

Radim

SPOLOČNE
VYTVÁRAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Všetky zápasy v živote
nás majú niečomu
naučiť – dokonca i tie,
ktoré prehráme.“

Paulo Coelho

1/2021



Bezpečnosť pacienta

alebo ako žiť život
so stómiou bez úskalí

Bezpečná strava
a výživa pre stomika
**doc. MUDr. Peter
Minárik, PhD., MSc.**
gastroenterológ

4 kroky
v starostlivosti o stómiu

Ako sa riadi „rooseveltka“
MUDr. Milan Urbáni, MPH.
dermatovenerológ a námestník
pre LPS FN FDR
Banská Bystrica



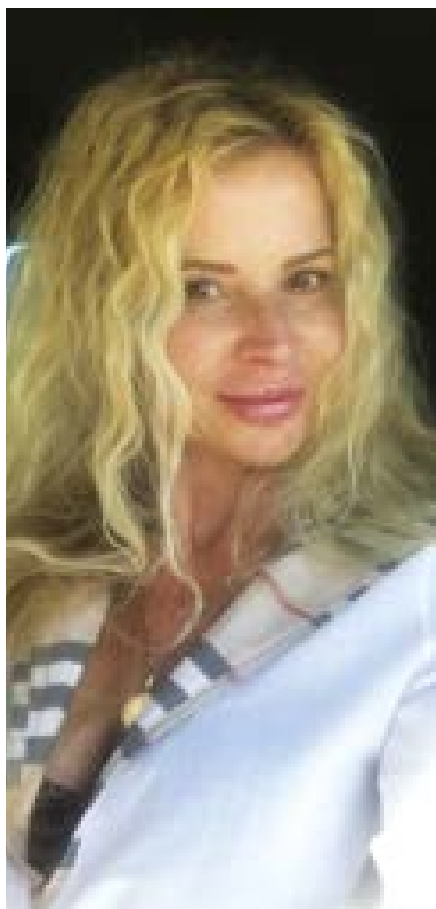
Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111



klub



ConvaTec



Milé čitateľky a čitatelia.

Ešte stále tu máme zimu, kedy sa skôr stmieva, dni sú kratšie ako noci, dážď strieda sneh a vonku je nič moc počasia. Priznám sa, že skôr mi imponuje

Pokoj v duši

jar a leto než jeseň a zima. Snažím sa však byť pozitívna. To, že sa skôr stmieva, nás núti byť skôr doma, sadnúť si do pohodlného kresla či na gauč, dať si čaj alebo kávu a pokojne sa začítať napríklad aj do najnovšieho čísla časopisu Radim. Minulý rok sme začali tvoriť webináre, ktoré vysielame naživo z priestorov nášho zákazníckeho centra ConvaTec z Nitry. Zvyčajný čas ich vysielania je o piatej večer, ich účastníkmi sa môžete stať aj vy a urobiť si s nami online čaj o piatej, ako vravia Angličania. Môže to byť pre vás tiež jeden spôsob ako si skrátiť dlhý zimný večer. Môžete sa na nich tešiť aj v tomto roku. Vždy si vyberieme pre vás zaujímavú odbornú alebo spoločensky aktuálnu tému, zavoláme si odborníka v danej oblasti a radi vám budeme robiť spoločnosť. Tak nás sledujte.

Toto číslo sme venovali bezpečnosti pacienta a človeka so stómiou. Z pohľadu starostlivosti o stómiu je dôležité, kde budete alebo máte vyvedenú stómiu. Prečítajte si, čo je dôležité pred operáciou sledovať a podľa čoho vybrať správne miesto pre stómiu. Na to, ako budete komfortne žiť so svojou stómiou má vplyv aj strava. Čo radi známy gastroenterológ? Začítajte sa do zaujímavého rozhovoru.

Karanténa, respektíve izolácia nás chráni pred nákazou, žiaľ, oveľa viac dostáva zabrať naša duša. Základom je, aby sme o našich pocitoch rozprávali. Zdôveriť sa môžete blízkym, ale vždy sa môžete obrátiť aj na naše zákaznícke centrum, kde vám ochotne poradíme alebo vás nasmerujeme na odborníka.

Nájdite si činnosti, ktoré vás bavia, robte veci, na ktoré nebol nikdy čas a vždy ste po nich túžili. Nezostávajúte sami, ak sa to dá, doprajte si dostatok spánku či jedzte zdravšie jedlá. Choďte do prírody, počúvajte hudbu, čítajte knihy. Som presvedčená, že zvládneme toto náročné obdobie.

Sme tu pre vás.

Krásny nový rok 2021.

Beverly Galánová

Director, Marketing & Regulatory,
ConvaTec



Obsah

- 4 Čo je nové v kuchyni spoločnosti ConvaTec na Slovensku?
- 6 Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim
- 8 Bezpečné miesto pre stómiu
- 10 Ako sa riadi „rooseveltka“
- 14 Bezpečná strava a výživa pre stomika
- 19 Stomický systém je určený na jedno použitie, nemal by sa používať opakovane
- 20 Spodná bielizeň, ktorú si aj vaša stómia zamiluje
- 22 Pitný režim
- 24 Potrebujete sa zorientovať v príslušenstve na ošetrovanie stómie?
- 25 Prečudesná jar
- 30 Posilňovanie a hodiny fitness
- 30 Ako je to s pohybovou aktivitou u ľudí so stómiou?
- 32 Príprava kože
- 33 Výber vhodnej stomickej pomôcky
- 35 Pridaná bezpečnosť
- 37 Odstránenie vrečka alebo podložky
- 38 Ako prežiť život so stómiou bez úskalí počas pandémie
- 40 Okienko psychológa
- 42 Stoma Cyklotour 2020
- 45 Martinské stomici nezaháľali
- 46 História a súčasnosť bratislavských kaviarní a vinární
- 51 ConvaTec je na sociálnych sieťach
- 52 Sledujte krátke edukačné videá ConvaTec na kanály youtube
- 52 Recenzia knihy
- 53 Slovník človeka so stómiou II.
- 54 Z vašich listov
- 55 Pečený čaj

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

Č. 1/2021

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Redaktorka – koordinátorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Členovia

Mgr. Simona Stanková
Mgr. Ivana Šutková
Ing. Stanislav Obertáš
Mgr. Anežka Smyková
Ing. Andrea Madajová
Mgr. Adriana Simová
Bc. Ivana Sulovská
Mgr. Monika Strádalová, PhD.
Mgr. Alena Bosá
Mgr. Gabriela Chovancová
Mgr. Tatiana Skovajsová
Bc. Monika Upohlavová
Mgr. Michaela Ďuricová

Prispievatelia

Mgr. Zuzana Tomášková
Ing. Milan Tomka
František Cvengroš
Ing. Peter Malík

Vydavateľ

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

Fotografie

Archív autorov
Archív spoločnosti Unomedical
shutterstock.com

Jazyková korektúra

Mgr. Petra Rusňáková, PhD.

Grafické spracovanie

Linwe/KRAFT, s. r. o.

Tlač

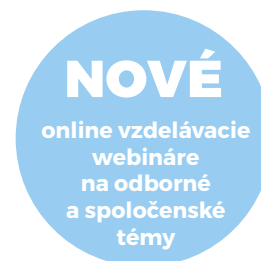
Printline, s. r. o.

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

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

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

► Čo je nové v kuchyni spoločnosti ConvaTec na Slovensku?



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

V tejto rubrike vás budem pravidelne informovať o tom, čo je nové v spoločnosti ConvaTec na Slovensku a čo stojí za to, aby ste vedeli z prvej ruky.

Pandémia nás prinútila zamýšľať sa viac nad tým, ako k vám byť bližšie, keď nám všade hovoria, že treba držať navzájom medzi sebou odstup. Čo všetko môžeme urobiť pre to, aby sme boli s vami v kontakte?

Som mama 17-ročnej dcéry, ktorá musela prejsť na dištančné vyučovanie. Pre mladých ľudí to až taký problém nebol, čeliť tejto výzve museli skôr učitelia. Predsa len niektorí z nich patria do vekovej kategórie, ktorá sa v mladosti toľko nevenovala digitálnym aktivitám. Museli sa to naučiť, aby boli so svojimi žiakmi v spojení.

To nás priviedlo k myšlienke byť s vami v kontakte online. Vieme, že mnohí z vás navštevovali školu, keď sa ešte predmety zamerané na digitálne techniky a zručnosti nevyučovali. Rovnako vieme, že izolácia a limitovanie osobných kontaktov nepôsobí na človeka pozitívne. Mnohým z nás sociálna interakcia chýba. Veríme preto, že ochota a snaha naučiť sa niečo nové zvíťazia nad vekom a vyjdeme z komfortnej zóny. Spolu to zvládneme!

Začali sme pre vás naživo organizovať webináre. Z pohodlia svojho domu, kancelárie či pracoviska sa môžete spolu s nami preniesť do online priestoru. Každý webinár budeme venovať téme, ktorá vás zaujíma a po-

jednoducho kliknete a zaregistrujete sa. V konkrétny deň vás aplikácia upozorní na začiatok webinára, potom stačí už len kliknúť na priložený link. Spojíte sa s nami a budete mať možnosť naživo počúvať prednášky či

” Spojme sa navzájom v online priestore, aby sme vedeli, že nie sme sami.

môže vám uľahčiť život. Spojenie s nami je jednoduché. Potrebujete internetové pripojenie, smart telefón alebo počítač a e-mailovú adresu, na ktorú vám pošleme link, na ktorý

rozhovory so zaujímavými osobnosťami v online prenose. Benefitom je možnosť kľásť otázky, na ktoré vám náš hosť na záver odpovie. **Vzdialenosť neznamená neprítomnosť!** ■



RADIM KLUB zákaznicke centrum ConvaTec

S nami máte stómiu pod kontrolou.



me+™ starostlivosť



me+™ podpora



me+™ odpovede



me+™ spoločenstvo



SLUŽBY A STAROSTLIVOSŤ

V starostlivosti o stómiu vám ponúkame program **me+™**. Poskytneme vám podporu, edukáciu a produkty, ktoré potrebujete.

Zaregistrujte sa do zákaznickeho centra Radim klub a začnite využívať výhody programu **me+™** už dnes. Všetky výhody **me+™** sú bezplatné a registrácia je jednoduchá.

Zavolajte nám na **bezplatné číslo 0800 800 111** alebo kliknite na **www.convatec.sk**.



Produkty, príslušenstvo a rady po prepustení domov z nemocnice.

Keď získate správnu podporu, budete sa cítiť silnejší, sebaistejší a pripravení na to, čo je pred vami. **me+™ starostlivosť** je omnoho viac než len balík stomických produktov a príslušenstva. Je to komplexný balík, ktorý je vám prispôbený tak, aby ste sa so stómiou v nasledujúcich týždňoch cítili pohodlnejšie.

me+™ starostlivosť vám tiež poskytuje nástroje a zdroje, ktoré vám pomôžu starať sa o stómiu bez toho, aby sa zmenil spôsob, akým chcete žiť.



Odpovede pracovníkov v zákaznickeho centre cez telefón alebo e-mail na rôzne otázky súvisiace so stómiou.

Zvyknúť si na život so stómiou si vyžaduje čas. Vieme, že budete mať otázky, a preto sme tu s **me+™** podporou, aby sme ich všetky vyriešili. Zodpovieme vám na otázky z oblasti starostlivosti o stómiu, životného štýlu a použitia produktov.

Navštívte nás, napíšte nám email alebo nám zavolajte ešte dnes.



Odpovede na otázky súvisiace so životom so stómiou.

Je prirodzené, že keď začnete žiť život so stómiou, budete mať otázky. Preto sme vytvorili platformu dômyselných nástrojov **me+™ odpovede**, ktoré sa neustále aktualizujú a dopĺňajú. Je navrhnutá tak, aby vám poskytovala súčasné a aktuálne nápady, ktoré potrebujete, aby ste získali istotu a cítili sa príjemne.

Starostlivosť o stómiu. Zrozumiteľné informácie, ktoré vám ukážu, ako sa starať o stómiu a ošetrovať pokožku okolo nej.

Výživa a strava. Tipy, ktorým jedlám a nápojom sa treba vyhnúť a ktoré si vychutnať.

Život a štýl. Odpovede na otázky k randeniu, fyzickej aktivite, sexuálnej intimitate, cestovaniu a ďalšie.



Inšpirujúce príbehy a nápady od ľudí so stómiou.

Najlepšia rada často pochádza od niekoho, kto už niekedy bol tam, kde ste vy teraz. **me+™ spoločenstvo** vás s takýmito ľuďmi spojí. V mnohých prípadoch pocítovali rovnaké neistoty, zápasili s rovnakými emóciami a prekonali rovnaké prekážky. Je to miesto na zdieľanie a počúvanie príbehov ľudí, ktorí sa odmietajú nechať stómiou zastaviť.



@convatecslovensko

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



poradňa

Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111 **klub**

Pondelok – piatok od 8.00 do 16.30
(v prípade neprítomnosti sa vám ozve záznamník)

 **ConvaTec**

Zákaznicke centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, bezplatná linka: 0800 800 111
www.convatec.sk

► Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim

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

Milí čitatelia, opäť držíte v rukách nové číslo časopisu Radim. Podobne ako tvorba minulého čísla, aj Radim 1/2021 vznikol v špecifickej situácii. Vzhľadom na to, že situácia s pandémiou koronavírusu sa ani na Slovensku, ani vo svete nezlepšila, aj tentokrát sme museli trošku improvizovať.

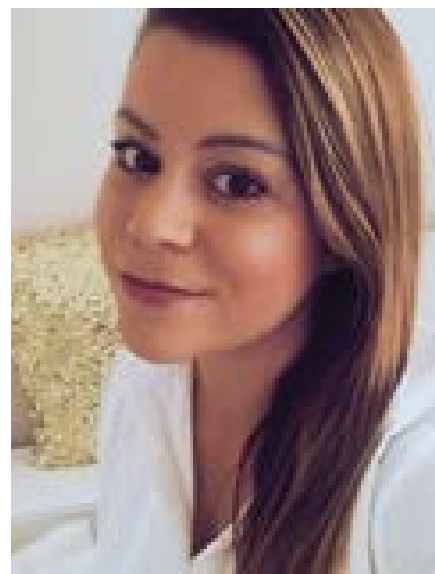
Tradičné stretnutie redakčnej rady sa opäť nekonalo. Zoznam lákavých tém, ktoré nájdete v aktuálnom čísle, sme pripravili prostredníctvom online prostredia, spojili sme sa cez Microsoft Teams – videohovorom. Verím, že aj v tomto čísle nájdete príspevky, ktoré vás zaujmú a budú sa vám páčiť, ako napríklad 4 kroky v starostlivosti o stómiu či iné. Okrem zaujímavostí, ktoré vám časopis ponúka, prinášame vám zo spoločnosti ConvaTec novinky, s ktorými sa chceme s vami podeliť. Prvou radostnou správou je, že kolegyňa Mgr. Simona Sumegová, ktorá pôsobila ako Sales Reprezentant na strednom Slovensku, odchádza na materskú dovolenku. Simi, slovenský tím ti veľmi pekne ďakuje za skvelo odvedenú prácu

a želá ti všetko dobré v ďalšej krásnej životnej etape. Druhou radostnou udalosťou je, že sme medzi sebou prijali novú Sales Reprezentantku, Ing. Andreu Madajovú. Andy, držíme ti palce a prajeme veľa úspechov!

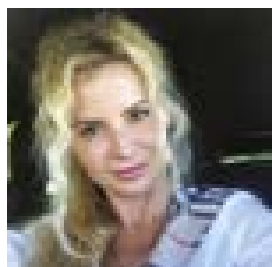
Na záver svojho úvodného slova by som sa chcela veľmi pekne poďakovať našim pravidelným prispievateľom – najmä všetkým sestrám a doktorom, ktorí si i v tejto zložitej dobe, keď museli vyvinúť enormné pracovné nasadenie, našli čas a obohatili stránky časopisu svojimi odbornými článkami.

Prajem vám krásne čítanie. ■

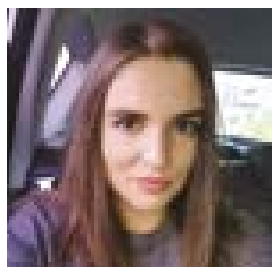
Ing. Andrea Madajová
nová kolegyňa pre región
stredné a severné Slovensko



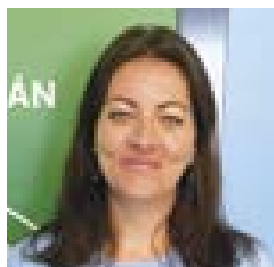
► Členovia redakčnej rady



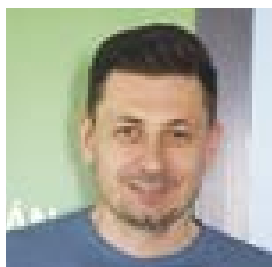
► Beata Zabáková



► Simona Stanková



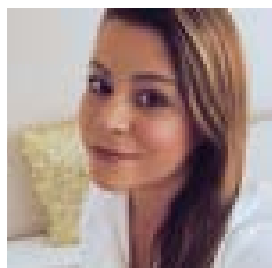
► Ivana Šutková



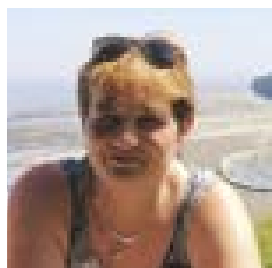
► Stanislav Obertáš



► Anežka Smyková



► Andrea Madajová



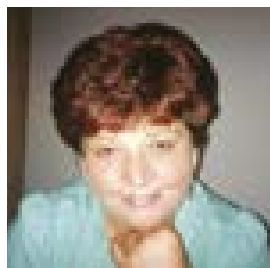
► Adriana Simová



► Ivana Sulňová



► Monika Střadalová



► Alena Bosá



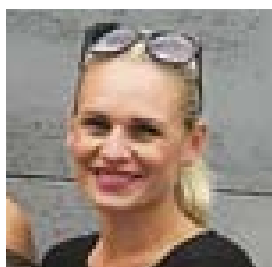
► Gabriela Chovancová



► Monika Upohlavová



► Tatiana Skovajsová



► Michaela Ďuricová



 **ConvaTec**



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



me+ starostlivosť

Produkty,
príslušenstvo a rady
po prepustení domov
z nemocnice.



me+ podpora

Odpovede pracovníkov
v zákazníckom centre cez
telefón alebo e-mail na rôzne
otázky súvisiace so stómiou.



me+ odpovede

Odpovede na
otázky súvisiace
so životom so
stómiou.



me+ spoločenstvo

Inšpirujúce
príbehy
a nápady od ľudí
so stómiou.

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

Prihlásenie je jednoduché, zavolaj na bezplatnú linku 0800 800 111
alebo navštív našu stránku www.convatec.sk.

► Bezpečné miesto pre stómiu

Bezpečnosť pacienta alebo ako žiť život so stómiou bez úskalí.

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

Je miesto na vyvedenie stómie u každého rovnaké?

Ktoré miesto na vyvedenie stómie je vhodné?

Je potrebné zaoberať sa touto problematikou pred operáciou?

Prečo je potrebné predoperačné vyznačenie miesta vhodného na vyvedenie stómie?

Prečo sa kladie dôraz na vyznačovanie miesta vhodného na vyvedenie stómie?

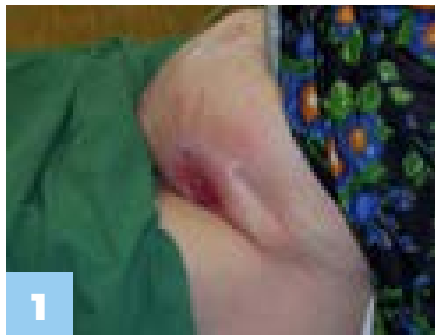
V praxi sa najčastejšie stretávame s vyvedením hrubého čreva – kolostómiou alebo sigmostómiou, vyvedením tenkého čreva – ileostómiou a vyvedením močovodu – urostómiou. U ľudí s vývodom dochádza k vylučovaniu odpadových látok neprirodzenou cestou, vylučovanie sa nedá regulovať, je nekontrolovateľné. Týmto je výrazne znížená kvalita života človeka so stómiou. Vďaka kvalitnej a precíznej predoperačnej príprave, moderným ošetrovacím postupom a moderným pomôckam, ktoré dostať na našom

trhu, však aj ľudia so stómiou môžu viesť plnohodnotný život. Neodmysliteľnú podporu pre nich predstavuje pomoc a neustála spolupráca so stomickou sestrou, ktorá sa o nich so záujmom a ochotne stará. Spolupráca sa začína už počas predoperačnej prípravy. Jedným z jej bodov a prvým krokom k prevencii komplikácií je vyznačenie miesta vhodného na vyvedenie budúcej stómie.

Ku každému pacientovi sa pristupuje individuálne. Spoločným cieľom sestry a človeka so stómiou je vytvorenie vzájomnej dôvery a ochoty

Vrcholom predoperačnej prípravy je teda vyznačenie miesta vhodného na vyvedenie budúcej stómie. Je veľmi dôležité informovať pacienta o význame vyznačenia tohto miesta a spoločne ho hľadať, pretože jeho lokalizácia je u každého pacienta individuálna, nedá sa presne určiť vopred.

Na vyznačení miesta vhodného na vyvedenie stómie sa, samozrejme, podieľa aj lekár, ktorý informuje sestru o plánovanom operačnom výkone a o tom, o aký typ stómie pôjde. Sestra informuje lekára o telesných proporciách pacienta, o prítomnosti operačných ja-



► Nevhodne vyvedená stómia, miesto vyvedenia nebolo vopred vyznačené.

