou vlhkosťou a zároveň okolie rany pred maceráciou. Jemne a pritom dôkladne sa prispôsobí spodine rany, aby zabezpečilo minimalizáciu mŕtveho priestoru v rane pre množenie baktérií.

Toto krytie bude dostupné vo verzii lepivej aj nelepivej. Lepivá verzia bude mať silikónový okraj, ktorý šetrne príľne ku koži, jednoducho sa odstráni a riziko dráždenia vzhľadom na použitie materiálu bude minimálne.

Predstavíme aj verziu so striebrom – AQUACEL® Ag Foam. Bude určený na rany, ktoré sú infikované alebo s rizikom vzniku infekcie.

AQUACEL® Foam penové krytie bude určené na ošetrovanie nasledovných rán:

- abrázie menšieho rozsahu;
- lacerácie;
- menšie rezné rany;
- menšie obareniny a popáleniny.

Pod dohľadom lekára môžete krytie použiť na chronické aj akútne rany:

- vredy predkolenia, preležaniny (II. – IV. stupňa), diabetické vredy;
- chirurgické a traumatické rany;
- popáleniny do II b. stupňa.

Použitie produktu, prosím, konzultujte so svojím lekárom.



Neadhezívne



Adhezívne

Bližšie informácie o produkte získate na www.convatec.sk alebo volajte na bezplatnú linku:

StomaLinka®
ConvaTec

0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

Literatúra: 1. Okan D, Woo K, Ayello EA, Sibbald RG. The role of moisture balance in wound healing. Adv Skin Wound Care. 2007; 20: 39–53; quiz 54–55. 2. Walker M, Lam S, Pritchard D, Cochrane CA. Biophysical properties of a Hydrofibercover dressing. Wounds UK. 2010; 6: 16–29.3. Bishop SM, Walker M, Rogers AA, Chen WY. Importance of moisture balance at the wound-dressing interface. J Wound Care. 2003; 12 (4): 125–128. 4. Jones SA, Bowler PG, Walker M. Antimicrobial activity of silver-containing dressings is influenced by dressing conformability with a wound surface. Wounds. 2005; 17 (9): 263–270.5. Principles of best practice: Minimising pain at wound dressing-related procedures. A consensus document. London: MEP Ltd, 2004. 6. Lawton S, Langoen A. Assessing and managing vulnerable periwound skin. World Wide Wounds. <http://www.worldwidewounds.com/2009/October/Lawton-Langoen/vulnerable-skin-2.html>. Accessed November 4, 2011. 7. AQUACEL® foam dressing – waterproofness, bacterial and viral barrier testing. WHR13538 MS069. Data on File, ConvaTec Inc.8. Walker M, Hobot JA, Newman GR, Bowler PF. Scanning electron microscopic examination of bacterial immobilisation in a carboxymethylcellulose (Aqualcel) and alginate dressing. Biomaterials. 2003; 24 (5): 883–890. 9. Waring MJ, Parsons D. Physico-chemical characterisation of carboxymethylated spun cellulose fibres Biomaterials. 2001; 22 (9): 903–912. 10. Repeat Insult Patch Test. CW-0206-11-A730. Data on File, ConvaTec Inc.

Fakultná nemocnica Martin

Rozhovor s MUDr. Jaroslavom Lúčanom, PhD., a sestrou Jelkou Stehlíkovou, ktorí pracujú na Chirurgickej klinike Univerzitnej nemocnice v Martine.

Stomické hnutie na Slovensku sa začalo 17. marca 1988 založením prvého svojpomocného klubu stomikov v Bratislave. Slovenským stomikom začalo svitať na lepšie časy. Spoločnosť ConvaTec bola prvá, ktorá začala dovážať na Slovensko kvalitné stomické pomôcky, ktoré tu dovtedy neboli.

MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., lekár, ktorý od začiatku spolupracoval so stomikmi a spoznával celú problematiku. Inšpirovalo ho to až do takej miery, že sa rozhodol zapísať všetky fakty, aby sa zachovali pre ďalších a nezabudlo sa na ne, do svojej knihy Stómie, stomici (2011, Martin).

Čo vás zlákalo na štúdium medicíny?

Dr. Lúčan: O štúdiu medicíny som začal vážne uvažovať až na strednej škole. Štúdium biológie a telovedy tento môj záujem výrazne ovplyvnilo. Na prijímacie pohovory ma dobre pripravil môj profesor, na ktorého veľmi rád spomínam.

Špecializovali ste sa na to, čo teraz robíte?

Dr. Lúčan: Po skončení medicíny som začal pracovať na chirurgii. Okrem obdobia povinnej cirkulácie pracujem na chirurgickej klinike v Martine už 41 rokov. Absolvoval som atestáciu z chirurgie I. a II. stupňa a nadstavbovú atestáciu z klinickej onkológie. V roku 1990 som ukončil doktorandské štúdium. Počas celého obdobia som okrem práce na chirurgii prednášal a vyučoval medikov, slúžil som 32 rokov na záchranke a v horách som pomáhal ako člen horskej služby 33 rokov.

Dnes sa vo svojej práci venujete aj ľuďom so stómiou. Čím si vás získali títo ľudia?

Dr. Lúčan: O stomikov sa nikto nestaral, zostávali osamotení so svojím ochorením. Zdravotníci nemali o kvalite ich života predstavu. Používali na stómiu plienky alebo tzv. Jánošíkovský opasok. Nikto im nepomáhal, dožívali



MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.

Narodil sa dňa 27. 3. 1947 v Šútove-Rieke, okres Martin. Po štúdiu na LF UPJŠ v Košiciach a Jesseniovej lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Martine bol v roku 1972 promován na doktora všeobecnej medicíny. Od ukončenia štúdia pracuje na Chirurgickej klinike Univerzitnej nemocnice v Martine. Absolvoval atestáciu I. a II. stupňa zo všeobecnej chirurgie a nadstavbovú atestáciu z klinickej onkológie. V roku 1991 získal vedecko-akademickú hodnosť doktor filozofie. Absolvoval pobyty v NOÚ v Bratislave, Masarykovom onkologickom ústave Žlutý kopec v Brne, vo Všeobecnom onkologickom vedeckom centre v Moskve, v Onkologickom inštitúte Márie Skłodowskej-Curie vo Varšave a v Krakove. Je členom viacerých odborných lekárskejších spoločností. Pracoval vo výbore onkologickej spoločnosti a v Koloproktologickej sekcii Slovenskej chirurgickej spoločnosti. Má bohatú prednáškovú a publikačnú činnosť. SLS mu udelila bronzovú a striebornú medailu za zásluhy o SLS. Na pracovisku vytvoril onkologický dispenzár chirurgických pacientov. Do klinickej praxe zaviedol kryochirurgiu. Dňa 19. 12. 1991 založil ILCO klub stomikov v Martine. Od začiatku pracuje v Slovenskom združení stomikov SLOVILCO, od roku 1996 ako predseda Rady odborníkov SLOVILCO.

na okraji spoločnosti. Stomici očakávali pomoc a to bola výzva aj pre mňa venovať sa viac tejto problematike.

J. Stehlíková: Byť dobrou sestrou sa nedá



naučiť, s tým sa musí človek narodiť, mať k práci s ľuďmi vzťah a chcieť túto činnosť robiť. Moja práca je mojim poslaním, nie povoláním. Práca so stomickým pacientom

je veľmi náročná a zodpovedná. Čím si ma získali?

Skôr povedané, čím som si ich získala ja. Priateľským a ľudským prístupom, holistickým pohľadom na pacienta ako celok, povzbudením, čím sa snažím získať ich dôveru.

„Noví stomici opúšťajú a budú naďalej opúšťať chirurgické pracoviská. Treba mať stále na pamäti, že dobre urobenú stómiu a ešte lepšiu kvalitu života si naši stomici zaslúžia.“ Toto bol citát z vašej knihy.

Chirurgická klinika Martinskej nemocnice patrí medzi tie, kde stomik získava informácie o stómii a živote s ňou na vysokej úrovni. Ako to robíte?

Dr. Lúčan: I napriek novým chirurgickým postupom a technikám stomici sú a budú stále pribúdať. Na to musíme byť pripravení. Lekári ovládajúci danú problematiku, ale predovšetkým dobré stomasestry a ILCO kluby stomikov sú rozhodujúce. V rámci Slovenska bolo doteraz založených 31 ILCO klubov stomikov, ktoré sa združujú v SLOVILCO. Z nich dnes na požadovanej úrovni pracuje iba 24, niektoré dokonca zanikli. Povinnosťou zdravotníkov je stomikom pomáhať i po prepustení z nemocnice domov. Stomikovi treba byť k dispozícii kedykoľvek celých 24 hodín. A to je u nás zabezpečené!

J. Stehlíková: Dodržiavam „Chartu práv stomikov“ z roku 1977, ktorá uvádza špeciálne potreby tejto skupiny telesne postihnutých osôb a starostlivosť, ktorú vyžadujú. Pacient dostane informácie a starostlivosť, ktorá mu umožní viesť nezávislý život podľa vlastného rozhodnutia. Konám podľa svojho vedomia a svedomia.

Starostlivosť o ľudí so stómiou kedysi a dnes. Ako by ste ju porovnali? Verili ste, že dnešní stomici budú môcť žiť kvalitný život (kvalitné pomôcky, plne hrazené zdravotnými poisťovňami, ...)?

Dr. Lúčan: Keby človek neveril, nič nedokáže. Postupnou húževnatou prácou plnou nadšenia – stomikov, zdravotníkov a rodinných príslušníkov sa za vyše 20 rokov podmienky na život našich stomikov zmenili tak, že sú dnes porovnateľné s vyspelými štátmi sveta. Samozrejme, že kvalitné stomické pomôcky sú základom dobrej kvality života.

Darilo sa vám zmeny v tejto oblasti zavádzať jednoducho?

Dr. Lúčan: Začiatky stomického hnutia na Slovensku neboli jednoduché. Všetko sa začalo 17. 3. 1988 založením prvého svojpomocného klubu stomikov v Bratislave stomikom PhDr. A. Konečným a lekárom doc. Dr. Prochotským, CSc. 14. 10. 1991 bolo založené SLOVILCO – slovenské združenie stomikov.

Od roku 1995 pod vedením Ing. Štefana Pindrocha sa začalo pracovať na kvalitatívne vyššej úrovni, t. j. SLOVILCO slúži všetkým stomikom, ktorí majú o to záujem. V tejto zásluhnej práci dnes úspešne pokračuje predseda Janko Čačko spolu s predsedami jednotlivých ILCO klubov na Slovensku.

Spolupráca sestra a lekár. Nie vždy jednoduché spojenie. Ako sa vám podarilo dosiahnuť, že vás lekári „počúvajú“?

J. Stehlíková: Je to o komunikácii lekár – sestra – pacient. U nás každý plánovaný pacient je operovaný s vyznačením miesta stómie, čo naši lekári vyžadujú a v plnom rozsahu rešpektujú. Či ma lekári počúvajú? Presvedčili ich výsledky našej dlhoročnej práce a spokojnosť pacientov.

Stomické pomôcky sú v súčasnosti dostupné a kvalitné. Čo chýba dnešnému človeku so stómiou z vášho pohľadu?

Dr. Lúčan: Naši pacienti si v súčasnosti môžu vybrať stomické pomôcky od 4 firiem. Pretože ide väčšinou o starších ľudí, ktorí majú okrem stómie viacero ochorení, je potrebná väčšia sociálna istota a pomoc od štátu. Ide o priznanie

ŤZP, finančný príspevok na opotrebovanie šatstva, príspevok na benzín, možnosť rekondičných pobytov, kúpeľnej liečby a pod. Napríklad kedysi na rekondičné pobyty mohlo ísť okolo 200 stomikov. Dnes je to iba 60 stomikov za finančnej pomoci Ligy proti rakovine. Štát prestal finančne prispievať na túto aktivitu, ktorá je pre znovuzaradenie stomikov do spoločenského života rozhodujúca. Ide o to, aby stomici postupne neprichádzali o potrebné výhody pre svoj život, ktoré sme spoločnými silami pre nich už získali.

