

Radim

Spoločne vytvárame náš svet

bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Porazený je ten,
kto sa vzdá. Všetci
ostatní sú víťazi.“

Paulo Coelho

1/2013

Rozhovor

SIAMSKÉ DVOJČATÁ OSLÁVILI 13 ROKOV

Písanie denníka vám pomôže
prekonať ťažké chvíle

LETO SA BLÍŽI

Pripravte sa s nami
na horúce letné dni

NATURA® a **ESTEEM®** 

Novinky pod lupou

STOMIK NOVÁČIK I.

Čítajte na pokračovanie

ZO ŽIVOTA STOMAPORADNE

Príbehy, ktoré píše život

OTÁZKY & ODPOVEDE

Čo vás zaujíma

PREDSTAVUJEME VÁM

Chirurgická klinika, kde je
na prvom mieste pacient

StomaLinka  ConvaTec

ConvaTec



Nový začiatok

Vážení čitatelia, milí priatelia!

Je pre nás cťou, že ste vzali do rúk časopis Radim a začali ho čítať. Na ceste životom čaká každého množstvo skúšok. Každá prekážka nás však nakoniec posúva vpred. Spoločnosť ConvaTec je tu na Slovensku pre Vás už 20 rokov a pevne verím, že tú poslednú veľkú skúšku už má za sebou. Spoločnosť ConvaTec sa rozhodla urobiť zmenu v zastúpení na Slovensku a od novembra minulého roku má na Slovensku priame zastúpenie. Chceme, aby nás to posunulo bližšie k vám, ľuďom, na ktorých nám záleží.

Pomyselná hrubá čiara za tým, čo bolo a nový začiatok je pre mnohých ľudí akýmsi štartérom, ktorý môže veľakrát urobiť divy. My sme tú pomyselnú čiaru urobili a nový rok bol pre ConvaTec symbolom nového začiatku s novými predsavzatiami, medzi ktoré patrí aj opätovné vydávanie časopisu Radim.

Priznám sa, že nepatrím k ľuďom, ktorí veria na náhody... Verím, že všetko je tak, ako má byť. Verím, že nič v našom živote sa nedeje bezdôvodne. Ani to, že som mala možnosť spoznať Andrejku a Lucku, prvé slovenské siamské dvojčatá, ktoré tento rok oslávili 13 rokov a ktoré sú svedectvom toho, že nemá zmysel trápiť sa nad tým, čo sa zmeniť nedá, ale treba

žiť s tým, čo nám život priniesol. Prečítajte si tiež rozhovor s pánom prednostom chirurgickej kliniky v Nitre, kde pacient je na prvom mieste a ktorý ani vo svojom voľnom čase neprestáva myslieť na to, ako sa darí jeho pacientom.

Sme radi a sme hrdí na to, že vám tento rok môžeme predstaviť a ponúknuť nový dvojdielny systém Natura® v ponuke spolu s jedinečnými ConvaTec tvarovateľnými podložkami. Tieto podložky sú navrhnuté tak, aby riešili dve najdôležitejšie potreby; lepšiu ochranu kože v okolí stómie a dokázali sa individuálne prispôbiť stómii. Nie sú pri nich potrebné nožničky, pretože podložky sa tvarujú prstami podľa veľkosti a tvaru stómie. Okrem toho vám ponúkame aj nový jednodielny systém Esteem® , navrhnutý vami, ľuďmi so stómiou. Hmota zostala rovnaká, ktorú poznáte pod názvom Stomahesive®, ale vrecká prešli prevratnou zmenou.

Tešíme sa, že sa budeme môcť s vami pravidelne stretávať prostredníctvom časopisu Radim a ponúkať vám naše služby, rady a pomoc.

Prijemné čítanie.

Bea Zabáková

PhDr. Bea Zabáková, PhD.
product manager, Slovensko
ConvaTec



Ľudia so stómiou môžu žiť svoj každodenný život plnohodnotne aj vďaka pomôckam od spoločnosti ConvaTec.



1/2013

4. **Želania**
Zaujíma vás, čo želajú stomici a odborníci časopisu Radim?
6. **Zasadnutie redakčnej rady**
Zasadala staronová redakčná rada. Kto je nová šéfredaktorka?
7. **rozhovor Slovenské siamské dvojčky**
Prečítajte si, čo sa udialo v rodine siamských dvojčiat za 13 rokov.
11. **hlavná téma Stomik nováčik I.**
Čítanie na pokračovanie o ľuďoch so stómiou.
15. **novinka Natura®**
Predstavenie nového dvojdielného systému v sortimente spoločnosti ConvaTec.
17. **z vašich dopisov Skúsenosti so systémom Natura®**
Čo vy na to?
19. **novinka Esteem®**
Vrecká, ktoré vytvorili stomici pre stomikov.
21. **rady sestier Skúsenosti so systémom Esteem®**
Čo vy na to?
23. **zo života stomaporaďne Príbeh, ktoré píše život**
Pravidelná rubrika zo života sestier a ich pacientov so stómiou.
25. **ConvaTec & Rany**
Pravidelne vás budeme informovať o možnostiach liečby akútnych a chronických rán.
26. **predstavujeme vám Chirurgická klinika FN v Nitre**
Rozhovor s prednostom doc. MUDr. Jozefom Korčekom, PhD.
30. **aktuálna téma Chystáme sa na leto**
Ako prežiť leto v pohode.
33. **pravidelná rubrika Zdravá strava**
Začíname s témou o vitamínoch a konkrétne o vitamíne A.
35. **pravidelná rubrika Rozhýbte sa**
V zdravom tele zdravý duch.
37. **Otázky & Odpovede**
Odpovedáme na najčastejšie kladené otázky.
38. **ILCO kluby**
Predstavujeme kluby stomikov.
40. **StomaLinka odpovedá**
Odpovedáme na vaše písomné a telefonické otázky.
42. **Voľný čas**
Relaxujte s nami.

RADIM, bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec č. 1/2013.

Vychádza dvakrát ročne v Nitre.

Šéfredaktorka: PhDr. Beata Zabáková, PhD., **Redaktorka-koordinátorka:** PhDr. Beata Zabáková, PhD., **Redakčná rada:**

Predsedá: PhDr. Beata Zabáková, PhD., **Členovia:** Mgr. Peter Snoha, Mgr. Edita Jamerneggová, Alena Tóthová, Mgr. Tatiana Skovajsová, Mgr. Dáša Marciová, Mgr. Gabriela Chovancová

Jazyková korektúra: Mgr. Edita Mareková

Vydavateľ: Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s.r.o., Štúrova 71A, 949 01 Nitra, tel.: 0800 800 111

Fotografie: ilustračné foto a archív autorov, archív spoločnosti ConvaTec, ilustrácie (Photos.com, VectorStock.com, Sutterstock.com)

Design a realizácia: PhDr. Beata Zabáková, PhD., © inDesign

Napriek nášmu úsiliu, aby informácie boli presné a úplné, obsah príspevkov je len pre všeobecnú informovanosť a v špecifických prípadoch sa na ne nedá odvolávať. ConvaTec nezodpovedá za obsah príspevkov a za správnosť informácií ani za názory uvedené v článkoch prispievateľov. Čitatelia, ktorí využijú v publikácii uvedené informácie a budú podľa nich konať, tak robia na vlastnú zodpovednosť. Vo veciach týkajúcich sa vášho zdravotného stavu prosím vždy kontaktujte vášho lekára alebo sestru. ConvaTec si vyhradzuje právo na úpravu získaných článkov z dôvodu optimalizácie ich rozsahu.

Od Tatier k Dunaju ž

V živote každému človeku pomáha, keď má vo svojom okolí jednu alebo dve osoby, ktoré



p. Rerko,
predseda klubu stomikov
Spišská Nová Ves.

Želám časopisu Radim
veľa úspechov a spokoj-
ných čitateľov nielen
z radov stomikov.
Prajem všetko dobré.

Doc. PhDr. Miroslav Frankovský, CSc.,
prodekan pre vedu a výskum Fakulty manažmentu,
Prešovskej univerzity v Prešove

Ako človek, ktorý sa zdravotným postihnutím žijem
počas mnohých rokov normálny život, prajem časopisu
Radim, aby prispel k plnohodnotnému životu ľudí so
zdravotným postihnutím. Ja sám pracujem, športujem,
zúčastňujem sa na kultúrnych akciách, rád sa bavím
s priateľmi. Som presvedčený, že zdravotné postihnutie
nemusi vyradiť človeka z normálneho života. Verím, že
časopis Radim prispeje k tomu, aby zdravotne postih-
nutí ľudia prežili šťastný život.



Juliánka Chovancová
dcéra členky redakčnej rady



MUDr. Jaroslav Lúčan,
Univerzitná nemocnica Martin,
chirurgická klinika



Želám časopisu Radim, aby pravidel-
ne a trvalo vychádzal, pretože ho naši
stomici potrebujú, a pretože spoločnosť
ConvaTec bola prvá spoločnosť,
ktorá začala pomáhať stomikom na Slovensku. Boli to
pomôcky od spoločnosti ConvaTec, ktoré boli ako prvé
dovezené na Slovensko, a tiež táto spoločnosť stála pri
zrode prvého klubu stomikov na Slovensku.



Ján Čačka,
predseda Stomilca

V prvom rade veľa dobrých
príspevkov od odborníkov, aj od
stomikov, aby boli stomici dobre
informovaní, či už o nových pomôckach alebo
ich ochorení. Časopis by sa mal zamerať aj
na informácie zo sociálnej oblasti (kompenzá-
cie, nároky....).

Ing. Eva Benžová
predseda klubu stomikov Bratislava

Prajem časopisu Radim, aby prinášal pozitívne
novinky pre stomikov, aby sa potešili, keď ho
dostanú do ruky. Nech sa darí redakčnej rade
v jeho vydávaní.



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

Zo srdca si želim, aby si náš-váš
časopis Radim našiel pevné a no-
zastupiteľné miesto u každého člena
rodiny stomikov či už pacienta,
velkej rodiny stomikov. Želám si, aby
rodinného príslušníka alebo zdravotníka, pomáhal nám riešiť problémy, aby sme
sami v ňom podelili o naše životné skúsenosti, alebo len
tak si ho otvorili vo voľnej chvíľke a mohli relaxovať.

želania sa k nám hrnú...

mu veria. A pozrite sa koľko ľudí verí časopisu Radim a želá mu všetko len to naj, naj...



MUDr. Andrej Vrzgula, PhD.
prednosta chirurgickej kliniky
LF UPJŠ
Nemocnica Košice-Šaca a.s.,
1. súkromná nemocnica

S veľkým potešením som prijal správu, že po krátkom čase odmlky sa k nám opäť dostáva Radim. Časopis si za roky vydávania získal veľké množstvo čitateľov nielen medzi stomikmi, ale aj medzi príbuznými, lekármi a stomasestrami. Želám časopisu Radim „zapálenie“ redakčnú radu, výborné články, či už odborné, alebo len tak o živote a aj naďalej veľa spokojných čitateľov.



Mgr. Mária Šahíková
vedúca sestra chirurgickej
kliniky FN Nitra
Drahem časopisu Radim, aby sa už po prečítaní poslednej stránky jeho čitateľa tešili na jeho ďalšie číslo, a aby vždy prinášal ľuďom so stómami a ľuďom, ktorí sa zaujímajú o túto problematiku informácie, ktoré hľadajú a nech prináša aj chvíle pohody a príjemného čítania.

Isabella Leila Zaháková
dcéra šéfredaktorky



doc. MUDr. Augustín Prochádzky, CSc.
2. chir. kl. LF UK
a UN Bratislava

Po krátkej odmlke sa časopis Radim opäť objavuje na scéne. prameňom výmeny skúseností a prezentácie stomikov, stomaterapeutiek, ale aj iných, v problematike zainteresovaných. Nech napomáha pri zvyšovaní kvality života našich pacientov a nech im vlieva tak prepotrebný optimizmus.



Mgr. Adriana Šimová
a Jela Stehliková
Univerzitná nemocnica
Martin, chirurgická klinika

Želáme časopisu Radim veľa dobrých a poučných článkov, informácií pre pacientov, sestry, lekárov a všetkých, ktorých problematika stómii zaujíma. Veľa zdravia, elánu redakčnej rade a dobrú spoluprácu s prispievateľmi, a aby sa dostal do rúk širokej verejnosti.



MUDr. Stanislav Chudý
chirurgické oddelenie, Trenčín

Drahem všetkým, ktorým sa dostane do rúk tento časopis, aby ho prečítali od začiatku až do konca s chuťou a radosťou, aby v ňom našli články, ktoré im pomôžu skvalitniť život a prispieť k chvíľam pohody. Nech sa dostane k čo najviac stomikom a nech sa jeho strany naplňujú entuziazmom a hlavne nech prináša veľa užitočných informácií. Veľa zdaru celej redakčnej rade a všetkým prispievateľom.

Zasadnutie redakčnej rady **Radim**



Členovia redakčnej rady: (zľava) E. Jamerneggová, T. Skovajsová, D. Marciová, G. Chovancová, A. Tóthová, B. Zabáková, P. Snoha

Dostáva sa vám do rúk prvé číslo časopisu Radim v tomto roku a po dlhšej dobe aj jeho ďalšie číslo. Členovia redakčnej rady zostali tí istí, ale mne sa dostalo tej cti, že som sa stala jeho šéfredaktorkou. Pevne verím, že sa vám časopis bude páčiť a nebude to náš ale váš časopis. Jeho prvému číslu sme venovali dostatočne dlhú prípravu, takže sa ospravedlňujeme, že ste museli tak dlho čakať, ale keď si pozriete jeho obsah uvidíte, že sme si dali veľmi záležať. Veríme, že oceníte našu snahu

a aj novovytvorený dizajn a budete sa tešiť na každé nové číslo.

A kde sa konalo stretnutie redakčnej rady? Vybrali sme si hotel Kaskády pri Sliachi.

Prajeme vám príjemné čítanie, aby si každý z vás našiel článok, ktorý ho zaujme a možno aj pomôže vyriešiť aktuálny problém.

Máme na vás však ešte jednu prosbu. Aby sa časopis stal aj vaším, budeme radi, keď nám budete posilať príspevky, rady a návrhy na témy, o ktorých by ste si na jeho stránkach radi prečítali.



(foto: hotel Kaskády, Sliach)

Prvé úspešne oddelené siamské dvojčatá oslávili tento rok 13 rokov

Na Slovensku sa podľa dostupných informácií od 70. rokov minulého storočia narodili spolu 4 páry siamských dvojčiek. Podľa štatistík pripadajú jedny siamské dvojčky na približne 50 až 200-tisíc pôrodov, ale prežije ich iba malé percento. (zdroj: internet)

PhDr. Bea Zabáková, PhD., product manager, Slovensko, ConvaTec

Prvé úspešne oddelené siamské dvojčatá na Slovensku aj v bývalom Československu Andrea a Lucia Tóthové sa narodili 21. januára 2000 v Rožňave. Spolu vážili 5 600 gramov a boli spojené v oblasti panvovej kosti. Chirurgický zákrok ich oddelenia sa realizoval v dvoch etapách a trval 19 hodín. Túto úspešnú operáciu viedol a uskutočnil dnes už nebohý profesor MUDr. Jaroslav Siman, PhD v Detskej fakultnej nemocnici v Bratislave.

Jeho životným krédom bolo: „...aby pacient videl v jeho očiach nádej, že s pomocou Božou bude žiť“, (uviedol o ňom doc. MUDr. Jozef Leikert, PhD.).

Narodenie siamských dvojčiat Lucie a Andrey bolo pred 13 rokmi pre mamu a otca radosťou i šokom zároveň.

„Do ôsmeho mesiaca som nevedela ani to, že čakám dvojčatá, nieto že ešte siamské. To som sa dozvedela až po pôrode.“ hovorí pani Melita Tóthová. Hoci ju lekári pripravovali na pôrod cisárskym rezom a na svet prišli v termíne, matke skutočnosť, že sú zrastené, oznamovali opatrne. „Mne to nepovedali hneď, ani nepoužívali slovo siamské. Len mi hovorili, že sú zrastené zadočkami. Ja som si to nevedela ani predstaviť. Keď som ich prvýkrát uvidela, bol to pre mňa veľký šok.“

Veľmi jej pomáhala rodina. Oporou jej bol manžel a tiež staršia dcéra Melita, ktorá mala v čase narodenia sestričiek 5 rokov.

Dnes majú dievčatá 13 rokov. Andrejka má plachejšiu povahu, Lucka je zhovorčivejšia. Andrejka je praváčka, Lucka ľaváčka. Lucka je o pár centimetrov vyššia ako Andrejka. Sú ako iné dievčatá v ich veku. Až na zdravotné problémy, ktoré ešte majú. Napríklad od narodenia majú vývody z hrubého čreva (kolostó-

miu) a Andrejka ešte od ôsmeho roku aj vývod z močových ciest (urostómiu).

Na kontroly chodia minimálne dvakrát do roka, ale sú prípady, že aj častejšie. A na otázku: „Ako hodnotia lekári zdravotný stav dvojčiat a ich prognózu?“

Na túto otázku, pani Melita odpovedá, že všetko bude v poriadku, dievčatá sú silné.

