

# Radim

SPOLOČNE  
VYTVÁRAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Človek si musí vybrať  
a nie prijať svoj osud.“

Paulo Coelho

1/2019



Pogram  
pre ľudí so  
stómiou

me+

Vaša príručka  
na zotavenie sa  
po stomickej operácii

me+ reco:ery

2. diel

Radim

bezplatná StomaLinka  
0800 800 111



klub



ConvaTec



# MOVE YOUR BODY!

**Že tomu nerozumiete? Že neviete po anglicky? Keby to bolo po slovensky, rozumeli by ste tomu? Tak teda: Hýb sa!**

Možno teraz rozumiete, ale nechápete. Lepšie povedané, nechápete význam týchto čarovných slov pre svoj život. Väčšina z nás (a sebakriticky patríam do tejto skupiny aj ja) sa tým nechce zaoberať. Nerieši to. A to je chyba!

Keby nebol počet ľudí s obezitou alebo nadváhou na Slovensku alarmujúci, nezaoberalo by sa touto problematikou Ministerstvo zdravotníctva (MZ) SR, ktoré chce do desiatich rokov znížiť počet obézných ľudí na Slovensku. Nadváhou trpí takmer sedemnášť percent Slovákov. Do roku 2025 plánuje MZ posunúť mieru obezity podľa vzoru OECD na päťnásť celých osem percenta. Vyplýva to z Národného akčného plánu v prevencii obezity na roky 2015 až 2025.

Pohyb je dôležitá téma aj pre ľudí so stómiou. Spoločnosť ConvaTec ako prvá a jediná na svete vytvorila v spolupráci s odborníkmi a pacientmi program zameraný na pohybovú aktivitu u ľudí so stómiou. Vieme, že celkový stav u ľudí so stómiou sa vo väčšine prípadov nekomplikuje následkom samotnej stómie, ale vplyvom iného ochorenia. Môže to súvisieť práve so spomínaným zanedbávaním pohybu. Viac si o tom môžete prečítať na stránkach časopisu.

To, že pohyb je pre starších ľudí jedným z najdôležitejších faktorov, ktoré prospievajú ich zdraviu, by sme mali vedieť. Ukázalo sa, že starší organizmus potrebuje viac pohybu než mladý. Štúdie na starších zvieratách priniesli výsledky, že staršie zvieratá rovnakého veku, ktoré boli držané bez pohybu, vydržali nažive kratšie ako mladšie. Štúdie ukázali, že štyridsať percent zvierat, ktoré boli sedem dní držané bez pohybu, po siedmich dňoch uhynulo. Naopak u zvierat, ktoré sa mohli hýbať denne tridsať minút, bol zaznamenaný úhyn iba v šiestich percentách.

Ďalšie výskumy ukázali, že vitálna kapacita pľúc u športujúceho seniora dosahuje vyššie hodnoty ako u seniora, ktorý je pohybovo neaktívny. Viete, ako často a čo sa odporúča seniorom cvičiť?

Starším ľuďom sa odporúča pohybovať sa strednou intenzitou najmenej tri- až päťkrát týždenne minimálne tridsať minút. To znamená, že pri cvičení dokážete plynule rozprávať. Medzi pohyb sa zaraďuje aj práca v záhrade, nakupovanie... Medzi vhodné aktivity pre starších ľudí patria rôzne kondič-

né programy a posilňovacie cvičenia. Ide o pohybové aktivity vytrvalostného charakteru (chôdza, poklus, beh, bicykel, tanec) spolu s kombináciou silových cvičení.

Je dôležité dbať na správne vykonávanie cvikov. Na cvičenie by mali dohliadať kvalifikovaní inštruktori, ktorí dokážu seniorom vysvetliť a ukázať správny postup. Pri nesprávnom vykonávaní cvikov by inak mohlo dôjsť k zraneniam. Preto spoločnosť ConvaTec zaviedla dvojďňové vzdelávacie kurzy pre zdravotníckych pracovníkov, aby si osvojili správne a vhodné cviky určené na pooperačné obdobie a aj na obdobie rekonvalescencie. Na to, aby pohybová aktivita účinne prispievala k zdraviu a zdravému spôsobu života, by mala byť vykonávaná pravidelne, dlhodobo a mala by starším ľuďom prinášať radosť a psychické uspokojenie z pohybu.

Preto, hýbme sa!

Prajem vám krásne a pohybovo nalaďené leto.

**Marketing & Regulatory Manager  
ConvaTec Slovensko**

# OBSAH

- 4 Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim
- 6 Rakovina hrubého čreva a konečníka – kolorektálny karcinóm
- 10 Národný skrining rakoviny hrubého čreva a konečníka
- 12 Ako predísť komplikáciám u človeka so stómiou alebo aký vplyv môžu mať obyčajné veci na stómiu
- 14 Fitnes alebo záhrada?
- 16 Ako je to s pohybovou aktivitou a športom u ľudí so stómiou?
- 18 Stomik v domácom prostredí XII.
- 20 Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ – prispôsobuje sa vašej stómii počas 24 hodín
- 24 Krst knihy latrogénne poranenia rekta a svalov panvového dna (diagnostika a chirurgická terapia) od doc. MUDr. Jozefa Korčeka, PhD.
- 26 Aj to sa stáva...
- 27 Rehabilitácia a fyzioterapia
- 30 Rehabilitácia v domácom prostredí
- 32 Stomaporadne na Slovensku
- 36 Poradňa pre ľudí so stómiou v žilinskej nemocnici
- 37 Odstraňovače náplastí od spoločnosti ConvaTec trochu inak
- 39 Aloe vera a Aloe Vesta™ od spoločnosti ConvaTec
- 40 Ochranné filmy od spoločnosti ConvaTec trochu inak
- 42 ConvaTec radí alebo z každého rožku trošku
- 44 Florence roka 2018
- 46 Aj tá najdlhšia cesta sa začína prvým krokom
- 48 Okienko psychológa
- 50 Ide o to byť, lebo nebyť je nuda
- 52 Ako sa žije so stómiou
- 54 Zákaznícke centrum Radim klub odpovedá
- 57 Moja zdravotnícka pomôcka na ošetrovanie stómie
- 58 Leto v pohode alebo dehydratácia?
- 60 Lesopark Kalvária a Horský park
- 62 Deň narcisov v Martine
- 64 Nehojí sa vám alebo vášmu blízkemu rana?
- 67 Famózny kakaový koláč z fazule

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

## Č. 1/2019

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

### Šéfredaktorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

### Redaktorka – koordinátorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

### REDAKČNÁ RADA

#### Predseda

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

#### Členovia

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

#### Prispievatelia

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

#### Vydavateľ

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

#### Fotografie

archív autorov  
archív spoločnosti Unomedical  
shutterstock.com

#### Jazyková korektúra

Petra Rusňáková

#### Grafické spracovanie

Linwe/KRAFT, s. r. o.

#### Tlač

Printline, s. r. o.

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

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

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

# ► Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim



► Redakčná rada (sprava): Stanislav Obertáš, Gabriela Chovancová, Tatiana Skovajsová, Beata Zabáková, Michaela Hromadová, Anežka Smyková, Ivana Šutková, Michaela Ďuricová, Ivana Sulovská, Monika Strádalová, Peter Snoha, Simona Kramarčíková

*Dobré čítanie!*

# Na základe vašich potrieb sme inovovali naše stomické vrecká.

Na vašom doteraz používanom uzavretom aj výpustnom vrecku pribudne ďalší benefit.



## Stomické vrecká Natura™ a Esteem® a ich benefity:

### 1. Vysoko kvalitná lepiaca hmota zostáva nezmenená

Lepiacia hmota spoločnosti ConvaTec zabezpečuje ochranu pokožky a zabraňuje podtekaniu pod pomôcku. Budete sa cítiť bezpečne a v komforte.

### 2. Vylepšený filter

Filter je vylepšený tak, aby pohlcoval pachy a podľa potreby umožnil odchod plynov.

### 3. Nová mäkká tkanina

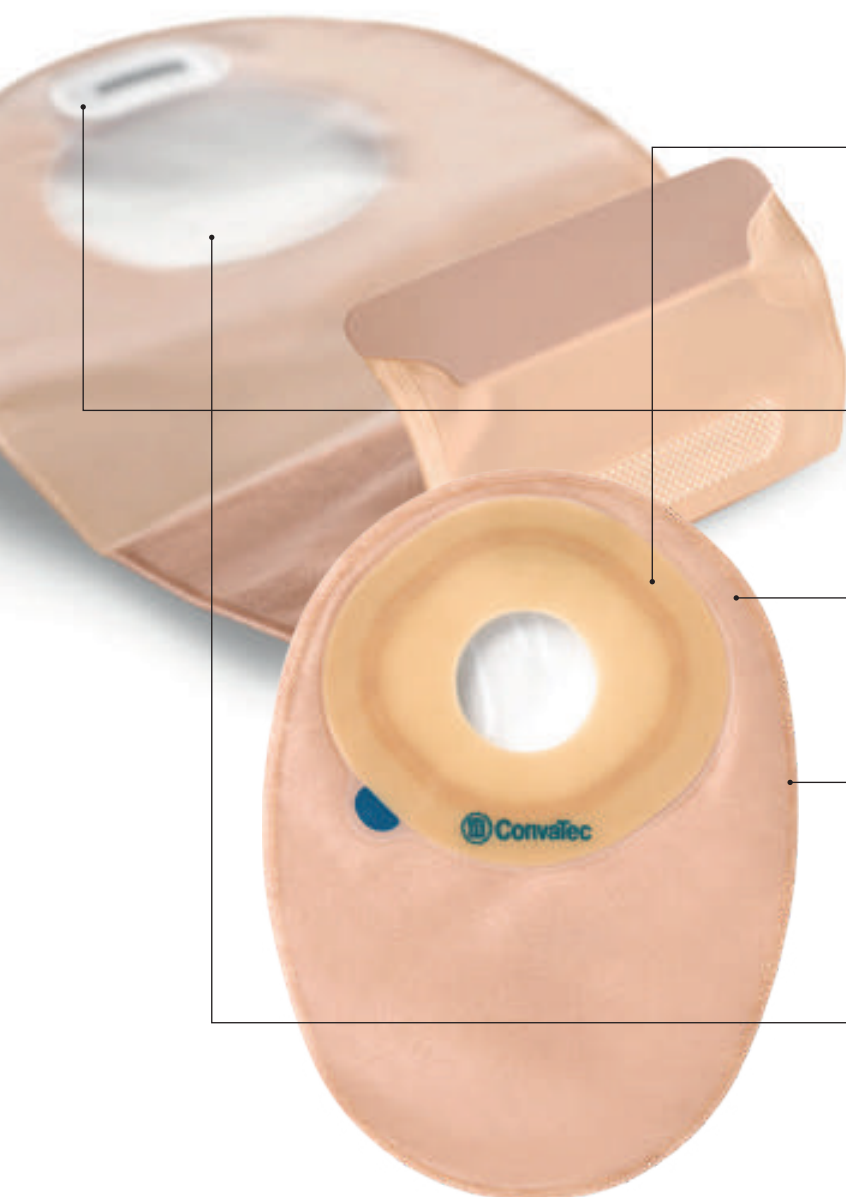
Nová tkanina na povrchu vrecka je jemnejšia a šetrnejšia k pokožke, čím zabezpečuje dokonalý komfort.

### 4. Nový oválny tvar

Symetrický tvar sa pod oblečením nosí jednoducho. Vrecko je nenápadné, čo vám umožní stráviť menej času rozmýšľaním, čo si obliecť.

### **NOVÉ** 5. KONTROLNÉ OKIENKO

Diskrétné okienko na béžových vreckách je navrhnuté tak, aby ste si mohli skontrolovať polohu vrecka pri jeho aplikácii alebo počas nosenia.



# ► Rakovina hrubého čreva a konečníka – kolorektálny karcinóm

PhDr. Beata Zabáková, PhD., Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec

Tento karcinóm patrí v Európe k druhému najčastejšiemu typu nádorového ochorenia a zároveň je druhou najčastejšou príčinou úmrtia medzi onkologickými pacientmi. Slovensko patrí medzi krajiny s najvyšším výskytom a úmrtnosťou na nádory hrubého čreva a konečníka na svete.



Jednou z príčin vyvedenia stómie je aj rakovina hrubého čreva. Spoločnosť ConvaTec má vo svojom programe aj vzdelávanie a osvetu zdravotníckych pracovníkov v oblasti starostlivosti o stómiu a edukáciu ľudí so stómiou, ako žiť v zmenených podmienkach. Bolo nám preto ctou, že sme sa mohli v utorok 12. 3. 2019 zúčastniť na MZ SR na tlačovej konferencii s názvom:

**Na kávičku v čreve s pani ministerkou a zachránenými pacientmi a predstavenie KOMUNIKAČNEJ PODPORY NÁRODNÉHO ONKOLOGICKÉHO SKRÍNINGU RAKOVINY HRUBÉHO ČREVA Nezahod' svoj život.**

Ministerstvo zdravotníctva SR, patientska aliancia Nie rakovine a organizácia Europacolón Slovensko spustili v tomto roku 2019 spoločnú podpornú

informačnú kampaň k národnému skriningovému programu rakoviny hrubého čreva a konečníka Nezahod' svoj život – urob si už dnes preventívny test.





► Zľava: Stanislav Špánik, Bibiana Ondrejková, Andrea Kalavská, Jana Pifflová Španková

Na spustení informačnej kampane na ministerstve zdravotníctva sa zúčastnili ministerka zdravotníctva SR Andrea Kalavská, štátny tajomník MZ SR Stanislav Špánik, gastroenterológovia Boris Pekárek z Národného onkolo-

gického ústavu v Bratislave a Rudolf Hríčka z Univerzitnej nemocnice Bratislava, spolu s Janou Pifflovou Špankovou, Patrikom Hermanom a Bibianou Ondrejkovou, ktorí sú zakladateľmi pacientskej aliancie Nie rakovine.



Národný skrining rakoviny  
hrubého čreva a konečníka

# Nezahod' svoj život

UROB SI UŽ DNES  
PREVENTÍVNY TEST



[www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

[www.europacoln.sk](http://www.europacoln.sk)

Bezplatná infolinka:

**0800 800 183**

aliancia **NIE RAKOVINE**

– bojujeme o životy a za práva onkologických pacientov  
ĎAKUJEME ZA VAŠU PODPORU



► Zľava: Matej Vaník (spevák, člen skupiny La Gioia), Andrea Kalavská, Jana Pifflová Španková, Patrik Herman

„Skríning pomáha včas odhaliť onkologické ochorenie, čo významne zvyšuje šance pacienta na úspešnú liečbu a následné uzdravenie. Preto by mali predovšetkým ľudia patriaci do rizikových skupín využiť možnosť absolvovať jednoduchý test, ktorý im môže zachrániť život,“ povedala ministerka zdravotníctva Andrea Kalavská.

## „ Pri šálke kávy hovorme o zdraví.

Spolupráca odštartovala „Šálkou kávy v makete hrubého čreva“ v átriu ministerstva zdravotníctva. Kampaň sprevádzala nová pieseň s videom „Pri šálke kávy hovorme o zdraví“. V klípe účinkujú aj vyliečení pacienti, ktorých zachránil práve preventívny test na okultné krvácanie do stolice, či primár gastroenterológie v NOÚ Boris Pekárek.

Informačnú kampaň podporila aj sprievodná edukačná interaktívna road šou s názvom Nezaľahod si svoj život. V rámci nej MZ SR a patientske organizácie spoločne od 15. marca do 11. mája 2019 zrealizovali v deviatich mestách Slovenska interaktívnu „Šálku kávy v hrubom čreve“, kde sa ľudia mohli dozvedieť, ako môžu zostať zdraví vďaka testu skrytého (okultného) krvácania do stolice. Počas šou sa distribuoval aj leták s informáciami o národnom skríningovom programe.

## „ Najrizikovejší sú ľudia vo veku nad päťdesiat rokov.

### Prvá fáza skríningového programu

Ministerstvo zdravotníctva SR od začiatku roka spustilo prvú fázu národného skríningového programu rakoviny hrubého čreva a konečníka. Odhalenie skrytého krvácania do



## „ Skríningový test je veľmi efektívny a bezplatne dostupný u praktického lekára.

stolice predchádza vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka. Je to prvý, voľným okom neviditeľný, včasný príznak, keď sa polyp v hrubom čreve začína prebúdzat. Dá sa odhaliť jednoduchým testom stolice. Podľa odborníkov trvá aj desať rokov, kým sa z polypu vyvinie rakovina hrubého čreva. Pri dodržiavaní pravidelného skríningového testovania je možné polyp odhaliť a úplne odstrániť počas následnej kolonoskopie.

Najrizikovejší sú ľudia vo veku nad päťdesiat rokov, keďže deväťdesiat percent pacientov, ktorým diagnostikujú toto ochorenie, má viac než päťdesiat rokov. Na Slovensku každý rok pribudne takmer štyritisíc nových pacientov s rakovinou hrubého čreva a konečníka. Vo výskyte tohto ochorenia sme, vzhľadom na počet obyvateľov, žiaľ, vo svetových štatistikách na prvých miestach. Navyše až štvrtinu pacientov diag-



► Boris Pekárek



► Beata Zabáková, Patrik Hermann

[www.nierakovine.sk](http://www.nierakovine.sk)

UROBTE SI TEST  
NA SKRYTÉ KRVÁCANIE  
DO STOLICE

POVEDZTE  
**NIE RAKOVINE**

Partneri kampane

MINISTERSTVO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

VŠEOBECNÁ  
ZDRAVOTNÁ  
POISTOVNA

OPERAČNÝ  
CENTRUM  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

SGS

HYUNDAI

EUROLAB  
LAMBDA

Pacientske poradne  
aliancie **NIE RAKOVINE**

Bývalí pacienti radiu súčasným pacientom –  
poskytujú osvetu, psychologickú, praktickú podporu,  
sociálne poradenstvo a sprevádzanie liečbou:

**Bratislava, NOÚ** – v pondelok, v utorok a v stredu  
od 9:00 hod. do 12:00 hod.

**Košice, VOÚ** – v stredu od 9:00 hod. do 12:00 hod.

Upozornenie: Tento článok má iba informačný charakter. Randíte na to,  
že akékoľvek zdravotné problémy a príznaky patria do rúk lekára.

nostikujú v neskorých štádiách, keď už nádor metastazuje do pečene a ďalších orgánov a liečba je veľmi komplikovaná.

Napriek tomu, že skriningový test a bezplatné preventívne skriningové kolonoskopie sú veľmi efektívne a dostupné u praktického lekára, len málo ľudí tieto možnosti prevencie využíva. Na preventívnom vyšetrení sa zúčastňuje iba približne tridsať percent ľudí z rizikovej skupiny. „*Chceme, aby ich bolo omnoho viac. Aj preto sme tento rok odštartovali ako Rok prevencie. Naším cieľom je, aby sa ľudia starali o svoje zdravie a nepodceňovali možnosť prevencie, ktorú majú k dispozícii v rámci verejného zdravotného poistenia,*“ uzavrela ministerka Andrea Kalavská. ■

# ▶ Národný skríning rakoviny hrubého čreva a konečníka

PhDr. Beata Zabáková, PhD., Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec

Ide o štátom riadený preventívny program, ktorý môže úspešne zastaviť zbytočné úmrtia na rakovinu hrubého čreva. Prvú fázu spustilo MZ SR dňa 1. 1. 2019 s podporou a spoluprácou s patientskou organizáciou Europacolon Slovensko a alianciou NIE RAKOVINE, so Slovenskou gastroenterologickou spoločnosťou – sekciou skríningu, štátnymi úradmi, zdravotnými poisťovňami, odbornými inštitúciami a médiami. Je to unikátny nástroj na to, ako odhaliť u pacientov vo včasnom štádiu ochorenie, kedy na úplné vyliečenie stačí krátky zákrok.

Test na zistenie skrytého krvácania v stolici dostala vybraná skupina poistencov vo veku päťdesiat až sedemdesiatpäť rokov, ktorí sú vekovo najohrozenejšou skupinou

viny hrubého čreva a konečníka. Vo včasnom štádiu test odhalí príznak, ktorý človek necíti. Poistenci, ktorí nedostali test poštou, môžu nav-

štíviť svojho všeobecného lekára a v rámci preventívnej prehliadky si tento test urobiť.

” Test umožní odhaliť skryté krvácanie, ktoré môže byť okrem iného príznakom prítomnosti polypov.

vo výskyte tohto ochorenia. Test umožní odhaliť skryté krvácanie, ktoré môže byť okrem iného príznakom prítomnosti polypov. Tie sa považujú za riziko vzniku rako-

## Viete, pri akých príznakoch treba navštíviť lekára?

- ▶ viditeľné krvácanie z konečníka, krv na toaletnom papieri, dlhšie trvajúca stolica podobná hnačke alebo tvrdá stolica, alebo ak sa tieto formy striedajú,
- ▶ časté navštevovanie toalety, ale tiež zápcha,
- ▶ strata chuti, celková únava, anémia, strata hmotnosti,
- ▶ nevysvetliteľné horúčky, závrate,
- ▶ nevysvetliteľné veľké bolesti brucha, plynatosť alebo pocit kŕčov v bruchu.

## Prevenia rakoviny hrubého čreva a konečníka

Preveniu môžeme rozdeliť na:

- ▶ primárnu
- ▶ sekundárnu
- ▶ terciárnu.

▶ Pod primárnou prevenciou myslíme zdravý životný štýl, ktorý zahŕňa eliminovanie sedavého spôsobu života, nedostatku pohybu, znižovanie obezity, eliminovanie nesprávnej výživy s nedostatkom vlákniny (teda stravy bohatej na tuky a mäso a chudobnej na ovocie a zeleninu) a eliminovanie zápchy alebo hnačky.

▶ K sekundárnej prevencii patrí skrining kolorektálneho karcinómu (vyšetrenie stolice na skryté krvácanie, ktoré je raz za dva roky plne hrazené zdravotnými poisťovňami) a skriningová kolonoskopia, ktorá sa na požiadanie vykonáva raz za desať rokov po päťdesiatom roku života.

▶ O terciárnej prevencii hovoríme v prípade správnej liečby a komplexnej starostlivosti.



## Vaša príručka na zotavenie sa

po stomickej operácii  
pokračovanie

### 2. diel



odpovede  
recovery series

 ConvaTec

# ▶ Ako predíť komplikáciám u človeka so stómiou alebo aký vplyv môžu mať obyčajné veci na stómiu

**Mgr. Monika Střádalová, PhD.,** vedúca sestra, Chirurgická klinika FN Trnava

Každá stómia znamená výrazný zásah do kvality života človeka. Niekoľko dní po operácii sa človek musí vyrovnat s mnohými skutočnosťami. Pokrok v chirurgickej technike a v stomických pomôckach však toto obdobie výrazne uľahčujú a ľudia so stómiou sú prekvapení, ako si na novú situáciu dokážu zvyknúť. Napriek tomu veľmi citlivo vnímajú komplikácie, ktoré so stómiou bývajú spojené. Medzi najčastejšie patrí parastomálna hernia. Aj preto sa príliš veľa ľudí bojí fyzickej aktivity alebo cvičenia. V skutočnosti však aktívny život prináša veľa výhod.

Stómia má byť vyvedená tak, aby človeku so stómiou vyhovovala. Predoperačné vyznačenie vhodného miesta na umiestnenie stómie ovplyvňuje kvalitu života po zákroku. Vyznačenie miesta stómie je podmienené:

- ▶ fyzickým stavom: stavbou tela, súčasnou hmotnosťou
- ▶ sociálnymi aktivitami: zamestnaním, športovaním, hobby, obliekaním...

Brušné svalstvo sa skladá zo skupiny plochých svalov, ktoré tvoria stenu brušnej dutiny. V prednej stene pre-

bieha priamy sval brucha (musculus rectus abdominis). Je uložený v šlachovom obale (fascii), ktorý sa spevňuje opakovaným skracovaním. Bočnú stenu tvoria vonkajší a vnútorný šikmý sval brucha. Najhlbšie je uložený priečny sval brucha.