S čím najviac „zápasí“ človek so stómiou v súčasnosti? S čím sa stretávate? Kde vidíte priestor na skvalitnenie práce v starostlivosti o nich?

Dr. Lúčan: Oblasti, od ktorých najviac závisí kvalita života stomikov, sú nasledovné:

- stav základného ochorenia, či je v remisii ev. stabilizované,
- dobre urobená stómia,
- dostatok kvalitných stomických pomôcok,
- sociálna starostlivosť,
- ILCO kluby stomikov,
- kvalitné stomasestry,
- lekári špecialisti, väčšinou chirurgovia, ktorí sa zaoberajú koloproktológiou, t. j. aj stómiami,
- stomické poradne.

J. Stehlíková: Mojou dlhoročnou víziou je, aby u plánovaných pacientov na vyvedenie stómie bolo možné absolvovať edukačné sedenie cca 2 týždne pred operáciou aj s rodinným príslušníkom, aby mali dostatok priestoru vyrovať sa s danou situáciou a nie tesne pred zákrokom. Aby bolo čo najviac poradní pre stomikov a aby boli dispenzarizovaní.

Viac záujmu zo strany lekárov. Máloktoľ lekár má záujem o danú problematiku. To treba chcieť robiť a nie musieť.

Vieme, že veľkú úlohu zohráva edukácia pacienta. V tomto smere by mala byť sestra a lekár jeden tím. Vaše pracovisko je toho jasným dôkazom. Ako ste to dosiahli? Ako to funguje?

Dr. Lúčan: Ako ste povedali, rozhodujúca je tímová spolupráca lekárov, sestier a pacientov stomikov. Dosiahnuť sa to dá iba dokonalým ovládaním stomickej problematiky, ktorá je špecifická, a to častými školeniami o najnovších poznatkoch a prispôbením sa individuálnym požiadavkám našich stomikov. Dominantnú úlohu v edukácii stomikov zohrávajú stomasestry. Škoda, že zanikla Asociácia stomických sestier na Slovensku a že nemajú priznanú túto špecifickú kvalifikáciu. Iba dobre vyškolená stomasestra dokáže stomikovi pomôcť!



J. Stehlíková: Pacienta edukujeme pred operáciou, miesto vyznačenia stómie je neoddeliteľnou súčasťou. Edukácia prebieha počas celej hospitalizácie a prepustením pacienta, nekončí. Kedykoľvek sme pacientovi k dispozícii riešiť problémy, sme v kontakte či už v priamom alebo telefonickom.

Tieto svoje skúsenosti odovzdávam, samozrejme, aj mojim kolegyniam na pracovisku, čím sa zvyšuje kvalita poskytovanej starostlivosti týmto pacientom.

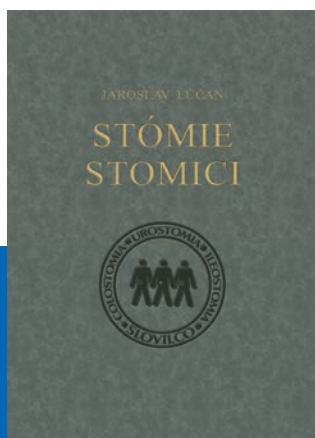
Čo považujete za vaše najdôležitejšie rozhodnutie?

Dr. Lúčan: Založenie ILCO klubu stomikov v Martine dňa 19. 12. 1991, na ktoré som sa pripravoval dlhší čas. Stomici sami najlepšie vedia, čo skutočne potrebujú na zlepšenie kvality života. Dnes pri návštevách jednotlivých ILCO klubov alebo na zasadnutiach SLOVILCO už len počúvam a učím sa od našich pacientov o ich skutočných potrebách. Účasť a zasadnutie SLOVILCO by mohlo byť vzorom aj pre parlament. Som tiež rád, že sa mi podarilo napísať o tejto problematike knihu.

A čo je pre vás najväčšie ohodnotenie?

Dr. Lúčan: Od začiatku stomického hnutia na Slovensku som spolupracoval so stomikmi a spoznával som celú problematiku. To ma inšpirovalo zapísať všetky fakty, aby sa zachovali pre ďalších a nezabudlo sa na ne. Aby život našich pacientov stomikov bol čoraz lepší.

Najväčším ohodnotením je dôvera a spokojnosť pacienta.



Knihu možno objednať:

1. P+M, Budovateľská 16, 03853 Turany
2. p-m@nexta.sk
3. kníhkupectvo Martinus, www.martinus.sk



Nemocnica v Martine bola založená v roku 1888, t. j. má 125 rokov.

Pacienti hodnotia martinskú univerzitnú nemocnicu ako najlepšiu spomedzi 13 štátnych, ktoré patria pod ministerstvo zdravotníctva. Rebríček spokojnosti zostavila Všeobecná zdravotná poisťovňa, ako aj najväčšia súkromná poisťovňa Dôvera. Pacienti vyjadrili spokojnosť so 71 % služieb, ktoré im boli poskytnuté, t. j. spokojnosť so správaním a starostlivosťou lekárov i sestier. Tento dobrý imidž našej nemocnice je už tradíciou i napriek nevyhovujúcim starým budovám.

Chirurgická klinika bola v roku 2004 rozdelená na Chirurgickú kliniku, Kliniku transplantácie a cievnej chirurgie a teraz pribudla aj Klinika hrudnej chirurgie.

Chirurgická klinika, na ktorej pracujem, má 39 lôžok. Oddelenie aseptické 21, septické 13 a jednotka intenzívnej starostlivosti 5 lôžok. Má všeobecnú chirurgickú ambulanciu, onkochirurgickú ambulanciu a poradňu pre stomikov. Prednostom chirurgickej kliniky je doc. MUDr. D. Mištuna, PhD. Ja som vedúcom na septickom oddelení, kde sú aj stomici, a robím onkochirurgickú ambulanciu.

Riešenie parastomálnej hernie

Častým problémom, s ktorým sa stretávam v stomaporiadni, je parastomálna hernia. Príčinou býva oslabená brušná stena vplyvom operácie, zmenou telesnej váhy, fyzickou námahou, ale aj počas normálneho života.

Alena Tóthová, staničná sestra,
Chirurgická klinika akad. L. Déreza UN Bratislava-Kramáre

Stomik príde na kontrolu do poradne a ani nevie, že má herniu. Nemusí mať žiadne ťažkosti, prejavuje sa malým nenápadným kopčekom okolo stómie. Začíname nosením brušného pásu bez otvoru na vrecko. Ak sa vystrihne otvor na brušnom páse, otvor sa časom začne zväčšovať a hernia sa pretláča cez otvor von. Niektorí stomici sa boja, že ak budú nosiť brušný pás bez otvoru, stolica by mohla podtekať popod vrecko. Ak by k tomu prišlo, potom si

môžu vystrihnúť otvor na brušnom páse, ale treba ho obšit, aby sa otvor nezväčšoval.

Ak hernia spôsobuje viditeľné zmeny na tele - tzv. asymetriu voľne viditeľnú aj pod oblečením, poruchy vyprázdňovania- nepravidelná stolica, bolesti a kŕče pri vyprázdňovaní, hlási sa v koloproktologickej poradni, kde chirurg zváži konzervatívny postup alebo operačné riešenie.



Kazuistika

45-ročný muž s trvalým vývodom hrubého čreva, má niekoľkoročnú herniu. Začala sa zväčšovať, musel nosiť väčšie oblečenie, ktoré už nezakryli asymetriu, navyše začal mať bolesti pri vyprázdňovaní, často používal laktulózu na zmäkčenie stolice. Chirurg indikoval operačné riešenie, hernioplastiku s použitím sieťky.



Spoločnosť ORTOPROplus:
brušný pás
neoprénový stomický



MEDMEDICAL
Zdravotnícke
pomôcky: brušný
stomický pás

Indikácie:

- pre ľudí s fistulou čreva vytvorenou na bruchu, predchádza vzniku prietrže v oblasti fistuly
- pri už vzniknutej prietrži v oblasti fistuly
- pás posilňuje brušné svaly počas fyzickej námahy
- pás je možné použiť v prípadoch rôzneho umiestnenia fistuly

Pás sa zapína na suchý zips.

Návod na použitie:

Výber správneho rozmeru: Pre výber správneho rozmeru je potrebné zmerať obvod brucha a následne si vybrať rozmer z tabuľky na obale.

Spôsob nasadenia: Odlepte suchý zips. Pás nasadte na brucho a dliekovo-krížovú časť tak, aby sa stomické vrecko nachádzalo na mieste, kde sa

nachádza fistula čreva. Pás zapnite na suchý zips individuálnym nastavením. Po upevnení stomického vrecka ho zaistíte krycou sieťkou.

Pozor! Balenie neobsahuje stomické vrecká.

Skladovanie: V originálnom balení, na suchom a tmavom mieste.

Pranie: Perte ručne pri teplote 40 °C a používajte jemné pracie prostriedky napr. určené na vlnu. Predchádzajte silnému znečisteniu. Nežehlite! Nepoužívajte chlór!

Poznámky: Používanie pásu je potrebné konzultovať s lekárom. Počas nosenia pásu sa odporúča vykonávať základnú zostavu rehabilitačných cvikov. Stále používanie pásu bez vykonávania cvikov môže viesť k oslabeniu brušných svalov.

Veľkosť	XS	S	M	L	XL	XXL	XXXL
Obvod brucha v cm	menej ako 80	80 – 90	91 – 100	101 – 110	111 – 120	121 – 140	viac ako 140

Lekár v odbore: úrazová chirurgia, ortopedická protetika

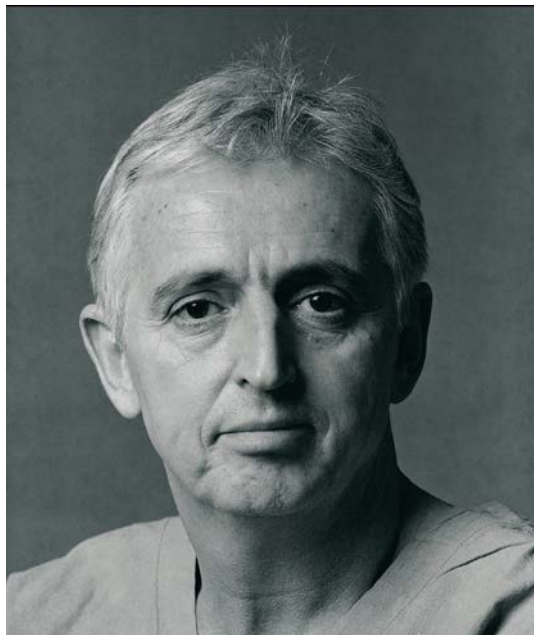
Stomické brušné pásy

REF	Kód poisťovne	Názov výrobku	Výška pásu (cm)	Farba	Rozmer	MCV	Cena za ks bez DPH**	Cena za ks s DPH**	Konečná cena pomôcky	Úhrada ZP
PT0105	J 83829	Medmedical Stomický brušný pás	16	Biely Běžový	XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL	27,12	29,29	32,22	35,80	plná
PT0106	J 83829	Medmedical Stomický brušný pás	24	Biely Běžový	XS, S, M, L, XL, XXL, XXXL	27,12	29,29	32,22	35,80	plná

Distribúcia: STOMIA, s.r.o., Staničné námestie 1, 040 01, Košice; Tel./Fax: 055/625 22 88; E-mail: stomia@stomia.sk; www.stomia.sk

Komplikácie stómií

Parastomálna hernia a prolaps stómie



doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.,

II. chirurgická klinika LF UK a UNB, pracovisko
Petržalka – NsP sv. Cyrila a Metoda

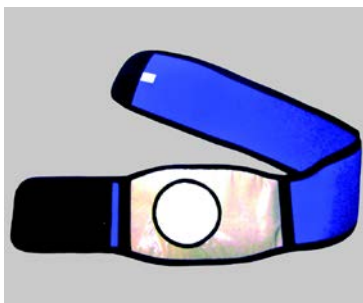
Doc. MUDr. AUGUSTÍN PROCHOTSKÝ, CSc., sa narodil 14. 1. 1953 v Pastovciach. V roku 1977 ukončil LFUK v Bratislave a bol promován za doktora všeobecnej medicíny. V rokoch 1977 – 1988 pracoval na Chir. kl. ILF ak. L. Dérera, Bratislava-Kramáre. Od roku 1988 pracuje na II. Chirurgickej klinike LF UK v Bratislave. Absolvoval atestáciu I. a II. stupňa zo všeobecnej chirurgie a nadstavbovú atestáciu z cievnej chirurgie. Po obhájení dizertačnej práce bol v roku 1997 Vedeckou radou LF UK v Bratislave habilitovaný na docenta chirurgie. Na jeho odbornom raste a profilácii sa podieľali prof. I. Šimkovic, prof. J. Černý, prof. V. Fischer, doc. F. Miček, doc. J. Paškan, prim. J. Klučár. Absolvoval študijné pobyty na viacerých renomovaných zahraničných pracoviskách (St. Mark's Hospital Londýn, St. Joseph Hospital, Toronto, Presbyterian Hospital, Pittsburgh). Má bohatú prednáškovú a publikačnú činnosť doma a v zahraničí. Je členom viacerých domácich a zahraničných odborných spoločností (napr. The International Society of University Colon and Rectal Surgeons). Zaviedol do klinickej praxe intraoperačnú transluminálnu angioplastiku. Podieľal sa na založení prvého ILCO klubu na Slovensku a SLOVILCO.

