

Radim

SPOLOČNE
VYTVARAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Keď niečo skutočne chceš, celý vesmír sa spojí, aby si to mohol urobiť.“

Paulo Coelho

2/2014

Nastal čas tvarovať

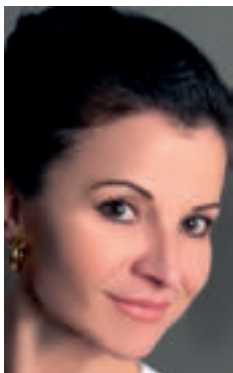
Od 1. 1. 2015
NOVINKY
v jednodielnom
a v dvojdielnom
stomickom systéme

Augustín Prochotský

Chirurg a priekopník
v starostlivosti
o ľudí so stómiou
na Slovensku

ConvaTec 

StomaLinka  ConvaTec



Nastal čas TVAROVAŤ

Vážení čitatelia, milí priatelia,

dostáva sa Vám znovu do rúk časopis Radim, ktorého cieľom je zoznámiť Vás bližšie s ľuďmi a s pomôckami, s ktorými sa budete stretávať po tom, keď Vám bude chýbať to najcennejšie, čo máme – zdravie. Keď ochoríme a dostaneme sa do nemocnice, očakávame a dúfame, že sa o nás budú starať zdravotnícki pracovníci, ktorí sú vzdelaní a erudovaní v problematike, že prostredie bude príjemné a všetky služby budú na špičkovej úrovni. Dúfame, že zdravotnícke pomôcky, ktoré dostaneme, budú tie najlepšie a pre nás individuálne prispôsobené.

Našou snahou je stále vzdelávať zdravotníckych pracovníkov, aby Vám dokázali ponúkať tie najmodernejšie a technologicky najrevolučnejšie novinky dostupné vo svete. Svedčí o tom aj skutočnosť, že od nového roku 2015 budete mať možnosť medzi prvými vo svete používať prvé a jediné jednodielne stomické vrečko s tvarovateľnou technológiou™ Esteem®.

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

Už aj Vy, ktorí ste si obľúbili jednodielny systém, si budete môcť otvor pre stómiu vytvárať prstami, bez pou-

žitia nožníc. Jednoducho a ľahko to zvládne teraz každý.

V tomto aktuálnom vydaní čísla časopisu Radim sa dočítate aj o ďalších novinkách, ktoré pripravujeme zase pre používateľov dvojdielného systému. Inovujeme vrečka Natura®, ktoré budú z nového komfortnejšieho materiálu, budú mať bezsvorkový uzáver InvisiClose™. Celý výpusť si budete môcť schovať do úschovného vrečka pre lepšiu bezpečnosť a diskretnosť. Dostanú sa Vám do rúk vrečka novej generácie Natura®. Fantastické!

V budúcnosti sa budeme venovať na stránkach časopisu aj psychologickým otázkam. Zriadili sme pravidelné okienko Očami psychológa, kde sa budete pýtať a pani psychologička bude odpovedať. Vieme, že Vás trápi veľa problémov. Chceme, aby ste v nás našli Vášho partnera v dobrom i v zlom.

S dôverou sa na nás obracajte a my sa budeme o to viac snažiť.

S prianím všetkého dobrého s blížiacimi sa sviatkami a s prísľubom, ktorý som Vám v mene spoločnosti ConvaTec dala, sa s vami teším už teraz na vydanie ďalšieho čísla Vášho časopisu RADIM v roku 2015!

Berta Galiková



OBSAH

- 4 Ako sme tvorili Radim
- 5 Čo sa deje medzi vydaním letného a zimného čísla časopisu Radim
- 7 Nové skupiny a množstvom limity v príslušenstve od 1. 10. 2014
- 8 STOMIK v domácom prostredí IV.
- 10 Čistiace prostriedky a odstraňovače náplastí
- 12 Chirurg, ktorý pomáhal a stále veľa pomáha ľuďom so stómiou
- 15 26. výročie vzniku prvého klubu stomikov na Slovensku
- 16 ILCO klub Bratislava
- 17 ConvaTec predstavuje tesniace krúžky Stomahesive® Seal
- 18 Stomahesive® Seal tesniace krúžky – skúsenosti s novinkou
- 20 Zrod a putovanie stomických pomôcok
- 21 STOMIA, s. r. o., spomína...
- 22 Esteem® s tvarovateľnou technológiou
- 26 Vrecká novej generácie Natura®
- 28 Fakultná nemocnica s poliklinikou F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici
- 34 Retrakcia (vpadnutie) stómie
- 36 Riešenie komplikácie vpadnutej stómie
- 37 ConvaTec Academy
- 38 ConvaTec RANY
- 40 OTÁZKY & ODPOVEDE
- 41 SLOVILCO informuje
- 42 Záverečná konferencia dvojročného projektu Život bez obmedzenia
- 43 Rekondičné pobyty
- 44 Oslavy stomických dní v Leviciach
- 45 Druhá šanca
- 46 Ileostómia – môj príbeh: Strašiak verzus čarovné vrecúško daru života...
- 49 Prichádzame na chuť opere
- 50 Vitamín K
- 51 Víno, zrkadlo mysle
- 56 RADY & TIPY na jeseň: Práca v záhrade
- 57 Predstavujeme: Okienko psychológa
- 58 Stomik na cestách
- 59 Z vašich listov
- 61 StomaLinka® odpovedá
- 63 Recepty z vašej kuchyne
- 64 Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac
- 66 Radim prihláška
- 67 SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM: Služby spoločnosti

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

Č. 2/2014

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Redaktorka-koordinátorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Členovia

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

Jazyková korektúra

PhDr. Jana Ševčíková

Vydavateľ

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

Fotografie

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

Grafické spracovanie

Linwe/KRAFT, s. r. o.

Tlač

Printline, s. r. o.

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

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

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

Ako sme tvorili Radim

PhDr. Bea Zabáková, PhD.
šéfredaktorka



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

Celá redakčná rada sme sa stretli v reštaurácii U dobrého pastiera pri Ružomberku. Mali sme jediný cieľ, ktorým bolo pripraviť pre vás zaujímavé a pútavé číslo časopisu Radim. Každá členka sršala nápadmi, preto sa nám podarilo pripraviť časopis, ktorý držíte v rukách s množstvom tém a príbehov, ktoré už poznáte z predchádzajúcich čísel, ale tiež vznikol nápad obohatiť časopis o rubriku psychologické okienko. Otvárame preto pre vás toto okienko, do ktorého budete mať možnosť prispievať aktívne aj vy s vašimi otázkami a problémami, s ktorými si nebudete vedieť dať rady.

V minulom čísle časopisu sme sa lúčili s dlhoročnou členkou redakčnej rady, ktorá sa rozhodla už nebyť našou aktívnou členkou a tentoraz sa znovu poďakujeme jednej členke za jej dlhoročnú aktívnu činnosť v redakčnej rade a zaželáme jej veľa osobných



► **Koliba U dobrého pastiera**

a pracovných úspechov v ďalšom živote. Editka, ďakujeme.

Naopak, je nám veľkou ctou, že môžeme medzi nami privítať novú členku redakčnej strany, ktorou je Mária Živická.

Sme veľmi radi, že bude s nami spolupracovať a prispievať do nášho a vášho časopisu Radim. Vitaj medzi nami. ■



► **Mgr. Mária Živická**

Som Mária Živická, pracujem na II. Chirurgickej klinike SZU v Banskej Bystrici v pozícii staničnej sestry na septickom oddelení a na JIS. Na chirurgickom oddelení pracujem viac ako 20 rokov a stomikom sa intenzívnejšie venujem 10 rokov. Vo svojom voľnom čase sa venujem záhradke a večer pri televízore ručným prácam, servítkovej technike – decoupage a v posledných mesiacoch ma oslovil aj falošný patchwork.

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

Významný sviatok Všetkých svätých slávime na jeseň 1. novembra. Dnes vnímame hlavne tento sviatok ako kresťanský sviatok, no nebolo to vždy tak. Tento sviatok má svoje počiatky už u starých Keltov a do kresťanstva vstúpil až oveľa neskôr.

Mgr. Tatiana Skovajsová

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



Pôvod sviatku Všetkých svätých siaha do predkresťanských čias. Súvisí s pradávnu mystickou tradíciou indoeurópskych národov, keď sa medzi nás mali vracieť duše zosnulých. Rozšírený bol najmä medzi Keltmi, keď sa v noci z 31. októbra na 1. novembra druidi lúčili s letom patriacim bohyni života a vítali vládu kniežaťa smrti Samhaina (zo slova „sam-fuin“ = koniec leta).

Kelti verili, že v túto noc, keď život (leto) odovzdáva vládu smrti (zime), prichádzajú mŕtvi na zem, aby si vy-

brali na jeden rok telo, v ktorom sa usadia. Preto im na cestu svietili svietnikmi vyrobenými z dyní.

Zo strachu, že si vyberú ich telá, nosili im rôzne obety. Ľudia sa prezliekali do starých šiat a maľovali si tvár, aby do nich nevstúpili ani mŕtvi, ani zlí duchovia. Ak začneme pátrať po zavedení slávania tohto sviatku, nebude to ľahké.

Začiatky slávania sviatku Všetkých svätých nás zavedú až do 4. storočia po Kristovi. Svätý Efrém Sýrsky (306 – 373) a svätý Ján Zlatoústý

(354 – 407) už poznajú sviatok Všetkých svätých mučeníkov, ktorý sa slávil 13. mája, prípadne na prvú nedeľu po Turícach. Ešte aj v dnešnom gréckom kalendári sa táto nedeľa volá Nedeľa svätých.

Slávnosť Všetkých svätých sa prvýkrát slávila v Ríme 13. mája 609, keď pápež Bonifác IV. Prebral od cisára Fokasa pohanský chrám všetkých bohov, tzv. Pantheon a zasvätil ho Preblahoslavenej Panne Márii, vždy Panne a všetkým svätým mučeníkom. Pápež Gregor III. zmenil slávenie Všetkých

svätých z 13. mája na 1. novembra, keď v Bazilike sv. Petra slávnostne posvätil kaplnku k úcte všetkých svätých.

Prvého novembra sa sviatok Všetkých svätých (už nielen mučeníkov) začal sláviť v 8. storočí, najprv v Írsku, potom v Anglicku. Pápež Gregor IV. rozšíril sviatok na celú cirkev. Veriaci si v tento deň pripomínajú aj svätých, ktorí nemajú miesto v kalendári alebo nie sú oficiálne vyhlásení za svätých.

Pamiatka zosnulých alebo ľudovo Dušičky patrí neoddeliteľne k sviatku Všetkých svätých. Keď sa 1. november stal sviatkom Všetkých svätých, nasledujúci deň bol vyhlásený za Deň všetkých duší. Neskôr, v 10. a 11. storočí sa z tohto sviatku vyvinula aj Pamiatka zosnulých – Dušičky, ktorá pripadá na 2. novembra.

Spomienku zaviedol svätý opát Odilo z Cluny roku 998, ktorý sa takto snažil čeliť pretrvávajúcim pohanským obradom. Vplyvom clunyjských mníchov sa táto spomienka počas 11. storočia veľmi rozšírila. V Ríme ju prijali v 14. storočí.

Na Slovensku má úcta k mŕtvym, návšteva hrobov príbuzných v dňoch 1. a 2. novembra veľmi dávnu tradíciu, ktorá sa udržala dodnes. Veriaci a ostatní obyvatelia prichádzajú na cintorí-

ny, aby zapálením sviečok či kahancov a položením kytíc a vencov k hrobom spomínali na svojich zosnulých.

Tento sviatok by mal byť našou spomienkou na blízkych, ktorí odišli z našich radov. Spomienkou na nich im vzdávame úctu za všetko, čo pre nás v živote vykonali, a zároveň zostávajú v našom srdci žiť naďalej.

A kde sa vzal Halloween?

V 16. storočí zaviedla protestantská cirkev sviatok All Hallows Day, čiže Deň všetkých blahoslavených. Podvečer tohto sviatku sa volal All Hallows Evening – v dedinskom nárečí jedno-ducho Halloween.

V 20. rokoch minulého storočia boli oficiálne povolené mestské oslavy Halloweenu. Ľudia, najmä v Amerike, si ozdobujú domy dyňovými svetníkmi a pečú koláče. Deti chodia prezlečené za strašidlá od domu k domu, kde sú obdarované sladkosťami. Ako si môžeme všimnúť, veľmi nám to pripomína keltské slávenie Samhainu.

Z pôvodnej spomienky na našich drahých zosnulých sa stal komerčný sviatok, v ktorom ide o to, kto kúpi honosnejší veniec, sviečku či kyticu. Netvrdím, že to robia všetci, u niektorých ľudí si „Dušičky“ zachovali pôvodný ráz, ale v súčasnosti už ide viac o to, kto sa predvedie, a z pohľadu obchodníkov o to, kto viac zarobí. Keď už máme každý svoje sviatky, mali by sme zachovávať ich podstatu. Veď v tomto prípade ide o spomienku, o spomienku na ľudí, ktorí nám boli počas svojho života blízki, o ľudí, ktorých sme milovali. Je len a len na nás, ako sa tieto sviatky vyvinú a či si o pár rokov spomenieme, prečo vlastne nakupujeme tie nádherné kytice, vence a sviečky...

(zdroj internet)



► Nové skupiny a množstvové limity v príslušenstve

od 1. 10. 2014

Základom pre ošetrovanie stómie sú, samozrejme, stomické pomôcky – podložky a vrecká. Niektorí z vás používajú podložky, na ktoré sa nasadzuje vrecko, a niekto používa vrecká, ktoré sa lepia priamo na telo. Pod názov príslušenstvo zahrňame všetko, čo pomáha chrániť pokožku a starať sa o stómiu.

Od 1. októbra 2014 prišlo k zmenám v oblasti príslušenstva, a preto vám prinášame aktuálne informácie o nových skupinách a množstvových limitoch.

Čo je nového v príslušenstve?

Kategória Príslušenstvo a čo do nej patrí.

Čistiace prostriedky pre stomikov, kde patrí čistiaci roztok a telová voda, čistiace rúško, odstraňovač náplasti tekutý, odstraňovač náplasti obrúsky.

Ochranné prostriedky pre stomikov, kde patrí pasta alebo zásyp, ochranný krém, ochranný sprej, ochranný film, ochranné rúško, pohlcovač pachu, uhľový filter.

Pásky a prídržné prostriedky pre stomikov.

Rôzne stomické príslušenstvo, kde zaraďujeme vkladací krúžok alebo konektor.

Čo sem teda patrí, keď sa na to pozrieme po produktoch? Hneď od začiatku je to Niltac™ (sprej alebo obrúsky na odstraňovanie náplasti) alebo ConvaCare® (odstraňovač náplasti vo forme obrúskov).

Je potrebné poznamenať, že tu prišlo k zmene, čo sa týka množstva, ktoré môže byť predpísané na 1 mesiac. Namiesto 100 ks je možné predpísať 90 ks obrúskov na odstraňovanie náplasti za mesiac na ošetrovanie stómie.

Potom do kategórie príslušenstva patrí telová pena Aloe Vesta™, ktorá sa používa na čistenie kože v okolí stómie. Po umytí čistou vodou a utretí pokožky do sucha môžeme vyplniť kožné záhyby a nerovnosti ochrannou pastou Stomahesive® 60 gr., ktorá zlepší aj príľnavosť stomickéj pomôcky.

Novinkou sú tesniace krúžky Stomahesive® Seal, ktoré dokážu veľmi dobre utesniť priestor medzi stómiou a podložkou a zabezpečiť, aby sa obsah zo stómie nedostal pod pomôcku, a tým sa zabránilo poškodeniu pokožky. Podráždené miesta pod stomickou pomôckou je možné veľmi účinne hojiť zásypom Stomahesive®. Jemne poprášime postihnuté miesto. Pred nalepením novej pomôcky sa prebytočné množstvo zásypu odstráni pomocou buničitej vaty a potom sa potrie obrúskom ochranný film ConvaCare®.

Pri tomto produkte tiež prišlo k zmene, čo sa týka množstva predpisovaného

na 1 mesiac. Miesto 100 ks je možné predpísať 90 ks.

Pred nalepením stomickéj pomôcky je možné okolitú kožu chrániť nanesením ochrannej vrstvy filmu, ktorá zabráni priamemu kontaktu výlučkov zo stómie. Poslúži nám na to Silesse™ ochranný film (sprej alebo rúško).

Po nalepení stomickéj pomôcky môžeme do tesného okolia stómie aplikovať adhezívnu pastu Stomahesive® 30gr, ktorá chráni pokožku a má hojivé účinky. Upokojujúci krém SensiCare má hydratačné účinky a používa sa ako prevencia pred poškodením pokožky spôsobeným pri styku so stolicou alebo močom. Pred nasadením vrecka môžeme do neho nakvapkať 5 – 12 kvapiek oleja pohlcovača pachu ALP. Okrem toho je k dispozícii aj pohlcovač pachu ALP sprej a mini sprej, ktorý tiež odstraňuje nepríjemné pachy. Tiež máme v ponuke pre zvýšenie pocitu bezpečnosti opasok, ktorý môžeme nasadiť na bočné ušká vrecka pri dvojdielnom systéme.

Pretože od 1. 10. 2014 boli vytvorené nové podskupiny v skupine príslušenstva a zmenili sa množstvové limity na mesiac, prečítajte si, prosím, priloženú tabuľku na strane 64, kde nájdete potrebné informácie. ■

ConvaTec 

► STOMIK v domácom prostredí

IV.

Bc. Dáša Marciová, sestra

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

V minulom čísle časopisu Radim sme sa venovali starostlivosti o ľudí so stómiou po prepustení do domáceho prostredia a používaní dvojdielného systému stomických pomôcok Natura®. V tomto čísle vám priblížim ochranné prostriedky a konkrétne sa budeme venovať čistiacim pomôckam.

Medzi čistiace pomôcky patria:

1. CONVACARE® odstraňovač náplastí
2. NILTAC™ odstraňovač adhezív
3. ALOE VESTA™ čistiaca pena
4. ALOE VESTA™ čistiace telové obrúsky

CONVACARE®

odstraňovač náplastí 90 ks/balenie

Slúži na šetrné a pohodlné odstránenie podložky alebo jednodielneho stomického vrečka. Súčasne slúži na odstránenie prípadných zvyškov želatíny, pasty a regeneruje pokožku. Uľahčuje odstraňovanie mikroporéznych a textilných náplastí. Je neдрáždivý a nevysušuje kožu.



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

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

ConvaTec Stomahesive® príslušenstvo

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

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





ConvaTec



NILTAC™ obrúsky

odstraňovač adhezív 90 ks/balenie

NILTAC™ spray

50 ml/balenie

Novinka v príslušenstve na ochranu pokožky, alternatíva ConvaCare® obrúskov, na báze silikónu. Neobsahuje parfum, alkohol ani oleje – je nedráždivý, hypoalergénny a neštípe. Nespôsobuje na koži žiadne problémy. Je určený na bezbolestné, šetrné a pohodlné odstránenie stomickej pomôcky. Veľmi jednoducho sa používa, rýchlo zasychá, nezanecháva zvyšky oleja ani žiadne iné látky. Je účinnejší ako ConvaCare® obrúsky.

Používa sa vo forme obrúskov alebo spreja. Sprej nezanecháva stopy na oblečení, má praktické balenie vhodné aj do kabelky alebo malej príručnej taštičky. Je nenápadný a diskretný. Ak porovnáme veľkosť obrúskov, jednoznačne vyhráva odstraňovač adhezív Niltac™, ktorý má podstatne väčšiu plochu ako ConvaCare® obrúsok.

Použitá literatúra

ConvaTec, *Sprievodca životom ľudí so stómiou*, 2013, 43 s.

ConvaTec, *Katalóg stomických pomôcok*, 2013, 23 s.

GRAMBLIČKOVÁ, S. *Páči sa vám Sensi-care™?* In Radim. 2008, č. 2, s. 9.

ZABÁKOVÁ, B. *ConvaTec rozširuje ponuku v oblasti príslušenstva*. In Radim. 2013, č.2, s. 27.

ALOE VESTA™



ALOE VESTA™

čistiace telové obrúsky 8 ks/balenie

Používajú sa na očistenie a hydratáciu pokožky, šetrne odstraňujú nečistoty, majú vyvážené pH a príjemne voňajú. Okrem Aloe vera obsahujú aj prírodné oleje.

Obrúsky je možné zohrievať v mikrovlnke, a tak vďaka ich nahriatiu je ich účinnosť vyššia. Praktické balenie umožňuje použitie nielen doma, ale i na cestách.

ALOE VESTA™

čistiaca pena 235 ml/1 ks

Je vhodná na čistenie pokožky, neobsahuje aerosól, má vyvážené pH a dobre rozpúšťa aj zvyšky stolice. Vďaka Aloe Vera príjemne vonia, citlivú pokožku upokojuje, zvlhčuje a chráni. Rýchlo sa roztiera, nesteká a rozpúšťa nečistoty vrátane stolice. Je vhodná na každodenné použitie.

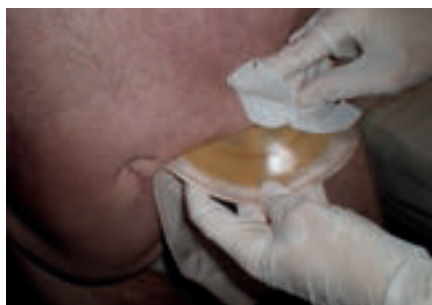
► Čistiace prostriedky a odstraňovače náplastí

Mgr. Gabriela Chovancová

chirurgická klinika, pracovisko Tr. SNP 1, UNLP Košice

Odstraňovač náplastí ConvaCare® je zdravotná pomôcka obsahujúca zjemňujúce prísady, ktoré priaznivo pôsobia na pokožku pri výmene stomických pomôcok a náplastí. Odstraňovač náplastí pomáha jednoducho a pohodlne odstraňovať buď podložku pri dvojdielnom systéme, alebo vrečko pri jednodielnom systéme. Zároveň sa dá použiť na umytie kože od prípadných zvyškov želatíny a regeneráciu pokožky. Uľahčuje odstraňovanie nielen pomôcok, ale aj mikroporéznych aj textilných náplastí. Je nedráždivý a nevysušuje kožu. Pri výmene pomôcky sa jemne nadvihne jej okraj a obrúsok sa vloží medzi kožu a adhezívnu vrstvu a za stáleho utierania sa pomôcka dá dole. Použitím ďalšieho obrúska sa z kože odstráni ďalšie zvyšky náplasti a koža sa aj mierne premastí. Keďže zanecháva masťnú vrstvičku, pokožku je nutné umyť vodou alebo čistiacou penou Aloe Vesta™ a usušiť.

Odstraňovač náplastí Niltac™ spray je malý pomocník pri odstraňovaní stomických pomôcok s veľkou silou. Nedráždivý odstraňovač pomôcok a náplastí, ktorý neobsahuje parafumy, alkohol ani oleje, je hypoalergénny a neštípe. Je dokonalou zmesou 100 % silikónu. Jednoducho sa používa, rýchlo zasychá a nezanecháva zvyšky oleja. Je určený na bezbolestné odstránenie pomôcky pomocou obrúskov alebo spreja. Sprej sa používa vždy vo zvislej polohe, nikdy nie v horizontálnej! Nespôsobuje chladivý šok a aplikátor je prispôbosený tak, že obsah sa celkom využije. Pri výmene pomôcky sa jemne nadvihne jej okraj



a sprej sa aplikuje v malom množstve pod lepiaci materiál pomôcky, stačí už potom len jemným ťahom odlepiť lepiaci materiál, prípadne ešte raz aplikovať Niltac™ jemným strieknutím pod lepiaci materiál pomôcky. Nezanecháva stopy na oblečení.

Odstraňovač náplastí Niltac™ rúška sú dostatočne veľké, je ich možné použiť nielen na odstránenie lepiaceho materiálu podložky či jednodielneho vrečka, ale aj na umytie stómie, ako aj okolia stómie. Takisto ako sprej neobsahuje parafumy, alkohol ani oleje, je hypoalergénny a neštípe. Je dokonalou zmesou 100 % silikónu. Jednoducho sa používa, rýchlo zasychá a nezanecháva zvyšky oleja, takže už nie je nevyhnutné po jeho použití pokožku v okolí stómie ešte umývať. Uľahčuje odstraňovanie nielen pomôcok, ale aj mikroporéznych aj textilných náplastí.

Čistiaca pena Aloe Vesta™ je pena na umývanie stómie, ako aj okolia stómie, pena sa aplikuje stláčaním pumpičky vo zvislej polohe. Nie je potrebné nádobou pretrepávať, pena sa tvorí v samotnej pumpičke. Pomocou gázových štvorcov okolie stómie umyjeme a následne kožu dosucha poutierame. Ak je potrebné okolie stómie aj oholiť, je vhodné čistiacu penu aplikovať na kožu v malom množstve a rozotrieť ju rukou alebo gázovým štvorčekom. Holenie bude jednoduchšie a menej bolestivé. Až na dobre vyčistenú a osušenú kožu môžeme správne nalepiť stomickú pomôcku. Pena je vhodná na každodenné použitie, má vyvážené pH a je vhodná aj pre citlivú pokožku. ■

Potrebné

pre každodenný život ľudí so stómiou

Ľudia so stómiou čelia každodenne jedinečným problémom.

Ponúka sa **RIEŠENIE**.

ConvaTec je pyšný, že môže predstaviť tri nové produkty príslušenstva starostlivosti o stómiu.



Niltac™ nedráždivý odstraňovač náplastí aerosólový sprej alebo obrúsky

Rýchle, bezbolestné a netraumatické odstraňovanie lekárskeho náplastí alebo iných zvyškov adhezív.

- 100 % silikónové zmesi – nedráždia ani zapareniny¹;
- pomáha v prevencii odlupovania sa kože, začervenania alebo podráždenia²;
- vyschne za pár sekúnd bez zanechania zvyškov³.



Silesse™ nedráždivý ochranný film jemný sprej vo forme pumpičky alebo obrúskov

Vytvára ochranný film, ktorý chráni kožu pred škodlivými účinkami adhezív, telesných výlučkov a dráždenia výlučkov.