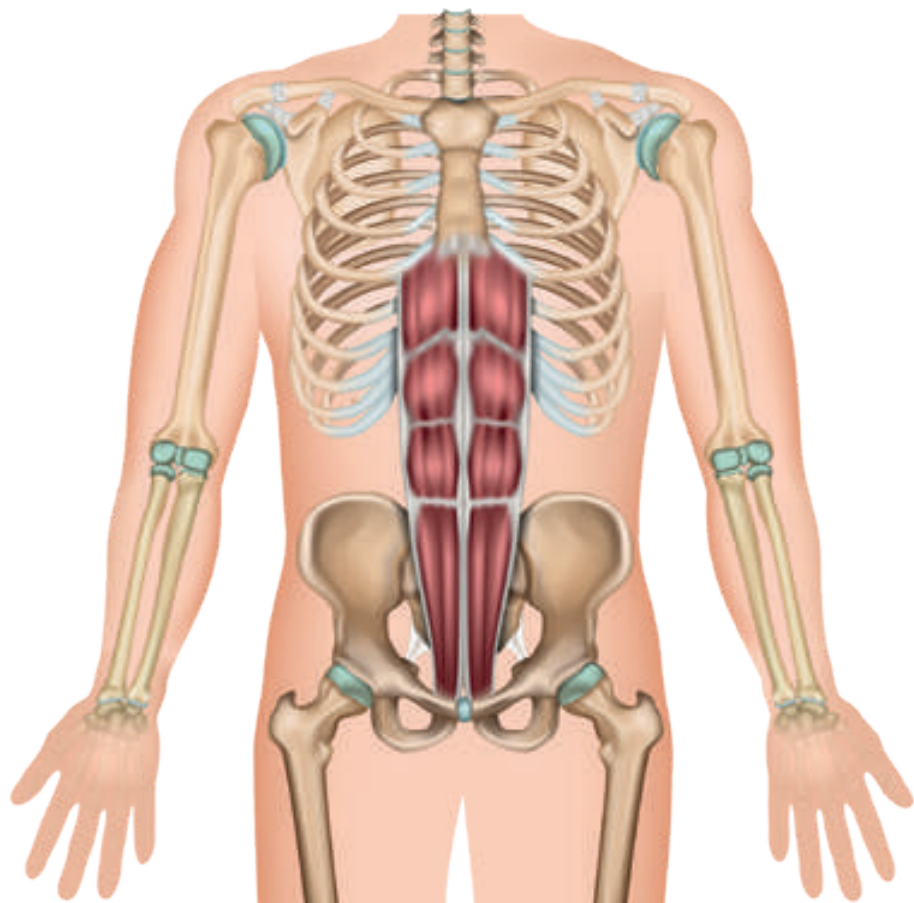
## **Stómia by podľa možnosti mala byť umiestnená do priameho brušného svalu.**

Týmto umiestnením sa predchádza vzniku parastomálnej hernie alebo prolapsu. Priamy brušný sval identifikujeme u pacienta v ľahu na chrbte, keď si bradu pritlačí na hrudník alebo zakašle.

**Konštrukcia črevnej stómie si vyžaduje vytvorenie otvoru v brušnej stene, ktorý je nefyziologický. Intraabdominálny tlak spôsobuje jeho rozširovanie, čo vedie k tvorbe hernie.**

Obvod pásu je nezávislý rizikový faktor vzniku parastomálnej hernie. Ľudia so stómiou, ktorí majú obvod pásu väčší ako 100 cm, majú 75 % pravdepodobnosť vzniku hernie.

Na základe súčasných poznatkov sa odporúčajú preventívne opatrenia s významným vplyvom na zníženie výskytu parastomálnej hernie. Zahŕ-



ňajú podporu režimov cvičenia svalov stredu tela a podporné cvičenia po operácii. Tieto odporúčania sú zamerané na to, aby boli všetci ľudia so stómiou informovaní o začatí cvičení zameraných na stred tela, keďže tie prispievajú k udržiavaniu sily a znižujú slabosť rectus abdominis. Bežné činnosti, akými sú postavenie sa zo stoličky a zakašľanie, vytvárajú významne väčšie množstvo vnútrobrušného tlaku ako dvíhanie závažia.

po operácii alebo hneď, ako sa na to bude cítiť, a potom pokračovať doma po prepustení z nemocnice. Po operácii je veľmi dôležité dostať sa bezpečne do postele a z nej bez zaťažovania brušnej oblasti. Bolo by vhodné vyhnúť sa sadaniu so zapojením brucha, pretože to môže zaťažiť brucho a stómiu. Namiesto toho je lepšie pretočiť sa a položiť sa na posteľ. Počas prvých týždňov po operácii musí byť pacient opatrný pri zdvíhaní, nosení, tlačení a ťahaní predmetov.

**” Je veľmi dôležité načúvať svojmu telu. To samo vie, kedy si musí oddýchnuť.**

So súhlasom svojho chirurga by mal byť pacient schopný začať s regeneračnými cvičeniami tri až sedem dní

Nesmie zdvíhať ťažké a mimoriadne ťažkopádne predmety, pri ktorých by sa mohlo namáhať brucho.

Hlavným cieľom rekonvalescencie je návrat k aktivitám bežného života. Odpočinok nie je najlepšou voľbou – pohyb je súčasťou zotavenia sa.

Panvové dno je veľmi dôležitou svalovou skupinou. Tvorí oporu panvových orgánov, ako je močový mechúr, konečník a maternica. Dobre fungujúce panvové dno je nevyhnutné na ovládanie čriev a močového mechúra, tvorí tiež oporu orgánov, dokonca aj keď je vyvedená stómia. Svaly panvového dna sú uložené v panve a napínajú sa od lonovej kosti ku kostrči. Ich oslabenie vedie k inkontinencii moču a stolice.

**Ak je stómia dočasná a plánuje sa zanorenie, bude panvové dno nevyhnutné na ovládanie čriev a močového mechúra po zanorení stómie. Ak je stómia trvalá, dobrý stav panvového dna má významný vplyv na držanie tela, kontinenciu, rovnako je oporou vnútorných orgánov.**

Opätovný návrat k všetkým predošlým činnostiam je veľmi dôležitý. Pamätajte na to, že môžete byť aktívni, ako si želáte. Cvičenie môže zahŕňať (ale nie je obmedzené na): chôdzu, pilates, jogu, plávanie, golf, záhradkárčenie, rybárčenie, tenis, lyžovanie, futbal... Pomaly si budujte úroveň svojej činnosti tak, ako to cítite, s cieľom vrátiť sa k aktívnemu životu, ktorý ste viedli pred operáciou. Ak vaša práca alebo voľnočasové aktivity zahŕňajú ťažké dvíhanie alebo namáhavé cviky, je dôležité, aby ste sa najskôr poradili so svojím lekárom. Vo všeobecnosti fyzioterapeuti súhlasia s tým, aby sa väčšina ľudí vrátila k aktívnemu cvičeniu dvanásť týždňov po operácii. ■

Zdroje:  
Tréningový kurz zameraný na pohybovú aktivitu u ľudí so stómiou (ConvaTec Inc.2018).  
[https://www.fpharm.uniba.sk/fileadmin/faf/Pracoviskasubory/KFT/Anat\\_fyz/fyziologia\\_skripta\\_web.pdf](https://www.fpharm.uniba.sk/fileadmin/faf/Pracoviskasubory/KFT/Anat_fyz/fyziologia_skripta_web.pdf)  
(12. 03. 2019)  
[http://www.slovenskachirurgia.sk/index.php?page=pdf\\_view&pdf\\_id=6468&magazine\\_id=17](http://www.slovenskachirurgia.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=6468&magazine_id=17) (12. 03. 2019)

# ► Fitnes alebo záhrada?

Mgr. Ivana Šutková, Radim klub, zákaznícke centrum ConvaTec

**Vedeli ste, že práca v záhrade sa vyrovná poctivému tréningu v posilňovni? Pokiaľ pravidelne pracujete v záhrade, tak sa nemusíte obávať, že sa vaše telo nehýbe a nešportuje. Pri záhradkárčení dochádza k prirodzenému pohybu, pri ktorom sa posilňujú všetky dôležité svaly, zároveň pobyt na čerstvom vzduchu prospieva i ďalším orgánom.**

Siatie, sadenie, hnojenie, zametanie, hrabanie, okopávanie alebo kosenie sú činnosťami, pri ktorých si môžete udržať výbornú fyzickú kondíciu, spálite pri nich približne 1078 kJ (258 kcal) a nemusíte chodiť do posilňovne alebo venovať sa behu.

Najlepšou odmenou pre záhradkárov nie sú len krásne kvetiny, výborná zelenina či chutné ovocie. Práca, ktorá vedie k vytúženým výsledkom, je zároveň vynikajúcim cvičením, ktoré telu i duši veľmi prospieva, a pokiaľ sa mu človek venuje pravidelne, tak, samozrejme, aj chudne. Nehovoriac o tom, že z kovových čínek vám zdravá redkovka nevyrastie a vo fitness centre sa nadýchate čokolôvek, len nie čerstvého vzduchu.

Ved' už len samotný pohľad na upravenú, krásne zelenú a rozkvitnutú záhradu je balzamom na dušu, o ktorom môžu ľudia na sídliskách väčšinou len snívať. Môže za to najmä zelená farba, o ktorej je známe, že eliminuje stres a celkovú vnútornú nepohodu.

Práca v záhrade nemusí byť len neko-nečnou drinou, na konci ktorej sú iba boľavé kríže, hlina za nechtami a žiadny dobrý pocit. Môže to byť mimoriadne príjemná činnosť, pri ktorej si vaša myseľ dokonale oddýchne a vy si „pretiahnete“ stuhnuté a po zime usedené telo.



” **Výhodou práce v záhrade je i to, že pri nej človek tak nevníma čas. Preto v nej trávi oveľa dlhšiu dobu než pri cvičení.**

Pohyb sa ako sprievodná terapia alebo rehabilitácia využíva od nepamäti. Jednoduché aktivity v záhradke zaradené do denného režimu pomáhajú udržiavať zdravú váhu, podporujú správny metabolizmus a zlepšujú

spánok. Trávenie času vonku znižuje stres, zvyšuje hladinu vitamínu D a prináša radosť zo spojenia s okolitým svetom.

Slnečné a teplé počasie si najlepšie vychutnáme v prírode. Vonku nám nielenže viac chutí, ale si tam aj skvele odpočineme – či už aktívnym športom, alebo pri posedení s priateľmi.

Doprajte si takúto záhradnú terapiu aj vy a na konci nebude len zdravé bio ovocie a zelenina, ale aj vaše zdravé telo a zrelaxovaná myseľ. Ved' predsa nie je nič efektívnejšie, ako spojiť príjemné s užitočným, čo povieť? ■

„Moja stómia  
mi nezabráni  
robiť veci, ktoré  
milujem...“

Mária

 ConvaTec

Prihláste sa  
**HNEĎ  
TERAZ**



**Je to viac ako len vynikajúce produkty –  
me+™ poskytuje pomoc a rady, aby ste dokázali  
žiť svoj vlastný život aj so stómiou.**



**me+  
starostlivosť**

Produkty, príslušenstvo  
a rady po prepustení  
domov z nemocnice.



**me+  
podpora**

Odpovede osôb na zákazníckom  
centre cez telefón alebo e-mail na  
rôzne otázky súvisiace so stómiou.



**me+  
odpovede**

Odpovede na otázky  
súvisiace so životom  
so stómiou.



**me+  
spoločenstvo**

Inšpirujúce príbehy  
a nápady od ľudí  
so stómiou.

**Prihláste sa do zákazníckeho centra Radim klub a môžete začať využívať  
všetko, čo ponúka program me+™ – od štartovacej taštičky  
až po ostatné služby a servis.**

Prihlásenie je jednoduché, zavolajte na bezplatnú linku  
0800 800 111 alebo navštívte našu stránku [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk).

**Radim**  
bezplatná StomaLinka  
0800 800 111 **klub**

# ▶ Ako je to s pohybovou aktivitou a športom u ľudí so stómiou?

**PhDr. Beata Zabáková, PhD.,** Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec

Program zotavovania sa me + <sup>TM</sup> recovery od spoločnosti ConvaTec poskytuje rady a informácie o dôležitosti pohybu a fyzickej aktivity po operácii s vyvedením stómie.



Program sa zameriava na podporu obnovy, zlepšenie dlhodobých výsledkov a potenciálne zníženie rizika prietrže (parastomálnej hernie). Je to jedinečný program vytvorený spoločnosťou ConvaTec v spolupráci s odborníkmi, zdravotníckymi pracovníkmi a ľuďmi so stómiou, ktorý je založený na dôkazoch a skúsenostiach. Na Slovensku realizujeme dvojročný akreditovaný kurz vzdelávania zdravotníckych pracovníkov. Kurz je organizovaný v spolupráci so Slovenskou komorou sestier a pôrodných asistentiek. Je to prvý a jediný kurz svojho druhu v oblasti starostlivosti o stómiu.



## Myslite na tieto základné pravidlá zotavovania sa po operácii:

1. Odpočinok nie je najlepšou voľbou. Pohyb je SÚČASŤOU zotavovania sa.
2. Fyzická činnosť je určená pre každého.
3. Správnym cvičením si znížite riziko parastomálnej hernie.
4. Každý je iný. Podporujte sa navzájom.
5. Hranice neexistujú!



## Aké sú ciele programu?

- Zlepšiť zotavenie sa po operácii, aby ste sa čo najskôr mohli vrátiť ku každodenným činnostiam.
- Obnoviť vašu sebadôveru a zlepšiť všeobecnú pohodu po operácii stómie.
- Pomôcť vám obnoviť mobilitu, koordináciu a rovnováhu.
- Zapojiť do činnosti a posilniť brušné svaly po operácii brucha.
- Znížiť riziko vzniku parastomálnej prietrže posilnením svalov brucha.



## Odporúčania po operácii:

**Brušné cviky a cviky na stred tela vykonávané v domácom prostredí**

- Začnite tri až päť dní po operácii, ak vám to zdravotný stav umožňuje.
- Cviky sú vhodné pre VŠETKÝCH.
- Najviac prospešné sú pre seniorov.

### Chôdza

- Dôležitá je každodenná prechádzka.
- Po operácii postupne zvyšujte intenzitu pohybovej aktivity až na tridsať až štyridsať minút denne.

**Na osobitné zváženie a na diskusiu so zdravotníckym pracovníkom sú tieto pohybové aktivity a športy:**

- Beh
- Plávanie
- Chôdza/turistika
- Bicyklovanie
- Posilňovanie/hodiny fitness
- Golf
- Pilates/joga
- Badminton/tenis/squash
- Ragby/futbal
- Vodné športy/extremné športy/potápanie.

## BEH

- Potrebne je identifikovať úroveň fyzickej kondície v súvislosti s behom pred operáciou.
- Najskôr sa treba zamerať na chôdzu.
- Postupovať treba podľa prístupu k rekreačnému behu/chôdzi – zostaviť plán pre začiatočníkov.
- Pri tomto športe sú veľmi dôležité svaly stredu tela/panvové dno – potreba posilňovania tejto oblasti.
- V prípade behu na dlhšie vzdialenosti je potrebné myslieť na dostatočnú hydratáciu a náhradné stomické vrecká.

Pokračovanie v ďalšom čísle Radim 2/2019.

# ▶ STOMIK v domácom prostredí

## XII.

**Bc. Ivana Suľovská**, sestra, Stomaporadňa OVAÚCH, Spišská Nová Ves

### Kedy je vhodnejší jednodielný systém a kedy dvojdielný systém?

#### Jednodielný systém

– prilhavá podložka z hmoty Stomahesive® je už súčasťou vrečka. Pri výmene pomôcky sa vždy odstráni celé vrečko a nalepí sa nové.

#### Dvojdielný systém

– skladá sa z dvoch častí, podložky a vrečka, ktoré sú navzájom spojené prírubovým krúžkom. Podložka zostáva na tele niekoľko dní – odborníkmi odporučená doba je tri až štyri dni.

Niekoľko dní po operácii je potrebné vyrovnať sa s mnohými skutočnosťami. To, že máte stómiu, však neznamená, že nemôžete znovu začať žiť plnohodnotný život. Starostlivosť o stómiu a kožu v jej okolí zaručí optimálne „fungovanie“ stomického vrečka. To vám dodá pocit bezpečia a zvládnutia každej situácie.

Bezprostredne po operácii sa najčastejšie siahla po jednodielnom systéme. Neskôr, po rekonvalescencii a pri opätovnom návrate do aktívneho života, dostáva priestor dvojdielný systém. Výhodou je menej krokov pri výme-

ne vrečka, pretože podložka zostáva nalepená. Vyhnete sa odlepovaniu, hydratácii kože, použitiu ochranného filmu. Jednoducho vrečko odstránite a k nalepenej podložke pripevníte nové. Do taštičky je tak potrebné zbaliť si minimum vecí. Dvojdielný systém oceňujú najmä aktívni stomici, ktorí naďalej pracujú, venujú sa rôznym činnostiam, či už ide o aktívne športovanie, prácu v záhrade, plávanie alebo šetrné prechádzky v prírode. Určite sa ani so stómiou netreba prestať hýbať. Každý nech si zvolí svoju aktivitu, ktorú zvládne a ktorá mu najviac vyhovuje.

**Dvojdielný systém:** menej pomôcok, podložka na tele vydrží tri až štyri dni, mení sa len vrečko, podložka ostáva, minimum času potrebného na výmenu, ľahká taštička, ktorá sa pohodlne zmestí do batožiny.

**Jednodielný systém:** viac pomôcok, viac krokov pri výmene vrečka, viac produktov v taštičke, v batožine taštička zaberie viac priestoru.





### Plávanie a vodný aerobik

Ide o úžasný spôsob, ako sa udržať vo forme. Voda nadnáša, plávanie precvičuje svaly a samotné cvičenie so sebou prináša minimálne riziko zranenia.

- Nevyhýbajte sa bazénom preto, že by si ostatní ľudia mohli všimnúť vašu stómiu. Mnohí stomici používajú pri plávaní štandardnú veľkosť vrečka alebo minivrecko a pred plávaním si ho jednoducho vyprázdnia.

### Práca v záhradke



### Chôdza

Chôdza je nenáročný, ľahký a nenásilný spôsob, ako sa dostať naspäť do života.



Na úspešné zotavenie sa je potrebné, aby ste sa čo najskôr vrátili k svojmu predchádzajúcemu životnému štýlu a aktivitám. Rekonvalescencia trvá približne tri mesiace, jej dĺžka ale vždy závisí od druhu ochorenia a chirurgického zákroku. Počas tejto doby máte dosť času zžiť sa so stómiou a vybrať si vhodný systém (jednodielny alebo dvojdielny) na akýkoľvek druh športovej aktivity.

Cvičenie môže pomôcť zlepšiť svalové napätie, vaše zdravie aj náladu. Nech sa rozhodnete pre akýkoľvek druh športových aktivít, cvičenie vám určite prinesie zábavu a mnohé pozitíva.

# ► Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ – prispôsobuje sa vašej stómii počas 24 hodín

**Mgr. Gabriela Chovancová**, sestra, I. chirurgická klinika, UNLP Košice

Som veľmi rada, že práve mne sa ušlo napísať článok o tvarovateľnej technológii. Keď mi bol pred niekoľkými rokmi predstavený tento systém, poznamenala som, že ten, kto ho vymyslel, by mal dostať Nobelovu cenu.



Relatívne veľmi jednoduché riešenie, ktoré doteraz nikomu nenapadlo. Vznikli aj obavy, že práve pre starších ľudí bude tento systém zložitejší, ale realita je úplne iná. Odpadá, napríklad, používanie nožníc. Lepivý materiál vreciek Esteem®  s tvarovateľnou technológiou™ poskytuje dokonalú prilnavosť a zlepšuje ochranu pokožky. Adhezívna vrstva sa podľa potreby jemne rozťahuje alebo sťahuje, a tým sa prispôsobuje meniacej sa stómii. Po vytvarovaní lepiaceho materiálu sa na vrecku vytvorí tzv. „korytnačí“ golier, ktorý pevnejšie obopne stómiu, čím sa zabráni podtečeniu vrecka. Aktívnejší stomici tak pociťujú väčšiu istotu pri pohybe. Aj pri spánku, keď je častá



► Ilustračná fotka



01

► Poloha ležmo



02

► Poloha v stojí



03

► Poloha pri otočení sa na bok



04

► Poloha v podrepe



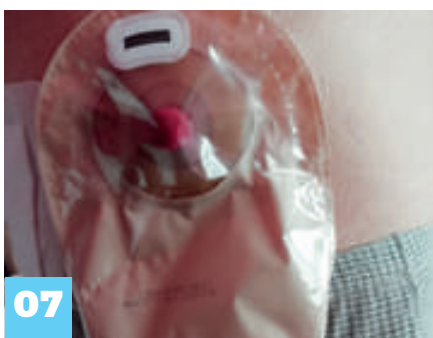
05

► Poloha v predklone



06

► Poloha v leže



07

► Foto pri otočení sa na bok



08

► Foto v predklone



09

► Foto v stojí

zmena polohy, je stomik v bezpečí, nakoľko sa elastické adhezívum prispôbuje daným zmenám a neodlepjuje sa.

Za pomoci môjho pacienta p. Lacka by som vám chcela priblížiť najčastejšie problémové pohyby, pri ktorých sa pacienti so stómiu zvyknú sťažovať, že im vrecká nedržia, podtekajú alebo

sa odlepujú. On sám má parastomálnu herniu. Znamená to, že má prevažne vľavo vyduté okolie stómie. Pacient má stómiu, ktorá je nad úrovňou kože. Na záberoch 01 – 05 vidieť, ako drží lepiaci materiál tesne v okolí stómie. Zábery 06 – 10 sú už aj s vreckom Esteem® s tvarovateľnou technológiou™.

P. Lacko upozornil na to, že tieto vrecká sú vhodné aj na plávanie či na saunovanie. Mnohí si myslia, že sa vrecko potom odlepi, ale opak je pravdou. Odkedy pán Lacko používa vrecká Esteem® s tvarovateľnou technológiou™, užíva si práce v záhrade, pracuje ako pred operáciou a občas si s kamarátmi ešte zahrá aj futbal v telocvični. ■



10

► Foto v podrepe



# Esteem® s tvarovateľnou technológiou

**InvisiClose™, priehľadné, s filtrom**

| KÓD PRODUKTU  | VEĽKOSŤ    | KS V BALENÍ | KÓD ZP |
|---------------|------------|-------------|--------|
| <b>413515</b> | 20 – 30 mm | 10          | F92941 |
| <b>413516</b> | 30 – 40 mm | 10          | F92942 |

**InvisiClose™, nepriehľadné, s filtrom**

| KÓD PRODUKTU  | VEĽKOSŤ    | KS V BALENÍ | KÓD ZP |
|---------------|------------|-------------|--------|
| <b>413521</b> | 20 – 30 mm | 10          | F92943 |
| <b>413522</b> | 30 – 40 mm | 10          | F92944 |

# Potrebné pre každodenný život ľudí so stómiou



## Ľudia so stómiou a ich **PROBLÉMY...**

Ľudia so stómiou sa každodenne stretávajú s problémami:



- odlupovanie kože;
- začervenanie alebo podráždenie;
- štipanie/bolesť;
- nahromadenie zvyškov.



- nafukovanie vrecka;
- zápach;
- zvuk vrecka;
- diskomfort.

| názov produktu                                          | kód produktu | ks v balení | kód ZP |
|---------------------------------------------------------|--------------|-------------|--------|
| Sprej Niltac™ na odstraňovanie náplastí                 | 420787       | 1 (50 ml)   | F91154 |
| Obrúsky Niltac™ na odstraňovanie náplastí               | 420788       | 30          | F91155 |
| Sprej Silesse™ ochranný film                            | 420790       | 1 (50 ml)   | F91153 |
| Obrúsky Silesse™ ochranný film                          | 420789       | 30          | F91152 |
| Diamonds™ s ActiveOne™ gélujúce a dezodoračné vankúšiky | 420791       | 1 (100 ks)  | F91151 |

## Ponúka sa **RIEŠENIE.**

ConvaTec ponúka jedinečné produkty z rady príslušenstva v starostlivosti o stómiu.