Pacient so stómiou – stomik má dnes vďaka moderným pomôckam na jej ošetrovanie nepochybne oveľa vyššiu kvalitu života, ako to bývalo v minulosti. Stómie však prinášajú určité percento komplikácií, ktorým sa jednoducho nemožno vyhnúť. V periodickom cykle sa budeme v Radime nimi zaoberať a postupne si ich vysvetľovať aj s poukázaním na súčasné možnosti ich prevencie a liečby.

Parastomálna (peristomálna) **hernia** sa vyskytuje v 25 – 70 % s vyššou incidenciou (výskytom) pri všetkých druhoch kolostómii v porovnaní s ileostómiami, pričom u sigmostómiami sa vyskytuje v 20 – 36 %. Parastomálna hernia býva často kombinovaná s prolapsom stómie. Niektorí považujú prolaps a herniu za súčasne a neoddeliteľne sa vyskytujúce komplikácie. Iní definujú zvlášť parastomálnu herniu a prolaps stómie.

Parastomálna hernia sa vtedy považuje za herniu okolo stómie, naopak prolaps za nadmerné vyklenutie čreva stómie cez prednú brušnú stenu.

Výskyt parastomálnych hernií narastá s dĺžkou sledovania pacientov. **Najčastejšou príčinou** ich vzniku je nesprávne vybrané miesto pre stómiu, zvyčajne príliš ďaleko od strednej čiary, resp. mimo priameho brušného svaly (m. rectus abdominis). Ďalšími rizikovými faktormi sú: obezita, užívanie steroidov, nadmerne veľký otvor v brušnej stene, oslabenie svaloviny brušnej steny, malnutricia, výpotok v brušnej dutine (ascites) a parastomálne abscesy. Súčasný výskyt (koincidencia) parastomálnej hernie a prolapsu stómie je pomerne častý. Výskyt parastomálnych hernií narastá s časovým odstupom od operácie.



Sériový brušný pás na parastomálnu herniu (370 a)



Individuálny, na mieru ušitý pás na parastomálnu herniu (370 b)



Obrovská parastomálna hernia – bočný pohľad (370 c)

Ak je hernia asymptomatická (bez príznakov) a nerobí pacientovi problémy, nevyžaduje chirurgickú liečbu a postačí nosenie špeciálneho brušného pásu pre stomikov, ktoré sú vyrábané komerčne alebo sa ušijú na mieru. Pri príznakoch intermitentnej črevnej obštrukcie, masívnom prolapse alebo zhoršení podmienok na ošetrovanie stómie s permanentným únikom stolice je indikovaná plánovaná (elektívna) operácia. **Absolútnou indikáciou operácie je črevná obštrukcia.** Strangulácia (zaškrtenie) alebo nekróza (odumretie) čreva v kýlnom vaku vznikajú zriedkavo.

Možnosti chirurgickej liečby parastomálnych hernií sú viaceré. **Lokálna chirurgická liečba** spočíva v zošití defektu v brušnej stene (svalovej fascii) s repozíciou čreva alebo **v aplikácii sieťky**. Recidíva po lokálnej liečbe je však vysoká a hlavne pri veľkých parastomálnych herniách dosahuje takmer 50 % incidenciu. Lokálnu reparáciu hernie so sutúrou defektu vo fascii pôvodne opísal Thorlakson v roku 1965, ktorý sa domnieval, že stómiu je nutné premiestniť len vtedy, ak je nesprávne situovaná. Odvtedy boli opísané viaceré modifikácie tejto metódy s rôznym stupňom úspešnosti, hlavne pri veľkých herniách.

Pri lokálnej rekonštrukcii parastomálnej hernie bez využitia protetického materiálu – rôznych druhov sieťok – sa chirurg riadi všeobecnými princípmi operácií hernií prednej brušnej steny so zohľadnením osobitostí stómie. Chirurg má často tendenciu uzatvoriť defekt v brušnej stene príliš tesne, čo vedie k nežiaducemu atakovaniu čreva stómie. Cieľom operácie je dosiahnutie rovnováhy medzi rizikom stenózy

(zúženia) čreva a adekvátnym ošetrením parastomálnej hernie.

Vysoký stupeň recidívy lokálnej chirurgickej liečby parastomálnych hernií je dôvodom na uprednostňovanie laparotomického, ale aj laparoskopického prístupu, ak to celkový zdravotný stav pacienta umožňuje.

Tu máme k dispozícii viaceré chirurgické techniky. Samotné **preloženie stómie** (tzv. relokácia) sa spája s neakceptovateľne vysokým výskytom recidívy. Oveľa lepšou metódou je preloženie stómie na iné miesto (ak to dĺžka čreva a ostatné anatomické pomery umožňujú) v kombinácii s **profylakticky naloženou sieťkou**. Lokálna reparácia so sieťkou je tiež určitou, i keď menej úspešnou technikou.

V minulosti sa chirurgovia používaniu sieťok na spevnenie brušnej steny pre potenciálne riziko infekcie vyhýbali. Dnes vieme, že toto riziko nie je až také veľké. Výrazne sa redukuje, ak uložíme sieťku intraperitoneálne, t. j. okolo čreva zvnútra brušnej dutiny. Určitou nádejou sú aj špeciálne **biologické materiály**, ktoré však zatiaľ majú pomerne vysokú cenu.

Prolaps stómie sa najčastejšie vyskytuje pri dvojhlavňových stómiách, i keď sa môže vyskytnúť pri ktoromkoľvek typu stómie. Najvyšší výskyt je pri dvojhlavňovej kolostómii (hlavne transverzostómii), menej častá pri dvojhlavňovej ileostómii a terminálnej kolostómii. Len zriedka sa vyskytuje pri terminálnej ileostómii. Príčinami prolapsu stómie sú: nadmerný otvor v brušnej stene, nedostatočná fixácia čreva k fascii m. rectus abdominis a nástennej



Naložený brušný pás (370 d)



Prolaps terminálnej sigmoidstómie (371)



Koincidenca parastomálnej hernie a prolapsu koncovej sigmoidstómie (372)



Obrovský kladivkový prolaps axiálnej sigmoidstómie (373)



Kladivkový prolaps axiálnej ileostómie (374)

pobrušnici a nadmerná hybnosť čriev (hyperperistaltika).

Chronický prolaps stómie je nevzhľadný – najmä tzv. **kladivkový**. Vedie ku krvácaniu zo sliznice čreva, podráždeniu kože okolo stómie, riziku nekrózy a sťaženému ošetrovaniu stómie.

Osobitnú situáciu predstavuje **akútny prolaps stómie**. Ak netrvá dlhšie ako 6 hodín, je obvyčajne možná manuálna repozícia. V opačnom prípade je repozícia pre prítomnosť edému čreva neúspešná a pacienta treba urgentne operovať, lebo hrozí obštrukcia a často aj nekróza (odumretie) čreva stómie.

Parastomálna hernia a prolaps stómie sužujú pacienta, ale aj chirurga. Pri vystupňovaných príznakoch týchto komplikácií je potrebná chirurgická liečba. Tá patrí do rúk skúseného chirurga, lebo miera recidívy je vysoká a ďalšia operácia pre pacienta zvyčajne mimoriadne traumatizujúca. Preto chirurg hľadá stále nové

spôsob, ako komplikáciám stômií predchádzať. Jednou z možností je profylaktické použitie tzv. Stomamesh sieťky, ktorú chirurg okolo stómie zakladá už pri primárnej konštrukcii stómie. Služi na spevnenie svalovej fascie okolo stómie.

Chirurgická liečba parastomálnej hernie je indikovaná iba vtedy, ak sú vyčerpané konzervatívne, nechirurgické možnosti liečby – brušný pás, flexibilné pomôcky na ošetrovanie stómie, redukcia nadváhy, ktorá vznikla po operácii, ale aj prevencia infekcie v okolí stómie. Preto musí byť pacient už pred prepustením z nemocnice vycvičený v správnom ošetrovaní stómie s využívaním všetkých dostupných akcesórií na to určených.

Precízna chirurgická technika, dodržiavanie životosprávy a racionálnej výživy, ale aj obmedzenie vysokého vnútrobrušného tlaku (dvíhanie bremien) sú najlepšou prevenciou komplikácií stómie.



Dňa 25. októbra 2013 sa v Nitre v hoteli Zlatý kľúčik uskutočnil v poradí už XX. chirurgický deň na tému: Pokroky v proktológii a IBD. Zúčastnilo sa ho približne 140 osobností z odboru chirurgie a gastroenterológie, aby spolu prebrali tému ochorenia rekta a canalis analis.

chirurgický a koloproktologický deň

s medzinárodnou účasťou v Nitre



Medzi pozvanými hosťami zo zahraničia by ste našli tieto osobnosti:

JECH ZBYNĚK Prague (Czech Republic)
HORÁK L. Kosmonosy (Czech Republic)
HUORKA M. Prague (Czech Republic)
ORHALMI J. H. Kráľové (Czech Republic)
SALADŽINSKAS Ž. Kaunas (Lithuania)
ANDĚL P. Nový Jičín (Czech Republic)
TELEKY B. Vienna (Austria)
ZELINKOVÁ H. Bratislava (Slovak Republic)

Medzi účastníkmi zo Slovenska boli aj také osobnosti ako napr. prof. MUDr. Peter Kothaj, PhD., prednosta chirurgickej kliniky z Banskej Bystrice, prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc., prednosta Chirurgickej kliniky NOÚ z Bratislavy, prof. MUDr. Emil Bakoš, PhD., bývalý prednosta Chirurgickej kliniky Fakultnej nemocnice v Nitre,...

Proktológia je dynamicky sa rozvíjajúcou neoddeliteľnou súčasťou kolorektálnej chirurgie. V medicínskej verejnosti zaužívaný terminus technicus „malá proktológia“ je v skutočnosti ozaj len terminus technicus. Žiaľbohu, predstava o „malosti“ je len vo verbálnej rovine. Poddiagnostikované a nesprávne chirurgicky liečené ochorenia rekta a canalis analis sú veľmi častou príčinou spoločenskej a sociálnej izolácie mnohých pacientov.

Diagnostika a terapia ochorení rekta vyžaduje multidisciplinárnu spoluprácu s následným individualizovaným prístupom ku každému pacientovi. Bez veľmi úzkej spolupráce medzi gastroenterológom a chirurgom, ktorý sa špeciálne venuje konzervatívnej a chirurgickej terapii ochorení rekta, nie je možné dosiahnuť uspokojivé výsledky. Nitriansky koloproktologický deň bol preto koncipovaný tak, aby si každý z jeho účastníkov uvedomil nevyhnutnosť kooperácie a špecializácie v koloproktológii.