V bežnom živote nie sú veľmi obmedzené, len si na seba musia dávať pozor. Nemôžu zjesť hocičo, lebo majú stómiu. Vždy musíme dať pozor na to, aby jedlo vhodne kombinovali. Ak by dostali hnačku, môžu skončiť v nemocnici. Dnes si už vedia dať na seba pozor. Snažia sa žiť plnohodnotným životom a majú veľa kamarátov.

Blížim sa k dedine Krásnohorská Dlhá Lúka v okrese Rožňava. Je poobede a viem, že dievčatá prídu zo školy až okolo 16. hodiny. Doma je len mama Melita, ktorá ma čaká pred domom a víta ma. Mám obavu, ako sa celý rozhovor vyvinie napriek tomu, že rodina a dievčatá majú vo svojom živote za sebou už niekoľko rozhovorov, ale tie boli prevažne komerčné. Mojou snahou bude priblížiť vám, čitateľom časopisu Radim ich cestu, ktorou museli prejsť v súvislosti so starostlivosťou o stómiu. Vedela som,



(prof. MUDr. Jaroslav Siman, PhD.)



že ma čaká stretnutie s dievčatami, ktoré mali tento rok 13 rokov, čo je vek puberty alebo začiatku puberty, a preto som si v duchu kládla otázku, či sa mi podarí nahliadnuť do ich sveta a poodhaliť pre vás aj túto ich vnútornú stránku života.



p. Melita Tóthová

Privítala ma usmiata pani Melita Tóthová: „Dievčatá sú ešte v škole, ale čo nevidieť prídu aj spolu s manželom domov.“

Bola to pre mňa dobrá východisková pozícia, pretože som získala čas a mala možnosť porozprávať sa s mamou dvojčiat o celom príbehu ešte pred príchodom dievčat.

Ako vnímali dievčatá to, že majú kolo-stómiu?

Keď boli malé, hľadali na mne tiež vrečko, kde ja kakám, tak som im vysvetlila, že sú choré, a preto majú vrečko a odvtedy sa nepýtali. Vedeli, že len ony majú také vrečko, Andrejka a Lucka. Od malička sme im museli vysvetľovať, že treba dávať pozor, aby sa im do toho nedostala infekcia, keď majú plné vrečko, treba ho vypustiť alebo vymeniť.

Ako to vnímala ich staršia sestra, ktorá mala v tom čase 5 rokov?

Ona sa pýtala, čo to tam majú, prečo tam kakajú? Musela som jej vysvetliť, čo to tam majú, prečo tam kakajú a aj to, že sú choré a primerane svojmu rozumu to pochopila.

Keď nastúpili do prvej triedy, povedali ste o tom, že dievčatá majú stómiu ich triednej učiteľke, prípadne spolužiakom?

Pani učiteľke som to povedala, ale oni to už vedeli, pretože ako sme išli na zápis, tak som pánovi riaditeľovi školy povedala, o čo sa jedná. Pani učiteľka len povedala deťom, že majú

problémy, ak by sa niečo stalo, treba zavolať pani učiteľku. Ona ma zakaždým, keď to dievčatá potrebujú, ak treba vymeniť vrečko prípadne sa vyskytne iný problém, ochotne zavolá a ja prídem do školy. Mala som možnosť byť aj na hodinách, ale dievčatá to nechceli. Tak len

podľa potreby vždy prídem v priebehu dňa. Niekedy to bolo veru aj niekoľkokrát za deň. Teraz, keď sú už väčšie, tak je to len raz za deň, keď sa im odlepí vrečko alebo ho treba vymeniť.

A čo ich spolužiaci. Neboli zvedaví? Nepýtali sa?

Mali sme takú skúsenosť, že Andrejka, ktorá mala ešte ako sedemročná plienku (mala problémy s udrжанím moču, pozn. red.), tak ako deti, keď sa v triede naháňali, sem-tam sa buchli po zadku a vtedy spolužiaci zistili, že tam niečo má. Začali sa jej posmievat' a vtedy chodila aj s plačom domov. Nechcela ísť do školy. Poprosila som triednu učiteľku, aby povedala rodičom o čo sa jedná, a tí to potom doma deťom vysvetlili.

Je podľa vás vhodné povedať napríklad v škole o tom, že dieťa má stómiu alebo nie?

Treba to povedať, netreba to zatajovať. Môže sa stať, že dieťa nechtiac udrie dieťa do stómie. Je dôležité predchádzať aj takýmto situáciám a dávať si pozor.

Problematika stómií je citlivá záležitosť a osobná vec každého človeka. Dievčatá sú vo veku, kedy vstupujú do puberty, alebo už možno aj sú v puberte. Deti sú však zvedavé. Nechceli vidieť ich stómiu?

Keby aj chceli, neukážu. Už sú vo veku, kedy ju ukážu len lekárovi. Je to ich vysoko intímna záležitosť.

Začali ste už viesť dievčatá k tomu, aby si



Foto zdroj: internet (hľad Krásna Hôrka)

ošetrovali stómiu samé?

Keď mala Lucka 8 rokov, musela som ju to začať učiť, pretože som s Andrejkou mala ísť do nemocnice. Takže ona si už vtedy skúsila nalepiť vrečko sama. Ja som jej ho vystrihla, pripravila som všetko a ona ho len nalepila. V škole jej pomáhala pani učiteľka. Hovorila jej, čo jej má podať, čo má robiť a ona si ju ošetrila.

Vtedy to bola skôr výnimka. Ešte stále si neošetrujú stómiu samé?

Nie, stále to robím ja. Keď som doma, tak na mňa zavolajú: „Mami pod' mi to urobiť, ja to neurobím.“

Keď im to urobím ja, lepšie to drží. V prípade núdze si vrečko vymenia, ale stále potrebujú istotu z našej strany.

Už prišli dievčatá zo školy spolu s otcom, otec sa pridál k nám, dievčatá sa zvíťali s mamou a zavreli sa do izby. Zatiaľ, kým si ich neza- voláme na kus reči.

Keď sa vrátim na začiatok, bolo pre vás ošetrovanie stómie náročné?

Keďže im urobili kolostómiu hneď po narodení, tak som to vnímala tak, že miesto plienky som im menila vrečko. Ošetrovať stómiu som sa naučila ešte v nemocnici a po príchode domov som to už zvládala za pomoci manžela a aj mojej mamy.

Vyskytol sa v súvislosti s ošetrovaním stómie nejaký problém, ktorý vám komplikoval ošetrovanie stómie, alebo ste si nevedeli rady?

Ani nie. Možno, keď bola redšia stolica. Ale už 13 rokov používame tie isté jednodielne pomôcky od spoločnosti ConvaTec a nemali sme žiadne problémy s kožou v okolí stómie. (po- môcky s hmotou Stomahesive, pozn. red.)

Kde ste sa dozvedeli informácie o stómii?

Prečítala som si materiály, ktoré vydávajú spoločnosti vyrábajúce pomôcky, potom som si zistila informácie z internetu a veľa sme sa rozprávali s profesorom, ktorý dievčatá operoval.

Máte pocit, že ešte stále potrebujete získať informácie ohľadom starostlivosti o stómiu?

Napríklad, až keď sme boli s Andrejkou v nemocnici, keď nám robili druhý vývod na urológii, sme sa dozvedeli o existencii detského klubu URILKO, vďaka ktorému sa máme teraz možnosť stretávať s rodičmi podobne postihnutých detí a naše deti si majú možnosť

nájsť kamarátov, ktorí majú podobné problémy ako ony. Tu sa dozvedáme o pomôckach, na čo majú nárok, o novinkách,...

Je dobré, keď sa stretávajú deti s rovnakým postihnutím napríklad aj prostredníctvom klubu URILKO?

Áno, zvýši im to sebadôveru. Vidia, že nie len ony majú stómiu. Ony sa navzájom chránia. Zdraví súrodenci vidia, že sa nemusia hanbiť za svojho súrodenca, pretože aj iné deti majú takéto postihnutie.



Strava. Dôležité je tiež správne stravovanie, pretože ako ste hovorila, hnačka komplikuje starostlivosť o stómiu. Dokážu byť deti vo veku 13 rokov disciplinované a vzdať sa vecí, na ktoré majú ako deti chuť?

Sú disciplinované, pretože musia byť. Občas porušia, ale potom tie následky za to nestoja a ony to vedia. Už teraz vedia, čo môžu a čo nie. Čo sa dá kombinovať a čo im nerobí dobre. Je to individuálne a museli sme na to prísť.

Čo by ste odkázali ľuďom, ktorým je potrebné urobiť stómiu?

Nebráť to ako chorobu. Je to ako nutné zlo. Človek ju potrebuje a treba sa s ňou naučiť žiť. Brat život prirodzene.

Úplne otvorene: Podľa vás, dá sa so stómiou naučiť žiť?

Otec: Podľa mňa dá, ale určite sa aj posťujeme. Ale to sú také chvíľkové stavy. Pretože ak by sme my neboli v pohode, neboli by ani naše deti v pohode. Vycítili by to.

Mama: My sme ich od začiatku nebrali ako choré, urobili sme všetko pre to, aby boli šťastné a usmievavé.

(rozhovor pokračuje)

A už sa k nám pridali aj Andrejka s Luckou.

Myslíte si, že bolo dôležité, aby vaši spo-

lužiaci a pani učiteľka vedeli, že máte stómiu?

Pani učiteľka to vedela a postupne aj spolu-
žiaci. A teraz sa to nerieši.

Nezaujímalo ich to bližšie, čo to je? Nepýtali
sa? Nechceli vidieť, ako to vyzerá? Vedeli, čo
je to stómia?

Oni nevedeli, že máme konkrétne stómiu.
Vedeli len, že máme zdravotné problémy. Ani
teraz ešte nevedia, čo konkrétne máme.

Ani im to netreba povedať?

Lucka: Načo? Ja mám jednu kamarátku,
s ktorou niekedy riešim, čo môžem zjesť a čo
nie. Ale inak načo? Nemám záujem im to vy-
svetľovať.

Obmedzuje vás stómia v bežných aktivitách
počas dňa? To, že máte vrečko? Myslíte na to,
že máte stómiu?

Lucka: Nie.

Andrejka: Na telesnej výchove. (smiech) Je
to ako dobrá výhovorka, keď sa nám nechce
cvičiť „brušáky“. Ale to len zriedkakedy.

V ošetrovaní stómie vám ešte pomáha
mama. Je to pre vás náročné, alebo sa vám do
toho ešte nechce?

Lucka: Keď je mama doma, tak mi to ošetrí,
ale skúšam to už aj sama. Aby som v živote aj
sama niečo dokázala. Nielen s mamou.

Čo by ste poradili niekomu takému vo va-
šom veku, keď mu povedia, že bude mať stó-
miu?

Lucka: Nech si píše denník. Pomáha to pre-
konať obdobie, keď je možno trochu ťažšie.

Dávam vám asi ťažké otázky vzhľadom na

váš vek, ale skúste povedať, čo je dôležité
v prvé dni po operácii? Sú to ťažké chvíle.

(Ticho).

Mama Melita sa zapája do rozhovoru a otá-
ča sa k Andrejke: Povedz, čo ti pomohlo prvé
dni po operácii, keď ti urobili urostómiu a mala
si „depku“?

(Žiadna odpoveď).

Mama hovorí smerom k Andrejke: „Čo si
povedala, keď ti oznámili, že budeš mať ešte
jednu stómiu? Že by si radšej zomrela ako ďalší
vývod.“

To boli silné slová z úst sedemročného diev-
čatka, ktoré si vypočula mama potom, ako im
povedali, že Andrejka bude mať ešte jednu stó-
miu (urostómiu).

(Andrejka má slzy v očiach).

Čo ti Andrejka pomohlo prekonať tie ťažké
chvíle a hlavne prvé dni po operácii?

Andrejka: Mama. To, že bola pri mne. Roz-
hovory s ňou. Vysvetlila mi, že to bude lepšie.
A bolo. Už som nemusela mať plienku.

*

V najťažších chvíľach je dôležité mať pri
sebe niekoho, kto vám pomôže a je pri vás.

Nikto z vás by na týchto krásnych dievča-
tách nezbadal, že sú iné ako ich rovesníci. Sú
to veselé baby, ktoré už majú svoje tajomstvá
a ja som veľmi rada, že ma vpustili do svojej
trinástej komnaty.

Ďakujem za rozhovor a prajem celej rodine
hlavne pevné zdravie a veľa šťastných spoloč-
ne strávených chvíľ.

Stomahesive®

Nájdete vo všetkých
podložkách
na jednodielnych
a dvojdielnych
vreckách a v ďalších
produktoch ConvaTec.



- Chrání kožu v okolí stómie
- Poskytuje dokonalý komfort pri nosení
- Nespôsobuje podráždenie kože okolo stómie
- Poskytuje účinnú ochranu a priľnavosť aj vo vlhkom prostredí

ConvaTec

* Ref.: Monografia Stomahesive®, ConvaTec 2000

Stomik nováčik I.

predoperačná starostlivosť, pooperačná starostlivosť, spôsob edukácie, materiály, kontakty, prepustenie z nemocnice...

Lekár vám oznámi „Budete mať stómiu.“ A čo teraz...? Hlavou vám preletí množstvo otázok. Dovoľte, aby som vám teoreticky priblížila, z čoho pozostáva ošetrovateľská starostlivosť o pacienta, u ktorého bude vyvedená stómia.

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

- M**ožno ju rozdeliť do troch fáz:
1. Predoperačná starostlivosť psychická
 2. Predoperačná starostlivosť somatická
 3. Pooperačná starostlivosť

PREDOPERAČNÁ STAROSTLIVOSŤ

Predoperačná starostlivosť sa začína rozhodnutím o operácii a končí prevozom pacienta na operačnú sálu, kde ho prevezme operačná alebo anesteziologická sestra. Cieľom predoperačnej prípravy je pripraviť pacienta na operáciu stómie psychicky i fyzicky. Každá operácia je spojená s operačným rizikom a možným vznikom intraoperačných a pooperačných komplikácií.

Psychická predoperačná starostlivosť

a/ sa začína prijatím pacienta na chirurgické oddelenie. Lekár informuje pacienta o nevyhnutnosti operácie a o potrebe prevedenia stómie. Následne je pacient prijatý na chirurgické oddelenie, kde absolvuje potrebné vyšetrenia. Sestra zhromaždí výsledky vyšetrení. Pacient potvrdí súhlas s operáciou podpisom reverzu a od tej chvíle s ním úzko spolupracuje stomsestra. Pacient je oboznámený s nemocničným poriadkom a s miestnosťou, kde bude v pooperačnom období edukovaný o ošetrovaní stómie.

Pri komunikácii s pacientom je dôležité uvedomiť si individualitu jednotlivca. Prístup ku každému pacientovi musí byť holistický – komplexný, kde centrom záujmu je ošetrovaný jedinec ako bytosť, celostná biopsychosociálne – duchovná nachádzajúca sa v určitom prostredí a stave zdravia. (Farkašová a kolektív, 2001, str. 45)

b/ pohovory s pacientom

Stomasestra nadväzuje komunikáciu s pacientom nenásilným spôsobom. Pohovor je

cielený, v ktorom sa dôraz kladie na odhad reakcie pacienta na operačný výkon. Je životne dôležité, aby bol pacient dokonale oboznámený a informovaný o tom, čo znamená mať stómiu a byť stomikom. Sestra musí spĺňať určité vedomostné predpoklady, komunikačné zručnosti, byť ochotná, empatická a dodržiavať etické princípy. Dôležité sú pocity pacienta a intelektovo – pamäťová úroveň. Inak reagujú deti, adolescenti, mladí ľudia, ľudia stredného veku a starší. Stómia je vážnym zásahom do života človeka a pacienti trpia stigmatizáciou. Ďalej sestra zmapuje rodinné a sociálne zázemie. Vypracuje individuálny ošetrovateľský a edukačný plán. Zaznamenáva do dokumentácie všetky dôležité údaje o pacientovi. Sestra oboznámi pacienta s anatómiou a fyziológiou tela a vysvetlí dôvod vyvedenia stómie. (Šoltés, Davideková, Gažiová, 2008, str. 43, ConvaTec, 1999, str. 21)

c/ zdroj prvotných informácií

Prvotné informácie a vedomosti získava pacient priebežne z brožúrok, letáčikov, katalógov, príručiek, prospektov a nákresov. Všetky informácie musí pacient dostávať priebežne, vždy od tej istej sestry, aby nedošlo k ich vynechaniu alebo opakovaniu. Veľmi priaznivo na pacienta pôsobí stretnutie sa so stomikom, ktorý je po operácii už dlhší čas a vyrovnal sa s novou životnou situáciou d/ spolupráca s rodinou.

Pacient potrebuje pred operáciou podporu najbližšej rodiny, a preto je dôležité, aby sa na všetkých náučných predoperačných aktivitách zúčastňoval aj niekto z rodiny (manžel/manželka, syn/dcéra). Stomasestra by mala byť s pacientom v dennom kontakte.

