

# Radim

SPOLOČNE  
VYTVÁRAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Jedného dňa sa zobudíš a zistíš, že už ti nezostal žiadny čas na to, aby si robil veci, ktoré si vždy chcel robiť.“

Paulo Coelho

2/2021



## Deti a stómia

nový  
detský systém

**Little Ones™**

**30 rokov  
spoločnosti ConvaTec  
na Slovensku**

Intímne vzťahy a sexualita stomikov

**PhDr. Lucia Vasil'ková**

klinická psychologička  
Národného onkologického  
ústavu v Bratislave



**Radim**

bezplatná StomaLinka

0800 800 111



**klub**



**ConvaTec**



Milé čitateľky a čitatelia, rok 2021 je pre nás výnimočný. Spoločnosť ConvaTec oslavuje tridsať rokov pôsobnosti na Slovensku. Začínali sme ako malý kolektív, ktorý každým rokom rástol a silnel. Mali sme veľkú chuť a nadšenie pomáhať ľuďom so stómiou a zdravotníkom, ktorí chceli zmeniť vtedajší stomický systém za moderný a hlavne bezpečný. Sme spoločnosťou, ktorá na Slovensko priniesla stomické pomôcky zodpovedajúce najnovším poznatkom. Chápeme aktuálne trendy, a preto stomické systémy neustále vylepšujeme. Moderné technológie sú pre spoločnosť ConvaTec

# Sme tu s vami už tridsať rokov a pomáhame zlepšovať životy ľudí so stómiou

samozrejmosťou a sú základom novinek, ktoré prinášame. Jednou z nich je detský stomický systém, o ktorom si prečítate aj v tomto čísle. Rovnako by sme vám radi predstavili nové adhezívne pásky Varimate Thin, ktoré vám pri používaní pomôcok zaistia pridanú bezpečnosť. Ich uvedenie na trh je dôkazom, že pre nás je na prvom mieste bezpečnosť ľudí, ktorí sa rozhodli pre naše produkty.

Doba sa dynamicky mení, ale náš osobný prístup a snaha byť pre vás všetkých spoľahlivým partnerom zostane stále rovnaká. Neustále sa venujeme vzdelávaniu všetkých, ktorý potrebujú rozumieť našim pomôckam a službám.

Počas pandémie sme sa toho všetci veľa naučili, pracovali sme v zmenených podmienkach, riešili sme medziludské vzťahy či rodinné spo-

lunažovanie. Na každom z nás sa to odrazilo rôznym spôsobom. Spoločnosť ConvaTec zosilnela a my všetci sme sa pracovne uistili, že sme na správnom mieste.

Aj partnerské vzťahy prešli počas tohto obdobia skúškou. V niektorých prípadoch sa v dôsledku pandémie zhoršili, začala škripať intimita a sexuálny život. Viete, ako je to vlastne s intimitou a sexom u ľudí so stómiou? V tomto čísle sme otvorili tému, ktorá je pre niektorých TABU, dotýka sa však skutočností, o ktorých treba hovoriť. Nieкто to dokáže otvorene a iný zase iba za zatvorenými dverami. Nezáleží na spôsobe. Ide o to, aby ste si prečítali aj o tejto téme, ktorú vám prinášame z rôznych uhlov pohľadu.

Tentokrát má časopis viac strán, a preto verím, že budete s nami minimálne celé leto. A potom aj NAĎALEJ.

**Krásne leto a teším sa na vás opäť o pol roka.**

S úctou

Director, Marketing & Regulatory,  
ConvaTec



# Obsah

- 4 Ako sme tvorili číslo časopisu Radim
- 5 Dopad pandémie COVID-19 na starostlivosť o stomických pacientov
- 8 Klinika detskej chirurgie Univerzitetnej nemocnice Martin
- 11 Deti a stómia
- 14 Detské kardiocentrum Zdravie pre kriticky choré deti
- 16 Stómie u detí
- 18 Klinika detskej chirurgie LF UK a NÚDCH
- 20 Stómie u detí – najmä u novorodencov a dojčiat
- 24 Ako sa mi žije so stómiou
- 26 Esteem® s tvarovateľnou technológiou – vrečko prvej voľby
- 28 Prvá voľba Natura® tvarovateľná podložka
- 30 Prvá voľba Esteem® Flex Convex
- 32 Intimita so stómiou? S krytkou žiadny problém
- 34 Sex a intimita u stomikov
- 38 Vaše starosti na naše plecica
- 40 Intímne vzťahy a sexualita stomikov
- 44 Intimita je pre všetkých
- 44 Intímny život po operácii s vyvedením stómie
- 48 Okienko psychológa
- 49 Kompletný simulátor starostlivosti o stómiu
- 50 Kde je vôľa, tam je cesta
- 51 StomaLinka®
- 52 Tridsiate výročie ConvaTec na Slovensku
- 54 Tridsať rokov so spoločnosťou CONVATEC
- 55 Anotácia
- 56 Tridsať rokov ILCO klubu v Martine
- 58 Zdravotní klauni prinášajú smiech, ktorý pomáha
- 62 #SmeMedziVami – Príbeh Eriky
- 65 Martinskí stomici včera, dnes a zajtra
- 66 Golf  
Ako je to s pohybovou aktivitou u ľudí so stómiou?
- 67 Zdravotnícka pomôcka na ošetrovanie stómie
- 68 Slovník človeka so stómiou III.
- 70 Z vašich listov
- 71 Pavlovovej torta

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

**č. 2/2021**

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

**Šéfredaktorka**

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

**Redaktorka – koordinátorka**

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

**REDAKČNÁ RADA**

**Predseda**

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

**Členovia**

Mgr. Simona Stanková

Mgr. Ivana Šutková

Ing. Stanislav Obertáš

Mgr. Anežka Smyková

Ing. Andrea Madajová

Mgr. Adriana Simová

Bc. Ivana Sulovská

Mgr. Monika Strádalová, PhD.

Mgr. Alena Bosá

Mgr. Gabriela Chovancová

Mgr. Tatiana Skovajsová

Bc. Monika Upohlavová

Mgr. Michaela Ďuricová

Mgr. Peter Snoha

**Prispievatelia**

Mgr. Zuzana Tomášková

Ing. Milan Tomka

František Cveňgroš

Ing. Peter Malík

**Vydavateľ**

Zákaznícke centrum ConvaTec

Unomedical, s. r. o.

Štúrova 71/A

949 01 Nitra

Bezplatná linka: 0800 800 111

**Fotografie**

Archív autorov

Archív spoločnosti Unomedical

shutterstock.com

**Jazyková korektúra**

Mgr. Petra Rusňáková, PhD.

**Grafické spracovanie**

Linwe/KRAFT, s. r. o.

**Tlač**

Printline, s. r. o.

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

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

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



# ▶ Ako sme tvorili číslo časopisu Radim

**Mgr. Simona Stanková**, Customer Service Specialist, zákaznícke centrum ConvaTec, Nitra

Drahí priatelia, letné číslo časopisu Radim vám opäť prináša veľa zaujímavých príspevkov. Nosnými témami tohto čísla je téma pridanej bezpečnosti pri voľbe stomickej pomôcky a téma sexuálneho života a intimity u stomikov, o ktorej sa veľmi nehovorí. Z produktov vám predstavíme napríklad nový detský systém Little Ones.

Rovnako ako v predchádzajúcich číslach prebiehala príprava časopisu prostredníctvom videohovorov. Naše pracovné tempo to však žiadnym spôsobom neovplyvnilo, a preto vám spoločnosť ConvaTec znova predstaví mimoriadne skvelé správy a super novinky.

Okrem zaujímavých tém sme pre vás pripravili aj nové produkty. Ide o adhezívne pásky Varimate strips. O ich vzorku si môžete požiadať na našej bezplatnej StomaLinke 0800 800 111. Zakúpiť sa aktuálne dajú v lekárňach alebo v predajniach zdravotníckych

# 30 ROKOV

**ConvaTec**  
Slovenská republika

potrieb. Spoločnosť ConvaTec taktiež rozšírila svoje portfólio produktov o detský stomický systém Little Ones, ktorý je určený pre novorodencov do 4,5 kg.

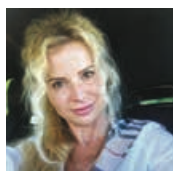
A tou najlepšou správou na záver je, že naša spoločnosť oslavuje tridsiate výročie pôsobenia na Slovensku aj v Českej republike. Som mimoriadne

rada, že spoločnosť ConvaTec vám už tridsať rokov poskytuje to najlepšie, a verím, že to tak zostane aj v budúcnosti.

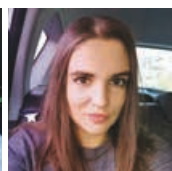
**Všetko najlepšie,  
ConvaTec Slovensko!**

A vám, milí čitatelia, príjemné čítanie.

# ▶ Členovia redakčnej rady



▶ Beata Zabáková



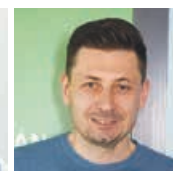
▶ Simona Stanková



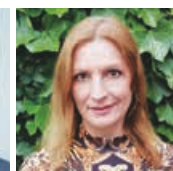
▶ Ivana Šutková



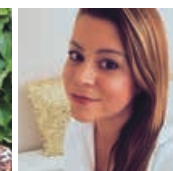
▶ Peter Snoha



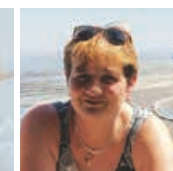
▶ Stanislav Obertáš



▶ Anežka Smyková



▶ Andrea Madajová



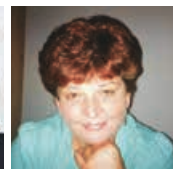
▶ Adriana Simová



▶ Ivana Sulovská



▶ Monika Stradalová



▶ Alena Bosá



▶ Gabriela Chovancová



▶ Monika Upohlavá



▶ Tatiana Skovajsová



▶ Michaela Ďuricová

# ► Dopad pandémie COVID-19 na starostlivosť o stomických pacientov

**Mgr. Adriana Simová**, sestra, Chirurgická klinika a transplantačné centrum, septické oddelenie, Univerzitná nemocnica Martin

**Už je to viac ako rok, čo sa neustále skloňujú slová covid, korona, testovanie, PCR testy, boj s pandemiou či zdravotníci v prvej línii. Médiá nás zaplavujú číslami, štatistikami...**

- Ale čo ostatné ochorenia a operácie? Áno, operujú sa nádorové ochorenia, náhle brušné príhody.
- A ako pracujú poradne stomikov? Ako pokračuje starostlivosť o človeka so stómiou po prepustení z nemocnice? Čo s komplikovanými stómiami?

Rok sa s rokom stretol a my stále žijeme v realite svetovej pandémie. Kto by bol povedal, že rúška, respirátory a dezinfekcia rúk sa stanú denno-dennou súčasťou každého človeka?

A čo my zdravotníci? Ktorí z nás sú vlastne tí z prvej línie? Myslím, že všetci. Denne sa stretávame s nepriateľom zvaným covid a nikdy si nie sme istí, či pacient alebo osoba, s ktorou komunikujeme, nie je nakazená.

Za rok sa chod nášho oddelenia veľmi zmenil. Sťahovanie, uvoľňovanie priestorov, reprofilizácia lôžok... Môže vôbec starostlivosť o človeka so stómiou pokračovať v takejto dobe?

Áno, môže. A nielen môže, musí. Nových ľudí so stómiou za ten rok pribudlo určite všade na Slovensku dosť. Starostlivosť o nich musí fungovať, či už tu pandémia je, alebo nie. Záleží nám na tom, aby mal človek s vyvedenou stómiou istotu, že sú tu ľudia, o ktorých sa môže oprieť, ktorí mu podajú pomocnú ruku, keď to potrebuje. Dá sa o tom mnoho písať a hovoriť. Každá sestra, ktorá sa venuje ľuďom so stómiou, by vedela opísať veľa jedinečných príbehov z tejto doby.

- **Aj mňa zaujal ne jeden ľudský príbeh, ktorý rozprával o tom, ako ľudia so stómiou zvládali nielen toto náročné obdobie, ale aj svoju novú životnú situáciu s novým súputníkom – stómiou.**

Vybrala som príbeh panej, ktorej bola akútne vyvedená ileostómia. To znamená, že so skutočnosťou, že po pár dňoch bude mať stómiu, naozaj nerátala ani ona, ani jej rodina.

## Tu je jej príbeh:

8. novembra 2020 bola prijatá na chirurgickú kliniku v UNM s bolesťami brucha, ktoré pretrvávali od 4. novembra 2020. Podľa vyšetrení bola stanovená diagnóza náhla brušná príhoda s vysokou zápalovou aktivitou. Príčinou bola kôstka zo slivky, ktorá prederavila časť tenkého čreva. Bola akútne operovaná, ale ešte bez vyvedenia stómie. Chirurg len skrátil časť tenkého čreva. V prvé dni po operácii sa pacientka celkom dobre zotavovala. No postupne sa zvyšovalo nechutenstvo a zápalové hodnoty. Preto bola 20. novembra 2020 nutná revízia brucha s nálezom zmeny na tenkom čreve, prebehla resekcia – skrátenie tenkého čreva a vyvedenie dočasnej ileostómie.

Po operácii sa pacientka postupne, pomaly zotavovala. Po dvoch rozsiahlych operačných zákrokoch s pridruženými ochoreniami sa ani nebolo čomu čudovať. S edukáciou sme začali pomaly, ale pre slabosť bola do edukácie zapojená dcéra – zhodou okolností kolegyňa z operačnej sály na úrazovom oddelení. Napriek tomu, že je zdravotnou sestrou, o problematike

stómii vedela zo školských čias len ako o používaní „jánošíkovských opaskov“. Edukovali sme ju, ako správne ošetrovať stómiu, aké pomôcky používať, ako sa starať o peristomálnu pokožku. Plánovali sme si spolu edukačné hodiny, čas, kedy príde a budeme spolu meniť vrecko. 30. novembra 2020 bola pacientka prepustená do domácej starostlivosti. Pani však nebola schopná starať sa o seba sama, viac-menej všetku starostlivosť prenechávala na svoju dcéru, ktorá v začiatkoch bola doma s ňou. Komunikovali sme spolu cez telefón a pomohli nám i sociálne siete – messenger. A tak začala medzi nami, ako som ju nazvala, „covid komunikácia“. Práve v tomto období bola na celom Slovensku pandémia v plnom prúde. Dcéra mala strach z nového, nepoznaného už od prvého dňa, ako prišli domov. V prvých dňoch bolo problémom nechutenstvo, pani odmietala piť aj jesť. Stravu aj tekutiny prijímala viac-menej nasilu, lebo musela. Matka mala strach z častého vypúšťania vrecka, kedy ho vypúšťať a aký systém zaviesť, aby to zvládli. Snažila som sa ich hlavne povzbudovať, podporovať, dávať im cenné rady, konzultácie a hlavne pochvaly, s ktorými nikdy netreba šetriť. Dcéra postupne naberala na zručnosti, našli si systém a taktiku.

No stav ošetrovanej bol striedavý, jeden deň bolo dobre, druhý horšie. Pridružila sa slabosť, krv v moči, nízky tlak, preto bola 14. decembra 2020 hospitalizovaná na internej klinike. Aby toho v tejto dobe covidovej nebolo málo, vyšiel jej pozitívny test na covid. Znamenalo to preklad pacientky na covidové oddelenie, ktoré, našťastie, predstavovalo reprofilizované lôžko na ortopedickom oddelení, kde pracuje jej dcéra. Dcéra teda mala pod palcom maminu aj ileostómiu. Toto náročné obdobie zvládla pani veľmi dobre, jej stav sa stabilizoval, priebeh covidu nebol taký zlý, a tak sa tesne pred Vianocami dostala do domácej starostlivosti. Už počas hospitalizá-

cie sa postupne začali komplikácie v oblasti ileostómie – macerácie peristomálnej pokožky. Stomické vrecká s rovným povrchom začali podtekať, bolo nutné meniť vrecko viac ako trikrát za deň. Okolie bolo červené, podráždené. Keďže dcéra nemohla byť celý čas so svojou mamou, musela

chodiť do práce, a manžel jej pokožku nedokázal prelepiť a ošetriť, koža bola často v kontakte s obsahom z tenkého čreva, pričom dochádzalo k dráždeniu a poškodzovaniu pokožky.

Naša komunikácia ďalej pokračovala elektronicky.



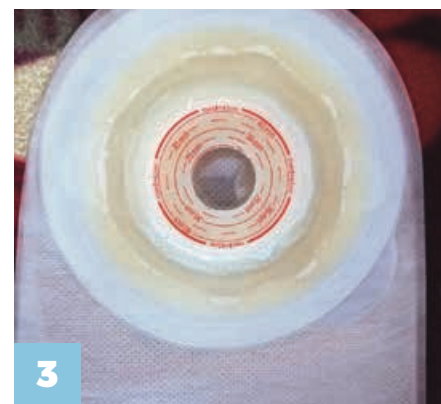
1

**Obr. č. 1** (1. 1. 2021) – ileostómia mierne nad úrovňou kože, do 1 cm okolie červené, podráždené, macerácia, výsypanie.



2

**Obr. č. 2** (4. 1. 2021) – podráždená pokožka v okolí ileostómie, **obr. č. 3** – výpustné vrecko.



3

Najväčším problémom bolo časté odliepanie stomického vrecka. Postupne našli systém a postup ošetrovania. Denne sprcha, pretože voda je najlepší liek, vrecká vylúhovaného čierneho čaju, no hlavne zmena vrecka na ConvaTec Esteem® Flex Convex výpustné vrecko.



4

**Obr. č. 4** (8. 1. 2021) – je vidieť, že dochádza k postupnému upokojeniu pokožky a je prítomné iba mierne začervenanie.



**Obr. č. 5** (14. 1. 2021) – už len minimálna macerácia, okolie je bez podráždenia, používanie Stomahesive ochranného zásypu a výmena vrečka každý druhý deň.



**Obr. č. 6** (17. 1. 2021) – pokožka je čistá, bez podráždenia. Fotografia sprevádzala dcérine nadšenie, ktoré vraví za všetko: „Adíííí, ahoj.. Pozri! Ako málo stačí k šťastiu..“ Zároveň sme v tomto období konzultovali hlavne stravovanie, či pani môže alebo nemôže konzumovať ovocie.



**Obr. č. 7** (25. 1. 2021)



**Obr. č. 8** (12. 2 .2021) – opäť vidno reakciu – začervenanie, maceráciu, drsnú pokožku, ktorú sprevádzalo svrbenie. Keďže reakcia bola prítomná po celom tele, išlo o celkovú reakciu organizmu, nie o reakciu na ošetrovanie. Prebehli ďalšie konzultácie s kožnou lekárkou, ktorá naordinovala liečbu antihistaminikami a krémom.



**Obr. č. 9** (19. 2. 2021) – úplné upokojenie pokožky, ako aj celého tela, všetko vyzerá byť v poriadku.



**Obr. č. 10** (24. 2. 2021) – len citujem: „Som taká vytešená!“



**Obr. č. 11** (10. 4. 2021) – používanie konvexnej stomickej pomôcky.

Príbeh mal však aj ďalší rozmer. Na covidovom oddelení ležala mladá žena s ileostómiou, ktorá potrebovala edukáciu v starostlivosti o stómiu. Dcéra – zdravotná sestra mohla naplno zúžitkovať vedomosti získané počas starostlivosti o svoju mamu a postarať sa o novú, mladú pacientku a zároveň ju zaučiť.

Ani počas pandémie nesmie byť starostlivosť o stomických pacientov zanedbaná. Na samotnom covidovom oddelení boli hospitalizovaní aj pacienti, ktorým bola vyvedená stómia. Počas hospitalizácie boli infekční, starostlivosť o nich bola komplikovaná, ošetrovať a edukovať ich v ochranných pomôckach, v respirátoroch a štítoch, bolo veľmi náročné. Bolo nutné zvažovať jednotlivé úkony, vykonávať jednotlivé kroky a hovoriť o nich zrozumiteľne, aby pacient pochopil a porozumel.

Stále musíme mať na pamäti, že nech je akákoľvek situácia, treba si získať pacientovu dôveru, získať ho pre spoluprácu a naučiť ho samostatnosti. Sociálne siete a technika nám uľahčujú spoluprácu a umožňujú nám pomôcť ľuďom so stómiou. A hoci sa v sociálnych sieťach ukrýva aj veľa rizík, treba ich využívať múdro na pomoc iným. A tak našim starým či novým ľuďom so stómiou vieme pomôcť aj takouto formou. ■



# ► Klinika detskej chirurgie Univerzitnej nemocnice Martin

PhDr. Jana Ucháčová, Klinika detskej chirurgie, UNM

Detské stómie sú pre rodičov veľmi citlivou a neľahkou témou. Prinášame vám preto viac informácií o nemocniciach, ktoré sa špecializujú na detské stómie a v ktorých vám vedia ochotne a s veľkou dávkou trpezlivosti pomôcť a poradiť v ťažkých situáciách.

## Starostlivosť o detského chirurgického pacienta

Klinika detskej chirurgie Univerzitnej nemocnice Martin bola založená v roku 1992. Hlavnou náplňou je poskytovanie komplexnej zdravotnej starostlivosti o chirurgicky choré deti od narodenia až do dovŕšenia 18 rokov (18 rokov a 365 dní) s rešpektovaním všetkých osobitostí detského veku. Kolektív detských chirurgov, sestier a pomocného zdravotníckeho personálu zaisťuje poskytovanie preventívnej, diagnostickej a liečebnej starostlivosti deťom a mladistvým s chorobami a chorobnými stavmi vyžadujúcimi chirurgickú liečbu na desiatich lôžkach. Každá izba – okrem izby, kde sú tri intermediárne lôžka s možnosťou monitorovania pacientov po zložitejších operačných výkonoch – umožňuje aj celodenný pobyt rodiča so svojím chorým dieťaťom.

Zariadením izieb sa snažíme deťom vytvoriť pocit domova, detskej izby, aby

pobyt v nemocnici bol pre ne čo najmenej traumatizujúci. Dieťa si môže pozerať v televízii svoje obľúbené rozprávky, má svoje hračky, knihy alebo sa môže hrať s našimi novými hračkami.

K dispozícii je aj pripojenie na wifi. Súčasťou nadštandardnej izby je vlastné sociálne zariadenie. K operačným zákrokom slúži operačná sála určená len pre detského pacienta. Vybavená

” Zariadením izieb sa snažíme deťom vytvoriť pocit domova.





je modernou operačnou technikou. Dnes sa preferuje aj u nás miniinvazívna chirurgia. Operačné zákroky hrudníkovej, brušnej a aj urolologickej chirurgie využívajú moderné laparoskopické techniky, ktoré sú pre dieťa šetrnejšie a skracujú dobu liečenia a pobytu dieťaťa v nemocnici.

### Detská chirurgická starostlivosť poskytovaná na našej klinike zahŕňa:

- ▶ novorodeneckú chirurgiu – všetky vrodené vývojové chyby okrem srdcových vrodených chýb, rovnako aj akútne chirurgické stavy vzniknuté v perinatologickom období. Pri ochoreniach tráviaceho traktu je často potrebné na záchranu života dieťaťa už v novorodeneckom období vyviešť dočasnú stómiu.
- ▶ brušnú chirurgiu – akútne ochorenia, ako aj akútne poranenia orgánov dutiny brušnej. Vrodené chyby, napr. bráničné hernie, Hirschsprungove ochorenie, anorektálne plastiky pri atréziách a stenózach tráviaceho traktu, ktoré už boli čiastočne riešené v novorodeneckom období dieťaťa a ktoré naše pracovisko rieši až do ich definitívneho chirurgického vyriešenia.
- ▶ hrudníkovú chirurgiu – v rámci nej vykonávame vysoko špecializované operačné zákroky: resekčné operácie pľúc pre tumory a po pozápalových poškodeniach, deformít hrudníka (vpáčený a vtáčí hrudník).



### Najčastejšie ochorenia u detí, ktoré si vyžadujú prechodné vyvedenie stómie

- ▶ Hirschsprungova choroba
- ▶ Anorektálne malformácie
- ▶ NEC – nekrotizujúca enterokolitída
- ▶ Mekóniový ileus
- ▶ Chronické zápalové ochorenia čreva
- ▶ Úrazy

Na klinike sa venujeme komplexnej liečbe deformít hrudníka. Ako jediní na Slovensku realizujeme konzervatívnu liečbu deformít hrudníka pri vpáčenom hrudníku pomocou vacuum bell terapie.

### Stómia u detí a ako ju zvládnuť

Novorodenci s vývojovými chybami, ako sú atrézie – nevyvinutie časti tráviaceho traktu (čreva), Hirschsprungova choroba – chýbanie gangliových buniek v čreve, novorodenci s nekrotizujúcou enterokolitídou – zápalové ochorenie čreva, ktoré nebolo možné definitívne vyriešiť jedným chirurgickým zákrokom, často potrebujú vyvedenie čreva na stenu bruška – stómiu, ktorá sa v neskoršom období, ak je to možné, zruší. Táto nepredpokladaná skutočnosť rodičov často zaskočí, vyvolá

u nich psychické a sociálne problémy, strach o budúcnosť ich dieťaťa. Veľmi dôležitá je v tomto období komunikácia s rodičmi. Lekár ich informuje o ochorení a ďalšom chirurgickom postupe. Rovnako dôležitá

” **Vyrovnať sa so vzniknutou situáciou im u nás pomáha sestra špecialistka zaoberajúca sa starostlivosťou o deti so stómiami.**

je komunikácia so sestrou. Vyrovnať sa so vzniknutou situáciou im u nás pomáha sestra špecialistka zaoberajúca sa starostlivosťou o deti so stómiami. Na začiatku je potrebné

vytvoriť si s rodičmi pozitívny vzťah, zbaviť ich strachu zo stómie u dieťaťa a čo najskôr ich zapojiť do ošetrovateľského procesu. Sestra rodičom vysvetlí potrebu a úlohu stómie, ako aj ďalší postup a riešenie problému zdravotného stavu dieťaťa. Edukuje rodičov v starostlivosti o stómiu a možných komplikáciách (začervenanie okolia stómie, krvácanie zo stómie, prolaps, stenóza), zabezpečí im objednávanie stomických pomôcok. V prípade potreby s nimi aj ambulantne rieši komplikácie stomickej starostlivosti vrátane časovania a podmienok, kedy sa bude môcť stómia zrušiť.

Následne všetky deti, ktoré boli operované na našej klinike, ostávajú dlhodobo v ambulantnej starostlivosti našich špecialistov.

V ambulanciách sa poskytuje ambulantná konziliárna starostlivosť v odbore brušnej chirurgie, hrudníkovej chirurgie a detskej urológie, ktorej sa venujú traja detskí urológovia. Naše ambulancie majú



online objednávanie na vyšetrenie ([www.detskachirurgia.sk](http://www.detskachirurgia.sk)), koordinátor operačnej starostlivosti komunikuje e-mailom ([dchir@unm.sk](mailto:dchir@unm.sk)) alebo rodič dieťaťa komunikuje telefonicky ohľadom termínov vyšetrenia, operačných termínov a predoperačnej prípravy (043 4203 527).

