

Radim

SPOLOČNE
VYTVÁRAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Svet je v rukách tých, ktorí majú odvahu snívať, dokážu prijať riziko a žiť svoje sny – každý podľa vlastných schopností.“

Paulo Coelho

2/2018



**Vaša príručka
k zotaveniu sa
po stomickej operácii**

me+ recovery

1. diel

Advanced Pouch System
**INOVÁCIA STOMICKÝCH
VRECIK**

**Prežite deň bez
podtekania**

Jela Stehlíková
sestra so srdcom

Radim  **klub**
bezplatná StomaLinka
0800 800 111

 **ConvaTec**



KRÁSNE SVIATKY!

Hovorí sa, že žena musí pracovať na pozícii manažéra trikrát tvrdšie ako muž. Či to je pravda, neviem dokázať. Viem ale, že keď svoju prácu milujete, tak jej dávate všetko. Svoj čas, svoju silu, svoje srdce – vždy sa snažite zo seba vyťažiť maximum.

V tomto okamihu však cítim potrebu úprimne sa priznať, že túžobne čakám na vianočné sviatky. To je čas, keď sa všetko a každý stíši, prestanú zvoniť pracovné telefóny, nepríde pracovný mail s úlohou, ktorej splnenie sa očakáva čo možno najsôr, a nebudú vás naháňať rodinní príslušníci, že ste nestihli urobiť niečo, čo bolo potrebné. Všetci si budú priať pokoj a radosť, pomyselné sa zastaví čas a nájdeme si priestor na to, čo nám v priebehu roka unikalo.

Pamätám si, že ako malá som sa chcela stať učiteľkou. Vždy som si posadila plyšové hračky na posteľ a učila som ich. Splnilo sa mi to, ale pri učiteľstve som nezostala. Išla som do sféry obchodu. Pomáhanie ľuďom a edukácia mi však zostali. V práci, ktorú vykonávam, je edukácia ľudí so stómiou veľmi dôležitá. Musia sa naučiť, ako sa o seba postarať v zmenených podmienkach. Dôležité je pritom pochopiť, čo sa odohráva so psychikou, keď sa človek musí vyrovnáť so skutočnosťou, že je chorý. Nedajbože, ak sa

dozvie, že má nevyliciteľnú chorobu. Pri tom všetkom sú veľmi nápomocní ľudia, ktorí to majú vo svojej náplni práce. Jednou z nich je aj pani Vasilková z NOÚ v Bratislave. Prečítajte si jej odkaz v rozhovore, ktorý prinášame.



Mohlo by sa zdať, že náš časopis žije tým, čo prináša posledný mesiac. Nie je to celkom tak. Väčšina našich aktivít

a dokonca aj článkov sa zhromažďuje počas celého roka alebo polroka. Novinkou, ku ktorej sa vraciame aj v tomto čísle a ktorá sa konečne stala realitou, je, že pribudol ďalší benefit na našich vreckách jednodielneho Esteem™ aj dvojdielneho Natura® systému: je ním kontrolné okienko. Na čo je dobré a prečo sme sa rozhodli, že bude na vreckách? Prečítajte si viac na stránkach časopisu.

Viete, čo je konvexita? Konvexita = ConvaTec. Ako to myslím? Čítajte! Niektoré veci sa v škole nenaučíte.

Verím, že materiálu na samoštúdium máte v tomto čísle viac ako dost. Nezabudnite popritom na slová, ktoré som napísala v úvode. Zastavte sa a pokojne dýchajte, teraz je ten správny čas.

Krásne sviatky!

Beata Vasilková

**Marketing & Regulatory Manager
ConvaTec Slovensko**

OBSAH

- 2 Krásne sviatky!
- 4 Ako sme tvorili toto číslo
- 6 Stomik v domácom prostredí XI.
- 7 Algoritmus konvexnosti
- 9 Prežite deň bez podtekania
- 12 Flexibilná konvexita versus pevná konvexita
- 14 Ošetrovanie stómie jednodielnym systémom Esteem™ Flex Convex
- 16 Stómia môže zachrániť život
- 17 Fakultná nemocnica s poliklinikou v Žiline
- 19 Zdravie a choroba – čoraz častejšie zrkadlo našej psychiky
- 20 Sestry a edukácia ľudí so stómiou
- 22 Onkologické diagnózy – pomoc psychológa
- 26 Moja púť do Compostely
- 28 Vzdelávací program pre sestry
- 30 Nevzdávajte sa pohybovej aktivity ani po operácii
- 32 Orthonyxia – neinvazívne ošetrovanie zarastajúcich nechťov
- 34 Rodinný príslušník v úlohe opatrovateľa
- 36 Ďalší pacient bol úspešne preliečený produktmi ConvaTec
- 38 Zákaznícke centrum Radim klub
- 39 Aj to sa stáva...
- 40 Otázky stomikov
- 41 Martinčania cestovali
- 42 Piť či nepiť
- 43 Okienko psychológa
- 44 Kto nešportuje, takmer nežije
- 46 Aktivity SLOVILCO a ILCO klubov v druhom polroku 2018
- 47 Čas zastaviť nemožno
- 48 Okružle jubileum ILCO klubu stomikov Bratislava
- 50 Začiatky boli ťažké, ale vôľa všetko zdolala
- 52 Čo s naším každodenným sladením?
- 55 Rainerova chata je raritou Vysokých Tatier
- 58 Lymfodrenáž – jemná dotyková masážna technika
- 59 Z vašich listov
- 60 Zákaznícke centrum odpovedá
- 62 Ozdobme si Vianoce
- 63 Raw štedrák

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

Č. 2/2018

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Redaktorka – koordinátorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Členovia

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

Pravidelní prispievatelia

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

Vydavateľ

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

Fotografie

archív autorov
 archív spoločnosti Unomedical
 shutterstock.com

Jazyková korektúra

Peter Šporer, 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.



► **Redakčná rada:** Monika Strádalová, Stanislav Obertáš, Gabriela Chovancová, Ivana Šutková, Tatiana Skovajsová, Michaela Hromadová, Bea Zabáková, Ivana Sulňovská, Anežka Smyková, Peter Snoha, Simona Kramarčíková.

► Ako sme tvorili toto číslo

Mgr. Simona Kramarčíková

Milí čitatelia časopisu Radim, mnohým z vás moje meno asi nič nehovorí. Do časopisu píšem prvýkrát. Som reprezentantkou spoločnosti ConvaTec.

Verím, že aj v tomto čísle nájdete to, čo vás zaujíma, obohatí o nové poznatky a poteší. Napríklad aj pri príprave vianočných kulinárskych novínok.

Tentoraz bolo za miesto stretnutia redakčnej rady zvolené srdce Slovenska – Banská Bystrica. Ja ako nováčik som skôr dôkladne počúvala. Veď to vyplýva aj z môjho mena, ktoré v hebrejčine znamená počúvať. Zúčastniť sa na rozdeľovaní

článkov – od predstavenia noviniek, pracovísk, rôznych aktivít, ktoré sa konali, prípadne sa budú konať na budúci rok, až po cestovateľské zážitky kolegu Stanka – a vypočuť si aj mnoho ďalších informácií, to bolo pre mňa veľkým zážitkom. Prvýkrát som sa cítila ako ozajstný plnohodnotný autor, ktorý síce veľa úloh nedostal, ale mohol s obdivom sledovať, ako vážne a poctivo pracujú kolegovia pri tematickom výbere

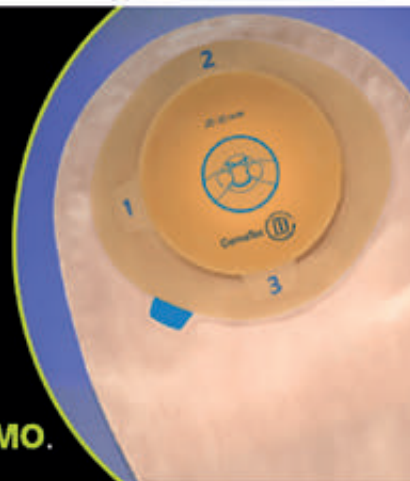
i náčrtoch tvorby článkov pre vás – čitateľov. Vtedy som si uvedomila, že za piatimi písmenkami slova RADIM sa skrývajú R – rozhodní, A – často anjeli, D – dôslední, I – inteligentní, M – motivační a najmä pracovití ľudia, ktorí sa už niekoľko rokov snažia tvoriť tento malý zázrak. Nech je pre vás milým spríjemnením krásneho času Vianoc. ■

Dobré čítanie!

Žiadne medzery. **Menej** podtekania.
Zdravšia koža.

Skús **prvé** a **jediné** jednodielne vrečko
s **tvarovateľnou technológiou™**.

► Získaj vzorku **ZADARMO**.



video



video



video



video



video

**Katalóg výrobkov**

Výrobky spoločnosti ConvaTec

**Poradňa pre stomikov**

Spýtajte sa na to, čo vás zaujíma

**Časopis Radim**Časopis pre stomikov, ktorý vychádza
dvakrát ročne**Stómie**Všeobecné informácie o stómii a jej
ošetrovaní.

Žiadosť o vzorku ►

**Hojenie rán**Produkty pre hojenie akútnych a
chronických rán**Manažment stolice**Flexi-Seal® FM5 – systém pre manažment
tekutej stolice**Novinky****Časopis nielen pre ľudí so stómiou
Radim 1/2018**Prinášame vám ďalšie číslo bezplatného
časopisu Radim určeného nielen pre ľudí
so stómiou, ale pre všetkých, ktorých táto
problematika zaujíma. Celý časopis
nájdete v sekcii časopis Radim.**Nový Esteem+ Flex convex v
portfóliu produktov spoločnosti
ConvaTec**Jednodielny konvexný systém od
spoločnosti ConvaTec pod názvom
Esteem+ Flex convex.**GentleCath Glide intermitentné
katétre od spoločnosti ConvaTec.**Od 1. 7. 2018 spoločnosť ConvaTec
ponúka nové produkty GentleCath™ Glide
pre oblasť intermitentnej autokatetrizácie.

Požiadajte o vzorku cez náš web ešte dnes!

▶ STOMIK v domácom prostredí

XI.

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

Stómia je zmena, ktorá neznamená prehru. Práve naopak, často zachraňuje život, uľavuje od bolesti a nekomfortného života. Stómia je zmena, ktorá mení kvalitu života, a ak pacient spolupracuje so stomasestrou a lekárom, čaká ho lepší život ako predtým. Prirodzene, je potrebné naučiť sa so stómiou žiť. Je to výzva, ktorú musia pacienti prijať a popasovať sa s ňou.

Správne vytvorená stómia vyčnieva nad úroveň brušnej steny. Výsledkom operácie však môže byť aj stómia, ktorá nepresahuje nad úroveň brušnej steny alebo je pod jej úrovňou. Koža v okolí otvoru sa vtedy vŕha do hĺbky. Nastáva problém, pretože otvor stomickej pomôcky ráta s tým, že kúsok tkaniva bude prečnievať. Už stómia v úrovni kože môže spôsobiť podtekание pod vrecko. Pri ošetrovaní je potrebné dávať pozor, aby sa vrecko nelepilo na sliznicu stómie. Niekedy vzniká problém pri tesnom otvorení v brušnej stene, ktorým je črevo vyvedené von. Ak obézny človek príberie na váhe, tak sa vytvorí na tele kožné záhyby, ktoré neumožnia

dostatočné prilnutie stomickej pomôcky ku koži. Neprijemným komplikáciám sa dá predísť správnym výberom pomôcky. Zároveň je potrebné upraviť konzistenciu stolice úpravou jedálňička stomika, prípadne pridať aditíva na jej zahustenie a upraviť pitný režim. Možným riešením je použitie diamonds vrecuška.

Úlohou sestry je nájsť pre stomika v každom prípade najvhodnejšie riešenie. Veľkým prínosom v ošetrovaní vpadnutých stómíí je používanie konvexných pomôcok, ktoré dokážu kopírovať priehľbinu v okolí otvoru, čím zabráňujú hromadeniu a podtekaniu obsahu zo stómie.

Novinkou firmy ConvaTec je nové jednodielne vrecko **ESTEEM™ Flex Convex – bezkonkurenčne najvhodnejší výrobok na nerovnosti kože.**

Konvexný (vydutý, vypuklý, klenutý), flex (ohnúť, ohýbať, ohnutie), flexibilný (pružný, poddajný, prispôsobivý, ohybný, vyvážený) – to sú slová, ktoré charakterizujú nové vrecko **Esteem™ Flex Convex**. ■



ESTEEM™ Flex Convex

ESTEEM™ Flex Convex si poradí s každou nerovnosťou v okolí stómie.

NOVÝ

**BEZKONKURENČNE NAJVÄČŠÍ
EXPERT NA NEROVNOSTI**

▶ Algoritmus konvexnosti

Ak stómia nie je „ideálna“.

POUŽITIE KONVEXNEJ STOMICKEJ POMÔCKY



vtiahnutá stómia



zarovnaná stómia v úrovni brucha



stómia v úrovni kože



teleskopická stómia



brucho so záhybmi a kožnými nerovnosťami



ochabnuté svalstvo brucha, nízky svalový tonus



manažment komplikovanej stómie

ZOHLADNITE ZDRAVOTNÝ STAV ČLOVEKA SO STÓMIU
(vývoj stómie, možné problémy v minulosti, schopnosť starostlivosti o stómiu)

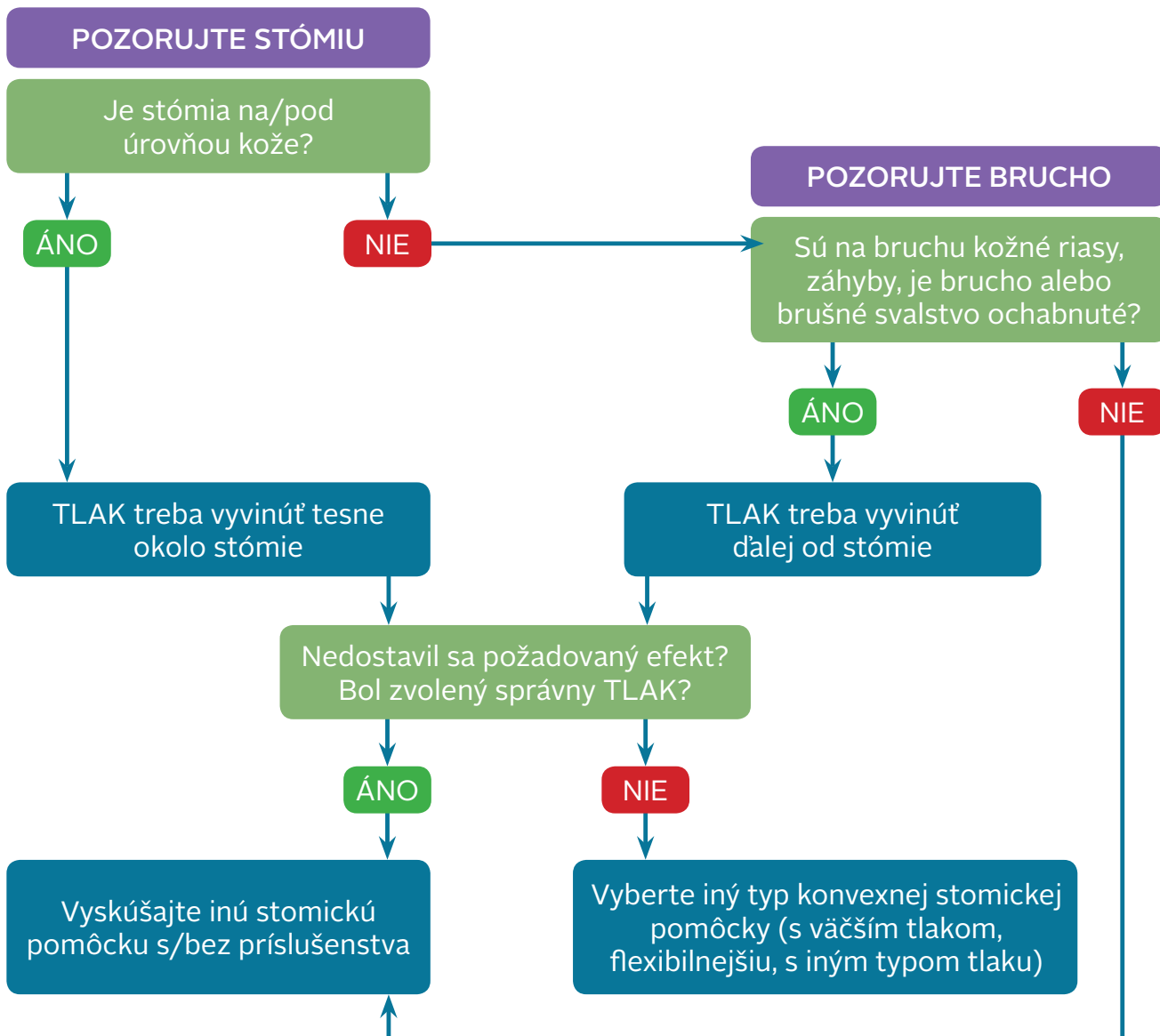
Referencie:

1. Convex Stoma Appliances; an audit of stoma care nurses – Angie Perrin (British Journal of Nursing, 2016 (stoma supplement) vol. 25 nr. 22).
2. Use of Convexity in Ostomy Care – Jo Hoeflok maart 2017 (Results of an international consensus meeting).

Zdroj: ConvaTec

Algoritmus na výber konvexnej stomickej pomôcky

Začiatok



ZVOĽTE SPRÁVNÚ KONVEXNÚ STOMICKÚ POMÔCKU:

1. ESTEEM™ Flex Convex UZAVRETÝ

kód ZP	varianta konvexity	veľkosť stómie	ks v balení
F96468	V1	20 – 43 mm	30
F96469	V2	20 – 35 mm	30
F96470	V3	20 – 25 mm	30

2. ESTEEM™ Flex Convex VÝPUSŤNÝ

kód ZP	varianta konvexity	veľkosť stómie	ks v balení
F96465	V1	20 – 43 mm	10
F96466	V2	20 – 35 mm	10
F96467	V3	20 – 25 mm	10

3. ESTEEM™ Flex Convex UROSTOMICKÝ

kód ZP	varianta konvexity	veľkosť stómie	ks v balení
F96462	V1	10 – 43 mm	10
F96463	V2	10 – 35 mm	10
F96464	V3	10 – 25 mm	10



Natura® konvexná tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom



KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ STÓMIE	VEĽKOSŤ PODLOŽKY	KS V BALENÍ	KÓD ZP
420233	•	malá	45/13 – 22 mm	5	F86781
420234	•	stredná	45/22 – 33 mm	5	F86782
420235	•	veľká	57/33 – 45 mm	5	F86783

► Prežite deň bez podtekania

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

Spoločnosť ConvaTec inovuje a prináša ďalší pokrok nielen v dizajne pomôcok, ale hlavne v ich kvalite. Pre ľudí s vpadnutou stómiou alebo nerovnosťami v okolí stómie sú určené konvexné pomôcky.

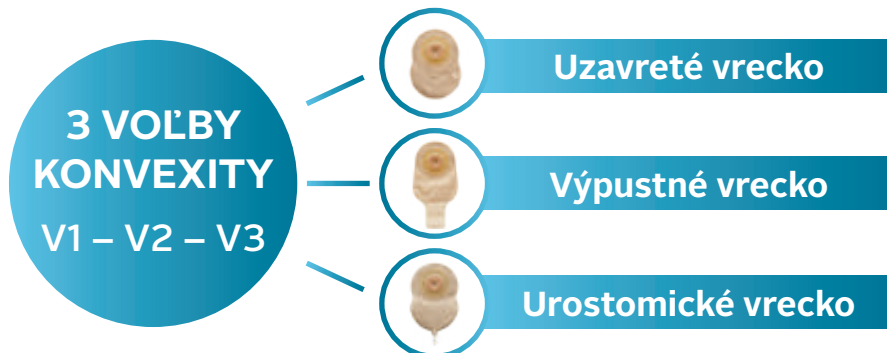
Kedy sa má použiť konvexita?

- Stómie v úrovni okolitej kože, vtiahnuté stómie.
- Nepravidelnosti na koži – napr. kožné záhyby a kožné riasy.
- Pre obéznych ľudí alebo pri ochabnutom, mäkkom bruchu so slabým svalovým napätím.
- Pre ľudí, u ktorých dochádza k častému podtekaniu alebo na predĺženie času aplikovanej pomôcky s plochou hmotou.

Konvexita by mala poskytnúť

- **Dostatok tlaku okolo stómie**, aby došlo k dobrému prilnutiu ku koži a k spoľahlivému utesneniu.
- **Dostatočnú silu**, ktorá zabezpečí vystúpenie stómie.
- **Dostatočnú flexibilitu**, aby sa prispôbila rôznym typom tkaniva a vždy zabezpečila utesnenie pri zmenách polohy tela.

Esteem™ Flex Convex portfólio



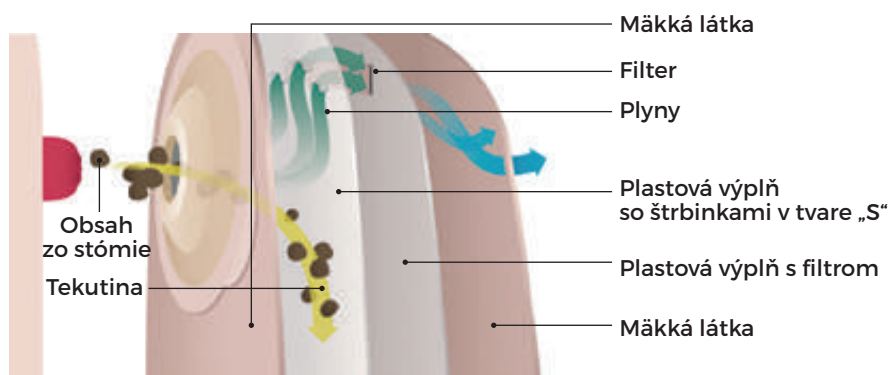
Všetky vrecká majú možnosť vystrihnutia otvoru podľa potreby.

ŠTRUKTÚRA VRECKA A FILTRA

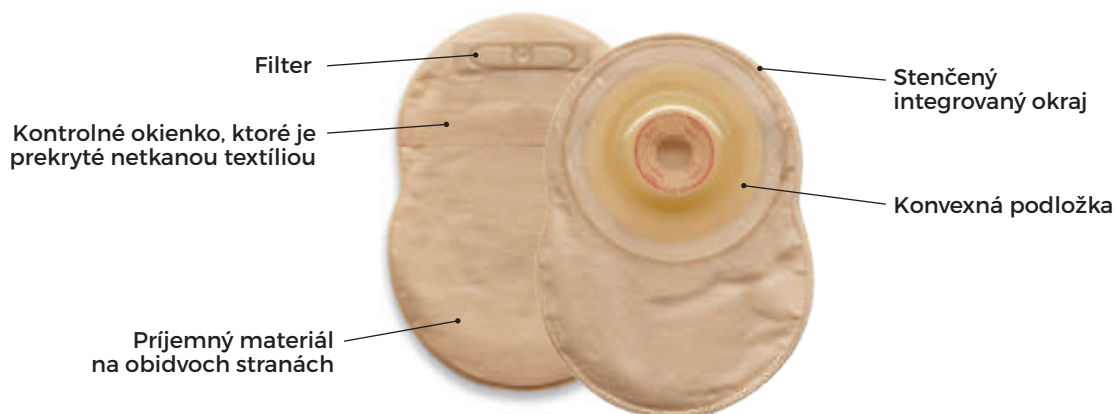
K dispozícii na uzavretých a výpustných vreckách

Dvojvrstvová priehľadná plastová výplň vo vnútri výpustných a uzavretých vreciek má dve funkcie:

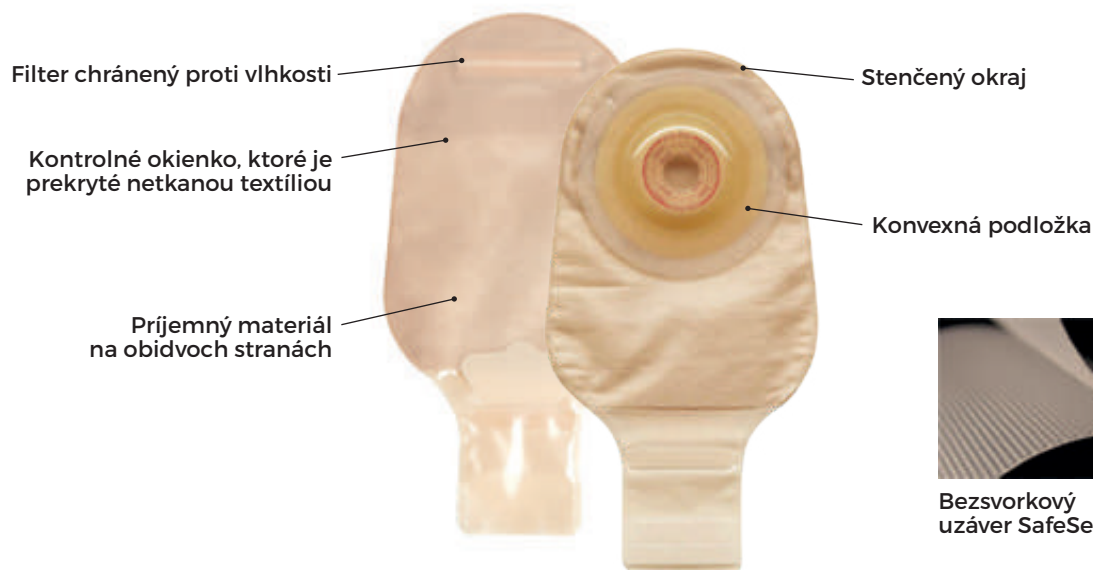
1. Filter chráni pred vlhkosťou obsahu vrecka.
2. Umožňuje odchod plynov drobnými štrbinkami v tvare „S“, ktoré sú vo vnútornej plastovej výplni.