- 100 % silikónové zmesi – nedráždia ani zapareniny⁴;
- rýchlo schne a tvorí odolný silikónový film³;
- nezanecháva zvyšky alebo nelepí kožné záhyby³;
- sprej sa nezanáša³;
- vyrobený je na časté používanie.



✓ NEŠTÍPE ✓ HYPOALERGÉNNY

Diamonds™ gélujúce vankúšiky s ActiveOne zložkou

- zabezpečí zahustenie obsahu, čo pomáha v prevencii podtekania, poskytuje väčšiu diskretnosť, pretože vrecko je plochejšie a tlmí zvuk obsahu vo vrecku⁵;
- ActiveOne zložka kontrolujúca zápach redukuje alebo eliminuje plyn a zápach súvisiaci so stomickým vreckom⁶;
- Diamonds gélujúce vankúšiky znižujú riziko nafukovania sa vrecka pomocou⁵:
 - zachytávania molekúl plynov s ActiveOne zložkou
 - prevencie akejkoľvek šance na upchanie filtra tekutou stolicou



Množstvomé limity

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

REFERENCES:

1. Black P. Peristomal skin care: an overview of available products. British Journal of Nursing. Vol 16. No 17. 2007. Page 1054
2. Trio Protocol: PMS 002. December, 2007. Data on file. ConvaTec, Inc.
3. In Vitro: Trio Products 110099. Test Report AC-0170. July, 2012. Data on file, ConvaTec, Inc.
4. TR-PMS-013 Product Evaluation - Niltac™ Medical Adhesive Remover Spray & Wipe.
5. TSR- Assessment of dissolution speed- September, 2008.
6. Customer acceptance Evaluation- Tri Diamonds. Test report: T-003.a. June, 2008. Data on file, ConvaTec, Inc.



Niltac™, Silesse™ a Diamonds™
Produkty, ktoré sú nevyhnutné pre každodenný život ľudí so stómiou.

Chirurg, ktorý pomáhal a stále pomáha ľuďom so stómiou

Pred 26 rokmi bol spoluzakladateľom prvého ILCO klubu na Slovensku – v Bratislave. Odvtedy sa rozšírili ILCO kluby po celej našej krajine. Ich strešnou organizáciou je SLOVILCO.

Zhovárala sa PhDr. Bea Zabáková, PhD.
šéfredaktorka

Hlavným cieľom chirurgov a spoločnosti ConvaTec, ktorá tiež stála pri zrode hnutia starostlivosti o pacientov so stómiou, bolo zabezpečiť moderné zdravotné pomôcky, ktoré výrazne zvyšujú kvalitu ich života. Kedysi bol jedinou pomocou takzvaný jánošíkovský opasok s igelitovými vrecúškami. Iba zopár vyvolených malo za bývalého režimu prístup k moderným pomôckam, ktoré sa dali získať mimoriadnym dovozom. To už dnes, našťastie, neplatí.

Čo vás priviedlo k medicíne?

Keď som bol v 6. triede na základnej škole, otcovi som povedal, že chcem byť doktor. On mi povedal, že sa musím veľmi dobre učiť a byť dobrý k ľuďom. Na to som mu povedal, že sa učím veľmi dobre, veď som mal takmer vždy na vysvedčení samé jednotky. Na to on odvetil, že sa musím učiť ešte lepšie! To som však pochopil až neskôr...

Prečo práve chirurgia?

Po prvých cvičeniach z anatómie na lekárskej fakulte som zistil, že ma fascinuje „dokonalosť“ ľudského tela. Pani profesorka Anka Holomáňová nám tak vysvetľovala anatomicke súvislosti, že nebolo možné si tento predmet nezaľubiť. Túžil som poznať všetko, až som sa napokon dopracoval k pozna-

niu, že chcem byť v styku s anatómiou po celý život. A to bol môj prvý, ale rozhodujúci krok za neskoršou celoživotnou láskou chirurgiu.

Ako by ste charakterizovali prácu chirurga?

Doc. Miček, môj prvý primár a vynikajúci odborník na liečbu žlčníka a žlčových ciest, nás učil, že chirurg by mal byť vlastne operujúci internista. Mal naozaj pravdu, lebo som sa o tom neskôr dennodenne presviedčal. Práca chirurga je krásna, ale mimoriadne ná-

ročná. Vyžaduje nielen odborné zdatnosti a vedomosti, ale aj primeraný fyzický potenciál.

Aktívny chirurg nepozná piatok ani sviatok, nemá nikdy voľno. Náročné fázy operácie si premieťa v myslí ako nikdy sa nekončiaci film, ktorý sa však nedá vrátiť späť.

Jeho sekvencie nemožno opakovať a nahráť nanovo a ináč, ako už raz „natočené“ boli. S ťažkým pacientom chirurg „večer líha a ráno vstáva“.





doc. MUDr.
Augustín Prochotský, CSc.

II. chirurgická klinika LF UK
a UN Bratislava, pracovisko NsP
sv. Cyrila a Metoda, Petržalka,
Antolská 11, Bratislava

Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc., bol promovovaný v júni 1977 na Lekárskej fakulte UK v Bratislave. V rokoch 1977 – 1988 pracoval na Chirurgickej klinike IVZ (Inštitútu pre ďalšie vzdelávanie lekárov a farmaceutov) a Nemocnice ak. L. Déreza v Bratislave na Kramároch. Od roku 1988 až doteraz pracuje na II. chirurgickej klinike LF UK a UN v Bratislave, ktorá sídli v NsP sv. Cyrila a Metoda v Bratislave-Petržalke. Má atestáciu I. a II. stupňa zo všeobecnej chirurgie a nadstavbovú atestáciu z cievnej chirurgie. V roku 1997 bol Vedeckou radou LF UK v Bratislave habilitovaný na docenta chirurgie.

Absolvoval študijné pobyty na prestížnych pracoviskách v zahraničí – napr. v Londýne (St. Mark's Hospital), Toronte (St. Joseph's Hospital), Pittsburghu (Presbyterian Hospital). Je členom viacerých domácich a zahraničných odborných spoločností. Zaviedol do klinickej praxe intraoperačnú transluminálnu angioplastiku. Podieľal sa na založení prvého klubu stomikov v Bratislave a celoslovenskej organizácie SLOVILCO. Vo vydavateľstve Litera Medica vyšla v roku 2006 jeho monografia Karcinóm hrubého čreva a konečníka.

Kde a ako ste začínali?

Pamätám si to ako dnes. Prvého júla 1977 som nastúpil ako elév chirurgie na vtedajšiu Chirurgickú kliniku Inštitútu pre ďalšie vzdelávanie lekárov a farmaceutov v Bratislave v NsP ak. Déreza na Kramároch. Táto klinika bola v tom čase vlajkovou loďou slovenskej chirurgie. Mala obrovské osobnosti, ako boli prof. Ivan Šimkovic, DrSc., vynikajúci kardiochirurg, doc. Miček, MUDr. Jaroslav Rozhold, neskorší profesor Jaroslav Siman, Viliam Fischer, Juraj Olejník, doc. Ján Paškan, doc. Martin Huťan, doc. Ján Daniš, primár MUDr. Ján Klučár, ale aj iní. Neskôr mi šéfoval prof. Ján Černý, DrSc., ktorý slovenskú chirurgiu „kopol“ výrazne vpred. Mal som možnosť pracovať aj s prof. Stanom Čárskym, DrSc., či MUDr. Martinom Kostolným. Obdivoval som ich chirurgický „kumšt“, odvahu a zodpovednosť zároveň.

Pripadal som si pri nich ako trpaslík, ktorý je šťastný, že denne môže týchto medicínskych obrov pozdraviť, ba dokonca im aj, hoc spočiatku „len na háčkoch“, asistovať! Túžil som vedieť to, čo vedia oni, chcel som sa naučiť operovať ako oni, i keď som si často v kútiku duše hovoril, že to sa azda ani nedá...

Dnes viem, že to bola dlhá cesta a že to možno dosiahnuť len tak, že „obetujete takmer všetko“ a až vtedy, keď už máte vlasov menej alebo šediny.

Máte veľmi blízko k chirurgickej liečbe rakoviny hrubého čreva a konečníka a k ľuďom, ktorým bolo toto ochorenie diagnostikované.

Kolorektálny karcinóm, teda rakovina hrubého čreva a konečníka, je 2. – 3. najčastejšou rakovinovou chorobou a 2. – 3. najčastejšou príčinou úmrtia na rakovinu. Moja stará mama mala rakovinu konečníka a v jej dôsledku aj vývod hrubého čreva – kolostómiu. V dobe, keď žila, neboli bežne dostupné moderné pomôcky na ošetrovanie stómie. K dispozícii mala náš tzv. já-

nošíkovský opasok, ktorý je dnes už, chvalabohu, len archaizmom. Viem, ako bola starká vážne hendikepovaná, viem, ako tým trpel aj môj otec, ktorý sa o ňu dokonca života staral, lebo jeho bratia „odplávali“ za veľkú mláku a on na všetko zostal sám. V istej fáze môjho chirurgického života som si povedal, že ľuďom s týmto ochorením treba skutočne pomôcť a pomáhať!

Ste spoluzakladateľom prvého svojpomocného klubu stomikov na Slovensku. Ako to bolo vtedy so stomickými pomôckami a starostlivosťou o ľudí so stómiou?

Ako som už povedal, hlavnou výzbrojou slovenského stomika bol jánošíkovský opasok s igelitovými vreckami. Opasok „behal“ po bruchu, ako chcel, a jeho nadosmrti odsúdený nositeľ sa bál opustiť priestory vlastného obydľia. Stránil sa spoločnosti, ale aj bežných dennodenných činností, čo i len nakupovania. „Zapáchal“ sám seba a bál sa pred vonkajším svetom ukázať. Áno, aj v minulosti boli dostať modernejšie pomôcky na ošetrovanie stómie, ale len na mimoriadny dovoz a iba pre tých vyvolených. Ba väčšina stomikov o tom ani neslýchala.

Založenie prvého ILCO klubu v Bratislave, a neskôr aj v iných mestách Slovenska, viedlo napokon k ustanoveniu SLOVILCO, ktoré reprezentuje všetkých slovenských stomikov. To bol najdôležitejší krok na ceste k zvýšeniu kvality života našich pacientov so stómiou. To, čo sme kedysi považovali za sen, sa stalo peknou rozprávkou s dobrým koncom. Napokon, spýtajte sa našich stomikov...

Aká je dnes úspešnosť liečby rakoviny hrubého čreva a konečníka?

Rozhodujúcu úlohu v liečbe kolorektálneho karcinómu, podobne ako pri iných zhubných nádoroch, má včasná diagnostika. Ak príde pacient včas, možno ho úspešne liečiť, ba dokonca úplne vyliečiť. Pri rakovine konečníka síce

neraz za cenu odstránenia zvieračov a založením trvalej stómie. Ale život je prioritou.

Moderné pomôcky na ošetrovanie stómie umožňujú viesť takmer plnohodnotný život. Dovoľujú stomikom pracovať, športovať, spoločensky normálne žiť, ale aj sa milovať. Jedno však platí – najväčšia šanca na vyliečenie pacienta je adekvátne realizovaná primárna operácia. Tá musí zásadne spĺňať kritériá onkologickej radikálnosti, hoc za cenu trvalej stómie.

Dá sa nejako predísť rakovine hrubého čreva a konečníka?

Jednoznačný recept na to nepoznáme. Je však pravdepodobné, že živočíšne tuky, červené mäso a výrobky z neho (hovädzie nevynímajúc), vysoká hmotnosť a nízka fyzická aktivita, požívanie najmä tvrdého alkoholu a fajčenie, zápalové ochorenia čreva, menej často genetická záťaž sa považujú za rizikové faktory.

Na druhej strane, cereálie, zelenina a ovocie, primeraná fyzická aktivita, ale aj foláty, vápnik, selén, aspirín a jemu podobné medikamenty môžu riziko tejto choroby znižovať. V rámci tzv. sekundárnej prevencie sa využívajú metódy skríningu, t. j. vyhľadávajú potenciálnych pacientov zo zdanlivo

zdravej populácie. Medzi ne patrí napr. test na skryté krvácanie v stolici (TOKS), rektoskopia a kolonoskopia. Najmä kolonoskopia, hoc taká obávaná, sa považuje za najvýznamnejšiu metódu, lebo umožňuje odhaliť aj prekancerózy – predrakovinové stavy. Tými sú adenomatózne polypy, z ktorých najčastejšie a po určitom čase rakovina hrubého čreva a konečníka vzniká. Ich včasné odstránenie – program eradikácie polypov – sa považuje za účinnú a osvedčenú prevenciu tejto choroby.

Ak sa chirurgická liečba rakoviny hrubého čreva a konečníka končí vývodom čreva – stómiou, čo je podľa vás dôležité?

Ak je stómia nevyhnutná, treba, aby chirurg dokonale odvedol svoju prácu. Stómiu musí na prednej brušnej stene nielen správne umiestniť, ale aj dokonale „našit“, aby sa dala dobre ošetrovať. Len tak možno využiť všetky výhody moderných vreciek a akcesórií na jej ošetrovanie.

Nie vždy to je ľahké. Vyžaduje to skúseného a trénovaného chirurga, ktorý najmä pri plánovaných operáciách úzko spolupracuje so sestrami vyškolenými v ošetrovaní stómie – stomaterapeutkami. Tie dokonca pred operáciou navrhnu a vyznačia najvhodnejšie miesto na lokalizáciu stómie. Už pred operáciou „nasimulujú“ pooperačnú situáciu tak, že polohu vrečka odskúšajú v stoji, v sede i v ľahu. Vrečko naplnia vodou, čím navodia pooperačný stav a pacienta na jeho nosenie pripravujú.

Po operácii pokračujú v edukácii pacienta a jeho príbuzných: ako vrečku aplikovať, vymieňať a pod. Tieto sestry sú skutočne pri starostlivosti o pacienta so stómiou nezastupiteľné. Nebojím sa povedať, že často zohrávajú rozhodujúcu úlohu pri dosahovaní požadovanej kvality života stomikov. Mnohé z nich sú vďaka školeniam a seminárom na takej vzdelanostnej úrovni, že dokážu vyriešiť aj komplikácie stómií, ktoré nie sú až takou zriedkavosťou, ako by sa mohlo zdať.

Ste spokojný so svojimi pacientmi? Sú disciplinovaní v liečbe?

Pacienti so stómiou predstavujú špecifickú skupinu. Sú mimoriadne disciplinovaní, pomôcky si vážia a na základe dlhodobých skúseností viem, že ani jedno vrečko či podložku neminú zbytočne. Vedia, že kvalita ich života od dostupnosti týchto pomôcok priamo závisí. V kluboch si navzájom vymieňajú skúsenosti a sú vďační za každú radu. Pozorne čítajú dostupnú literatúru a časom sú z nich určite väčší odborníci na ošetrovanie vývodu ako lekári, chirurgov nevynímajúc.

Hlboko sa skláňam pred ich statočnosťou a silou znášať to „čo život priniesol“. Považujem sa len za ich „malého sluhu“, ochotného kedykoľvek pomôcť...

V práci trávite veľa času. Dá sa povedať, že sa tam cítite ako doma?

Chirurgiu milujem a poväčšine mi deň či noc na klinike ubehnú ako voda. Ani sa nenazdám a načim ísť aj domov. Zriedka to býva vtedy, ako by chcela moja rodina, ale to sa jednoducho nedá. Ešte treba to alebo ono a zas sa ide neskoro... Ale chirurg už je raz taký. Keď som si svojho času prezeral album mojich už dnes dospelých detí, kde boli ešte len malými človečikmi, spýtal som sa sám seba: „Kde si bol, keď boli takí drobní, krásni a rozkošní? No predsa v nemocnici, ty...“

Keď sa mi narodili moje dve najmladšie dcéry Laurinka a Sofinka, som sám sebe (a len potichu aj im, aby nepočuli) sľuboval, že ich detstvo si už neprepasím! Zdá sa, že to bol opäť iba planý sľub. Možno sa až príliš spoľieham na to, že aj ony dve to raz pochopia, ako ich starší súrodenci...

Ako chirurg voľného času veľa nemáte. Ak sa dá, ako ho trávite?

Teším sa vždy na chvíľky so svojimi najbližšími, lebo oni mi dávajú silu žiť a nie len prežívať. Snažím sa tiež „utrhnúť“ si



kúsok času len pre seba a vtedy idem behať. Chirurg musí mať kondíciu a ja športujem celý život. Na druhej strane „bez mučenia priznávam“, že v kine alebo divadle som už roky nebol.

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

Mal som úžasných rodičov a vynikajúcich učiteľov, ktorí ma naučili, ako kráčať životom. Mamička vravela: „Čo sa nepáči tebe, nerob iným.“ Otec: „Najprv je práca a potom

zábava!“ A stará mama pridávala: „Ťažšie je zabúdať, ako odpúšťať.“

Čo alebo kto vás dokáže najviac potešiť?

Šťastný úsmev v tvári mojich milovaných detí, uzdravení pacienti, tolerancnosť a pochopenie mojej obetavej manželky, ale aj tých, na ktorých mi skutočne záleží...

*Ďakujem za váš čas a rozhovor.
Prajem veľa zdravia a úspešných rokov
v osobnom i pracovnom živote.*

Monografia doc. MUDr. Augustína Prochotského o rakovine hrubého čreva a konečníka sa začína dosť nezvykle – veršami básnika:
**„Načo sa ešte v tomto ringu umárat,
načo si ešte páliť prsty...“**

Nasledujú však ďalšie verše:
**„Otvorte oči a hľadte na záranky
zeme, otvorte srdce, nech sa ďalej
chveje, v pasátoch nekonečna.“**

Mottom je báseň Svetoslava Veigla, ktorý vyše 30 rokov pôsobil v Kráľovej pri Senci. Tam Prochotský prežil krásne detstvo a vždy sa tam rád vracia. Perly z úst Svetoslava mu vlievajú silu, učia ho pokore a dávajú nádej.

Monografia doc. MUDr. Augustína Prochotského, CSc., Karcinóm hrubého čreva a konečníka (ISBN 80 – 967 189 – 4 – 0) má 652 strán a vyšla vo vydavateľstve Litera Medica v roku 2006.

Považuje sa za breviár chirurgov, ale aj iných lekárov, ktorí liečia pacienta s kolorektálnym karcinómom. Autor dielom po odbornej aj formálnej stránke (celé je na CD nosiči) predbehol dobu. Za dielo dostal doc. Prochotský tri významné ocenenia: Cenu literárneho fondu v roku 2006 (1. miesto v kategórii biologické a lekárske vedy), cenu Slovenskej chirurgickej spoločnosti za najlepšiu monografiu (21. 5. 2009), Certifikát a Zlatú medailu Slovak Gold v roku 2007 (No 14/2007).



► 26. výročie vzniku prvého klubu stomikov na Slovensku

Ing. Eva Benžová

V máji tohto roku oslávil ILCO klub Bratislava 26. výročie svojho vzniku. Bol to prvý klub na Slovensku, ktorý zorganizovali zdravotne ťažko postihnutí ľudia, aby im pomohol v ich živote. Keď bola niekomu vyvedená stómia do roku 1988, bol odsúdený na to, aby väčšinu času strávil doma medzi štyrmi stenami. Neexistovali žiadne kvalitné stomické pomôcky. Bol len tzv. jánošíkovský opasok.

Začiatky klubu v Bratislave boli nemeselé. Ľudia, ktorí rozbiehali jeho činnosť, boli síce obetaví, ale museli prejsť rôznymi prekážkami a popasovať sa s mnohými ťažkosťami, ktoré sa im stavali do cesty pri zakladaní prvého klubu na Slovensku.

17. 3. 1988 sa uskutočnila ustanovujúca schôdza, na ktorej sa zúčastnilo 19 stomikov a 7 odborníkov, lekárov a sestier. Prvým predsedom bol pán Ing. Marcel Benca. Po jeho úmrtí bol predsedom pán Mikuláš Bakay a od roku 1989 stál na čele bratislavského klubu pán PhDr. Antonín Konečný. Štvrtým predsedom bol pán Juraj Diky. V súčasnosti vedie klub pani Ing. Eva Benžová.

Po vzniku vstúpil klub do Zväzu invalidov. V máji 1990 sa členovia rozhodli vystúpiť zo zväzu a stali sa súčasťou Slovenskej humanitnej rady. Začiatky klubu neboli ľahké, zápasilo sa s nedostatkom financií, priestorov. Postupne sa činnosť klubu vyprofilovala do dnešnej podoby a v súčasnosti je skutočne rozmanitá.

► ILCO klub Bratislava

Veľmi som sa potešila, keď mi prišiel začiatkom tohto roka váš vynovený časopis RADIM. Nielen svojím dizajnom, ale najmä obsahom ma milo prekvapil a som veľmi rada, že na Slovensku sa etabluje takýto časopis.

Ing. Eva Benžová

Ide hlavne o to, že stomici dostali čítanie, ktoré ich určite osloví, ponúka im veľa odborných pohľadov, ale aj milé príbehy stomikov a veľa, veľa ďalších osožných poznatkov a rád.

Ja som členkou ILCO klubu Bratislava už 20 rokov a moje začiatky so stómiou sa spájajú s pomôckami spoločnosti ConvaTec. V poslednom období sme v našom bratislavskom klube mali pocit, že v spoločnosti ConvaTec došlo k viacerým organizačným zmenám, ktoré akoby zabrzдили našu spoluprácu. Tento rok sme sa presvedčili, že žijete a máte stále o nás záujem.

Bratislavský ILCO klub tiež prešiel niektorými zmenami, ktoré poznačili našu činnosť. Išlo najmä o to, že stomická poradňa v ružinovskej nemocnici sa pre rekonštrukčné práce dočasne zrušila, avšak na škodu vecí, už sa asi ani neobnoví. Táto zmena veľmi negatívne ovplyvnila naše kontakty so stomikmi, čo sa prejavilo aj v značnom úbytku členov.

Napriek týmto negatívam, sa snažíme v klube pokračovať v našich osvedčených aktivitách, ktoré sú zamerané najmä na organizovanie rekondičných pobytov, na zaujímavé výlety, ktoré v posledných rokoch organizujeme spoločne s moravskými stomikmi (ILCO klub Brno a Semily).

Okrem toho sa snažíme poskytovať našim členom nové informácie z oblasti



sociálnej, zdravotníckej a, samozrejme, aj v oblasti nových stomických pomôcok. Veľa nových stomikov využíva na získavanie informácií internet, preto sme radi, že aj SLOVILCO má svoju vebovú stránku, na ktorej je aj naša mailová adresa a je tiež využívaná.

Nová informačná technika sa výrazne prediera na povrch získavania poznatkov, preto sa jej nebránime a pokiaľ je to možné, poskytujeme informácie aj cez internet.

Napriek tomu si myslím, že osobný kontakt je najlepší, preto sa snažíme robiť poradenstvo aj v oklieštených pomeroch.

Koncom augusta a začiatkom septembra sme boli na rekondičnom pobyte v Trenčianskych Tepliciach, kde nám prišla vaša pracovníčka predviesť nové pomôcky, ktoré pre nás chystáte od nového roka. Prezentácia nás veľmi potešila a obohatila naše poznatky o stomických pomôckach, a to nielen o stomických vreckách, ale aj o kozmetických prípravkoch, ktoré sú pre nás taktiež veľmi potrebné.

Na záver vám želim veľa dobrých nápadov a tvorivých síl v novom roku, aby ste pre nás stomikov pripravovali čoraz kvalitnejšie pomôcky a aby ste mali veľa dobrých prispievateľov do vášho časopisu, aby bol stále zaujímavý. ■

ConvaTec predstavuje tesniace krúžky

Stomahesive® Seal

Každodenná ochrana kože pre vašich pacientov

Ak si chcete prečítať viac informácií, nájdete ich na našej webstránke **www.convatec.sk** alebo zavolajte na bezplatnú StomaLinku® 0800 800 111.

NIE všetky tesniace krúžky sú rovnaké

Pre ľudí so stómiou je najväčšou obavou podtekanie. Je nielen nepríjemné, ale je aj najväčším nepriateľom pre kožu. ConvaTec Stomahesive® Seal tesniace krúžky sú jednoduchý, efektívny spôsob ochrany kože okolo stómie.



Všetko, čo očakávate od tesniaceho krúžku

- môže sa vlastnoručne vytvárať alebo poskladať (pre potrebu konvexity) podľa individuálnych potrieb pacienta
- môže sa roztrhnúť a znovu spojiť
- môže sa použiť spolu s pastou
- neobsahuje alkohol – nebude štípať!



Dokázaný účinok

- je odolnejší a dlhšie vydrží ako Coloplast™ Brava™^{1*}
- tvorí bezpečné tesnenie, ktoré pomáha v prevencii podtekania^{1*}
- gélovatie pri kontakte s vlhkosťou, čo napomáha chrániť kožu pred výlučkami

Dokázaná absorpcia vlhkosti²

- absorbuje o **50 % viac** vlhkosti ako Eakin™ Cohesive tesniaci krúžok™
- absorbuje **2x viac** vlhkosti ako Coloplast™ Brava™ tesniaci krúžok
- chráni kožu pred maceráciou a odrením
- udržiava príľnavosť a integritu

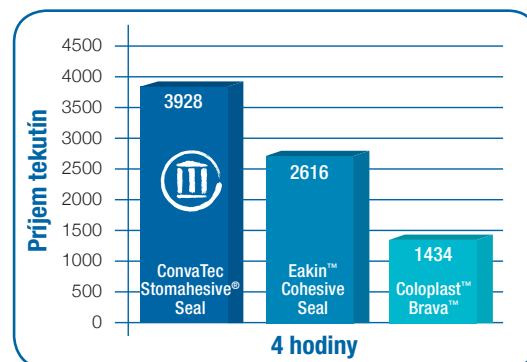
Dokázaná starostlivosť o kožu

- jednoducho sa odstraňuje a zanecháva menej zvyškov na koži²

* demonštrované in vitro a porovnané s inými tesniacimi krúžkami

Názov produktu	Kód produktu	Úhrada ZP
Stomahesive® Seal ConvaTec tesniaci krúžok 48 mm, hrúbka 3 mm, 10 ks	F92108	plná
Stomahesive® Seal ConvaTec tesniaci krúžok 48 mm, hrúbka 4 mm, 10 ks	F92109	plná

Ochrana pred podtekaním



► Stomahesive® Seal

tesniace krúžky – skúsenosti s novinkou

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



► Pred ošetrením



► Pred očistením



► Očistené okolie a priložený Stomahesive® Seal



► Priložený Stomahesive® Seal



► Aplikovaná podložka s vreckom



► Ukončená aplikácia

KAZUISTIKA – UROSTÓMIA

Som pacient s urostómiou už 4 roky. Bola mi vyvedená v NOU v Bratislave z dôvodu nádorového ochorenia prostaty. Mám niečo vyše 50 rokov a môžem vám povedať, že vôbec nebolo ľahké vyrovnáť sa s faktom môjho ochorenia, a nieto ešte že budem mať urostómiu.