Vďaka tejto spolupráci sa nám darí aktívne zapájať rodičov do zdravotníckej starostlivosti o dieťa. Mnohí z nich nám pomáhajú aj poukázaním finančných prostriedkov do Neinvestičného fondu Rozvoj detskej chirurgie a tiež prostredníctvom darovania 2 % z daní, vďaka ktorým sa nám darí vylepšiť priestory kliniky pre deti, zakúpiť moderné zdravotnícke pomôcky a prístroje, ktoré zlepšujú kvalitu starostlivosti o chirurgicky choré deti. Naším hlavným cieľom je poskytovať pacientom kvalitné služby, modernú zdravotnú starostlivosť a príjemné prostredie, na ktoré budú pacienti aj ich rodičia radi spomínať. ■

” Na začiatku je potrebné vytvoriť si s rodičmi pozitívny vzťah, zbaviť ich strachu zo stómie u dieťaťa.



### Neinvestičný fond Rozvoj detskej chirurgie

Mojmírova 23, 036 01 Martin  
Právna forma: neinvestičný fond  
IČO: 36137782  
DIČ: 2021652578  
Banka: VÚB  
IBAN: SK27 0200 0000 0012  
5649 2453  
SK60 0200 0000 0040 3674  
1458 (2%)

# ► Deti a stómia

Zuzana Kováčová, [www.stomickasestra.sk](http://www.stomickasestra.sk)

V septembri 2020 jej bolo udelené prestížne ocenenie Biele srdce na republikovej úrovni v kategórii Sestra v praxi. (Ocenenie Biele srdce udeľuje Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek za starostlivosť a ľudskosť v ošetrovatelstve.) Podľa nej musí byť v srdci každej zdravotnej sestry veľa miesta. Skúsenosti so starostlivosťou o detskú stómiu nám priblíži práve Zuzana Kováčová, sestra, ktorá sa viac ako dvadsať rokov venuje ľuďom so stómiou.



Zuzana Kováčová

Najčastejším dôvodom na vytvorenie stómie u novorodencov sú náhle brušné príhody, ktoré sú dôsledkom mnohých chorobných stavov, ako napr. nekrotizujúca enterokolitída – zápal čreva, pri ktorom dochádza k odumieraniam určitej časti alebo celého čreva. Ďalej sú to vrodené chyby tráviaceho traktu, chyby pri tvorbe a vyprázdňovaní smolky.

” **Príprava dieťaťa a rodiča na obdobie života s vývodom je nesmierne dôležitá a treba jej venovať náležitú pozornosť.**

Najčastejším dôvodom v dojčenskom až batolivom období sú chýbajúca alebo nedostačujúca inervácia hrubého čreva (megacolon congenitum). V neskoršom období života dieťaťa to môžu byť zápalové ochorenia čreva, ako je Crohnova choroba alebo ulcerózna kolitída. Príčinou vyvedenia stómie môžu byť aj nádorové ochorenia a úrazy.

**V predoperačnej fáze je úlohou sestry** vybudovať si vzťah s rodičmi a podporiť ich v následnej spolupráci. Vo väčšine najmä akútnych prípadov sa predoperačná príprava obmedzí na krátku informáciu rodičom o nevyhnutnosti život zachraňujúceho výkonu.

Ak je operácia plánovaná, po oboznámení rodičov s operačným výkonom zohráva veľkú rolu práve sestra. Prine-

sie edukačný materiál, maketu, stomické pomôcky a venuje predoperačnej príprave náležitú pozornosť. Pri dobrej spolupráci s lekárom vie vyznačiť vhodné miesto na vyvedenie stómie. Tomu predchádza vyšetrenie dieťaťa, pričom sa prihliada na telesné pomery, vek a schopnosti dieťaťa. Okrem toho je veľmi dôležitá aj psychická podpora rodičov a ubezpečenie, že vždy budú mať pri sebe osobu, na ktorú sa v prípade potreby môžu obrátiť.







**V pooperačnom období** býva dieťa spravidla monitorované na jednotke intenzívnej starostlivosti. Pre bezproblémové ošetrovanie je ideálna stómia vyšitá cca 0,5 cm nad úroveň brušnej steny, pri dvojhlavňovej stómii s kožným mostíkom širokým minimálne a až 4 cm, dostatočne vzdialená od pupočníka, slabiny a operačnej rany. Nie vždy je to ale reálne (stómie mávajú vyšité aj deti s nízkou hmotnosťou v rozmedzí zhruba 600 až 1 500 g). Pri dobrom priebehu trvá pobyt na jednotke intenzívnej starostlivosti zvyčajne štyri až päť dní. Aj v tomto období je namieste, ak sa sestra podieľa na ošetrovateľskej starostlivosti o stómiu.

ničkami. Pri novorodencoch a dojčatách je vhodné, ak je prítomná aj druhá osoba, ktorá pomáha pri zabavení dieťaťa alebo mu jemne pridrža nožičky.

Optimálny čas na výmenu stomickeho vrečka je obdobie medzi dvomi kŕmeniami, keď je dieťa pokojné. Malé bábätká môžeme kúpať aj bez stomickeho vrečka, ideálne je okolie

Aby sme eliminovali stres u detí najmä vo veku troch až štyroch rokov, využijeme detskú hračku a výmenu vrečka robíme na bábike, macíkovi, čím eliminujeme stres z výmeny vrečka.

U adolescentov je dôležitá pravdivá informácia o zdravotnom stave a o predpokladanej dobe vyvedenia stómie. Učíme ich sebestačnosti pri ošetrovaní. V nemalej miere je po-

” V starostlivosti o dieťa so stómiou je potrebná multidisciplinárna spolupráca.



**Následná starostlivosť** spočíva v náviku ošetrovania stómie a výberu vhodnej stomickej pomôcky. Edukáciu rodičov robíme postupne v troch krokoch:

- ▶ sestra názorne ukazuje spôsob ošetrovania rodičom
- ▶ sestra v spolupráci s rodičom ošetruje stómiu
- ▶ rodič ošetruje samostatne za prítomnosti a pod dohľadom sestry.

V tomto procese nezabúdame ani na dieťa. Aj malé dieťa zapájame do tohto diania, a to vložením nejakej pomôcky do rúčky alebo v poslednej dobe osvedčeným prostriedkom na odpútanie pozornosti od výkonu – prehrávaním videí s pes-

stómie vysprchovať. Plienky na strane stómie upevňujeme voľnejšie. Obsah vrečka, ak ide o výpustné vrečko, treba vypúšťať každé tri hodiny. Celkovú výmenu odporúčame urobiť minimálne 1-krát denne a pri náznakoch podtečenia ihneď.

trebná však aj psychická podpora a je žiadúce, ak k nej prispeje aj psychológ.

Na starostlivosti o dieťa so stómiou sa podieľa celý ošetrovateľský tím a často je nevyhnutná aj multidisciplinárna spolupráca, ku ktorej zahrňujeme napr. prácu výživového poradcu, neonatológa, kožného lekára a iných odborníkov.

**Dĺžka hospitalizácie je veľmi individuálna.** Závisí od mnohých faktorov, ako je vek, závažnosť diagnózy a pridružené ochorenia. Za optimálnych podmienok sa môže dĺžka hospitali-



zácie pohybovať okolo sedem až desať dní, no zvyčajne sa pohybujeme okolo štrnásť až dvadsaťjeden dní. Pri nedonosených deťoch je to aj niekoľko týždňov. Je dôležité, aby rodičia

slednú starostlivosť formou videokonzultácie, poradenstva a ukážok.

V mnohých prípadoch však rodičia vyhľadávajú pomoc na sociálnych sie-

dôveru k odborníkom, ktorí sa špecializujú na túto problematiku.

Verím, že každá sestra vkladá do svojej práce empatiu a koná aj nad rámec svojich povinností. Záverom všetkým čitateľom želám veľa síl pri prekonávaní prekážok a energie z krásneho letného obdobia vo viere, že sa obdobie plné obmedzení, strachu a beznádeje čoskoro skončí a konečne si budeme môcť odkryť tváre a budeme sa môcť na seba usmiať. ■

## Pomôcky, ktoré sú zaradené v kategórii detských pomôcok, sú dostupné v neobmedzenom množstve. Týka sa to stomických vreciek. Ostatné príslušenstvo je dané limitovaným predpisom.

z nemocnice odchádzali vybavení nielen znalosťami a pomôckami, ale aj s pocitom, že starostlivosť o dieťaťko zvládnu spoločne.

Nakolko sortiment pomôcok pre deti je obmedzený, s potešením som prijala informáciu, že na trh pribudol jednodielny detský stomický systém ConvaTec Little Ones™ určený pre novorodencov do 4,5 kg. Avšak na slovenskom trhu stále chýbajú detské stomické pomôcky, ktoré by riešili napr. vpadnuté stómie alebo stómie s herniáciou.

Súčasný stav dáva preto znova priestor stomickej sestry, ktorá môže využiť skúsenosti a osvedčené metódy nadobudnuté v priebehu praxe v oblasti napr. ošetrovania rán. Vyjadrujem aj nádej, že tento stav sa v dohľadnej dobe zmení a pomôcky, ktoré riešia spomenuté komplikácie, sa na trhu objavia.

### V čom je iná starostlivosť v období pandémie ?

V období pandémie sa základná starostlivosť výrazne nezmenila. V tomto období však nie je možné realizovať osobný kontakt a podpora zo strany rodiny je obmedzená iba v režime online. Počas pandémie sa ambulánna starostlivosť často obmedzuje len na telefonické konzultácie. Sestra môže využívať prostriedky telekomunikačnej techniky a postarať sa tak aj o ná-

ťah v záujmových skupinových diskusiách, čo podľa môjho názoru nie je úplne správne. Zdôrazňujem individualitu a špecifiká každého jedinca. Apelujem na rodičov, nech prejavia hlavne

„ Nie je úplne správne hľadať pomoc v diskusných fórach na sociálnych sieťach.

### Zuzana Kováčová

- ▶ Som detská diplomovaná sestra s tridsaťštyriročnou praxou a skúsenosťami v nemocničnom zariadení aj v teréne. Pacientom so stómiami sa venujem viac ako dvadsať rokov.
- ▶ Absolvovala som kurz stomických sestier, množstvo konferencií a vzdelávacích akcií k tejto problematike. Svoje poznatky prezentujem na seminároch a školeniach.
- ▶ Od roku 2020 mám platnú licenciu vydanú SKSaPA na výkon samostatnej zdravotníckej praxe. Poskytujem poradenstvo a starostlivosť stomickým pacientom, deťom a dospelým, v rámci západného Slovenska v ich prirodzenom prostredí.



- ▶ V septembri roku 2020 mi bolo udelené prestížne ocenenie Biele srdce na republikovej úrovni v kategórii Sestra v praxi.
- ▶ Bežný voľný čas venujem práci v záhradke, veľa čítam a rada trávim čas s rodinou a priateľmi. V posledných rokoch sme s manželom precestovali a spoznávali mnohé menej známe krajiny a verím, že nám situácia vo svete ešte dovoľí pokračovať v tejto záľube.

Web: <https://stomickasestra.sk>  
 Fb: stomicka sestra  
 E-mail: [stomickasestra@gmail.com](mailto:stomickasestra@gmail.com)

# ► Detské kardiocentrum Zdravie pre kriticky choré deti

Mgr. Miroslava Hargašová, vedúca sestry JIS, Mgr. Miroslava Piteková, vedúca sestry OAIM, pracoviská NÚSCH Bratislava

Detské kardiocentrum (DKC) je jediným pracoviskom svojho druhu na Slovensku. Poskytuje vysokošpecializované, komplexné diagnostické, liečebné, katetrizačné a chirurgické výkony na srdci a cievach u detí s vrodenými a získanými chorobami.

Kľúčovými oddeleniami DKC v starostlivosti o kriticky choré deti sú **oddelenie anestéziológie a intenzívnej medicíny (OAIM) a jednotka intenzívnej starostlivosti (JIS)**, kde špecializovaný tím lekárov a sestier poskytuje dvadsaťštyrihodinovú intenzívnu a intermediárnu starostlivosť o deti s vrodeným alebo získaným ochorením srdca od predčasne narodených novorodencov až po mladých dospelých pacientov.



Na OAIM sú hospitalizovaní pacienti po kardiokirurgickej operácii, transplantácii srdca, novorodenci s kritickou chybou srdca pred operáciou a pacienti s ochorením srdca v ohrození života, ktorých stav si vyžaduje umelú pľúcnu ventiláciu, intenzívny monitoring a resuscitačnú starostlivosť. Starostlivosť na OAIM zahŕňa aj nekonvenčné spôsoby ventilácie, liečbu inhalačným oxidom dusnatým, použitie mimotelovej podpory obehu,

starostlivosť o pacientov s otvoreným hrudníkom. Po odpojení od umelej pľúcnej ventilácie a stabilizácii stavu sú deti prekladané na oddelenie JIS. Deti sú naďalej monitorované, dostávajú podpornú liečbu dýchania vyso-

né deti po katetrizačnom diagnostickom alebo intervenčnom výkone v celkovej anestézii a všetky ostatné deti, ktorých stav sa v priebehu hospitalizácie na kardiologickom oddelení zhorší a z rôznych príčin vyžadujú

## ” Rodičom je umožnené byť pri dieťati, a tak sú zapojení do starostlivosti o svoje dieťa.

koprietokovou ventiláciou a distenčnú liečbu kyslíkom, sú intenzívne rehabilitované, prevádzané na kŕmenie alebo dojčenie. Na oddelenie JIS sú prijíma-

intenzívnu liečbu a sledovanie, ako aj všetky deti z celého Slovenska vyžadujúce diagnostiku a intenzívnu liečbu okrem umelej pľúcnej ventilácie.





Mgr. Miroslava Hargašová

Špecializovaná starostlivosť na oboch úsekoch je zameraná nielen na pacientov, ale aj ich rodiny. Obom rodičom je umožnené byť pri dieťati takmer neustále, a tak sú zapojení do starostlivosti o svoje dieťa. Ošetrovateľský tím je zaškolený v rôznych oblastiach – bazálna stimulácia, kinestetická mobilizácia, podpora dojčenia, ošetrovanie rán a prevencia dekubitov, starostlivosť o nedonosené deti, paliatívna starostlivosť, projekt „chobotničky“ pre srdiečkové detičky, projekt integrácie detí do bežného života po hospitalizácii v spolupráci s liečebným pedagógom. V komplexnej ošetrovateľskej starostlivosti sa týmto dbá na holistický prístup k dieťaťu a jeho rodine.

### V starostlivosti o pokožku detí využívame produkty od spoločnosti ConvaTec

Výborné skúsenosti máme s produktom na čistenie, odstraňovanie nečistôt a odmastenie pokožky **ConvaCare™ odstraňovač náplastí**. Pomôcku používame pri odstraňovaní náplastí na periférnych a centrálnych venózných vstupoch, močových katédroch, hrudných drénoch, fixácii intubačných kanýl a iných monitorovacích zariadení (oxymetre, káble atď.). Jeho **hlavnými benefitmi sú zníženie traumatizácie, bolestivosti pri prevážaní a odstraňovaní náplastí, minimalizácia poškodenia a iritácie pokožky**.



Mgr. Miroslava Piteková

**ConvaCare™ ochranný film** sa nám najviac osvedčil ako **ochranná bariéra kože pod leukoplastmi** na fixáciu intubačnej kanyly, katérov a venózných vstupov. Pri používaní ochranného filmu sa minimalizuje trauma pokožky pri preliepaní, ako aj alergizácia či iritácia kože. **Ďalším benefitom je zvýšenie adhezivít samotnej náplaste**, čím sa výrazne predlžuje čas jej výmeny.



1

► Ochrana kože hydrokoloidnou náplastou pod fixáciu intubačnej kanyly.



2

► Prevencia vzniku dekubitov pomocou hydrokoloidnej náplaste pri použití kyslíkových okuliarov.

Mali sme možnosť vyskúšať aj hydrokoloidné fixačné pásky na hojenie **Varimate™ Thin** (štvrtkruhy 3 × 9 cm, pásky 3 × 11 cm a 5 × 11 cm). S hydrokoloidmi máme bohaté skúsenosti v liečbe suchých rán. Používame ich v manažmente hojenia operačných rán, rán po vytiahnutí hrudných drénoch a liečbe drobných povrchových rán a odrenín.

**Hydrokoloidné náplaste vytvárajú vlhké prostredie v rane, podporujú rýchlejšie hojenie pri granulácii na úroveň kože bez hlbokých a nepekných jaziev.**

Hydrokoloidné náplaste používame aj v prevencii poškodenia kože náplastami – pod fixácie intubačných kanýl, katérov a v prevencii dekubitov pri použití medicínskych zariadení (kyslíkové okuliare, káble, oxymetre...). **Hydrokoloidné náplaste Varimate™ majú ideálne rozmery pre detských pacientov, výbornú adhezivitu pri zohriatí a nedráždia pokožku.**



3

► Použitie hydrokoloidných náplastí v liečbe operačných rán.



4

► Vyhojenie operačnej rany po použití hydrokoloidnej náplaste.



# ► Stómie u detí Päť dôležitých faktov starostlivosti o detskú stómiu

**Zuzana Makovinská, Bc. Denisa Janečková**, sestry, Klinika detskej chirurgie, Národný ústav detských chorôb Bratislava

Na našej klinike sa starostlivosti o stómie u detí venujú všetky sestry. Ak je potrebné, chodíme v rámci nášho ústavu aj na iné oddelenia. Väčšinou sú stómie bez komplikácií, pokiaľ však nastanú, vieme situáciu riešiť. Taktiež sa snažíme o to, aby sa aj v domácom prostredí rodičia vedeli o stómiu správne starať a poskytli dieťaťku rovnakú starostlivosť ako sestry.

## Správna komunikácia

Dôležité je poskytnúť rodičom informácie počas hospitalizácie ešte pred vyvedením stómie, respektíve v priebehu prípadných opakovaných hospitalizácii dieťaťa. Dôležitá je komunikácia lekár – matka – dieťa v závislosti od veku dieťaťa. Je dobré, aby rodič/dieťa vedeli, čo ich čaká, aby nemali strach zo stómie.

Našou prácou je rodiča/dieťa edukovať o správnej starostlivosti o stómiu, snažíme sa im ukázať všetko, ako najlepšie vieme. Pri edukácii využívame čas na rozhovor, aby sme im pomohli zbaviť sa strachu. Veľakrát sme sa stretli s prípadmi, keď napríklad mamička mala veľký strach z ošetrovania stómie

a nakoniec pri odchode z nemocnice z nej bola „profička“. U väčších detí je dôležité, aby stómiu prijali a naučili sa s ňou žiť.

st' pomôcky, vizuál vrečka a celkový dojem z pomôcky. Snažíme sa vybrať najvhodnejšiu pomôcku, aby sa dieťa cítilo komfortne.

## ” Snažíme sa o to, aby sa aj v domácom prostredí rodičia vedeli o stómiu správne starať.

### Výber vhodnej stomickej pomôcky

Na slovenskom trhu je niekoľko výrobcov a dodávateľov stomickej pomôcky. Pri výbere pomôcky treba brať do úvahy vlastnosti pomôcky, ako napríklad materiál pomôcky, kvalitu lepiacej hmoty, tvrdosť/mäkkosť lepiacej hmoty, textilný obal, manipuláciu s výpustom, veľko-

### Riešenie komplikácií stómii u detí

Vždy sa snažíme nájsť najvhodnejšiu alternatívu. Zo skúseností vidíme, že napríklad mamičky sú natoľko zdatné, že s menším problémom si poradia samy, prichádzajú do nemocnice až v prípade, keď si nevedia samy poradiť. Najčastejšou komplikáciou býva pri ileostómiiach rozmacerovaná, čer-





► sestry Zuzana a Denisa

vená až zapálená koža v okolí stómie, na ktorej už stomické pomôcky nedržia. Pri tomto probléme sa snažíme obmedziť perorálny príjem, dieťaťu poskytujeme približne týždeň parenterálnu výživu. Na macerovanú kožu prikladáme päť- až šesťkrát denne repíkové obklady na cca 15 min. Ná-

## ” Pri výbere pomôcky treba brať do úvahy vlastnosti pomôcky.

sledne po vysušení nanášame hrubú vrstvu zinkovej pasty a okolo stómie vytvoríme venček z vaty a gázy, ktorý si vyrábame u nás na oddelení. Venček zodpovedá veľkosti stómie. Prekryjeme ho štvorcami gázy, pás dieťaťa prekryjeme bavlnenou plienkou. Je to najúčinnější metóda.

Na vysušenie okolia stómie si zvykneme zarábať roztok z kryštálikov hypermangánu a sterilnej vody. Veľmi účinnou pomôckou pri ileostómiiach a zároveň aj prevenciou macerácie kože z dôvodu vodnatého obsahu stolice sú zahusťujúce a zápach pohlcujúce vankúšiky Diamods™.

## Umývanie/sprchovanie dieťaťa so stómou

Hygiena je veľmi dôležitá. Často sa stretávame s tým, že niektoré mamičky utierajú deti len vlhkými obrúskami. Nevedia, že môžu dieťa sprchovať. Sprchovanie vodou je určite tou najlepšou voľbou.

## Informácie o starostlivosti o detskú stómiu a naša vízia

O detských stomikoch takmer neexistujú dostupné informácie. Chýba osvetla, chýba relevantná sociálna skupina, napr. na sociálnych sieťach, chýba občianske združenie.

Vidíme veľký zmysel v tom, aby si rodičia týchto detí, ale aj samotné deti, vedeli navzájom vymieňať skúsenosti, poradiť si, mohli by vzniknúť nové priateľstvá.

Z tohto dôvodu by boli vhodné aj bytové tábory. Pomohli by napríklad deťom v pubertálnom veku zbaviť sa hanby a zároveň by aj rodičom ponúkli spôsob, ako zdieľať s ostatnými podobnú životnú situáciu. Boli by sme veľmi radi, keby sa niektorý rodič ujal takéhoto projektu.

Ako príklad môžeme uviesť činnosť občianskeho združenia Spina Bifida (Hydrocephalus, MMC – meningomielocela), ktorá má pozitívny vplyv na deti, rodičov a, samozrejme, aj na nás zdravotníkov. ■



# ► Klinika detskej chirurgie LF UK a NÚDCH

Limbová ulica č. 1, 833 40 Bratislava

**Klinika detskej chirurgie LF UK (Lekárskej fakulty Univerzity Komenského) a NÚDCH (Národného ústavu detských chorôb) sa etablovala v roku 1953 a patrí medzi najstaršie a najskúsenejšie pracoviská svojho druhu v strednej Európe. Odbornosťou a spektrom chirurgických výkonov je najvyššie postaveným pracoviskom pre detskú chirurgiu na Slovensku.**

Závažné klinické stavy vyžadujúce multidisciplinárny prístup rieši spoluprácou s odborníkmi z užšie špecializovaných odborov. Konzultácie poskytuje podľa potrieb mnohým chirurgickým pracoviskám na Slovensku a spolupracuje s gynekologicko-pôrodníckymi pracoviskami pri riešení vrodených vývojových chýb, ktoré sa diagnostikujú prenatálne, vrátane konzultácií pre tehotné ženy. Podľa potrieb aktívne spolupracuje pri riešení ochorení na podklade vrodených vývojových chýb aj u pacientov starších ako 19 rokov.

Lekári ročne vyšetria v ambulanciách KDCH dvadsaťtisíc pacientov a hospitalizujú takmer päťtisíc detí, z ktorých tritisíc podstúpi operáciu. KDCH je konziliárnym a odborne najvyššie postaveným pracoviskom pre detskú chirurgiu na Slovensku. Neoddeliteľnou súčasťou KDCH je endoskopické

pracovisko umožňujúce v kompletnom rozsahu endoskopické, diagnostické a terapeutické výkony. Liečebno-preventívna starostlivosť je zameraná multidisciplinárne a pre špecializované chirurgické výkony má celoslovenskú pôsobnosť.

najmä tráviaci trakt a s komplikáciami vyplývajúcimi z ich prematurity.

**Neurochirurgia**, ktorá je už vyše roka zastrešená v kreovanom Neurocentre, je orientovaná najmä na kongenitálne postihnutia centrálného nervo-

” Poskytuje všeobecnú a špecializovanú starostlivosť vo väčšine existujúcich odboroch chirurgie pacientom od narodenia do 18 rokov a 364 dní.

**Novorodenecká chirurgia** zahŕňa komplexné riešenie vrodených vývojových chýb všetkých orgánových systémov a chirurgické operácie získaných ochorení u novorodencov. Špeciálnu podskupinu v rámci týchto pacientov predstavujú extrémne prenatúrni novorodeneckí pacienti s typickými diagnózami postihujúcimi

vého systému, akými sú hydrocefalus, spina bifida, encefalokély, kraniosostenózy, syndróm pripútanej miechy a neurochirurgická traumatológia.

**Hrudná chirurgia** zahŕňa v plnom rozsahu vrodené a získané ochorenia pažeráka, pľúc, priedušnice a priedušiek, medziplúcia, onkochirurgiu

a špeciálne rozpracovanú problematiku deformít prednej hrudnej steny – pectus excavatum a carinatum (vpáčený a vtáčí hrudník).

## ” Lekári ročne vyšetria v ambulanciách KDCH dvadsaťtisíc pacientov a hospitalizujú takmer päťtisíc detí, z ktorých tritisíc podstúpi operáciu.

**Brušná chirurgia** zastrešuje celé spektrum vrodených chýb tráviacej trubice a parenchymatóznych orgánov a tiež zápalových, obštrukčných, nádorových a úrazových postihnutí. Do tejto oblasti patrí hepatálna chirurgia s operáciami žlčových ciest, portálneho riečiska, resekciami pečene a chirurgia pankreasu.

**Traumatológia** v rámci jediného traumacentra na Slovensku je zameraná komplexne na riešenie jednotlivých systémov od úrazov mäkkých štruktúr, parenchymatóznych orgánov cez repozície zlomenín s aplikáciou celého spektra osteosyntetických metód až po komplexné riešenie polytraumy a korekcie následkov úrazov.

**Endoskopická chirurgia** (laparoscopia, torakoscopia, neuroendoscopia) je miniinvazívna moderná a kozmeticky najpriaznivejšia chirurgia, ktorá

sa realizuje na KDCH v plnom rozsahu v brušnej a hrudnej chirurgii. Súčasťou problematiky je aj ezofagogastrofibroskopia vrátane sklerotizácie varixov, rektoskopia a kolonoskopia s diagnostickými a terapeutickými výkonmi.

**Cievna chirurgia** zahŕňa operácie vrodených a získaných chýb cievneho systému v prípade potreby aj s aplikáciou cievnych náhrad.

**Plastická chirurgia** je zameraná na odstraňovanie kožných útvarov vrodeného alebo nádorového charakteru a na riešenia následkov úrazov šliach, nervov a kožných defektov – posuny a náhrady.



**KDCH** je celoslovenským centrom pre hrudnú chirurgiu, cievnu chirurgiu a onkochirurgiu. Úzko spolupracuje s ostatnými pracoviskami NÚDCH – činnosti špecialistov jednotlivých odborov sa navzájom prelínajú s cieľom komplexnej starostlivosti o detského chirurgického pacienta (napríklad v rámci gastroenterológie je to medziodborová starostlivosť o pacientov s IBD). Vzhľadom na multidisciplinárny charakter a vekový limit pacientov je dôležitá spolupráca aj so špecializovanými pracoviskami chirurgických odborov zameranými na liečbu dospelých pacientov.