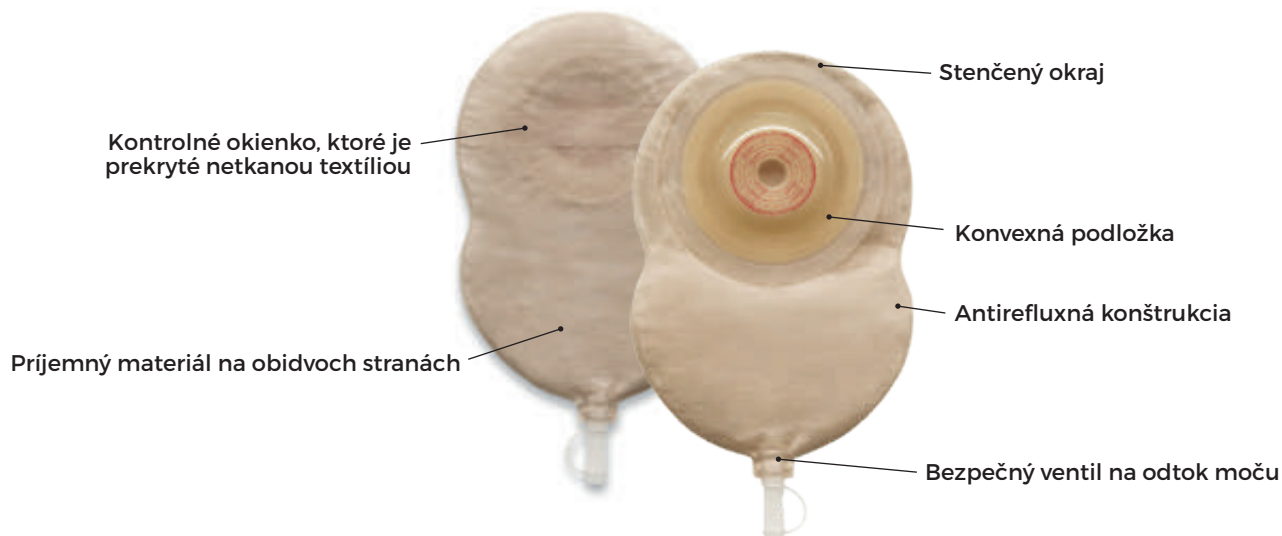
UZAVRETÉ VRECKO



VÝPUSTNÉ VRECKO

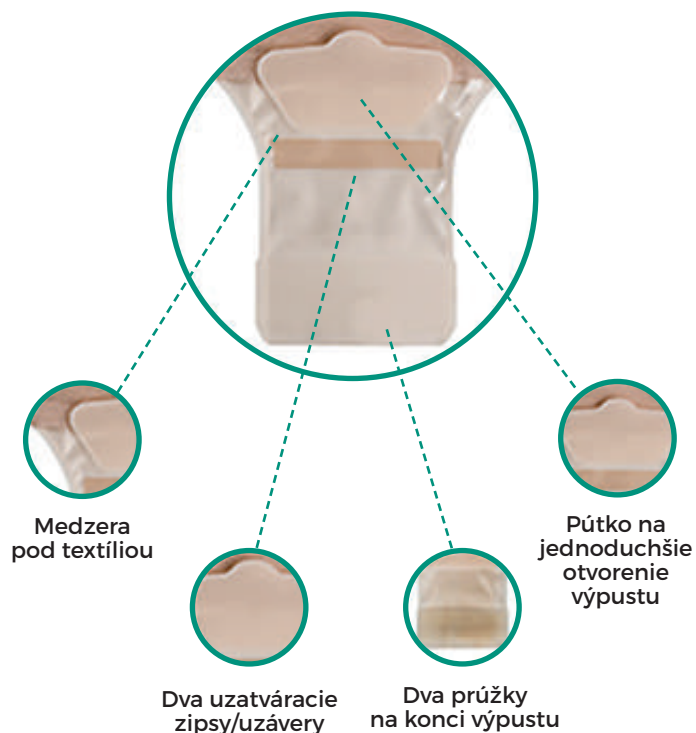


UROSTOMICKÉ VRECKO



NOVÝ DIZAJN VÝPUSTU VÝPUSTNÉHO VRECKA

PÔVODNÝ DIZAJN



NOVÝ DIZAJN

- ▶ Znížený počet rolovaní z 5x na 3x.
- ▶ Inovovaný suchý zips.
- ▶ Zagulaťené rohy na pásičkách výpustu.

ŠTÍTOK FILTRA



ADHEZÍVNA HMOTA – HYDROKOLOID

- ▶ Jedinečná hydrokoloidná adhezívna podložka.
- ▶ Zmes absorpčných práškov, lepidlivých substancií a polymérov, ktoré sú typické pre výrobu hydrokoloidných adhezív.
- ▶ Použité materiály sú rovnaké alebo podobné skupinám látok používaných pri výrobe hydrokoloidných produktov spoločnosti ConvaTec.

POUŽITIE PRÍDRŽNÉHO OPASKU



1. Umiestnite opasok na spodnú stranu a zaveste ho na háčik opasku.



2. Uvoľnite napätie opasku a zaveste ho na háčik.



1. Upevnený opasok.

► FLEXIBILNÁ konvexita versus pevná konvexita

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



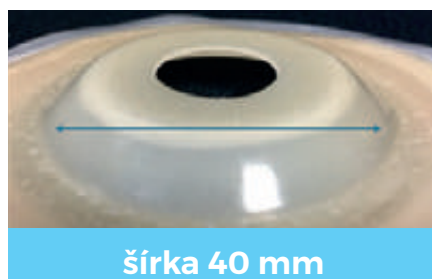
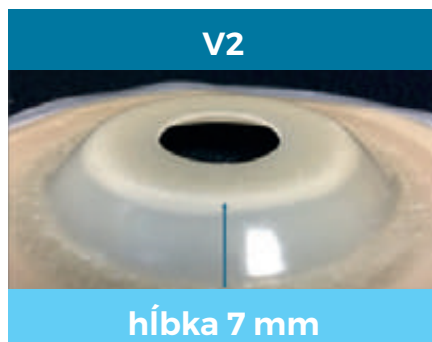
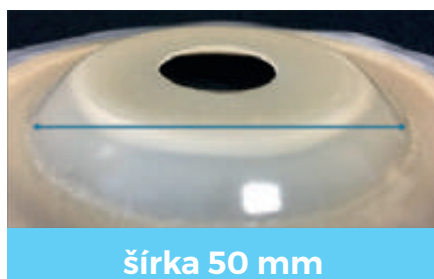
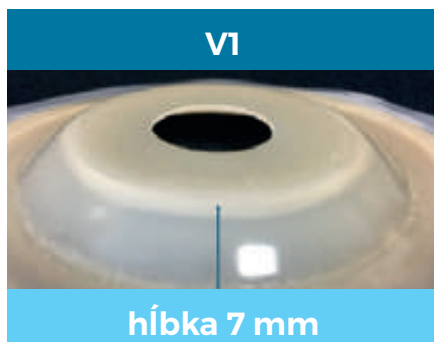
flexibilita → ohýbateľnosť,
pružná prispôsobivosť

- Dobre prilne ku kožným riasam, kožným záhybom a ochabnutému bruchu.
- Je ohybnejšia a pohodlnejšia pri nosení.
- Menej tlačí na peristomálnu kožu.
- Menšia pravdepodobnosť poškodenia kože.

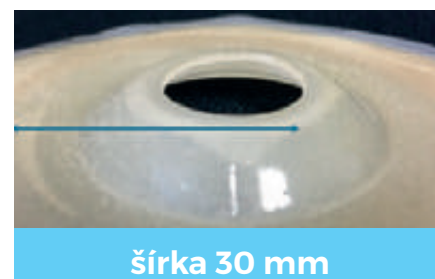
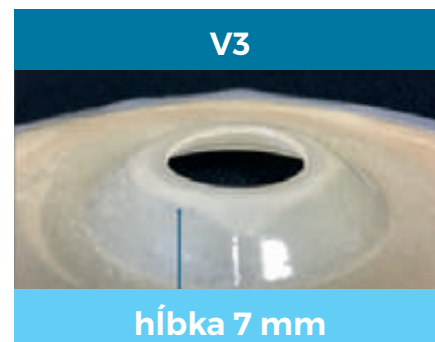
ESTEEM™ Flex Convex

VARIANTY KONVEXITY

Najväčší rozsah na strihanie



Najmenší rozsah na strihanie



ESTEEM™ Flex Convex

NAJDÔLEŽITEJŠIE VLASTNOSTI

**Pružná/flexibilná
konvexná pomôcka**

- ▶ Pružná konvexná pomôcka je pohodlnejšia pri zmenách polohy tela.
- ▶ Konvexná podložka je skonštruovaná tak, aby poskytla dostatočný tlak a pomohla vytlačiť a podporiť stómiu.

**Stenčený okraj
z hydrokoloidu**

- ▶ 100 % hydrokoloidnú podložku ocenia aj tí, ktorí majú alergiu na náplasti a lepiace pásky.
- ▶ Stenčený okraj minimalizuje zdvíhanie okrajov a následné zachytávanie na oblečení.

**3 voľby
konvexity**

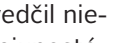
- ▶ Rôzne šírky pre rôzne veľkosti a tvary stómií.
- ▶ Najlepšie sa konvexita uplatní najbližšie k stomii. Preto má pacient možnosť voľby širšej konvexity, ak je potrebné vyhladiť kožné záhyby alebo riasy.

► Ošetrovanie stómie jednodielnym systémom Esteem™ Flex Convex

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

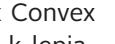
Rada by som vám predstavila vrecká jednodielného systému Esteem™  Flex Convex, ktoré sú určené pre ľudí s vpadnutou stómiou alebo stómiou v úrovni kože. Vrecká sú takisto riešením pre všetkých stomikov s kožnými nerovnosťami v okolí vývodu – dokážu sa prispôbiť kontúram tela, čo je pre človeka benefitom v podobe istoty a bezpečia.

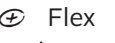


Nám v UNLP Košice sa systém Esteem™  Flex Convex osvedčil nielen pri nekomplikovaných jejunostómiiach či ileostómiiach, kde je riziko podtekania vyššie, ale takisto u kolostomikov, ktorí mali počas onkologickej liečby riedku až agresívnu stolicu. Aj urostomici vidia výhodu v kvalite pomôcky. Jej voľbou sa prechádza riziku poškodenia kože v okolí stómie.

Ďalším benefitom pre pacienta je pri jednodielných pomôckach Esteem™  Flex Convex nárok na 30 urostomických vreciek mesačne, teda na kaž-



dodennú výmenu. Ten, kto užíval dvojdielny systém, mal nárok na 15 podložiek mesačne, čo znamenalo výmenu raz za dva dni. Vrecká ocenia i pacienti, ktorí používali tvarovateľné krúžky s limitom 10 kusov mesačne – pri vreckách Esteem™  Flex Convex je krúžok akoby integrovaný k lepiacemu materiálu na vrecku, a preto ich pacient dostane 90 ks mesačne.

Výhodou vreciek Esteem™  Flex Convex sú tenšie okraje, ktoré zamedzujú zachytenie odevu a minimalizujú zdvíhanie okrajov lepiaceho

materiálu. Na druhej strane je však pri samotnej aplikácii potrebné dbať na to, aby sa tenšie okraje nezlepili.

Tkanina je rozdelená tak, akoby spájala dve vrecká do jedného. To je síce rovnakej telovej farby, ale po oddelení tkaniny vrecka vieme stómiu bez odlepenia skontrolovať. Kontrolné okienko slúži na to, aby mohla byť aplikácia vrecka na kožu presnejšia. Pri nej samotnej postupujeme tak, že brucho akoby vytlačíme, aby sme vrecko zvládli presnejšie nalepiť. Vrecko neohýname, ale priamo lepíme.



Esteem™ Flex Convex vrecká majú po bokoch ušká na pripevnenie pridržiaceho opasku. Je možné

ich používať s opaskom i bez neho. Opasok však zabezpečí väčšiu istotu, že vrečko pevnejšie prilhne k po-

kožke a zostane pri akomkoľvek pohybe na svojom mieste. ■



Postup ošetrovania stómie pomocou jednodielneho systému Esteem™ Flex Convex.



1



2



3



4



5



6



7



8

► Stómia môže zachrániť život

Mgr. Peter Snoha, National Sales Manager, ConvaTec

S doc. MUDr. Jurajom Váňom, PhD., primárom chirurgického oddelenia Fakultnej nemocnice s poliklinikou v Žiline, sa zhováral Mgr. Peter Snoha.



Kedy ste sa rozhodli pre chirurgiu?

Priznám sa, že už keď som nastúpil do prvého ročníka lekárskej fakulty, mojím cieľom bolo po skončení štúdia pracovať v chirurgickom odbore. Spočiatku som poškľuľoval po neurochirurgii, ale nakoniec som sa rozhodol pre klasickú chirurgiu, nakoľko sa mi zdalo, že predsa len má širší záber.

Spomínate si na svoje prvé dotyky s chirurgiou?

Vzhľadom na to, že pochádzam z lekárskej rodiny a môj otec pracoval viac než 40 rokov ako chirurg, tak s chirurgiou som prichádzal do kon-

rovský záujem. Nájsť voľné pracovné miesto v tomto odbore nebolo jednoduché, až ma nakoniec nastávajúca manželka doviedla do Žiliny. Prvý pracovný deň ma privítal vtedajší primár MUDr. Gottas slovami: „Keď som prišiel do Žiliny, bol tu Váňa, keď pôjdem do dôchodku, znova tu bude Váňa.“ V nemocnici som začínal asi ako každý začínajúci chirurg – veľa asistencií, veľa papierovej dokumentácie, veľa príslužieb na telefóne. Postupne nasledovali jednoduchšie výkony, ako odstránenie lipómu. Pamätám si, že pri svojom prvom apendixe som sa oň doslova musel predbiehať s ostatnými.

” Mojm cieľom bolo pracovať v chirurgickom odbore.

taktu v rôznej podobe a miere od malička. Neskôr som ako študent vždy počas letných prázdnin pracoval ako ošetrovateľ na operačných sálach, čo bolo mojou prvou dobrou školou. V čase, keď som končil lekársku fakultu, bol o chirurgiu ob-

Ktoré osobnosti vás v profesionálnom živote inšpirovali?

Otec ako chirurg bol, samozrejme, mojím prvým vzorom. Od neho som od malička počúval mená, ako prof. Rapant, prof. Černý, ktorí boli jeho osobnými priateľmi. Neskôr, už po ne-

Doc. MUDr. Juraj Váňa, PhD.

primár chirurgického oddelenia Fakultnej nemocnice s poliklinikou v Žiline

Od absolvovania štúdia na Jesseniovej lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Martine v roku 1999 pracuje doc. MUDr. Juraj Váňa, PhD., (44) na chirurgickom oddelení Fakultnej nemocnice s poliklinikou v Žiline. V roku 2013 sa stal primárom žilinskej chirurgie. Popri permanentnom zvyšovaní odbornej kvalifikácie chirurga je členom viacerých odborných lekárskejších komisií. K jeho profesionálnemu rastu významnou mierou prispeli aj študijné pobyty na chirurgických klinikách v šiestich európskych štátoch vrátane Veľkej Británie, Francúzska, Talianska či Izraela. Pravidelne sa aktívne zúčastňuje na kongresoch, vykazuje pravidelnú publikačnú činnosť a pravidelnú aktivitu v rámci kampane Európskeho dňa melanómu.

jakých rokoch praxe, som vďačný, že som mohol spoznať chirurgov, napríklad prof. Pechana z Bratislavy, prof. Pafka z Prahy či prof. Dudu z Olomouca. Okrem toho, že sú vynikajúcimi špecialistami, patria aj medzi veľké osobnosti s charizmou. Teda do kategórie ľudí, ktorých je, bohužiaľ, málo.

Žilinská chirurgia patrí medzi najprogresívnejšie na Slovensku. Na oddelení sa vykonávajú klasické operácie, ale aj operácie formou miniinvazívnej chirurgie. Na aké typy operácií sa dnes zameriavate?

Asi pred piatimi rokmi sme sa rozhodli pre určitý plán rozvoja. Jeho súčasťou bolo obnovenie cievnej chirurgie a obnovenie ordinariátu detskej chirurgie. Keď sa nám podarilo splniť tieto ciele, pokračovali sme a pribudol ordinariát plastickej chirurgie. Otvorili sme pracovisko jednodňovej chirurgie so samostatnou ambulantnou operačnou sálou, kde vykonávame jednoduchšie

” Pacienti majú dnes na výber široké spektrum rôznych pomôcok.

zákroky v lokálnej anestéze. Začínali sme s jednou príjmovou ambulanciou a jednou odbornou ambulanciou na polovičný úväzok. Dnes prevádzkujeme každý deň štyri ambulancie na plný úväzok, pričom poslednými novinkami sú stomická poradňa a ambulancia chronických rán.

Tieto kroky, samozrejme, viedli k výraznému nárastu počtu pacientov – jednak vyšetrených v ambulanciách, ale aj hospitalizovaných a operovaných pacientov. Tomuto nárastu bolo potrebné výrazne prispôbiť prevádzku a aj podstatne skrátiť dobu hospitalizácie pacientov, ktorú máme jednu z najkratších, ak nie najkratšiu na Slovensku. Myslím si totiž,



▶ Fakultná nemocnica s poliklinikou v Žiline

Prvé dokumentované správy o žilinskej nemocnici boli zaznamenané v 15. storočí. Prvý špitál Žilinčania postavili z občianskych zbierok v roku 1841. Novodobé dejiny nemocnice sa začali písať v roku 1913, keď rakúsko-uhorská vláda dala súhlas vybudovať Uhorskú kráľovskú štátnu očnú nemocnicu.

V tridsiatych rokoch – v časoch prvej Československej republiky – bol pristavený chirurgicko-pôrodnický pavilón, rovnako aj objekt prosektúry (patologicko-anatomických pitiev), infekčný pavilón a hospodárska budova. V prvých povojnových socialistických rokoch pribudli ďalšie oddelenia (interné, neurologické, odd. tuberkulózy a ďalšie), ktoré boli umiestnené v súkromných vilách pri nemocnici. Súčasný areál nesie rukopis 60. – 70. rokov, pričom všetky oddelenia boli presťahované do účelových priestorov. V 80. rokoch pribudli pavilóny pre patologicko-anatomické oddelenie, rádioterapeutické a onko-

logické oddelenie a liečebňa pre dlhodobu chorobu.

Žilinská nemocnica (postupne aj s poliklinikou) patrila a stále patrí medzi významné zdravotnícke zariadenia Slovenska. Zachytila moderný trend neinvazívnych chirurgických metód, prezentuje špičkovú úroveň v intenzívnej starostlivosti pri kritických stavoch na jednotkách intenzívnej starostlivosti či na oddelení anestézie a intenzívnej medicíny. Výsledkami liečby onkologických ochorení sa môže porovnávať s významnými pracoviskami nielen na Slovensku. Úspechmi v chirurgických disciplínach sleduje minimálne európsky štandard. ■



že nemocnica je najhorší hotel, čo si, bohužiaľ, často neuvedomujeme a, žiaľ, nechcú to vidieť ani poisťovne.

Na oddelení vykonávate cytoreduktívne operácie s hypertermickou intraperitoneálnou chemoterapiou (HIPEC) v liečbe karcinomatózy dutiny brušnej. Aké má vo vašich podmienkach táto unikátna operačná metóda výsledky?

Pri jej štandardizácii sme išli krok po kroku, systematicky. Diskutovali sme s hlavnými odborníkmi v oblasti chirurgie a po niekoľkoročnej snahe sa nám podarilo etablovať plne kvalifikované a vybavené špecializované pracovisko pre liečbu HIPEC s pôsobnosťou pre celú Slovenskú republiku. Táto téma by bola na samostatný článok, v skratke možno povedať, že liečba je určená najmä pre určitú časť pacientov s karcinomatózou dutiny brušnej, najčastejšie ide o tzv. pseudomyxomy peritonei apendikálneho pôvodu, o peritoneálny mezotelióm a pre vybraných pacientov s karcinómom ovaria. Samozrejme, vo svete sa realizujú štúdie aj v prípadoch iných typov ochorení, najmä pri karcinóme hrubého čreva. Na našom pracovisku indikujeme operáciu len pacientom, ktorí spĺňajú rovnaké kritériá ako na zahraničných erudovaných pracovis-

kách, pričom len v Českej republike ich majú štyri. V tomto roku sme napríklad operovali HIPEC v prípade desiatich pacientov. Hodnotenie výsledkov je potrebné rozdeliť práve podľa typu základného ochorenia a podľa tzv. PCI pred operáciou a CC skóre. Podľa môjho názoru sú naše výsledky porovnateľné so zahraničnými pracoviskami, čo nás teší. Jednoznačné hodnotenie je však dnes predčasné aj vzhľadom na skutočnosť, že sme metódu štandardizovali len pred 3 – 4 rokmi a počet operovaných je nižší.

V Žiline sa pravidelne konajú vzdelávacie kongresy pre chirurgických odborníkov na najvyššej úrovni. Čím bol zaujímavý posledný kongres?

Tak toto by bola otázka vhodnejšia pre účastníkov ako pre nás, organizátorov, ale myslím si, že sa nám podarilo zostaviť vcelku bohatý odborný program. Ak by som mal vyzdvihnúť jednu tému, tak potom problematiku karcinómu rekta a jeho komplexnej liečby. V tejto oblasti máme medzi chirurgami na Slovensku stále čo zlepšovať. Prínosom posledného kongresu je, že na ňom prednášali špičkoví odborníci z rôznych medicínskych odborov ako onkológia a gastroenterológia.

Starostlivosť o ľudí so stómiou má v Žiline dlhoročnú tradíciu. Môžete priblížiť súčasný stav?

Úzko spolupracujeme s klubom stomikov v Žiline. Pripomeniem, že sme otvorili stomickú poradňu. Každý pacient, ktorému hrozí trvalá alebo dočasná stómia, musí mať predoperačne vyznačené miesto jej vyvedenia, ale značíme aj miesta nevhodné pre vyvedenie. Najlepšia stómia je však taká, ktorú nemusíme pacientovi urobiť.

V čom podľa vás nastal najväčší pokrok v starostlivosti o stomikov?