Na fotografii zľava prof. MUDr. Peter Kothaj, PhD., prof. MUDr. Emil Bakoš, PhD., prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.

Jeden prednáškový blok bol vyhradený gastroenterológom, ktorí veľmi aktívne spolupracujú s chirurgmi v Pracovnej skupine pre IBD.

Všetci mali možnosti vo veľmi bohatej a plodnej diskusii konfrontovať skúsenosti a názory na správnu indikáciu a na správne termínovanie chirurgickej terapie pacientov s IBD. Boli pozvaní renomovaní chirurgovia z blízkeho, ale i vzdialeného zahraničia, ktorí obohatili vedomosti všetkých prítomných o svoje vlastné klinické skúsenosti z klinickej praxe.

Nitra je veľmi úzko spätá s historickým vývojom Slovanov na území dnešného Slovenska. Cyrilo-metodská tradícia na nás dýchala na každom

roku a vynovená Bazilika sv. Emeráma na Nitrianskom hrade všetkých nadchla svojou nádhernou výzdobou a architektúrou. Tí, ktorí sa chirurgického dňa zúčastnili, mali možnosť získať nové vedomosti, spoznať nových kolegov a nadýchať sa atmosféry starobylej Nitry.

Takýto bol odkaz organizátora celého podujatia doc. MUDr. Jozefa Korčeka, PhD., predsedu Koloproktologickej sekcie SCHS a zároveň prednostu Chirurgickej kliniky Fakultnej nemocnice v Nitre, ktorému sa chceme touto cestou aj my pekne poďakovať, že sme mohli byť prítomní na tejto vzdelávacej akcii a mať možnosť dozvedieť sa o smerovaní koloproktológie. ●



Na fotografii je prednášajúci doc. MUDr. Jozef Korček, PhD., prednosta Chirurgickej kliniky FN v Nitre

Aktívne prežitá zima

PhDr. Bea Zabáková, PhD.,
produktový manažér ConvaTec Slovensko



Každé ročné obdobie je niečím charakteristické a každý z nás preferuje inú časť roka. Nech už je to z rôznych dôvodov, ale treba priznať, že každé obdobie má svoje čaro. Jar, leto, jeseň aj táto zima. Dokonca neprekáža, že máte stómiu.

Ak dodržiavate správne zásady pri ochrane stómie, môžete robiť väčšinu športov, či už letných alebo zimných. Vnímajte krásy ročných období aktívne.

Leto je za nami, tiež jeseň sa s nami rozlúčila, verím, že ste si to pekne užili a tešili ste sa na zimu. Dni sa skrátili, noc sa predĺžila, čo pre väčšinu z nás znamená menej pohybu.

Za oknami padá sneh, možno sa nám ani nechce ísť von, radšej sa zabalíme doma do teplučkej periny a sledujeme televíziu, prípadne si čítame, nedajbože väčšinu dňa preleňujeme.

Niekde vnútri nás možno hryzie svedomie, že by bolo lepšie vyjsť si von, na prechádzku, do záhrady, do hôr. Nadýchať sa čerstvého vzduchu a pretiahnuť si telo. Ak chceme byť na jar fit, treba na to myslieť aj teraz počas zimy. Slovensko má krásne hory.

Pre tých, ktorí radi lyžovali pred operáciou, to neznamená, že sa k svojej záľube nebudú môcť vrátiť. Každé stredisko má podmienky na to, aby ste si mohli pomôcku vymeniť a v prípa-

de potreby privolať lekársku pomoc. Potrebné je prispôsobiť si oblečenie, aby nebolo príliš tesné vzhľadom na stómiu. Vhodné sú bavlnené nohavice, ktoré sa prispôbia stómii. Majte pri sebe v príručnej batožine náhradné vrecká a pomôcky potrebné pre očistenie šatstva pre prípad nehody.

Možno budete potrebovať viac sledovať stravu, aby ste predišli nadmernému nafukovaniu vrecka, zvýšenej plynatosti, pretože ten, kto skúsil chodiť v lyžiarskych topánkach po schodoch na toalety, vyzliekal sa z toho množstva zimného oblečenia, určite vie, čo to znamená.

Zjazdové lyžovanie si môžete vychutnať skoro v každom lyžiarskom stredisku. Nájdete tam veľa lyžiarskych vlekov, lanoviek a zjazdové trate rôznej náročnosti, od najdlhších po najnáročnejšie až po cvičné lúky pre deti a začiatočníkov. Sú tu poskytované komplexné služby pre príjemne strávenú zimnú dovolenku.

Tí, ktorí majú radi bežky, môžu vyraziť na bežecké okruhy. Medzi zimné radovánky môžeme zaradiť aj korčuľovanie.

Tým sa však ponuka zimných športov nekončí, pretože sa môžete venovať tiež turistike a objavovať krásy pešo, potom by sme tu mali guľovačku, a napadá vám ešte niečo...?

Zima a stómia, zimné športy

Mgr. Edita Jamerneggová,
vedúca sestra, IV. chirurgická klinika LFUK a UN Bratislava-Ružinov

Prichádza zima a dlhé zimné večery. Je to obdobie viróz, prechladnutí či chrípok. V zimnom období častejšie trávime chvíle v uzavretých miestnostiach, preto je vhodné častejšie nárazové vetranie a dôsledné umývanie rúk, čo je jednou zo zásad prevencie voči prechladnutiu a chrípke.

Prevenciou voči rôznym virózam je vo všeobecnosti otužovanie, čo zohráva významnú úlohu pri posilňovaní imunitného systému. Základnými prostriedkami sú teplo a chlad, ich účinok je založený na vzájomnom spolupôsobení. Otužovanie sa odporúča každému človeku, či je to dieťa, rekonvalescent alebo starší človek.

Otužovanie vzduchom je najjednoduchší spôsob otužovania, každodenné prechádzky po vonku bez ohľadu na počasie. Základom je udržiavať v teple a suchu nohy, na hlave mať pokrývku, pretože práve cez hlavu uniká veľké percento tepla. Medzi otužovanie patria aj zimné športy vonku. Otužujeme sa aj tým, že nebudeme žiť v prekúrených priestoroch, odporúča sa v spálni mať 18 – 19 °C. Otužovanie vodou spočíva v bežnom sprchovaní striedavo teplou a studenou vodou, ktoré vždy ukončíme studenou sprchou. V zimnom období sú vhodné aj výživové doplnky z lekárni napr. vitamín C, pomocou ktorých zvyšujeme obranyschopnosť organizmu. Napriek tomu môžeme zimné mesiace prežiť krajším a intenzívnejším spôsobom, a to zimnými športmi.

Stómia nie je choroba, preto je dôležité po operácii začať s včasnou rehabilitáciou, spolupracovať so stomasestrou, dodržiavať odporúčania v starostlivosti o peristomálnu kožu, stravovaní, vyprázdňovaní. Veľmi dôležitú úlohu hrá aj opora rodinných príslušníkov, hovoriť o svojom zdravotnom stave a neutiekať sa do izolácie a samoty. V prípade potreby sa

poradiť aj so psychológom. Život so stómiou môžeme prežiť plnohodnotne a vrátiť sa do spoločnosti. Ak ste obľubovali zimné športy, nemusíte sa ich vzdať. Po operácii sa poraďte so svojím lekárom, kedy je už vhodný čas začať so športovaním.

Ak idete na lyžovačku, nezabúdajte na teplé oblečenie, aby ste sa nepodchladili, mať teplú čiapku, šál, rukavice a termosku s teplým čajom. Vhodná je aj ochrana tváre krémami.

Ak irigujete, vhodne je pred odchodom na lyžovačku si vykonať irigáciu a použiť kryt. Pre pocit bezpečia a istoty je vhodnejšie použiť dvojdielny systém a zabezpečiť ho opaskom. Na spevnenie brucha by som odporučila použiť brušný pás s otvorom na stómiu. Samozrejme, nesmieme zabúdať ani na starostlivosť o peristomálnu kožu, aby ste ju stále udržiavali v suchu. Dodržiavať pitný režim, pretože sa môžete spotiť pri športovaní a nutné je si doplniť straty tekutín. V stravovaní doplniť aj ovocie a ľahšiu stravu, aby ste nemali problémy s vyprázdňovaním.

Prichádzajú najkrajšie sviatky v roku Vianoce, prajem vám šťastné a láskyplné prežitie vianočných sviatkov, Božieho požehnania, v novom roku 2014 veľa zdravia a úspechov.



Slniečny vitamín

Mg. Tatiana Skovajsová,
náčesníčka pre ošetrovateľstvo, NSP Nové Mesto nad Váhom, n.o.

Možno je to paradox, teraz v zime riešiť slnenie, a práve preto je na mieste otázka: sme dostatočne pripravení na zimné dni, ktoré sú bez slnečného žiarenia?

To, že sa na slniečku cítime akosi príjemnejšie, nie je len v tom, že nám je príjemne teplúčko, ale aj že nasávame do nášho organizmu zásobu vzácneho slnečného vitamínu.

A to je práve vitamín D.

Vitamínom D sa pomenúva skupina niekoľkých vzájomne príbuzných látok, medzi ktoré patrí najmä vitamín D2 a vitamín D3. Vitamín D2 – známy tiež ako ergokalciferol vzniká z rastlinného ergosterolu. Oproti nemu je pre náš organizmus dôležitejší vitamín D3, ktorý vzniká priamo v pokožke pôsobením slnečného žiarenia, kde sa tvoria fotolýzou 7-dehydro-cholesterol účinkom UV žiarenia. Aktívnym sa vitamín D stáva až v okamihu, keď je transportovaný do pečene a následne premenený v obličkách na aktívnu formu.

Vitamín D je potrebný najmä pri tvorbe a mineralizácii kostí a zubov, pri raste, fyzickom zaťažení kostí a pri hojení zlomenín. Vitamín D sa tiež používa ako prevencia na zmiernenie priebehu osteoporózy, pretože ovplyvňuje metabolizmus

vápnika. Vitamín D všeobecne tlmí množenie buniek, ale podporuje ich dozrievanie.

Vitamín D si organizmus dokáže sám vytvoriť, a to najmä v letných mesiacoch alebo na jar.

Čím svetlejšiu má človek pleť, tým viac vitamínu D dokáže koža vyprodukovať. Na porovnanie – ľudia so svetlou pleťou absorbujú 52 – 73 % slnečného svetla, ľudia s tmavou pleťou 3 – 36 %, z toho sa následne odvíja vyprodukované množstvo vitamínu D.

Len čo sa začne chladnejšie klimatické obdobie a ľudia sa začínú zahalovať pod vrstvy oblečenia, je nutné vitamín D dopĺňať do organizmu aj potravou. Je dokázané, že práve počas zimy ľudský organizmus čerpá nahromadené zásoby vitamínu D a na jar sú naše kosti všeobecne náchylnejšie k zlomeninám.

Vitamín D dodaný do organizmu potravou sa vstrebáva spolu s tukmi z tráviaceho traktu črevnou stenou. Po vstrebaní je uskladovaný v pečeni, v tuku, v menšom množstve v koži,

Vitamín D si organizmus dokáže sám vytvoriť, a to najmä v letných mesiacoch alebo na jar.



mozgu, kostiach. Späťne sa vylučuje pečeňou a žlčou.

Vitamín D je nesmierne dôležitý v tehotenstve, keď sa vyvíja plod a organizmus matky je sám osebe vyčerpaný. Ďalej sa odporúča udržiavať správny prísun vitamínu D v období dospievania detí a u starších ľudí, ktorí sú ohrození osteoporózou.

Medzi najkvalitnejšie zdroje vitamínu D patrí slnečné žiarenie. Ľudský organizmus dokáže zo slnečného žiarenia získať fotolýzou až 80 % dennej potreby vitamínu D. V zimných mesiacoch je vhodné dopĺňať stravu o pečeň, vajcia, mlieko a mliečne výrobky a rybí tuk. Ak máte radi ryby, odporúča sa konzumovať sardinky, slede, lososa alebo tuniaka. Vitamín D, ako jeden z mála vitamínov, nie je obsiahnutý v listovej zelenine a v rastlinách všeobecne.