Lôžková časť má sedemdesiattri lôžok na troch samostatných oddeleniach. Lôžková časť umožňuje rodičovi alebo zákonnému zástupcovi sprevádzať svoje dieťa počas hospitalizácie. ■

### Vedenie kliniky:



#### MUDr. Jozef Babala, PhD., prednosta

tel. č.: +421 2 59 371 343,  
e-mail: jozef.babala@nudch.eu



#### MUDr. Igor Béder, PhD., zástupca prednostu

tel. č.: +421 259 3711 75,  
e-mail: igor.beder@nudch.eu



#### Mgr. Dagmar Divišová, vedúca sestry

tel. č.: +421 2 59371 349,  
e-mail: dagmar.divisova@nudch.eu

Zdroj: Klinika detskej chirurgie (nudch.eu)

# ► Stómie u detí – najmä u novorodencov a dojčiat

Ing. Stanislav Obertáš, Senior Sales Representative, ConvaTec

V každom čísle časopisu Radim čitateľom prinášame zaujímavé témy. Tentokrát sme sa rozhodli venovať aj oblasti života, ktorá nie je tak často spomínaná ani medzi „dospelákmi“, a to problematike stómii, ktoré sa robia aj u detí. Preto som oslovil lekárku MUDr. Danielu Trepáčovú, PhD., z Kliniky detskej chirurgie NÚDCH v Bratislave, aby nám priblížila problematiku detských stómii.

## Stómie u detí sa robia v rôznom veku. V akom veku sa u detí najčastejšie robí operácia s vyvedením stómie?

V detskom veku sa operácie spojené so založením stómie vykonávajú najčastejšie v novorodeneckom a dojčenskom veku, zriedkavejšie potom u starších detí. Špecifickú skupinu z novorodencov predstavujú predčasne narodení novorodenci, u ktorých sa častejšie vyskytujú diagnózy vyžadujúce vyvedenie stómie.

va alebo jeho zúženie), atrézia anu a rekta (vrodené chýbanie análneho otvoru), Hirschprungova choroba, mekóniový ileus (resp. syndróm mekóniovej zátky).

## A vo všeobecnosti, aká je príčina vyvedenia stómie u detí?

Najčastejšou príčinou vyvedenia stómie býva črevná nepriechodnosť, a teda porucha vyprázdňovania z dôvodu zápalu a následne odumretia časti čreva, nevytvorenia

## Hovoríme viac o kolostómiiach alebo ileostómiiach?

U detí je pomer kolostómii a ileostómii približne rovnaký. Dôležité je poznamenať, že čo sa týka konkrétneho typu stómie, u detí sa najčastejšie vyšíva terminálna, teda koncová stómia – či už ileostómia alebo kolostómia.

## Stómie sa zakladajú dočasne alebo natrvalo. Aký je pomer u detí?

U detí, našťastie, ide vo väčšine prípadov o dočasné stómie. Stómie sa vyšívajú na dočasné preklopenie obdobia, kým je prirodzené vyprázdňovanie sťažené až nemožné. Počas tohto obdobia je potrebné v niektorých prípadoch vykonať u dieťaťa ďalšiu jednu, či viaceré operácie, ktoré následne umožnia definitívne uzavretie stómie a obnovu kontinuity čreva, a teda vyprázdňovanie dieťaťa prirodzeným spôsobom.

## Existujú aj iné liečebné postupy, ktoré pomáhajú predísť stómii?

Vo všeobecnosti je potrebná u detí včasná diagnostika ochorení, pretože ich správna liečba môže zabrániť komplikáciám, ktoré vedú v niektorých prípadoch ku založeniu stómie.

” Dôležité je vybrať si typ stomickej pomôcky, ktorý bude ako „šitý na mieru“ na danú stómiu.

## Ak by sme sa pozreli na novorodencov, čo býva najčastejším dôvodom vyvedenia stómie?

Najčastejšími diagnózami na založenie stómie u novorodencov sú nekrotizujúca enterokolitída (zápalové ochorenie čreva typické u predčasne narodených novorodencov), atrézia tenkého alebo hrubého čreva (vrodené prerušenie kontinuity čre-

črevného lúmenu alebo jeho vrodené výrazné zúženie, porucha inervácie časti hrubého čreva, nevytvorenie konečníka (a análneho otvoru), resp. jeho vyššia poloha. Vo vyššom veku bývajú najčastejšou príčinou vyšítia stómie u detí zápalové alebo onkologické ochorenia čreva. U detí v adolescentnom veku sú indikácie vyšítia stómie rovnaké ako u dospelých.



Pri niektorých diagnózach je určitá veková hranica liečby, ktorá musí byť dodržaná, inak hrozí vyššia pravdepodobnosť, že stav dieťaťa si bude vyžadovať vyvedenie stómie. Vo všeobecnosti však platí, že stómiu vyšívame u detských pacientov vždy, keď nie je iná možnosť liečby daného ochorenia, či už vrodeného alebo získaného. Pri niektorých ochoreniach je vyvedenie stómie jedinou možnosťou liečby, je nevyhnutným až život zachraňujúcim výkonom.

### Ako vplýva stómia na váhový prírastok u detí?

Negatívny vplyv stómie na váhový prírastok je najviac zreteľný u predčasne narodených detí, a to najmä pri diagnóze nekrotizujúcej enterokolitídy. U týchto pacientov po uzavretí stómie pozorujeme väčší mesačný váhový prírastok a aj progresiu psychomotorického vývinu. Dôležité je pritom poznamenať, že výška vyvedenia stómie je v tomto prípade dôležitá – čím je stómia vyvedená vo vyššej etáži čreva (teda ileostómie, či ešte vyššie uložené jej unostómie, v porovnaní s nižšie vyvedenými kolostómiami), tým je väčšia pravdepodobnosť komplikácií s váhovým prírastkom.

Tieto poruchy prospievania a priberania sú v určitých prípadoch riešené aj formou čiastočnej parenterálnej výživy, teda cez špeciálny katéter zavedený do centrálnej žily, ktorým sa podávajú živiny na podporu zvýšenia hmotnosti dieťaťa.

### Aké sú najčastejšie pooperačné komplikácie?

Medzi najčastejšie pooperačné komplikácie pri vyvedení stómii u detí patria:

- ▶ prolaps stómie (teda vysúvanie vnútra stómie smerom navonok)
- ▶ opak, teda retrakcia stómie (vtiahnutie dovnútra), čo spôsobuje sťaženie lepenia stomických pomôcok a ich podtekanie a zápal peristomálnej kože



MUDr.  
**Daniela Trepáčová, PhD.,**

▶ lekárka, Klinika detskej chirurgie, Národný ústav detských chorôb Bratislava

- ▶ polypy na stómii, prevažne na jej okraji, ktoré zvyknú krváčať pri výmene stomických pomôcok
- ▶ podtekanie stomických pomôcok a následný zápal peristomálnej kože z dôvodu vysokej frekvencie riedkej stolice zo stómie z hornej časti tenkého čreva.

### Aké druhy stomických pomôcok odporúčate?

Dnes je v ponuke viacero druhov aj typov stomických pomôcok – jednodielne, dvojdielne, priehľadné, pre deti aj s milými zvieratkami, ako aj široké stomické príslušenstvo. Ja osobne mám radšej priehľadné vrecká, pretože cez ne vidím, akú má pacient stolicu, a niekedy cezeň aj čiastočne vidieť, ako vyzerá stómia, hoci niekedy cez stolicu nebýva dobre viditeľná. Dvojdielne pomôcky môžu byť šetrnejšie voči peristomálnej koži, keďže podložku nie je potrebné denne odliepať a vymieňať. Dôležité je tiež, aby rodičia vedeli, že u pacientov so stó-

### Vzdelanie

- ▶ Vyštudovala medicínu na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského – odbor všeobecné lekárstvo
- ▶ Absolvovala doktorandské štúdium v odbore chirurgia zamerané na úrazy hlavy u detí

### Zamestnanie

- ▶ Od r. 2009 pracuje ako lekárka na Klinike detskej chirurgie LF UK a NUDCH v Bratislave, so získaním špecializácie v odbore detská chirurgia v roku 2016
- ▶ Posledné roky sa venuje pacientom s vrodenými ochoreniami čreva a anorektálnej oblasti

### Volný čas

- ▶ spev, predovšetkým zborový spev, dvanásť rokov spievala v speváckom zbere Lúčnica (predtým v Detskom a mládežníckom speváckom zbere Slovenského rozhlasu)
- ▶ má rada hudbu, zvieratá, pečenie, cestovanie, plávanie
- ▶ zaujíma sa o ekológiu a udržateľný spôsob života
- ▶ s manželom, ktorý je detský ortopéd, radi trávia čas v prírode, najmä na bicykloch či na turistike.

miou dochádza k občasnému odchodu hlienov cez konečník (zo slepo uzavretého dolného čreva), čo je úplne prirodzené, keďže aj črevo, ktoré je vyradené z pasáže, obsahuje bunky, ktoré produkujú hlien, a táto funkcia zostáva zachovaná. Preto odporúčame rodičom detí so stómiou robiť výplachy tohto dolného slepo uzavretého čreva cez konečník (to ich, samozrejme, vopred naučíme), čím umožníme pravidelný kontrolovaný odchod hlienov a vyčistenie čreva.

Vo všeobecnosti je však dôležité, aby si rodič alebo väčší detský pacient našiel taký typ stomických pomôcok, ktorý mu bude najviac vyhovovať a najlepšie bude sedieť na daný typ a lokalizáciu stómie, teda bude ako „šitý na mieru“ danej stómii.

Ešte by som rada dodala, že z ekologického hľadiska by bolo prospešné vyvinúť ekologickejší variant klasických plastových stomických vreciek z udržateľných zdrojov, napríklad z bioplastov, ktoré by spĺňali všetky požiadavky ako klasické stomické vrecká, ale boli by biologicky degradovateľné, čím by menej zaťažovali naše životné prostredie.

#### Čo by ste poradili rodičom v oblasti starostlivosti o stómiu u detí z pohľadu všeobecného protokolu? Existujú nejaké špecifiká?

Starostlivosť o stómiu je u detských pacientov v rukách rodičov, respektíve zákonných zástupcov. Spočiatku býva pre rodičov starostlivosť o stómiu u dieťaťa náročná, potrebujú si zvyknúť najmä na to, ako stómiu správne ošetrovať, ako používať stomické pomôcky a stomické príslušenstvo správne a ktorý typ pomôcok je pre nich ten najvhodnejší.

Správne ošetrovaná stómia je ružová, zvlhčená a peristomálna koža je bez podráždenia, teda bez zápalu (má rovnakú farbu a povrch ako koža na iných častiach tela). Zo všetkého je však najdôležitejšia funkcia stómie, teda stómia by mala denne odvádzať stolicu konzistencie a farby podľa daného veku a typu stómie.

zvládnutie týchto situácií. Vo vážnejších prípadoch je potrebná aj chirurgická korekcia stómie.

#### Kde a kedy vás môžu rodičia vyhľadať v ambulancii?

V odbornej detsko-chirurgickej ambulancii pre vrodené chyby čreva a konečníka ordinujeme u nás v nemocnici

## „Dôležitá je správna edukácia rodičov stomickými sestrami a najmä pravidelné kontroly u lekára, aby posúdil, či je stómia správne ošetrovaná a funkčná.“

U detských stomikov sa občas vyskytnú situácie, kedy dôjde ku zmene vzhľadu stómie a jej okolia, môže to byť aj vekom dieťaťa (teda zmenou jeho hmotnosti a zmenou hrúbky brušnej steny), prípadne zmenou konzistencie stolice, pričom v takýchto prípadoch je potrebné použiť prípravky, ktoré bežne neboli používané a rodičia s nimi nemajú skúsenosti. Preto v prípade akejkolvek zmeny stómie je potrebné kontaktovať svojho ošetrojúceho detského chirurga a stomickú sestru a zvoliť správne ošetrojúce prostriedky na

ci každý piatok doobeda. Potrebné je však vždy sa na vyšetrenie objednať, buď cez internet alebo telefonicky, a to výhradne v piatky.

#### Povolanie detskej lekárky si vyžaduje schopnosť vedieť sa rozhodovať a citlivo komunikovať s deťmi a rodičmi. Ako to vnímate?

Myslím si, že je značný rozdiel medzi starostlivosťou o detského a o dospelého pacienta, pretože je potrebné mať k deťom rôznych vekových kategórií špeciálny prístup a trpezlivosť, vedieť, ako s deťmi rozprávať, ako ich zabaviť a „získať na svoju stranu“ a pritom sa sústrediť na stanovenie správnej diagnózy a liečby. Rovnako je dôležitá aj schopnosť vedieť správne komunikovať s rodičmi, všetko im správne a citlivo vysvetliť, poučiť ich, že robíme všetko preto, aby sme ich deťom čo najviac pomohli.

#### A teraz „z iného súdka“. Akým životným mottom sa riadite?

Snažím sa vo svojom živote aplikovať toto výstižné motto:

**„Ten, kto chce, hľadá spôsob. Ten, kto nechce, hľadá dôvod.“**  
Jan Verich

**V mene všetkých čitateľov ďakujem pekne za rozhovor a prajem všetkým veľa zdravia a spokojnosti v živote.**



► S manželom na turistike.

Postaráme sa  
o vaše dieťa  
na každom kroku

# Stómia a deti



Medzi najčastejšie indikácie ku konštrukcii stómie u detí patria vrodené anomálie anu a recta, Hirschprungova choroba, zápalové črevné ochorenia, nekrotizujúca enterokolitída, hydronefróza, extrofia (rázštep) alebo ectopia (chybné uloženie) močového mechúra a iné. Často bývajú dočasné, trvalé sa vyskytujú zriedkavejšie. Životospráva dieťaťa so stómiou sa nelíši podstatne od životosprávy dieťaťa bez stómie. Treba mať na pamäti, že malí ileostomici strácajú veľa vody, solí a minerálov, ktoré je potrebné dopĺňovať potravou alebo iónovými roztokmi podľa odporúčenia lekára.

## Jednodielný detský stomický systém pre novorodencov do 4,5 kg Esteem®



### Little Ones™

Vďaka unikátnej prírodnej hojivej hmote Stomahesive® vrecká veľmi dobre držia a sú šetrné k detskej pokožke. Výpust InvisiClose™ poskytuje dvojité ochranné zabezpečenie a umožňuje ľahké vypúšťanie. Vrecká sú na jednej strane priehľadné, čo umožňuje kontrolu stolice. Navyše sú mäkké a deťom tak poskytujú dokonalé pohodlie. Ponúkajú možnosť vystrihnutia otvoru s priemerom 0 – 23 mm.

## Stomadress® Plus



Podložka jednodielných výpustných detských vreciek Stomadress® Plus je celá z hmoty Stomahesive®. Vrecko je priehľadné s aktívnou vrstvou odvádžajúcou pot, ľahko sa prispôbí citlivej detskej pokožke.



Jednodielne urostomické vrecko Stomadress® Plus slúži na zber moču. Je dostupné v priehľadnej farbe od veľkosti 19 mm. Vrecko je opatrené chlopňou, ktorá bráni spätnému návratu moču k stómii. Výpust vrecka je možné napojiť na nočné urostomické vrecko.



# ▶ Ako sa mi žije so stómiou

Mgr. **Simona Stanková**, Customer Service Specialist, zákaznícke centrum ConvaTec, Nitra

Umenie žiť znamená vedieť, ako si vychutnať malé radosti a uniesť ťažké bremená. Za bremeno som považoval to, keď som sa stal kolostomikom. Naučil som sa však skoro, že nejde o to, koľko rán inkasujete, ale koľko ich unesiete a znovu vstanete. Iba tak sa víťazí. A ja takto víťazím už osemnásť rokov.

## Pán Antal, predstavte sa, prosím, našim čitateľom, kto ste...

Moje meno je Viliam Antal. Celý život žijem na východnom Slovensku, konkrétne v Michalovciach. Som vdovec, moja manželka ma navždy opustila vo veku 44 rokov. Odvtedy sa starám o svojich dvoch synov sám. Momentálne mi radosť do života vnášajú aj moje vnúčatá. Som hrdý dedo, tento rok vnúčatá dokončia vysokú školu.

## Diagnóza kolostómia. Ako ste to zvládli?

Operovali ma v roku 2003. Ak dobre počítam, so stómiou žijem už osemnásť rokov. Najprv som mal obavy, ako to celé bude. No po operácii som si povedal, že všetko mohlo dopadnúť oveľa horšie, a tak som sa k tomu aj postavil. Život sa mi veľmi nezmenil. Nadalej som zostal optimistom Vilom.

## Obmedzila vás táto diagnóza vôbec nejako?

Ako som už spomínal, ani nie. Samozrejme, začiatky boli komplikované.

Musel som si dávať veľký pozor na stravu, pretože pri zlom stravovaní dochádzalo k častému meneniu stomákových vreciek.

Začal som si však robiť poznámky. Vyradil som potraviny, ktoré mi nerobili dobre, ako napríklad kapusta, brokolica a podobne. Ihneď som spozoroval,

„ Život sa mi veľmi nezmenil. Nadalej som zostal optimistom Vilom.





že vrecko už nemusím tak často meniť. Niektorí odborníci neodporúčajú stomikom konzumovať cibuľu ani cesnak, ja som však na sebe pozoroval, že tieto potraviny mi vôbec nerobia zle, preto ich jem naďalej. Všetko je veľmi individuálne, chce to iba trpezlivosť a čas, kým zistíte, čo je pre vás vhodné a čo nie.

” Všetko je veľmi individuálne, chce to iba trpezlivosť a čas, kým zistíte, čo je pre vás vhodné a čo nie.

**Keď spomínate vrecká, aký stomický systém vám najviac vyhovuje?**

Skúšal som viaceré variácie. Za tú dlhú dobu som vyskúšal rôzne typy vreciek. Poviem vám však pravdu, vždy som sa vrátil k výrobkom od spoločnosti ConvaTec. Pre mňa sú tou najlepšou voľbou. Pomôcky sú jednoduché, spoľahlivé a hlavne sú dostatočne lepivé. Som rád, že som

” Vždy som sa vrátil k výrobkom od spoločnosti ConvaTec.

si časom našiel vrecká, ktoré mi vyhovujú. Ak by som ešte mohol niečo dodať, tak je to práve to, že nič nie je dôležitejšie ako hygiena pri výmene vreciek. Ak robíte všetko správne a v prvom rade dbáte na dokonalú hygieny, nebudete mať so stómiou žiaden problém.

**Keďže sa vám život rapídne nezmenil, predpokladám, že ste aktívnym stomikom. Čomu sa venujete vo voľnom čase?**

V minulosti som bol učiteľom autoskoly na strednej škole. Popri učení



som vždy dbal aj na fyzickú kondíciu a venoval som sa posilňovaniu. S tým som musel na krátku dobu seknúť. Pol roka po operácii som chcel znovu nabehnúť na lepšiu fyzickú kondičku, a tak som začal cvičiť s malými váhami. Postupne som váhu pridával a onedlho som bol späť v hre. Vylúčil som cviky, ktoré zťažovali stómiu, ale napríklad „brušáky“ som cvičil naďalej.

**Máte na záver nejaké cenné rady pre ľudí s rovnakou či podobnou diagnózou?**

Všetkým odporúčam žiť život naplno. Či už mladým alebo starým. Nikdy neviete, dokedy tu budete, prečo sa teda trápiť tým, že máte vývod? Dá sa s ním žiť krásny a plnohodnotný život. Ja som živým príkladom. Všetko na tomto svete je krásne, teším sa z kaž-

” Nič nie je dôležitejšie ako hygiena pri výmene vreciek.

**Máte ešte nejaké iné koníčky okrem cvičenia?**

Samozrejme. Okrem cvičenia sa zaoberám aj hudbou. Päťdesiat rokov som aktívne hrával so svojou hudobnou skupinou KREDIT. Ja osobne hrám na kejborde. Vzhľadom na to, že nás ovplyvnila pandémia, už verejne nevystupujeme. Svoje skladby momentálne uverejňujem len na Facebooku, kde ma nájdete pod menom Viliam Antal, a tiež na YouTube kanáli. Tam ma nájdete pod tým istým menom.

dej sekundy, aj dážď je krásny, keď si uvedomím, že už som ho nemusel nikdy zažiť.

**Pán Antal, ďakujeme vám, že ste si našli na náš čas a venovali pár povzbudivých riadkov aj našim verným čitateľom.**


**Prajeme vám najmä zdravie a ešte dlhú cestu životom!**


# ▶ Esteem<sup>®</sup> s tvarovateľnou technológiou – vrecko prvej voľby



Bc. Ivana Suľovská, sestra, OVaÚCH, Svet zdravia – NsP Spišská Nová Ves

V stomickej poradni pracujem už niekoľko rokov, preto prichádzam do kontaktu s mnohými pomôckami na ošetrovanie stómie.


Zo skúseností môžem povedať, že jednodielny stomický systém **Esteem<sup>®</sup>**  s tvarovateľnou technológiou je výnimočné vrecko.

Ak je stómia vyvedená vhodným spôsobom, teda nad úrovňou brušnej steny, mojou prvou voľbou z rozsiahleho portfólia vreciek je jednoznačne jednodielne vrecko **Esteem<sup>®</sup>**  s tvarovateľnou technológiou.

O tvarovateľnej technológii a jej výhodách už vieme. Môžeme ju prirovnať k používaniu plastelíny. Je to podobná hmota, ktorá sa dá pôsobením tepla našich rúk krásne tvarovať. Otvor na vrecku sa nestrihá, ale do požadovaného tvaru sa vymodeluje. Adhezívum sa prstami jednoducho vytvaruje podľa veľkosti a tvaru stómie. Elastické adhezívum sa prispôbuje veľkosti



a tvaru počas pohybu stómie. Pri kontakte s vlhkosťou vyrolované adhezívum napučí a vytvorí tzv. korytnačgolier, ktorý ešte lepšie utesní otvor okolo stómie, čím sa zabráni podtekaniu. Koža v okolí stómie je tak maximálne chránená pred poškodením.

Vrecko **Esteem<sup>®</sup>**  s tvarovateľnou technológiou je tenké, flexibilné, kopíruje pohyby tela. Jeho povrch tvorí

príjemný, mäkký materiál, na prednej strane má kontrolné okienko. Unikátna tvarovateľná technológia zabezpečuje pocit komfortu a bezpečnosti, ktorý je potrebný pre každého stomika. Kombinuje výhody jednodielnej pomôcky s klinicky preukázaným hojením kože a ochranou pred podtekaním. Elastické adhezívum je vyrobené z prírodných materiálov, ktoré nedráždia kožu. Keďže sa nepoužíva-

jú nožnice, manipulácia s vreckom je oveľa jednoduchšia. Tým, že sa otvor nestrhá, ale tvaruje, nepotrebujeme používať šablónu.

Z môjho pohľadu je jednodielne vrečko **Esteem®** s tvarovateľnou technológiou vhodné pre všetkých stomikov, mladých, aj starších. Mladí oceňujú bezpečnosť aj pri náročnejších aktivitách, športe, v práci. Starší nedajú dopustiť na flexibilitu, pri nalepení netlačí na brucho, nespôsobuje bolesť.

### Čo dodať na záver?

Mojou prvou voľbou pri ošetroení stómie je jednoznačne jednodielne vrečko **Esteem®** s tvarovateľnou technológiou. ■

**Aby som však neprezentovala iba svoj pohľad a skúsenosť, opýtala som sa aj svojich stomikov, čo oceňujú na týchto vreckách.**

**Tu sú odpovede:**

**D. M.** Tvarovateľné vrečko je výborné hlavne preto, že perfektne prilne na kožu, nie je potrebné strihať ho, čo mi šetrí čas. Jednoducho sa s ním manipuluje, na koži ho ani necítim. Umožňuje mi aktívny život s mojimi deťmi a vnúčatami.

**M. B.** Technológia je naozaj úžasná, nedráždi kožu, hmota nie je alergizujúca, výborne drží, mám pocit bezpečia.

**P. Š.** Po operácií som mal vystrihovateľné vrečko, v stomaporadni mi sestrička vrečko zmenila na tvarovateľné. Je úžasné, bez vystrihovania, nemusím hľadať nožnice, hmota pekne prilne a obopne stómiu, mám pocit istoty a komfortu.

ESTEEM®

### Esteem® s tvarovateľnou technológiou

InvisiClose™, priehľadné, s filtrom



kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
413515	20 – 30 mm	10	F92941
413516	30 – 40 mm	10	F92942

### Esteem® jednodielne uzavreté vrečko s filtrom, malé

béžové, na oboch stranách s netkanou textíliou



kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
421816	20 – 70 mm	30	F89047

### Esteem® jednodielne výpustné vrečko s filtrom, InvisiClose™

béžové, na oboch stranách s netkanou textíliou



kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
416719	20 – 70 mm	10	F89050

### Esteem® jednodielne výpustné vrečko s filtrom, InvisiClose™

priehľadné, na jednej strane s netkanou textíliou



kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
416718	20 – 70 mm	10	F89051

### Esteem® jednodielne uzavreté vrečko s filtrom, s predstrihnutým otvorom

béžové, na oboch stranách s netkanou textíliou, s kontrolným okienkom



kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
421688	30 mm	30	F90604
421822	40 mm	30	F90605
416715	50 mm	30	F90606

### Esteem® jednodielne výpustné vrečko bez filtra, InvisiClose™

priehľadné, na jednej strane s netkanou textíliou



kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
416908	20 – 100 mm	10	F90609

### Esteem® s tvarovateľnou technológiou™

Komfort jednodielneho vrecka, klinicky preukázané hojenie kože a ochrana pred podtekaním – ideálne vrečko pre ľudí so stómiou.



**BEZPEČNOSŤ**



**JEDNODUCHOSŤ**



**KOMFORT**

časť s tvarovateľnou technológiou™

kontrolné okienko na prednej strane vrecka

Stomahesive® adhezívum na vrecku

prijemný povrchový materiál

InvisiClose™ bezsvorkový uzáver



# ► Prvá voľba Natura® tvarovateľná podložka



**Mgr. Alena Bosá**, vedúca sestra, Urologická klinika  
Fakultnej nemocnice Trnava

Výber pomôcky závisí od typu stómie, špecifických a fyzikálnych vlastností urostómie. Ako prvú voľbu na našom pracovisku pre urostómie používame dvojdielny stomický systém - Natura® tvarovateľné podložky. Aby sa zabránilo podtekaniu, pomôcka musí správne priliehať k pokožke, čím udržiava peristomálnu kožu zdravú.



## Natura® plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom

Ak je urostómia nad úrovňou kože (obr. 1), prípadne na úrovni kože, používame Natura® ploché tvarovateľné podložky s harmonikovým krúžkom (obr. 2). Po tejto pomôcke siahame hneď po operácii, keďže tvarovateľná hmota veľmi dobre obopne stómiu a ľahko prilne na pokožku. S harmonikovým krúžkom sa dá dobre manipulovať, pretože nezatláčame vrečko na boľavom bruchu, ale nad úrovňou stómie.