Lekáreň, ktorá vám zašle vzorku zdravotníckej pomôcky zadarmo: Pharex s.r.o., Prieložtek 1, 036 01 Martin

Zaslanie vzorky zdravotníckej pomôcky je v súlade s ustanoveniami o internetovom výdaji zdravotníckych pomôcok, v zmysle zákona č. 147/2001 Z. z. o reklame a o zmene a doplnení niektorých zákonov, v zmysle zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov a v zmysle vyhlášky Ministerstva zdravotníctva SR č. 21/2012 Z. z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o internetovom výdaji liekov alebo zdravotníckych pomôcok, o spôsobe zverejnenia informácie o internetovom výdaji, o spôsobe balenia zásielky a jej prepravy a o spôsobe reklamácie

## ŽIADOSŤ O VZORKU

Ak si prajete zaslať bezplatnú vzorku, vyplňte, prosím, tento krátky formulár nižšie. Po obdržaní formuláru Vám zavoláme, aby sme sa uistili o vhodnosti zvoleného výrobku pre Vaše potreby. Pre viac informácií nás kontaktujte na zákazníkovi centre Radim Klub na bezplatnú linku 0800 800 111.

Titul: ..... Meno: ..... Priezvisko: .....

Adresa: .....

Telefónne číslo: ..... E-mail: .....

☐ ÁNO, prajem si poslať vzorku ZADARMO. Prosím, kontaktujte ma na telefónnom čísle, ktoré je uvedené vyššie. Vyplnením vyššie uvedených údajov prehlasujem, že už som dovšil 16 rokov veku. V prípade záujemcov mladších ako 16 rokov, sa vyžaduje súhlas zákonného zástupcu.

Zaslanie vzorky zdravotníckej pomôcky je v súlade s ustanoveniami o internetovom výdaji zdravotníckych pomôcok, v zmysle zákona č. 147/2001 Z. z. o reklame a o zmene a doplnení niektorých zákonov, v zmysle zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov a v zmysle vyhlášky Ministerstva zdravotníctva SR č. 21/2012 Z. z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o internetovom výdaji liekov alebo zdravotníckych pomôcok, o spôsobe zverejnenia informácie o internetovom výdaji, o spôsobe balenia zásielky a jej prepravy a o spôsobe reklamácie.



Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s.r.o.  
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra  
Bezplatná linka: 0800 800 111, Tel.: 037/77 64 931  
[www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)



# ► Krst knihy iatrogénne poranenia rekta a svalov panvového dna (diagnostika a chirurgická terapia) od doc. MUDr. Jozefa Korčeka, PhD.

**PhDr. Beata Zabáková, PhD.,** Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec

Cudzie telesá v konečníku, traumatické poranenia konečníka, svalov panvového dna a iatrogénne poranenia počas chirurgického alebo endoskopického výkonu nepatria medzi časté komplikácie, ale vyskytujú sa. Na to, aby sa zvolil optimálny spôsob diagnostiky, liečby a pooperačnej starostlivosti, sú potrebné dlhoročné klinické skúsenosti chirurga. Práve pán docent Korček disponuje takýmito skúsenosťami z viac ako tridsaťročnej praxe. Rozhodol sa ich ponúknuť verejnosti prostredníctvom knižnej publikácie. Predstavovaná knižka je rozšírená o bohatú obrazovú dokumentáciu.

S krstom knihy bol spojený vzdelávací seminár, ktorý pod garanciou doc. MUDr. Jozefa Korčeka, PhD., prednostu Chirurgickej kliniky z FN v Nitre, zorganizovala Slovenská lekárska spoločnosť v spolupráci so spoločnosťou Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec.

Seminár sa uskutočnil 3. mája 2019 v hoteli Vienna House Easy v Bratislave. Popoludnie sa nieslo v komornej príjemnej atmosfére, kde sa stretli vzácni hostia, autori blízki ľudia a hlavne osobnosti z chirurgického odboru, predovšetkým so zameraním na koloproktológiu, z celého Slovenska. Za všetkých spomeniem prof. MUDr. Juraja Pechana, CSc., hlavného odborníka MZ SR pre chirurgiu a záro-



► Zľava: MUDr. Andrej Vrzgula, PhD., doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc., doc. MUDr. Jozef Korček, PhD., prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.

**POČET STRÁN**

157

**JAZYK**

slovenský

**VYDAVATELSTVO**

Mladá fronta

**ROZMER**

169 x 242 mm

**ISBN**

9788020449665

**NAŠE KATALÓGOVÉ****ČÍSLO**

535667

**HMOTNOSŤ**

450 g

**ROK VYDANIA**

2019



► MUDr. Jozef Valocký, MUDr. Tomáš Haško, MPH

veľ medicínskeho riaditeľa Národného onkologického ústavu v Bratislave, doc. MUDr. Augustína Prochotského, CSc., prednostu Chirurgickej kliniky UN sv. Cyrila a Metoda v Bratislave, MUDr. Andreja Vrzgulu, PhD., prednostu Chirurgickej kliniky z 1. súk-

romnej nemocnice Košice-Šaca, a. s., MUDr. Tomáša Haška, MPH, predsedu Úradu na dohľad nad zdravotnou starostlivosťou v Bratislave, Ing. Jarmilu Mikušovou, generálnu riaditeľku FN v Nitre, MUDr. Jozefa Valockého, poslanca NR SR za Smer-SD, člena Výboru SNR pre zdravotníctvo.



Odbornú časť popoludnia tvorila prezentácia jedinečného programu me+recovery zameraného na pohybovú aktivitu u ľudí so stómiou. Téma o dôležitosti pohybu a včasnej mobilizácie ľudí po operácii ako súčasť prevencie komplikácií a spôsob rýchlejšieho zotavenia sa a návratu do bežného života vzbudila záujem u všetkých. ■

Knižnej publikácii prajeme, aby sa dobre predávala a bola prínosom a obohatením pre všetkých, ktorí sa o túto problematiku zaujímajú. Docentovi Korčekovi prajeme veľa úspechov do ďalšej práce a veľa zdravia a šťastia v osobnom živote.



# ▶ Aj to sa stáva...

Ing. Peter Malík

**V jednej starej piesni sa spieva „Život je náhoda...“ A tá skutočne funguje. V mojom prípade však negatívnym spôsobom. Ved' posúďte sami!**

Práve toto číslo časopisu RADIM má nosnú tému „Rehabilitácie ako spôsob návratu pacientov do normálneho života“ po operáciách, chemoterapii, rádioterapii. A po ťažkých úrazoch, ktorý postihol aj mňa ako dlhoročného onkologického pacienta-stomika. Postačila jediná sekunda nepozornosti a nasledoval nepredvídaný pád, prevoz úrazovou do nemocnice, neskutočná bolesť a úplná imobilita. Röntgen potvrdil zlomený ľavý bedrový kĺb a krčok stehennej kosti. Nevyhnutná bola okamžitá operácia s totálnou implantáciou nového bedrového kĺbu. Mám už sedemdesiatdva rokov a veku prislúchajúce zdravotné deficit. Napriek tomu som operáciu zvládol bez problémov. Mimoriadne ťažké dni nastali na traumatológii na Kramároch po operácii. Stiesnené pomery na nemocničnej izbe, bolesť, analgetické infúzie. To najhoršie ma však ešte len čakalo.

Pacient sa po operácii musí venovať dvadsaťštyri hodín denne postihnutej končatine, spočiatku neustále cvičiť na posteli. Lenže stomik má pri svojej základnej diagnóze aj iné starosti. Napríklad ako si pri totálnej imobilite vypúšťať obsah stomického vrecka, resp. ako si vymieňať dvojdielny systém s podložkou. V polohe ležmo bez pomoci inej osoby je to priam nemožné. Niektoré sestričky a sanitárky problémy stomikov už poznali, ďalšie vôbec nie, ale pomocou mojej navigácie mi ochotne pomohli. Boli však aj také, ktoré pracovať so stomickými vreckami ani nevedeli, ani nehýrili ochotou pomôcť.

Pozornosť medzi operovanú nohu a stómiu sa rozdelila na polovicu. To predstavovalo značný hendikep pre kvalitnú rekonvalescenciu a dodržanie jej časového postupu. Situácia sa zlepšila, keď som sa dokázal posadiť.

## „Stomik má pri svojej základnej diagnóze aj iné starosti.“

Vtedy som si s pomocou sanitára síce pomalšie, ale už sám dokázal „obslúžiť“ svoju stómiu.

Pod dozorom fyzioterapeuta som začal prvé cvičenia chôdze s vysokými nemeckými barlami. Naučil som sa prvé kroky po rovine, aj hore-dole po schodoch. Pri dlhšej imobilite totiž hrozí pacientovi vznik nebezpečných dekubitov. Prevenciou je aj polohovanie v posteli.

Po desiatich dňoch ma previezli z traumatológie do rehabilitačného centra Nemocnice sv. Cyrila a Metoda na Antolskej v Petržalke. Pomery hospitalizácie sa zlepšili. Len dvaja pacienti v izbe, dostatok priestoru, skrine na šaty. Aj personál bol ochotnejší. Odborné denné cvičenie s barlami prebiehali pod dozorom fyzioterapeutky aj individuálne. Lenže opuch nohy, hematóm, mi sťažoval situáciu a znemožnil mi chodiť na ďalšie cvičenia do telocvične.

Po jedenástich dňoch ma prepustili do domáceho liečenia. Na sanitku s odvozom som čakal „iba“ sedem hodín. Pokračoval som doma v individuálnom cvičení. Manželka mi pomáhala so základnými ošetrovateľskými povin-

nosťami. Žiaľ, minimálne dva mesiace som bol na túto jej pomoc odkázaný. Pritom manželka má sama vážne neurologické diagnózy a značné zdravotné problémy. Ale aj to sme s pomocou rodiny prežili.

Doma sme si plánovali už dávnejšie rekonštrukciu vaňovej kúpelne na sprchovú. Úraz jej realizáciu urýchlil. Museli sme zničiť rozbombardovaný byt a nemožnosť sprchovať sa. Aj to sme pretrpeli.

Nasledovali kontroly na chirurgii, posun hematómu do oblasti kolena. Na zmierňovanie bolestí som používal rôzne homeopatické masti. Asi po šiestich týždňoch som prešiel na nízke francúzske laktové barly, ktoré budem môcť odložiť asi tak v polovici apríla. Pravda, iba vtedy, ak rekonvalescencia bude prebiehať bez problémov. Aj potom však lekári a fyzioterapeuti odporúčajú nosiť opornú palicu. Pre istotu v chôdzi. Vznikol mi aj nárok na kúpeľnú liečbu. Pri svojej diagnóze stomika si však musím premyslieť, či ju využijem.

Aj pre bežného smrteľníka je takáto tortúra poriadna zaberačka. Nuž a pre stomika priam fuška! Rehabilitačný proces je beh na dlhé trate. Na návrat do normálneho života je nutná polročná doba. Na prekonanie tohto ťažkého obdobia je potrebná božská trpezlivosť a optimistická povaha. Ten optimizmus mám v krvi, ale nekonečnej trpezlivosti som sa musel učiť. Áno, človek vydrží veľa. A my stomici obzvlášť! ■

# ► Rehabilitácia a fyzioterapia

Ing. Peter Malík

Rehabilitácia s fyzioterapiou sú nevyhnutnou súčasťou liečebného postupu, ktorý má zabezpečiť, aby sa onkologickí pacienti mohli vrátiť do normálneho života. S MUDr. Evou Husarovičovou, PhD., MHA, MPH, primárkou oddelenia fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie v NOÚ Bratislava, sa o tejto problematike porozprával stomik Ing. Peter Malík z vedenia ILCO klubu Bratislava.

Onkopacienti podstupujú ťažkú liečbu. Okrem základného ochorenia bývajú postihnutí rôznymi nádormi. Operácie nádorov a následná liečba chemoterapiou, rádioterapiou i farmakoterapiou sú zásadnými faktormi zoslabnutia ich organizmu. Z tohto dôvodu je nutná aj ich dlhodobšia hospitalizácia. Hlavným cieľom liečebného procesu počas hospitalizácie je čo najrýchlejší návrat do normálneho života v pracovnom alebo domácom prostredí. A práve rehabilitácia s fyzioterapiou sú liečebnými procesmi, ktoré im to umožňujú. K jednotlivým formám RHB patria joga (telesné a dychové cvičenie), pilates (prepojenie tela a mysle) a chôdza (postačuje tridsať minút denne). Ideálna je kombinácia chôdze s jogou alebo pilatesom.

**Čo vplýva na zníženie kondície pacienta a prečo je takýto pacient závislý od starostlivosti druhej osoby?**

**Na zníženie kondície pacienta vplýva:**

- druh ochorenia, rozsah postihnutia, typ orgánu, ktorý bol poškodený, klinické štádium, prebiehajúca

onkologická terapia (operačná liečba, chemoterapia, rádioterapia) a individuálna znášanlivosť

- vo výžive nechutenstvo až odpor k jedlu, pocit na zvracanie a zvracanie, chudnutie, dehydratácia, možné hnačky
- znížená mobilita pacienta.

Toto všetko sú príčiny, ktoré môžu pacienta obmedzovať a urobiť ho nesebestačným, a teda odkázaným na pomoc inej osoby.

**Pohyb je významnou a akceptovanou súčasťou v RHB procese onkopacienta. Čo je cieľom pohybovej terapie?**

**Ciele pohybovej terapie:**

1. Zlepšiť kvalitu života pacienta. V rámci daných možností dosiahnuť stav pred ochorením alebo zvýšiť samostatnosť chorého tak, aby mohol vykonávať bežné denné úkony, napr. osobnú hygienu, samostatný



prijem potravy a tekutín, obliekanie, vyzliekanie, pohyb vo svojom životnom priestore a na maximum znížiť závislosť od inej osoby.

2. Posilniť oslabené svalové skupiny dlhodobým ležaním, nežiaducou reakciou na niektoré druhy liečby, zmenou krvných parametrov oslabené svalové skupiny.
3. Prevencia komplikácií z imobility, ktorá má vplyv na viaceré orgány a systémy: dýchací, tráviaci, srdcovocievny systém, na kožu, kostrovo-svalový systém, psychiku.

### Vysvetlite nám význam či obsah základných pojmov – rehabilitácia a fyzioterapia.

Rehabilitácia je súbor opatrení, komplexný proces, ktorý zlepšuje priebeh ochorenia, zmierňuje bolesti a vedľajšie účinky, zlepšuje pohyblivosť a urýchljuje zaradenie pacienta do rodinného a pracovného prostredia. Komplexnosť procesu je daná tým, že k človeku sa pristupuje ako k celku s telesnými, duševnými, sociálnymi a pracovnými vplyvmi.

Delenie RHB: liečebná, výchovná, sociálna a pracovná.

cia, konzervatívna liečba) volíme metódy cvičenia.

### Akú rehabilitáciu a fyzioterapiu odporúčate po ťažkých úrazoch?

Cieľom fyzioterapie po úrazoch je:

- ▶ dosiahnuť maximálne možný rozsah pohybu
- ▶ posilniť svaly oslabené úrazom a imobilizáciou
- ▶ dosiahnuť najvyšší možný stupeň sebaobsluhy
- ▶ dosiahnuť symetrické používanie končatín
- ▶ nácvik chôdze, správneho používania a zapájania jednotlivých svalových skupín.

## „ Onkopacienti po liečbe majú možnosť navštevovať bezplatnú RHB a využívať služby fyzioterapeutov priamo v Centrách pomoci LPR v Bratislave, Martine a Košiciach.

### Aké jednotlivé formy cvičení sa bežne aplikujú?

V závislosti od aktuálneho zdravotného stavu pacienta, jeho fyzickej kondície, anamnestických údajov, veku, od terapeutických postupov sa volia pasívne, izometrické aj aktívne cvičenia s využitím prvkov rôznych techník a metód.

Fyzioterapia je odbor zdravotných činností zameraný na diagnostiku, liečbu a prevenciu porúch pohybového systému. Rozdeľujeme ju na fyzioterapiu počas imobilizácie a fyzioterapiu po nadobudnutí aktívnej pohyblivosti pacienta. Podľa druhu a rozsahu postihnutia, druhu a dĺžky imobilizácie a spôsobu liečby (operá-

### U časti pacientov sa vyskytujú lymfedémy. Na čom sa zakladá ich liečba kompresívnou terapiou?

Lymfedém, lymfatický opuch, vzniká poruchou transportu lymfy. Je to opuch, ktorý môže vzniknúť u malého počtu pacientov. Najčastejšie sa stretávame s opuchmi končatín. Lymfa je miazga, ktorá má od krvného obehu nezávislý lymfatický obeh. Po diagnostikovaní a zaradení do stupňa lymfedému je indikovaná liečba. Pre stupeň definovaný ako ireverzibilný lymfedém je najúčinnnejšia a najefektívnejšia komplexná presoterapia, ktorá sa skladá:

- ▶ z lymfodrenážnej gymnastiky – cvičí sa v zabandážovanej končatine (pacient má zabandážovanú končatinu dvadsaťštyri hodín)
- ▶ z lymfodrenážnej masáže
- ▶ zo zabandážovania končatiny krátkočasovým ovínaním s použitím podložiek na miesta s výrazným opuchom
- ▶ z dodržiavania zásad životosprávy pacienta s lymfedémom, o ktorých pacienta poučí fyzioterapeut, ktorý mu zároveň poskytne informačný leták so zásadami životosprávy a cvičenia v domácich podmienkach.



▶ Fyziatricko-rehabilitačné oddelenie v NOÚ Bratislava

### Na čo je zameraná rehabilitácia onkologických pacientov? Aké je hlavné poslanie rehabilitačnej starostlivosti o týchto pacientov?

Po písomnom alebo elektronickom odporúčaní onkológom, ošetrojúcim lekárom a po vyšetrení v ambulancii lekárom FBLR je stanovený plán celého liečebného procesu a pacient je objednaný na jednotlivé predpísané procedúry. Fyzioterapia je prísne individuálna, rešpektujeme aktuálny zdravotný stav, bolesť, únavu a kontraindikácie RHB onkopacienta.

### Na čom je založená spolupráca RHB pracoviska s Ligou proti rakovine?

Spolupracujeme s viacerými nadáciami, občianskymi združeniami (Liga proti rakovine – Venuše, Amazonky, Klub stomikov...), ktoré v závislosti od typu onkologického ochorenia poskytujú ľuďom poradenstvo a pomoc v sociálnej, zdravotnej a pracovnej sfére. Cieľom spolupráce je budovať lepšiu komunikáciu s laickou verejnosťou. V rámci osvetovej činnosti naše oddelenie prednáškovú činnosť. Onkopacienti po liečbe majú možnosť navštevovať bezplatnú RHB a využívať služby fyzioterapeutov priamo v Centrách pomoci LPR v Bratislave, Martine a Košiciach. Veľmi vhodné je individuálne cvičenie na posilňovacích zariadeniach. Prospešnou aktivitou je plávanie v bazé-



Počas chemoterapie a rádioterapie je cieľ udržať a dosiahnuť plnú funkciu pohybového aparátu. V období remisie sa zameriavame na dosiahnutie plnohodnotného života vo všetkých jeho sférach. Počas paliatívnej liečby je naším cieľom zlepšiť kvalitu života, zníženie bolesti a dosiahnuť čo najvyššiu sebestačnosť pacienta.

špecifické komplikácie v období remisie (bolesti chrbtice, kĺbov, zlomeniny...), liečime stomikov s prihliadnutím na kontraindikácie onkologickej diagnózy. Platia pre nich tie isté kontraindikácie teplých procedúr, niektorých druhov elektroliečby a masáží ako u všetkých onkopacientov.

## ” V pooperačnom období sa orientujeme na skorú mobilizáciu pacienta.

noch. RHB onkopacientov sú vhodne dopĺňané rekondičnými pobytmi a relaxačnými týždňovkami.

### Zdôvodnite nám význam RHB pri návrate onkopacienta do normálneho života.

Podľa stupňa onkologického ochorenia a jeho liečby sú dané ciele, ktoré fyzioterapiou chceme dosiahnuť. V pooperačnom období sa orientujeme na skorú mobilizáciu pacienta.

### Na vašom pracovisku v NOÚ v Bratislave sa stretávajú aj s onkopacientmi, ktorí sú súčasne aj stomikmi, majú teda vývod z hrubého alebo tenkého čreva. Je pre túto kategóriu pacientov RHB proces v niečom špecifický?

Fyzioterapia stomických pacientov je špecifická len diagnózou. V skorom pooperačnom období je cvičebná jednotka zhodná pre všetky brušné operácie. Ak sa vyskytnú

Pacient všeobecne a onkopacient špeciálne má prostredníctvom rehabilitácie a fyzioterapie zabezpečený návrat do normálneho života. Je to ale beh na dlhé trate. Plnenie a splnenie tejto dôležitej úlohy je hlavným cieľom tohto medicínskeho odboru.

**Pani primárka, ďakujem vám za konštruktívny, vecný a zaujímavý rozhovor. V mene redakcie časopisu RADIM a jeho čitateľov vám osobne želim zdravie a na vašom pracovisku veľa spokojných pacientov.** ■

# ► Rehabilitácia v domácom prostredí

Mgr. Zuzana Maderová, vedúca sestry, Centrum sociálnych služieb NÁRUC Senior & Junior, Bratislava

Rehabilitácia je komplexný, vzájomne previazaný, koordinovaný a cielený proces, ktorého náplňou je čo najviac minimalizovať priame i nepriame dôsledky trvalého alebo dlhodobého zdravotného postihnutia jedinca. Ide o metódy, ktoré sa snažia prinavrátiť (obnoviť, oživiť, regenerovať) pôvodný stav pacienta pomocou rôznych metód a techník.

## Poznáme viacero druhov rehabilitácie:

- liečebná rehabilitácia
- sociálna rehabilitácia
- pedagogická rehabilitácia
- pracovná rehabilitácia.

V prípade **liečebnej rehabilitácie** hovoríme o súbore včasných diagnostických, terapeutických a organizačných opatrení smerujúcich k optimálnej funkčnej zdatnosti a vytvoreniu podmienok na jej dosiahnutie. Patrí sem:

- **fyzioterapia** (ide o liečbu smerujúcu k udržaniu, podpore a obnove maximálnej funkčnej zdatnosti alebo spomalenie postupu u osoby s vrodenou chybou, chorobou, úrazom, s cieľom vrátiť stratené schopnosti alebo funkcie organizmu ako celku).



**Metódy liečby:**

- ▶ kinezioterapeutické (mäkké a mobilizačné techniky)
- ▶ metodiky a programy ovplyvňujúce riadiace mechanizmy pohybu na všetkých úrovniach (senzomotorická stimulácia, hipoterapia, Vojtova metóda, Pilates, a i.)
- ▶ mechanické podnety (klasická masáž, reflexná terapia, reflexná masáž, lymfodrenáž)
- ▶ termické, tlakové a vztakové sily, hydroterapie
- ▶ fototerapia (liečba polarizovaným svetlom – biolampou)
- ▶ elektro- a magnetoterapia
- ▶ účinky prírodných liečivých vôd a klimatických podmienok
- ▶ **ergoterapia** (liečba prácou, ktorá udržuje pacientovu fyzickú, psychickú a sociálnu pohodu)
- ▶ **psychológia**
- ▶ **logopédia** pri deformovanej funkcii reči v súvislosti s chorobným procesom (napr. po NCMP).

Liečebnú rehabilitáciu pacient vykonáva výlučne v spolupráci s fyzioterapeutom, logopédom, psychológom



na mieste určenom na rehabilitáciu. Mnohé sa však dá absolvovať i v domácom prostredí, je však nutná konzultácia a kontrola odborníkom, aby pacient nepodnikal nič na vlastnú päsť a nezhazoval tak s vlastným zdravím.

pedagogických činností zameraných na rozvoj osobnosti, podporu vzdelávania detí a ľudí so zdravotným postihnutím. Hlavnou úlohou rehabilitácie v oblasti pedagogiky je optimálny rozvoj osobnosti zdravotne postihnutých, ktorý uľahčí ich sociálnu, pracovnú

## ” Množstvo prvkov RHB sa dá absolvovať i v domácom prostredí.

Významnú rolu pri zmene zdravotného stavu zohráva **sociálna rehabilitácia** – proces, pri ktorom osoba s dlhodobým či trvalým zdravotným postihnutím absolvuje nácvik potrebných zručností smerujúcich k dosiahnutiu samostatnosti a sebestačnosti s ohľadom na zdravotné postihnutie. Ideálnym prostredím je domov s trpezlivým rodinným zázemím. V tomto prípade sa dá požiadať o pomoc sestru (ADOS), ktorá navštívi pacienta v jeho blízkom sociálnom prostredí a rodinných príslušníkov oboznámi so správnymi technikami zvládnutia denných aktivít.