Spolupráca rodiny je veľmi dôležitá, aby nedošlo k bagatelizácii problému alebo prehňanej ľútosti stomika. Úlohou stomasestry je

príbuzným vysvetliť, že stómia nie je choroba. Stomik, ktorý má v rodine podporu, pochopenie, vzájomnú úctu a taktné jednanie, sa ľahšie zaradí späť do normálneho života a znáša život so stómiou ľahšie. (ConvaTec, 1999, str. 22)

e/ vyhľadávanie optimálneho miesta pre stómiu

Pokiaľ je stómia zle umiestnená, jej ošetrovanie je komplikované a pacient trpí diskomfortom. Je potrebné brať do úvahy anatomické pomery brucha (pupok, brušné svalstvo, línia pásu, rebrové oblúky, kožné záhyby, jazvy po predchádzajúcich operáciách, oblasti s chronickým ochorením napr. psoriáza).

Pri vyznačovaní miesta na stómiu musíme brať do úvahy tiež: vyčnievajúce brucho, veľké poprsie, brušnú herniu, ak pacient nosí protézu – jej upínanie, prítomnosť ďalších stómií alebo fistúl, ležiacu polohu versus sediacu polohu.

Názory a pochybnosti pacienta je potrebné rešpektovať, pretože správne vyznačenie stómie je najlepším predpokladom úspešnej rehabilitácie. Po konečnom vyznačení miesta pre stómiu je potrebné znovu skontrolovať, či pacient bude na stómiu dobre vidieť, či na ňu dosiahne a či mu nebude robiť problémy pri bežnom telesnom pohybe, hygiene a obliekaní. (ConvaTec, 1999, str. 22 – 23)

Somatická predoperačná starostlivosť

K somatickej predoperačnej starostlivosti je potrebné pristupovať rovnako zodpovedne ako k príprave psychickej. Delíme ju na miestnu a celkovú a v závislosti od časového intervalu na bezprostrednú.

a/ Miestna a celková

podieľajú sa na nej všetci členovia ošetrovateľského tímu;

b/ Bezprostredná

bezprostredná príprava na operáciu spočíva v :

- monitorovaní vitálnych funkcií TK, P, TT (tlak, pulz, telesná teplota),
- v úprave diétného režimu (deň pred operáciou pacient vypije 2 – 4 litre lavážneho roztoku, alebo Šaratice – podľa zvyklostí oddelenia a prijíma len tekutiny, od polnoci je nalačno),
- vyprázdnení čriev a aplikácii očistnej klyzmy večer, deň pred operáciou a ráno v deň operácie,
- zavedenia PK (permanentného katétra) v deň operácie,
- hygiene operačného poľa / holenie operačného miesta /,

- v úprave pohybového režimu,
- psychickej podpore,
- medikamentóznej príprave podľa ordinácie lekára (infúzne roztoky),
- aplikácii profylaktickej (preventívnej) dávky ATB do žily,
- bandáží DK,
- podávania premedikácie (tzv. náladovka) a sledovanie jej účinkov.

Táto príprava môže byť odlišná na niektorých chirurgických pracoviskách, a preto je potrebné postupovať podľa zvyklostí oddelenia.

Zmyslom predoperačnej starostlivosti je pripraviť pacienta na operáciu fyzicky i psychicky. Obdobie pred operáciou je vhodné na prijímanie informácií, rád a osvojovania si návykov, pretože v nasledujúcom období, kedy je pacient stresovaný samotným operačným výkonom a bolesťou, je to omnoho ťažšie. (ConvaTec, 1999, str. 23 – 24)

POOPERAČNÁ STAROSTLIVOSŤ

Pooperačné obdobie je interval medzi prebudením pacienta po anestézii až po jeho prepustenie do domácej starostlivosti. Cieľom ošetrovateľskej starostlivosti v bezprostrednom pooperačnom období je zaistiť základné životné funkcie pacienta a pomôcť mu zotaviť sa z anestézie. (Kubicová, 2005, str. 26).

Sestry, zúčastňujúce sa bezprostrednej pooperačnej starostlivosti, realizujú a zabezpečujú štandardné intervencie v oblastiach:

- a/ vitálne funkcie (vedomie, TK, P, D, TT)
- b/ stav vodnej rovnováhy
- c/ tráviaci systém
- d/ operačná oblasť, operačná rana

Cieľom následnej pooperačnej starostlivosti je u pacienta eliminovať bolesť, diskomfort, pooperačné komplikácie a podporiť návrat jeho zdravotného stavu na optimálnu úroveň. (Kubicová, 2005, str. 26 – 28)

a/ Prvé dni po operácii

Na operačnej sále sa na stómiu aplikuje sterilné, jednodielne – priehľadné vrečko. Priehľadné vrečko umožňuje pozorovať každú zmenu sfarbenia, veľkosti stómie a charakter vytekajúceho sekrétu z čreva. Otvor na vrečku sa vystrihne vždy o 0,5 mm väčší ako je samotná veľkosť stómie, aby sme vytvorili priestor pre pooperačný edém.

Pacient je prevezený z operačnej sály na septickú JIS. Prvé dni nie je schopný starať sa o stómiu samostatne, ošetrovanie zabezpečujú



sestry. Po stabilizácii, (3 - 4 dni), je pacient preložený na chirurgické lôžkové oddelenie – septickú časť, kde stomasestra začne s edukáciou. K stomikovi pristupujeme veľmi opatrne, pretože

i napriek vedomiu, že bude mať vyvedenú stómiu, je pre mnohých veľmi ťažké akceptovať svoj stav a pozeráť sa na situáciu realisticky.

b/ vybavenie miestnosti

Ošetrovanie stómie a výmena pomôcok sa vykonáva na izbe pacienta alebo v miestnosti na to určenej, najčastejšie v kúpeľni – stomakútiku (podľa zvyklostí jednotlivých pracovísk), kde má pacient a stomasestra k dispozícii všetky potrebné pomôcky :

- jednorazové rukavice
- vak na separovaný odpad
- buničitá vata alebo toaletný papier
- podložka
- odstraňovač náplastí, na šetrné odstránenie stomického vrečka
- čistiaca pena alebo roztok na nedráždivé a šetrné očistenie peristomálnej kože
- stomické vrečka jednodielne, dvojdielne, konvexné, tvarovateľné (všetkých na trhu dostupných firiem) podľa výberu pacienta
- šablóna na odmeranie a správne určenie priemeru stómie
- zahnuté nožnice
- pohlčovač pachu
- ochranný film chrániaci kožu pred dráždivými výlučkami zo stómie
- pasta na vyrovnávanie nerovností okolo stómie
- ochranný bariérový krém, ideálny na ošetrovanie poškodenej kože
- pero alebo centروفixka
- nástenné zrkadlo

c/ edukácia pacienta - ošetrovanie stómie

Prvé ošetrovanie stómie vykonáva sestra, pacient ju len pozoruje. Je vhodné privolať k prvej edukácii i rodinného príslušníka (v prípade, ak s tým pacient súhlasí). Sestra vysvetľuje každý jeden krok ošetrovania stómie. Neskôr si pacient ošetruje stómiu v spolupráci stomasestry až nadobudne zručnosť a dokáže si stómiu ošetrovať samostatne.

Stomické vrečko je potrebné vymeniť, ak sa naplní stolicou do 1/3 až 1/2, nikdy nie neskôr, inak by mohlo dôjsť k uvoľneniu vrečka. Pri od-

straňovaní vrečka vždy používame odstraňovač náplastí. Okolie stómie i samotnú stómiu dôkladne umyjeme čistiacou penou – vlažnou vodou a osušíme buničitou vatou. Pred aplikáciou nového stomického vrečka musí byť okolie stómie čisté a suché, aby nám vrečko dokonale držalo. Jednodielne stomické vrečko si preložíme na polovicu a priložíme na stómiu. Centروفixkou si označíme veľkosť stómie na šírku. Vrečko ponecháme na stómii a preložíme si ho pozdĺžne a označíme centروفixkou dĺžku stómie. Pri vymieravaní veľkosti stómie môžeme použiť i šablónu (každá stomasestra má iný spôsob edukácie podľa zvyklostí oddelenia). Vystrihneme si na vrečko otvor, aplikujeme do vnútra pohlčovač zápachu a odstránime lepiacu fóliu. Pred samotnou aplikáciou stomického vrečka potrieme okolie stómie ochranným filmom. Nakoniec aplikujeme vrečko vždy postupne v smere zdola nahor.

d/ edukácia pacienta - odovzdanie taštičky pre stomika

Predstavenie taštičky od spoločnosti:

- vzorky jednodielneho / dvojdielneho systému
- vzorky odstraňovača náplastí a ochranného filmu
- nožnice na vystrihovanie
- zrkadlo
- šablóna na meranie stómie
- návod na použitie pomôcok
- katalóg pomôcok, brožúra (vysvetlíme prácu s brožúrou a jej obsah)
- karta stomika (na čo slúži)
- vypísanie návratky a oboznámenie pacienta s jej obsahom
- možnosti bezplatne telefonovať na Stomalinku.

PREPUSTENIE Z NEMOCNICE

Pri prepustení z nemocnice vedúca sestra odovzdá pacientovi Lekársku a sesterskú prepúšťaciu správu. Sestra odovzdá pacientovi prepúšťaciu správu pre pacienta so stómiou a informuje pacienta o:

- najbližšej návšteve ambulancie / stoma-
poradne
- diétnom režime
- sledovaní fyzickej námahy
- predpisovaní, o limitoch v množstve pomôcok hrađených poisťovňami o dostupnosti pomôcok
- zásielkovej službe
- kompenzáciách, sociálnej pomoci, preukaze
ŤZP, kúpeľnej liečbe

- klube stomikov
- v prípade potreby kontaktuje ADOS (Agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti).

V starostlivosti o stomických pacientov treba akceptovať skutočnosť, že nie je v našich silách dosiahnuť, aby sa títo pacienti cítili a správali ako zdraví jedinci. Takýto cieľ by bol

nereálny. Našou snahou je dosiahnuť, aby sa pacient zaradil späť do života v najlepšej možnej miere, so zachovaním aktivity a pozitívnych sociálnych vzťahov.

(pokračovanie v budúcom čísle)

Sme tu pre vás, pomôžeme vám Služby spoločnosti **ConvaTec**

ConvaTec štartovacia taštička:

Naša pomoc začína štartovacou taštičkou, ktorá bola vyrobená na základe vašich potrieb. Táto taštička obsahuje edukačné materiály, vzorky pomôcok a všetko, čo potrebujete, aby ste získali spoľahlivé informácie o všetkom, čo potrebujete na začiatok vedieť.



ConvaTec štartovacia taška:

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



StomaLinka® ConvaTec

Potrebujete rýchlu pomoc a radu v oblasti sortimentu pomôcok, ich použitia a dostupnosti alebo informácie z oblasti ošetrovania stómii? Obráťte sa na pracovníčku StomaLinky ConvaTec 0800 800 111, ktorá je pre volajúceho zadarmo.

Pracovníčka na StomaLinke vám povie limity na pomôcky, kódy výrobkov, nasmeruje na sestru v blízkosti vášho bydliska a poskytne vám potrebné informácie. V prípade zložitejších otázok konzultujeme naše odpovede s odborníkmi.



ConvaTec na internete - www.convatec.sk

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

Časopis Radim

Pošlite nám vyplnenú **Prihlášku do časopisu RADIM** a obdržíte zadarmo dvakrát ročne časopis stomikov RADIM, diskretné zabalený, na svoju adresu. V časopise RADIM nájdete cenné rady z oblasti ošetrovania stómii, informácie o pomôckach a ďalšie novinky a zaujímavosti zo života stomikov.



Spoločne vytvárame náš svet

Natura[®] dvojdielny stomický systém

NOVINKA NA SLOVENSKOM TRHU

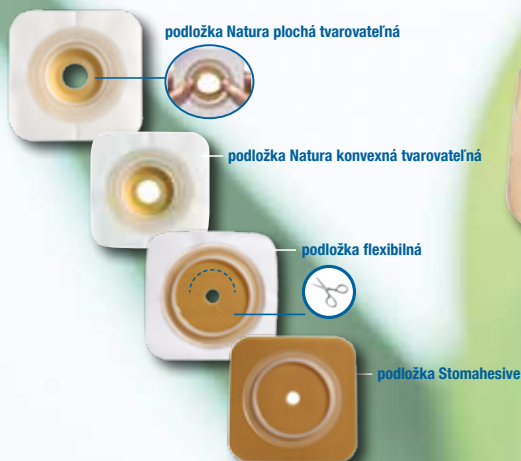
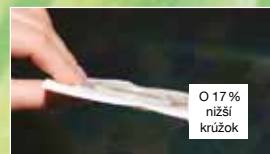
Vážení, milí čitatelia,

od 1. januára 2013 sme na Slovensko uviedli nové dvojdielne stomické pomôcky pod názvom Natura[®]. Tento systém plne nahradí doterajší dvojdielny systém Combihesive[®] 2S od 1. júla 2013. Dovoľte mi, aby som sa s vami podelila so skúsenosťami, ktoré už doteraz s týmto systémom máme.

PhDr. Bea Zabáková, PhD., product manager, Slovensko, ConvaTec

Na prvý pohľad sa pacienti zhodli, že medzi podložkou NATURA[®] a podložkou Combihesive[®] 2S nie je až taký veľký rozdiel. Znamená to, že pacienti sa nemusia, až na malé detaily, nič nové učiť. Len flexibilná podložka má tvar kosoštvorca a od veľkosti 57 mm má okrúhly tvar.

Nižší profil prírubového krúžku zaisťuje vyššiu flexibilitu pomôcky, diskrétnosť a následne vyšší komfort pre pacientov.



Podložky NATURA[®] dobre držia aj na menej rovnom povrchu okolo stómie, ľahko priľnú na kožu a jednoducho sa aj odstraňujú.

Farba prírubového krúžku podložky NATURA[®] je priehľadná, hladká a bez drážky, takže pacienti oceňujú pri čistení jednoduchšie odstránenie zvyškov stolice. Vrecká sa na hladkú prírubu nasadzujú aj odstraňujú jednoducho. Pri nasadzovaní vrecka na prírubu je zreteľne počuť zacvaknutie.

Hmota Stomahesive[®] na podložkách má priaznivé hojivé vlastnosti. K podložkám NATURA[®] musíte mať aj príslušné stomické vrecká NATURA[®], pretože ich nie je možné kombinovať so systémom Combihesive[®] 2S.



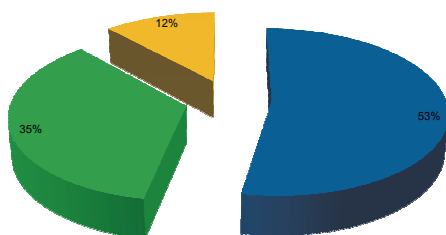
**Sortiment Combihesive[®] 2S bude kompletne nahradený sortimentom Natura[®].
Od 1. 7. 2013 bude len Natura[®].**

Nové podložky NATURA® sú dôležitým základom pre ďalšie novinky, ktoré postupne prídu na náš trh, aby vám uľahčili a skvalitnili život so stomiou.

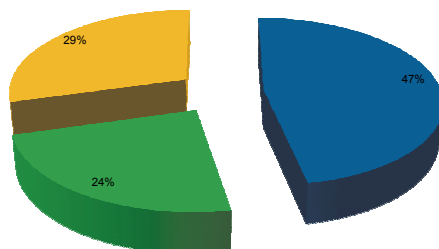
Ako hodnotia stomici pomôcku NATURA®?

Mgr. Peter Snoha, sales manager ConvaTec, Slovensko

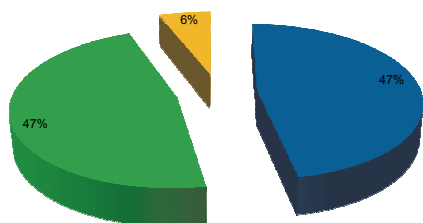
Rád by som vás oboznámil s výsledkami dotazníkového prieskumu, ktorý sme realizovali v súvislosti s uvedením nového produktu NATURA® na slovenský trh v januári 2013. Prieskum sa realizoval v mesiacoch február až apríl. Zapojili sa do neho pacienti, ktorí používali doterajší dvojdielny systém Combihesive® 2S a porovnali ho s novým dvojdielnym systémom NATURA®. Stomici, ktorí sa do prieskumu zapojili, hodnotili niekoľko aspektov pomôcky a zároveň celkový prínos tejto novinky na zlepšenie kvality ich života. Pozrite si nasledujúce grafy.



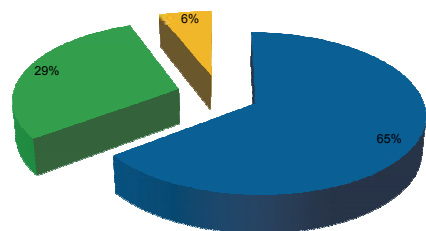
Prvý graf ukazuje, ako stomici celkovo zhodnotili dvojdielny systém Natura® (upínací mechanizmus, spôsob čistenia prírubového krúžku, flexibilitu). Môžeme vidieť, že **88%** z celkového počtu vyjadrilo veľkú spokojnosť, alebo sú skôr spokojní s týmto systémom.



Na druhom grafe vidíme porovnanie dvojdielného systému Natura® s dvojdielnym systémom Combihesive® 2S. Vidíme, že **71%** stomikov, ktorí dovtedy používali systém Combihesive® 2S, sa vyjadrilo, že Natura® je výrazne lepšia ako systém Combihesive® 2S.



