

# Radim

SPOLOČNE  
VYTVÁRAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„ Nikdy sa nevzdávajte.  
Dvere zvyčajne  
otvorí posledný kľúč  
zo zväzku.“

Paulo Coelho

2/2019



**Zdravá koža  
v okolí stómie**

**Ako si vybrať správne  
príslušenstvo na ošetrovanie  
kože v okolí stómie**

**Program pre ľudí  
so stómiou  
od spoločnosti ConvaTec**

**Vaša príručka  
na zotavenie sa  
po stomickej operácii**

**me+ recovery**

3. diel

**102-ročná stomička  
Anna z východného  
Slovenska**

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

 **ConvaTec**



# Koža

Toto číslo časopisu Radim je určené pre každého, kto sa už aspoň raz zaoberal svojou kožou, riešil väčšie či menšie kožné problémy a kto sa snaží venovať jej adekvátnu pozornosť a čas.

Zdravá pokožka je dôležitou témou aj pre nás. Nazerali sme na ňu z rôznych strán. Či už je svetlá alebo tmavá, suchá alebo mastná, bezproblémová alebo s ňou máme problémy, či už nám funguje perfektne alebo potrebuje našu pomoc.

Pozreli sme sa aj na výzvy spojené s kožou v okolí stómie, ktorým musíte čeliť pri ošetrovaní stómie a pri používaní stomických pomôcok. Po prečítaní všetkých článkov v tomto čísle časopisu Radim mám skvelý pocit. Všetci autori sa snažili priniesť rôzne rady a tipy

na udržanie zdravej kože v okolí stómie a v prípade špecifických potrieb navrhnúť riešenia na zlepšenie jej stavu.

Starajte sa o svoju kožu, všímajte si ju a venujte jej pozornosť. Odmení sa vám.

**Prajem vám, aby ste boli čo najviac zdraví, spokojní a vďační za všetko, čo máte. A v neposlednom rade šťastní v živote, ktorý žijete.**



PF  
2020

S úctou

*Beata Galáková*

Director, Marketing & Regulatory,  
ConvaTec

 ConvaTec



# OBSAH

- 4 Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim alebo Keď sa niečo končí, niečo nové sa začína
- 6 Pravidelný pohyb a cvičenie sú elixírom zdravia
- 8 Pomôžme si navzájom
- 10 Tri jednoduché riešenia na udržanie zdravej kože v okolí stómie
- 14 Praktická aplikácia tvarovateľnej pomôcky – jednodielny aj dvojdielny systém
- 18 Ako mať zdravú kožu v okolí urostómie
- 20 Zdravotnícka pomôcka na každú urostómiu od spoločnosti ConvaTec
- 22 Pasta, ochranný film, pena... Jasne a stručne
- 24 Potrebujete sa zorientovať v príslušenstve na ošetrovanie stómie?
- 25 Konvexná pomôcka na stómiu – áno alebo nie?
- 28 Esteem™ Flex Convex  
Jedinečnosť flexibilného konvexného systému
- 30 Koža okolo stómie alebo peristomálna koža
- 33 102-ročná Anna Ferenčíková
- 35 Zdravá koža u ileostomika – žiadny problém
- 38 Pomoc, podteká mi stomická pomôcka!
- 40 Ako sa mi žije so stómiou
- 42 Ambulancia pre ľudí so stómiou vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou F. D. Roosevelta, Banská Bystrica
- 44 me+ recovery – Druhá, modrá fáza: robíme pokroky
- 45 Plávanie u ľudí so stómiou
- 46 ConvaTec LIFE+
- 50 Cyklojazda stomikov V4 okolo Balatonu
- 54 Čo má prísť, to príde...
- 56 Okienko psychológa
- 58 Moja zdravotnícka pomôcka na ošetrovanie stómie
- 59 Železná studnička v lone Železnej studienky
- 63 Martinčania spoznávajú nepoznané kúty Slovenska
- 64 Viac než striebro  
Skúsenosť a efekt – hojenie rany s AQUACEL® Ag+
- 66 Budte s nami aj online
- 66 Web stránka ConvaTec
- 67 Banánové lievance  
Tip na zdravé raňajky

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

**č. 2/2019**

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

**Šéfredaktorka**

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

**Redaktorka – koordinátorka**

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

**REDAKČNÁ RADA**

**Predseda**

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

**Členovia**

Mgr. Peter Snoha

Mgr. Michaela Ďuricová

Mgr. Tatiana Skovajsová

Bc. Ivana Sulovská

Mgr. Michaela Hromadová

Mgr. Hana Ivaničová

Mgr. Anežka Smyková

Ing. Stanislav Obertáš

Mgr. Gabriela Chovancová

Mgr. Monika Strádalová, PhD.

Bc. Monika Upohlavová

Mgr. Ivana Šutková

Mgr. Adriana Simová

Mgr. Alena Bosá

**Prispievatelia**

Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.

Mgr. Zuzana Tomášková

Ing. Milan Tomka

František Cvenegroš

Ing. Peter Malík

**Vydavateľ**

Zákaznícke centrum ConvaTec

Unomedical, s. r. o.

Štúrova 71/A

949 01 Nitra

Bezplatná StomaLinka: 0800 800 111

**Fotografie**

archív autorov

archív spoločnosti Unomedical

shutterstock.com

**Jazyková korektúra**

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 toto číslo časopisu Radim alebo Keď sa niečo končí, niečo nové sa začína

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

**Známe príslovie Keď sa niečo končí, niečo nové sa začína sa stalo realitou aj v redakčnej rade časopisu RADIM.**

Život našej kolegyne Michaely Hromadovej zo zákaznickeho centra naplnila radosťou a udalosťou, pretože sa pripravuje na narodenie svojho prvého dieťatka. Správa nás veľmi potešila, veď deti sú budúcnosťou a veľkým darom. Prajeme jej veľa radosť a šťastia v novej etape života.



▶ Michaela Hromadová

Veľké životné rozhodnutie urobila aj ďalšia kolegyňa, s ktorou sa niektorí máte možnosť stretávať na jej cestách po Slovensku, kde ľuďom so stómou, ich príbuzným a zdravotníckym pracovníkom svedomito odovzdáva potrebné informácie. Simona

Kramarčíková vstúpila do stavu manželského. Aj pre ňu nastáva nová etapa, život jej ponúka nové príležitosti. Všetci jej držíme päste, aby nezostali s manželom dlho sami.

Obidvom kolegyňiam gratulujeme!



▶ Redakčná rada (hore zľava): Stanislav Obertáš, Michaela Hromadová, Hana Ivaničová, Peter Snoha; (dole zľava): Beata Zabáková, Simona Sumegová (Kramarčíková), Alena Bosá, Anežka Smyková, Ivana Sulovská, Adriana Simová, Ivana Šutková, Michaela Ďuricová, Monika Upohlavová.





Príjemnou novinkou je aj to, že sa naša redakčná rada rozšírila o nové kolegyně. Nechám však už na nich, aby sa vám predstavili. Veríme, že ich príspevky budete čítať s takou radosťou a záujmom, ako čítate všetky ostatné.

Vitajte medzi nami!

## Mgr. Adriana Simová



Pochádzam z Martina a od roku 1989 pracujem v UNM na septickom oddelení Chirurgickej kliniky.

Do „rodiny stomikov“ som sa dostala pred dvadsiatimi piatimi rokmi. Problematike stomikov, či už adaptácii na život so stómiou, komplexnej starostlivosti o nich, komplikáciám, ale najmä edukácii stomikov a ich rodinných príslušníkov sa venujem vo svojich prácach a prednáškovej činnosti.

Veľmi rada cestujem a spoznávam nové miesta na Slovensku aj v zahraničí. V jesennom období rada zbieram hriby.

## Mgr. Alena Bosá



Bývam v Seredi. Dvadsať rokov som pracovala v nemocnici v Galante. V roku 2006 som nastúpila na urologické oddelenie FN Trnava ako sestra v trojzmennej prevádzke. Keďže mi bola blízka problematika stómíí, stómíám na urotrakte som sa venovala aj na svojom novom pracovisku. V roku 2010 som ukončila Vysokú školu zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave. Témou mojej diplomovej práce bola *Kvalita života pacientov s urostómiou*. Od roku 2017 pracujem na Urologickej klinike FN Trnava ako vedúca sestra

a stále sa venujem ľuďom s urostómiou a nefrostómiou. Zúčastňujem sa podujatí týkajúcich sa starostlivosti o stómie.

Bývam v rodinnom dome s manželom a dvomi dospelými deťmi. Okolo domu je vždy dosť práce, aj preto som spätá s prírodou a s domácimi zvieratami – mojimi miláčikmi. Rada cestujem a počúvam hudbu.

# ▶ Pravidelný pohyb a cvičenie sú elixírom zdravia

**Bc. Ivana Suľovská**, sestra, stomaporadňa OVaÚCH, Spišská Nová Ves

Pravidelný pohyb a cvičenie patria k najúčinnjším formám prevencie chorôb. Mali by byť súčasťou nášho každodenného života. Už polhodina denne prináša množstvo pozitív. Násť si správnu motiváciu a začať s pravidelným pohybom predstavuje v dnešnej uponáhľanej dobe veľké „plus“ pre naše zdravie.

Spoločnosť ConvaTec má ako jediná spoločnosť na Slovensku akreditovaný tréningový program venovaný cvičeniu, pohybovej aktivite a rehabilitácii ľudí so stómiou, aby sa dokázali čo najskôr vrátiť k spôsobu života, ktorý viedli pred operáciou.

Dňa 4. júna 2019 v hoteli Karpatia v Humennom usporiadala spoločnosť ConvaTec odborný seminár venovaný sestram pracujúcim v sieti nemocníc Svet zdravia. Zúčastnilo sa na ňom pätnásť sestier prevažne z chirurgických a onkologických odborov. Svojou prítomnosťou nás poctila aj PhDr. Tatiana Kostová, PhD., MPH, manažérka pre ošetrovateľskú starostlivosť. Témou odborného seminára bol *Pohyb a aktivita u ľudí po operácií s vy-*

*vedením stómie.* Celé dopoludnie aj odpoľudnie sa niesli v duchu pohybu a cvičenia.







Prednášajúca PhDr. Beata Zabáková, PhD., zo spoločnosti ConvaTec nám predstavila sériu cvičení a príručiek programu me+ recovery, ktoré krok za krokom vedú k procesu zotavovania sa po operácii. Pomôžu ľuďom prina- vrátiť sebavedomie, aby žili svoj život naplno aj so stómiou a mohli aktívne pracovať a plnohodnotne sa venovať

svojím koníčkom. Príručky tiež poskytujú rady týkajúce sa rekonvalescencie v ďalších týždňoch, mesiacoch a rokoch.

Na teoretickú časť plynule nadviazala praktická, kde sme si ukázali niektoré cviky podporujúce správne držanie tela, vstávanie z postele, dvíhanie

ťažkých bremien, ako aj posilňovanie panvového dna.

Popoludní nás odbornými workshopmi sprevádzala Mgr. Jana Rošková z chirurgie v Humennom a Mgr. Anežka Smyková zo spoločnosti ConvaTec. Obe prenášajúce nám zároveň ukázali význam a spôsob použitia nového konvexného systému s jednodielnymi vreckami a aj využitie príslušenstva na ošetrovanie stómie.

## ” Príručky poskytujú rady týkajúce sa rekonvalescencie.

Po takto efektívne strávenom dni, ktorý bol naplnený novými skúsenosťami a vzájomnou výmenou informácií, sme sa pobrali využiť ich v praxi, každý aktívne na svojom pracovisku. ■



# ► Pomôžme si navzájom

**Mária Michnová**, onkologická ambulancia, Svet zdravia Nemocnica Topolčany, a. s.

Takto by som nazvala spoluprácu, pri ktorej si navzájom odovzdávame skúsenosti a nové poznatky, ktoré prináša sám život. Spoluprácou myslím to, že obchodní zástupcovia rôznych firiem, ktoré sa zaoberajú distribúciou stomických pomôcok, nám odovzdávajú cenné informácie o nových stomických produktoch. My ich predstavujeme a ponúkame našim pacientom a zároveň od nich dostávame spätnú väzbu, ktorá častokrát obsahuje veľmi hodnotné informácie. Dôležité je to, že konečným hodnotiteľom pomôcok je sám stomik.

4. júna 2019 som sa zúčastnila odborného seminára s názvom

## UNIKÁTNY PROGRAM ZAMERANÝ NA POHYB A FYZICKÚ AKTIVITU U ĽUDÍ SO STÓMIU me+ recovery.

Na tomto odbornom seminári sa zúčastnili sestričky zo Žiaru nad Hronom, Partizánskeho, Topolčian, Galanty, Dunajskej Stredy a sestričky zo siete nemocníc Svet zdravia, ktoré v svojej praxi prichádzajú do kontaktu s ľuďmi so stómiou najviac a zaoberajú sa ich potrebami, ale i problémami.

Hostom semináru bola i námestníčka pre ošetrovateľskú starostlivosť z topolčianskej nemocnice PhDr. Zlatica Halmová, MPH.

Hlavným prednášajúcim seminára bola PhDr. Beáta Zabáková, PhD., Director, Marketing & Regulatory OC, AWC, C&CCC, CEE Data Privacy Champion.

Odborný program sa týkal najmä témy **fyzickej aktivity**. V prednáške bol zdôraznený význam pohybovej aktivity a jej prínos pre zdravie človeka.

Spoločnosť ConvaTec ako jediná na Slovensku vytvorila v spolupráci s odborníkmi a pacientmi program zameraný na pohybovú aktivitu pre ľudí, ktorí majú či už dočasne ale-

bo trvale vyvedenú stómiu. Tento program sa nazýva



Program obsahuje praktické rady, ktoré vedú pacientov procesom zotavenia sa. Pomáha im zdvihnúť sebavedomie, aby sa mohli opäť vrátiť k práci, ktorú vykonávali pred operáciou, ako je cvičenie, cestovanie, a zapájať sa do spoločenských aktivít.

Ďalšou témou, ktorou sme sa na seminári zaoberali, bola téma **parastomálnej hernie a jej prevencie**. Po operácii sa 57 – 60 % pacientom vytvorí parastomálna hernia. Ide o veľmi vysoké číslo, ktoré nás núti

zamyslieť sa nad príčinou jej vzniku a s ňou spojených komplikácií.

” Program obsahuje praktické rady, ktoré vedú pacientov procesom zotavenia sa.

Parastomálna hernia vzniká oslabením svalstva brušnej steny.

Veľmi dôležitou je pre pacienta včasná rehabilitácia, ktorá môže začať už na druhý či tretí deň po operačnom zákroku. Táto rehabilitácia je nenáročná. Vykonávanie cvikov si druhý človek ani nevšimne. Ide o cvičenie zamerané na panvové dno, ktoré





predstavuje dôležitú svalovú skupinu. Tvorí oporu panvových orgánov, ako je močový mechúr, konečník a maternica.

Súčasťou seminára boli i praktické cvičenia, ktoré si každý účastník vyskúšal samostatne.

Záver seminára tvorili i odborné workshopy, ktoré viedli regionálni reprezentanti Mgr. Simona Sumegová (Kramarčíková) a Mgr. Stanislav Obertáš.

Venovali sa významu a použitiu konvexného systému a využitiu príslušenstva na ošetrovanie stómií.

V bohatej diskusii sme si zopakovali, na čo má človek so stómiou nárok, aby boli dodržané limity stanovené zdravotnou poisťovňou.



Seminár nás obohatil o nové poznatky, dal nám nové ciele a veľa praktických rád, ktoré budem vo svojej práci určite praktizovať.

Ďakujem spoločnosti ConvaTec za príjemne strávený deň. ■

**Nájdete vo vnútri časopisu alebo zavolajte do zákaznickeho centra Radim klub a zadarmo vám ju pošleme.**

# Vaša príručka na zotavenie sa po stomickej operácii

## 3. diel



odpovede  
recovery series



# ▶ Tri jednoduché riešenia na udržanie zdravej kože v okolí stómie



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

Napriek tomu, že vytvorenie stómie nie je považované za náročný operačný výkon, pre pacienta predstavuje značnú psychickú, fyzickú, sociálnu a ekonomickú záťaž. Správne fungujúca stómia však môže stomikovi zabezpečiť vysokú kvalitu života, porovnateľnú so životom človekom bez stómie. Stomická pomôcka sa umiestňuje na peristomálnu kožu. Ide o kožu priamo okolo stómie. Komplikácie v okolí stómie sú však časté, ich incidencia sa udáva od 20 do 70 %.

Väčšina peristomálnych kožných komplikácií súvisí s výlučkami stómie, ktoré prichádzajú do kontaktu s kožou. Najrizikovejšou z tohto hľadiska je ileostómia. Komplikácie najčastejšie rie-

šia stomické sestry. Niektorí pacienti predpokladajú, že problémy s kožou sú pri stómii „normálne“. Peristomálna koža by mala vyzeráť ako zvyšok pokožky na bruchu človeka (obr. 1).

## Kožné komplikácie môžeme rozdeliť na včasné a neskoré.

Medzi včasné komplikácie zaraďujeme nesprávne umiestnenie stómie, krvácanie zo stómie, jej nekróza, infekť v okolí stómie, podtekanie. V neskoršom pooperačnom období sa môže objaviť parastomálna prietrž, prolaps stómie, stenóza, peristomálna dermatitída. Prevenciou vzniku komplikácií v dôsledku ne-

” **Prevenca a včasná identifikácia rizikových faktorov súvisiaca s peristomálnymi kožnými problémami je veľmi dôležitá.**



▶ Zdravá koža okolo kolostómie



▶ Zdravá koža s miernym podráždením



▶ Ilesotómia v úrovni kože





04

► Ileostómia nad úrovňou kože

vhodného umiestnenia stómie je starostlivý výber vhodného miesta na vyvedenie stómie.

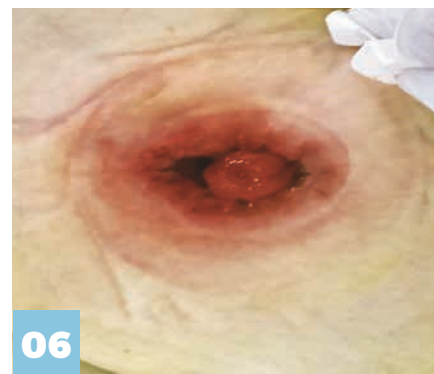
Ľudia so stómiou, najmä s ileostómiou, by si mali dávať pozor na dehydratáciu a elektrolytovú dysbalanciu. Ich črevný obsah je tekutý, preto pacient stráca významné množstvo sodíka, ktoré môže viesť k dehydratácii



05

► Hypergranulácia v okolí stómie

ci a hyponatrémii. S odstupom času od operácie sa tieto stavy zmiernia. Práve pri ileostómii sa najčastejšie stretávame s peristomálnymi kožnými komplikáciami. Komplikácie sa pohybujú od mierneho podráždenia kože (obr. 2) až po ulcerácie (zmene rán na vredy), ktoré vedú k bolesti, úzkosti a v niektorých prípadoch k významnej sociálnej izolácii.



06

► Malý defekt v kožnom kryte

### Podtekanie (obr. 3)

Odtok musí byť oddelený od pokožky a musí byť obsiahnutý vo vreckovom systéme, ako napr. na obr. č. 4. Stómia často dostatočne nevyčnieva, je príliš plochá a vyprázdňujúci sa tekutý obsah je v blízkosti pokožky. Aj dobre vyvedená stómia môže mať významné problémy s presakovaním, ak je umiestnená v hlbokom kožnom záhybe. **Na vyplnenie rôznych záhybov a nerovností sa používajú pasty, tesniace krúžky a konvexné stomické pomôcky s možnosťou úchytu na opasok, aby sa zabezpečila lepšia tesnosť a fixácia stomickéj pomôcky.**

„ Ľudia so stómiou, najmä s ileostómiou, by si mali dávať pozor na dehydratáciu.

## Ktoré tri jednoduché riešenia umožňujú udržať si zdravú kožu?

- 1. Tvarovateľné stomické podložky Natura®/vrecká Esteem™** – prvá voľba pre stómie nad úrovňou kože. Výhodou pomôcok je jednoduchá aplikácia bez použitia nožníc. Tvarovateľná technológia sa prispôsobí akémukoľvek tvaru a veľkosti stómie. Výsledkom je zdravá koža okolo stómie.
- 2. Konvexné stomické podložky Natura®/vrecká Esteem™ Flex Convex** – vhodné pre vpadnuté stómie. Konvexita pomôcok zabraňuje podtekaniam.
- 3. Stomické príslušenstvo** – správna kombinácia so stomickými pomôckami zabezpečuje riešenie a prevenciu peristomálnych komplikácií.

**Správna technika používania odstraňovačov náplastí minimalizuje poškodenie pokožky. Pacienti si môžu dôkladne vyčistiť pokožku použitím vhodných pomôcok.**

Ak je pokožka poškodená, stomická pomôcka neprilne ku pokožke a bude spôsobovať opätovné poškodenie kože. Použitie stomického zásypu alebo tesniacej pasty urýchli hojenie. Aplikácia umelej kože alebo ochranného rúška umožní pacientovi používať stomické vrecko.



► Tvarovateľné pomôcky

**Drobné erózie** vznikajúce pri ošetrovaní s drobným následným krvácaním za komplikáciu nepovažujeme. Aplikácia studenej tkaniny s miernym tlakom do oblasti krvácania zvyčajne menšie krvácania zastaví. Stále odkvapkávanie, stekanie krvi alebo odtekanie krvi zo stómie nie je normálne a vyžaduje si okamžité upozornenie lekára.