Elastické adhezívum sa prispôsobí tvaru a veľkosti urostómie, čím sa zabráni podtekaniu. Podložka je vhodná pre pacientov so zníženou

schopnosťou jemnej motoriky. Sestry veľmi radi pracujú s týmito pomôckami, pretože rýchla manipulácia bez strihania a, samozrejme, veľmi dobrý efekt bez podtekania predstavujú výhody tohto systému. Vnútorňú časť podložky je možné

## Natura® konvexná tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom

Pokiaľ je urostómia vpadnutá, tzn. vtiahnutá pod úroveň kože (obr. 3), je tiež možné používať tvarovateľné podložky. Na tento typ stómie

” Manipulácia s podložkou a urostomickým vrečkom je ľahko pochopiteľná pre pacienta i pre kontaktné osoby.

vytvárať prstami až do veľkosti 45 mm. Podložka sa dá výborne kombinovať s produktami na vyrovnanie kožných nerovností (**ochranná páska Stomahesive®**, **tesniace krúžky Stomahesive® Seal**).

sú vhodné Natura® konvexné tvarovateľné podložky (obr. 4), ktoré umožňujú ošetrovanie vpadnutej stómie s možnosťou prispôbenia sa otvoru podľa potreby. Vnútorňú časť podložky je možné vytvárať prsta-





- ▶ Urostómia nad úrovňou kože. ▶ Podložka s harmonickým krúžkom. ▶ Vpadnutá urostómia. ▶ Konvexná podložka.



Natura® výpustné vrecká



Natura®+ vrecká

mi až do veľkosti 45 mm. Konvexita podložky vyplní nerovnosť. Na mieru vytvarovaná podložka dobre prilne na kožu a zabráni podtekaniu moču. Podložka sa dá tiež kombinovať s produktami na vyrovnanie kožných nerovností (**ochranná pasta Stomahesive®**, **tesniace krúžky Stomahesive® Seal**).

NATURA®



## Natura® plochá tvarovateľná podložka s harmonickým krúžkom

kód produktu	farebné označenie	veľkosť stómie	veľkosť podložky	ks v balení	kód ZP
421030	•	malá	57/13 – 22 mm	5	F93698
421031	•	stredná	57/22 – 33 mm	5	F93699
421032	•	veľká	70/33 – 45 mm	5	F93700

## Natura® výpustné vrecko

s filtrom, béžové, s bezsvorkovým uzáverom InvisiClose™, s kontrolným okienkom



kód produktu	farebné označenie	veľkosť	ks v balení	kód ZP
411349	•	38 mm	10	F86806

## Natura® uzavreté vrecko

s filtrom, štandardné, béžové, s kontrolným okienkom



kód produktu	farebné označenie	veľkosť	ks v balení	kód ZP
421678	•	38 mm	30	F86788
421680	•	45 mm	30	F86789
421682	•	57 mm	30	F86790
421798	•	70 mm	30	F86791

## Natura® uzavreté vrecko

s filtrom, štandardné, béžové, s kontrolným okienkom



kód produktu	farebné označenie	veľkosť	ks v balení	kód ZP
421678	•	38 mm	30	F86788
421680	•	45 mm	30	F86789
421682	•	57 mm	30	F86790
421798	•	70 mm	30	F86791

## Natura® výpustné vrecko

bez filtra, priehľadné, so svorkou



kód produktu	farebné označenie	veľkosť	ks v balení	kód ZP
125923	•	57 mm	10	F90610

2 svorky v balení

# ▶ Prvá voľba Esteem® Flex Convex

Mgr. Monika Strádalová, PhD., vedúca sestra, Chirurgická klinika Fakultnej nemocnice Trnava

Na ošetrovanie kolostómie alebo ileostómie, ktorá je v úrovni kože alebo mierne vpadnutá, je často prvou voľbou konvexná stomická pomôcka. Vzhľad stómie sa v priebehu času môže meniť aj na hlbšiu a vpadnutejšiu. Používanie konvexnej pomôcky nám zabezpečí lepšie utesnenie pomôcky v okolí stómie a zabráni podtekaniu.



Vhodne umiestnená stómia je nevyhnutným predpokladom kvality života pacienta so stómiou. Použitie vhodnej stomickej pomôcky nám má zabezpečiť dobré prilnutie k okoliu stómie a sledovanie pohybov tela a kože. Stav a pevnosť brušnej steny je však rôzna. Niekedy sú na brušnej stene prítomné jazvy a rany v okolí stómie, stómia sa tak prepadáva a vytvárajú sa kožné riasy, rôzne priehlbiny alebo nerovnosti. Na obr. č. 1 vidíme **stómiu u stomika v leže**, ktorá je v úrovni kože, okolie stómie je rovné. Pri pohľade na stómiu automaticky vyberáme klasické ploché strihatelné

pomôcky. Akonáhle je **stomik v stoji** ako na obr. 2, stav brušnej steny sa zmení a stómia je v spodnej časti vpadnutá, vtedy je vhodné siahnuť po konvexnej stomickej pomôcke. Pri nesprávne zvolenej pomôcke môže ľahko prísť k podtekaniu. Pri aplikácii konvexnej pomôcky **Esteem® Flex Convex** môžeme používať na vyrovnanie nerovností ešte ochrannú pastu **Stomahesive®** alebo tesniaci krúžok **Stomahesive® Seal**, ktorý je k dispozícii v dvoch hrúbkach (3 mm a 4 mm) a, samozrejme, pre pocit bezpečia môžeme odporučiť pridrzný opasok na uchytenie stomického vrečka.



▶ Stomik v leže. ▶ Stomik v stoji.

Správne ošetrovanie vpadnutej stómie nám ochráni peristomálnu kožu. **Správne zvolená pomôcka zabezpečuje dostatočnú mieru komfortu a pocit istoty.**

### Benefity konvexných stomických pomôcok Esteem® Flex Convex:

- ▶ riešia nerovnosti v okolí stómie
- ▶ sú vhodné na vpadnuté stómie, stómie v úrovni brušnej steny, na stómie v kožnej riasy
- ▶ flexibilná konvexná pomôcka kopíruje každú nerovnosť a dobre prilne k telu
- ▶ jednoduchá aplikácia bez potreby použitia ďalšieho príslušenstva na vyrovnanie nerovností
- ▶ kontrolné okienko, ktoré využijete nielen pri nasadzovaní vrečka na telo.

## ESTEEM®

### Esteem® Flex Convex výpustné vrečko

nepriehľadné, s filtrom



kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
421615	20 – 43 mm	10	F96465
421619	20 – 35 mm	10	F96466
421622	20 – 25 mm	10	F96467

### Esteem® Flex Convex uzavreté vrečko

nepriehľadné, s filtrom



kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
421612	20 – 43 mm	30	F96468
421613	20 – 35 mm	30	F96469
421614	20 – 25 mm	30	F96470



# Varimate

ADHEZÍVNE PÁSKY

NOVINKA

Spoločnosť ConvaTec vám prináša ďalšiu novinku, ktorá ponúka všestranné využitie.

Predstavujeme vám produkt, ktorý zabezpečí väčšiu bezpečnosť vášho stomického systému.

Určite sa vám občas stáva, že pomôcka na stómiu, ktorú používate, sem-tam nedrží, ako by ste očakávali, alebo sa vám začne okraj pomôcky odlepovať. Ponúkame vám riešenie!

fixáciu pomôcky, ktorú dobre znášajú aj pacienti s citlivou pokožkou, preto sú vhodné aj pre novorodencov a deti.

Pásky Varimate zaisťujú rýchlu a estetickú fixáciu pomôcky na problémových miestach.

Zabraňujú vysušovaniu okrajov podložky a účinne chránia kožu pred poranením. Zvyšujú odolnosť pomôcky a znižujú riziko odlepenia pri potení, športovaní a plávaní. Pásky sú vodoodolné a sú vhodné aj na kúpanie.

Izolujú poškodenú pokožku, chránia ju pred vstupom baktérií, podporujú proces jej hojenia a regeneráciu. Je možné ich strihať do požadovaných tvarov a ľahko ich odstrániť.

100 %  
hydrokoloidná  
hmota  
prírodný  
produkt

- ▶ 100 % prírodný produkt, ktorý je nealergický
- ▶ hojivé účinky
- ▶ vodoodolný
- ▶ flexibilný
- ▶ dá sa strihať podľa potreby.

## Ide o komfortnú starostlivosť pre ľudí so stómiou.

Pásky sú vyrobené z prírodnej hydrokoloidnej hmoty, ktorá nedráždi pokožku. Zaisťujú ľahkú a šetrnú

Po nalepení na zdravú kožu pásky nemenia tvar a ich okraje zostávajú hladké.

### Chystáte sa k lekárovi? Idete športovať?

Stavte na ISTOTU, ktorú vám zabezpečia adhezívne pásky Varimate.

Sú veľmi tenké, flexibilné a transparentné, a preto splynú s farbou pokožky. Lepšie kopírujú kožné riasy a nerovnosti (jazvy, strie), prispôsobia sa tvaru a pohybu tela, čím umožňujú aktívny život bez obmedzenia.

## Výborná pomôcka do každej domácej lekárničky.

Tento produkt nie je určený len ľuďom so stómiou. Pásky Varimate využijete aj ako rýchlu ochranu pri drobných rezných poraneniach, popáleninách. Keďže sú vyrobené zo 100 % prírodného hydrokoloidu, pokožku vám aj krásne zahoja.

Produkt nie je hradený zdravotnými poisťovňami. Dostupný je v každej lekárni alebo v predajni zdravotníckych potrieb.



# ► Intimita so stómiou? S krytkou žiadny problém

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

Každá etapa v našom živote má určité špecifiká, niektoré sú pre nás prijateľné a iné zase nie. Takouto etapou často bývajú rôzne ochorenia a ich následky. Medzi ne patria aj operačné zákroky, v našom prípade vyvedenie stómie na povrch kože. To však neznamená, že sa pre nás život zastaví. Naše úlohy v rodine či v spoločnosti stále zostávajú, sú povinnosťami, ktoré si musíme plniť.



Navonok zostávame tým istým človekom, aj keď vyvedenie stómie otrásie nielen naším sebavedomím, ale aj dôverou k našim najbližším, pretože nevieme, ako nás prijme okolie a najmä náš partner. Často robíme aj chybný krok, že sa uzatvárame pred partnerom a nevedomujeme si, že na udržiavanie zdravého partnerského života je nevyhnutná predovšetkým úprimná komunikácia a, samozrejme, dôvera. Hneď ako začína klesať dôvera k sebe, začíname sa vzdalovať aj nášmu partnerovi. Je pravda, že po operácii sa výrazne zmenil obraz nášho tela, ale to neznamená, že sa menia aj naše vzťahy s partnerom a okolím. Ak naše vzťahy dobre fungujú pred operáciou, tak zaručene nestratia na svojej kvalite ani po operácii. Chce to len vyvinúť úsilie, aby už zabehnuté vzťahy naďalej fungovali. Snáď najzraniteľnejšími sú intímne chvíle, ktoré sme trávili pred operáciou so svojim partnerom. Často

si nevieme intímny život so stómiou ani predstaviť. Stačí však pomerne málo, a to vyskúšať niektoré stomické pomôcky, ktoré nám pomôžu spríjemniť intímne chvíle a uľahčiť ich zvládnutie. Medzi takýmito pomôckami má svoje nenahraditeľné miesto aj krytka stómie. Jej funkcia je, samozrejme, obmedzená, ale nenahraditeľná. Je určená na krátkodobé použitie, na intímne a diskrétné prekrytie stómie na obmedzený čas. Krytka nájde výborné využitie u pacientov s kolostómiou po irigácii, čiže výplachu hrubého čreva, dôsledkom čoho dochádza k obmedzeniu odchodu stolice a plynov a vní-

maniu nepríjemných zvukov spojených s peristaltikou čriev. Krytku stómie môžeme s istotou použiť aj pri spoločenských udalostiach, v práci, ale aj pri športe a všade tam, kde máme priliehavý odev. Samozrejme, používanie krytky stómie má aj svoje pravidlá, ktoré je potrebné dodržať a ktoré zabezpečia, aby plnohodnotne plnila svoj účel.

V súčasnosti je možné o predpis krytky požiadať predpisujúceho lekára pod kódom F41197 Stomadress Plus jednodielna krytka s filtrom, béžová, 9 – 50 mm, 30 ks. ■

STOMADRESS®

**Stomadress® Plus jednodielna krytka s filtrom**

béžová



kód produktu	veľkosť	ks v balení	kód ZP	úhrada ZP
G5611	19 – 50 mm	30	F41197	plná



# Varimate

ADHEZÍVNE PÁSKY

100 %  
hydrokoloidná  
hmota  
prírodný  
produkt

NOVINKA



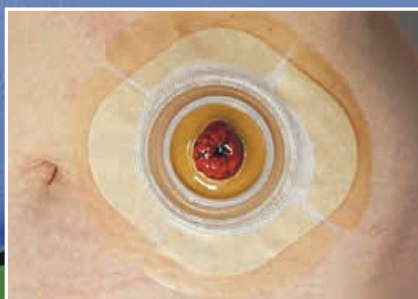
PRIDANÁ  
BEZPEČNOSŤ  
PRE ĽUDÍ  
SO STÓMIOU

## AKÉ TYPY PÁSOK PONÚKAME?

- V tvare štvrtkruhu – 3 × 9 cm
- Rovné pásky v troch rozmeroch – 3 × 11 cm, 5 × 11 cm, 5 × 22 cm

ŠUKL Kód	Názov	Veľkosť	ICC Code
F 2085A	Pásky adhezívne Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 3 × 11 cm	422146
F 2086A	Pásky adhezívne Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 11 cm	422148
F 2087A	Pásky adhezívne Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 22 cm	422149
F 2083A	Pásky adhezívne Varimate Thin CURVE	hydrokoloidné, štvrtkruh, 3 × 9 cm	422145


Informácia: produkt NIE je hrađený zdravotnými poisťovňami.  
Nájdete ho v každej lekární alebo v predajni zdravotníckych potrieb.



 **ConvaTec**



Zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o.  
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, tel.: 037/77 64 930  
bezplatné číslo: 0800 800 111  
[www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)

 Vyrobené:  
EuroTec B.V.  
Schotsbossenstraat 8  
4705 AG Roosendaal  
The Netherlands



@convatecslovensko

Požiadajte si o vzorku **ZADARMO** na [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)  
alebo na bezplatnom čísle **0800 800 111**

# ► Sex a intimita u stomikov

Mgr. Michaela Ďuricová, sestra, Chirurgická klinika a transplantačné centrum, septické oddelenie, Univerzitná nemocnica Martin

Už len samotný pojem stómia je témou, o ktorej sa ľudia väčšinou hanbia rozprávať. Ešte väčším tabu je sex a intimita človeka so stómiou. Ľudia si často kladú otázky, či so stómiou budú môcť bez problémov fungovať aj v intímnych chvíľach, no hanbia sa opýtať nahlas, a preto tieto ich otázky zostanú nezodpovedané.

## Body image u stomika

Ľudia majú predstavu, obraz o vlastnom tele, ktorý nazývame „body image“ – obraz o svojom tele. Ide o obraz svojho fyzického vzhľadu, ktorý každý nosíme vo vedomí. Táto predstava nie je vždy zhodná s realitou, v každom prípade, aj keby bola nereálna, je extrémne dôležitá. Obraz o vlastnom tele tvorí podstatnú časť celkovej predstavy o sebe, je súčasťou našej identity.

” Stomici musia nosiť pomôcky, ktoré vidieť v najintímnejších chvíľach.

Človek je schopný zúčastňovať sa denného života určitým spôsobom. Reaguje na situácie, s ktorými sa stretáva denne, ale aj na tie, s ktorými sa stretáva výnimočne. Vie, že jeho vedomie a telo sa správa určitým spôsobom.

Ak dôjde k zmene tela spôsobenej vyvedením stómie, spôsobí to zmenu aj v celkovej predstave o sebe. Stupeň tejto zmeny závisí od toho, ako zmena na tele ovplyvní zaužívaný spôsob života. Niekedy relatívne malá zmena vyvolá veľkú reakciu a naopak, veľká zmena na tele je považovaná za bezvýznamnú a človek ju odmieta, ako keby neexistovala.

Stomici čelia trvalej zmene telesného obrazu, životného štýlu a sexuality. Stomici si čoskoro všimnú zmeny v svojom body image. Stómia im stále pripomína, že už nikdy sa nebudú vyprázdňovať bežným spôsobom. Stomici musia nosiť pomôcky, ktoré vidieť v najintímnejších chvíľach. A to je jedna z hlavných nevýhod stómie, pretože vyprázdňovanie je hlučné, za-





pácha, má vyššiu teplotu než koža a je úplne mimo ich kontrolu. Toto všetko vedie k závažnej zmene vo vnímaní obrazu svojho tela a sexuality.

Sexualita, telesný vzhľad a psychický stav spolu veľmi úzko súvisia. Najviac cítia zmenu telesného vzhľadu tí stomici, ktorí si pred ochorením na obraze svojho tela veľmi zakladali, nemajú podporu partnera, mali problematický partnerský vzťah už pred ochorením, sú v dobe vyvedenia stómie slobodní a tí, ktorí majú v anamnéze psychické ochorenie. Tieto skutočnosti spolu s objavením sa sexuálnej dysfunkcie negatívne ovplyvňujú sexuálny život stomika. Sexuálne dysfunkcie vznikajú v dôsledku zníženého sebavedomia (tzv. negatívny obraz o svojom tele).

I zdraví ľudia sa stretávajú so sexuálnymi problémami, niečo ešte ľudia so stómiou. Operácia zmenila vzhľad ich tela, ktoré vyzerá inak ako normálne. Odchod stolice či moču nemôžu ovládať vôľou. Majú strach, že ich stómia je viditeľná aj cez oblečenie, že sú nápadní a vzbudzujú nechcenú

” I zdraví ľudia sa stretávajú so sexuálnymi problémami, niečo ešte ľudia so stómiou.

pozornosť. Cítia sa sexuálne nepríťažliví. Ide o veľmi náročnú situáciu. Negatívne vnímanie vlastného tela môže ovplyvniť vnímanie seba samého, ale taktiež môže mať dopad na našu sebaúctu. Moderný svet ospevuje perfektné telo. Je ťažké hľadiť pozitívne na svoje telo, ktoré sa odlišuje od ideálu. Sexuálna príťažlivosť sa netýka len samostatného tela, ale záleží okrem iného aj na osobnosti, schopnosti komunikácie, schopnosti porozumenia, vzájomných sympatiách a zmysle pre humor.



### Sexuálne potreby v ošetrovatelstve

„Sexualita je integrálnou charakteristikou každého ľudského jedinca. Všetci sa rodíme so schopnosťou fungovať sexuálne. Komplexný prístup k starostlivosti o človeka si vyžaduje, aby boli všetky jeho hľadiská vo vzájomnej interakcii. Sexualita teda ovplyvňuje jedinca, ale súčasne je ovplyvňovaná jeho biologickými, psychologickými, sociologickými a duchovnými aspektmi“ (Kozierová, 1995, s. 720).

Potreby fyzickej blízkosti patria medzi vyššie ľudské potreby, sú neoddeliteľnou súčasťou manželského vzťahu. Sexuálna problematika a oblasť intímneho života je jednou z najťažších tém v rámci kompletnej starostlivosti o človeka so stómiou. Táto problematika je stále ešte istým tabu, nechce sa o nej otvorene hovoriť ani pacientom, ani zdravotníckemu personálu, pritom ide o normálnu funkciu každodenného života.





### Charakteristické znaky sexuálneho zdravia:

- ▶ vyjadrenie pozitívneho pocitu z vlastného tela
- ▶ vedomosti o ľudskej sexualite
- ▶ zhoda medzi biologickým pohlavím, rodovou identitou a správaním v rodovej role
- ▶ správanie zhodné so sebakoncepciou
- ▶ uvedomenie si vlastných sexuálnych pocitov a atribútov
- ▶ schopnosť fyzických a psychosexuálnych odpovedí posilňovaná vlastným egom a inými osobami
- ▶ uspokojenie sa s rôznym sexuálnym správaním i životnými štýlmi
- ▶ prijatie zodpovednosti za rozkoš a reprodukciu
- ▶ schopnosť vytvárať efektívne interpersonálne vzťahy s obidvoma pohlaviami
- ▶ hodnotový systém, ktorý sa vyvíja a využíva.

Informácia o stave sexuálneho zdravia pacienta by mala byť vždy integrálnou súčasťou posudzovania sestry.

Sestry ako vykonávateľky ošetrovateľskej starostlivosti zameranej na celého človeka majú zodpovednosť aj za starostlivosť o sexuálne zdravie pacientov. Holistický (komplexný) prístup k starostlivosti o pacienta si vyžaduje, aby boli všetky jeho hľadiská v interakcii. Sexualita ovplyvňuje jednotlivca, ale súčasne je ovplyvňovaná aj jeho biologickými, psychologickými, sociologickými a duchovnými aspektmi. Riešenie sexuálnych problémov v ošetrovateľskej praxi neslobodno podceňovať. Ešte donedávna sa ošetrovateľská starostlivosť stavala k sexualite s miernym nezaujmom alebo ju ako cieľ záujmu aktívne vylučovala. Podobne ako iné medicínske profesie, aj ošetrovateľstvo zaostalo s pochopením významu sexuality v zdravotníckej starostlivosti. Ťažkosti s riešením sexuálnych problémov pretrvávajú doteraz, preto je potreba zvýšiť prípravu sestier v tejto oblasti.

Pre naplnenie sexuálnych potrieb pacienta je nevyhnutné uznať význam sexuality pre každého jedinca a jeho obavy. K tomu je treba pacientovi umožniť, aby sa mohol otvorene a bez predsudkov vyjadriť. Mnohé sestry sa obávajú, že keď budú klásť paciento-

vi otázky týkajúce sa jeho sexuálnych potrieb, spôsobia mu psychickú tieseň. Taktiež majú strach, že nebudú vedieť na odpoveď pacienta reagovať. Rovnako ako vo všetkých ostatných ob-

sme nad obavami pacienta nemávajú rukou. Môže sa zdať, že poznámky typu „väčšina ľudí má tieto problémy“ pacientovi pomôžu, ale opak je pravdou. Skôr vedú k ukončeniu rozhovoru, pretože pacient si myslí, že vás jeho problémy nezaujímajú. Pacientom pomôže, keď sa sestry budú otvorene pýtať a snažiť sa odhaliť túto problematiku. Sestry tým získajú viac informácií, ktoré im umožnia lepšie posúdiť potreby pacienta.

Niektorí pacienti majú problémy, ktoré sestry nemôžu riešiť. Títo ľudia potrebujú pomoc odborníka so špecifickými zručnosťami. Pri posudzovaní sexuálnych potrieb si musíme uvedomiť, že niektoré problémy môžu byť dlhodobé a vôbec nemusia súvisieť so súčasným ochorením alebo jeho liečbou. Pacient môže mať dlhodobé problémy v partnerských vzťahoch,

### ” Sexualita sa u človeka vyvíja od narodenia, pričom ju ovplyvňujú mnohé faktory počas celého života.

lastiach ošetrovateľskej starostlivosti, i tu pacienti potrebujú, aby ich niekto počúval a uznal ich obavy. Umenie počúvať je nevyhnutné. Je dôležité, aby

ktoré vyžadujú pomoc odborníka. Preto je dôležité, aby sestry poznali okruh špecialistov, ku ktorým môžu svojich pacientov odporučiť. Pacient





môže potrebovať pomoc organizácie na plánovanie rodiny, gynekológa, sexuológa, andrológa, ďalším zdrojom informácií môžu byť aj svojpomocné organizácie.

nie ich vlastného tela a sexuality. Táto reakcia na novú situáciu nemusí vždy vyznieť negatívne, u mnohých ľudí, naopak, táto skúsenosť posilní ich osobnosť a stávajú sa silnejšími a zrelšími.

## Sexuálna rehabilitácia je dlhodobý proces.

### Stómia a sexualita

Väčšina ľudí, u ktorých bola vyvedená stómia, považuje tento stav za úplnú zmenu svojho života a skôr či neskôr si začnú klásť početné otázky týkajúce sa sexuálneho života: Ako ovplyvní operácia môj pohlavný život? Ako bude reagovať môj partner/moja partnerka? Budem ešte príťažlivý/príťažlivá? Čo by som mal/mala robiť? Kto by mi v tomto vedel poradiť?

Začiatok však býva úplne iný. Mnohí sa koncentrujú iba na to, aký ťažký osud ich postihol, sú nepokojní, neistí a majú strach. Je skoro prirodzené, že v tomto stave na sex skoro vôbec nemyslia. Situácia sa nezlepšuje, ak po operácii treba v liečbe pokračovať ožarovaním alebo chemoterapiou, ktoré prinášajú nepríjemné vedľajšie účinky – napínanie na vracanie, vracanie, únavu, slabosť a pod. Liečba kolorektálneho

## Veľa pomôže aj správne zvolená intímna atmosféra.

Samotná choroba a jej liečba často zmenia telesný vzhľad a telesné funkcie pacienta. Niekedy ide iba o dočasnú zmenu, niekedy je však na celý život. Všetko, čím pacienti prechádzajú, ovplyvňuje ich myšlienkový pochod. Uvedomujú si, že život a zdravie už nie sú, čo bývali, a že prišlo k zmene, ktorá veľmi ovplyvňuje ich osobnosť, vníma-

karcinómu ovplyvňuje sexuálny život priamo, pretože pri operácii ide o zásah v malej panve. Niektorí ľudia sa cítia byť menej príťažliví pre telesné následky choroby, ktoré zmenili ich vzhľad, a začnú mať pocit neistoty, ako sa bude ich partner správať. Iní majú ťažkosť vyrovnávať sa s takto zmeneným telom a sex ich prestáva zaujímať,

dokonca niekedy sa im skoro vôbec nežiada. Skúsenosti ukazujú, že najväčšie prekážky v pokračovaní intímneho života ľudí so stómiou sú zväčša v ich myšliach alebo v myšliach ich partnerov. Tí, ktorí nájdu silu a prekonajú tieto vnútorné prekážky, obvykle svoj intímny život obnovia. Niekedy sa vyskytujú rôzne ťažkosťi a sex už nie je taký kvalitný ako predtým, ale treba si uvedomiť, že iba malá časť sexuality u ľudí je spojená s ich pohlavnými orgánmi. Vyžaduje to však poznatok, trpezlivosť, čas a, samozrejme, aj otvorenosť medzi partnermi. To všetko môže mať priaznivý vplyv na spokojnosť v intímnom živote.

Trvá to obvykle nejaký čas, kým človek so stómiou nájde dost energie, aby uvažoval o intímnom styku. Skôr či neskôr sa začne zaoberať myšlienkami o svojom dennom živote, chce, aby bol ako predtým a túžba po sexe sa mu tak môže vrátiť. Nie je dobré prepadať strachu a neistote, ako to dopadne, ale netreba sa ani nútiť, ak chýba pocit, že človek je na to pripravený.