Jedným z hodnotiacich parametrov bola aj flexibilita prírubového krúžku. Na grafe môžeme vidieť, že až **94%** stomikov sa vyjadrilo, že sú spokojní s flexibilitou krúžku, nakoľko pri systéme Natura® je tento krúžok o 17% nižší ako pri systéme Combihesive® 2S.



Zaujímalo nás aj názor na podložky tvarovateľnej technológie. **94%** stomikov sa vyjadrilo, že sú veľmi alebo skôr spokojní s tvarovateľnými podložkami ConvaTec.

A pripájam ešte niekoľko slovných hodnotení zo strany stomikov.

Dvojdielny systém Natura®:

Je ohybnejší. Je väčší, páči sa mi suchý zips. Lepšie sa oblieka oblečenie. Pozitívne hodnotím suchý zips. Na Nature® mi vyhovuje všetko. Natura® je diskretná. Nemám žiadne výhrady voči Nature®. Diskretnosť, pohodlie a dobrá priľnavosť. Jednoduchá manipulácia s vrekom. Vrecko dolieha tesnejšie na podložku, väčšia istota pri nosení.

Skúsenosti s dvojdielnym systémom Natura®

Vážení, milí čitatelia, dovoľte mi, aby som sa touto cestou s vami podelil o moje prvé skúsenosti s pomôckou Natura®.

príbeh nám zaslala Mgr. Tatiana Skovajsová, námestníčka pre ošetrovatel'stvo, NsP Nové Mesto Nad Váhom

Pred operáciou som o urostómii vôbec nič nevedel, iba som mal informáciu od odborného lekára, ktorý ma odosielať na operáciu. Takže v nemocnici som sa upriamil na zháňanie informácií o tom, ako budem po operácii ďalej žiť. Aj som si myslel, že sa mi táto moja aktivita podarí, totiž na oddelení, kde som bol hospitalizovaný, bol muž o ktorom som vedel, že má urostómiu. Tento môj plán by sa aj bol uskutočnil, lenže dotyčného pána preložili na iné oddelenie, a tak som išiel na operáciu len s minimálnymi vedomosťami o ošetrovaní stómie. Na pooperačnej izbe mi ošetrovali stómiu sestry, takže som vlastne ani nijaké vedomosti o ošetrovaní stómie nepotreboval.

Po 10-tich dňoch som bol preložený na oddelenie a tu som už pocítil nedostatok vedomostí pri ošetrovaní na vlastnej koži. V ošetrovaní sa striedali sestričky, každá mala iný spôsob ošetrovania, takže aj výsledok ošetrovania bol zakaždým iný. Veľmi často mi podložka podtekala, a na moju otázku, kto ma zaučí mi odpovedali, že staničná sestra. To sa však nestalo a do domáceho ošetrovania som odišiel síce s plnou výbavou pomôcok, ale bez potrebných vedomostí. Bol som jednoducho zase odkázaný vyhľadať odbornú pomoc v našom meste. Používal som flexibilné podložky priemer 45/22-33 a aby mi podložka nepodtekala aj ochranný film a tesniacu pastu.

Po návšteve stomaporadne v našom meste som sa dozvedel, že sú na trhu aj podložky Natura® tvarovateľné, aj som si od sestričky na skúšku dve podložky zobral. Pri ošetrovaní v stomaporadni som sa dozvedel, že tvarovateľná technológia znamená, že otvor na podložke je potrebné najskôr na fólii, v ktorej je podložka zabalená, vytvarovať prstami do potrebnej veľkosti. Toto som nevedel, tak som si žiadal podložku s takým otvorom, akú mám veľkosť stómie. Sestrička mi povedala, že vytvarovaný otvor sa po prilepení podložky znovu stiahne do potrebnej veľkosti a dobre utesní okolie stómie bez rizika podtečenia obsahu pod podložku.

A skutočne mala pravdu, akonáhle som takto ošetroval stómiu, spotreboval som minimálne množstvo pasty a moja podložka držala aj 6 dní. Podložky Natura®, ktoré som začal od marca 2013 používať sú na dotyk príjemné, dobre sa s nimi manipuluje a čo som najviac ocenil boli príjemné aj po nalepení na telo a ani som necítil, že mám niečo nalepené, samozrejme okrem vrečka, ktoré sa plnilo močom. Príruba na podložke má nižší profil a je mäkkšia, čo umožňuje minimálny tlak, ak pripevňujeme vrečko k podložke. Takéto sú moje skúsenosti za obdobie od januára 2013, kedy som sa stal stomikom.



urostómia



podložka Natura® pred aplikáciou



ochranná pasta Stomahesive® 60g
pred aplikáciou vrečka



pripevňovanie vrečka na podložku



upevnenie vrečka s opaskom

Vyrovnávacia pasta / ochranná Stomahesive® 60 g

Jej zloženie sa podobá zloženiu podložiek z hmoty Stomahesive®. Navyše obsahuje alkohol, ktorý pokožku dezinfikuje, preto môže po aplikácii asi 1 minútu mierne štipať. Pasta je lepivá, používa sa na vyrovnanie kožných záhybov a jaziev pod podložku. Pred nalepením podložky je vhodné naniesť pastu v stredne silnej vrstve okolo vývodu. Zabraňuje prípadnému podtekaniu a zlepšuje príľnavosť podložky.



F41229, 60g,
plná úhrada ZP

PREČO SI VYBRAŤ PLOCHÚ TVAROVATEĽNÚ PODLOŽKU NATURA® PRE OŠETRENIE UROSTÓMIE?

Plochú tvarovateľnú podložku alebo konvexnú tvarovateľnú podložku (pre vpadnutú stómiu alebo pre stómiu vytvorenú pod úrovňou pokožky) odporúčame používať pre jej špecifickú vlastnosť a výhodu - nikdy neurobíte otvor pre stómiu veľký a nie je potrebné používať doplnujúce pasty.

NATURA® má vlastnosti, ktoré uľahčia ošetrovanie urostómie:

- je tenká - pomôcka je diskretná
- je mäkká - lepšie prilieha k pokožke
- je flexibilnejšia - pri pohybe
- má vylepšený prírubový krúžok - nemá drážku, nasadenie je jednoduchšie
- má zvukovú kontrolu - pri správnom pripevnení vrečka na podložku je zreteľne počuť zacvaknutie, čo prináša pocit istoty.



tvarovanie
podložky



vytvarovanie
otvoru na podložke



správne
aplikovaná
podložka

Podložka NATURA® je vyrobená tak, aby veľmi dobre priliehala a súčasne bola príjemná a hovorlivá na pokožke. Stred je vytvorený z hmoty Stomahesive® a DuraHesive® a okraj, ktorý zaisťuje ohybnosť, je z hydrokoloidnej hmoty a je hypoalergénny. Dvojdielny systém umožňuje ošetrovanie urostómie bez potreby odstraňovať celú pomôcku, ako je to napr. pri jednodielnom systéme. Pri použití nízkotlakového adaptéru NATURA® je ošetrovanie stómie ešte šetrnejšie predovšetkým v období po operácii, pretože nie je potrebné vyvíjať taký tlak na pripevnenie vrečka na podložku, čím sa eliminuje tlak na brušnú stenu.

Tvarovanie otvoru na podložke je jednoduché. Suchými prstami vytvoríte otvor podľa veľkosti stómie a jemným, dôkladným a pomalým ohýbaním hmoty sa vytvorí manžeta. Nemusíte mať obavy, že vytvoríte otvor väčší ako je stómia, pretože hmota má tvarovú pamäť, čo znamená, že sa vracia do pôvodného tvaru. Toto je jej výhoda, že dokáže dokonale obopnúť stómiu bez podtekania a chráni tým okolitú kožu, čo je hlavne pri urostómii veľmi dôležité.

NOVINKA NA SLOVENSKOM TRHU



Vrecká ,

ktoré stomici vytvorili
pre stomikov
Esteem®

Prečo práve toto označenie?

Keď sa povie alebo uvidíte , vždy nám toto označenie symbolizuje niečo nové, vylepšené, niečo navyše. A práve táto symbolika sa použila pre logo novej rady stomických pomôcok spoločnosti ConvaTec, ktorú sme uviedli na trh minulý rok, ale až v tomto roku ju naplno predstavujeme.

PhDr. Bea Zabáková, PhD., product manager, Slovensko, ConvaTec

Vývoju nových pomôcok predchádzal rozsiahly prieskum potrieb stomikov, ktorý prebiehal v niekoľkých krajinách v rôznych častiach sveta a zúčastnilo sa ho viac ako 400 stomikov a 1 000 sestier, ktoré sa venujú ľuďom so stómiou. Výsledkom sú inovácie tých častí stomických pomôcok, ktoré stomici považujú za najdôležitejšie. Stomici tak navrhli stomické pomôcky pre ostatných stomikov. Pomôcky sa vyznačujú bezpečnosťou, diskretnosťou a komfortom. Pomôcky jednodielneho systému Esteem®  majú inovovaný filter, ktorý ešte účinnejšie neutralizuje zápach. Má membránu, ktorá chráni filter pred kontaktom s črevným obsahom a tým aj pred jeho znehodnotením a pred upchávaním alebo nafukovaním. Je umiestnený v hornej časti vrecka. Vrecká sú z jemného a pružného materiálu, ktorý sa príjemne nosí, nešušťí, veľmi dobre absorbuje pot, ale zároveň je odolný voči vode a rýchle schne. Na prvý pohľad vás zaujme aj nový zjednotený tvar vrecka a mäkkšie, jemnejšie okraje. Výpustné vrecká majú reverznú taštičku, do ktorej môžete schovať zrolovaný výpusť a tým sa zmenší celková veľkosť vrecka a zaisť sa dodatočná bezpečnosť.

Taktiež výpusť InvisiClose® zaznamenal inováciu - je širší o 1 cm, a preto sa lepšie čistí a lepšie vypúšťa obsah. Vylepšený bol tiež systém suchých zipssov, aby zipsy lepšie držali. Je potrebné, aby ste prstami prešli po celej dĺžke

suchého zipsu.

Na nových vreckách sú vytlačené ich referenčné čísla, ktoré uľahčujú ich identifikáciu a pomáhajú orientovať sa v pomôckach.

Jediné, čo bolo nezmenené a zachované na tomto systéme je hmota Stomahesive®, ktorá svojimi hojivými a adhezívnymi vlastnosťami zostáva do dnešného dňa ničím neprekonaná.

Pevne veríme, že inovácie vám prinesú žiadaný efekt a nové vrecká vám budú dobre slúžiť.



0800 800 111
pre volajúceho zdarma

Sortiment jednodielneho systému Esteem® bude kompletne nahradený jednodielnym systémom Esteem® .

Od 1. 1. 2014 bude len Esteem® .

Predstavenie nových vreciek Esteem®



The diagram illustrates the features of the Esteem diaper. At the top left, three small inset images show details of the fasteners: a hook-and-loop fastener, a strap fastener, and a circular fastener. The main image shows a large, light-colored diaper with a darker, textured bottom section. Arrows point from descriptive text boxes to specific parts of the diaper.

FILTER:
Nový tvar filtra, ktorého umiestnenie a vylepšená kompozícia bráni upchávaniu, predlžujú životnosť, eliminujú pachy a bráni nafukovaniu vrecka.

POVRCHOVÝ MATERIÁL:
Materiál je mäkkší a príjemnejší na pokožku. Nešušť, je vodeodolný a rýchlo schne.

TVAR VRECKA:
Tvar je symetrický, oválny, usporiadaný tak, aby bol príjemnejší a diskretnější.

IDENTIFIKÁCIA:
Identifikačné číslo produktu je priamo vytlačené na vrecku, aby umožnilo ľahšiu a rýchlejšiu identifikáciu.

VÝPUST:
Nový, širší výpust uľahčí vypúšťanie a hygienu. Nový systém suchých zipssov je pevnejší a bezpečnejší.

ÚSCHOVNÉ VREČÚŠKO „LOCK IT POCKET“
Nové výpustné vrecká InvisiClose sú vybavené úschovným vrecúškom, do ktorého sa uzavretý výpust schová. Prináša tak väčší pocit bezpečia a diskretnosti.

Skúsenosti s jednodielnym systémom Esteem®

70-ročný pacient bol prijatý na našu kliniku za účelom operácie hrubého čreva. Mal problémy so stolicou, väčšinou mal zápchu a mal krvavú stolicu. Bol mu diagnostikovaný nádor na hrubom čreve. V januári 2013 bol operovaný, má trvalú dvojhlavňovú sigmostómiu. Pooperačný priebeh bol bez komplikácií, po 14-tich dňoch bol pacient prepustený domov. Stómiu mu ošetruje manželka, ale v prípade potreby si vie stómiu ošetriť aj sám.

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



1. Pacient bol operovaný v januári 2013 pre karcinóm konečníka, má vyvedenú trvalú dvojhlavňovú sigmostómiu.

2. Prvým krokom ošetrovania stómie je odstránenie vrečka pomocou odstraňovača náplastí ConvaCare®.

3. Pomocou odstraňovača náplastí odstránime aj prípadné zvyšky lepiaceho materiálu na pokožke.



4. Pomocou čistiacej peny Aloe Vesta® umyjeme okolie stómie postupným vtieraním peny do pokožky.

5. Ak je to potrebné, okolie stómie je vhodné aj oholiť, aby prilnutie lepiaceho materiálu bolo lepšie.

6. Okolie stómie utrieme dosucha pomocou gázových štvorcov.



7. Vymeriame si veľkosť na vrečko, prehne vrečko na polovicu a vymeriame veľkosť na výšku a na šírku a fixkou obkreslíme tvar vymerania.

8. Vymerané miesto vystrihujeme.

9. Pred nalepením vrečka na kožu aplikujeme ochranný film ConvaCare®, ktorý chráni kožu pred podtekaním stolice pod pomôcku a prípadným podráždením.



10. Z lepiacej časti vrečka odstrá-
nime ochrannú fóliu.



11. Postupne prilepíme vrečko
smerom zdola nahor.



12. Prejdeme rukami zvonku po
lepiacej časti vrečka, hlavne
v tesnom okolí stómie.

Milí stomici, nezabúdajte na ochranné a čistiacie prostriedky

Odstraňovač náplastí ConvaCare® 100ks

Odstraňovač podložky napomáha k jednoduchému a pohodlnému odstráneniu podložky alebo jednodielneho vrečka. Služi zároveň k umytiu pokožky od prípadnej želaťiny. Uľahčuje odstraňovanie mikroporéznych aj textilných náplastí. Pri výmene podložky sa jemne nadvihne okraj podložky alebo samolepiaceho vrečka. Obrúsok sa vloží medzi kožu a adhezívnu vrstvu a za stáleho potierania sa pomôcka odstráni. Pokožka sa umyje vodou, mydlom a usuší sa.



F41312, 100ks,
plná úhrada ZP

Ochranný film ConvaCare® 100ks

Obrúsky sú napustené látkou, ktorá vytvára medzi pokožkou a pomôckou ochranný film, chráni kožu pred odrením, tvorbou pľuzgierou a môže predĺžiť životnosť podložky. Ochranný film umožňuje dýchanie pokožky, rýchle zasychá, je pružný a neodlupuje sa. Umytá a usušená pokožka v okolí stómie sa jemne potrie obrúskom a nechá sa zaschnúť. Ak sa aplikuje prípravok na podráždenú kožu, môže sa vyskytnúť chvíľkové štipanie.



F41313, 100ks,
plná úhrada ZP

Telová pena Aloe Vesta® 235ml

Veľmi jemne a šetrne čistí okolie stómie. Vďaka Aloe upokojňuje a zvlhčuje citlivú pokožku. Rýchlo sa rozotiera, nesteká a rozpúšťa nečistoty vrátane stolice. Po použití odporúčame umyť vodou. Je vhodná pre každodenné použitie.



F80694, 236ml,
plná úhrada ZP



Spoločne vytvárame náš svet

Príbehy, ktoré píše život

Rada by som vám predstavila stomickú poradňu na Kramároch. Pracujem na chirurgickej klinike od roku 1993. Stomickú poradňu zaviedol bývalý primár MUDr. Ivan Sedlák a pokračuje ďalej pod vedením primára MUDr. Martina Hladíka.

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

Do poradne chodia už „zaučení stomici“ na pravidelné kontroly a predpis stomických pomôcok. Tu už vlastne doladujeme drobné nedostatky, hľadáme riešenia problémov, ktoré sa vyskytli po príchode domov. Práca na ambulancii je pre mňa zaujímavejšia, pretože mám viac času na „mojich stomikov“.

Poznám ich rodinných príslušníkov, ako rastú vnúcatá (fotky ma vždy potešia), komu pribudol do rodiny psík, kam sa chystajú na dovolenku,... Rozoberieme politickú situáciu, posťažujeme sa na zdravotníctvo, počasie... Skrátka máme čas na rozhovor.

Veľa zaujímavých vecí sa dozviem práve od mojich stomikov. Napríklad, že na podráždenú alebo zmacerovanú kožu je výborný obklad z čierneho čaju. Uvaríte si čierny čaj, vlašné vrecká alebo gázu namočenú do vlašného čaju prikladáte na postihnuté miesto. Necháte pôsobiť 5-10 min. Utriete dosucha a nalepíte stomickú pomôcku.