Ďalšou v poradí je **pedagogická rehabilitácia** – ide o súhrn špecifických

a kultúrnu integráciu. Poskytovatelia sú integrované centrá s odborníkmi zameranými na špeciálnu pedagogiku.

U pacienta doma vieme praktizovať i **pracovnú rehabilitáciu**, ktorá umožňuje nácvik pracovných návykov a zručností potrebných na získanie vhodného pracovného miesta alebo udržanie si pôvodného zamestnania u klientov so zdravotným postihnutím. Znova sú potrební ústretoví, chápací, milujúci blízki.

Aktivizácia vnútorných schopností pacienta na prekonanie osobnostných a sociálnych dôsledkov zdravotného postihnutia je zmysluplným cieľom komplexnej rehabilitácie. ■

# ► Stomaporadne na Slovensku

Mgr. Michaela Ďuricová, sestra, Univerzitná nemocnica Martin

**Každý nový človek so stómiou (ďalej „stomik“) pri prepustení z nemocnice odchádza domov vybavený dostatočným množstvom stomických pomôcok a s pocitom, že sám zvládne starostlivosť o stómiu.**

Stomická poradňa slúži na poradenstvo a pomoc pre stomikov a ich rodinných príslušníkov po prepustení z nemocnice do domácej starostlivosti. Stomické poradne vznikajú najčastejšie pri chirurgických oddeleniach a klinikách, kde sa vykonávajú operácie s vyvedením stómie. V stomickej poradni (ďalej „stomaporadňa“) pracuje vyškolená sestra, ktorá sa venuje stómiám v spolupráci s chirurgom zväčša raz do týždňa alebo podľa zvyklostí príslušnej stomaporadne. Inak sa poradenská činnosť poskytuje pre stomikov a ich rodinných príslušníkov permanentne v chirurgických oddeleniach, kde poskytnú potrebnú pomoc vyškolené stomasestry, či už osobne alebo cez telefón.

Cieľom stomaporadní je predchádzať komplikáciám alebo ich vhodne ošetriť, ak nastanú. Súčasťou návštevy je nielen kontrola stómie, ale aj rozhovor so stomikom. Stómia sa kontroluje vizuálne a aj palpačne. Pri rozhovore sestra zisťuje, ako zvláda stomik starostlivosť o stómiu, rovnako zisťuje, ako sa cíti. Pýta sa stomika, či ho niečo zaskočilo, či spozoroval vplyv stravy na konzistenciu stolice, hlavne u stomikov s vyvedenou ileostómiou zisťuje množstvo a počet stolíc. Kontroluje kožu v okolí stómie a pýta sa, či koža pod podložkou nesvrbí alebo nepáli, či nedochádza ku krvácaniu zo stómie alebo jej z okolia. Týmto sestra zisťuje, či stomikovi zvolené pomôcky vyhovujú. Celú dobu sestra sleduje stomika, všimá si jeho spôsob vyjadrovania, pýta sa ho, ako sa cíti po

radni znovu zopakuje správne používanie jednotlivých pomôcok a správny postup pri výmene stomického vrečka.

Okrem stomickej poradne existuje aj bezplatná stomalinka, na ktorej môže stomik telefonicky získať rýchle bezplatné informácie o ošetrovaní stómie a jej komplikáciách, o kódoch pomôcok a tiež kontakt na najbližšiu stomaporadňu.

” **Cieľom stomaporadní je predchádzať komplikáciám alebo ich vhodne ošetriť, ak nastanú.**

V stomaporadni sa rieši predovšetkým používanie a obstarávanie stomických pomôcok, ošetrovanie stómii a taktiež komplikácie stómii. O všetkom si sestra v stomaporadni vedie podrobnú dokumentáciu. V prípade akýchkoľvek odchýlok od predchádzajúceho stavu by mal stomik navštíviť stomaporadňu.

psychickej stránke, ako zvláda rodina jeho návrat späť do domáceho ošetrovania a ako prebieha jeho ďalšia liečba.

Skoré odhalenie komplikácií a ich sledovanie alebo vyriešenie vhodnými pomôckami uľahčuje život stomikov a ich rodín. Ak si stomik nie je niečím istý, stomická sestra mu v stomapo-

” **Aby bola kvalita života stomika čo najlepšia, potrebuje získať odpovede na svoje otázky a vysvetliť mnohé nejasnosti, ktoré sú podmienené stómiou.**

Starostlivosť o ľudí so stómiou je v kompetencii každej sestry, lekára a po odporúčení chirurga aj praktického ambulantného lekára. Na Slovensku je niekoľko pracovísk v každom regióne, ktoré sa venujú ľuďom so stómiou. Ponúkame vám prehľad pracovísk, ktoré sú priestorovo aj materiálne vybavené tak, aby poskytli čo najlepšie informácie pre stomických pacientov.

Rozdelili sme ich podľa regiónov:

## VÝCHOD:

### Nemocnica Košice-Šaca, a. s.

1. súkromná klinika  
chirurgická ambulancia  
Lúčna 57  
040 15 Košice-Šaca  
Anna Rusnáková  
tel.: 055/7234518  
13.00 – 15.00 hod.

### UNLP Košice, I. chirurgická klinika

Trieda SNP 1, Košice  
Mgr. Gabriela Chovancová  
tel.: 055/6403472  
mobil: 0905 143969  
stomaporadňa vo štvrtok:  
10.00 – 13.00 hod.  
po telefonickom dohovore

### UNLP Košice, II. chirurgická klinika

Rastislavova 43, Košice  
stomaporadňa  
Mgr. Iveta Nagyová  
tel.: 055/6152145  
streda – štvrtok: 14.00 – 15.00 hod.

### FNsP J. A. Reimana Prešov

Hollého 14, Prešov  
chirurgické oddelenie  
Mgr. Stanislava Kocová  
tel.: 051/7011161  
po – pia: 7.00 – 15.00 hod.

### Nemocnica Svet zdravia, Spišská Nová Ves, OVaÚCh

stomaporadňa pri chirurgickom  
oddelení  
Bc. Ivana Sulovská  
tel.: 053/4199434  
každý párny štvrtok:  
13.00 – 18.00 hod.

### Nemocnica Svet zdravia, Humenné

chirurgická ambulancia  
pri chirurgickom oddelení  
Mgr. Jana Rošková  
tel.: 0918 213868  
1. a 3. streda v mesiaci

### Nemocnica Svet zdravia, Michalovce

stomaporadňa  
Dipl. sestra Beáta Štefanová  
tel.: 056/6416289  
každý druhý utorok: 9.00 – 11.00

### Nemocnica Svet zdravia, Rožňava

onkologické oddelenie  
Dipl. sestra Lenka Plačková  
tel.: 058/7771377  
po – pia: 7.00 – 14.00 hod.

### Nemocnica Svet zdravia, Trebišov

chirurgické oddelenie  
Mgr. Adriana Kolesárová  
tel.: 056/6660761  
každý 3. utorok v mesiaci

### Poprad, POKO

Lucia Frančeková  
tel.: 0908 501555  
po – pia: 8.00 – 14.00 hod

### Nemocnica s poliklinikou Liptovský Mikuláš

Palučanská 25  
chirurgická ambulancia  
Dipl. sestra Gabriela Kasanická  
tel.: 044/5563281

### Nemocnica sv. Jakuba, n. o., Bardejov

chirurgické oddelenie  
Mária Arendáčová  
tel.: 054/4788435  
po – pia: 7.30 – 16.00

## ZÁPAD:

### Univerzitná nemocnica Bratislava-Kramáre

Nemocnica akad. Ladislava Dérera  
Limbova 5  
833 05 Bratislava  
poliklinika, chir. amb. č. dv. 111  
Alena Tóthová  
tel.: 02/59542467  
pondelok: 13.00 – 14.00 hod.

### Univerzitná nemocnica Bratislava-Ružinov

Ružinovská 6, 826 06 Bratislava  
chir. amb., 1. posch., č. dv. 101  
Mgr. Edita Jamerneggová, Daniela  
Kiššová, Eva Lengyelová  
tel.: 02/48234801  
pondelok: 13.00 – 14.30 hod.

### Onkologický ústav svätej Alžbety

Heydukova 10, 812 50 Bratislava  
chir. amb., prízemie  
Mgr. Lada Valová  
tel.: 02/59249215  
každá prvá streda v mesiaci

### UNsP Milosrdní bratia, s. r. o.

Nám. SNP 10, 814 65 Bratislava  
chir. amb., prízemie  
Mgr. Iveta Simonová  
tel.: 02/57887400, 0902 334 560  
štvrtok: 14.00 – 15.00 hod.  
po dohovore je možný aj iný termín



**Svet zdravia – Nemocnica  
s poliklinikou Dunajská Streda, a. s.**

Velkoblahovská 23  
929 01 Dunajská Streda  
chir. odd., 1. posch.  
Judita Kósa  
tel.: 041/5571210, 0918 710035

**Svet zdravia – Nemocnica  
s poliklinikou sv. Lukáša Galanta,  
a. s.**

Hodská 373/38  
942 22 Galanta  
chir. odd., 8. posch.  
MUDr. Jana Kudrnová,  
Jana Szentiványiová  
tel.: 031/7833870  
každý prvý štvrtok v mesiaci:  
13.00 – 15.30 hod., volať vopred

**AGEL, a. s., Nemocnica Komárno**

Mederčská 39  
945 75 Komárno  
chir. odd.  
Mgr. Alica Zsomborgi,  
Zsuzsanna Bárti Fonád  
tel.: 035/7909222  
pondelok – piatok: 8.00 – 14.30 hod.  
onk. amb. MUDr. Oľga Rosinská  
tel.: 035/7909587  
pondelok – piatok: 8.00 – 14.00 hod.

**MediKom, s. r. o., Komárno**

chir. ambulancia  
Špitálska 1016  
945 01 Komárno  
Alena Kočíšová  
tel.: 035/7778182  
štvrtok: 8.00 – 13.00 hod.

**Fakultná nemocnica Nitra**

Špitálska 6, 950 01 Nitra  
ambulancia pre ochorenia hrubého  
čreva a konečníka  
chir. pavilón, prízemie, č. d. 163  
Helena Malúchová,  
Mgr. Jana Šabíková  
tel.: 037/6545427  
pondelok: 12.00 – 14.00 hod.  
piatok: 7.00 – 9.00 hod.

**Fakultná nemocnica Nové Zámky**

Slovenská 11 A,  
940 34 Nové Zámky  
Chir. klinika, 9. posch.  
Monika Luzsiczová  
tel.: 035/6912215  
pondelok – piatok: 8.00 – 14.30 hod.

**Fakultná nemocnica s poliklinikou  
Skalica, a. s.**

Koreszkova  
909 82 Skalica  
onk. amb.  
Marta Ivičičová  
tel.: 034/6644365  
pondelok – piatok: 8.00 – 14.00 hod.

**Fakultná nemocnica Trnava**

A. Žarnova 11  
917 75 Trnava  
chir. amb.

**STRED:**

**Kysucká nemocnica s poliklinikou  
Čadca**

Mgr. Mária Šimčísková  
tel.: 041/4604458

**Dolnooravská nemocnica  
s poliklinikou Dolný Kubín**

Nemocničná 1944/10  
02614 Dolný Kubín  
chir. príjmová ambulancia  
MUDr. Bajáček, Bc. Zlatica Mišúlová  
Tel.: 043/5801276

**UN Martin, Chirurgická klinika**

Kollárova 2, 036 01 Martin  
koloproktologická ambulancia  
MUDr. Marek Adamík,  
p. Jela Stehlíková  
Tel.: 043/4203383

**NsP Nové Mesto nad Váhom**

M. R. Štefánika 1  
91501 Nové Mesto nad Váhom  
Mgr. Tatiana Skovajsová  
tel.: 032/7740330  
gastroenterologická ambulancia,  
prízemie

**NZZ ambulancia klinickej onkológie  
Partizánske**

MUDr. Alexandra Szabová  
pondelok – piatok: 11.00 – 13.00  
tel.: 036/7473317

**NsP Považská Bystrica,  
stomická ambulancia**

Nemocničná 986  
01701 Považská Bystrica  
MUDr. Rajmund Szikora, p. Janošková  
piatok: 10.00 – 14.00  
tel.: 042/4304426

**ÚVN SNP Ružomberok,  
POKO ambulancia**

Gen. Miloša Vesela 21  
03426 Ružomberok  
chirurgická ambulancia,  
p. Jana Mišková  
tel.: 044/4382804

**Nemocnica Topolčany, n. o.**

POKO, Pavlovova 17  
95520 Topolčany  
p. Mária Michnová  
pondelok: 7.00 – 14.00  
tel.: 038/5351618

**FNsP Trenčín**

stomická poradňa  
Legionárska 28  
91101 Trenčín  
Mgr. Adriána Kročilová,  
Mgr. Mária Matejčíková,  
piatok: 8.00 – 13.00

**FNsP Žilina**

chirurgické oddelenie  
V. Spanyola 43, 01001 Žilina  
4. poschodie, p. Beňová,  
piatok: 8.30 – 13.45

**Svet Zdravia, a. s. – Nemocnica  
Žiar nad Hronom**

chirurgické oddelenie  
Sládkovičova 11  
95537 Žiar nad Hronom  
vedúca sestra  
Mgr. Margita Sedláková  
a Mária Forgáčová  
pondelok – piatok  
tel.: 045/6709201



“Moja stómia patrí  
k môjmu životu,  
nie naopak.”

Viera

## Radim klub, zákaznícke centrum ConvaTec



produkt



starostlivosť



edukácia



### me+™ podpora človeka so stómiou počas celého života

Aby ľudia so stómiou mohli žiť svoj život ako predtým, zdravotnícki pracovníci im venujú veľa zo svojho času. Program spoločnosti ConvaTec me+™ dopĺňa túto starostlivosť o skúsenosti, podporu a námety ľudí so stómiou, ktorí už majú poznatky, ako žiť život v zmenených podmienkach.

### POMOC A PODPORA zavolajte alebo kliknite [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)

Počas vašej starostlivosti o stómiu vám ponúkame program me+™. Poskytneme vám podporu, edukáciu a produkty, ktoré potrebujete.

**Radim** klub  
bezplatná StomaLinka  
0800 800 111

Pondelok – piatok od 8.00 do 16.30

(v prípade neprítomnosti sa vám ozve záznamník).

Viac informácií získate aj na našej web stránke [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)

alebo ak máte otázku, môžete nás priamo kontaktovať

na e-mail [stomalinka@convatec.com](mailto:stomalinka@convatec.com) alebo nás navštíviť v kancelárii na adrese:

Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel.: 037/77 64 931.



**Radim** klub  
bezplatná StomaLinka  
0800 800 111

# ► Poradňa pre ľudí so stómiou v žilinskej nemocnici

Mgr. Anna Rakučáková

Poradňa je súčasťou onkochirurgickej ambulancie pri chirurgickom oddelení vo FNsP Žilina. Konzultácie pacientov a predpis pomôcok sa v minulosti realizovali v aseptickkej časti chirurgického oddelenia, čo bolo nevyhovujúce z časového, priestorového i hygienicko-epidemiologického hľadiska. Od jesene 2015 vykonáva stomická poradňa svoju činnosť každý pracovný piatok v poliklinike na 4. poschodí, číslo dverí 205. Na jar 2016 prešla zásluhou sponzora kompletnou rekonštrukciou.

Naša stomická poradňa sa špecializuje na poradenskú a ošetrovateľskú činnosť pre ľudí so stómiou tenkého a hrubého čreva. Je vedená dvomi sestrami, ktoré sa vzájomne zastupujú, a v prípade potreby spolupracujú i s príjmovou ambulanciou a lekárom zaistujúcim konzultácie. V súčasnosti pripravujeme realizáciu dôkladnej edukácie ďalších dvoch sestier.

Práca stomickej poradne zahŕňa už predoperačnú prípravu pacienta v zmysle samotného vyznačenia alebo kontroly vyznačenia budúcej stómie. Stómia predstavuje zásadnú zmenu v živote pacienta a musí byť vyvedená tak, aby vyhovovala pacientovi a nie chirurgovi. Predoperačné vyznačenie optimálneho miesta na vyvedenie stómie je späté s kvalitou života pacienta po operácii v zmysle redukcie psychických a emočných problémov a pooperačných komplikácií. V našom oddelení je prioritou sestier. Vyznačenie zároveň obsahuje i vyznačenie miest nevhodných na umiestnenie budúcej stómie. Sú to lokalizácie, ktoré môžu negatívnym spôsobom ovplyvniť funkčnosť stomických pomôcok.

Vyznačenie miesta stómie je obsiahnuté v Charte práv pacientov so stómiou. Napriek tomu sa nerealizuje v rámci celého Slovenska. Na zmenu prístupu je nevyhnutná erudovanosť, aktivita a „tvrdohlavosť“ vedúcich pracovní-

kov chirurgických oddelení. Pozitívne nasmerovanie lekárov k danej problematike je v rukách primára oddelenia. Edukácia sestier patrí medzi povinnosti vedúcej sestry. Realizuje ju dovedy, pokiaľ nie je defekácia človeka so stómiou ovládaná jeho vlastnou vôľou.

Pooperačná edukácia pozostáva z teoretickej prípravy a praktickej výučby. Jej dokonalé zvládnutie patrí do rúk sestram, ktoré sa venujú problematike stómií, ale jednotlivé kroky musí v našom oddelení zvládnuť i chirurgická sestra pri lôžku, pretože stomická sestra nie je k dispozícii nepretržite. Edukačný proces prebieha kontinuálne. Pacient z nášho oddelenia odchádza po zvládnutí výučby ošetrovania stómie, prípadne vedomostné a manipulačné zručnosti ovláda osoba, ktorá sa o neho bude starať v domácom prostredí. Je vybavený štartovacím balíčkom s dostatočným množstvom pomôcok. Po prepustení na základe rozhodnutia pacienta zabezpečujeme mesačný predpis, samotné vydanie stomických pomôcok alebo odporúčenie pre obvodného lekára. V prípade nezvládania ošetrovania stómie nie je možné pacienta prepustiť do domáceho ošetrovania.

Práca stomickej sestry nekončí prepustením pacienta, práve naopak. Prebieha reedukácia človeka so stómiou, ktorý je už v domácom prostredí alebo preložený do iného oddelenia v rámci našej

nemocnice. Pri prvej kontrole prebieha edukačný proces vo forme spresňovania návykov, odstraňovania prípadných nedostatkov, vizualizácie a palpácie tvaru stómie a jej okolia. Rovnako sa môžu vyskytnúť praktické nevýhody zvolených pomôcok, ktoré sa počas hospitalizácie neprejavili. V takomto prípade nie je problém zvoliť a vyskúšať iné pomôcky, lebo súčasný trh stomických pomôcok je veľmi rozsiahly a napreduje výrazným spôsobom.

Príkladom nekončiaceho prieskumu a vývoja je uvedenie nových vreciek **ESTEEM® Flex Convex** vreciek na trh v troch veľkostiach. Sú vhodné na vpadnuté stómie, na stómie v úrovni brušnej steny, na stómie umiestnené v kožnej riaske alebo na stómie blízko susediace s kožnými nerovnosťami, prípadne pre pacienta, ktorý má problém s podtekaním. Veľkou výhodou je kontrolné okienko, ušká na opasok, rovnako treba vyzdvihnúť ich silnú lepiú plochu. Vrecko kopíruje pohyby tela, preto sa pacient nemusí báť odlepenia ani v ľahu, sede či pri chôdzi. Adekvátne využitie majú aj pri ileostómiiach.

Za posledné tri desaťročia sme zaznamenali v oblasti stomických pomôcok veľký pokrok. Od tzv. Jánošíkovho opasku s igelitovými vreckami až po dnešné komfortné pomôcky. I napriek tomu je našim mottom: Najlepšia stómia je žiadna stómia. ■

# ► Odstraňovače náplastí od spoločnosti ConvaTec trochu inak

**Mgr. Monika Střádalová, PhD.**, vedúca sestra, Chirurgická klinika FN Trnava

**Odstraňovače náplastí sprej Niltac™, obrúsky ConvaCare® a čistiace obrúsky Niltac™ sú určené primárne pre stomických pacientov. Môžeme ich však využiť aj na odstránenie iného lepidivého materiálu z pokožky alebo iného povrchu.**

**Sprej Niltac™** sa používa na odstraňovanie a čistenie zvyškov náplastí, pričom nespôsobuje bolesť. Obsahuje 100 % silikón, nedráždi pokožku. Sprej nastriekame okolo okrajov náplasti a počkáme niekoľko sekúnd. Na jednoduchšie odstránenie lepidla z náplasti aplikujeme v prípade potreby sprej Niltac™ opakovanne a lepidlo jemne odlúpime.

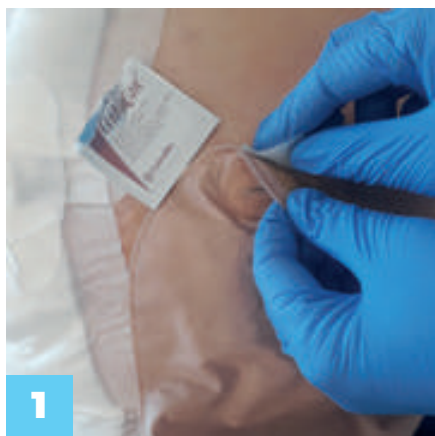
Sprej Niltac™ môžeme nanášať aj vtedy, keď je nádobka s aerosólom otočená hore nohami či v horizontálnej polohe, ale neaplikujeme príliš dlho, aby sa hnací plyn nevyčerpal pred úplným využitím nádobky.

**Obrúsky ConvaTec Niltac™** sú určené na odstraňovanie a čistenie zvyškov náplastí, pričom nespôsobujú bolesť a podráždenie kože. Jemne vlhčené textilné rúško s veľkosťou 16 x 12,5 cm obsahuje 100 % silikón. Pomáha odstrániť stomickú podložku alebo samolepiace vrecko jednoducho a pohodlne. Služí tiež na

umytie kože od prípadných zvyškov želatíny a zároveň regeneruje pokožku. Uľahčuje odstraňovanie mikroporéznych a textilných náplastí. Pri výmene podložky, vrečka, krytia alebo náplasti sa jemne nadvihne lepidivý okraj pomôcky. Obrúsok sa vloží

medzi lepidlivú vrstvu a kožu a za stáleho potierania sa pomôcka odstráni. Obrúsok Niltac™ vyschne počas niekoľkých sekúnd a zanechá povrch čistý tak, aby neovplyvňoval ošetrovanie a priľnavosť ďalšej pomôcky. Pokožka sa umyje vodou a osuší.





► Odstraňovanie stomického vrečka



► Odstraňovanie krytia okolo ihly



► Odstraňovanie krytia okolo ihly



► Odstraňovanie senzora na snímanie hladiny cukru v krvi



► Odstraňovanie náplasti



► Odstraňovanie zvyškov náplast

**Odstraňovače náplastí ConvaCare®** tiež pomáhajú pri výmene (odstránení) stomických pomôcok, krúžkov, náplastí a hydrokoloidov. Ide o mäkké rúška z netkanej textílie s veľkosťou 7 x 3 cm. Balené sú jednotlivo do vreciek z alumínovej fólie. Sú napustené olejovou zmäkčujúcou tekutinou uľahčujúcou odstránenie.

Na obrázkoch môžeme vidieť použitie odstraňovačov pri výmene stomického vrečka (obr. 1), pri odstránení krytia z fixácie ihly na podávanie intravenózneho lieku (obr. 2 – 3), pri odstránení senzora na snímanie hladiny cukru v krvi u diabetikov (obr. 4) a tiež pri odstránení krytia z rany (obr. 5 – 6). Najmä u detí nespôsobuje traumatizáciu pokožky (obr. 7 – 8).