„Predoperačné vyznačenie miesta vhodného na vyvedenie stómie zabraňuje vzniku pooperačných komplikácií.

spolupracovať. To všetko mu potom pomáha začleniť sa po operácii čo najrýchlejšie a bez problémov do bežného života.

ziev, možných kožných ochorení (psoriáza), ochlpení u mužov, veľkosti brucha. Výsledok operácie závisí, samozrejme, aj od operačného nálezu, pretože po-

čas operácie sa môže situácia zmeniť a lekár, operatér, vyvedie stómiu mimo určeného miesta. Vyznačovanie miesta vhodného na vyvedenie budúcej stómie sa robí v sede (obr. 2), v ľahu (obr. 3), ale aj v stoj. Do úvahy sa berie celkový stav a zmeny tvaru tela v jednotlivých polohách.

Pri zohľadnení všetkých podmienok nasleduje vyznačenie miesta vhodného na vyvedenie stómie. Miesto sa vyznačuje nezmazateľnou fixkou vo forme hviezdičky alebo krížika s dostatočnou veľkosťou. Ak pacient súhlasí, môže mu byť na dané miesto nalepené stomické vrečko, aby mal možnosť odskúšať si jeho vhodnosť. Môže si tak vyskúšať bežné činnosti, ktoré v živote vykonáva. Tento postup znižuje výskyt podtekania pod stomickú pomôcku a riziko nedostatočnej plochy na naliepanie pomôcky, zabraňuje neprilnavosti pomôcky, problému s nedostatočným napasovaním pomôcky či podráždením peristomálnej pokožky. Rovnako pomáha predchádzať aj bolesti, psychickej a emocionálnej nepohode a s tým súvisiacej sociálnej izolácii pacienta.

Stómia spôsobuje zmenu tela, jeho funkciu a tvar. Sestra ošetrojúca stómiu a lekár, ktorí dokážu pacientovi poskytnúť kvalitnú a kompletnú predoperačnú prípravu a starostlivosť s vyznačením miesta vhodného na vyvedenie budúcej stómie, dávajú človeku so stómiou šancu na dobrý výsledok a rýchle adaptovanie sa na jeho novú rolu v bežnom živote.

Zhrnutie

Hodnotenie zdravotného stavu pacienta sestrou:

- ▶ hodnotiť jeho celkovú fyzickú spôsobilosť (zrak, zručnosť, šikovnosť), fyzickú silu a pohyblivosť, fyzické postihnutie, stav kože,
- ▶ zistiť jeho záujmy, aby mu miesto vybrané na vyvedenie stómie ne-

VYZNAČENIE MIESTA STÓMIE

1. Vysvetliť dôležitosť vhodne zvoleného miesta na vyvedenie stómie (zabránenie podtekaniu podložky, vykonávanie denných aktivít a iné).
2. Získať pacienta pre aktívnu spoluprácu pri vyznačovaní miesta vhodného na vyvedenie stómie.
3. Zohľadniť lokalizáciu podľa typu operácie (ileostómia, transversostómia, sigmostómia) – konzultácia s chirurgom.

prekážalo pri ich realizácii (postoj, držanie tela, pohyb),

- ▶ zistiť pozíciu opasku na sukni, nohaviciach,
- ▶ ak pacient používa končatinovú protézu, zohľadniť pozíciu upevňujúcich remeňov.

Nevhodné miesta na vyvedenie stómie:

- ▶ v blízkosti operačnej rany,
- ▶ v blízkosti starých jaziev,
- ▶ v blízkosti kostných výčnelkov,
- ▶ v blízkosti pupka,



▶ Vyznačovanie miesta vhodného na vyvedenie budúcej stómie v sede



▶ Vyznačovanie miesta vhodného na vyvedenie budúcej stómie v ľahu

- ▶ v blízkosti slabín,
- ▶ v pubickej oblasti,
- ▶ v oblasti pásu alebo v oblasti, kde pacient zvykne nosiť opasok,
- ▶ v kožných záhyboch,
- ▶ pod veľkým poprsím,
- ▶ v oblasti napadnutej kožným ochorením,
- ▶ na miesta, kam pacient nedovídi.

Po zvážení všetkých ovplyvňujúcich faktorov sa pristupuje k vyznačovaniu miesta stómie. ■

Na čo sa treba zamerať pri hľadaní vhodného miesta

- ▶ telesné proporcie – nadváha a obezita, či pacient za posledné obdobie pribral alebo schudol, manuálna zručnosť a úroveň zrakového vnímania,
- ▶ vplyv kostných výčnelkov na obrysy tela – dôležité pri naliepaní stomickej pomôcky,
- ▶ štýl obliekania – nosenie opasku, nohavičiek,
- ▶ druh zamestnania, najčastejšia poloha – sedenie, státie, lezenie, predklon,
- ▶ aktivity – šport, koníčky a podobne,
- ▶ vyhnúť sa miestam, kde je koža zjazvená,
- ▶ dávať pozor na kožné záhyby,
- ▶ vyhnúť sa miestam s chronickým ochorením kože,
- ▶ vyhnúť sa oblasti pupka, pásu, slabiny, bedrovej kosti, rebier,
- ▶ vyznačiť miesto minimálne 5 cm od plánovanej operačnej rany,
- ▶ zároveň na určené miesto musí človek dobre vidieť a dosiahnuť, keď si bude stómiu ošetrovať.

► Ako sa riadi „rooseveltka“

Bezpečnosť pacienta alebo ako žiť život so stómiou bez úskalí.

MUDr. Milan Urbáni, MPH., námestník riaditeľa pre liečebno-preventívnu starostlivosť (LPS),
Fakultná nemocnica s poliklinikou F. D. Roosevelta Banská Bystrica

Ako sa žije lekárovi a námestníkovi riaditeľa v jednom? Ako sa riadi „rooseveltka“? Milan Urbáni patrí k lekárom, ktorých poznám už viac ako štvrtstoročie. A napriek tomu sa rokmi a ani okolnosťami jeho povaha nezmenila. Stále zostáva človekom, ktorého som poznala pred rokmi ako začínajúca reprezentantka spoločnosti ConvaTec. Zoznámila som sa s ním najskôr ako s dermatovenerológom a potom som ho navštevovala aj ako lekára, ktorý patrí k manažmentu nemocnice. Už od úvodu nášho rozhovoru budete mať pocit, že je to človek ako my všetci. Jeho život sa odohráva v dvoch realitách. V tej, ktorá patrí dermatovenerologickej ambulancii, a v tej, ktorá je súčasťou vrcholného manažmentu nemocnice. Nech sa páči, vstúpte!

Pre celosvetovú pandémiu prežívame zložité obdobie.

Ako sa máte?

Mám sa tak, ako asi momentálne každý človek pociťujúci určitú neistotu a obavy, ako sa celá situácia vyvinie a aké budú následky, či už krátkodobé alebo z dlhodobého hľadiska. Na druhej strane si uvedomujem, aké máme šťastie, že žijeme v krajine – aj keď sa to mnohým nezdá – s veľmi kvalitnou a pritom takmer bezplatnou zdravotnou starostlivosťou. Také šťastie má na tomto svete málo ľudí.

Aká bola vaša cesta k štúdiu medicíny?

Obaja rodičia boli lekári, takže by sa zdalo, že cesta je jasná. Ja som ale mal na pláne ísť študovať veterinárstvo, keďže časť detstva som prežil v Afrike,



v Zambii, kde má človek oveľa bližšie k prírode a zvieratám. Keď však prišlo na lámanie chleba a bolo treba podať prihlášku, vtedy sa mohlo len na jednu vysokú školu, tak sny na radu starších ustúpili a skončil som na Lekárskej fakulte UPJŠ. Stále však mám k zvie-



ratám blízko, občas svojim pacientom radím aj s ich miláčikmi. Nedávno som liečil ekzém u poníka.

Vašou špecializáciou je kožný odbor. S akými problémami sa na vás ľudia najčastejšie obracajú?



MUDr.

Milan Urbáni, MPH.

► námetník pre liečebno-
preventívnu starostlivosť FNsP
F. D. Roosevelta Banská Bystrica

Mojou špecializáciou je dermatovenerológia, ktorá zahŕňa celý rad častých aj zriedkavejších kožných alebo STD ochorení. Venujem sa aj estetickú a korektívnej dermatológii. Medzi najčastejšie ochorenia, s ktorými sa kožný lekár stretáva, je ekzém, psoriáza, žihľavka a, samozrejme, rôzne pigmentové lézie, ktoré ak pacient má, je potrebné prekontrolovať dermatoskopicky.

Máte medzi pacientami aj ľudí so stómiou?

Áno, mám, aj keď ich nie je veľa. Myslí, si však, že by ich bolo viac, keby neboli rôzne okolnosti, pre ktoré sa k dermatológovi nedostanú.

Môžete dať všeobecné rady ľuďom so stómiou, ktorí majú problémy s peristomálnou kožou? (Koža v okolí stómie, pozn. redakcie.)

Vzdelanie

- Lekárska fakulta Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach, 9/1995
- Inštitút pre ďalšie vzdelávanie pracovníkov v zdravotníctve
- Katedra dermatológie Bratislava – atestácia prvého stupňa, 9/1998
- Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave – špecializácia v špecializovanom odbore dermatovenerológia, 9/2009
- Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave – špecializácia v špecializovanom odbore odborník na riadenie vo verejnom zdravotníctve Master of public Health, 6/2010
- Kožná klinika Hradec Králové – kurz photobiológie, 6/1999
- Praha – kurz mikroskleroterapie, 12/2005

Pracovné skúsenosti mimo FNsP FDR BB:

- Nemocnica Krompachy, sekundárny lekár na dermatovenerologickom oddelení od 1. 12. 1995 – 30. 1. 1996

Poradil by som im, nech sa neboja navštíviť dermatológa, ak u nich dochádza k zmenám na koži. Z praxe viem, že väčšinou sú pacienti na odborné vyšetrenie odosielaní, až keď sú kožné prejavy v okolí stómie v pokročilom štádiu, a potom aj liečenie trvá dlhšie a je komplikovanejšie. Okolie stómie je veľmi citlivé na rôzne patologické procesy, ako mechanická trauma, dekubity, iritačná dermatitída či alergické reakcie s následným

Pracovné skúsenosti na iných pracovných pozíciách v rámci FNsP FDR BB:

- Námetník pre LPS od 1. 10. 2020 do súčasnosti
- Medicínsky riaditeľ od 1. 5. 2017 – 30. 9. 2020
- Námetník riaditeľa pre liečebno-preventívnu starostlivosť od 1. 1. 2015 – 30. 4. 2017
- Lekár – koordinátor pre činnosť polikliniky od 1. 12. 2012 – 31. 12. 2014
- Námetník riaditeľa pre Stratégiu rozvoja a správu NIS
- Zástupca prednostu – primár dermatovenerologickej kliniky od 2008 do súčasnosti

Členstvo v odborných spoločnostiach:

- Člen výboru SSEDK
- Člen výkonnej redakčnej rady časopisu DERMA 3. tisícročia
- Člen SDS
- Člen Slovenskej lekárskej komory

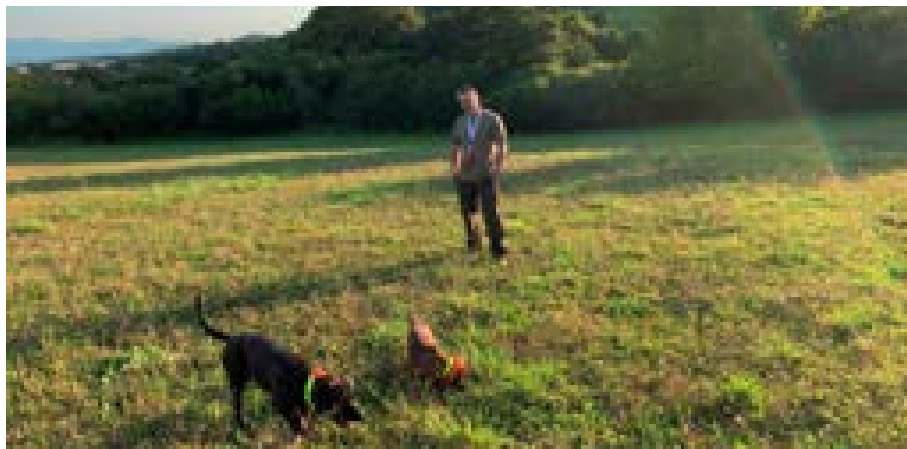
„Nemocnica je živý organizmus, o ktorý je potrebné starať sa veľmi citlivo, lebo každý neuvážení zásah má ďalekosiahle následky, ktoré sa veľmi ťažko naprávajú.“

osídlením baktériami či plesňami, ako aj na zriedkavejšie kožné ochorenie pyoderma gangrenosum spojené s Crohnovou chorobou. Všetky tieto procesy patria jednoznačne a výlučne do starostlivosti dermatológa.

Už niekoľko rokov ste súčasťou manažmentu fakultnej nemocnice v Banskej Bystrici. Ako vnímate túto prácu?

Ťažká otázka. V manažmente nemocnice pôsobím viac ako jednu dekádu. Časom sa táto práca stala skôr poslaním. Mnohokrát som si povedal, že už by aj stačilo, ale vždy príde nová výzva, ktorá človeka pohltí. Kto nikdy neriadil nemocnicu, a ešte takú, ako je „rooseveltka“, nemôže pochopiť, ako funguje zdravotná starostlivosť na Slovensku. Čo zvonku vyzerá jednoducho, sa zrazu stáva takmer neriešiteľným problémom. Robiť medicínskeho riaditeľa či námestníka LPS v takej nemocnici, znamená byť dvadsaťštyri hodín a sedem dní v týždni po celý rok v strehu. Deň bez problému je krásny deň. Nakoniec sa ale na všetko zlé zabudne, keď stretnete pacienta či zamestnanca a on vyjadrí vďaku za všetko, čo človek urobil.

Čo sa vám spoločne s vedením nemocnice podarilo? Čím by ste sa zviditeľnili ako nemocnica?



Posledné dva roky sme boli vyhlásení za nemocnicu roka, čo predstavuje veľký úspech. Osobne ako úspech manažmentu vnímam najmä stabilizáciu nemocnice po ekonomickej a personálnej stránke, aj keď problémy v oboch oblastiach pretrvávajú neustále. Nemocnica je živý organizmus, o ktorý je potrebné starať sa veľmi citlivo, lebo každý neuvážený zásah má ďalekosiahle následky, ktoré sa veľmi ťažko naprávajú. Základnou úlohou nemocnice je poskytovať čo najkvalitnejšiu, najmodernejšiu zdravotnú starostlivosť, ktorej výsledkom je spokojný a čo najlepšie vyliečený pacient. Zviditeľňovať Rooseveltovu nemocnicu nie je potrebné, ona sa zviditeľňuje v podstate sama – tým, čo sa v nej robí, kto v nej robí a v prvom rade spokojnosťou pacien-

tov s poskytnutou zdravotnou starostlivosťou. To však neznamená, že je všetko dokonalé, ani zďaleka nie. Stále je na čom pracovať, napríklad aj na zdanlivo jednoduchšej skutočnosti, akou je empatia, ľudskosť, vzájomný rešpekt či už na strane zdravotného personálu, ale aj na strane pacientov a ich príbuzných.

Viete si predstaviť, že by ste sa v živote venovali niečomu inému?

V podstate aj viem, pred aj počas štúdia som sa priučil rôznym robotám, ale asi by mi chýbali pacienti. Nevieť, čo konkrétne by som robil, možnože aj nič, ale z toho by som asi nevyžil. Vážim si každé zamestnanie, ktoré ľudia vykonávajú, je úplne jedno, o čo ide. Či pastier, či neurochirurg, dôležité je, aby sme svoju prácu vykonávali dobre. Nejakou zhodou okolností sa zo mňa stal lekár a riaditeľ nemocnice a snažím sa túto prácu robiť najlepšie, ako viem. Hodnotenie, či ju robím dobre, prenechávam na druhých.

Posledná otázka „mimo misu“, ako sa povie. Čo vás v živote naviac teší?

Bude to znieť ako kliše, no teším sa najmä, keď sú moji blízki zdraví, lebo vtedy človek môže vnímať svet krajšie a bezstarostnejšie a mať radosť aj z maličkostí.

Ďakujem pekne v mene všetkých našich čitateľov a prajem veľa síl a hlavne zdravia.





Vaša príručka na zotavenie sa po stomickej operácii

1

Zelená

FÁZA JEDNA

Ak máte záujem o **bezplatné zaslanie tejto príručky**, ktorá vám pomôže rýchlejšie sa zotaviť po operácii, zavolajte na bezplatnú linku **0800 800 111** alebo kliknite na náš web a vyplňte formulár.



► Bezpečná strava a výživa pre stomika

Bezpečnosť pacienta alebo ako žiť život so stómiou bez úskalí.

Ing. Peter Malík, ILCO klub stomikov Bratislava

V dnešnej modernej dobe nadobúda stravovanie a výživa každého jedinca čoraz väčší význam. Samozrejme, ide o plnohodnotnú, zdravú, pestrú stravu a tiež o zdravú výživu. Vôbec nie je jedno, čo a koľko toho zjeme. Okrem všeobecných zásad stravovania a výživy človeka nás zaujíma predovšetkým oblasť zameraná na onkologických pacientov a špecificky aj na ľudí s vývodom – stomikov. Práve oni totiž patria do skupiny nutrične labilných a podvýživou osobitne ohrozených osôb. Na túto zaujímavú a aktuálnu tému som sa porozprával s gastroenterológom, špecialistom v oblasti stravovania a výživy, pánom docentom MUDr. Petrom Minárikom, PhD., MSc.

Výživa (nutrícia) je procesom spracovania potravy v tele, ktorého cieľom je využitie živín v prospech fungovania organizmu. Nositeľom výživy je potrava. Funkcia a cieľ spočíva v dodaní energie, tiež vo všestrannej podpore telesných a mentálnych funkcií a rovnako aj v prevencii chorôb. Živiny (nutrienty) sú látky (substancie) v potravinách a v strave, ktoré po dokonalom strávení slúžia organizmu ako zdroj energie a aj ako podpora telesných a psychických funkcií (telesného rastu, obnovy a reparácie buniek, pohybu, regulácie, signalizácie, imunity, zápalu, krvnej zrážanlivosti, hojenia rán, trávenia, dýchania, vylučovania a iných).

Kto je to gastroenterológ a čím sa zaoberá tento lekár – špecialista?

Gastroenterológ je lekár, ktorý sa zaoberá prevenciou, diagnostikou a liečbou chorôb tráviacich orgánov. V minulosti bola gastroenterológia nadstavbovým špecializačným odborom

Pán docent, priblížte nám zloženie tráviaceho systému a najčastejšie ochorenia tráviaceho traktu.

Tráviaci systém človeka (GIT – gastrointestinálny trakt) pozostáva zo skupiny dutých a solídnych orgánov a žliaz, ktoré sa tiahnu od úst až po

” Gastroenterológ je lekár, ktorý sa zaoberá prevenciou, diagnostikou a liečbou chorôb tráviacich orgánov.

rom internej medicíny. V dôsledku rýchleho rozmachu klinickej medicíny sa gastroenterológia stala samostatným klinickým odborom.

konečníkový otvor. Z dutých orgánov sú najvýznamnejšími pažerák, žalúdok, tenké črevo a hrubé črevo (kolón), ktorého poslednou časťou je ko-

nečník (rektum). Horný tráviaci trakt sa skladá z ústnej dutiny, hltanu, pažeráka, žalúdka a z dvanástnika. Ďalšia časť tráviaceho traktu pozostáva z pokračovania tenkého čreva, hrubého čreva vrátane konečníka. Medzi solídne, žľazové a ďalšie orgány patria slinné žľazy, pečeň, pankreas, žlčník a žľožové cesty. Hlavné úlohy tráviaceho systému sú: trávenie, vstrebávanie, peristaltika a vylučovanie.

Najčastejšie ochorenia zažívacieho traktu sú: zápalové ochorenia, zhubné a nezhubné nádory a funkčné tráviace poruchy. Zvláštnou skupinou ochorení horného tráviaceho traktu sú choroby spojené so žalúdočnou kyselinou. Okrem peptického vredu žalúdka a dvanástnika sa najčastejšie vyskytuje refluxná choroba pažeráka. Medzi bežné vleklé zápalové črevné choroby patria aj chronické nešpecifické črevné zápalové choroby (ulcerózna kolitída, Crohnova choroba).

Častými poruchami sú funkčné tráviace poruchy, napr. syndróm dráždivého čreva. Na túto poruchu trpí okolo 5 % mužov až 13 % žien! Osobitnou závažnou kapitolou sú onkologické ochorenia (zhubné nádory, karcinómy) tráviaceho traktu. K najčastejším nádorom patrí karcinóm hrubého čreva a konečníka a karcinóm žalúdka. Z chorôb žlčníka, pečene a pankreasu sa najfrekvencovanejšie vyskytujú žľožové alebo žlčníkové kamene, nealkoholová tuková choroba pečene, cirhóza pečene, akútna a chronická pankreatitída. Medzi najznámejšie infekčné choroby patrí salmonelóza a brušný týfus. Choroboplodným baciom je aj *Helicobacter pylori*.

Aké moderné a účinné vyšetrenia vykonávajú gastroenterológovia?

Okrem anamnézy a fyzikálneho zmyslového vyšetrenia lekárom sa v gastroenterológii používajú moderné zobrazovacie a laboratórne vyšetrovacie metódy. Laboratórne vyšetrenia: vyšetruje sa krv, stolica, moč. Niekedy



Doc. MUDr. Peter Minárik, PhD., MSc.

► Gastroenterológ, špecialista na stravovanie a výživu

Vzdelanie

- 1976 – 1982 Univerzita Komenského v Bratislave, Lekárska fakulta, doktor medicíny v odbore všeobecné lekárstvo
- 2014 Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, akad. hodnosť PhD.
- 2017 Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, magisterské štúdium, titul MSc.
- 2018 Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, študijný odbor verejné zdravotníctvo, titul doc.