A to som ešte nič nevedel o ošetrovaní urostómie a s peripetiami, ktoré sú s ošetrovaním urostómie spojené. Teraz už viem, že ošetrovať urostómiu, aj keď nie sú komplikácie v jej okolí, nie je vôbec jednoduché. Jednoducho moč sa neustále tvorí, nie je žiadny rezervoár na zber moča a treba byť nesmierne zručný a stíhať výmenu pomôcky tak,

aby sme pomôcku aplikovali na suchú kožu. Tento manéver si vyžaduje skutočne rýchlu zručnosť. Ak to nestíham, mám zaručené, že pomôcka nebude plniť svoju funkciu. No ale ja mám ešte aj takú smolu, že mám v okolí urostómie nerovnosť po komplikovanom hojení, takže výmena podložky mi často zaberala aj 1 hodinu a napriek mojej snahe po 1 dni podložka podtiekla a musel som výmenu pomôcky zopakovať s otáznikom ako dlho.

V mesiaci september 2014 sa mi dorúk dostala pomôcka Stomahesive® Seal, je to krúžok z lepivej hmoty. Nevedel som presne, ako sa aplikuje, tak som sa obrátil na stomaporaďu v našom meste. Sestrička mi poradila,

ako mám používať krúžok. Ja som sa ho snažil nalepovať najskôr na vnútornú stranu podložky, nebolo to dobré. Správne nalepenie krúžku Stomahesive® Seal je na očistenú suchú kožu, jemne roztiahnem vnútorný priemer na veľkosť mojej stómie. Dôkladne pritlačím, navrstvím na tento krúžok ešte vrstvu ochrannnej pasty Stomahesive®, ktorú jemne dotvarujem, a rýchlo prilepím podložku s vreckom. V mojom prípade skutočne treba konať rýchlo. Takto nalepenú pomôcku ešte asi 3 minúty pridržiavam dlaňou, aby som zvýraznil efekt prilepenia. A je hotovo na najbližších 5 dní. ■

Takže takéto sú moje skúsenosti s ošetrovaním mojej kamarátky urostómie.



► Potrebne pomôcky pre ošetrovanie



► Konvexná tvarovateľná podložka



► Pred ošetrovaním



► Prikladanie tesniaceho krúžku



► Pridržanie tesniaceho krúžku



► Aplikovaný tesniaci krúžok

KAZUISTIKA – ILEOSTÓMIA

Žijem s ileostómiou už 30 rokov. Začiatky ošetrovania stómie boli nesmierne ťažké, pretože som bola celkovo zoslabnutá a stále ma prenasledovali rôzne zápalové ochorenia. Život s ileostómiou nie je práve najjednoduchší. Tí, čo sa stretli s ileostómiou, mi iste dajú za pravdu. Ja mám to nešťastie, že v okolí ileostómie mám aj jazvy po rôznych zápaloch, tak je okolie nerovné a neustále mám problémy s podtýkaním črevného obsahu pod podložku. Črevný obsah z ileostómie je agresívny, takže okolie stómie mám veľmi poškodené. Doteraz som používala tesniacu pastu, púder a najmä robila som časté vymieňanie podložky. Používam dvojdielny systém, podložku

a výpustné vrecko. Teraz v septembri som objavila na slovenskom trhu so stomickými pomôckami krúžok Stomahesive® Seal. Je to mäkký tvarovateľný krúžok, ktorý prstami vytvarujem na veľkosť mojej stómie.

Takto pripravený krúžok pritlačím na očistenú a suchú kožu, nanesiem tesniacu pastu a prilepím podložku s vreckom obvyklým spôsobom. Moje doterajšie skúsenosti s touto pomôckou sú veľmi dobré, pretože krúžok mi pomohol vyriešiť problém, ktorý bol doteraz pre mňa neriešiteľný. Takto pripevnená pomôcka mi vydrží 4 dni, čo je v mojom prípade veľký posun vpred. ■

Pacientka Alica z Nového Mesta nad Váhom

Nastal čas tvarovať.



95,6%

ľudí so stómiou, ktorí začali používať tvarovateľnú technológiu™, si udržalo zdravú kožu.*

86,2%

ľudí so stómiou, ktorí prešli na tvarovateľnú technológiu™, si zlepšilo kožu.*

Referencie: * Szewczyk MT, Majewska GM, Cabral MV, Hölzel-Piontek K. Osmose Study: Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in Ostomates Using Moldable Skin Barriers. Poster presented at ECET, Paris, France, June 2013.

► Zrod a putovanie stomických pomôcok

V ruke držíte stomické pomôcky, ktoré ste si priniesli z výdajne zdravotníckych pomôcok, z lekárne alebo vám ich priniesla poštárka. Odkiaľ k vám prišli? Odpoveď nájdete v tomto článku.

PhDr. Bea Zabáková, PhD.
šéfredaktorka



Convatec



► Výrobný závod Deeside, Veľká Británia



► **Centrála Convatec**, Skilman, New Jersey
Odtiaľto sa v týchto dňoch všetka výroba a centrála Convatec...



► ... presúva do výrobného závodu Greensboro N.C.

Spoločnosť Convatec vyrába stomické pomôcky v Deeside vo Veľkej Británii, v Greensboro v USA a s výrobou sa začalo už aj v závode Unomedical v Michalovciach na Slovensku, ako sme o tom písali v minulom čísle.

Kvalita každého vrečka, kvalita každej podložky je počas výrobného procesu dôsledne kontrolovaná, pretože cie-

ľom našej spoločnosti je poskytovať tú najlepšiu a najkvalitnejšiu starostlivosť. Z týchto výrobných miest sú stomické pomôcky dopravené letecky alebo pozemnou dopravou do veľkých regionálnych skladov.

Regionálny sklad, ktorý zásobuje stomickými pomôckami nielen Slovensko, ale aj Českú republiku, Maďarsko, Bul-

harsko, Rumunsko, Litvu, Lotyšsko, Rusko, Ukrajinu, Srbsko, Chorvátsko, Macedónsko a Slovinsko – hovoríme o strednej a východnej Európe – sa nachádza v Poľsku.

Odtiaľ potom putujú pomôcky k našim trom distribútorom na Slovensku: do Stómiu do Košíc, do Phoenixu do Bratislavy a do Pharexu do Martina. Skladové zásoby sú regulované na základe objednávok z jednotlivých krajín v regióne. Každá krajina si pripraví pravidelne objednávku 2x za mesiac. Prvá objednávka je doručená v polovici nasledujúceho mesiaca a druhá časť je na konci nasledujúceho mesiaca.

Od našich distribútorov sú potom tieto pomôcky distribuované k našim zákazníkom, do lekární, výdajní zdravotníckych potrieb, do nemocníc.

Spoločnosť Convatec sa stará o to, aby pomôcky, ktoré dostanete, boli v tej najvyššej kvalite, a preto bola zriadená aj linka pre potreby, pokiaľ by sa stalo, že pomôcka nespĺnila vaše očakávania.

V takomto prípade, prosím, kontaktujte našu bezplatú StomaLinku®: 0800 800 111.

Ďakujeme za prejavenu dôveru. S prianím všetkého dobrého kolektív spoločnosti Convatec

STOMIA, s.r.o., spomína...

V tomto roku uplynulo 22 rokov od spolupráce našej spoločnosti STOMIA, s.r.o., so spoločnosťou ConvaTec. Človeku sa ani nechce veriť, ako ten čas letí...

Kolektív STOMIA, s.r.o.

Spoločnosť STOMIA, s.r.o., bola prvým distribútorom moderných stomických pomôcok ešte za čias bývalého Československa. Zažili sme „zrody“ klubov stomikov po celom Slovensku, ktorých zakladanie bolo logickým dôsledkom hnutia stomikov sústredených v organizácii Slovilco.

Mnohých z vás poznáme osobne, či už prostredníctvom našich výdajní v Košiciach a Banskej Bystrici alebo z klubov, prípadne poznáme váš hlas v telefóne, keď nás oslovujete so svojimi požiadavkami. Je nám cťou pracovať pre vás.

Pred viac ako dvadsiatimi rokmi sme začínali na zelenej lúke, s minimálnymi informáciami o stomických pomôckach, vyrábaných v zahraničí. Začali sme ich dovážať z Veľkej Británie a USA. Kto by si bol vtedy pomyslel, že sa raz budú vyrábať aj na Slovensku.

A hľa! Dnes si na niektorých škatuľkách s pomôckami môžeme prečítať MADE IN SLOVAKIA (vyrobené na Slovensku). Skvelý pocit!

Mimochodom, už pred 15 rokmi sa v našej firme

zrodil nápad posilať vám pomôcky na domácu adresu. Pôvodná myšlienka vzniku zásielkovej služby bola úplne spontánna. Snažili sme sa vžiť do pocitov stomika, ktorého bolí telo i duša zároveň. Tušili sme, že asi nemá silu a ani chuť „vystrčiť nos z domu“. Tak sme mu ponúkli variant, ktorý by ho odbremenil od zháňania pomô-

cok. Sami sme ostali prekvapení, aký to malo ohlas. Veľkou motiváciou na zlepšovanie našich služieb sú vaše listy a pohľadnice, v ktorých oceňujete našu prácu. Ďakujeme. S radosťou vám budeme pomáhať aj naďalej.

Naša zásielková služba funguje dodnes. Zmenil sa akurát doručovateľ.

Namiesto pošty vám balíky doručuje kuriér, čo je ešte pohodlnejší spôsob, pretože ten vám doručí zásielku priamo na vašu adresu, hneď na druhý deň od získania lekárskeho poukazu.

Hlavným cieľom a našou najväčšou túžbou je vrátiť vám primeranú kvalitu života.

Dovoľte nám na záver zaželať Vám najmä zdravie, optimizmus a pohodu do ďalších rokov života.

A keďže je tu opäť čas vianočný, prajeme vám, aby ste ho pri štedrovečernom stole prežili v kruhu svojich blízkych. S myšlienkou na tých, ktorých máte radi, zažehnajte všetky starosti a radujte sa z najkrajšieho sviatku v roku.

Prajeme vám krásne, biele Vianoce.

Máte záujem o rýchle a komfortné doručovanie stomických pomôcok?

Ak áno, odporúčame Vám našu bezplatnú zásielkovú službu!

Aké sú jej výhody?

1. Ušetríte svoj čas chodením do lekárne alebo výdajne zdravotníckych pomôcok.
2. Pomôcky Vám budú kompletne doručené, bez zbytočných slov „nemáme, príďte nabudúce“.
3. Vaše ruky nemusia viac nosiť plné tašky pomôcok.

Čo treba urobiť?

Nie komplikované... Každý mesiac odosielate vyplnené poukazy na adresu našej zásielkovej služby: STOMIA s.r.o., Staničné námestie 1, 040 01 Košice

Pomôcky Vám budú bezplatne a diskretne doručené.

STOMIA s.r.o., Tel: +421 556252298, +421 556230067, stomia@stomia.sk, www.stomia.sk

VÝDAJNE ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK

Stomia - ZP s.r.o. Staničné námestie 1, 040 01 Košice Tel/fax: +421 55 625 02 63 email: stomia-ke@stomia.sk	Stomia-ZP s.r.o. Partizánska cesta 28, 974 01 B. Bystrica Tel/fax: +421 48 414 42 51 email: stomia-bb@stomia.sk
---	---

Esteem® s tvarovateľnou technológiou™

Revolučná **NOVINKA** od 1. 1. 2015

**ConvaTec predstavuje
PRVÉ a JEDINÉ jednodielne
stomické vrečko
s tvarovateľnou technológiou™
na svete.**

Elastické tvarovateľné adhezívum dokonale utesňuje stómiu, čo poskytuje klinicky dokázanú ochranu kože pred podtekaním. Spoločnosť ConvaTec prináša jedinečné inovatívne stomické vrečko, ktoré prvýkrát prináša klinicky dokázanú ochranu kože pred podtekaním a jej hojenie vďaka tvarovateľnej technológii™ už aj pre ľudí so stómiou, ktorí dávajú prednosť pohodliu jednodielneho vrečka.

Ľudia so stómiou majú chirurgicky vytvorený otvor (stómiu) pre odchod črevného obsahu väčšinou v dôsledku niektorého druhu rakoviny alebo ochorenia čriev. Nové Esteem®  jednodielne vrečko má elastické tvarovateľné adhezívum, ktoré sa prispôbuje tvaru a veľkosti stómie, čím poskytuje dokonalé a bezpečné utesnenie stómie.

Na pomôcke s tvarovateľnou technológiou™ si človek so stómiou jednoducho pomocou prstov vytvára otvor zodpovedajúci tvaru a veľkosti stómie. „Korytnačí“ efekt napomáha k dokonalému a bezpečnému prilnutiu hmoty okolo stómie, čo vedie k zabráneniu podtekaniu obsahu pod pomôcku. Nedochádza k poškodeniu kože v okolí stómie.

Žiadna iná podložka sa nedokáže tak prispôbiť a pohybovať so stómiou ako podložka s tvarovateľnou tech-

50% ľudí so stómiou má kožné problémy^{1,2}

Väčšina z nich súvisí s podtekaním:

- **34 %** malo peristomálne kožné komplikácie do 3 týždňov po operácii³;
- **47 %** v priebehu prvých 2 mesiacov⁴;
- **52 %** počas prvého roku².

Všetko je o **TESNENÍ.**

Pre ochranu kože je potrebné, aby podložka tesne prilnula k stómii. Bez medzier, kde by bolo riziko podtekania. Tvarovateľná technológia™ sa bezpečne a jemne pohybuje so stómiou, ktorá sa po operácii mení zo dňa na deň. Iné podložky sa takto nedokážu prispôbovať. Vytvárajú medzery, čím vystavujú pokožku škodlivým vplyvom výlučkov zo stómie^{5,7}.

ConvaTec tvarovateľná technológia™

Rozdiel je v adhezíve: **Žiadne** medzery. **Menej** podtekania. **Zdravšia** koža.



Adhezívum sa jednoducho prstami vytvára podľa veľkosti a tvaru stómie. Nestrihá sa, nenafúka, veľkosť netreba odhadovať.



Elastické adhezívum sa prispôbuje veľkosti a tvaru počas pohybu stómie. Poskytuje bezpečné a tesné prilnutie.



Pri kontakte s vlhkosťou vyrolované adhezívum napučí a vytvorí tzv. „korytnačí“ golier, ktorý ešte lepšie utesní otvor okolo stómie, čo maximálne ochráni kožu.

nológiou™. Všetky ostatné podložky vytvárajú medzeru medzi stómiou a lepivou časťou, čo má za následok podtekanie a poškodenie kože agresívnymi výlučkami zo stómie.

Nové jednodielne stomické vrečko Esteem®  s tvarovateľnou technológiou™

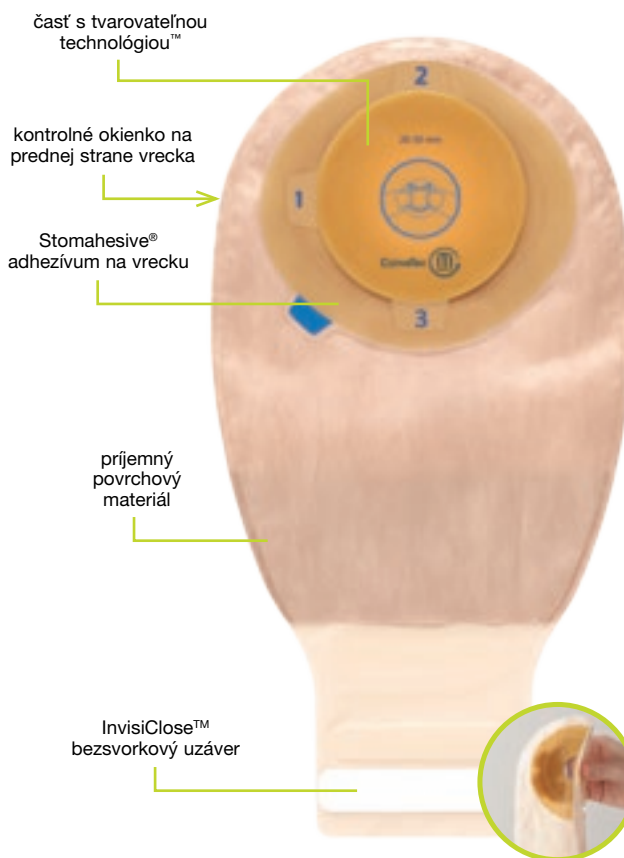
má tenký, flexibilný dizajn, ktorý sa pohybuje spolu s telom jeho používateľa. Svojím materiálom poskytuje neuveriteľne tenký profil, ktorý je nenápadný pod oblečením. Vyrobené je z mäkkého príjemného materiálu z netkanej textílie, na prednej strane má priehľadné okienko a vrečko má inovovaný filter, ktorý



prispieva k výkonnejšiemu filtrovaniu pachov, neupcháva sa vďaka ochrannému filmu a novému tvaru a umiestneniu.

Nové výpustné vrecko má širší výpust pre jednoduchšie vypúšťanie obsahu a lepšiu hygienu a tiež má bezsvorkový uzáver InvisiClose™, ktorý je zlepšený o systém „háčik-háčik“, čo znamená bezpečnejšie prilnutie suchých zipsov. Okrem toho majú vrecká úschovné vrecko, do ktorého je možné výpust schovať a človek so stómiou si môže užívať všetky výhody uzavretého vrecka.

Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ môže používať každý, kto uprednostňuje výhody jednodielneho stomického vrecka, a keďže je jeho aplikácia veľmi jednoduchá, môže ho používať každý bez ohľadu veku.



BEZPEČNOSŤ:

Elastické adhezívum, ktoré sa prispôsobí veľkosti a tvaru stómie, neuvieriteľne dokonale a bezpečne k nej prilne, utesní ju, čím sa zabráni podtekaniu. Znamená to zdravšiu kožu¹.



JEDNODUCHOSŤ:

Prstami sa vytvaruje otvor, pričom sa adhezívum prispôsobí každému tvaru a veľkosti stómie. Nestrihá sa, nenaťahuje, neodhadzuje sa veľkosť.

KOMFORT:

Tenké, flexibilné vrecko kopíruje pohyby tela. Na povrchu je príjemný mäkký materiál, na prednej strane priehľadné okienko, výpustné vrecko má bezsvorkový uzáver InvisiClose™ a úschovné vrecko.

Postup pri využití úschovného vrecka



1. Preložte 3× suchý zipsov tak, aby do seba po celej ploche zapadol, a zatlačte ho do seba.



2. Výpust je uzavretý po celej svojej ploche.

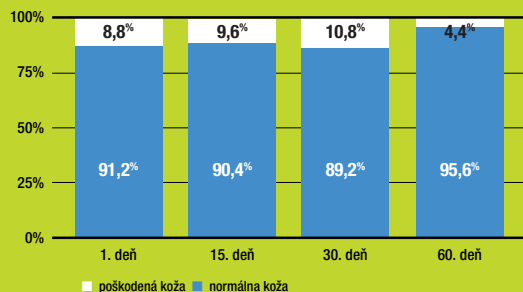


3. Prehnite prednú časť úschovného vrecka, čím schováte výpust dovnútra. Prehnutím späť opäť uvoľníte uzatvorený výpust z vrecka.



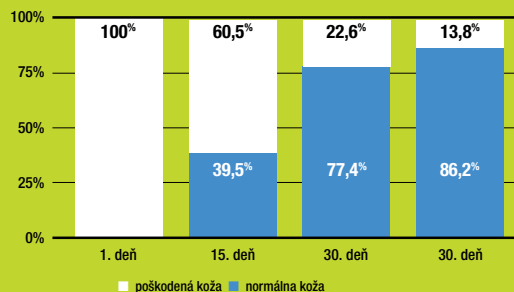
95,6%

ľudí so stómiou, ktorí začali používať tvarovateľnú technológiu™, si udržalo zdravú kožu*



86,2%

ľudí so stómiou, ktorí prešli na tvarovateľnú technológiu™, si zlepšilo kožu*



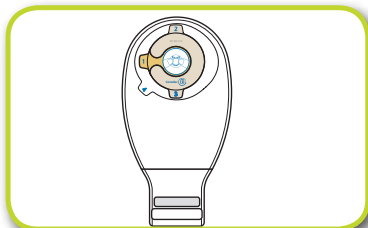
Referencie: * Szewczyk MT, Majewska GM, Cabral MV, Hölzel-Piontek K. Osmose Study: Multinational Evaluation of the Peristomal Condition in Ostomates Using Moldable Skin Barriers. Poster presented at ECET, Paris, France, June 2013.

Esteem® s tvarovateľnou technológiou™

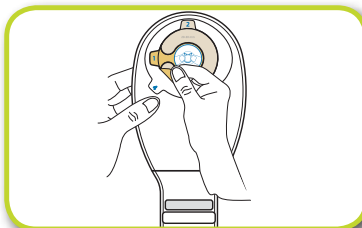
Spôsob aplikácie jednodielneho vrečka s tvarovateľnou technológiou™

NOVINKA

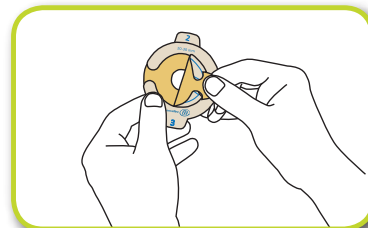
1 Príprava tvarovateľnej časti



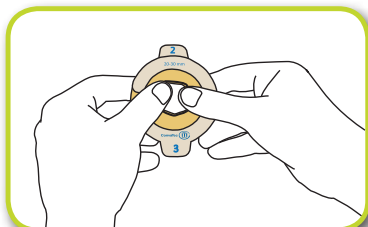
Tvarovateľná časť je pripevnená k vrečku.



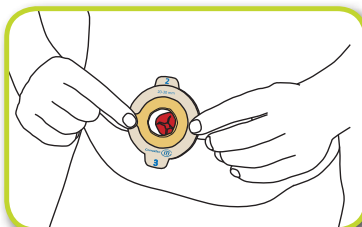
Oddelíte tvarovateľnú časť od vrečka.



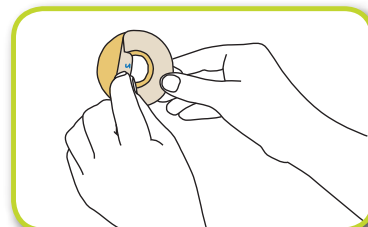
Odstráňte ochrannú fóliu č. 1. Odkryje sa vám tvarovateľná plocha.



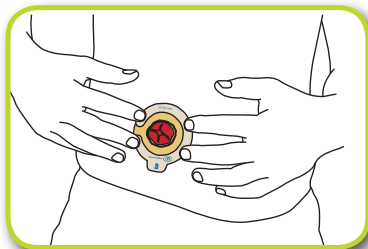
Rolujte a tvarujte otvor, ktorý bude zodpovedať tvaru a veľkosti stómie.



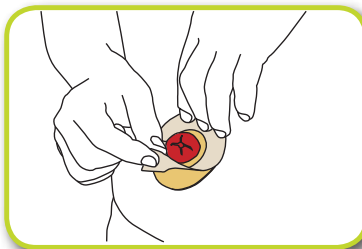
Skontrolujte vytvarovaný otvor priložením k stómii.



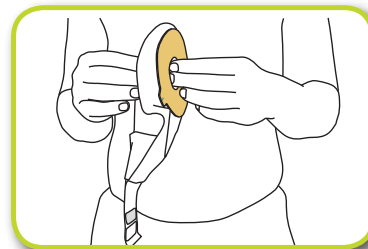
Odstráňte ochrannú fóliu č. 2.



Vytvarovanú časť aplikujte na telo tak, aby otvor tesne obomkol stómiu. Prítlačte hmotu, aby dobre priľnula na kožu. Koža musí byť suchá a čistá.

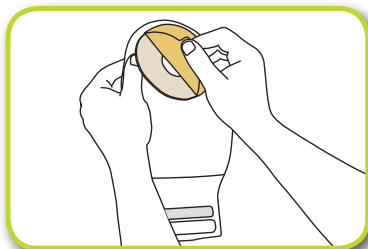


Odstráňte ochrannú fóliu č. 3.

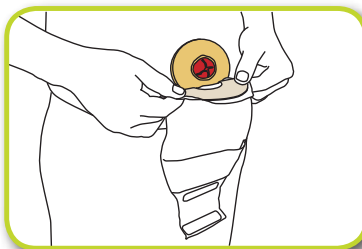


Odtiahnutím zadnej časti stomického vrečka umožníte vniknutiu malého množstva vzduchu dovnútra.

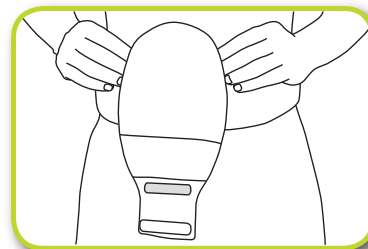
2 Aplikácia stomického vrečka



Odstráňte ochrannú fóliu z lepiwej časti vrečka.



Vrečko prehnite a začnite ho nalepovať od dolnej polovice smerom hore.