Sexuálna rehabilitácia je dlhodobý proces. Obzvlášť dôležité je, aby človek pristupoval k skutočnosti, že má stómiu, uvoľnene a nerobil z toho drámu. Keď ju už raz má, patrí k nemu a nedá sa to oddiskutovať. A pokiaľ z tohto dôvodu podlieha neistote v oblasti svojej sexuality a vo vzťahu k partnerovi, mal by sa pokúsiť nechať trochu pracovať svoju pozitívnu fantáziu a pohrať sa s ňou. Veľa pomôže aj správne zvolená intímna atmosféra. Existuje mnoho typov stomických vreciek v rôznych veľkostiach a tvaroch, ktoré sa dajú pre sexuálne aktivity zhodnotiť ako najvhodnejšie. Okrem vkusnej a dômyselnej spodnej bielizne, šerpy okolo pásu, je možné použiť špeciálnu fixačnú bielizeň, ktorá zakryje a spevní pomôcku na brušnej stene a pritom neobmedzuje v pohybe. Stomici môžu použiť pri sexuálnych aktivitách taktiež aj krytky na stómiu. ■

# ► Vaše starosti na naše plecia

**MUDr. Jozef Dubravický, MPH**, lekár, Urologická klinika LF UK, SZU a Univerzitná nemocnica akademika Ladislava Dérera Bratislava

V Bratislave žijem a pôsobím v podstate od narodenia. Pochádzam z lekárskej rodiny, otec bol urológ a mama neurologička a rehabilitačná lekárka. Keďže som chcel robiť medicínu a som dosť temperamentný, rozhodol som sa pre urológiu. Mal som to šťastie, že hneď po skončení medicíny som dostal miesto na Urologickej klinike v UNB Kramáre pod vedením Dr. h.c. Prof. MUDr. Jána Brezu, DrSc, MPH, MHA. A keď takto pozerám do minulosti, urológii a andrológii sa vlastne venujem už viac ako dvadsať rokov.

## Mýty o urológii a sexuológii.

Ľudia majú často mylné predstavy o urológoch. Vraj urológ sa venuje iba mužom a mužským problémom. Opak je však pravdou. Do poľa pôsobnosti patrí celá rodina od dieťaťa až po seniora, muži aj ženy. Obe pohlavia majú totiž obličky, močovody, mechúr a s tým spojené zápaly a nádory. Navyše do pôsobnosti urológa patria aj všetky chýlostivé intímne problémy mužov, ale aj ich partneriek, samozrejme, v úzkej spolupráci s gynekológom a psychológom.

## Medzi pacientami sú aj ľudia so stómiou.

Ľudí so stómiou je pomerne veľa, ale hlavné je to, že aj títo pacienti majú právo na kvalitu života. Nielen prežiť, ale aj žiť plnohodnotný život a pokiaľ je to možné (podľa rozsahu operácie) majú právo aj na zachovanie svojho sexuálneho života. Ľudia so stómiou tvoria významnú časť pacientov po operáciách nádorov mechúra. Ope-

ráciou v podstate iba začína starostlivosť, ktorá je vďaka edukácii a podpore špecialistov doživotná.

Ľudia so stómiou riešia zo začiatku predovšetkým stotožnenie sa so situáciou, že budú žiť, aj keď mali zis-

” Ľudia so stómiou tvoria významnú časť pacientov po operáciách nádorov mechúra.







MUDr.

## Jozef Dubravický, MPH.,

- ▶ lekár Urologickej kliniky LF UK, SZÚ a Univerzitetnej nemocnice akademika Ladislava Déjera v Bratislave

tené nádorové ochorenie spôsobené vlastnou nedbanlivosťou, najčastejšie fajčením. Budú žiť život, ktorý sa im zdravotníci a poskytovatelia zdravot-

### Vzdelanie

- ▶ atestácia urológia I. stupeň
- ▶ atestácia urológia II. stupeň
- ▶ atestácia z uroonkológie
- ▶ atestácia z andrológie
- ▶ atestácia z intervenčnej ultrasonografie
- ▶ atestácia z Master of Public Health

### Volný čas

- ▶ relax s rodinou
- ▶ cestovanie
- ▶ železičné modelárstvo
- ▶ včelárstvo

nických pomôcok budú snažiť čo najviac skvalitniť, aby nešlo len o prežívanie, ale najmä o kvalitný život primeraný veku a ich ochoreniu spojenému s vekom.

### Stomici a sex.

Ide o mimoriadne veľkú zmenu v živote pacientov, ale aj ich partnerov. Všetci si len predstavte, že máte mať intímny pomer s niekým, komu vyteká moč alebo stolica do „sáčku“ na bruchu. Toto môže dosť znechutiť aj najotrlejších partnerov.

Nie každý to dá najavo, keďže ide o veľmi chýlostivú tému. Odborníci

musí preto veľmi citlivo a opatrne postupovať pri diagnostike a liečbe sexuologických ťažkosti u pacientov.

Uznávam dva zákony prírody. Zákon zachovania jedinca – čiže prežitie jedinca –, a zákon zachovania druhu – reprodukčný zákon. Pre vážne ochorenia

„**Pre vážne ochorenia ľudia so stómiou majú výrazne zmenenú kvalitu života.**

ľudia so stómiou majú výrazne zmenenú kvalitu života. Áno, to je pravda, avšak zároveň dostali druhú šancu, dostali šancu žiť, a s tým je spojená aj reprodukcia, čiže sex.

**Ak pacienti pri operácii a vplyvom ochorenia nedošlo k nezvratnej zmene a poškodeniu genitálu, je na mieste uvažovať a aj sa plne venovať právu pacienta na intímny život.**

### A na záver...

Máme iba jeden život, každý je špecifický, preto musíme pristupovať k ľuďom v komunikácii veľmi citlivo. Na základe tejto skutočnosti som sa rozhodol v komunikácii so širokou verejnosťou používať napríklad blogy, ktoré by každému priniesli témy, o ktoré sa zaujíma. Rád by som sa poďakoval ľuďom za pekné komentáre, ktoré mi adresujú na internete alebo mi ich aj sami povedia. Snažím sa celý život. Imidž sa buduje celý život a doživotne. Denne treba myslieť na pokoru a úctu k pacientovi. ■

### Urologická a sexuologická ambulancia

Vajnorská 40, 831 03 Bratislava  
0904 890 601  
info@urocentrum.sk



# ► Intímne vzťahy a sexualita stomikov

Ing. Peter Malík, ILCO klub stomikov Bratislava

Každé ochorenie zasahuje do života jedinca. Podstatne viac onkologické ochorenia súvisiace s ťažkou, dlhotrvajúcou liečbou a v konečnom dôsledku so záchranou samotného života človeka či v zlepšení kvality života pri nevyliciteľných chorobách, ku ktorým rakovina patrí. Osobitnú kategóriu onkologických pacientov tvoria stomici, teda postihnutí s vývodom – stómiou hrubého, tenkého čreva alebo močového mechúra. Takéto ochorenie zasahuje do ich fyzického vzhľadu a súčasne ovplyvňuje aj ich psychický stav. Stomikom novovzniknutá zdravotná situácia vážne ovplyvňuje ich intímne partnerské vzťahy a sexuálny život. Práve na túto pre stomikov trvale aktuálnu tému som sa porozprával s PhDr. Luciou Vasil'kovou, psychologičkou Národného onkologického ústavu v Bratislave.

## Aké sú prvé pocity pacienta po operácii, teda po zavedení stómie?

Každé ochorenie nám pripomína zraniteľnosť života a upozorňuje nás na to, že nemusí byť všetko ako doposiaľ. Tento signál v každom človeku vyvoláva obavy a strach. Po diagnostikovaní sa u človeka spúšťa proces, ktorého cieľom je dosiahnutie zdravia alebo udržanie ochorenia „pod kontrolou“ a dosiahnutie čo možno najvyššej úrovne kvality života. Onkologické ochorenie zastihne ľudí nepripravených a cítia okrem strachu a obáv aj bezmocnosť, ohrozenie, strach z vyšetrení, operácií, obavy z dôsledkov liečby, obavy z vývodov. Častý je aj strach zo straty dôstojnosti a straty intimity. V období tesne po operácii sa človek ocitá v cudzom prostredí ne-

mocnejšej izby a pociťuje o to väčšiu psychickú záťaž a stres. Je vytrhnutý z vlastného prostredia, plný otázok a predstáv o tom, čo s ním bude ďalej, či je jeho ochorenie vyliečiteľné, ako

dením stómie skončil. Často sa stretávam s pacientmi, ktorí sa obávajú aj toho, že svoje deti alebo vnúčatá už nikdy nebudú môcť objasť, lebo majú stómiu alebo obavy z viditeľnosti stó-

” **Onkologické ochorenie zastihne ľudí nepripravených a cítia okrem strachu a obáv aj bezmocnosť, ohrozenie, strach z vyšetrení, operácií, obavy z dôsledkov liečby, obavy z vývodov.**

dlho bude trvať liečba, či a ako dlho môže žiť so stómiou, ako s ňou má žiť. Objavujú sa predstavy, ako už nikdy nebude môcť športovať či cestovať, predstavy o prísnych diétach a pocit, že jeho kvalitný a pekný život sa vyve-

mie pod oblečením. Postupom času, ako sa učia starať o stómiu, začínajú sa objavovať aj ďalšie obavy týkajúce sa fertility, intímneho života a strachu, že sa musia vzdať sexuálneho života, čo, našťastie, nie je pravda. Faktom

však je, že ochorenie a liečba menia sexuálne funkcie, potešenie zo sexu, menia aj rovnováhu vo vzťahu a narúšajú pocit bezpečia v živote vrátane partnerského vzťahu.

### V čom a ako môže byť narušený intímny vzťah stomika s partnerom?

Je dôležité povedať, že intimita v partnerských vzťahoch sa mení u väčšiny onkologických pacientov, nielen v prípade pacientov so stómiou. Vo vzťahoch sa mení bežný vzor intimity, keďže sa menia aj bežné životné aktivity či usporiadanie rodinného života. Je často narušené vnímanie seba samého, a tak veľakrát od pacientov počúvam vety typu „som nečistý/-á, neplodný/-á, nezaslúžim si takého partnera/-ku“ a pod. Rovnako môže dôjsť aj k zníženiu vnímania vlastnej erotickej atraktivity „nie som atraktívny, som škaredá, vyzerám hrozne“ a pod.

### ” Po liečbe sa často boja znovu obnoviť sexuálny život.

Žiaľ, často sa stáva, že toto vnímanie je akoby umocnené aj inými faktormi, ako sú jazvy, strata vlasov, ochlpenia, lymfedém či zmenami váhy. To, do akej miery ovplyvnia tieto situácie partnerský vzťah, súvisí aj s kvalitou a funkčnosťou vzťahu už pred vypuknutím ochorenia. V dobre fungujúcom partnerskom vzťahu, ako v citovej tak aj v sexuálnej oblasti, je poskytnutie priestoru a citovej či morálnej opory onkologicky chorému partnerovi prirodzené.

Stretávam sa však často s tým, že pacient alebo partner, prípadne aj obe strany sa boja, resp. hanbia komunikovať o problémoch a zmenách vo vzťahu, nielen sexuálnych, ale aj citových. Muži sa najčastejšie obávajú erektilnej dysfunkcie, na druhej strane ženy sa boja bolesti pri pohlavnom styku. Obe



PhDr.

## Lucia Vasil'ková

► klinická psychologička  
Národného onkologického ústavu v Bratislave

pohlavia majú ťažkosti aj s poklesom sexuálnej apetencie, teda chuti k sexuálnym aktivitám, najmä v období chemoterapie a rádioterapie. Zaoberajú sa aj problémom, ako skryť stómiu. Po liečbe sa často boja znovu obnoviť sexuálny život. Aj keď pre mnohé

### ” Je veľmi dôležité, aby sa partneri navzájom naučili hovoriť o týchto ťažkostiach a obavách.

páry to možno nie je jednoduchá komunikácia, je veľmi dôležité, aby sa navzájom naučili hovoriť o týchto ťažkostiach a obavách. Najväčšou chybou je predpokladať, že viem, čo si on/ona myslí... našťastie, nevieme.

## PhDr. Lucia Vasil'ková

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



### Pani doktorka, charakterizujte nám najčastejšie problémy stomika v oblasti jeho sexuálneho života.

Medzi problémy v oblasti sexuality, s ktorými sa môžu, ale nemusia stretnúť ľudia po vyvedení stómie, patrí pokles sexuálnej apetencie (zníženie alebo strata chuti k sexuálnym aktivitám), ktorá sa môže spontánne

organizmu po liečbe vedú aj k zníženiu alebo strate sexuálnej apetencie. Objaviť sa môže u niektorých mužov aj porucha ejakulácie (predčasná alebo retrográdna ejakulácia) alebo orgazmu, ktoré majú neurogénnu etiológiu, bolesť pri pohlavnom styku a infertility.

žené sebavedomie, strach z „nehôd“ s netesniacou stómiou a pod. Mnohé tieto ťažkosti sa dajú odstrániť správnou edukáciou. Pre ženy so stómiou je dobrou správou, že v súčasnosti existuje na trhu široký a pekný výber rôznej spodnej bielizne. Vhodne zvolená spodná bielizeň môže byť v tomto smere veľmi nápomocná. V neposlednom rade sa aj naše pacientky obávajú o svoju fertilitu.

## „V prvom rade je dôležité, aby lekár správne diagnostikoval, o aké ťažkosti u pacienta ide.

obnoviť po ukončení onkologickej liečby. Čas je však u každého pacienta individuálny, neodporúčam porovnávať sa s inými pacientmi. Nielen ženy, ale aj muži môžu mať zhoršené vnímanie vlastnej atraktivity a môžu sa hanbiť za stómiu pred partnerom/partnerkou. Rovnako sa objavuje strach z pretečenia stolice, u žien aj strach spojený s nepríjemnými zvukmi počas sexuálnej aktivity.

Je dôležité zdôrazniť, že sexuálne funkcie u onkologických pacientov sú ovplyvňované nielen ochorením a liečbou, ale rovnako tak aj psychickým stavom. Psychický distress, depresia, úzkostné ladenie, strach zo sexuálneho styku taktiež ovplyvňujú v negatívnom smere sexuálny život pacientov. Je dôležité si uvedomiť, že naša sexualita je veľmi citlivým indikátorom nielen zdravotného stavu, ale i psychického a reaguje aj na zmeny či problémy v partnerskom vzťahu. Ešte raz však zdôrazňujem, že spomínané ťažkosti sa môžu, ale nemusia objaviť.

### V čom spočíva rozdiel v sexuálnych otázkach stomika muža a stomičky ženy?

Najčastejším sexuálnym problémom mužov je erektilná dysfunkcia (dočasná alebo trvalá), ktorá môže byť doprevádzaná bolesťou v oblasti perinea (hrádze) alebo bolestivým stoporením penisu. Únava ako dôsledok onkologickej liečby, depresia či vyčerpanosť

U žien závisí kvalita sexuálneho života od lokalizácie nádoru a jeho liečby. Dôsledky terapie sú totiž nielen v oblasti sexuálnych funkcií, ale sekundárne vyplývajú z pocitovaného diskomfortu, problémami s močením a pod. U žien dochádza veľmi často k bolestiam počas sexuálneho styku (k tzv. dyspareunii alebo algopareunii) v dôsledku zúženia pošvy, pooperačných, resp. postradiačných zmien či vysušenia sliznice pošvy, čo je častý nežiaduci účinok pri liečbe chemoterapiou. Vhodné je preto vždy a v dostatočnom množstve používať lubrikačné gély. Aj u žien môže dôjsť k poklesu sexuálnej apetencie, k poruchám vzrušivosti a orgazmu. Ženy pociťujú vo výraznej väčšej miere zmenu vnímania vlastného tela než muži. Objavuje sa zní-

Pri problémoch v sexuálnej oblasti je dôležité vždy odlíšiť, či sú dané ťažkosti podmienené organicky alebo psychogénne. Pacienti, ktorí prežívajú masívny strach zo zlyhania, majú úzkostné ladenie, depresiu alebo iné psychické ťažkosti, môžu mať aj problémy v sexuálnom živote.

### Na ktorých odborných lekárov špecialistov sa majú stomici obrátiť so svojimi problémami v intímnej sfére a ako im lekári môžu pomôcť?

Pacienti, ktorí majú problémy v sexuálnej sfére, sa môžu obrátiť na svojich onkológov, ktorí ich nasmerujú k špecialistom. Môžu aj sami vyhľadať urológa/sexuológa, ku ktorému im všeobecný lekár vystaví výmenný lístok. Alebo sa môžu obrátiť na psychológa, resp. psychiatra, ku ktorým už v súčasnosti nie je povinnosť mať výmenný lístok.



### Ktoré najznámejšie mýty a hoaxy sú známe v širokej verejnosti v súvislosti so sexualitou stomikov?

Najviac rozšírený je mýtus, že so stómiou skončil aktívny život a s ním aj sexuálny život. Ďalej sa často stretávam s mýtmi, že pri onkologickej liečbe človek nemôže mať sex, lebo chemoterapia negatívne vplyva na partnera alebo sexom môže nakaziť rakovinou partnera.

### Pani doktorka, našich čitateľov, a najmä stomikov, zaujíma, aké sú spôsoby, možnosti liečby porúch v ich intímnych vzťahoch

Spôsob liečby porúch a ťažkostí v sexuálnej oblasti závisí najmä od charakteru problému alebo dysfunkcie. V prvom rade je dôležité, aby lekár správne diagnostikoval, o aké ťažkosti u pacienta ide a ich pôvod. Teda či sú organicky alebo psychogénne podmienené. Organicky podmienené dysfunkcie patria do rúk urológov/sexuológov, ktorí pacientom pomôžu prostredníctvom liekov a liečív. Psychogénne podmienené poruchy patria do oblasti psychológie a riešia sa v psychoterapii alebo párovej terapii. Akoby prienikom medzi psycho- a somatogennými poruchami je psychiater, ktorý vie rovnako pomôcť konkrétnymi farmakami.

### Čo môže a má urobiť stomik sám na odstránenie problémov vo svojom intímnom živote?

Je potrebné, aby sa stomici naučili otvorene komunikovať so svojimi partnermi a partnerkami, pretože práve otvorená komunikácia vedie k pocitu bezpečia vo vzťahu, čo je dôležité pre kvalitný sexuálny život. Ak pacienti majú strach z obnovenia sexuálneho života po liečbe alebo badajú u seba sexuálne dysfunkcie, je vhodné vyhľadať odbornú pomoc. Dobrý sexuálny život je jedným z faktorov dobrej kvality života, a preto je dôležité sa mu venovať.

Na záver nášho rozhovoru, pani doktorka, ešte táto konkrétna



## „Mnohé tieto ťažkosti sa dajú odstrániť správnou edukáciou.

### otázka: Prečo je veľmi dôležité chápanie, podpora a pomoc partnera aj rodiny pri riešení problémov stomikov v ich intímnej sfére?

Pomoc, podpora a pochopenie zo strany partnera je dôležitá v každej oblasti, nielen v sexuálnom živote. Ak človek cíti, že je prijímaný taký, aký je (aj so stómiou), má šancu sa rýchlejšie zmieriť so stómiou, skôr prekonať hanbu a ostych. Väčšinu

pacientov totiž desí najmä reakcia partnera/-ky na stómiu a problémy. Samozrejme, aj zdravý partner/-ka môže mať obavy či strach, aby neublížil svojmu partnerovi/-ke so stómiou, a práve preto je dôležitá otvorená komunikácia, keď zdravý partner odhalí svoje obavy. Nie nadarmo sa hovorí, že zdieľaná radosť je dvojnásobná a zdieľaný smútok či obavy sú polovičné.

Najmä pre stomikov mladšej a strednej generácie sú otázky ich intímnych partnerských vzťahov a sexuálneho života veľmi dôležité. To ale neznamená, že staršia veková generácia nemá záujem o riešenie tejto oblasti problémov. Prekvapivo aj veková kategória stomikov nad šesťdesiat rieši takéto problémy s príslušnými odbornými lekármi. Pani doktorka L. Vasilková je síce pomerne mladá, ale už skúsená profesionálka vo svojom medicínskom odbore. Jej vyčerpávajúce odpovede na konkrétne otázky určite pomôžu nám stomikom v otázkach intímnej sféry nášho života.

Pani doktorka, ďakujem v mene čitateľov časopisu RADIM za vašu ochotu a rozhovor. Želám vám pevné zdravie a veľa spokojných pacientov pri vykonávaní psychoterapie v onkologickom prostredí, v ktorom pracujete. A vám, milí čitatelia, aj nabranie ďalších nových skúseností a vedomostí. ■

# ► Intimita je pre všetkých

## Intímny život po operácii s vyvedením stómie

Mgr. Frederika Samuelová, Database Marketing Specialist, zákaznícke centrum ConvaTec, Nitra

Hoci je normálne reagovať citlivo na zmeny, ktoré stómia na tele zanechá, dobrou správou je, že zmysluplné a uspokojivé intímne vzťahy môžu stále tvoriť súčasť vášho života. Stómia by vám nemala brániť v sexuálnom živote a v užívaní si intimity s partnerom.

### Čo v skutočnosti znamená intimita a aké sú najčastejšie obavy v oblasti intimity?

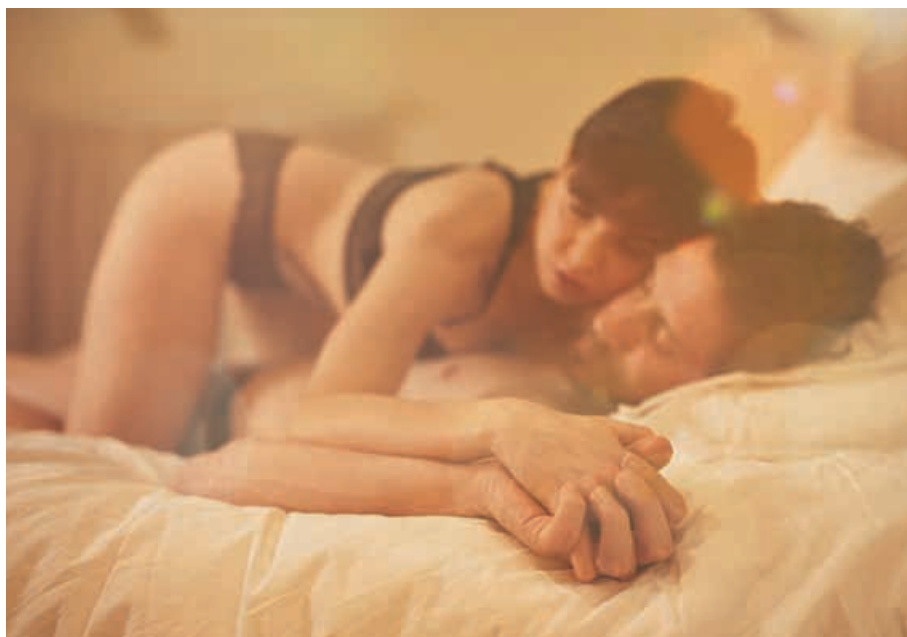
**Intimita sa predovšetkým spája s dôverou.** Čím viac sa so svojím partnerom podelíte o svoje pocity a potreby vyplývajúce zo zavedenia stómie, tým bude puto medzi vami silnejšie. Majte na pamäti, že intimita a sex po absolvovaní operácie by mali byť vnímané ako pozitívna skúsenosť nielen pre vás, ale aj pre vášho partnera.

Komunikácia na oboch stranách je kľúčom k zmierneniu obáv a úzkosti z intimity. Dožičte si čas a lásku a budete si môcť vychutnať navzájom uspokojivý sexuálny vzťah. V rámci procesu hojenia je dôležité, aby ste po operácii nechali uplynúť dostatočne dlhé obdobie, počas ktorého si zvyknete na zmenu svojho tela, a aby ste dali voľný priebeh svojim emóciám a podelili sa o ne s partnerom. Ak máte obavy, že si stómiu nejakým spôsobom poškodíte, chceli by sme vás uistiť, že sexuálne vzťahy by nemali ublížiť ani stómii, ani

vám. Keďže k stómii nie sú pripojené žiadne nervové zakončenia, nebude prenášať bolesť ani iné pocity. Príležitostne môže trochu krváčať v dôsledku podráždenia alebo trenia, ale jednoduchá zmena polohy vám pomôže vyhnúť sa akýmkoľvek problémom.

### Ak nie ste pripravení, neponáhľajte sa

**Pre niektorých ľudí je intimita prvou vecou, o ktorú sa po operácii zaujímajú, kým pre iných je to posledné, na čo myslia.**





To je v poriadku – každý sme iný a hlavné je, aby ste si znovu užívali sex až vtedy, keď ste naň pripravený. Niet sa kam náhliť. Ak sa rozhodnete vrátiť sa k intimitě postupne a nemáte príliš vysoké počítačné očakávania, môže vám to pomôcť cítiť sa pohodlnejšie a sebedomejšie.

### Porozprávajme sa o sexe...

**Komunikácia je kľúčom k obnoveniu vášho sexuálneho vzťahu, či už ste ženatý/vydatá, v novom vzťahu alebo ste slobodný/slobodná a hľadáte si nového partnera či partnerku.**

**Podelte sa o svoje dojmy otvorene a čestne.** So svojím stavom, operáciou a zotavovaním ste si už prešli ťažkým obdobím, preto je dôležité, aby ste o svojich pocitoch hovorili a nedusili ich v sebe. Otvorená komunikácia medzi vami a vaším partnerom je kľúčom k potlačeniu akejkoľvek úzkosti, ktorú môžete pociťovať.

Nechcete od seba príliš veľa. Nie je nutné stanoviť si časové limity či nereálne očakávania. Bozk či objatie pred spaním je dobrým miestom na opätovné začatie budovania intimity po absolvovaní operácie. Počúvajte svoje telo a postupujte krok za krokom.

” Pre niektorých ľudí je intimita prvou vecou, o ktorú sa po operácii zaujímajú, kým pre iných je to to posledné, na čo myslia.

**Nájdite sa čas na rozhovor.** Ak na to máte príležitosť ešte pred operáciou, je vhodné, aby ste so svojím partnerom začali konverzáciu o intimitě už vtedy. Podelte sa s ním o svoje počítačné starosti a obavy a požiadajte ho, aby sa s vami podelil o tie svoje.

**Nestrácajte humor.** Stómie môžu vydávať zvuky alebo sa vám môže zdať, že cítite zápach, ale takéto veci sa môžu stať hocikomu, či už má stómiu alebo nie. Váš partner vás ľúbi takého, aký ste, a nie preto, že máte či nemáte stómiu.

### Slobodní a hľadajúci partnera

Povedať niekomu, že máte stómiu, môže byť ťažké samo o sebe, ale keď je to niekto, kto sa vám páči, je to ešte ťažšie.

Ak si nájdete partnera až po operácii, je dôležité vystihnúť ten správny čas, aby ste mu povedali o svojej stómii. Ja by som radila povedať to čím skôr, ale určite až vtedy, keď sa na to cítite pripravený. Môže sa stať, že niektorí ľudia o stómii ešte nepočuli, preto je dobré im vysvetliť zákrok, ktorý ste podstúpili, a jeho vplyv na vás. Takisto im dajte možnosť klásť otázky. A pamätajte, že niektoré vzťahy jednoducho nefungujú, či už so stómiou alebo bez nej, preto neviňte stómiu. Ten správny partner na vás niekde čaká.