Ďalšie vzdelávanie

- 1986 Inštitút pre ďalšie vzdelávanie pracovníkov v zdravotníctve v Bratislave, atestácia z inter. medicíny I
- 1989 Inštitút pre ďalšie vzdelávanie pracovníkov v zdravotníctve v Bratislave, atestácia z geriatric
- 1993 Inštitút pre ďalšie vzdelávanie pracovníkov v zdravotníctve v Bratislave, atestácia z gastroenterológie
- 1998 Slovenská zdravotnícka univerzita v Bratislave, sonografia – certifikáty z vyšetrovacích metód

Zamestnania

- 1990 – 1993 lekár, gastrooddelenie v NÚT a RCH v Bratislave
- 1990 – 2004 lekár, gastrooddelenie v Železničnej NsP v Bratislave
- 1994 – 2003 vedúci zástupca Fering Léčiva, a. s.
- 2004 – 2013 klinický monitor East Horn for CEE
- 2004 – doteraz lekár gastroodd. v Onkologickom ústave sv. Alžbety v Bratislave
- 2017 – doteraz lekár Falck
- 2018 – doteraz Biomedicínske centrum SAV v Bratislave

Iné

- Priebiežne bohatá pedagogická činnosť (publikácie, prednášky, diskusie, hygiena výživy, klinická výživa a iné).

sa vykonávajú aj genetické vyšetrenia. Zobrazovacie endoskopické vyšetrenia: najmä gastroskopia, gastrofibroskopia, ezofago-gastro-duodenoskopia, kolonoskopia, rektoskopia a menej často sa robí enteroskopia. Zobrazovacie rádiodiagnostické vyšetrenia: ultrasonografia (USG) – vyšetruje sa pečeň, žlčník, žľazové cesty, pankreas, slezina, obličky, v malej panve močový mechúr, prostata, vaječníky, maternica. Sofistikovanými a veľmi presnými vyšetrovacími metódami sú: počítačová tomografia, computerová tomografia, CT a magnetická rezonancia.

V čom spočíva zdravé stravovanie a výživa všeobecne a ako je to s konzumáciou zeleniny a ovocia?

Podľa jednej z definícií Svetovej zdravotníckej organizácie plnohodnotné pestré stravovanie a zdravá výživa majú posilňovať zdravie ľudí, chrániť ich pred všetkými formami podvýživy, znižovať u nich riziká chronických chorôb a dodávať do tela v optimálnych dávkach a pomeroch všetky esenciálne a ďalšie živiny, ktoré sú

nevyhnutné pre správne fungovanie organizmu. Medzi základné zásady správneho stravovania a zdravej výživy patrí regulácia príjmu energie (kalórií), celkových tukov, nasýtených, nenasýtených a transmastných kyselín, cukrov, soli, vlákniny, ako aj ovocia a zeleniny. Súčasné odporúčania zdravej výživy sa v záujme lepšej prehľadnosti pre širokú verejnosť neorientujú na odporúčanie príjmu živín, ale skôr na odporúčania príjmu jednotlivých potravín a potravinových skupín.

Pán docent, charakterizujte nám prevenciu vzniku rakoviny v oblasti stravy a výživy.

Svetový fond pre výskum rakoviny (World Cancer Research Fund, WCRF) vypracoval desať základných a najdôležitejších zásad prevencie rakoviny. Ide o akési desatoro zásad zdravej životosprávy. Ide o opatrenia, o ktorých existujú vedecké dôkazy, že sú účinné pri prevencii nádorových ochorení. Tieto jednoduché a pre všetkých ľudí reálne dostupné opat-

renia dokážu znížiť riziko zhubných nádorov. Ak sa tieto princípy dôsledne uplatňujú v komunitách, v regiónoch alebo na úrovni celých štátov, dokážu znížiť výskyt onkologických chorôb v spoločnosti.

Koľko a čo môžu a majú jesť a piť onkologickí pacienti, najmä po prekonaní nádorových ochorení?

Starostlivosť o kvalitnú výživu onkologických pacientov je samozrejmosťou súčasťou komplexnej liečby pacientov s nádormi. Pacienti so zhubnými nádormi čelia mnohým výzvam, medzi ktoré patrí predovšetkým udržanie primeraného stavu výživy a ochrana pred poklesom telesnej hmotnosti, úbytkom svalovej hmoty a malnutríciou. Z doterajších výskumov i z klinickej praxe je známe, že väčšina onkologických pacientov má rôzne formy nutričných deficitov. Až 85 % z nich počas protinádorovej liečby trpí poklesom telesnej hmotnosti a malnutríciou. Zlý stav výživy, chudnutie a malnutrícia majú za následok zníženie kvality života, pokles vitálnych funkcií, vyššiu mieru komplikácií a horšiu odpoveď na protinádorovú liečbu. U niektorých pacientov s malignómami sa v priebehu ochorenia môže vyvinúť až nádorová kachexia.

Medzi tri základné nutričné ciele onkologických pacientov patria:

- Udržať si zdravú telesnú hmotnosť.
- Dodržiavať zásady zdravej výživy.
- Znížiť riziko nádorovej recidívy.

Podľa expertov WCRF i ďalších onkologických spoločností platia pre onkologických pacientov rovnaké zásady zdravej výživy a životosprávy ako pre zdravú populáciu. Pri neželanom chudnutí a hroziacej podvýžive alebo pri špecifických ťažkostiach, ktoré súvisia so samotným nádorovým ochorením alebo s jeho liečbou (chemoterapia, rádioterapia, operácie), platia osobitné princípy stravovania a výživy.

A TU JE DESATORO ZDRAVEJ VÝŽIVY

- Budte čo najštíhlejší, avšak nie podvyživený.
- Budte fyzicky aktívny, denne aspoň 30 minút.
- Obmedzte spotrebu energeticky bohatých potravín a sladkých nápojov.
- Jedzte pestrú stravu zo zeleniny, ovocia, celozrnných obilnín a strukovín.
- Znížte konzumáciu červeného mäsa na maximálne 500 g týždenne a úplne vylúčte údeniny.
- Nepite alkohol, je to karcinogén, resp. aspoň limitujte jeho spotrebu.
- Obmedzte spotrebu soli a slaných potravín.
- Nepoužívajte doplnky stravy na prevenciu rakoviny.
- Matky, dojte svoje deti najmenej 6 mesiacov.
- Nefajčite.

Ale stále platí, že najlepšou prevenciou rakoviny po celý život je:

- Udržiavanie zdravej telesnej hmotnosti.
- Pohyb a telesná aktivita.
- Zdravá strava.
- Obmedzená konzumácia alkoholu.
- Abstinencia fajčenia.



► Každodenná dávka zeleniny a ovocia

Zásad stravovania pri podvýžive a niektorých príznakoch nádorových ochorení je viacero, uvediem aspoň niektoré z nich:

Podľa potreby alebo pri akýchkoľvek pochybnostiach treba konzultáciu so svojimi ošetrojúcimi lekármi, predovšetkým s klinickým onkológom, rádioterapeutom, všeobecným lekárom a nutričným terapeutom. Pravidelne sa vážiť, jesť pomaly a pokojne, konzumovať v príjemnom prostredí, rozdeliť si celodennú stravu do 5 – 6 denných jedál, nevyužívať bufety a verejné stravovacie zariadenia, jesť len to, čo

diť s odborným lekárom, čo a ako jesť a piť, nezabúdať na pravidelnú pohybovú aktivitu atď.

Ako sa má vhodne a správne stravovať človek s vývodom – stómiou, aká výživa a výživové doplnky sú vhodné pre onkopacientov, osobitne pre stomikov. Aké jedlá a nápoje sú pre stomikov tabu, resp. ktoré majú obmedziť?

Aj pacienti so stómiami majú plný nárok na optimálnu a vyváženú stravu. Takisto majú dbať na zásady zdravej výživy. Choroba a následná operácia kladie na kvalitnú stravu a zdravú výži-

Pre stomikov je dôležité: jesť pravidelne, sústrediť sa iba na jedenie v príjemnom prostredí, jesť posediačky (pri stole), nepiť a nejесť súčasne, lebo to spôsobuje plynatosť. **Stomik si musí osvojiť:** jesť častejšie v menších dávkach, jedlo dôkladne pohryzť a požuť, jedlo má byť dostatočne mäkké, obmedziť cukor a tuky, nejесť veľmi horúce jedlá, konzumovať dostatok bielkovín (mäso, ryby, mliečne výrobky).

Každodenná strava stomika má obsahovať: tri až štyri jedlá denne, jesť pestrú stravu (bielkoviny, sacharidy, zdravé tuky), denne ovocie a zeleninu, stravu spestriť bylinkami a korením, piť dostatok tekutín, najmä vodu (2,5 l), sirupy a sladké limonády vyradiť a nahradiť ich zeleninovými a ovocnými šťavami. Nepríjemnú plynatosť spôsobuje napr. zelená fazuľa, karfiol, brokolica, kapusta, cesnak, cibula, uhorky, marhule, sytené nápoje atď. Proti plynatosti pomôžu napr. mäta, škoric, rasca, fenikel. Zdrojom potrebného železa sú pečienka, mäso, vajcia.

Nedostatok vitamínov spôsobuje únavu, slabosť, nechutenstvo. Do organizmu treba doplniť tieto vitamíny: vitamín C (paprika, paradajka, citrón, malina), vitamín B a kyselinu listovú (pečeň, ryby, listová zelenina, vňate), vitamín A (mlieko, vajcia, maslo, mrkva, špenát) a vitamín D (vajcia, mlieko, morské ryby). Dezerty obmedziť na menšie množstvo, vyradiť ťažké maslové krémy, uprednostniť piškótové cesto s džemom, bublaninu s ovocím, tvarohové krémy. Pri sladení cukor nahrádzať medom a sladkosti jesť ako posledný chod.

„Svetový fond pre výskum rakoviny (World Cancer Research Fund, WCRF) vypracoval desať základných a najdôležitejších zásad prevencie rakoviny. Ide o akési „Desatoro“ zásad zdravej životosprávy.

vám chutí a nie naopak, jesť kvalitné potraviny s vysokým obsahom energie a bielkovín, jesť ovocie a zeleninu ako zdroj vitamínov, mať pestrú stravu, dodržiavať pitný režim, pri odpore k teplým a ohrievaným jedlám jesť studené a chladené pokrmy, po operáciách žalúdka a čriev sa vždy pora-

vu ešte väčšie nároky. Má byť zdrojom a podporou počas rekonvalescencie a má udržať čo najlepšie zdravie vrátane fyzickej aj psychickej kondície.

Cieľom diétného stravovania po zavedení stómie je zabezpečiť jej správne fungovanie.

A čo poradiť stomikom na záver? Musia sa naučiť rešpektovať hlas svojho tela a nájsť správnu mieru. Surovinu upravovať varením, dusením, parou alebo grilovaním, nepoužívať ďalší tuk. Ako prílohy sú vhodné zemiaky, zelenina, menej cestovín a výrobkov z múky. Tabu pre stomika má byť tučné mäso, slanina, kačka, hus, zverina,



► Zdravá výživa zabezpečí pevné zdravie

vnútornosti, údeniny, paštéty, jaternice, klobásky, rybie konzervy. Z príloh hranolky, pečené zemiaky, kysnuté knedle. Z tukov sa vyhnúť vyprážaniu, majonézam, bravčovej masti, tatárskej omáčke. Z mliečnych výrobkov vynechať šľahačku, tučné plesňové a zrejúce syry a nepiť samotné mlieko.

nemám obezitu v génoch. Držím sa kuchárskych zásad – jedlo nemá byť tvrdé ani rozvarené, ani neslané, ani presolené, také akurát! Právě kulinárske umenie ponechávam na ženu. To, čo mi nevyhovuje, nejem, ale milujem zeleninu, ryby, sójové mäso. Namiesto bravčových obľubujem sójové fašírky.

„Cieľom diétneho stravovania po zavedení stómie je zabezpečiť jej správne fungovanie.

Z vajčiek sú tabu volské oko, omelety, praženica. Z obilnín zase celozrnné pečivo, tmavý chlieb, čerstvé kysnuté koláče, čerstvý chlieb.

A nakoniec, pán docent, dve odľahčujúce otázky: čo vy a zdravá strava, resp. Aký je váš životný štýl? Ako naberáte čerstvú energiu, ako relaxujete?

Výrazne obmedzujem sladkosti, pojedanie keksov, desiatujem odtučnené jogurty. Vyradil som šaláty, biele rožky, malinovky. Snažím sa udržať svoju hmotnosť. Dôležitý je pohyb, ja najmä plávam. Používam krokomer a nachodím kilometre. Našťastie

Namiesto pečenej paštét, paštéty z fazule alebo sóje. Z husi konzumujem iba husacie prsia bez kože a s jednou suchou, neomastenou lokšou, ale veľa dusenej kapusty. Husaciu pečienku vôbec, ale štrúdlu a kávu si dám.

Zdravá výživa nie je drahšia ako tá nezdravá. Nie salámu, ale chudú šunku. Nie vysoko tučný syr, ale cottage syr či olomoucké syrečky bohaté na bielkovinu. Nejem exotické jedlá ako sushi, averziu mám voči morským mäkkýšom. Namiesto masla si dávam margarín. Denne treba zjesť päť porcií zeleniny alebo ovocia. Nefajčím a pijem s mierou, obľubujem suché šampanské.

Z diét uznávam proteínové ketogénne. Ak delenú stravu, tak užívať ju dlhodobo. Z koníčkov pestujem cestovanie – rád spoznávam nové miesta, paláce, múzeá, kultúrne stánky. S obľubou čítam, najmä knihy s faktografickým žánrom – modernú históriu, cestopisy, vedecko-populárnu literatúru, ale aj romány, životopisy slávnych ľudí.

Pán docent, ďakujem za vaše profesionálne odpovede. Želám vám pevné zdravie, trvalé udržiavanie zdravého životného štýlu, vydanie ďalších edukačných publikácií. Želám vám množstvo ďalších úspešných a poučných prednášok v oblasti stravovania, racionálnej aj klinickej výživy, podpory zdravia a prevencie chronických chorôb, ako aj hygieny výživy. Za čitateľov časopisu Radim vám ďakujem za rozhovor a do ďalšej práce v oblasti gastroenterológie prajem veľa úspechov ayliečených pacientov.

Pre každého onkopacienta a menovite pre stomika je dôležitá bezpečnosť. Stomik sa bude cítiť bezpečne, ak bude mať: správne vyznačenie miesta vývodu pred operáciou, zdravú kožu v okolí stómie, zdravé stravovanie i zdravú výživu. Rovnako dôležité je správne používanie stomických pomôcok vrátane kozmetických prípravkov, ako aj ich dostatočná dostupnosť. Verím, že uvedené rady a návody z rozhovoru budú prínosné pre každého stomika. Ak sa nimi budeme riadiť, prinesú nám skvalitnenie života.

Na záver prikladáme link, kde nájdete jedálniček stomika: ■



www.convatec.sk/starostlivost-o-stomiu/zivot-so-stomiu/nutricne-poradenstvo-a-tipy-na-spravnu-vyzivu/#

► Správna likvidácia stomickej pomôcky

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



● Stomický systém je určený na jedno použitie, nemal by sa používať opakovane.



● Vrecká zložte do čo najtenšieho tvaru, postriekajte pohlcovačom pachu Stomodor, zabaľte do papiera alebo igelitového vrečka.



● Použité vrecká **NIKDY nesplachujte** do záchoda!



● Vrecko vhod'te do zmiešaného komunálneho odpadu.



● Prosím, dodržujte miestne predpisy na likvidáciu odpadu. Vrecká nerecyklujte.



● Stomické vrecká obsahujú veľký podiel plastu, ktorý by pri recyklácii unikol do ovzdušia, čo je z ekologického hľadiska nepripustné.

Zdroj: Environmental Health and Safety Technician– technik v oblasti ochrany zdravia a bezpečnosti pri práci;
Zákon č. 79/2015 Z. z. o odpadoch a o zmene a doplnení niektorých zákonov; Vyhláška č. 365/2015 Z. z. ktorou sa ustanovuje Katalóg odpadov

► Spodná bielizeň, ktorú si aj vaša stómia zamiluje

Bezpečnosť pacienta alebo ako žiť život so stómiou bez úskalí.

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

Pojem stómia a celkové povedomie o tejto diagnóze je často témou, o ktorej sa v spoločnosti nediskutuje. Ľudia sa väčšinou hanbia a nechcú sa o nej rozprávať. Ide o tému, ktorá je v našej krajine, bohužiaľ, ešte stále tabu. Naším cieľom a poslaním je tento stav napraviť a prostredníctvom tohto článku poukázať na to, že dokonca existujú pacientky so stómiou, ktoré sa nehanbia ukázať svetu v komfortnej spodnej bielizni.

V minulosti nás mnohí z vás kontaktovali prostredníctvom stomalinky či priamo e-mailom s otázkami týkajúcimi sa spodnej bielizne pre stomikov – či vôbec existuje a ako sa k nej dá dostať. Naša odpoveď znie: **áno!** Pre stomikov bol navrhnutý špeciálny typ bielizne, ktorá má sebavedomie. Momentálne je k dispozícii bielizeň navrhnutá len pre **ženské pohlavie**. Pozitívnu správou ale je, že v budúcnosti pravdepodobne dôjde k rozšíreniu sortimentu aj pre mužov či deti.

Za všetkým stojí mladá česká stomička **Tereza Nagyová**, ktorej na konci strednej školy diagnostikovali Crohnovu chorobu a v roku 2012 podstúpila kolostómiu. Neskôr založila vlastný portál pre pacientov **NEJSEMTABU.CZ**. Aktuálne



► Tereza Nagyová

rozbieha predaj vlastnej značky spodnej bielizne a plaviek pre pacientky so stómiou pod názvom **MyPouch**.

Ako to celé začalo? „Celé to spustila náhoda. Tereza chcela nosiť šaty, no nevedela, ako nájsť vhodnú bielizeň. Vyskúšala drahšie kusy zo zahraničia,

no neboli pre ňu pohodlné. A tak si povedala, že popremýšľa. Premýšľala a pustila sa do podnikania. Stomická bielizeň tu bolo i predtým, no hlavnou

„Človek chce byť príťažlivý bez ohľadu na chorobu. Chce robiť všetko, na čo si spomenie, a nie neustále sa zaoberať stomickým vreckom.“

„vychytávkou“ jej bielizne je všitá kapsička, do ktorej sa vloží vrecko. Kapsička pomáha stomickú pomôcku držať na mieste, aby sa neodlepila.“

Človek chce byť príťažlivý bez ohľadu na chorobu. Chce robiť všetko, na čo si spomenie, a nie neustále sa zaoberať stomickým vreckom. Ak vás tento článok zaujal, navštívte Terezin e-shop: www.mypouch.cz a zadovážte si kvalitné a dokonca i rafinované strihy českej spodnej bielizne. Výhodou pre slovenské záujemkyne je zaručený dovoz produktov na celom území Slovenskej republiky. ■



Bielizeň môžeme rozdeliť do troch kategórií.

- Nohavičky *BasicPouch* v bielom alebo čiernom prevedení.
- V druhej kategórii sú nohavičky a tričká *LeisurePouch*, kde si môžete vybrať z bordovej či sivej farby alebo si vyberiete asymetrické tričko, ktoré prekryje stomickú pomôcku.
- Poslednou kategóriou sú plavky *SwimPouch* navrhnuté pre ženy so stômiou.



Zdroj: www.nejsemtabu.cz/; www.mypouch.cz/; <https://dennikn.sk/blog/1645088/zije-so-stomiou-a-chce-aby-to-nebola-tabu-tema/>

► Pitný režim

Bezpečnosť pacienta alebo ako žiť život so stómiou bez úskalí.

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

Tekutiny sú dôležitou súčasťou stravy. Bez vody by sme nemohli existovať, preto je dôležité dodržiavať pitný režim.

Dôležitý je dostatočný príjem tekutín, aby množstvo moču nekleslo pod 1 až 2 litre za deň. Doporučené množstvo tekutín sa uvádza v rozmedzí 2 až 3,5 litra, pričom je dôležité prijímať ich po menších dávkach počas celého dňa. Nedostatok tekutín môže spôsobiť zápchu alebo uzáver stómie. Naj-

„**Odporúča sa piť čistá voda, ktorá je pre naše telo najprirodzenejšia.**

lepšie je vnímať svoje telo a sledovať, koľko za deň vypijeme, ako na to reaguje stómia a čo na náš organizmus pôsobí prínosne.



V niektorých prípadoch je dobré piť počas jedla, aby sa strava lepšie rozložila. Avšak časť ľudí so stómiou počas jedla nepije, pretože stolica je potom príliš tekutá. Preto je najdôležitejšie skúšať, čo nám robí dobre a čo nie a poslúchať svoje telo.

Príznakmi nedostatočného príjmu tekutín sú napríklad:

- bolesti hlavy,
- závraty,
- poruchy koncentrácie,
- poruchy krvného obehu.

Denný príjem tekutín môžete doplniť aj potravinami obsahujúcimi vysoký

podiel vody, ku ktorým patrí hlavne ovocie a zelenina, zemiaky, varená ryža, cestoviny a chlieb.

Ako vypiť dostatočné množstvo tekutín?

Pokiaľ sa vám odporučený denný príjem tekutín zdá príliš vysoký, skúste nasledujúce tipy:

- pitie odporučeného množstva tekutín sa snažte rozdeliť rovnomerne počas celého dňa (majte vždy pri sebe nejaký nápoj),
- pravidelne počas dňa konzumujte ovocie a zeleninu,
- zaradte častejšie do svojho jedálnička polievky.

Čo teda piť?

Odporúča sa piť čistá voda, ktorá je pre naše telo najprirodzenejšia. Taktiež minerálne vody (jemne perlivé alebo neperlivé), mäsové alebo zeleninové vývary, ovocné a zeleninové šťavy riedené vodou, ovocné a bylinné čaje. Pozor si treba dávať na sladené limonády, lebo obsahujú veľa cukru.

Pre pacientov so stómiou nie sú vhodné vody sytené kyslíčkom uhličitým, pretože ten rozširuje krvné vlásočnice v žalúdku, čím urýchľuje vstrebávanie a môže vyvolať bolestivé pálenie záhy, grganie, nadúvanie.



A čo alkohol?