Odporúčaná denná dávka je 5 mikrogramov denne, tehotné a dojčiace ženy môžu užívať až 7 mikrogramov denne. Pri dojčení a v období tehotenstva by si však matky mali dať pozor na predávkovanie.

Nedostatok vitamínu D sa prejavuje hlavne u osôb vyhýbajúcich sa slnku (napr. dlhodobí chorí pripútaní na lôžko, starí ľudia s poruchami pohybového ústrojenstva) a súčasne konzumujúcich potravu chudobnú na vitamín D, u žien v menopauze a ľudí trpiacich obličkovým zlyhaním.

Najkritickejší je nedostatok vitamínu D v detstve, kedy môže dochádzať k poruche rastu chrupaviek, kostí a zubov. Kostí sú v dôsledku avitaminózy mäkké, lámavé a často sa nenapraviteľne deformujú vlastnou váhou tela. Toto

ochorenie je známe ako krivica alebo rachitída. Preto ako prevenciu proti krivici často naši predkovia užívali známy rybí tuk na lyžičke.

U dospelých sa potom prejavuje nedostatok vitamínu D poruchou ukladania vápnika do kostí, čím sú kosti demineralizované, rednú a stávajú sa krehkejšie a náchylnejšie k zlomeninám.

Na rozdiel od vitamínov B-komplexu (vitamíny B1, B2, B4 atď.) nie je vitamín D rozpustný vo vode, ale je rozpustný v tukoch. Neodchádza teda z nášho tela močom, ale v tele sa sústavne hromadí a tvorí sa do zásoby, ktorú organizmus pri zvýšenej spotrebe využíva. Ak však budeme vitamín D užívať v neprimeraných množstvách, hrozí nám toxické predávkovanie. Toxicitu vitamínu D znižuje vitamín A, ktorý je taktiež rozpustný v tukoch.

Dávky zodpovedajúce cca 5 až 6-násobku odporúčanej dennej dávky (25 mikrogramov) môžu vyvolať hnačky, pocit na vracanie, časté močenie a s tým spojený smäd a psychickú podráždenosť. Citliví jedinci môžu reagovať na vysokú dávku vitamínu D vyrážkou, kruhmi pod očami alebo svrbením kože. Ďalej dochádza ku kalcifikácii (prevápneniu) niektorých orgánov, ktorej výsledkom môžu byť obličkové kamene.

Pri opaľovaní predávkovanie vitamínom D nehrozí, pretože čím dlhšie sme vystavení slnečnému žiareniu, tým viac tvorí naša pokožka pigmentu (hnedne) a tým menej UV žiarenia prenikne do spodných vrstiev kože – čím dochádza k obmedzeniu fotolýzy a tvorby vitamínu D.

Takže aj počas chladných zimných dní, ak sa na oblohe ukáže slniečko, doprajme si ho a vystavme tvár slnečnému vitamínu. ●

OTÁZKY & ODPOVEDE

(zdroj: z archívu ConvaTec, ConTact)

Aký druh informácií môžem nájsť na webových stránkach spoločnosti ConvaTec?

Webová stránka ConvaTec poskytuje informácie, ktoré budú užitočné jednak pre ľudí so stómiou, ale tiež pre ich rodinných príslušníkov alebo pre zdravotníckych pracovníkov. Stránka je skrátka urobená pre každého návštevníka tak, aby jednoducho našiel, čo potrebuje vedieť, či už ide o produkty alebo príslušenstvo. Nájdete si tam informácie o stómii, operácii a živote so stómiou.

Môžete navštíviť svetové stránky spoločnosti ConvaTec www.convatec.com alebo našu slovenskú stránku www.convatec.sk, kde nájdete množstvo informácií a aktuálnych noviniek.

Pred operáciou som bol aktívnym športovcom. Musím teraz skončiť so športom?

Vyvedenie stómie nemusí mať vplyv na športové aktivity. Po začiatočnom prechodnom období budete schopný zúčastňovať sa viacerých športov. Predtým ako sa rozhodnete niečo podniknúť, poraďte sa so svojim lekárom.

Komu mám povedať o tom, že mám stómiu? Čo keď sa necítim na to, aby som o tom s niekým hovoril v tomto okamihu?

Čo sa týka vášho rodinného alebo sociálneho okruhu ľudí, záleží len na vás, komu o tom povieť. Ak máte ťažké psychické stavy, možno zistíte, že vám pomáha porozprávať sa s rodinou, blízkymi priateľmi alebo s niekým, kto vás má rád alebo vy ho máte rád.

Rozprávanie s týmito ľuďmi môže tiež pomôcť zahnať obavu o vás. Mali by ste však o tom povedať vášmu lekárovi a osobám zainteresovaným na vašom zotavovaní sa z choroby.

Je normálne, keď mi stómia krváca? Čo to spôsobuje?

Je v podstate normálne vidieť na vašej žinke na umývaní stopy krvi, keď si umývate stómiu.

Tkanivo, z ktorého je stómia vytvorená, je veľmi podobné sliznici vnútri v ústach. Veľmi dobre viete, aké jednoduché je poraniť si ďasná zubnou kefkou, ktoré potom začnú krváčať. S vašou stómiou je to podobné. Ak si ju poraníte, začne krváčať.

Ak budete mať málo krvných doštičiek alebo budete užívať lieky ako napr. aspirín, budete vidieť, že krvácanie zo stómie je väčšie ako normálne. Ak sa vám nepodari zastaviť krvácanie počas 15 minút alebo krvácanie je nadmerné, mali by ste urýchlene vyhľadať lekársku pomoc.

Odporučili by ste používanie odstraňovača náplasti?

Odstraňovač náplasti je veľmi dobrý, pokiaľ je vaša koža v okolí stómie jemná a citlivá na poškodenie. Tento odstraňovač pomáha zabrániť nahromadeniu lepkavých zvyškov na vašej koži.

Po použití tejto pomôcky je potrebné umyť kožu vodou a jemným mydlom, prípadne čistiacou penou, aby ste odstránili masť povlak z kože. Potom kožu opláchnite čistou vodou a nezaobdajte ju dosucha utrieť.

V poslednom čase som si všimol veľmi veľký zápach pri výmene vrečka. Pokúsil som sa zmeniť stravu a tiež som vyskúšal niekoľko dezodorizačných prostriedkov, ale ten zápach je stále prítomný. Obávam sa ísť už aj von. Mám Crohnovu chorobu a ileostómiu.

Zmena v zápachu pri ileostómii môže súvisieť s niektorými potravinami, liekmi alebo vitamínmi. Ak ste vyskúšali, čo uvádzate, bez akejkoľvek kladnej zmeny, je potrebné poradiť sa so svojim lekárom.

Niekedy silný zápach môže indikovať zdravotné problémy, ako je napríklad infekcia alebo opakovanie sa Crohnovej choroby.

Aktivity v roku 2014

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO



Slovenské združenie stomikov SLOVILCO združuje 25 klubov v rámci Slovenska v ktorých sú združené osoby so zdravotným postihnutím stómia, kluby združujú i iné zdravotné postihnutia.

V roku 2014 združenie SLOVILCO bude zabezpečovať aktivity združenia ako každý rok pravidelne: a to rekondičné pobyty pre onkologických pacientov a ich rodinných príslušníkov. Plánujeme uskutočniť 4 turnusy po 20 osôb v lokalite Turčianske Teplice v penzióne Pod Orechom.

V roku 2014 zabezpečujeme stretnutie na hranici pod názvom Trojstretnutie, ktoré sa koná na území Slovenska a oslávi v roku 2014 desať rokov trvania. Uskutoční sa na Slovensku v lokalite Bojnice 24. – 25. 5. 2014 a zúčastnia sa ho stomici z Poľska, Moravy a Slovenska. V septembri sa uskutoční II. celoslovenské stretnutie stomikov na Duchonke v penzióne Jazmín. Zúčastňujú sa ho stomici z celého Slovenska. Akcia je hradená z vlastných finančných prostriedkov stomikov.

Združenie je členom Ligy proti rakovine SR, Slovenskej humanitnej rady, Asociácie na ochranu práv pacientov, Národnej rady občanov zdravotne postihnutých, Asociácie organizácií zdravotne postihnutých... Pravidelne sa zúčastňujeme ich zasadnutí, kde môžeme prednášať i o problémoch zdravotne ťažko postihnutých stomikov.

Združenie je členom Európskej asociácie stomikov. V roku 2014 sa uskutoční 8. – 11. mája Európska konferencia stomikov v Poľskom meste Krakov. Keďže táto konferencia je blízko

Slovenska, chceli by sme, aby sa jej zúčastnilo viac stomikov zo SLOVILCO.

S českým ILCO máme uzatvorenú zmluvu o medzinárodnej spolupráci v rámci sledovania ľudských zdrojov a zamestnanosti stomikov pod názvom Život bez obmedzenia.

V rámci združenia ILCO kluby majú svoje vlastné plány činnosti, ako stretnutia pri guláši, zájazdy za poznávaním, návštevy divadiel, spoločné vianočné posedenia a iné stretnutia, ktoré organizujú 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.

Združenie SLOVILCO vydáva časopis pre stomikov pod názvom SLOVILCO a zabezpečuje rekondičné pobyty pre stomikov za finančnej pomoci LPR SR.

Tieto aktivity sa môžu uskutočňovať len vďaka finančnej pomoci Ligy proti rakovine SR.

Bez tejto pomoci by združenie nebolo schopné konať RP a vydať časopis SLOVILCO. V každom roku by sme chceli vydať dve čísla časopisu a vždy dúfame, že sa nám podarí získať finančné prostriedky.

Ján Čačko
predseda SLOVILCO

CELOSLOVENSKÉ DNI STOMIKOV

PhDr. Bea Zabáková,
produktový manažér ConvaTec Slovensko

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO organizovalo v dňoch 18. – 20. 10. 2013 akciu pod názvom Celoslovenské dni stomikov, ktorá sa konala na Duchonke v penzióne Jazmín. Toto stretnutie malo názov Zdravotné a sociálne zabezpečenie stomikov.

Celé sa to začalo v piatok obedom a skončilo sa v nedeľu obedom. Medzitým sa toho udialo neuveriteľne veľa a my sme boli pri tom. Kto z vás tam nemohol byť, tak nech si to teraz aspoň prečíta a možno nabudúce ho to priláka byť tam osobne.

V piatok sa celé podujatie nieslo v duchu vzdelávania, kde sme mali možnosť ako zástupcovia spoločnosti ConvaTec oboznámiť všetkých prítomných o stomických pomôckach, novinkách a odpovedať na otázky, ktoré vás zaujímali. V sobotu sa stretnutia zúčastnila pani Mgr. Zuzana Žarnay, psychologička, ktorá sa venovala problematike Stómia a emócie.

Sestry z Martinskej fakultnej nemocnici z chirurgickej kliniky, Jelka Stehlíková a Ad'ka Simová, mali zase veľmi prínosnú prezentáciu na tému Dajme stomikom to, na čo majú nárok.

Znamená to všetky potrebné informácie pred operáciou, dostatok stomických pomôcok a následnú kvalitnú starostlivosť po prepustení do domácej starostlivosti.

A že ten celý pobyt stál za to, si pozrite na fotografiách, ktoré sa mi podarilo urobiť, keď sa na mňa účastníci nepozerali!

Všetkých nás tam pozval pán predseda SLOVILCO Ján Čačko. Srdečná vďaka. Samozrejme,



Na fotografii Mgr. Tatiana Kálmanová,
senior reprezentant ConvaTec

jednému človeku by sa to nepodarilo zorganizovať, takže ďakujeme všetkým, ktorí sa podieľali na organizácii takéhoto príjemného stretnutia.