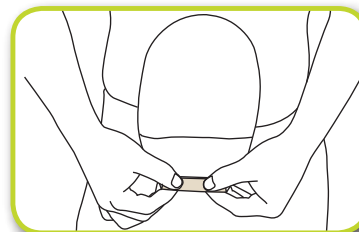
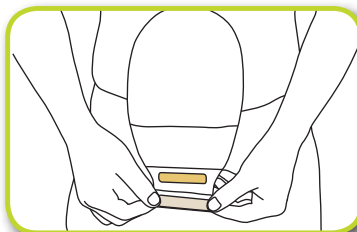
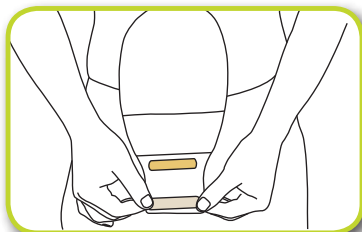
Lepiacu plochu pritlačte na telo a podržte 30 sekúnd, aby stomická pomôcka dobre priľnula po celej lepiwej ploche.

Esteem® s tvarovateľnou technológiou™

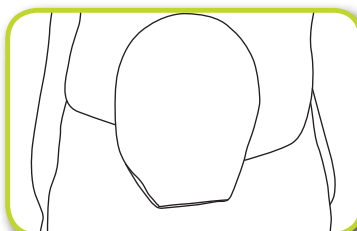
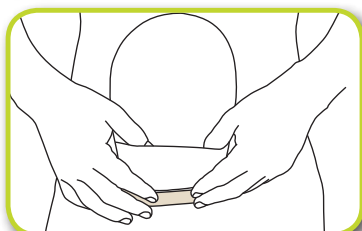
Spôsob aplikácie jednodielneho vrečka s tvarovateľnou technológiou™

NOVINKA

3 InvisiClose™ bezsvorkový uzáver

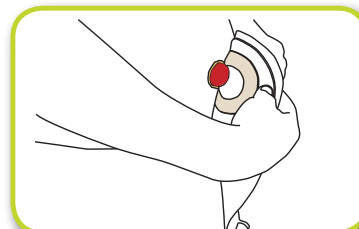
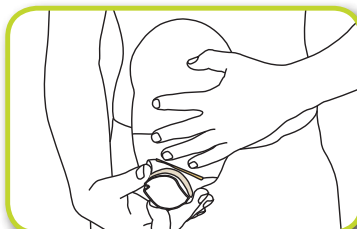
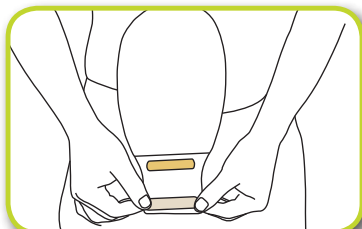


Výpust uzavrite preložením suchých zipsov 3x od konca smerom hore tak, aby celou plochou do seba zapadli, a stlačte ich po celej dĺžke. Udržujte malé množstvo vzduchu vo vrecku.



Pre lepšiu bezpečnosť a diskrétnosť prehnutím prednej časti úschovného vrečka schováte výpust dovnútra.

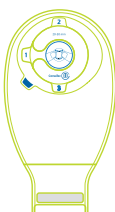
4 Vyprázdenie a odstránenie výpustného vrečka



Ak chcete vyprázdniť vrecko, uchopíte výpust a stlačením obidvoch strán k sebe ho otvoríte, čím obsah vyprázdníte.

Uzavreté aj výpustné stomické vrecko sa odstraňuje spolu s tvarovateľnou časťou vrečka.

Od 1. 1. 2015 bude k dispozícii Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ v nasledovných veľkostiach a verziách:

NOVINKA od 1. 1. 2015 Esteem® s tvarovateľnou technológiou™		
	ŠUKL kód	Názov produktu
	Doplnok názvu	
	F93147	Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ uzavreté, nepriehľadné, s filtrom, 20 – 30 mm, 30 ks
	F93148	Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ uzavreté, nepriehľadné, s filtrom, 30 – 40 mm, 30 ks
	F92941	Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ InvisiClose™, priehľadné, s filtrom, 20 – 30 mm, 10 ks
	F92942	Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ InvisiClose™, priehľadné, s filtrom, 30 – 40 mm, 10 ks
	F92943	Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ InvisiClose™, nepriehľadné, s filtrom, 20 – 30 mm, 10 ks
	F92944	Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ InvisiClose™, nepriehľadné, s filtrom, 30 – 40 mm, 10 ks

NOVINKA od 1. 1. 2015

Vrecká novej generácie

Natura®

ConvaTec od 1. 1. 2015 predstavuje NOVINKU pre všetkých používateľov dvojdielného systému. Uzavreté a výpustné vrecká.

Na základe požiadaviek viac ako 1000 sestier a 499 ľudí so stómiou inovovala spoločnosť ConvaTec stomické vrecká. Prinášame vrecká novej generácie pod označením .

Vrecká Natura®  sa vyznačujú väčším komfortom, diskretnosťou a bezpečím, ktoré ľudia so stómiou potrebujú.

PREDSTAVUJEME:

Vrecká Natura®  uzavreté a výpustné s bezsvorkovým uzáverom InvisiClose™, ktorý má všetky inovácie.



IDENTIFIKÁCIA

Identifikačné číslo pomôcky je priamo vyznačené na vrecku, aby umožnilo jeho jednoduchšiu a rýchlejšiu identifikáciu.

VÝPUST

Nový, širší výpust uľahčuje vypúšťanie a hygienu. Nový systém suchých zipsov je pevnejší a bezpečnejší.



FILTER

Nový tvar filtra, jeho umiestnenie a zlepšená kompozícia zamedzujú jeho upchávanie, predlžujú životnosť, eliminujú zápach a zamedzujú nafukovaniu vrecka.

POVRCHOVÝ MATERIÁL

Materiál je mäkkší a príjemnejší na koži. Nešušťí, je vodeodolný a rýchlo schne.

TVAR VRECKA

Tvar je prispôsobený tak, aby bol príjemnejší a diskretnější.

ÚSCHOVNÉ VRECKO „LOCK-IT-POCKET“

Nové výpustné vrecko InvisiClose™ má úschovné vrecko, do ktorého je možné schovať výpust. Prináša to pocit väčšieho bezpečia a diskretnosti.



Hojí | Priľne | Absorbuje

Unikátna tvarovateľná technológia™ v kombinácii s inovovanými vreckami Natura®  je najlepším riešením pre používateľov dvojdielného systému.



Od 1. 1. 2015 budú v sortimente dvojdielného systému k dispozícii nasledovné veľkosti a druhy vreciek:

NOVINKA od 1. 1. 2015 Natura® výpustné vrecká

	ŠUKL kód	Kód farby	Názov produktu
	F86807	●	Natura®  výpustné vrecko, s filtrom, béžové, InvisiClose™, 45 mm, 10 ks
	F86808	●	Natura®  výpustné vrecko, s filtrom, béžové, InvisiClose™, 57 mm, 10 ks
	F86809	●	Natura®  výpustné vrecko, s filtrom, béžové, InvisiClose™, 70 mm, 10 ks
	F90612	●	Natura®  výpustné vrecko, bez filtra, priehľadné, InvisiClose™, 100 mm, 10 ks

NOVINKA od 1. 1. 2015 Natura® uzavreté vrecká

	ŠUKL kód	Kód farby	Názov produktu
	F86788	●	Natura®  uzavreté vrecko, s filtrom, štandard, béžové 38 mm, 30 ks
	F86789	●	Natura®  uzavreté vrecko, s filtrom, štandard, béžové 45 mm, 30 ks
	F86790	●	Natura®  uzavreté vrecko, s filtrom, štandard, béžové 57 mm, 30 ks
	F86791	●	Natura®  uzavreté vrecko, s filtrom, štandard, béžové 70 mm, 30 ks

Podložka – Natura® plochá tvarovateľná

	ŠUKL kód	Názov produktu
	F86777	Podložka Natura® plochá tvarovateľná 45/13 – 22 mm, 5 ks
	F86778	Podložka Natura® plochá tvarovateľná 45/22 – 33 mm, 5 ks
	F86779	Podložka Natura® plochá tvarovateľná 57/33 – 45 mm, 5 ks
	F86780	Podložka Natura® plochá tvarovateľná 70/45 – 56 mm

Podložka – Natura® konvexná tvarovateľná

	ŠUKL kód	Názov produktu
	F86781	Podložka Natura® konvexná tvarovateľná 45/13 – 22 mm, 5 ks
	F86782	Podložka Natura® konvexná tvarovateľná 45/22 – 33 mm, 5 ks
	F 86783	Podložka Natura® konvexná tvarovateľná 57/33 – 45 mm, 5 ks

Poznámka: Dvojdielny systém Natura® uzavreté a Natura® výpustné vrecká budú postupne nahradené dvojdielnym systémom Natura®  uzavreté a Natura®  výpustné vrecká.

▶ Fakultná nemocnica s poliklinikou F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici

Nám. L. Svobodu 1, Banská Bystrica

Prednosta: prof. MUDr. Peter Kothaj, CSc.
Primár: MUDr. Ladislav Šinkovič, PhD., MBA
Vedúca sestra: Mgr. Alena Kosturová

Kliniky FNsP FDR B. Bystrica:

- Algeziologická klinika SZU
- Dermatovenerologická klinika SZU
- II. Gynekologicko-pôrodná klinika SZU
- II. Chirurgická klinika SZU
- II. Interná klinika SZU
- Klinika plastickej chirurgie SZU
- Neurochirurgická klinika SZU
- Onkologická klinika SZU
- II. Neurologická klinika SZU
- II. Urologická klinika SZU
- II. Očná klinika SZU
- II. Chirurgická klinika SZU

Odbory kliniky:

1. Chirurgia a gastroenterologická chirurgia
3. Onkológia v chirurgii
4. Viscerálna traumatológia
5. Transplantačná chirurgia

Stručný opis činností, ktoré klinika zabezpečuje:

Chirurgická klinika poskytuje komplexné chirurgické služby na úrovni koncovnej nemocnice III. typu, ako aj služby na úrovni špecializovaného chirurgického ústavu. Je doškoľovacím centrom Slovenskej zdravotníckej univerzity pre chirurgov z celého Slovenska. Súčasťou Chirurgickej kliniky SZU, ktorá má 85 lôžok, sú: ošetrovacie jednotky všeobecnej chirurgie, onkochirurgie, transplantačnej chirurgie, septickej chirurgie, jednotka intenzívnej starostlivosti a odborné ambulancie (dve ambulancie všeobecnej chirurgie, on-

kochirurgická ambulancia, ambulancia cievnej chirurgie, ambulancia hrudnej chirurgie, ambulancia transplantačnej chirurgie, proktochirurgická ambulancia). Súčasťou chirurgickej kliniky SZU bolo aj oddelenie cievnej chirurgie, ktoré sa v roku 2014 od kliniky odčlenilo ako samostatné oddelenie.

Diagnostické a terapeutické činnosti:

Diagnostika:

- Komplexná klinická diagnostika ochorení orgánov hrudníka a brucha, ochorení končatín a ciev. Endoskopická diagnostika akútneho krvácania do tráviaceho traktu, benígnych aj malígnych ochorení tráviaceho traktu. Ultrasonografická diagnostika ochorení orgánov brušnej dutiny.



▶ Z pobytu na univerzite v Cambridgei

Liečba:

- Chirurgická liečba náhlych príhod brušných, hrudných a cievnych
- Komplexná chirurgická liečba zhubných aj nezhubných ochorení pažeráka, pečene, pankreasu, žalúdka, čreva, konečníka, sleziny, žľazy a žľazových ciest
- Chirurgická liečba zhubných aj nezhubných ochorení štítnej žľazy, prítomných teliesok a nadobličiek vrátane miniinvazívnych prístupov
- Chirurgická liečba zhubných aj nezhubných nádorov prsnej žľazy vrátane nepalpovateľných lézií
- Miniinvazívna chirurgická liečba s kompletným spektrom laparoskopických operácií
- Robotické operácie zhubných nádorov hrubého čreva a konečníka
- Endoskopická liečba krvácania do tráviaceho traktu
- Výkony transplantačnej chirurgie (transplantácie pečene a obličiek)

Nadštandardné služby:

- Reoperácie po neúspešných výkonoch na iných chirurgických pracoviskách
- Vzdelávacia a publikačná činnosť, školiace akcie v rámci SZU
- Klinický a aplikovaný výskum
- Ako prvé pracovisko na Slovensku zaviedlo do praxe laparoskopickú adrenalektómiu a laparoskopickú splenektómiu. Z kliniky vyšlo 10 monografií s chirurgickou problematikou



prof. MUDr.
Peter Kothaj, csc.

Narodený 5. októbra 1951 v Bratislave. Prednosta II. chirurgickej kliniky LF SZU a FNŠP F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici. Viceprezident Slovenskej chirurgickej spoločnosti. Stredobodom jeho odborného záujmu je gastroenterologická chirurgia, onkochirurgia a miniinvazívna chirurgia.

Žije v Banskej Bystrici. Vyštudoval Lekársku fakultu Univerzity Komenského v Bratislave. Po promócii v roku 1976 a po absolvovaní vojenskej služby pracoval najprv ako chirurg v Brezne (1977–1979).

Od roku 1979 pracuje vo Fakultnej nemocnici F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici, kde od roku 1991 zastáva post prednostu II. chirurgickej kliniky SZU. V roku 1996 habilitoval na docenta chirurgie a od roku 2003 je profesorom chirurgie.

V rokoch 1997 – 2014 bol prezidentom Slovenskej chirurgickej spoločnosti, v súčasnosti je jej viceprezidentom. Od roku 2004 je vedúcim Katedry gastroenterologickej chirurgie Lekárskej fakulty Slovenskej zdravotníckej univerzity. Na Chirurgickej klinike SZU v Banskej Bystrici v roku 1991 zaviedol široké

spektrum laparoskopických operácií a nahral viaceré výučbové filmy.

Prednášal na Lekárskej fakulte v Bratislave a v Martine, na Univerzite Mateja Bela v Banskej Bystrici, v súčasnosti prednáša na Slovenskej zdravotníckej univerzite. Jeho vedecká činnosť je nasmerovaná predovšetkým na klinický výskum v problematike karcinómu pankreasu a pečene. Bol vedúcim redaktorom časopisu Slovenská chirurgia.

Je autorom a spoluautorom 204 odborných publikácií v domácich i zahraničných časopisoch. Najznámejšie monografie: Chirurgická liečba rakoviny pankreasu (1996), Momenty z dejín slovenskej chirurgie (1999), 100 rokov Nemocnice F. D. Roosevelta (2001), Operácie na pečeni (2007). Trom z týchto publikácií bola udelená Kostlivého cena za najlepšiu chirurgickú monografiu v danom roku.

V roku 2014 mu bola udelená zlatá medaila Slovenskej chirurgickej spoločnosti. Je uznávaný aj v zahraničí, je čestným členom Českej chirurgickej spoločnosti a Chorvátskej chirurgickej spoločnosti. V roku 2007 mu bola udelená Maydlova medaila Českej chirurgickej spoločnosti a v roku 2012 medaila Českej lekárskej spoločnosti. Od roku 2010 je členom Čestnej rady Českej chirurgickej spoločnosti.

Pod jeho vedením sa z II. chirurgickej kliniky SZU v Banskej Bystrici stalo špičkové pracovisko s komplexnou škálou chirurgických výkonov, ako aj špecifických výkonov, ktoré sa v iných nemocniciach na Slovensku nevykonávajú. V Rooseveltovej nemocnici v Banskej Bystrici pracuje špičkový chirurg, ktorý má vysoký kredit aj v európskej chirurgii.

Chirurg alebo...

Ste rodený Bratislavčan, prečo ste ako mladý lekár po absolvovaní štúdia Lekárskej fakulty v Bratislave začali pracovať v Banskej Bystrici a nie v Bratislave?

Keď som skončil štúdium medicíny, chcel som, samozrejme, pracovať v Bratislave. Preto som počas štúdia medicíny pracoval po sobotách a cez prázdniny ako ošetrovateľ v Štátnej nemocnici aj v nemocnici na Kramároch. Lenže po zaslaní žiadostí o zamestnanie mi zo všetkých bratislavských nemocníc oznámili, že pre mňa nemajú voľné miesto, aby som si ho hľadal mimo Bratislavu. Nemal som proste nikoho, kto by sa za mňa prihovril. Rovnako som nepochodil ani v Nitre, Trnave, Piešťanoch a iných mestách, dokonca ani v Banskej Bystrici.

Najbližšie voľné miesto na chirurgickom oddelení bolo v Brezne. A tak som začal pracovať tam. Až po dvoch rokoch, keď už dostávali novú nemocnicu v Banskej Bystrici a potrebovali nových lekárov, ma konečne zobrali bližšie k Bratislave. V Banskej Bystrici sa mi zapáčilo a som tu doteraz.

Kto alebo čo stálo za vašim rozhodnutím študovať medicínu?

Boli to zážitky spolužiakovho staršieho brata – chirurga, ktoré nám na strednej škole spolužiak kvetnato interpretoval. Nadchlo ma vzrušenie byť pri zachraňovaní životov a prežívať život chirurga plný dramatických situácií. Bola to skôr túžba po dobrodružstve ako dáka „vrodená láska“ k medicíne, pretože v tom čase som nemal ani len tušenie, o čom presne medicína je a čo ma čaká.

Boli ste už na medicíne rozhodnutí, v akom odbore chcete pracovať?

Áno, veď kvôli chirurgii som sa na medicínu prihlásil. Od začiatku štúdia



► Na operačnej sále pri laparoskopickej operácii

som pracoval ako ošetrovateľ na chirurgii v Štátnej nemocnici a neskôr na Kramároch. Tam som sledoval rôzne operácie na operačnej sále a túžil som ich neskôr robiť sám.

A kvôli chirurgii som aj opustil Bratislavu a išiel pracovať až do „chladničky Slovenska“ – do Brezna. Keby som nebol taký zbláznený do chirurgie, asi by som si našiel miesto aj v Bratislave, ponúkali mi miesto napríklad na Rtg oddelení a na OAIM.

Čím si vás získala chirurgia?

Predovšetkým je to vzrušujúca chirurgia. Ale nie je ľahké sa ju naučiť a na to potrebujete dobrých učiteľov. A práve príklad mojich učiteľov ma pre chirurgiu získal najviac.

Prvým veľkým príkladom bol pre mňa profesor Šimkovic, ktorý vtedy vykonával kardiochirurgiu na Kramároch. Robil náročné operácie, v tom čase v improvizovanom prostredí a obdivoval som jeho chirurgickú brilantnosť a pritom skromnosť a nesmiernu pracovitosť.

Napríklad po vyčerpávajúcej celodennej operácii bol z celého operačného tímu jediný, kto mi ako ošetrovateľovi

pomohol preniesť ťažkého pacienta z operačného stola na pooperačnú izbu. Chcel som sa mu podobáť v zručnosti, pracovitosti aj v ostatných ľudských vlastnostiach.

Ale mal som šťastie aj na ďalších dobrých učiteľov chirurgie, ako boli primár Szabó v Brezne a primári Štekl a Kodýdek v Banskej Bystrici. Od každého som sa veľa naučil a keď sa už nejaké „remeslo“ naučíte, už vás potom nepustí.

Môžete sa pochváliť prvenstvom v niektorých chirurgických výkonoch na Slovensku. Podelíte sa s vašimi úspechmi.

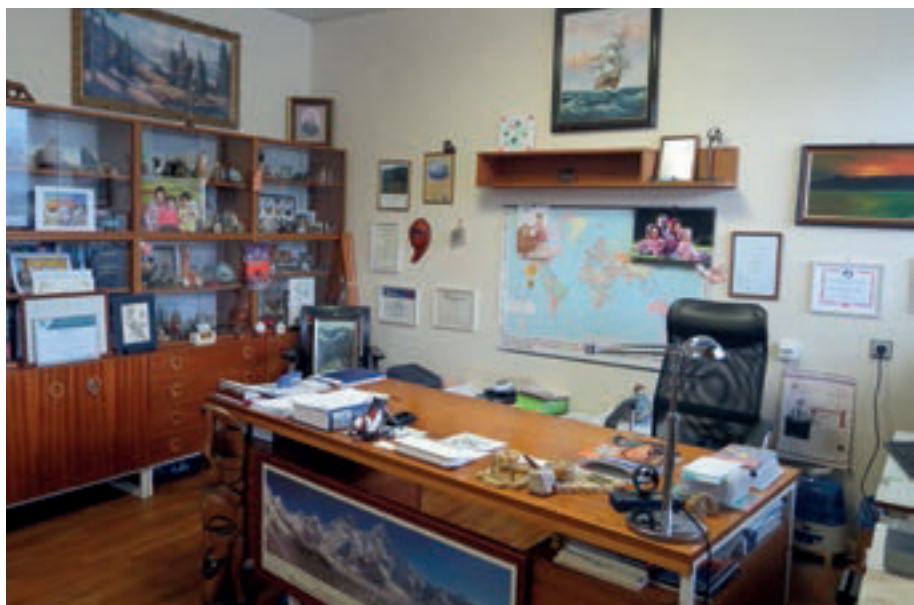
Cieľom chirurga by nemali byť prvenstvá za každú cenu. Môže sa to potom pre pacienta skončiť zle. Každú operáciu, ktorú idete zaviesť do praxe na vašom oddelení alebo dokonca na Slovensku, sa najprv treba dôkladne naučiť tam, kde to už vedia. Preto som absolvoval viacero školiacich pobytov v Spojených štátoch amerických, v Anglicku alebo vo Viedni.

A tak sme potom mohli na Slovensku zaviesť napríklad laparoskopickú adrenalektómiu, laparoskopické resekcie pečene a pankreasu alebo robotické operácie karcinómu konečníka. Spolupracoval som aj na rozbehnutí transplantácií pečene v Banskej Bystrici. Ale chirurga netešia len prvenstvá, teší ho každý vyliečený pacient, ktorý odíde spokojný domov, najmä ak prišiel do nemocnice v beznádejnom stave.

Časopis Radim je venovaný predovšetkým ľuďom so stómiou, ale nielen pre nich. Aký je váš názor na pokrok v liečbe a v starostlivosti o ľudí, ktorým bola diagnostikovaná rakovina hrubého čreva alebo



► V Alpách pod Zugspitze



► Pracovňa prof. MUDr. Kothaja, CSc.

konečníka a prípadne museli skončiť s vývodom? Vidíte rozdiel kedysi a dnes?

Aj keď sa na našej klinike vždy snažíme vykonať operáciu tak, aby stomia byť nemusela, niekedy je stomia jediné východisko, ako zachrániť zdravie a život pacienta.

V súčasnosti je o stomikov postarané oveľa lepšie ako v minulosti, pretože dnešné stomické pomôcky sa oveľa ľahšie vymieňajú, nie sú viditeľné pod oblečením a majú dokonalé filtre proti zápachu. Stomici sú dobre organizovaní, vymieňajú si skúsenosti a majú spoločné akcie. Vo vedomí spoločnosti už stomik nie je niekto, kto musí žiť iný život ako ostatní, ale je plnohodnotný člen komunity.

Napíňa fakulná nemocnica v Banskej Bystrici vaše očakávania a máte možnosť sa tam plne realizovať?

Fakultná nemocnica v Banskej Bystrici ma sprevádza celý život a som jej za mnohé vďačný. V nej som vyrástol ako chirurg, mohol som vybudovať kliniku podľa vzorov, aké som videl v zahraničí, mohol som ísť zbierať skúsenosti do najlepších nemocníc na svete (napríklad Mayo Clinic) a neobmedzene

rozširovať spektrum chirurgických výkonov na našej klinike. V nemocnici sú teraz perfektne vybavené operačné sály a výborný kolektív lekárov a sestier.

Okrem toho ma nemocnica celý život živí a som rád, že som pri jej storočnici v roku 2001 mohol napísať knihu o jej histórii, ktorá je skutočne bohatá. Nemocnica je už dlhé roky pilierom slovenského zdravotníctva a verím, že ešte dlho bude.

... alebo cestovateľ?

Kancelária špičkového chirurga Petra Kothaja je plná rôznych suvenírov a predmetov, ktoré si priniesol zo zahraničných ciest a dovolení.

Každému, kto vojde do vašej kancelárie, musí byť hneď jasné, že ste cestovateľ. Môžeme aj na túto tému?

Každý človek túži poznať svet. Pre mňa ako lekára bolo jedinou schodnou cestou skĺbiť vzdelávanie s poznávaním. Ak sa mi podarilo dostať do sveta na nejakú chirurgickú konferenciu, obyčajne som si zobral niekoľko dní dovolenky a po konferencii som si na okolí prezrel všetko, čo sa dalo.

Neskôr, keď som už mal vlastné prostriedky, začal som vyhľadávať exotické destinácie. Napokon sa z toho nazbieralo 61 krajín a bolo na to potrebných 310 letov lietadlom. Nepostavil som síce žiaden dom, ale aspoň som videl veľa pekných miest na zemi.

Ktoré krajiny vás lákajú a sú pre vás zaujímavé?



► Pri skale Uluru v Austrálii

Vždy ma lákalo dostať sa tam, o čom som v detstve čítal knihu alebo videl pekný obrázok. Cesta k takýmto miestam bola vždy plnením si detského sna. A tak som sa zatúlal do Himalájí, na Aljašku, na Mys dobrej nádeje, na Nový Zéland, na Havajské ostrovy, do Ohňovej zeme alebo do Grónska. Teraz ma už lákajú skôr tatranské štíty ako vysedávanie na letiskách.

Kam by ste sa chceli ešte raz vrátiť a prečo?

Sám sa už nechcem vracieť nikde, ale ak by niekto z mojich blízkych chcel niečo vo svete vidieť so mnou, aby som mu robil sprievodcu, rád pôjdem kdekoľvek.

Čím by ste boli keby ste neboli chirurg?

Neviem, čím by som bol, ale sníval som o archeológii alebo o architektúre. Archeológia preto, lebo ma láka odhaľovanie tajomstiev ľudskej histórie, a architektúra preto, lebo ma vždy bavila geometria a krásne tvary rôznych vecí. Keď som sa pred maturitou hlásil na vysokú školu, podal som si prihlášku na architektúru, až na poslednú chvíľu som to zmenil na medicínu.