Alkohol nie je tabu, i keď vieme, že nášmu zdraviu vo veľkom množstve neprospieva. Pohár vína alebo piva

však môže byť telu aj na úžitok. Tu ale rovnako platí, že čo robí jednému dobre, nemusí ostatným. Pivo má bublinky a niekomu môže spôsobiť

vať komplikácie, no inému vyhovuje, pretože zlepšuje trávenie a znáša ho dobre aj jeho stómia. Čo sa týka vín, pozor si treba dávať pri šumivých vínach, pretože môžu spôsobovať plynatosť.

Nezabúdajme, že hlavne ileostomici trpia nedostatkom vitamínov, minerálnych látok a vody. Preto je nutné

„ **Strava človeka so stómiou by sa v zásade nemala príliš líšiť od stravy zdravého človeka, a to sa týka aj pitného režimu.**



„ **Pri prepustení do domácej starostlivosti dostávajú ľudia so stómiou návody a odporúčania, ako sa stravovať.**

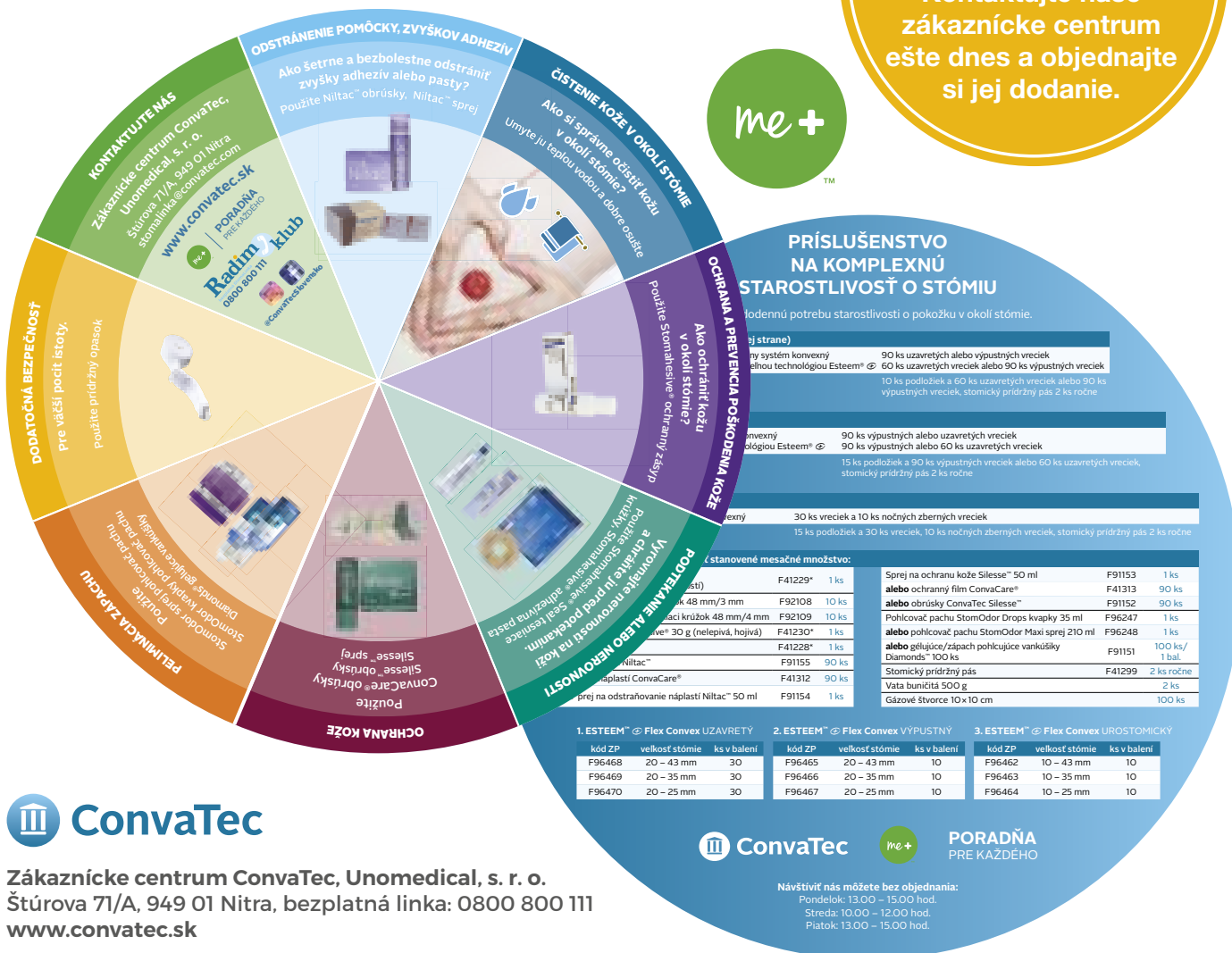
podávať im ovocné či zeleninové šťavy a nápoje obohatené o vitamíny. U urostomikov dostatočný pitný režim znižuje riziko bakteriálnych uroinfekcií. ■

Potrebuje sa zorientovať v príslušenstve na ošetrovanie stómie?

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

Máme pre vás pripravenú šikovnú pomôcku, s ktorou to každý zvládne! Ide o jednoduchú pomôcku vhodnú na výber príslušenstva, ktoré potrebujete v každodennej starostlivosti o stómiu.

Vy ju ešte nemáte?
Táto vynikajúca pomôcka môže byť zadarmo vaša. Kontaktujte naše zákaznícke centrum ešte dnes a objednajte si jej dodanie.



ConvaTec

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

► Prečudesná jar

Bezpečnosť pacienta alebo ako žiť život so stómiou bez úskalí.

Ing. Peter Malík, ILCO klub stomikov Bratislava

V posledných rokoch sa nám ročné obdobia striedajú dajako divne. Zo zimy skáčeme takmer rovno do leta a potom z leta zase do zimy. Typické znaky a krásy jari a jesene sa nám akosi vytrácajú zo života, čo nás značne ochudobňuje. Charakteristické jarné „počasíčko“ nám začína chýbať. Napriek tomu vždy po neprijemných mrazoch a snehoblatovej plušti túžobne očakávame jarné slnečné lúče. Žeby nás zohriali pri srdiečku, ale aj tak naozaj. Na celom tele. Jarné teplejšie lúče niekedy prídu znenazdajky, inokedy postupne.

Poslednú zimu sme prežili na horách, pri lyžovačke, sánkovačke či zimnej turistike. Spočiatku bezstarostne, ale potom... V kútikoch duší už v obavách. Z krajiny Ďalekého východu prichádzali prvé nepríjemné správy. Vraj postihne nás čosi, čo nám ohrozí nielen zdravie, ale aj životy. Mali sme obavy, ale... Veď čínska zem je predsa ďaleko! Lenže, lenže... Obavy sa rýchlo premenili na holú skutočnosť. V dnešnom svete sa veľa lieta, cestuje. Časté a rýchle premiestňovanie ľudí po kontinentoch sa stalo samozrejmosťou. A tak skôr, než si podala jar ruku so zimou, už sme to tu mali. Ázijčania sa premiešali s domorodcami a éterom akosi priplávala aj k nám tá neznáma pliaga.

Namiesto dovtedy plných ulíc sa začalo vyludňovať. Namiesto z lásky podarovaných jarných snežienok nám do srdca vrazil strach. Povinnosť náhubkov nedala na seba dlho čakať. Žiadne milenecké páry na jarnom rande. Žiadne detičky z jaslí a škôlok



► Korzo pod Michalskou bránou zívalo prázdnotou

” Namiesto dovtedy plných ulíc sa začalo vyludňovať. Žiadne milenecké páry na jarnom rande. Ulice aj parky sa vyprázdni.

na povinnej vychádzke. Ulice aj parky sa vyprázdni. Školy a škôlky osireli. Mamičky namiesto do práce išli domov. Varovať svojich miláčikov. Máj

– lásky čas. Lenže, lenže... tento rok akosi aj tá láska zmizla z pier mladých. Matka príroda si zahrala s ľudstvom krutú pieseň.



► Ani usmiaty Náci nemá koho pozdraviť

„Aj Schöne Náci neďaleko pred cukrárňou akosi smutnejšie sníma klobúk. O takomto čase už s úsmevom milo pozdravoval paničky či symbolicky rozdával balíčky.

Zvyčajne skraja jari už vysedávajú na námestiach seniori na lavičkách. Vyhrievajú sa na jarnom slniečku, vypĺňajú križovky. V parkoch sa k sebe tisnú zamilované páriky a hrkútajú si do uška. Ibaže tento rok sú lavičky prázdne.

Na námestí o lavičku opretý Napoleon nemá partnerov na rozhovor. Bonaparte len smutne pozerá pred

seba a premýšľa. Čo sa to stalo, že som taký sám? Aj Schöne Náci neďaleko pred cukrárňou akosi smutnejšie sníma klobúk. O takomto čase už s úsmevom milo pozdravoval paničky či symbolicky rozdával balíčky. A sám darčeky aj dostával. A teraz? Veruže nemá koho pozdraviť. Cukráreň je zavretá a labužníkov nieta. Kdeže sa všetci podeli? Ani kanálový Čumil po-

niže sa netvári o nič veselšie. Voľakedy pri ňom stával druhý, živý kanálový muž. Žobronil, cinkali mu mince do klobúka. Práve preto sme ho nemali radi. No teraz by sme ho radi uvítali, keby bol tu. Lenže, lenže... celé korzo osirelo, spustlo.

Do prvých línií nastúpili zdravotníci. Lekári, sestričky, laboranti. Pomáhali, ako sa dá. Pritom sami riskovali svoje zdravie. Namiesto svojim rodinám sa venovali chorým. Predovšetkým im patrí veľká vďaka a hold za ich obetavý prístup! Jarný dážďik pokropil

„ Do prvých línií nastúpili zdravotníci, lekári, sestričky, laboranti. Pomáhali ako sa dá, pritom sami riskovali svoje zdravie.

ulice. Je šmykľavo. Aj autá, električky či autobusy sú akési bezduché. Šoféri takmer nemajú koho voziť. Mŕtvo zostalo v našom meste. Tam, kde to bežne žije plným životom. Michalská brána vždy plná džavotu ľudí smutne čaká, kto cez ňu prejde. A Dunaj? Vlnky modrej rieky vyhrávajú prežalostnú námornícku pesničku. Aj staručký Propeler len počudovane kýva kormidlom. Akože, prečo nemám koho voziť na druhý breh? Chýbajú nám výletné lode plné turistov. S prvým jarným slniečkom už brázdili vlny Dunaja prvé z nich. Plaviac sa proti prúdu až hen, k starobylému bralu Devína. Na miesto historického sútoku Moravy a Dunaja. Z nábrežia či priamo z lode bolo vídavať hemžiacich sa návštevníkov pýchy krajiny. Hrdého Bratislavského hradu, vypínajúceho sa nad mestom. Mihli sa nám hradné múry, ale bez života kol nich. Aj majestátna Katedrála sv. Martina bývala

plná veriacich. Lenže dnes to tak vôbec nie je. Po bratislavských mostoch sme boli zvyknutí na hustú premávku. A teraz? Len kde-tu prešlo ojedinelé auto či autobus. Vari je to iné na sídliskách? Z brán panelákov vychádzajú ľudia iba zriedkavo. Žiadna zmena, aj tu je akosi pusto. Čože sa to stalo s naším slávnym Prešporkom?

Jarný vetrík pofukuje. Prehýba mladúčkú lístočku stromov a kríkov. Aj slniečko vykuklo. Lenže akosi sa neusmieva. Smutne čaká na lepšie časy. Rytier Roland blúdi mestom a sám je prekvapený neobvyklým tichom. Ale plní si svoju povinnosť. Stará sa, aby ľudia mali vždy dosť vody. Centrálna fontána iba pripomína jeho vlastnú existenciu. O tomto čase sa už pri nej fotilo ostošesť. A teraz? Mŕtve okolie fontánky, prázdno na námestí.

Jarný park pred divadlom sa podobá prebúdajúcej sa prírode zo zimného spánku. Vetrík sa pohráva s prvými púčikmi kvetov. Aj Ganymedova fontána je akási nesmelá a ľudí pri nej nieta. Pred Carltonom žiadne „burá-



► Pusto bolo pred historickou budovou divadla

„Jarný park pred divadlom sa podobá prebúdajúcej sa prírode zo zimného spánku.

ky“, ani vychádzajúcich hotelových hostí nevidno. Bežne už skraja jari sa otvárali prvé kaviarničky a cukrárne.

Aj ich vonkajšie sedenie na terasách. Labužníci si vychutnávali kávičku či zmrzlinku. Teraz je všetko zatvorené,



► Aj veľký poet – Hviezdoslav hľadá ľudí naokolo



► Zo starobylých zrúcanín Devína dýcha história Slovanov

terasy sú opustené. To všetko na začiatku tejto podivuhodnej jari. Sprvu sa ľudia zašili. Poskrývali do svojich príbytkov. Postupne sa však ukázala tá lepšia stránka vlastností národa. Mladší ochotne donášali starším nákupy až pred ich dvere. Medziludské vzťahy sa vylepšovali. Dcéra, syn, vnučka či vnuk ochotne pomáhali svojim starkým. Chránili si svoje „ómamy“ a „ópapov“. Aj rodinné vzťahy nadobudli nový, krajší rozmer. Dokonca sa našli fir-

Málokto vnútorné športy prežívali. Najmä futbalové a hokejové štadióny osireli. Nikde ani noha športovcov, nikde povzbudzovanie fanúšikov. Aspoň že tá televízia ešte fungovala. Aj keď so samými reprízami. A rádio? To sme počúvali najradšej, od rána do večera.

Takmer tri mesiace zmeny spôsobu života. Ťažko si bolo privykať. Ale podala si ruky jar s letom. A svetlo na lepšie časy. Konečne! Tá nebezpečná

do mesta. Ešte na chvíľku sa vrátili aj školáci do škôl a drobci do škôlok. A mamičky do práce. Naplňali sa námestia, obsadzovali lavičky v parkoch, prichádzali prví odvážni turisti. A už sú tu aj prvé letné divadelné predstavenia či prvé koncerty. Ľudstvo dostalo poriadnu facku! Tí rozumnejší si tento rok odpustili more. Radšej na chaty a do čistej tatranskej prírody. Veď naša krajina je taká krásna!

” Jarný vetrík pofukuje. Prehýba mladučké lístočky stromov a kríkov. Aj slniečko vykuklo. Lenže akosi sa neusmieva. Smutne čaká na lepšie časy.

my, čo ochotne rozvážali seniorom stravu. Všetko zlé je na niečo dobré! Aj teraz pandémie, čo zasiahla celý svet, urobila ľudí akosi lepšími, obetavejšími, ochotnejšími. Kultúra zapadla prachom. Žiadne divadlá, kiná či koncerty. Predtým plné kostoly veriacich. Teraz prázdne či zatvorené. A šport?

pliaga sa pomaličky vytrácala z našich životov. Ľudkovia sa vynárali zo svojich príbytkov. Naplňali sa prostriedky mestskej hromadnej dopravy. Zostali sme však disciplinovaní. Poctivo, s rúškami na ústach do potravín či autobusov. Predsa len postupne všetko ožívalo. Vracal sa duch nádeje a života

A čo my, onkologickí pacienti – stomici? Tiež sme si za uplynulé mesiace vytrpeli. Za pomoci svojich najbližších, ale aj vlastnou disciplínou a opatrnosťou, sme predchádzali tomu najhoršiemu. Ako seniori s oslabenou imunitou sme v kategórii najviac ohrozených! V kútiku duše všetci dúfame, že po lepšie začínajúcom lete príde aj normálna jeseň. A keby sa pliaga nebodaj vrátila, už sme odolnejší. Vyzbrojení skúsenosťou popasovať sa s ňou!

(vlastná tvorba – esej)

Foto: archív Petra Malíka

5 DÔVODOV, PREČO SI VYBRAŤ JEDNODIELNY TVAROVATEĽNÝ STOMICKÝ SYSTÉM

- ✓ Ponúka nadštandardnú starostlivosť o stómiu, ktorá uspokojí vašu potrebu pokojného a bezpečného života so stómiou.
- ✓ Materiál na povrchu vrečka je mäkký, jemný k pokožke a vodeodolný.
- ✓ Tvarovateľná technológia sa nestrihá, prispôsobí sa každej veľkosti a tvaru stómie, čím zabráni podtekaniu.
- ✓ Jeho súčasťou je elastické adhezívum, ktoré zabezpečí komfort, bezpečnosť a diskretnosť.
- ✓ Kontrolné okienko na prednej strane využijete nielen pri nasadzovaní vrečka na telo, ale aj na kontrolu stómie



ESTEEM™ S TVAROVATEĽNOU TECHNOLOGIOU PRIEHLADNÉ



ESTEEM™ S TVAROVATEĽNOU TECHNOLOGIOU NEPRIEHLADNÉ S KONTROLNÝM OKIENKOM



ESTEEM™ S TVAROVATEĽNOU TECHNOLOGIOU NEPRIEHLADNÉ S KONTROLNÝM OKIENKOM

ESTEEM™ S TVAROVATEĽNOU TECHNOLOGIOU PRIEHLADNÉ

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

ESTEEM™ S TVAROVATEĽNOU TECHNOLOGIOU NEPRIEHLADNÉ S KONTROLNÝM OKIENKOM

kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
413521	20 – 30 mm	10	F92943
413522	30 – 40 mm	10	F92944

ESTEEM™ S TVAROVATEĽNOU TECHNOLOGIOU NEPRIEHLADNÉ S KONTROLNÝM OKIENKOM – UZAVRETÉ

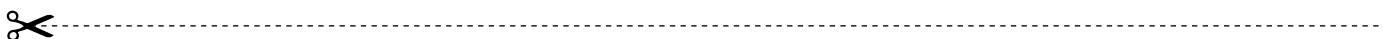
kód produktu	veľkosť	ks	kód ZP
413509	20 – 30 mm	30	F93147
413510	30 – 40 mm	30	F93148

Množstvom limit na každý mesiac je 90 ks. Pomôcky spoločnosti ConvaTec sú plne hradené všetkými zdravotnými poisťovňami.



Lekáreň, ktorá vám zašle vzorku zdravotníckej pomôcky zadarmo:
Pharex, s. r. o., Prieložtek 1, 036 01 Martin

Zaslanie vzorky zdravotníckej pomôcky je v súlade s ustanoveniami o internetovom výdaji zdravotníckych pomôcok v zmysle zákona č. 147/2001 Z. z. o reklame a o zmene a doplnení niektorých zákonov, v zmysle zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov a v zmysle vyhlášky Ministerstva zdravotníctva SR č. 21/2012 Z. z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o internetovom výdaji liekov alebo zdravotníckych pomôcok, o spôsobe zverejnenia informácie o internetovom výdaji, o spôsobe balenia zásielky a jej prepravy a o spôsobe reklamácie.



ŽIADOSŤ O ZASLANIE BEZPLATNEJ VZORKY PRODUKTU

Ak si prajete zaslať bezplatnú vzorku, vyplňte, prosím, tento krátky formulár nižšie. Po obdržaní formuláru vám zavoláme, aby sme sa uistili o vhodnosti zvoleného výrobku pre vaše potreby. Pre viac informácií nás kontaktujte v zákazníckom centre Radim klub na bezplatnej linke 0800 800 111.

Titul: Meno: Priezvisko:

Adresa:

Kód vrečka:

Telefónne číslo: E-mail:

☐ Mám záujem o vzorku. Prosím, kontaktujte ma na telefónnom čísle, ktoré je uvedené vyššie. Vyplnením vyššie uvedených údajov prehlasujem, že už som dovŕšil 16 rokov veku. V prípade záujemcov mladších ako 16 rokov, sa vyžaduje súhlas zákonného zástupcu.

Zaslanie vzorky zdravotníckej pomôcky je v súlade s ustanoveniami o internetovom výdaji zdravotníckych pomôcok v zmysle zákona č. 147/2001 Z. z. o reklame a o zmene a doplnení niektorých zákonov, v zmysle zákona č. 362/2011 Z. z. o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov a v zmysle vyhlášky Ministerstva zdravotníctva SR č. 21/2012 Z. z. ktorou sa ustanovujú podrobnosti o internetovom výdaji liekov alebo zdravotníckych pomôcok, o spôsobe zverejnenia informácie o internetovom výdaji, o spôsobe balenia zásielky a jej prepravy a o spôsobe reklamácie.

► Posilňovanie a hodiny fitnes

Ako je to s pohybovou aktivitou u ľudí so stómiou?

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

V minulom čísle sme pokračovali s informáciami o pohybových aktivitách a športoch, ktoré si u ľudí so stómiou vyžadujú osobitné zváženie a diskusiu so zdravotníckym pracovníkom. Témou bola CHODZA a TURISTIKA. Dnes sa budeme venovať POSILŇOVANIU a hodinám FITNES.



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

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



- Dôležité je identifikovať úroveň, akú ste dosahovali pred operáciou – záťaž, na akú ste boli zvyknutý.
- Pri imunosupresívnej liečbe je potrebné vyhnúť sa verejným posilňovniam.
- Zo začiatku sa bude vyžadovať starostlivosť a dohľad zo strany fyzioterapeuta, odborného poradcu v tejto oblasti alebo lekára.
- Do cvičenia sa môže zaradiť aj dvíhanie závaží, ale je potrebné začať s ľahkými váhami a uistiť sa, že sa používa správna technika cvičenia. Vyžaduje sa cvičenie pod dohľadom trénera.
- Dôležité je vyhnúť sa niektorým cvikom. Niektoré cviky, ktoré môžete cvičiť, nájdete v brožúre me+ recovery s názvom Fialová fáza.

Viac informácií o pohybovej aktivite nájdete na našej internetovej stránke www.convatec.sk

3. fialová fáza: Dostávame sa do kondície | Convatec.sk

www.convatec.sk/starostlivost-o-stomiu/me-recovery/fialova-faza-dostavame-sa-do-dobrej-kondicie



Jednoduché kroky na zlepšenie bežného života so stómiou

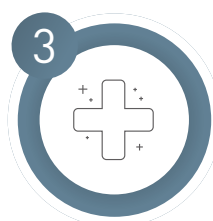
4 kroky na zlepšenie starostlivosti o stómiu



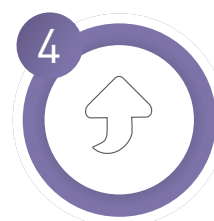
**Príprava
kože**



**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.

Odstránenie vrecka

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

Výber vhodnej stomickej pomôcky

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

Pridaná bezpečnosť

Využitie ďalších produktov, ktoré zabezpečia väčšiu bezpečnosť stomického systému.