*Michaela, sestra*

### Problémy žien a mužov

K najbežnejším problémom, ktoré nám muži aj ženy hlásia po operácii stómie, je pocit, že sa musia vrátiť k intímny vzťahom okamžite, a strach, že sklamú svojho partnera. Zapojenie vášho partnera hneď od začiatku vám skutočne môže pomôcť zblížiť sa.

### Problémy žien

Problémy s vaginálnou suchosťou je možné vyriešiť použitím lubrikačných produktov, ktoré sa dnes dajú kúpiť v mnohých supermarketoch. Lubrikanty tiež môžu pomôcť pri bolesti, pretože znižujú trenie o jazvové tkanivo spôsobené operáciou. O ďalších možnostiach liečby vaginálnej suchosti sa môžete poradiť so svojím lekárom. Ak používate antikoncepciu vo forme tabletky, je možné, že bude potrebné ju zmeniť, najmä ak máte ileostómiu. Perorálna antikoncepcia sa často neabsorbuje v dôsledku kratšieho tenkého čreva. Poradte sa s lekárom alebo stomickou zdra-



votnou sestrou o najlepšej forme antikoncepcie.

### Problémy mužov

Erektálna dysfunkcia – u niektorých mužov sa pri prvom intímnom styku po operácii môžu prejavovať symptómy erektilnej dysfunkcie (napr. s dosiahnutím/udržaním erekcie alebo neschopnosť ejakulácie). Ak sa u vás prejavujú symptómy erektilnej dysfunkcie, môže to byť iba prechodný stav v závislosti od typu operácie, ktorú ste podstúpili. Tu opäť pomôže komunikácia s partnerom, ktorá môže zmierniť obavy spojené s týmto problémom. Kontaktujte svojho odborného lekára, ošetrovateľský tím alebo všeobecného lekára, ktorí

### Dôležité veci, na ktoré treba pri tehotenstve pamätať:

#### Plodnosť

Stómia by nemala ovplyvniť vašu plodnosť (ale stav, ktorý viedol k stómii, môže). Ak uvažujete o dieťati, poraďte sa so stomickou sestrou alebo všeobecným lekárom.

#### Strava

Vo všeobecnosti sú stravovacie odporúčania pre tehotné ženy so stómou rovnaké ako pre ženy bez stómie. Dodržiavanie pravidiel zdravej výživy počas tehotenstva je dôležité pre všetky ženy, či už so stómou alebo bez nej. Počas tehotenstva nie je nutné jesť za dvoch, ale odporúča sa

### Hydratácia

Pitný režim počas tehotenstva je veľmi dôležitý, aby sa zabránilo infekciám obličiek. Odporúčajú sa hydratačné prostriedky, ako napr. Dioralyte.

” Pitný režim počas tehotenstva je veľmi dôležitý.

### Telesné zmeny

Počas tehotenstva si môžete všimnúť, že stómia vyčnieva viac ako zvyčajne. Nezlaknite sa – po jeho ukončení by sa mala vrátiť do svojej normálnej veľkosti. Počas tehotenstva je potrebné merať stómiu pravidelnejšie. Je možné, že budete musieť prispôbiť svoj stomický systém tomu, ako sa bude meniť veľkosť a tvar vášho brucha. Stómia sa zvyčajne vráti do svojej obvyklej veľkosti asi 4 týždne po pôrode.

### Pôrod

Preferovaný spôsob pôrodu je vždy vaginálny, a to i vtedy, ak bol odstránený konečník. Väčšina lekárov sa bude chcieť vyhnúť pôrodu cisárskym

” Dodržiavanie pravidiel zdravej výživy počas tehotenstva je dôležité pre všetky ženy, či už so stómou alebo bez nej.

vám budú schopní poskytnúť radu a podporu. Tiež je dôležité podeliť sa o svoje pocity s partnerom, pomôže vám to zmierniť obavy. Ak je vaša operácia plánovaná, odborný lekár a ošetrovateľský tím s vami pravdepodobne prediskutujú akékoľvek možné erektilné problémy ešte pred zákrokom.

zvýšiť príjem určitých potravín, ako sú napr. bielkoviny. Vždy sa riadte informáciami svojho gynekológa. Ak existujú konkrétne potraviny, na ktoré ste boli citlivá pred otehotnením, mali by ste sa im vyhnúť.

### VEDELI STE?

Posilnenie svalov panvového dna vám môže skutočne pomôcť lepšie si vychutnať pohlavný styk. Náš program zotavenia me+™ obsahuje celý rad jemných pohybov na zotavenie, ktoré vám pomôžu s brušnými svalmi po operácii.

### Tehotenstvo so stómou

Mnohé ženy so stómou sa obávajú, že tehotenstvo bude po zákroku problémom, ale vo veľkej väčšine prípadov by to tak nemalo byť. Väčšina žien má veľmi typické tehotenstvo.



rezom kvôli jazvovému tkanivu, ktoré sa mohlo vytvoriť v dôsledku operácie. Drvivá väčšina ľudí je schopná si aj po operácii stómie užívať radosti pôrodu a rodičovstva. Ak však máte akékoľvek obavy alebo otázky, obráťte sa, prosím, na našu bezplatnú linku 0800 800 111 alebo na odborníkov, ktorí vám radi pomôžu.

## Sexuálna orientácia

**Nech už sú vaše pohlavie či sexuálna orientácia akékoľvek, existuje veľa spôsobov, ako si užiť intímne momenty, napríklad držanie sa za ruku, objatie, bozkávanie, pritúlenie sa či iné.**

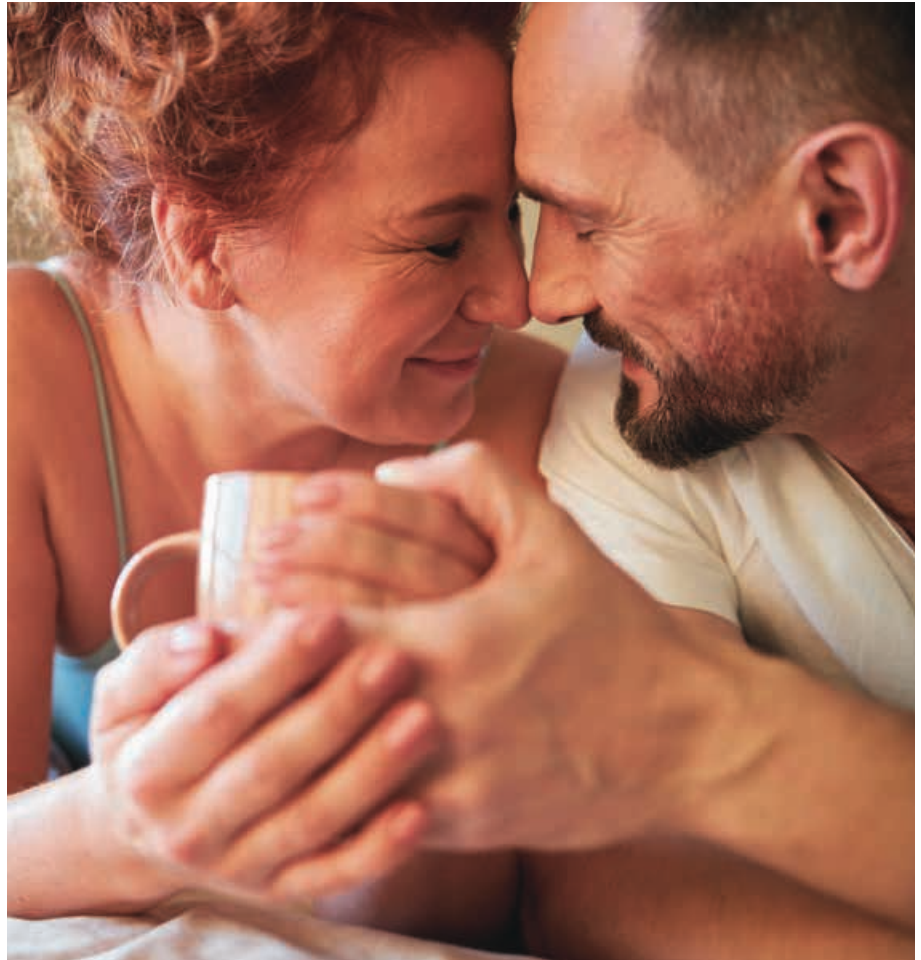
Pre homosexuálnych mužov či ženy by stómia nemala predstavovať žiadne dodatočné problémy, než s akými sa stretne heterosexuálny človek, môže ísť iba o vyjadrenie intimity rôznym spôsobom.

„**Najťažšou skúškou ľudskej statočnosti je, keď človek zostane sám.**“ (Jules Verne)

Či už ste muž alebo žena, existuje veľa alternatívnych foriem intimity a sexuálneho vyjadrenia, ktoré môžete vyskúšať. Koniec koncov, intimita je oveľa viac ako pohlavný styk.

## Malé stomické vrecká na pomoc s intimitou

V súčasnosti existuje viacero variantov menších vreciek, ktoré vám môžu pomôcť cítiť sa pohodlne pri intímnych chvíľach s partnerom. Veľkosť je dôležitá – vymeňte svoje bežné vrecko za menšie, intímnejšie, ktoré bude menej rušivé. ■



## Pripravili sme pre vás niekoľko tipov a rád, aby sme vám poskytli ďalšiu inšpiráciu.

- ▶ Dostaňte sa do nálady – tým, že sa budete cítiť sebavedomo a pohodlne. Nezabudnite vopred vyprázdniť vrecko.
- ▶ Dajte pozor na to, čo jete – ak si dáte pozor na to, čo jete predtým, môžete znížiť produkciu plynov. Medzi jedlá, ktoré podporujú produkciu plynov, patria korenené a tučné jedlá, fazuľa, žuvačky a sýtené nápoje.
- ▶ Lubrikácia a stimulácia – pre obnovenie intimity po operácii sa často odporúča použiť kvalitný lubrikant pre zmiernenie pocitu nepohodlia. Pamätajte, že intimita nemusí zahŕňať penetráciu. Často je užitočné použiť pomôcky, aby ste pomohli navrátiť citlivosť sexuálnym orgánom.
- ▶ Budte kreatívni – vyskúšajte niečo nové. Pozícia bok po boku (muž za ženou – pozícia lyžičiek) funguje často veľmi dobre, pretože vrecko sa presunie nabok a nezavadzia medzi vami a partnerom, čo znamená, že na stómiu nebude kladená žiadna váha. Teraz máte viac dôvodov ako kedykoľvek predtým vyskúšať rôzne polohy!



# ► Okienko psychológa



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

Mgr. Zuzana Tomášková, psychologička

**Dobrý deň. Mám problém, ktorý ma trápi a potreboval by som od Vás radu. Mám 52 rokov, som ženatý a pred viac ako mesiacom mi urobili stómiu. Je to veľká zmena v mojom živote a zatiaľ sa s tým snažím žiť a vyrovnáť, avšak každý muž musí fungovať aj po inej stránke, ak je ženatý a má aj svoje potreby. A toto je ten môj problém. Mám síce tolerantnú manželku, ale po operácii sa necítim komfortne a skôr sa manželským povinnostiam vyhýbam. Cítim sa nesvoj a bojím sa, že sa budem viac sústrediť na stomické vrečko ako na svoje „povinnosti“. Viete mi, prosím, poradiť, ako to všetko zvládnuť bez stresu a ostychu?**

**Ďakujem za Vašu odpoveď. Roman**

Dobrý deň, z Vašej otázky vnímam, že stómia je vo Vašom živote krátky čas. Okolnosti okolo zmeny Vášho zdravotného stavu sa stali prednedávnym. Všetky tieto úplne nové veci sa stali zmenou aj pre Vašu celú rodinu a aj pre partnerský vzťah s manželkou. Intimita medzi Vami a manželkou závisí od komunikácie medzi vami obomi. Nemám informácie, či ste sa obaja o pocitoch,

myšlienkach a aj obavách navzájom zdôverili. Aj manželka môže prežívať obavy, neistotu v tom, ako má vo vzťahu k Vám komunikovať, a to najmä v otázkach intimity a zblíženia. Atmosféra zblíženia nemusí byť nutne o „fungovaní“, ako píšete Vy. Fungovanie sa prirodzene objaví znovu vtedy, ak sa prekoná ostych nielen v telesnej oblasti, ale hlavne v oblasti komunikácie, zdieľania a dôvery medzi manželmi. Aj trocha humoru a istej empatickej „nadsádzky“ by mohlo pomôcť.

**Dobrý deň. Nevedela som, na koho sa mám obrátiť so svojim problémom, preto píšem Vám. Stómiu mám štyri roky. So samotnou stómiou nemám problémy. Keď mi oznámili, že ma musia ihneď operovať, nechcelo sa mi ani žiť. Pred odchodom ma poslali na CT vyšetrenie a po prepustení do domáceho liečenia som ešte ležala na geriatrickom oddelení. Kupujem si lieky a rôzne mastičky, a keďže mám dosť nízky dôchodok, nie každý mesiac si to môžem kúpiť. Môj stav je čím ďalej horší, tabletky nepomáhajú, peniaze nemám na liečbu, možno by mi zákrok pomohol, ale to prvé vyšetrenie som musela platiť, poisťovňa to asi nehradí, musím to asi do smrti pretrpieť, už to psychicky nezvládam. To je len**

**v skratke, mám veľa diagnóz. Čo mám robiť? Elena**

Dobrý deň, po prečítaní Vášho listu som nadobudla dojem, že táto otázka mi ako psychológovi nepatrí. Vnímam z textu, že ste dôchodkyňa a veľa možností, ktoré by Vám mohli pomôcť a zlepšiť Váš život, závisí od financií. Moja prvá otázka smeruje k Vám, a to, či ste boli v kontakte so sociálnym pracovníkom, ktorý by Vám mohol pomôcť v oblasti finančných príspevkov od štátu. Ako ďalšiu možnosť Vám ponúkam pomoc cez Ligu proti rakovine a ich pobočky, ktoré môžu po podaní Vašej žiadosti posúdiť vhodné možnosti finančnej podpory. Tieto predchádzajúce ponuky vyplývali z toho, že asi chcete byť samostatná, rozhodovať o sebe sama a sama sebe pomôcť. Viac informácií nemám, napríklad o Vašom rodinnom zázemí, o rodine, deťoch. Ak by ste mali takýchto príbuzných, je úplne na mieste požiadať ich o finančnú pomoc. Je to otázka komunikácie, potreby podeliť sa s informáciou o nedostatku financií. Z môjho pohľadu psychológa by sa Vám mohlo výrazne uľaviť v bezútešnej situácii, ak by ste mohli niektorú z možností využiť. Prajem odvalu, silu a istú mieru námahy skúsiť si pomôcť prostredníctvom niektorej dostupnej podpory. ■

# ► Kompletný simulátor starostlivosti o stómiu

CONVATEC  
POMÁHA

Mgr. Ivana Šutková, Mgr. Simona Stanková, Customer Service Specialist, zákaznícke centrum ConvaTec, Nitra

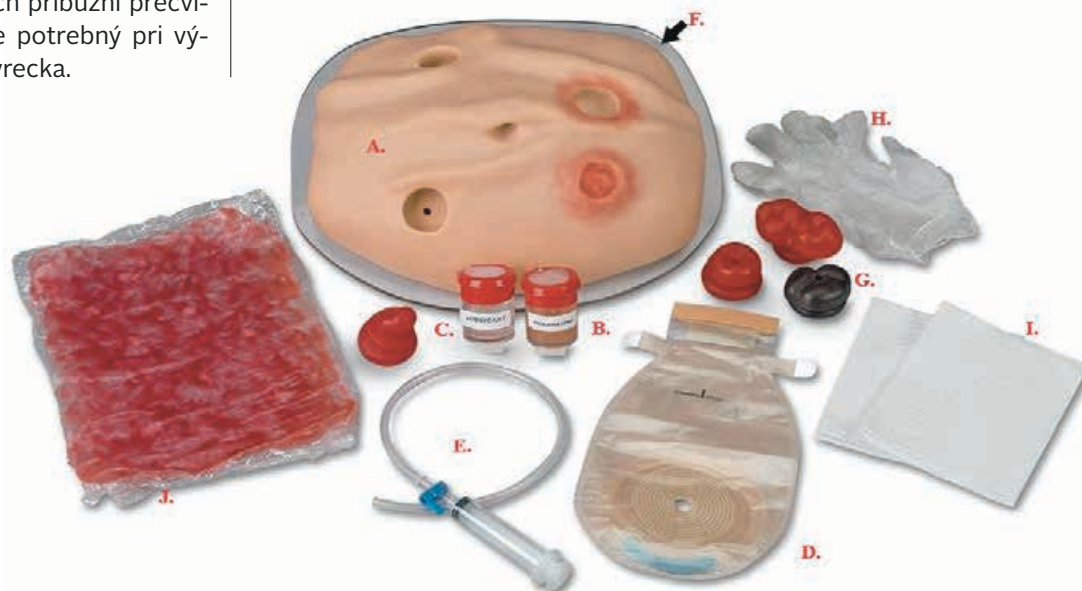
Reč je o ideálnej pomôcke pri nácviku starostlivosti o stómiu. Vďaka simulátoru dokážu sestry v praxi ukázať ľuďom so stómiou aj ich príbuzným postup ošetrovania stómie.



► Odovzdanie simulátora Mgr. Adriane Simovej, úsekovéj sestre septickej časti Chirurgickej kliniky a transplantačného centra Univerzitnej nemocnice Martin.

Simulátor je vyrobený tak, aby poskytoval užívateľom realistický obraz o tom, ako stómia vyzerá, pretože koža je vyrobená z materiálu pripomínajúcu brušnú dutinu. Materiál je mäkký, poddajný, aby sa dosiahol čo najrealistickejší hmatový vnem. Prostredníctvom tejto pomôcky si dokážu sestry, ľudia so stómiou alebo ich príbuzní precvičiť postup, ktorý je potrebný pri výmene stomického vrečka.

Simulátor sa skladá z týchto komponentov: **A.** simulátor brušnej dutiny, **B.** simulovaná stolica, **C.** lubrikant, **D.** stomické vrečko, **E.** injekčná striekačka s hadičkou, **F.** základná doska, na ktorej je simulátor, **G.** set štyroch stómíí, **H.** pár rukavíc, **I.** dva uteráky, **J.** infikované tkanivo. ■



# ► Kde je vôľa, tam je cesta

Mgr. Stanislava Kocová, sestra, chirurgické oddelenie, Fakultná nemocnica J. A. Reimana Prešov

Riadim sa citátom od T. Baťu „Nehovor, že to nejde. Radšej povedz, že to zatiaľ neovládaš.“

Volám sa Stanislava Kocová a pracujem na chirurgickom oddelení vo Fakultnej nemocnici J. A. Reimana v Prešove ako preväzová sestra. Mojou úlohou je učiť ľudí, ktorým bola vyvedená stómia, ako sa majú o stómiu starať v domácom prostredí. Starostlivosť o stómiu pacient zväčša nezvládne sám a vtedy musím učiť aj členov rodiny či príbuzných.

Veľa ľudí žije s predsudkami a veľmi ťažko prijímajú fakt, že by sa mali starať o stómiu, či už o svoju alebo príbuzného. Riadim sa citátom od T. Baťu

*„Nehovor, že to nejde. Radšej povedz, že to zatiaľ neovládaš.“*

A takto pristupujem k príbuzným, ktorí chcú pomôcť svojim blízkym so stómiou, ale chýbajú im teoretické vedomosti a praktické zručnosti. Tieto potrebné informácie dostávali donedávna pri lôžku pacienta. No situácia sa zmenila. **Zmenila ju pandémia.** Bráni návštevy príbuzných, a teda aj samotnému praktickému poučeniu, ako sa starať o stómiu v domácom prostredí. Príbuzní síce boli teoreticky poučení, ale bez praktickej ukážky, a to veru nestačilo! Hľadali sme vhodné riešenie, ako túto nepriaznivú situáciu zmeniť. Veľmi nám pomohla firma ConvaTec, ktorá nám zakúpila kompletný simulátor starostlivosti o stómiu. Tento simu-

látor nám pomáha pri zvládaní neľahkej situácie. Je variabilný, a tak si príbuzní či samotní pacienti nielen skúšajú ošetrovanie stómie, ale zároveň sa učia, ako predchádzať možným komplikáciám a v prípade potreby ich aj riešiť.

**Ešte raz by som sa chcela za všetkých svojich pacientov poďakovať za veľkú a hlavne rýchlu pomoc. Ďakujem.**





# ▶ StomaLinka®

**Bc. Monika Upohlavová**, sestra, Klinika onkologickej chirurgie LF UK a Onkologického ústavu sv. Alžbety v Bratislave

**StomaLinka® je jedinečná služba a spôsob, ako mať informácie z prvej ruky. Byť stomikom alebo mať stomika medzi svojimi príbuznými či známymi veľakrát znamená pýtať sa, nechať si poradiť, spolupracovať a vyriešiť danú situáciu, v ktorej sa človek nachádza. Ľudia so stómiou potrebujú okrem rodinného zázemia aj odborné rady v oblasti ošetrovania stómie. Cieľom StomaLinky® je predchádzať komplikáciám a ak nastanú, pokúsiť sa ich vyriešiť. Každý človek počas života potrebuje pomoc, hlavne vtedy, ak má nedostatok informácií.**

V prvom štvrtroku minulého roka prišlo na celom svete z dôvodu opatrení v boji proti pandémie covid-19 k obrovskému komunikačnému posunu. Spôsobilo to obrovské zmeny v ľudských návykoch, ako aj v komunikácii. Hoci je používanie webových stránok už viac ako dve desaťročia pre väčšinu ľudí vo svete súčasťou bežného života, pretrvávajú veľký rozdiel medzi „online“ a „offline“ životom.

” Skúsenosti sestier hovoria, že je dôležité pacienta vypočuť a poskytnúť mu správne informácie.

Zdravotnícki pracovníci venujú veľa zo svojho času ľuďom so stómiou a učia ich, ako žiť život tak ako predtým. Stomici doteraz viac komunikovali osobne v stomických poradniach, v ambulanciách pri kontrolných vyšetreniach a na stretnutiach v ILCO kluboch. Momentálne to však úplne nejde, komunikujú oveľa viac online

a telefonicky. Viac majú strach z neznáma (choroba, operácia, zmenený vzhľad tela, zmena životosprávy).

Zo skúseností pacientov a ich príbuzných, ktorí volávajú na StomaLinku®, vyplýva, že väčšina z nich dostáva in-

” **StomaLinka® je linka pomoci určená pre kohokoľvek, kto sa potrebuje spýtať čokoľvek.**

Obavy môžu mať zo strachu z opustenosti, sú sami, odtrhnutí od svojich blízkych, chýba im sociálny kontakt. Častokrát stačí, ak ich niekto vypočuje – načúvanie človeku robí divy.

formácie, ktoré potrebujú a dokážu tak vyriešiť svoju situáciu. Pracovníčky na infolinke sú milé, ochotné pomôcť a poradiť s problémami, ktoré trápia ľudí so stómiou po prepustení z nemocnice a počas života so stómiou. ■

## StomaLinka® poskytuje:

- ▶ všeobecné informácie o stómiiach
- ▶ informácie o sortimente stomických pomôcok
- ▶ informácie o limitoch pomôcok
- ▶ kódy výrobkov
- ▶ informácie z oblasti ošetrovania stómii
- ▶ informácie z oblasti stravovania, aktivít a intimity
- ▶ poradenstvo a podporu prostredníctvom služieb

**Starostlivosť o stómiu je súčasťou každodenného života. Čím viac sa človek naučí, tým bude život so stómiou jednoduchší.**

# ▶ Tridsiate výročie ConvaTec na Slovensku

Mgr. Peter Snoha, obchodný riaditeľ OC CZ&SK, ConvaTec

Tridsať rokov je vek zrelého dospelého človeka, tridsať rokov je kus života. Za takéto obdobie sa toho dá spraviť veľa. Veľa vytvoriť, vybudovať, vylepšiť, ale aj pokaziť. Pred tridsiatimi rokmi som bol mladý chalan, ktorý sa pripravoval na maturitu. A o stómiách som nemal ani páru!

30 ROKOV



**ConvaTec**

Slovenská republika

Tento rok oslávi ConvaTec tridsiate výročie pôsobenia na Slovensku. A to už je riadny dôvod na oslavu! Spomínam si, ako som pred mnohými rokmi nastúpil do spoločnosti. Keďže to bolo na jej začiatku, viem porovnať, aký pokrok vo svojich produktoch a službách ConvaTec spolu so svojimi zamestnancami urobili. Pri prvom zaškolení u stomasestry Táni Skovajsovej som mal možnosť vidieť legendárny „jánošíkovský opasok“. Dnes už naň, našťastie, pozeráme ako na históriu a aj vďaka spoločnosti ConvaTec máme pre stomikov moderné a kvalitné pomôcky.

Prvé pomôcky sa začali dovážať do Československa ešte pred rokom 1989. Avšak dostupné boli iba pre menšiu časť pacientov. V roku 1991

čím sme sa výrazne zasadili o rozšírenie kvalitnej zdravotnej starostlivosti o ľudí so stómiou. Organizovali sme prvé školenia stomasestier, podpo-

” Vďaka spoločnosti ConvaTec, máme pre stomikov moderné a kvalitné pomôcky.

tu spoločnosť ConvaTec založila svoje prvé zastúpenie, a tak mohla naplno rozbehnúť nielen distribúciu pomôcok pre stomikov, ale aj svoje služby pre nich. Začali sme kontaktovať a edukovať zdravotníckych pracovníkov,

rovali odborné stretnutia lekárov a na klinikách a oddeleniach organizovali semináre. Zároveň sme v nemocniciach pomáhali zakladať prvé stomoporadne. Od čias, keď bol na Slovensku jeden reprezentant, sme založili



moderné zákaznícke centrum v Nitre a obchodný tím zameraný na stómie, ktorý poskytuje konzultácie priamo v regiónoch. Významnú úlohu sme zohrali aj v patientských organizáciách. V spolupráci s lekármi a sestrami boli založené prvé ILCO kluby a neskôr ich strešná organizácia SLOVILCO. Pravidelne sme sa stretávali so stomikmi v kluboch a na rekondičných pobytach. Popritom sme neustále zlepšovali svoje produkty a služby. Od starších typov produktov, jednodielneho systému Stomadress a dvojdielneho systému C2S, sme sa posunuli k najmodernejším pomôckam a technológiám Esteem® ☺, Natura® ☺, k jedinečným produktom s tvarovateľnou technológiou alebo k ochranným a čistiacim pomôckam Silesse a Niltac na báze silikónu. Vďaka kvalitne vybudovanej distribútorskej sieti sú naše pomôcky dostupné prostredníctvom zásielkovej služby alebo v lekárňach a výtvarniach. K informovanosti stomikov významným spôsobom prispel aj časopis Radim, ktorý sme začali vydávať v roku 2013. Dnes môžeme bez zaváhania povedať, že ide o najlepší časopis na Slovensku zaoberajúci sa problematikou stómii. Výhodou je, že

každý stomik ho môže čítať a užívať bezplatne, či už v tlačenej alebo elektronickej forme.