Riadite sa nejakým mottom v pracovnom alebo osobnom živote?

Nemám žiadne konkrétne životné motto, pretože jedno motto na rozmanitosť životných situácií nestačí. Ale hlavne sa snažím robiť svoju prácu chirurga čo najlepšie a čo najmenej obmedzovať ľudí v ich osobnej slobode. ■

Ďakujem za váš čas a prajem ešte vela zdravia a spokojných pacientov.



► S koalou v Austrálii



► Suveníry z celého sveta



► V japonskom Kjóte

Fakultná nemocnica s poliklinikou Banská Bystrica

II. chirurgická klinika

Vedúca sestra: Mgr. Alena Kostúrová
Staničná sestra: Mgr. Mária Živická



► Mgr. Mária Živická

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

Každý človek je individualitou, či je zdravý alebo chorý. A tak aj stomici sú rozdielni. Je skupina pacientov, ktorí sú uzavretí do seba a komunikácia je veľmi ťažká a, samozrejme, aj samotná edukácia potom prebieha zložitejšie. V tomto prípade sa snažíme získať pre zaškolenie niekoho z rodiny. Ďalšou skupinou sú pacienti, ktorí to chápú a vedia, že bez stómie by bol ich život v ohrození. A máme aj skupinu pacientov, väčšinou mladších, ktorí sú zvedaví, pýtajú sa a snažia sa niečo nové vymyslieť. Je rozdiel aj medzi pacientmi, ktorí boli na takúto operáciu pripravovaní, a pacientmi, ktorí museli byť operovaní akútne

a netušili, že niečo ako stómia vôbec existuje.

Veľmi ma poteší, ak si pacienti po preštudovaní brožúrky pre mňa pripravujú rôzne otázky týkajúce sa ošetrovania alebo stravovania a vidím ich záujem. V lete ma príjemne prekvapil 80-ročný pán, ktorý mal napísaných otázok na veľkú stranu, potešilo ma to.

Ako funguje manažment starostlivosti o ľudí so stómiou na vašej klinike?

Naša klinika má 3 oddelenia a 2 jednotky intenzívnej starostlivosti. Edukáciu pacienta o ošetrovaní stómie zabezpečuje priebežne každá sestra, aby pacient pri prepustení bol samostatný. V prípade, že je potrebné zaškoliť niekoho z rodiny, dohodneme si termín a celú starostlivosť o stómiu vysvetlíme príbuzným. Podrobnejšie informácie a štartovaciu taštičku zabezpečujem ja a ďalšia staničná sestra podľa dohovoru. Ambulantnú časť starostlivosti o stomika má na starosti naša ambulantná sestra.

Spolupráca sestra a lekár. Nie vždy jednoduché spojenie. Dá sa vám v tomto smere?

Na našom pracovisku je v tomto smere veľmi dobrá spolupráca, už aj v predoperačnom období, keď je našou úlohou nájsť vhodné miesto pre vyvedenie stómie. Vyznačenie miesta vyvedenia stómie sestrou je u nás „povinnosťou sestry“ a všetci lekári to berú ako samozrejmú a dôverujú nám. Je to dlhoročná tradícia, pretože prednosta prof. MUDr. Kothaj, CSc. aj primár MUDr. Šinkovič tak vedú aj všetkých začínajúcich lekárov.

Kde vidíte priestor pre skvalitnenie práce v starostlivosti o ľudí so stómiou?

Už niekoľkokrát som sa zúčastnila rôznych školení a seminárov, kde sa stomické firmy v spolupráci so zdravotnými sestrami aj s pacientmi snažia nájsť stále nové a lepšie pomôcky. Myslím



► Mgr. Alena Kostúrová

si, že v tejto oblasti je starostlivosť o stomikov výborná. Ak má pacient problém, vieme mu poradiť, ktorá pomôcka by bola najvhodnejšia. Bolo by však dobré keby boli v rámci oddelení vytvorené miestnosti pre pacientov so stómiou, kde by boli všetky veci potrebné na edukáciu a ošetrovanie stómie. Sestra, ktorá sa stomikom venuje, by po získaní certifikátu bola oficiálne uznaná ako STOMASESTRA.

Vieme, že veľkú úlohu zohráva edukácia pacienta. Dá sa vám v tomto smere?

Ako som už spomínala, edukácia je veľmi individuálna. Niekomu sa venujeme viac, inému menej, ale pacient alebo člen rodiny musí zvládnuť ošetrovanie stómie v domácom prostredí. Edukácia prebieha postupne, najprv pacientovi povieme teoretický postup, potom mu názorne ukážeme výmenu vrečka a ak je samostatný, potom si pod dozorom mení vrečko sám. Myslím si, že sa nám celkom darí, aj keď je pravda, že všetko si pacient nezapamätá, ale dostane domov potrebný materiál a v pokoji si všetko ešte prečíta.

Čo je pre vás najväčšie ohodnotenie?

Keďže sa s pacientmi po prepustení už nemám možnosť stretnúť, mám zväčša iba sprostredkované spätnú väzbu od zástupcov firmy. Veľmi ma preto poteší, keď si stomik spomenie na sestru, ktorá sa ho snažila pripraviť na to, aby bol doma samostatný. ■

Retrakcia (vpadnutie) stómie

Príčiny vpadnutia stómie pod úroveň kože a neraz až pod úroveň peritonea sú viaceré. Nekróza čreva, rozsiahly prastomálny absces, nedostatočná fixácia čreva ku koži, príliš veľký otvor v brušnej stene, nesprávne situovaná stómia (mimo m. rectus abdominis) a masívna dermatitída (zápal kože) okolo nej sú najčastejšie chyby idúce na vrub chirurga.



doc. MUDr.
**Augustín
Prochotský, csc.**

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

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

Mimoriadne vážnou technickou chybou operátora je nedostatočné anteponovanie axiálnej (osovej) alebo terminálnej (koncovej) ileostómie. Ileostómia musí byť totiž po našití (tzv. nevyzretá ileostómia) anteponovaná 4 – 5 cm nad úrovňou kože.

V opačnom prípade hrozí jej vpadnutie, lebo vytekajúci črevný obsah maceruje kožu okolo stómie, tá napokon odumrie a stómia vpadne, niekedy až do brušnej dutiny, čo je vážna komplikácia.

Zatekanie stolice pod podložku s devastáciou kože okolo stómie vzniká ako dôsledok nedostatočnej ošetrovateľskej starostlivosti a nesprávnej manipulácie s modernými pomôckami na ošetrovanie stómie. Ich hlavnou prednosťou je práve vynikajúca protekcia kože v okolí stómie.

Tak ako býva ischémia čreva častejšia pri kolostómii, tak býva častejšie vpadnutie ileostómie, a to skôr dvojhlavňovej ako terminálnej. Svoju rolu zohráva aj charakter derivovaného črevného obsahu, resp. stolice. Črevný obsah odchádzajúci z tenkého čreva je nielen riedky, ale prítomnosťou fermentov aj oveľa agresívnejší voči koži okolo ileostómie. Prevencia vpadnutia stómie je

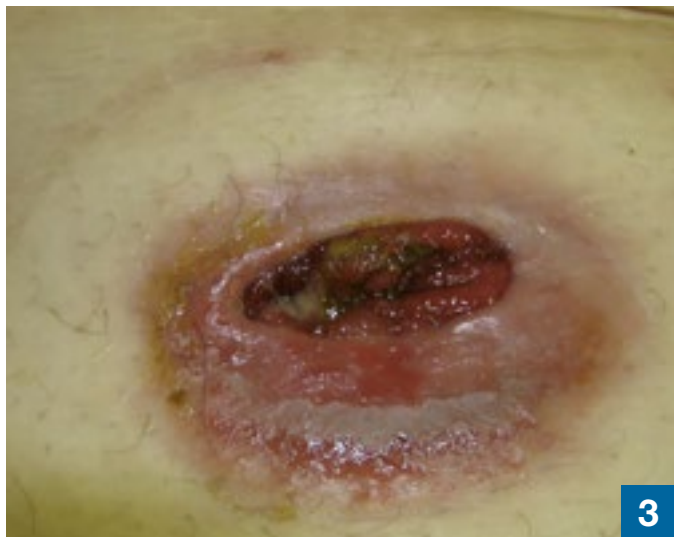
precízna chirurgická technika, zachovávanie pravidiel asepsy a antisepsy a dokonalá ošetrovateľská starostlivosť. Tú možno dosiahnuť len patrične vycvičenými sestrami v ošetrovaní stómie – stomaterapeutkami.

Reoperácia je prehrou chirurga a celého zúčastneného zdravotníckeho personálu a neraz katastrofou pre pacienta, ktorý môže byť bezprostredne ohrozený na živote.

Reoperáciou sa snažíme odstrániť príčiny retrakcie stómie. Resekujeme prípadný nekrotický úsek stómie, premiestňujeme stómiu, pri vpadnutí stómie až do brušnej dutiny robíme navyše aj dôkladnú toaletu a drenáž.

Bezpodmienečne dodržiavame zásadné princípy konštrukcie stómie, lebo ďalšia reoperácia ohrozuje život pacienta. Pôvodný otvor pre stómiu v brušnej stene uzatvárame len do úrovne podkožia alebo na kožu nakladáme len situačné švy.

Problémom býva hlavne retrakcia dvojhlavňovej ileostómie. V takomto prípade môže zatekať stolica do distálneho ramena ileostómie a ileostómia neplní svoju derivačnú funkciu. Retrakciu derivačnej stómie, ak to



Obr. 1.
Retrakcia terminálnej sigmoidostómie,
5. pooperačný deň.

Obr. 2.
Retrakcia tej istej terminálnej sigmoidostómie,
6 týždňov po operácii.

Obr. 3.
Chronická dermatitída okolo terminálnej
ileostómie s jej retrakciou. Príčinou bolo
nesprávne založenie ileostómie – v úrovni
kože.

pomery umožňujú, možno vyriešiť jej uzáverom.

V opačnom prípade možno dvojhlavňovú ileostómiu konvertovať na terminálnu s prešíť distálneho ramena a vytvorením mukózneho fistuly.

Dlhodobé výsledky lokálnej revízie retrakcie dvojhlavňovej ileostómie sú neuspokojivé. Pooperačná starostlivosť o pacienta po reoperácii vyžaduje spoluprácu s mikrobiológom. Oneskorená chirurgická revízia retrakcie alebo nekrózy môže spôsobiť masívnu

flegmónu až gangrénu brušnej steny, kontamináciu brušnej dutiny črevným obsahom a bezprostredne ohrozovať život pacienta. To platí dvojnásobne pre imunokomprimovaných a obéznych pacientov, diabetikov a jedincov s malnutríciou.

Retrakcia kolostómie je menej vážnou komplikáciou ako retrakcia ileostómie. Trpezlivosť a prakticky dennodennou starostlivosťou ju dokáže, najmä vtedy, ak nedošlo k vpadnutiu pod úroveň fascie, liečiť stomaterapeutka v spolupráci s pacientom. Využívajú sa pri

tom tesniace pasty, konvexné, adhezívne a tvarovateľné podložky. Niekedy treba siahnuť aj po už archaickom „jánošíkovskom opasku“ novej generácie a výsledok je až prekvapujúco dobrý. Treba si však uvedomiť, že sa to nedá vyriešiť zo dňa na deň.

Retrakcia ileostómie, hoc aj nad úroveň svalovej fascie, vyžaduje hospitalizáciu a jej liečba patrí do rúk chirurga. Čím dlhšie sa chirurgická intervencia odkladá, tým je vyššie riziko ohrozenia života pacienta alebo prinajmenšom dlhodobej hospitalizácie. ■

► Riešenie komplikácie vpadnutej stómie



Jela Stehlíková
chirurgická klinika UN Martin

Retrakcia stómie je vpadnutie stómie pod úroveň kože v dôsledku zlej konštrukcie, nedostatočnej výživy čreva a pribratia na hmotnosti po operácii. Vzniká aj vtedy, ak je stómia pod ťahom alebo je nedostatočne fixovaná k brušnej stene.

Zle umiestnená stómia môže byť spôsobená nevyznačením miesta pre stómiu, lebo nie na každom pracovisku akceptujú vyznačenie vhodného miesta sestrou v predoperačnej príprave, čo spôsobuje stomikovi dané problémy, ako je retrakcia stómie, následné podtekánie, kožné podráždenie, bolesti a zápach. Sú príčinou toho, že stomik sa izoluje od spoločnosti, stráca sebadôveru.

Úlohou sestry je nájsť v každom prípade najvhodnejšie riešenie pre stomika, podporiť ho psychicky.

V ľahších prípadoch je možné použiť konvexné podložky alebo vkladacie krúžky, ktoré vtlačujú okolitú kožu a zároveň vytlačujú stómiu. Ak nie je k dispozícii spomínaná pomôcka, mnohokrát treba byť kreatívny.

Konvexnosť sa dá improvizovať prípravkami vlhkej terapie a pastou na vyrovnanie nerovností. Keď je vpadnutá stómia, treba predchádzať kožným komplikáciám pravidelnou výmenou stomického vrečka. Mimoriadne dôležitá je starostlivosť o kožu v okolí stómie. Veľmi bolestivá komplikácia je macerácia kože, ktorú spôsobuje kontakt kože s výlučkami zo stómie z dôvodu podtekáania. Pri závažných

retrakciách je potrebná chirurgická korekcia. Musí sa odstrániť príčina retrakcie, prípadne premiestnenie stómie na iné miesto.

KAZUISTIKA 1.

- 79-ročná pacientka, prijatá 30. 4. 2010,
- adenokarcinóm hrubého čreva,
- 3. 5. 2010 – resekcia rektosigmy s end to end anastomózou a drenáž,
- pooperačne subileózný stav, indikovaná revízia dutiny brušnej,
- 8. 5. 2010 – operovaná – vyvedenie terminálnej sigmostómie, bez náležitej predoperačnej edukácie o stómii, **nebolo vyznačené miesto stómie,**

16. 5. 2010 – 8. pooperačný deň

- už od prvého dňa stómia livídna, nič neodvádza,
- postupne dochádza k nekróze stómie, zhojenie, vpadnutie, nefunkčnosti stómie,
- po opakovaných nekrektómiách – transpozícia stómie 24. 5. 2010
- 23. 6. 2010 – prepustená do domácej starostlivosti,
- edukovaná nevesta, spolupráca s ADOS



► Ulcerózna lézia + nekrotické tkanivo



► Postihnuté všetky peristomálne kvadranty



► Transpozícia stómie

STÓMIA U PACIENTKY PO DVOCH ROKOCH



► Retrakcia stómie z profilu

Fotodokumentácia archív CHK a Tc UNM

► ConvaTec Academy III.

V októbri 2014 spoločnosť ConvaTec zorganizovala vzdelávaciu akciu pre skúsené stomasesstry pod názvom ConvaTec Academy 3 – Je čas tvarovať. Školenie sa uskutočnilo v rámci vzdelávacieho programu ConvaTec Academy 23. 10. – 24. 10. v Rajeckých Tepliciach za účasti 43 stomasesstier z celého Slovenska.

Mgr. Peter Snoha
Sales Manager ConvaTec Slovensko



Celá akcia sa niesla v znamení novín. Prvý blok bol venovaný pomôcke na ochranu peristomálnej kože ConvaTec StomaHesive® Seal tesniace krúžky. Prednášajúci Mgr. Peter Snoha prezentoval vlastnosti produktu a jeho výhody. Zaujímavú prednášku mala Mgr. Monika Střádalová z chirurgickej kliniky Trnava, ktorá sa podelila so svojimi skúsenosťami s novými ochrannými krúžkami formou zaujímavej kazuistiky.

Druhý blok prednášala PhDr. Beata Zabáková, PhD., ktorá sa zamerala v prvej prednáške na nové stomické vrecká Natura® (+). No a nakoniec sme sa dostali k tomu najlepšiemu, k novej revolučnej pomôcke – k jednodielnemu vrecku Esteem® (+) s tvarovateľnou technológiou™. Sestry si najprv vypo-



čuli produktové informácie a neskôr si pomôcku mohli aj prakticky vyskúšať. Podľa reakcií ich pomôcka veľmi zaujala. Keď sa odborný program skončil, sestry mali k dispozícii zariadenie hotela, ktoré mohli využiť na regeneráciu pri ich náročnej práci a oddýchnuť si. Veď sme boli v kúpeľoch, ktorých služby využili aj hviezdni španielski



futbalisti. Po regenerácii a večeri pokračovali sestry vo voľnej diskusii a výmene skúseností. Celý deň bol veľmi zaujímavý. Ráno po raňajkách sme účastníčky požiadali o spätnú väzbu na školenie. Na naše potešenie boli veľmi spokojné s odborným programom aj prostredím.

Touto cestou ďakujeme sestrám za aktívnu účasť a tešíme sa na stretnutie nabudúce! ■



▶ ConvaTec & RANY

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec Slovensko

Revolučná novinka od spoločnosti ConvaTec – jedinečné krytie s klinicky preukázaným účinkom na biofilm v rane

Hojenie rán má teraz svojho hrdinu

AQUACEL™ Ag+
krytia

Ako sa hoja chronické rany?

Naše telo je vybavené pozoruhodným systémom hojenia, ktorý je schopný sám od seba zahojiť väčšinu rán, ktoré máme v priebehu života. Niektoré rany sa hoja ťažšie a môžu pretrvávať roky. Hovorí sa im chronické rany. Chronická rana je rana, ktorá secernuje, je infikovaná alebo kriticky kolonizovaná a zapácha. Ide o ranu, ktorá sa nehojí viac ako 4 až 9 týždňov.

Čo je to rana?

Rana je porušenie celistvosti tkanív na povrchu tela. Niekedy je spojená aj so stratou tkaniva. Existuje veľa spôsobov delenia rán, podľa klinického obrazu: na rany povrchové a hlboké, podľa rýchlosti a spôsobu hojenia. Najzákladnejšie delenie je na rany primárne a sekundárne.

Primárne hojenie rán je bez komplikácií, v mieste porušeného tkaniva sa s pomocou krvných doštičiek vytvorí krvná zrazenina, ktorá ranu zalepí a uzavrie. Doštičky vylučujú faktory, ktoré priťahujú do rany biele krvinky, a tie kontrolujú infekciu. Pôsobením bielych krviniek a buniek podkožia a kože dochádza k náhrade tkaniva.

Sekundárne sa hojace rany sú také, pri ktorých prišlo k strate tkaniva. Táto rana sa musí vyplniť granulačným tkanivom a až potom sa uzavrie a prekryje kožou.

Nehojaca sa rana je veľkým problémom lekárske aj ošetrovateľské. Je veľkým náporom na psychiku človeka. Rana, ktorá sa celé týždne, dokonca mesiace nehojí, len tečie, zapácha, bolí, je infikovaná, tak človek má pri nej výrazne zníženú kvalitu života.

Dokonca jej komplikácie môžu viesť až k smrti následkom sepsy (otravy krvi).

Aké sú spôsoby liečby chronickej rany?

Tradičná liečba je založená na použití tradičných produktov na ošetrovanie rán s obsahom mastnej zložky. Plocha rany sa priamo kryje sterilným neprilnavým krytím s obsahom masti a toto sa nazýva primárne. Takto ošetrená rana sa prikryje tzv. sekundárnym krytím, ktorým je tradične sterilný gázový štvorec, a ten sa potom previaže náplastou alebo obväzom.

Druhý spôsob, v súčasnosti už čoraz viac používaný, je vlhká alebo „mokrú“ liečba rán. Toto vlhké prostredie zabezpečuje rýchlejšie hojenie rany v porovnaní s tradičnou metódou a umožňuje, aby sa telo zbavilo nekrotického, odumretého tkaniva, ktorý by pri tradičnom ošetrovaní na rane prischol. Pri vlhkej terapii rán sa dezinfekčné



EXSUDÁT



INFEKCIA



BIOFILM

Hojenie rán malo vždy nepriateľov. Teraz je tu hrdina.

AQUACEL™ Ag+
krytia

prostriedky používajú iba v prvom štádiu hojenia a potom už nie.

Veľa tradičných produktov určených na hojenie rán je agresívnych a ranu môžu poškodzovať. Pri tomto spôsobe ošetrovania rán je potrebné ranu často preväzovať, čo je veľa krát aj bolestivé (1× až 3× denne). Pri vlhkej terapii sa preväz robí podľa stavu rany približne 1× za 2–3 dni a neskôr 1× za 5 dní. Preväz je menej bolestivý, pretože na rozdiel od gázy do materiálov vlhkej terapie novovytvorené tkanivo nevrastá.

Výhody použitia produktov vlhkej terapie:

- produkt udržiava v rane vlhké prostredie, neprilepí sa na ranu – preväz aj rana sú menej bolestivé, novovytvorené tkanivo zostáva nepoškodené;
- vyžaduje sa menej častá výmena krytí, čo je menej traumatizujúce pre pacienta, liečba je rýchlejšia a efektívnejšia;
- aplikácia produktu je jednoduchá, odstránenie a výmena tiež;
- umožňujú rýchly návrat do plnohodnotného života, umožnia návrat do práce (odstráni sa zápach a vytekanie z rany).

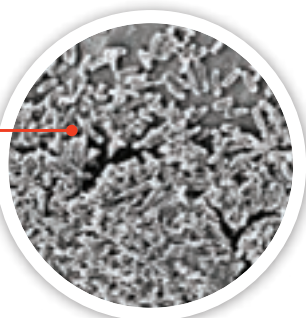
Ako zvládnuť ošetrovanie chronickej rany?

Nevyhnutné je odstrániť infekciu a obmedziť kolonizáciu rany. Základnými možnosťami eliminácie baktérií je celková antimikrobiálna liečba a lokálna antimikrobiálna liečba. Problémom sú najmä multirezistentné baktérie a účinnok na bakteriálny biofilm.



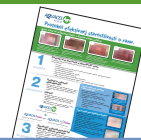
Podozrenie na biofilm

Mikroskopický pohľad na biofilm



AQUACEL™ Ag+ krytia Žiadne krytie nedokáže viac.

Zaradte **AQUACEL™ Ag+ krytie** do vášho protokolu starostlivosti o chronické a akútne rany, ktoré sú **infikované** alebo **s rizikom vzniku infekcie**.



Perfektní partneri: **AQUACEL Ag+ krytia** a **AQUACEL Foam / AQUACEL Ag+ Foam**

Veľkosť	Obchodné balenie v ks	Kód	Veľkosť	Obchodné balenie v ks	Kód
AQUACEL™ Ag+ Extra			AQUACEL™ Foam adhezívne penové krytie		
5 cm × 5 cm	10	A92383	10 × 10 cm	10	A90636
10 cm × 10 cm	10	A92384	12,5 × 12,5 cm	10	A90637
15 cm × 15 cm	5	A92385	AQUACEL™ Foam neadhezívne penové krytie		
AQUACEL™ Ag+ výplň			5 cm × 5 cm	10	A90638
2 cm × 45 cm	5	A92386	10 cm × 10 cm	10	A90639
AQUACEL Ag Foam adhezívne penové krytie			15 cm × 15 cm	10	A90640
12,5 × 12,5 cm	10	A91587	AQUACEL Ag Foam neadhezívne penové krytie		
17,5 × 17,5 cm	5	A91588	10 × 10 cm	10	A91590
21 × 21 cm	5	A91589	15 × 15 cm	5	A91591
			20 × 20 cm	5	A91592

Biofilm je tenká vrstva mikróbov na povrchu rôznych predmetov. Mikrobiálne spoločenstvá, ktoré označujeme ako biofilm, bežne nachádzame predovšetkým vo vodnom prostredí, na povrchu pôdy atď. Biofilmy sa využívajú pri biologickom čistení odpadových vôd. Niektoré sa vyskytujú aj na povrchu tiel rastlín, prípadne na rôznych častiach tela živočíchov či vnútri, kde môžu spôsobovať ťažkosti.

V takmer všetkých chronických ranách sú dokázateľné baktérie. Prítomnosť baktérií obsiahnutých v extracelulárnom polysacharidovom matrixe – tzv. biofilme signifikantne zabraňuje hojeniu rany. Biofilm chráni baktérie pred telu vlastným imunitným systémom, pred fagocytujúcimi bunkami a antibiatickou liečbou, pretože antibiotiká

len veľmi ťažko prenikajú do biofilmu. Pri liečení infekčných rán treba zabezpečiť kvalitu krytia s baktericídnym efektom (baktérie zničí aj zabije), bez účinku na fibroblasty, nesmie obsahovať zvyšky, nesmie spôsobovať bolesť a musí byť schopný zabrániť macerácii okolia rany. Riešením je striebro, ktoré je dávno známe pre svoje výnimočné fyzikálne aj biologické vlastnosti a má antibakteriálne účinky. Existuje niekoľko foriem prípravkov s obsahom soli striebra v minerálnych masťových základoch, ktoré však poškadzujú epitelizáciu a granuláciu, v rane zostávajú zvyšky masti a nevylučujú ani ďalšie poškodenie kože okolo defektu.

Nové revolučné krytie **AQUACEL Ag+** dokáže narúšať polysacharidovú matriku biofilmu. Základom krytia je Hydrofiber® technológia s 1,2 % iónovým striebrom s jej klinicky dokázaným manažmentom exsudátu a infekcie v kombinácii s novou technológiou Ag+ s účinkom na biofilm.

Poznámka:

Pred použitím krytia sa poraďte so svojím lekárom a pozorne si preštudujte príbalový leták.

▶ OTÁZKY & ODPOVEDE

(zdroj: z archívu ConvaTec, ConTact)



Kedy sa idem sprchovať, ako mám ochrániť svoju stómiu?

Dobrou správou je, že produkty od spoločnosti ConvaTec si môžete nechať aplikované aj počas sprchovania a nemusíte ich chrániť pred vodou. Jednoducho po oprchovaní pomôcku pohladkaním utrite do sucha a hotovo.

Ak sa rozhodnete odstrániť pomôcku pred sprchovaním zo stómie a voda by sa dostala do stómie, nič sa nestane. Avšak nemali by ste sa sprchovať len so samotnou podložkou (súčasť dvojdielného systému) bez nasadeného vrečka, pretože by sa mohla dostať voda pod podložku a spôsobilo by to jej uvoľnenie od kože.