Potešilo ma, keď mladý ileostomik chodil hrať tenis a ono to držalo. Mám mladú ileostomičku, ktorá sa stala mamou krásneho chlapčeka.

Obdivujem zručnosť stomika, ako si dokáže rýchlo ošetriť stómiu, či v stojí alebo v ľahu. Musím pochváliť „mojich stomikov“, ako sa vzorne starajú o stómiu. Problémy s peristomálnou kožou majú zriedka,

ak sa vyskytnú, tak v krátkom pooperačnom období alebo počas chemoterapie. Najčastejšie ich trápí parastomálna hernia, ale to už riešime spolu s primárom MUDr. Hladíkom.

Nájdete nás v poliklinickej časti. č. dverí 111 každý pondelok od 13.00 do 14.30. Nezáleží na tom, či ste boli operovaní u nás alebo v inej nemocnici. Telefonický kontakt 02/59542467 počas ambulatných hodín alebo 02/59542366 mimo ambulatných hodín do 15.00.



Prípravky určené k ošetrovaniu rán majú naozaj všestranné využitie. Je dôležité vybrať vhodný produkt a správne ho použiť, vysvetliť pacientovi a rodine, ako pôsobia prípravky, dodať nádej, že sa defekt zahojí, naučiť používať ich a hlavne pomôcť prekonať strach pri ich používaní v domácej starostlivosti.

Na príklade, ktorý uvádzam na nasledujúcej strane, by som rada poukázala na spoluprácu medzi stomasestrou a rodinným príslušníkom.



Ošetrovanie stómie s využitím produktov vlhkej terapie

Niekedy sa stane, že v pooperačnom období sa stómia neprihojí ku koži. Stáva sa to pacientom s oslabenou imunitou, s poruchou hojenia rán, diabetikom, dialyzovaným pacientom...

Vtedy pacient, rodina, ale aj ošetrojúci personál má obavy, ako zvládnuť daný problém. Ne-drží stomická pomôcka, stolica zateká do podkožia a pod pomôcku, zatekajúca stolica bráni hojeniu, čím sa výrazne znižuje komfort pacienta, je nutná zvýšená ošetrovateľská starostlivosť, častá výmena stomickej pomôcky, predlžuje sa doba hospitalizácie.

Rada by som vám ukázala, že aj tento problém sa dá zvládnuť pomocou prípravkov určených na vlhké hojenie.

Tóthová Alena, staničná sestra, chirurgická klinika akad. L. Dérera UN Bratislava, Kramáre

Išlo o 70-ročnú pacientku, ktorá bola operovaná akútne, s vytvorením sigmostómie. Pacientka je 5 rokov dialyzovaná.



1. Na obrázku je vidieť, ako sa stehy prerezali, okolie stómie je zapálené, defekt je pokrytý hnisom, pacientka sa sťažuje na výraznú bolesť.



2. Použila som alginátové krytie Kal-tostat®, ktoré čistí defekt od hnisu a bráni zatekaniu stolice do podkožia.



3. Nalepila som tvarovateľnú podložku a nasadila priehľadné výpustné vrečko.



4. Takto vyzerá defekt po 5-tich dňoch, je výrazne zmenšený, zápal ustupuje.



5. Hydrovlákno AQUACEL® výplň do rán vynikajúco čistí defekt a tvorí bariéru pred zatekajúcou stolicou.



6. Okolie stómie je chránené ochrannou 60g pastou a vzhľadom na ľahšiu manipuláciu s výpustom som na žiadosť pacientky nalepila jednoduché vrečko Esteem® InvisiClose.



7. Obrázok je pred prepustením domov po 10-tich dňoch od začatia liečby. Do ošetrovania bola zapojená aj dcéra pacientky.



8. Pacientka po 20-tich dňoch bola prepustená do domácej starostlivosti, kde sa starala o stómiu dcéra a tu môžete vidieť výsledok.

ConvaTec & Rany

Spoločnosť ConvaTec má vo svojom sortimente aj produkty na ošetrovanie rán. Jedná sa o produkty vlhkej liečby. Na Slovensko sa dostali pred viac ako 18-timi rokmi ako prvé „moderné“ materiály na hojenie rán. Odvtedy sa stále viac odborníkov v tejto oblasti snaží preniesť tieto produkty čo najviac do praxe. I napriek ich snahe, nie sú ešte stále samozrejmosťou.

Na týchto stranách vás budeme postupne informovať o produktoch, ktoré patria medzi produkty vlhkého hojenia. V tomto čísle začneme všeobecnými informáciami o vlhkom hojení rán.

PhDr. Bea Zabáková, PhD., product manager, Slovensko, ConvaTec

Moderné - vlhké hojenie rán vychádza z technológie, pri ktorej je rana schopná úspešne prejsť jednotlivými fázami hojenia s ochranou pred vonkajšími vplyvmi. Takto ošetrovaná rana sa hojí rýchlejšie, znižuje sa jej bolestivosť, preväzy sú menej časté a bez bolesti.

Prečo sa hovorí vlhké hojenie?

Materiál, ktorý zabezpečuje optimálne hojenie rany, je jednoducho povedané „veľmi príľnavá náplast“, ktorou sa rana prelepí. Tým nedochádza k vysušeniu rany a naopak, pod ranou sa vďaka hydrokoloidom vytvorí vlhké prostredie, ktoré podporuje čistenie rany, granuláciu a ob-

novu tkaniva. Súčasne je vytvorená bariéra proti baktériám a vírusom a novovzniknuté tkanivo je chránené pred mechanickým poškodením.

Na aké typy rán je vhodné vlhké hojenie?

Podľa typu materiálu sa krytie používa na chronické aj akútne rany. Dokážu zahojiť vredy predkolenia, diabetické vredy, preležaniny, popáleniny, chirurgické a iné traumatické rany. Krytie je možné použiť aj v domácom prostredí pri odreninách a ľahších popáleninách.

Produkty, o ktorých sa budete postupne dozvedať, sú plne hrazené zdravotnými poisťovňami a predpisujú sa na Poukaz na zdravotnícku pomôcku.

GRANUFLEX®
Extra Thin

Expert na každodenné poranenie

Tiež sa vám stane, že sa porežete? Alebo sa popálite žehličkou? Spadnete a odriete si kožu?

Pomôžte si produktom GranuFlex Extra Thin, hydrokoloidné tenké krytie.

Dá sa použiť na odreniny, drobné popáleniny, na ragády ale aj na otlaky z nových topánok. Je vodeodolný a na rane môže zostať až 7 dní. Je priehľadný, tvarovateľný a jednoducho sa aplikuje. Dá sa strihať a upravovať podľa potrebnej veľkosti. K dispozícii máme niekoľko veľkostí. Môže vám ho predpísať chirurg, cievny chirurg, angiológ, dermatológ (je plne hrazený zdravotnými poisťovňami), alebo si ho môžete kúpiť v lekární, prípadne v zdravotníckych potrebách.



Bližšie informácie môžete získať u svojho lekára alebo na našej **bezplatnej StomaLinke ConvaTec:**

0800 800 111

pre volajúceho zdarma

Fakultná nemocnica **Nitra**

Chirurgická klinika, kde je na prvom mieste pacient.

PhDr. Bea Zabáková, PhD., product manager, Slovensko, ConvaTec



Ambulantný úsek je lokalizovaný na prízemí chirurgického pavilónu. Je tvorený všeobecnou – príjmovou ambulanciou a odbornými ambulanciami: kolorektálnou, pre ochorenia horného GIT-u, detskochirurgickou, endokrinochirurgickou a pre ochorenia prsnej žľazy. Ambulantná časť je vybavená modernými diagnostickými prístrojmi, ktoré umožňujú realizovať abdominálnu, endoanálnu a transrektálnu ultrasonografiu, sonografické vyšetrenie štítnej žľazy. Diagnostickú a intervenčnú ezofagogastroskopiю a duodenoskopiю vykonávajú certifikovaní lekári kliniky, pričom sa významnou mierou podieľajú na 24 hodinovom zabezpečení gastroscopického služby v rámci celej fakultnej nemocnice.

Lôžková časť sa nachádza na 3. poschodí chirurgického pavilónu. Je rozdelená na 2 úseky – muži, ženy, so zvlášť oddelenými detskými izbami. K dispozícii je 56 štandardných lôžok v 18-tich trojlôžkových izbách s vlastným sociálnym zariadením.

Súčasťou kliniky sú aj 4 nadštandardne zariadené izby s televízorom, rádiom, s pripojením na internet a samostatným sociálnym zariadením. Nadštandardná izba sa poskytuje za príplatok. Vzhľadom na obsadenosť týchto izieb je potrebné požiadať o lôžko pri objednávaní operačného výkonu.

Diagnostika

Kompletná klinická diagnostika ochorení orgánov, hrudníka, brucha, štítnej žľazy, prsnej žľazy – core-cut biopsia, predoperačná identifikácia



nepalpovateľných lézií prsníka. Endoskopická diagnostika akútnych krvácaní do hornej časti tráviaceho traktu, benígnych a malígnych ochorení tráviaceho traktu. Ultrasonografická diagnostika ochorení orgánov dutiny brušnej, štítnej žľazy. Torakoskopická a laparoskopická diagnostika pri náhlych príhodách hrudných a brušných. Diagnostika vrodených vývojových chýb u detí.

Nadštandardná diagnostika

Inštrumentálne vyšetrenia: endoanálna transrektálna ultrasonografia, pudendal nerve terminal motor latency (PN TML), elektromyografia koncentrickou ihlou, colonic transit time, elektrostimulácia sfinkterov a puborektálnej slučky, implantácia portov na lokoregionálnu aplikáciu cytostatík, vyšetrenie rektálnej elektrosenzitivity, evakuačná defekografia, análna a rektálna manometria.

Rozsah liečebných možností

Chirurgická liečba náhlych brušných a hrudných príhod. Komplexná liečba zhubných aj nezhubných ochorení pažeráka, žalúdka, podžalúdkovej žľazy, žlčníka, žlčových

ciest, pečene, čreva, konečníka, štítnej žľazy a prítŕtnych teliesok. Chirurgická liečba zhubných aj nezhubných nádorov prsnej žľazy, vrátane nepalpovateľných lézií prsníkov.

Miniinvazívne laparoskopické operácie ochorení žlčníka, hernií (prietrží); torakoskopické sympatektómie, liečba pneumotoraxu. Endoskopická liečba krvácaní do hornej časti tráviaceho traktu. Okrem rozsahu všeobecnej chirurgie poskytujeme starostlivosť a spektrum chirurgických operačných výkonov v rámci nadstavbových oblastí chirurgie:

- chirurgia žalúdka
- chirurgia tenkého a hrubého čreva a konečníka
- chirurgia žlčníka a žlčových ciest
- chirurgia pečene
- chirurgia podžalúdkovej žľazy
- chirurgia štítnej žľazy a prítŕtnych teliesok
- chirurgia prsnej žľazy
- detská chirurgia
- miniinvazívna chirurgia

Chirurgická klinika

doc. MUDr. Jozef Korček, PhD.

prednosta

MUDr. Peter Rusev

primár

Mgr. Mária Šabíková

vedúca sestra



Čo Vás priviedlo k medicíne? Obligátna odpoveď na toto je, že chcete pomáhať ľuďom. Ale ja takú odpoveď nemám. To, čo ma priviedlo k medicíne, bola smrť môjho strýka. Mal som zlú životnú skúsenosť ako mladý muž, a to ma priviedlo k medicíne. Povedal som si, že sa to dá hádam urobiť aj tak, aby ľudia nezomierali tak rýchlo a tak bolestne.

Prečo práve chirurgia?

Pretože môj otecko má mimoriadne šikovné ruky a ja som chcel mať tiež také.

Takže to máte v rodine?

Asi áno. (úsmev)

V práci trávite veľa svojho času dá sa povedať, že sa tam cítite ako doma?

Určite viac času trávim v práci ako doma. Takže áno.

Ako chirurg toho voľného času teda veľa nemáte. Ak sa dá, ako trávite voľný čas?

Tak, aby som na druhý deň bol schopný podať maximálny pracovný výkon. Znamená to, že ako každý má určité spôsoby relaxácie, mojím spôsobom relaxovania je obyčajne fyzická práca na čerstvom vzduchu najmenej 2 hodiny denne. A potom sa zase musím vzdelávať. Odpoveď na to prečo, určite poznáte.

Prejdem teraz na oblasť, ktorej sa venujete. Ako hodnotíte liečbu rakoviny hrubého čreva alebo celkovo čreva v porovnaní s minulosťou?

V tejto oblasti došlo k veľkému pokroku. Ja som veľmi citlivý na názov „čreva“. Aby som to vysvetlil. U nás existujú dve entity, ktoré sa medzi ľuďmi aj odbornou verejnosťou zamieňajú a dávajú sa dohromady. Hovorí sa o kolorektálnom karcinóme, ale kolonický karcinóm a karcinóm rekta sú predsa dve rôzne rakoviny. Rakovina hrubého čreva a rakovina konečníka. V chirurgickej terapii rakoviny hrubého čreva nenastali žiadne prevratné zmeny. Zmeny nastali v adjuvantnej onkologickej terapii. Operačné intervencie a základné onkologické pravidlá zostali rovnaké. Obrovský prevrat nastal v chirurgii konečníka (rekta). Tieto prevratné zmeny nastali v rokoch 1985 až 1987 v priamej súvislosti so zavedením sfinkter zachovávajúcich operačných intervencií a následne potom prišlo k rozvoju predoperačnej neoadjuvantnej liečby, kvalitnej pooperačnej adjuvantnej liečby, a k zavedeniu nových diagnostických postupov,

čo potom viedlo k zlepšeniu výsledkov chirurgických intervencií a k významnému zníženiu percenta recidív karcinómov v pooperačnom priebehu a k markantnému zvýšeniu doby prežívania pacientov po operačných intervenciách.

Pri akej príležitosti sa najčastejšie diagnostikuje rakovina hrubého čreva? Aké sú hlavné príznaky vedúce k tejto diagnóze?

Čo sa týka príznakov malígnych ochorení hrubého čreva a konečníka ide o skupinu „malých príznakov“. Ak sa včas zachytia „malé príznaky“ je nádej pacienta na prežitie a adekvátnu onkologickú a chirurgickú liečbu nepomerne vyššia ako u pacientov, ktorí prídu v štádiu črevnej nepriechodnosti a ochorenia, ktoré začne bolieť. Hrubé črevo a konečník sú mimoriadne „zákerne ochorenia“.

Prvé príznaky akéhokoľvek krvácania z gastrointestinálneho traktu a toľž krvácania do stolice, na stolicu alebo na toaletnom papieri sú indikáciou k zahájeniu celého algoritmu diagnostických vyšetrení, ktoré sú v súčasnej dobe chvalabohu dostupné pre každého a vždy.

Dá sa nejako predísť rakovine hrubého čreva a konečníka?

Dá sa tomuto ochoreniu predísť, ale len v limitovanom rozsahu. Výsledky posledných štúdií v prevážnej miere favorizujú predpoklad, že je to ochorenie, ktoré má základ v génových manipuláciách. Je to ochorenie, pri ktorom dedičnosť hrá dôležitú úlohu. Ale pravdou je tiež, že zdravý životný štýl, primeraná skladba potravín a správna sekvencia stravovania a psychohygiena, mimoriadne vplyvajú na možnosť vzniku rakovinového ochorenia kdekoľvek, nielen v hrubom čreve. Rôzne diéty alebo preferovanie rastlinnej stravy pred živočíšnou neznamena, že títo ľudia nedostanú rakovinu hrubého čreva alebo konečníka, teda napr. že vegetáriani nie sú ohrození týmito ochoreniami. Čiže strava má byť vyvážená, primerané množstvo bielkovín živočíšneho a rastlinného pôvodu a s primeraným obsahom vitamínov, glycidov a tukov. Reklamné triky rôznych spoločností na vitamínové a podporné produkty sa ukázali ako irelevantné a nevhodné. Obdobie, keď sa tvrdilo napr. že Celaskon (kyselina askorbová), ak sa bude užívať v nadmernom množstve ochráni človeka pred rakovinou hrubého čreva a konečníka, sa

Rakovina ešte nikoho nikdy v začiatkových štádiách nebolela.

Najväčším problémom patológa je stómia a z toho ako

ukázalo ako nezmysel. Žiadne špeciálne diéty neexistujú. Čo vieme s určitosťou je, že strava bohatá na živočíšne bielkoviny vplýva na zvýšený obsah fekálnych žlčových kyselín v stolici a ten priamo vplýva na formáciu a vznik polypov. Vieme bezpečne, že každá rakovina vzniká z polypov. Len nevieme, prečo u niekoho príde k tej transformácii na nádorové ochorenie a u niekoho zostane vo štádiu polypu.

Ak má pacient problém so stómiou, je to problém chirurga.

Pokiaľ je potrebné urobiť stómiu niekomu. S čím najviac tento človek bojuje? So zmenou stravovania,...? Alebo s čím má najväčšie problémy?