**Významný míľnik pre Slovensko a ConvaTec nastal pred necelými desiatimi rokmi, keď výrobný závod Unomedical v Michalovciach začal s produkciou stomických pomôcok vyrobených na Slovensku, ktoré sa používajú nielen u nás, ale na celom svete. Samozrejme, my Slováci sme na to patrične hrdí.**

Za posledné obdobie nás pandémia naučila, že život môže byť aj trochu náročnejší a pýta si o niečo väčšiu daň ako inokedy. Aktivity pre zákazníkov, ktoré sme predtým realizovali prostredníctvom osobného kontaktu, boli výrazne obmedzené. Na druhej

strane nás to prinútilo pozrieť sa na naše služby aj z inej perspektívy. Zamerali sme sa tak na on-line kontakt a zlepšenie servisu na dialku. Začali sme organizovať odborné webináre pre zdravotníkov a pacientov, vylepšili sme zásielkovú službu a eRecept servis. Na našej webovej stránke a facebookovom profile sa môžete dozvedieť množstvo potrebných informácií. No a v neposlednom rade je tu pre nás naša Stomalinka s novinkou videohovorov, kde naše špecialistky môžu názorne ukazovať, ako sa pomôcky správne aplikujú.

Ako som spomínal v úvode, za tridsať rokov sa toho dá stihnúť veľa. Zažiť veľa príbehov, vybudovať veľa vzťahov a dobrých vecí. Za tridsať rokov sa toho dá aj veľa zmeniť. Avšak som rád, že jedna vec v spoločnosti ConvaTec zostáva stále rovnaká. A tou je dať stomikom to najlepšie, čo dokážeme! Pevne verím, že toto sa nezmení ani v budúcnosti! ■

*Všetko najlepšie,  
ConvaTec Slovensko!*



# ▶ Tridsať rokov so spoločnosťou CONVATEC

Ing. Peter Malík, ILCO klub stomikov Bratislava

Tento rok spoločnosť CONVATEC slávi už úctyhodných tridsať rokov svojej existencie. Centrálu má síce v Prahe, ale takú istú dobu poskytuje svoje služby odbornými pracovníkmi Convatec aj na Slovensku. Pritom sídlo spoločnosti je u nás v Nitre. ILCO klub stomikov Bratislava je iba o tri roky starší, ale už dlhodobo úzko a úspešne spolupracuje s distribútorom stomických pomôcok – spoločnosťou Convatec.

Vzájomná spolupráca začína ihneď po operácii pacienta. Dostáva štartovaciu tašku a taštičku – informačné materiály, vzorky pomôcok, stomické vrecká a podložky, kozmetické prípravky na ošetrovanie. Stomici či ich rodinní príslušníci môžu denne volať na bezplatnú linku spoločnosti alebo osloviť odbornú poraďu. Odtiaľ sú nasmerovaní na príslušnú, najbližšiu stomickú sestru.

Ochotné a odborne fundované pracovníčky spoločnosti poradia a zodpovedia na príslušné otázky. Tu sa dozvedáme aktuálne údaje – limity na počty nárokovateľných pomôcok aj kódy výrobkov. Veľmi časté sú otázky súvisiace s poškodením kože okolo stómie a s jej ošetrovaním. Nasmerovanie na správny, vhodný výber stomických pomôcok, spôsob ich použitia, na ich dostupnosť je pre nás stomikov veľmi dôležité. Pritom ku každému jednému stomikovi je nut-

ný osobitný prístup. Ako bezbolestne a najrýchlejšie odlepiť stomické vrecko a pri dvojdielnom systéme aj podložku? To všetko nám profesionálne a operatívne poradia pracovníčky Convatecu.

V našom klube sa štvrťročne usku- točujú stretnutia stomikov, ich ro- dinných príslušníkov a našich sym- patizantov. Prizýva sa sem aspoň raz

cie sú živé, názorné, plné príkladov, plodnej diskusie s odbornými odporu- čeniami pracovníka spoločnosti.

V posledných rokoch naši členovia využívajú komplexné služby inter- netovej stránky spoločnosti. Tu sa dozvedajú informácie o organizova- ných akciách pre stomikov, získavajú prehľad o aktuálnom sortimente sto- mických pomôcok ponúkaných tou-

” V tomto roku sa úspešne rozbiehajú webináre cez internet vždy na aktuálnu odbornú tému s pozvaným odborníkom – lekárom či stomasestrou.

ročne aj zástupca spoločnosti Con- vatec. Ing. Stanislav Obertáš nám ako reprezentant spoločnosti prezentuje najnovšie produkty spoločnosti vráta- ne kozmetických prípravkov na ošet- rovanie stómie a jej okolia. Prezenta-

to spoločnosťou a prijímajú dôležité rady na sociálnych sieťach Facebook, Instagram a YouTube. V tomto roku sa úspešne rozbiehajú webináre cez internet vždy na aktuálnu odbornú tému s pozvaným odborníkom – le-



károm či stomasestrou. Stomici sa môžu aktívne zapojiť do účasti na týchto webinároch.

Postupne sa stal pre nás veľmi obľúbeným časopis spoločnosti RADIM, ktorý je plný rozhovorov s lekármi na

” Stomici či ich rodinní príslušníci môžu denne volať na bezplatnú linku spoločnosti alebo osloviť odbornú poradňu.

odborné témy, ktoré sú pre stomikov nosné. Ale čitatelia si prečítajú radi aj oddychové príspevky dopisovateľov. Samotní stomici sa na stránkach tohto periodika môžu podeliť so svojimi súputníkmi o problémoch a príbehoch zo života. Redakčná rada pod vedením šéfredaktorky PhDr. Bey Zabákovéj, PhD., funguje perfektne a zabezpečuje kvalitnú a odbornú spoluprácu so svojimi internými aj externými dopisovateľmi. Súčasťou každého čísla ča-

sopisu je aktuálny prehľad množstva stomických pomôcok, uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac, čo je určite dobrá pomôcka pre každého stomika.

**Za seba i za kompletnú rodinku členov ILCO klubu stomikov Bratislava môžeme zodpovedne potvrdiť ústretovosť, odbornosť a humánny prístup pracovníkov spoločnosti Convatec. Za to všetko im za nás všetkých vyslovujem veľké ĎAKUJEM!**

A čo zaželať pracovníkom spoločnosti Convatec k ich doterajším tridsiatim rokom úspešného fungovania na slovenskom trhu? Predovšetkým pevné zdravie, zachovanie entuziazmu a vysokej odbornosti, akú voči nám stomikom preukazujú doposiaľ. Samozrejme, úspešné uvádzanie nových stomických produktov a čo najviac prospešných odborných prezentácií. Vám, pracovníkom spoločnosti CONVATEC, želáme úspešné a prospešné fungovanie do ďalších tridsiatich rokov. Tešíme sa na našu vzájomnú a úzku spoluprácu na Slovensku, priateľia! ■

## Anotácia

Mgr. Petra Rusňáková, PhD.

### Keď sa z cestovania MHD stáva putovanie

V roku 2018 vo vydavateľstve Porta Libri vyšla prvá z rovnomenných kníh Tomáša Komrsku *Zápisky z trolejbusu* (druhá, *Zápisky z trolejbusu II*, vyšla v roku 2020 a vydanie tretej knihy sa pripravuje).

Tomáš Komrska (1964) je pozorovateľ. Nie nestranný, lež hlboko ponorený do človečenstva – svojho i tých druhých. V stručne koncipovaných (seba)reflexívnych zápiskoch sa s bázňou dotýka naliehavých ľudských tém. Vyjadruje sa jadrným štýlom. Autorovi sa zväčša podarilo udržať si primeraný odstup od seba, čo v kombinácii s láskavým humorom a miestami až nečakanou pointou prináša čítanie bez škripajúceho pátosu i dusivého moralizovania. Témy lásky, asertivity, radosti, pokoja, hnevu, zla, pravých a falošných hodnôt, smrti, odpustenia, úcty, pravdovravnosti... tak z jeho pera vychádzajú ako lákavý predmet rozjímania.

Jednotlivé zápisky sú radené v časovej postupnosti. Chronológia neznačí len plynutie dní, má tu svoj symbolický význam. Znamenáva posun autora – pútnika na ceste k cieľu. Cestovanie v MHD v podaní Tomáša Komrsku neznamená premiestňovanie sa z miesta na miesto; skôr je vnútornou púťou človeka na vertikálnej i horizontálnej osi.

Knižka *Zápisky z trolejbusu* nie je rozsiahla. Má 162 strán a útlý formát. Predstavuje však čítanie na minimálne veľkú časť života. ■

# ► Tridsať rokov ILCO klubu v Martine

Ing. Milan Tomka, člen ILCO klubu Martin

Po roku 1990 si začala spoločnosť viac všímať postavenie stomikov v našom štáte. Hoci zdravotný personál robil, čo mohol, technické vybavenie pomôckami nezodpovedalo svetovým trendom.

Máme medzi sebou ešte niekoľko stomikov, ktorí si pamätajú tzv. „jánošíkovský opasok“, o ktorom sa im ešte aj dnes sníva. Vďaka lekárom, ako je napríklad MUDr. Prochotský a MUDr. Lúčan, bolo založené SLOVILCO a v regiónoch sa začali zakladať ILCO kluby. Tak vznikol v decembri 1991 aj náš svojpomocný klub, ktorý začal pulzovať životom, a jeho členovia postupne zisťovali, že je pre nich prínosom. Získali zdravotné pomôcky z Kanady, ktoré boli uskladnené v martinskej nemocnici na chirurgickom oddelení. Ak potreboval niektorý stomik pomoc, snažili sa mu zabezpečiť ju čo najskôr. Na pomoci sa podieľali MUDr. Lúčan, sestričky pani Szabová a pani Stehliková. Celá činnosť svojpomocného klubu bola zameraná na ochranu a pomoc stomikov.

V mesiaci september 1992 sa prvýkrát konal rekondičný pobyt na Domaši. Okrem oddychu sa účastníci aj vzdelávali, čo bol hlavný cieľ pobytu. Prebehli besedy so zástupcami firmy Convatec, ale aj so zástupcami ministerstva zdravotníctva. Počas pobytu navštívili divadelné predstavenie a zúčastnili sa výletov. Rekondičným pobytom venovalo pozornosť aj ministerstvo práce

a sociálnych vecí, ktoré ich aj financovalo. Tak sa stomici mohli zúčastňovať aj štrnásťdňových pobytov. Veľmi radi spomínajú aj na posedenia pri guláši na chate v Belianskej doline, ktorý si sami varili v kotlíku.

V súčasnosti má náš ILCO klub osemdesiattri členov vrátane rodinných

príslušníkov. Za posledných dvadsať rokov výbor pripravil pre svojich členov pestrú ponuku podujatí. V schôdzkovej činnosti pravidelne organizujeme tri akcie. V marci býva výročná členská schôdza, na ktorej sa zúčastňujú aj zástupcovia okresného úradu odboru sociálnych vecí, ktorí nás informujú o novinkách v ob-

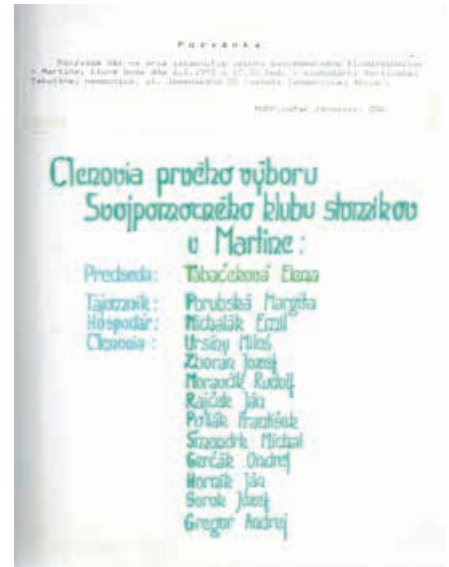


*Niekoľko záberov z nášho prvého stretnutia: MUDr. Lúčan zdieľoval svoje názory na existenciu nášho klubu nie len pre chorých, ale aj zdravých občanov...*





... pohľad na všetkých zúčastnených...



lasti sociálnych služieb. Pozývame aj zástupcov firiem, ktorí nás zásobujú stomickými pomôckami. V júni pozývame členov na stretnutie pri guľáši v prírode. Posledné roky máme stretnutia na Ranči v Sučanoch, kde si členovia vymieňajú skúsenosti a zapájajú sa do športových súťaží. V decembri organizujeme posedenie pod jedličkou, kde odmeňujeme jubilantov a pripravený je aj kultúrny program. Od roku 2000 sa rozbehla aj zájazdová a rekreačná činnosť. Využívame pritom spoluprácu s Centrom pomoci Ligy proti rakovine. Už desať rokov od vzniku Centra sa všetci onkologickí pacienti tešia na vianočný punč, ktorí

Centrum pripravuje v decembri. Takto sa nám podarilo dvakrát navštíviť Viedeň. Niektorým účastníkom sa splnil sen dať si viedenskú kávu na nádvorí Hoffburgu. Vydareným autobusovým zájazdom bol zájazd do Bratislavy, po ktorej nás sprevádzala Ing. Bendžová z bratislavského ILCO klubu. Zážitkom bolo posedenie vo vínnej pivnici na Devínskej kolibe. Bratislavský ILCO klub nám zabezpečil aj návštevu opery Predaná nevesta, z ktorej si dodnes pamätáme, ako Jeník prišiel na javisko na skútri. Vynikajúci bol dvojdnový zájazd do Košíc s návštevou večerného divadelného predstavenia. Do divadla naši členovia chodia radi,

každoročne ponúkame vyše dvadsať predstavení v Bratislave, Košiciach, Banskej Bystrici, Trnave a Spišskej Novej Vsi. Počet účastníkov rapídne vzrástol, keď pre seniorov bolo umožnené bezplatné vlakové cestovanie. Za posledných desať rokov sme organizovali zahraničné pobytové zájazdy v Chorvátsku. Dvanásťhodinová cesta nám nerobila problémy. Spolu s nami sa zúčastnili aj kolegovia z ILCO klubu Žilina, Topolčany a Považská Bystrica. Veríme, že po skončení pandémie budeme v úspešných akciách pokračovať.

” V súčasnosti má náš ILCO klub osemdesiattri členov vrátane rodinných príslušníkov.

Každý rok klub organizuje rekondičné pobyty, ktorých sa zúčastňuje pätnásť až dvadsať ľudí. Medzi obľúbené destinácie patria Trenčianske Teplice, Vysoké Tatry a Turčianske Teplice. Na pobyty nám finančne prispieva meský úrad a náš ILCO klub.

V uvedených akciách chceme pokračovať aj v budúcich rokoch a uľahčiť tak stomikom život.



foto: Mgr. Milan Tomka

# ► Zdravotní klauni prinášajú smiech, ktorý pomáha

Mgr. Frederika Samuelová, Database Marketing Specialist, zákaznícke centrum ConvaTec, Nitra

Pobyt v nemocnici nie je príjemným zážitkom pre nikoho. To platí obzvlášť, ak je hospitalizované dieťa. Ocitne sa v novom prostredí plnom procedúr a lekárskeho úkonov, z ktorých má strach. Chýbajú mu kamaráti, mladším deťom aj rodičia, nudí sa, má bolesti. No v tom sa ozve zaklopanie na dvere nemocničnej izby a dnu nazrú návštevníci, akých tu nečakalo. Majú klaunské nosy, sprevádza ich hudba na ukulele a lietajúce bubliny. Zdravotní klauni vedia, ako malým pacientom zlepšiť náladu a odpútať ich pozornosť od všetkého negatívneho. A s lepším psychickým nastavením prebieha priaznivejšie aj liečba.

## Profesia a zároveň poslanie

Zdravotní klauni sú na svoju prácu špeciálne vyškolení. Pri stretnutiach s pacientmi využívajú improvizáciu – nejde teda o naučené divadelné číslo, ale reagujú na to, čo sa deje tu a teraz. Práve to im dovoľuje ušiť svoje „klaufovanie“ na mieru každému zúčastnenému. Či už ide o choré dieťa, rodiča, dospelého pacienta alebo seniora.

V občianskom združení ČERVENÝ NOS Clowndoctors, ktoré funguje na Slovensku od roku 2004, pôsobi vyše šesťdesiat zdravotných klaunov a klauniek. Mnohí z nich majú umelecké vzdelanie, či už v odbore herectvo alebo bábkoherectvo. Stať sa zdravotným klaunom si vyžaduje veľa úsilia – najprv je treba uspieť v konkurze,





ktorý má niekoľko kôl, a aj po prijatí do združenia naďalej pokračujú vo vzdelávaní formou workshopov a školení z umeleckej oblasti, ale aj z teoretických tém, ako napríklad psychológia, hygiena a sociológia. Preto pre všetkých zdravotných klaunov platí, že humor berú vážne.

” V občianskom združení ČERVENÝ NOS Clowndoctors, ktoré funguje na Slovensku od roku 2004, pôsobí vyše šesťdesiat zdravotných klaunov a klauniek.

### Klaunovanie cez mobil či tablet? Ide to!

Každý mesiac realizovali zdravotní klauni vyše dvesto klaunských návštev v nemocniciach a seniorských zariadeniach po celom Slovensku. Počas posledného roka však aj ich prácu ovplyvnila pandémia, a preto začali „navštevovať“ pacientov online cez videohovory. Túto bezplatnú službu využili napríklad zariadenia pre seniorov, vážne choré deti v domácej liečbe a detskí pacienti na psychiatrických oddeleniach nemocníc. Ohlasy boli veľmi pozitívne, seniori sa snažili klaunov cez mobil či tablet pohladkať, spievali s nimi obľúbené piesne, detskí pacienti sa zase s klaunmi učili online žonglovanie, kúzla a ďalšie cirkusové zručnosti v rámci projektu Cirkus Paciento.

### Ocenenia pre Červený nos

Za sedemnášť rokov svojej existencie získalo o. z. ČERVENÝ NOS Clowndoctors viacero významných cien. V decembri 2017 boli zdravotní klauni ocenení verejnou ochrankyňou ľudských práv. Predsedníčka združenia MUDr. Katarína Šimovičová získala ocenenie Slovenka roka 2018 v ka-



► Zdravotná klaunka Eva Okoličaniová alias doktorka Dialýza Odmeraná.





## Skutočný príbeh: O chlapcovi, ktorý potreboval zapnúť

Teraz vás preniesieme na klauniádu. Prečítajte si príbeh o skutočnom zážitku zdravotnej klaunky a o sile smiechu, ktorý dokáže malé zázraky.

Na operáciu dnes čaká aj Peťo, sedemročný chlapec po autonehode. Je mi jasné, že sa súrne potrebuje zasmiať. Asi o pol ôsmej ráno vchádzam do jeho malej izby. Na sebe mám ružové srdiečkové šaty, jablkovo-zelené pančušky a biely plášť s obrázkom usmiateho klauna. A, samozrejme, červený nos.

„Ranná hygiena! Často sa na ňu zabúda, tak vám trochu pomôžem. Pekne vás umyjem,“ informujem Peťa a jeho mamu, ktorá utrápene sedí na stoličke pri posteli. Postel' stojí oproti oknu do miestnosti sestier, ktoré pohľadom pravidelne kontrolujú Peťov stav.

Malý tmavovlasý chlapec v svetlomodrom pyžame leží pod paplónom, ani sa nepohne. Postavím sa vedľa postele a vytiahnem bublifuk. Poletujúce bubliny, ktoré na väčšinu detí zaberajú ako malý zázrak, padajú na biely paplón a praskajú. Peťo ich nechytá. Nenaťahuje sa za nimi. Nič nevraví. Nemykne ani kútikom úst. Ešte to skúšam a obliečka dostane zopár ďalších bublinových porcií. Peťov pohľad je upretý do stropu.

„Asi potrebuje zapnúť,“ zhodnotí mama rezignovane.



tegorii Charita aj Absolútna Slovenka roka 2018. V októbri 2019 získalo združenie ocenenie Senior Friendly za svoje dlhoročné aktivity so seniormi. Pavel Mihalák, umelecký riaditeľ združenia, bol za rok 2019 medzi tromi nominovanými na Krištáľové krídlo v kategórii Filantropia.

Viac podobných príbehov nájdete v knihe *Na zázraky máme nos*, ktorej kúpou podporíte ČERVENÝ NOS Clowndoctors a pomôžete prinášať smiech a radosť do nemocníc. Viac info: [www.cervenynos.sk](http://www.cervenynos.sk)



„Aha, to nie je problém,“ konštatujem sebavedome. Rýchlo a nenápadne hľadám vo vrecku maličkú pomôcku. Kým sa priblížim k posteli, už ju držím v dlani. „Zapnem ho presne takto,“ namierim ukazovákom na Peťovu hrud'. Pri dotyku sa ozve hlasné zapískanie. Chlapec sa v tom momente rozosmeje. Zrazu sleduje každý môj pohyb.

„Ukážte, kde ste ho zapli? Tu?“ zisťuje zvedavo mama. Nehlučne sa Peťa dotkne na tom istom mieste.

„No, ohromné, teraz ste ho zase vyplli, ďakujem pekne,“ konštatujem rozčarovane.

Peťa opäť pišťavo zapínam a on sa rehoce čoraz viac. „Zase zapnúť, zase zapnúť, nesmiem byť v strese!“ hovorím si nahlas pre seba.

Moja klaunská nervozita neustálym zapínaním a vypínaním rastie. Rovnako aj Peťova radosť. V izbe už niet ani stopy po chlapcovi, ktorý nemal na nič a nikoho náladu. Smeje sa tak, že sa bojím, či to nie je priveľa. Spýtavo sa pozriem na mamu.

„Nie je to priveľa,“ uisťuje ma s úsmevom.

„Tak už ho, prosím vás, nevypínajte,“ obraciam sa na ňu prosebné. Sľúbi, že to určite neurobí. Ešte si syna pritúli, pobožká na čelo a ja ho potom natrvalo zapnem. ■

autorka: Zdravotná klaunka Eva Okoličánová alias doktorka Dialýza Odmeraná





# ► #SmeMedziVami – Príbeh Eriky

Ing. Stanislav Obertáš, Senior Sales Representative, ConvaTec



IBD ochorenia – Crohnova choroba a ulcerózna kolitída sú chronické zápalové ochorenia tráviaceho traktu, ktoré ovplyvňujú život viac ako pätnásťtisíc ľuďom na Slovensku. Kampaňou #SmeMedziVami, ktorú máme úspešne za sebou, sme chceli povedať o našich každodenných výzvach, ktoré IBD ochorenia prinášajú. Cieľom bolo priblížiť, aká je diagnostika a liečba týchto ochorení, aké sú naše životné príbehy, radosti a trápenia. Radi by sme vám ukázali, že s trochou pochopenia a ohľaduplnosti vieme byť plnohodnotnou súčasťou našich spoločenstiev. A toto je môj príbeh...



Erika Timková  
členka Slovak Crohn Club

## Kedy vám diagnostikovali Crohnovu chorobu a čo tomu predchádzalo?

Crohnovu chorobu mi diagnostikovali po absolvovaní viacerých hospitalizácií a množstva rôznych vyšetrení, keď som mala desať rokov. Všetky moje výsledky naznačovali istý zápalový proces, ktorý ale lekári nevedeli presne lokalizovať, no postupom času sa potvrdil chronický autoimunitný zápal v tenkom čreve.

## Ako ochorenie ovplyvnilo vaše detstvo?

Od malička som bola veľmi aktívne dieťa, mamka stále spomína, že som behala oveľa skôr, ako som začala rozprávať. Absolvovala som asi každý

tanečný krúžok, aký existoval, a veľmi ma to bavilo. Pamätám si, že som ako desaťročná musela prestať s gymnastikou, ktorú som robila štyri roky, a v tom momente som bola veľmi smutná a pýtala som sa, prečo musím byť chorá práve ja. Postupne som musela obmedziť aj ďalšie pohybové aktivity a presedlať na „kludnejšie“ záujmy, ako hra na flaute, výtvarná výchova a podobne.

## Áký priebeh malo ochorenie počas dospelovania?

Priebeh môjho ochorenia bol v podstate stále rovnaký aj pri zmenách liečby, to znamená, že nikdy nie veľmi dobrý. Prvýkrát som výraznejšie zlep-

” Nehanbite sa za svoju diagnózu. Budte hrdí na to, kam ste to s ňou dotiahli.

šenie cítila po operácii v roku 2016, keď som približne rok nemala žiadne bolesti, začala som priberať a cítila som sa oveľa lepšie. V tom období som sa pripravovala na maturitu, na prijímačky na vysokú školu, absolvovala som stužkovú a záver strednej školy. Na toto pokojné obdobie veľmi rada spomínam.



### Ako s odstupom rokov vnímate ochorenie dnes?

Crohnovu chorobu dnes vnímam jednoznačne pozitívne, naučila som sa s ňou žiť život, ktorý pokladám za plnohodnotný. Tým, aký priebeh bude mať ochorenie v budúcnosti, sa nezaobieram, snažím sa robiť to, čo v momentálnej situácii fyzicky zvládať môžem a teším sa z každej pozitívnej zmeny môjho zdravotného stavu.

### Ako prebieha momentálne liečba?

Aktuálne som na imunosupresívnej a biologickej liečbe, čo sa týka farmakologickej terapie, a myslím si, že aj dočasnú stómiu, ktorú mi zaviedli v septembri minulého roka, môžem nazvať istou liečebnou metódou.

### Skúšali ste aj metódy alternatívnej medicíny?

Boli časy a momenty v priebehu ochorenia, kedy sme sa s mamkou snažili prísť na niečo, čo by mi konečne zabralo. Podávaná liečba mi nikdy nezabezpečila úplné zlepšenie stavu a stále som sa cítila unavená, mala

vú zeleninu, tvrdé ovocie so šupkami, strukoviny, čerstvé a celozrnné pečivo, alkohol, kávu, sýtené nápoje, ostré koreniny a mnoho ďalšieho. Najnovšie štúdie však ukazujú, že tento druh stravy je vhodný skôr u pacientov s klinickými problémami a v období ťažkého relapsu ochorenia. Jedálniček IBD pacientov by sa mal čo najviac priblížiť racionálnej strave s elimináciou vyslovene netolerovaných potravín u daného človeka. Zbytočné diétne obmedzenia totiž vedú veľakrát k nedostatku základných makro- a mikronutrientov a prehĺbeniu podvýživy.

### Čomu všetkému prispôsobujete váš životný štýl?

Kedže mám „Crohna“ od detstva, môj život sa vyvíjal už s vedomím, že nie som a nikdy nebudem úplne fit, čomu som dlho prispôbovala svoje aktivity. Postupom času som prišla na to, že sa netreba až tak obmedzovať a stresovať sa neustále zo situácií „čo keď budem potrebovať ísť na toaletu“. Počas svojho štúdia som bola viackrát hospitalizovaná, ale nikdy si to

Okrem toho každodenná starostlivosť závisí hlavne od toho, ako je človek na tomto type výživy závislý. Medzi také pravidelné a všeobecné aktivity patrí prelepenie sterilného krytia v mieste vstupu katétra pod kožu a príprava a napojenie sa na infúziu v podobe vakov, napríklad all-in-one, ktoré obsahujú základné makronutrienty, ku ktorým si môže pacient doplniť vitamíny a minerály. No a tým najdôležitejším aspektom, ktorý zároveň zaberie najviac času, je reálne živienie pomocou infúzií a potreba naučiť sa fungovať niekoľko hodín denne s infúznym stojanom.