Poradíte mi najlepší spôsob výmeny pomôcky, keď je stómia aktívna?

Tu je niekoľko všeobecných tipov: vždy ak je to možné, meňte pomôcku, keď je stómia najmenej aktívna, ráno pred jedlom alebo pitím čohokoľvek. Dôležité je mať pripravené všetko potrebné na odstránenie použitej pomôcky a na aplikáciu novej pomôcky. Na-

príklad handričku na umývanie, mydlo, vodu, uterák, gázu, mydlo, WC papier a všetko, čo budete v priebehu výmeny potrebovať.

Vyberte pomôcku z obalu, pripravte si otvor na pomôcke podľa veľkosti a tvaru stómie, odstráňte ochrannú fóliu zo zadnej strany (všetko robte podľa pokynov na použitie individuálnej pomôcky). Keď to budete mať všetko pripravené, odstráňte použitú pomôcku a začnite s aplikáciou novej.

Ako dlho môžem mať aplikovanú jednu pomôcku, kým ju vymením?

Prilnavosť a dĺžka použitia jednotlivých stomických systémov sa líšia podľa typu a druhu. Výmena sa očakáva kedykoľvek medzi 3. a 7. dňom, pričom treba brať do úvahy individuálnu potrebu (týka sa to dvojdielného systému). Hovorí sa, že včasná výmena alebo výmena príliš neskoro neprospeje pokožke. Po niekoľkomesačnom používaní pomôcky každý z vás príde na to, koľko dní mu jednotlivý typ pomôcky vydrží na koži.

Mám psoriázu a z času na čas sa objaví pod stomickou pomôckou.

Čo sa s tým dá robiť?

Psoriáza je kožné ochorenie, ktoré sa objavuje na rôznych častiach tela, na lakti, na kolene, na nohách, na rukách, takže nie je prekvapením, že sa môže vyskytnúť aj pod stomickou pomôckou. Je potrebné požiadať o radu lekára špecialistu alebo dermatológa. Zvyčajne vám odporučí krátkodobu použiť na kožu kortikosteroidy.

Najvhodnejšia forma je sprej, prášok alebo gél. Ak sa rozhodnete pre použitie krému, tak sa odporúča použiť len malé množstvo, ktoré sa votrie do postihnutej kože, až kým psoriáza zmizne. Tieto lieky dobre účinkujú, keď sa oblasť prekryje, preto aplikácia pomôcky môže pomôcť.

Môžem používať filter pri ileostómii?

Stručná odpoveď znie áno. Staršie ileostomické vrečky mali základný uhlíkový filter, a preto tekutý obsah z ileostómie často unikal cez filter a spôsoboval zápach a zašpinenie.

V súčasnosti používajú vrečky spoločnosti ConvaTec najmodernejšiu technológiu pri výrobe filtrov a najnovšiu kompozíciu uhlíka. Zároveň je filter chránený ochrannou membránou, ktorá neprepustí žiadny obsah z vrečka do filtru. Táto membrána je ako film s veľmi malými otvormi, ktoré sú však dostatočne veľké na to, aby vzduch a plyn cez ne prechádzal, ale dosť malé na to, aby sa do neho nedostal tekutý obsah. Membrána pomáha udržiavať vrečko nenafúknuté a vaše oblečenie suché a čisté. ■

► SLOVILCO informuje



Slovenské združenie stomikov SLOVILCO sa zúčastnilo projektu financovaného z fondov EU pod názvom ŽIVOT BEZ OBMEDZENIA. Obsahom projektu bola výmena skúseností s Českým a Nemeckým ILCO.

Ján Čačko
predseda SLOVILCO

Išlo o oblasť starostlivosti o stomikov, porovnávanie, ako dobrá starostlivosť pomáha k zamestnávaniu osôb so zdravotným postihnutím. Cieľom je zlepšiť postavenie stomikov v spoločnosti, informovať o možnostiach ich uplatnenia na trhu práce.

Témy:

- A) Zlepšenie predoperačnej starostlivosti o stomikov
- B) Zlepšenie nasledujúcej starostlivosti o stomikov
- C) Zistenie uplatnenia na trhu práce

Do projektu sa zapojilo 266 stomikov z Českého ILCO, 62 stomikov z Deutsche ILCO a 52 stomikov zo

SLOVILCO. Z inštitúcií boli zapojené AV Inštitút, Nadačný fond pre podporu zamestnávania osôb ŤZP, Úrad práce ČR, stomasestry, lekári a firmy distribuujuce stomické pomôcky.

Individuálne konzultácie so stomikmi prebiehali na všetkých stretnutiach stomikov.

Stretnutia so slovenskými stomikmi prebehli na akciách poriadanych Slovenským združením stomikov SLOVILCO a Českým ILCO.

Boli to akcie:

- Brno – 2013 konferencia Európske dni kolorektálneho karcinómu

- Karlova studánka 2013 stretnutie s českými a slovenskými stomikmi
- Praha – 2013 stretnutie v kancelárii Českého ILCO
- Bratislava – 2013 stretnutie s ILCO klubom Bratislava, návšteva Klubu podpory v Národnom onkologickom centre v Bratislave
- Bojnice 2014 – Trojstretnutie stomikov Poľska, Česka a Slovenska
- V rámci projektu bola vydaná kniha Ať žijí stomici. Kniha bola vydaná v ČR, na obsahu spolupracovali i Slovenskí stomici.

Uvedené zistenia a vyhodnotenie dotazníkov bude v Prahe v dňoch 21. – 23. októbra 2014.

ConvaTec tvarovateľná technológia™

Rozdiel je v adhezívnej časti.

Žiadne medzery.
Menej podtekania.
Zdravšia koža.



Záverečná konferencia dvojročného projektu Život bez obmedzenia

21. – 22. 11. 2014 Praha, hotel Olympik

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Marketing & Regulatory Manager, ConvaTec Slovensko



Spoločnosť ConvaTec sa zúčastnila záverečnej konferencie venovanej vyhodnoteniu dvojročného projektu zameraného na zistenie kvality života ľudí so stómou v Českej republike, Nemecku a na Slovensku.

Na konferencii sa zúčastnili okrem zástupcov Českého ILCO klubu aj zástupcovia zo Slovenska, za SLOVILCO

pán Ján Čačko, za ILCO klub Bratislava pani Eva Benžová a pani Anna Pelikánová, za lekárov MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., ako člen odbornej rady lekárov. Okrem toho aj zástupcovia z ILCO klubov z okolitých krajín: z Holandska, Nemecka, Srbska, Bosny a Hercegoviny a z Rakúska.

Svoje miesto mali medzi účastníkmi lekári a sestry, ktorí sa venujú ľuďom so stómou. Prednášky, ktoré sme mali možnosť počúvať, sa týkali problematiky starostlivosti o stómiu, z oblasti sociálnej starostlivosti, zákonov týkajúcich sa ľudí so stómou atď.

Cieľom projektu, ktorý prebiehal dva roky bolo porovnať starostlivosť o stomikov pred operáciou a po operácii. Poukázať na to, čo sa dá zlepšiť. Výsledkom bolo uzatvorenie spolupráce s nemocnicami o tom, že ľudia so stómou budú navštevovať dobrovoľníci, ktorí im pomôžu v prvých dňoch po operácii. Veľkým vzorom nám môže byť Nemecko. Veľmi sa vyzdvihovala spolupráca medzi lekármi, sestrami a pacientmi.

Súčasťou konferencie bol aj krst knihy **Ať žijí stomici**, v ktorom si každý, kto má záujem, môže prečítať 22 skutočných príbehov zo života stomikov. Knihu krstili známi herci Jiří Lábus, Oldřich Kaiser a Boris Hybner.

Súčasťou večera bolo premietanie filmu Klauni. Hlavnej postave, ktorú



stvárnjuje Oldřich Kaiser je diagnostikovaná rakovina konečníka a je mu vyvedená stómia. Film je skvelým prekvapením stvárnienia takej náročnej problematiky. Je tam množstvo vtipných grimás či žartíkov, čo odľahčuje tragickú situáciu. Nesmiem zabudnúť pochváliť hudbu. Tento film vrelo odporúčam všetkým, ktorí majú záujem o hlbší pohľad do duše. ■

▶ Rekondičné pobyty

Prevažne v letných mesiacoch prebiehali rekondičné pobyty. Mala som možnosť sa zúčastniť všetkých pobytov, ktoré sa konali v penzióne Pod orechom u manželov Ďuricovcov.

Mgr. Michaela Pánisová
senior reprezentant ConvaTec

Ako po minulé roky, práve tu sa pacienti stretávajú na sedemdňové pobyty, aby zrelaxovali, vymenili si skúsenosti medzi sebou a cítili sa dobre. Tieto stretnutia sú veľkým prínosom pre pacientov, kde vznikajú nové priateľstvá a utužujú sa tie staré. Pozvanie prijali aj pacienti z českého ILCO klubu, konkrétne z Ostravy. Tí si prišli vymeniť skúsenosti s našimi stomikmi a stráviť čas na Turci. Aj v Trenčianskych Tepliciach v penzióne Venézia sa uskutočnil rekondičný pobyt. Spomínaný pobyt si zastrešoval ILCO klub z Bratislavy na čele s predsedníčkou Ing. Benžovou.



Tak ako v Trenčianskych Tepliciach, aj v Turčianskych Tepliciach je krásne prostredie na strávenie príjemných chvíľ. U manželov Ďuricovcov sa stretávali stomici už niekoľko rokov. Bohužiaľ, budúci rok sa tak už nestane. Je nám to veľmi ľúto. Chcela by som im poďakovať za ich pohostinnosť, ústretovosť za predchádzajúce obdobie. O rekondičné pobyty majú pacienti a ich rodinní príslušníci veľký záujem, a tak dúfam, že sa stretneme opäť o rok a vymeníme si skúsenosti s novými pomôckami. ■

► Oslavy stomických dní v Leviciach

Horáreň U Ráczovej v malebnom lone prírody pri obci Mochovce je už niekoľko rokov miestom septembrového stretnutia členov Svojpomocného ILCO Klubu Levice, ktoré sa organizuje pri príležitosti Celoslovenských dní stomikov.

Irena Boóczová
ILCO klub Levice

V tomto roku to bol 17. september, keď predseda klubu p. Polák mohol privítať prítomných členov, ich rodinných príslušníkov a hostí.

Zástupca spoločnosti ConvaTec p. Obertáš odprezentoval sortiment stomických výrobkov a oboznámil prítomných so zmenami v množstvách stomických pomôcok hradených zdravotnými poisťovňami od prvého októbra, ktoré sa týkajú počtu v jednotlivých baleniach obrúskov, odstraňovača náplastí a ochranného filmu. Limit sa mení na 90 ks na 1 mesiac.

Posedenie v horárni U Ráczovej sa v našom klube slávi nielen ako Deň stomikov, ale aj osobnejšie – životné jubileum našich členov, ktorí sa v danom roku dožili okrúhleho výročia. V tomto roku sa to týkalo p. Duchoňa 80 r.; p. Vangera 70 r.; p. Kullačovej 50 r. alebo polookrúhleho jubilea a toto sa týkalo: p. Ráchela 85 r.; p. Sedliakovej 75 r.; p. Pukovej a p. Puka oboch 65 r. a p. Ďurča 55 r. V mene celého klubu im zablahoželala p. Boóczová s p. Polákom a odovzdali malé darčeky.

Svojej skvelej povesti nezostali nič dlžní ani samotní zamestnanci horárne a naservírovali nám fantastický guláš, ktorý si právom odnášal naše slová chvály. No neboli jediní, kto nás v tento deň pohostil. Po guláši sa na

stoloch ponúkali dobroty napečené samotnými oslávencami a bolo ich naozaj veľa a zručne pripravené. Lahodili nielen oku, ale aj našim mlsným jazyčkom. Počas konzumácie sa medzi členmi rozprúdila živá diskusia.

Spestrením tejto akcie bola aj tombola, v ktorej vďaka sponzorom boli darčeky praktické i pre potešenie. Organizovaniu a vyhlasovaniu tomboly sa venovala p. Kullačová a p. Húdiková. V takejto príjemnej atmosfére čas utekal neuveriteľne rýchlo, a keďže stómia si vyžaduje svoju starostlivosť, niektorí z prítomných stomikov sa začali zberať na odchod, preto predseda klubu poďakoval za účasť a stretnutie ukončil.



► Druhá šanca

Som človek, ako je mnoho iných okolo mňa. Moje spomienky na detstvo sú prežiarené slnkom, plné pohody, lásky a detských hier. Najčastejšie som sa hrávala na pani učiteľku a nakoniec som sa ňou aj stala.

Ludmila z ILCO klubu Martin



Vyštudovala som slovenský jazyk a výtvarnú výchovu a neskôr som si doplnila vzdelanie o špeciálnu pedagogiku. Toto všetko bolo náplňou môjho života v profesionálnej oblasti až do odchodu na dôchodok. A môj osobný život? Vydala som sa za spolužiaka z vysokej školy, vychovali sme dvoch synov, historika a výtvarníka, ktorí nám robia radosť a dnes už kráčajú vlastnou cestou.

Pomaly sa blížila šesťdesiatka, nastúpila som do dôchodku, ale ponúkala

sa mi ešte práca, ktorú mám veľmi rada, práca s deťmi. Podstúpila som preventívnu prehliadku, ktorej súčasťou bol aj test na okultné krvácanie. Liečila som sa na hemoroidy a práve som mala horšie obdobie.

Keď som si o pár dní prišla po výsledky, roztočil sa okolo mňa kolotoč, z ktorého sa mi zatočila hlava a z ktorého sa už nedalo vystúpiť. Zasiahla ma správa, ktorú by som nečakala ani v najhoršom sne. Karcinom konečníka bol v takom štádiu, že jedinou šancou

na prežitie bola jeho amputácia a následné vyvedenie stómie. Diagnóza rakovina. Čo všetko sa odohrá v človeku po tomto ortieli, vedia najlepšie tí, ktorí tým prešli. Beznádej, rozlúčka so životom, smútok a plač a malilinká iskierka nádeje, ktorú prinášajú nasledujúce udalosti, ľudia okolo – najbližší, lekári, zdravotné sestry a stomici, medzi ktorých dnes patrí aj ja. Všetci sa usilovali dodať mi odvahu bojovať.

Bojovať som začala pomalými krôčikmi, najprv to bola operácia a jej zvládnutie, potom chemoterapia a rádioterapia a až potom postupne kontakty s vonkajším svetom. Bolo to náročné obdobie nielen fyzicky, ale aj psychicky.

Úprimne ďakujem všetkým, ktorí pri mne stáli a pomáhali mi vrátiť sa do života. Pri prepúšťaní z nemocnice som dostala informácie o ILCO klube. Po dlhom váhaní som sa tam takmer po roku vybrala. Dnes som rada za toto rozhodnutie. Moje obavy z budúcnosti sa vytratili, našla som tu priateľov a podporu. Dnes pracujem vo výbore, viem kroniku a klubový časopis. Usilujem sa byť užitočná a občas aj pozabudnem na svoj hendikep.

Myslím pozitívne, vážim si druhú šancu a ďakujem za každý nový deň. Zmenil sa môj pohľad na život, na hodnoty v ňom, teším sa z maličkostí... Už päť rokov viem svoj život so stómiou a posielam posolstvo všetkým: nevzdávajte sa, aj so stómiou sa dá žiť pekný a spokojný život. ■

► Ileostómia – môj príbeh:

Strašiak verzus čarovné vrecúško daru života...

Ešte pred štyrmi mesiacmi som v realite ani len netušil, čo je to ileostómia (nejaký vývod, vrecúško, spoločnosť ConvaTec, jej produkty a všetky veci s tým súvisiace)...

Ján Kohút, vek 38 rokov
slobodný, 4-mesačný ileostomik z Banskej Bystrice,
e-mail: jakoh@orangemail.sk

Ale pekne po poriadku...

Ako 22-ročný mladý chlapec, ktorý žil v podstate normálny život primeraný svojmu veku, potrebám, postojom, štýlu života svojich vrstovníkov, som jedného dňa pri toalete zbadal kúsok krvi na strane toaletného papiera. Dovtedy som nemal nejaké osobitné zdravotné problémy, pravidelne som sa venoval športu, hrával som futbal, stolný tenis, neskôr bedminton, zaujímal som sa o motorizmus – najmä motokros, pričom pomerne rád som si s otcom vyšiel na motorkách na nejaký výlet do prírody alebo niekam na huby. Písal sa vtedy rok 1998 a v tom čase som však ešte ani len netušil, čo všetko to môže znamenať a ako to ovplyvní moju budúcnosť a ďalšiu kvalitu môjho života.

Zo začiatku som si myslel, že o nič nejde, že s najväčšou pravdepodobnosťou ide len o nejakú kvázi „malú nehodu“, ktorá je zapríčinená možno nevhodnou stravou a následnou zlou (tvrdou) skladbou mojej stolice. Opak však bola pravda a keďže intenzita krvácania sa začala stupňovať, navštívil som odborného lekára – gastroenterológa. Vtedy som prvýkrát absolvoval rektoskopické vyšetrenie a netušil som, že kolonoskopia sa od toho momentu stane ako keby súčasťou môjho života. Diagnostikovali mi ulceróznu kolitídu – nešpecifické chronické zápalové ochorenie hrubého čreva, ktoré sa prejavuje mnohopočetnými krvavými hnačkami s hlienmi 20-krát až 30-krát za deň, čo bol presne aj





môj prípad. Od tohto obdobia sa začala trnistá cesta môjho života, ktorá do leta 2014 trvala 16 rokov.

Kto to nezažil, neprežil, ťažko si len vie predstaviť, čo to znamená, vyjsť si napr. z domu len na banálny nákup potravín (to už nehovoriac o každodennom profesijnom zamestnaní), pričom byť v „kíči“ a trpieť, kde je najbližšie WC, ak to na mňa znenazdajky príde. Bolo to niečo veľmi, veľmi nepríjemné s prívlastkom až strašné. Nehovoriac už o tom, že toaletný papier sa stal v podstate mojím druhým ja – mojím akýmsi druhým „občianskym preukazom“, bez ktorého vyjsť na ulicu bolo pre mňa nemysliteľné, pričom opisovať tu, že lepšiu znalosť záchodov v meste, rôznych zákutí v priľahlom okolí a prírode mal hádam už len málokto...

Ulcerózna kolitída je ochorenie, ktorého príčinu lekárska veda do dnešnej doby nepozná, z čoho vyplýva, ho ani nevie vyliečiť, dokáže len rôznymi druhmi liečby (prevažne ťažkej: od prípravkou na báze 5-ASA aminosalicyllová kyselina, cez steroidné kortikoidy, imunosupresíva až po v súčasnosti moderné biologické liečby) tlmieť a potláčať najmä negatívne následky a dôsledky.

V priebehu tých 16 rokov, čo som bojoval s touto mojou chorobou, ma lekári informovali aj o tom, že ako posledný a radikálny krok určitého percenta pacientov, ktorí trpia týmto ochorením a u ktorých konzervatívna liečba nezaberá, sa končí operáciou – keď dochádza k odstráneniu celého hrubého čreva a následného vytvorenia vývodu – ileostómie. V tom období, keď som

sa to dopočul, bolo to pre mňa niečo neprijateľné, nepredstaviteľné a strašné, pričom som si sám v duchu vavrľal „len aby sa mi toto nestalo – aby to nedospelo až do tohto štádia“, lebo od toho momentu by život pre mňa asi strácal význam a zmysel. Vnímal som to ako veľikánsky hendikep, ktorý vo veľkej miere musí znížovať a ovplyvňovať kvalitu života u takýchto ľudí. Bol to pre mňa práve ten „strašiak“, to tabu, ktoré som nikdy v živote nechcel poznať, spoznať a stretnúť. Ale tak ako sa hovorí, že „človek mieni a život mení“ alebo „čoho sa bojíš, to ťa práve dobehne“, presne to sa mi aj stalo a ten „strašiak s menom vývod“ ma dobehol a v plnej sile a realite sa ma priamo aj dotkol...

Jedno piatkové predpoludnie v strede tohto leta (dňa 4. 7. 2014) ma vo

Fakultnej nemocnici s poliklinikou F. D. Roosevelta v Banskej Bystrici, na chirurgickom oddelení po predchádzajúcej asi 3-týždňovej hospitalizácii operovali a uskutočnili mi kolektómiu (teda to predmetné opisované odstránenie celého hrubého čreva) s vytvorením vývodu – ileostómie na pravej strane brušnej steny. Všetko sa to udialo tak znenazdajky a ako blesk z modrého neba, že človek si v podstate ani neuvedomil a bez akejkoľvek psychickej predprípravy a možného vnútorného rozдумovania vhuol do tvrdej reality a zrazu bol postavený práve zoči-voči tomuto „strašiakovi“. Po operačnom prebudení sa na izbe s vrecúškom na bruchu, nebyť v tom čase rodičov, ktorí pri mne vždy pevne stáli, a aj veľmi príjemného, ľudského a vysoko odborného a profesionálneho prístupu chirurga MUDr. Igora Slobodníka, ktorý ma operoval, rovnako ako aj môjho gastroenterológa MUDr. Jozefa Květenského by som momentálny stav zvládol asi len veľmi ťažko. Všetkým sa chcem teda touto cestou aj zároveň veľmi pekne poďakovať.

Tie prvé dni boli naozaj veľmi ťažké a zložité, pretože človek zvyknutý na bežný spôsob a štýl života zrazu pocíti určité obmedzenie, ktoré sa ho teda až tak bytostne dotýka, že ho má nalepené na bruchu, a to 24 hodín denne. A presne v tomto období prišlo aj vyjadrenie spomínaných dvoch lekárov, že, žiaľ, stav môjho hrubého čreva už bol natoľko vážny a urgentný, že otázka jeho „vybratia“ už bola otázkou možného prežitia – bytia alebo nebytia. A práve toto je ten moment, keď si človek uvedomí, že to „vrecúško – vývod – ileostómia“ sa ako keby stáva „darom“, alternatívou prežitia.

Týmto vyjadrením však nechcem navodiť pocit alebo atmosféru, že ako mávnutím čarovného prútika sa tak všetko zmenilo a obrátilo k najlepšiemu, to vôbec nie. Človek si len uvedomí, že je vlastne vďačný za to, že môže byť tu, otvárať oči, dýchať vzduch a písať napr.

aj tieto riadky, ale len teraz nastupuje tá pravá realita každodenného života, keď sa človek milimeter po milimetri, krôčik po krôčiku učí zžívať s novovzniknutou situáciou, všetkými obmedzeniami a úskalia, ktoré ileostómia so sebou určite aj prináša.

Pár dní po operácii, keď som sa už trošičku začal hýbať a prechádzal som sa so svojím vrecúškom po nemocničnej jedálni, kde som sa snažil naberať aspoň kúsok stratenej sily a energie, mi cez okno zrazu spočinul zrak na Kremnickom pohorí, na ktoré bol krásny výhľad a kde som tak rád chodieval s otcom na huby. A navyše práve akurát bolo obdobie leta a ešte k tomu pomerne daždivého, keď som si uvedomoval, ako tie huby musia za týchto podmienok dobre rásť, pričom s nostalgiou v srdci som si len pomyslel, že ja s vrecúškom tieto chvíle, ktoré som mal tak rád, už asi nikdy nezažijem.

Opak však je pravda a človek, keď veľmi chce a po niečom tak naozajstne túži, dokáže prekonávať rôzne prekážky a obmedzenia, čoho dôkazom sú aj fotografie pripojené k článku, keď dva mesiace po operácii sme s otcom nielen krásne huby nazbierali, ale s vrecúškom na bruchu som sa mohol dokonca za nimi prepraviť aj na mojej milovanej motorke. Týmto chcem vyjadriť určité posolstvo, že aj keď človek je určite touto ileostómiou obmedzený (klamal by som, keby som povedal, že nie), ale vždy je to asi do takej miery, po ktorú je ochotný a schopný zájsť aj na úkor určitých obmedzení, pričom veľkú hnaicu silu tu zohráva pevná vôľa, chuť ísť ďalej a bojovať...

Moja štvormesačná skúsenosť so stómiou a príslušnými pomôckami:

Ako môj prvý kontakt so stomickou pomôckou mi bolo ešte v nemocnici poskytnuté a na brucho nainštalované: jednodielne výpustné vrecúško s filtrom InvisiClose™ od spoločnosti ConvaTec. V tom čase som pri tomto produkte

ako pozitívny benefit vnímal najmä to, že z vrchnej strany bolo priehľadné, čo v nezanedbateľnej miere spĺňalo možnosť vizuálne kontrolovať stav stómie ihneď po operácii či už zo strany lekára, ale aj samotného pacienta. Asi po mesačnom používaní tohto jednodielneho vrecúška ma jedného dňa kontaktoval a následne aj doma navštívil pán Ing. Stanislav Obertáš – obchodný zástupca spoločnosti ConvaTec, ktorý mi predstavil celú škálu stomických produktov ich spoločnosti, pričom sme až detailne rozoberali jednotlivé výhody a nevýhody konkrétnych pomôcok.

Celý tento jeho prístup a čas, ktorý mi venoval, považujem za veľmi cenný, prínosný a zmysluplný, za čo by som sa chcel aj jemu poďakovať, pretože po tejto skúsenosti som sa rozhodol, že si chcem vyskúšať aj dvojdielny systém Natura® s Durahesive tvarovateľnou podložkou. Už po pár dňoch používania som zistil, že tento systém mi lepšie vyhovuje ako ten jednodielny, a to z toho dôvodu, že je pomerne trvale pevný v okolí stómie – čím nedochádza k najpodstatnejšiemu neželanému odlepovaniu vrecúška, respektíve jeho podložky pri akejkoľvek pohybe človeka a jeho brušnej steny. Navyše, ako ďalšiu veľkú výhodu pri tomto dvojdielnom systéme považujem a chcem vyzdvihnúť aj to, že tvarovateľná podložka vzhľadom na to, že je vyrobená z nejakého mäkkého špeciálneho materiálu, najoptimálnejšie a najideálnejšie kopíruje tvar stómie, pričom sa dá voľne prstami veľmi dobre tvarovať, čím sa zabraňuje, aby nedochádzalo k podtekaniu stolice a následnému zapalovaniu sa kože v priľahlých oblastiach stómie, čo je aspoň pre mňa veľmi nepríjemný stav.