Problém vyplýva z mentality našej spoločnosti a neochote spoločensky akceptovať ľudí, ktorí majú nejaké vážne ochorenie, tobôž absolujú mutilujúci chirurgický výkon, ktorým je aj abdominoperitoneálna amputácia rekta podľa Milesa, ktorého výsledkom je stómia. Najväčším problémom pacientov je strach z toho, ako to prijme okolie. Preto je najväčším prevratom a pokrokom to, že terajšie stomické pomôcky sú na takej úrovni, že zabezpečujú pacientovi plný komfort a jeho resocializáciu. Najväčším psychologickým následkom pre pacienta je vyľúčenie s predtým jemu známeho spoločenského prostredia a zo zaužívaného denného a pracovného režimu. Pravdou však je, že moderné a chvalabohu dostupné stomické pomôcky zabezpečujú taký životný komfort, že ak pacient sám nepovie, že má stómiu, nikto nemá žiadnu šancu prísť na to, že ju skutočne má.

Ste spokojný so svojimi pacientmi? Sú disciplinovaní v liečbe?

Disciplína u pacientov závisí samozrejme od ich mentálnej úrovne. Problém je, že vzdelanostná štruktúra a informácia o danom ochorení u našich pacientov je v porovnaní s rozvinutými európskymi štátmi, veľmi nízka. Preto je veľmi dôležité informovať pacientov, zdravotnícku verejnosť a nemýlim sa, keď hovorím zdravotnícku verejnosť, čo to je, kde to je a ako to je. Veľmi často sa zamieňa ileostómia za kolostómiu, ak hovoríme o stómiách, často sa zamieňajú druhy operačných intervencií a následkov, ktoré z daného typu operačnej intervencie vyplývajú pre pacientov. Často sa zamieňajú ochorenia hrubého čreva s ochoreniami konečníka. A vrcholom je, keď sa zamieňajú ochorenia konečníka s ochorením canalis analis, teda výtokovej časti konečníka.

To je jeden zo základných problémov, na ktorý sa nabaľujú ďalšie problémy. Pacient nemá základné informácie na to, aby pochopil prečo, za čo a na čo sa to robilo, potom je mu veľmi ťažko vysvetliť, že napr. bude musieť sám vedieť používať stomické pomôcky. Vzniká zbytočný strach pred tým, čo vlastne nie je. Tým ale nechcem povedať, že stómia je ideálne riešenie pre pacienta. Ale realitou je, že je skupina ľudí, ktorí sa bez stómie nezaobídu. Je to operačný výkon, ktorý je potrebné vykonať na záchranu života pacienta a vykonať sa musí. Skôr alebo neskôr to musí pacient akceptovať. Z môjho uhla pohľadu tu je významné pole pôsobnosti pre kluby stomikov, na stretávanie sa ľudí s podobnými ochoreniami na riešenie vlastných problémov s pomocou ostatných. Pokrok vidno už konečne aj v tom, že sociálne zariadenia sú vybavené tak, aby vyhovávali aj stomikom. Plošné zavedenie takéhoto typu sociálnych zariadení je žiaľbohu ešte stále „behom na dlhé trate“. Nie je možné zmeniť spoločenské povedomie ľudí a pritom ešte aj zabezpečiť technické vybavenie v krátkom časovom horizonte.

Ako vnímate prínos sestry v procese liečby a edukácie stomikov?

Spolupráca medzi pacientom, lekárom a stomasestrou, ktorá je dostatočne erudovaná v segmente stomických pomôcok, počínajúc predoperačnou prípravou cez včasnú pooperačnú starostlivosť a následnú pooperačnú starostlivosť, je absolútne nemysliteľná. Úloha sestry je v predoperačnom období presne stanovená. Stomasestra má nepomerne viac času a musím povedať a priznať, že je aj viac vzdelaná v danej oblasti, ako lekári v bežných zdravotníckych zariadeniach. Na Slovensku je to tak, že chirurg má dojem, že jeho úlohou je urobiť črevný vývod a to ostatné je už starosťou niekoho iného. Je dôležité, aby existovali poradne pre stomikov, proktologické alebo kolo-proktologické poradne, aby človek so stómiou mal miesto, kde môže kedykoľvek prísť, nájde tam vyškolený personál, ktorý mu ukáže, ako sa ošetruje stómia a ako sa riešia komplikácie, pretože aj tie prichádzajú. Chirurg sa nemôže tváriť, že ak má pacient komplikáciu so stómiou nie je to jeho problém, ale niekoho druhého. To nie je problém pacienta, ale je to problém chirurga, ktorý musí mať zabezpečené celé zázemie tak, aby pacient dostal dostatočne erudovanú pomoc. No a v pooperačnom období

ím prob-
ciентов so
je strach
o to prijme
olie.

musí byť samozrejmosťou nácvik a manipulácia so stomickými pomôckami s vhodne zvolenými rozmermi a typom stomickej pomôcky za predpokladu úzkej kooperácie s lekárom. Základ však poskytuje sestra a my máme to šťastie, že na našom pracovisku také sestry máme. Poznanky o stómiiach a pomôckach by mali ovládať všetky sestry na všetkých pracoviskách, pretože ide o základné informácie vo vzdelanostnej úrovni zdravotníckych pracovníkov.

Máte nejaké krédo, ktoré uplatňujete v živote pracovnom alebo súkromnom?

Áno. Život je príliš krátky na to, aby sme ho prežili v utrpení.

Čo vás dokáže najviac potešiť?

Tak toto ale nebude z oblasti medicíny. Kto ma vie najviac potešiť je moje vnúčko.

„Život je príliš krátky na to, aby sme ho prežili v utrpení.“

Krásny záver nášho rozhovoru. Ďakujem pekne za váš čas a za možnosť nazrieť trochu aj do vášho súkromia a tiež profesijného života. Prajem vám veľa úspechov, pevné ruky a vďačných pacientov.



Jozef Korček
(57)

Narodil sa v Nitre. Žije v Nitre. Má dcéru, syna a jednu vnučku. Od 1.8.1979 až doteraz pracuje vo Fakultnej nemocnici v Nitre na chirurgickej klinike, kde nastúpil po absolvovaní lekárskej fakulty.

.....

Funkčné postupy v zamestnaní :

- Ordinár pre kolorektálnu chirurgiu – od 1.9.1996
- Zástupca prednostu Chir. kliniky FN Nitra - od 1. 2. 2005
- Primár chirurgickej kliniky FN Nitra - od 1. 4. 2008
- Vedúci lekár pre postgraduálnu výchovu a vedecko- výskumnú činnosť NsP Nitra
- Predseda a od roku 2011 člen Vedeckej rady Fakultnej nemocnice v Nitre
- Člen Krajskej komisie pre racionálnu farmakoterapiu a liekovú politiku FN Nitra
- Prednosta Chirurgickej kliniky FN Nitra- od 1.7.2011
- Krajský chirurg pre Nitriansky samosprávny kraj od 18.1.2013

Členstvo v domácich odborných spoločnostiach

- Slovenská lekárska spoločnosť – od roku 1979
- Spolok Ponitrianskych lekárov funkcia-člen výboru od roku 1985
- Slovenská chirurgická spoločnosť – od roku 1979 funkcia- predseda Koloproktologickej sekcie SCHS od r. 1995
- Slovenská gastroenterologická spoločnosť Člen pracovnej skupiny pre IBD od roku 2011
- Slovenská Spoločnosť pre ultrazvuk

Členstvo v zahraničných odborných spoločnostiach

- International Society University Colon and Rectal Surgeons prijatý za riadneho člena 18. 4. 1996 v Lisabone v Portugalsku
- International Society of Surgery prijatý za riadneho člena 1. 7.1996 v Bazilei vo Švajčiarsku
- European Council of Coloproctology funkcia-člen medzinárodného predsedníctva od r. 1996
- Central and Eastern European Club of Coloproctology funkcia –prezident 2002, past prezident od mája 2003
- Koloproktologická sekcia Českej chirurgickej spoločnosti
- European Association of Coloproctology,
- European Society of Coloproctology
- Society of Coloproctology of Yugoslavia Honorary member od októbra 2004
- European Federation for Colorectal Cancer zakladajúci člen od novembra 2004
- Koloproktologická sekce ČHS
- Russian Coloproctology Association Honorary member od 7. 5. 2008
- Eurasian Colorectal Technologies Association (E.C.T.A.) zakladajúci člen 16.1.2008, od 18.6.2011 vedecký sekretár



Foto zdroj: internet (Nitriansky hrad)

Leto a stómia

Stómia nie je choroba, môžeme však podľa našich skúseností potvrdiť, že má vplyv na bežný život stomika, na jeho záujmy, pohyb v prírode, na pracovný a spoločenský život a v neposlednej rade aj na dovolenku, či už tuzemskú alebo zahraničnú - prímorskú.

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

V živote každého človeka je dôležitá psychická vyrovnanosť, podpora v partnerstve a v rodine. Život so stómiou nie je zo začiatku jednoduchý, je treba si privykať na nového „kamaráta“, ktorý vás sprevádza všade, kam sa pohnete. Aby stomik mohol naďalej žiť plnohodnotný život, v prvom rade by sa mal naučiť žiť so stómiou a nestávať sa do role trpiteľa a mal by sa snažiť vykonávať aktivity tak ako predtým.

Pri stómii môžeme využívať rôzne vrecká, ktoré nám umožňujú vykonávať rôzne činnosti. To, že nás postihla, neznamená, že sa nebudeme sprchovať, kúpať doma vo vani, saunať či plávať v bazéne alebo na dovolenke v mori. Na tieto aktivity spojené s vodou, nám vynikajúco poslúžia mini vrecká, krytky alebo zátky.

Pre stomikov sa vy-
stavuje na požiadanie Medzinárodný preukaz stomika, v ktorom sú informácie uvádzané v rodnom a aj v anglickom jazyku, a ak sa rozhodneme vycestovať do zahraničia, je vhodné vziať si tento preukaz vždy so sebou. Prípadne si na dovolenku zabezpečiť informácie o zdravotnom stave aj v cudzom jazyku.

Pred každou cestou je dôležité si uvedomiť, čo všetko budeme potrebovať a prípadne si spísať zoznam nevyhnutných pomôcok, aby sme na niečo nezabudli. V prípade letu lietadlom, nesmieme zabúdať, že môžu nastať nečakané udalosti, ako sú strata batožiny, meškanie letu a podobne, a preto je nevyhnutné si svoje pomôcky rozdeliť na dve miesta a to do príručnej batožiny a kufra.

Nemali by sme zabúdať na to, že pri kli-

matických zmenách – príliš vysoké teploty, kúpanie sa v mori, budeme potrebovať väčšie množstvo vreciek, z dôvodu potreby ich častejšej výmeny. Zároveň je nevyhnutné si zbaliť ochranné a čistiace prostriedky na peristomálnu kožu, aby sme zabránili iritácii peristomáliej kože z dôvodu nadmerného potenia sa a častejšej výmeny vreciek alebo podložiek. Pri leteckej preprave je vhodné si do príručnej batožiny pripraviť už vopred nastrihnuté vrecká, zabránime tak prípadným nedorozumeniam na letisku pri prenášaní nožničiek v príručnej batožine. Veľkou výhodou sú ConvaTec tvarovateľné podložky, pretože pri nich nie sú potrebné nožničky.

Pri každej ceste, či už domácej alebo zahraničnej, si môžeme pri-
baliť aj vlhčené obrúsky (môžeme ich využiť nielen pri utieraní rúk, ale aj pri výmene vreciek) a vrecká na odpad. V krajinách, kde nemáte istotu, že pitná voda je nezávadná, je vhodné používať len vodu z uzavretých fliaš, aby sa tak predišlo možným hnačkám a iným tráviacim ťažkostiam. Neza-
búdajme však na dodržiavanie pitného režimu, kdekoľvek sa budeme nachádzať.

Pred vstupom do vody by sme mali mať vyprázdnené vrecká, aby sme tak predišli možným nepríjemným situáciám. Po vyjdení z vody by sme si mali vysušiť vrecko uterákom alebo podľa potreby aj vymeniť. Ak používame vrecká s filtrom, je potrebné pred vstupom do vody filter prelepiť samolepkou.

Pred odchodom na plaváreň, či pred cestou k moru odporúčame vyskúšať si plavky ešte doma. Vhodné je doma sa osprchovať, aby sme zistili, ako sa budú správať plav-

ky s vreckom, keď budú mokré. Pre dámy sú odporúčané celé plavky a pánom bermudy, samozrejme, je to na každého individuálnom rozhodnutí, aké si zvolí. Záleží to od jeho osobnosti a najmä psychickej pohody.

V neposlednom rade nesmieme zabúdať ani na svoje lieky, ktoré užívame či už v spojitosti so stómiou alebo inými ochoreniami. Ak sa rozhodneme využiť služby cestovej kancelárie a vyskytnú sa nám akékoľvek zdravotné kom-

plikácie, je nevyhnutné ihneď sa skontaktovať s delegátom a využiť asistenčné služby, ktoré sú v dnešnej dobe poskytované v každej cestovnej kancelárii.

Keďže sa pomaly blíži čas dovolení, dúfame, že sme vám týmito niekoľkými praktickými radami pomohli lepšie sa pripraviť na ne a radi by sme vám popriali príjemné strávenie dovolenky či už v kruhu rodiny alebo priateľov.

Stravovanie v letných mesiacoch

Dragica Křenková, stomasestra KEPHAS Brno (Radim, 1/2012)

Leto je pred nami, a tak je potrebné tomu prispôbiť aj zloženie stravy. V letných mesiacoch volíme ľahšie jedlá - zeleninové a ovocné šaláty. Veľa pijeme pri vyšších teplotách až 3 litre.

Nebezpečenstvo na nás číha v podobe infekčných ochorení ako je salmonelóza. Dôležité je sledovať tiež naše materské znamienka, ktoré pri nadmernom opaľovaní môžu začať meniť farbu a hrozí nádorové ochorenie - melanóm - rakovina.

Salmonelóza

Je to infekčné ochorenie spôsobené baktériou z rodu Salmonela, ktorej celú existenciu tvorí jedna bunka. Konkrétnym pôvodcom je najčastejšie Salmonela enteritis. Šíri sa prenosom medzi ľuďmi a salmonelu môžeme získať aj od nášho domáceho zvieratka - psa alebo mačky.

Čomu by sme mali venovať pozornosť:

1. Vyhnúť sa mrazeným potravinám, ktoré sú obalené vrstvou ľadu.
2. Surové mäso - hlavne pri údení je potrebné dôkladne ho tepelne spracovať. Mäkké údeniny (tlačienka, točené klobásy, kabanosy, diétny salám, jaternice,...)
3. Menej je niekedy viac (radšej menší kúsok drahšej potraviny ako veľký kus lacnejšej).
4. Dátum odporúčenej spotreby.
5. Jedlo servírovať hneď po tepelnej úprave, neohrievať. Baktérie sa množia pri izbovej teplote, keď necháte na sporáku pol dňa jedlo.
6. Všímať si predavača (jeho oblečenie, či je čis-

té, pozor na hubky na umývanie a handry).

7. Muchy nie sú len otravné ale aj nebezpečné.

Prejavy ochorenia:

Po invázii baktérií do organizmu a prerazení ochranného štítu ešte nejakú dobu trvá, kým sa ochorenie prejaví. Toto obdobie sa volá inkubačná doba a pri salmonelóze je veľmi krátka. Maximálne do 48 hodín (ale obvyčajne len pár hodín) prichádza: horúčka 39°C, nevoľnosť a zvracanie, kŕčovité bolesti brucha, hnačka (najskôr kašovitá, ale potom sa mení na zelenú s prímiesou krvi a hlienu).

Liečba:

Nekomplikovaný priebeh ochorenia sa lieči doma a spočíva v podávaní tekutín a šetriacej diéty. Tekutiny najmä vo forme čaju a minerálnej vody. Ideálny je jednoduchý recept na rehydratačný roztok: 1 liter prevarenej vody + 1 lyžička morskej soli + 7 lyžičiek cukru. Rostok je potrebné vypiť v množstve 1/2 litra za 1 hodinu u dospelého človeka a 1/4 litra za hodinu u detí. Veľkou chybou je absolútna hladovka. Diéta je vhodná šetriaca, zameraná na doplnenie chýbajúcej energie a dôležitých minerálnych látok bez ďalšieho zaťažovania tráviaceho systému. Postupne prechádzame od banánov, varenej ryže so suchármi a veľmi pomaly až k plnohodnotnej strave veľmi pomaly. Ako posledné pridávame mliečne výrobky a samozrejme dráždivé prísady a korenia. Antibiotiká nie!!! Salmonely prežívajú v organizme aj niekoľko týždňov, kým sa stolicou celkom vylúčia.

Ako sa chrániť:

Hygiena a zase hygiena!!!

Zdravie a pohoda s vitamínmi

*Na stránkach časopisu Radim sa nielen dnes, ale aj v budúcich číslach budeme pravidelne stretávať s informáciami o zdravej výžive. V tomto čísle začneme témou: **vitamíny**.*

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

Vitamíny delíme na skupinu vitamínov, ktoré sú rozpustné v tukoch a vitamíny rozpustné vo vode. V dnešnom čísle začneme informáciou o vitamínoch, ktoré sú rozpustné v tukoch a konkrétne vitamínom A.