► Pomoc pri očkovaní.

## „ Crohnovu chorobu dnes vnímam jednoznačne pozitívne, naučila som sa s ňou žiť život, ktorý pokladám za plnohodnotný.

bolesti, teploty a nechúť do jedla. Avšak nejaké to naše racionálne myslenie nám nikdy nedovolilo nastaviť sa tak, že mi táto alternatívna medicína pomôže.

### Na čo všetko si človek s IBD ochorením musí dávať pozor v stravovaní?

Všeobecne je pre IBD ochorenia odporúčaná dosť striktno obmedzujúca strava. Na základe načítaných informácií i svojich skúseností, ktoré som postupom času nadobudla, s ňou však nesúhlasím. Táto diéta neodporúča konzumovať mliečne produkty, masťné mäso, vyprážené jedlá, údeniny, suro-

nevyžadovalo preradenie na individuálny študijný plán. Myslím, že pacient s chronickým ochorením si na daný stav skôr či neskôr zvykne a berie ho potom ako svoj nový a normálny stav.

### Čo všetko obnáša mať zavedený centrálny venózný katéter a s tým spojenú výživu?

Momentálne už centrálny venózný katéter zavedený nemám, museli sme ho pre opakované infekcie odstrániť a, chvalabohu, po operácii mi už nový nebolo potrebné zavádzať. Obnáša to napríklad aj tieto starosti s infekciami, ktoré boli v mojom prípade pomerne dosť časté.

### Ako dlho máte stómiu a ako vám stómia zmenila život?

Stómiu mám od septembra 2020 a ide o dočasnú, terminálnu ileostómiu. V zásade mi stómia neovplyvnila život nijako, akurát som sa vďaka nej začala viac o túto problematiku zaujímať. A navyše chodím oveľa menej na toaletu, čo je určite veľmi príjemná zmena.

### Aké stomické pomôcky používate?

Využívam klasické pomôcky od rôznych firiem, ktoré mi najviac vyhovujú. Pomôcky na odstránenie náplastí, čistiace obrúsky, hydratačný krém, bariérové obrúsky, tvarovateľné krúžky a ďalšie prípravky podľa aktuálnej potreby kože.

### Čo by mala spíňať „ideálna“ stomická pomôcka?

Vďaka svojim problémom s pokožkou okolo stómie som vyskúšala už naozaj množstvo značiek a typov stomických vreciek a myslím si, že najdôležitejším kritériom je príhnavosť k danému typu pokožky, a teda aby nám vrecko držalo na pokožke čo najdlhšie, bez stresu z možného odlepenia a vytečenia obsahu. Mojou ďalšou preferenciou je, aby bolo vrecko kompaktné, neprehľadné a aby malo jednoduchý a spoľahlivý výpust.

### Cítite podporu od rodiny a okolia?

Určite. Všetci moji blízki a kamaráti sa vždy zaujímajú o to, ako s mám, či je všetko v poriadku a veľmi radi sa na túto tému aj zasmejeme, lebo prináša naozaj jedinečné príhody.

„ Postupom času som prišla na to, že sa netreba až tak obmedzovať a stresovať.

### Študujete medicínu na Lekárskej fakulte v Košiciach, čo bolo impulzom pre takéto rozhodnutie?

Myslím, že všetky tie hodiny strávené v ambulancii a nemocnici v pozícii pacienta a istá túžba byť raz na tej druhej strane. Taktiež som nemala nikoho, kto by ma dokázal dostatočne odhovoriť od tohto nápadu. Teraz počas školy sú mi impulzom pokračovať ďalej rôzni lekári, ktorí sú pre mňa inšpiratívni a vďaka ktorým ma to baví každý deň viac a viac.

### Čo robíte rada vo voľnom čase?

Vo voľnom čase sa snažím hlavne odychovať, či už úplne obyčajne s mobilom v ruke na posteli alebo pobytom v prírode. Takou mojou novou aktivitou, ktorú má spoločnú asi polovica Slovenska, sa počas pandémie stalo pečenie kváskového chleba.



► Na turistike.

### Stretávate sa s ľuďmi s podobnou diagnózou?

Musím sa priznať, že sa osobne poznám s veľmi málo IBD pacientami. Veľmi mi pomáha moja kamarátka a spolužiačka, ktorá síce nemá rovnakú diagnózu, ale naše problémy a starosti sa v mnohých aspektoch podobajú. Teším sa na najbližšie stretnutie Slovak Crohn Clubu. Pevne verím, že tam stretnem množstvo zaujímavých a priateľských ľudí.

### Akým spôsobom sa angažujete v šírení osvedy o tomto ochorení medzi ľuďmi?

Od jesene sa snažím v Slovak Crohn Clube aspoň trochu pomáhať, prinášať IBD pacientom nové a užitočné informácie. Do budúca by som bola určite rada, ak by som sa do osvedy zapojila ešte viac. Súčasťou kampane #SmeMedziVami boli príbehy, krátke videá o nás, ktorých cieľom bolo šíriť informácie ďalej a povzbudiť tak ostatných ľudí s rovnakým ochorením. Môj príbeh sa volá „Príbeh Eriky“. Teší

ma hlavne to, že reakcie na video sú veľmi milé a povzbudivé. Len ma to utvrdilo v tom, že pacienti sú si navzájom veľkou oporou a motiváciou a že tieto patientske združenia majú veľký zmysel.

### Čo by ste chceli odkázať ľuďom s rovnakým chronickým ochorením?

Ako som spomínala vo videu, hlavne by som bola rada, aby sa ľudia za toho ochorenie nehanbili, ale aby boli hrdí, kam to dotiahli. Je dôležité pochopiť, že stanovením diagnózy sa svet nekončí a aj napriek celoživotnej chorobe sa dá žiť krásny a plnohodnotný život. Je to však aj vo vašich rukách.

**Prajeme veľa zdravia a úspešné dokončenie štúdia. Určite budete výborná lekárka. Nech sa vám v živote darí. ■**

Zdroj :  
Kampaň Sme medzi vami | CrohnClub.sk  
Sme medzi vami: Príbeh Eriky - YouTube



# ▶ Martinskí stomici včera, dnes a zajtra

Ing. Milan Tomka, člen ILCO klubu Martin

Po založení ILCO klubu v Martine v deväťdesiatych rokoch minulého storočia boli jeho členovia plní elánu a zúčastňovali sa na akciách, ktoré pre nich pripravil výbor. Prevažovali autobusové zájazdy, bohaté boli rekondičné pobyty a členovia si počas stretnutí vymieňali skúsenosti a prijímali rady od lekárov a sestričiek.

Vekový priemer bol vtedy nižší, ako je v súčasnosti. Posledný rok nám pandémie prakticky znemožnila vykonávať akúkoľvek činnosť. Napriek tomu už teraz pripravujeme akcie, ktoré by sme chceli zrealizovať po ukončení pandémie. Medzi členmi sme urobili malú anketu, kde sme sa opýtali, na ktoré štyri akcie najviac spomínajú a čo by si priali, aby sme pripravili v blízkej budúcnosti.

## Ľudmila K.:

- ▶ Posedenia pri guláši v prírode spojené so športovaním.
- ▶ Zahraničné pobyty v Chorvátsku na ostrove Krk, v mestečku Novivínodoski a Svätý Filip a Jakov.
- ▶ Plávanie v krytom bazéne na Hurbanke.
- ▶ Pokračovať v pobytoch pri mori.

## Ivan T.:

- ▶ Rekondičný pobyt v Tatranskej Kotline.
- ▶ Zájazdy k moru.
- ▶ Posedenie pri guláši na Ranči v Sučanoch.
- ▶ Pokračovať v rekondičných pobytoch.

## Vierka H.:

- ▶ Spomínam na rekondičné pobyty v Bojniciach, Trenčianskych Tepliciach, Tatranskej Kotline

a Tatranskej Lomnici.

- ▶ Pravidelné divadelné predstavenia v Bratislave, Košiciach a Banskej Bystrici.
- ▶ Jednodňové autobusové zájazdy (Viedeň).
- ▶ Rozvíjať spoluprácu s martinskými klubmi.

## Zdenka V.:

- ▶ Spomínam na výstavy v bratislavskej Inchebe a Bratislavskom hrade.



- ▶ Krásny autobusový zájazd do Beckova, Čachtíc a na Skalku pri Trenčíne.
- ▶ Na autobusové zájazdy do Krakova.
- ▶ Pokračovať v pestrej ponuke divadelných predstavení.



- ▶ Návšteva ranču v Sučanoch.

foto: Mgr. Milan Tomka



# ► Golf

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

PhDr. Beata Zabáková, PhD., Director, Marketing & Regulatory OC, AWC, C&CCC, ConvaTec, Nitra

V minulom čísle sme pokračovali s informáciami o pohybových aktivitách a športoch, ktoré si u ľudí so stómiou vyžadujú osobitné zváženie a diskusiu so zdravotníckym pracovníkom. Témou bolo POSILŇOVANIE a hodiny FITNES. V tomto čísle sa budeme venovať GOLFU.



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

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



- Pri tomto športe je dôležitý stred tela, pretože ho zapájate viac, ako si možno uvedomujete. Hlavne pri rotácii a prudkom otáčaní sa.
- Odporúča sa najskôr používať golfové autíčka alebo vozík.
- Treba si dávať pozor pri dvíhaní tašky na golf.

- Začať treba na ploche určenej na tréning úderov s miernym otáčaním sa. Postupne sa môže prejsť na osemnásť jamiek.
- Nezabudnite myslieť na hydratáciu pri dlhšom pobyte na golfovom ihrisku.
- Myslite na sociálne zariadenia/toaletu na vyprázdnenie/výmenu stomického vrečka.

Viac informácií o pohybovej aktivite nájdete na našej internetovej stránke [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)

3. fialová fáza: Dostávame sa do kondície | [Convatec.sk](http://Convatec.sk)

[www.convatec.sk/starostlivost-o-stomiu/me-recovery/fialova-faza-dostavame-sa-do-dobrej-kondicie](http://www.convatec.sk/starostlivost-o-stomiu/me-recovery/fialova-faza-dostavame-sa-do-dobrej-kondicie)



# ► Zdravotnícka pomôčka na ošetrovanie stómie

Mgr. Ivana Šutková, Customer Service Specialist, zákaznícke centrum ConvaTec, Nitra

Radi by sme vám pomohli s odpoveďami na otázky, ktoré si položí takmer každý z vás.

## Ako a kde sa dostanem k svojim pomôckam na ošetrovanie stómie?

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

Ešte pred odchodom z nemocnice sa poradte so sestrou alebo lekárom, ako a kde je možné vo vašom okolí pomôcky získať, kde sa nachádzajú najbližšie výdajne zdravotníckych potrieb alebo lekárne, ktoré pre vás pomôcky budú objednávať od distribútorov.

**Pre každého človeka so stómiou sme pripravili pomoc v podobe modrej tašky, v ktorej sú pomôcky na jeden mesiac. Zo skúseností vieme, že dni po prepustení z nemocnice sú náročné, preto vám podávame pomocnú ruku, aby ste mali čas zorientovať sa a dohodnúť si, akým spôsobom a kde si budete pomôcky zabezpečovať.**

**Táto modrá taška obsahuje** plný množstevný limit stomických pomôcok a príslušenstva, ktorý vám na základe zákona uhradí zdravotné poisťovne (zákon 362/2011 o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov).

Okrem toho dostanete zadarmo **modrú štartovaciu taštičku**, ktorá obsahuje edukačné materiály, vzorky

pomôcok a všetko, čo je potrebujete, keď vám bola vyvedená stómia.

Zdravotnícke pomôcky pre stomikov predpisujú na lekársky poukaz odborní lekári odborov chirurgia, gastrochirurgia, onkológia, urológia, gastroenterológia, praktickí lekári pre dospelých a praktickí lekári pre deti na základe odporúčania odborných lekárov uvedených odborov. Evidenciu predpísaných pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii poistenca.

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

### Množstvo pomôcok pre kolostomikov na 1 mesiac:

- Jednodielny systém: 90 ks výpustných vreciek alebo 90 ks uzavretých vreciek;
- Jednodielny systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®: 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek;
- Dvojdielny systém: 10 ks podložiek, 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek.
- Množstvo pomôcok pre ileostomikov na 1 mesiac:
- Jednodielny systém: 90 ks výpustných vreciek alebo 90 ks uzavretých vreciek;
- Jednodielny systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®: 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek;

- Dvojdielny systém: 15 ks podložiek, 90 ks vreciek .

## Množstvo pomôcok pre urostomikov na 1 mesiac:

- Jednodielny systém:** 30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek;
- Dvojdielny systém:** 15 ks podložiek, 30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek.

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

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

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



# ► Slovník človeka so stómiou III.

Mgr. Gabriela Chovancová, sestra, Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice

Na Slovensku ročne pribudne asi tisícristopäťdesiat nových stomikov – kolostomikov a ileostomikov. Podľa štatistických údajov je celkovo na Slovensku asi osemtisícšesťsto stomikov. Pre mňa bol tento údaj ohromujúci. Pri tvorbe tretej časti slovníka pre ľudí so stómiou som sa zamerala na pojmy, ktoré súvisia s hlavnými témami tohto čísla časopisu – s detskými stómiami a so sexuálnou problematikou.

**Atrézia konečníka (rekta)** – vrodené vývojové ochorenie, pri ktorom nie je prítomný otvor konečníka v mieste zvieráčov na zadku dieťaťa. Hrubé črevo končí slepo vo vnútri v panve nad konečníkom. Riešenie stavu je operačné.

**Hirschprungova choroba (megacolon congenitum)** – vrodené ochorenie postihujúce hrubé črevo, ktoré sa prejaví už krátko po narodení. Ide o závažnú črevnú nepriechodnosť. Vzniká pravdepodobne na genetickom podklade, keď sa v určitom úseku čreva nevyvinú nervové gangliá. Dochádza tak k zúženiu tohto úseku čreva, ktorý sa stane nepriechodným. Častejšie je výskyt popisovaný u chlapcov.

**Me+ poradňa** – poradňa pre každého, kto potrebuje individuálne pora-

diť o stomických pomôckach, o ich použití, dostupnosti a opýtať sa na všetko z oblasti starostlivosti o stómiu v súvislosti s pomôckami.

**Nekrotizujúca enterokolitída** – ochorenie, ktoré postihuje najčastejšie predčasných novorodencov. Ide o veľmi nebezpečné ochorenie tenkého aj hrubého čreva. Už samotný názov znamená v preklade odumieranie tenkého a hrubého čreva. Ide vlastne o zápal čreva, pri ktorom dochádza k odumieraniu menšej či väčšej časti čreva a vyskytuje sa zhruba u každého desiateho novorodenca s hmotnosťou nižšou ako 1,5 kg.

**Peristomálna koža** – pokožka v okolí stómie. Zdravá pokožka v okolí stómie by mala vyzeráť približne rovnako ako koža na druhej strane brucha – hladká a bez podráždenia.

**Pitný režim** – režim príjmu tekutín. Denný príjem by mal byť 1,5 až 2 l tekutín na zachovanie optimálnej funkcie všetkých orgánov ľudského tela. Do celkového objemu prijatých tekutín sa nezapočítava mlieko, káva, pivo ani voda skonzumovaná vo forme polievok.

**Sexuálna dysfunkcia** – stav, ktorý bráni človeku podieľať sa na sexuálnom živote tak, ako by chcel. Môže ísť o poruchu sexuálnej túžby, schopnosti uskutočniť pohlavný styk, dosiahnuť orgazmus, alebo o poruchu spojenú s bolesťou, ktorá sa objavuje bez somatického (telesného) podkladu.

**Tráviaca sústava** – je to skupina orgánov, ktoré sa zúčastňujú príjmu, spracovania a vylučovania potravy. Začína sa ústami a končí konečníkom.

Pokračovanie v ďalšom čísle časopisu Radim. ■



„Stómia mi nezabráni  
robiť veci, ktoré  
milujem...“

Mária

 ConvaTec

Prihláste sa  
**HNEĎ  
TERAZ**



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



**me+**  
**starostlivosť**

Produkty, príslušenstvo  
a rady po prepustení  
domov z nemocnice.



**me+**  
**podpora**

Odpovede pracovníkov zákazníckeho  
centra cez telefón alebo e-mail na  
rôzne otázky súvisiace so stómiou.



**me+**  
**odpovede**

Odpovede na otázky  
súvisiace so životom  
so stómiou.



**me+**  
**spoločenstvo**

Inšpirujúce príbehy  
a nápady od ľudí  
so stómiou.

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

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

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

# ► Z vašich listov

Mgr. **Simona Stanková**, Customer Service Specialist, zákaznicke centrum ConvaTec, Nitra

Zákaznicke centrum ConvaTec ďakuje všetkým prispievateľom za zaslané dopisy. Pri ich čítaní zdieľame s vami vaše pocity a vždy sa tešíme, čo nové sa od vás dozvieme. Naďalej ich posielajte na emailovú adresu: [stomalinka@convatec.com](mailto:stomalinka@convatec.com) alebo poštou na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznicke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.

## Podakovania

### Vážená spoločnosť ConvaTec!

Chcela by som sa Vám veľmi pekne poďakovať za darček a taktiež za pohľadnicu k narodeninám, ktoré si pripomínam 5. júna. Ani si neviete predstaviť, ako nám to dobre padne, keď si na nás niekto spomenie. Sme ešte to staršie vydanie a veľmi, veľmi si to vážime. Patrí Vám veľká vďaka – nezábúdajte na nás aj naďalej. Želám Vám pevné zdravie a veľa fyzických síl, aby ste nemuseli spoznať chorobu, s ktorou sa mi naťahujeme z roka na rok.

S úctou **Vaša pacientka**  
**Melánia Cíbková**

### Dobrý deň.

Ďakujem za krásny pozdrav k narodeninám, bolo to milé prekvapenie. Prajem Vám veľa pracovných úspechov a už sa teším sa na ďalšie vydanie Vášho časopisu.

**Viera Kvietská**

### Drahý ConvaTec.

Stómia 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 vy-



sedávať 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 Milan**

Obrovská vďaka za pána Vladimíra Bosáka, aj za všetky poskytnuté vzorky (Diamondy a sprej Niltac).

**Pani Bosáková**

### Milá redakcia!

Srdečne Vám ďakujem za vydávanie časopisu Radim pre ľudí so stómou. 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

kolostómiu. Vznikli nemalé 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.

**Vaša čitatelka Mária**

### Vážení priatelia.

Mám 81 rokov a za sebou päť ťažkých operácií a od roku 2011 som odberateľkou časopisu Radim a pomôcok. Ďakujem za včasné zasielanie pomôcok a srdečne Vás všetkých pozdravujem, osobitne pani Šutkovú, ktorá mi každý mesiac posielala pomôcky. Želám Vám úspešnejší rok ako ten predchádzajúci, aby ste boli všetci zdraví, šťastní a mali sa fajn.

**Stomička z Bratislavy**

# ▶ Pavlovovej torta

Mgr. Michaela Ďuricová, sestra, Chirurgická klinika a transplantačné centrum, septické oddelenie, Univerzitná nemocnica Martin

Pavlova torta je dezert na báze pusiniiek, ktorý dostal meno po ruskej baleríne Anne Pavlovovej. Má chrumkavú kôrku a mäkké, ľahké vnútro, zvyčajne pokryté ovocím a šľahačkou.

Predpokladá sa, že dezert bol vyrobený na počesť tanečnice buď počas alebo po jednom z jej turné v Austrálii a na Novom Zélande

v 20. rokoch 20. storočia. Národnosť jeho tvorca je zdrojom hádok medzi oboma národmi už veľa rokov.

## Potrebné prísady

### Potrebuje:

- ▶ 6 ks bielkov
- ▶ 300 g kryštálového cukru
- ▶ 1 PL zemiakového škrobu
- ▶ 1 ČL octu

### Krém:

- ▶ 500 g mascarpone
- ▶ 250 ml smotany na šľahanie
- ▶ Práškový cukor podľa chuti
- ▶ Vanilkový cukor

### Na ozdobenie:

- ▶ Ovocie podľa chuti.

## Postup

### 1. Snehové pláty:

Z vaječných bielkov a cukru vyšľaháme tuhý a lesklý sneh, do ktorého na záver primiešame ocot a škrob. Cesto rozdelíme na dve časti a navrstvíme každú na samostatný papier na pečenie, na ktorý sme si predtým nakreslili kruh. Snehové pláty sa pri pečení ešte kúsok rozťahnu, preto by kruh mal byť o niečo menší ako samotný papier alebo plechy na pečenie. Oba pláty pečieme 60 minút naraz v teplovzdušnej rúre predhriatej na 150 °C.

### 2. Plnka:

Zmiešame mascarpone spolu s cukrom podľa chuti, pridáme vanilkový cukor a nakoniec pomaly vmiešame vyšľahanú smotanu. Na záver naplníme vychladené pláty krémom a dozdobíme ovocím podľa chuti.





### Milí čitatelia,

relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do 1. 12. 2021 na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznicke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra alebo na e-mailovú adresu: stomalinka@convatec.com.

Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: „**Produkty, starostlivosť a podpora presne pre váš život.**“

**Drábeková Dagmar**, Liptovský Mikuláš, **Vladimír Martiš**, Nová Dubnica, **Peter Konkol**, Hniezdne.

	opak pred-hovoru	<b>1</b>	národný park (skr.)	sediment	prvý muž	NápoVED': Bata, Buran, Ptava	hradím peniazmi	časť elektr. motora	zápach	preš	ad acta (skr.)	<b>3</b>	karlo-veský ostrov
	dvojička Janky					vyčnie-vanie čreva nad brucho							
	smeti					majitelia lodí							
	stat-heny (zn.)		zámočník, po maďar. dezertné víno								citosl. nezáujmu zrenovuj		
	obruba			pohonný agregát včasná, skorá							farbivo na vajčeka zlyhajú, rozčarujú		
	skutočne				krútnava				nazad				
	často vidím				cesta, po latin.				nejedlý hrib				sídlo v Texase
	dôve-roval dopravil po vode						ohrady pre ovce		pokrč				
	východo-slovenské mesto						<b>2</b>		syčať				
	pisacie potreby				niekam	získal tavením							United Press naša mena
	kód letiska Las Palmas			ruský raketoplán		dupoce					Eur. bas-ket. asoc. Šarlota (dom.)		
	citosl. dovŕt-penia sa		potápať bulharské mužské meno										pohlavná choroba, syfílís kivi
	postavím sa							pro-menáda					sídlo v Bulhar.
	obraz pravo-slávnych svätcov					syn Sa-charaíma bezpro-strední							silno vytekal
	Lýdia (dom.)				prítok Laborca error (skr.)								španiel. člen sviat. deň Židov
	rúbe	lah. hud. veselohra majetok štátu											ruská kapust. polievka ponáraj
	krík			meno Pavone cestovný doklad									obec pri Štúrove maj v účte
	10 x 10 metrov		predel, rozhranie ruský súhlas					program. jazyk stroncium (zn.)					
	debna				pani, majiteľka, po angl.								
	nástenný gobelín				nápis na kríži					ako			

▲ Autor tajničky: František Cvengroš, Spišská Nová Ves

# Radim klub PRIHLÁŠKA

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

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

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

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

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

**VÁŽENÁ PANI, VÁŽENÝ PÁN,**

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

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



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

Meno a priezvisko: .....

Adresa, PSČ: .....

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

Súhlasím  Nesúhlasím

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

Dátum a miesto prepustenia: .....

Typ stómie:  kolostómia  ileostómia  urostómia

Typ pomôcky:  jednodielny systém  dvojdielny systém

Názov pomôcky: .....

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

Súhlasím  Nesúhlasím

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

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

Ak chcete podať sťažnosť o tom, ako spoločnosť ConvaTec spracúva vaše osobné údaje, máte právo kontaktovať Úrad na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky na adrese dataprotection.gov.sk alebo telefonicky na čísle +421/2 3231 3214. Boli by sme radi, keby ste dali najprv nám možnosť vyriešiť vaše obavy, preto, prosíme, aby ste najprv kontaktovali zodpovednú osobu pre dohľad nad spracúvaním osobných údajov na Slovensku: email: dpo2@proenergy.sk, prípadne zákaznícke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o., Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, Slovensko, telefónne číslo: +421 37 776 49 31.

Dátum: ..... Podpis: .....

# Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. 2021

## Kolostómia (stómia na ľavej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek
Dvojdielný systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne
Jednodielný detský systém	podľa potreby
Jednodielná krytka stómie	30 ks

## Ileostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek
Dvojdielný systém	15 ks podložiek a 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne
Jednodielný detský systém	podľa potreby
Jednodielná krytka stómie	30 ks

## Urostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek
Dvojdielný systém	15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne

## Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:

Pasta ochranná Stomahesive® 60 g (lepivá, vyrovnanie kožných nerovností)	F41229*	1 ks
Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/3 mm	F92108	10 ks
<b>alebo</b> Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/4 mm	F92109	10 ks
Pasta adhezívna Stomahesive® 30 g (nelepivá, hojivá)	F41230*	1 ks
Zásyp adhezívny 25 g	F41228*	1 ks
Obrúsky ConvaTec Niltac™	F91155	90 ks
Odstraňovač náplastí ConvaCare™	F41312	90 ks
<b>alebo</b> Sprej na odstraňovanie náplastí Niltac™ 50 ml	F91154	1 ks
Sprej na ochranu kože Silesse™ 50 ml	F91153	1 ks
<b>alebo</b> Ochranný film ConvaCare™	F41313	90 ks
<b>alebo</b> Obrúsky ConvaTec Silesse™	F91152	90 ks
Pohlčovač pachu StomOdor Drops kvapky 35 ml	F96247	1 ks
<b>alebo</b> pohlčovač pachu StomOdor Maxi sprej 210 ml	F96248	1 ks
<b>alebo</b> gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický prídržný pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 g		2 ks
Gázové štvorce 10 x 10 cm		100 ks

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



Produktové materiály



Množstvá stomických pomôcok



# ► Služby spoločnosti ConvaTec

Sme s vami počas celej vašej životnej cesty so stómiou

## ► ConvaTec štartovacia taštička

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

## ► ConvaTec štartovacia taška

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

## ► bezplatná linka ConvaTec

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

## ► me+ poradňa

Poradňa pre každého, kto sa potrebuje individuálne poradiť o stomických pomôckach, o ich použití, dostupnosti a opýtať sa na všetko z oblasti starostlivosti o stómiu v súvislosti s pomôckami.

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

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

## ► Časopis Radim

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



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



**ConvaTec**



# 30 ROKOV



## ConvaTec

Slovenská republika

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

# bezplatná linka 0800 800 111

Sme vám k dispozícii v pracovné dni od 8.00 do 16.30 h.

Navštívte [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)



@convatecslovensko

Ak sa chcete spojiť s používateľom ConvaTec Slovensko, prihláste sa alebo si vytvorte účet.