Počas 19 rokov mojej chirurgickej praxe nastal obrovský progres v oblasti stomických pomôcok. Pacienti majú dnes na výber široké spektrum rôznych pomôcok, doslova šitých na mieru. Takisto aj veľmi dobre organizované podporné mechanizmy, ako napríklad stomické kluby. Konkrétne žilinský stomický klub vyvíja množstvo aktivít pre svojich členov a spolupracuje pri edukácii i začlenení stomikov do pokiaľ možno plnohodnotného života. Obrovský kus zvládli aj firmy, ktoré produkujú stomické pomôcky – od časopisov cez edukačné pomôcky, štartovacie balíčky až po telefonické infolinky.

Operácie, pacienti, vedenie chodu chirurgického oddelenia. Toto všetko predstavuje psychicky aj fyzicky náročný výkon. Ako zvyknete relaxovať vo voľnom čase?

Doma nám vyrastá dcéra, ktorá je aktívna v rôznych mimoškolských aktivitách, takže časť voľného času delím medzi rodinu a veľkého koníčka, ktorým je príroda. Som aktívny poľovník, rybár a snažím sa byť aj kynológom.

Čo by ste chceli popriať stomikom, ktorí sa po operácii ocitli v komplikovanej životnej situácii?

Aby všetky stómie boli iba dočasné a ak už, bohužiaľ, je stómia nevyhnutná, aby neskladali flintu do žita. Stómia im chráni život. ■

► Zdravie a choroba – čoraz častejšie zrkadlo našej psychiky

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

Svetová zdravotnícka organizácia (SZO) definuje zdravie ako „stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody a nielen ako neprítomnosť choroby a slabosti“. Ide o presnú a užitočnú definíciu, ale pri jej dôslednej interpretácii môže byť považovaná za idealistickú. Ved' podľa nej je 70 až 90 percent populácie nezdravej!

Aj z tohto dôvodu pojem zdravia a choroby chápu ľudia rozlične. Ich záver súvisí so spoločnosťou, v ktorej človek žije. Inak vníma definíciu SZO obyvateľ indonézskej dediny a inak švédskej. Rovnako jej vnímanie závisí od stupňa rozvoja konkrétneho jednotlivca, od kultúry, v ktorej vyrastal, od jeho vzdelania, od hodnotového systému, ktorý vyznáva.

O chorobe a jej predchádzaníu

Choroba je súčasťou života. Býva tak označovaná porucha telesných a duševných funkcií, ktorá môže vyústiť do zníženej výkonnosti alebo do skrátenej dĺžky života.

Každého z nás občas postihne prechladnutie či chrípka. Niektorých však aj vážnejšie infekčné, kardiovaskulárne, psychické či onkologické ochorenia. Vyradia nás z bežného života, prinášajú zmeny, sú zdrojom stresu, bolesti aj úzkosti. Fyzický diskomfort hlavne sedavých povolání, pri ktorých hrozia problémy s chrbticou, krížami, migrénou, patrí medzi najčastejšie dôvody práceneschopnosti. Medzi najčastejšie stresory sa

Prevenencia zdravia

Primárna prevencia – pôsobí pred vznikom ochorenia, úlohou je posilniť zdravie človeka, zvýšiť odolnosť voči chorobám.

Sekundárna prevencia – pôsobí po vzniku ochorenia, jej cieľom je zabrániť tvorbe komplikácií, trvalých následkov, invalidity a prechodu do chronického štádia ochorenia.

Terciárna prevencia – jej cieľom je obnoviť zdravie a zabezpečiť fungovanie organizmu v rámci možností daných ochorením, učí chorých a invalidných ľudí čo najlepšie využiť možnosti zdravého života.

v našom prostredí považuje časový tlak, jednotvárnosť činnosti, práca na zmeny, nočné služby...

V minulosti sa snaha starostlivosti o zdravie u nás vo všeobecnosti **zameriavala predovšetkým na odstránenie choroby**. Dnes sa **postupne pomaly presúva k preventívnej starostlivosti o zdravie, k jeho podpore a ochrane**.

Základné odlišenie zdravia od choroby

Zdravie je v našom živote nevyhnutným aspektom. Potrebujeme ho, aby sme mohli existovať a vykonávať určité úlohy. Za päť základných princípov zdravia

sa považujú voda, vhodná výživa, čistá myseľ, dostatočný pohyb a spánok.

Choroba je naopak tým, čo našu každodennosť narušuje. Spôsobuje nám problémy po zdravotnej ale i sociálnej stránke, veď pri nedostatku zdravia sme neraz až takmer vylúčení zo spoločnosti.

Podiel psychiky rastie

Čoraz viac chorôb a zdravotných ťažkostí má pôvod v psychike. Dlhodobý stres, depresia, hnev, únava zhoršujú imunitu. Človek pod ich vplyvom ľahšie ochorí. Psychický stav má priamy vplyv na zdravie a zdravie zasa ovplyvňuje psychiku. ■

Zdroj: Dana Farkašová a kolektív: Ošetrovatelstvo a teória

► Sestry a edukácia ľudí so stómiou

Mgr. Monika Strádalová, PhD., VZ vedúca sestra, chirurgická klinika, FN Trnava

Cieľom edukácie (informovania, výchovy, vzdelávania) človeka je poskytnúť mu dostatok dôležitých informácií o jeho momentálnom zdravotnom stave vrátane osvojenia si nových poznatkov, vedomostí i zvládnutia zručností spojených s jeho konkrétnou novou telesnou i duševnou zdravotnou realitou. Sestry zohrávajú dôležitú rolu pri nadviazaní kontaktu s novým pacientom, pri získavaní jeho dôvery a pri jeho motivácii k spolupráci.

Strach pacienta z chirurgického zákroku, ktorý končí vývodom, je prirodzený. A býva veľký. Pokiaľ sa však dozvie, prečo mu stómia musí (musela) byť vyvedená, ľahšie prijme dôsledky zákroku chirurga a prispôbi sa novovzniknutej situácii. Snahou sestier a dôležitou súčasťou liečebného procesu je teda rozšíriť a zvýšiť úroveň pacientových vedomostí o stómii a o jej ošetrovaní.

” Sestry zohrávajú dôležitú rolu pri nadviazaní kontaktu s novým pacientom.

Sestra tiež poskytuje pacientovi edukačné materiály, produktové katalógy. Pred samotným operačným výkonom pacienta poučí, upokojí a povzbudí. Vhodne zvolené miesto pre stómiu sa potom v nemalej miere podieľa na správnom

a jednoduchšom spôsobe jej ošetrovania tak, aby pacient podľa svojich možností predovšetkým samostatne ovládal bežné aktivity života a zároveň ho stómia čo najmenej obmedzovala, napr. pri športových aktivitách, obliekaní a pod.

Po operácii sestra postupne oboznamuje pacienta-stomika ako sa starať o stómiu a vymieňať si stomické pomôcky. V spolupráci s lekárom vysvetľuje všetky nejasnosti. Pri edukácii pristupuje ku každému pacientovi individuálne s ohľadom na





Pri prepustení z nemocnice je informovaný, ako si zabezpečiť stomické pomôcky, na ktoré má nárok raz za mesiac podľa množstevných limitov. Všetky sú plne hrazené zdravotnými

” Pacienti so stómiou majú možnosť prihlásiť sa do klubu stomikov – ILCO klubov.

poistovňami. Ľudia so stómiou majú možnosť prihlásiť sa do klubu stomikov – ILCO klubov. V nich sa stretávajú ľudia s rovnakým osudom, navzájom sa podporujú, odovzdávajú si skúsenosti a trávajú mnohé voľnočasové aktivity.

jeho celkový pooperačný stav, vek a pridružené ochorenia. Na edukáciu volí vhodné prostredie bez rušivých podnetov a vyhradí si na ňu dosta-

” Súčasťou edukácie je aj zdôraznenie vhodného stravovania a pitného režimu pacienta.

točný časový priestor. Výhodou (najmä pre pacienta) je prítomnosť príbuzného stomika. Sestra postupne odovzdáva informácie o správnom postupe ošetrovania stómie, o výmene a používaní stomických pomôcok tak dlho, kým pacient nezvládne celý proces sám či v spolupráci s príbuzným. Edukácia prebieha formou rozhovorov s názornými ukážkami. Sestra s pacientom a príbuzným vyberú vhodnú stomickú pomôcku jednodielneho alebo dvojdielneho systému. Súčasťou edukácie je aj zdôraznenie vhodného stravovania a pitného režimu pacienta s prihliadnutím na druh vyvedenej stómie – ileostómia, kolostómia alebo urostómia.



Edukácia pomáha pacientom a ich rodinám stať sa čo najviac nezávislými pri aktivitách každodenného života, čo zvyšuje spokojnosť a kvalitu života stomika i jeho príbuzných. Správne edukovaný pacient odchádza z nemocnice s istotou a schopnosťou postarať sa sám o seba. Popritom však vie, na koho sa môže obrátiť so žiadosťou o pomoc a radu pri vzniknutom probléme.

Pohybová aktivita má mimoriadne priaznivý vplyv na organizmus každého človeka, stomika nevynímajúc.

ILIEVOVÁ, L. 2009. Základy pedagogiky. In: Botlíková, A. a kol. 2009. Manuál pre mentorky v ošetrovatelstve. 1. vyd. Trnava: Typi Universitatis, Tyrnaviensis, 2009. 179 s. ISBN 978-80-8082-235-8.

► Onkologické diagnózy – pomoc psychológa

Klinickej psychologickej Národného onkologického ústavu v Bratislave
PhDr. Lucii Vasilkovej kládol otázky stomik Ing. Peter Malík z vedenia
ILCO klubu Bratislava.

V dnešnej dobe sa čoraz častejšie stáva, že človeku oznámia: „Máte rakovinu.“ Myslú sa mu mihne, že je nevyliciteľne chorý, naskočí strach, panika, niekedy šok, neraz osamelosť. Časový úsek od prijatia nepríjemnej informácie po začatie liečby býva traumatizujúcou etapou, ale ešte horšie obdobie ho môže čakať následne. Kto pomôže? Rodina, lekári, priatelia?

Pani doktorka, prečo ste sa rozhodli stať psychologičkou na onkológii?

Vyštudovala som všeobecnú psychológiu, ale už počas štúdia som vedela, že po ukončení školy sa chcem venovať onkopsychológii. Táto oblasť aplikovanej psychológie je na Slovensku veľmi zanedbaná a potrebuje sa rozvíjať. Máme málo psychológov, ktorí sa špecializujú na pomoc onkologickým pacientom. Potrebujeme však pomáhať ľuďom v tomto často najnáročnejšom období ich života a rovnako aj na jeho sklonku. Takisto sa potrebujeme venovať aj ich rodinným príslušníkom. Z môjho pohľadu ide o jednu z najužitočnejších a najpotrebnejších oblastí.

Ako sa správa a reaguje väčšina onkologických pacientov po oznámení nepríjemnej a ťažkej diagnózy?

Onkologická diagnóza má nad pacientom veľkú moc, dokáže zmeniť celý jeho život a nie je až také podstatné, či prišla neočakávane alebo ako potvrdenie po dlhom čase podozrení, že niečo nie je v poriadku. Na zlú správu tohto druhu sa nedá pripraviť. Väčšina pacientov na ňu reaguje šokom. Každý však inak, niekto plače, iný sa hnevá, ďalší o tom nerozpráva, odmieta informáciu prijať. Onkologické ochorenie a liečba výrazne zasiahnu psychiku a sociálne vzťahy pacienta, počnúc vzťahom k sebe až po jeho vzťahy v rodine či v práci. To, ako človek zareaguje,

býva ovplyvnené konkrétnou osobnosťou jedinca, jeho emóciami, výchovou, predchádzajúcimi skúsenosťami s traumami, ale i kvalitou rodinného zázemia a celkovej sociálnej opory. Prekonávanie tejto náročnej situácie závisí do veľkej miery od toho, ako sme boli schopní zvládať iné bežné záťažové situácie. Sú ľudia, ktorí ich dokážu prijať ako výzvy, ale niektorí im nedokážu veľmi vzdorovať. Hoci bojovnosť a zdravý optimizmus napomáhajú lepšie zvládať liečbu, neplatí priama úmera medzi tým, že ak budeme v prípade choroby optimistickjší, tak sa určite vyliečime. A naopak.



V každom prípade optimizmus a snaha nepoddávať sa môžu výrazne zlepšiť kvalitu života počas ochorenia. Je však dôležité dávať si pri tom pozor, lebo byť pozitívne naladený ešte neznamená, že zabránime prežívaniu negatívnych emócií. Predsa ani zdraví ľudia nedokážu myslieť 24 hodín denne pozitívne. Sú predsa chvíle, keď sa smútku a nostalgii jednoducho neubránia, avšak tieto etapy by nemali trvať celé dni či dokonca týždne. To už býva znamením, že je potrebné vyhľadať pomoc.

Aký psychologický a psychiatrický model prístupu k pacientom uplatňujete?

Ako psychologička uplatňujem iba postupy, metódy a techniky, ktoré spadajú do kompetencie psychológa. Psychiatrická liečba patrí výlučne do rúk lekára – psychiatra. Základom každej psychoterapie je terapeutický vzťah medzi psychológom a pacientom a aj terapeutický rozhovor. Som frekventantkou terapeutického výcviku v katólymne-imaginatívnej psychoterapii, ktorá vo svojom postupe pri relaxácii pacienta navodzuje imaginácie zodpovedajúce dennému snu. To znamená, že často využívam nácvik relaxačných techník najmä pri práci s napätím, úzkosťou, pri poruchách spánku, pri psychosomatických problémoch, strachoch a pod.

Konštatovali ste, že sú pacienti, ktorí sa so zistením ochorenia stotožnia, akceptujú ho, ale aj takí, ktorí ho odmietajú a neprijmú. Ako tieto dva svety posudzujete z profesijného hľadiska?

To, ako bude pacient reagovať, je ovplyvnené mnohými faktormi. Každý z nás je jedinečný a každý si so sebou nesie svoje skúsenosti, zručnosti, smútky, traumy, bolesti, ale aj radosti. Úlohou psychológa nie je posudzovať, ale sprevádzať, podporovať a pomáhať aktivovať sily v pacientovi tak, aby dokázal prejsť náročným životným obdobím, aby sa dokázal adaptovať na život po liečbe, ale rovnako aj sprevá-



PhDr.
Lucia Vasil'ková

► klinická psychologička Národného onkologického ústavu v Bratislave

dzať ho pri zomieraní, ak o to pacient prejaví záujem. Netreba zabúdať, že každý z nás reaguje tak, ako je v jeho momentálnych silách.

Pri výkone povolania prichádzate do styku aj s pacientmi, ktorí sú postihnutí rakovinou hrubého čreva a konečníka. Sám som dlhodobým stomikom, preto ma zaujíma, ako pristupujete k pacientom s takýmto ochorením?

Oznámenie akéhokoľvek onkologického ochorenia je pre postihnutého človeka ťažko pochopiteľné a jeho vnútro často odmieta tieto správy – cíti sa byť vystrašený. Veľmi podobné je to u ľudí, ktorí majú stómiu. Môj prístup je u každého individuálny, v psychológii neexistuje jediný prístup vhodný pre každého. Každý človek je výnimočný a preto si zaslúži aj individuálny prístup. Hneď od začiatku je však dô-

PhDr. Lucia Vasil'ková

- 2008 – 2011 Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, psychológia – bakalárske štúdium
- 2011 – 2013 Katedra psychológie Filozofickej fakulty UK v Bratislave, psychológia – magisterské štúdium
- 2017 Katedra psychológie Filozofickej fakulty UK v Bratislave, rigorózna skúška – PhDr. štúdium
- 2015 – 2018 atestácia z klinickej psychológie na Katedre psychológie Filozofickej fakulty UK v Bratislave
- Od roku 2015 priebežne absolvuje psychoterapeutický priebežný výcvik v katólymne-imaginatívnej psychoterapii (semináre, konferencie, supervízie)
- Od roku 2012 dobrovoľníčka a neskôr psychologička v OZ Europacolon Slovensko
- Od roku 2014 psychologička v NOÚ (poskytovanie psychoterapie, konzultácií pacientom a rodinným príslušníkom, psychodiagnostické vyšetrenia, výskumná, prednášková a publikačná činnosť)
- Registrovaná v Komore psychológov
- Členka Slovenskej spoločnosti pre katólymne-iamginatívnu psychoterapiu
- Členka OZ Europacolon Slovensko a platformy Nie rakovine

ležitá sociálna opora – priatelia, rodina, partner/partnerka, čo pacientom zvyknem odporúčať aj ja. Teda aby sa obklopili ľuďmi, ktorí ich vedia podporiť a byť im nápomocní spôsobom, aký potrebujú. Blízki ľudia sa totiž v tomto období stávajú ešte dôležitejšími a sú zdrojom istoty i spokojnosti. Sociálna opora nadobúda u chorých úplne iný význam. Mnohé súčasné výskumy potvrdzujú, že aj u osôb s vyššími hladinami úzkosti dokážu tieto poklesnúť so vzrastajúcou mierou sociálnej opory. Je však dôležité, aby si pacienti sami vedeli povedať, o aký druh pomoci/podpory majú záujem. Rovnako ako iným, aj pacientom so stómiou zdôrazňujem, aby neprestávali snívať a plánovať si budúcnosť aj v čase liečby – niekedy stačí plány len presunúť alebo upraviť, pretože kým človek vidí pred sebou perspektívu, má prečo žiť. Nesmierne dôležité preto je, aby pacienti boli informovaní a vedeli, že so stómiou sa ich život nekončí a nemusia sa vzdávať doterajšieho života, môžu naďalej športovať (aj plávať), jesť, cestovať, užívať si sexuálny život. Naučiť sa žiť so stómiou je však náročnou úlohou, ktorá si vyžaduje v prvom rade dostatok času.

V akom rozsahu a akým spôsobom majú byť najbližší rodinní príslušníci informovaní o ochorení svojho blízkeho a ako s nimi komunikujete?

V tomto prípade je najdôležitejšia komunikácia medzi lekárom a pacientom, pretože práve ona a zároveň ich vzájomný vzťah ovplyvňujú aj zvládanie náročných situácií v priebehu liečby a spracovanie nepriaznivých informácií, týkajúcich sa zdravotného stavu a prognózy. To, akým spôsobom je pacient informovaný o zdravotnom stave, má vplyv na jeho správanie, spracovávanie nových informácií a na zvládanie liečby. Pacient by mal byť pravdivo informovaný o svojom zdravotnom stave a liečbe, ktorú podstupuje. Prav-

výrazom a príliš odbornému slovníku, neoznamovať niektoré informácie, keď človek plače alebo je zjavné, že nevníma a podobne. Citlivou témou je, či povedať vždy pravdu alebo pacientovi dávať falošnú nádej. Niektorí lekári sa obávajú, že negatívnymi informáciami by mohli zhoršiť psychický stav pacienta. Rovnako aj rodinní príslušníci zvyknú lekárov občas požiadať, aby nepovedali chorému celú pravdu, pretože sa obávajú jeho reakcie. Ako lekár, tak aj rodina sa snažia s dobrým úmyslom ochrániť chorého od sklamaní, bolesti a bezmocnosti. Zachovanie nádeje je síce pre každého pacienta dôležité, avšak to neznamena, že ho budeme zavádzať alebo udržiavať v mylnej predstave. Pretože ak by sme

” Zachovanie nádeje je síce pre každého pacienta dôležité, avšak to neznamena, že ho budeme zavádzať alebo udržiavať v mylnej predstave.

divo však neznamena necitlivo a neempaticky. Spôsob podania informácií by mal byť primeraný mentálnemu, telesnému a emočnému stavu pacienta. To znamená vyhybať sa latinským

to robili, pacienti vo väčšine prípadov vycítia, že sa niečo zmenilo, či už je to spôsobené zhoršením zdravotného stavu alebo tým, ako sa zmenila komunikácia s nimi. Práve takéto situácie im psychický stav zhoršujú, pretože vedú k ešte väčšej úzkosti. Pre mnohých je predstava, že im lekár zatajuje dôležité informácie, znepokojujúca a oberá ich o dôveru nielen k lekárovi, ale aj v liečbu. Preto je dôležité informovať pacienta o zdravotnom stave vhodne, citlivo a pravdivo. To však neznamena, že musíme všetko povedať pri jednom stretnutí, niekomu pomáha postupné „dávkovanie“ informácií. Je dôležité zohľadňovať jednak pacientovu osobnosť, jednak jeho želanie ohľadom množstva informácií, ktoré dokáže naraz uniesť. Netreba však zabúdať, že povinnosťou lekára je síce primeraným spôsobom informovať chorého, avšak pacient sám môže určiť rozsah informácií, ktoré chce dostať. Taktiež má právo rozhodnúť, či bude rodina informovaná o jeho zdravotnom stave.



V súčasnom modernom svete medicíny sa stretávame s odbornými pojmami psychoterapia a psychofarmakoterapia. Vysvetlite nám ich obsah a význam.

Psychoterapia je liečebná metóda, ktorej cieľom je zbaviť človeka psychických ťažkostí alebo mu pomôcť tieto ťažkosti lepšie zvládať, prípadne naučiť sa s nimi žiť. Využíva pritom rôzne postupy, ktoré do veľkej miery závisia od vzdelania a zamerania konkrétneho terapeuta. Základom je terapeutický vzťah medzi psychológom a pacientom, a terapeutický rozhovor. O tom sme už vlastne hovorili. Psychofarmakoterapia je liečba pomocou liekov – psychofarmák (anti-depresíva, lieky proti úzkosti, lieky na spanie atď.), ktoré môže predpisovať len lekár – psychiater. V niektorých prípadoch to však môžu aj lekári iných špecializácií, napr. neurológovia, algeziológovia, internisti a pod.

Angažujete sa aj v Občianskom združení Europacolon Slovensko. Môžete priblížiť jeho činnosť a vašu prácu v ňom?

Cieľom OZ Europacolon Slovensko, a dnes už aj jeho platformy Nie rakovine, je poskytovať pacientom s onkologickými ochoreniami gastrointestinálneho traktu (ale aj iným onkologickým

pacientom) informácie, podporu, pomoc prostredníctvom klubu podpory pacientov, ktorý pracuje v košickom VOÚ a v bratislavskom NOÚ. V klube radi a pomáhajú súčasným pacientom bývalí onkologickí pacienti. Zároveň sa OZ snaží informovať verejnosť o onkologických ochoreniach, teda

guje každý pondelok, utorok a stredu od 9,00 do 12,00 hod. v hlavnej budove na 2. poschodí. Naše dobrovoľníčky, ako som už spomenula – bývalé onkologické pacientky, pomáhajú súčasným pacientom. Ich obrovskou výhodou je, že sú medzi nimi aj ženy so stómiami, ktoré vedia najlepšie

” Psychoterapia je liečebná metóda, ktorej cieľom je zbaviť človeka psychických ťažkostí.

pôsobí edukatívne, osvetovo. Jeho zámerom je tiež presadiť celoštátny skrining na niektoré onkologické ochorenia, zapájať sa do rokovaní s MZ SR a pod. Činnosť OZ je veľmi široká. Mojou úlohou je venovať sa dobrovoľníckam v klube podpory. Mám na starosti ich vzdelávanie a supervízie.

ILCO klub stomikov Bratislava úzko spolupracuje s OZ Europacolon Slovensko. Fungujú spoločne v poradni NOÚ pre novooperovaných pacientov postihnutých rakovinou hrubého čreva a konečníka a ich rodinných príslušníkov. V čom spočíva význam tejto spolupráce a poradne?

Spoluprácu si OZ nesmierne cení. Klub podpory pacientov v NOÚ fun-

guje každý pondelok, utorok a stredu od 9,00 do 12,00 hod. v hlavnej budove na 2. poschodí. Naše dobrovoľníčky, ako som už spomenula – bývalé onkologické pacientky, pomáhajú súčasným pacientom. Ich obrovskou výhodou je, že sú medzi nimi aj ženy so stómiami, ktoré vedia najlepšie

Pri vašej psychickej práci je dôležité vypnúť a relaxovať. Ako sa vám to darí?

Pomáha mi čas strávený s partnerom, rodinou, priateľmi, rada čítam, spím a cestujem.

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



► Moja púť do Compostely

Ing. Stanislav Obertáš, Senior Sales Representative, ConvaTec

Hovorí sa, že všetky cesty vedú do Ríma. Každý boží deň odchádzam a vraciam sa späť do Nitry. Aj sem vedie cesta. A kam vedie naša životná cesta? Kam smeruje náš život? V dnešnej uponáhľanej instantnej dobe nie je jednoduché odpovedať si na tieto otázky. Za dôležité však považujem na chvíľu sa zastaviť a porozmýšľať.