Najskôr však zopár slov vo všeobecnosti o vitamínoch, o ktorých by sme mali vedieť, a tiež sa nimi riadiť.

Vitamín je látka, ktorú vyšší organizmus vo veľmi malých množstvách (ale nevyhnutných) potrebuje na svoju existenciu, no nedokáže si ju sám syntetizovať, preto ju musí získať v potrave. Spolu s bielkovinami, tukmi a sacharidmi patrí k základným zložkám ľudskej potravy. Vitamíny sú potrebné pre udržanie mnohých telesných funkcií a sú schopné posilňovať a udržiavať imunitné reakcie.

Na začiatku pri nedostatku vitamínov sa môžu objavovať poruchy funkcií organizmu, ale ak nedostatok trvá dlhodobo, môžu nastať aj veľmi vážne ochorenia. Niektorých prebytočných vitamínov sa organizmus dokáže zbaviť, ak prestaneme vitamín prijímať, organizmus z tela nadbytočné množstvo vylúči. Pri niektorých vitamínoch to však nefunguje. Spomeniem vitamín A, pri ktorom existujú prípady poškodenia organizmu s trvalými následkami a sú zaznamenané až smrteľné otravy.

V ľudskom organizme sa vitamíny podieľajú na metabolizme bielkovín, tukov a cukrov. Existuje 13 základných typov vitamínov.

Prírodné vitamíny sú obsiahnuté vo všetkých potravinových zdrojoch (ovocie, zelenina, mäso, vajcia, obilniny), kde sú viazané do prirodzenej štruktúry danej potraviny, čo ich chráni pred poškodením oxidáciou, chladom alebo teplom slnečného žiarenia. Najvyšší obsah vitamínov je v surových potravinách. Varením sa zničí asi 60% vitamínov a mrazením asi 30% z celkového množstva vitamínov obsiahnutých v potrave.

A čo sú umelé vitamíny?

Umelé vitamíny nahradzujú prírodné vitamíny. Vedci zistili, že prírodné vitamíny sa skladajú z mnohých substancií, ale nie všetky je možné chemickou cestou napodobniť. Objavili však, ktorá zložka je v danom vitamíne hlavnou účinnou látkou a tú sa im podarilo umelo vyrobiť. Tieto umelo vyrobené vitamíny (pseudo vitamíny) - pre ich výrobu sa často používajú geneticky modifikované plodiny alebo biolátky - sa nesprávne nazývajú ako vitamíny. Niektoré umelo vyrobené vitamíny síce dokážu krátkodobo dobre preklenúť výrazný nedostatok konkrétneho vitamínu, ale nenahradia širokú škálu prírodných vitamínov.

Ako už bolo spomenuté, rozlišujeme vitamíny rozpustné v tukoch - A, D, E, K, ktoré sa musia prijímať s určitým množstvom tuku či oleja. Nemusíme ich dodávať každý deň, pretože naše telo si ich vie uložiť do zásoby v pečeni. Ak máme konkrétneho vitamínu nedostatok, pečeň ho vylúči do krvi.

Ďalšie druhy vitamínov sú rozpustné vo vode, kam patrí najmä komplex vitamínov skupiny B a vitamín C. Telo si ich nevie ukladať do



zásoby, až na výnimku, ktorou je vitamín B12.

Ľudské telo si nedokáže všetky vitamíny vyrobiť samo resp. ich produkuje v nedostatočnom množstve. Tvorbu D vitamínu v koži stimuluje napr. slnko (ultrafialové žiarenie), v črevách človeka existujú baktérie, ktoré produkujú vitamín B7 (biotín) a vitamín K. Ostatné vitamíny nie je ľudské telo schopné syntetizovať, a preto by sme ich mali prijímať v dostatočnej miere v potrave, aby nenastal ich nedostatok.

..... **A teraz už k nášmu známemu vitamínu A.**



Vitamín A (retinol) patrí do skupiny vitamínov rozpustných v tukoch. Nie je citlivý na teplo, ale podlieha zmenám pôsobením svetla a je citlivý na oxidáciu. Jeho hlavným zdrojom je plnotučné mlieko (do odstredeného mlieka

..... a margarínu sa umelo pridáva, vajcia, pečeň, rybací tuk. Provitamín betakarotén sa nachádza v čerstvom ovocí a zelenine, ako sú mrkva, špenát, kapusta, kukurica, tekvica, paprika, marhule, melón.

Vplyv na zdravie je významný, pretože retinol je nevyhnutný pre správnu funkciu epitelov, rast kostí, správnu funkciu očnej sietnice, chráni sliznice pred infekciami a je základom pre tvorbu fotosenzitívneho pigmentu dôležitého pre zrak. Iste si pamätáte z detstva vetu „papaj mrkvičku, aby si mal dobrý zrak“ a je to pravda, pretože pri nedostatku tohto vitamínu sa zhoršuje videnie za šera, ďalej podporuje rast, pomáha normálnej funkcii žliaz a rezistencii voči infekciám. Je potrebný pre normálny rast a vývoj človeka, predovšetkým pre zdravé kosti a zuby. Počas tehotenstva a dojčenia je jednoznačne nezastupiteľný. Odporúčaná denná dávka (DDD) pre muža je 900 µg, maximálne 3,000 µg, DDD žena 700 µg maximálne 3,000 µg. Táto spotreba predstavuje 50 -100 mg mrkvy, najlepšie strúhanej

s niekoľkými kvapkami kvalitného oleja.

Tento vitamín má priaznivý účinok na pleť, udržuje ju zdravú a spomaľuje jej starnutie (je súčasťou mnohých pleťových krémov). Ďalšiu významnú a nezanedbateľnú úlohu hrá tento vitamín pri tvorbe spermií, vajíčok a pri vývoji plodu.

Vitamín A patrí medzi významné antioxidanty – spolu s ďalšími antioxidantmi ako sú vitamín C, vitamín E, zinok, meď, železo, selén či mangan, pomáha z tela odstraňovať voľné radikály. Predpokladá sa, že má aj protinádorové účinky.

Prejavy nedostatku, ktoré sa odborne nazývajú hypovitaminóza, sa pri miernom stupni prejavujú spomalením rastu, hnačkou, žalúdočnými problémami, nechutenstvom, oslabenou imunitou, problémami so zubami, ďasnami, suchou kožou a suchými sliznicami, šeroslepotou a v období dojčenia aj zníženou tvorbou materského mlieka.

Pri výraznej hypovitaminóze sú prítomné kožné problémy, infekcie rôzneho stupňa, sterilita, strata hmotnosti, atrofia žliaz, degenerácia nervov a suchosť rohovky.

Prejavy nadbytku sa nazývajú hypervitaminóza a tá sa môže prejaviť hnačkami, zvracaním, nechutenstvom do jedla, odlupovaním kože.

Nezabúdajme preto, že najprírodzenejšie je prijímať provitamín betakarotén v potrave z našich záhrad a z domácej úrody.



Pohybová aktivita ľudí so stómiou

Niekoľko dobrých dôvodov prečo sa hýbať

Šefčovičová Eva, diplomovaný fyzioterapeut, LFUK a UN Bratislava Ružinov

Včasná a pravidelná pohybová aktivita je u pacientov so stómiou úzko spojená s akceptáciou stómie. Je súčasťou komplexnej starostlivosti o pacienta s jediným cieľom – vyrovnať sa s novou životnou situáciou a žiť plnohodnotný život. Stómia nie je choroba a pohybové aktivity môže pacient vykonávať tak ako pred operáciou, s prihliadnutím na momentálny zdravotný stav.

Veľký podiel na znížení fyzickej zdatnosti stomika má obmedzenie pohybu - hypokinéza, ktorá vedie k funkčným poruchám pohybového systému. Dochádza k skráteniu niektorých

buje bránica ako hlavný dýchací sval.

Preto je našou snahou predísť týmto funkčným poruchám. Ak zaradíme do starostlivosti pravidelné fyzické aktivity, výrazne zlepšíme funkčnú kapacitu pacienta, zabezpečíme dlhodobú mobilitu a sebestačnosť bez závislosti na druhej osobe a v neposlednej miere zvýšime sebadôveru a zlepšíme kvalitu života.

Pohybový program musíme vytvárať s rešpektovaním individuality pacienta, zdravotného stavu a aktuálnej fyzickej zdatnosti pacienta. Do úvahy berieme pohybové aktivity pacienta pred operáciou. Najlepšie je, ak si pacient pohybový režim a typy cvičenia osvojí najskôr pod dohľadom fyzioterapeuta a následne ich vykonáva v domácom prostredí v pravidelných intervaloch. Cvičenie vykonávame pomaly, v optimálnom rytme, koordinujeme zapájanie jednotlivých svalov, dodržiavame súlad pohybu s dýchaním. Pri cvičení si pacient môže zľahka pridržať miesto stómie. Pri náročnejších cvikoch alebo väčšej námahe môže stomik použiť prídrazný pás.

Zaraďujeme dýchacie cvičenie bráničné, zlepšujeme prekrvenie dolných končatín cievnu gymnastikou, ktorá je aj prevenciou tromboembolickej choroby. Obnovenie a udržanie pohyblivosti kĺbov zabezpečíme aktívnym precvičovaním všetkých kĺbov, na začiatku v od-



svalových skupín a naproti tomu sa iné svalové skupiny výrazne oslabujú. Táto svalová nerovnováha spôsobuje chybné držanie tela, nerovnomerné zaťažovanie kĺbov a ich poruchy, bolesti hlavne krčnej a drierkovej chrbtice, ľahkú zraniteľnosť pohybového ústrojenstva, ako sú svaly, kĺby, šľachy, väzy. To môže ovplyvniť pohybové stereotypy, stabilitu, znižuje sa svalová sila, pohyb v kĺboch, chrbtice. Zmenšuje sa vytrvalosť a naopak zvyšuje sa únava pacienta. U pacientov po operácii a následnej stómii dochádza často k svalovej dysbalancii a chybnému držaniu tela, čo vyplýva aj z bolestí po operácii a zo strachu z komplikácií v mieste stómie. Preťažené sú hlavne šijové svaly, skrátené prsné svaly a oproti tomu sa výrazne oslabujú brušné a chrbtové svaly. Oslabujú sa svaly dolných končatín. Prevláda horný typ dýchania, čo tiež podporuje zvýšené napätie šijových svalov a výrazne sa osla-



ľahčených polohách (ľah, sed).

Neskôr cvičenie stupňujeme v stoji, využívame cvičenie s loptou, paličkou.

Na posilnenie svalov zaraďujeme cvičenie s ľahkými činkami, prípadne therabandami (gumené pásy), neodporúčame poskoky, švihové cvičenia, cviky, pri ktorých sa veľmi zvyšuje záťaž na brušné svaly a zvyšuje sa vnútrobrušný tlak.

Veľmi dôležitou súčasťou cvičenia je relaxácia. Relaxačné cvičenia uvoľňujú napätie a stres, preto je nevyhnutné, aby sme sa naučili správne relaxovať, a tak dobíjať energiu. Pred každým cvikom odporúčame skontrolovať správnu polohu, či necítíme niekde napätie. Relaxačné polohy slúžia k uvoľneniu svalového napätia a odľahčujú kĺby.



Každé cvičenie by sme mali ukončiť vedomou relaxáciou, ktorá pozostáva z voľného dýchania, správnej polohy tela a v tejto polohe relaxovať niekoľko minút.

Ako už bolo spomenuté stómia nie je choroba, a preto odporúčame stomikom podľa fyzickej zdatnosti prechádzky, turistiku, bicyklovanie. Niektorí stomici pri dodržiavaní zásad

ošetrovania stómie dokonca chodia plávať.

Ak by sme chceli zhrnúť naše poznatky, tak pravidelná pohybová aktivita je neoddeliteľnou súčasťou starostlivosti o stomika a je jednou z jednoduchších ciest k zlepšeniu a udržaniu si vlastného zdravia. Zvyšuje toleranciu na fyzickú záťaž, pomáha redukovať vplyvy stresu, zvyšuje pocit sebaistoty, dôvery vo vlastné sily a schopnosť niečo dosiahnuť. Pohyb sa musí stať neodmysliteľnou súčasťou života, znamená extra dávku úžitku pre zdravie, pre kvalitu života.

.....



OTÁZKY & ODPOVEDE

Na týchto stranách sa budete pravidelne stretávať s odpoveďami na najčastejšie kladené otázky, ktoré súvisia s používaním stomických pomôcok a životom stomikov.

Počas leta moja podložka dobre nedrží – je tu nejaká súvislosť, dôvod?

Teplo môže ovplyvniť vlastnosť pomôcky. Jeden z dôvodov je, že teplo môže zmäkčiť lepiacu hmotu. Zatiaľ čo tento fakt pomáha pomôcke prispôbiť sa kontúram tela a zabezpečuje jej lepšie utesnenie okolo stómie, na druhej strane môže spôsobiť jej rýchlejšie odlepovanie sa od pokožky pri vyššej teplote. A druhý dôvod je, že telo sa v horúcich mesiacoch viac potí. Podložky absorbujú prebytočnú vodu, aby zabránili odlepeniu pomôcky, ale tiež majú svoj limit koľko vody dokážu absorbovať. Čím viac sa potíte, tým skôr sa spotrebovávajú schopnosť podložky zvládnuť tekutiny.

Mám problém vybrať si vhodnú pomôcku pre svoju stómiu. Máte nejaké riešenie?

Pri akomkoľvek stomickom systéme je základným krokom pravidelne si znovu premeriavať veľkosť stómie. Stómie môžu meniť svoju veľkosť aj tvar v priebehu času po operácii a aj v závislosti od zmeny tvaru tela. Voľba správnej veľkosti pomôcky je rozhodujúca. Ďalším odporúčaním je skúsiť použiť ochrannú pastu Stomahesive® na vyplnenie medzier medzi podložkou a stómiou, prípadne nerovností na bruchu pred aplikáciou pomôcky, za účelom ochrany vystavenej časti kože. Tiež by sme chceli odporučiť vyskúšať ConvaTec podložky s tvarovateľnou technológiou. Akonáhle je podložka aplikovaná na telo, jej tvarovateľná hmota umožňuje vytvoriť jemný, priľhavý „golier“ okolo stómie. Jedine v týchto podložkách má lepiaca hmota „tvarovú“ pamäť, čo znamená, že sa dokáže prispôbovať pohybom stómie počas dňa tak, že ju tesne a pritom jemne obopína, čím zabraňuje podtekaniu obsahu pod podložku.

Idem na dovolenku a rada by som sa kúpala. Sú nejaké upozornenia, na ktoré by som mala myslieť v súvislosti s používaním pomôcky?

Predtým ako sa budete kúpať je dôležité, aby operačná rana bola zahojená. Čo sa týka odporúčania farby plaviek, tak biela farba nie je vhodná, nakoľko keď sú mokré, bolo by vidieť obrysy vrečka. Veľa žien preferuje vzorované plavky, pretože lepšie zamaskujú stómiu ako jednofarebné. Niektoré plavky dostupné pre obidve pohlavia majú extra ochra-

nu pre brušnú časť a pre časť na vrečko. Môžete si vyskúšať pod plavky aplikovať na stómiu menšie vrečko (minivrecko) kvôli väčšej diskretnosti. Ak používate vrečko s filtrom, prelepte ho pred kúpaním priloženou samolepkou. Ochráni to filter pred premočením. Je nepravdepodobné, že si poškodíte stómiu počas kúpania, ale aplikovanie pomôcky na stómiu vám poskytne väčšiu bezpečnosť a komfort.

Ako dlho by som mal mať aplikovanú pomôcku, kým ju vymením?

Prínavosť a trvanlivosť stomických systémov sa líši. Ich dĺžka nositeľnosti je od troch do siedmich dní alebo dakedy je to pre vás a vašu pokožku komfortné. Odborníci hovoria, že príliš častá výmena pomôcky alebo výmena po dlhšej dobe môže viesť k poškodeniu pokožky. Po niekoľkých mesiacoch sa väčšina ľudí už naučí, ako dlho im pomôcka vydrží.

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

Absorpcie sa môžu líšiť v závislosti od jedincov a typu liekov alebo vitamínov. Niektoré problémy s liekmi môžu vzniknúť v závislosti od typu stómie a liekov, ktoré užívate. Uistite sa, že váš lekár pozná typ vašej stómie a umiestnenie stómie. Tieto informácie pomôžu lekárom a lekárnikom sledovať efekt liečiva (napr. čas pôsobenia alebo uvoľnenia liečiva, lieky potiahnuté vrstvou môžu prejsť črevom príliš rýchlo a nebudú efektívne).

Veľa šoférujem a mám obavu, že mi pás v aute môže poškodiť stómiu. Máte nejaké riešenie?

Vo všeobecnosti správne aplikovaný pás v aute nespôsobí žiadne poškodenie stómie. Ak však budete musieť náhle zastaviť, napätie na bezpečnostný pás sa zvýši, čo môže bezpečnosť a dobrý stav stómie ohroziť. Nakoľko trávite veľa času za volantom, bude dobré myslieť na niekoľko bezpečnostných opatrení. Existujú produkty, ktoré slúžia na krytie stómie a systém vreciek, ktoré slúžia ako ochrana. Doporučujeme opýtať sa na poťah, na pás z ovčej vlny, ktorý by poslužil ako dodatočný efekt ochrany pri náraze, keď pás prechádza priamo cez stómiu.