SLOVILCO – SLOVAK OSTOMY ASSOCIATION

Slovenské združenie stomikov – SLOVILCO

Sídlo: Hurbanova č. 23, 036 01 Martin

Poštová adresa:

Krušovská 1831/3

955 01 Topoľčany

Tel.: 00421905436471





Ako fungujú regionálne združenia stomikov

Mgr. Michaela Pánisová, senior reprezentant ConvaTec

Stomici sa združujú preto, aby si mohli navzájom pomáhať, vymieňať si skúsenosti, podporovať sa v neľahkých situáciách. Stomikom pomáha vedomie, že nie sú sami, že sa môžu obrátiť na ostatných s podobnými problémami a tí sa budú snažiť im pomôcť, povzbudiť ich a odovzdať cenné skúsenosti a informácie. Nekladú si za cieľ vyriešiť všetky problémy stomikov, ale pomáhať im.

Čo robia združenia stomikov?

Pomáhajú nováčikom zvládnuť neľahké začiatky, ukazujú, ako žiť ďalej. Pomáhajú stomikom s návratom do normálneho života.

Združenia stomikov začali vznikať pred desiatkami rokov a vznikajú doteraz. Združenia si volia svoje vedenie. Sú to ľudia so stómiou. V združeniach veľmi dobre funguje laické poradenstvo a psychosociálna podpora. Kto sa na niektorý klub obráti pred operáciou alebo kedykoľvek po nej, nájde pochopenie, povzbudenie a potrebné informácie. Pred 20 rokmi nastala potreba združiť všetky organizácie stomikov pod jednotné vedenie. Bolo potrebné mať pre jednanie s vládou a úradmi jednotný hlas. Podarilo sa založiť zastrešujúcu organizáciu Slovenské ILCO (SLOVILCO). Vedenie je zložené z ľudí so stómiou, ktorí už život so stómiou zvládli a majú dostatok chuti pracovať pre ostatných. Spolupracujú aj s ostatnými vedúcimi regionálnych klubov.

Vyvrcholením všetkých klubových aktivít v roku bývajú rekondičné pobyty organizované SLOVILCO pre záujemcov z každého klubu. Niektoré regionálne kluby si tieto pobyty organizujú samostatne. Zúčastňujú sa ich ľudia so stómiou, ale aj ich rodinní príslušníci z celého Slovenska. Určené sú pre stomikov, ktorí majú vývod už dlhšie, ale aj pre tých, ktorí našli odva-

hu a prišli medzi ostatných krátko po operácii. V rámci týchto pobytov chodia na prechádzky, do akvaparku, na výlety do blízkeho okolia.

Tento rok sa mali možnosť stretnúť v Turčianskych Tepliciach v penzióne Pod orechom v termínoch: 7. 10. – 14. 10., 16. 9. – 23. 9., 5. 8. – 12. 8., 17. 6. – 24. 6. 2013. Z jedného tohto stretnutia vám prinášame reportáž.

Rekondičný pobyt Turčianske Teplice



Rekondičný pobyt sa konal v už spomínanom penzióne Pod orechom u manželov Ďuricovcov, s ktorými je dlhoročná spolupráca. Stretli sa tu ľudia z Michaloviec, Topoľčian, Prievidze, Žiliny, Považskej Bystrice, Banskej Bystrice, Trenčína, Martina, Košíc, Ilavy (+ okolie). Narátali by ste ich 20. Predseda SLOVILCO pán Čačko na tento rekondičný pobyt pozval aj zahraničného hosťa, ktorý má stómiu už 40 rokov, p. Opletala, aby sa podelil s jeho skúsenosťami s používaním pomôcok (mimochodom, používa ConvaTec) a odpovedal na otázky týkajúce sa jeho života s týmto ochorením.

Tradične si účastníci pozývajú na tieto pobyty aj hostí, okrem iných aj nás, zástupcov spoločnosti vyrábajúcej stomické pomôcky, aby sa dozvedeli, čo je nové v oblasti jednodielneho a dvojdielneho systému, v príslušenstve a nebolo to inak ani teraz, kde sme ukázali našu novinku Naturu® a Esteem® .

Z vašich listov



Vážení ConvaTec,

dostal som od Vás objednaný časopis RADIM. Veľmi pekne ďakujem. Časopis má vynikajúcu úroveň. Budem sa tešiť na každé vydanie. Ďakujem redaktorom a želim veľa úspechov do ďalších čísel.

Miroslav J., Hóje

Vážení pracovníci spoločnosti ConvaTec,

prajem Vám krásny deň. Chcela by som sa s Vami podeliť o skúsenosti s novými podložkami. Stomickou som sa stala v mojich tridsiatich rokoch. Vtedy sa mi o kvalitných pomôckach iba snívalo. Sestričky mi lepili jednorazové podložky, ale pri ich výmene išla s nimi dole aj moja koža. Potom som dostala Jánošíkov pás, to bola ďalšia hrôza, pre ileostomika úplne nevhodná, pretože stolica je vodová a podtekala. Moja koža bola opäť v zlom stave, ale iná možnosť nebola. Až o pol roka som dostala niekoľko stomických podložiek s vreckami od spoločnosti ConvaTec. Bola to paráda a úplne iný život. Situácia sa odvtedy stále zlepšovala a Jánošíkov pás bol už iba zlým snom. Celý čas používam pomôcky ConvaTec, a aj keď vyskúšam pomôcky aj od iných spoločností, vždy sa vrátim ku ConvaTecu. Začiatkom tohto roka som mala možnosť vyskúšať nové tvarovateľné podložky Natura. Bola som veľmi milo prekvapená jednoduchou a rýchlou manipuláciou bez nožničiek, keďže doteraz som používala vystrihovateľnú podložku. Tým, že podložka presne

kopíruje tvar stómie, stolica sa vôbec nedostane na pokožku. Chcela by som tvarovateľné podložky používať stále. Spoločnosti ConvaTec veľmi ďakujem za starostlivosť o stomikov a výborné, bezpečné a stále nové pomôcky.

Jaroslava, Balog

Vážená redakcia,

srdečná vďaka za RADIM. Po operácii som bola psychicky na dne, ale Vaše pomôcky sú naozaj skvelé. S pomocou nich som prekonala všetky problémy. Aj Vám vďačím za to, že nie som so svojimi zdravotnými problémami sama. Vďaka Vám pre mňa opäť vyšlo slnko, znova mám chuť do života.

Za všetko Vám srdečne ďakujem Katka Z.

Milý RADIM,

chcela by som reagovať na článok o siamských dvojčatách a zároveň sa podeliť s vlastnou skúsenosťou, najmä s mamičkami, ktoré majú deti so stómiou a pýtajú sa „Prečo?“. Som matkou desaťročného synčeka, ktorý má urostómiu. Navštevuje riadne školu, výborne sa učí, hráva futbal, korčuľuje, proste žije úplne normálny život. Je to krásny pocit, keď sa Vám narodí dieťa. Samko bol úplne normálne dieťa. Ani neviem ako, ocitli sme sa v neustálom kolotoči vyšetrení, prišla operácia, ďalšia a ďalšia... Keď mi lekár oznámil, že moje dvojročné dieťaťko bude mať vývod močovodu, zrútil sa mi svet. Život však ide ďalej a mne neostávalo nič iné, ako sa otriasť a prijať všetko také, ako to je. Operácia bola ťažká, naučili sme sa spolu s manželom starať o stómiu a meniť pomôcky. Stále som však mala obavy a v duchu sa pýtala, prečo Boh niečo takéto dopustil. Prečo sa to stalo práve môjmu dieťaťku, mojej rodine. Moja babička, ktorá už nie je medzi nami, mi vtedy povedala, že to tak malo byť a že nič nevyriešim slzami. Musím vstať a ísť ďalej. Mala pravdu, veď nič iné mi ani neostávalo. Postupne sme všetko zvládli, pomôcky sú dnes

naozaj kvalitné a dostupné. Poviem Vám, nie je to vždy ľahké. Som vďačná za skvelý prístup učiteľkám v škôlke, ktorú Samko navštevoval, taktiež pani učiteľke na základnej škole, kam chodí teraz. Boli aj kritické dni, keď prišiel Samko s plačom, že už nechce mať vrečko a chce cikať ako všetky ostatné deti. No nevzdávame sa a bojujeme ďalej. Máme okolo seba skvelých ľudí, ktorí nám pomáhajú, a my im za to srdečne ďakujeme. Všetkých Vás pozdravujem a želám veľa úspechov. Mamičkám, aby boli silné a neohliadali sa späť. Aby nepremýšľali nad tým, čo by bolo, keby...

Vaša čitateľka, mamička Barbora

Vážení pracovníci ConvaTecu,

s vývodom hrubého čreva žijem už pomaly tridsať rokov, pochádzam z malej dedinky na severnom Slovensku. Necelý polrok využívam zásielkovú službu a som Vám veľmi povďačný za to, že myslíte na nás, svojich zákazníkov. Predtým som si chodil dávať predpisovať pomôcky k svojmu praktickému lekárovi, ktorý má ambulanciu vo vedľajšej dedine. Je vzdialená síce iba tri kilometre, ale predsa to pre mňa nebolo jednoduché. Keď som už mal konečne poukazy na pomôcky v rukách, išiel som do lekárne oproti, no pani za okienkom mi povedala, že pomôcky síce objedná, ale prídu až o niekoľko dní. To znamenalo odísť domov bez pomôcok a opäť sa o pár dní vybrať späť. Mnohokrát sa stalo, že pomôcky ešte neprišli alebo niektoré z nich nemohli zohnať, tak sa moja cesta zopakovala viackrát. Samozrejme, s neustálym cestovaním rástli aj moje výdavky. Veľmi som privítal možnosť využívať zásielkovú službu. Odteraz nemusím nikam cestovať a za to Vám patrí veľká vďaka. Prajem Vám veľa úspechov a mnoho spokojných zákazníkov.

S pozdravom Pavel

Vážení RADIM, vážení čitatelia,

každý z nás potrebuje spriaznenú dušu, o tom niet pochybností. Najviac po tom túžime v situáciách, keď máme pocit osamelosti. Paradoxne aj v situácii, keď je okolo nás kopec ľudí, ale z nejakého dôvodu sa im nechceme alebo ne-

môžeme zdôveriť so svojimi obavami, smútkom a pochybnosťami. Pre ľudí so stómiou sú rodina a ich najbližší nesmiernou podporou. Nikto z nich však nie je stomik a je úplne prirodzené, že ľudia s rovnakým trápením sú si bližší.

Mnohým novo operovaným stomikom pomohol človek s podobným osudom, ktorý im ukázal cestu a hlavne, že sa dá naďalej kvalitne žiť. Jednou z takýchto novo operovaných stomikov som bola aj ja pred štyrmi rokmi. Zo začiatku som podceňovala kluby pre stomikov. Veď čo koho do môjho ochorenia, problémov a trápení, ktoré prežívam. Čo koho do môjho smútku. Až kým som sa nešla poradiť do stomaporadne, kde som stretla pani z neďalekého mestečka. Bolo pár týždňov do Vianoc a ona ma presviedčala, aby som určite prišla na vianočné posedenie klubu stomikov. Veľmi som nechcela, no nakoniec ma predsa len presvedčila, za čo jej patrí moja srdečná vďaka. Touto cestou by som chcela všetkým odkázať, aby nepodceňovali stretnutia stomikov...

Želám krásne prežitie vianočných sviatkov celému tímu spoločnosti ConvaTec

stomička Janka H.

Milý ConvaTec,

chcem Vám veľmi poďakovať za časopis RADIM. Obsahuje všetko, čo potrebuje stomik vedieť. Rady, povzbudenie, poučenie aj zábavu. Som stomikom už sedem rokov a vďaka Vám a Vaším pomôckam žijem plnohodnotný život, hoci som si to po operácii vôbec nevedel predstaviť. Vďaka Vaším radám som vychytal všetky „muchy“, ako boli podtekание, nerovnosti, čistenie. Ešte raz Vám ďakujem a prajem všetko len to najlepšie.