Kresťanská tradícia hovorí, že keď chcete spoznať Ježiša Krista, treba ísť do Jeruzalema, keď cirkev, tak do Ríma. A keď samých seba, chodte do Compostely.

Santiago de Compostela je pútnické mesto v severozápadnej časti Španielska v provincii Galícia. Do tohto miesta vedie Svätajakubská cesta alebo Camino de Santiago, po ktorej sa každý rok vydáva čoraz viac pútnikov z rôznych kútov sveta. V roku 1987 bolo Camino vyhlásené za Európsku kultúrnu cestu a v roku 1993 zapísané do zoznamu Svetového kultúrneho dedičstva UNESCO.

Hlavným zámerom púte je prísť do katedrály v Santiagu de Compostela a pomodliť sa pri hrobe svätého Jakuba staršieho, Ježišovho apoštola. Hrob bol objavený v 9. storočí, neskôr bol svätý Jakub vyhlásený za patróna Španielska a za patróna všetkých pútnikov.

Do Santiaga sa dá dostať takmer z celej Európy, najznámejšia cesta vedie z Francúzska (Camino Francés). Je dlhá približne 780 km. Po nej vraj kráčal aj svätý Jakub.

Symbolom púte je mušľa hrebeňovka obrovská (*Pecten maximus*). Legen-

da hovorí, že keď čln s pozostatkami apoštola dorazil k brehu španielskeho mesta Padrón, na brehu bol rytier sediaci na koni. Oslnivá žiara hviezd nad plávajúcim člnom koňa oslepila, ten sa splašil a spolu s rytierom sa začali topiť vo vode. Keď rytiera vytiahli a zázračne zachránili, jeho brnenie bolo posiate trblietajúcimi sa mušľami.

Dôvody, pre ktoré sa ľudia rozhodnú putovať, sú rôzne. Pre niekoho je táto cesta duchovnou cestou, pre ďalšieho turistikou, pre iného zážitkom, dobrodružstvom, zmenou alebo hľadaním niečoho, o čom dovtedy nevedel. Každý pútnik si hľadá a väčšinou nájde to svoje, čo mu určite v živote pomôže, obohatí ho.

” Treba mať túžbu, rozhodnúť sa a ísť.



► Katedrála v Santiagu de Compostela.

Ja som sa nechal inšpirovať románom Paula Coelhoa Pútnik z Compostely. Zároveň som mal také vnútorné nutkanie niečo zmeniť, odísť aspoň na chvíľu od telefonátov, emailov, esemesiek, sociálnych sietí a od davov ľudí v obchodných centrách, jednoducho vypnúť.

Na púť som sa vybral sám na prelome júna a júla tohto roka, cestu som plánoval polroka vopred. Svoje caminno som začal v portugalskom Porte a odtiaľ som putoval len s batohom na pleciah do Santiaga. Prešiel som peši 260 km za 10 dní (obr. 1).

” Túžba pochopiť určité životné situácie a nabráť nový vietor do plachiet bola veľmi silná.

Skôr ako som sa vydal na cestu, kúpil som si v katedrále v Porte preukaz pútnika (Credencial del Peregrino), ktorý ma oprávňoval prespávať v ubytovniach (albergue), ktoré poskytujú spoločnú kuchyňu, spoločné sociálne zariadenie. Treba si tiež zvyknúť, že „spálňu“ zdieľate s ďalšími desiatkami ľudí. Do preukazu som si zbieral pečiatky, aby som mohol získať diplom na konci cesty. Na získanie diplomu je potrebné prejsť minimálne 100 km.

Všetko závisí od toho, čo si človek vyberie. Či chce kráčať sám, s ďalšími pútnikmi, alebo s priateľmi, či s partnerom. Trasu si každý môže vybrať podľa svojej fyzickej a psychickej kondície po celý rok.

Čas je nepodstatný. Cieľ púte spočíva v tom, aby sme sa ponorili ešte viac do svojho vnútra, porozmýšľali nad tým, čo nás trápi, čo nám robí radosť. To, čo získame, je potrebné použiť podľa osobného uváženia.



► Stretnutie pútnikov.

” Nie je potrebné sa ponáhľať, púť nie je dostihová dráha.

Na ceste sa nemáme kam stratiť, do cieľa nás povedú symboly mušle, žlté šípky, míľniky popri ceste a naša viera. Môžeme vnímať prírodu, dedinky, mestá, históriu a všetko, čo je okolo nás. Stretávame ľudí, s ktorými sa môžeme podeliť o naše životné príbehy. Stretol som tu napríklad americkú spisovateľku G. K. Pierce, ktorá hľadala inšpiráciu, a Portugalca Antonia, ktorý je stomikom – na cestách bol viac ako 6 týždňov a za sebou mal viac než 1000 km (obr. 2).

” Keď nám niekto zažela dobrú cestu „Buen Camino“, zabudneme na boľavé pluzgiere.

Zo Santiaga som pokračoval ešte do mestečka Finisterra, do tzv. konca sveta (obr. 3). Je to skutočný koniec Svätajakubskej cesty a geograficky najzápadnejší bod Európy. Na vysokej skale nad oceánom sa týči kríž a ma-

ják. Tu som nechal to, čo ma ťažilo nielen v batohu, ale aj na srdci. A kde niečo končí, tam niečo nové začína.



► Finisterra (koniec sveta).

Ak sa vám nepodarí ísť na camino, prajem vám, aby vaše cesty mali správny cieľ. ■

► Vzdelávací program pre sestry



Mgr. Peter Snoha, National Sales Manager, Convatec

Spoločnosť Convatec má dlhoročnú skúsenosť so vzdelávaním sestier, ktoré sa starajú o ľudí so stómiou a chronickými ranami.

Convatec pôsobí na slovenskom trhu od r. 1991. Od začiatku pripisujeme odovzdávaniu vedomostí a skúseností sestrám kľúčový význam. Vzdelávanie chápeme ako prirodzený prejav našej zodpovednosti voči zákazníkom. Zahŕňa viacero tém od prehľadu dostupných zdravotníckych pomôcok cez ich použitie pri ošetrovaní stómií až po ďalšie nadstavbové kurzy z oblasti sociálnych schopností a psychológie vo vzťahu k chorým.

Všetky naše aktivity pre sestry sme zjednotili pod jednu značku – Convatec Academy. Veríme, že táto značka bude reprezentovať nezávislosť a odbornosť v ďalšom vzdelávaní sestier, ktoré sa venujú ošetrovaniu stómií.

Zárukou naplnenia tejto vízie je predovšetkým úzka spolupráca s významnými fakultnými nemocnicami s dlhoročnou tradíciou podpory vzdelávania v oblasti zdravotníctva. Odborné skúsenosti z ich práce a aktivít školiacich centier vnášajú kvalitu a nezávislosť do systému vzdelávania



” **Všetky naše aktivity pre sestry sme zjednotili pod jednu značku – Convatec Academy.**

všetkých, ktorí sa chcú viac dozvedieť a naučiť v rámci ošetrovania ľudí so stómiou.

Jednotlivé tematické kurzy sú ohodnotené Slovenskou komorou sestier a pôrodných asistentiek kreditnými

bodmi. Convatec Academy je ucelený viacúrovňový systém vzdelávania zaisťujúci okrem odbornosti aj postupnú nadväznosť ďalších nadstavbových špecializovaných kurzov na základný kameň vedomostí získaných na základnej úrovni školenia.

ConvaTec Academy I

je prvá a základná úroveň celého vzdelávacieho systému ConvaTec Academy.

Sympóziu s názvom Komplexná starostlivosť o človeka so stómiou odovzdáva sestrám, ktoré majú záujem o problematiku ošetrovania stómií, základné vedomosti o dostupných zdravotníckych pomôckach na ošetrovanie stómií a ich čo najvhodnejšom použití hlavne vo vzťahu k pacientovi. Sestry počas tohto odborného sympózia získajú informácie, ako riešiť konkrétne situácie v praxi. Prostredníctvom prezentácie lekára sa dozvedia o príčinách vzniku, typoch a spôsoboch vyvedenia stómií na brušnú stenu. Zoznámia sa aj s dlhoročnými praktickými skúsenosťami sestry ošetrojúcej ľudí so stómiou.

Prihlásiť na sympóziu sa môžu sestry z celej republiky, ktoré majú o problematiku stómií záujem, a predpokladajú, že tieto znalosti v budúcnosti využijú. Ide hlavne o sestry z chirurgických, onkologických, urologických oddelení a pod. Cieľom sympózia je zoznámiť sestry s možnosťami, ktoré sa im pri ošetrovaní ponúkajú. Sympóziu je zároveň odrazovým mostíkom na postup v rámci ConvaTec Academy do nadväzujúcich kurzov, v ktorých sú nevyhnutné vedomosti z ConvaTec Academy I.

Účastnícky poplatok na sympóziu ConvaTec Academy I sa nevyžaduje.

ConvaTec Academy II

svojím programom nadväzuje na náplň a vedomosti získané v rámci ConvaTec Academy I.

Toto dvojdenne sympóziu je už určené predovšetkým sestrám, ktoré sa o ošetrovanie stómií kontinuálne zaujímajú a budú sa mu naďalej venovať. Programová náplň sa detailne venuje ošetrovaniu ľudí so stómiou.



Pri výbere účastníkov je veľmi dôležitá podpora a súhlas hlavných a vedúcich sestier na oddeleniach.

Len tak môže programová náplň sympózia efektívne prispieť k dlhodobým plánom vzdelávania jednotlivých nemocníc. Toto je popri zvyšovaní odbornosti sestier ďalším cieľom ConvaTec

Academy II. V takto nastavenej úzkej spolupráci je nevyhnutná odborná podpora fakultných nemocníc, ktoré sú kľúčovými partnermi už v rámci ConvaTec Academy I.

Účastnícky poplatok na sympóziu ConvaTec Academy II sa nevyžaduje. ■



► Nevzdávajte sa pohybovej aktivite ani po operácii

Mgr. Anežka Smyková, Senior Sales Representative, ConvaTec

Často v našom myslení prevláda názor, že po operačnom zákroku musíme čo najdlhšie zostať ležať, nehýbať sa. Opak je pravdou. Záleží, samozrejme, na závažnosti momentálneho zdravotného stavu pacienta, ale rovnako dôležitý je aj jeho individuálny prístup, nastavenie psychiky a jeho individuálne možnosti.

V princípe ale platí, že cvičiť možno začať už na posteli a takisto, že postupne môžeme pridávať ďalší pohyb.

Hlavné ciele rekonvalescencie

- posilnenie brušných svalov a svalov stredu tela
- obnovenie všeobecnej svalovej sily
- posilnenie rovnováhy, agility, kardiovaskulárnej kondície
- zmiernenie bolesti až po jej ústup
- zúženie priestoru pre úzkosti a depresie
- zvýšenie kvality života a posilnenie všeobecnej duševnej pohody
- návrat k dennému funkčnému životu
- opätovné nadobudnutie sebavedomia

Začať treba posilnením panvového dna

S pravidelným posilňovaním svalov panvového dna treba začať ako s prvým po operácii.

Panvové dno je tvorené vrstvami väzivového a svalového tkaniva, ktoré sú pripojené k panve a vytvárajú podpornú sieť na spodnej strane

panvovej oblasti. Svaly panvového dna podopierajú močový mechúr, črevá a maternicu. Umožňujú kontrolu nad mechúrom a zabraňujú inkontinencii moču, črevným problémom a poklesu maternice.

U človeka sú tieto svaly najnižším miestom, na ktoré dopadá tlak všetkých orgánov brušnej dutiny.



Toto zaťaženie rastie s pribúdajúcou hmotnosťou. Tiež dvíhanie bremien, chronická zápcha, hormonálne zmeny, chronický kašeľ a starnutie majú nepriaznivý vplyv na stav panvového dna.

” S pravidelným posilňovaním svalov panvového dna treba začať ako s prvým po operácii.

Najjednoduchší cvik (ešte alebo už) na posteli

Začať možno nie až po opustení lôžka, ale už na posteli. Najjednoduchší je cvik, keď cielene stiahneme svaly v panvovom dne, vydržíme pár sekúnd a povolíme. Postup opakujeme. Cvičiť možno kedykoľvek počas dňa. Postupne pridávame ďalší pohyb. S aktívnym cvičením začnete po dohode s lekárom 3 až 5 dní po operácii brušnej dutiny. Po prepustení do domáceho prostredia postupne zvyšujte intenzitu pohybovej aktivity až na 30 až 40 minút denne. Tieto aktivity je prospešné postupne rozšíriť o prechádzky a o jednoduché cviky.

Niektorí sú športovo aktívnejší, iní menej. Je len na nás, akej aktivite dáme prednosť. Ideálna je chôdza, turistika, bicyklovanie. Aj v tomto prípade platí, že len pasívny odpočinok nie je najlepšou voľbou. Pohyb je súčasťou zotavovania sa a fyzická aktivita je vhodná pre každého.

Aby sa k pacientom dostali adekvátne informácie, spoločnosť ConvaTec zorganizovala v dňoch 17. – 18. 5. 2018 školenie pre sestry, ktoré sa venujú edukácii ľudí so stómiou. Na školení s témou Pohyb pre život sa zúčastnilo 38 sestier z celého Slovenska. ■



Vaša príručka k zotaveniu sa po stomickej operácii

me+ answers
recovery series

ConvaTec

► Orthonyxia – neinvazívne ošetrovanie zarastajúcich nechtov

Zuzana Myšíková Černá

Orthonyxia v odbornej pedikérskej praxi znamená neinvazívne ošetrovanie zarastajúceho nechta pomocou napínača vyrobeného z dentálneho drôtu na mieru.



Nedá sa presne definovať, koho problém zarastania nechtov postihuje. Tento druh poškodenia môže vzniknúť z viacerých dôvodov.

Častým dôvodom (nielen) u dospievajúcich detí je nesprávne strihanie nechtov nôh a nesprávne použitie nástrojov na domáce ošetrovanie. V období dospievania prechádza zodpovednosť za strihanie nechtov a rovnako celková hygiena na samotné dieťa. Rodič by sa mal dostať do pozície „kontrolóra“. U dospievajúcich detí je pri zastrihnutí nechtovej platničky smerom ku koreňu nechta priebeh vzniku zarastania a prerezania nechtového valu otázkou niekoľkých dní. Začínajúce zarastanie sa prejavuje vždy rovnako. Sprievodným javom je jemné začervenanie nechtového valu. Neskôr sa dostaví opuch, ktorý prechádza až do zápalu. Ochrannou reakciou organizmu je tvorba granulozného tkaniva.

Pri nedostatočnej hygiene, nevhodnom výbere obuvi a potivej nohe môže byť zarastenie infikované aj zlatým stafylokokom.

Internet je dnes plný informácií, a tak dieťa najprv vyhľadáva rady v diskusných fórach a koná podľa pokynov (obklad horúcim zemiakom, horúca sprcha, obklad z repíka lekárskeho...). Pokiaľ sa aj dostaví úľava, nie je to riešenie, ktoré by časté zarastajúcej nechtovej platničky „vytiahlo“ z nechtového valu.

Nasleduje návšteva kožného lekára, ktorý buď predpíše ATB liečbu, alebo pošle dieťa s rodičom na chirurgiu. Tam už čaká pacienta čiastočná ablácia nechtovej platničky, t. j. pozdĺžne vyrezanie časti nechtovej platničky, alebo celková ablácia nechtovej platničky, t. j. strhnutie nechta.

Obe riešenia sú „dočasné“. V prvom prípade sa po pozdĺžnom odstránení časti nechtovej platničky dostaví úľava

a vylieči sa pretrvávajúci zápal nechtového valu. V procese hojenia ale nechtový val dokáže zúženej nechtovej platničke zabráť voľný priestor, ktorý ostal po jej pozdĺžnom odstránení. Čo nasleduje? Koreň nechta ostal vo svojej pôvodnej veľkosti a keďže rast nechtovej platničky pokračuje (necht rastie cca 1 – 2 mm za mesiac), začne sa pôvodne rovnako širokých necht tlačiť do zúženého priestoru nechtového lôžka. A tak sa proces zarastania začína opakovať.

Pri celkovej ablácii nechtovej platničky ostane nechtové lôžko nechránené. Necht má svoju funkciu a plní svoju úlohu. Palec nohy ako najväčší prst je stabilizátor chodidla. Pokiaľ je z neho nechtovej platnička odstránená, stráca svoj tvar a nechtové lôžko sa deformuje. V mnohých prípadoch sa stáva, že po celkovej ablácii nenarastie už žiadna nechtovej platnička, prípadne vyrastie už len jej časť, a to poškodená.



► Na obrázku vľavo – poškodená nechtovej platnička, vpravo – nechtovej protetika.

Nedovolím si ale tvrdiť, že je to tak vždy

Časté problémy zarastania nechťov vznikajú napríklad pri športoch, ako je hokej, futbal, beh, tenis, pri turistike či cyklistike, keď je nechťová platnička v pravidelných intervaloch traumatizovaná obuvou. Traumatizovaná nechťová platnička začne postupne černieť a schádzať dole. Počas jej schádzania už rastie nový jemný panenský nechť, ktorý je pod starou platničkou utláčaný a deformovaný. Napriek tomu, že je nový, môže rásť poškodený a zdeformovaný do tvaru tunela, kedy dráždi nechťové valy.



► Kazuistika 1 – nesprávne strihanie nechťov nôh.



► Kazuistika 2 – traumatizácia nechťovej platničky turistikou.



► Kazuistika 3 – zmena tvaru nechta a tlak na nechťový val z dôvodu nosenia kompresných pančúch.

Napínač sa vyrába z dentálneho drôtu s hrúbkou 0,4 alebo 0,5 mm. Závisí od miery poškodenia a hrúbky nechťovej platničky. Osadenie napínača je minimálne bolestivé. Napínač rastie spolu s nechťovou platničkou a podľa rastu sa posúva. Jeden napínač vydrží približne 3 posuny.



► Kazuistika 4 – poškodenie nechťovej platničky po chirurgickom zákroku.

Ukončenie terapie je závislé od poškodenia, tvaru nechťovej platničky či poddajnosti nechťových valov. Niekedy celá terapia trvá 8 – 12 mesiacov. Na čas terapie má veľký vplyv aj samotná spolupráca klienta s ošetroujúcim pedikérom.



► Kazuistika 5 – poškodenie nechťovej platničky po chirurgickom zákroku.

Počas terapie sa odporúča nosiť voľnú obuv, bavlnené ponožky, pravidelne si oblasť rany dezinfikovať a čistiť, nosiť medziprstový korektor v prípade zarastania vnútorných strán palcov atď.

Počas ošetrovania klient prechádza motiváciou a inštrukciou, aby sa docielil čo najlepší efekt.



► Samotná výroba, osadenie a inštrukcia...

► Rodinný príslušník v úlohe opatrovateľa

Bc. Zuzana Maderová, vedúca sestry, Centrum sociálnych služieb NÁRUČ Senior & Junior, Bratislava

Poskytovanie opatrovateľskej starostlivosti v rodine je zložitým, často komplikovaným procesom, ktorý si od blízkeho vyžaduje veľa úsilia a zodpovednosti. Neovplyvňuje totiž len konkrétnu osobu, ale všetkých rodinných príslušníkov, ktorí opateru poskytujú.

Pacient i jeho rodina sa s ochorením vyrovnávajú o to ťažšie, čím rýchlejšie a neočakávanejšie ochorenie vzniklo. Spôsoby riešenia problémov a zvládania úloh, ktoré sú vytvárané v rodine, bývajú ovplyvnené systémom názorov a presvedčení jej jednotlivých členov i rodiny ako celku.

Rodina chronicky chorého člena sa považuje za integrálnu súčasť starostlivosti o neho. Napriek tomu pochopiť povahu povahu vzťahov chorého a členov rodiny s odborníkmi a ich rolu v zdravotnej či sociálnej sfére je často náročné. Problém súvisí s nedostatočnou organizáciou starostlivosti v spolupráci s rodinami tak, aby bola opora členov multidisciplinárneho tímu rozdelená medzi pacientov aj príbuzných, ktorí sa o nich starajú.

Rodina je najbližšie a najvplyvnejšie prostredie, ktoré od narodenia cez vývoj a dospievanie podmieňuje formovanie osobnosti a správanie každého

svojho člena. Je najstaršou základnou spoločenskou bunkou, ktorú ovplyvňujú vzťahy, funkcie a činnosti zabezpečujúce potreby všetkých členov.

Opatrovateľská starostlivosť poskytovaná v prirodzenom sociálnom prostredí patrí medzi historicky overené formy efektívneho opatrovania jedin-

” Opatrovateľská starostlivosť poskytovaná v prirodzenom sociálnom prostredí patrí medzi historicky overené formy efektívneho opatrovania jedinca.



ca, rodiny či príslušníkov komunity. Vyznačuje sa radom benefitov pre samotného príjemcu starostlivosti. Existuje úzky vzťah závislosti a vzájomnej podmienenosti medzi zdravím jedinca, kvalitou jeho života na jednej strane a zdravím a kvalitou života celej spoločnosti na druhej strane.

„Fungujúca rodina dokáže kreatívne riešiť konflikty a situácie, ktoré život prináša.“

Presné posúdenie rodiny uľahčí identifikovať slabé miesta, ako aj zistenie jej silných stránok, pozitív a možností, ktoré sa dajú rozvíjať a využiť ako významný podporný činiteľ starostlivosti o konkrétneho jedinca.

Zdravé rodinné fungovanie by malo byť definované holisticky (celostne), mali by v ňom byť zohľadnené interaktívne, vývojovo-funkčné, psychosociálne a zdravotné procesy v rodine.



Každá je totiž jedinečným komplexom. Fungujúca rodina dokáže kreatívne riešiť konflikty a situácie, ktoré prináša život, reagovať na ne adekvátne, meniť rodinnú štruktúru, vzťahy, roly jednotlivcov a pravidiel.

Pre príbuzných je pritom najdôležitejší pocit, že ich blízky netrpí. Táto istota býva nevyhnutná na to, aby sa rodina dokázala s danou situáciou vyrovnávať. Príbuzní potrebujú dostatok informácií o chorobe, jej priebehu, o tom, ako sa o blízkeho starať. Informácie musia ostať jednoduché a zrozumiteľné, odpovedajúce na aktuálne potreby rodiny.

zerať na utrpenie a nevie pomôcť. Alebo nastane aj opačná situácia a chorý člen týra svoje okolie, mení sa v agresora, z opatrovateľa sa stáva mučeník – obeť.

Apelujem na blízkyh rodinných príslušníkov pacienta. V prvom rade je nutné zvážiť svoje sily a možnosti, uvedomiť si, či pozícia opatrovateľa je pre vás komfortná a cítite sa v nej pohodlne. Svojím spôsobom treba byť (aj) sebecký a myslieť na svoje biopsychosociálne potreby. Nie je hanbou povedať NIE, uznať, že nevládžete a požiadať o pomoc. Práve naopak, jedine šťastný, spokojný, zdravý blízky človek môže byť silnou a skutočnou oporou.



„Kto nezažil, nikdy nepochopí, aké je náročné byť v úlohe opatrovateľa svojho blízkeho.“

Na záver dodávam: Kto nezažil, nikdy nepochopí, aké je náročné byť v úlohe opatrovateľa svojho blízkeho. Náročné najmä na psychiku, ale aj fyzickú zdatnosť. Veď mnohokrát sa blízky musí napríklad bezmocne pri-

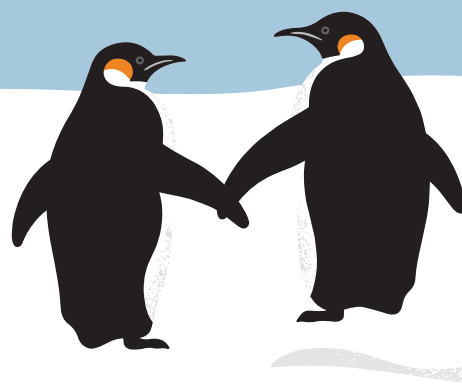
Pomoc vedľa poskytnúť aj ďalší členovia rodiny, priatelia, milá pani od susedov, úrad sociálnych vecí práce a rodiny – opatrovateľská služba, súkromné agentúry poskytujúce opatrovateľské služby i niektoré oddelenia v nemocniciach v podobe respitnej starostlivosti. ■

ConvaTec & RANY

► Ďalší pacient bol úspešne preliečený produktmi ConvaTec

MUDr. Miroslav Sasko, sestra Zita Finková
chirurgická ambulancia, poliklinika MO SR Sliač

Prečo by mali byť veci jednoduché, keď sa môžu skomplikovať? Myslím si, že túto vetu si trpko opakoval aj pacient, ktorý sa dostal do našej ambulancie.