Pri hojení stómie sa môžeme stretnúť s vytvorením **hypergranulácií** v okolí stómie, ktoré vznikli po stehoch (obr. 5). Tu je vhodné používať prípravok na hojenie kožných defektov. Aplikáciou tohto prípravku sa urýchľujú granulčné a epitelizačné procesy pri hojení. **Následne je vhodné použiť tesniacu pastu a konvexnú pomôcku.**

Ak vznikne pri stómii **malý defekt v kožnom kryte** (obr. 6), môžeme do otvoru pri stómii vložiť krytie so striebrom Aquacel® Ag+ Extra™ a následne postupovať ako pri bežnom ošetrovaní stómie. Týmto spôsobom zabránime zatekaniu výlučkov do otvoru pri stómii a zároveň podporíme tvorbu nového tkaniva v defekte pri stómii.

U pacientov v pooperačnom období môže prísť **k uvoľneniu stehov v okolí stómie a odtrhnutiu stómie** po odpuchnutí (obr. 7). Pri ošetrovaní tejto rany sme použili krytie Aquacel® Ag+ Extra™ (obr. 8) spolu s tesniacou pastou (obr. 9), následne umelú kožu a upevnenie stomickej pomôcky.

Ak sa pri používaní stomickej pomôcky vyskytne **kontaktná dermatitída** (obr. 10), ktorá sa prejavuje začervenaním a svrbením, riešením je zmena stomickej pomôcky.

Výskyt **parastomálnej prietrže – hernie** je v literatúre uvádzaný u 20 až 50 % ľudí so stómou. Me-



07

► Odtrhnutie stómie



08

► Krytie Aquacel® Ag+ Extra™



09

► Malý defekt v kožnom kryte



10

► Kontaktná dermatitída



dzi rizikové faktory patrí obezita, malnutrícia (v pooperačnom období), chronický kašeľ, ascites, tumor.<sup>1</sup> Väčšinou je prietrž – hernia bez symptómov a nevyžaduje ďalšiu liečbu. **Ak je hernia malá, môžeme pacientovi pomôcť brušným pásom.** V prípade ťažkostí je indikovaná plastika prietrže.

” Správna starostlivosť o pokožku je jednou z najdôležitejších vecí, ktoré môže človek so stómiou urobiť, aby zabránil komplikáciám.“

Výber vhodných produktov na starostlivosť o stómiu býva často dlhším procesom. Vhodné stomické pomôcky uľahčujú ošetrovanie a starostlivosť o stómiu a zabraňujú poškodeniu peristomálnej kože.

Otvor na aplikáciu stomického vrecka by mal byť rovnako veľký ako priemer stómie. Pokožka sa môže očistiť vodou a nechať uschnúť. Antibakteriálne mydlá sa neodporúčajú, pretože ovplyvňujú normálnu flóru pokožky. Vrecko sa umiestňuje na čistú a suchú pokožku, aby sa predišlo podtekaniu a netesnosti stomického pomôcky.

**Peristomálne kožné komplikácie a ich následky zvyšujú ekonomickú náročnosť zdravotnej starostlivosti o človeka so stómiou. Vo väčšine prípadov je pri riešení uvedených komplikácií nevyhnutná odborná pomoc sestier, ktoré sa starajú o stómiu, alebo konzultácia na bezplatnej StomaLinke Radim klub: 0800 800 111.**



► Konvexné pomôcky



► Stomické príslušenstvo

#### Literatúra:

1. <https://www.solen.cz/pdfs/med/2015/01/11.pdf>
2. <http://www.stomici.cz/zivot-se-stomii>
3. <https://www.dovepress.com/peristomal-skin-complications-causes-effects-and-treatments-peer-reviewed-fulltext-article-CWCMR>
4. <http://www.shieldhealthcare.com/community/ostomylife/2016/06/28/peristomal-skin-complications/&prev=search>
5. [https://journals.lww.com/ajnonline/Fulltext/2019/06000/CE\\_\\_Stoma\\_and\\_Peristomal\\_Skin\\_Care\\_\\_A\\_Clinical.25.aspx&prev=search](https://journals.lww.com/ajnonline/Fulltext/2019/06000/CE__Stoma_and_Peristomal_Skin_Care__A_Clinical.25.aspx&prev=search)

# ► Praktická aplikácia tvarovateľnej pomôcky – jednodielny aj dvojdielny systém

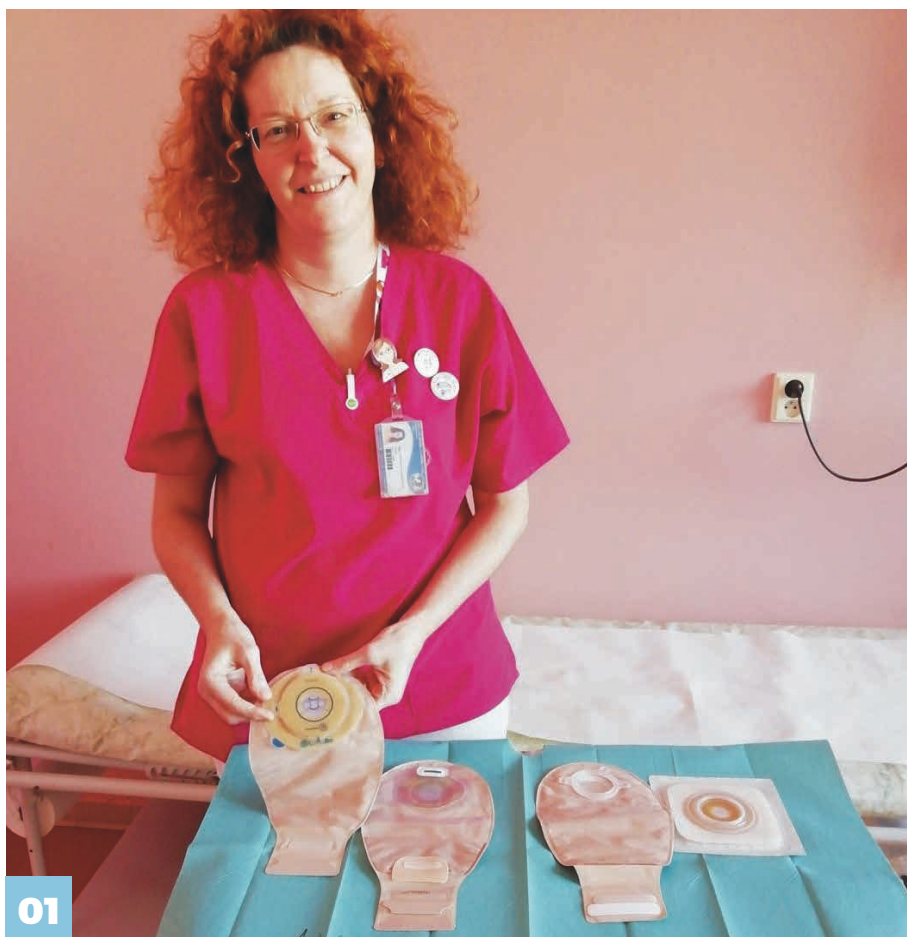


**Mgr. Gabriela Chovancová, stomasestra, I. chirurgická klinika, UNLP Košice**

**Možno si práve vravíte, že o tvarovateľnej pomôcke sme už písali. Áno, je to tak, avšak opakovanie je matkou múdrosti. Tentokrát sa na ňu pozrieme z pohľadu zachovania si neporušenej kože v okolí stómie.**

Tvarovateľná stomická pomôcka predstavuje jedinečný a patentovaný systém, preto je vhodné si ju znova pripomenúť. Určite sa nestane ošúchanou témou, pretože časopis Radim čítajú stále noví ľudia, ktorým sa predošlé čísla do rúk nedostali. Nedávna príhoda mi ukázala, že ani zdravotníci o tejto pomôcke nemajú informácie. Pri ostatnej edukácii rodiny stomičky bola medzi príbuznými aj zdravotná sestra. Zostala šokovaná, pretože robí na chirurgii, no s takýmito vreckami sa ešte nestretla. A aj preto si myslím, že je dobré o tomto unikátnom systéme hovoriť, respektíve písať.

Hlavný benefit pre pacientov vidím v tom, že si vrecko, prípadne podložku nemusia vystrihovať, čoho sa mnohí obávajú. K ďalším benefitom tvarovateľnosti patrí aj presnejšia aplikácia stomickej pomôcky, čím sa znižuje riziko podtekania do okolia stómie, a preto koža v okolí stómie ostáva zdravá a neporušená. Bezpečnosť a jednoduchosť aplikácie je základom spokojnosti stomika, ale aj jeho najbližších.



01

► Dovoľte mi pomocou obrázkov priblížiť vám tvarovanie jednodielneho stomickeho vrecka a dvojdielnej stomickej podložky.





02

- Jednodielný systém Esteem plus tvarovateľné vrecká sa skladá z tvarovateľného kolieska a samotného vrecka. Najprv si oddelíme koliesko od vrecka. Pre jednoduchšiu manipuláciu sú dané kroky očíslované.



03

- Odlepíme prvú časť tvarovateľného kolieska a tvarujeme ho tak, že jemne nadvihňeme materiál tvarovateľného kolieska a rolujeme podľa veľkosti stómie. Určite materiál tvarovateľného kolieska nestriháme alebo celé koliesko nevyhadzujeme!

## Aplikácia jednodielneho stomického systému



04

- Tvarovaním vyrolujeme tzv. golier.



05

- Následne odlepíme ochranný kryt lepiaceho materiálu s číslom 2. Po odlepení krytu nalepíme tvarovateľné koliesko na okolie stómie.



06

- Po prilepení na kožu je potrebné odlepiť aj poslednú tretiu ochrannú fóliu, aby bolo koliesko lepiivé z oboch strán. Práve to býva najčastejšia chyba a pacienti si zabúdajú odlepiť práve túto ochrannú fóliu.





07

- Keď už máme koliesko nalepené na koži v okolí stómie, potrebujeme ešte nalepiť samotné vrečko.



08

- Vrečko nalepíme postupne, dbáme na to, aby sa nevytvorili záhyby.



09

- Po prilepení je dobré vrečko ešte potiahnuť, aby sme sa presvedčili, či pevne drží a či sa neodlepuje.

## Aplikácia dvojdielneho stomického systému



10

- Postup pri dvojdielnom systéme je podobný, určité odlišnosti však predsa sú.



11

- Vytvarujeme otvor na podložke tak, že jemne nadvihňeme tvarovateľnú časť a rolujeme ju podľa veľkosti stómie.



12

- Takisto ako pri jednodielnom systéme si na podložke vytvoríme tzv. golier.



13

- Podložka dvojdielneho systému sa skladá z troch ochranných krytov lepiaceho materiálu. Po vytvarovaní odlepíme prvú, tzv. kruhovú časť ochranného krytu lepiaceho materiálu.

- Následne nalepíme podložku na okolie stómie a jemným tlakom pritláčame, aby sa nám pevnejšie nalepila.

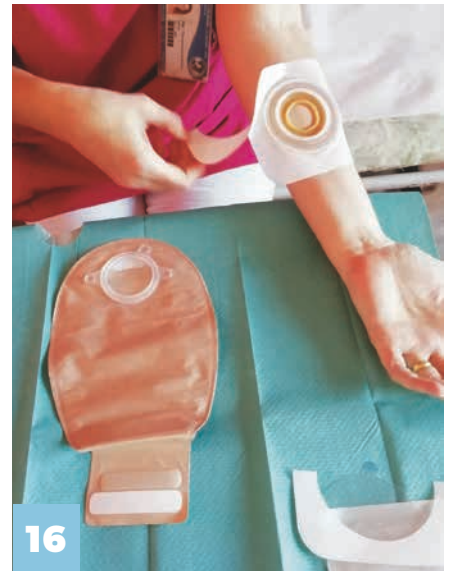


14



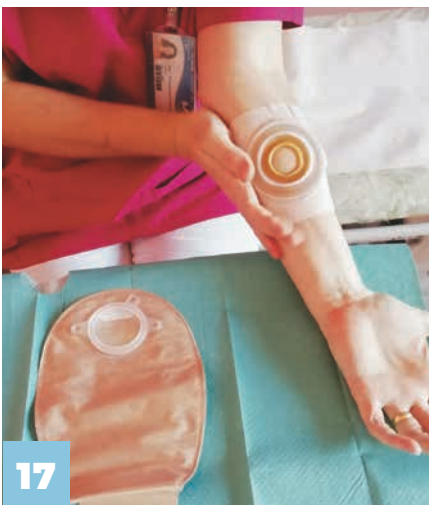
15

- Potom odstránime prvú bočnú ochrannú fóliu a pri lepení podložku jemne natiahneme, aby sa nám nevytvorili tzv. záhyby.



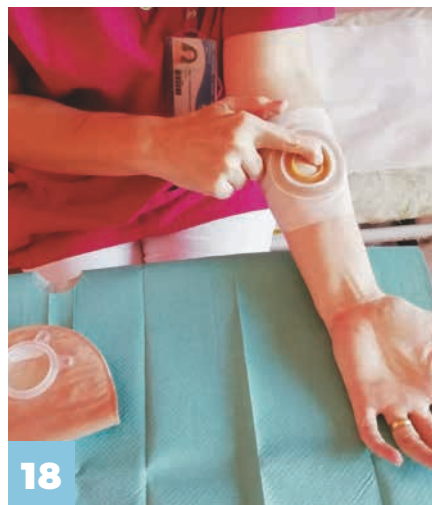
16

- Rovnako postupujeme aj pri odstránení druhej bočnej fólie.



17

- Podložku prihladíme z každej strany, aby nám pevnejšie prilhla ku koži.



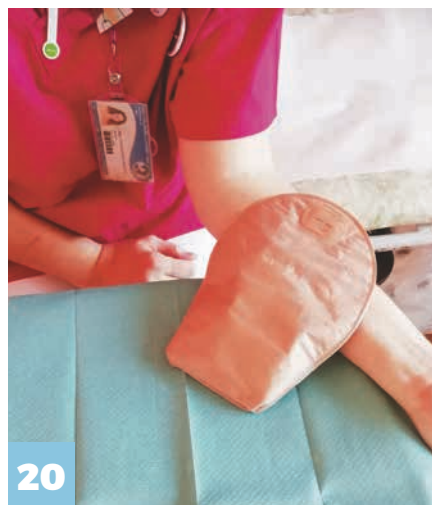
18

- Nezabudneme prihladiť aj z vnútornej strany v tesnej blízkosti stómie. Ak sme vytvarovali väčší otvor, môžeme ešte jemne odrolovať tzv. golier, aby tesnejšie obopol stómiu a aby výlučky zo stómie nepodtekali pod lepiaci materiál.



19

- Na nalepenú podložku pripevníme stomické vrecko.



20

- Po pripevení vrecka na podložku by to malo vyzerať asi takto.

### Záver:

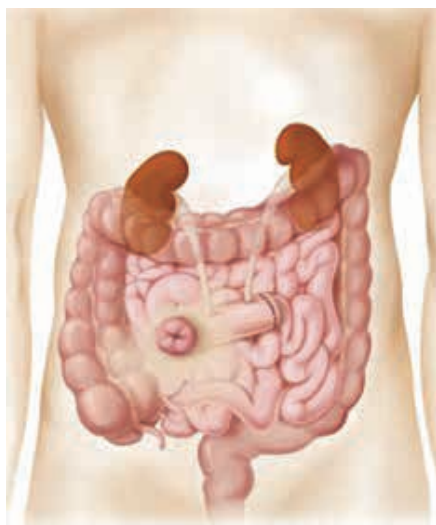
Verím, že ak ste ešte tvarovateľný systém nevyskúšali, tento návod vám pomôže. Ako by povedal Jaro Slávik z Česko-Slovensko má talent: „Nevyskúšaš, nevieš.“



# ▶ Ako mať zdravú kožu v okolí urostómie

Mgr. Alena Bosá, vedúca sestra, Urologická klinika FN Trnava

Močom sa organizmus zbavuje odpadových látok. Moč sa tvorí v obličkách, preteká močodvomi a hromadí sa v močovom mechúre. Vyprázdňovanie močového mechúra je pod kontrolou mozgovej kôry. Po odstránení močového mechúra je jednou z možností odvádzania moču vyvedenie urostómie na prednú brušnú stenu. Hlavnou príčinou problémov s urostómiou je alkalita moču a jej efekt na kožu. Rada sa s vami podelím o skúsenosti, ako minimalizovať jej poškodenie.



▶ Urostómia

Z urostómie vyteká moč sústavne, a preto je dôležité chrániť kožu pred kontaktom s ním. Ak je stómia pod úrovňou kože alebo je okolo nej jazvovité tkanivo, ide o veľmi náročnú úlohu. Dôležitosť prevencie sa nesmie zanedbať.

Ak to stav pacienta umožňuje, s jeho edukáciou po operácii je potrebné začať čím skôr. Do edukácie je vhod-

né zapojiť aj niektorého člena rodiny, pričom sa musí akceptovať pranie stomika.

” Do edukácie je vhodné zapojiť aj niektorého člena rodiny.





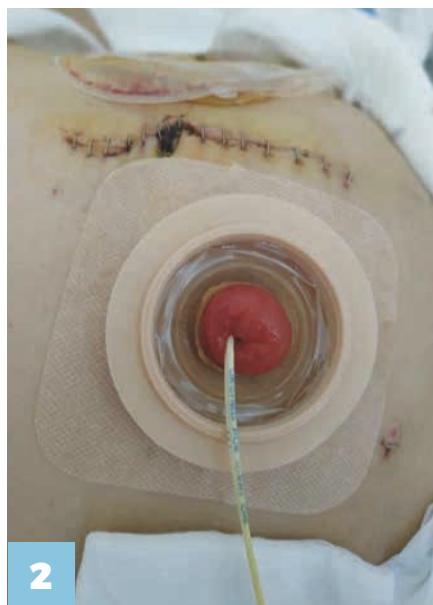


1

Kým sa pacient prispôsobí novým podmienkam, môže prejsť aj niekoľko týždňov. Aby sa obnovila jeho samostatnosť, je potrebné poskytnúť mu kvalifikovanú sesterskú pomoc.

### Sestry plnia významnú úlohu pri edukácii a pri zaistení najvyššej možnej kvality života pacientov.

Edukačný plán musí byť kreatívny, zameraný jednak na vyriešenie teles-



2

ných problémov súvisiacich s urostómiou, jednak na usmernenie psychiky pacienta, aby zvládol ošetrovanie urostómie a správnu aplikáciu urostomického vrečka. Pacient musí zvládnuť postup odstránenia stomickej pomôcky, ošetrovania peristomálnej pokožky a správneho použitia pomôcky.

Je potrebné vedieť, že urostómia má mať ružovú farbu. Okrem moču sa z nej vylučuje aj hlien. Bezprostredne

po operácii sú do urostómie vyvedené aj dva ureterálne katétre, každý z jednej obličky. Zabezpečujú dobrú implantáciu močovodov do čreva (obr. 1). Vyberajú sa po štrnástich dňoch od operácie. Informácie musí pacient dostávať postupne, aby všetkému porozumel. Dôležitá je aj spätná väzba, aby pacient vedel, že sa má v prípade problémov na koho obrátiť, keďže hospitalizácia po laparoskopických operáciách trvá cca sedem až desať dní.

### Výber správnej pomôcky zabráni podtekaniu. Závisí od veľkosti, úrovne a umiestnenia urostómie. Pomôcka musí správne priliehať k pokožke, čím sa peristomálna koža udržiava zdravá.

Na našom oddelení používame na urostómiu dvojdielny systém Natura® s tvarovateľnými plochými podložkami s harmonikovým krúžkom. Podložka dobre obopne stómiu a prilieha ku pokožke, a tým zabráni podtekaniu (obr. 2). Manipulácia s podložkou a urostomickým vrečkom Natura® je aj pre príbuzných ľahko pochopiteľná. Kolegyne veľmi rady pracujú s týmito pomôckami, pretože umožňujú rýchlu manipuláciu, nevyžadujú vystrihovanie a zaručeným výsledkom tohto systému, ktorý sa nám osvedčil v praxi, je dobrý efekt bez podtekania.

Samozrejmosťou je používanie príslušenstva. Odstraňovač Niltac™ vo forme spreja alebo obrúskov slúži na bezbolestné a bezpečné odstránenie podložky. Okolie peristomálnej kože veľmi dobre očistí telová pena Aloe Vesta® a ochranný film ConvaCare® alebo Sillesse™ zabezpečí a ochráni kožu pred vylučovaným močom (obr. 3).

### Keď sa dodržiava presný postup pri ošetrovaní urostómie, peristomálna koža sa dá udržať zdravá.



3

# Zdravotnícka pomôcka na každú urostómiu od spoločnosti ConvaTec

Spoločnosť ConvaTec má vo svojom sortimente jednodielny aj dvojdielny stomický systém na ošetrovanie urostómie. Ak si nevieťe poradiť, kontaktujte naše zákaznicke centrum Radim klub na bezplatnom telefónnom čísle 0800 800 111 ešte dnes.



## Natura® plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým 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® plochá tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom



KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ STÓMIE	VEĽKOSŤ PODLOŽKY	KS V BALENÍ	KÓD ZP
411809	•	malá	45/13 - 22 mm	5	F86777
411811	•	stredná	45/22 - 33 mm	5	F86778
411813	•	veľká	57/33 - 45 mm	5	F86779
411815	•	extra-veľká	70/45 - 56 mm	5	F86780



## Natura® konvexná tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom



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



## Natura® flexibilná podložka s akrylovým flexibilným okrajom



KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ STÓMIE	VEĽKOSŤ PODLOŽKY	KS V BALENÍ	KÓD ZP
125901	•	malá	38 mm	5	F86772
125902	•	stredná	45 mm	5	F86773
125903	•	veľká	57 mm	5	F86774
125904	•	extra-veľká	70 mm	5	F86775



## Natura® Stomahesive® podložka želatínová



KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ STÓMIE	VEĽKOSŤ PODLOŽKY	KS V BALENÍ	KÓD ZP
401981	•	malá	38 mm	5	F86784
401982	•	stredná	45 mm	5	F86785
401983	•	veľká	57 mm	5	F86786
401984	•	extra-veľká	70 mm	5	F86787



### Natura® urostomické vrečko s mäkkým uzáverom soft tap štandard, priehľadné

KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ	KS V BALENÍ	KÓD ZP
413437	•	45 mm	10	F93020
413438	•	57 mm	10	F93021
413439	•	70 mm	10	F93022

Každé balenie obsahuje 2 univerzálne konektory na nočné zberné vrečko.