Pozrite si online 4 kroky v starostlivosti o stómiu:





Príprava kože

4 kroky na zlepšenie starostlivosti o stómiu

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

Koža je dôležitý orgán, ktorý pôsobí ako prvá obranná línia nášho tela proti baktériám a vírusom, ale aj proti všetkým vonkajším nepriaznivým vplyvom. Zdravá koža tiež udržiava optimálnu hladinu vody a pomáha regulovať telesnú teplotu. Je vysoko citlivá a zaznamenáva i ten najjemnejší dotyk či bolesť. Ako náš najväčší a najviditeľnejší orgán s plochou takmer 2 m² tvorí skoro šestinú našej telesnej hmotnosti. V neposlednom rade stav kože môže mať tiež významný dosah na naše sebavedomie.

Koža je meniaci sa, dynamický orgán, ktorý sa skladá z troch hlavných funkčných vrstiev – z pokožky, dermis a subcutis. Každá z nich sa skladá ešte z niekoľkých ďalších vrstiev. Aj kožné prívesky, ako sú folikuly, mazové a potné žľazy, hrajú v celkovej funkcii kože svoju rolu.

Pokožka (epidermis) – príprava kože pred nalepením stomickej pomôcky

Ide o najvrchnejšiu vrstvu kože, ktorú môžeme vidieť a dotknúť sa jej. Práve pokožka nás chráni pred toxínmi, baktériami a stratou vody. Z tohto dôvodu je pre nás najdôležitejšia a pri ošetrovaní stómie treba dbať na to, aby sa nepoškodila. Iba zdravá, neporušená pokožka v okolí stómie môže zabezpečiť dokonalú funkciu stomickej pomôcky tak, aby fungovala k spokojnosti pacienta a plnila účel, na ktorý je určená.

K zdravej koži prispieva aj celková výživa človeka a pitný režim. Preto netreba zabúdať na pravidelné zásobovanie tela stavebnými látkami, minerálmi, vitamínmi či vodou. Iba dobre vyživovaná koža môže plniť dôkladne svoju funkciu. Pre pacienta so

stómiou predstavuje akékoľvek porušenie kože veľký problém.

Na stómiu a jej okolie sú kladené zvýšené hygienické nároky. Pred nalepením podložky alebo inej stomickej pomôcky preto treba vždy zabezpečiť správny postup. Pri každej novej príležitosti používajme na očistenie okolia stómie čistú vodu. Je veľmi prospešné aj otužovanie okolia jemnou masážou pomocou sprchy a vlažnej vody.

Doteraz pretrváva mýtus, že stómiu nie je možné sprchovať alebo akokoľvek vystavovať vode. Práve naopak, voda je ten najvhodnejší čistiaci prostriedok na stómiu a jej okolie. Samozrejme za predpokladu, že je zdravá, neporušená. V prípade, že z nejakého dôvodu nie je možné na očistenie okolia stómie použiť vodu, máme k dispozícii čistiaci prípravok Niltac vo forme spreja. V prvom rade je určený na odstraňovanie pomôcky. Postupujeme tak, že okraj podložky postriekame jemnou vrstvou spreja Niltac, čo zabezpečí ľahké odstránenie lepiwej hmoty z pokožky. Na úplné dočistenie pokožky, či už od lepiwej hmoty alebo i drobných nečistôt, nám výborne poslúžia Niltac čistiace obrúsky. Pred samotným nalepením pomôcky je potrebné kožu umyť tep-

lou čistou vodou, dobre osušiť a až potom nalepiť samotnú pomôcku. Ak je koža citlivá, použijeme Stomahesive ochranný zásyp, ktorý pomáha vytvoriť ochrannú vrstvu na koži v okolí stómie, aby nedošlo k jej poškodeniu. Zásyp sa používa aj na kožu, ktorá je mokvajúca. Kožu môžeme ochrániť aj použitím ochranného filmu Silesse vo forme spreja alebo obrúskov. Silesse sprej alebo obrúsky vytvárajú jemnú bariéru medzi pokožkou a pomôckou a chránia ju pred podráždením, zvyšujú prilnavosť pomôcky a predlžujú jej životnosť. Jemná vrstva tohto prípravku môže byť nanosená aj opakovane, čo nám zabezpečí dokonalé prilnutie pomôcky k pokožke.

V prípade akýchkoľvek netesností máme z radu doplnkového sortimentu Stomahesive k dispozícii ochrannú lepiú pastu, ktorá sa používa na výplň nerovného povrchu kože, čím sa predlžuje funkčnosť nalepenej stomickej pomôcky. V prípade, ak je potrebné zahojiť drobné poškodenia kože v okolí stómie, je k dispozícii aj Stomahesive adhezívna nelepivá pasta, ktorá sa postará o vyplnenie medzier medzi pomôckou a stómiou, aplikuje sa však až po nalepení pomôcky. ■



Výber vhodnej stomickej pomôcky

4 kroky na zlepšenie starostlivosti o stómiu

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

Druhým krokom v starostlivosti o stómiu je výber správneho stomickeho systému, ktorý bude vyhovovať všetkým potrebám a životnému štýlu človeka. Výber vhodnej pomôcky je ovplyvnený niekoľkými faktormi. Medzi najdôležitejšie by sme mohli zaradiť najmä vzhľad stómie, stav brušnej steny, prítomnosť kožnej riasy a motoriku človeka.

Pri ošetrovaní stómií využívame stomicke pomôcky podľa spôsobu ich nasadenia, a to buď jednodielny systém alebo dvojdielny systém.



► Jednodielny systém.

Jednodielny systém (obr. 1) sa vyznačuje jednoduchým použitím, produkty poskytujú bezpečné a ľahké prilnutie adhezíva na telo. Tieto pomôcky zabezpečujú flexibilitu, komfort a dis-

2. Vystrihovateľné stomicke vrecká Esteem[®] – ide v podstate o univerzálne vrecká, ktoré sa s pomocou príslušenstva dajú použiť na všetky typy stómií.

” Hlavným benefitom je pocit maximálnej hygieny a sviežosti.

krétnosť. Vyznačujú sa jednoduchším použitím. Vrecko je spojené s adhezívnou plochou, preto je potrebná výmena celej pomôcky.

1. Tvarovateľné stomicke vrecká Esteem[®] – sú prvou voľbou pre stómiu nad úrovňou kože. Výhodou pomôcok je jednoduchá aplikácia bez použitia nožníc. Tvarovateľná technológia sa prispôsobí akémukolvek tvaru a veľkosti stómie. Výsledkom je zdravá koža okolo stómie.

3. Vystrihovateľné konvexné stomicke vrecká Esteem[®] Flex Convex – sú vhodné najmä pre vpadnuté stómie. Konvexita pomôcok zabraňuje podtekaniu. Vrecká disponujú tromi variantmi konvexity, výber závisí na veľkosti stómie. Bezpečnejšie nosenie tejto pomôcky dokáže zabezpečiť prídržný opasok.

Dvojdielny systém (obr. 2). Pri výbere takéhoto systému je poskytnutá mnohotvárnosť s ohľadom na citlivosť k pokožke. Systém sa skladá z dvoch



► Dvojdielny systém.

častí – podložky a vrečka. Tento systém sa volí pri dobrej motorike stómika, pretože je náročný na hygienu. Správne zvolená a používaná podložka na tele vydrží minimálne 3 dni. Pokožka v okolí stómie je pri výbere vhodnej pomôcky bez možnosti podtekania menej namáhaná. Podložky sú navrhnuté na ochranu pokožky v okolí stómie. Pre lepšie upevnenie vrečka a pocit bezpečnosti pri nosení stomic-



kej pomôcky je upevnenie pomocou stomického opasku.

1. tvarovateľné stomické podložky Natura® – sú prvou voľbou pre stómie nad úrovňou kože. Aplikácia je veľmi jednoduchá, netreba používať nožnice. Elastické adhezívum sa prispôsobí akémukoľvek tvaru a veľkosti stómie.

2. tvarovateľné stomické podložky Natura® s harmonikovým krúžkom – majú všetky vlastnosti tvarovateľných podložiek. Manipulácia s podložkami je ešte jednoduchšia, nie je potreba tlakom nasádzať vrečko, podložky sú veľmi flexibilné a materiál je príjemný na nosenie.

3. tvarovateľné konvexné stomické podložky Natura® – sú určené pre vpadnuté stómie. Konvexita pomôcok zabráňuje podtekaniu.

4. vystrihovateľné stomické podložky Natura® – k dispozícii sú flexibilné alebo želatínové podložky. Ľudia so stómiou však preferujú modernejšiu tvarovateľnú technológiu.

Výber stomických pomôcok je často dlhší proces. Po operácii je veľakrát stómia opuchnutá, neskôr sa postupne zmenšuje. Preto je dôležité počas týždňov nasledujúcich po operácii pravidelne merať veľkosť stómie, sledovať jej tvar a charakter. Je prirodzené skúšať jednotlivé typy pomôcok.

Vhodné stomické pomôcky uľahčujú ošetrovanie, starostlivosť o stómiu a bezpečne udržiavajú zdravú pokožku v okolí stómie.

” Pokožka v okolí stómie je menej namáhaná. Výsledkom je zdravá koža.





Pridaná bezpečnosť

4 kroky na zlepšenie starostlivosti o stómiu

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

Bezpečnosť je každodennou súčasťou nášho života. Ľudia robia pravidelne rozhodnutia na základe subjektívnych a objektívnych faktorov tak, aby sa cítili bezpečne. Napríklad pri jazde autom si zapneme bezpečnostný pás, v noci sa vyhýbame tmavým uličkám a i dovolenku si vyberáme podľa toho, či je dané miesto bezpečné. Rovnako aj stomici potrebujú mať pocit bezpečia, istoty a bezstarostnosti. Zabrániť podtekaniu stolice či moču pre nich znamená mať zdravšiu kožu, cítiť sa dobre.

Pre niekoho bezpečnosť znamená jednodielny systém, niekto iný si bezpečný život so stómiou spája s dvojdielnym systémom. Takisto je to aj s výberom čistiacich, ochranných a doplnkových stomických pomôcok. Každý človek preferuje niečo iné, portfólio produktov je dostatočné. Z hľadiska dlhodobého používania ich považujeme za nevyhnutnú súčasť života stomika, vylepšujú potrebnú bezpečnosť a komfort človeka. V tomto príspevku si pripomenieme používanie dezodoračných a pridrzných prostriedkov.



Deodoranty

StomOdor sprej maxi (fľaša s rozprašovačom, 210 ml). Je založený na vodnej báze, efektívne odstraňuje pachy zo stomických vreciek u ľudí s tuhšou stolicou, z povrchu materiálov a priestorov. Aplikuje sa 3 až 5 streknutí priamo do stomického vrečka pred jeho nasadením. Tiež môže byť rozprášený do priestoru alebo na akýkoľvek materiál zhora nadol. Pred použitím ho treba pretrepať.

StomOdor kvapky (fľaštička s kvapkadlom, 35 ml). Produkt je určený na všetky typy stomických vreciek. Špeciálny olej sa premieša s obsahom vrečka, čím sa neutralizujú pachy a vytvára nepriepustný film. Je veľmi účinný pri riedkej stolici a urostómii. Nedráždi stómiu, neupcháva filter. Aplikuje sa 6 až 15 kvapiek priamo do

stomického vrečka pred nasadením. Nie je určený do vonkajšieho prostredia. Pred použitím ho treba pretrepať.

Gélujúce a dezodoračné vankúšiky DIAMONDS™ s ActiveOne™. Sú určené najmä pre ileostomikov na zahusťovanie črevného obsahu v stomickom vrečku. Vankúšiky obsahujú zložku na báze aktívneho uhlia ActiveOne™, ktorá pohlcuje zápach, sú preto vhodné aj



” Doplnkové príslušenstvo vylepšuje potrebnú bezpečnosť a komfort človeka.



„Uvedené pomôcky sú na predpis a sú plne hradené zdravotnými poisťovňami. V lekárni alebo výdajni zdravotníckych potrieb vám pomôcky objedajú.“

pre kolostomikov. Aplikujú sa veľmi jednoducho. Po vybratí z dózy sa vankúšik nerozbaluje, vloží sa do stomického vrečka pred jeho aplikáciou alebo sa aplikuje výpustom na vrečko zdola. Ak sa vankúšik dostane do kontaktu s tekutinou, premení ju na gél a spoľahlivo pohltí zápach. Balenie obsahuje 100 ks géľujúcich vankúšikov.



Prídržné prostriedky

Prídržný opasok. Vhodný je pri zvýšenej fyzickej námahe alebo na zvýšenie ochrany a pocitu istoty. Je určený pre ľudí, ktorí používajú dvojdielny systém Natura® alebo Natura®⁺, tu sa upevňuje na bočné ušká prírubo-

vého krúžku vrečka. Taktiež je určený pre tých, ktorí používajú jednodielne konvexné vrečká Esteem®⁺ Flex Convex (uzavreté, výpustné, urostomické) alebo pre ľudí s urostómiou alebo nefrostómiou, ktorí používajú jednodielne vrečká Stomadress® Plus na odvádzanie moču. Stomik má nárok na 2 ks opaskov za rok.



Brušný pás. Je určený pacientom – stomikom, ktorí majú parastomálnu herniu alebo potrebujú spevniť v pooperačnej fáze brušnú stenu. Je vyrobený z elastickej tkaniny, ktorá sa dobre prispôsobuje telesnému tvaru. Do stomického pásu je možné vy-

strihnúť otvor podľa veľkosti pomôcky, napr. brušný pás Stomex®, alebo sú dostupné pásy už s vopred pripraveným otvorom pre vrečko. Prípadne je možné vyrobiť pás priamo na mieru. Stomik má nárok na 1 ks pásu za rok. Brušný pás predpisuje chirurg.



Fixačné lepidivé pásy. Ide o jemnú náplasť na cievke určenú pre citlivú pokožku alebo dlhodobú fixáciu krytia rán. Pomocou lepidivej pásky sa dá u ľudí s normálnou citlivosťou kože upevniť stomické vrečko alebo podložka. Zabezpečuje ochranu pred vonkajšou vlhkosťou. Pred aplikáciou treba dbať o to, aby bola pokožka čistá

„Pre niekoho bezpečnosť znamená jednodielny systém, niekto iný si bezpečný život so stómiou spája s dvojdielnym systémom.“

a suchá. Tieto pomôcky si každý hradí sám, tzn. nie sú na lekársky predpis. Každý človek je iný, vždy máme možnosť voľby a vybrať si, čo komu vyhovuje. ■

Zdroj: ConvaTec,
Sprievodca životom ľudí so stómiou, 2020
www.pilulka.sk/naplasti-cievkove

4 Odstránenie vrečka alebo podložky

4 kroky na zlepšenie starostlivosti o stómiu

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

V oblasti starostlivosti o stómiu sa veľmi často stretávame s pojmami ako udržanie zdravej peristomálnej pokožky či bezpečné odstránenie stomickej pomôcky. Kvalitu každodenného života so stómiou zlepšuje stomické príslušenstvo, čiže produkty na odstraňovanie adhezív, ochranu a čistenie pokožky, produkty na vyplnenie kožných nerovností, na zvyšovanie priľnavosti pomôcok alebo na pohlcovanie pachov.

V minulosti sa na odstránenie zvyšku adhezíva z kože používal benzínalkohol (ľudovo nazývaný aj benzolieh). Alkoholové prípravky spôsobovali podráždenie okolia stómie, ale bez nich sa zvyšky adhezív neodstránili. Častým odstraňovaním lepiaceho jednodielneho vrečka dochádzalo k devastácii kože v okolí stómie. Lepená plocha bola veľmi podráždená.

Zlom nastal až vyvinutím nedráždivých lepidiel na kožu. Na trhu sa objavil dvojdielny systém, teda vrečka so samostatnou podložkou, ktorá po správnom nalepení zostala na koži v priemere 3 dni. Po naplnení sa vždy vymenilo len zberné vrečko. Stomické pomôcky zaznamenali veľký rozvoj. Ako adhezívny materiál sa osvedčila živica, začali sa uplatňovať hydrokoloidné látky, karboxymetylcelulóza a šetrné adhezívne látky. Tieto zložky sú súčasťou hmoty Stomahesive®, ktorú obsahujú stomické pomôcky firmy ConvaTec.

K správnej edukácii počas hospitalizácie patrí aj to, aby pacient zvládol odstránenie stomickej pomôcky a ve-



del si správne ošetriť peristomálnu pokožku.

Prvým krokom pri výmene stomickej pomôcky je odstránenie predošlej. Použijeme Niltac™ sprej na odstraňovanie zvyškov náplastí. Sprej nastriekame okolo okrajov podložky alebo vrečka a počkáme niekoľko sekúnd. Na jednoduchšie odstránenie lepidla z náplasti sa v prípade potreby sprej aplikuje opakovane. Môže sa nanášať aj vtedy, keď je nádobka s aerosolom otočená hore nohami, avšak v horizontálnej polohe sa nemá aplikovať príliš dlho, aby sa hnací plyn nevyčerpal pred úplným využitím nádobky.

Obrúsky Niltac™ alebo ConvaCare® sa použijú následne na jemné odstránenie adhezív vrátane podložiek, leukoplastov, hydrokoloidných krytí

a zvyškov náplastí. Obrúsky Niltac™ rýchlo zasychajú a nezanechávajú zvyšky oleja ani žiadne iné látky, pretože ide o zmes 100 % silikónu. Ak je to potrebné, po aplikácii umyjeme kožu v okolí stómie vodou. Predídeme tak podráždeniu pokožky. Obrúsok je vďaka svojej veľkosti praktický najmä mimo domova alebo pri cestovaní.



Obrúsky ConvaCare® majú rovnaké využitie s tým rozdielom, že sú menšie a obsahujú olej. Treba pamätať na to, že po ich použití je potrebné pokožku umyť, pretože zanechávajú masť film. Tento výrobok bol na trhu skôr ako príslušenstvo na báze silikónu. Dlhoroční stomici veľmi dobre poznajú výrobky rady ConvaCare®. ■

Zdroj: Zachová, V. a kol., Stómie, s. 13 – 16.
www.convatec.sk

► Pandémia verzus stomik

Bezpečnosť pacienta alebo ako žiť život so stómiou bez úskalí.

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

Situácia, ktorú zažívame tento rok v súvislosti s pandemiou covid-19, je niečím, s čím sme sa ešte nestretli. Nikto z nás nevie, ako sa tento stav skončí a aké bude naše ďalšie smerovanie. Táto doba nám dáva všetkým zabráť a len ťažko sa hľadá rovnováha medzi úzkosťou a ľahkovážnosťou. My zdravotníci sme tu pre našich pacientov stále, aby napriek všetkému mali pocit bezpečia a istoty.

Medzi najväčšie pandémie patrila *čierna smrť* (1347 – 1352), *španielska chrípka* (1918 – 1920), *ázijská chrípka* (1957), *honkongská chrípka* (1968), *HIV* (od roku 1980 a stále trvá), *pandémia koronavírusu SARS-CoV-2* (2019 a stále trvá).

Pociťovať úzkosť, strach, smútok, stres či hnev v mimoriadne vypätej situácii, ako je táto, je úplne prirodzené. Naša krajina prijala opatrenia na zamedzenie šírenia vírusu a podporu systémov zdravotnej starostlivosti pri zvládaní pandémie covid-19, ktoré sa dotkli každého z nás v pracovnej i súkromnej oblasti.

V nemocniciach začali vznikať covidové lôžkové oddelenia, vyhradili sa ambulancie s vyškoleným personálom. Zrušili sa tie plánované hospitalizácie a operácie, ktorých oddialenie nepredstavuje ohrozenie života, obmedzila sa odkladná zdravotná starostlivosť.



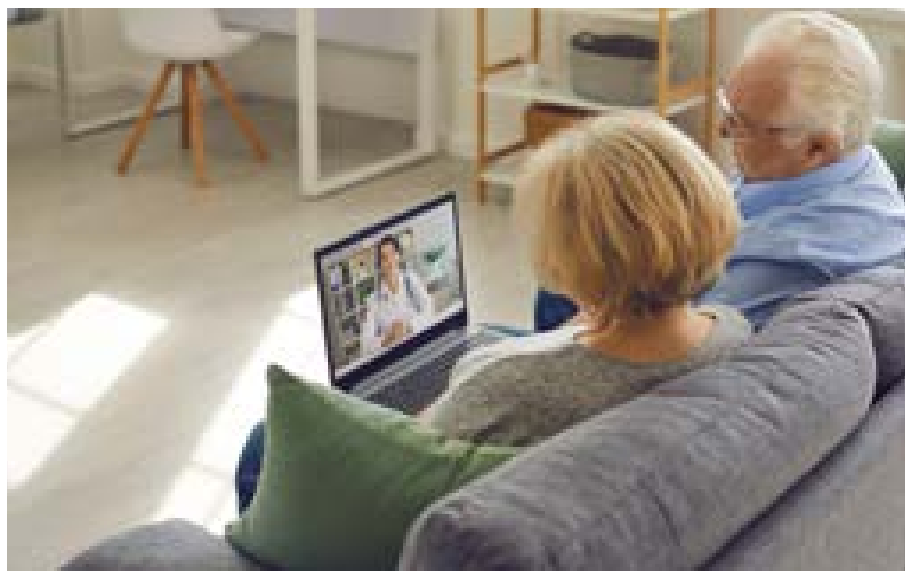
” Pandémia je rozsiahla epidémia, ktorá postihuje veľké skupiny ľudí na rozsiahlom území a na rôznych kontinentoch.