Pre dlhotrvajúce ťažkosti s kolenom ľavej nohy bola pánovi Mariánovi indikovaná totálna endoprotéza kolenného kĺbu. Jeho radosť z úspešne vykonaného zákroku však netrvala dlho. Pacienta týždeň po zákroku pripútal na nemocničné lôžko akútny infarkt myokardu. Poškodenia sa ukázali natolko rozsiahle, že bolo potrebné vykonať trojitý bajpas s preparáciou vena saphena magna (VSM) z pravej dolnej končatiny pacienta.

Veľká fyzická záťaž po operačných výkonoch, ktoré nasledovali vo veľmi krátkom slede za sebou, a tiež vek pacienta (73 rokov) sa v konečnom dôsledku podieľali na zdĺhavej rekonvalescencii.

V marci tohto roka sa pán Marián v ťažkom stave dostal do starostlivosti našej chirurgickej ambulancie. Rana po preparácii vena saphena magna na pravej dolnej končatine bola rozpadnutá.

Bola dlhá 25 cm a široká od 2 do 5 cm. Navyše bola infikovaná, silno zapáchala, ostali na nej rozsiahle nekrotické ložiská a po celej jej dĺžke sa vyskytovali krusty.

Po výborných skúsenostiach s produktmi na vlhké hojenie rán od spoločnosti ConvaTec padla voľba na Aquacel® Ag+ extra v kombinácii s Aquacel® Ag foam. Pre krytie so striebrom sme sa rozhodli pre masívnu bakteriálnu záťaž v rane a tiež preto, že všetky penové krytia spoločnosti ConvaTec obsahujú hydrovlákno, kto-

Prvé ošetrenie pacienta trvalo 50 minút. Vykonali sme ostrý debridement hnisaného a zapáchajúceho tkaniva. Kanál po preparácii VSM bol plný koagúl. Odstránili sme ich preplachom Aquatonom. Nebol prítomný žiaden krvný výtok, podľa stavu rany už bez zápachu sme mohli konštatovať zdravé podkožie. Ranu sme vyplnili dvoma longetami Aquacel® Ag+ extra. Vzhľadom na rozsah infekcie a masívnu secernáciu rany sme ako sekundárne krytie zvolili Aquacel® Ag Foam veľkosti 21 x 21 cm.

” Výraznú úlohu počas hojenia rany pacienta zohrala jeho manželka.

ré minimalizuje mŕtvu priestor v rane a znemožňuje v nej ďalší rast baktérií.

Rana po preparácii VSM však ostala natolko hlboká, že ju bolo nutné vyplniť longetami Aquacel® Ag+ extra.

Pacienta sme objednali na ďalšie ošetrenie o tri dni. Všetkým zúčastneným bolo zrejmé, že sa budeme stretávať častejšie. Pri druhom ošetrení sme ranu opätovne čistili, odstránili nekrotické ložiská, dutinu vypláchli od koa-

gúl. Následne sme zaistili intradermálny steh a odobrali ster z rany. Rana bola inflamovaná. Naložili sme Aquacel® Ag+ extra longety a sekundárne kryli Aquacel® Aq Foam 21 x 21 cm.

Výraznú úlohu počas hojenia rany pacienta zohrala jeho manželka. Od začiatku ošetrovania bola vždy prítomná. Zaujímala sa o liečenie, pýtala sa na preväzy. Podujala sa na neľahkú úlohu. Prevzala na seba zodpovednosť za prevádzovanie rany v domácom prostredí. Jej starostlivosť bola príkladná. Rana pre masívnu secernáciu vyžadovala preväz 2- aj 3-krát denne. Aby sme predišli macerácii a minimalizovali bakteriálnu záťaž, zabezpečili sme pacientovi na domáce ošetrovanie dostatočný počet krytí, čo sa nemuselo pozdávať zdravotnej poisťovni, ale to je iný príbeh. Dobro pacienta a výsledky sú v našej ambulancii na prvom mieste.

„Veľkým želaním pána Mariána bolo absolvovať kúpeľnú liečbu.

Týždeň od prvého ošetrenia prišli výsledky sterov rany: pre prítomnosť baktérií *Enterobacter*, *Enterococcus* a *Escherichie* sme nasadili antibioticú liečbu v dvojkombinácii.

Rana sa stále čistila, potrebné boli každodenné preväzy. Po dvoch týždňoch liečby krytiami Aquacel® Ag+ extra a Aquacel® Ag Foam sa ukázali prvé výraznejšie výsledky. Rana začala granulovať z hornej časti. Bolo dôležité, že už nezapáchala po antibiotickej liečbe a tiež po antimikrobiálnom pôsobení iónového striebra z krytia. Pacient sa cítil dobre a aj keď sa rana po dĺžke neskrátila, bola výrazne plytšia.

Po mesiaci liečby došlo k zmene oplachového roztoku. Začali sme používať Octenilín, oplachový roztok v kombinácii s Octenilín wound gél na odstrá-

nenie drobných nekrotických ložísk a na lepšie zvládanie manažmentu bakteriálnej záťaže.

Veľkým želaním pána Mariána bolo absolvovať kúpeľnú liečbu. Po 5 mesiacoch liečby rozsiahlej rany na pravom predkolení, jej každodennom

prevádzovaní a takmer úplnom vyhojení, mohol pacient z chirurgického hľadiska na liečbu do kúpeľov nastúpiť. Kožný kryt mal obnovený, po rane ostala viditeľná iba rozsiahla jazva a nám v ambulancii pribudol ďalší úspešne vyhojený pacient produktmi ConvaTec. ■

„V ambulancii nám pribudol ďalší úspešne vyhojený pacient produktmi ConvaTec.



► Zákaznícke centrum Radim klub

Mgr. Ivana Šutková, Call Center Operator, ConvaTec

Opäť sa priblížil čas Vianoc a záver roka 2018 a my by sme vás chceli informovať o všetkom, čomu sme sa počas celého roka venovali a aké aktivity sme si tento rok pre vás pripravili. V nasledujúcich riadkoch nájdete zhrnutie aktivít zákazníckeho centra počas uplynulého roka.



Úvodná informácia sa týka zmeny názvu nášho zákazníckeho centra. Voláme sa **Radim klub**. Kontaktné údaje na StomaLinku ostávajú, samozrejme, nezmenené, ale to už iste viete, keďže väčšina z vás je s nami v pravidelnom kontakte.

Pokračujeme v príprave časopisu Radim. Snažíme sa ho zostavovať tak, aby bol pre vás zaujímavý a užitočný. Vydávať ho budeme aj naďalej dvakrát ročne a už teraz pracujeme na ďalšom čísle.

Zákaznícke centrum Radim klub vám aj naďalej bude poskytovať služby, na ktoré ste zvyknutí. Samozrejmosťou ostáva zásielková služba, diskrétna doručenie vašich pomôcok priamo

domov, bezplatné zasielanie časopisu Radim, pomoc a poradenstvo v oblasti používania produktov v starostlivosti o stómiu a tiež bezplatné vzorky produktov.

Radim klub vo vašom meste

Keďže my v zákazníckom centre Radim klub chceme byť stále bližšie k vám, našim zákazníkom, zorganizovali sme tento rok dve stretnutia a navštívili vás vo vašom meste. Tieto stretnutia sa konali v júni v Banskej Bystrici a v Košiciach.

Na úvod boli spolu s prednášajúcimi hosťami predstavení všetci, ktorí sa podieľali na príprave týchto stretnutí. Predstavili sme vám tiež naše zákaznícke centrum. Pozvaní boli okrem

vás, stomikovia, aj zástupcovia distribučných spoločností, lekári, stomasestry a diétne sestry, ktoré vystúpili so svojimi prezentáciami z oblasti výživy a stravovania stomikovia. Predstavili sme tiež harmonikovú podložku a jej výhody.

Naša prednáška bola zameraná aj na cvičenie po operácii, na brušné cviky a cviky na stred tela. Mali ste možnosť pozrieť si tiež videá s cvikmi, ktoré ste si, samozrejme, aj s našou asistenciou vyskúšali.

Každý z vás dostal malý darček. Počas prestávok sme pripravili občerstvenie a na záver stretnutia vás čakala tradičná tombola, po ktorej ste sa mohli tešiť z výhier.





Ak máte zaujímavé životné príbehy a chcete byť súčasťou nášho časopisu, môžete nám napísať na mailovú adresu www.stomalinka@convatec.com alebo na:

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

Radi vaše príbehy, skúsenosti a postrehy uverejníme.

Môžete nás kontaktovať aj na našej bezplatnej StomaLinke zákazníckeho centra Radim klub 0800 800 111 každý pracovný deň od 8:00 do 16:30 hod. Po pracovnom čase môžete zanechať odkaz a my vám zavoláme späť.

AJ TO SA STÁVA...

V poslednom čase sa často stretávam s podtekaním stómie.

Príčiny:

- ▶ stómie v úrovni kože
- ▶ stómia malá priemerom
- ▶ zmacerovaná/poškodená/zapálená koža v okolí stómie
- ▶ vpadnutá stómia.

Dôležité je správne si vybrať pomôcku – jednodielny alebo dvojdielny systém. Jednodielny systém – vystrihovacie alebo tvarovateľné vrecká. Dvojdielny systém – štandardné ploché alebo konvexné podložky.

Najviac sa mi osvedčil jednodielny systém **Esteem™** s tvarovateľnou technológiou, ktorý sa jednoducho používa, je z mäkkého materiálu, šetrný k pokožke a vodoodolný. Podložka a vrecko ako jeden celok umožňujú bezpečné a komfortné použitie, pričom poškodená koža sa dobre hojí a zároveň je chránená pred podtekaním.

Pravidelná výmena stomického vrecka udržiava kožu zdravú a zvyšuje pocit bezpečnosti aj istoty.

Samotnú kožu treba pred nalepením pomôcky vyčistiť mydlom alebo čistiacou penou a dobre vysušiť. Ak je mierne začervenaná, zvládne starostlivosť o ňu aj samotný pacient. Keď je však zmacerovaná, mokvavá, treba kontaktovať stomickú sestru.

► Otázky stomikov



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

Stómia a fyzická aktivita

Pred športovým výkonom je u stormika rovnako ako u bežného človeka dôležitá príprava. Tá začína rozhovorom s ošetrovateľom lekárom. Typ cvičenia a pohybových aktivít sa vyberá vždy individuálne, vzhľadom na zdravotný stav, vek a zdatnosť stomika. Z aktivít nie je vyradené plávanie ani sauna. Stómiu je nutné zaistiť krytkou, ale len na obmedzenú dobu. Vhodné sú aj stomické vrecká bez filtrov alebo s filtrom prelepeným na určitú dobu, keďže samolepka sa namočí. Pokojne si môžete nechať tričko a aj plavky s vyšším sedom. Vhodné je upraviť si jedálňiček na takmer bežnú stravu.

Obliecť sa možno aj pekne

Mnoho stomikov má obavy, že stomická pomôcka bude viditeľná pod oblečením, alebo vrecko bude pri chôdzi šušať. Pomôžu uzavreté vrecká alebo minivrecká. Pre dámy sú vhodné silonky, ktoré dobre držia stomické vrecko. Pre páňov traky. Pred jemnými látkami uprednostnite iný materiál, ktorý nie je priehľadný.

Môžem sa sprchovať, budem sa môcť chodiť kúpať, plávať?

Áno, vode sa vyhýbať nemusíte. Stomické vrecko môžete pred sprchovaním odlepiť a osprchovať aj stómiu, a tak odstránite aj zvyšky stolice. Alebo sa môžete osprchovať aj s vreckom, ak prelepiť filter samolepkou,



pretože inak by sa znehodnotil. Pri kúpaní na kúpalisku alebo plavárni si môžete nechať vrecko alebo nalepiť krytku.

Čo je to parastomálna hernia?

Hernia vzniká oslabením svalstva brušnej steny a pomerne často sa vyskytuje u kolostomikov, obzvlášť

u starších ľudí, u ľudí s nadváhou či ako dôsledok pravidelnej fyzickej námahy. Veľkosť hernie býva rôzna a vzhľadom na riziko opätovného výskytu je jej chirurgické riešenie odporúčané iba v závažných prípadoch. V prípade otázok ohľadom hernie kontaktujte svojho ošetrovateľa lekára. ■

ČAKÁME NA VAŠE OTÁZKY, ABY SME VÁM MOHLI ODPOVEDAŤ.

Zavolajte nám na bezplatnú StomaLinku 0800 800 111

alebo nám napíšte na: stomalinka@convatec.sk,

alebo nám otázky pošlite na adresu

Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec

Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.

▶ Martinčania cestovali

Mgr. Milan Tomka, Martin

Po jarnom zájazde na Moravu a západné Slovensko oddychovali v lete martinskí stomici pri Jadranskom mori v Chorvátsku.

Na potulkách Česko-Slovenskom

ILCO klub stomikov v Martine pripravil v spolupráci s Centrom pomoci LPR v Martine 15. mája 2018 jednodňový autobusový zájazd na južnú Moravu. Návštevou mohyly na Bradle sme si pripomenuli okružle výročie narodenia M. R. Štefánika. Po trase sme sa zastavili v šaštínskej bazilike, kde nám bol podaný odborný výklad. Bazilika bola obľúbeným miestom samotnej Márie Terézie, ktorá Šaštín často navštevovala. Okolo obeda sme sa dostali do vinárskeho mesta Valtice, kde sme absolvovali prehliadku zámku. Cestou späť sme sa zastavili v Ledniciach, ktoré sú známe prekrásnym zámkom, skleníkom a nádhernými záhradami. Škoda, že prehliadku okolia zámku nám narušilo daždivé počasie. Napriek tomu sme sa plní zážitkov vrátili vo večerných hodinách domov.

Za zdravím do Chorvátska

Už tradične koncom augusta sa martinskí stomici spolu s rodinnými príslušníkmi zúčastňujú pobytu pri Jadranskom mori. Po štyroch rokoch v meste Novi-Vinodolski sme boli pre rekonštrukciu hotela Lišanj hľadať novú destináciu. To sa nám podarilo, keď sme neďaleko Biogradu u mora objavili v turistickom centre Svätý Filip a Jakov penzión podľa našich predstáv. Osem dní v severnej Dalmácii prospelo nášmu zdraviu. Prekrásne boli aj výlety a blízke ostrovy. Pláže patrili medzi najkrajšie na pobreží Chorvátska. Po návrate domov sme začali pracovať na organizácii zájazdu na toto miesto aj na budúci rok. Záujem ľudí nás oprávňuje veriť, že sa zájazd uskutoční. ■



Foto: Mgr. Milan Tomka

► Piť či nepiť

Mgr. Mária Živická, staničná sestra
II. chirurgická klinika SZU, FNŠP F. D. Roosevelta, Banská Bystrica

V predošlých číslach sme sa venovali vhodnému stravovaniu pri vyvedení tenkého či hrubého čreva. Teraz prinášame informácie o dôležitosti pitného režimu stomikov hlavne pri vyvedení močového systému – urostómie.



Ľudský organizmus obsahuje 60 – 70 % vody. Tá je nositeľom živín, odplavuje škodlivé a odpadové látky, zúčastňuje sa na prenose kyslíka a na regulácii telesnej teploty. Stomikom sa odporúča piť 8 – 10 pohárov tekutín denne, ileostomikom aj viac. Malo by ísť hlavne o nesladené a nesýtené nápoje rozdelené do rovnomerných dávok počas celého dňa. Pri fyzickej námahe, hnačkovom ochorení a počas horúcich letných dní je nutné zvýšiť denný príjem tekutín.

” Stomikom sa odporúča piť 8 – 10 pohárov tekutín denne, ileostomikom aj viac.

Špecifickým prípadom sú ľudia s urostómiou, ktorí musia piť ešte viac preto, aby eliminovali možnosť vzniku močových infekcií. Vhodné

sú ovocné šťavy, hlavne brusnicová, a čistá voda. U urostomikov je dôležité udržiavať kyslosť moča medzi 5,0 – 5,5 pH, čím pacient predchádza okrem bakteriálnych infekcií aj tvorbe alkalických kryštálov. K udržiavaniu kyslosti moču tiež slúži denný príjem vitamínu C. Dávku je však potrebné vopred dohodnúť s leká-

rom. Stomikom sa nedoporučujú minerálne vody, ktoré obsahujú oxid uhličitý. Ten vyvoláva pálenie záhy, grganie a nafukovanie. Zo stolových vôd sa preto odporúčajú dojčenské a nesýtené minerálne vody, ktoré nie sú sytené oxidom uhličitým. Alkohol a čierna káva sú – naopak – nevhodné. ■



► Okienko psychológa



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

Mgr. Zuzana Tomášková

Obraciam sa na Vás, ale ani neviem, či potrebujem radu alebo iba povzbudiť, aby si ma niekto prosto vypočul. Pred rokom mi zomrel manžel... Od tej doby sa cítim, ako keby odišla polovica mňa samej. Snažím sa, no nie vždy to ide. A to si o sebe myslím, že som pozitívne naladený človek. Venujem sa nášmu psíkovi, ktorého sme mali obaja veľmi radi. Deti sme nemali. Manžel síce mal rodinu, o ktorú sa môžem oprieť, tiež mám vynikajúcich kolegov, ktorí mi pomáhajú, no mám pocit, že môj smútok sa stále prehľbuje. Začala som už písať krátke básničky, ktorými dávam svoje pocity na papier. Poradte mi, prosím, ako sa z toho nezblázniť...

Dobrý deň, z Vášho listu usudzujem, že ste s manželom prežívali naplnený partnerský vzťah, ktorý sa rokmi upevnil. Po jeho odchode vnímate a cítite prázdne miesto vedľa seba a osamelosť vo svojom vnútri. Možno máte pocit, že nikto Vám nemôže rozumieť lepšie, ako by rozumel manžel. Aj keď píšete, že máte okolo seba ľudí (manželovu rodinu, kolegov), nie je to pre Vás to „právě orechové“. Manžel odišiel pred rokom a Váš smútok pretrváva, bolo to pre

Vás veľmi náročné obdobie. Skúste nájsť v sebe silu uzavrieť obdobie straty a smútku. Pomaly sa odvážte prežívať vzťahy s ľuďmi, ktorých máte okolo seba. Možno práve takto by Vám to povedal manžel. Sama cítite, že osamelosť Vás vzdaluje od ľudí. Len Vy sama dokážete tento pocit rozptýliť. Prázdne miesto môžu naplniť ľudia, ktorí Vás a Vášho manžela poznali.

Odhodlala som sa Vám napísať. O mojej chorobe nikto nevie, okrem mojej najbližšej rodiny. Mám 19 rokov a pred polrokom ma operovali, mám vyvedenú stómiu. Mala som kopu snov. Chcela som študovať na vysokej škole.

Stať sa úspešnou právničkou. Popritom si nájsť manžela a mať s ním deti. A teraz? Nikto nevie, čo bude ďalej. Snažím sa sama seba presvedčať, že to všetko zvládnem. No úprimne povedané, neverím tomu. Asi moje sny ostanú navždy iba snami...

Dobrý deň, vraví sa, že jediné, čo nám nemôže nikto a nič vziať, sú sny. Práve tie sny Vás budú sprevádzať počas obdobia liečby. Obmedzenia, ktoré stómia priniesla, sú iba prekážkou pri naplnení Vášho sna. Keď ich prekonáte, prídu aj všetky veci, ktoré chcete v živote mať. Nie som lekár, a preto neviem posúdiť Váš zdravotný stav, ale isto by som so mnou súhlasil aj lekár, že práve Vaše sny a túžby sú hnačcou silou k uzdraveniu. Ochorenie Vás iba oddialilo od realizácie snov. Ak by ste potrebovali podporu pri Vašej ceste k uzdraveniu, Liga proti rakovine poskytuje v takmer každom okrese psychologickú starostlivosť o onkologických pacientov. Kontakty jednotlivých lekárov nájdete v sieti psychológov, ktorá je prístupná v rubrike hľadám pomoc na stránke www.lpr.sk.



► Kto nešportuje, takmer nežije

Mgr. Michaela Hromadová, Call Center Operator, ConvaTec

Milí čitatelia, po pol roku vycestoval časopis Radim opäť za jedným z vás. Dúfame, že nasledujúce odpovede pána Miroslava budú pre všetkých stomikov povzbudením a inšpiráciou.

Čo by ste o sebe prezradili?

Začal by som asi tým, že celý život žijem v Banskej Bystrici, kde som sa narodil. Mám 61 rokov, s manželkou vychovávame tri deti, respektíve prvý syn je už dospelý a žije v zahraničí. V spoločnej domácnosti s nami ostali dospievajúce dvojčičky. Vyučil som sa za sklenára a tomu sa venujem dodnes. V práci som si sám sebe pánom a tak mi to aj vyhovuje.

Ako začali a pokračovali vaše zdravotné problémy?

Stómiu mi vyviedli pred štyrmi rokmi. Keď sa objavili prvé príznaky, neriešil som ich, no ako pretrvávali, povedal som si, že to nebude v poriadku a asi po troch mesiacoch som sa rozhodol navštíviť lekára. Ten mi to po vyšetrení povedal na rovinu, že buď pôjdem na operáciu, alebo zomriem. Diagnóza znela rakovina hrubého čreva. Päťcentimetrový nádor na hrubom čreve potvrdil aj známy lekár. Bol to veľký šok. V priebehu niekoľkých dní som podstúpil operáciu. Stómia. Vývod hrubého čreva bol trvalý, nezvratný. Niekedy uvažujem, čo by sa stalo, keby som navštívil lekára už po prvých príznakoch a nečakal tri mesiace. Či by stómia nebola iba dočasná, iba na pár mesiacov a teraz by som bol „nor-

málny“. No čas sa nedá vrátiť a viac to nezmením. Mojm veľkým šťastím bolo, že som ešte nemal metastázy. Stretol som sa totiž s mnohými, ktorí ich mali, a už, bohužiaľ, nežijú.

Ako ste sa cítili po operácii?

Po pár dňoch ma z nemocnice prepustili. Starostlivosť o stómiu mi nerobila

väčšie problémy. Sestričky ma všetko potrebné naučili. Ošetriť stómiu a vymeniť si vrečko som zvládol úplne sám. Akurát tá hnusná chemoterapia. Nebolo to nič príjemné. Zvlášť, keď som počas liečby stretával ľudí s podobným osudom. Ani neviem, ako to popísať, tú ich farbu, to nebola ani bledosť... Opýtal som sa lekára, či nie je nejaká



► Keď ju miluješ, nie je čo riešiť.

iná možnosť. Nastavil ma na tabletky, čo mi prospelo hlavne po psychickej stránke, už som nestretával onkologických pacientov. Samozrejme, ani to nebolo ľahké. No pochrúrne myšlienky sa už darilo zahnať. Prosto som si

” Prosto som si povedal, že sa len tak nepoddám.

povedal, že sa len tak nepoddám. Po dvoch mesiacoch som začal pracovať. Nijako som sa neprepínal, iba som bral zákazky, o ktorých som vedel, že ich bez problémov zvládnem. Začal som chodiť do „fitka“. Vždy som bol aktívnym športovcom a nemienil som sa športu vzdať. Cvičiť som začal, samozrejme, postupne, pomaly. Veľmi mi pomáhalo, že som bol v kolektíve, medzi priateľmi.

Takže so stómiou žijete bez problémov?

Počul som, že mnoho mužov sa necháva „obsakovať“ manželkami, ja to zvládam sám. Všetko potrebné som sa bez problémov naučil. Od začiatku používam pomôcky spoločnosti ConvaTec, ktoré mi dali v nemocnici. Akurát výpustné vrecká som vymenil



► Hubársky úlovok.



► V Banskej Štiavnici.

za uzavreté. Mám ich doma, v práci, na chate. Aby všade boli po ruke a nestalo sa, že by mi niečo chýbalo.

Takže by sa dalo povedať, že žijete bez akýchkoľvek obmedzení?