### Natura® urostomické vrečko s uzáverom štandard, priehľadné, na jednej strane s jemnou vrstvou netkanej textilie

KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ	KS V BALENÍ	KÓD ZP
401534	•	38 mm	10	F86810
401535	•	45 mm	10	F86811
401536	•	57 mm	10	F86812
401537	•	70 mm	10	F86813

Každé balenie obsahuje 2 univerzálne konektory na nočné zberné vrečko.



### Natura® urostomické vrečko s uzáverom malé, priehľadné, na jednej strane s jemnou vrstvou netkanej textilie

KÓD PRODUKTU	FAREBNÉ OZNAČENIE	VEĽKOSŤ	KS V BALENÍ	KÓD ZP
401539	•	38 mm	10	F86814
401540	•	45 mm	10	F86815
401541	•	57 mm	10	F86816

Každé balenie obsahuje 2 univerzálne konektory na nočné zberné vrečko.



### Urostomické zberné vrečko nočné, obsah 2 l

KÓD PRODUKTU	KS V BALENÍ	KÓD ZP
401784	5	F41301

## Vrecká na odvádzanie a zber moču

Vysokokvalitné zberné urinálne vrecká CareLine™ majú na povrchu mäkkú netkanú textíliu, ktorá podporuje pohodlné nosenie a zároveň umožňuje pokožke dýchať, a majú zabudovanú chlopňu proti spätnému toku moču.



### CareLine™ zberné urinálne vrecká bežová

KÓD PRODUKTU	VEĽKOSŤ	KS V BALENÍ	KÓD ZP
502756	500 ml/50 cm hadica	1 ks	B84627
502764	750 ml/50 cm hadica	1 ks	B84628
503807	1 500 ml/90 cm hadica	1 ks	B84629

### Držiak na 1 500 ml zberné urinálne vrečko priehľadné, štandard

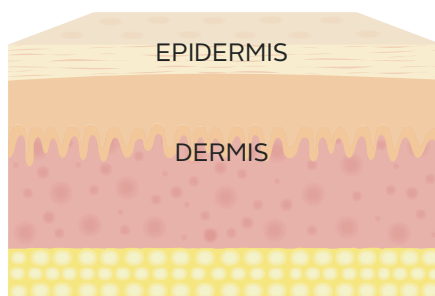
KÓD PRODUKTU	KS V BALENÍ	KÓD ZP
502277	1 ks	B84632



# ► Pasta, ochranný film, pena... Jasne a stručne

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

Vedeli ste, že najväčším ľudským orgánom je koža? Okrem estetickej funkcie zastáva aj rad iných dôležitých úloh. Je zrkadlom fungovania nielen vnútorných orgánov, ale aj emócií. Primárnou úlohou kože je jej ochranná funkcia proti vonkajším vplyvom.



Ľudská koža je tvorená dvoma základnými vrstvami: **DERMIS** (tzv. podkladová časť) a **EPIDERMIS** (povrchová časť – pokožka). Ochrannú funkciu plní predovšetkým tzv. kožná bariéra. Vonkajšie vplyvy, nepriazeň počasia (vietor, zmeny teplôt, suchý vzduch), zvonka pôsobiace fyzikálne a chemické faktory, časté umývanie, ale aj genetické dispozície sú faktormi narúšajúcimi ochrannú bariéru kože.

Dôsledkom jej porušenia je strata vody a prienik škodlivín či alergénov z vonkajšieho prostredia. Práve tieto činitele vedú k vysušaniu kože a jej neschopnosti plniť ochrannú funkciu. Takto postihnutá pokožka je suchá až

šupinatá a veľmi rýchlo náchylná na poškodenie.

Suchá koža nie je len kozmetickým problémom. Zároveň sa stáva vstupnou bránou pre niektoré vírusové a bakteriálne infekcie kože. Aby sme predchádzali takému poškodeniu, musíme sa o pokožku pravidelne starať.

Na kvalitu kože má vplyv aj vek. S pribúdajúcimi rokmi pokožka postupne stráca elasticitu, mení sa jej štruktúra, je náchylnejšia na poškodenie a znižuje sa jej schopnosť regenerácie. Hoci sa starnutie nedá zastaviť, určite vieme ovplyvniť jeho rýchlosť a rozsah príznakov.

Pokiaľ je koža nejakým spôsobom narúšená, nemôže na sto percent plniť svoje funkcie. Preto musíme mať na zreteli základné, ale aj aktuálne potreby kože. Aktuálne potreby sa dotýkajú najmä ľudí so stómiou, pretože koža v okolí stómie je namáhaná jednak aplikáciou stomických pomôcok, jednak aj pôsobením biologických vý-



lučkov, ako je stolica a moč, ak nám podtečú pod stomickú pomôcku. Je známe, že iba zdravá koža v okolí stómie môže pri aplikácii pomôcky dobre plniť svoju funkciu. Je preto v našom záujme, aby sme sa o kožu v okolí stómie starali nanajvýš zodpovedne. Aby sme si ju udržali v čo najlepšom zdravotnom stave, máme k dispozícii niekoľko prostriedkov.



V prvom rade je nutné zabrániť podtekaniu moču alebo stolice pod stomickú pomôcku. Na tento účel nám veľmi dobre poslúži **Stomahesive tesniaca pasta 60 g s kódom F41229**.

Táto pasta je lepkavá, má vynikajúce tesniace vlastnosti, používa sa na vyrovnanie rôznych nerovností, kožných záhybov a jaziev pod podložkou, na lepšie utesnenie otvoru v okolí stómie, čím sa zabráni podtekaniu výlučkov a poškodeniu kože. Zároveň ňou docielime predĺženie životnosti stomickej pomôcky.



Na zahojenie drobných poškodení a podráždenia v okolí stómie je možné použiť **Stomahesive hojivú pastu 30 g s kódom F41230**. Pasta je masťná, preto nesmie byť aplikovaná pod podložku. Táto pasta má jemne zrnitú štruktúru, je nelepivá, má však dobrú príľnavosť k pokožke, čím uľahčuje zacelenie drobných poškodení, a tak napomáha rýchlej regenerácii kože v okolí stómie.

Pasta sa aplikuje pred nasadením podložky. Je potrebné nanášať ju na čistú a suchú kožu a nechať pôsobiť približne dvadsať minút. Potom ju však treba zotrieť. Dôležité je ponechať na pokožke iba jemný film pasty, inak by pomôcky nedržali a neplnili by svoju funkciu.

K ďalším prípravkom, ktoré pomáhajú udržiavať kožu v okolí stómie v dobrom zdravotnom stave, sú prípravky Sillesse ochranné rúška a Sillesse sprej. Obe prípravky sú určené na ochranu kože v okolí stómie, každý však má inú formu. **Obrúsky Sillesse s kódom F91152** sú jemnými obrúskami so zložitou štruktúrou. Sú napu-



tené patentovaným roztokom na ochranu kože. Tesne pred aplikáciou stomickej pomôcky je potrebné okolie stómie potrieť obrúskom tak, aby zanechal viditeľný film na koži. V prípade obrúška vždy postupujeme dostredným smerom, teda smerom ku stómii. Je to preto, aby sme mikroskopické nečistoty nerozmazali po celej ploche okolia stómie. Jedno balenie obrúskov Sillesse obsahuje 30 ks, pričom pacient má nárok na 3 takéto balenia mesačne, alebo si vyberie sprej Sillesse.

## Vedeli ste, že...?

- ▶ Pre kožu je veľmi dôležitý spánok, pretože vtedy prechádza reparačným procesom?
- ▶ Betakarotén je dôležitý provitamín s výborným antioxidačným pôsobením, ktorý pomáha neutralizovať nebezpečné voľné radikály, a tak pôsobí proti starnutiu?
- ▶ Morská voda obsahuje množstvo minerálov a stopových prvkov, ktoré pleť nielen vyživujú, ale aj čistia a dezinfikujú?
- ▶ Koža dospelého človeka má povrch 1,5 až 2 m<sup>2</sup>?
- ▶ Štandardný čierny atrament najčastejšie využívaný na tetovanie obsahuje pigmenty na báze uhlíka, ktorý sa v koži rozpadá na nanočastice a tie sa často usádzajú v lymfatických uzlinách?
- ▶ Väčšina tetovacích atramentov obsahuje okrem organických pigmentov aj látky, ako nikel, chróm, mangán či kobalt?



Inou formou je **Sillesse sprej 50 ml s kódom F91153**. Ide o rovnaký roztok, aplikuje sa však ako sprej. Pred použitím nádobku dôkladne pretrepeme. Pri manipulácii je potrebné dobre ovládať jemnú motoriku prstov. Sprej držíme vo vzdialenosti 10 cm od miesta aplikácie a ľahkým stlačením ventilu nastriekame krúživými pohybmi na celú plochu kože v okolí stómie rovnomernú vrstvu prípravku. Po miernom zaschnutí môžeme aplikovať stomickej pomôcky. Dbajme na to, aby prípravok Sillesse celkom vyschol a až potom na dané miesto aplikujeme príľnavé stomickej pomôcky. Aby sme zabezpečili účinnú ochranu kože, je potrebné použiť ochranný film Sillesse pomocou obrúskov alebo v spreji pri každej výmene stomickej pomôcky.

Sprej Sillesse nemá nepriaznivý účinok na príľnavosť pomôcky a ani nespôsobuje nahromadenie ochrannej substancie na povrchu kože.



Na dokonalé očistenie okolia stómie je vhodná čistiaca pena **Aloe Vesta 235 ml s kódom F80696**, ktorá pokožku vďaka aloe vera veľmi jemne a šetrne vyčistí. Upokojuje a zvlhčuje citlivú pokožku v okolí stómie, má vyvážené pH, takže je k pokožke maximálne šetrná. Po nanosení jemnej peny, ktorá sa vytvorí v nádobke s mechanickým ventilom, sa rýchlo rozotiera a rozpúšťa biologické nečistoty zo stolice. Je vhodná na každodenné používanie pri výmene pomôcky.

**Pevne verím, že ak budeme našej koži venovať dostatok nielen základnej starostlivosti, ale hlavne aktuálnej, odmení sa nám bezproblémovým používaním stomickej pomôcky, o čo nám predovšetkým ide. Nielen kvalitné stomickej pomôcky, ale aj zdravá koža v okolí stómie môže zabezpečiť potrebnú kvalitu každodenného života.** ■

# Potrebujete sa zorientovať v príslušenstve na ošetrovanie stómie?

Táto super pomôcka môže byť zadarmo tvoja. Kontaktuj naše zákaznicke centrum ešte dnes a objednaj si jej dodanie.

Mgr. Michaela Hromadová, Radim klub, zákaznicke centrum ConvaTec

Máme pre vás pripravenú šikovnú pomôcku, s ktorou to každý zvládne!



Stómia predstavuje výrazný zásah do kvality života. Niekoľko dní po operácii sa človek musí vyrovnávať s novými skutočnosťami. Pre každodenný život so stómou je preto nevyhnutné zvoliť si správnu stomickú pomôcku. **Rovnako dôležitým krokom je aj voľba stomického príslušenstva, ktoré pomáha zlepšovať kvalitu života stómika.**

## Ktorý produkt by som mal použiť?

### Neviete si poradiť? Je to jednoduché...

Odstraňovanie náplastí, čistenie pokožky v okolí stómie alebo pohltenie zápachu. Neviete, ktorý produkt kedy použiť? Ktorú pomôcku použiť na podráždenú pokožku? Potrebujete sa poradiť, a nevíete, kam máte zavolať? Naše prehľadné koliesko vám odpovie na všetky otázky. Už viac nebudete tápať. **Odpoveď nájdete už onedlho priamo na novej pomôčke...**



Druhú časť 3D kolieska nájdete v ďalšom čísle časopisu Radim 1/2020.



# ► Konvexná pomôčka na stómiu – áno alebo nie?



Mgr. Adriana Simová, sestra, Univerzitná nemocnica Martin

Čo je konvexná pomôčka? A čo je konvex? V slovníku cudzích slov sme sa dočítali a našli význam týchto slov. Konvexita – vyduťosť, vypuklosť. Konvexný – vydutý, vypuklý, klenutý, niečo, čo má vypuklý, vydutý tvar. Konvexná funkcia – matematický výraz, ktorý sa znázorňuje graficky. Konvexná stomická pomôčka je teda pomôčkou s konvexným, to znamená vypuklým tvarom, ktorého úlohou je lepšie prilnúť ku pokožke v tých miestach okolia stómie, ktoré majú nepravidelný tvar. Ide o pomôčku, ktorú možno využiť u pacientov s veľmi častým podtekaním pod lepiacu časť stomického vrečka.

V posledných rokoch nastal v oblasti vývinu stomických pomôcok rozsiahly pokrok. Rozvoj priniesol moderné a vylepšené stomické pomôcky, ktoré napomáhajú zlepšeniu kvality života stomického pacienta, napomáhajú pocitu bezpečia a istoty.

” Rozvoj priniesol moderné a vylepšené stomické pomôcky.

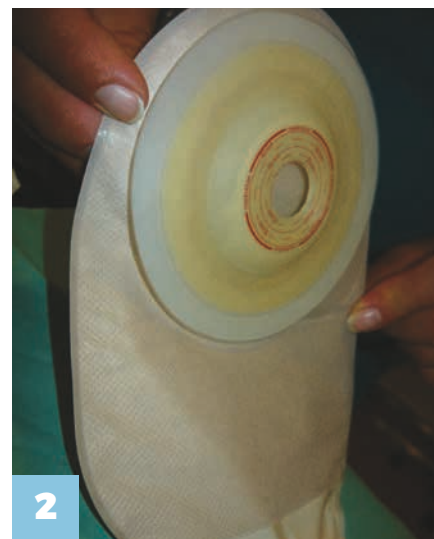
Na slovenský trh prišlo nové stomické vrečko Esteem™ Flex Convex. Tvar pomôcky je vypuklý, vydutý, teda konvexný (obr. 1 – pomôčka spredu a z profilu). Táto stomická pomôčka rieši nielen problematiku nerovností v oblasti stómie, ale aj komplikácie so stómiou pod úrovňou kože, so

stómiou nad úrovňou kože, ktorá má otvor na výlučky neprirodzene otočený smerom nahor. Ide o zriedkavý

jav, ale nedá sa vylúčiť. Práve v tomto neprirodzenom stave sa objavuje komplikácia s podtekaním pod lepiacu



► Pomôčka spredu



► Pomôčka z profilu



3

► Poukázanie na výduť

časť vrečka a dráždením peristomálnej pokožky (obr. 2).

Konvexnú pomôcku volíme aj v prípade veľmi mäkkého brucha, na ktorom je koža zvráskavená, čo spôsobuje, že stomická pomôcka má tendenciu podtekať. Tiež ju môžeme využiť u pacientov, ktorých stómia sa nachádza v kožnom záhybe a jej okolie je vtiahnuté. Rovnako ako v predchádzajúcich prípadoch, aj tu stolica častejšie podteká pod lepiacu plochu stomického vrečka. Konvexnú pomôcku je vhodné použiť aj u pacientov s komplikovanou ileostómiou či kolostómiou.



► Vtiahnutá stómia

### Aký účinok má konvexná pomôcka?

Význam vypuklého tvaru pomôcky spočíva v tom, že vyduť lepšie prilne ku pokožke, tlakom vytlačí stómiu nad úroveň adhezíva, a tak zabráni podtekaniu stolice pod lepiacu plochu.



### Aká je teda výhoda konvexného vrečka?

- Chráni pokožku v okolí stómie tým, že prilne k pokožke a kopíruje nerovnosti v jej okolí.
- Vytláča vpadnutú stómiu alebo stómiu v úrovni kože.
- Vytláča otvor na stómii, cez ktorý odchádzajú výlučky, a nasmeruje odchod stolice smerom do vrečka, nie pod lepiú plochu.
- Tým, že je konvexná časť lepivej plochy flexibilná, lepšie sa prispôsobuje tvarom a pohybom tela, vďaka čomu zvyšuje ochranu kože, zvyšuje pohodlie a bezpečnosť stomika a podporuje jeho diskretnosť.



► Nástenná stómia

Pre lepší pocit istoty a bezpečia majú všetky konvexné vrečka ušká, ktoré slúžia na nasadenie prídržného opasku, ktorý zvyšuje bezpečie a lepšie napomáha prilnutiu lepiacej plochy ku koži v okolí stómie.

### Kedy využiť a vybrať si túto pomôcku? Je to prvá voľba?

Konvexné pomôcky využívame v prípade predpokladaných ťažkostí, po dôkladnom zhodnotení samotnej stómie a peristomálnej pokožky operovaných pacientov. Zároveň ju používame pri pacientoch, u ktorých došlo

## Kazuistika

- ▶ Novooperovaná pacientka s ileostómiou v kožnej riase si vybrala rovnú vystrihovateľnú pomôcku.
- ▶ Po týždni v domácom prostredí nastalo po opakovanom podtekaní stomického vrečka podráždenie peristomálnej pokožky, začali sa tvoriť rany, pomôcka sa odliepala, čo spôsobilo sociálnu izoláciu a zúfalstvo pacientky (obr. K 1).
- ▶ Pacientka zmenila stomickú pomôcku na Esteem™ Flex Convex s využitím tesniacich krúžkov a ionizovaného striebra v spreji.
- ▶ Postupne dochádzalo k zlepšovaniu až k úplnému zahojeniu defektov v oblasti pod stomickou pomôckou, vrecká držali, nepodtekali, komfort pacientky sa výrazne zlepšil, začala chodiť na prechádzky, nebála sa odísť z domu (obr. K 2, 3).

ku komplikáciám s podtekaním pod adhezívum, zlej prilhavosti a častému odliepaniu stomickej pomôcky.

Ako prvú voľbu pri už spomínaných komplikáciách si vyberáme Esteem™ Flex Convex, ak je však stómia nad úrovňou kože, je správne používať tvarovateľné pomôcky.

Pacienti, ktorí začali používať konvexnú pomôcku, udávajú vyššiu bezpečnosť vďaka tomu, že sa znížilo podtekanie. Keďže pomôcka lepšie prilhla k pokožke, predišlo sa mož-

ným komplikáciám, napríklad macerácii pokožky či tvorbe rán z macerácie. Pacientom, ktorí mali v oblasti stómie už poškodenú pokožku, sa použitím „konvexu“ stav postupne zlepšoval a zlepšila sa aj prilhavosť stomickej pomôcky (kazuistika).

Správnou voľbou a výberom pomôcky, ako je konvexná pomôcka, sa v daných prípadoch zlepšuje kvalita života stomika, znižuje sa jeho sociálna izolácia a otvára sa mu možnosť postupne sa zaradiť do bežného života. ■



▶ Podráždenie peristomálnej pokožky



▶ Kazuistika po dvoch týždňoch



▶ Zahojená pokožka po dvoch mesiacoch



▶ Stómia v úrovni kože, okolie vťahnuté



▶ Stómia v úrovni kože



# ▶ Esteem™ ⊕ Flex Convex

## Jedinečnosť flexibilného konvexného systému Esteem™ ⊕ Flex Convex

Mgr. Michaela Ďuricová, sestra, Univerzitná nemocnica Martin

Tak ako je jedinečný každý človek, je jedinečná aj každá stómia. Líšia sa tvarom, veľkosťou a kožou v svojom okolí (peristomálna oblasť). Stómie sa odlišujú aj podľa toho, či sú vyvedené nad úroveň kože alebo pod úroveň kože. Podľa toho následne vyberáme vhodné stomické vrečko.

Pri stómiiach, ktoré sú vyvedené pod úroveň kože, prípadne ak sa v peristomálnej oblasti nachádzajú rôzne nerovnosti, volíme konvexné stomické vrečka Esteem™ ⊕ Flex Convex. Konvexné stomické vrečka sú vyrobené tak, aby pomohli vyrovať nerovnosti v okolí stómie a dobre prilhli k telu. Veľkou výhodou pri použití konvexnej pomôcky je aj to, že nie je potrebné použitie ďalších pomôcok na vyrovnávanie nerovností. Konvexné stomické vrečka sú vhodným riešením pri vpadnutých stómiiach, stómiiach v úrovni brušnej steny a tiež pri stómiiach vyvedených v kožnej riaske.

Na kvalitu života stomika významným spôsobom vplyvajú správne zvolené stomické vrečka. Konvexné vrečka zapadnú do obrysov tela, čím vytvárajú pohodlie, minimalizujú únik stolice a takto stomikovi prinášajú pocit istoty a bezpečia. Veľkým plusom vrečiek Esteem™ ⊕ Flex Convex sú ušká po bokoch, ktorými sa dajú upevniť na opasok. Tento spôsob zabezpečenia prináša najmä psychickú istotu, že vrečko lepšie prilieha ku koži a zostane na svojom mieste pri akomkoľvek pohybe.

### Použitie flexibilného konvexného systému



1



2

▶ Prvá voľba – Esteem™ ⊕ Flex Convex



3

▶ Aplikácia Esteem™ ⊕ Flex Convex



4

▶ Použitie pridrzného opasku



5

▶ Použitie pridrzného opasku



6

▶ Fotografia oblečenej pacientky s použitím Esteem™ ⊕ Flex Convex

**Pri stomických vrečkách Esteem™ ⊕ Flex Convex treba vyzdvihnúť aj ich mäkké zúžené hrany, ktoré pomáhajú odolávať zachyteniu oblečenia. Aj to je jeden z mnohých plusov, ktorý dáva tomuto vrečku pridanú hodnotu.**

# ZJEDNODUŠTE SI SVOJ KAŽDODENNÝ ŽIVOT

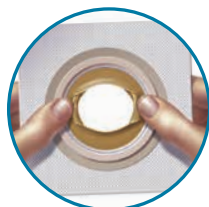
- Jednoduchšia pre život
- Rýchlejšia aplikácia
- Bez strihania



## ConvaTec tvarovateľná technológia™

vytvára elastický tesniaci golier s tvarovou pamäťou, ktorý sa dokáže prispôbiť akejkoľvek veľkosti a tvaru stómie.