Odstraňovače náplastí sprej Niltac™, obrúsky ConvaCare® a čistiace obrúsky Niltac™ sú zdravotníckymi pomôckami, ktoré hradia všetky zdravotné poisťovne bez doplatku pacienta. Ak je potrebné použiť pomôcky na iný účel, ako je ošetrovanie pokožky v okolí stómie, vtedy sa na tieto pomôcky lekárskeho poukazu a ani preplatenie zdravotnej poisťovne nevzťahuje. Pomôcky je možné objednať si v ktorejkoľvek výdajni zdravotníckych potrieb alebo lekární za úhradu kupujúceho.



► Odstránenie náplasti u detí



► Odstránenie náplasti u detí

Pomocou odstraňovačov náplastí jednoducho a komfortne odstránime z pokožky zvyšky lepu po použití stomických pomôcok a lepidlových krytí. Odstraňovačmi náplastí pripravíme pokožku na opätovnú aplikáciu stomického pomôcky alebo krytia. ■

# ▶ Aloe vera a Aloe Vesta™ od spoločnosti ConvaTec



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

**Veľa sme už iste počuli o liečivých účinkoch domestikovanej rastliny aloa pravá (*Aloe vera* (L.) Burm. f., 1768).**

Ale aké v skutočnosti sú tieto liečivé účinky? Aloa pravá rastie voľne v subtropických a tropických oblastiach našej planéty. Veľmi obľúbeným liečivom bola už v starovekom Egypte, kde ju obyvatelia nazývali „rastlinou nesmrteľnosti“. Pozitívne liečivé účinky si všimla aj samotná Kleopatra, ktorá aloa pravidelne využívala ako súčasť starostlivosti o pokožku. Aloa bolo v starom Egypte tiež súčasťou pohrebných rituálov.

Nespracovaný aloa vera gél tvorí z 96 % voda, čo rastline pomáha prežiť v obzvlášť nehostinných oblastiach sveta. Najcennejší extrakt sa nachádza v listoch, kde gél obsahuje až sedemdesiatpäť pozitívnych látok vrátane minerálov, vitamínov, aminokyselín a enzýmov. Je vedecky preukázané, že aloa napomáha k zdravému vývinu kože a efektívne vyhladzuje vrásky. Momentálne vedci zisťujú, či aloa spomaľuje proces starnutia pokožky, je avšak potrebných viac dát, aby mohla byť štúdiá zverejnená.



## Aloe Vesta™ telová pena

| KÓD<br>PRODUKTU | VEĽKOSŤ | KS | KÓD ZP |
|-----------------|---------|----|--------|
| 325208          | 235 ml  | 1  | F80694 |

Aloa je aj súčasťou čistiacej peny Aloe Vesta™, ktorá je určená na rýchle, jemné a šetrné čistenie znečistených partií tela, a to nielen v okolí stómie. Jedným z problémov namáhanej a zrelej pokožky je strata hydratácie a pružnosti. Namáhaná pokožka má sklon k presu-

šovaniu, svrbeniu, páleniu, a tak na nej môže vzniknúť zápal alebo iné poškodenie. Namáhanú pokožku je potrebné neustále ošetrovať a venovať jej potrebnú starostlivosť, aby mohla v neporušenom stave plniť svoju dôležitú a nenahraditeľnú funkciu. Vďaka aloa čistiacej peny citlivú, namáhanú alebo poškodenú pokožku nielen upokojuje, ale aj zvlhčuje. Zároveň podporuje jej prirodzené pH, čím výrazne napomáha jej regenerácii. Pokožka zostáva hebká štyridsaťosem hodín, hlbkovo hydratovaná a chránená pred pôsobením škodlivých látok. Vďaka nemastnému a nelepivému zloženiu nezanecháva Aloe Vesta™ žiaden mastný film. Jemná a extra krémová pena sa ľahko roztiera.

Pena je balená v praktickej plastovej nádobe s obsahom 236 ml. Tekutina sa po stlačení mechanického aplikátora zmení na penu. Po nanesení rozpúšťa nečistoty vrátane stolice. Je vhodná aj na citlivú pokožku a na každodenné použitie. Čistiaca pena Aloe Vesta™ je plne hradená zdravotnou poisťovňou, má kód F 80694. ■

# ► Ochranné filmy od spoločnosti ConvaTec trochu inak

**Bc. Monika Upohlavová**, sestra, Chirurgická klinika, Onkologický ústav sv. Alžbety, Bratislava

Ochranné filmy sprej Silesse™, obrúsky Silesse™ a ConvaCare® sú primárne určené pre stomických pacientov na ochranu pokožky pred aplikáciou vrečka, podložky, tesniaceho krúžku alebo hydrokoloidného krytia. Poskytujú nielen ochranu pokožky, ale zároveň zvyšujú lepivú schopnosť pomôcok držať na tele, predlžujú ich životnosť, čím sa zvyšuje pocit istoty. Môžeme ich však využiť aj na ochranu pokožky pri ošetrovaní okolia, napr. fistúl, drénov, okolo ktorých vytvárajú vrstvu ochranného filmu pod vreckom, leukoplastu, náplasti alebo iného adhezívneho materiálu.



**Sprej Silesse™** vytvára jemný priehľadný film, ktorý chráni pokožku pred agresívnym črevným obsahom alebo močom. Zároveň zlepšuje priľnavosť pomôcky a po aplikácii rýchlo zasychá. Obsahuje 100 % silikón, ktorý nedráždi pokožku. Sprej nastriekame okolo stómie, fistúl alebo drénov. Sprej je možné používať aj na už podráždenú pokožku, kde vytvára ochrannú kryciu vrstvu. Odstraňovať prípravok nie je potrebné, hoci sprej Silesse™ sa jednoducho odstraňuje pomocou odstraňovača náplastí Niltac™, ktorý nespôsobuje bolesť ani podráždenie.

**Obrúsky ConvaTec Silesse™** sú určené na ochranu pokožky pred agresívnym črevným obsahom alebo močom. Jemne vlhčené textilné rúško s veľkosťou 16 x 12,5 cm obsahuje 100 % silikón, ktorý nedráždi pokožku. Obrúsky je možné používať aj na podráždenú pokožku. Obrúsok Silesse™ vyschne počas niekoľkých sekúnd a zanecháva neviditeľný film. Dotykom na pokožke cítime lepiú vrstvu.

” Ochranné filmy neaplikujeme priamo na stómiu alebo ranu. Používame ich len v okolí týchto miest.

**Ochranný film ConvaCare®** – rúšky sú určené taktiež na miesta, ktoré si vyžadujú zvýšenú ochranu pred nalepením stomických vreciek, podložiek, tesniacich krúžkov, náplastí a hydrokoloidov. Sú to mäkké rúška z netkanej textilie s veľkosťou 7 x 3 cm, balené sú jednotlivo do vreciek z alumíniovej fólie. Sú určené aj na dezinfekciu pokožky, v prípade kontaktu s podráždenou

pokožkou možno cítiť chvíľkové štípanie. Tieto rúška majú výbornú lepiú schopnosť, poskytujú výborný pocit istoty pri nalepených stomických pomôckach. Rúška majú charakteristický „kanagónový“ zápach, ľudia so stómiou ich ľudovo označujú ako „lepidlo“.



**Iné použitie** ochranných filmov: na ochranu pokožky ich vieme využiť ešte pri ošetrovaní okolia fistúl, drénov, vedia podporiť priľnavosť fólie

pri VAC terapii (podtlakové uzatváranie rán) alebo môžu napomôcť lepšej priľnavosti náplastí pri fixácii

### Ochranné filmy sprej Silesse™, obrúsky Silesse™ a ConvaCare®

sú zdravotníckymi pomôckami, ktoré hradia všetky zdravotné poisťovne bez doplatku pacienta. Ak je potrebné použiť pomôcky na iný účel, ako je ošetrovanie pokožky v okolí stómie, vtedy sa na tieto pomôcky lekárske poukaz a ani preplatenie zdravotnej poisťovne nevzťahuje. Pomôcky si je možné objednať v ktorejkoľvek výdajni zdravotníckych potrieb alebo lekární za úhradu kupujúceho.

” Pomocou ochranných filmov chránime pokožku a podporujeme priľnavosť nalepených materiálov.

nasogastrickej sondy, môžu chrániť pokožku pred dlhodobou nalepenými ochrannými náplastami pri PICC (periférnom inzerovanom centrálnom katétri), CVK (centrálnom venóznom katétri), MIDLINE (periférnom inzerovanom katétri) a IVK (intravenózne kanyly).

Pomocou ochranných filmov chránime pokožku a podporujeme priľnavosť nalepených materiálov. Očistenú a suchú pokožku ošetrovanú ochranným filmom pripravíme na opätovnú aplikáciu stomického pomôcky, krytia alebo náplasti.



# ► ConvaTec radí alebo z každého rožku trošku

PhDr. Beata Zabáková, PhD., Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec

## Plávanie so stómiou

Stómia by nemala byť prekážkou v plávaní. Nižšie uvádzame niekoľko užitočných tipov, ktoré vám umožnia, aby ste sa vo vode cítili sebaisto, či už je to na vlastnom dvore, na pláži alebo na výletnej lodi.

Pred plávaním si vyprázdňte vrečko. Tiež sa uistite, že podložka je aplikovaná na koži minimálne hodinu pred navlhčením.

Aby ste zabránili vniknutiu vody do vrečka, použite lepkú na prelepenie filtra (ak máte vrečko s filtrom). Po vysušení môžete lepkú odstrániť.

Pre istotu vždy majte pri sebe náhradný stomický systém.

## Majte skvelý pocit z oblečenia

Možno nechcete byť modelkou alebo modelom vo svete módy. Možno by ste však tento víkend chceli na párty svojho priateľa alebo priateľky vyzeráť dobre. Tu sú niektoré praktické módné tipy, ktoré sú použiteľné aj v každodennom živote, nielen vo svete módy.

Ak máte pochybnosti o tom, čo ste si práve obliekli, skúšajte ďalej, hľadajte.

„Možno nie v každom oblečení sa so stómiou budete cítiť ideálne, ale niektoré kúsky vám určite sadnú. Ak sa vám niečo páči, skúste si to. Možno budete prekvapení.“

**Čokoľvek, čo si oblečiete, môžete urobiť módnym.**



„Niekedy si stačí dať šatku okolo krku. Oblečenie možno oživiť aj opaskom. Dokonca aj keď niektoré oblečenie vyzerá divne alebo šialene, po vyskúšaní môžete byť príjemne prekvapení.“

**Nájdite si správne džínsy.**

„Veľa ľudí sa chce opäť vrátiť k džínsom. Ak máte záujem dostať sa späť do džínsov hneď po operácii, skúste materské džínsy; natiahnu sa a budú menej tlačíť v oblasti, kde máte vrečko. Budete sa cítiť pohodlnejšie aj so stómiou.“

**Cíťte sa dobre.**

„Bez ohľadu na to, kto ste, ste krásna/-y. Každý je originál. Nikto nie je ako vy.“





### Cestovanie so stómiou: Čo si zabaliť?

Prinášame vám zoznam všetkého potrebného. Myšlienka na dlhé cesty so stómiou môže byť zo začiatku sklúčujúca. Ale s trochou prípravy si cestovanie môžete vychutnať. Použite nižšie uvedený zoznam, aby ste si uľahčili balenie a mohli si naplno vychutnať svoje ďalšie dobrodružstvo.

- Vezmite si so sebou dostatočný počet stomických pomôcok. Uistite sa, že máte potrebný počet vreciek, podložiek, príslušenstva k stomickým pomôckam, aby ste si ich mohli vymeniť vždy podľa potreby. Ak idete lietadlom, uistite sa, že máte náhradné stomické pomôcky a prípadne oblečenie v príručnej batožine.

- Zoberte si so sebou jednorazové čistiace obrúsky a vrecká na použitú pomôcku. Niekedy si výmena vrecka vyžaduje trochu čistenia. Jednorazové obrúsky Aloe Vesta™ sa používajú jednoducho, čistia a zároveň hydratujú (nie sú hradené zdravotnými poisťovňami, ale pre tento prípad sa oplatí zakúpiť si ich).
- Nezabudnite na pitný režim. Uistite sa, že máte so sebou fľašu s vodou, pretože je dôležité dodržiavať pitný režim a neriskovať dehydratáciu organizmu. Dehydratácia vám môže pokaziť dovolenku.
- Uprednostnite tvarovateľnú stomickú pomôcku. Počas cestovania oceníte jej výhodu jednoduchej a rýchlej aplikácie na stómiu bez použitia nožničiek. Ak nemáte takúto pomôcku, požiadajte o vzorku v našom zákaznickom centre Radim klub na bezplatnej linke 0800 800 111.
- Cestovanie do zahraničia? Je dobré mať kľúčové otázky, ako napríklad „Kde je, prosím, kúpeľňa?“, napísané v miestnom jazyku. Prekladač Google je užitočný v takmer akoľvek jazyku.
- Majte pri sebe vyhlásenie od svojho zdravotníckeho pracovníka, v ktorom uvediete, že potrebujete stomické pomôcky. Ideálny je preklad do anglického jazyka.
- Nezabudnite nechať úzkosť doma. Cestujte s dôverou. Ak máte ďalšie otázky týkajúce sa cestovania so stómiou, obráťte sa na nás. Zavolajte nám počas pracovných dní na bezplatné číslo zákaznického centra Radim klub 0800 800 111, aby ste sa poradili.



# ► Florence roka 2018

**Bc. Ivana Suľovská**, sestra, Stomaporadňa OVAÚCH, Spišská Nová Ves

V dňoch 27. – 28. 10. 2018 sa v Nemocnici Svet zdravia Spišská Nová Ves uskutočnil už tretí ročník súťaže Florence roka 2018 o najlepšiu budúcu sestru. Súťaž vyhlasuje sieť nemocníc Svet zdravia spoločne s partnermi. Víťazka získala titul Florence a finančnú hotovosť. Zároveň všetci finalisti získali garantované pracovné miesto.

## Súťaž nesie meno Florence Nightingale (1820 – 1910), zakladateľky moderného ošetrovateľstva.

V roku 1860 založila prvú školu pre ošetrovateľky na svete a v roku 1869 bola spoluzakladateľkou prvej dievčenskej vysokej školy medicíny. Za Krymskej vojny v roku 1854 v Turecku ošetrovala ranených. Kritizovala podmienky, v ktorých sa vojaci nachádzali, stretla sa však len z nezáujmom a s nečinnosťou lekárov a dôstojníkov. Na vizity chodila radšej v noci, preto ju volali „dáma s lampou“.

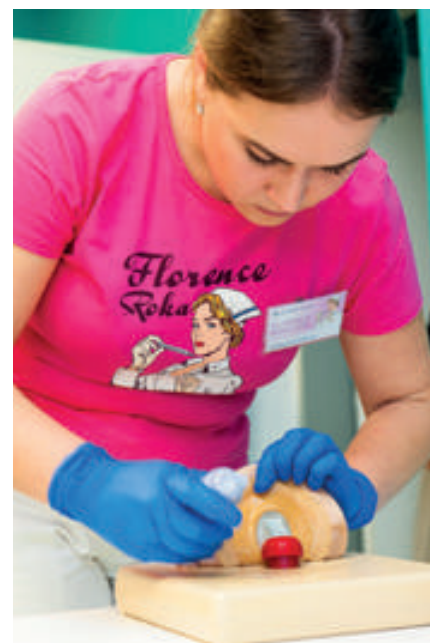


Budúcim sestrám sa naskytla príležitosť preveriť si schopnosti a zmerať sily v teoretickej oblasti, v rámci ktorej v tímoch riešili modelové situácie. Súťaž pozostávala zo štyroch workshopov:

1. Resuscitácia
2. Kamarát do nepohody, Stómia
3. Farby dúhy, Triáž
4. Ruky bozkávam, Hygiena rúk.

V sobotu účastníci absolvovali niekoľko prednášok nielen na medicínske, ale aj na nemedicínske témy. Dozvedeli sa tak napríklad viac o tom, ako zdravotné poisťovne platia nemocniciam. Potom sa už rozdelili do skupín a absolvovali štyri odborné workshopy. V nedeľu čakali súťažiacich testy a praktické úlohy. Na celý priebeh súťaže dohliadala odborná porota, ktorá kladla dôraz na celkový prístup a komunikačné zručnosti s pacientom.

Spoločnosť ConvaTec poskytla súťažiacim vzorky na edukáciu pri workshope – Kamarát do nepohody, Stómia a tiež osobnú účasť svojej reprezentantky počas obidvoch dní tr-



vania súťaže. Workshop bol zaujímavý práve tým, že v sobotu si súťažiaci precvičovali ošetrovanie stómie na





makete brucha a v nedeľu im na súťaži svoju stómiu „poskytli“ štyria stomici zo spišskonovoveského klubu stomikov. Patrí im za to veľký obdiv a zároveň podakovanie.

Víťazkou sa stala Dominika Tarasovičová, tretiačka na Fakulte zdravotníckych odborov Prešovskej univerzity v Prešove. Okrem titulu Florence roka 2018 získala aj hlavnú finančnú výhru v hodnote 3000 €. Na druhom

mieste skončila Patrícia Bečková, študentka Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. Zo súťaže si odnáša finančnú odmenu vo výške 500 €. Tretie miesto obsadila Dominika Filipko, študentka Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave (Fakulta zdravotníctva Banská Bystrica). Za svoje umiestnenie získala 300 €.

V špeciálnej kategórii Dôvera za vedomosti v oblasti zdravotného poistenia

získala ocenenie a finančnú odmenu vo výške 1000 € už spomínaná Dominika Filipko.

Ďalší špeciálny titul – Sestra s najväčším srdcom získala Darina Poláková zo Strednej zdravotníckej školy na Strečnianskej ulici v Bratislave. Cenu udelil organizátor za empatický prístup a komunikáciu s pacientom, a to vôbec po prvýkrát. ■



# ► Aj tá najdlhšia cesta sa začína prvým krokom

**Alžbeta Pinčková, ILCO klub Nové Zámky**

Milí priatelia, dovoľujem si vás takto osloviť, pretože ak si prečítate nasledujúce riadky, pevne verím, že sa nimi aj stanete. Pozrite sa ešte raz na názov príspevku a vykročte tak na novú cestu. Navštívte niektorý z ILCO klubov vo vašom okolí.

Naše telo je ako zázračný dom, v ktorom nejaký čas bývame. Prišla porucha a čo? Už mu nechceme prejavovať lásku? A nejakú tú rekonštrukciu či drobnú opravu si nezaslúži? Ochoreli ste, no a čo? Už sa

nemáte radi? Mať sa rád znamená povzbudzovať sa. Hľadať si nových priateľov s rovnakými starosťami. Venujme svojmu telu pozornosť a získavajme od priateľov nové poznatky, ako ísť ďalej. Neváhajte ich

požiadať o pomoc. Áno, boli časy, kedy ste boli sebestační a vedeli ste, že sa môžete spoliehať vo všetkom sami na seba. Nová životná situácia však priniesla nové výzvy.

” Venujme svojmu telu pozornosť a získavajme od priateľov nové poznatky.

**Nechcete požiadať o pomoc, pretože vám to nedovolí vaše ego.**

Neskôr ale budete ľutovať, že ste už dávno neprišli medzi seberočných. Chorí ľudia majú často sklony namýšľať si o svojej chorobe len to zlé. Často myslia na najhoršie. Našťastie aj v starostlivosti o ľudí so stómiou



sa v medicíne urobili veľké pokroky. Vaše telo je zranené. Možno si preto vyčítate, že ste neskoro navštívili lekára. Možno ste niečo cítili už dávnejšie, ale zobrali ste si nejakú tabletku a na čas ste bolesť utlmili. Dnes by ste asi konali inak. Každý sa však učí svojím spôsobom aj v tejto oblasti. So súčasnými skúsenosťami by ste už možno vedeli dať dobrú radu aj vy, ak by sa vám niekto zdôveril so svojimi ťažkosťami.

### **Ak ste sa dostali na veľkú životnú križovatku, sú tieto rady vhodné práve pre vás.**

Pozorne sa začítajte do nasledujúcich riadkov. Práve pre tých, ako ste vy alebo niekto z vašich známych, sú takmer v každom okresnom meste ILCO kluby. Najstaršie kluby oslávili už tridsať rokov od svojho založenia. Poznám ľudí, ktorí ich zakladali a stále v nich pracujú. Ľudí so stómiou pribúda, my o tom vieme, bolo by však oveľa lepšie, keby ste vedeli vy o nás. U tých vyliečených je ochota a radosť pomáhať práve vám. Nestretávame sa preto, aby sme nariekali, aké je ťažké a hrozné to, čo nás postihlo.



### **V klube robíme vždy všetko pre to, aby sme si vzájomne pomáhali, povzbudzovali sa a verili, že sa dá žiť plnohodnotný život aj so stómiou.**

Ľudia so stómiou sú na začiatku postavení pred nové výzvy. Musia sa naučiť novým poznatkom v psychickej i fyzickej oblasti. A aj na to slúžia kluby stomikov. V kolektíve seberovných sa ľahšie zbavíte bolesti, chaosu v hlave, hnevu a ne-



## **„Ľudia so stómiou sú na začiatku postavení pred nové výzvy**

zodpovedanej otázky – prečo práve ja? Stretávame sa preto, aby sme sa vzájomne podporovali. Našli novú cestu životom a ďalej rástli vo svojich kolektívoch a rodinách.

Členovia klubov sú v tejto oblasti profesionáli. Ak niečo nevedia, pomôže určite lekár, stomická sestra alebo zástupcovia firiem, ktorí vám zabezpečujú pomôcky.

### **Kde nás nájdete?**

**Každý utorok od 9.00 do 12.00 hod.  
na Komárňanskej ulici č. 39, v Nových Zámkoch.**

### **Informácie môžete získať**

**aj na klubovom telefónnom čísle: 0944 955 759.**

Na návšteve si môžete pozrieť kroniky a fotoalbumy, ktoré svedčia o našej bohatej činnosti. Za členov klubu prijímame aj rodinných príslušníkov, aby ste spolu prežívali krásne chvíle v kruhu svojich najbližších. Ak sa niekto stal našim členom, nikdy z vlastnej vôle neodíde. Na tých, ktorí museli odísť, si s úctou spomíname a v spoločnom srdiečku majú ich mená dôstojné miesto.

**Chceme podať pomocnú ruku tým, ktorí sa rozhodnú prísť medzi nás. Budete vítaní.**

# ► Okienko psychológa



Trápi vás nejaký problém týkajúci sa vášho zdravia, duše alebo sexu? Spýtajte sa našej odborníčky! Svoje otázky nám posielajte mailom na adresu [stomalinka@convatec.com](mailto:stomalinka@convatec.com) alebo poštou na Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.

Mgr. Zuzana Tomášková

**Dobrý deň, moja 25-ročná dcéra má vyvedenú stómiu. Operáciu absolvovala nedávno a určite si viete predstaviť, čo to znamená pre mladé dievča. Stále sa učíme, ako správne ošetrovať stómiu a hľadáme vhodnú pomôcku. V tom ošetrovaní nie sme ešte také zručné, a tak sa jej minule stalo, že jej počas prechádzky v parku prasklo vrečko. To bol strašný zážitok aj pre mňa, nie ešte pre ňu. Bola som rada, že ju aspoň občas dostanem na malú prechádzku. Od tej chvíle už nechce nikam ísť. Poradte mi, prosím, ako ju motivovať? Sama si už neviem rady. Mali by som podľa Vás vyhľadať aj nejakú odbornú pomoc?**

Vaša dcéra prežíva úplne novú situáciu vo svojom živote. Ešte nevie, ako by mal vyzeráť jej život s kolostómiou. Je vyplašená, nahnevaná a pravdepodobne aj smutná. Nepříjemná skúsenosť s vrečkom jej ukázala, že nemá svoje telo pod kontrolou. Nedokáže ovládať okolnosti a udalosti, ktoré sú veľmi čerstvé a zraňujúce, najmä tie, ktoré sa týkajú obrazu o jej tele. Tento obraz sa vytváral v predchádzajúcom období jej života a mal jasné

kontúry. Operácia a súčasný stav jej tento obraz narušili. Nevie viac o jej zdravotnom stave, či je kolostómia dlhodobejšia alebo iba na kratšiu dobu, či sa dcéra ďalej lieči a má informácie o svojom stave, liečbe a ďalšej prognóze ochorenia. Aj od týchto údajov sa odvíja ďalšia motivácia. Podľa toho, čo ste napísali, vnímam, že ste pre ňu podporou, ale zároveň ste matkou a bojíte sa o svoje dieťa, aj keď má 25 rokov. Motivovať ju a neustále posúvať

dopredu je isto pre Vás veľmi náročné a vyčerpávajúce. Vy ste pre dcéru zdrojom istoty a bezpečia, ale aj Vy sa potrebujete s niekým o sebe porozprávať. Odporučila by som Vám aj Vašej dcére vyhľadať odbornú pomoc. Takmer v každom okresnom meste sú v sieti psychológov kolegovia, ktorí pracujú pre Ligu proti rakovine. Nájdete ich na stránke [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk) v odkaze hľadáť pomoc, kde je v sieti psychológov prístupný ich zoznam.