Viac-menej áno. Aj keď pred operáciou som hrával futbal, už sa mu nevenujem. Futbal je príliš kontaktný šport. Pri futbale dochádza k tvrším fyzickým stretom medzi hráčmi, aj keď bývajú neúmyselné. Mal som pocit, že futbal pre človeka so stómiou už nie je vhod-

zacvičím. A nesmiem zabudnúť na motorku. Tá je mojou vášňou. Častokrát si na nej s chlapcami zájdem po práci len tak vyvetrať hlavu. Najčastejšie smerom k Banskej Štiavnici. Doma máme aj dvoch psích miláčikov, srnčích ratlíkov, ktorým sa radi venujeme. Pohodu s rodinou si užívam na chate neďaleko Banskej Bystrice. Je to neuveriteľný relax. Keď prídem medzi „normálnych“ ľudí, nikto si ani len nevšimne, že mám stómiu, a tí čo to o mne vedia, berú ma, akoby som ju nemal.

” Kto nešportuje, takmer nežije.

ný. Ale ostal som pri ňom. Trénujem dorast v neďalekej dedinke, kde hráva aj môj syn – vlastne všetky naše deti som od malička viedol k športu. Venoval som sa aj plávaniu, no po operácii som plávanie obmedzil. Chodiť s vreckom po kúpalisku alebo po plavárni nebudem. A zájsť na kúpalisko v tričku? To tiež nie. No na druhej strane, kto nešportuje, takmer nežije. Človek predsa nemusí športovať profesionálne. Bohato stačí, ak to robí rekreačne. Do „fitka“ zájdem pravidelne, aj päťkrát do týždňa. Každé ráno pred prácou si

Čo by ste odkázali našim čitateľom?

Určite sa začať venovať športu. Hoci len rýchlej chôdzi. Stále počúvam od známych, že nevládu. Ja vládzem, pretože pravidelne športujem a som na záťaž zvyknutý. No a neumárať sa. Isteže, aj ja mnohokrát, ako som už aj spomínal, pomyslím na to, že som mohol ísť k lekárovi skôr... Ale čo mi to teraz pomôže? Musíme ísť ďalej. Netreba sa opúšťať a namýšľať si. Žiť život naďalej, tak ako doposiaľ.

► Aktivity SLOVILCO a ILCO klubov v druhom polroku 2018



- Združenie SLOVILCO zorganizovalo v druhom polroku 2018 rekondičné pobyty v destináciách Dudince a Bojnice. Zúčastnili sa na nich onkologickí pacienti a pacienti ŤZP a ŤZP/S. Počas pobytov ich sprevádzali rodinní príslušníci ako samoplatcovia. Počas rekondičných pobytov odznali prednášky firiem, ktoré dodávajú stomické pomôcky a materiály, ohľadom ošetrovania stómie. Stomici si pochvalovali zabezpečenú stravu i vyčlenenie voľného času pre rekreantov. Počasie im prialo, čo tiež prispelo k celkovej spokojnosti.
- Niektorí stomici využili možnosť (iniciatíva pána Milana Tomku) stráviť týždenný pobyt v chorvátskej prímorskej obci Sv. Filip i Jakov s cestovnou kanceláriou GLOBTEL.
- Kluby tiež zorganizovali posedenia členov, na ktoré pozvali i spolupracujúce ILCO kluby.

Na športových hrách ILCO klubu Galanta sa zúčastnili aj stomici z Trnavy, Žiliny, Nitry a Trenčína.

- Združenie SLOVILCO pripomienkovalo zákon č. 447/2008 Z. z. Niektoré z našich pripomienok boli vzaté do úvahy a implementované do zákona.
- V dňoch 12. – 14. októbra 2018 oslávilo české ILCO štvrtstoročie od svojho založenia. Za združenie SLOVILCO boli do Prahy pozvaní zástupcovia – MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., Ing. Pavel Huserka a Milan Feješ.
- V tomto roku zaznamenali slovenské ILCO kluby následné výročia od svojho založenia: Bratislava (30 rokov), Nové Zámky (25 rokov), Prešov (25 rokov), Považská Bystrica (25 rokov), Trnava (25 rokov), Žilina (20 rokov), Galanta (20 rokov). Svojou činnosťou a prácou dokázali kluby opodstatnenosť svojej existencie.



Ján Čačko, predseda SLOVILCO

► Čas zastaviť nemožno

Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc., prednosta kliniky
II. chirurgická klinika LFUK a UNB, Nemocnica sv. Cyrila a Metoda, Bratislava

K 30. výročiu založenia ILCO klubu Bratislava

Vážení stomici, milí priatelia,

nechce sa mi veriť, že už ubehlo 30 rokov od založenia prvého ILCO klubu v Bratislave. Zdá sa mi, akoby všetko bolo iba včera, nanajvýš predvčerom. Čas zastaviť nemožno, plyní nezávisle od nás a čím sme starší, tým viac sa nám zdá, že tok rieky života akceleruje.

Dovoľte mi krátku reminiscenciu a zamyslenie zároveň. Dňa 17. marca 1988 sa v Bratislave uskutočnila zakladajúca schôdza prvého svojpomocného klubu stomikov na Slovensku. Bol to malý krôčik pre Slovensko, ale bezpochyby veľký krok pre slovenských stomikov. Práve táto udalosť spustila hnutie v starostlivosti o ľudí so stómiou v našej malebnej krajine. Pri zrode klubu stáli PhDr. Antonín Konečný a doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc. Neboli to však len oni dvaja, ale aj ďalší z radov pacientov, lekárov a predstaviteľov firiem, ktoré produkujú sofistikované pomôcky. Práve moderné pomôcky na ošetrovanie stómie priamo ovplyvňujú kvalitu života tejto ťažko skúšanej skupiny populácie.

Mnohí dnešní „mladí“ stomici si nedokážu predstaviť, že kedysi boli tieto pomôcky dostupné len cestou mimoriadneho dovozu a ešte pred krátkymi tridsiatimi rokmi bol hlavnou výbavou slovenského stomika tzv. jánošíkovský opasok. Keď ho dnešní „moderní“ stomici zočia, iba neveriacky krútia hlavami a oprávnené sa pýtajú: „Ako sa s týmto dalo žiť, je skutočne pravda, že to tak bolo?“

Odpoveď je jednoduchá – naozaj to tak bolo. Že sa všetko zmenilo k lepšiemu, je potešujúcim faktom. Bolo

však treba veľa bojovníkov, aby kluby stomikov boli rozosiate po celom Slovensku. Dnes máme okrem regionálnych klubov aj SLOVILCO, ktoré bolo založené 14. októbra 1991. Stomici vydávajú svoje časopisy, organizujú si pravidelné stretnutia v rámci Slovenska, ale aj v okolitých krajinách.

Tu mi prichodí spomenúť aspoň niekoľko dôležitých osôb, resp. osobností, ktoré sa o dnešný stav zaslúžili – Ing. Pindroch, pani Szöcsová a pani Benžová, pán Zušťák, pán Čačko a ďalší. Verím, že tí, ktorých som neuviedol, sa neurazia, lebo výpočet ľudí ochotných pomôcť a pomáhať je mimoriadne dlhý.

Rozhodne však treba spomenúť aj MUDr. Jaroslava Lúčana, CSc., ktorý je dlhoročným predsedom Rady odborníkov pri SLOVILCO. Tento vzácny človek posunul hnutie stomikov do vyššej dimenzie a jeho monografia *Stómie a stomici* okrem iného verne opisuje celú históriu hnutia stomikov na Slovensku. Monografia patrí do knižnice každého ILCO klubu na Slovensku, je dielom, ktoré dokumentuje, že to všetko nebolo až také ľahké, ako sa s odstupom času javí, že dnešná realita ani nie tak dávno bola iba snom.

Bratislavský ILCO klub je najstarší na Slovensku, vznikol ako prvý. Jeho zakladatelia sa stali priekopníkmi v starostlivosti o ľudí so stómiou na Slovensku. Jeden či dvaja aktívni a ochotní ľudia by však nedokázali nič, ak by sa nepridali ďalší.

Milí priatelia, s potešením konštatujem, že naše spoločné dielo prekonalo mnohé nástrahy rôznych prostredí a dôb.

Nedalo sa zastaviť, nedalo sa oklamať a naďalej slúži v prospech tých, ktorí to najviac potrebujú, pacientov – vás stomikov. Nech sú ďalšie roky tejto histórie v Bratislave a na celom Slovensku naplnené pochopením vášho okolia aj najbližších príbuzných a prinajmenšom udrzaním súčasnej kvality života.

Zo srdca vám želim pevné zdravie, pokoj v rodine a veľa úspechov. ■



**Doc. MUDr.
Augustín
Prochotský, CSc.**

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

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

► Okrúhle jubileum ILCO klubu stomikov Bratislava

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

ILCO klub stomikov Bratislava si v roku 2018 pripomína a slávi vzácne jubileum. Od jeho založenia v roku 1988 uplynulo už úctyhodných, až neuveriteľných 30 rokov!



Bratislavský ILCO klub sa stal prvou lastovičkou na slovenskom nebi stomikov a toto prvenstvo nám už nikto nikdy nevezme! Na základe nášho impulzu vznikali ďalšie stomické kluby, ktoré rástli ako huby po daždi. Tak isto sme sa v roku 1991 podieľali aj na vzniku potrebného centrálného orgánu SLOVILCO. Takto sa začala síce dlhá, strastiplná a náročná, ale veľmi potrebná, užitočná a úspešná cesta hnutia stomikov Slovenska. Zakladateľmi a krstnými otcami nášho klubu boli doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc., a PhDr. Antonín Konečný. Prvý ako odborný lekár a špecialista – chirurg, druhý ako stomik ochotný pomáhať iným stomikom. Doteraz sa vystriedalo vo vedení klubu 5 jeho predsedov: Ing. Marcel Benca, Mikuláš Bakay, PhDr. Antonín Konečný, Juraj Diky a od roku 1999 nepretržite až doteraz Ing. Eva Benžová.

Aktívny kolektív vedenia nášho klubu tvorí v súčasnosti 8 obetavcov: Ing. Eva Benžová, Anna Pelikánová, Ing. Peter Malík, Ing. Viktória Zachardová, prof. Viera Bacová, Ľubomíra Bečková, Mária Hrnková a Ing. Alena Blažejová. Zdravotnícki pracovníci chirurgickej kliniky ružinovskej nemocnice pod vedením vrchnej sestry Mgr. Edity Jamerneggovej nám poskytli solídne priestory na činnosť klubu vrátane umožnenia poradenstva priamo pri lôžkach novo-

operovaných stomikov. Vedenie Onkologického ústavu sv. Alžbety nám dalo k dispozícii veľkú zasadačku na Heydukovej, kde uskutočňujeme členské a výročné schôdze, obľúbené viačkové posedenia, odborné prednášky lekárov, prezentácie firiem dodávajúcich najnovšie zdravotnícke stomické pomôcky. V posledných rokoch sa uskromňujeme v stiesnených priestoroch Domu kultúry v Dúbravke.

Základnou úlohou nášho klubu vždy bola a je maximálna starostlivosť o ľudí so stómiou. Združujeme 3 kategórie stomikov: kolostomikov s vývodom hrubého čreva, ileostomikov s vývodom tenkého čreva a urostomikov s vývodom močového mechúra. PhDr. Anna Surovcová, CSc., založila v roku

2002 občianske združenie Umenie pomoci, kde vytvorila prvú poradenskú službu pre stomikov. Vyškolia stomičky – opatrovatelky, medzi nimi aj 5 našich stomičiek. V histórii klubu pracovali aj mimoriadne obetaví stomici, napr. pán Alojz Nagy a pán Ing. Gustáv Mráz. Počet našich členov sa vývojom menil, od nárastu na číslo 160 v rokoch 2000 – 2001 cez postupnú stagnáciu na 111 v roku 2008 až po súčasných len 64. Úbytok je spôsobený úmrtnosťou a internetom, kde si noví stomici nájdu potrebné informácie. Nič však nemôže nahradiť osobný kontakt medzi stomikmi. Členovia klubu sa pravidelne zúčastňujú rekondičných pobytov, v minulosti aj výletov do zahraničia – Rakúska, Maďarska, Česka, ale aj po krásnom Slovensku.



V posledných 12 rokoch sú obľúbené družobné výmenné zájazdy s ILCO klubmi na Morave – v Brne a Svitavách. Niekoľko rokov úspešne spolupracujeme s Europacolonom Slovensko v poradenskej činnosti pre stomikov v priestoroch NOÚ Bratislava.

stomici sme optimisti, lebo vždy platilo a platí: „So stómiou sa dá spoločensky a kultúrne plnohodnotne žiť!“ My všetci stomici sme toho dôkazom!

Úvodný slávnostný príhovor mala predsedníčka ILCO klubu stomikov

” Základnou úlohou nášho klubu je maximálna starostlivosť o ľudí so stómiou.

Členovia klubu si obľúbili vydávanie vlastného časopisu Spravodajca od roku 1995 nepretržite až doposiaľ. Aktívne prispievame nielen doň, ale tiež do odborných časopisov firmy ConvaTec – RADIM, firmy Coloplast – HELIOS a centrálnemu orgánu – SLOVILCO. Aj v minulosti, aj dnes sa zúčastňujeme relácií v masmédiách – televíziách, rozhlas, v prieskumných anketách, v printových médiách. Takto úspešne propagujeme činnosť nášho stomického klubu a dávame do povedomia spoločnosti existenciu skupiny ľudí – stomikov. Z príležitosti nášho jubilea sme vydali ALMANACH 30 ako mimoriadne číslo nášho časopisu. Pripravili sme slávnostnú konferenciu na počesť osláv 30 rokov našej úspešnej pôsobnosti.

Bratislava Ing. Eva Benžová. Komplexne zhodnotila existenciu a činnosť klubu s jeho pozitívami aj problémami. Po nej sa postupne prihovarili vzácní hostia: doc. MUDr. Prochotský, CSc., MUDr. Lúčan, pán Čačko, PhDr. Surovcová, prof. Fischer, zo sesterských klubov Trnava a Trenčín p. Lančaričová a p. Ganajová, zástupcovia dodávateľských firiem stomických pomôcok – ConvaTec, Coloplast a Hartmann – Rico, zástupkyňa Europacolom Slovensko Mgr. Chudíková, za stomikov p. Pelikánová a JUDr. Korec.

Vedenie klubu starostlivo pripravilo hodnotný a pestrý kultúrny program. V ňom postupne vystúpili: Ing. Peter Malík s vlastnou umeleckou tvorbou – básňou Jubilejná tridsiatka,

kvetov ako najdlhšie žijúce stomičky nášho klubu. Ocenenie s kyticami kvetov dostala Ing. Eva Benžová za obetavú dlhodobú činnosť v bratislavskom klube a v centrále SLOVILCA.

V záverečnej časti konferencie sa uskutočnil slávnostný prípitok. Všetci pozdvihli svoje čaše a zaželeli sme si pevné zdravie a úspešnú budúcnosť nášho ILCO klubu. Nemohlo chýbať ani to tradičné, spoločne zaspievané: „Mnoga leta, mnoga leta, ...živió, živió, živió!“ Nasledoval spoločný slávnostný obed v reštauračných priestoroch hotela Tatra. Potom sa účastníci vrátili do konferenčnej miestnosti. Vlado Baškovič im znova zaspieval melódie z regiónu Dalmácie. Všetci účastníci kultúrneho programu zožali zaslúžený potlesk. Moderátor programu pripomenul umelecké významné osobnosti – Jula Satinského a Borisa Hybnera. Oboch spájali s nami spoločný osud stomikov. Slovák aj Moravák odovzdávali ostatným aj napriek vlastnému postihnutiu humor, smiech a nádej do ďalšieho života.

Potom sa na stole objavila obrovská 12-kilová slávnostná torta s logom nášho ILCO klubu a veľkou tridsiatkou. Len-len sme sa pri nej stačili pofotiť a už ju Marienka Hrnková odborne krájala a rozdávala. Popri sladkej torte kolovalo medzi účastníkmi víno a kto mal chuť, dal si aj ďalšiu kavičku. Ing. Malík sa poďakoval všetkým prítomným za účasť a poprial im opätovne zdravie, pohodu v práci i v súkromí. A svojim členom najbližšie dovidenia pri vianočnom posedení 2018! Takto bolo ukončené slávnostné oficiálne stretnutie z príležitosti jubilea 30 rokov ILCO klubu Bratislava. A potom sa už rozprúdila voľná debata, ktorá trvala do neskorších popoludňajších hodín.

Ďakujeme všetkým účastníkom konferencie a tým, ktorí toto nezabudnuteľné jubilejné stretnutie zabezpečili. Dovidenia, priatelia!

” So stómiou sa dá spoločensky a kultúrne plnohodnotne žiť!

Slávnostná konferencia sa uskutočnila 4. septembra 2018 v príjemných spoločensko-kultúrnych priestoroch bratislavského hotela TATRA. Zúčastnilo sa na nej cca 70 účastníkov – vzácných hostí, členov klubu – stomikov a ich rodinných príslušníkov vrátane našich sympatizantov. Moderovania akcie sa ujal Ing. Peter Malík, ktorý v mene vedenia klubu privítal všetkých hostí a účastníkov. Zdôraznil pestrý obsah 30-ročnej histórie klubu, dal do pozornosti jej vizuálnu formu – video premietané počas konferencie, ako aj printovú formu – Almanach 30, ktorý všetci dostali. Zdôraznil, že my

iba 12-ročný Martin Smiček v impozantnej hre na akordeón a spevák chorvátskych ľubozvučných piesní Vlado Baškovič, ktorý pridal aj tie naše slovenské ľudové a rezké. V mimoriadnom bode programu ILCO klub Bratislava vzdal hold a úctu ľuďom, ktorí sa najviac zaslúžili o založenie a rozvoj klubu stomikov. Čestné ocenenie a kvety dostali: doc. MUDr. Prochotskému, CSc., MUDr. Lúčanovi, pánovi Čačkovi, PhDr. Surovcovej a Mgr. Jamerneggovej. Vyznamenané boli aj 2 členky ILCO klubu Bratislava: pani Anna Pelikánová a pani Mária Drobná, ktoré dostali Čestné uznanie s kyticou

► Začiatky boli ťažké, ale vôľa všetko zdolala

Anna Pelikánová

Bolo to 19. apríla 1989, mala som 47 rokov. Diagnóza – zhubný nádor rekta. Lekár mi povedal, že musím ísť na operáciu a že budem mať vývod. Nevedela som si to predstaviť, ani som poriadne nevnímala, tak ma to vystrašilo. Bola som rozrušená, preplakala som pol dňa.

V nemocnici ma navštívila priateľka psychiatrička. Rozhovor s ňou mi veľmi pomohol. V tichosti som uvažovala, že sú ľudia, ktorí majú aj väčšie problémy a ja budem mať len vývod. Ale aj tak mi bolo ťažko. Veď pred štyrmi rokmi som stratila prvorodeného syna, ktorý sa nedožil ani 24 rokov. Napriek všetkému bolo treba žiť ďalej.

Operácia sa trochu skomplikovala, pretože mi praskol žalúdočný vred, ale nakoniec všetko dobre dopadlo. Lekárska starostlivosť na Kramároch bola veľmi dobrá – rozhovor so psychológom mi dával silu. Každé ráno som absolvovala rehabilitačné cvičenie a asi po mesiaci ma z nemocnice prepustili.



Dostávala som rádioterapiu. Po mesiaci nastali komplikácie – ileus. Bohužiaľ, musela som sa vrátiť do nemocnice, kde nastali muky. Lekár mi povedal, že som ušla hrobárovi z lopaty. Dôležité bolo, že všetko dobre dopadlo. Dobrala som rádioterapiu, po nej som musela každý mesiac navštíviť onkologickú ambulanciu. V nasledujúcich rokoch sa moje návštevy u lekára zintenzívnili, teraz chodím na kontrolu iba raz do roka.

Vážený priatelia, nedá mi, aby som v krátkosti nespomenula, ako som pred 29 rokmi začínala. Po prepustení z nemocnice mi predpísali tzv. jánošíkov opasok. Bolo to niečo hrozné – hrubé, neforemné monštrum, gumený krúžok, na tom igelitové vrečko

nás veľmi vzácne, preto sme s nimi zaobchádzali hospodárne. Prvé schôdze prebehli na vtedajšej Jiráskovej ulici. Hlavným iniciátorom vzniku klubu bol doc. MUDr. Augustín Prochotský, Csc, ktorý najlepšie vedel, čo pacienti potrebujú. V roku 1988 sa uskutočnila zakladajúca schôdza svojpomocného klubu stomikov. V máji 1990 sa vytvoril samostatný klub stomikov v Bratislave. Svetlo sveta uzrela aj malá príručka *Rady pacientom so stómiou* a brožúrka *Život so stómiou*. Začalo sa nám ľahšie dýchať.

V klube som stretla veľa ľudí s podobným osudom. Práve tam ma naučili správne používať pomôcky, v mojom prípade to konkrétne boli vrečka Stomadress.

” V klube som stretla veľa ľudí s podobným osudom.

a gumený opasok na zapnutie. Tí, ktorí opasok zažili, presne vedia, o čom hovorím. Často mi znepríjemnil život pri mnohých príležitostiach, keď som urobila nejaký nevhodný pohyb.

Spomínam si na prvé školenie našich sestier dvoma sestrami z Velkej Británie zo spoločnosti ConvaTec. Školenie viedol doc. MUDr. Prochotský, Csc., stomikov zastupoval Ing. Balajka. Vtedy prezentované pomôcky boli pre

Neskôr ma zvolili do výboru, stala som sa tajomníčkou klubu a túto funkciu zastávam dodnes. Práca vo výbore bola vtedy oveľa ťažšia ako v súčasnosti.

Ohlasy a príliv členov boli neuveriteľné. Veľmi nám pomáhali aj sestričky pod vedením Editky Jamerneggovej. V poradni sa vystriedalo veľké množstvo stomikov, mohli sme radiť už na základe vlastných skúseností.



V roku 1997 poskytol vtedajší predseda pán Diky rozhovor Slovenskému rozhlasu o činnosti klubov. Ďalší rozhovor bol s našou kronikárkou Vierkou a s lekármi ružinovskej nemocnice.

Dnes sa, vďaka Bohu, stomici nemajú na čo sťažovať, zatiaľ všetko funguje, ako má, k dispozícii majú široký výber pomôcok.

Výbor pracoval na plné obrátky. Schôdze sa od roku 1992 konali v penzióne v Petržalke, stretávali sme sa na pravidelných utorkových posedeniach pre členov pod vedením psychologičky PhDr. Surovcovej. Pacienti si tu mohli otvorene pohovoriť o ťažkostiach a problémoch. Keďže sme nemali financie, činnosť výboru bola sťažená. Napríklad pozvánky na členské schôdze a rôzne stretnutia sme našim členom do schránok roznášali osobne po celej Bratislave.

V priebehu piatich rokov sa prihlásilo do ILCO klubu viac ako 150 stomikov. V tom čase sa nám trochu zlepšila aj finančná situácia, našli sa sponzori a prispeli aj miestne úrady.

V roku 1991 vzniklo združenie SLOVILCO – strešná organizácia slovenských stomikov, takže sa z nás stala jedna veľká rodina.

V decembri 1999 nám podal pomocnú ruku Národný onkologický ústav sv. Alžbety na Heydukovej ulici v Bratislave bezplatným poskytnutím priestorov v prednáškovej sále. Využívame ich dodnes, za čo sme veľmi vďační. V marci 1999 si ILCO klub Bratislava zvolil za predsedníčku Ing. Evu Benžovú.

V roku 2008 sme museli zmeniť pôsobisko, ale naša aktivita nevychladla. Program plánujeme na celý rok. Každý štvrtok máme poradenskú službu, raz do mesiaca výborové schôdze, výročnú schôdzu, členskú schôdzu, vianočné posedenie. Na schôdze si pozývame odborníkov, lekárov, zástupcov spoločností so stomickými pomôckami. Od roku 1994 sme začali vydávať vlastný časopis.

Každý rok navštevujeme rôzne kultúrne podujatia, absolvujeme rekondičné pobyty, výmenné pobyty a výlety stomikov.