Tento „korytnačí“ golier pomáha utesniť pomôcku k stómii a chráni tým pokožku.



### Jednoduché

Nestrihá sa a ani netreba vedieť presnú veľkosť.



### Pohodlné

Technológia tvarovej pamäti umožňuje prispôbiť sa stómii.



### Bezpečné

Vytvorený golier okolo stómie zabraňuje podtekaniu.



Dostupné v jednodielnom aj dvojdielnom stomickom systéme

# 86 %

ľudí, ktorí začali používať ConvaTec tvarovateľnú technológiu, sa zlepšil stav kože v okolí stómie.<sup>1</sup>

References:

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

# ► Koža v okolí stómie alebo peristomálna koža



Koža – derma (integumentum commune) je jedným z významných orgánov človeka. Pre ľudí plní niekoľko dôležitých funkcií. Ľudstvo od nepamäti až doposiaľ trápia rôzne kožné ochorenia. Stomikov postihujú vážne kožné poškodenia práve v okolí vývodu. O uvedených problémoch sa s MUDr. Zuzanou Murárovou, PhD., dermatovenerologičkou kožnej ambulancie III v NOÚ Bratislava rozprával Ing. Peter Malík, stomik z vedenia ILCO klubu stomikov Bratislava.

**Dermatovenerologička MUDr. Zuzane Murárovej, PhD., som z danej problematiky položil niekoľko aktuálnych a zaujímavých otázok.**

**Pani doktorka, aká je funkcia a úloha kože ľudského tela?**

Koža je dôležitý orgán pokrývajúci ľudské telo. Jej povrch má približne 1,5 až 2 m<sup>2</sup>. Najdôležitejšou je ochranná funkcia. Koža pôsobí ako bariéra medzi vonkajším prostredím a vnútornými orgánmi tela. Chráni pred vonkajšími vplyvmi fyzikálnymi (poranenie, slnečné žiarenie), chemickými aj biologickými (baktérie, vírusy, mykotické infekcie). Koža je taktiež našim najväčším zmyslovým orgánom – prostredníctvom nervových zakončení v koži dostávame množstvo informácií o okolitom svete. Vďaka nej

vnímame teplo, chlad či bolesť, ale tiež upokojujúci dotyk priateľov a milovaných osôb. Koža hrá dôležitú úlohu v udržiavaní konštantnej telesnej teploty – termoregulácii. Svojou neustálou obnovou a potením je schopná vylučovať z tela rôzne látky. Podieľa sa aj na činnosti imunitného systému. Pôsobením ultrafialového žiarenia sa

**Ktoré najčastejšie kožné ochorenia sa u človeka vyskytujú?**

V praxi sa stretávam s množstvom rôznych kožných ochorení a problémov. Jednak sú to prejavy alergií na lieky, potraviny, prípadne kontaktná alergia na kovy, zložky kozmetiky, konzervačné látky, farbivá, teda látky vyskytujúce sa v materiáloch

” Koža pôsobí ako bariéra medzi vonkajším prostredím a vnútornými orgánmi tela.

v koži aktivuje vitamín D, ktorý udržiava správnu hladinu vápnika a fosforu v krvi. Táto je nevyhnutná pre vývoj a rast kostí v detstve, ale aj neustálu remodeláciu kostí v dospelosti. Vitamín D má vplyv aj na reguláciu krvného tlaku a zúčastňuje sa na niektorých imunitných mechanizmoch.

všade okolo nás. Častá je aj suchosť a podráždenie kože. Veľkú skupinu tvoria infekcie kože, či už bakteriálne, vírusové, mykotické alebo parazitárne. Ďalej sú to ochorenia, ako atopická dermatitída, psoriáza, autoimunitné kožné ochorenia, vypadávanie vlasov – alopecie, ochorenia nech-



tov, viditeľných slizníc a pod. Denne vykonávam preventívne vyšetrenie s cieľom včasného záchytu zhubných kožných nádorov. Mojm hlavným zameraním je diagnostika a liečba kožnej rakoviny.

„**Veľmi dôležité je pacientov po prepustení z nemocnice rehabilitovať.**

**Kedy nastane čas, aby už človek – bez stómie či so stómiou – navštívil odborného lekára, dermatológa?**

Je to moment, kedy už človek nevláda sám starostlivosť o kožu a kožné ochorenie sa vymyká jeho schopnosti postarať sa o liečenie či vyliečenie. V prípade stómie je to výrazný zápal, opuch, krvácanie, hnisanie kože, jej nesprávna funkcia, pálenie, prípadne bolesť stómie alebo jej okolia. Prejavy môžu byť sprevádzané nevolnosťou a zvýšenou teplotou.

**Ako udržiavať kožu okolo stómie v zdravom stave?**

Aby sa vrečko prilepilo ku koži správnym spôsobom, je veľmi dôležité, aby bola koža v okolí stómie zdravá. Keď je vrečko správne prilepené, neexistuje riziko zápachu zo stómie, úniku stolice, a preto je riziko podráždenia kože nižšie. Pacienti sú pred opustením nemocnice edukovaní, ako si vybrať a kontrolovať stomické vrečko a ako sa starať o kožu.

„**Zmyslom komplexnej ošetrovateľskej starostlivosti je prispieť ku kvalite života prijateľnej pre pacienta i jeho okolie.**

Treba dodržiavať dôslednú hygienu kože, hlavne okolia stómie, a používať vhodnú kozmetiku určenú na jej ošetrovanie – ochranné stomic-



MUDr.  
**Zuzana Murárová, PhD.**

▶ dermatovenerológ,  
NOÚ Bratislava

ké prostriedky. Zmyslom komplexnej ošetrovateľskej starostlivosti je prispieť ku kvalite života prijateľnej pre pacienta i jeho okolie, pomôcť mu vyrovnať sa s novou životnou situáciou a žiť opäť plnohodnotným životom. Veľmi dôležité je pacientov po prepustení z nemocnice rehabilitovať. Včasná a následná rehabilitácia je u stomikov úzko spojená

s psychickou akceptáciou stómie. Významné je venovať pozornosť aj členom rodiny stomikov a zapojiť ich do rehabilitačného procesu.

## Vzdelanie

- ▶ Lekárska fakulta UK Bratislava, 1995 – 2001
- ▶ Doktorandské štúdium v odbore dermatovenerológia, 2001 – 2004
- ▶ Atestácia 1. a 2. stupňa v odbore dermatovenerológia, 2004 a 2007

## Zamestnania

- ▶ Dermatovenerologická klinika LFUK a UNB dermatovenerológ a odborný asistent, 2004 – 2015
- ▶ Medicínske zariadenie, Mlynská dolina, Bratislava dermatovenerologická ambulancia, 2013 – 2015
- ▶ Národný onkologický ústav, Bratislava dermatovenerologická ambulancia III, 2015 – doteraz

## Iné

- ▶ Pravidelná publikačná a prednášková činnosť na domácich a zahraničných konferenciách
- ▶ Znalosti a prax v odbore korektívna dermatovenerológia 2009 – doteraz (Interklinik, Tomar, Concept Clinic)

**Aké môžu byť príčiny podráždenia pokožky okolo stómie?**

Macerácia kože – ide o bolestivú komplikáciu, pri ktorej sa poruší integrita kože v okolí stómie. Častejšie sa vyskytuje pri ileo- a urostómiami, ale stretneme sa s ňou aj pri kolostómii v prípade, že je redšia stolica či pri nesprávnom prikladaní pomôcok s príliš širokým vystrihnutým otvorom, ale aj pri nesprávnom umiestnení stómie. Macerácia vzniká najčastejšie pri pô-

sobení stolice (prípadne moču), je možné predchádzať jej a zahojiť ju stomickými pastami. V okolí stómie vznikajú aj reakcie na zložky prípravkov určených na ošetrovanie stómie a na materiál stomickej pomôcky. Faktory prispievajúce k častému podráždeniu sú: komplikácie stómie a chyby pri konštrukcii stómie, nedodržiavanie zásad starostlivosti o stómiu, zle zvolené stomické pomôcky.

### Na čo sa má stomik v starostlivosti o kožu okolo stómie zamerať, aby nedochádzalo k jej poškodzovaniu?

Používať flexibilné pomôcky s väčšou lepiacou plochou. Pretože dochádza k častému podtekaniu z obsahu pod podložku, potrebná je ochrana kože pred iritáciou. Ak dôjde k výraznejšiemu podráždeniu kože v okolí stómie, včas vyhľadať odbornú pomoc.

## „ Ak dôjde k výraznejšiemu podráždeniu kože v okolí stómie, včas vyhľadať odbornú pomoc.

Prvotne riešiť príčinu komplikácie – vymeniť pomôcky, zabrániť podtekaniu črevného obsahu. Používať vhodné pooperačné stomické systémy. Pacienta podrobne edukujeme o hygiene, iritovanú kožu ošetrojeme pomocou ochranných stomických prostriedkov. Použijeme prídružný pásik. Strava by mala byť pravidelná a dostatočne bohatá na vitamíny, ale treba sa vyvarovať kyslým potravinám (citrón) a sladkostiam (cukor spôsobuje kyslejšie pH, čo zapríčiňuje podráždenie kože), taktiež vylúčiť korenené jedlá. Dbáme na to, aby mal pacient dostatočný prísun probiotík (napr. aj vo forme jogurtov). Zabúdať netreba ani na pitný režim – vhodné sú čaje s protizápalovým účinkom a čaje pod-

## Viacerých stomikov/stomičiek nášho ILCO klubu Bratislava som oslovil a spýtal sa ich na problémy súvisiace s poškodením kože okolo stómie a na spôsob ošetrovania:

### Emília, 73 rokov, stomička od roku 2011

Prvý rok po operácii som mala začervenanú pokožku a štipanie, najmä po riedkej stolici. Ošetrovanie som robila čistiacimi rúškami, krémom Bariel Confeel a nakoniec Prepbarier filmom. Ak to nepomohlo, použila som „umeľú kožu“. V súčasnosti už problémy nemám.

### Róbert, 58 rokov, stomik od roku 2008

Mám problémy so zapálenou kožou, jej poškodenie je trvalé. Ošetrujem si ju stomickým zásypom a vyplňovaním stomickou pastou.

### Marta, 76 rokov, stomička od roku 2011

Koža mi krvácala, bola zmacerovaná a pri výmene vrecka dochádzalo až k jej odtrhaniu. Dermatológ odporučil voľné dýchanie povrchu tela (odlepenie vrecka) na určitý čas. Uplatnila som radikálnu liečbu „na mokro“, podstúpila hladovku. Okolie sa následne vyhojilo, pastu som prestala používať. Pomáha častejšia výmena vrecka sprejom (dva- až trikrát denne).

porujúce obranyschopnosť organizmu, napr. repikový.

### Ktoré najčastejšie typy poškodenia kože okolo stómie sa vyskytujú?

Najčastejšie sa stretávame s iritáciou a maceráciou kože črevným obsahom pri nesprávnom výbere a nalepení stomickej pomôcky. Taktiež môže dôjsť k iritačnej alebo alergickej reakcii na

materiál stomického vrecka alebo na prípravok určený na ošetrovanie stómie a jej okolia. Predoperačne je vhodné vykonať alergický test – nalenie hmoty z podložky na predlaktie. Alergická alebo iritačná reakcia môže byť ďalej infikovaná baktériami alebo kvasinkami, ktoré ešte viac zhoršia klinické prejavy – zápal, krvácanie, mokvanie, hnisanie atď. Reakcie bývajú



► Zuzana Murárová s manželom a synom



mierne až veľmi vážne, ktoré si vyžadujú odbornú zdravotnícku, prípadne lekársku pomoc s následnou liečbou.

### Ako si má správne stomik/stomička ošetrovať najmä poškodenú, ale aj nepoškodenú kožu v okolí stómie?

Každá stómia, bez ohľadu na miesto a orgán, musí byť funkčná, priechodná, bez zápalu, zápachu. Nesmie

## ” Je nevyhnutná pravidelná denná kontrola stavu stómie a okolia.

svrbieť, bolieť, páliť, pacient nesmie pociťovať žiaden negatívny vnem. Okolie má mať bežnú farbu kože, nesmie byť začervenané, nemali by byť prítomné rany, chrasty, rôzne

povlaky alebo mŕtve tkanivo. Je nutné byť dôsledný v hygiene, v dohodnutých pravidlách, cvičení, stravovacích návykoch. Je nevyhnutná pravidelná denná kontrola stavu stómie a okolia. Každé tri mesiace je potrebná kontrola lekárom špecialistom, v prípade pozorovanej zmeny kontrola čo najskôr. Ošetrovanie kolostómie pozostáva z odstránenia použitého vrečka, kožu a samotnú stómiu umyjeme čistiacou penou, ak je treba, použijeme odstraňovač náplastí, stomický zásyp a osušíme. Nikdy nepoužívame alkoholové roztoky. Na zníženie rizika podráždenia kože výlučkami zo stómie je vhodné použiť ochranný film, ktorý vytvára bariéru medzi kožou a samotným vrečkom. Otvor stómie

by mal byť maximálne o dva milimetre väčší než priemer stómie. Pomocou šablóny prekreslíme veľkosť a tvar stómie na vrečko a vystrihneme ho. Z pomôcky odstránime ochrannú fóliu, lepiacu časť vrečka už zbytočne nechytáme prstami, vrečko

### Skús sa pozrieť na kožu v okolí stómie zblízka.

Použi zrkadlo alebo si urob fotku pomocou telefónu, aby si si ju lepšie skontroloval a pozrel sa na ňu zblízka.

## ▶ 102-ročná Anna Ferenčíková

Mgr. Anežka Smyková, Senior Sales Representative, ConvaTec

**Mnohí z nás sa môžu inšpirovať jej energiou a priať si, aby v krásnom veku stodva rokov fungovali ako ona...**

Pani Anna Ferenčíková prežila neľahký život. Popasovala sa s mnohými životnými skúškami. Jedna z nich prišla aj v roku 2012, keď jej na chirurgickom oddelení v Michalovciach vyviedli stómiu. Nevzdala sa. S pomocou najbližšej rodiny postupne prekonala a zvládla aj túto situáciu. Dnes žije s najmladším synom a jeho manželkou. Práve nevesta jej stómiu denne ošetruje. A to naozaj dôkladne. Pani Ferenčíková má peristomálnu kožu bez akýchkoľvek komplikácií.

Na ošetrovanie používa odporúčané pomôcky od odstraňovača náplastí, čistiacich produktov až po ochranný film. Používa dvojdielny systém. Podložka, ktorú používa, keďže má kolostómiu, jej vydrží akurát 3 dni.

Nedá mi nazvať ju inak ako rozprávková babička. Nestažuje si, nerepce, nenadáva... Hovorí, že sa netreba brať príliš vážne. Na rozlúčku nám dokonca krásne zaspievala a popriala všetko najlepšie.



**A to isté prajeme pani Anne Ferenčíkovej aj my všetci za spoločnosť ConvaTec. ☺**

(Autor fotky na titulnej strane časopisu: Anežka Smyková)



ku koži prilepíme najskôr z jednej strany (najprv zhora), postupne ho prilepíme celé, skontrolujeme upevnenie vrečka krúživými pohybmi prstov, najmä v tesnej blízkosti sto-

## » Pacienta podrobne edukujeme o hygiene.

mického otvoru vyhladíme lepiacu časť vrečka, aby sa lepšie prichytilo na kožu. Vždy sa presvedčíme, či je vrečko nalepené bezpečne a dostatočne a či opatrovanému neprekáža pri jeho činnostiach. Prevencia komplikácií kolostómie patrí k najdôležitejším intervenciám v starostlivosti o stómiu.

### Aké sú následky častej, resp. sústavnej riedkej stolice (hnačiek) z pohľadu dopadov na kožu v okolí stómie?

Najviac sa to prejavuje a vyskytuje u ileostomikov, ktorí majú skrátene tenké črevo, dôsledkom čoho je proces spracovania požitej stravy veľmi rýchly. Spracovaná strava sa potom v nezhustenom stave vylučuje von z tela vývodom (stómiou), často podteká pod stomickú pomôcku a poškodzuje kožu v okolí stómie.

### Pani doktorka, na záver posledná, odľahčujúca otázka. Ako relaxujete a trávite svoje voľné chvíle?

Trávim ich aktívne v kruhu rodiny, so svojím synom, manželom, rodičmi a súrodencami. Radi chodíme do prírody, cestujeme, plávame, športujeme.

**Pani doktorka, srdečne vám ďakujem v mene čitateľov časopisu RADIM za vaše odborné fundované a dôsledné odpovede na položené otázky. Želám vám zdravie, pracovnú i súkromnú pohodu a tiež spokojnosť s liečenými aj vyliečenými pacientmi.**



► Zuzana Murárová so synom na lyžovačke

**S kožou môžu mať značné problémy obzvlášť stomici v okolí stómie. Práve preto sa o ňu musíme dôsledne starať a tieto problémy včas a odborne riešiť.**

### Ďalší stomici nášho ILCO klubu Bratislava sa k danej téme a problémom vyjadrili nasledovne:

#### Jozef, 64 rokov, stomik od roku 2014

Následkom agresívnej stolice bola zapálená koža, vznikli odreniny až rozleptanie kože. Bol som nútený prejsť z jednodielneho systému na dvojdielnu pomôcku. Ošetrovanie som robil „umelou kožou“, k nej som pridával stomický zásyp, repíkový čaj, bariérový krém. V poslednom čase došlo k zlepšeniu, umelú kožu už nepoužívam, ale krém a ochranný zásyp áno.

#### Alena, 67 rokov, stomička od roku 2013

Na začervenanú a svrbiacu pokožku mi zmena typu vreciek nepomohla, ani krémy. Ukludňujúci účinok má púder. Pri krvných škvrnách používam krém Belogent, ale keďže obsahuje kortikoidy, tak uplatňujem dvojmesačný interval. Pomohlo aj nenasadenie vrečka – voľné dýchanie pokožky. Najbližšie vyskúšam aj „umelú kožu“.

#### Peter, 73 rokov, stomik od roku 2001

Občasné podtekanie podložky dvojdielneho systému mi spôsobuje hernia nepravidelného tvaru. Následkom je začervenaná koža s občasným krvácaním. Niekedy krváca aj postupne vytvorený výrastok na okraji stómie. Chirurga však neodporúča chirurgické odstránenie, môže dôjsť k poškodeniu čreva. Skôr odporúča zvýšenú starostlivosť v ošetrovaní okolia stómie. Nepriaznivé prejavy na koži eliminiujem na minimum použitím stomického zásypu, ktorý okolie stómie vhodne vysúša. Krém, film, pasta sú pre mňa nevhodné. V najbližšom čase použijem odporúčenú „umelú kožu“.

# ► Zdravá koža u ileostomika – žiadny problém



**Denis Marko**, 36-ročný ileostomik z Prešova

Ak do vášho života vstúpi ochorenie, musíte sa s ním popasovať a ísť ďalej. Mladý človek znáša ťažšie takúto zmenu v živote, ale ak je obklopený správnymi ľuďmi, ide to ľahšie.

Volám sa Denis, mám 36 rokov, dvoch synov a manželku. V marci roku 2019 som v dôsledku ťažkej formy ulceróznej kolitídy podstúpil totálnu kolektómiu. Stal som sa ileostomikom.

Po prepustení do domácej starostlivosti som mal problémy s kožou v okolí stómie a so stomickou pomôckou. Kožu som mal veľmi začervenanú až zmacerovanú. Pomôcka mi stále podtekala. Keď som začal priberať, stómia mi vpadla pod úroveň brucha. Kontaktoval som stomickú sestru v nemocnici, kde som bol operovaný, pomôcky mi zmenila, ale ani to nebolo riešenie. Koža bola zmacerovaná a podtekanie pretrvávalo. Bol som bezradný, trpeli deti, manželka, aj moje okolie.



Kedže je doba sociálnych vymožeností, sadol som si za počítač a hľadal možnosti riešenia svojho problému. Vygooglil som si stomaporadňu v Spišskej Novej Vsi. Po telefonickom dohovore so stomickou sestrou som poradňu navštívil a po kompletnej edukácii a zmene pomôcky som odtiaľ odchádzal pozitívne naladený a plný očakávania zmien k lepšiemu.

” Pomôcka je spoľahlivá a koža je konečne bezproblémová.

Konečne po viac ako dvoch mesiacoch strastiplných dní prišla vytúžená úľava a ja som začal so svojou rodinou žiť ako predtým. Som rád, že v dnešnej rýchlej a uponáhľanej dobe existujú ľudia, ktorí dokážu človeka vypočúť a svoje vedomosti vedieť správne využívať.

**Ja som natrafil na toho správneho človeka, sestričku Bc. Ivanu Suľovskú, ktorá mňa aj moju manželku svojim ľudským prístupom, profesionalitou a vynikajúcou schopnosťou edukovať priviedla na správnu cestu, za čo jej veľmi pekne ďakujeme.**

Pomôcka je spoľahlivá a koža je konečne bezproblémová. Používam konvexnú dvojdielnu tvarovateľnú pomôcku od spoločnosti ConvaTec. O kožu sa aj naďalej starám a venujem jej dostatočnú pozornosť.



S týmto dvojdielnym systémom sa aj sprchujem. Po sprche si v stojí vymením vrecko každý deň a podložku si mením raz za tri dni. Pri odlepovaní podložky používam sprej Niltac™. Aby som kožu neporanil, podložku sa snažím odlepiť šetrne. Odstraňovač náplasti Niltac™ je aj vo forme vlhčeného obrúska. Používam ho, aby som úplne odstránil zvyšky ochranného filmu a ochrannej pasty Stomahesive, ktorú používam pri nalepovaní podložky.