## Strach ako emócia

Podľa Sobotu (2001, 2002) strach znamená poznanie hraníc, smrteľnosti, má ochrannú funkciu, zároveň môže frustrovať a ponúka voľby: útok – útek.

### Poznáme:

- a) Individuálny strach – závisí od osobnosti, každý sa bojí niečoho iného individuálnou mierou a strach spracúva svojším spôsobom.
- b) Naučené strachy – získané výstrahami počas výchovy (napr. zo zvierat, aktivít, činností).
- c) Vývinové strachy – získané na základe vlastnej skúsenosti v procese vývinu.
- d) Potláčané strachy – z rôznych seba ohrozujúcich/sebaúctu ohrozujúcich dôvodov (napr. už som veľký, nemám dôvod sa báť), ktoré sú mimo vedomia, čo však neznamená, že nepôsobia a nezasahujú do života.

Dôležité je pomenovať povahu strachu, jeho obsah.

**Podľa Křivohlavého (1995) je strach zo smrti zložitým javom a môžeme v ňom nájsť niekoľko zložiek:**

- ▶ Strach z bolesti – bude to veľmi bolieť.
- ▶ Strach z opustenosti – budem v tej najťažšej chvíli úplne sám, všetci odídu...
- ▶ Strach zo zmeny vzhľadu – bolesti, operácie ma zmenia tak, že to už nebudem ja, nespoznám sa, nespoznajú ma...

▶ Strach zo zlyhania – nevládnem to, v najťažšej skúške sa prejavím ako slaboch...

▶ Strach z utrpenia – bude ťažšie byť, ako nebyť vôbec.

▶ Strach z regresu (detinskosť) – v palbe ťažkostí a bolestí stratím úroveň dospelého a zrelého človeka a budem sa správať nedôstojne ako malé dieťa.

▶ Strach zo straty samostatnosti – nebudem môcť robiť to, čo chcem a budem musieť robiť to, čo nechcem.

▶ Strach o rodinu – nezaobídu sa bezo mňa moji blízki (finančne, ľudsky).

▶ Strach z nedokončenia práce – nedostaviam dom, neukončím životné dielo, nestihnem ísť na promócie deťom, na ich svadbu...

Pri strachu a jeho prežívaní zohrávajú dôležitú úlohu duchovné potreby. Ostatné faktory, ako úroveň vzdelania, povolanie, príjem, bydlisko, sú z pohľadu strachu bezvýznam-

né. Bojíme sa všetci, lebo strach je prirodzenou reakciou človeka, keď stráca kontrolu nad situáciou a je bezmocný a bezradný.

**Podľa Sobotu (2001, 2002) je možné so strachom pracovať:**

- a) Pomenujme si konkrétne, čoho sa bojíme (tma, pes, bolesť).
- b) Rozumová argumentácia je neúčinná – bojíme sa citovo, je to rozpoloženie a nemá nič spoločné s logikou. Čím viac o strachu rozprávame, tým viac sa „obrusujú“ jeho hrany a stráca emocionálny náboj.
- c) Jasná informácia a komunikácia znižuje neistotu, a tým uberá z priestoru pre strach.
- d) Zachovajme si otvorenú nádej (nie falošnú nádej), že znova budeme schopní ovládať svoj strach.

**„Všetko, čo v živote za niečo stojí, naháňa strach.“**



Čerpané z knihy: Vymětal, Jan: Lékařská psychologie. Praha: Portal, 2003. ISBN 807178740X

# ► Ide o to byť, lebo nebyť je nuda

Mgr. Michaela Hromadová, Radim klub, zákaznícke centrum ConvaTec

Citátom od známeho českého herca, spisovateľa a scenáristu začínam veľmi optimistický rozhovor s pánom Ottom. Počas mojej návštevy bola obloha síce zamračená a každú chvíľu sa zdalo, že bude plakať, no nám to vôbec nevadilo. Veselo sme si čvirkali ako také vrabce na terase pri skvelej kávičke...

**Úvodom nášho rozhovoru by ste mohli našim čitateľom niečo o sebe povedať.**

Môžem zodpovedne povedať, že som využil všetko, čo mi život ponúkol. Býval som v Bratislave aj vo Viedni. Precestoval som svet krížom-krážom. Cestovať už nepotrebujem. Bol som asi všade. Celý život som sa snažil, aby mojej rodine nič nechýbalo. Mojou prioritou bola aj je rodina. Momentálne si s manželkou užívame život na penzii. Máme štyri krásne vnúčence, ktoré

nám robia neskutočnú radosť a spolu s mojou milovanou manželkou sa z nich tešíme každý jeden deň.

**Do vášho života však zasiahla diagnóza, ktorá ho určite ovplyvnila.**

Máte pravdu. Na takéto niečo nie je nikto a nikdy pripravený. Lekári mi povedali, že mám zúžený močovod. Pravidelne som chodil do nemocnice na odstraňovanie výrastkov, ktoré mi v tele robili „šarapatu“. Trvalo to asi dva-tri roky. Keďže moje problémy

pretrvávali, rozhodol som sa navštíviť a svoj zdravotný stav prekonzultovať aj s iným odborníkom. Tak som, samozrejme, aj urobil. V tom okamihu nastal v mojom živote obrovský obrat. Lekár mi oznámil, že musím ísť okamžite na operáciu. Všetko sa to udialo v priebehu pár dní. Človek si niekedy ani neuvedomuje, ako sa môže jeho život zmeniť v priebehu pár minút.

” **Moje obmedzenia sú nulové.**

**Máte pravdu, život je naozaj nevyspytateľný. Často nám prináša prudké zmeny, a nie vždy sú pozitívne.**

Po operácii to ľahké naozaj nebolo. Psychicky som na tom nebol najlepšie. Určite si to viete predstaviť, aj vy sa stretávate s rôznymi prípadmi. Dovtedy som bol zdravý, spolu s mojou manželkou a celou rodinou som si užíval život. A zrazu je tu urostómia, ktorá mení všetko, čo bolo doteraz. A vy si vôbec neviete predstaviť, ako to bude ďalej. To by zamávalo každým z nás. Lenže ja som šťastný človek. Moja rodina je skvelá, vždy sme držali spolu a to





mi aj pomohlo. Oni mi boli tou najväčšou oporou. Manželka ma v nemocnici navštevovala každý jeden deň. Prichádzala skoro ráno a bola pri mne až do večera. Stála pri mne tak, ako pri mne stojí, odkedy sa poznáme. A nielen ona, ale aj celá moja rodina.

**Ste šikovným architektom, no takéto zmeny vás určite obmedzili aj vo vašej práci.**

V čase operácii som už bol nejaký ten rôčik na penzii. Ešte som síce pracoval, no už som si toho na seba nebral príliš veľa. Ako nastúpili zdravotné problémy, prestal som pracovať úplne. Už sa nezaťažujem. Teším sa z vnúčat.

To je naša každodenná radosť, ktorá sa nedá ničím nahradiť.

**Po operácii nastali vo vašom živote výrazné zmeny. Predsa len je potrebné zvládať starostlivosť o urostómiu. Do života vám vstúpili aj obmedzenia, s ktorými ste sa museli popasovať.**

Možno sa budete čudovať, no aj keď to po operácii tak pre mňa nevyzeralo, moje obmedzenia sú nulové. Čo sa týka starostlivosti o urostómiu, vyškolená bola aj moja pani manželka a dodnes to má všetko pod palcom, za čo som jej veľmi vďačný. Od začiatku mi vyhovoval dvojdielny systém Natura s tvarovateľnou podložkou, ktorý používam

dodnes. Najnovšie si na ňu nasadzujem malé urostomické vrečko, ktoré je pre mňa ideálne. Pri starostlivosti o urostómiu sme si našli svoj systém, ktorý sa pre nás už stal rutinou.

**Ako ste už teda povedali, urostómia vás vôbec v ničom neobmedzuje. Takéto slová ma naozaj tešia a verím, že si ich v našom rozhovore prečítajú všetci stomici.**

To budem aj ja rád, keď to niekomu pomôže. Veľa ľudí sa obáva, keď im oznámia, že po operácii sa z nich stanú stomici. No niekedy je to naozaj najlepšie riešenie. Môj priateľ má problémy s prostatou a vždy mi hovorí, ako mi je dobre, že mám svoje

**„Tu sme sa narodili, tak si to treba užiť.“**

vrečko, ktoré si vypustím vtedy, keď ja chcem, no on takúto možnosť nemá.

A čo sa týka môjho života, ako som už povedal, obmedzenia sú nulové. Venujem sa svojim vnúčatám, veľmi dobre šoférujem a jazdu na svojom tátošovi si vždy naplno vychutnám. Na Senecských jazerách máme chatu. Na jazere si rád zaveslujem a veľmi rád si aj zaplávam. Venujem sa aj našim dvom štvornohým domácim miláčikom. Oni sú taktiež súčasťou našej veľkej rodiny.

**Som veľmi rada, že môžem čitateľom časopisu Radim sprostredkovať takýto optimistický rozhovor. Poprosím vás ešte o pár záverečných slov.**

Medicína ide stále dopredu a ako človek so stómiou môžem povedať, že lekári urobili geniálny pokrok a umožnili nám naďalej takto kvalitne žiť pomocou stómie. Veľká vďaka tiež patrí spoločnostiam, ktoré vyrábajú také kvalitné pomôcky. Všetkým stomikom aj pacientom s inými zdravotnými problémami by som odkázal, aby sa nikdy nevzdávali. Tu sme sa narodili, tak si to treba užiť. ■



# ▶ Ako sa žije so stómiou

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

**Dlhé roky sa stretávame v práci. Pani Marta Kovačovicová je žena plná elánu a chuti do života. Nie vždy to tak bolo. Prečítajte si, ako sa jej žije so stómiou. Vstúpte do jej súkromia.**

**5.15 hod.** Crn-crnr-crnr! Budíček vtrvalo vyzvára. Nuž čo, tak musím vstávať, veď dnes je streda a idem do práce. Spolu so mnou vstáva aj moja milovaná Iľuša (to je moja dvadsaťštyriročná ileostómia). Prvú cestu teda meriam na toaletu vymeniť vrecko, podložku. Hlavne podložku musím dôkladne prilepiť, lebo od toho sa bude odvíjať celý môj deň. Zvyčajne táto ranná starostlivosť o Iľušu trvá celých štyridsaťpäť minút. Je to tak, skôr to nedokážem.

**6.00 hod.** Čas beží a ja utekám do garáže, lebo do práce to mám dvadsať min. autom. Do Nového Mesta nad

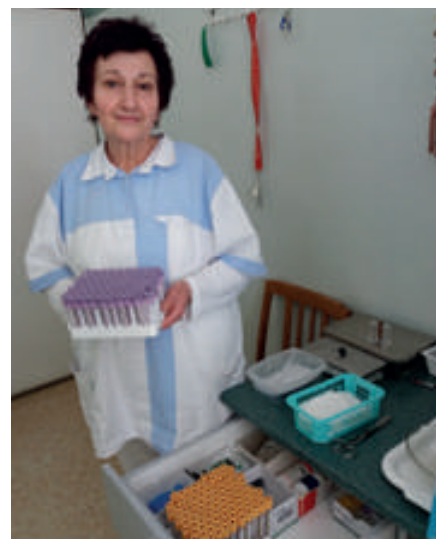


Váhom, kde pracujem ako pracovník transportu biologického materiálu v nemocnici.

**6.25 hod.** Preberám službu od kolegu, prečítam si záznam, čo treba ešte z nočnej zmeny dokončiť. Prezlečiem sa do pracovného odevu a kolotoč rannej zmeny sa začína roztáčať. Hlavne, aby som mala služobný telefón na správnom mieste, teda vo vrecku, lebo bez neho by som nezvládala byť všade a načas. Funguje to tak, že zbieram biologický materiál na jednotlivých pracoviskách v nemocnici a prepravujem ho v termoboxe do príslušných laboratórií. Telefón mi slúži hlavne na to, aby som bola včas na správnom mieste. Odbery, ktoré sú na STATIM (urgentné laboratórne vyšetrenia), tie prednostne odnesiem do laboratória. Vždy mám na pamäti, že na skorý výsledok čaká lekár, aby mohol včas začať so správnu liečbou. Jeden nikdy nevie, kedy bude tým pacientom.

Moja Iľuša sa mi, samozrejme, občas pripomenie. To aby som nezabudla, že ju mám. Priebežne teda idem prekontrolovať a vypustiť vrecko.

**8.00 hod.** Ak je čas, tak sa rýchlo naraňajkujem a ďalej sa venujem pracovným povinnostiam. Stále mám na pamäti, aby mi nepodtiekla podložka, lebo to by bola nežiaduca komplikácia.



cia. A keď predsa, tak musím zvládnuť výmenu za päť až desať minút.

**8.30 hod.** Už mi zvoní mobil, musím utekať do príjmovej ambulancie. Práve dofrčala rýchla sanitka, a tak sa ponáhľam s biologickým materiálom do laboratória. Keď sa vrátim, vykonávam bežnú obchôdzku po pracoviskách a roznášam výsledky do rúk lekárov.

**10.00 hod.** Práve sa rozpršalo a ja sa presúvam aj týmto daždi opäť do hematologického laboratória po objednanú krvnú konzervu. V jednej ruke dáždňík, v druhej termobox. Kaluž-nekaluž, treba sa ponáhľať. Letná búrka mi však neuškodí.

**10.30 hod.** Rýchlo sa prezliekam, skontrolujem, v akom stave je Iľuša, či sa nebúri. Potom sa presúvam do lôžkového oddelenia po ďalší biologický materiál.

**11.00 hod.** Dopoludňajšia zmena je veselá. Prinášam množstvo výsledkov z jednotlivých laboratórií, ktoré rozdelím podľa odosielateľa a roznášam ich ordinujúcim lekárom.

**12.00 hod.** Konečne obed. Jedlo si nosím z domu, všetko prevažne mleté a odšťavené, lebo moja Iľuša je priberčivá a často mi robí po nevhodnej strave starosti.

**13.30 hod.** Znova vybieham po materiál, niečo urgentné sa zomlelo na oddelení. Dáždnik už netreba, lebo letná búrka prehrmela. Je krásny letný deň. Už sa teším na ukončenie pracovnej zmeny.

**14.30 hod.** Práve prichádza kolegyňa, aby ma vystriedala v práci. Píšem narýchlo do knihy hlásenia, čo som nestihla ešte dokončiť, a odchádzam domov.

**15.00 hod.** Skontrolujem svoju Iľušu, to už v pohodlí domova, a na polhodinku si vyložím nôžky, keď v práci som dnes nachodila 16 000 krokov, ktoré mi zrátal krokomer.

**16.00 hod.** Obliekam si pohodlné oblečenie a turistické topánky, beriem košík, paličku a vychádzam do blízkej hory na prechádzku. Je krásne. Svieža zeleň, vtáčiky štebocú, vdychujem svieži vzduch znovuzrodenej hory a idem na svoje tajné hriboviská.

V hore sa potulujem po známych chodníčkoch, ale zabočím aj mimo vychođených cestičiek. Tam sa dajú najskôr objaviť nejaké huby. Hoci bola búrka, hora je pomerne rýchlo obschnutá.

**18.00 hod.** Začínam sa poberať domov. Dnes sa mi podarilo nájsť päť hříbikov hrabáčikov a dva dubáči-

ky. Pomaly sa vlečiem dolu kopcom len tak z nohy na nohu, lebo som aj unavená, ale moja myseľ je radostná, nepremýšľam nad svojím ochorením, hora ma vždy vylieči z každej boľáčky.

**19.00 hod.** Konečne som doma, hříbiky očistím, nakrájam a dám sušiť. Aj by som si zajedla takej praženičky s hubkami, ale moja Iľuša by mi to neodpustila. Tak si odšťavím zeleninu – mrkvu, kaleráb, petržlen – a večeru doplním mixovaným tvarohom.

**20.00 hod.** Prichádza na rad pozrieť si televízor, čo je nové vo svete, keď zajtra mám voľný deň.

**21.30 hod.** Telefonát od kolegyne z práce, že ráno nemôže prísť do práce pre podvrtnutú nohu. Tak som jej prisľúbila, že ráno prídem, hoci som sa už tešila na zajtrajšie voľno.

**22.00 hod.** Už aj hajde do postele, ráno sa vstáva do práce. Rýchla kontrola kamošky a dobrú noc! ■

## AKTIVITY BEŽNÉHO DŇA

Po každej operácii je veľmi dôležité včasné zapájanie sa do bežných samoobslužných aktivít. Samozrejme, že je to veľmi náročné obdobie nielen po fyzickej, ale aj po psychickej stránke. Čím skôr začneme so zapájaním sa do každodennej aktivity, tým rýchlejšie sme schopní dostať sa do pôvodnej fyzickej kondície a zvládať všetky aktivity, ktoré sme zvládali pred operáciou. Ako tento proces môže prebiehať, sme sa spýtali pani Marty Kovačovicovej.

### Marti, aké boli vlastne prvé hodiny a dni po takej zložitej operácii, ako je operácia v tráviacom trakte?

U mňa takáto situácia bola pomerne zložitá, pretože som v priebehu jedného týždňa bola operovaná trikrát. Nestihla som sa ešte ani spamätať a poobzerať sa vôkol seba po jednej operácii a už som mala prípravu na ďalšiu. Zodpovedne teda môžem hodnotiť až obdobie bezprostredne po tretej operácii.

Prvé hodiny po operácii sú vlastne len také, že človek precitne a zoznamuje sa s novou situáciou. Zratúva, koľko hadičiek mu odkiaľ „trčí“ a, samozrejme, má ubolené celé telo. Táto situácia sa ale z hodiny na hodinu mení. Večer v deň operácie som už mala potrebu aspoň si za pomoci sestričiek sadnúť a povystierať si ruky, nohy. Nebolo to však nič ohurujúce, lebo sa mi začala točiť hlava, tak ma sestričky dali do horizontálnej polohy. Druhý deň som už začínala s cvičením nôh v ležme, robila som rôzne pohyby chodidlami, ako prepínanie prstov na nohách, prepínanie lýtok a aspoň čiastočne upažovanie rúk na lôžku. Takto vyzerali moje prvé aktivity po operácii. Na tretí deň som už začínala so samoobslužnými činnosťami – nalievala som si vodu do pohára, posadila som sa a aj som za pomoci personálu chodila po izbe. Každý deň prichádzala rehabilitačná sestrička. Ja som však tiež sama viackrát za deň cvičila ďalšie cviky na lôžku alebo v sede. Samozrejme, že vždy som nemala chuť a silu cvičiť, ale musela som sa premôcť a nevynechať ani jeden deň. Po desiatich dňoch som už videla výsledky svojho snaženia. Bola som takmer samostatná aj čo sa týka ošetrovania stómie. Teraz už môžem vyhlásiť, že cvičenie v pooperačnom období ma veľmi posunulo vpred. Preto si myslím, že je veľmi dôležité čím skôr sa zapájať do denných samoobslužných činností, do aktivít bežného dňa. Rovnako veľký pokrok som urobila, keď som navštívila svoju záhradku plnú kvetov a začala sa o ňu s láskou v rámci možností starať.

# ► Zákaznícke centrum Radim klub odpovedá

**Mgr. Michaela Hromadová**, Radim klub, zákaznícke centrum ConvaTec  
**Mgr. Ivana Šutková**, Radim klub, zákaznícke centrum ConvaTec



Milí čitatelia časopisu Radim, nezadržateľne sa nám blíži leto a čas dovolení. Radim klub vám preto prináša užitočné rady ohľadom cestovania.

## Parkovací preukaz

V prípade záujmu o vyhotovenie parkovacieho preukazu je potrebné, aby ste si podali žiadosť priamo na oddelení posudkových činností úradu prá-

ce, sociálnych vecí a rodiny v mieste svojho trvalého bydliska.

Ak máte trvalý pobyt mimo územia Slovenskej republiky a prechodný po-

byt na území Slovenskej republiky, požiadate o vyhotovenie preukazu v mieste prechodného bydliska.

Váš obvodný lekár musí túto žiadosť vyplniť, potvrdiť. K žiadosti treba priložiť lekárske nálezy od odborných lekárov, ktoré by nemali byť staršie ako pol roka. Vyplnenú žiadosť odovzdáte na príslušnom úrade. Doba spracovania žiadosti je tridsať dní.

V prípade splnenia podmienok na vyhotovenie preukazu a po nadobudnutí právoplatnosti rozhodnutia o parkovacom preukaze je potrebné úradu predložiť rozhodnutie o parkovacom preukaze, identifikačný prekaz (OP, pas) a fotografiu veľkosti 3 x 3 cm. Vyhotovenie parkovacieho preukazu je bezplatné.





Parkovací preukaz alebo kópiu žiadosti o oslobodenie je potrebné mať počas jazdy vždy vo vozidle. Dokladmi je potrebné sa preukázať pri prípadnej kontrole. Písomné potvrdenie o registrácii zasiela Národná diaľničná spoločnosť po spracovaní v elektronickom systéme.

### Bezpečnostný pás u stomikov a cestovanie do zahraničia

Stomik môže bez akýchkoľvek obáv šoférovať motorové vozidlo. Problém môže nastať s bezpečnostným pásom. Ten stomici najčastejšie riešia podložením bezpečnostného pásu napríklad uterákom. Pás totiž nesmie stómiu nikdy sťahovať.

V prípade, že bezpečnostný pás nemôžete používať, môžete si vybaviť lekárske osvedčenie o oslobodení od použitia bezpečnostných systémov vozidla.

Okrem parkovania na mieste vyhradenom pre ZŤP osoby má parkovací preukaz ešte jednu výhodu. Oslobodzuje vás od úhrady za diaľničnú známku. Po vydaní preukazu musíte podať žiadosť o oslobodenie, a to buď prostredníctvom portálu [www.eznamka.sk](http://www.eznamka.sk) alebo na vybraných obchodných miestach v krajských mestách.

### Oslobodenie od úhrady diaľničnej známky

Držitelia parkovacieho preukazu, občania ZŤP, sú oslobodení od platenia diaľničnej známky.

#### Ako si podať žiadosť?

Žiadosť sa podáva na stránke tu: <https://www.eznamka.sk>

#### K žiadosti je potrebné doložiť:

- ▶ kópiu parkovacieho preukazu ZŤP
- ▶ kópiu technického preukazu vozidla, na ktoré bude výnimka uplatnená.

Automobil musí byť, samozrejme, registrovaný na osobu s ťažkým zdravotným postihnutím a na držiteľa parkovacieho preukazu vydaného podľa

zákona č. 447/2008 Z. z. o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

„ Pri cestovaní na väčšie vzdialenosti sa musí pacient vybaviť dostatočným množstvom stómických pomôcok.



Pri cestovaní na väčšie vzdialenosti sa musí pacient vybaviť dostatočným množstvom stómických pomôcok. Nielen pri cestovaní na veľké vzdialenosti, ale skoro vždy by mal mať stomik pri sebe balíček s pripravenými pomôckami na kompletne ošetrovanie stómie. Ak by nastali problémy so stómiou alebo jej pomôckami, treba mať vždy pri sebe pripravený záchranný balíček pomôcok. Napríklad pri cestovaní lietadlom sa zvykne stomické vrecko nafukovať, čo je spôsobené zmenou tlaku v lietadle. Po pristáti na letisku sa vrecko, samozrejme, vráti do pôvodného stavu.

V prípade, že má sa chystáte na cestu do zahraničia, mali by ste mať vždy so sebou medzinárodný preukaz stomika potvrdený ošetrojúcim lekárom. Takýto preukaz je vydávaný združením SLOVILCO a je v slovenskom, anglickom a nemeckom jazyku.