Pred vstupmi do nemocníc sa zaviedla triáž – triedenie pacientov a návštevníkov. Stretávame sa aj s ďalšími opatreniami. Vyškolení zamestnanci bezkontaktné merajú telesnú teplotu, vyžaduje sa dodržiavanie 2-metrových rozostupov, samozrejmosťou je prekrytie dýchacích ciest rúskom, šálom alebo inou pomôckou, pacient prechádza dezinfekčným filtrom, vypisuje dotazník, v ktorom má pravdivo zodpovedať na konkrétne otázky. Obmedzila sa návštevnosť v špecializovaných ambulanciách. Lekári začínajú pracovať na základe telefonického rozhovoru, do popredia sa dostáva telemedicína, konzultácia z bezpečia domova. Telemedicína nachádza uplatnenie v núdzovej a intenzívnej starostlivosti, rovnako aj v starostlivosti o chronických pacientov.

Zároveň sa začal využívať tzv. e-recept – elektronické predpisovanie a vydávanie liekov, zdravotníckych pomôcok či diietických potravín, čo tiež prispieva k efektívnej a účelnej liečbe. Na základe pokynov lekára si pacient aj bez osobnej návštevy v ambulancii môže vyzdvihnúť liek alebo zdravotnú pomôcku v hociktovej lekární alebo výdajni zdravotníckych potrieb, stačí, keď sa preukáže platnou kartičkou poistenca.

Pracujem ako zdravotná sestra vyše dvadsaťpäť rokov, ale s takouto situáciou sa stretávam po prvýkrát. Zažívať takúto neistotu predstavuje niečo nové, preto sa snažím správať zodpovedne a chrániť seba aj svojich blízkych. Najväčším nepriateľom je náš vlastný strach, preto využijeme všetky dostupné možnosti, ako mu nepodľahnúť. Zároveň však nezľahčujeme situáciu, v ktorej sa nachádzame.

Stomici v SNV môžu zažívať pocit bezpečia a istoty, pretože sa majú na koho



” Lekári začínajú pracovať na základe telefonického rozhovoru, do popredia sa dostáva telemedicína, konzultácia z bezpečia domova.

obrátiť. Dobre fungujúca stomaporadňa pri chirurgickom oddelení, v ktorej pracujem pod vedením primára, chirurga, MUDr. Edwarda Huľa, PhD., nezaháľala ani počas pandémie. Stomici nemuseli zažívať strach a obavy, že nebudú mať prístup k svojim pomôckam. Do nemocničného zariadenia sa dalo prísť síce len obmedzene, no tí, ktorí so stómiou nemali žiadny problém a potrebovali len mesačný predpis zdravotných pomôcok, využívali práve spomínaný e-recept.

So stomikmi som v kontakte od prvého momentu vyvedenia stómie, ešte počas hospitalizácie na oddelení, keď ich spolu s členmi rodiny edukujem o správnom ošetrovaní stómie a používaní stomických pomôcok. Vytvárame si medzi sebou profesionálny a zároveň aj priateľský vzťah. Po prepustení z nemocnice dostanú moje telefónne číslo. Získajú tak pocit istoty, že sa v prípade potreby majú na koho obrátiť. Vhodnou komunikáciou často predídeme možným komplikáciám, ktoré by mohli ovplyvniť násled-

nú kvalitu života stomika. Ak má stomik viacero pridružených ochorení a nemôže alebo nevie sa o seba postarať sám, prípadne mu nevie pomôcť niekto z príbuzných, dávam im kontakt miestnej Agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti, ktorá poskytuje komplexnú ošetrovateľskú starostlivosť v domácom prostredí. Odporúča ju praktický lekár, ošetrojúci lekár špecialista alebo o ňu môže požiadať samotný pacient. Služba je plne hrazená z verejného zdravotného poistenia. Je dôležité, aby boli každému v ťažkých chvíľach, a vyvedenie stómie takouto chvíľou určite je, poskytnuté adekvátne informácie.

Napriek ťažkostiam, ktorým musíme v súčasnej situácii čeliť, pokúsme sa nájsť rovnováhu medzi úzkosťou a ľahkovážnosťou. Snažme sa pochopiť tých, ktorí majú strach z ochorenia, ale aj tých, ktorí sa v súvislosti s ochorením covid-19 boja úplne iných skutočností. Budme k sebe ohľaduplní a snažme sa pomôcť jeden druhému.

► Okienko psychológa



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

Mgr. Zuzana Tomášková, psychologička

Dobrý deň. Pred mesiacom som bol operovaný a urobili mi vývod hrubého čreva. Mám 45 rokov, som ženatý a mám 2 malé deti. Pomôcky, ktoré používam, sú dobré. Teraz keď mám stómiu, mám obavu hrať sa s deťmi. Sú dosť živé a bojím sa, aby mi „neobjavili“ vrečko, prípadne ak by sa mi pri hre s nimi vrečko odlepilo, neviem si predstaviť, čo by som robil. Naviem, ako sa s tým mám vysporiadať, ako ďalej fungovať. Ďakujem za vašu odpoveď.

Milan

Odpoveď:

Dobrý deň, z Vášho listu vnímam silný vplyv časového faktora – prednedávnom sa zmenil Váš zdravotný stav a Vaše telo sa muselo prispôbiť stómii. Pomôcky Vám síce pomáhajú, avšak Vy sám ste sa stómii ešte neprispôbili.

V pomerne krátkom čase ste boli postavený pred mnohé rozhodnutia a obmedzenia. S touto situáciou sú spojené aj neistoty, obavy, strach o seba, rodinu a o budúcnosť, ktorým musíte čeliť.



Myslím, že Vaše obavy spojené s tým, že by Vám deti mohli „objaviť“ vrečko, sú prirodzeným následkom Vašich životných okolností. Na neistotu ohľadom Vašej reakcie, ak by deti vrečko „objavili“ alebo ak by sa Vám pri hre s nimi odlepilo, môžem povedať iba to, že by ste sa cítili veľmi zraniteľný, akoby pristihnutý „pri čine a tajomstve“. Avšak v konečnom dôsledku by sa Vám otvorila cesta k dôvere, otvorenosti a spolupatričnosti s manželkou a deťmi. Rodina je v takýchto chvíľach veľkých a náročných zmien zdrojom istoty a priamej komunikácie.

Aj malé deti (neuviedli ste vek) sú schopné prijať Váš stav a obmedze-

nia. Pre nich to môže byť užitočné a poučné, pretože vzťahová väzba medzi Vami a nimi je isto pevná a silná. Na Vašu otázku, ako máte ďalej fungovať, môžem takisto iba odporúčať: skúste byť spontánny, uvoľnite sa a komunikujte s deťmi. Je to vždy lepšie, než aby si ony samy vytvárali svoje postoje ako reakciu na zmenu vo Vašom správaní. Deti sú múdre bytosti, ktoré si veci síce nevedia vysvetliť, ale vnímajú akékoľvek zmeny v správaní a v kontakte. Dajte im možnosť a vysvetlite im, čo sa s Vami deje (v prípade, že objavia vrečko). Držím palce.



Prečo práve ja? Prečo sa to stalo práve mne? Stále sa seba pýtam, čím som si to zaslúžila... Je to už pol roka a stále sa neviem vyrovnať s tým, prečo mám JA stómiu! Predtým som bola veselá, energická žena. Teraz som stále doma, len sa ľutujem a nikam nechodím. Mám strach zo zápachu, z toho, že sa mi môže vrečko kedykoľvek odlepiť (aj keď sa mi to nestáva), ale tá predstava, že som niekde na nákupoch a vrečko sa mi odlepi, mi spôsobuje neskutočný strach a stres. Prosím o radu, ako to mám všetko zvládnuť a vyrovnať sa s tým.

Iveta

Odpoveď:

Dobrý deň. Začnem od konca Vášho listu: Vy situáciu už zvládajte a už sa s tým všetkým vyrovnávate, hoci píšete, že je to už pol roka, odkedy máte stómiu a stále si kladiete otázku, prečo sa to stalo práve Vám. Tieto otázky prichádzajú v druhej fáze procesu zvládania náročnej životnej udalosti. Je teda zrejmé, že predchádzajúcu fázu ste prešli a isto ste si ju ani neuvedomili. S veľkou pravdepodobnosťou ste ju prežívali na

začiatku zistenia ochorenia, počas rozhodnutia o zákroku a cez celé pooperačné obdobie.

Chcela by som Vám trochu viac opísať fázu, v ktorej sa aktuálne nachádzate, fázu „popretia“. Ide o obdobie prežívania celkovej nespokojnosti, strachu a do istej miery aj čiastočnej „nádeje“, že to všetko pominie.

Veľká zmena, ktorou prešlo hlavne Vaše telo, spôsobila, že máte o sebe zrazu skreslený obraz. Stómia Vám narušila (až rozbila) celistvosť tohto obrazu, spôsobila, že zákrok a stómiu vnímate ako cudzie záležitosti, ktoré Vám „nepatria“. Preto otázka, prečo Vy a čím ste si to zaslúžili. Niekedy vôbec odpovede na tieto otázky nemusia prísť.

Po tejto fáze nastupuje zväčša fáza „votrelca“ – vtedy sa Vaša stómia stane „naozaj Vašou“, čo znamená, že ju budete vnímať už v zmenenom obraze svojho tela a aj prežívania. Píšete, že ste boli veselá a energická žena. Ved'ňou stále ste, len tá veselá a energická žena potrebuje na istý čas energiu práve na spracovanie okolností okolo stómie a zmeny zdravotného stavu.

Odporúčam Vám, aby ste vyhľadali psychológa v rámci projektu Ligy proti rakovine. Na internetovej stránke www.lpr.sk nájdete podľa miesta bydliska kolegu či kolegyniu, ktorá Vás môže chvíľu sprevádzať na tejto ceste k vyrovnaní sa s ochorením. Prajem veľa trpezlivosti a držím palce.



► Stoma Cyklotour 2020

Ing. Alena Blažejová, ILCO klub Bratislava

Na rok 2020 malo SLOVILCO ambiciózne plány. Jedným z plánovaných podujatí bolo stretnutie cyklistov krajín V4. Keďže predchádzajúce tri stretnutia sa uskutočnili u našich priateľov v Čechách, Poľsku a Maďarsku, tento rok vyšiel rad na Slovensko. Žiaľ, covid-19 neumožnil realizáciu podujatia v pôvodnom termíne a už sa zdalo, že podujatie bude preložené na ďalší rok. Nakoniec sa epidemiologická situácia na pár týždňov zlepšila, a tak sa stretnutie uskutočnilo v náhradnom termíne 20. – 25. júla.

Cyklisti z Čiech, Poľska, Maďarska a my, zástupcovia organizujúcej krajiny, sme sa stretli v pondelok 20. júla predpoľudní na dvore penziónu Gazdovstvo Uhliská v obci Trenčianska Závada. Až na poslednú chvíľu sa podarilo obsadiť celú objednanú 24-miestnu kapacitu. Každý účastník obdržal darček, neónovožlté tričko s emblémom Trenčianskeho hradu a nápisom akcie Stomacyklotour Slovakia 2020 (obr. 1).

1. deň. Príjazd a výlet do Nemšovej.

Účastníkom sa počas obeda prihovoral prezident SLOVILCA Ing. Pavol Húserka a prezentoval program na celý týždeň. Popoludní sme sa spoločne vybrali na prvý výjazd do blízkeho okolia (obr. 2). Navštívili sme ranč RANCH 13 v Nemšovej a obdivovali jeho westernový štýl. Práve tu sa spustil prudký dážď. Našťastie sme sa mali kde schovať a čas sme využili na vzájomné spoznávanie sa.

2. deň. Valašské Klobouky. V utorok ráno nás zobudilo slniečko a dobrá nálada. Rozdelili sme sa do dvoch



„Niektorí museli tlačiť bicykle, ale nikomu to nevadilo.“

skupín, na tých, ktorí zvládajú aj náročnejší kopcovitý terén, a tých, ktorí uprednostňujú ľahšie rovinaté trasy.

Prvú skupinu do Valašských Kloboukov viedol Pavol Húserka náročnou trasou cez kopce. Druhú skupinu skúsenejší cyklista Ján Savka, člen ILCO klubu Trenčín, po oveľa pohodlnejšej cyklosteze cez Horné Srnie, Vlársky Priesmyk a Brumov.

Pred obedom oblohu zakryli mraky a spustil sa intenzívny dážď. Obliekli

sme si prišliplášte a pokračovali ďalej. Našťastie bolo teplo a dažďová sprcha nám veľmi neprekážala. Stretli sme sa na námestí najjužnejšieho mesta Valašska, vo Valašských Kloboukoch, kde sme si spoločne užili výbornú zmrzlinu. Cesta späť ubiehala oveľa rýchlejšie, pretože sme išli mierne z kopčeka. Prvá skupina absolvovala 80 km s prevýšením 1598 m a druhá 65 km.

Počas večere nás prišiel pozdraviť Jozef Húserka, predseda združenia obcí regiónu a starosta obce Horné Srnie. Pozdravili nás aj obdarovali drobnými darčekom zástupcovia firiem Coloplast, Ing. Adriana Šatkova a Ing. Peter Laudon, a spoločnosti ConvaTec, Ing. Stanislav Obertáš. Mužskí zástupcovia sa potom pripojili k našim výjazdom. Peter absolvoval s prvou skupinou utorkovú etapu a Stano si vyskúšal etapy v utorok a v stredu. Obaja boli veľmi spokojní, pretože etapy boli jednak náročné aj pre zdatných cyklistov a jednak mohli obdivovať krásnu krajinu Stredného Považia.

3. deň. Čičmany a Butkov. V stredu sme odchádzali spoločne do obce Košeca, kde sme sa zastavili u predsedu ILCO klubu Ilava Antona Urička a jeho manželky (obr. 3). Bolo to veľmi príjemné stretnutie, domáca pani nám pripravila malé pohostenie a uvarila kávičku. Tu sa skupiny rozdelili. Zdatnejší vyrazili do Strážovských vrchov (obr. 4) s cieľom navštíviť obec Čičmany s maľovanými drevenicami, ktoré patria k pamiatkam Unesca. Po výbornom obede a krátkom oddychu nasledovala spiatočná cesta. Trasa mala 95 km s prevýšením 1278 m.

Druhá skupina zamierila na horu Butkov, najvyšší vrch Butkovských bradiel na okraji Strážovských vrchov. Trasa bola trochu náročnejšia, niektorí museli tlačiť bicykle, ale nikomu to nevadilo. Na vrchole skupinku čakala prehliadka Krížovej cesty Božieho milosrdenstva vybudovanej v modernom štýle. Dominuje jej 12 metrov



„Tričká sa veľmi osvedčili najmä počas skupinových výjazdov, lebo sme boli dobre viditeľní a bezpečnejší hlavne pri prejazdoch cez verejné komunikácie.“

vysoký kríž zasadený do skaly. Z vrcholu je úžasný výhľad na Biele Karpaty a Javorníky. Zjazd cestou späť bol veľmi príjemný, ako aj dojem z tejto 60-kilometrovej trasy.

4. deň. Beckov, Trenčín, Trenčianske Teplice. Prvú skupinu čakala rovinatá etapa po pravej strane Váhu cez Nové Mesto nad Váhom do Beckova. Po prehliadke Beckovského hradu skupina vyrazila na spiatočnú cestu po ľavej

strane Váhu. Ďalšou zástavkou bola návšteva mesta Trenčín. Návrat do Trenčianskej Závady bol spojený so záverečným strmým stúpaním, ktoré všetkým dávalo poriadne zabráť. Trasa mala 90 km s prevýšením 650 m.

Druhá skupina sa vybrala po novej, veľmi príjemnej a pohodlnej cyklotrase popri Váhu smerom na Trenčín. Členovia sa zastavili pri Kláštore Veľká Skalka, ktorý je najstarším pútnickým



miestom na Slovensku. Po púťavom výklade o histórii kláštora zamierili do Trenčína, krajského mesta a centra regiónu Stredné Považie. Niektorí navštívili Trenčiansky hrad (obr. 5), pozreli si rímsky nápis na hradnej skale, iní si zase prezreli mesto a vydali sa na návštevu kúpeľného mesta Trenčianske Teplice. Za pozretie tu stáli oba Mosty slávy. Naši maďarskí priatelia boli miľo prekvapení, keď našli tabuľku herca, svojho krajana. Do Trenčianskej Závady sa všetci vrátili síce unavení z 50-kilometrovej trasy, ale plní pekných dojmov.

Večer všetkých čakal kultúrny program v kolibe, podával sa guláš z diviny a výborné domáce koláčiky. Po večeri vystúpil spevokol z Horného Srnia s krásnymi slovenskými piesňami. Do spevu aj do tanca nám hrala trojčlenná krojovaná ľudová muzika,

„Dažd'ová sprcha nám veľmi neprekážala.“



„Posledný deň cyklovýletu si všetci účastníci užili spoločne.“

s ktorou si zaoštil aj náš prezident. A veru išlo mu to veľmi dobre.

5. deň. Antonstálska dolina. V piatok sa obe skupiny vydali na spoločný výlet Antonstálskou dolinou. Najskôr si pozreli expozíciu lesnej železnice a potom poľovnícky zámok Antonstál. Po výšľape do horského sedla nasledoval dlhý zjazd do obce Horná Súča, ktorej súčasťou je niekoľko horských kopaníc. Po krátkom občerstvení na-

sledoval cez Dolnú Súču návrat do miesta dočasného bydliska. Túto 50-kilometrovú trasu s prevýšením 1050 m si všetci účastníci užili spoločne. Po večeri polovica účastníkov vyrazila na ranč Gazdovstvo Uhliská, kde si pozreli ródeo a dlho do noci pokračovali vo výmene dojmov. Mohli sme si to dovoliť, lebo na druhý deň nás už jazda na bicykloch nečakala.

6. deň. Rozlúčka. V sobotu sme sa všetci rozlúčili a s príjemnými pocitmi odchádzali domov.

V mene oboch skupín sa chcem poďakovať nášmu prezidentovi Pavlovi Húserkovi za zorganizovanie perfektnej akcie a Jánovi Savkovi, ktorý viedol druhú skupinu, že sa počas celého týždňa obetavo venovali všetkým účastníkom. Boli trpezliví, za čo im patrí veľká vďaka od aktérov všetkých zúčastnených krajín.

Na záver možno povedať, že skupinu tvorili rôznorodí cyklisti vybavení od obyčajných bicyklov až po kvalitné stroje alebo elektrobicykle. Všetkých však spájala láska k pohybu v prírode na čerstvom vzduchu, túžba stretávať sa a tráviť spoločne čas.

► Martinskí stomici nezaháľali

Ing. Milan Tomka, člen ILCO klubu Martin

Tento rok nebol pre organizovanie kultúrnych, športových a poznávacích aktivít pre dôchodcov priaznivý. Divadlá zrušili predstavenia – za vrátené lístky sme dostali naspäť 4 100 €. Jar sme strávili doma v obavách, aby sme sa nenakazili koronavírusom.

Situácia sa uvoľnila koncom júna, vtedy sme absolvovali prvý rekondičný pobyt v Trenčianskych Tepliciach. Okrem neho sme v júli a auguste zorganizovali do Trenčianskych Teplíc ešte dva ďalšie rekondičné pobyty. Tieto akcie sa nám darí usporadúvať v spolupráci s Centrom pomoci Ligy proti rakovine v Martine. Každý rok sme pravidelne zvykli chodiť do bojnického hotela Régia, ktorý je v súčasnosti v rekonštrukcii. Z tohto dôvodu sme zrealizovali ďalšie dva rekondičné pobyty v hoteli Tatranec neďaleko Tatranskej Lomnice. Zistili sme, že aj v septembri môžu byť Vysoké Tatry krásne. Okrem turistiky sme si prezreli aj Belanskú jaskyňu a v Tatranskej Javorine zámček Hohenlohe. Vstup



doň sme zabezpečili už v júni cez prezidentskú kanceláriu. V Tatranskej Kotline sme navštívili Kostol svätej Anny a posedeli sme si na kávičke v hoteli Montfort ktorý ešte pred tridsiatimi rokmi slúžil iba vtedajším „papalášom“. V spolupráci s pani G. Sýkorovou, správkynou Centra pomoci Ligy proti rakovine, sme sa zúčastnili zájazdu do košickej ZOO, ktorá nás však tak trochu sklámala. Rozlohou je síce najväčšia na Slovensku, ale zvierat má pomenej. Vydarenou akciou bola návšteva výstavy Poklad Inkov na

Bratislavskom hrade. Najmä ženské oči sa na nej mohli dosýta pokochať, lebo toľko zlata pohromade v živote nevideli. Po prehliadke nám dobre padol obed v Parlamentke, ktorá nám bola k dispozícii aj preto, lebo poslanci mali prázdniny.

Do konca roka pre pandémiu už toho veľa nestihneme. Budeme sa snažiť, aby sme dôsledným dodržiavaním hygienických odporúčaní prečkali zimu v zdraví. Veríme, že budúci rok bude pre nás priaznivejší.

Foto: Mgr. Milan Tomka

► História a súčasnosť bratislavských kaviarní a vinární

Ing. Peter Malík, ILCO klub stomikov Bratislava

Vždy som bol a aj som zostal kaviarenským typom. Zdedil som to po otcovi. Od malička ma vodil po známych bratislavských kaviarňach. Pokračoval som v tejto tradícii s kamarátmi ako študent. A vydržalo mi to až do dospelosti, kaviarenskú krvnú skupinu mám dodnes.

V Prešporku či v novodobej Bratislave boli slávne mnohé kaviarne, za všetky spomeniem aspoň Carlton, Savoy, Grand, Metropol, Štefánka, Luxor, Palace, Tatra, Astorka, Berlinka, Múzeumka, Reduta, Olympia, Krym, Kriváň, Au Café, Tarranda... V mnohých z nich som spoznával a vychutnával si ich špecifickú vôňu či kaviarenskú patinu. Každá mala svoju vlastnú históriu – od vzniku cez vývoj až do zániku či premenu do dnešnej, modernejšej podoby.