Oblasť stómie si šetrne umyjem gázovým štvorcem namočeným vo vlažnej vode. Používam antibakteriálne mydlo, to sa mi veľmi osvedčilo. Okolie stómie osuším tak, že na pokožku jemne pritlačám gázový štvorec.

Holenie v oblasti stómie vykonávam raz týždenne alebo podľa potreby. Používam jednorazové žiletky, holiť sa jemne v smere rastu chĺpkov. Pri umývaní používam jednorazové

gázové štvorce, nie žinky, aby som zabránil premnoženiu baktérií. Po umytí a osušení stómie si na kožu naniesiem hydratačný krém SensiCare, ktorý pokožku regeneruje. Nechám ho chvíľku pôsobiť a potom šetrne zotriem. Koža sa hydratuje a upokojí.







► Začervenanie

Ak sa objaví drobné začervenanie (viď obrázok vyššie), používam obklad z čierneho čaju, ktorý nechám pôsobiť približne päť minút. Potom okolie osuším a miesto zasypem malým množstvom prášku Stomahesive. Ak sa mi vysype hrubšia vrstva, prášek len ofúkнем alebo jemne utriem gázovým štvorcem.

Používam aj ochranný film ConvaCare, ktorý naniesim na celé okolie stómie. Chráni kožu pred podráždením, tvor-



**50 % ľudí so stómou má problémy s kožou v okolí stómie.<sup>1,2</sup>**

**34 %**

už počas 3 týždňov po operácii<sup>3</sup>

**47 %**

počas prvých 2 mesiacov<sup>4</sup>

**52 %**

počas prvého roku<sup>2</sup>

” Starostlivosť o kožu v oblasti stómie je veľmi dôležitá, predlžuje životnosť pomôcky, zlepšuje celkový pocit pri nosení pomôcky a ja sa cítim ako vo svojej koži.



**Referencie:** 1. Herlufsen P, Olsen AG, Carlsen B, et al, Ostomy skin study: a study of peristomal skin disorders in patients with permanent stomas. Br J Nurs. 2006;15(16):854-862. 2. Bosio G, Pisani F, Lucibello L. A Proposal for Classifying Peristomal Skin Disorders: Results of a Multicenter Observational Study. OWM. 2007; 53(9): 38-43. 3. Cottam J, Richards K, Hasted A, Blackman A. Results of a nationwide prospective audit of stoma complications within 3 weeks of surgery. Colorectal Dis. 2007; 9: 834-8. 4. Ratliff CR. Early Peristomal Skin Complications Reported by WOC Nurses. J Wound Ostomy Continence Nurs. 2010; 37(5): 505-510. <sup>™</sup> indicates trademarks of ConvaTec Inc. © 2019 ConvaTec Inc.

bou pluzgierov a môže predĺžiť životnosť pomôcky. Film nechám chvíľku vysušiť. Ak je koža podráždená, môže sa objaviť jemné štipanie. Na okolie záhybov v oblasti stómie používam vyrovnávaciu pastu Stomahesive, ktorú nanášam vlhkým prstom, nechám chvíľku zaschnúť a potom nalepím podložku.

V živote stretnete kopec ľudí, ale len niektorí sú tí, ktorí vás v tých najťažších životných situáciách podržia a prinútia vás veriť v to, že môže byť lepšie. Zároveň vám pomôžu prekonať aj najťažšie situácie. Ja som mal šťastie a stretol som dve ženy, z ktorých ma jedna v tých najťažších chvíľach robila silnejším a bola mi oporou, a druhá nás oboch priviedla na správnu cestu. Preto sa obom úžasným ženám, manželke a sestričke Ivane Suľovskej, chcem poďakovať.

# ► Pomoc, podteká mi pod stomickú pomôcku!

Mgr. Ivana Šutková, Radim klub, zákaznicke centrum ConvaTec  
Mgr. Michaela Hromadová, Radim klub, zákaznicke centrum ConvaTec

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

## ... prečo sa to deje a čo treba robiť?

Ako si udržať zdravú pokožku? Udržanie dokonale zdravej pokožky v okolí stómie je najdôležitejším opatrením, ktoré vám zabezpečí, že nosenie stomickej pomôcky bude pohodlné, spoľahlivé a bezproblémové. Takmer polovica všetkých ľudí so stómiou má pokožku v okolí stómie podráždenú. Kontakt výlučkov zo stómie s pokožkou je hlavným dôvodom vzniku tohto stavu. Lepiaci materiál na takejto pokožke poriadne nedrží, čo vedie k začarovanému kruhu podtekania a zhoršovania podráždenia pokožky. Existujú riešenia, ktorými sa môžete vyhnúť kontaktu výlučkov zo stómie s pokožkou v jej okolí. Správna starostlivosť by mala podráždenú pokožku vrátiť do dobrého stavu.



## Prinášame vám rady a tipy, ako zabrániť podtekaniu pomôcky

► **Mali by ste si vybrať správny systém.** Jednodielny systém **Esteem**® je pre stomikov, ktorí majú rovnú brušnú stenu bez jaziev, záhybov a nerovností. Esteem® Flex Convex je vhodný najmä pre vpadnuté stómie, ale aj pre stómie v úrovni kože. Dvoj-

dielny systém **Natura**® je vhodný pre všetky typy stómií, ktoré sú vyvedené na dobrom mieste, tzn. že stómia nie je v blízkosti pupka, jaziev, kostných výčnelkov, na úrovni pásu a ani vysoko nad pásom. Podložka dvojdielneho systému **Natura**® môže byť plochá – je vhodná na rovnú brušnú stenu, alebo vydutá – používa sa na vpadnuté, v hlbokých záhyboch umiestnené stómie.

► **Vhodne zvolená pomôcka musí mať správne vystrihnutý otvor.** Ak je otvor väčší, stolica sa ľahko dostane do voľného priestoru medzi stómiou a lepiacou plochou vrecka alebo podložky. Pokožka potom ostane podráždená, pomôcka dobre nedrží a odlepuje sa. Otvor by ste mali vystrihnúť tak, aby mal presný tvar stómie. Môže byť väčší o 1 mm. Stómia je bezprostredne po operácii



opuchnutá a jej tvar sa mení. Preto je najmä po operácii potrebné stómiu vždy premerať a zmeniť veľkosť vystrihnutého otvoru na lepiacej ploche. Šablóny na meranie sú vždy priložené v jednotlivých baleniach.

náplastí Niltac® a dočistiť obrúskami Niltac®. Pokožka musí byť pred nalepením pomôcky suchá a čistá, čo dosiahnete pomocou penového čistiaceho prostriedku Aloe Vesta®, ktorý veľmi jemne a šetrne

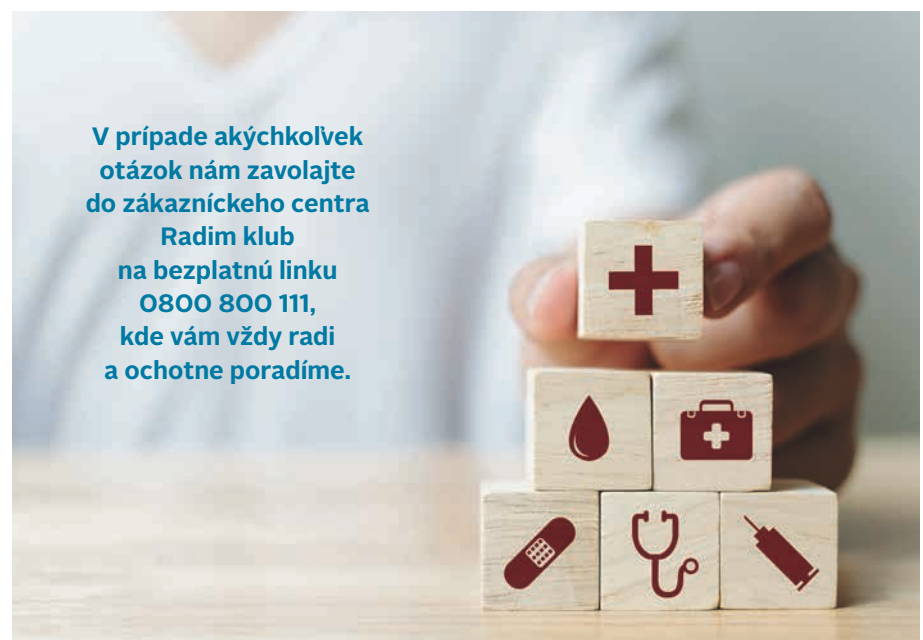
” Takmer polovica všetkých ľudí so stómiou má pokožku v okolí stómie podráždenú.

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

► **Je dôležité ošetrovať pokožku v okolí stómie správne.** Po odlepení pomôcky musíte očistiť pokožku od zvyškov stolice. Najlepšie je začať sprejom na odstraňovanie

vyčistí okolie stómie. Môže sa stať, že pokožka je mierne podráždená a vlhká – mokvá. Ak chcete, aby pomôcka vydržala, použijete adhezívny zásyp Stomahesive, ktorý vlhkosť absorbuje. Aplikujte ho vo veľmi tenkej vrstve na umytú a osušenú pokožku. Pred nalepením novej pomôcky odstráňte prebytočný zásyp pomocou gázy. Zásyp predĺži dobu nalepenia pomôcky. Pred nalepením pomôcky použijete ochranný film Silesse®, ktorý pokožku nielen chráni pred agresívnym črevným obsahom alebo močom, ale aj zlepšuje príľnavosť pomôcky. Máte ho k dispozícii vo forme spreja alebo vlhčených obrúskov.

► **Mnohí z vás majú problémy s podtekaním, pretože okolie stómie je nerovné a pomôcka tak horšie prilhe k pokožke.** Preto by som vám rada dala do pozornosti náš produkt, tesniaci krúžok Stomahesive® Seal, ktorý môžete vlastnoručne tvarovať ako plastelínu. ■



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



# ▶ Ako sa mi žije so stómiou

**Bc. Monika Upohlavová**, sestra, Klinika onkologickej chirurgie, Onkologický ústav sv. Alžbety, Bratislava

Milí čitatelia, dovoľte mi, aby som sa s vami podelila o súkromie niektorých našich stomikov.

Ako sa nám žije so stómiou, to záleží od nás samotných, od príbuzných, rodiny a ľudí, ktorí nás obklopujú. Pokiaľ nebudú mať naši blízki záujem, nemôžu vedieť, čo chceme a čo prežívame. Treba sa pýtať a nedomýšľať si. Dôležité je vzájomne sa podporovať, nezostávať mimo diania, žiť plnohodnotný život.

## S. L., 62 rokov

Stómiu mám 6 mesiacov. Momentálne som na PN-ke, spolupracovníci by chceli, aby som ešte nastúpil do práce, kým pôjdem do dôchodku. Spolu s manželkou trávime čas doma. Keď ráno vstaneme, ako prvé si ideme spolu vymeniť stomické vrečko. Ja si ho vypúšťam, manželka mi ho vymieňa. Cítim sa istejšie, keď to robí ona.

Zo začiatku sa mi stala aj nehoda, vrečko sa mi odlepilo, ešteže som bol vtedy doma.

Potom sa spolu naraňajkujeme a ak máme čas, ideme spolu na prechádzku po dedine. Keďže vlastnime také malé hospodárstvo, postupne som sa snažil do prác zapájať aj ja. Zo začiatku sa o všetko starala manželka, teraz jej už pomáham aj ja, ak mi to stav dovolí. Najskôr som sa staral len o sliepky, teraz už aj kosím trávu.

Okolo obeda si idem vypustiť vrečko, potom sa naobedujeme a idem si trochu oddýchnuť. Potom sa trochu pomotkám po vonku alebo idem na návštevu k susedovi. Alebo si pozriem niečo v TV, bavia ma vedomostné programy.

” Najskôr som sa staral len o sliepky, teraz už aj kosím trávu.

Na večeru si dám niečo malé. Pred spaním mi ide manželka vymeniť vrečko. S vývodom som sa už zmieril. Viem, že operácia mi zachránila



život. Občas navštevujem ILCO klub, povedal mi o ňom môj známy, ktorý tam chodí tiež.

### J. L., 67 rokov

Od februára 2019 mám ileostómiu. Pomaly som sa s ňou naučila žiť, ale zo začiatku som mala problémy – vrečko mi dobre nedržalo hlavne v čase, keď som absolvovala chemoterapiu. Mala som problémy s kožou okolo stómie, našťastie mi veľmi pomohla stomic-ká sestrička. Pretože nemám v okolí nikoho, kto by mi poradil, ako na to, musím to zvládnuť sama.

Ráno hneď ako vstanem, idem si vymeniť stomické vrečko. Bývam v rodinnom dome, trošku sa pomotám okolo domu. Veľmi rada trávim voľný čas v záhradke, pestujem kvety a dopestujem si aj zeleninu. Rada chodím na prechádzky.

Okolo obeda si idem vrečko vypustiť a po obede si zvyknem na chvíľu ľahnúť alebo si lúštim krížovky, potom idem na prechádzku. Aj večer si vrečko vypúšťam. Už som si na takýto režim zvykla. Cez víkend ma chodia navštevovať deti s vnúčatami, tak mi je trošku veselšie. Som rada, že mám takú podporu od rodiny.

### J. M., 47 rokov

Od júla 2018 som kolostomik. Začiatky veru neboli ľahké, dôležité bolo upratať si všetko v hlave a rovnako aj to, že som mal podporu rodiny. Najprv som zisťoval, ako reagujem na rôzne druhy potravín. Používam výpustné vrečká, ale každý deň si vrečko ráno vymením za nové. Postupne som začal cvičiť, hrať futbal, pretože som športoval aj pred ochorením. Už som bol dokonca aj plávať, ale nechávam si oblečené tričko. Veľkou oporou mi je rodina, chcem zostať čo najdlhšie vitálny, mám vnukov a chcem sa s nimi zahrať, chodiť na túry a dovolenky.



### S. D., 64 rokov

Bývam s manželkou a deťmi vo veľkom rodinnom dome. Vo februári tohto roku mi po dlhom vyšetovaní

na blízku toaleta. Počas liečby chemoterapiou som, našťastie, nemal žiadne kožné problémy. Do normálneho života som sa vrátil asi po troch

## „ Veľkou oporou mi je rodina.

urobili ileostómiu. Prvé dva mesiace pre mňa boli ťažké, musel som sa naučiť správnu techniku ošetrovania stómie a sledovať účinky stravy, aby som stále nemyslel na to, či je

mesiacoch. Začal som prechádzkami po dvore, potom okolo domu, neskôr som si pribral aj miernu turistiku. Veľký relax pre mňa predstavuje záhrada a bicyklovanie. ■

Všetci oslovení posielajú odkaz ostatným: „Hlavu hore, život je krásny.“





# ► Ambulancia pre ľudí so stómiou vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou F. D. Roosevelta, Banská Bystrica

Mgr. Simona Sumegová, Sales Representative, ConvaTec

S pani Mgr. Alenou Kostúrovou, vedúcou sestrou chirurgického oddelenia FNsP FDR, Banská Bystrica, sa zhovárala Mgr. Simona Sumegová.

## Priblížili by ste, prosím, našim čitateľom, prečo, kedy a ako ste založili stomickú poradňu?

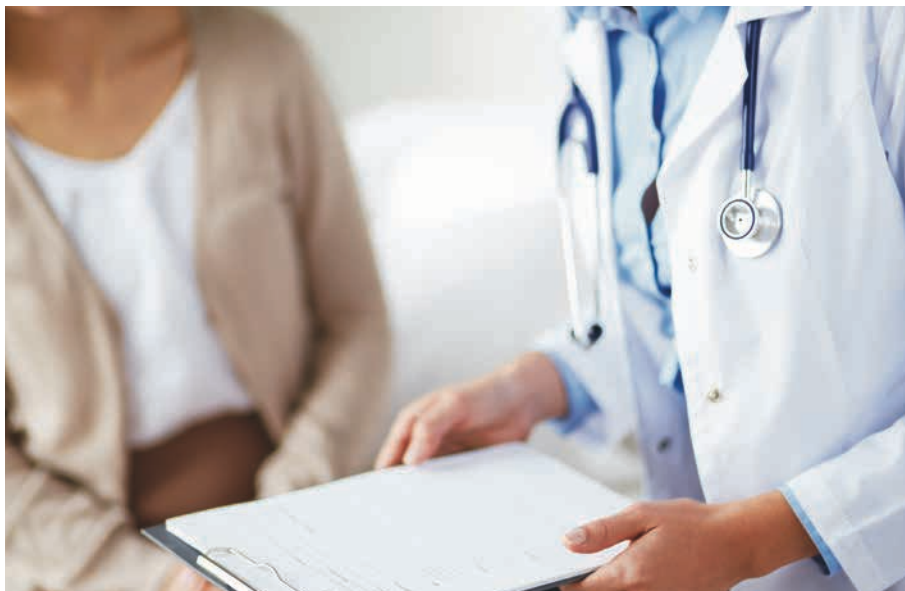
Myšlienkou o zriadení a otvorení stomaporadne sme sa zaoberali už niekoľko rokov. Sme veľká nemocnica a veľká chirurgia. Na našom oddelení urobíme ročne okolo stodesať umelých črevných vývodov. Naše sestry majú bohaté skúsenosti a sú pri ošetrovaní stómie manuálne zručné.

” Som veľmi rada, že vedenie nemocnice odsúhlasilo otvorenie stomaporadne.

Existujú však iné pracoviská, kde sa sestry len sporadicky stretávajú s pacientmi s umelým vývodom. Hlavne pri komplikovaných stómiách majú potom tieto sestry problém s ich ošetrovaním. Častokrát preto žiadali sestry z našej chirurgickej kliniky,

aby im prišli pomôcť a poradiť pri ošetrovaní stómii. A problém bol na svete, lebo či chcete alebo nie, vždy bolo treba pomáhať práve vtedy, keď aj u nás bolo najviac práce. Ten, kto pozná problémové stómie, vie, že čakať sa nedá, že treba ísť a pomôcť

hneď. Aj napriek novým možnostiam operatívnych zákrokov, stomických pacientov je stále veľa. Chceli sme, aby starostlivosť o nich bola na vysokej profesionálnej úrovni a každá sestra mala dostatok času na edukáciu pacientov a príbuzných. Keďže







## ” Pacienti prichádzajú o radu pri rôznych komplikáciách, keď majú problém so starostlivosťou o stómiu.

v ambulancii pracuje sestra, ktorá sa stomikom venuje viac ako dvadsaťpäť rokov, je predpoklad, že si poradí so všetkými problematickými a komplikovanými stómiami a pomôže pacientom i ostatnému ošetrovateľskému personálu. Som veľmi rada, že vedenie nemocnice odsúhlasilo otvorenie stomapordne, a tým pomohlo pri skvalitnení starostlivosti o stomikov.

vaná sestra, tel. kontakt do ambulancie je 048 441 3543.

**Čo zabezpečuje stomická poradňa?** Cieľom stomickej ambulancie (poradne) je poskytovať pacientom a ich príbuzným informácie a poradenstvo v oblasti starostlivosti o stómiu. Poskytuje riešenia komplikácií, životného štýlu, stravovacieho režimu

## ” Často sa na sestru obracajú s kožnými komplikáciami v okolí stómie.

### Kde môžeme ambulanciu nájsť?

Stomická ambulancia sa nachádza na prvom poschodí v poliklinickej časti v priestoroch odbornej chirurgickej ambulancie, číslo dverí má 1152. Lekárska starostlivosť je zabezpečená lekárom. Hodiny vyhradené pre stomikov sú v pondelky medzi 12.00 až 15.00 a štvrtky od 9.00 do 15.00. V ambulancii pracuje pani Ružena Polakovičová, diplomo-

a pohybového režimu ľudí so stómiou. V prípade potreby zabezpečí kontrolné vyšetrenie u lekára a predpis stomických pomôcok. Stomická ambulancia zároveň plní funkciu poradne pre pacientov zo všetkých oddelení nemocnice. Sestra bude po telefonickom dohovore poskytovať rady a pomoc, ako aj edukáciu pri ošetrovaní stómií. V prípade potreby po telefonickom dohovore príde

osobne na oddelenie. Voláť je treba v čase medzi 7.00 až 9.00, popoludní od 13.00 do 15.00.

**Pri svojej práci sa teda aj vy stretávate s ľuďmi so stómiou. Môžete nám povedať, čo je z ich pohľadu pre nich najdôležitejšie, čo ich najviac zaujíma?**

Najviac ich, samozrejme, zaujíma, ako dlho budú mať stómiu. Pri niektorých ochoreniach sú stómie len dočasným riešením, neskôr ich chirurg zanoří, opäť spojí črevo a obnoví kontinuitu tráviacej sústavy. Nie každý sa s týmto krajným riešením stotožní. Okrem toho pacienti prichádzajú o radu pri rôznych komplikáciách, keď majú problém so starostlivosťou o stómiu alebo jej okolie. Ide o prípady, keď dôjde k retrakcii stómie alebo, naopak, k peristomálnej hernii. Často sa na sestru obracajú s kožnými komplikáciami v okolí stómie, keď sa zmení veľkosť stómie a dôjde k sťaženému odchodu stolice či keď pomôcka prestane pacientovi vyhovovať. Samozrejme, pomôže s výberom vhodnej pomôcky a sprostredkuje jej predpis lekárom. Pokiaľ sú problémy závažného charakteru a ich riešenie vyžaduje konzultáciu s lekárom, sestra takéto vyšetrenie sprostredkuje.

Vo všetkých týchto prípadoch je stomická sestra nápomocná. Teraz, keď sme zriadili stomapordňu, má naša skúsená sestra dostatok času, aby sa pacientovi venovala plnohodnotne a nie iba popri práci sestry v chirurgickej ambulancii.