**Na nasledujúcich riadkoch vám Radim prináša zopár z vašich listov, ktoré nám posielate a v ktorých**

## sa delíte s čitateľmi časopisu Radim o svoje radosti, starosti, postrehy a skúsenosti.

**Milý ConvaTec,**

srdčne pozdravujem všetkých pracovníkov spoločnosti ConvaTec a zároveň ďakujem za pozdrav k narodeninám. Už päť rokov som trvalý kolostomik. Veľká vďaka za Vaše pomôcky, ktoré nám pomáhajú zvládnuť problém so stómiou. Keďže som sa trochu uzavrel do seba a stránil som spoločnosti, s veľkou radosťou čakám na Váš časopis, v ktorom sa dozviem vždy niečo nové o stómii a problémoch nás stomikov.

Prajem Vám všetkým v redakcii veľa zdravia a úspechov v práci.

**Váš čitateľ Jozef**

**Vážená a milá redakcia,**

veľmi pekne Vám všetkým ďakujem za blahoželanie k narodeninám, ktoré ma veľmi milo prekvapilo, lebo ste boli mojimi prvými vinšovníkmi. Zároveň Vám chcem poďakovať za

časopis Radim, z ktorého čerpám informácie. Vždy vyplním krížovku, ale ešte som ju nikdy neposlal, až teraz. Teším sa na nové číslo a prajem všetkým, ktorí sa na ňom podieľajú, veľa tvorivých úspechov a hlavne dobré zdravie.

**S pozdravom Vladimír**

## So svojim príspevkom z vianočného posedenia sa s nami podelil aj pán Tomka z Martina.

Návštevníci Centra pomoci Ligy proti rakovine v Martine sa každoročne tešia na decembrové stretnutie, ktoré sa tentokrát uskutočnilo 12. decembra 2018.

Už v dopoludňajších hodinách pracovníci centra spolu s návštevníkmi vyzdobili stromček a priestory centra. K dobrej nálade tentokrát prispeli svojím vystúpením deti zo ZŠ Jozefa Lettricha a Divadelný súbor úžasných žien a mužov, ktorí si pre nás pripravili predstavenie Príde zima – alebo kamarátky na káve.

Po milom predstavení sme pokračovali batôžkovým posedením a podávaním nealkoholického punču. Batôžkové posedenie znamená, že jedlo si každý prinesie sám „v batôžku“, ktorý položí na spoločný stôl. Z neho sa potom hostia všetci zúčastnení. O pestrosť teda nebola núdza. Zišlo sa nás celkom štyridsaťšesť – členovia centra, ale aj dobrovoľníci. Nechýbali ani študentky z bilingválneho gymnázia v Sučanoch, ktoré nám pomáhajú pravidelne.

Posedenie trvalo do neskorých popoludňajších hodín. Domov sme odchádzali plní zážitkov a v dobrej nálade. ■



# ► Moja zdravotnícka pomôcka na ošetrovanie stómie

Mgr. Ivana Šutková, Radim klub, zákaznícke centrum ConvaTec

**Radi by sme vám pomohli s odpoveďou na otázku, ktorú si položí takmer každý z vás. Ako a kde sa dostanem k svojim pomôckam na ošetrovanie stómie?**

V súčasnosti existuje široký sortiment zdravotníckych pomôcok na ošetrovanie stómie. Môžete si vybrať z dvoch základných typov: jednodielný alebo dvojdielný systém.

Poradte sa so sestrou alebo lekárom ešte pred odchodom z nemocnice, ako a kde je možné vo vašom okolí pomôcky získať, kde sa nachádzajú najbližšie výdajne zdravotníckych potrieb alebo lekárne, ktoré pre vás pomôcky budú objednávať od distribútorov, ktorí ich dovážajú na Slovensko.

**Pre každého človeka so stómiou sme pripravili pomoc v podobe modrej tašky, v ktorej sú pomôcky na jeden mesiac. Zo skúseností vieme, že dni po prepustení z nemocnice sú náročné, preto vám podávame pomocnú ruku, aby ste mali čas zorientovať sa a dohodnúť si, akým spôsobom a kde si budete pomôcky zabezpečovať. Táto modrá taška obsahuje plný množstevný limit stomických pomôcok a príslušenstva, ktorý vám na základe zákona uhradia zdravotné poisťovne (zákon 362/2011 o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zme- ne a doplnení niektorých zákonov).**

Okrem toho dostanete zadarmo **modrú štartovaciu taštičku**, ktorá obsahuje edukačné materiály, vzorky pomôcok a všetko, čo potrebujete, pokiaľ vám bola vyvedená stómia.

Zdravotnícke pomôcky pre stomikov predpisujú na lekársky poukaz odborní lekári odborov chirurgia, gastrochirur-

gia, onkológia, urológia, gastroenterológia a praktickí lekári pre dospelých a praktickí lekári pre deti na základe odporúčania odborných lekárov uvedených odborov. Evidenciu predpisovaných pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii poistenca.

**Radim**  
bezplatná StomaLinka  
**0800 800 111 klub**

**Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac:**

**Množstvo pomôcok pre kolostomikov na 1 mesiac:**

- Jednodielný systém: 90 ks výpustných vreciek alebo 90 ks uzavretých vreciek.
- Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®: 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek.
- Dvojdielný systém: 10 ks podložiek, 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek.

**Množstvo pomôcok pre ileostomikov na 1 mesiac:**

- Jednodielný systém: 90 ks výpustných vreciek alebo 90 ks uzavretých vreciek.
- Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®: 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek.
- Dvojdielný systém: 15 ks podložiek, 90 ks vreciek.

**Množstvo pomôcok pre urostomikov na 1 mesiac:**

- Jednodielný systém: 30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek.
- Dvojdielný systém: 15 ks podložiek, 30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek.

Môžete sa slobodne rozhodnúť, či vám bude pomôcky predpisovať váš všeobecný praktický lekár alebo odborný lekár so špecializáciou uvedenou vyššie. Na základe predpísaného poukazu na zdravotnú pomôcku vám ktorákoľvek výdajňa zdravotníckych pomôcok alebo lekáreň pomôcky objedná. Je tu tiež možnosť využívať zásielkovú službu, kedy vám budú pomôcky doručené na adresu, ktorú uvediete. Táto služba je bezplatná. V prípade, že máte záujem o bližšie informácie, kontaktujte nás v zákazníckom centre Radim klubu na našej telefonickej linke, ktorá je pre volajúceho zadarmo 0800 800 111.

Pomôcky spoločnosti ConvaTec sú plne hradené všetkými zdravotnými poisťovňami a máte možnosť si ich zabezpečiť každý mesiac v množstvom limite, ktorý je stanovený Ministerstvom zdravotníctva SR.

V prípade akýchkoľvek otázok súvisiacich so stómiou, nám zavolajte do zákazníckeho centra Radim klub na bezplatnú linku 0800 800 111, kde vám vždy radi a ochotne poradíme.

S úctou, kolektív zákazníckeho centra ConvaTec.

# ► Leto v pohode alebo dehydratácia?



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

**Bez jedla človek vydrží takmer mesiac, ale bez vody necelý týždeň.  
Je pre náš organizmus nenahraditeľná.**

Samotný život vznikol vo vode a človek i všetky živočíchy ju potrebujú, aby mohli žiť. Voda je najdôležitejšou zložkou v ľudskom organizme, tvorí základnú súčasť každej bunky

nosti embrya, u novorodenca je to 75 % hmotnosti tela. S pribúdajúcim vekom klesá množstvo vody v našom tele. U dospelého človeka predstavuje voda 2/3 hmotnosti, čo

možnosť strávenia krásnych dní pri vode, ale na druhej strane aj niektoré riziká, ktoré súvisia práve s vysokou teplotou. Jedným takým rizikom je aj zvýšený výdaj vody z nášho tela. Ak ju dostatočným a správnym spôsobom nedoplňame, nedostatok tekutín často vedie ku kolapsu organizmu. Horúčavy predstavujú veľkú záťaž najmä pre starších ľudí, chorých a pre malé deti. Tieto skupiny majú totiž menší pocit smädu a nižší podiel vody v tele, ktorý sa ľahko vyčerpá. U seniorov to súvisí s postupujúcim vekom, u detí s malou hmotnosťou a výdržou organizmu. Preto práve

## ” Voda z tekutín a potraviny sa podieľa na prísune rôznych živín do buniek.

v tele. Voda z tekutín a potraviny sa podieľa na prísune rôznych živín do buniek. Pri vylučovaní zabezpečuje vyplavovanie rôznych odpadových látok z tela. Je našou súčasťou už od vývinu, keď tvorí až 80 % hmot-

je 55 – 65 %, v neskoršom veku voda tvorí už len 50 % našej hmotnosti.

V posledných rokoch začíname počítvať pomerne horúce letné mesiace. Tie prinášajú na jednej strane

” Zvyčajne pre vysokú vonkajšiu teplotu, zvýšené potenie či fyzickú námahu je výdaj tekutín vyšší ako ich príjem.

starší ľudia a deti sú aj najviac náchylní na kolaps. Dehydratácia sa u nich rozvíja rýchlo a môže ohroziť ich život. Tento nebezpečný stav vzniká ľahko a často nepozorovane. Zvyčajne pre vysokú vonkajšiu teplotu, zvýšené potenie či fyzickú námahu je výdaj tekutín vyšší ako ich príjem. Starší



Ľudia často užívajú aj diuretiká – lieky na odvodnenie – a vedome obmedzujú prísun tekutín napríklad preto, že sa pre zhoršenú pohyblivosť ťažko dostanú na toaletu.

A aké sú prejavy nedostatku vody v našom organizme? Prvé príznaky nepostrehneme ľahko. Prvý stupeň dehydratácie prináša únavu, sucho v ústach, bolesti hlavy, podráždenosť, pocity otupenosti, apatiu, závraty. Nebezpečné je, že človeka v tejto situácii ešte stále nesmädí. Zväčša sa preto rieši únavu, nie smäd, a to zvyčajne kávou alebo tabletkou, čím sa prehĺbenie dehydratácie ešte zvýši, čo sa prejaví zníženou elasticitou kože – ak urobíme na koži riasu, len ťažko sa vracia späť. Dehydrovaný človek má vpadnuté oči, menej moči, zvýši sa mu



namáha či v akej je kondícii, musí pravidelne piť. Začať podľa lekárov s hydrataciou organizmu treba už od rána.

Najvhodnejšie je piť pravidelne v menších dávkach počas celého dňa čistú vodu. Keďže aj počas noci dochádza k pozvoľnému dehydratovaniu nášho tela, po prebudení je ideálne naštartovať metabolizmus pohárom vody s citrónom. Základom pitného režimu by mala byť kvalitná pitná voda. Ideálne z vodovodu. Voda neobsahuje umelé farbivá, konzervačné látky, alergény a je oveľa lacnejšia ako balená voda v obchodoch a v neposlednom rade šetrí prírodu. ■

## „Základom pitného režimu by mala byť kvalitná pitná voda.“

tepová frekvencia a zníži sa krvný tlak. Práve s touto nerovnováhou sa spája riziko kolapsu. Zhorší sa aj oksyločovanie krvi a tým aj zásobovanie všetkých tkanív kyslíkom. Zhustená krv viac zaťažuje srdce, znižuje prietok vlásočnicami a zhoršuje prekrvenie orgánov. Zvyšuje sa riziko trombózy, srdcových a mozgových príhod. U ľudí, ktorí trpia chronickými chorobami, sa zhoršuje celkový stav. Odvod sploďín je nedostatočný, v neskorších štádiách tento stav môže viesť dokonca k zlyhaniu obličiek.

Ako sa v týchto horúčavách uchrániť pred kolapsom a „výletom“ sanitkou do nemocnice? Treba sa zvlážiť nielen zvonku, ale najmä zvnútra. V prvom rade dostatočným príjmom tekutín počas celého dňa. Denne vylúčime asi dva až dva a pol litra vody. To znamená, že tolko by sme mali aj prijať. Musíme brať do úvahy nielen aktuálne počasie, ale aj pobyt v suchom prostredí, našu fyzickú aktivitu a podobne. Každý človek bez ohľadu na to, ako sa

Pri pravidelnej hydratacii náš organizmus nezadržiava zbytočnú vodu, vylučuje toxické látky a soli z tela von. Pravidelnou hydrataciou sa teda predchádza zbytočným opuchom tela, najmä dolných končatín.

### Vedeli ste že:

- nedostatok vody je faktorom číslo jedna pri vzniku únavy počas dňa?
- štúdie ukazujú, že osem až desať pohárov vody denne významne uľahčuje od bolesti kĺbov u 80 % ľudí, ktorí majú problémy s kĺbmi?
- už 2 % nedostatok vody v tele môže vyprovokovať krátkodobé poruchy pamäti, problémy s matematikou a ťažkosti so sústredením sa alebo pri čítaní?
- voda patrí bezpochyby medzi najvzácnejšie tekutiny sveta?
- viac ako jeden a pol miliardy ľudí nemá žiadny prístup k čistej, nezávadnej vode?
- takmer štyri milióny ľudí každoročne zomrie na choroby súvisiace s príjmom znečistenej vody?
- priemerné WC spotrebuje osem litrov čistej vody pri jednom spláchnutí?
- jeden dolár zabezpečí dieťaťu z rozvojovej krajiny prísun vody na celý rok?
- dva poháre vody po zobudení prispievajú k aktivovaniu vnútorných orgánov?
- vo všeobecnosti platí vzorec, že na kilogram hmotnosti by malo pripadať približne päťdesiat ml vypitej tekutiny, najlepšie vody?
- Svetový deň vody je 22. marec?

# ► Lesopark Kalvária a Horský park

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

Nielen impozantné záhrady a parky sú pýchou našej metropoly. Okolie Bratislavy je bohaté na lesoparky. Patria do Chránenej krajinskej oblasti Malé Karpaty a Chránenej krajinskej oblasti Záhorie. Zasahujú aj do ôsmich mestských častí. Jedným z najväčších a najznámejších lesoparkov je Kalvária a Horský park.

Vstupnou bránou do tohto lesoparku je **Hlboká cesta** a **Kalvária**. Písomná zmienka o Hlbokéj ceste pochádza z konca 15. storočia. Vtedy sa nazývala **Tieffen Weg**. Strmý, impozantný chodník bol vybudovaný v roku 1870. Je lemovaný lípovou alejou v skalnom úvoze. Na jar, v lete a na jeseň Hlboká cesta poskytuje Bratislavčanom i turistom výlety a prepotrebný relax. V zime dobrodružnú sánkovačku. Za svojich detských čias som občas vzal sane a rodičom oznámil, že idem s kamarátmi na Hlbokú. Som „firšnálové“ decko, takže z bývalého „Gottwaldáku“ (dnes Námestie slobody) to bolo na skok. Štartovali sme hádam len z polovičnej výšky, ale aj tak to bol nevšedný zážitok. Bleskove sme prefrčali dolu a dokázali sa takmer na ulicu Obrancov mieru, dnešnú Štefánikovu.

Nad cestou vpravo hore sa v hustom lesíku rozprestiera **Kalvária**. Postavili ju na pamiatku bitky proti Turkom pri Viedni, ktorá sa odohrala v roku 1683. Sem sa dostaneme **Sándorovými schodami**. Ich výstavbu zabezpečila a financovala grófka Száparyová. Pomenované sú po jej milovanom zosnulom synovi Sándorovi. Podľa staviteľa Haberta bolo vybudovaných tridsaťsedem schodov s prevýšením šesť metrov, v strede so širokým od-

počívadlom a informačnou tabuľou. Kalvársky chodníček vedie až k rafinovane ukrytej **Lurdskej jaskyni**. Nachádza sa v tichu a lone prírody. Stala sa pútnickým miestom. Založila ju tiež grófka Gabriela Száparyová, inšpirovaná púťou do francúzskych Lúrd v roku 1881, na ktorej sa zúčastnila. Jaskyňa bola sprístupnená v roku 1892 po vypratání kameňolomu. Dominantou objektu bola sadrová **socha Panny Márie Lurdskej**, ktorú dala grófka umiestniť do výklenku jaskyne. 18. septembra 1892 sa konala veľkolepá slávnosť spojená s procesiou, ktorú viedol farár Karol Rimély z Katedrály sv. Martina. V roku 1946 bola sadrová socha nahradená novou, vytesanou

z bieleho carrarského mramoru. Posvätil ju 1. mája biskup Michal Buzalka.

Mariánski ctelia sem postupne prinášali **kamenné platne** s vyrytými nápismi, ktoré pripievňovali na tzv. múr vďakvyzdania. Už pred pätnástimi rokmi počet kamenných tabúl s rozličnými modlitbami, prosbami a vďakvyzdania presahoval počet štyri tisíc. Prvé tabule zaznamenané v nemčine pochádzajú z rokov 1896 a 1899. Najstaršia s nemecko-maďarským textom pochádza od grófky, zakladateľky. Po roku 1948 sa potentáti komunistického režimu zľakli procesií a stretávaní kresťanskej mládeže na Kalvárii. Preto sa takýmto akciám snažili zabrániť. Po



► Socha Panny Márie Lurdskej

roku 1989 bola obnovená náboženská sloboda. V auguste 1992 sa uskutočnili veľkolepé oslavy storočnice Lurdskej jaskyne. Aj v 21. storočí pribúdajú ďalšie tabule. Dodnes sa sem chodia veriaci modliť.

Posvätný areál sa v pravej časti vyznačuje už spomínaným pozoruhodným **múrom vďakyvdania**. Jeho dĺžka je šesťdesiat metrov a výška tri metre. Kamenné tabule na ňom sú písané najmä po slovensky, maďarsky a nemecky. Geograficky pochádzajú zo sto deväťdesiatich siedmich miest, okrem Európy aj z Austrálie a Ameriky. Na stromoch Kalvárie sú pribité obrázky v drevenom ráme, zobrazujúce štrnásť zastavení krížovej cesty, len dvanásť zastavenie je pribité na kríži na vrchole kopca.

Počas morovej epidémie v roku 1713 sa na **Kalvárske vrchy** utiahlo viacero prešporských rodín, ktoré verili, že sa takto zachránia. Bol medzi nimi aj mešťan Ján Lauerman, ktorý za zachranu rodiny pred morom prisľúbil postaviť dve kaplnky. Okrem menšej Kaplnky sv. Petra na severovýchodnom svahu Kalvárie aj väčšiu, **zasvätenú Panne Márie Snežnej** priamo nad kameňolomom. V priebehu dvoch rokov bola táto väčšia kaplnka opravovaná, znova vybudovaná, až konečne v roku 1943 kompletne sanovaná. Na vrchole kopca Kalvárie sa dodnes týči impozantný **Kostol Panny Márie Snežnej**.

Keď sa vyškríabeme na vrchol Hlbokej cesty, objaví sa pred nami kultúrna pamiatka, ktorou je historická záhradná reštaurácia známa pod názvom Krčma Funus. Sem chodievali vraj aj Štúrovci. Stále je tu jedinečná záhradná atmosféra s dvomi veľkými gaštanmi. Pôvodne sa krčme hovorilo Šindleryovka podľa majiteľov Šindleryovcov. Po nich ju prevzala rodina Koricinových, ktorá ju vlastní dodnes. V časoch medzi dvomi vojnami ju cez oddychové víkendy

navštevovali aj moji rodičia. Komunisti po 1948 objekt znárodnili, ale v rámci reštitúcií v 1991 bol prinavrátený potomkom Koricinovcov. Areál je po rekonštrukcii, pre štangastov je známy vychýrenou špeciálnou kuchyňou a kvalitným čapovaným pivom. Aj ja s rodičmi som si tu posedel v 50. rokoch 20. storočia pri zmrzlinke či kofole.

sa v parku dali vidieť rôzne druhy vtáctva, salamandre, ježe či veveričky. Horský park sa vyznačoval drsnejšími prírodnými podmienkami so zachovaním charakteru staršieho lesoparku.

V čase dospelosti som do Horského parku občas zavítal s deťmi a vnúčatami. Častejšie som ho brázdil v období vysokoškolských štúdií a krátko

## ” Horský park bol a zostáva doposiaľ príjemným odpočinkovým priestorom, vhodným na relax obyvateľov mesta a jeho návštevníkov.

**Horský park** je špecifický mestský park, ktorý sa nachádza v strede mesta. Disponuje takmer nedotknutým prostredím s pôvodnou faunou a flórou. V jeho areáli bol vybudovaný vysokoškolský internát študentov Ekonomickej univerzity v Bratislave. Budova z roku 1939 sa familiárne prezýva HOPA a neďaleký dievčenský internát DOPA. Lesopark na západnom okraji mesta založil v roku 1868 **starosta Henrich Justí**. Pôvodne sa tu rozprestierali malebné lesné viacstočné dubové porasty, bukové stromy, jedle, gaštany, borovice. Bratislavský okrašľovací spolok a ďalší nadšenci a obdivovatelia prírody založili lesopark **Študentský les**, dnešný Horský park. Doplnili ho novými výsadbami, stvárňovali ho, vytvorili priehľady a vybudovali prístupové cesty. Osadených bolo päťdesiat lavíc, pri hlavnom vchode domček pre strážcu a neskôr aj detské ihrisko. Areál zavlažovali dve studne. Horský park bol skrášlený **železnými gloriétami**, malými pavilónmi so zalomenými lavičkami a kovovou rozhľadňou na Murmanskú výšinu. Neskôr osadené guľaté lavičky sa zachovali až dodnes! Koncom 19. storočia boli vysadené nové druhy stromov – tisy, lipy, platany, ginko, cudzokrajné ihličnany reprezentujúce **realistický záhradný umelecký sloh**. Pri oddychu na čerstvom lesnom vzduchu

po nich. Chodníčky lesoparku s prírodnými zákrutami, ktoré boli vybudované podľa projektu A. Sendleina, boli štáby stvorené na randenie s dievčatami. Aj svoju kandidátku do manželstva som sem rafinovane vodieval na prechádzky. Až mi zostala natrvalo a dodnes.

Horský park sa nachádza vo výške 185 až 260 m n. m. V súčasnosti má 22 ha. V centre parku je **Justiho bronzová tabuľa** s jeho portrétom reliéfom, ktorý vyhotovil v roku 1908 sochár A. Rigele. Je umiestnená na umelom brale z neotesaných skál, ktoré je dielom kamenára Mahra. Práve tu sa nachádza odpočinková terasa, ktorú vybuďoval v roku 1908 sochár Alojz Rigele. Na okraji lesoparku je **pomník botanika J. A. Baumlera**. Populárnou súčasťou lesoparku bola a je **Horáreň**. V nej relaxujú Bratislavčania aj v súčasnosti pri zaujímavých kultúrnych akciách a v miestnom libresse pri dobrej kávičke a tradičných bratislavských orechových a makových rožtekoch. Horský park bol a zostáva doposiaľ príjemným odpočinkovým priestorom, vhodným na relax obyvateľov mesta a jeho návštevníkov. Spolu s Kalváriou je vzácnou pamätihodnosťou i ekologicky zaujímavou lokalitou hlavného mesta. ■

# ► Deň narcisov v Martine



Mgr. Milan Tomka, Martin

**Už po dvadsiaty tretíkrát zaplavili 11. apríla ulice Martina žlté narcisy.**

Medzi šesťdesiatimi dvomi dobrovoľníkmi CP LPR Martin boli aj dve hliadky z ILCO klubu stomikov, jedna pri martinskej fakultnej nemocnici a druhá pri priekopskom Lídli. Stomikom pomohli aj žiačky so SOŠD Martin-Priekopa. Oproti iným rokom sa nám zdalo, že niektorí občania akoby čakali, kedy bude Deň narcisov. Nebolo treba pobádať ich. Už pri vystupovaní z auta otvárali peňaženky, aby mohli prispieť na dobrú vec. Boli medzi nimi vyliečení onkologickí pacienti alebo ich rodinní príslušníci, ale aj „zdraví“ občania, ktorých zaujímalo, ako sa vyberané prostriedky využijú. Na to sme mali pripravené propagačné materiály.