Prvý rekondičný pobyt pre stomikov a ich rodinných príslušníkov na Slovensku sa uskutočnil v roku 1992. Zabezpečila a financovala ho organizácia SLOVILCO grantom Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR a nadácie Liga proti rakovine. Dobré si spomínam na dva rekondič-

né pobyty, ktoré sa uskutočnili v rokoch 1992 – 1993 na Domaši v hoteli Valkov, zúčastnili sa na nich aj zástupcovia spoločnosti ConvaTec.

” V priebehu piatich rokov sa prihlásilo do ILCO klubu viac ako 150 stomikov.

V roku 2002 bolo založené občianske združenie Umenie pomoci, ktoré ponúkalo poradenstvo v oblasti sociálneho zabezpečenia a sociálnych služieb. Na jeho čele stála naša psychologička PhDr. Anna Surovcová, Csc., ktorá zorganizovala školenie pre stomikov z rôznych kútov Slovenska. Po absolvovaní záverečných skúšok sme obdržali certifikát, ktorý nás oprávňoval vykonávať poradenstvo vo funkcii sociálny operátor – dobrovoľník. Získané vedomosti naše členky využívajú priamo v našej poradni.

Za 29 rokov som spoznala veľa vzácných ľudí s podobným osudom, nových priateľov, nazbierala som množstvo skúseností, ktoré môžem teraz odovzdávať novým stomikom.

Do klubu pribudlo veľa členov, no nie každý stomik sa chce zapojiť, dať niečo tomu druhému. Máme však aj takých, ktorých obdivujem a ďakujem im za pekné články. Naš klub v Bratislave si tento rok pripomína 30. výročie založenia a s dobrým pocitom môžem povedať, že funguje na vysokej úrovni.

Na záver chcem vysloviť veľké ĎAKUJEM hlavným iniciátorom, ktorí stáli pri kolíske klubu a postavili jeho pevné základy. Samozrejme, som vďačná všetkým, ktorí nám pomáhajú žiť kvalitnejší život. A láskou i úctou myslím na tých, ktorým nemôžem poďakovať, lebo už nie sú medzi nami. ■

► Čo s naším každodenným sladením?

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

Kde a kedy sa objavil cukor v našom každodennom jedálničku? Takáto otázka nám možno často napadá, keď podvedome siahame po kockách cukru pri sladení kávy či čaju.



Cukor sa pôvodne viac ako 2000 rokov vyrábala výlučne z cukrovej trstiny. Za pôvodnú vlasť cukrovej trstiny sa považuje Nová Guinea. Odtiaľ sa táto nenáročná rastlina dostala po obchodných cestách do oblastí juhovýchodnej a južnej Ázie. Podľa prvých záznamov, pochádzajúcich z Indie, bola už v 6. storočí p. n. l. využívaná pre svoju sladkú chuť. Ľudia ju najskôr žuli ako cukrovinku alebo afrodiziakum, prípadne z rastliny vytlačali sladkú šťavu.

Prvýkrát bola cukrová trstina rafinovaná pravdepodobne v Indii v 4. storočí p. n. l. Vďaka ľahšiemu skladovaniu a prevozu, ktorý rafinácia umožnila, sa cukor pomaly dostával po indických obchodných cestách aj do ďalších častí sveta. Hoci cukrová trstina bola už dávno známa v pobrežných oblastiach Číny, Arábie, Afriky a možno aj Oceánie, cukor a jeho výroba zaznamenali výrazný rozvoj až okolo roku 600 n. l.

Med ustúpil cukru až v 15. storočí

Výrobu cukru ako prví priniesli do západnej Európy Arabi v 8. storočí n. l., keď obsadili Pyrenejský polostrov. Vzácny produkt, cukor, bol spočiatku využívaný predovšetkým v medicíne

Repný cukor objavil v roku 1747 nemecký vedec Andreas Sigismund Marggraf tak, že natrafil na sacharózu v koreni cukrovej repy. Všeobecná dostupnosť trstinového cukru však spôsobila, že využitie cukrovej repy na výrobu cukru získalo výz-

” **Za pôvodnú vlasť cukrovej trstiny sa považuje Nová Guinea.**

na spríjemnenie chuti horkých liečivých bylín. Ako potravinové sladidlo sa dovtedy od Indie po severnú Európu používal hlavne med, ktorý bol spolu s medovinou súčasťou jedálnička privilegovanejších vrstiev. Med cukru ustúpil až v 15. storočí, ale napríklad v Rusku až v 19. storočí s nástupom rafinovania cukrovej repy. Sladidlami v menšom rozsahu boli hlavne figové, datľové a hroznové sirupy, javorový sirup a sirup z cukrovej trstiny.

nam až o 50 rokov neskôr. Marggraf vynález uviedol do praxe až jeho žiak Francois Charles Achard, ktorý v roku 1802 založil na statku Kovary, ktoré patrilo v tom čase pod Prusko, prvú rafinériu repného cukru. Ročne sa vo svete vyprodukuje takmer 200 miliónov ton stolového cukru.

Cukor a prázdne kalórie

Sacharidy všeobecne delíme na monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy. Monosacharidy

sú tvorené jednou a disacharidy dvoma cukornými jednotkami. Označujeme ich ako jednoduché cukry. Často ich konzumujeme v podobe sladkostí, cukríkov, zákuskov, zaváranín či sladkých limonád. Ide napríklad o glukózu (hroznový cukor), fruktózu (ovocný cukor) a sacharózu (repný cukor). Telo síce poskytne okamžitý zdroj energie, ale veľmi rýchlo po ich konzumácii nastúpi pocit hladu a únava. A ku všetkému neobsahujú žiadne ďalšie výživné látky (voláme ich tzv. prázdne kalórie).

Sacharidy sú organické zlúčeniny, ktoré – čo sa týka výskytu a rozmanitosti – nemajú v prírode obdobu. Okrem toho, že sú zdrojom energie pre živočíchy, zohrávajú kľúčovú úlohu v mnohých biochemických procesoch. Skrytý cukor ale nájdeme aj v takzvaných diétnych potravinách.

Fruktóza, alebo tzv. ovocný cukor, je v mede, hrozne, v rôznych rastlinách. Metabolizovaná je v pečeni a vstrebávaná priamo do čriev počas trávenia. Väčšina monosacharidov má sladkú chuť, pričom fruktóza je medzi nimi najsladšia s indexom sladkosti 1,73. Fruktóza je až o 73 % sladšia ako bežné sladidlo sacharóza.

Glukóza, z gréckeho glukós, čo znamená sladké víno, mušt, je známa aj ako hroznový cukor alebo dextróza. Je jednou z najrozšírenejších organických zlúčenín na našej planéte a v živých organizmoch zohráva množstvo významných funkcií. Ako všestranné palivo je v biologických procesoch zdrojom energie v bunkách – napríklad dodáva takmer celú energiu pre činnosť mozgu a jej dostupnosť ovplyvňuje psychologické procesy.

Cukor v ovocí a zelenine je pre človeka potrebný a zdravý

Prírodný cukor obsiahnutý v ovocí a zelenine vie ľudské telo celkom efektívne spracovať. Obávať by sme sa mali konzumácie väčších množstiev potra-

Prečo odborníci rafinovaný cukor zavrhlí?

Zvyšuje hladinu cholesterolu

Zvýšený cholesterol je hlavnou príčinou mnohých srdcových ochorení a viaceré štúdie potvrdili, že práve cukor hladinu cholesterolu zvyšuje.

Narušuje imunitný systém

Nadmerný prísun cukru poškodí bunky natoľko, že biele krvinky nedokážu dostatočne fungovať a ničiť škodlivé baktérie. Imunitný systém organizmu je potom čoraz slabší, telo postupne stráca zásoby vitamínov, minerálov i vápnika a nedokáže sa brániť voči infekciám a chorobám. Podľa odborníkov denná konzumácia 100 g bieleho cukru znižuje odolnosť organizmu až o 40 %!

Spôsobuje ukladanie tuku

Rafinovaný cukor spomaľuje metabolizmus a organizmus nie je schopný spracovať všetky prázdne kalórie, čo vedie k postupnému ukladaniu tuku.

Spôsobuje zubný kaz

Po konzumácii cukru zostávajú v ústach tzv. glykoproteíny, držia sa na zuboch i v medzizubných priestoroch, vytvárajú plak a podporujú množenie baktérií, ktoré spôsobujú zubný kaz.

Zvyšuje riziko vzniku cukrovky

Konzumácia rafinovaného cukru nemusí priamo spôsobiť cukrovku, ale určite zvyšuje jej riziko, ako aj riziko mnohých ďalších ochorení vrátane srdcových a metabolických chorôb, obezity, prekyslenia organizmu, rôznych zápalov atď.

Môže poškodiť obličky

Vysoká hladina cukru v krvi môže narušiť štruktúru a funkciu krvných ciev, čo môže narušiť filtračnú činnosť obličiek.

Iniciuje migrény a bolesti hlavy

Práve prudké zmeny hladiny cukru môžu byť spúšťačom migrény a bolesti hlavy celkovo.

Prehlbuje depresie a výkyvy nálad

Rafinovaný cukor má vplyv aj na psychiku človeka, pretože môže spomaliť alebo zvýšiť tvorbu endorfínov (tzv. hormóny šťastia, ktoré sa uvoľňujú do mozgu a spôsobujú pocity šťastia a dobrej nálady). Nie je preto ničím výnimočným, že cukor u človeka poľahky spôsobí výkyvy nálad a prehĺbi depresie.

vín, v ktorých sa nachádza hlavne rafinovaný cukor, ktorý je škodlivý. Patria sem napríklad sladené nápoje, džúsy, sladkosti a polotovary.

Odporúčaná denná dávka cukru do 25 g (podľa WHO – Svetovej zdravotníckej organizácie) sa pri ich konzumácii dá prekročiť veľmi ľahko. Ľudia si totiž často neuvedomujú, že cukor

konzumujú aj v kečupe, horčici, čipsoch, slaných tyčinkách, mäsových polotovaroch, mliečnych výrobkoch, instantných polievkach a omáčkach, bielych bagetách a v pečive.

Zlé je, že rafinovaný cukor je súčasťou mnohých dnešných potravín a je čoraz ťažšie sa mu vyhnúť. V záujme vlastného zdravia sa mu však vyhnúť

treba a vyhľadávať skôr jeho prírodné zdroje (ovocie, zelenina, plody, semená, mliečne výrobky – samozrejme, bez pridaného cukru).

Cukor obsahujú aj „nesladké“ potraviny

To, že nejeme sladkosti každý deň či denne nepijeme liter koly, neznamená, že cukor v strave neprijímame. Väčšinou si totiž ani neuvedomujeme, koľko cukru zjeme v inej potrave. Potravinári ho totiž pridávajú aj do jedál, ktoré sladké nie sú: do chleba, omáčok, korenín.

Ženy by mali zjesť najviac šesť lyžičiek cukru za deň (alebo 100 kalórií), no väčšina konzumuje takmer dvojnásobok. Ale pozor, hovoríme o pridanom cukre, nie o prírodnom, napríklad v mliečnych výrobkoch či ovocí. Ako sa teda zorientovať v sladkých nástrahách?

Ak sa pozrieme na zoznam ingrediencií na etiketách potravín, veľmi rýchlo zistíme, koľko cukru obsahujú! Aj tie, ktoré nepokladáme za sladké – kečup, korenie či šalátové dresingy –, môžu obsahovať cukor.

Spoznajme náhrady cukru

Ak si čítame zloženie, musíme hľadať aj viac ako len nápis cukor. Ten sa skrýva pod niekoľkými inými názvami vrátane vysoko fruktóзовého kukuričného sirupu, sušeného trstinového sirupu, invertného cukru, melasy, sacharózy, hnedého ryžového sirupu, medu aj javorového sirupu. Tieto zložky môžu byť uvedené aj na inom zozname ingrediencií, takže veľa potravín, dokonca aj zdanlivo zdravých, ako jogurt či cereálie, môžu obsahovať aj tri či štyri rôzne typy spomínaných sladidiel. Ak sa preto objaví na etikete viacero druhov cukru, je to znak, že potravina bude menej zdravá. A na to treba myslieť.

Kupujeme nesladené potraviny

Keď už vieme, pod akými názvami sa cukor ukrýva, môžeme začať zmenu



v jedálničku. Treba však mať stratégiu: kupovať potraviny s nálepkou „bez pridaného cukru“ alebo „nesladené“. Trh je už natolko otvorený, že v obchodoch nájdete množstvo potravín bez cukru.

Čo je pre nás prospešné?

Význam pre zdravie majú sacharidy tvorené viacerými jednotkami – oligosacharidmi a polysacharidmi, ktorým vo výžive dávame prednosť. Oligosacharidy sa nachádzajú hlavne v strukovinách, polysacharidy (škroby) v obilninách, strukovinách, ryži, zemiakoch a pod. K sacharidom patrí aj väčšia časť vlákniny, ktorá je nevyhnutná pre správne trávenie, chráni pred zápchou, pomáha pri liečbe nadváhy, obezity a cukrovky, chráni pred vznikom niektorých nádorových ochorení a pred chorobami srdca i ciev. Nachádza sa najmä v celozrnných výrobkoch, v strukovinách, v ovocí a zelenine.

Treba si uvedomiť, že s vylúčením cukru treba začať pomaly. Ak si do kávy bežne pridávame dve kocky cukru, v prvý týždeň zvolíme len jednu, potom polovicu a napokon si pridáme len kvapku mlieka. Ak obľubujeme ochutené jogurty, skúsme si zmiešať polovicu ochutené-

ho a polovicu bieleho jogurtu. Nakoniec prejdeme na čisté biele nesladené jogurty a pridáme do nich čerstvé ovocie.

Dochutiť potraviny možno aj vanilkou či vanilkovým extraktom, korením a citrusovými plodmi bez toho, aby museli byť pricukrené. Objednať si môžeme aj nesladené latté s kakaom či vanilkovým práškom. Ochutené vločky vymeňme za obyčajné a dochuťme si ich škoricou, muškátovým orieškom a zázvorom. Bonus o pridaní škorice: analýza hovorí, že pridaním tejto koreniny do jedla prirodzene regulujete cukor v krvi a pomáhate kontrolovať chuť do jedla.

Kedy a aký dezert si dožičiť?

Aj keď si cukor držíme od tela, sladký dezert si môžeme dopriať. Príležitostne. Cieľom je zabrániť presiahnutiu denného limitu príjmu cukru v nesladkých potravinách, ktoré obsahujú skrytý cukor. Stanovme si pravidlá, kedy si dezert dožičíme. Či už je to vo forme odmeny po večeri, počas víkendu či v reštaurácii.

Vylúčenie cukru zo stravy sa nám môže zo začiatku zdať ako nezdolateľná úloha. Nakoniec sa však naše chuťové poháriky prispôbia. A sladké jedlá, ako zmrzlina či sladkosti, sa nám po čase budú zdať presladené. Určite si všimneme alebo objavíme sladkosť ovocia a zeleniny, ktoré nám budú chutiť lepšie a budeme mať ozajstný pôžitok z ich prirodzenej chuti.

Aj keď čas Vianoc je predo dvermi, nemusíme sa vzdať voňavých dobrôt, teda zdravých sladkostí. Ide o dezerty pripravené podľa zásad raw kuchyne – sú pripravené bez múky, rafinovaného cukru a mliečnych produktov. Vďaka tomu sú o niečo zdravšie než klasické sladkosti. Ich základom sú orechy, ovocie a prírodné sladidlá. Práve vďaka orechom sú veľmi sýte a hutné. Stačí zjesť malý kúsok. V poslednej dobe sú veľmi obľúbené, pretože ich príprava je prekvapivo jednoduchá a veľmi rýchla. ■

Spracované podľa internetu

► Rainerova chata je raritou Vysokých Tatier

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

Krásu Vysokých Tatier zvyrazňuje množstvo tatranských horských chát a plies. Bílikova, Hrebienok, Chata pod Soliskom, Popradská, Brnčalova, Skalnatá, Sliezsky dom, Téryho, Zamkovského či Zbojnícka chata. Popradské, Žabie, Zelené, Batizovské, Velické, Štrbské, Nad skokom, Skalnaté pleso či Wolkerove jazierko. Tieto známe a zaujímavé miesta navštevujeme s manželkou Emkou od mladosti. Križovatkou turistických chodníkov bola a ostala Starolesnianska poľana, cez ktorú sme prešli nespočetnekrát. A práve v týchto miestach nájdeme skutočnú raritu – Rainerovu chatu.

História chaty

Je najmenšou turistickou chatou vo Vysokých Tatrách. Maďari ju poznajú pod názvom Rainer-kunyhó, Nemci ako Rainer Hütte a Slováci ako Rainerku. Už obnovená je dvadsať rokov v prevádzke.

Prvýkrát chatku sprevádzkovali v roku 1865 zásluhou vtedajšieho nájomcu kúpeľov v Starom Smokovci, podnikateľa Jána Juraja Rainera. Mala kúpeľným hosťom Tatier uľahčiť návštevu Studených dolín a výstup na Lomnický štít. Pôvodne ju ako útulňu postavili z kameňa s malými okienkami a miestnosťou 5 x 5,5 m. Interiér tvorilo ohnisko a drevené pričie. Po Rainerovej smrti v roku 1872 chátrala. Hostia Smokovca sa peniazmi zo zbierky a s príspevím Uhorského karpatského spolku pričínili o opravu Rainerky v roku 1876.

Mimochodom, najhustejšiu sieť chát vo Vysokých Tatrách evidovali okolo roku 1934, keď ponúkala 480 miest

na prenocovanie. Dnes tu nájdeme 12 turistických chát vrátane dvoch horských hotelov a asi 600 lôžok.

” Je najmenšou turistickou chatou vo Vysokých Tatrách.



Foto: PhDr. Pavol Svetoš



Kamzík a Rainerka

Vedľa Rainerky v roku 1884 vyrástla nová, podstatne väčšia chata Kamzík. Útulňa slúžila ako nocľaháreň pre horských vodcov, nosičov a študentov. Nemala gazdu a spustla. Neskôr poslúžila ako sklad materiálu a paliva pre novú chatu.

Za bývalého režimu v roku 1978 chatu Kamzík z hygienických dôvodov asanovali. Nadšenci z Popradu-Velkej ju síce v roku 1980 opätovne zrekonštruovali, ale TANAP ju v roku 1983 zakonzervoval.

Vynaliezavosť horského nosiča

Horský nosič Peter Petras chodieval často okolo Rainerky a skrsol v ňom odvážny nápad. Chatu, v tom čase už ruinu, si v roku 1997 prenajal a na vlastné náklady sa pustil do rozsiahlej rekonštrukcie. V tom čase bol učiteľom v Kežmarku. Popri učiteľovaní ešte dennodenne doslova drel na chate. Pozoruhodný cieľ dosiahol 13. júna 1998, kedy chatu prvýkrát sprístupnil verejnosti. Zriadil v nej infocentrum TANAP-u, malú expozíciu horolezeckého a nosičského náčinia, fragmenty lyžiarskej histórie. V roku 2000 Rainerku poškodili prúvaly snehu. Pán Petras ju v roku 2003 opätovne opravil, vynovil a rozšíril na núdzové prenocovanie. Dodnes je jeho zásluhou cenným svedectvom tatranskej histórie.

Lokalita a okolie

Rainerova útulňa stojí na Starolesnianskej polane v nadmorskej výške 1301 metrov. Dostať sa k nej možno tromi trasami: z Tatranskej Lesnej popri Studenom potoku žltou značkou (za 1 hod. 30 min.), z Tatranskej Lomnice modrou značkou (1 hod. 45 min.) a z Hrebienka červenou značkou turistickým tempom za 20 minút.

Naším „dôchodcovským“ tempom to z Hrebienka trvá 35 minút s krátkymi zastávkami. Cestu horským chodníkom si treba vychutnávať pozorovaním úžasnej tatranskej prírody. Chodník je vhodne upravený aj pre kočíky či invalidov na vozíčkoch. V bezprostrednej blízkosti chaty sú vodopády Studeného potoka. Známy filmový dokumentarista Pavol Barabáš tu nakrútil zaujímavý film *Sloboda pod nákladom*. V ňom približuje drsný, ale reálny život horských tatranských nosičov. Medzi najstaršími štyrmi ešte žijúcimi vysokohorskými nosičmi je aj Peter Petras.

Zimné atrakcie Petrasa st.

Peter Petras st. chatu pre návštevníkov sústavne zatriktívňuje. V zimnom období na Troch kráľov stavia obrovský snehový či ľadový betlehem. Má úctyhodné parametre: výšku 3,3 m, šírku 4,5 m a hĺbku 3 m. Chatár sa občas pri jeho výstavbe trápil so silným odmäkom či dažďom. Vtedy musel

betlehem prikrývať. Pri akcii Trojkráľové poludnie každoročne 6. januára od 12. hodiny býva pripravený zaujímavý program s goralskou muzikou Daniela Domera, pričom betlehemci z Lendaku približujú tradičné zvyky. Snehový betlehem sa dá vidieť, až kým sa neroztopí.

Petras st., ktorý sa v decembri mení na umelca, najskôr pracuje pri chate na snehovej (ľadovej) podobizni sv. Mikuláša. Na jar zase pri dostatku snehu pripravuje veľkonočné vajíčko – kraslicu s úžasnými rozmermi. Ďalším jeho nápadom je snehovo-ľadová postava vysokohorského nosiča. Ľadové či snehové diela vytvára rukami, lopatou a dotvára fantáziou. V hlave sa mu rodia pozoruhodné umelecké nápady. A turisti? Tým sa jeho dielo páči. Jeho pozoruhodné výtvory obdivuje každý rok čoraz viac návštevníkov Tatier.

Aj v lete má plné ruky práce

V lete zase pripravuje Deň chaty. Ten je určený nielen deťom, ale aj dospelým, ktorí sa môžu zapojiť do akcie Nosičská próba. Súťaž spočíva v nesení 70 kg alebo 100 kg krošne po trase 300 metrov okolo chaty.

V lete tiež ožíva medzi lesníkmi a ochráncami nerozumný boj o zničené tatranské stromy. Prvým ide o zisky a predaj dreva, druhým o ochranu prírody za každú cenu. Súhlasím s názorom Petrasa st. – v podhorí odkôrňovať stromy a povoliť primeranú ťažbu dreva, vo vyšších chránených pásmach Tatier ponechať lykožrúta, ktorý je súčasťou prírody. Tá si vyrieši svoje problémy sama.

Na chodníku chodník

V júni roku 2016 uzrela svetlo sveta knižka Petrasa st. *Na chodníku chodník*. Venoval ju manželke Zite, ktorá s ním mala božskú trpezlivosť. Dal ju do vienka aj všetkým obdivovateľom tatranskej prírody. V knižke jednoducho podáva príbehy z vlastného života nosiča. Rozpráva a píše tak, „ako mu zobák narástol“. Čítanie získalo na au-

tenticite. V knihe sa striedajú úsmevné až zábavné historky so smutnejšími, priam dramatickými príbehmi. Chatár napríklad vybojoval úspešný boj s deväťhlavým drakom – štátom a peniazmi. Nedokonalé, hlúpe zákony ho totiž takmer pripravili o predĺženie nájomu Rainerky a o chatárčenie. Ale človečina, petície, cit, vzťah a láska k práci či k prírode zvíťazili. Ojedinelé a netypické v našich končinách!

V roku 2016 nás zastihla búrka

Vždy, keď sa v pokročilejšom veku a pri zdravotných „trabloch“ dostaneme s manželkou do Tatier, nevynecháme turistickú prechádzku z Hrebienka na vytúženú Rainerovu chatu. Náročnejšie výstupy už síce nezvládame, ale výlet v lone prírody si nevieme odpustiť. Ideme, aj keď s malým srdiečkom, lebo príroda a počasie sú v Tatrách nevysspytatelné. Pritrafilo sa nám, že v lete 2016 nás pri ceste naspäť zastihli pravé tatranské hromy, blesky, aj prudký dážď s krúpami. Nebolo nám všetko jedno. Za neuveriteľných 18 minút sme stihli dobehnúť do stanice lanovky. Obaja šťastní, že sa dobrodružstvo dobre skončilo. Veď odmenou boli nezabudnuteľné zážitky na Rainerke. Sám Petras st. s typickým goralským klobúkom na hlave nás obslúžil horúcim bylinkovým čajom s horcom. Debata s týmto pozoruhodným človekom bola neobvykle zaujímavá. Do vlastnej knižky nám napísal a podpísal venovanie. A ochotne sa s nami vyfotil. Chatár na nás pôsobil ako človek s pokorou v srdci, zrastený s tatranskou prírodou.