Z histórie bratislavských kaviarní

Prvé kaviarne sa v Európe objavili na začiatku 17. storočia. Prísne sa odlišovali od hostincov a výčapov. Prešporskí kaviarníci sa už v roku 1752 neúspešne pokúšali založiť vlastný cech. Z našich prvých kaviarní nám archív predstavuje kaviareň z roku 1753. Nachádzala sa na predmestí Zuckermandelu v budove hostinca Čierny medveď, patrila obci hradných grófov z rodiny Pálffyovcov. Káva pre dve



► Pýcha Bratislavy a Prešporka – hotelový komplex Carlton

” Dominantami Prešporka a Bratislavy boli a zostali kaviarne v hotelovom komplexe Carlton.

osoby vtedy stála šesť grajciarov. Ďalšie kaviarne sa objavujú vo vnútornom meste. V roku 1777 to bola kaviareň pri promenáde na dnešnom Hviezdoslavovom

námestí. Stála na mieste zbúraných mestských hradieb. Ďalšie boli v hostinci U slnka pri Vydricej bráne a kaviareň Casino v zadnej časti no-



► Stomik – hrdý bratislavčan a kaviarenský štamgast

vopostaveného divadla. Z roku 1786 sa odporúčajú kaviarne v dome pána Ormoschdyho na mieste Novej radnice na Primaciálnom námestí. Tiež u pána Kramerischa – zrejme v dome de Paullyovcov, neskôr Wittmanovcov na Ventúrskej ulici. V roku 1885 bolo v meste oficiálne evidovaných dvanásť kaviarní, ale na začiatku prvej svetovej vojny ich bolo už takmer tridsať. A pribúdali ďalšie. Kaviarne sa stávali obľúbeným miestom spoločenských stretnutí. Začala sa vytvárať osobitná skupina ich návštevníkov – akísi kaviarenský „štamgasti“.

Kaviarne Carlton a Savoy

Dominantami Prešporka a Bratislavy boli a zostali kaviarne v hotelovom komplexe Carlton. Hranicu medzi Starým Mestom, Mestom Františka Jozefa a Podhradím – Mestom Márie Terézie, tvorilo oddávna Hviezdoslavovo námestie. Predtým Kossuth Lajos-Platz či Kossuth Lajos-tér. Ide o najväčšiu prešporskú či bratislavskú promenádu. Dnes sa ťahá od Rybného námestia pri Moste SNP, prakticky od historického morového stĺpa popri Carltone a Savoyke až po Ganymedovu fontánu pred historickým komplexom Slovenského národného divadla. Okrem iných pozoruhodných historických stavieb tu boli aj dva veľké hotely: National (neskôr Savoy, dnes

Carlton) a Palugyaov Zelený strom. Prvý obrátený priečelím na Mostovú ulicu, ale so severným traktom siahajúcim na promenádu (Hviezdoslavovo námestie). Zelený strom mal výbornú povest až za hranicami mesta. Tridsať rokov ho vlastnil J. Löw. Preslávil ho barón Jakub Palugyay z Palúdzky a Bodíc, ktorý v roku 1848 prevzal od Löwa st. reštauráciu a v 1857 okrem kaviarne celý Zelený strom.

Zo Zeleného stromu vždy dýchala história. 17. marca 1848 vyhlásil z jeho balkóna Ľudovít Kossuth znovuzrodenie Uhorska. V hoteli sa ubytovávali veľavážení hostia. Arcikniežatá Johann, Wilhelm a Friedrich. Dokonca aj jeho veličenstvo František Jozef I. V priestraných miestnostiach smerom do dvora sídlil kolkársky spolok Conus aj klubovňa a telocvičňa Prešporského šermiarskeho spolku. Na treťom poschodí zase boli nóbl zariadené miestnosti spolku Schlaraffa, šíriaceho dobrú náladu a slušný humor.

V roku 1950 sa nasťahoval do hotela Carlton aj sovietsky režisér Dombrovskij. Preslávil sa tým, že chodil z hotela do náprotivného divadla v pyžame. Z prozaického dôvodu –

nechcelo sa mu prezliekať. V 1959 sa už veselo tancovalo aj pod Carltonom v bare Lotos a pod Savoykou v Cercle bare. Medzi hotelmi National a Zelený strom stála ešte prostredná budova patriaca právnikovi Dr. Gervayovi. Súčasnú podobu dostal Carlton, najveľkolepejší hotel Bratislavy, prestavbou a nadstavbou starších objektov podľa projektu M. M. Harminca v rokoch 1925 – 1929.

Práve v hoteli Carlton bola nielen najväčšia, ale aj najnavštevovanejšia a najznámejšia kaviareň Bratislavy. V 30. rokoch minulého storočia sem začal chodiť aj môj otec. Po nadviazaní známosti s mamou ju sem sprevádzal medzi vtedajšiu mestskú strednú vrstvu. Pohybovali sa tu lekári, advokáti, notári, profesori, inžinieri, apatekári i obchodníci. Pri stretnutiach navzájom politizovali, obchodovali, informovali sa o aktuálnych udalostiach v meste. Alebo len tak voľne diškutovali či vzájomne si radili. Po vojne i napriek zmene režimu kaviareň v Carltone fungovala naďalej. Otec ma sem vodieval už od mojich troch rokov. Bol som zvedavý ako každé decko. A tak som načúval diškurzom s otvorenými ústami, ale najmä ušami. Pravidelne som tu nasával maďarčinu, nemčinu a, samozrejme, slovenčinu. Trojjazyčnosť Prešporka sa zachovala aj v novom politickom systéme. Tatko mi hovorieval, že za 1. ČSR a aj neskôr sa v Bratislave mohol uplatniť iba ten, kto ovládal tieto tri jazyky. Keď sa ma chcel na chvíľu zbaviť, dal mi do rúk najčerstvejšiu tlač v napnutých farebných trstinách. A ja, nevediac vtedy ešte čítať, pozorne som sedel a múdro nazeral do článkov novín. Už vtedy ma fascinovalo šušťanie novinových listov a vzťah k žurnalistickej práci vo mne rokmi dozrieval.

S tatkom som do kaviarne Carlton chodieval pravidelne, vždy v nedeľu dopoludnia. Vtedy sa tu stretával so svojimi blízkymi známymi. V pohnutých 50. rokoch minulého storočia si

museli dávať pozor, s kým a o čom sa rozprávať. Často im totiž za chrbtami nenápadne načúvali eštébáci. Ale prešli im cez rozum. Mali vzájomné varovné signály a práve vtedy si len tak tárali o banálnych veciach. Len čo však bol vzduch čistý, politizovali a obchodovali. Mama mala takto nedeľné predpoludnie doma absolútny pokoj pri varení. Vtedajším najčastejším nedeľným jedlom bol „wienerschnitzel“ so zemiakovým šalátom. Mama robievala pravý záhorácky, teda s octom a cibulou. Cestou domov sme nakúpili vynikajúce šuteméne v cukrárni u Meyera či Sturzera na korze, na Sedlárskej ulici. Pri Velkom Baťovi sme nastúpili na električku a pod železničnou stanicou na Žabotovej sme vystúpili. Odtiaľ domov po Štefanovičovej popri dnešnom ministerstve financií až po Firšnál to už bolo len pár minút. Sladkosti, nevyhnutne patriace k nedeľnému, sviatočnému obеду, som pyšne niesol až domov. Z návštevy kaviarní a nosenia zákuskov sa stala rodinná nedeľná tradícia. A mama nás už v pohode rodinného krbu očakávala pri sviatočnom stole.

V období štúdií na strednej, ale najmä vysokej škole, sme s kamarátmi z rodinného domu na Firšnáli navštevovali kaviareň Savoy. Hovorilo sa, že určitú jej časť okupovali tí, ktorí boli na chlapcov. Ak sme im náhodou obsadili stôl, prichádzajúci fešák zvaný Ruženka nám slušne odporučil iné časti kaviarne. Neoficiálne bolo známe, že v bývalom Československu po Brne práve Bratislava mala najviac homosexuálov. Z prechádzok po korze sme vídali ich vtedajšieho tunajšieho šéfa Szécsényiho. Elegantne sa obliekajúceho fešáka s okázalo nafarbenými červenými vlasmi. Naviac v ňom vraj prúdila šľachtická krv. Raz si k nám v Savoyke prisadol sympatický štyridsiatnik. Predstavil sa ako odborný asistent na elektrotechnickej fakulte. Vyzeral slušne a inteligentne. Zaplatil nám študentom drink a potom mal hádam aj hodinovú prednášku.



► Lotos Bar Carlton – miesto straty slobody

A téma? Zanietené, pútavo, presvedčivo hovoril o tom, aký je krásny život dvoch mužov vedľa seba. Ešte jedna takáto fundovaná prednáška a hádam by nás, nebodaj, aj presvedčil. Nám sa však stále páčili tradične krásne bratislavské dievčatá, radšej sme preto navštevovali Savoyku čoraz menej.

V roku 1971 som ako čerstvý absolvent Vysokej školy ekonomickej v Bratislave nastúpil do služieb Štátnej banky československej na Gorkého ulici. Pravidelne som sa zúčastňoval celoštátnych bankových športových hier. Aj ako spoluorganizátor, aj ako priamy účastník. Malo to peknú tradíciu. Miesta konania sa striedali medzi Prahou, Brnom a Bratislavou. Trojdňové stretnutia bankárov z celej republiky končili v Carltone veľkým spoločenským večierkom. Bavili sme sa v priestoroch kaviarne, vo vedľajšej Carlton hale, a keď bolo teplejšie aj v záhrade za ňou. Fontánky s pohybujúcimi sa pingpongovými loptičkami spríjemňovali ovzdušie i vonkajšie

prostredie. Všade bola hudba, tanec, veselo. Zlatým klincom programu bývala voľba Miss Banka ČSSR. Nepísaným zákonom bolo, že domáce prostredie rozhodovalo. V Bratislave vyhrala Slovenka, v Brne Moravanka a v Prahe Češka.

V študentských rokoch sme povymetali aj bary známejších bratislavských hotelov. Medzi nimi, samozrejme, nechýbal bar Lotos v Carltone a Cercle v Savoyke. V oboch večerami vyhrávali do tanca aj na počúvanie tanečné hudobné skupiny. Vrelý vzťah ku Carltonu mi vydržal od detstva až do dospelosti. Nemohol som ho vynechať ani pri organizovaní vlastnej svadby. Svadobná hostina a zábava sa uskutočnili v Lotos bare. Jeho interiér sa niesol v čínskom slohu. Poznal som hlavného čašníka, takže komplexná obsluha počas svadobnej hostiny bola na slušnej úrovni. No a následne sme s mladomanželkou prežili svadobnú noc práve na prvom poschodí v jednej z hotelových izieb. Síce na dosť rozhe-

ganej posteli, ale kvázi v „mojom“ hoteli. Výročia nášho spolužitia doteraz tradične slávim s manželkou Emkou v Červenom salóniku hotela Carlton, ktorý dodnes funguje. Aspoň ten si zachoval starú kaviarensú patinu. Aj keď v súčasnosti ho navštevuje kde-kto. Samotný komplex hotela je prebudovaný, zrekonštruovaný. Najmä po roku 1989 sa vlastníci, majitelia hotela menili. Kaviareň spojená s reštauráciou už pramálo pripomína starú kaviarensú atmosféru. Lotos bar bol zrušený dávno, dnes sú na jeho mieste vraj šatne personálu. Priestory bývalej Carlton haly sa v súčasnosti využívajú na uskutočňovanie rôznych konferencií, sympózií či banketov. Naposledy som sa v týchto miestach zúčastnil na bankete po vyhlásení Slovenky roka v SND.

V salóniku ladenom v tradičnej historickej purpurovej farbe si so svojou vyvolenou dáme červené víno, nejaké tie pražené mandličky, kavičku. Urobíme si aktuálne spoločné foto a nostalgicky spomíname. Aj na staré časy so socialistickými cenami. Desiatky rokov akoby odplávali po vlnách krásneho modrého Dunaja, ale zážitky z Carltona a Savoyky sa natrvalo vryli do mojej pamäti. Áno, aj dnes hotely Carlton a Savoy so svojimi kaviarňami žijú, aj keď už v novodobom, modernejšom šate.

Z histórie bratislavských vinární a hostincov

Historická Bratislava oplývala množstvom vinární aj hostincov. V nich si ešte Prešporčania a neskôr Bratislavčania, ale aj návštevníci krásavice na Dunaji vychutnávali plody vinohradníckej práce. Koštovka zlatého moku sa stávala dôvodom na stretávky pri diškurzoch či príjemnom večernom alebo víkendovom relaxe. Väčšina z vinární a hostincov postupne zanikla, ale niektoré prežili dodnes. Síce v novom, modernejšom šate, ale sú opäť tu! Spomeniem aspoň niektoré: Stelzer

na Veternej ulici, juhoslovanská vináreň Podrum známa neskôr ako Albánska na Špitálskej, hostinec Slamená búda na Kolibe, vinárnička u Schöne Lotty v centre starého mesta na dnešnej Panskej či Velkí františkáni na námestí tohože mena. Z ich veľkého množstva som vybral možno práve tú najmenšiu, ale určite jednu z najväčších rarít vtedajšej Bratislavy.

Vinárnička u Schöne Lotty

Ako v tej rozprávke – kde sa vzala, tu sa vzala, priam v centre historického jadra slovenskej metropoly objavila sa malá pivničná vinárnička. Zrejme ako prvá niesla podnikateľské znaky súkromného vlastníctva ešte hlboko v období bývalého socialistického režimu. Schádzali sa v nej najmä umelci, herci a vyšší úradníci. Meno jej prischlo podľa obsluhujúcej slečny Lotty. Žena síce už v zrelom veku, ale volakedy určite mimoriadne krásna. Šarmantnosť, úsmev a pôvab si totiž zachovala. Preto až do šesťdesiatych rokov minulého storočia ju stále volali krásna Lotty. K hosťom vždy pozorná, milá, ochotná. Nestrpela žiadne

divoké pitky ani výtržnosti. Razantne nejedného pripitého schytila za golier a vyhodila na dvor či na ulicu. A takí sa k nej už neodvážili vrátiť. Chlapi mali pred ňou patričný rešpekt.

Muži bez rozdielu veku a spoločenského postavenia si ju ctili, vážili a obdivovali jej nevšednú krásu – ženský pôvab a zvodnosť. V jednej z historiek sa hovorí, že istý ovdovely admirál ju požiadal o ruku. Aké ale bolo jeho sklamanie, keď mu dala košom. Známymi „štamgastami“ vinárničky v minulosti boli takí umelci, ako Žáry, Bohúň, Krno, Ježek, Plávka... V rohu pivničnej miestnosti stál starý, rozladený klavír, na ktorom si z času na čas aj niekto zahral. Naproti nemu pri vinárskom pultíku sám pán majiteľ čapoval zlatý mok do džbánov. Večerami sa priplietol primášik – Cigánik s husličkami, niekedy aj s kontrášom. Staré ligotavé čierne ancúgy mali celé umúčené od kolofónie.

Moja generácia si pamätá túto osobitú vinárničku z obdobia 60. a 70. rokov minulého storočia. Vtedy na korze,

„Ako v tej rozprávke – kde sa vzala, tu sa vzala, priam v centre historického jadra slovenskej metropoly objavila sa malá pivničná vinárnička.“



► Kamaráti – študenti pri nasávaní zlatého moku

hneď za Bulharskou predajňou s ľudovými výrobkami, bol zo súčasnej Panskej ulice vchod do dvora. Dnes, len pár metrov odtiaľ, na nás zazerá kanálový mužík Čumil. Vo dvore napravo viedli dolu neuveriteľne prudké, strmé schody. Bolo ich neúrekom, takže spíť sa? Nemožné! Lebo hore schodami by ste sa už nevyteperili. Stoly v pivničke boli jednoduché, ale vždy čisté, prestreté. Prevádzkovateľom a v podnikateľskom duchu aj majiteľom bol počerný, viac široký než vysoký muž. V akom vzťahu bola fešná, pôvabná a vždy čisto a slušne oblečená Lotty k majiteľovi, neviem. Každý muž si ju však so záľubou obzeral. Mnohí chlapi si pod nos šomrali, že by stála za hriech. Chlapov si však držala od tela a tí si zase nič nedovoľovali.

Medzi vtedajších „štamgastov“ sme sa čoraz častejšie primiešali aj my študenti. Postupne sme si získali slušné renomé. Nikdy sme sa hlúpo neopili, ale pri tónoch klavíra a huslíček sme si spoločne s ostatnými zaspievali ľudové, tanečné či operetné melódie, ktoré potom prenikali z útrobu vinárničky až na živé, preplnené bratislavské korzo. Cigánikovia – muzikuši nám zahrali aj na želanie. Pre naše slušné správanie sme sa stali vítanými, stálymi hosťami v Schöne Lotty.

Vinárničku sme navštevovali od jesene do jari. Moji kamaráti z detstva, z toho dvaja dokonca z rodného domu, hrávali v bigbítovej skupine Sputnik. Bola jednou z prvých skupín bigbítovej muziky v Bratislave. Ja som sa s nimi vláčil po nácvikoch i koncertoch. Často sme po skúškach v bratislavskom Libresse pri Dunaji spolu chodievali pookriať práve sem, do tejto malej, ale útulnej vinárničky. Sedávali sme a popíjali tu v časoch nášho tínedžerstva od roku 1965 a aj potom, v ďalších rôčkoch. A pritom viedli nevyčerpatelné debaty. A o čom? Nuž, vtedy určite iba o krásnych bratislav-

ských babách a o muzike. V tom čase ovládol Bratislavu a celé Slovensko bigbít. Bigbítové skupiny vznikali ako huby po daždi. Predebatovávali sme spôsoby nácvikov, vylepšovanie hracích i spievaných skladieb, zostavovali repertoár. Brali si vzor z vtedajších top svetových skupín – The Beatles, Rolling Stones, The Shadows, The Who... Aj keď skupina mojich kamarátov hrávala prednostne inštrumentálne skladby.

„Vinárničku sme navštevovali od jesene do jari. Moji kamaráti z detstva, z toho dvaja dokonca z rodného domu, hrávali v bigbítovej skupine Sputnik.“

Vo vinárničke sme začínali prvým jesenným burčiakom a pokračovali kvalitným sudovým bielym aj červeným vínom. Nad nami visela staručká, pivničná klenba. Bola vlhká a jemne po nej stekala voda. Posiata bola nalepenými mincami či vyrytými menami. Aby boli po človeku zachované nezmazateľné stopy. Došli sme k pocitu, že u Lotty brali do úvahy náš študentský stav. A tak nám účtovali proletárske ceny. Aby to naše poloprázdne študentské vačky uniesli. Zohriati zlatým mocom a vo veselej nálade sme vychádzali von. Na džavotajúce večerné bratislavské korzo. Pripájali sa ku kamarátom a kamarátkam, pendlujúcim tradične od Sedlárskej po divadlo, prípadne až na nábrežie Dunaja k staničke Propelera. Korzovali sme hore-dolu a nikdy nás to neomrzelo. Veruže s dávkou nostalgie spomínam, že práve to boli tie šťastné, bezstarostné študentské časy. A ako v tej známej pesničke – žiaľ, tie sa už nikdy nevrátia.

Neskôr ako nám pribúdali rôčky, zakladali sme si vlastné rodinky, prišli deti a nastali tradičné starosti. Naše návštevy tejto pozoruhodnej a raritnej vinárničky mesta akosi postupne

redli. Preto ani presne neviem, kedy táto obľúbená vinárnička Bratislavčanov zanikla. Určite ju zasiahla invázia v roku 1968, tú však ešte prežila. Definitívne KO dostala počas normalizácie v 70. rokoch. Zmizla známa Bulharská predajňa aj stará ošarpaná vstupná brána do dvora vinárničky. Namiesto bývalej ľudovky „bulharky“ sa tu udomácnila luxusná reštaurácia. Málokedy bola naplnená, ale ako-tak fungovala. Zrejme len do určitého

času, lebo posledných pár rokov ju nahradila predajňa klenotov, zlatníctvo. Nedávno odtiaľto odcudzili lupiči pekný balík šperkov. Kamery ich síce zaznamenali, ale zloději v aute utiekli. Práve tu, len pár metrov od brány do bývalej vinárničky, zíza na nás z kanála Čumil. Pred viacerými rokmi som zazrel na budove bývalej vinárničky viať zástavu s hviezdičkami európskej únie. Asi sídlo nejakej medzinárodnej inštitúcie. Ale aj to sa zmenilo. Brána je teraz síce vynovená, ale uzamknutá. Pri bráne množstvo zvončekov, ale nefungujúcich a bez mien. Mám dojem, že tento zrejme „vyreštituovaný“ objekt je toho času prázdny, opustený.

Ešte aj dnes, keď idem po pešej zóne na Panskej, očkom mihnem k bráne, za ktorou sa skrývala pamätná vinárnička. Naviem, čo je tam dnes, ale celkom presne viem, čo tam bolo pred viac ako päťdesiatimi rokmi. Zvláštna, ojedinelá, príjemná a veselá atmosféra s ešte osobitejšou originálnou pivničnou patinou. S vôňami kvalitného burčiaku či vína. Áno, dnešní sedemdesiatnici majú na čo spomínať. Na nášmu srdcu blízku minivínárničku Schöne Lotty. Na nezabudnuteľné, skvele prežité chvíle a večery v nej.

► ConvaTec je na sociálnych sietach

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

Za posledných pár desaťročí technológia neuveriteľne pokročila. Svet sa točí už nielen okolo peňazí, ale okrem všetkého a najdôležitejšieho sa svet točí okolo informácií. Vládnú u nás takzvaná doba informačná. Veľkým trendom súčasnosti sú práve sociálne siete ako najväčšie zdroje informácií. Spoločnosť ConvaTec sa rozhodla kráčať s dobou a virtuálny priestor využila na bližší kontakt s ľuďmi prostredníctvom Facebooku, Instagramu a YouTube kanálu.