František, Lehota

Milá StomaLinka,

slušnosťou každého človeka je poďakovať, a to chcem práve týmto listom urobiť. Už štyri roky som nútená používať stomické pomôcky. Vyskúšala som ich naozaj viacero, ale nikdy to nebolo „to pravé orechové“. V máji tohto roku som vytočila Vaše telefónne číslo. Na druhej



strane telefónu sa ozval veľmi príjemný hlas. O pár dní mi prišla zásielka s novou tvarovateľnou podložkou a príslušným vreckom. Môžem povedať, že tvarovateľná podložka mi naozaj sadla a spolu s malými urostomickými vreckami je to dokonalé. Myslím, že som konečne našla „to pravé orechové“. Samozrejme sa Vám chcem poďakovať aj za taštičku na pomôcky a časopis RADIM. Už teraz sa neviem dočkať ďalšieho čísla. Prajem veľa úspechov a samých spokojných pacientov.

Vaša pacientka Miroslava

Milí čitatelia RADIMa,

volám sa Peter a mám 42 rokov. Váš časopis chodí mojej manželke Hanke, ktorá má vyvedenú stómiu hrubého čreva. Chcem Vám touto cestou poďakovať, pretože je naozaj na veľmi vysokej úrovni, je plný odborných rád, inšpirácií a napomáha žiť ľuďom so stómiou plnohodnotným životom. Ako každý mladý človek, nemal som ani potuchy o problémoch života so stómiou. Môj prvý kontakt s ňou bol pred ôsmimi rokmi, keď mojej manželke Hanke diagnostikovali zákernú chorobu. V tom čase sme už boli manželmi a akurát sme dostávali náš nový domček. Svoju manželku veľmi milujem a nič na tom nezmenili ani nové okolnosti, ktoré sa znenazdania vkradli do nášho spoločného života. Snažil som sa počas ťažkých

chvíľ vždy stáť pri nej a byť jej oporou. Manželka sa pomaly zotavila a obaja sme sa učili žiť s jej ochorením. Musím sa priznať, nebol som si istý, že to bude tak ako pred operáciou, ale našťastie som sa mýlil. Postupom času sme sa opäť začali venovať nášmu veľkému spoločnému koníčku, a to cestovaniu. Najprv sme sa báli veľkých vzdialeností, a tak to bolo iba Slovensko. Postupom času sme zistili, že náš strach z cestovania je zbytočný a bez obáv môžeme cestovať aj do vzdialenejších krajín. Som veľmi rád, že moja žena cestuje po mojom boku a že si môžeme všetko spoločne užívať. Prajem časopisu RADIM veľa dobrých príspevkov, aby boli stomici a ich príbuzní dobre informovaní a nech napomáha k zvyšovaniu kvality ich života.

S pozdravom Peter zo stredného Slovenska

Milý časopis RADIM,

svojimi radami pomáhaš nám stomikom vrátiť sa do každodenného života. Veľké poďakovanie patrí celej firme ConvaTec, zásielkovej službe aj StomaLinke. Prajem celému kolektívu veľa zdravia a mnoho nových nápadov. Aby časopis RADIM pomáhal novým stomikom, ktorí rozšírili naše rady. Už sa teším na nové číslo.

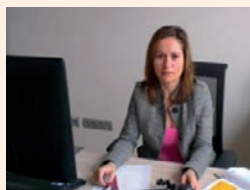
Krásne Vianoce praje Vaša pacientka Gabika

StomaLinka odpovedá

Milí čitatelia,
čas letí a pomaly to bude už rok, odkedy sa s Vami stretávam prostredníctvom StomaLinky. Blíži sa čas Vianoc, a preto skôr ako budem reagovať na niektoré z vašich otázok, by som vám v prvom rade chcela popriať požehnané Vianoce a v novom roku 2014 veľa zdravia, lásky a pohody...



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo



Mgr. Michaela Hromadová,
operátorka call centra

... Po odstránení starej pomôcky mám podráždenú kožu, porad'te mi, ako správne ošetriť okolie stómie, aby som mohol v budúcnosti predísť podobnej situácii...

Starú pomôcku je potrebné opatrne odstrániť odstraňovačom náplastí, čím zabránite možnému poškodeniu kože. Kožu v okolí stómie je potrebné poriadne umyť, môžete použiť čistiacu penu, prípadne osprchovať miernym prúdom vody. Je veľmi dôležité odstrániť zvyšky starej pomôcky, aby sa predišlo zníženiu životnosti novej pomôcky.

Zvyšky stolice sa môžu odstrániť toaletným papierom, prípadne buničitou vatou. U mužov je dôležité pravidelné holenie ochlpenia v okolí stómie, ktoré napomáha k zlepšeniu priľnavosti pomôcky. Podložka alebo vrečko budú potom pevne držať na koži a pri odstraňovaní pomôcky z kože sa predídze vzniku folikulitídy, čiže hnisavému zápalu vlasového váčka. Pri podráždení kože treba použiť zásyp.

Aplikuje sa v tenkej vrstve na čistú, umytú a osušenú pokožku. Pred nalepením novej pomôcky treba odstrániť prebytočný prášok pomocou gázy. Ako ochrana kože sa použije ochranný film, ktorý zvyšuje priľnavosť pomôcky ku koži a ochráni ju pred podtečením. Ob-

sahuje alkohol, čiže na poškodených miestach môže štipať a páliť. Na vyrovnanie kožných záhybov a jaziev je dobré použiť ochrannú pastu, ktorá zabraňuje podtekaniu pomôcky a zlepšuje jej priľnavosť. Pri dodržiavaní týchto zásad bude vaša koža v poriadku.

... Som urostomik a používam jednodielne urostomické vrečko Stomadress Plus a rád by som vyskúšal dvojdielny systém. Nevieť však, ktorá z podložiek by bola pre mňa najvhodnejšia...

Ošetrovanie urostómie je náročnejšie ako ošetrovanie kolostómie či ileostómie, pretože moč odchádza nepretržite a súčasne je vylučovaný hlien. Vylučovanie hlienu je fyziologický prejav správnej funkcie tenkého čreva. Zdravá stómia má čistú sliznicu, bez povlakov. Je potrebné venovať pozornosť ošetrovaniu, pravidelne odstraňovať hlien, ktorý sa môže usadzovať a tvoriť hlienovú zátku. Z tohto dôvodu odporúčame používať dvojdielny systém, kde je možné stómiu umývať, sprchovať aj s nalepenou podložkou.

Najvhodnejšou voľbou pre urostomikou je tvarovateľná podložka, ktorá umožňuje tvarovanie otvoru prstami, keď sa vytvorí tzv. manžeta, ktorá veľmi dobre kopíruje tvar stómie, zabráni podtekaniu a nedráždi sliznicu. Pri vystrihovateľných podložkách môže dôjsť k zaškrteniu stómie, v prípade malého otvoru alebo, naopak, pri veľkom otvore hrozí podtekание, podložka rýchlo odpadne, ale hlavne je poškodená pokožka v okolí stómie.

... Nedávno som sa stala stomičkou, mám 33 rokov a rada sa pekne oblekam, no neviem, či to bude v mojom prípade vôbec možné...

Šaty robia človeka. Či sa to niekomu páči alebo nie, podľa toho, ako je človek oblečený, sa o ňom utvára prvý dojem a hneď je zaškatulkovaný do určitej kategórie. Na základe úpravy, zladenia a čistoty do diaľky kričí to, ako je na tom psychicky a či má chuť do života. Stomici však často zápasia s obavami a skrývaním pomôcok do neforemného oblečenia.

Pre stomikov všeobecne platí, že oblečenie by malo byť z priadušných, pokiaľ je to možné z prírodných látok, ktoré sa ľahko udržujú. Tenké alebo priliehavé materiály, ako sú úplety, príliš kopírujú siluetu, takže pre stomikov nie sú vhodné. Pri výbere spodnej bielizne je lepšie uprednostňovať nosenie nohavičiek s vyšším pásom, tak, aby zakryli stomické vrecko a zároveň ho fixovali k telu. Pre ženy je dnes na trhu veľký výber peknej luxusnej bielizne vrátane korzetov, ktoré dokonale maskujú stomickú pomôcku. Dámy taktiež odpútajú pozornosť farebným a vzorovaným oblečením. A, samozrejme, len zlepšiť vzhľad môžu farebne zladené doplnky či šperky. Dnešná móda ponúka široké spektrum možností.

... Pred niekoľkými dňami prepustili môjho manžela z nemocnice, kde mu bola vyvedená ileostómia. Mohli by ste mi dať rady týkajúce sa jeho stravovania, poprípade čoho je potrebné sa vyvarovať...

Všetci pacienti po operácii tráviaceho traktu by mali dodržiavať základnú diétu. Strava by mala byť pravidelná, rozdelená aspoň na päť dávok denne. Treba sa vyvarovať čerstvej zelenine a ovociu, predovšetkým šupkám, ktoré môžu spôsobiť komplikácie. Vhodné je olúpané ovocie, tepelne spracovaná zelenina, odšťavované citrusové plody. Ileostómiou, či už dočasnou alebo trvalou, sa vyradí činnosť hrubého čreva, čiže stolica je riedka. Cieľom diéty u pacienta s ileostómiou by malo byť maximálne možné zahusťenie stolice. Diéta by mala byť výdatná a chutná.

Kuchynská príprava nemusí byť výrazne obmedzená. Jedlá by mali byť skôr jednoduché, nie príliš tučné a sladké. Príliš korenené jedlá

nie sú vhodné. Pacient by mal vypiť aspoň 2 litre tekutín denne, hlavne čaje a nesýtené minerálne vody. Vylúčiť by mal sladené vody. Dôležitý je prísun vitamínov, hlavne ovocné šťavy z citrusov. Na zahusťenie stolice sú vhodné potraviny ako ryža, cestoviny, banány. Nevhodné sú kapusta, kel, strukoviny, orechy, čerstvé pečivo. Po prepustení z nemocnice by mal každý pacient pomaly rozširovať svoj jedálny lístok a sám zisťovať, čo mu vyhovuje a čo mu nerobí dobre. Podrobný dietetický plán sa nedá vytvoriť. Je veľmi dobré viesť si denník a postupne z neho vylúčiť jedlá, o ktorých sa pacient presvedčil, že mu nevyhovujú.

... Pred operáciou som sa dosť venoval športu, hlavne bicyklovaniu a taktiež behu. Mal by som teraz dodržiavať nejaké obmedzenia?

Šport je skvelým prostriedkom, ako odbúrať stres. Zvyšuje hladinu endorfínu v mozgu a môže pomôcť cítiť sa lepšie. Obmedzenia v prípade stomika existujú predovšetkým bezprostredne po operácii. Pokiaľ sa stómia a oblasť brucha úplne nezahojí, namáhavé cvičenia so sebou prinášajú riziko vzniku hernie (pruh v okolí stómie).

Aby sa predišlo vzniku hernie, neodporúča sa dvíhať predmety ťažšie ako 3,5 kg počas šiestich mesiacov po operácii. Pri zdvíhaní predmetov alebo pri inom využívaní brušných svalov sa odporúča používať podporný brušný pás. V prípade bicyklovania môže lekár navrhnúť počkať, kým sa brucho úplne nezahojí. Bicyklovanie je výborný šport, keďže pri ňom nedochádza k nárazom a nevyžaduje veľkú námahu v oblasti brucha. Počas behu netreba zabudnúť prijímať dostatok tekutín, ktoré nahradia stratu spôsobenú potením. Pred behom je dobré založiť si novú stomickú pomôcku a priebežne treba kontrolovať, či pot nezapríčinil jej uvoľnenie.

... Mám malú dcérku, ktorej bola vyvedená stómia a chcela by som vedieť, aký je mesačný limit na predpisovanie vreciek...

Detské stomické vrecká nepodliehajú množstvovému limitu, to znamená, že ich počet je závislý od zdravotného stavu malého pacienta.

... Moja praktická lekárka odo mňa pri každej návšteve za účelom predpisu pomôcok

pýta 2 eurá za vystavené poukazy. Má na to nárok?

Stomické pomôcky sú plne hrazené zdravotnými poisťovňami, ktoré praktickým lekárom náklady za pomôcky hradia. Každý stomik má podľa Charty práv stomika nárok na možnosť výberu dostupných stomických pomôcok a ich bezplatný predpis. Netreba sa preto báť požadovať to, na čo máte právo.