**Na koho sa môže obrátiť stomik, prípadne rodinný príslušník stomika, v čase mimo ordinačných hodín stomapordne?**

V čase mimo vyhradených hodín stomickej poradne sa stomik alebo príbuzný môže obrátiť aj na Radim klub – bezplatnú StomaLinku ConvaTec 0800 800 111, ktorá je k dispozícii od pondelka do piatka v čase od 8.00 do 16.30.



Pokračovanie programu pre ľudí so stómiou pre rýchlejší návrat do bežného života.

# Druhá, modrá fáza: robíme pokroky

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

V modrej fáze sú cviky trochu náročnejšie v porovnaní s cvikmi v zelenej fáze. S cvikmi z modrej fázy začnite až vtedy, keď úplne zvládnete tie z prvej, zelenej fázy. Cvičte pohyby po jednotlivých fázach, pričom zvažujte svoj zdravotný stav. Ak máte nejaké pochybnosti, neváhajte kontaktovať zdravotníckeho pracovníka.

Cviky zahrnuté v programe sú vhodné pre každého, špeciálne pre tých, ktorí prekonalí rozsiahlejšie operácie brucha alebo majú vyvedenú stómiu. Sú ľahké a môžete ich všetky vykonávať v pohodlí domova.

## Cviky, ktoré patria do druhej fázy:

- ▶ Sťahovanie brušných svalov s vytáčanie kolien do strán
- ▶ Zatínanie brušných svalov s natiahnutím nôh
- ▶ Krúženie kolenami
- ▶ Zdvíhanie panvy zdola nahor
- ▶ Naťahovanie sa v predklone
- ▶ Sťahovanie sedacích svalov v sede
- ▶ Rotácie
- ▶ Masážne techniky – bedrá a zadok
- ▶ Pochodovanie na mieste
- ▶ Podsadzovanie panvy v stoj
- ▶ Zdvíhanie na špičky
- ▶ Preťahovanie bedrových kĺbov



▶ Sťahovanie sedacích svalov v sede



▶ Masážne techniky – bedrá a zadok



▶ Zdvíhanie panvy zdola nahor

Ak máte akékoľvek otázky alebo máte záujem o brožúru programu me+ recovery s cvikmi jednotlivých fáz, kontaktujte nás v zákazníckom centre Radim klub na našej bezplatnej linke 0800 800 111.

Videá cvikov si môžete pozrieť na našej web stránke:

[www.convatec.sk/starostlivost-o-stomiu/me-recovery/modra-faza-robime-pokroky/](http://www.convatec.sk/starostlivost-o-stomiu/me-recovery/modra-faza-robime-pokroky/)

# ► Plávanie u ľudí so stómiou

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

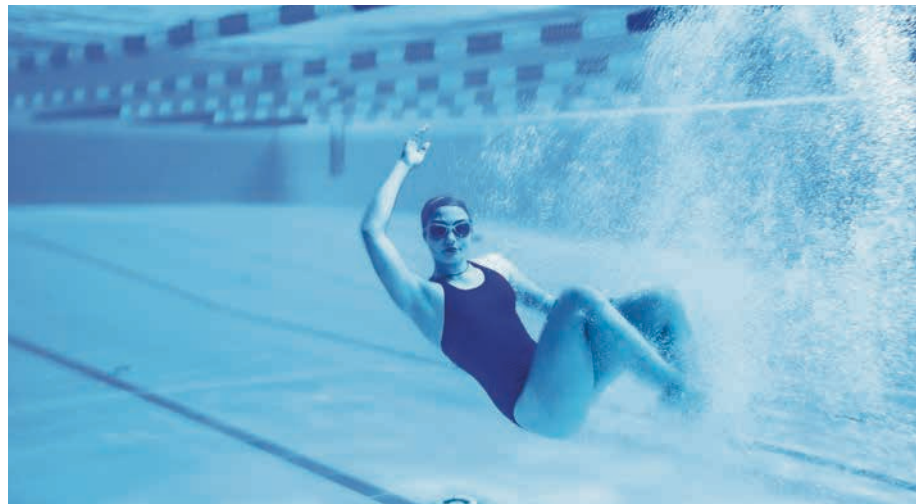
**PhDr. Beata Zabáková, PhD.**, Director, Marketing & Regulatory OC, AWC, C&CCC, ConvaTec

V minulom čísle sme začali písať o pohybových aktivitách a športoch, ktoré si u ľudí so stómiou vyžadujú osobitné zváženie a diskusiu so zdravotníckym pracovníkom. Témou bol BEH. Teraz sa budeme venovať PLÁVANIU.



**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.



- Dôležité je identifikovať predoperačnú schopnosť plávať a zvládnutú úroveň plávania, či ide o rekreačné plávanie, športové alebo príležitostné...
- Pri tomto športe je dôležitý stred tela – svaly stredu tela zapájate viac, ako si uvedomujete, a to predovšetkým pri plávaní štýlu kraul. Začnite preto cvikmi na posilnenie týchto svalov najskôr v domácom prostredí.
- Potrebné je dôverovať prostrediu, kde budete chodiť plávať.
- Existujú aj plavky pre ľudí so stómiou.
- Pri imunosupresii je potrebné plávaniu sa vyhnúť. ■

Pokračovanie v ďalšom čísle Radim 1/2020.



# ► ConvaTec LIFE+

Mgr. Peter Snoha, Sales Director, ConvaTec

V minulom roku spoločnosť ConvaTec odštartovala veľmi zaujímavý projekt LIFE+. Jeho cieľom je zlepšovať kvalitu života ľudí, ktorých sa naša spoločnosť „dotýka“. Na jednej strane sú to zamestnanci a spolupracovníci spoločnosti a na druhej strane ľudia a komunity, v ktorých ConvaTec pôsobí. Základným princípom je motivovať k zdravému životnému štýlu prvú skupinu a podporiť jednotlivcov alebo komunity tej druhej, aby mohli aj napriek hendikepom zlepšovať kvalitu svojho života, zdravia či pohybu. A preto sme sa zapojili do celosvetovej súťaže Global Challenge.

## Slovenskí draci a Global Challenge

Global Challenge je výzva zameraná na skvalitnenie životného štýlu svojich účastníkov. Motivuje ľudí nielen k zvýšenej pohybovej aktivite, ale aj zlepšeniu stravovacích návykov, psychohygieny či k relaxácii.

Do projektu sa mohli v sedemčlenných tímoch zapojiť zamestnanci z celého sveta. Hlavným pravidlom bolo, že počas obdobia sto dní sa jednotlivcom a tímom počítali kroky a rôzne športové aktivity. Okrem toho prebiehali vzdelávacie a motivačné aktivity zamerané na zlepšenie zdravého životného štýlu.

## ” Vytvorili sme tím s názvom Slovenskí draci.

Samozrejme sme v zákazníckom centre nechceli ostať bokom, a tak sme vytvorili tím s názvom Slovenskí draci. A potom to začalo. Priam sme sa predhľadali, kto urobil najviac krokov, najazdil viac kilometrov na bicykli, naplával, nacvičil alebo sa venoval turis-



► Velký Rozsutec





### Spojená škola Vrbové

V malom meste na západe Slovenska už štvrtstoročie stojí škola, ktorá sa venuje výchove a vzdelávaniu detí s mentálnym postihnutím. V posledných rokoch k nim pribudli aj deti s autizmom či telesným postihnutím. Škola s názvom Spojená škola, Nám. sv. Cyrila a Metoda 9, Vrbové zastrešuje okrem centra špeciálno-pedagogického poradenstva i organizačné zložky školy – špeciálnu materskú školu, Špeciálnu základnú školu Mórica Beňovského a praktickú školu, kde sa vzdeláva spolu sedemdesiatštyri detí a mládeže s mentálnym a viac-



tike či inému pohybu. Okrem toho, že sme si dobre zašportovali a zasúťažili s tímami z iných krajín, zažili sme aj kopec zábavy pri zdieľaní zážitkov na pracovných stretnutiach.

**V neposlednom rade sa Slovenským drakom podarilo za minulý rok pre LIFE+ vyzbierať krásnu sumu 4000 dolárov. Rozhodli sme sa venovať ju na podporu vybudovania pekného detského ihriska a cvičiska pre hendikepované deti v Spojenej škole vo Vrbovom, pre ktoré je pohyb taký dôležitý.**



” V posledných rokoch k nim pribudli aj deti s autizmom či s telesným postihnutím.

násobným postihnutím, medzi inými hemiparézou, biparézou, Duschenovou svalovou dystrofiou, Downovým syndrómom, poruchami autistického spektra v kombinácii s mentálnym postihnutím.

Pre takto postihnuté deti je často veľmi náročné napríklad i vystúpenie na stupienok či schody, prechádzanie po úzkej vyvýšenej ploche alebo

udržanie rovnováhy. Poruchy jemnej a hrubej motoriky sa u nich prejavujú ťažkosťami s koordináciou pohybu, preto žiaci pôsobia neobratne. Našich dvadsaťdva špeciálnych pedagógov a asistentov preto učí svojich žiakov nielen čítať a písať. Ale napríklad aj to, čo pre bežné deti predstavuje prirodzené veci, ako je imitovanie pohybu druhých ľudí, chôdza po schodoch či držanie a prenášanie





► Silvia Kleinová,  
riaditeľka Spojenej školy Vrbové



závesná balančná kladina, lezecká zostava, dvojhradzda, hadia sieť a kladina so stupňami. A tak naše deti od septembra mohli začať objavovať radosť z pohybu, radosť zo spoločných aktivít s kamarátmi nielen na hodinách telesnej výchovy, ale i počas prestávok či v poobedňajších aktivitách.

**Touto cestou sa chceme poďakovať spoločnosti ConvaTec a programu LIFE+ za podporu nášho projektu. Pomôže to našim deťom a mládeži nielen tejto generácie, ale aj mnohým ďalším.**

rôznych predmetov, čupnutie si alebo orientácia v priestore.

Rozvíjanie jemnej a hrubej motoriky je nenahraditeľným predpokladom úspešného zvládnutia procesu učenia, a tak sme sa už dlhšiu dobu pohrávali s myšlienkou vybudovať ihrisko, cvičisko. Ako to však už vo väčšine prípadov býva, na jeho vybudovanie nám stále nezostávali financie. Keď nás oslovila spoločnosť ConvaTec a ponúkla nám možnosť finančnej podpory, ktorú sme mohli využiť na rozvoj fyzickej aktivity detí, neváhali sme ani chvíľu. Bolo nám jasné, že konečne môžeme začať s budovaním ihriska, na ktorom sa môžu naše deti rozvíjať, aktívne tráviť čas a hlavne sa hýbať, pretože veľa takýchto detí má problémy aj s obezitou. S pomocou spoločnosti ConvaTec na našom školskom dvore pribudla





# Jednoduché kroky na zlepšenie bežného života so stómiou

## 4 kroky na zlepšenie starostlivosti o stómiu



**Príprava  
kože**



**Výber vhodnej  
stomickej  
pomôcky**



**Pridaná  
bezpečnosť**



**Odstránenie  
vrecka**

### Príprava kože

Produkty ponúkajúce riešenia, ktoré podporujú zdravú kožu tým, že ju chránia pred dráždením a iným poškodením.

### Výber vhodnej stomickej pomôcky

Produkty, ktoré vytvoria najlepšiu ochranu kože okolo stómie, zabránia podtekaniu a poskytnú výbornú príľnavosť na kožu, čím zabezpečia optimálnu účinnosť vrečka.

### Pridaná bezpečnosť

Využitie ďalších produktov, ktoré zabezpečia väčšiu bezpečnosť stomického systému.

### Odstránenie vrečka

Produkty, ktoré ponúkajú riešenie šetrného a bezpečného odstránenia stomickej pomôcky tak, aby sa nepoškodila okolitá koža.

 **ConvaTec**



# ► Cyklojazda stomikov V4 okolo Balatonu

Ing. Alena Blažejová, ILCO klub Bratislava

V dňoch 4. až 9. septembra 2019 sa uskutočnilo stretnutie stomikov z krajín V4, čiže zo Slovenska, Česka, Maďarska a Poľska, na krásnej cyklojazde okolo Balatonu. Balaton sa tiež označuje ako „maďarské more“. Ide o najväčšie sladkovodné jazero v strednej Európe. Je dlhé sedemdesiatšesť kilometrov a vedie okolo neho cyklotrasa, ktorá meria dvestodesať kilometrov.

Slovensko reprezentovali štyria cyklisti, Českú republiku traja, Poľsko dvaja a Maďarsko malo osem účastníkov. Organizátormi boli maďarskí stomici. Vysokú latku im nastavili českí kolegovia, ktorí vlani organizovali zo západu Čiech až na východ Moravy cyklojazdu s názvom „Kolostomici na kole“. Na budúci rok je rad na nás Slovákoch a určite sa nenecháme zahanbiť.

” Vysokú latku nastavili českí kolegovia, ktorí vlani organizovali zo západu Čiech až na východ Moravy cyklojazdu s názvom „Kolostomici na kole“.

Naša cesta začala 4. septembra 2019 napoludnie v bratislavskej Hlavnej vlakovkej stanici, kde sa k nám pripojil jeden z troch českých účastníkov. Odtiaľ sme prešli do Starého mesta



a kamarátovi z českého Ilca sme ukázali hrad, Katedrálu sv. Martina, Most SNP, ktorý je výnimočný tým, že nemá v prúde Dunaja žiaden pilier, zrekonštruovaný Starý most, areál vodných

športov a Danubianu – centrum moderného umenia v Čunove. Urobili sme si zopár spoločných fotiek, ale dlho sme sa zdržiavať nemohli, pretože nás čakala cesta po dunajskej hrá-

dzi do Gabčíkova. Tam sme si prezreli vodné dielo s elektrárňou a plavebnými komorami. Za tri a pol hodiny sme urazili šesťdesiat kilometrov.

Nasledujúce ráno sme sa vydali na stretnutie za maďarskými a poľskými účastníkmi. Z Gabčíkova sme bicyklovali cez Medveďov do Győru. Odtiaľ sme pokračovali regionálnym vlakom do Veszprému, pretože v tomto úseku nie je vybudovaná cyklotrasa. Vo Veszpréme nás už čakala časť zástupcov maďarskej skupiny. Pozdravili nás výbornou domácou pálenkou a spolu sme sa vydali v ústrety mestu Csopak pri Balatone, kde sa celá cykloskupina skompletizovala. Tu nás čakali ďalší dvaja českí zástupcovia, dvaja Poliaci



## ” Cesta okolo Balatonu bola kľukatá, viedla popri pobreží, prechádzali sme okolo vody, kde rybári chytali ryby.

a zvyšok maďarských účastníkov. Spolu nás bolo sedemnášť. My sme sa im pochválili novými cyklistickými dresmi s logom Slovilca, z ktorých bolo zrejmé, že reprezentujeme Slovenskú republiku. V tento deň sme prešli šesťdesiattri kilometrov. Hostitelia nám na privítanie pripravili na večeru výborné plnené kapustné listy. Spolu sme podebatovali a prebrali plán na nasledujúci deň. Keďže bolo príjemné počasie, išli sme k Balatonu. Voda bola teplá, nuž sme si užili príjemné večerné kúpanie.

## ” Mesto Tihani patrí k perlám Balatonu.

Tretí deň (6. septembra) sme sa vybrali na cestu už všetci spoločne. Prvou zastávkou bolo malebné mestečko Tihani na balatonskom polostrove. Je to najnavštevovanejšia časť Maďarska, patrí k perlám Balatonu. Leží na osemdesiat metrov vysokom návrší na východnej strane polostrova, od-

kiaľ sa naskytá nádherný výhľad na celý Balaton. Nachádza sa tam opät-sky barokový kostol s dvoma vežičkami, ktorý je viditeľný z veľkej diaľky. Zaujímavosťou je paprikový dom v uličke pod kostolom, na ktorom sa zvonku sušia papričky a vo vnútri je obchodík s maďarskými špecialitami.

V čase kvitnutia levandule vidno nádherné fialové lány a každoročne v júni sa v meste koná levanduľový festival.

Z Tihani sme pokračovali po cyklotrase smer Gyenesdiás. V tento deň sme prešli osemdesiatšedem kilometrov s krátkymi zastávkami na občerstvenie rybou, halászlé, pivečkom, džúsom – každému podľa chuti. Pri dojazde do cieľa sa trochu ochladilo, mierne poprčalo, ale nám to neprekážalo. Na večeru nám hostitelia tentokrát pripravili







li pikantný maďarský guláš s klobásou. Dobre nasýtil a zohrial.

A už sme mali pred sebou štvrtý deň. Celú noc lialo ako z krhly, tak sme sa cesty aj obávali. Po raňajkách však vyskočilo slniečko, vysušilo cestu a my sme mohli znova nabrať stanovený kurz, čiže cestu Gyenesdiás – Zámárdi. Cesta okolo Balatonu bola kľukatá, viedla popri pobreží, prechádzali sme okolo vody, kde rybári chytali ryby.

” **Prostredie bolo čisté, upravené a my sme mali skutočne príjemný pocit.**

Okolo pekne vybudovaných hotelov a penziónov boli aj turistické centrá, kde sa dalo najesť. Prostredie bolo čisté, upravené. Cítili sme sa skutočne príjemne. Mali sme v nohách sedemdesiatdeväť kilometrov. Hostitelia nás čakali s tradičným maďarským pokrmom, u nás tiež dobre známym „grenadýrmaršom“. Po večeri sme si spoločne zaspievali a podaktorí aj zatancovali.

Piaty deň bol naším cieľom záver jazdy okolo Balatonu zo Zámárdi opäť do Csopaku. Plán naznačoval, že to bude najkratšia trasa. Počas krátkych zastávok každých cca dvadsať kilometrov sme si pochutnávali znovu na rybách, halászlé a iných dobrotách a osviežili sme sa



pivkom alebo kávičkou. V tento deň sme mali jediná poruchu – defekt na bicykli zástupcu českého Ilca. Pustil sa do opravy a koleso bolo o pár minút v poriadku. Tachometer ukázal, že sme zvládli šesťdesiatštyri kilometrov. Večer sme mali gril párty a pochutnali sme si na vynikajúcich zemiakových plackách. Po večeri nás maďarskí priatelia obdarovali milým darčekom – maličkým bicyklom s hodinami. A my, zástupcovia jednotlivých štátov, sme sa poďakovali za výbornú prípravu trasy, výborné jedlá a darčeky.

” Tachometer ukázal, že sme zvládli šesťdesiatštyri kilometrov.

Ráno 9. septembra sme sa rozlúčili a my Slováci sme pokračovali na bicykloch smerom do Bratislavy. Z Csopaku sme išli do Veszprému, ďalej vlakom s prestupom v Győri do Mosonmagyaróváru a odtiaľ zno-



vu na bicykloch do Bratislavy. Prebicyklovali sme osemdesiatjeden kilometrov. Keď to spočítame, naša slovenská skupina prešla za šesť dní štyristotridsaťštyri kilometrov. Pekný výsledok a bez ujmy na zdraví! Bonbónikom bolo výborné počasie. Pršalo len v noci, cez deň sme bicyklovali v dresoch s krátkym rukávom. Iba zrána si bolo treba obliecť tenkú bundičku.

Na budúci rok sa stretneme na Slovensku. Pevne veríme, že náš zdravie nesklame a budeme môcť v našich cyklocestách naďalej pokračovať. Predbežne sme sa dohodli spoločne realizovať myšlienku s prípravným názvom „Stomici bez hraníc“ a na rok 2021 pripraviť trasu spájajúcu viacero štátov. ■



# ► Čo má prísť, to príde...

Mgr. Michaela Hromadová, Radim klub, zákaznícke centrum ConvaTec

Jesenný október už začal a slnečné lúče nás už nehrejú tak ako v letných mesiacoch. S pani Jarmilou sme sa preto uchýlili do tepla útulnej kaviarničky, v ktorej sme zotrvali vo veľmi príjemnom rozhovore. Prajeme vám príjemné čítanie...

## Pani Jarmila, ako by ste sa našim čitateľom predstavili?

Nuž, čo by som vám tak o sebe povedala. Bývam v Nitre, krásnom meste pod Zoborom. Donedávna som ešte pracovala ako finančná účtovníčka, no teraz si už vychutnávam odpočinok na dôchodku. Momentálne bývam u svojej mamičky, ktorá pri mne vždy stála a bola mi veľkou oporou. Mám jedného syna, rada čítam, štrikujem, zbožňujem prírodu.

## Do vášho života zasiahla neočakávaná situácia.

**Stali ste sa stomičkou. Kedy sa začali objavovať prvé príznaky, podľa ktorých ste vedeli, že všetko nie je celkom v poriadku?**

Prvé príznaky sa objavili asi rok pred operáciou. Zbadala som, že v stolici mám krv. Chcela by som upozorniť na podobné zistenia, aby ich ľudia nepodceňovali, či už ide o krv v stolici, alebo

nejaký iný nežiadúci príznak, na ktorý nás naše telo upozorňuje – nepodceňujte varovné signály, ktoré telo vysieľa. Ako to bolo u mňa? Veru som ich

” **Nepodceňujte varovné signály, ktoré naše telo vysieľa.**

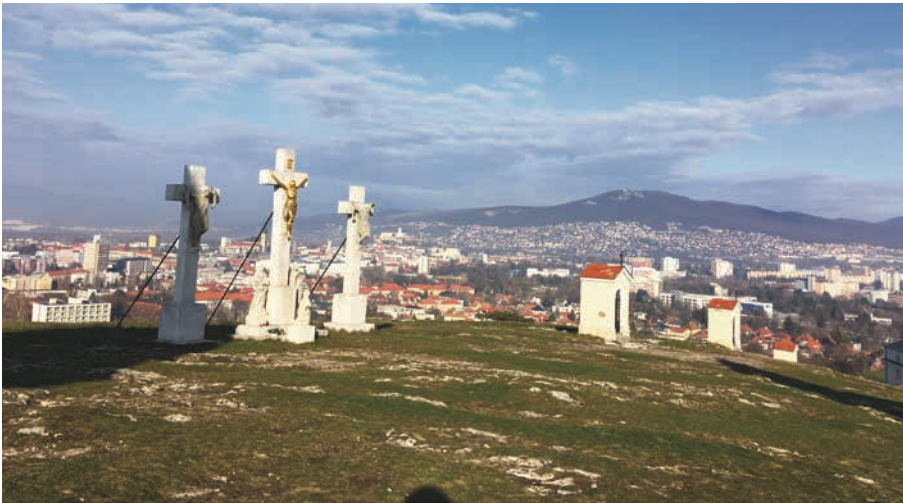
podcenila. Viete, keď nemáte žiadne bolesti, hovoríte si, že to nie je nič vážne. Priznám sa, bola som neporiadna. Človek by to potom mnohokrát chcel zmeniť, no už sa to nedá. A tak som v jeden decembrový deň 2018 skončila v nemocnici, kde ma hneď na druhý deň museli operovať.