Sociálna sieť je internetová stránka, ktorá ponúka možnosť prezentácie jednotlivcom alebo rôznym skupinám ľudí. Prostredníctvom týchto sietí môžete zdieľať fotky, videá, písať statusy o svojich zážitkoch či pocitoch, vyjadriť súhlas/nesúhlas s istým názorom, dokonca môžete označiť aj konkrétnu polohu, kde sa práve nachádzate a s kým. Ľudia tak zdieľajú množstvo informácií s ostatnými ľuďmi a berú to ako normálnu vec.



Facebook ConvaTec Slovensko

Spoločnosť ConvaTec založila svoj profil na Facebooku koncom júna tohto roku. Rozhodla sa tak preto, aby sa bližšie spojila s komunitou stomikov žijúcich na Slovensku. Na tejto stránke našim priaznivcom zodpovieme rôzne nevyriešené otázky, podelíme sa s príbehmi iných stomikov, poskytneme poradenstvo v oblasti starostlivosti o stómiu, poinformujeme vás o produktoch, kto-

ré ponúkame, a rovnako aj o všetkých novinkách, ktoré sú pre našich priaznivcov prichystané – prípadne si nájdete pozvánky na semináre/webináre, ktoré sme pre vás pripravili. Budte vždy dobre informovaný a **pridajte sa k nám** na internetovej stránke: www.facebook.com/convatecslovensko.



Instagram ConvaTec Slovensko

Volne dostupnú aplikáciu pre smartfóny, ako sú iPhony, Samsungy atď., si väčšinou sťahuje do svojich mobilov mladšia generácia. Aplikácia svojim užívateľom umožňuje zverejňovať fotografie, krátke videá, prípadne zverejniť na 24 hodín príbeh s fotografiou/videom, ktoré po uplynutí tohto času zmiznú. Zriadením profilu na instagrame sa snažíme priblížiť aj k mladšej generácii, pretože čoraz viac mladých ľudí pozná život so stómiou. S „hashtagmi“ (označeniami) [#convatecslovensko](#), [#convatec](#), [#stomia](#),

[#meplus](#) a pod. nám pomôžete zväčšiť počet našich „followerov“ (sledovateľov) a neuniknú vám žiadne novinky či pútavé príbehy. Tak sťahujte Instagram a **dajte follow** (sledovať): convatecslovensko.

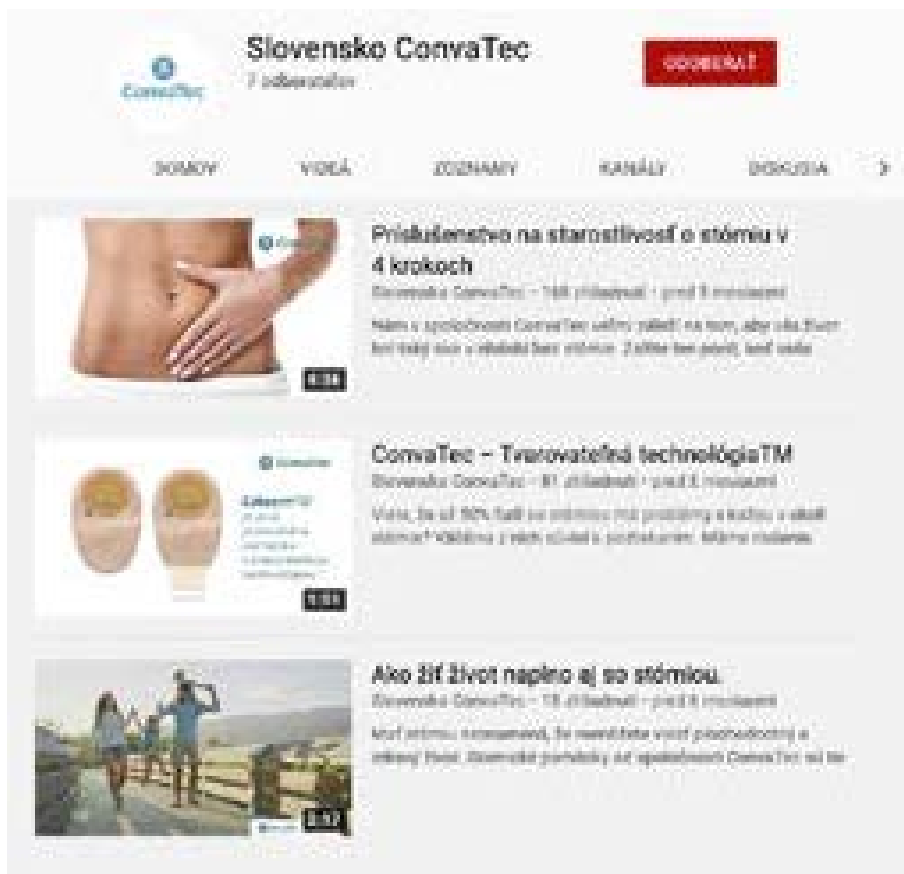


YouTube kanál Slovensko ConvaTec

Jedným z dôvodov založenia YouTube kanálu bolo vytvorenie edukačných videí pre našich stomikov. Tu platí staré známe pravidlo: „Je lepšie raz vidieť, ako stokrát počuť.“

Prostredníctvom krátkych videí majú pacienti možnosť sledovať, ako si stómiu správne ošetrovať, aké príslušenstvo treba používať, ako sa pravidelným cvičením zotaviť po operácii brušnej dutiny, ako správne vybrať najvhodnejšiu pomôcku aj ako aktívne žiť so stómiou a mnohé iné zaujímavé videá. Ak chcete vidieť viac, začnite **odoberať náš YouTube kanál: Slovensko ConvaTec**.

► Sledujte krátke edukačné videá ConvaTec na kanáli YOUTUBE



@convatecslovensko

Recenzia knihy

Mgr. Petra Rusňáková, PhD.

Kornel Földvári ...až pod čiernu zem

Kornel Földvári (13. 2. 1932 Trenčín – 26. 3. 2015 Bratislava) určite nie je jediným autorom, ktorý sa v spomienkach vracia do obdobia budovania socializmu, k jednej z jeho mnohých čiernych stránok. Útla kniha *...až pod čiernu zem*, ktorá vyšla v roku 2014 vo vydavateľstve KK Bagalu, je však jedinečná osobnosťou autora a spôsobom jeho výpovede. Témou knihy je nedobrovoľné ukončenie vysokoškolského štúdia a následné narukovanie Kornela Földváriho do pomocných technických práporov (PTP), ktoré boli formou povinnej vojenskej služby.

V úvode knihy autor vyhranil svoje dielo voči nie celkom presnej predstave o PTP, ako ju podáva Švandrlík v *Čiernych barónoch*. Földváriho knižka nevymaluje PTP ako veselú vojnu plnú absurdných príbehov iniciovaných primitívnymi nadriadenými. Kniha nie je satirická a nevyvoláva povrchný chichot. Je veľmi citlivou a otvorenou výpoveďou človeka, ktorý sa ocitol v život ohrozujúcej situácii sústavnej degradácie ľudskej dôstojnosti a ťažkej fyzickej práce v bani. Hĺbka diela vychádza z ťažkej životnej skúsenosti autora, zo spôsobu spracovania prežitého. Cez trpké spomienky preniká humor, láskavý i čierny, bolestivá túžba po pravde, súcit, ľudskosť. *...až pod čiernu zem* môže byť hlbokou odpoveďou na otázku, ako takúto situáciu vlastne prežiť a spracovať. Inteligentný humor a nadhľad v jednotlivých príbehoch pomáhajú autorovi i čitateľom vyrovnať sa s nespravodlivosťou a absurdnosťou doby. A možno autorovi pomohlo aj čosi iné. To, že sa z neho nestal zlomený, poznačený človek, nie je totiž jav samozrejmy a davový.

Žánrovo sa kniha radí medzi spomienkovú literatúru. Nejde o rozsiahle memoáre, skôr o majstrovské skice.

► Slovník človeka so stómiou II.



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

V predchádzajúcom čísle časopisu Radim sme otvorili novú rubriku – Slovník človeka so stómiou. Stále existuje mnoho pojmov, ktoré sú pre stomika dôležité, avšak možno nie veľmi zrozumiteľné, preto je potrebné venovať im pozornosť. Pokračujeme teda v definovaní ďalších, aby nám naši pacienti rozumeli.

Adhezívny zásyp – zásyp na zmacerovanú a začervenanú pokožku pre stomických pacientov. Používa sa vo veľmi tenkej vrstve na umytú a usušenú pokožku, najmä ak je koža v okolí stómie bolestivá alebo ak došlo k jej podráždeniu v dôsledku podtečenia stolice pod stomickú pomôcku.

Crohnova choroba – nešpecifické chronické ochorenie tráviaceho traktu. Postihuje ktorúkoľvek časť tráviaceho traktu, najčastejšie postihuje koncovú časť tenkého čreva.

Diskomfort – pocit nepohodlia.

Gélujúce a dezodoračné vankúšiky – sú určené pre ľudí so stómiou s tekutou stolicou, aby sa zahustil črevný obsah v stomickom vrecku. Akonáhle sa vankúšik dostane do kontaktu s tekutinou, obal sa rozpustí a jednotlivé granuly premenia tekutinu na gél. Gélujúce vankúšiky zabraňujú podtekaniu, nafukovaniu vrecka a zároveň pohlujú zápach. Do vrecka sa aplikujú vcelku.

Herniálny pás pre stomikov – špeciálny pás z elastického materiálu s otvorom. Používa sa na prevenciu vzniku hernie alebo na udržanie optimálneho stavu už existujúcej hernie.

Odstraňovač náplastí – používa sa na odstraňovanie a čistenie zvyš-

kov náplastí, pričom nespôsobuje bolesť ani podráždenie kože. Aplikáčnou formou môže byť sprej alebo obrúsky.

Ochranná pasta – používa sa na vyrovnanie kožných záhybov a jaziev pod podložkou. Pred nalepením podložky je vhodné naniesť okolo vývodu ochrannú pastu v stredne hrubej vrstve. Zabraňuje prípadnému podtekaniu a zlepší prilnavosť podložky.

Ochranný film – vytvára príjemný priedušný film, ktorý chráni kožu pred agresívnym obsahom zo stómie. Rýchlo zasychá a zlepšuje prilnavosť pomôcky. Aplikáčnou formou môže byť sprej alebo obrúsky.

Parastomálna hernia – je vyklenutie brušnej steny v mieste stómie alebo v jej tesnej blízkosti. Vzniká oslabením svalstva brušnej steny. Táto komplikácia postihuje približne 50% pacientov po roku od vytvorenia stómie.

Peristaltika – pohyby čriev, rytmické sťahovanie a uvoľňovanie umožňujúce posun potravy v čreve.

Plynatosť (meteorizmus) – označenie stavu, pri ktorom v tráviacom trakte človeka dochádza k nadmernej tvorbe plynov. Príčinou ich tvorby sú baktérie usídlené v hrubom čreve.

Pohlčovač pachu – efektívne odstraňuje pachy zo stomického vrecka u pacientov s tuhšou stolicou, z povrchu materiálov a priestorov. Je určený na aplikáciu do stomického vrecka alebo do priestoru v jeho okolí.

Prolaps – sa prejavuje viditeľným predĺžením čreva nad povrch brucha. Veľkosť prolapsu sa môže meniť s ohľadom na polohu tela.

Stenóza – patologické zúženie čreva, zníženie priechodnosti čreva.

Stomalinka – telefonická podpora a odborné poradenstvo firmy vyrábajúcej stomické pomôcky. Telefónat je bezplatný.

Tesniace krúžky – sú tvarovateľné, absorbujú vlhkosť a chránia kožu v okolí stómie pred agresívnymi výlučkami zo stómie. Môžu sa prstami tvarovať do požadovaného tvaru, spájať a upravovať podľa potreby, neobsahujú alkohol, takže neštípu. Tým, že absorbujú vlhkosť a pri kontakte s ňou gélovatejú, zabraňujú podtekaniu obsahu pod stomickú pomôcku, a preto nedochádza k poškodeniu a macerácii kože.

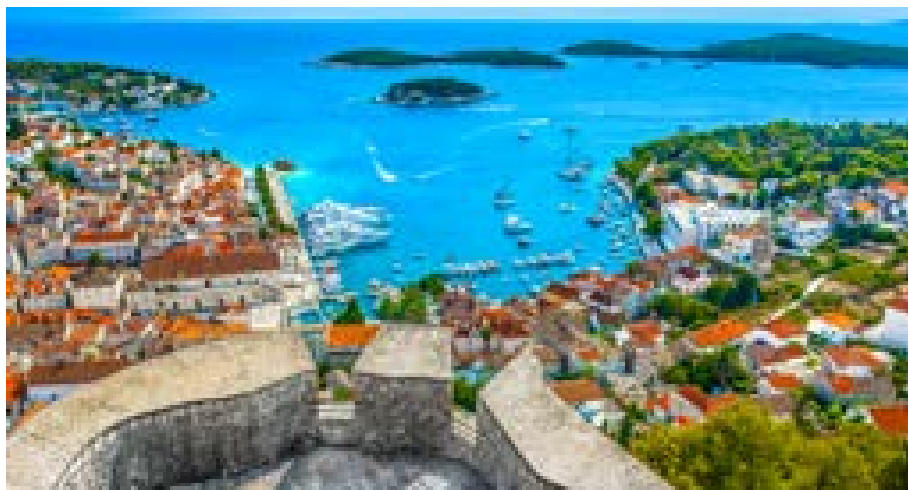
Ulcerózna kolitída – nešpecifické chronické ochorenie črevnej sliznice, najčastejšie postihuje hrubé črevo a konečník.

Pokračovanie v ďalšom čísle časopisu Radim. ■

► Z vašich listov

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

Zákaznícke centrum ConvaTec ďakuje všetkým prispievateľom za zaslané dopisy. Vaše príbehy nám robia obrovskú radosť. Pre mnohých sú veľmi inšpiratívne, plné odhodlania a prekonávania samých seba. Nadalej ich posielajte na emailovú adresu: stomalinka@convatec.com alebo poštou na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.



Pozdrav z Chorvátska

Zdravíme všetkých aktívnych stomikov z Kvarnského zálivu v Chorvátsku. Som stomičkou už siedmy rok a spolu s manželom pravidelne navštevujeme joga kempy, ktoré usporadúva cestovná kancelária v tomto zálive už tretí rok po sebe. Najprv som mala obavy z toho, či celkovo moje telo zvládne tieto pohyby – ale vyšla som z komfortnej zóny a dala sa na tento kemp prehovoriť. Svoje rozhodnutie som nikdy neolutovala. Odporúčam všetkým naďalej aktívne žiť, bez obmedzenia. Nech nám pohyb prináša v živote radosť a napĺňa nás šťastím. Športu zdar, priatelia.

Lenka Hercegová s manželom

Podakovania

Dobrý deň.

Ďakujeme za gratuláciu k manžellovým narodeninám, veľmi milo nás táto pozornosť od Vás prekvapila. Prajeme Vám vo Vašej práci veľa úspechov. Vždy ste mali o svojich klientov veľký záujem, boli ste pre nás oporou v ťažkých zdravotných situáciách a dokázali ste nám pomáhať, keď sme to potrebovali. Ešte raz veľká vďaka.

Manželia Dorogi z Prievidze

Dobrý deň.

Týmto by som sa Vám chcela poďakovať v menej celej rodiny za pomoc. Bola to obrovská pomoc pre môjho otca, onkologického pacienta – stomika, a hlavne pre nás, že sme vedeli,

ako mu môžeme pomôcť. Taktiež ste nám dávali nádej, že sa dá s týmto hendikepom žiť a ukázali ste nám, že sa musí človek držať, lebo nie je sám. Dúfam, že budete vo svojej práci naďalej dobre pokračovať a s tým istým významom ako doteraz pomáhať ľuďom, ktorí to veľmi potrebujú.

Pani Sauberová H.

Vážená redakcia časopisu Radim.

Chcela by som sa Vám veľmi pekne poďakovať za gratuláciu od spoločnosti ConvaTec, ktorú ste mi poslali k mojim narodeninám. Dovoľte mi, aby som Vám aj ja poďakovala za doterajšiu spoluprácu a ochotu a zároveň zaželala všetko dobré v osobnom aj pracovnom živote.

Pani Elena Duffeková

Dobrý deň.

Už mesiac som nebola doma, na svojej adrese. Po príchode domov ma čakalo milé prekvapenie. List od vás, pohľadnica s kvetinkami a gratuláciou k narodeninám. Aj keď neskoro, chcem sa poďakovať, človeka to veľmi poteší, taká pozornosť od firmy, a nie kopa reklám. Vzhľadom na to, že som po infarkte a slabom vidím, píšem vám na počítači. Snažím sa pokračovať v práci na počítači.

S pozdravom Eva Kohútová

► Pečený čaj

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

Ak radi trávite čas v kuchyni a skúšate niečo nové, určite odporúčam vyskúšať prípravu vlastného chutného pečeného čaju, ktorý nás počas zimných večerov dobre zahreje.

Potrebné prísady

Na čaj budeme potrebovať:

- 1 kg sviežeho sezónneho ovocia (jablká, hrušky, pomaranče),
- za hrst sušených sliviek,
- 1 ČL mletej škorice,
- 1 citrón,
- 250 g trstinového cukru,
- 5 lyžíc medu,
- kvapku rumu.

Postup

Pripravíme si hlboký plech, ktorý si vystelieme papierom na pečenie. Kilogram ovocia si namiešame podľa vlastnej chuti, čo máme najradšej, toho dáme najviac. Jablká a hrušky umyjeme, vyrežeme jadrovníky a pokrájame na kocky. Pomaranče ošúpe a takisto pokrájame na kocky. Sušené slivky je treba rovnako pokrájať na menšie kúsky. Všetko spolu dáme na plech a primiešame cukor, škoricu, med. Na záver pokvapkáme šťavou z citróna a kto môže, pridá aj rum. Po-

riadne všetko spolu premiešame, aby sa všetky chute spojili.

Dáme piecť do rúry vyhriatej na 170 °C približne na 45 minút. Počas pečenia čaj kontrolujeme, aby nám nevytekla šťava, ktorú ovocie pustí, a občas premiešame. Po upečení naplníme poháre, zatvoríme a položíme hore dnom, aby nám chytilo viečko.

Konzumácia

Do šálky dáme 1 – 2 čajové lyžičky pečeného čaju a zalejeme vriacou vodou.



Milí čitatelia,

relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do 31. 5. 2021 na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra alebo na e-mailovú adresu: stomalinka@convatec.com.

Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: „Convatec otvára dvere dokorán, našou snahou je byť bližšie k Vám.“

Rudolf Martinek, Košice, **Dušan Sekera**, Rajec, **Imrich Polák**, Bratislava (Záhorská Bystrica).

Autor: František Cvengroš	taška, kabela	druh kávy (hovor.)	motýľ vidlo- chvost	Nápoved': Leikert, oribi, šolet	jasno- modrý minerál	žalud', po maďarsky	neodišiel	pery (bás.)	EČV okr. Krupina	olovená ceruza (hovor.)		nepo- utieram	tón a, zvýšený o poltón
pádová otázka				pomocník boha Amora							tu máš		
lopta mimo hru				zastavil sa 10							vajce, po nem. 4		
1									hudobné dielo žen.meno (21.5.)				
malá sekera								obrátko, zvrtnutie grécky bájkár					otec
nejaká						náš spi- sovateľ štvrť Bir- minghamu							
	sovietsky maršál a politik	pomoc 2					nosením zoderú ukaz. zámeno						
vstrč, vraz					grécka kolonáda starejší na svadbe					ruský zápor nástroj rezbára			
oddel. techn. kontroly (skr.)				rytmický tanec typ auta Chevrolet					Demeter (dom.) tal. vyr. huslí				
egyptský boh slnka			zn. koz- metiky meno Vášovej					alpský škriatok ostro páchli				Zlatica, po maďar.	pod- bradok
staršia značka tele- vízorov							čarbal malá antilopa						
židovské sviatočné jedlo						starost- livosť 3							
bezpečne					zaistil aretáciou plst' na klobúky								
Lawn Tennis Assoc. (skr.)				vsali naplnil liatím						súhlas výbava nevesty			
otravné látky (skr.)			nepoškod' údermi vystú- pila					ale, veď popevok					
talijsky barok. hudobný skladateľ							odpočívaj kon- fiškuje					ohrada z prútia	liehovina z ryže
	vylúskni, vylúpní disk oper. systém					urážala, tupila pracuj čakanom			prever masťná hlina				
do šírky, naširoko													
kameň na ostrenie kosa					pracuje					bodavý hmyz			
zosekol					výzva					týmto spô- sobom			

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 namietť proti spracovaniu a právo požiadať nás o zdieľanie vašich údajov s inou stranou.

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

Dátum: Podpis:

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. 2021

Kolostómia (stómia na ľavej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek
Dvojdielný systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne

Ileostómia (stómia na pravej strane)

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

Urostómia (stómia na pravej strane)

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

Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:

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
Pohlčovač pachu StomOdor Drops kvapky 35 ml	F96247	1 ks
alebo pohlčovač pachu StomOdor Maxi sprej 210 ml	F96248	1 ks
alebo gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický pridrzný pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 g		2 ks
Gázové štvorce 10×10 cm		100 ks

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



Produktové materiály



Množstvá stomických pomôcok

► Služby spoločnosti ConvaTec

Sme s vami počas celej vašej životnej cesty so stómiou

► ConvaTec štartovacia taštička

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

► ConvaTec štartovacia taška

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

► bezplatná linka ConvaTec

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

► me+ poradňa

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

► ConvaTec na internete – www.convatec.sk

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 a na sociálnych sieťach **Facebook**, **Instagram** a **YouTube**.

► Časopis Radim

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



Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111 **klub**



 **ConvaTec**

ODSTUP NEZNAMENÁ NEPRÍTOMNOŠŤ.

Bud'te s nami online

Vzdelávacie webináre na odborné a spoločensky aktuálne témy od spoločnosti ConvaTec.



Spojme sa navzájom v online priestore,
aby sme vedeli, že nie sme sami.

Viac si prečítajte na strane 4.



PF 2021

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