Každý stomik má právo:

- na predoperačné poradenstvo, aby si bol plne vedomý významu operácie a poznal základné skutočnosti o živote so stómiou,
- na dobre urobenú, vhodne umiestnenú stómiu s plným a primeraným prihliadnutím na pohodlie pacienta,
- na kvalitnú a profesionálnu ošetrovateľskú starostlivosť i psychosociálnu podporu v predoperačnom a pooperačnom období v nemocnici i vo svojej komunite,
- na podporu a informovanosť rodiny, známych a priateľov, aby lepšie chápali podmienky a zmeny potrebné na dosiahnutie uspokojivej úrovne života stomika,
- na úplnú a objektívnu informáciu o vhodných pomôckach a výrobkoch, ktoré sú v jeho krajine k dispozícii,
- na možnosť neobmedzeného výberu dostupných pomôcok,
- na informácie o organizácii stomikov v jeho vlasti a o službách a podpore, ktoré poskytujú,
- na ochranu proti akejkoľvek forme diskriminácii.

... Dobrý deň, mám iba krátko vyvedenú stómiu. Používam dvojdielny systém Natura. Všetko je ešte čerstvé a bolestivé. Pri nasadzovaní vrečka na podložku musím vynaložiť určitý tlak, čo je dosť neprijemný pocit...

V takýchto prípadoch je veľmi dobrou pomôckou nízkotlakový adaptér Natura, ktorý sa vyrába vo veľkostiach 45, 57 a 70 mm. Manipulácia s ním je jednoduchá. Najskôr sa nasadí adaptér na podložku, ktorá sa pohodlne aplikuje na stómiu. Pripevní sa zarovnaním prírubového krúžku na podložke s prírubovým krúžkom na adaptéri. Oba prírubové krúžky sa zatlačia dokopy, pričom sa začne na spodnom okraji. Pomocou prstov treba sledovať okraje



krúžkov a zatlačiť ich spolu do seba, pričom je počuť niekoľko „kliknutí“. Nasleduje pripevnenie stomického vrečka na adaptér. Vzhľadom na to, že je pružný, môže sa vrečko nasadiť bez toho, aby sa pacient traumatizoval tlakom na brušnú stenu. Pri nasadzovaní vrečka treba priložiť prírubový krúžok na vrečku nad prírubový krúžok na adaptér a zatlačiť oba krúžky spolu. Najlepšie je začať dolu a krúžením okolo prejsť až hore. Opäť počuť niekoľko „kliknutí“. Jemným potiahnutím vrečka sa možno presvedčiť, že vrečko a podložka sú bezpečne spojené. Kedykoľvek je možné vrečko zložiť a skontrolovať stómiu. Pri odstraňovaní vrečka z adaptéra treba použiť techniku „stisk a ťah“. Stisnúť okraj adaptéra jednou rukou a zatiahnuť za uško na vrečku druhou rukou, aby sa od seba oddelili. Adaptér je vhodné používať nielen v čase pooperačnom, ale aj po celý čas hojenia operačnej rany a pri zvýšenej citlivosti brušnej steny aj v období rekonvalescencie.

... Na klube stomikov mi bolo povedané, že ak mám trvalú stómiu, nemusím už chodiť každých šesť mesiacov po odporúčaní na predpis pomôcok k odbornému lekárovi. Je to pravda?

Áno, je to pravda. Od 1. 7. 2013 nemusí stomik s trvalou stómiou chodiť každých šesť mesiacov po potvrdení k odbornému lekárovi, že má ešte stále stómiu..

...Používam pomôcky ConvaTec a som Vaším pacientom a chcel by som dostávať pravidelne časopis Radim. Kam sa mám obrátiť?

Prvé číslo Radima vyšlo v júni 2013. Samozrejme ho pošlem každému na ním uvedenú adresu. V časopise na 49. strane sa nachádza prihláška do časopisu. Poprosím o jej vyplnenie a zaslanie na uvedenú adresu.

Na vaše otázky rada odpoviem na našej bezplatnej linke každý pracovný deň od 8:00 do 16:30 hod. (mimo týchto hodín a počas sviatkov sa Vám ozve odkazovač, na ktorom nám môžete zanechať svoj odkaz).

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: 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 moje údaje boli v súlade so zákonom číslo 428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov, vedené a spravované v informačnom systéme prevádzkovateľa Unomedical s.r.o., IČO: 36 597 384, sídlo: Priemyselný park 3, 071 01 Michalovce.

Hrušovské špeciality

Recepty nám poslala pani Anna Fašangová, Hrušov, okres Veľký Krtíš. Ďakujeme. Prajeme dobrú chuť!

Krumpľový lepník



CESTO

- 300 g polohrubá múka
- 300 g hladká múka
- kryštálový cukor
- soľ
- 1 vajce
- olej
- 1 ks droždie (kocka)
- mlieko

Postup:

V mise dôkladne zamiešame múku, vajce, pridáme jednu polievkovú lyžicu cukru, trocha soli, pridáme olej (cca 100 ml až 150 ml), jednu kocku droždia, mlieko dolievame podľa potreby. Pripravíme tuhšie cesto, kým nám kysne, pripravíme plnku.

PLNKA

- 500 g uvarených zemiakov
- 1 tvaroh (500 g)
- 2 vajcia
- 100 g masla
- cukor
- 200 ml mlieko
- polohrubá múka

Postup:

Zemiaky postrúhame, pridáme hrudkovitý tvaroh, vajcia, maslo,

dve polievkové lyžice cukru, mlieko, dve polievkové lyžice polohrubej múky. Všetko dôkladne premiešať.

Vykysnuté cesto vyvaľkáme, preložíme na vymastený plech, pridáme plnku a pečieme v rúre cca 1 hod. pri teplote 180 – 190 stupňov do zlatožltej farby.

Tip: Upečený lepník potrieme maslom, posypeme škoricou, dochutíme kryštálovým cukrom.

Kyslá polievka



- 1 bravčové koleno (príp. kosti) (400 g)
- soľ (polievková lyžica)
- mleté čierne korenie (kávová lyžica)
- bobkový list
- rasca
- 1 veľká cibuľa
- 1 paprika celá (nie korenie)
- 1,5 l voda

Postup:

Všetko dáme variť. Do vývaru pridáme tri strúčiky cesnaku, jednu čilli papričku, zahustíme tromi polievkovými lyžicami hladkej múky, pridáme 1 – 1,5 l mlieka. Všetko treba dôkladne prevariť.

Tip:

Polievku podávame s kockami suchého chleba alebo si chlieb môžeme natrhať a dať do polievky. Podľa potreby polievku môžeme dochutiť, ideálne majoránom.

Kačacia Ludaška (Rizoto)



- 2 polievkové lyžice bravčovej masti
- 2 veľké cibule
- 2 kávové lyžičky sladkej papriky
- 400 g kačacie mäso alebo drobkky
- soľ
- vegeta
- mleté čierne korenie
- 1 zeleninový bujón
- 5 hrstí ryže
- majorán

Postup: Cibuľu treba nakrájať na kocky, na masť do zlatista opražiť. Pridáme dve kávové lyžičky sladkej papriky, mäso alebo drobkky. Všetko opožime, prilejeme vodu, podľa chuti pridáme soľ, vegetu, mleté čierne korenie, bujón. Mäso necháme dusiť, aby bolo mäkké. Pridáme ryžu, spolu všetko dusíme. Dochucujeme majoránom.

Milí čitatelia, relaxujte s nami pri vyplňovaní tajničky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do **31. mája 2014** na adresu: **Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra**. Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Výhercovia krížovky z minulého čísla Radim 1/2013, ktorým posielame pekné darčeky: **Dagmar Drábeková**, Liptovský Mikuláš; **Vladimír Martiš**, Nová Dubnica; **Jozef Ontkoc**, Vinné **Blahoželáme!**

Autor: František Cvigengroš	ocigánim	1	gúľaj očami, zízaj	pomôcky: ersatz, Ones, stampedo	meno Jesen-skej	obidve	4	zriedkavé ženské meno	light year		tabletový počítač	3	máj, po nemecky
otec (fam.)				pokosil						tým smerom			
koňmi ťahaný kočiar				neprí-jemnosti (expr.) nedobrá						otec (fam.) Odb.zväz polície			
Low Noise			skrikne papagáj						Titani sídlo v Maroku				
vrch nad Bele-hradom						obľizlo nervový jed							ohrad' plotom
znemož-ňuje, kazí					zámerné splaš.koní sídlo na Filipínach								
značka elektro-spotreb.				Ondrejovov Jerguš ľud v ant. Ríme						zbavuj ostria severský vták			
Majstrov-stvá Európy			pomôžu radou český herec (Vit)								klavír (skr.) kyprite pluhom		
	colný úrad "jeden z nás"								číselná lotéria vyrobené kože				
zlenivej, zhni (expr.)								zatajiť, skryť cievka, po angl.					
starší taliansky lyžiar					náhrada, po nem. vezme za vlastné								stred-nice
sídlo v Nórsku					henten sicilská sopka					šachový koeficient mulica			
stena				jednodiel. stom.syst. leštídlo na kovy						ein-steinium zaťal			
invest. kupón			bezlistá byť s kvetom šupina						uved' do spánku častica záporu				
naša prvá oslobode-ná obec po II.sv.v.							český maliar oriešky kešu						sviatocný deň u Židov
	Jozef (dom.)	oznám epopeja					staroveké počítačdo spoločen. večierok						
sklad				ostro-vanka Org.Spoj. národov						žrde na vozoch skr.súhv. Hydra			
omámilo alko-holom					ad acta popevok				časť kapusty bróm				
španiel. oslovenie pána				2							vápnik		
bodavý hmyz				dvoj-dielný stomický systém							latinská pred-ložka		

SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM

Služby spoločnosti

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 (výpustné stomické a urostomické vrecká) alebo do malej tašky (uzavreté vrecká).

StomaLinka® ConvaTec

Potrebuje rýchlu pomoc a radu v oblasti sortimentu pomôcok, ich použitia a dostupnosti alebo informácie z oblasti ošetrovania stômií? 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

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



StomaLinka® ConvaTec

0800 800 111
pre volajúceho zadarmo



ConvaTec

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac



Kolostómia (stómia na ľavej strane)

Jednodielný systém	90 ks 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 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, vyrovnanie kožných nerovností)	F41229*	1 ks
Pasta adhezívna Stomahesive 30 gr (nelepivá, hojivá)	F41230*	1 ks
Zásyp adhezívny 25 g	F41228*	1 ks
Ochranný film Silesse	F91152*	
Čistiace rúško Niltac	F91155	100 ks
Odstraňovač náplastí ConvaCare	F41312	100 ks
alebo Sprej na odstraňovanie náplastí Niltac 50 ml	F91154	1 ks
Sprej na ochranu kože Silesse 50 ml	F91153	1 ks
Ochranný film ConvaCare	F41313	100 ks
Čistiaca telová pena Aloe Vesta 235 ml	F80694	1 ks
Hydratačný upokojujúci krém SensiCare 85 ml	F80696	1 ks
Pohlčovač pachu ALP s rozprašovačom 200 ml	F76310	1 ks
alebo Pohlčovač pachu ALP s kvapkadlom 30 ml	F76403	1 ks
alebo Gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky DIAMONDS 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický pridrzný pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 gr	A5314	2 ks
Gázové štvorce 10 × 10cm	A57024	100 ks

Pomôcky označené* majú spoločný limit 360 gramov za rok.

Evidenciu predpísaných pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii pacienta.



ConvaTec

PRAJEME VÁM, ABY VAŠE
VIANOCE A CELÝ ROK 2014
BOLI PLNÉ JEDINEČNÝCH
OKAMIHOV A JEDINEČNÝCH ĽUDÍ,
NA KTORÝCH NEZABUDNETE.

KOLEKTÍV SPOLOČNOSTI CONVAtec SLOVENSKO

Andrea Šupler

Berka Galisková

Peter Snohc

Tatiana Káľmanová

*Valisova
Michaela*

Stanislav Obutáš

Marina Jánová Gyges

*Michaela
Kremáčiková*