**Po operácii to pre vás určite nebolo jednoduché. Museli ste sa vyrovnáť s veľkou zmenou, ktorá nastala vo vašom živote.**

To máte teda pravdu. Nebolo to ľahké, každý z nás má strach, mnohí sa nevedia vyrovnáť s takým veľkým zásahom do života. Pretože, povedzme si na rovinu, vyvedenie stómie je veľmi veľkým zásahom a otočí vám celý život naruby. Stretnete sa s kopou nových vecí, mno-







som však musela absolvovať chemoterapiu, pri ktorej sa stretnete aj s nežiadúcimi účinkami. Stále občas trpím pocitom mravenčenia v rukách a nohách, čo nie je dvakrát príjemná záležitosť a obmedzuje ma aj pri mojich potulkách prírodou. Nie je to už prsto také, aké to bývalo predtým. Samozrejme, kniha ostáva stále mojim dobrým priateľom. Rada sa stretávam s kamarátkami. Síce nemám svoje vnúčatá, no vynahradia mi ich ratolesti mojich kamarátok. Poznám sa s nimi od malička, a hoci som o dosť staršia, som ich dobrou priateľkou a dôverníčkou.

hokrát sa človek cíti ako stratený, no nesmie sa poddávať. A ja som sa nepoddala.

### **Aké to bolo po operácii? Zvládali ste starostlivosť o stómiu?**

Zhubný nádor hrubého čreva, to veru znie dosť zle. Po operácii som však, našťastie, nemala žiadne vážnejšie problémy. V nemocnici som pobudla ešte mesiac, pretože som nemala možnosť dochádzať každý deň na preväzy. Sestričky boli naozaj zlaté. Nemôžem na ne povedať ani jedno krivé slovo. Starali sa o mňa vzorne, aj keď to majú naozaj ťažké – zvládnuť starostlivosť o toľkých pacientov, ku každému pristupovať individuálne. Skutočne náročné povolanie.

Po prepustení do domácej starostlivosti som išla k mamičke, kde bývam dodnes. Hoci má už aj ona svoje roky, navzájom sa o seba staráme a sme si jedna pre druhú veľkou oporou. Veď viete, ako to v živote býva, mama by pre svoje dieťa urobila prvé aj posledné.

### **To som veľmi rada, že to skvele zvládáte. A že máte v maminke takú podporu...**

Najťažšie je to so stravovaním. Keď trpíte viacerými diagnózami, je to naozaj veľmi ťažké. Jeden lekár vám niektoré suroviny ešte odporúča, no práve tie zase nemôžete konzumovať

## ” Milujem lesy a vôňu prírody. Prechádzky na Zobor.

pre iné ochorenie. To je vec, s ktorou sa pasujem asi najviac. Skombinovať správne suroviny, ktoré mi neublížia ani v jednom prípade. Máte skvelý časopis pre stomikov, Radim. Ak by som vám mohla poradiť a trošku vám „kecať“ do jeho prípravy, veľmi rada by som v ňom privítala rady ohľadom stravovania, konkrétne recepty vhodné pre stomikov.

### **A vaše záľuby? Dúfam, že ste na ne nezanevrelí a stále sa im venujete...**

Nezanevrela, milujem lesy a vôňu prírody. Prechádzky na Zobor. Po operácii

### **Na záver nášho príjemného rozhovoru vás poprosím o odkaz pre našich čitateľov, pár slov, ktoré by ste radi všetkým stomikom odkázali...**

Nech príliš nepremýšľajú sami nad sebou a svojou chorobou. Netreba sa v duchu zaoberať stále iba sám sebou. Utápať sa vlastným nešťastím. To nikomu na zdraví nepridáva. Iba si ešte viac ubližujú. Radšej si nájsť nejakú záľubu a venovať sa jej. Myslieť viac na druhých a pozeráť sa okolo seba. ■



# ► 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., zákaznicke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.

Mgr. Zuzana Tomášková, psychologička

## Deprivácia a frustrácia

Psychická deprivácia je Langmeierom a Matějčekom (1974) definovaná ako stav, kedy sa človeku dlhodobo nedostáva dostatočná príležitosť na uspokojenie niektorých zo svojich základných psychických potrieb – najčastejšie potreby stabilného vreleho citového vzťahu a potreby stimulácie. Klasické práce sa zaoberali hlavne dôsledkami ťažkej deprivácie detí, ktoré od útleho veku vyrastali v ústavoch. Neskôr sa vyššia pozornosť venovala aj prejavom a dôsledkom psychickej deprivácie v rodinnom prostredí.

**Deprivácia znamená, že človek má nedostatok podnetov pre zdravý duševný vývin.**

**Dlhodobá deprivácia môže viesť k hlbokkej depresii, k stagnácií rozvoja človeka.**

## Deprivácia môže byť:

- zmyslová – nedostatok podnetov pre zmyslové orgány;
- sociálna – nedostatok sociálnych podnetov, kontaktov s ľuďmi v spoločnosti;
- citová – nedostatok vzťahových väzieb (láska, priateľstvo);
- intelektuálna – absencia podnetov na intelektuálny rozvoj u človeka;
- spánková deprivácia – nedostatok spánku.





**Frustrácia je citový stav človeka, pri ktorom dochádza k neuspokojeniu potreby, čoho výsledkom je trvalá blokáda určitej potreby. Je to prekážka na ceste naplnenia našich potrieb. Človek sa cíti bezradný, bezmocný, nenachádza riešenie → je frustrovaný.**

#### Príčiny frustrácie:

- ▶ fyzické (vonkajšie) prostredie – nie je možné naplniť vlastné biologické potreby (hlad, smäd, sexuálnu túžbu);
- ▶ biologické prekážky – nedajú sa odstrániť (nízky vzrast, deformity tváre a tela);
- ▶ psychické prekážky – vlastnosti osobnosti, tzv. povaha (puntičkárstvo, pevná vôľa, lenivosť);
- ▶ prekážky v spoločenskom prostredí – morálka a následné sankcie za porušenie pravidiel morálky (na dedine sa musí chodiť do kostola, homosexuáli nemôžu vstúpiť do manželstva).



#### Reakcie na frustráciu:

- ▶ agresia – krátkodobá (buchnutie dvermi, nadávanie, ohováranie);
- ▶ regres – pokles správania do primitivizmu, detských reakcií, keď si človek skôr uvoľní hnev (šialený smiech, buchnutie myškou o stôl);
- ▶ ústup – nie sme schopní odstrániť blokádu, odchádzame zo stresovej situácie (odchod z vysokoškolského štúdia);
- ▶ potlačenie potreby – jednotlivec potláča potrebu (zabudne na ňu). Môže prejsť do negatívnych postojov (z veľkej náklonnosti do veľkej nenávisťi);
- ▶ zmena postoja na základe reálnej skúsenosti (vyvážený postoj bez predsudku);
- ▶ racionalizácia – človek si vytvára racionálne ospravedlnenie, prečo zlyhal pri uspokojovaní potrieb, cieľov (rozumové dôvody);
- ▶ projekcia – jednotlivec pripisuje svoje zlé vlastnosti, ktoré mu bránia realizovať potreby, druhým ľuďom (obviňovanie druhých z vlastnej neschopnosti, napr. tenista pokazí úder a nadáva na trénera);
- ▶ autizmus – ťažký chorobný stav, uzatvorenie sa do seba (využívanie fantázie je spôsob ako nadobudnúť duševnú rovnováhu, napr. deti bez naplnenej potreby lásky, istoty a bezpečia si vytvoria vlastnú realitu – „vymýšľajú si“);
- ▶ identifikácia – stotožnenie sa s ľuďmi, ktorí dosiahli ciele a realizovali potreby, ktoré sme pôvodne chceli dosiahnuť my (otec chce, aby dcéra mala dobré známky, lebo on ich nemal). ■

#### Použitá literatúra:

- I. Sternberg, Robert, J.: Kognitívni psychologie. Praha: Portal, 1999.
- II. Plháková, Alena: Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2008.



# ► Moja zdravotnícka pomôcka na ošetrovanie stómie

Mgr. Ivana Šutková, Radim klub, zákaznícke centrum ConvaTec

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

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

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

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

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

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

gia, 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, kedy vám budú pomôcky doručené na adresu, ktorú uvediete. Táto služba je bezplatná. V prípade, že máte záujem o bližšie informácie, kontaktujte nás v zákazníckom centre Radim klub na našej telefonicknej linke, ktorá je pre volajúceho zadarmo: 0800 800 111.

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

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

S úctou, kolektív zákazníckeho centra ConvaTec.

# ► Železná studnička v lone Železnej studienky

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

Bratislava a jej najbližšie okolie v minulosti doslovne oplývali množstvom príjemných záhradných reštaurácií. Vynikali tým, že boli umiestnené do prekrásnej prírodnej scenérie neďaleko mesta. Jednou z najznámejších, ktorá má svoju vlastnú bohatú históriu, bola Železná studnička. Nazrime spoločne v spomienkach do jej minulosti. Ale pozrime sa aj na súčasnosť tohto historického miesta.

Reštaurácia Železná studnička bola umiestnená veľmi výhodne, priamo v lone prírody – v lesoparku. Okolo záhrady – bohaté, košaté stromy, bezprostredne vedľa čistý horský potôčik plný žubrienok a rakov. Bratislavčania sem chodievali po pracovnom týždni relaxovať pravidelne, najmä cez víkendy. Náhodní turisti ale hocikedy.

” Bratislavčania  
sem chodievali po  
pracovnom týždni  
relaxovať pravidelne,  
najmä cez víkendy.

Z centra mesta sa sem dalo prísť najprv mestskou dopravou na Patrónku, odtiaľ, kto mal chuť prechádzať sa, išiel od Vojenskej nemocnice pešo. Cesta pokračovala pod železničným Červeným mostom, potom povedľa obrovskej, priestranej lúky, ktorá sa neskôr nazvala Partizánskou. Na nej sa konali rôzne stretnutia spolkov, rázovité opekačky aj koncerty. Ďalej sa šlo okolo záhradnej reštaurácie Klepáč, ktorú zub času postupne úplne zničil. Ale po reštitúcii sa ujali jej

rekonštrukcie a obnovy. Klepáč opäť stojí a ponúka možnosť príjemného posedenia a občerstvenia. Pešibusom – pomalou chôdzou – sa po dvadsiatich minútach výletníci dostali do cieľa víkendovej rodinnej vychádzky.

Históriu záhradnej reštaurácie Železná studnička môžeme rozdeliť na 3 obdobia: vznik a zlatá éra fungovania – rozkvet (1900 – 1960), obdobie chátrania – úpadok (1960 – 1970) a definitívny zánik – zbúranie hlavného objektu vrátane záhradného komplexu (1970).

Názov Železná studnička vznikol podľa minerálneho prameňa. Oddávna osviežoval okoloidúcich v údolí potoka Vydrica. Prameň obsahoval vyšší obsah železitých zlúčenín a pokladali ho za liečivý. Turisti navštevovali túto časť lesoparku už začiatkom 19. storočia. Pre liečivosť pretekajúceho prameňa tu postavili v roku 1828 kúpeľnú budovu – podľa vtedajšieho panovníka nazvanú Ferdinandove kúpele. Užívali sa so striedavým úspechom. Keďže časom prestali byť zaujímavé, prestavali ich v roku 1900 na hotel



► Jazierko na člnkovanie, Železná studienka, 2019

a reštauráciu, čo bolo vtedy z hľadiska biznisu a možných ziskov výhodnejšie. Veľmi známou až chýrnou sa stala tunajšia výborná kuchyňa a zdravé príjemné sedenie v prekrásnom záhradnom prírodnom komplexe.

zaviedli páni mesta v roku 1909 trolejbusové spojenie. Trať začínala pri Palugaiho podniku na začiatku dnešnej Pražskej cesty a končila až pred hlavnou budovou tohto komplexu. Tu sa trolejbusová linka otáčala. Lenže prišla

## ” Po druhej svetovej vojne sa budova hotela na Železnej studničke využívala ako reštaurácia.

Rodiny s deťmi sa cítili v záhradnej prírodnej scenérii veľmi príjemne. Mestskí ľudia potrebovali ako soľ takýto druh zdravého relaxu. Dospelí popíjali kávičku, vínečko, objednávali si kvalitné špeciality z jedálneho lístka. Stretávali sa tu so známymi, priateľmi, susedmi. Alebo len tak nadväzovali príležitostné kontakty. Ako kaviarenské typy debatovali tradične v bratislavských kaviarňach, výletné a turistické typy ľudí debatovali a nasávali čistý vzduch práve tu. Deti mali vo veľkom priestore záhrady voľnejší pohyb a šantili. Za ohradou obdivovali pávy, veveričky aj srnky. Všetci si pochutnávali na dobrej zmrzlinke, vtedajších kvalitných limonádach či nanukoch do ruky. Bratislavskí Nemci toto miesto nazývali Eisenbrünnel, Maďari zase Vaskutacska.

Čoraz viac ľudí vyhladávalo toto výletné miesto neďaleko mesta. Preto sem

prvá svetová vojna a s ňou aj hospodárska kríza. Následkom toho finančne nákladnú trolejbusovú linku v roku 1915 zrušili. Jakub Palugayi bol v Prešporke za Rakúsko-Uhorska významným podnikateľom. Začal podnikáť práve ako majiteľ reštaurácie Železná studnička, neskôr bol aj majiteľom hotela U zeleného stromu (dnešný Carlton) a v polovici 19. storočia začal budovať svoj veľkoobchod s vínom. Dodávkami tohto kvalitného, vzácného moku sa preslávil aj na cisárskych a kráľovských dvoroch vo Viedni, v Španielsku, Rumunsku, Srbsku či Mexiku.

Po druhej svetovej vojne sa budova hotela na Železnej studničke využívala ako reštaurácia, kde naďalej dobre varili. Moji rodičia sem chodievali radi už za prvej ČSR, v čase prosperity a popularity tohto záhradného komplexu.

Prekvapivo fungoval aj po druhej svetovej vojne. Z päťdesiatych rokov 20. storočia mám trvalé spomienky na pravidelné víkendové návštevy s rodičmi práve tohto príjemného areálu s výbornými špecialitami a kvalitným vínom. Spomínam si, že na okrúhlym vyvýšenom betónovom pódiu so zábradlím priamo v strede záhradnej reštaurácie cez soboty a hlavne nedele vyhrávali hudobné kapely. Striedali ľudové aj populárne melódie.



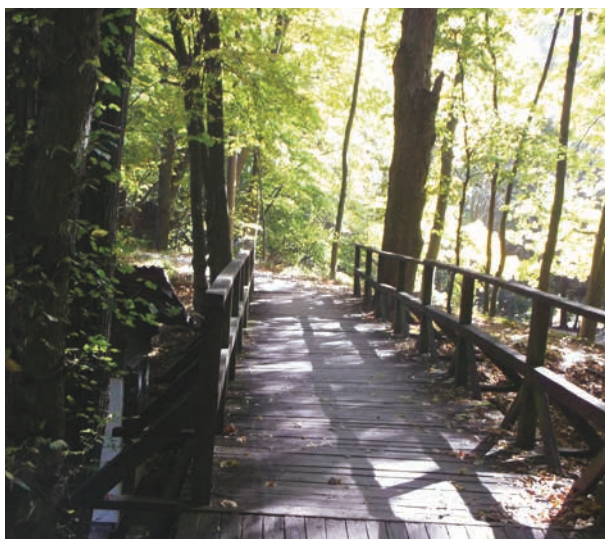
► Študenti v areáli Železná studnička, 1968

Tí s veselou náladou si zaspievali či dokonca na betónovom parkete aj zakrepčili. Deti sa medzi nimi veselo vrteli. Za hudobným pódium sa hrávali kolky.

S úžasom sme pozerali na borcov, ktorí šikovne vrhali gule a zhadzovali drevené figúrky. Keďže hrávali aj o peniaze, precízne si výkony zapisovali a sledovali. Ak nám bolo dlho, zliezli sme k horskej bystrinke a máčali sa vo

## ” Nemôžem zabudnúť na kartárov. V lone prírody na čerstvom vzduchu kartovali ostošeť.

vode. Chytali žubrienky a tí odvážnejší aj raky. Nemôžem zabudnúť na kartárov. V lone prírody na čerstvom vzduchu kartovali ostošeť. Vôbec nevadilo, že kibicov bolo viac než účastníkov hry. Pobyt na čerstvom vzduchu bol určite zdravší než kartovanie v začmudených kaviarňach či krčmách. Ale nepopieram, aj tam to malo svoju patinu. Historické obdobie prvej polovice minulého storočia a čiastočne aj začiatku druhej



► Drevený most za Železnou studničkou, 2019



polovice asi do roku 1960 bolo najkrajšou érou fungovania tejto známej bratislavskej záhradnej reštaurácie.

60. roky 20. storočia reprezentujú už jej úpadok a chátranie. S rovesníkmi z môjho rodného domu na Firšnáli (neskôr „Gottwaldák“ a dnes Námestie slobody) a najbližšími kamarátmi sme sa rozhodli práve tu osláviť moje 20. narodeniny (1966). Reštaurácia vnútri budovy ešte ako-tak fungovala. Nezapreli sme vtedy študentské móresy a vyhodili si poriadne z kopýtka. Jedla a pitia bolo nadostač. Miestny klavirista nám lúdil krásne melódie na počúvanie. Pridal sa k nemu aj Cigán s husličkami, ktorý tu nikdy nechýbal. Vtedy nám už začalo byť do spevu. Obidvom hudobníkom plus hlavnému kellnerovi sme dali po zelenej stovke. A veruže to bol vtedy peniaz s kúpyschopnou hodnotou. Nechali nás tam

## „ Boli to krásne, bezstarostné študentské časy.

aj po záverečnej, ktorá bola o polnoci. Striedali sme slovenské, maďarské, anglické aj české pesničky. Žiaden problém národnostných menšín sme nepoznali a ani neriešili. To len dnešní provokační a hlúpi poslanci a politici zbytočne rozosievajú rozporuplné nálady. Zvučne sa éterom ozývali Slovenské mamičky, pekných synkov máte..., Láry, fáry, nemkel vári..., Prešporská kasáreň maľovaná... a české šlágre od Šlitra a Suchého, Gotta, Pilarovej, Matušku či Vondráčkovej... A zase Aza szép, aza szép, akineka semekék..., no a, samozrejme, aktuálne hity britských Beatles, ktoré v tom období hýbali hudobným svetom mládeže.

V tom čase sem premával od Vojenskej nemocnice autobus. Lenže posledný spoj odchádzal pred polnocou. Keďže sme oslavu natiahli, domov sme nutne museli ísť pešo. A tak sme sa niekedy o druhej po polnoci v bujarej nálade,



► Na konečnej autobusu, Železná studnička, 1966

mierne sa tackajúc a vyspevujúc do nočného ticha, pohli zo Železnej studničky k Vojenskej nemocnici. Tento úsek sa nám zdal nekonečne dlhý. Pamätám si, že nám stále niekto chýbal. Až keď sme ho našli a spočítali sa, pokračovali sme v ceste. Snád' polhodinová pešia túra k mestskému spoju pri Vojenskej nemocnici nám trvala takmer do pol piatej nadránom. Dnes na to s niektorými ešte žijúcimi kamarátmi a rovesníkmi nostalgicky a s úsmevom spomíname. Áno, boli to krásne, bezstarostné študentské časy. Ktoré, ako v tej pesničke, sa už nikdy nevrátia. A naši rodičia? Myslím, že ani nás veľmi nevykrstili, veď sme zodpovedne študovali a aj oni raz boli mladí, no nie?!

Hlavná budova Železnej studničky aj celá záhrada naďalej postupne chátrali. V starom režime nevenovali tomuto krásnemu prírodnému miestu potrebnú pozornosť. Definitívnu ranu dostal tento areál v roku 1970, kedy hlavnú budovu aj kolkáreň zbúrali. Postupne v ruinách mizol celý záhradný komplex. Bratislava takto prišla o atraktívny rekreačný prímestský objekt. Dnes sú záhradné priestory v ošumelom, schátranom stave. Záhrada nefunguje, z pódia uprostred a betónového parketu zostali už len nefunkčné zručaninky. Všade rastie burina. Na mieste bývalej hlavnej budovy stojí akýsi kontajner na rýchle občerstvenie. Je tu aj zopár stolov na



► Po päťdesiatich rokoch na Železnej studničke pri jazierku, 2019

sedenie pre unavených turistov. Lenže celé je to akési nehostinné, poplatné dnešnej rýchlej dobe. Po pravej atmosfére voľakedajšej záhradnej reštaurácie už niet ani stopy.