V závere sa chcem ešte raz veľmi pekne poďakovať mojim rodičom, ako aj všetkým tým, ktorí v tejto pomerne zložitejšej životnej situácii vedľa mňa stáli, stoja a akýmkoľvek spôsobom mi pomohli. Zároveň chcem pozdraviť aj všetkých stomikov, ktorých súčasťou som sa stal aj ja. ■

► Prichádzame na chuť opere

Členovia ILCO klubu stomikov v Martine sa zúčastňujú kultúrnych podujatí v spolupráci s Centrom pomoci Ligy proti rakovine v Martine a s klubmi martinských seniorov. Okrem poznávania pamätihodností a výletov do prírody pravidelne navštevujeme predstavenia Štátnej opery v Banskej Bystrici.

Mgr. Milan Tomka

Prvé reakcie na operu boli negatívne, spravidla od tých, ktorí operu v živote nevideli. Repertoár bystrickej opery však ponúkol také predstavenia, ktoré museli chytiť za srdce aj laika. Členom sme ponúkli hádam to najlepšie, čo vo svete opery existuje.

V januári sme mohli vidieť operu Nabucco, ktorá mala aj slávnostný ráz, pretože hlavný predstaviteľ Zoltán Vongrei sa v deň predstavenia dožíval životného jubilea. „Zbor Židov“ zanechal v nás hlboký zážitok.

V apríli sme mali možnosť vidieť Dvořákovu Rusalku. Vynikajúce výkony a prekrásna scéna v nás vyvolala dojem, akoby sme boli na brehu jazera, nad ktorým sa vznášala ranná hmla.

Absolutóriom zaslúži inscenácia Verdi, ktorú sme videli v septembri. Hoci to nebola typická opera, mali sme možnosť vidieť ukážky z najkrajších Verdiho opier. Boli sme pyšní aj na to, že Verdiho stvárnil martinský herec Ján Kožuch. Vžili sme sa do situácie, keď Verdi tesne pred smrťou si premieta svoje celoživotné dielo.

Stáva sa nám, že vzhľadom na kapacitu autobusu nemôžeme niekedy uspokojiť všetkých záujemcov. Vyzerá to tak, že na niektoré predstavenia budeme musieť zorganizovať zájazd ešte raz. ■



▶ Vitamín K

Leto ubehlo ani nevieme ako, zato vody sme si tento rok užili viac než dosť. Ale asi to tak malo byť, veď v predchádzajúcich rokoch bolo priveľmi sucho a tak príroda vysmädla a konečne sa dočkala uhasenia smädu v podobe výdatných letných dažďov.

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

I keď my ľudia sme sa často ponosovali, že sa nemôžeme vypekať na slniečku, príroda si pochvaľovala. Všetko bolo po celé leto svieže, zelené, bolo dostatok potravy v podobe bohatej paše pre zvieratká a naše záhradky sa zelenali jedna radosť. A tu sme mali i my ľudia príležitosť vychutnávať a objavovať čo-to chutné v zelenej podobe. Málokomu by napadlo, že taký málo známy vitamín Fylochinon (vitamín K1) je obsiahnutý v zelenej listovej zelenine a niektorých rastlinných olejoch (sójový, olivový, repkový).

Vitamín K – je vitamín rozpustný v tukoch. Je to všeobecný názov pre skupinu vitamínov K1, K2, K3. Označenie „K“ je odvodené od nemeckého slova „Koagulation“ (zrážanie krvi, zrážanlivosť). Bol objavený v r. 1930 dánskymi vedcami. Je nevyhnutný pre funkciu niektorých bielkovín, podieľajúcich sa na zrážaní krvi a potrebný v procese mineralizácie kostí, bunkového rastu a metabolizmu bielkovín cievnej steny. Nie je citlivý na teplo, ale podlieha zmenám pôsobením silných kyselín a oxidantov.

Existujú dve, prirodzene sa vyskytujúce, formy vitamínu K:

- vit. K1 (fylochinón) – syntetizovaný rastlinami, využívaný pri zrážaní krvi
- vit. K2 (menachinón) – produkovaný baktériami, má dôležitú úlohu v nekoagulačných dejoch (metabolizmus a mineralizácia kostí, bunkový rast

a metabolizmus bunkovej cievnej steny.) Vyskytuje sa v iných orgánoch ako v pečeni, a to vo vyšších koncentráciách ako fylochinón.

- Jeho syntetická forma sa nazýva vitamín K3 (menadión) – je vhodný len pre zvieratá (pridáva sa do zvieracích krmív).

Prirodzené vitamíny K1 a K2 sú rozpustné v tukoch a pre optimálne vstrebávanie potrebujú prítomnosť žlče a pankreatickej šťavy. Vstrebáva sa v tenkom čreve. Nehromadí sa vo väčšom množstve v žiadnom orgáne ľudského tela, a preto ho je potrebné dopĺňať denne v potrave.

Vitamín K je v organizme využívaný rôznym spôsobom:

- je nevyhnutný pre zrážanie krvi (syntézu protrombínu), potrebný k regenerácii kostí a vstrebávaniu vápnika (syntéze osteokalcínu), pomáha pri trombóze vencovitých ciev, podporuje správnu funkciu pečene, pôsobí preventívne voči infekciám u detí, pôsobí preventívne proti zhubným nádorom, podporuje dlhovekosť.

Na jeho správny účinok negatívne vplyvajú antibiotiká, RTG žiarenie, prebytok vitamínov A a E, alkohol a minerálne oleje. Aby sme mali dostatočné množstvo tohto prospešného vitamínu v organizme, môžeme si ho zadovážiť zo zeleniny, v ktorej sa nachádza

vo zvýšenej koncentrácii. Najvyššia koncentrácia vitamínu K sa nachádza najmä v tmavej listovej zelenine – kel, špenát, zelený šalát, kapusta, kyslá kapusta, petržlen, brokolica, ovos, raž, pšenica, sójové bôby, fazuľa, zelený čaj, prhlava, vajcia.

Odporúčaná denná dávka je 0,08 až 0,12 mg (americké štúdie uvádzajú až 0,20 mg). Vyššia dávka je potrebná pri užívaní antibiotík. K predávkovaniu vitamínom K (K1, K2) nedochádza, lebo telo si vždy vytvorí len jeho prirodzené množstvo. Prípadný nadbytok (syntetický vitamín K3 – menadión) má za následok poškodenie bunkových membrán, preto nie je používaný na liečbu nedostatku vitamínu K. Aby došlo k predávkovaniu vitamínom K, človek by musel užiť viac ako 600 mg.

Príznaky nedostatočného príjmu vitamínu K signalizuje znížená zrážanlivosť krvi, krvácanie z nosa, pokles počtu krvných doštičiek. To je signál pre vyhľadanie odbornej lekárskej pomoci. Taktiež pri prípadnom nadbytku tohto vitamínu môžu vzniknúť príznaky z predávkovania ako potenie, horúčka, nechutenstvo, možná porucha krvného obrazu a alergické kožné reakcie. Aj keď je vitamín K rozpustný v tukoch, v organizme je uchovaný len v malom množstve. Bez pravidelného denného príjmu je jeho zásoba rýchle vyčerpaná, ale telo si ho v tzv. cykle vitamínu K dokáže recyklovať. K rizikovým skupinám patria pacienti, ktorí užívajú látky zabraňujúce účinku vitamínu K, napríklad antikoagulantia, ľudia s poškodením pečene alebo s ochorením pečene, s poruchou vstrebávania tukov, ženy po menopauze, taktiež novorodenci. ■



► Víno, zrkadlo mysle

Nie je možné presne určiť vek viniča, ale určite je starší ako ľudstvo, pretože sa našli stopy na brehoch Kaspického mora, v Grónsku, v Severnej Amerike, v Malej Ázii. Šlo o divoko rastúci vinič.

Vedci sa domnievajú, že *Vitis vinifera*, teda vinič hroznorodý, pochádza z údolia riek Euphrat a Tigris, kde sa už pred tisíckami rokov vyrábalo hroznové víno. Trvalo veľmi dlho, kým sa vinič rozšíril po celom svete. Egyptológovia dokonca objavili v hrobkách faraónov semená viniča hroznorodého a z chrámových vyobrazení zisťujú, že už pred viac ako 3500 rokmi pred našim letopočtom pestovali Egypťania kultúrne vinič a vyrábali z jeho hrozna vzácný nápoj, ktorý mohli piť len členovia faraónskych dynastií.

Gréci pestovali a starali sa o vinič podobne ako Egypťania. Víno si ctili ako dar bohov. Pili ho málo a riedili ho vodou. Len na koniec jedla si nechali naliať niekoľko pohárov čistého vína. Treba spomenúť, že už tam sa začalo remeslo degustátora. Gréci totiž porovnávali vodu z rôznych prameňov.

Pri rozširovaní Rímskej ríše sa zároveň rozširovala aj vínná réva po celej Európe. Vďaka Rimanom sú vinice v povodiach Dunaja a Rýnu. Len na tých najvhodnejších miestach zakladali svoje vinohrady. Pri svojich dobyvačných cestách zakladali vinohrady aj v Gálii, na Pyrenejskom polostrove, v severnej Afrike na území dnešného Maroka, v Alžírsku a Tunisku.

Na Slovensku sa vďaka Rimanom pestovali ušľachtilé odrody viniča. Slovania pri príchode na naše územie tak objavili už rodiace viniče. V roku 892 kráľ Svätopluk zaslal priesady viniča



do Prahy vojvodovi Bořivojovi a Ľudmile. Táto ich nechala vysadiť v okolí Mělníka. Tieto vinice dodnes existujú. Vpádom Tatárov bola väčšia časť viničov pod Malými Karpatami zničená.

Aby sa znovu pozviechali zničení vinohradníci, uhorský kráľ Ondrej III. dal Bratislave veľké privilégia, v ktorých

spomína už existujúce vinice a na podporu zakladania nových viníc oslobodzuje ich majiteľov od platenia daní kráľovi a necháva ich mestu.

I keď nevieme, presne kedy sme začali piť nápoj, ktorý sa dnes nazýva víno, prvé písomné svedectvo o používaní vína ako medicíny pochádza



od Sumerov a je staré viac ako 6000 rokov. Sumerovia žili na území, ktoré v súčasnosti patrí k Iraku. V roku 2000 p.n.l. vyšla v Sumere lekárska kniha, v ktorej okrem iného je poznamenané používanie alkoholu ako liečivého prostriedku.

V tej dobe bolo používanie vína v lekárskej praxi veľmi rozšírené. V Európe aj v Babylone svedčia o tejto praktike egyptské papyrasy aj recepty z tej doby.

Víno, pivo, čaj a ovocné šťavy sú vedcami považované za hlavné zdroje antioxidantov medzi nápojmi. Medzi hlavné prirodzené antioxidanty vo víne patria polyfenologické látky (flavonoidy), ktoré preukazujú protizápalové účinky, znižovanie rizika kardiovaskulárných ochorení a v niektorých prípadoch rakovinových ochorení.

Podľa najnovších vedeckých výskumov obsahuje víno viac ako 500 rôznych komponentov, z toho až 200 druhov fenolových zlúčenín a antioxidantov.

Ak zvážime, že víno obsahuje cca od 80 – do 85 % vody, cca 12 obj.% alkoholu, tak na všetky ostatné komponenty – ako kyseliny minerálne látky, flavonoidy, zostáva od 3 do 8 %, ktoré robia rozdielne vína, teda vína rozdielnych chutí, vôní a charakteru. Víno nie je len o alkohole. Víno pozostáva 80 – 85 % z vody a z 15 – 20 % rozličných látok.

Pomer týchto látok závisí od odrody viniča, od stupňa vyzretia hrozna, ročníka, typu pôdy, klimatických podmienok a od typu spracovania hrozna a vína. Okrem alkoholu treba vo víne hľadať látky, ktoré robia víno vínom,

a to obsah cukru, kyselín a aromatických látok. Novú a dôležitú úlohu majú vo víne stopové prvky a fenolové látky, ktoré sa nachádzajú hlavne v hroznovom mušte. Z minerálnych látok, ako i zo stopových prvkov pokrýva víno čiastočne potrebu železa, medi a mangánu, ďalej kalia a magnézia. Je známe, že 1/4 l kvalitného bieleho vína pokrýva napr. 12 % dennej potreby draslíka, cca 10 % magnézia, cca 10 % železa, medzi 10 % až 20 % medi. Obdobné množstvo bieleho vína dodáva 17 % dennej potreby vitamínu C, 7 % pre nervový systém dôležitého vitamínu B6.

Všeobecne tým, že víno obsahuje minimálne množstvo vitamínov, minerálnych látok, stopových prvkov a fenolových látok, môžeme víno zaradiť medzi zdravé požívatiny. Z vitamínov sa vo víne nachádzajú v zaujímavých



množstvách predovšetkým vitamíny zo skupiny B, ako i vitamín C.

Ako to všetko vzniká? Pri lisovaní hrozna a výrobe vína získavame fenolové látky (organické zlúčeniny, do ktorých patria triesloviny a farbivá). Koľko fenolových látok z hrozna získame, to veľmi intenzívne závisí od stupňa zrelosti hrozna a od metód spracovania muštov a vína. Obsah fenolových zlúčenín pri červených vínach sa pohybuje od 500 až do 4000 mg/l.

Pri bielych vínach sa znižuje na hodnotu medzi 150 až 400 mg/l, pričom fenolové zlúčeniny pri bielom víne sa považujú za účinnejšie (nemecký výskum). Počas vývoja a zrenia vína prechádzajú fenolové zlúčeniny rôznymi chemickými reakciami, ktoré majú potom konečný vplyv na arómu, telo, štruktúru, ako i dlhodobú trvácnosť

vína, v neposlednom rade na jeho celkovú chuť. Podľa najnovších výskumov veľmi významnou je adstringentná hodnota vína (u lieku napr. odbúravanie voľných radikálov). Z doteraz známych zdravotných efektov fenolových zlúčenín treba spomenúť gueracetín, katechín, epikatechín a hlavne antioxidant resveratrol, pri ktorom z lekárskeho pohľadu boli registrované najpozitívnejšie účinky.

Je to rad zaujímavých farmakologických účinkov: **1.** Zabránenie zlučovaniu trombocytov **2.** Zvyšovanie hladiny „dobrého cholesterolu“ HDL a znížovanie „zlého“ LDL cholesterolu **3.** Antioxidačné účinky (zvýšenie účinnosti LDL cholesterolovej oxidácie). **4.** Krvný tlak a tým spojené zužovanie ciev.

Fenolové zlúčeniny vo víne sú účinnejšie ako pri ovocí a zelenine. Napo-

máha tomu alkohol, ktorý podporuje vstrebávanie týchto látok z čreva do krvi. Keď zhrnieme tieto poznatky, tak prídeme k záveru, že najdôležitejším významom fenolových zlúčenín pre zdravie je ich vysokoúčinná schopnosť ako antioxidantov.

Antioxidanty doslova likvidujú škodlivé kyslé reakcie v organizme, oxidácia znamená tvorbu tzv. voľných radikálov v telových bunkách. Ako je známe, „voľné radikály“ sú zodpovedné za tvorbu rakoviny, vysokého krvného tlaku, kôrmatenia ciev. Fenolové zlúčeniny oddiaľujú biologický proces starnutia u ľudí, zvierat, ako i u rastlín. Antioxidanty pomáhajú tieto procesy spomaľovať. Mladé, biele vína majú nezameniteľnú platnosť pri zdravej výžive. Červené vína z hľadiska nakvášania majú podstatne väčšie množstvo fenolových zlúčenín, a tak im prináleží

z pohľadu medicínskeho prívlastok „mlieko starcov“. Čo potvrdzuje i príslovie: „Je viac starších vinárov ako starých lekárov.“ Ľudové múdrosti majú často zdravé jadro. Ich dôkaz bol postupne vedecky dokázaný. Začiatkom 90. rokov bolo po prvý raz vedecky dokázané, že mierny konzum alkoholu znižuje riziko infarktu. Dôkazy posledných rokov túto teóriu len potvrdzujú, že ide o seriózny dôkaz a že sa s témou alkoholu komunikuje.

Pri dennej dávke cca 0,4 – 0,6l vína bolo riziko infarktu skoro o 60 % nižšie ako u abstinentov. Pivo znižuje toto riziko o 28 %. Liehoviny všeobecne znižujú riziko taktiež. Úplne pozitívny vplyv je dokázaný hlavne v procese starnutia a u populácie nad 40 rokov. Žena môže denne skonzumovať 0,3l, muž 0,4l typického krajového domáceho vína, hlavne ako súčasť stravovania bez toho, aby to malo vplyv na zdravotný stav. Tým víno pomáha tráveniu, požitiu jedla a zároveň ako ochrana organizmu. Praktické odporúčenie každodenného režimu pri hlavnom jedle: Pár ľudí si objedná k jedlu 0,75 l fľašu vína, z čoho spravidla muž vypije 0,4l a zvyšné 1 – 2 poháre žena. Mimochodom, toto odporúčanie nie je výmyslom producentov vína, ale je



odporúčaním anglických, amerických a nemeckých zdravotníckych inštitúcií. Predsa však pozor, „všetkého veľa škodí“, kto v priemere pije viac, musí taktiež počítať s narastajúcim rizikom iných ochorení. Od r. 1995 bolo vyvinuté víno „pre diabetikov“. Diabetici môžu konzumovať i vína s 20 g/l cukru, ak hodnota glukózy je pod 4 g/l. Obsah alkoholu je ohraničený do

12 obj. %, celková hodnota síry do 150 mg/l. Takto sa i polosuché víno dostáva do kategórie vín pre diabetikov. Ako vznikajú diabetické vína? V hroznovom mušte existujú oba cukry v pomere 1:1. Pri začiatku kvasného procesu vínne kvasinky spravidla premieňajú glukózu (hroznový cukor) na alkohol, a tým sa mení pomer medzi glukózou v priaznivý pomer pre fruktó-



zu. Umenie pivničného majstra spočíva v tom, aby ovládal kvasný proces, v správnom momente ho prerušil. Pomocou pomalšieho prekvášania, prirodzeného prerušenia kvasenia, vznikajú elegantné, buketné vína s množstvom aromatických látok, vhodné nie iba pre diabetikov, ale i pre labužníkov polosladkých vín.

Víno ovplyvňuje celkový hormonálny systém, nevynímajúc pohlavné žľazy. Štítna žľaza, prištítna žľaza, pankreas, prirodzene tiež pohlavné orgány sú vínom stimulované. Je známe, že alkohol vo víne zosilňuje produkciu estrogénu a jeho účinky. Toto je efekt, ktorý hlavne pre ženy v období klimaktéria má pozitívny účinok. V prvom rade platí zásada, že víno nie je nebezpečenstvom pre medziľudské vzťahy. Víno má vplyv na pocity v láske, preto že tento pocit je otvorený pre partnera, môže byť nápomocný, odbúrava zábrany a tým buduje cestu ku kontaktu s partnerom.

Avšak o tom, že víno nie je hocikaký nápoj, nám svedčí i to, že sa víno používa i na obradné účely v niektorých cirkvách a spoločenstvách.

Židia zaradili víno do kategórie posvätných podľa vzoru Egypta. Nevedia si bez neho predstaviť sviatky, zvyky a rituálne úkony. Víno sa stáva prostriedkom, ktorý umožňuje plniť vôľu Stvoriteľa. Judaizmus presne vymedzuje, ako víno konzumovať, aby išlo o konanie v prospech nebies, a nie iba o kratochvíľu s opojenou hlavou. Teda okrem marcového sviatku Purim. Zvláštne je ale, že kóšer víno je vďaka špeciálnej technológii výroby nevhodné na obradné účely u iných náboženstiev. A vlastne, prečo by malo slúžiť inému bohu než židovskému?

Všeobecné smernice rímskeho misála sa zaoberajú v IV. hlave „Vecami potrebnými na slávenie omše“. „Víno pre eucharistickú bohoslužbu má byť z vi-

ničného plodu, prirodzené a čisté, bez primiešania cudzích prvkov...“

Zo spoločenského hľadiska kňazi už na základe svojho poslania pestovali kultúru dobrého vína. Nie pre opitosť, ale pre povznesenie mysle a občerstvenie ducha v zmysle podľa slov apoštola Pavla v liste Timotejovi: „Uži si aj trochu vína na svoj žalúdok...“ Preto boli kňazi pestovateľmi zdravej kultúry dobrého vína aj v tých oblastiach, kde sa vínnej réve pre poveternostné podmienky nedarilo. Azda by sa na to nemalo zabúdať. ■

Spracované podľa internetového zdroja



► Práca v záhrade

Tohtoročné leto sa veľmi rýchlo prehuplo do jesene, prichádzajú zimné večery, ktoré budú čoraz chladnejšie. Zima sa blíži rýchlo, a preto je potrebné pripraviť na ňu aj záhradku.

Bc. Dáša Marciová

sestra, oddelenie všeobecnej a úrazovej chirurgie, NsP, Spišská Nová Ves, a.s., člen siete nemocníc Svet zdravia
(Zdroj: Domová pokladnica, Záhradkár)

V tomto ročnom období je vhodné presádzanie, pretože pôda je ešte teplá z letných mesiacov a zároveň má dostatočnú vlhkosť vďaka častým dažďom. Rastliny majú dostatok času zvyknúť si na svoje nové miesto a utvoriť nové korene. Tomuto musí predchádzať kvalitná **príprava pôdy** – rýľovaním, zavlažovaním a urovnaním povrchu. Odporúča sa tiež použiť nejaké jesenné hnojivo.

Pôdu si pripravíme v predstihu dvoch až troch týždňov. Po uľahnutí môžeme začať siať alebo vysádzať. Vysádzame zimný – cesnak, špenát, šalát, kôpor, reďkovku a cibuľu.

Jeseň je ideálna doba na sadenie ruží, cibuliek kvetín, okrasných drevín. Cibulky kvetín by sme mali sadiť do hĺbky dvoj- až trojnásobku ich výšky. Veľmi dôležité je vybrať pre ne správne

miesto, tak aby nás na jar svojou farbou a vôňou potešili.

Pozornosť venujeme i prerezávaniu kríkov, krovín, strihaniu živých plotov a úprave trávnikov. Kríky a kroviny skracujeme na približne štvrtinu ich veľkosti. Môže sa to však líšiť podľa konkrétneho typu kríka či kroviny.

Živé ploty prerezávame priebežne počas celého roku, avšak naposledy tak urobíme na jeseň, aby sme predišli ich hnitiu pre nadbytočnú vlhkosť v dôsledku častých jesenných dažďov.

Trávniky v zime sužujú nízke teploty, slabý slnečný svit a prílišná vlhkosť, preto si vyžadujú pred zimou veľa starostlivosti. Pravidelne odstraňujeme popadané lístie, ktoré ho oberajú o svetlo a podporujú rast machu. Posledné kosenie trávniku je vhodné niekedy začiatkom novembra.

Zber úrody môžeme zaradiť medzi radovánky záhradkárov, je to čas zúčtenia ťažkej práce počas celého roka. Zber sa týka ovocnej i zeleninovej záhrady.

Začínáme so zberom mrkvy, ktorá je citlivá na pokles teplôt. Nasledujú jesenné hlúbkoviny, kapusta, kel, kaleráb

RADY & TIPY

na jeseň



a koncom septembra aj jesenný karfiol a zemiaky. Ošetrujeme neskoré zeleniny určené na uskladnenie.

Pri zbere ovocia (jablká, hrušky, slivky) si dávame pozor, aby sme ich zbytočne nepoškodili.

Ukladáme ich do debničiek alebo košíkov jemne, aby nedošlo pre prudký náraz k riziku hniloby. Uskladnené plody pravidelne kontrolujeme, či sa medzi nimi nešíri pleseň, ktorá by nám celú úrodu znehodnotila.

Tipy na ďalšie drobné práce:

- Ruže a rastliny citlivé na mráz prikryte vetvičkami alebo lístím
- Uzatvorte prívod vody a vypustite kohútiky a zavlažovacie zariadenia, aby mrznúca voda nespôsobila žiadne škody
- Rastliny v kvetináčoch preneste na chránené miesto alebo dovnútra záhradnej chaty, domu
- Ak máte jazierko, rozoberte čerpadlá a v prípade nutnosti nainštalujte mrazuvzdorné čerpadlo

Každý balkón záhradka

Jesenné slnko dokáže vytvoriť nádhernú atmosféru. I keď nám muškáty, begónie či iné letničky odkvitli, nemusí náš balkón zívať prázdnotou. Stačí trocha fantázie a zručnosti.

Vyberáme rastliny odolné voči chladu a prvým mrazom, ako sú chryzantémy, vresovce, tuje, borievky, tisy a pod. Pri sadení je dôležité nezabúdať na dostatočnú drenážnu vrstvu na dne kvetináča.

Keď nastane zima, záhradkári si môžu oddýchnuť od záhradných prác. Ale pozor! Nebude to trvať dlho a bude čas znovu začať..

Predstavujeme Okienko psychológa

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

Vaše otázky a odpovede uverejníme v nasledujúcom čísle.



► Mgr. Zuzana Tomášková

Volám sa Mgr. Zuzana Tomášková, som zo Sučian pri Martine. V období rokov 2003 – 2006 som pracovala v onkologickom centre ako klinický psychológ.

V roku 2006 som prišla pracovať na pozíciu ako klinický psychológ do Ústrednej vojenskej nemocnice v Ružomberku.

V rámci projektu Psychosociálnej pomoci Ligy proti rakovine som prideleným zamestnancom pre Univerzitnú nemocnicu ako psychológ pre potreby onkologických pacientov. Na Linke pomoci v Centre Ligy proti rakovine v Martine pôsobím od jej vzniku a venujem sa onkologickým pacientom a ich príbuzným.

► Stomik na cestách

doc. PhDr. Miroslav Frankovský, CSc.