Ľudia sa sami musia pričiniť o to, aby nepatrili medzi tridsaťštyritisíc ľudí, ktorí pribudnú každoročne s diagnózou rakovina. Celkovo Martinčania cez Centrum pomoci Ligy proti rakovine prispeli do zbierky sumou 7 019,89 €, samostatne občianske združenie Venuše vyzbieralo približne 11 500 €. Ďalší spoluorganizátori, medzi ktorých patrili materské, základné a stredné školy a niektoré firmy, poslali výťažok priamo na účet zbierky. Všetci darcovia veria, že získané prostriedky sa účelne využijú a prispedia v boji so zákernou chorobou, akou rakovina je. ■

MÁTE MOC  
**ROZRUŠIŤ A ZNIČIŤ**  
**BIOFILM<sup>1</sup>** A URÝCHLIŤ  
TAK HOJENIE.<sup>2,3</sup>



## NEHOJACE SA RANY POTREBUJÚ **MORE THAN SILVER™/ VIAC NEŽ STRIEBRO**

Krytia AQUACEL Ag+ sú krytia na hojenie rán, ktoré sú špeciálne vyrobené tak, aby zvíťazili nad biofilmom. **MORE THAN SILVER™** technológia využíva synergický výkon troch kľúčových komponentov: iónového striebra, povrchovo aktívneho antimikrobiálneho činidla a kovového chelátora, ktoré spoločne zabezpečujú zahojenie<sup>1</sup> rany.\*

Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o.  
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel.: 037/77 64 931  
[www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)



1. Bowler PG, et al. Parsons, Wound Medicine 14 (2016) 6–11. 2. Metcalf DG et al. J. Wound Care 2016; Vol25, No3. 3. Metcalf DG, et al. Int Wound J 2017; 14: 203-213. 4. Malone M et al. 2017. JWC; 20-25.

AQUACEL, Hydrofiber and MORE THAN SILVER are trademarks of ConvaTec Inc. ©2019 ConvaTec Inc. AP-019908-MM

\* When compared to AQUACEL™ Ag Extra™ dressing and other silver-only competitor dressings: ACTICOAT™ 7 and SILVERCEL™ Non-Adherent dressings.

# ► Nehojí sa vám alebo vášmu blízkemu rana?

**PhDr. Beata Zabáková, PhD.,** Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec

**Pýtajte si produkty na hojenie rán od spoločnosti ConvaTec.**

Spoločnosť ConvaTec vyrába krytia na rany, ktoré sa používajú na liečbu akútnych a chronických rán, ktoré mohli vzniknúť ako dôsledok cukrovky, nehybnosti alebo ochorenia žíl či tepien, ako aj na traumatické poranenia, popáleniny atď. Naše komplexné portfólio krytí na rany zahŕňa antimikrobiálne krytia a penové krytia, ktoré používajú zdravotnícki pracovníci na manažment chronických rán spojených so starnutím, akými sú preležaniny, vredy predkolenia a diabetické vredy. Rozšírili sme našu ponuku aj na oblasť akútnych rán, napríklad na povrchové popáleniny a rany po chirurgickom zákroku. Medzi kľúčové produkty patrí naša rada krytí **AQUACEL®**, ktorá je **vyrobená patentovanou technológiou Hydrofiber® spoločnosti ConvaTec**. V mieste kontaktu s tekutinou z rany sa tieto pokrokové krytia premenia na gél, čím absorbujú a zadržia prebytočný exsudát (tekutinu z rany). Do krytia sa zachytia aj baktérie a v rane sa vytvorí optimál-

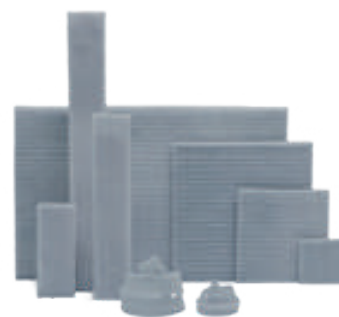
ne prostredie na jej hojenie. Gél sa prispôsobí spodine rany tak, aby sa minimalizoval mŕtvy priestor, kde môžu baktérie rásť.

**Technológia Hydrofiber® už viac ako 20 rokov pomáha lekárom riešiť problémy s ťažko sa hojacimi ranami a pomáha zlepšovať kvalitu života ich pacientov.**



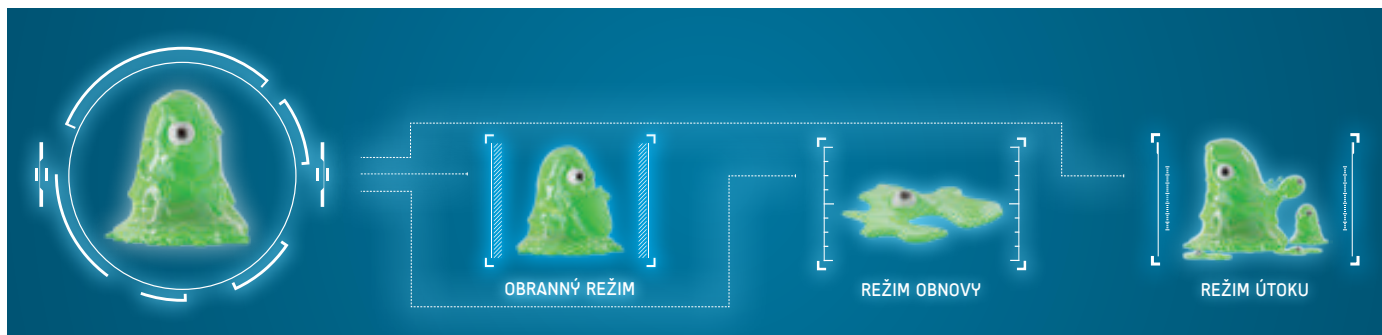
**AQUACEL™ Ag+krytia**

Technológia vyvinutá na manažment exsudátu z rán sa postupne inovovala pridaním iónového striebra, ktoré pomáha zvládať a znižovať riziko infekcie



rán. Najnovším produktom patriacim k tejto technológii, ktorá bola doplnená o ďalšiu **patentovanú technológiu Ag+** na boj proti biofilmu rán, je krytie s názvom **AQUACEL® Ag+**.

Výhody technológie **Hydrofiber®** možno teraz nájsť aj v systéme na ambulantnú podtlakovú liečbu rán s názvom **AVELLE™ Negative Pressure Wound Therapy System (NPWT)**. Tento jednorazový systém na podtlakovú liečbu je navrhnutý tak, aby pacientom po-



## Prípadové štúdie: urýchlenie procesu hojenia pri chronických ranách.

### Príklad 1 – rana:

Diabetický vred na chodidle (6+ mesiacov) s nasledujúcimi klinickými príznakmi: zápach, exsudát, dlhotrvajúca rana, suspektný biofilm.

### Výsledky:

Krytie AQUACEL™ Ag+: zlepšenie rany po obvode, zlepšenie spodiny rany, zahojenie za 5 týždňov.



Počiatočný stav



10 dní



37 dní

### Príklad 2 – rana:

Stagnujúci vred na chodidle (3 mesiace) s nasledujúcimi klinickými príznakmi: antibiotiká a štandardné krytie na báze striebra zlyhali.

### Výsledky:

Krytie AQUACEL™ Ag+: zmena z dlhotrvajúcej rany na granulačné tkanivo. Vred sa zahojil za menej ako 7 týždňov.



Počiatočný stav



15 dní



45 dní

Obrázky láskavo poskytol:

Vitor Santos, Centro de Tratamento de Feridas São Peregrino – Med Caldas

skytol väčšiu mobilitu, aby im pomohol obnoviť ich každodenný život či už doma alebo mimo domova, pretože ich rany sa pomocou tohto systému hoja.

Krytie AQUACEL® bolo uvedené na trh pred viac ako 20 rokmi s prelomovou technológiou – Hydrofiber®. My sme však inovovali ďalej. Skupina produktov AQUACEL® dnes zahŕňa širokú škálu krytí na – AQUACEL® Extra, AQUACEL® Foam, AQUACEL® Surgical. Krytia AQUACEL® Ag sú antimikrobiálnymi krytiami, ktoré kombinujú schopnosť boja proti infekcii pomocou iónového striebra s jedinečnými schopnosťami technológie HydroFiber®.

## Nie je na čo čakať: zamerajte sa na boj s biofilmom pomocou krytia AQUACEL™ Ag+.

### Prečo čakať na zhoršenie stavu rany?

Pokiaľ ide o oneskorené hojenie, je čas zamerať sa na nepriateľa. Prostredníctvom krytia AQUACEL™ Ag+ získate zbraň, ktorá dokáže narušiť a zničiť biofilm, a tým urýchliť hojenie.

### Dokonalí spojenci

Krytie AQUACEL™ Ag+ je možné použiť na širokú škálu akútnych a chronických rán, zároveň sa perfektne dopĺňa s krytím AQUACEL™ Foam.

### AQUACEL Ag+ krytia

| Kód ŠUKL                          | Veľkosť krytia  | Veľkosť balenia | Kód výrobu |
|-----------------------------------|-----------------|-----------------|------------|
| <b>Krytie AQUACEL® Ag+ Extra™</b> |                 |                 |            |
| A92383                            | 5 x 5 cm        | 10              | 413566     |
| A92384                            | 10 x 10 cm      | 10              | 413567     |
| A92385                            | 15 x 15 cm      | 5               | 413568     |
| A96419                            | 20 x 30 cm      | 5               | 413569     |
| A92386                            | 2 x 45 cm výplň | 5               | 413571     |

Výber a aplikáciu produktov konzultujte so svojím lekárom a pred použitím si prečítajte návod na použitie.

### AQUACEL Foam

| Kód ŠUKL           | Veľkosť krytia | Veľkosť balení | Kód výrobu |
|--------------------|----------------|----------------|------------|
| <b>Adhezívne</b>   |                |                |            |
| A90636             | 10 x 10 cm     | 10             | 420680     |
| A90637             | 12,5 x 12,5 cm | 10             | 420619     |
| A95784             | 10 x 20 cm     | 10             | 421151     |
| A95783             | 8 x 13 cm      | 10             | 921149     |
| A95785             | 10 x 30 cm     | 10             | 421155     |
| <b>Neadhezívne</b> |                |                |            |
| A90638             | 5 x 5 cm       | 10             | 420631     |
| A90639             | 10 x 10 cm     | 10             | 420633     |
| A90640             | 15 x 15 cm     | 5              | 420635     |
| A93737             | 20 x 20 cm     | 5              | 420636     |

Ak si chcete prečítať viac o týchto produktoch alebo aj o iných produktoch našej spoločnosti, navštívte našu web stránku [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk) alebo zavolajte do zákazníckeho centra Radim klub na bezplatnú linku 0800 800 111.

**Radim**  
bezplatná StomaLinka  
0800 800 111 **klub**




[Výber krajiny](#)
[Kontaktujte nás](#)

[Vymať](#)  
[Žiadosť o vzorku](#)



[Starostlivosť o stômiu](#)
[Hojenie rán](#)
[Kontinencia a kritická starostlivosť](#)
[O nás](#)

**NOVÁ**  
web stránka  
Convatec

ConvaTec  

# Pracujeme na tom, aby sme zlepšili životy ľudí.

## Novinky spoločnosti ConvaTec



Žiadosť o vzorku >



Spoločnosť ConvaTec je svetovým výrobcom zdravotníckych produktov a technológií, ktorý sa zameriava na liečbu chronických ochorení, s popredným postavením na trhu v oblasti pokročilej starostlivosti o rany, starostlivosti o stômiu, kontinencie a kritické starostlivosti a infúzných zariadení.

Naše produkty kombinujú radosť klinických a ekonomických výhod vrátane zmiernenia proti infekciám, ochranu

Novinky

**Požiadajte o vzorku cez náš web ešte dnes!**

# ► Famózný kakaový koláč z fazule

Mgr. Michaela Ďuricová, sestra, Univerzitná nemocnica Martin

Napadlo by vám niekedy upiecť koláč z fazule? Pravdepodobne, nie. Avšak nemajte predsudky, pretože koláč je vďaka čokoláde nielen sladký, ale je aj vhodný pre celiatikov, keďže neobsahuje múku. Obsahuje veľké množstvo proteínov, nízke množstvo sacharidov a preto si ho môžete dať úplne bez výčítiek.

## Ingrediencie:

- 2 šálky alebo 2 ks plechoviek červenej fazule
- 3 ks vajec
- 1 šálka trstinového cukru
- 6 PL kokosového oleja
- 1 PL kakaa
- 1 ČL mletej škorice
- 1 a ½ prášku do pečiva
- štipka soli

## Postup:

Rúru si predhrejeme na 200 stupňov. Pripravíme si tortovú formu (s priemerom 26 cm a výškou 6,5 cm alebo menší hlbší plech), ktorú vymažeme kokosovým olejom. Fazule z konzerv vyberieme a dobre prepláchneme.

V malej miske si zmiešame suchú zmes – práškové kakao, prášok do pečiva, mletú škoricu a štipku soli.

Vo väčšej mise si spracujeme mokrú zmes – ponorným mixérom spolu šľaháme vajcia, kokosový olej a cukor, pokiaľ zmes nebude nadýchaná. Následne pridáme fazule a mixujeme znova do hladkej konzistencie. Nakoniec suchú zmes vmiešame do mokrej zmesi.

Cesto vylejeme do formy a pečieme 40 – 50 minút.



Ilustračné foto

## Milí čitatelia,

relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do 31. októbra 2019 na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra alebo na e-mailovú adresu: stomalinka@convatec.com.

Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého týždňa: „**ConvaTec vám pomáha predstaviť si vašu budúcnosť.**“

Výhercovia tajničky Radim 2/2018: **Milan Šimko**, Voderady, **Mária Ráchelová**, Starý Tekov, **Veronika Pereiová**, Bratislava.

| Autor:<br>František<br>Cvengroš            | ale                       | zdržu-<br>jeme sa<br>pôžitkov             | nerob<br>zátarasy                            | Afroditi<br>milý<br>(zastar.) | nápoved:<br>animato,<br>ora,<br>Uprka    | doku-<br>ment                         | hranica<br>(lek.)                         | vyz-<br>návač<br>baptizmu                    | III                                 | urážka,<br>pohana                           | český<br>malíar<br>a grafik              | peri-<br>hélium                       | a iné<br>(skr.)                   |
|--------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| Zolov<br>román                             |                           |                                           |                                              |                               | severský<br>paroháč                      |                                       |                                           |                                              | štádium<br>hmyzu,<br>kukla          |                                             |                                          |                                       |                                   |
| hlavné<br>jedlo<br>dňa                     |                           |                                           |                                              |                               | spor<br>(zastar.)<br>časť mien<br>Škótov |                                       |                                           |                                              | daj<br>oporu<br>liehoviny<br>z ryže |                                             |                                          |                                       |                                   |
| III                                        | 1                         |                                           |                                              |                               |                                          |                                       |                                           |                                              |                                     |                                             |                                          |                                       | kau-<br>kazské<br>kyslé<br>mlieko |
| bulharské<br>mužské<br>meno                |                           |                                           |                                              |                               |                                          |                                       | náš stol.<br>tenista<br>kapsa<br>na plece |                                              |                                     |                                             |                                          |                                       |                                   |
| mestský<br>sluha<br>(zastar.)              |                           |                                           |                                              |                               |                                          | hlučne<br>kráčali<br>nie<br>vo vnútri |                                           |                                              |                                     |                                             |                                          |                                       |                                   |
| Slov. nár.<br>akredit.<br>služba<br>(skr.) |                           |                                           |                                              |                               | český<br>herec<br>roz-<br>tavujeme       |                                       |                                           |                                              |                                     |                                             | EČV okr.<br>Nitra<br>naš spi-<br>sovateľ |                                       |                                   |
| kód turk-<br>menčiny                       |                           |                                           |                                              | sviatočné<br>koláče<br>bohato |                                          |                                       |                                           |                                              |                                     | kórejská<br>automob.<br>strava<br>(zastar.) |                                          |                                       |                                   |
| ruský<br>jazyk<br>(skr.)                   |                           |                                           | potupa,<br>blamáž<br>aspik                   |                               |                                          |                                       |                                           |                                              | štipľavý<br>koreň<br>šlágre         |                                             |                                          |                                       |                                   |
| auto<br>zn. Aero                           |                           |                                           |                                              |                               |                                          |                                       | lov<br>oboj-<br>živelníky                 |                                              |                                     |                                             |                                          | ruský<br>kon-<br>štruktér<br>letadiel | požila<br>si liek                 |
| 2                                          |                           |                                           |                                              |                               |                                          |                                       | 3                                         |                                              |                                     |                                             |                                          |                                       |                                   |
| veľmi<br>blízko                            |                           |                                           |                                              |                               |                                          | pomoc<br>nástroje<br>žencov           |                                           |                                              |                                     |                                             | teraz<br>vzdych                          |                                       |                                   |
| III                                        | pig-<br>mentová<br>škvrna | oersted<br>(skr.)<br>chorobná<br>zúrivosť |                                              |                               | ak by<br>odroda,<br>kultivar             |                                       |                                           |                                              |                                     | odpočívaj<br>živo<br>(hud.)                 |                                          |                                       |                                   |
| značka<br>auto-<br>sviečok                 |                           |                                           |                                              | ťažné<br>zvieratá<br>vysadil  |                                          |                                       |                                           |                                              | koralový<br>útes<br>skrúpal         |                                             |                                          |                                       |                                   |
| štvorček<br>(typ.)                         |                           |                                           | cestovné<br>doklady<br>vylučujú<br>po slzách |                               |                                          |                                       |                                           | časť Vo-<br>lovských<br>vrchov<br>pre (čes.) |                                     |                                             |                                          |                                       |                                   |
| straši-<br>delné<br>príbehy                |                           |                                           |                                              |                               |                                          | dones<br>vestibul                     |                                           |                                              |                                     |                                             |                                          |                                       |                                   |
| nejako                                     |                           |                                           |                                              |                               |                                          | dunivý<br>zvuk<br>časť<br>tváre       |                                           |                                              |                                     |                                             | spleťaj<br>usa-<br>denina                |                                       |                                   |
| III                                        | zirkónium<br>(zn.)        | 4<br>1005<br>v Ríme                       |                                              |                               |                                          |                                       |                                           |                                              |                                     |                                             |                                          | EČV okr.<br>Košice                    | keď                               |
| pomýlil                                    |                           |                                           |                                              |                               |                                          |                                       |                                           | vlast'<br>Odysea                             |                                     |                                             |                                          |                                       |                                   |
| bila sa,<br>zápasila<br>(kniž.)            |                           |                                           |                                              |                               |                                          |                                       |                                           | Bolkov<br>priateľ                            |                                     |                                             |                                          |                                       |                                   |

# Radim klub PRIHLÁŠKA

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

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

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

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

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

**VÁŽENÁ PANI, VÁŽENÝ PÁN,**

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

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



1. Na účely zasielania časopisu Radim, informovania o novinkách a iných marketingových ponukách vrátane pohľadníc. Osobné údaje sa budú spracúvať po dobu 5 rokov od ich získania.

Meno a priezvisko: .....

Adresa, PSČ: .....

Telefón: ..... E-mail: ..... Dátum narodenia: .....

Súhlasím ☐ Nesúhlasím ☐

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

Dátum a miesto prepustenia: .....

Typ stómie: ☐ kolostómia ☐ ileostómia ☐ urostómia

Typ pomôcky: ☐ jednodielny systém ☐ dvojdielny systém

Názov pomôcky: .....

Vyplnením vyššie uvedených údajov prehlasujem, že už som dovŕšil 16 rokov veku. V prípade záujemcov mladších ako 16 rokov, sa vyžaduje súhlas zákonného zástupcu.

Súhlasím ☐ Nesúhlasím ☐

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

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

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

Dátum: ..... Podpis: .....

# Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. 2019

| Kolostómia (stómia na ľavej strane)                                      |                                                                                                             |               |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný                           | 90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek                                                                   |               |
| Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®                  | 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek                                                     |               |
| Dvojdielný systém                                                        | 10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne |               |
| Ileostómia (stómia na pravej strane)                                     |                                                                                                             |               |
| Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný                           | 90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek                                                                   |               |
| Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®                  | 90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek                                                             |               |
| Dvojdielný systém                                                        | 15 ks podložiek a 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne |               |
| Urostómia (stómia na pravej strane)                                      |                                                                                                             |               |
| Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný                           | 30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek                                                              |               |
| Dvojdielný systém                                                        | 15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne           |               |
| Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:                        |                                                                                                             |               |
| Stomadress Plus jednodielná krytka                                       | F41197                                                                                                      | 30 ks         |
| Pasta ochranná Stomahesive® 60 g (lepivá, vyrovnanie kožných nerovností) | F41229*                                                                                                     | 1 ks          |
| Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/3 mm                             | F92108                                                                                                      | 10 ks         |
| alebo Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/4 mm                       | F92109                                                                                                      | 10 ks         |
| Pasta adhezívna Stomahesive® 30 g (nelepivá, hojivá)                     | F41230*                                                                                                     | 1 ks          |
| Zásyp adhezívny 25 g                                                     | F41228*                                                                                                     | 1 ks          |
| Obrúsky ConvaTec Niltac™                                                 | F91155                                                                                                      | 90 ks         |
| Odstraňovač náplastí ConvaCare®                                          | F41312                                                                                                      | 90 ks         |
| alebo sprej na odstraňovanie náplastí Niltac™ 50 ml                      | F91154                                                                                                      | 1 ks          |
| Sprej na ochranu kože Silesse™ 50 ml                                     | F91153                                                                                                      | 1 ks          |
| alebo ochranný film ConvaCare®                                           | F41313                                                                                                      | 90 ks         |
| alebo obrúsky ConvaTec Silesse™                                          | F91152                                                                                                      | 90 ks         |
| Čistiaca telová pena Aloe Vesta™ 235 ml                                  | F80694                                                                                                      | 1 ks/150 ml   |
| Hydratačný upokojujúci krém Sensi-Care™ 85 ml                            | F80696                                                                                                      | 1 ks          |
| Pohlcovač pachu StomOdor Drops kvapky 35 ml                              | F96247                                                                                                      | 1 ks          |
| alebo pohlcovač pachu StomOdor Maxi sprej 210 ml                         | F96248                                                                                                      | 1 ks          |
| alebo géľujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds™ 100 ks              | F91151                                                                                                      | 100 ks/1 bal. |
| Stomický pridrzný pás                                                    | F41299                                                                                                      | 2 ks ročne    |
| Vata buničitá 500 g                                                      | A53140                                                                                                      | 2 ks          |
| Gázové štvorce 10×10 cm                                                  | A57024                                                                                                      | 100 ks        |

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



# ► SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM Služby spoločnosti



## ConvaTec štartovacia taštička

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

## ConvaTec štartovacia taška

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

## StomaLinka ConvaTec

Potrebujete rýchlu pomoc a radu v oblasti sortimentu pomôcok, ich použitia a dostupnosti alebo informácie z oblasti ošetrovania stómií? Obráťte sa na pracovníčku bezplatnej StomaLinky ConvaTec 0800 800 111. Pracovníčka StomaLinky vám poskytne potrebné informácie, uvedie limity na počty pomôcok, kódy výrobkov, nasmeruje vás k sestre v blízkosti vášho bydliska. V prípade zložitejších otázok sú naše odpovede konzultované s odborníkmi.

## ConvaTec na internete – [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)

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

## Časopis Radim

Pošlite nám vyplnenú prihlášku do časopisu RADIM a pošleme vám dvakrát ročne zadarmo na vašu adresu diskretné zabalený časopis stomikov RADIM. V časopise RADIM nájdete cenné rady z oblasti ošetrovania stómií, informácie o pomôckach a ďalšie novinky a zaujímavosti zo života stomikov.



**Radim** klub  
bezplatná StomaLinka  
0800 800 111



# KRYTKA NA STÓMIU IDEÁLNA NA LETO

Požiadajte si o vzorku  
**ZADARMO**



## Stomadress® Plus jednodielna krytka s filtrom

béžová

| KÓD PRODUKTU | VEĽKOSŤ    | KS V BALENÍ | KÓD ZP | ÚHRADA ZP |
|--------------|------------|-------------|--------|-----------|
| G5611        | 19 – 50 mm | 30          | F41197 | plná      |

**Radim**  
bezplatná StomaLinka  
0800 800 111 **klub**

Pre viac informácií zavolajte do nášho  
zákazníckeho centra ConvaTec

# MÔŽEME VÁM POMÔCŤ

 **ConvaTec**

Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o.  
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, bezplatná linka: 0800 800 111, tel.: 037/77 64 931  
[www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)