Nemožno zabudnúť na jazierka či rybníky okolo Železnej studničky. Pred ňou i za ňou ich bolo niekoľko. Na jednom z nich som sa pravidelne chodieval s rodičmi člnkovať. Koncom 60. rokov som sem krátko pred totálnym zánikom záhrady zavítal so svojimi rovesníkmi – študentmi. Ako tínedžeri sme tu tak trocha vyvádžali. Známý štvrtý člnkovací rybník či jazierko ešte fungovalo. Naša rozpustilosť viedla až takmer k prevráteniu člnka. Rybári na viacerých tunajších jazierkach chytili kapry. Veľmi sa hnevali, keď sme sa hlučnejšie rozprávali. Prosto aj tu na rybníkoch vládla romantická idylka. Raritou bolo zimné korčuľovanie na zamrznutých rybníkoch. Strach sme vôbec nemali, lebo hrúbka ľadu bola dostatočná. Okolo roku 1950 mal rybníky v správe Výskumný ústav rybársky. Postupne však starostlivosť aj o tieto krásne prírodné jazierka upadala. Dnes ešte stále aspoň jedno funguje, v sezóne aj s člnkovaním.

V polovici októbra 2019 som sa vybral peši od bývalej Vojenskej nemocnice smerom k Železnej studničke.



► Člňkovanie na jazierku, Železná studnička, 1968

Bolo krásne slnečné počasie neskorého babieho leta. Prešiel som popod železničný Červený most, prešiel sa Partizánskou lúkou, popri zreštaurovanom Klepáči, Deviatom mlyne až k cieľu cesty. Účel vychádzky bol

schody vedúce z pôvodnej záhrady prudko hore k lesnému chodníčku pri jazierku na člňkovanie. A, samozrejme, potok Vydrica. Ten prežil storočia. A bystrá vodička v ňom preteká naďalej.

## ” Na rybníkoch vládla romantická idylka.

jasný. Zistiť súčasný stav. Namiesto fungujúcej záhradnej reštaurácie tu už zostali len stĺpy hlavného vchodu do záhrady, zvyšok stredy vyvýšeného pódia, kde hrávala hudba. Niekoľko pamätných kameňov, svedčiacich, že práve tu boli objekty bývalého relaxačného skvostu. Zostali aj nejaké

Pri nostalgickom spomínaní som si nafotil súčasný stav tohto historického miesta. Popri potoku zostala, chvalabohu, aspoň príroda. Tá práve v tomto období hrala jesennými storkými farbami. Tak ako kedysi. Vyšiel som schodmi nahor a prešiel sa po lesnom chodníčku popri jazierku na člňkovanie. Člňkov síce už v tomto období nebolo, ale slnečné lúče sa odrážali od hladiny jazierka a osvetľovali okolité stromy, hýriace úžasnými farbami jesene. Vstrebával som tento hlboký zážitok aj dnes. Stretával som tu aj teraz mnohých turistov. Tak trochu unavený, ale s pokojom v duši som počkal na najbližší autobusový spoj číslo 43 a vrátil sa na Patrónku.

Naša generácia dnešných sedemdesiatnikov ale má na čo spomínať. Spomienky sú stále živé, bohaté a krásne. V Bratislavskom lesoparku, ale aj v Bratislave vôbec, záhradná reštaurácia Železná studnička, miesto perfektného relaxu, stále chýba. ■



► Zvyšky stĺpov vchodu do areálu, Železná studnička, 2019



# ► Stomici na návšteve u Čachtickej pani

Mgr. Milan Tomka

Pri vlakových zájazdoch do Bratislavy sme mohli z vagóna pozorovať hrad Beckov a Skalku pri Trenčíne. Málokto z nás tieto miesta navštívil. Aj preto sme sa rozhodli vybrať si taký autobusový zájazd, ktorý by nás sem zaviedol. Na hrade Beckov nás milo prekvapilo, ako bol hrad pekne zrekonštruovaný. Priпомenuli sme si povest' o hradnom pánovi, ktorý dal zo skaly zhodiť verného sluhu Becka. V Čachticiach sme na každom kroku cítili vplyv Alžbety Báthoryová (Bátoryčky), či to bolo súsošie v centre obce, expozícia v miestnom kaštieli alebo tajomné čachtické podzemie. Na záver sme si nechali pútnické miesto Skalku pri Trenčíne, kde pred viac ako osemdesiatimi rokmi pobývali pustovníci svätý Andrej-Svorad a svätý Benedikt.

## Cestou necestou k perle východu

Aj naše potulky mali sledovať trasy, ktoré väčšina z onkologických pacientov ešte nenavštívila. Prvá vychádzka smerovala na Súľovské skaly. Na začiatku obce sme sa zastavili v mlyne, kde sme absolvovali prehliadku interiéru, v ktorom žili ľudia pred viac ako sto rokmi. Potom nás nenáročná túra doviedla k vyhladkovej „pyramide“, odkiaľ sme obdivovali „veniec“ Súľovských skál.

Ďalšia vychádzka smerovala do Popradu, kde bola v miestnej galérii inštalovaná výstava čínskej terakotovej armády. Obdivovali sme osemdesiat vydarených kópií a pochopili sme, prečo sa osemdesiat tisíc vojakov, ktorí strážili cisára, považuje za ôsmy div sveta.

Nakoniec sme si nechali Košice. V Slovenskom technickom múzeu sme navštívili výstavu Cesta na mesiac. Z ex-



Foto: Mgr. Milan Tomka

ponátov ma zaujal televízor „Amethyst“. Na tomto type som pred päťdesiatimi rokmi doma sledoval priamy prenos z výstupu človeka na povrch Mesiaca.

## Martinskí stomici na tradičnej „návšteve slovenského mora“

Posledných päť rokov sa martinskí stomici pravidelne zúčastňovali pobytu pri Jadranskom mori v Chorvátsku. V tom-

to roku sme obsadili penzión v malebnom mestečku Sv. Filip a Jakov. Odtiaľ sme podnikali rôzne výlety na more i do blízkych historických miest. Na konci augusta bolo ideálne počasie (vzduch mal 35 °C a voda 27 °C). Spolu s rodinnými príslušníkmi sa z Ilco klubu z Martina zrekreovalo trinásť účastníkov. Už na mieste pobytu sme sa rozhodli využiť ponuku cestovnej kancelárie na rok 2020. Takže o rok cestujeme do Vodíc. Tešíme sa. ■



Foto: Mgr. Milan Tomka



# ► Viac než striebro

## Skúsenosť a efekt – hojenie rany s AQUACEL® Ag+

Mgr. Hana Ivaničová, administratívna a logistická asistentka, ConvaTec

V poslednom čísle ste si mohli prečítať o benefitoch krytí AQUACEL® Ag+. V tomto článku vám prinášame skúsenosť s hojením rany v domácej a ambulantnej liečbe pomocou krytia AQUACEL® Ag+ Extra.

### Vizitka a zdravotný stav pani Anny:

74 rokov

Diabetes 2. typu

Umelá chlopňa na srdci (denné dávky liekov na riedenie krvi)

Gastritída (pravidelné užívanie liekov)

Častokrát sa stáva, že aj bežné, ľahké zranenie vedie k hlbokaj a ťažko sa hojacej rane. Takto to bolo aj v prípade 74-ročnej pani Anky, ktorá sa jedného dňa nešťastnou náhodou potkla, spadla a udrela si nohu. Spočiatku bezbolestná noha (bez krvácania) po pár hodinách jemne sčervenela. To ešte nik z rodiny netušil, čím všetkým si budú musieť prejsť.

Na druhý deň sa v mieste úderu objavila krvavá podliatina a opuch. Dcéra pani Anky aplikovala na ranu krytie so striebrom (pozn. – krytie nebolo od spoločnosti ConvaTec) z domácej lekárničky. Na ďalší deň nasledovala návšteva cievneho chirurga, preskripcia antibiotík a krytia na rany so striebrom, ktoré však hojeniu rany nepomáhalo. K opuchu sa pridali aj vysoké horúčky a začali veľké bolesti nohy. Na piaty deň bola pani Anka hospitalizovaná. Počas

hospitalizácie musela podstúpiť chirurgické odstránenie odumretého tkaniva. Po prepustení z nemocnice nasledovala návšteva cievneho chirurga, ktorý jej znovu z rany odstránil zvyšné odumreté tkanivo.

Rana očistená od nekrotického tkaniva bola veľká približne 10 x 5 cm a hlboká až ku kosti.

” Stáva sa, že aj bežné, ľahké zranenie vedie k hlbokaj a ťažko sa hojacej rane.

Ešte v ten istý deň vo večerných hodinách začala rana veľmi krváčať, čo bol dôsledok užívania liekov na riedenie krvi. Na pohotovosti pacientke zašili cievky a zastavili tak krvácanie.

Chirurg predpísal na ranu krytie so striebrom spoločnosti ConvaTec – **AQUACEL® AG+ Extra. Od tohto momentu sa rana začala hojiť a viac už nebol potrebný chirurgický zásah** na odstránenie mŕtveho tkaniva. Vďaka krytiu na rany s technológiou Hydrofiber® a s aktívnou zlož-

kou striebra začala rana granulovať. Nové tkanivo v priebehu dvoch týždňov vyplnilo ranu. Po približne sedemdesiatich piatich dňoch aplikovania krytia AQUACEL® Ag+ Extra sa rana zmenšila takmer o polovicu na 6 x 2,5 cm.

Keď sa rodina pani Anky spýtala sestričky z agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS), ako je možné, že už netreba odstraňovať





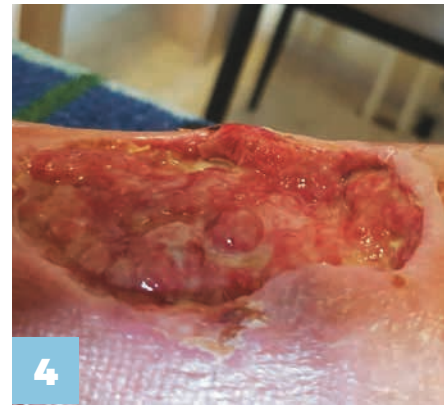
2

► Rana po chirurgickom zákroku očistená od nekrotického tkaniva



3

► Rana po 2 týždňoch aplikácie krytia AQUACEL® AG+ Extra



4

► Rana po 3 týždňoch aplikácie krytia AQUACEL® AG+ Extra



5

► Rana po 60 dňoch aplikácie krytia AQUACEL® AG+ Extra



6

► Rana po 75 dňoch aplikácie krytia AQUACEL® AG+ Extra



7

► Rana po 100 dňoch

mŕtve tkanivo a rana sa tak rýchlo vyplnila novým tkanivom, odpovedala: „Lebo tie krytia sú také super.“

K pani Anke pravidelne chodí sestrička z ADOS čistiť a preväzovať ranu. Takisto je pacientka pod dohľadom chirurga, ku ktorému chodí každý týždeň na kontrolu. Na ranu sa pravidelne aplikovalo krytie

AQUACEL® Ag+ Extra a rana sa úplne zahojila.

Aj napriek všetkým zdravotným diagnózam, komplikáciám a počiatkovej odhadovanej viac ako ročnej dobe hojenia, sa dá správnym výberom zdravotníckej pomôcky a zdravotníckych pracovníkov zahojiť každá rana.

Ďakujem Barbore, vnučke pani Anny, za poskytnutie rozhovoru a fotografickej dokumentácie a za to, že sa s nami podelila o skúsenosť s hojením rany s krytiami spoločnosti ConvaTec. Celej rodine prajeme veľa zdravia. ■





# Bud'te s nami aj online Web stránka ConvaTec

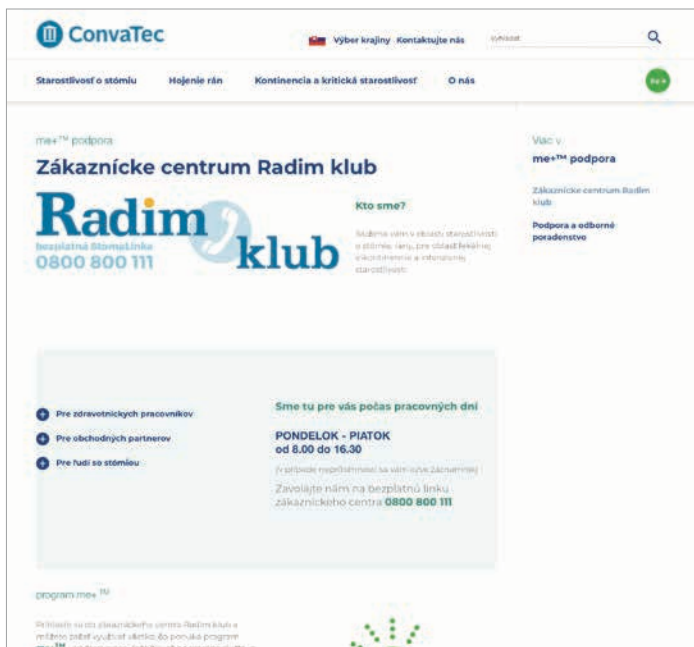
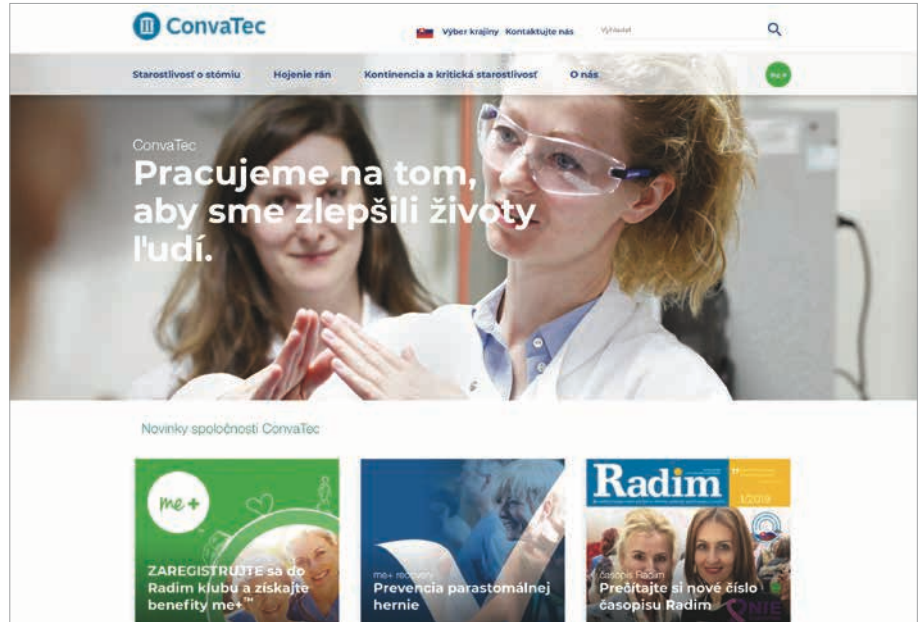
Mgr. Hana Ivaničová, administratívna a logistická asistentka, ConvaTec

Už ste navštívili našu novú internetovú stránku [www.convatec.sk](http://www.convatec.sk)?

Prečítajte si, ako sa starať o stómiu, aké technológie zahŕňajú naše stomické produkty, produkty na hojenie rán, na intermitentnú katetrizáciu, ale aj na manažment tekutej stolice. Prezrite si inštruktážne a motivačné videá, prelistujte a stiahnite si produktové materiály alebo si prečítajte odborné štúdie a články.

Vyhľadajte si staršie čísla nášho časopisu Radim a prečítajte si ich online alebo si ich stiahnite do svojho počítača.

Bud'te informovaný o našich novinách ako prvý a zaregistrujte sa do zákaznickeho centra Radim klub. Požiadajte online o vzorku produktu a my vám ju zašleme na skúšku domov.



► [www.convatec.sk/starostlivosť-o-stomiu/me-tm-podpora/zakaznicke-centrum-radim-klub/](http://www.convatec.sk/starostlivosť-o-stomiu/me-tm-podpora/zakaznicke-centrum-radim-klub/)



► [www.convatec.sk/starostlivosť-o-stomiu/me-tm-podpora/zakaznicke-centrum-radim-klub/](http://www.convatec.sk/starostlivosť-o-stomiu/me-tm-podpora/zakaznicke-centrum-radim-klub/)

**Na vylepšovaní internetovej stránky stále intenzívne pracujeme. Pripravujeme pre vás ešte produktovú časť, ktorá bude plne funkčná v priebehu roku 2020.**

# ▶ Banánové lievance

## Tip na zdravé raňajky

Mgr. Michaela Ďuricová, sestra, Univerzitná nemocnica Martin

Tiež sa radi zobúdzate do sladkého rána? Ste na správnom mieste! Začať deň zdravými sladkými raňajkami určite nie je zlé a možno získate pochvalu i od svojich blízkych. Ak máte doma prezreté banány a nevíete, čo s nimi, skúste banánové lievance. Teda hor sa do prípravy!

### Ingrediencie

- ▶ 150 g špaldovej múky
- ▶ 1 čl prášku do pečiva
- ▶ 1 dl mlieka
- ▶ trocha cukru (najlepšie trstinového)
- ▶ štipka soli
- ▶ 2 vajička
- ▶ 4 mäkké zrelé banány

- ▶ olej na vyprážanie
- ▶ džem a ľubovoľné ovocie na ozdobenie

### POSTUP

Banány rozmixujeme s časťou mlieka, pridáme vajička, dolejeme zvyšok mlieka a zmixujeme. Potom prispeme múku premiešanú

s práškom do pečiva a dobre zamiešame. Na panvici si rozpálime trochu oleja a pustíme sa do pečenia lievancov. Hotové lievance potrieme džemom a posypeme ovocím podľa chuti. Hotové môžeme poliať javorovým sirupom.

Dobrá chuť!







### Milí čitatelia,

relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do 30. apríla 2020 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: „**Stómia patrí k môjmu životu, nie naopak.**“

Výhercovia tajničky Radim 1/2019: **Veronika Pereiová**, Bratislava, **Mgr. Katarína Revayová**, Žilina, **Viola Kováčiková**, Piešťany.

Autor: František Cvengroš	vojenský povel	ohmatá	2	šachový koe- ficient	nápoved': AMILAN, NICK, OTAR	Office Central (skr.)	prvý stupeň hudobnej stupnice	dostáva sa dovnútra	samica barana	klepe- tovec	filmový mimo- zemšťan	nerieklo	ocot, po maďarsky
podojedá					priamo, verejne								
nemecká auto- mobilka					1 ECV okr. Košice								
list papieru						zárez, po angl. tým smerom					kód Peru 3		
zrak				mravo- uka vresk, škrekot						kocúr, po rusky indické korenie			
ovládaš					ktorá olej, po angl.				železo trma- vrma				jeden z evan- jelistov
 okno		ujma, strata galéria v Madride						masťim plachta s pop- ruhmi					
vyčistí praním							český spiso- vateľ klesá						
meravel, třpol						výrobňa soli dokon- čievaj							
neod- borník					pyré hrdlo- rez					sever. muž. m listina			
odo, po česky				H <sub>2</sub> O rub					výkon skokana chorobná zúrivosť				
osobná služob- nička panej								otec (fam.) meno Krotáka				tinta, náplň do pier	nepre- dieral sa
 nezištne		Indián darca					japonský nylon "ozdoba" jелеňa						
odvod dymu						účtivo žiadate žil							
prejav lásky					banka, po angl. murovala, po česky					hnev, zlosť kypnili pluhom			
koniec, po anglicky				jasné osvet. horizontu druh koňa					kazašské sídlo rím. boh lásky				
tárač, melhuba								odor, vôňa papagáj					
staršia značka počítačov						žltokvetý ker mastná zemina							
valiac dopraví							naša spevákka (Dara)						
osekal, poob- tinal							menšia ária						

▲ 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., Priemyselný park 3, 071 01 Michalovce, IČO: 36597384 (ďalej len „prevádzkovateľ“), svoj dobrovoľný a výslovný súhlas so spracúvaním mojich osobných údajov na nasledovné účely:



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

Meno a priezvisko: .....

Adresa, PSČ: .....

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

Súhlasím  Nesúhlasím

2. Na účely využívania bezplatného zasielania vzoriek produktov v rozsahu 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. 2020

## 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
Dvojdielny systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne

## Ileostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne

## Urostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek
Dvojdielny 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:

Stomadress Plus jednodielná krytka	F41197	30 ks
Pasta ochranná Stomahesive® 60 g (lepivá, vyrovnávanie kožných nerovností)	F41229*	1 ks
Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/3 mm	F92108	10 ks
alebo Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/4 mm	F92109	10 ks
Pasta adhezívna Stomahesive® 30 g (nelepivá, hojivá)	F41230*	1 ks
Zásyp adhezívny 25 g	F41228*	1 ks
Obrúsky ConvaTec Niltac™	F91155	90 ks
Odstraňovač náplastí ConvaCare®	F41312	90 ks
alebo sprej na odstraňovanie náplastí Niltac™ 50 ml	F91154	1 ks
Sprej na ochranu kože Silesse™ 50 ml	F91153	1 ks
alebo ochranný film ConvaCare®	F41313	90 ks
alebo obrúsky ConvaTec Silesse™	F91152	90 ks
Čistiaca telová pena Aloe Vesta™ 235 ml	F80694	1 ks/150 ml
Hydratačný upokojujúci krém Sensi-Care™ 85 ml	F80696	1 ks
Pohlcovač pachu StomOdor Drops kvapky 35 ml	F96247	1 ks
alebo pohlcovač pachu StomOdor Maxi sprej 210 ml	F96248	1 ks
alebo gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický prídržný pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 g	A53140	2 ks
Gázové štvorce 10×10 cm	A57024	100 ks

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



Produktové materiály



Množstvá stomických pomôcok

# ► SME TU PRE VÁS, POMÔŽEME VÁM Služby spoločnosti



## ConvaTec štartovacia taštička

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



## ConvaTec štartovacia taška

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



## StomaLinka ConvaTec

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



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

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

## Časopis Radim

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





PF 2020

*Nech sa všetky vaše želania a sny stanú  
skutočnosťou a nech vás pocit radosti  
naplnia počas celého roka.*

 **ConvaTec**

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

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

Pre viac informácií zavolajte do nášho  
zákazníckeho centra ConvaTec