Každý deň prežívame pekné a horšie chvíľky. Tešíme sa z rôznych vecí, ale sme aj smutní. Každý deň sa stretávame s rôznymi problémami, ktorým sa nemôžeme vyhnúť. Nielen že sa týmto problémom nemôžeme vyhýbať, ale nie je správne ich riešenie odkladať. Problémy tu boli, sú a budú. To, čo je podstatné, je naučiť sa ich riešiť.

Náročné situácie, ktoré v živote musíme zvládnuť, predstavujú pre nás rôznu záťaž. Ak nás bolí zub, ideme k zubárovi a o pár dni, dokonca, aj keď nám zub vytrhnú, si na túto situáciu ani nespomenieme.

Operácia a následne existencia stómie je však situácia diametrálne odlišná. Na jednej strane nás táto operácia zbavuje veľmi často dlhoročných zdravotných problémov, niekedy nám dokonca zachraňuje život. Na strane druhej vystupujú do popredia požiadavky celoživotne sa vyrovnávať s týmto stavom. Úmyselne ho nenazývam problémom, lebo problémom nemusí byť.

Život prináša rôzne prekážky. Pred týmito prekážkami môžeme zastáť a považovať ich za neprekonateľné. Život sa potom uzavrie do ulity, strácame kontakty so svetom, svoj vlastný život ochudobňujeme. Tieto prekážky sú však prekonateľné. Závisí len od konkrétneho človeka, či pred nimi zastane alebo vyvinie vôľu a úsilie ich prekonať. Toto rozhodnutie je v rukách každého z nás.



Operácia a následná stómia je náročnou situáciou, je to veľká prekážka v našom živote. Závisí len od nás, či pred touto prekážkou zastaneme, alebo ju prekonáme.

Žijem so stómiou už vyše 25 rokov. Bol som prípad, keď operácia riešila moje dlhoročné problémy, ktoré výrazne ovplyvňovali kvalitu môjho života. Existenciu stómie som nevnímal ako problém a už vôbec nie ako neriešiteľný problém. Naopak, prijal som ju ako výzvu. Dokonca ako možnosť po mnohých rokoch zvládania choroby skvalitniť si život.

Samozrejme, aj vďaka kvalitným zdravotníckym pomôckam som začal opäť primerane športovať. Vrátil som sa k volejbalu, plávaniu a po určitom čase aj k návšteve wellness a sauny. Opäť som mal možnosť cestovať po svete, dovolenkovať pri mori, navštíviť zaujímavé miesta ako sú Syrakúzy na Sicílii, Tunis, talianske Dolomity. Boli to práve

tieto talianske Dolomity, kde som opäť po mnohých rokoch začal opatrne lyžovať, prežívať neuveriteľné pocity z pohybu, obdivovať krásy zimnej prírody.

Pri svojich aktivitách a cestách som sa presvedčil, že stómia nemusí byť ani problémom, ani prekážkou kvalitného plnohodnotného života. Existenciu stómie je potrebné prijať ako súčasť života. Života, ktorého kvalita závisí od toho, ako pristúpime k náročným situáciám, problémom, ktorým sa nedá vyhnúť, ktoré tu boli, sú a budú.

So stómiou žijú mnohí ľudia. Každý z nich vníma a prežíva tento stav rôzne. Čo je však spoločné a rovnaké pre všetkých, je skutočnosť, že zvládnutie tejto situácie je v našich rukách. Záleží len na nás, či sa zatiahneme do ulity a budeme strácať kontakt s okolitým svetom, alebo či budeme športovať, cestovať, mať nové zážitky, nových priateľov, spoznáme nové miesta, skvalitníme si život. ■

► Z vašich listov

Milá redakcia!

Srdečne Vám ďakujem za vydávanie časopisu Radim pre ľudí so stómiou. Časopis dobre poznám vďaka môjmu otcovi, ktorému ste ho posielali. Keď ho celý dôkladne prečítal, vždy mi ho priniesol pozrieť.

Pretože mám viaceré zdravotné problémy, vždy som v ňom našla dobré rady aj pre seba. Otec mal urostómiu od februára 2005 a v marci 2014 mu museli urobiť vývod aj na stolicu. Vznikli veľké komplikácie, ktorým nakoniec podľahol. Vždy som ho obdivovala, ako precízne si všetko ošetruje sám a najmä pred koncom, s akou trpezlivosťou, hoci aj v bolestiach, znášal posledné mesiace svojho života.

Do ďalšej práce Vám prajem veľa úspechov a spokojných pacientov – stomikov. Ešte raz vďaka.

**S pozdravom ostáva
Vaša čitatel'ka Anna**

Vážená redakcia!

Srdečná vďaka za odpovede na moje otázky, ktoré som Vám poslala. Som presvedčená, že všetci Vaši čitatelia si u Vás nájdu odpovede a rady na otázky, ktoré ich trápia.

Želám Vám veľa úspechov vo Vašej záslužnej práci.

pacientka zo západného Slovenska



Milý Radim!

Veľmi sa teším na každé Tvoje nové číslo. Na zaujímavé články a rady, ktoré nachádzam na Tvojich stránkach.

Mala som iba 23 rokov, keď ma prijali do nemocnice. Bolo to presne rok po svadbe a s manželom sme plánovali rodinu. Myslela som, že si poležím nejaký ten týždeň a všetko bude v poriadku. No nestalo sa tak. Môj stav sa stále zhoršoval. Bola som čím ďalej slabšia, chudla som, no stále som bojovala.

„Veď som ešte mladá. Nesmiem sa vzdávať. A čo naše spoločné sny?“ vravela som si. Po dvoch mesiacoch mi vyoperovali hrubé črevo a urobili ileostómiu. Zo začiatku som netušila,

o čo ide, no chcela som žiť. Môj zdravotný stav sa pomaly, ale isto zlepšoval. Psychicky ma neustále podporoval manžel a, samozrejme, celá moja rodina. Po pár mesiacoch ma konečne prepustili z nemocnice.

Dni ubiehali a ja som sa pomaly učila žiť so stómiou. Stáli pri mne vždy moji najbližší. S manželom sme sa presťahovali do nového domu, kde som sa mohla naplno venovať mojej veľkej záľube – záhradke. No túžba po dieťatku stále narastala. Všetci ma odhovárali, vzhľadom na moje ochorenie. Ja som však stále verila.

Po troch rokoch sa mi konečne podarilo otehotnieť. Okolie bolo skeptické a dokonca aj lekári mi radili, aby som si dieťaťko nenechala. Nedala som sa

a zaumienila som si, že budem bojovať. Pravidelne som navštevovala poradňu, radila sa o všetkom s odborníkmi a dúfala, že všetko bude v poriadku.

Deväť mesiacov ubehlo ako voda a mne sa spontánnym pôrodom narodilo krásne a hlavne celkom zdravé dievčatko, ktoré má dnes už dvadsať rokov a študuje na vysokej škole.

Môj milý Radim, prostredníctvom Teba som sa chcela podeliť o svoj príbeh so všetkými stomikmi a hlavne mladými stomičkami, pretože aj so stómiou sa dá plnohodnotne žiť.

*S pozdravom Vaša dlhoročná
pacientka Helena*

Dobrý deň, milý Radim,

posielam Ti vylúštenie tajničky z posledného čísla a už sa veľmi teším na Tvoje predvianočné číslo. Do budúcnosti Ti prajem iba to najlepšie, veľa úspechov a skvelých článkov ☺

stomik Tibor Z

Drahý ConvaTec,

stómiu mám vyvedenú už jeden a pol roka a chcem sa poďakovať za možnosť využívania Vašej zásielkovej služby. Každý mesiac sa mi ozve milý ženský hlas, ktorému odovzdám svoju objednávku a v priebehu pár dní mám všetko, čo potrebujem.

Nemusím vysedávať u svojho lekára, kým mi predpíše každý mesiac poukazy a naháňať pomôcky po lekárňach. Je to pre nás pacientov obrovské uľahčenie. Ešte raz veľmi pekne ďakujem.

Váš pacient Jozef



Milá redakcia!

V minulom čísle časopisu Radim ma veľmi zaujal článok Kolostómia nie je tragédia od pána Streška.

Osobne si myslím, že je veľmi dôležité, podporiť „čerstvých“ stomikov. A práve takéto články sú tou najlepšou podporou.

Viem, čo hovorím, pretože ja sama som stomičkou už piatym rokom a poviem Vám, zo začiatku som bola na tom veľmi zle. Nechcelo sa mi ani len dýchať, a nieto ešte s niekým o svojom ochorení hovoriť.

Nezaujímal ma nič a nikto v mojom okolí. Po roku a pol to nedalo mojej veľmi dobrej kamarátke, ktorá sa skontaktovala s klubom stomikov v našom meste a rozhodla sa, že na najbližšie stretnutie pôjdem, aj keby ma tam mala dotiahnuť násilím.

Moje protestovanie bolo márne. Keď sa Marika pre niečo rozhodne, tak nemá zmysel jej protirečiť. Dodnes

som jej vďačná za jej počin, pretože v klube som spoznala skvelých ľudí s podobným ochorením, ktorí už mali nadobudnuté skúsenosti a zručnosti, s ktorými sa so mnou veľmi radi podelili. Dnes mám aj ja nejaké tie skúsenosti, ktoré veľmi rada odovzdám ďalej a možno, keď sa osmelím, prispem aj ja svojím príbehom.

Prajem Vám krásne prežitie vianočných sviatkov!

stomička Hanka



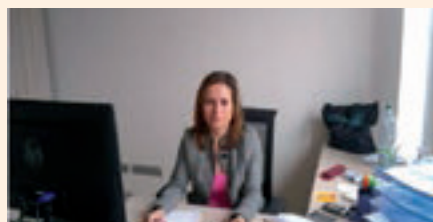
► StomaLinka® odpovedá

Milí čitatelia, končí sa rok 2014 a na dvere klopú najkrajšie a najmagickjšie sviatky roka – Vianoce. Touto cestou by som chcela odpovedať na najčastejšie otázky, ktoré mi kladiete prostredníctvom Vašich telefonátov, a zároveň Vám popriať do nového roku 2015 veľa pohody, lásky a najmä síl na zdolávanie všetkých problémov.

... Keďže so stómiou sa dá plnohodnotne žiť a pestovať svoje záľuby, cestujete nielen za krásami našej krajiny, ale mnohokrát aj do zahraničia, či už je to k moru alebo na hory. Zhrnula som preto niekoľko užitočných rád, ako môžete svoje potulky po svete s ľahkosťou zvládnuť.

Pri cestovaní majte pri sebe vždy taštičku s niekoľkými vreckami, vlhčenými obrúskami, papierovými vreckovkami a vreckom na odpad. Je dôležité, aby ste mali v príručnej batožine dostatočné množstvo pomôcok, pretože ako je známe, najmä pri cestovaní lietadlom sa kufre prepravujú v batožinovom priestore. Ak nemáte vrecká s vystrihnutým otvorom alebo tvarovateľnú podložku, otvory na pomôckach si vystrihnete vopred.

Určite by sme sa zhodli, že výmena pomôcok môže prebiehať „normálne“, čiže v pohodlí domova, v kúpeľni so sprchou a druhou možnosťou je takzvaná „rýchlovýmena“, väčšinou v stojí na verejnej toalete alebo priamo v prírode. V takomto prípade sú vhodné jednodielne vrecká. Celá operácia vám zaberie zhruba tri minúty, takže



Mgr. Michaela Hromadová,
operátorka call centra ConvaTec Slovensko

sa dá pohodlne stihnúť aj počas povinnej zastávky autobusu na benzínovej pumpe. Ak máte možnosť, využite toaletu pre invalidov, väčšinou je tam umiestnené aj umývadlo.

Na cestách si dávajte pozor na príjem potravy, hlavne pred a pri každom ďalšom presune, ako sú napr. fakultatívne výlety. Dbajte na osvedčenú stravu, ktorá vás nenaľakuje a pri ochutnávaní miestnych špecialít uprednostňujte dôveryhodné reštaurácie.

Iste mi dáte za pravdu, že výmena pomôcok je veľmi osobnou záležitosťou. Doprajte si preto anonymitu a vrecko s odpadom nikdy nevyhadzujte do koša v izbe, v ktorej bývate. Vynášajte ho do hotelového kontajnera, odpadkového koša na ulici alebo do koša na verejnej toalete. Po naplnení odpadkového vrecka urobte na konci uzol, čím ho spoľahlivo utesníte. Takto uzatvorené vrecko vydrží aj počas noci, ak

ide o výmenu pred spaním a vám sa už nechce ísť von.

Pri kúpaní na pláži či v hotelovom bazéne používajte celé plavky, podľa môjho názoru so vzorom, pretože opticky zakryjú nerovnosť brucha, ako jednofarebné. Filter prelepte samolepkou, aby sa nenamočil. Ľahko sa stane, že vrecko sa nafúkne. Ak vám je v takomto prípade vystupovanie z vody trápne, pretože ste na verejnom priestranstve medzi ľuďmi, poprosť niekoho blízkeho z rodinných príslušníkov alebo kamaráta, aby išiel z vody pred vami a urobil vám akúsi zástenu. Do vody si so sebou môžete vziať aj nafukovačku, ktorú pri vychádzaní z vody budete niesť pred sebou. Okolo pásu si potom uviažete šatku alebo oblečiete šortky a odídete na toaletu urobiť potrebnú výmenu pomôcok.

Pri potulkách po lesných cestičkách našej krásnej prírody mnohokrát prebývate na miestach, kde nemáte k dispozícii kúpeľňu a splachovaciu toaletu. Preto by som odporučila podobné pobyty obmedziť maximálne na tri dni.

... Často mi voláte na StomaLinku®, že vaša pomôcka nechce držať a podteká. Tento fakt ovplyvňuje mnoho faktorov, ktoré si v období tesne po operácii ani nestihnete uvedomiť. Prinášam teda jednoduché rady a tipy, ktoré vám pomôžu.

Mali by ste si vybrať ten správny systém. Jednodielny systém je pre stómiakov, ktorí majú rovnú brušnú stenu bez jaziev, záhybov a nerovností. Stómia vyčnieva nad úroveň kože minimálne 0,5 cm. Dvojdielny systém je vhodný pre všetky typy stómií, ktoré sú vyvedené na dobrom mieste, t.j. že stómia

nie je v blízkosti pupka, jaziev, kostných výčnelkov, na úrovni pásu a ani vysoko nad pásom. Podložka dvojdielného systému môže byť plochá – na rovnú brušnú stenu alebo vydutá – používa sa na stómie vpadnuté, umiestnené v hlbokých záhyboch.

Na vhodne zvolenej pomôcke majte správne vystrihnutý otvor. Ak je otvor väčší, stolica sa ľahko dostane do voľného priestoru medzi stómiou a lepiacou plochou vrečka alebo podložky. Koža potom ostane podráždená a pomôcka dobre nedrží a odlepuje sa. Otvor by ste mali vystihnúť tak, aby mal presný tvar stómie.

Môže byť väčší o 1 mm. Stómia je bezprostredne po operácii opuchnutá a jej tvar sa mení. Preto je potrebné najmä po operácii stómiu vždy premerať a zmeniť veľkosť vystrihnutého otvoru na lepiacej ploche. Premeriavanie veľkosti a tvaru stómie môžete robiť pravidelne prvých 6 mesiacov po operácii. Šablóny na meranie sú vždy priložené v jednotlivých baleniach.

Ak vystrihnete veľký otvor, no chcete aj tak podložku nalepiť, musíte použiť výplňovú 60g ochrannú pastu. Pasta utesní voľný priestor medzi stómiou a lepiacou plochou. Nanášajte ju vlhkými prstami najčastejšie na okolie stómie. Pri používaní dvojdielného systému sa môže pasta naniesť aj na podložku.

Je dôležité ošetrovať pokožku v okolí stómie správne. Po odlepení stolice musíte očistiť pokožku od zvyškov stolice, najlepšie je začať sprejom na odstraňovanie náplastí Niltac™ a dočistiť obrúskami Niltac™. Koža musí byť pred nalepením pomôcky suchá a čistá. Dosiahnete ju pomocou penového čistiaceho prostriedku Aloe Vesta™, ktorý veľmi jemne a šetrne vyčistí okolie vašej stómie. Môže sa stať, že koža je mierne podráždená a vlhká – mokvá. Ak chcete, aby pomôcka vydržala, použijete stomický zásyp, ktorý vlhkosť



0800 800 111

pre volajúceho zadarmo

absorbuje. Aplikujte ho vo veľmi tenkej vrstve na umytú a osušenú pokožku. Pred nalepením novej pomôcky odstráňte prebytočný prášok pomocou buničitej vaty. Zásyp predĺži dobu nalepenia pomôcky.

Pred nalepením pomôcky použite ochranný film Silesse™, ktorý nielen chráni pokožku pred agresívnym črevným obsahom alebo močom, ale aj zlepšuje priľnavosť pomôcky. Máte ho k dispozícii vo forme spreja alebo vlhčených obrúskov.

Pomôcky majú, samozrejme, svoju dobu použitia, preto si skontrolujte dátum expirácie na danom balení. Pri nalepení pomôcky si musíte byť istý, že celá lepiavá plocha je v kontakte s kožou. Keď sa pomôcka odlepí, je dobré uvedomiť si, akú činnosť ste vykonávali, a tak hľadať riešenie na odstránenie novej príčiny.

... Vaše otázky sa často týkajú aj prípadov, keď máte vyvedené dve stómie a chcete vedieť, na koľko pomôcok máte vlastne mesačne nárok.

V prípade dvoch stómii je nárok na pomôcky osobitne ku každej jednej stómii podľa stanoveného množstva na 1 mesiac. Čiže ak máte kolostómiu, môže vám byť predpísané stanovené množstvo vreciek aj s príslušenstvom ku kolostómii a zároveň aj urostómii, máte taktiež nárok na stanovené množstvo vreciek spolu s príslušenstvom k urostómii.

... Hlavne noví stomici mi kladú otázku, ako sa môžu stať členmi ILCO klubu, kde by sa mohli porozprávať so skúsenejšími stomikmi, ktorí by sa s nimi radi podelili o svoje skúsenosti a zručnosti.

Začiatky sú vždy ťažké. Po operácii máte okolo seba zdravotný personál, rodinu, priateľov, ktorí poradia, no nie vždy je to postačujúce. Situácia sa však zdoľáva oveľa ľahšie s ľuďmi, ktorí majú ten istý problém, naučili sa s ním žiť a všetko bez problémov zvládajú.

Každý stomik či jeho priateľ, manžel, manželka sa môžu prísť do klubu pozrieť. Ak sa rozhodnete stať členom, stačí iba uhradiť ročný členský poplatok.

Kluby organizujú pravidelné stretnutia stomikov, spoločenské klubové aktivity, ako sú guláše, opekačky, zájazdy, turistika, rekondičné pobyty, semináre o sociálnej politike, 2x ročne posielajú svojim členom časopis Slovilco, ktorý vydávajú, informácie o stomických pomôckach, možnosť porozprávať sa na stretnutí s ostatnými skúsenejšími stomikmi.

Spolupracujú s českým maďarským a poľským ILCO klubom a každý rok sa organizuje tzv. trojstretnutie, kde sa zúčastňujú stomici z Česka, Poľska a Slovenska. V prípade potreby je k dispozícii aj webová stránka www.slovilco.sk.



► Recepty z vašej kuchyne

Košíčky od Helenky, ILCO klub Levice

Cesto: 150 g margarínu (Hera, Palmarín...), 100 g mletých orechov, 250 g hladkej múky, 70 g práškoveho cukru, 1 vajce, 1 polievková lyžica kakaa, ½ prášku do pečiva

Všetky ingrediencie spracujeme na cesto a natlačíme do formičiek tak, aby zostalo miesto na krém. Pečieme pri teplote asi 160 – 170 °C, 15 – 20 minút, záleží od typu rúry. Na posýpku opražíme strúhanku na suchej panvici dozlatista. Odstavíme a prisypeme práškový cukor. Jahodové guľky posypeme strúhankou, polejeme roztopeným maslom a podávame.

Krém: 4 vajcia, 150 g práškoveho cukru, 1 vanilkový cukor, 200 – 250 g masla

Vajcia, práškový cukor a vanilkový cukor vyšľaháme nad parou. Krém po vychladnutí pridávame po častiach k vymiešanému maslu a plníme košíčky.

Poleva: 100 g čokolády, 100 g masla

Rozpustíme a naplnené košíčky namáčame do zmesi. Na zdobenie môžeme použiť mandle, orechy, lentilky a pod.



Zaváraná tekvica s ananásovým sirupom

2,5 kg očistenej tekvice, 1 lyžica kyseliny citrónovej, 250 g cukru, škoric, klinčeky, citrón, sirup: 250 ml vody, 500 g cukru, 300 ml ananásového džúsu, 1/2 lyžičky kyseliny citrónovej

Tekvicu pokrájame na kocky, zalejeme vodou, v ktorej sme rozpustili kyselinu citrónovú a necháme 24 hodín stáť. Potom vodu zlejeme.

Do väčšieho hrnca dáme odkvapkanú tekvicu, zalejeme ju vodou (aby bola zakrytá), prisypeme cukor, premiešame a varíme asi 15 minút. Keď tekvica začne sklovitieť, vodu zlejeme.

Na dno pripravených pohárov dáme po 1 klinčeku, kúsok škorice, naplníme ich tekvicou, zalejeme sirupom a navrch dáme koliesko citróna. (Sirup nevaríme, všetky zložky dobre zmiešame.) Sterilizujeme 15 minút.

Môžeme použiť klasickú tekvicu, ale aj Hokaido.



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

Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra a my ho radi uverejníme.

Dobrá chuť!

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. do 31. 3. 2015

Kolostómia (stómia na ľavej strane)

Jednodielný systém	90 ks vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou™	60 ks vreciek
Dvojdielny systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický pridržený pás 2 ks ročne

Ileostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém	90 ks vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou™	90 ks vreciek
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 90 ks vreciek, stomický pridržený pás 2 ks ročne

Urostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický pridržený pás 2 ks ročne

Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:

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

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

Milí čitatelia, relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do **31. mája 2015** na adresu: **Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra**.
Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: **Staráme sa o Vašu bezpečnosť a komfort.**

Výhercovia tajničky Radim 1/2014: **Gabriela Levická**, Tesárske Mlyňany, **Želmíra Havirová**, Spišská Nová Ves, **Darina Božiková**, Leopoldov.

Autor: František Cvengroš	netresol, nebachol	druh kávovaru	hrdlač, dri sa	hlboký, po angl.	kapus- tovina	ruská rieka	spájaj pletením	naše mesto	mesiac (poet.)	bývalý jednot- kový obchod	HOAX, IN VITRO, OTONA	rúbala strom Slovanov	náš vynálezca padáka
neodžala											anti- món (zn.)		
1											tým smerom zachytávače		
upriamil						tuk z ovčej vlny odovzdáš							
európsky stepný vták					dievčina morská plochá ryba					spojka zn. auto- batérií			
vrava				počíta pokladnica					Indián zlato- žltokvetá trvalka				
tón e znižený o poltón			pyré, fučka citosl. prasaťa				typ mont. domu nápis na náhrobku						prvok zn. Na
panský sluha v livreji						2 vznášam sa							
	regres, miznutie	vpil nesácali sa					citrusový plod psovitá šelma						
zváz					patriaca lve blato, bahno						idant povrchný obdivo- vateľ		
seknutie				náhradka kávy tkanina						odpočívá švédsky výrobca nábytku			
EČV okr. Tvrdošín			malá lata vstrčia, vhodia						Eskimák predĺžená bočná stena				
tvorí, zriaďuje						plavý kôň mimo prírodz. prostredia						skrúti nož- nicami	alkaloid v medovke i bazalke
4							neexis- toval olej, po angl.						
	druh paliva náš časopis					značka tónu vietnam. hist. úz.					kremík (zn.) citosl. nevôle		
pomoc, záchrana					zn. nákl. auta dezinfek. prostr.					kód Bhutánu klamivá správa			
orient. mužské meno				rojčil Master of Theology					sídlo v Iraku trhá (kniž.)				
vzácný drahokam							skrúpal rosou stred- nica						
imunitný systém (skr.)			3										
mili- ampér (zn.)			gej alebo lesba										

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

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

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

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

Ak už časopis odoberáte, nie je potrebné prihlášku zasielať.

Vážená pani, vážený pán,

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

Na jeho obsahu sa môžete podieľať aj vy, a to informáciami k témam, ktoré vás zaujímajú, a aj vlastnými príspevkami o vašich problémoch a spôsoboch ich riešenia.



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

Meno a priezvisko:

Adresa, PSČ:

Telefón: Dátum narodenia: Dátum operácie:

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

Nemocnica/miesto operácie:

Typ používanej pomôcky: ☐ jednodielny systém ☐ dvojdielny systém

Meno lekára/sestry predpisujúceho vaše pomôcky:

Dátum: Podpis:

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

► SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM

Služby spoločnosti

ConvaTec



ConvaTec

ConvaTec štartovacia taštička

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

ConvaTec štartovacia taška

Pacient pri prepustení z ústavnej starostlivosti do domácej dostane prvú kompletnú výbavu stomických pomôcok so sebou do veľkej tašky.

StomaLinka® ConvaTec

Potrebujete rýchlu pomoc a radu v oblasti sortimentu pomôcok, ich použitia a dostupnosti alebo informácie z oblasti ošetrovania stómii? Obráťte sa na pracovníčku StomaLinky® ConvaTec 0800 800 111, ktorá je pre volajúceho zadarmo. Pracovníčka na StomaLinke® vám povie limity na pomôcky, kódy výrobkov, nasmeruje na sestru v blízkosti vášho bydliska a poskytne vám potrebné informácie. V prípade zložitejších otázok konzultujeme naše odpovede s odborníkmi.

ConvaTec na internete – www.convatec.sk

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

Časopis Radim

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



0800 800 111
pre volajúceho zadarmo



*Prajeme Vám,
aby ste v čarovnej atmosfére
Vianoc zabudli na starosti
všedných dní a nový rok
prežili v šťastí a v láske.*



ConvaTec