(zdroj: z archívu ConvaTec, ConTact)



SLOVILCO

Slovenské združenie stomikov

Aktivity v roku 2013

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO združuje 25 klubov v rámci Slovenska, v ktorých sú členovia aj s iným zdravotným postihnutím.

Ján Čačko, prezident združenia SLOVILCO

V tomto roku sú aktivity združenia podobne ako každý rok zamerané najviac na zabezpečenie rekondičných pobytov pre onkologických pacientov. Plánujeme uskutočniť 4 turnusy po 20 osôb v lokalite Turčianske Teplice v penzióne „Pod Orechom.“ V mesiaci máj zabezpečujeme stretnutie na hranici pod názvom Trojstretnutie, ktoré sa uskutoční na Morave v obci Dolní Lomná. Tohto stretnutia sa zúčastnia stomici z Poľska, Moravy a Slovenska. Stretnutie bude už v poradí deviatym stretnutím stomikov. V roku 2014 usporiada združenie SLOVILCO jubilejné desiate stretnutie na hranici.

V septembri sa uskutoční II. Celoslovenská zabíjačka na Duchonke v penzióne Jazmín.

Zúčastnia sa jej stomici z celého Slovenska. Akcia je hradená z vlastných finančných prostriedkov stomikov. Prvý ročník zabíjačky sa vydaril, v penzióne sme strávili tri dni, uskutočnili sa výlety do okolia rekreačnej oblasti Duchonka, Podhradia a na hrad v Topolčanoch, ktorý sa rekonštruje.

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

Združenie je členom Európskej asociácie stomikov. Najvýznamnejšia spolupráca je s českým ILCO a POLILCO-klubmi. S českým ILCO-klubom máme uzatvorenú zmluvu o medzinárodnej spolupráci v rámci sledovania ľudských zdrojov a zamestnanosti stomikov pod názvom „Život bez obmedzenia.“

Združenie sa zúčastní v mesiaci apríl II. Európskych dní kolorektálneho karcinómu, ktorý sa uskutoční v dňoch 26. 4. – 27. 4. 2013 v Brne.

V rámci združenia majú ILCO-kluby svoje vlastné plány činnosti, napríklad stretnutia pri guláši, poznávacie zájazdy, návštevy divadelných predstavení, spoločné vianočné posedenia a iné stretnutia, ktoré organizujú pre svojich členov. Z finančných prostriedkov 2% daní sa kluby snažia organizovať rekondičné pobyty pre svojich členov s účasťou členov zo spolupracujúcich ILCO-klubov.

Združenie SLOVILCO vydáva časopis pre stomikov pod názvom „SLOVILCO“ vďaka finančnej pomoci Ligy proti rakovine na Slovensku. Bez tejto pomoci by združenie nebolo schopné tento časopis vydávať. V tomto roku by sme chceli vydať dve čísla časopisu. Dúfame, že sa nám podarí získať finančné prostriedky aj na druhé číslo časopisu.

Kontakt:

Prezident SLOVILCO

Ján Čačko

Krušovská 1831/ 3, 955 01 Topolčany

mobil: 0905 319 978

e-mail: cackoj@gmail.com, jcacko@volny.cz,

slovilco@slovilco.sk, www.slovilco.sk





Klub URILKO

história a fungovanie detského klubu na Slovensku

Ladislav Tóth, predseda klubu

Detský klub URILKO vznikol v roku 2000 ako nezisková organizácia - občianske združenie. Vznikol zo spolupráce vedúcej sestry Oddelenia detskej Urológie v DFNSP Bratislava a niektorých rodičov detí s urostómiou (je to vývod moču urobený cez stómiu na brušku). Členmi klubu sú deti s urostómiou a kolostómiou (čo je vývod stolice cez stómiu na brušku) a ich rodičia, keďže deti nemôžu byť samy organizované. V súčasnosti našu členskú základňu tvorí 17 detí a 18 dospelých. Hlavným poslaním klubu je pomoc takto postihnutým deťom a ich rodičom či už psychická, sociálna od ľudí s rovnakým postihnutím. Naš detský klub stomikov URILKO je podľa mojich informácií asi jediný v Európe. V klube sa stretávame 3-krát do roka. Hlavnou aktivitou je príprava a realizácia rekondičného pobytu, ktorý sa koná každoročne v letných mesiacoch, väčšinou pri vode. Stretnutia v našom klube sú veľmi

dobré, pretože napomáhajú k tomu, aby sme si navzájom mohli vymieňať informácie a riešili problémy spojené so stómiou. Deti v klube pookrejú psychicky aj fyzicky. Na stretnutiach si odovzdávame skúsenosti o pomôckach, hovoríme o tom, ktoré sa lepšie hodia pre deti... Ale odovzdávame si aj skúsenosti zo sociálnej oblasti, napríklad, aby každý vedel, na čo majú deti nárok. Dospelí stomici majú svoje kluby, ale deti so stómiou ich nemali, až kým nevznikol náš klub.

Kontakt:

Urilko

Limbová 1, 83340 Bratislava,
Slovensko, urilko@azet.sk



*Milí čitatelia,
na úvod by som vás rada všetkých srdečne pozdravila. Ďakujem za otázky,
prípomienky a milé slová, ktoré od vás počúvam na StomaLinke. Touto cestou
by som vám rada odpovedala na niektoré z vašich otázok.*



Na vaše telefonické a písomné otázky odpovedá Mgr. Michaela Hromadová

Rada by som sa informovala ohľadom tvarovateľnej podložky, ktorú použiť-va aj moja známa.

Tvarovateľná podložka zaisťuje dokonalé prilnutie k stómii, a tým zabraňuje podtekaniu a následnému podráždeniu kože. Je vhodná na ošetrovanie kolostómie, ileostómie, urostómie každej veľkosti a tvaru. Prispôsobivá hmota umožňuje jednoduché vytvorenie požadovaného tvaru a veľkosti otvoru vložení prstov do stredu otvoru na podložke, bez použitia nožničiek. Jemným rolovaním lepiacej hmoty smerom von sa vytvorí bezpečný tvar otvoru, čo minimalizuje riziko podtekania. Otvor sa umiestni presne na stómiu a pritlačí sa na kožu. Adhezívum je hmota, ktorá pohodlne prilne na brušnú stenu okolo stómie a vytvorí tzv. korytnačí golier, ktorý chráni kožu pred podtekaním a následným podráždením.

Aký je postup v prípade záujmu o využívanie zásielkovej služby?

Každý mesiac po predpísaní stomických pomôcok na Poukaz na zdravotnú pomôcku (lekárom) je potrebné tieto poukazy na zadnej strane podpísať a zaslať na adresu našej zásielkovej služby: STOMIA s.r.o., Staničné námestie 1, 040 01 Košice. Pomôcky vám budú následne diskretné doručené na uvedenú adresu rýchlou poštou do 24 hodín.

Chcela by som sa spýtať, na čo sa používa stomický pás?

Brušný pás je určený pacientom, ktorí trpia parastomálnou herniou alebo pacientom, ktorí potrebujú spevniť brušnú stenu. Je vyrobený z elastickej tkaniny, ktorá sa veľmi dobre prispôsobuje telesnému tvaru. Pomocou troch pásikov zo suchých zipsov ho možno optimálne upevniť a zabrániť tým nežiaducemu pohybu po tele. Do pásu je možné v mieste stómie vystrihnúť otvor pre vyvedenie stomického zberného vrečka. Pás sa priloží na telo, ozna-

čí sa miesto na vystrihnutie otvoru a otvor sa vystrihne. Priemer vystrihnutého otvoru by mal byť cca o 15 mm menší ako je priemer stómie. Po vystrihnutí otvoru sa pás na tele utiahne tak, aby odchod stolice zo stómie do vrečka nebol obmedzený. Pás musí spevniť oslabenú brušnú stenu bez obmedzenia dýchania alebo pohybu.

Môžem sa sprchovať, kúpať alebo chodiť na dovolenky k moru?

Stómia nie je žiadnou prekážkou pri sprchovaní alebo kúpaní. Predsa hygiena celého tela je dôležitá. V prípade stomikov sa odporúča skôr sprchovanie, pretože kúpanie je z hygienických dôvodov možné iba s nalepenou pomôckou. Pri sprchovaní sa môže dať vrecko dolu a osprchovať aj stómia, odstráni sa tým zvyšky stolice, ktoré môžu zostávať na prírubovom krúžku. V prípade kúpania sa neodporúčajú mydlá a peny s obsahom oleja, aby sa pomôcka neodlepila. Pri návšteve plavárne alebo pobyte pri mori netreba zabúdať, že chlórovaná aj morská voda môžu skrátiť príľnavosť hmoty na pomôcke. Ak má stomik podložku z dvojdielného systému nalepenú dlhšie ako 3 dni, je potrebné cca 4 hodiny pred kúpaním podložku vymeniť, aby sa vyhol nepríjemnej situácii.

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



0800 800 111
pre volajúceho zdarma

Radim

Spoločne vytvárame náš svet

bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

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

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

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

Ak už časopis odoberáte, nie je potrebné prihlášku zasielať.

Vážená pani, vážený pán,

príležitosť podeliť sa o svoje myšlienky alebo pocity s inými a dozvedieť sa cenné rady a informácie - to je jedna z ciest ako prekonať komplikované obdobie života. Preto vám predstavujeme časopis Radim. Pomáha už niekoľko rokov zmierniť ťažkosti, ktoré pri ošetrovaní stómí vznikajú. Sprostredkováva kontakt medzi stomikmi, ktorých sa problematika stómí týka. Na jeho obsahu sa môžete podieľať aj vy, a to informáciami k témam, ktoré vás zaujímajú a aj vlastnými príspevkami o vašich problémoch a spôsoboch ich riešenia.



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

Meno a priezvisko: Adresa, PSČ:

Telefón: Dátum narodenia: Dátum operácie:

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

Nemocnica / miesto operácie:

Typ používanej pomôcky: jednodielny systém ☐ dvojdielny systém ☐

Meno lekára / sestry predpisujúcej vaše pomôcky:

Dátum

Podpis.....

Žiadam o zaradenie do zoznamu zákazníkov a o pravidelné zasielanie časopisu pre stomikov Radim a informácií o nových výrobkoch vrátane poskytovaných služieb na uvedenú adresu. Zo zoznamu zákazníkov budete kedykoľvek vyradený na základe vašej písomnej žiadosti zaslanej na kontaktnú adresu: Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra. Ak máte záujem o podrobnejšie informácie, kontaktujte nás na bezplatnej Stomalinke 0800 800 111.

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



ConvaTec

Martinou vareškou

Milí čitatelia, som rada, že sa budeme znovu pravidelne stretávať na stránkach časopisu Radim. Budem vám prinášať recepty z mojej kuchyne.

Pečené mäso s Medvedím cesnakom a tvarohovými ňokmi

Pečené mäso:

- 20 ks lístkov Medvedieho cesnaku
- 10 ks tenkých plátkov slaniny
- 300g bravčovej panenky
- soľ
- korenie
- rasca
- voda
- med

Postup:

Plátky slaniny poukladáme na dosku. Vyskladáme na ne lístky medvedieho cesnaku tak, aby sa prekryvali. Na slaninu a lístky medvedieho cesnaku položíme mäso. Oso-

líme, okoreníme. Pridáme ľahko podvrvenú rascu a med. Zabalíme. Aby sme mali istotu, že slanina z mäsa nevypadne, rolku previažeme. Mäso dáme na panvicu. Je dobré panvicu priklopiť pokrievkou, aby sa nám mäso opekalo rovnomerne. Pomaly opekáme. Mäso postupne otáčame, aby vo vnútri ostalo krásne ružové. Po upečení mäso vyberieme. Do panvice nalejeme trochu vody a vo zvyšku výpeku rozpustíme a rozmiešame maslo. Zľahka prisolíme podľa chuti. Necháme prejsť varom. Opečenú rolku mäsa nakrájame na krúžky, krúžky položíme do panvice k omáčke a necháme dopieť.



Ňoky:

- 1 tvaroh
- 6 ks zemiakov uvarených v šupke
- soľ
- 1 vajce
- lístky medvedieho cesnaku
- polohrubá múka
- maslo
- olej

Postup:

V mise dôkladne zamiešame tvaroh, zemiaky, vajce. Pridáme zopár lístkov medvedieho cesnaku. Cesto postupne zahusťujeme polohrubou múkou tak, aby nám vzniklo

kompaktné cesto. Z časti cesta vyváľame rolku. Nožom pokrájame na kúsky. Každý kúsok vidličkou stlačíme, čím si vytvárame ňoky. Do osolenej vriacej vody pridáme trochu oleja a vložíme ňoky. Premiešame, aby sa nezlepili. Necháme povariť cca 5 minút. Po uvarení dáme do misky. Pridáme zopár plátkov masla, aby sa nám nezlepili. Premiešame.

Tip:

Medvedí cesnak môžete nahradiť špenátovým listom, ale potom mäso potrieme roztlčeným cesnakom na zvýraznenie chuti.

Dezert

Šľahačková roláda

- 3 bielky
- 1 čajová lyžička octu
- 1 čajová lyžička solamylu
- 15 dkg kryštálového cukru

Postup

Bielky vyšľaháme s cukrom na tuhý sneh. Pridáme ocot a solamyl. Na plech dáme papier na pečenie, ktorý sme potreli tukom a vylejeme naň sneh. Pečieme v teplovzdušnej rúre pri teplote 150°C do ružova asi 15-



20 min. Upečený plát vytiahneme a necháme vychladnúť. Vychladnutý plát potrieme vyšľahanou šľahačkou a nasekanými jahodami. Necháme chvíľku postáť, aby to trochu zmäklo a zmäknuté pomaly stáčame do rolády.

Prajem vám dobrú chuť!

Vaša Marta



Milí čitatelia,
relaxujte s nami pri vyplňovaní tajničky. Vašou úlohou je nájsť odpoveď na otázku: „Aké slovné spojenie sa spája s pomôckou NATURA®?“
Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do 1. 10. 2013 na adresu **Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra**. Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Autor: František Cvengroš	učiči- kalo	reme- selník s drevom	Salamún (lat.)	Pomôcky: lentil, Onoto, Otora,siki	uhličitan draselný, salajka	sídlo vo Švédsku	transistor- transistor- logic	otrávné látky	ľúbila	svokor a test medzi sebou	poná-- ráj	vniká do pórovitej látky	stal sa ťažkým
United States Senate				deti prípravok proti hmyzu									
1													
chvíľu lietal								chytia tyč na podva-- zovanie					
opak homeo- pata							problém (náreč.)						
							3						
prela- muješ						Maďar. št. želez. spoloč. hra				severské mužské meno zurčanie			
dravec					corpus delicti						hliník		
					hmla						Genova		
	úsilie	nevyzrad vinu										roz- hodnosť, ráznosť	sorta hrozna
		nesekej											
cín			meno, po angl.					staršia stlihačka					
			dravec					lieh					
nezo- trite									časť sviečky 56,6 l na Balkáne				
nemoc- ničné odde- lenie				meno Pa- riškovej učiteľ na zmenke						ruda, po angl.			
										natrelo masťou			
vydáva hlas sovy					omietol oraním ob- hrieme								
od začiatku (lat.)						iba (náreč.)					pred- ložka mačkov. šelma		
						chyba							
	zápas- nícky chmat	maró- doval										kvantový generátor žiarenia	saním načer- pajú
		tropická mucha											
nit			písal ako zlomok sídlo vo Venez.						jestvovať, po nem. očividne				
túz				roz- rývať				sídlo v Peru platidlo v Nepále					
				trópus									
šošo- vica, po angl.							lyžiar. preukaz sídlo vo Franc.						
sklad, po angl.						pre- biehala invest. kupón							
2													
nestane sa krajším										hrdlačia			

Máte záujem o **rýchle** **a komfortné** doručovanie **stomických pomôcok?**

*Ak áno, odporúčame vám našu
bezplatnú zásielkovú službu!*



Aké sú jej výhody?

1. Nemusíte každý mesiac tráviť čas chodením do lekárne alebo výdajne.
2. Nebudete viac počuť „vaše pomôcky momentálne nemáme, prídte nabadúce.“
3. Vaše ruky nemusia viac nosiť plné tašky pomôcok.

Čo treba urobiť?

Nič komplikované....

Stačí ak každý mesiac odošlete vyplnené poukazy na adresu našej zásielkovej služby:

STOMIA s.r.o.,
Staničné námestie 1,
040 01 Košice
www.stomia.sk

*Pomôcky vám budú bezplatne
a diskrétno doručené priamo domov
rýchlou poštou do 24 hod.*



*Chcete sa na čokoľvek opýtať, alebo vám niečo nie je úplne jasné?
Vaše otázky radi zodpovieme na našej bezplatnej **StomaLinke 0800 800 111***



Adresa spoločnosti:

Zákaznícke centrum ConvaTec
Unomedical, s.r.o., Štúrova 71A, 949 01 Nitra
tel.: 037/77 64 931, fax: 037/77 64 933
www.convatec.sk