Tento rok a nová generácia na Rainerke

Aj tento rok v lete sa nám podarilo vrátiť do Vysokých Tatier. V auguste nám počasie prialo. Po celý čas našej túry k Rainerke bolo jasno a slnečno s blankytnou modrou oblohou. Pri výbornej viditeľnosti sa pred nami hrdo týčili tatranské končiare. Na turistickom chodníku sme cestou tam aj späť stretli pomerne mladých, urastených,

súčasných nosičov. Išli pevne a isto, krok za krokom, s plnými krošňami na chrbte. Pri pohľade na nich si človek uvedomí, aká je to tvrdá, ale užitočná a obetavá práca. Je dobre, že táto tatranská profesia žije! Na chate sme síce nezastihli Petra Petrasa st., ale ochotne nás obslúžila jeho nevesta. Žezlo chatárčenia prebrala mladšia generácia. Je to o to vzácnejšie, že v tomto prípade ide o zachovanie a pokračovanie rodinnej tradície. Popýtali sme sa na zdravie pána Petrasa st. a srdečne ho pozdravovali. Aj tento rok sme si vychutnali typický bylinný čajík s originálnym a povzbudzujúcim horcom. A, samozrejme, priniesli sme si so sebou autentické fotografické zábery.

Dovidenia na Rainerke

S okrúhlou dvadsaťročnou prevádzkou Rainerky si tento rok v Tatrách pripomenuli aj sté výročie založenia *Spolku horských vodcov*. Pri týchto výročiach sa Petras st. obliekol za horského vodcu a porozprával návštevníkom, čo znamenala chata pre vodcov v čase, keď bola založená. A tiež, čo znamená pre verejnosť v súčasnosti. Zaujali ma jeho slová: „V Tatrách je dnes asi 1000 kamzíkov, približne 500 svišťov, medveďov asi 50, ale horských nosičov už sotva 15!“



Vo Vysokých Tatrách žije **Peter Petras** (1946) už 55 rokov. Začal ako sedemnásťročný ešte pred maturitou. Ako sám hovorí, v živote sa nechal viesť krédom: „Ja nemusím, ja CHCEM!“ Ako 63-ročný naposledy vyniesol metrákový náklad na vlastnom chrbte z Hrebienka na Zamkovského chatu. Hovorí, že vtedy prekonal sám seba. Nedávno po ňom prevzal chatárčenie syn Peter s manželkou. Ale manželia Petrasovci st. pomáhajú mladým naďalej.

Všetkého zaujímavého a hodnotného akosi ubúda. Preto si vážme, že takáto rarita v lone našich veľhôr ešte žije! Budme šťastní, že sa aj dnes nájdú obetaví a zaničení ľudia, ktorí skvosty prírody a histórie chránia a udržiujú!

Dovidenia v Tatrách, priatelia! A snáď opäť na Rainerke!



Foto: Ing. Mgr. Jozef Kotulič

► Lymfodrenáž – jemná dotyková masážna technika

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

Manuálna lymfodrenáž je kráľovnou medzi jemnými dotykovými technikami. Slovo drenáž znamená odvod tekutiny. Pri tejto masážnej technike fyzioterapeut presne definovanými jemnými a pomalými ťahmi, hmatmi a tlakom pôsobí na povrch tela, na kožu, pod ktorou sú ukryté krehké lymfatické cievy.

Manuálnou lymfodrenážou sa aktivuje pohyb lymfy v lymfatických cievach, ktoré následne odvádzajú lymfu do zberných lymfatických uzlín. Celá masáž je pomalá, upokojujúca, zmyselná s výrazne sedatívnym účinkom. Možno ju ponúknuť čiastočne (zvlášť končatiny, zvlášť hrudník) i celotelovo, čo má výrazný účinok.

Lymfa je bezfarebná číra tekutina v lymfatickom systéme. Vzniká z krvi a medzibunkovej tekutiny. Počas dňa si jej dospelý človek vytvorí asi 2 litre, z toho až 80 percent vzniká v podkoží. Bunky vylučujú do medzibunkového priestoru produkty látkovej výmeny, odpad, toxíny z liekov a lymfatickým systémom sú tieto látky odvádzané do uzlín na prečisťovanie. Úlohou lymfatického systému je teda očisťovanie organizmu.

Samotný lymfatický systém tvoria vlásoknice, cievy, hlavné miazgovody a lymfatické uzliny. Práve z lymfatických uzlín sa lymfatická tekutina počas masáže uvoľňuje a následne sa hlavnými miazgovodmi vlieva do krvného riečiska. Na rozdiel od pohybu

krvi nie je tok lymfy riadený srdcom a peristaltikou, ako je to u žíl či tepien. Pohyb lymfy závisí výlučne od pohybu svalov, ktoré svojou koordinovanou funkciou posúvajú lymfu. Svaly pracujú ako výkonná pumpa. Ak sa náš pohyb ob-



„ Manuálnou lymfodrenážou sa aktivuje pohyb lymfy v lymfatických cievach.

medzí, aj tok lymfy ustane a začína sa hromadiť v medzibunkovom priestore. Prejavuje sa to opuchmi, únavou, pocitmi ťažkého tela.

Lymfodrenáž veľmi dobre pôsobí ako prevencia proti celulitíde a redukuje už vzniknutú pomarančovú kožu. Zlepšuje a reguluje žilový obeh, uľavuje končatinám s kŕčovými žilami

a odstraňuje opuchy nôh. Očisťuje organizmus od toxínov a odpadových produktov, čím sa zlepší aj vzhľad pleti, a obnovuje činnosť orgánov. Organizmus je celkovo regenerovaný, očistený, pružný, zdravý, znovuzrodený.

Zo zdravotného hľadiska je lymfodrenáž indikovaná na primárny a sekundárny lymfedém, chronický edém venózneho pôvodu či vredy predkolenia a poruchy prekrvenia. Je vhodná ako podporná terapia diabetickej neuropatie, takisto po odstránení lymfatických uzlín, chronickej žilovej nedostatočnosti, ako rehabilitácia po úrazoch a podobne. ■

Spracované podľa internetu

► Z vašich listov

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

Príspevky môžete posilať na emailovú adresu stomalinka@convatec.com alebo poštou na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.



Milý ConvaTec,

bol som prekvapený. A dokonca som sa veľmi potešil, keď som od Vás dostal kartu k narodeninám. Viete, mám bratov a sestru, ktorí si ma vôbec nevšímajú. Každý rok im na ich výročie posielam pohľadnicu. Nikdy v živote som im neublížil. Ani jedného zlého slova som im nepovedal. Rodičov už nemám. To boli veľmi dobrí ľudia. Keby moji rodičia ešte žili, tak by som nebol v domove. Musím Vás pochváliť, že ste si na mňa spomenuli. A ešte k tomu cudzí ľudia. Hocikto nemá taký súcit s ľuďmi. A celkový postoj, ako si viete vážiť ľudí. Môžem iba poďakovať Vám a Vášmu kolektívu, že sa o mňa staráte, a za pomôcky, ktoré mi posiate každý mesiac. Ja Vám veľmi pekne ďakujem za blahoželenie a prajem z celého môjho srdca zdravie.

S pozdravom pacient Teofil

Vážená redakcia,

ďakujem pekne za darček, ktorý som vyhral v tajničke časopisu Radim. Teším sa na ďalšie číslo. Vďaka Vaším pomôckam zvládam svoj problém z urostómiou. Prajem Vám všetkým v redakcii veľa zdravia, šťastia a pracovných úspechov.

Váš čitateľ Peter

Srdečná vďaka Vám všetkým za milú pozornosť k narodeninám. Váš list ma prekvapil práve v deň mojich narodenín. Mala som z toho radosť. Ďakujem za všetko a zahrňam Vás do svojich modlitieb.

Vaša Serafína

Môj milý časopis,

pozdravujem všetkých pracovníkov v redakcii. Tvoje články sú vždy perfektné. Najviac sa teším na rozhovory s inými stomikmi. Sú pre mňa veľmi povzbudzujúce. Prajem všetkým nám, stomikom, optimizmus v živote a príjemné pohodové dni. A Vám všetkým, pracovníkom spoločnosti ConvaTec, prajem slnko v duši a ďakujem za ochotu, pomoc, povzbudenie a veľkú empatiu.

Pozdravuje vaša Anna

Milá redakcia,

srdečne pozdravujem. Už 14 rokov používam pomôcky spoločnosti ConvaTec. Vďaka nim som sa mohla vrátiť späť do normálneho života, venovať sa rodine. Veľká vďaka patrí manželovi a mojim rodičom. Taktiež Váš časopis mi veľmi pomohol svojimi radami a ja som sa snažila prekonať ochorenie, ktoré ma postretlo. Veľmi rada ho čítam, vždy sa dozviem niečo nové. Tiež by som veľmi rada poďakovala za blahoželenie

k narodeninám a tiež za časopis Radim. Prajem celému kolektívu pevné zdravie a vďaka za Vašu prácu.

S pozdravom Veronika

Dobry deň, milý Radim,

veľmi rada by som sa poďakovala za skvelé stretnutie so stomikmi, ktoré si pre nás zorganizoval. Môj manžel, veď vieš, je to prosto chlap, a všetko u nás doma riešim sama. V podstate sa cítim ako jeho osobná sestrička. Vybavujem všetko od zaobstarania pomôcok až po samotnú starostlivosť o stómiu. Preto ma vždy poteší, keď sa môžem stretnúť s inými stomikmi, vymeniť si skúsenosti a zručnosti. Stretnutie bolo pre mňa naozaj veľkým prínosom. Nech sa Ti darí a všetkým, ktorí Ťa pre nás pripravujú, prajem hlavne veľa zdravia.

Milada

Dobry deň,

milí pracovníci spoločnosti ConvaTec, ďakujem Vám za pozdrav k narodeninám. Mnoho zdaru aj vám všetkým.

Pozdravuje vás J. Szadvári

Spracovala Mgr. Michaela Hromadová
operátorka zákazníckeho centra
ConvaTec Slovensko

► Zákaznícke centrum odpovedá

Mgr. Ivana Šutková, Call Center Operator, ConvaTec

Milí čitatelia, v každom čísle časopisu Radim sa snažíme odpovedať na najčastejšie otázky, ktoré dostávame od vás počas telefonátov.

Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111 **klub**



Množstvo vašich otázok sa týka peňažných príspevkov na hygienu a ošatenie a tiež sa nás často pýtate, či máte nárok na príspevok na prepravu.

V nasledujúcich riadkoch sme pripravili zjednodušený prehľad toho, na čo a kedy máte nárok.

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich s hygienou alebo s opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia

Peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich s hygienou alebo s opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia slúži na zmiernenie dôsledkov pravidelných zvýšených výdavkov spojených s ťažkým zdravotným postihnutím fyzickej osoby.

Zvýšené výdavky súvisiace s opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia sú výdavky spojené s obnovou a s nákupom predmetov bežnej osobnej spotreby a bytovej spotreby, ktoré sa nadmerne opotrebúvajú v dôsledku chronických stavov a používania technicky náročných pomôcok.

Peňažný príspevok sa poskytuje, ak:

- je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich s hygienou alebo s opotrebovaním šatstva, bielizne, obuvi a bytového zariadenia,
- úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť.

Peňažný príspevok nie je možné poskytnúť:

- osobe s ŤZP, ktorej sa poskytuje celoročná pobytová sociálna služba (s výnimkou poskytovania sociálnej služby v útulku, domove na polceste, zariadení núdzového bývania, zariadení podporovaného bývania alebo v zariadení sociálnych služieb na určitý čas nepresahujúci 30 dní),
- ak príjem osoby s ŤZP je vyšší ako trojnásobok sumy životného minima.

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa.

Ak je podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu komplexný posudok, lehota na jeho vypracovanie je 60 dní od začatia konania a lehota na vyhotovenie rozhodnutia je 30 dní od vyhotovenia posudku.

Peňažný príspevok na kompenzáciu sa vypláca v eurách

- v hotovosti
- alebo bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej bol priznaný peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov.

Peňažný príspevok na prepravu

Peňažný príspevok na prepravu slúži na zabezpečenie prepravy osoby s ŤZP na jej pracovné, vzdelávacie, rodinné alebo občianske aktivity, ak je odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom.

Peňažný príspevok sa poskytuje, ak:

- je osoba s ŤZP odkázaná podľa komplexného posudku k individuálnej preprave osobným motorovým vozidlom,



- ▶ osoba s ŤZP na svoje pracovné aktivity, vzdelávacie aktivity, rodinné aktivity alebo občianske aktivity využíva prepravu zabezpečovanú osobou, ktorá má oprávnenie na vykonávanie prepravy, obcou alebo registrovaným poskytovateľom sociálnych služieb,
- ▶ ak úrad práce sociálnych vecí a rodiny vydá rozhodnutie o priznaní peňažného príspevku a toto rozhodnutie nadobudne právoplatnosť,
- ▶ sa má preprava osoby s ŤZP vykonať v čase, keď osobné motorové vozidlo, na ktorého kúpu bol poskytnutý peňažný príspevok, nie je technicky spôsobilé na premávanie na pozemných komunikáciách.

Osoba s ŤZP je odkázaná podľa komplexného posudku na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom, ak nie je schopná z dôvodu:

- ▶ ťažkej poruchy mobility premiestniť sa k vozidlu verejnej hromadnej dopravy osôb (napríklad k autobusu, električke, vlaku, trolejbusu)

a späť, nastupovať do vozidla verejnej hromadnej dopravy osôb a udržať sa v ňom počas jazdy a vystupovať z takéhoto vozidla alebo

- ▶ duševnej poruchy s často opakujúcimi sa prejavmi agresivity, neovládateľného alebo nepredvídateľného správania prepravovať sa vozidlom verejnej hromadnej dopravy osôb alebo
- ▶ ťažkej poruchy zvieráčov prepravovať sa vozidlom verejnej hromadnej dopravy osôb.

Peňažný príspevok nie je možné poskytnúť, ak:

- ▶ sa osobe s ŤZP poskytuje peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov súvisiacich so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla,
- ▶ je osoba s ŤZP vlastníkom alebo držiteľom osobného motorového vozidla,
- ▶ ak príjem osoby s ŤZP prevyšuje päťnásobok sumy životného minima.

Žiadosť o priznanie peňažného príspevku sa podáva písomne na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu žiadateľa.

Žiadosť musí obsahovať odôvodnenie.

Odporúčame, aby ste sa pred podaním žiadosti informovali na príslušnom úrade práce, sociálnych vecí a rodiny o všetkých náležitostiach tejto žiadosti a o ďalších písomnostiach, ktoré je k nej potrebné priložiť.

Ak je podkladom na rozhodnutie o peňažnom príspevku na kompenzáciu komplexný posudok, lehota na jeho vypracovanie je 60 dní od začatia konania a lehota na vyhotovenie rozhodnutia je 30 dní od vyhotovenia posudku. Ak nemôže príslušný úrad práce, sociálnych vecí a rodiny vzhľadom na okolnosti prípadu rozhodnúť v lehote, môže Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny predĺžiť lehotu na rozhodnutie najviac o 30 dní.

Peňažný príspevok na úpravu osobného motorového vozidla sa vypláca v eurách:

- ▶ v hotovosti alebo
- ▶ bezhotovostným prevodom na žiadosť fyzickej osoby s ŤZP, ktorej bol priznaný peňažný príspevok na prepravu.

Veríme, že tieto informácie budú pre vás užitočné a keďže sa blížia Vianoce, najkrajšie sviatky v roku, želáme vám, aby ste ich prežili v radosť a šťastí s tými, ktorých máte radi a na ktorých vám všetkým najviac záleží. ■

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

► Ozdobme si Vianoce

Mgr. Mária Živická, staničná sestra
II. chirurgická klinika SZU, FNŠP F. D. Roosevelta, Banská Bystrica

V minulom čísle sme pripravovali dekorácie z tenších či hrubších konárov. Ak ste si hrubšie odložili, môžete ich využiť aj pri výzdobe vianočného stromčeka. Použijeme aj drevené štipce, ktoré už dnes málokto používa pri sušení bielizne. Navyše ušetríme peniaze (na vianočné ozdoby toho dokážeme minúť naozaj veľa) a s tvorivou činnosťou si skrátime dlhé zimné večery.



Na jednu ozdobu zo štipcov potrebujeme:

- 8 drevených štipcov na vešanie bielizne,
- univerzálne lepidlo alebo lepiacu pištoľ,
- stuhu alebo špagát, ak chceme ozdobu zavesiť,
- farby, moridlo na drevo, fixky, flitre.

Návod, ako postupovať

1. Štipce najskôr rozoberieme – vyberieme kovové pružiny – a potom ich prilepíme chrbtom k sebe.
2. Štyri štipce poukladáme do tvaru kríža a prilepíme ich špičky k sebe. Potom medzi každé dva štipce prilepíme ďalší štipce.
3. Hotovú snehovú vločku môžeme nafarbiť, vytvoriť na nej vzor pomocou fixiek, nalakovať alebo namoriť.

Vločku si dotvoríme do akéhokoľvek štýlu – dofarbíme, namoríme tmavým moridlom. Môžeme ju zavesiť, prilepiť na darček alebo vystaviť na parapetnú dosku.



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

Na výrobu ozdôb z polienka potrebujeme:

Polienka je potrebné narezať, ošmirglovať a prevrtať v nich dierku na zavesenie. Môžeme ich natrieť akrylovou farbou a nalepiť tým, čo doma máme (sušené ovocie, šípky alebo kávové zrná). Efektne vyzerajú aj vlnené, plstené či látkové dekorácie.



► Raw štedrák

Mgr. Michaela Ďuricová, sestra, Univerzitná nemocnica Martin

Ak sa neviete rozhodnúť, akú sladkosť pripraviť svojim blízkym na vianočné alebo medzisviatkové dni, ponúkame recept, ktorý síce na slovenských stoloch nepatrí medzi tradičné, ale má inú kvalitu. Sladká dobrota totiž neobsahuje živočíšny tuk (napr. vajíčka) a lahodne chutí vďaka medu a kokosu. Dobrú chuť.

Ingrediencie:

- 2 šálky orechov (orechový korpus)
- 1/2 šálky hrozienok (orechový korpus)
- 1 1/2 šálky maku (maková náplň)
- 1/2 šálky sušených sliviek (maková náplň)
- 1 šálka kešu orechov (svetlá náplň)
- 1/4 šálka medu (agávový sirup) (svetlá náplň)
- 1/4 šálky kokosového oleja (svetlá náplň)
- 1 kus citróna – šťava (svetlá náplň)
- 2 polievkové lyžice medu (čokoládová poleva)
- 2 polievkové lyžice kokos. oleja (čokoládová poleva)
- 2 polievkové lyžice kakaa (čokoládová poleva)

Postup:

Príprava:

Kešu orechy namočíme minimálne na 5 hodín, najlepšie cez noc. Hrozienka a sušené slivky namočíme aspoň na hodinu.

Orechový korpus:

Orechy (vlašské, mandle, lieskové) zmixujeme so scedenými hrozienkami (môžeme nahradiť datľami) v mixéri s ostrým nožom. Hmotu natlačíme do okrúhlej formy s odnímateľným dnom s priemerom 20 cm. Dáme do chladničky.

Maková náplň:

Zomletý mak rozmixujeme so scedenými slivkami (môžeme nahra-

diť hrozičkami). V prípade potreby môžeme dochutiť medom a pridať pol šálky orechov. Makovú náplň rozdelíme na orechový korpus a dáme do chladničky.

Svetlá náplň:

Kešu orechy zlejeme, pridáme med (agávový sirup), zľahka roztopený olej, šťavu z citróna a rozmixujeme na hladký krém. Hmotu rozotrieme na makovú náplň a dáme aspoň na hodinu do mrazničky.

Čokoládová poleva:

Olej, med a kakao rozmiešame a nalejeme na stuhnutú svetlú náplň.



Ilustračné foto

Milý čitateľa,

relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do 31. mája 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 čísla: „**Radim klub, zákaznícke centrum ConvaTec.**“

Výhercovia tajničky Radim 1/2018: **Helena Važanová** (Prievidza), **Lubomír Vojtek** (Bytča), **Anna Nálepková** (Krompachy).

Autor: František Cvengroš	taliánska herečka	čalúnená časť nábytku	nešpe- kulovať	naše vydava- teľstvo	násyp	špa- nielsky člen	1	nápoved': Amasa, McRae, RNA	premo- kalo	meno Jürgensa	mopslík	2	symet- ricky
leňoch								zápal príušník					
pieklo								uberú oraním Verdiho opera					
maliarska farba						získam kopaním predst. kláštora							
druh hudobnej stupnice					omotal kniha snov					kód letiska Santiago de Estero náš tenista			
povyše				skydal sa značka lyží							senior (skr.) tri, po švédsky		
 ozna- čenie		žen.meno (6.11.) 3							attention (skr.) drobia				
skrik- nete								brit. autom. pretekár gréč. boh vetrov					
priprav varením						pravosláv- ny kostol švéd. výr. nábytku							neod- borník
obyvateľ Ašu					patriace lvovi osem- veslica						Iljušin (skr.) nalie- havá		
počet				vyjavene hládí manželka Chaplina						ako pádová otázka			
kontra- bas (skr.)			8 silno					dáku Dávidov bratanec					
mapa pre šoférov								úskok, finta kys. ribo- nukleová					
 pieskový presyp Donecká panva						zn. tlako- merov masť						pre- pojil	druh lamy
pestro- farebný oblúk na oblohe					liečivá bylina bodali rohami					otec (dom.) darebák			
ocko				šklbal, mykal uväzuj							rádiolo- kátor (skr.) peší pochod		
podpis anonyma			vlhkosť Royal Field Artillery						zväzok slamy žijete				
zápasia s niečím								kráča nahor rozum					
povrch vozoviek							deň v týždni						
zhoršia, urobia ťažším							zistovala miery						

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 pre 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:

Súhlasím ☐ Nesúhlasím ☐

Dátum: Podpis:

Som si vedomý/-á, že udelený súhlas je dobrovoľný a môžem ho kedykoľvek odvolať na základe mojej písomnej žiadosti na adresu ConvaTec, Unomedical, s. r. o., Štúrova 71/A, 949 01 Nitra alebo e-mailom na adresu: stomalinka@convatec.com, prípadne na telefónnom čísle: 0800 800 111. Odvolanie súhlasu nemá vplyv na zákonnosť spracúvania osobných údajov založeného na súhlase pred jeho odvolaním. Súčasne prehlasujem, že som bol/-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. 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 alebo telefonicky na čísle 0303 123 1113. Boli by sme radi, keby ste nám dali najprv možnosť vaše obavy vyriešiť, preto, prosíme, aby ste najprv kontaktovali zodpovednú osobu pre dohľad nad spracúvaním osobných údajov na Slovensku: email: dpo2@proenergy.sk, prípadne zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o., Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, Slovensko, telefónne číslo: +421 37 776 49 31.

Ak súhlasíte s tým, aby sme vás kontaktovali, zaškrtnite, prosím, políčko nižšie, čím potvrdíte svoj preferovaný spôsob komunikácie.

Pošta ☐ Telefón ☐ E-mail ☐ SMS ☐

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:

Pasta ochranná Stomahesive® 60 g (lepivá, vyrovnávanie kožných nerovností)	F41229*	1 ks
Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/3 mm	F92108	10 ks
alebo Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/4 mm	F92109	10 ks
Pasta adhezívna Stomahesive® 30 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
Pohlčovač pachu StomOdor Drops kvapky 35 ml	F96247	1 ks
alebo pohlčovač pachu StomOdor Maxi sprej 210 ml	F96248	1 ks
alebo gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický pridrzný pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 g	A53140	2 ks
Gázové štvorce 10×10 cm	A57024	100 ks

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



► SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM Služby spoločnosti



ConvaTec štartovacia taštička

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

Potrebuje 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 na StomaLinke 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

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

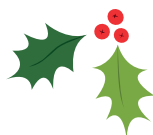
Časopis Radim

Pošlite nám vyplnenú prihlášku do časopisu RADIM a pošleme vám 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





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.

Lepiaca 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 mohli skontrolovať polohu vrecka pri jeho aplikácii alebo počas nosenia.

