



DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE OHĽADOM OCHORENIA COVID-19 PRE ĽUDÍ SO STÓMIU

Koronavírus SARS-CoV-2 má aj na Slovensku vzostupnú tendenciu, čím nás všetkých núti, aby sme sa pokúsili **spomaliť** jeho šírenie a tak ochrániť tých, pre ktorých toto ochorenie predstavuje obzvlášť **veľké nebezpečenstvo**.

Predovšetkým v týchto časoch sme vám stomikom kedykoľvek k dispozícii. Aby sme vám pomohli, zostavili sme nasledujúci súhrn užitočných informácií a odkazov.

V prípade otázok ohľadom stómie alebo starostlivosti o stómiu nás pokojne a bez váhania kontaktujte na čísle **0800 800 111** (Po – Pia 8.00 – 16.30 hod.) alebo nás kontaktujte prostredníctvom emailovej správy na stomalinka@convatec.com.

SPOLU PROTI KORONAVÍRUSU – SME TU PRE VÁS!

Spoločnosť ConvaTec podporuje všetky rozhodnutia vlády Slovenskej republiky a smernice Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) na zamedzenie šírenia **koronavírusu SARS – CoV-2**. Vzhľadom na to sme prispôbili naše pracovné procesy tak, aby sme vám aj naďalej mohli poskytovať čo najlepšiu podporu.

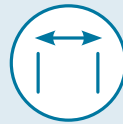
- Pokiaľ to situácia umožňuje, pracujú naši zamestnanci z domu. Pritom sme im zabezpečili potrebné vybavenie, aby vás mohli aj naďalej vo všetkých ohľadoch podporovať.
 - Naši kolegovia zo zákazníckej podpory pracujú síce čiastočne z domu, no napriek tomu sú vám v obvyklých časoch telefonicky i elektronicky k dispozícii.
 - Neprerušili sme našu službu zasielania vzoriek produktov. I tak vás prosíme o zhovievavosť pri dodávke vzoriek, pretože v dôsledku aktuálnych obmedzení môže dochádzať k oneskorenému doručeniu.
- Aby sme sami prispeli k zamedzeniu šírenia vírusu, zrušili sme všetky plánované podujatia.

Určite sa pýtate, či budú vaše stomické pomôcky, pomôcky pri kontinencii a hojení rán dostupné aj v budúcnosti. Môžeme vás ubezpečiť, že sa aj v týchto veľmi náročných a neistých časoch za vás postavíme. S podporou vlastnej výrobnéj prevádzky udržujeme neustály kontakt s našimi dodávateľmi, partnermi a organizáciami tak, aby sme vám aj naďalej mohli zabezpečiť všetky potrebné výrobky.

Momentálne nemá vírus COVID-19 žiaden vplyv na naše dodávky. Naše stomické pomôcky neboli vyrobené v krajinách, v ktorých bol hlásený častý výskyt ochorenia na koronavírus.

Zostavili sme pre vás súhrn najdôležitejších hygienických tipov ohľadom prevencie proti šíreniu ochorenia COVID-19

1. Dodržujte dostatočný odstup



Vírus sa prenáša kvapôčkovou infekciou. Chráňte sa a dodržujte odstup minimálne 1,5 až 2 m od ostatných osôb.

2. Dodržujte etiketu pri kýchaní a kašľaní



Kýchajte a kašľajte do ohnutého lakťa. Ešte lepšie – majte vždy po ruke vreckovku. Použitú vreckovku okamžite vyhodte do odpadového koša s vekom.

3. Pravidelne si umývajte ruky



Pravidelne sa starajte o dostatočnú hygienu rúk. Základným pravidlom je umývanie rúk mydlom aspoň 30 sekúnd a najmenej jedenkrát za hodinu. Ruky si umývajte predovšetkým po čistení nosa, kýchaní a kašľaní.

4. Vyhýbajte sa dotykom



Podávanie rúk či objatia sa stali tabu. Dokonca by ste sa nemali dotýkať ani vlastnej tváre (očí, úst, nosa), aby ste si choroboplodné zárodky nepreniesli na sliznicu.

Som ako stomik a pacient s rakovinou hrubého čreva a konečníka obzvlášť ohrozený koronavírusom?

Stómia, našťastie, nerozhoduje o tom, či patríte alebo nepatríte do rizikovej skupiny ľudí. Omnoho viac o tom rozhoduje váš vek a primárne alebo pridružené ochorenia, prípadne s nimi spojené terapie, na základe ktorých sa radíte do rizikových skupín pacientov.

Ako výrobca stomických pomôcok nedokážeme taký druh rizík dostatočne posúdiť. V tomto prípade je veľmi dôležitý rozhovor s vaším lekárom, ktorý vám dokáže podať tie najlepšie informácie.

Napriek tomu vám chceme byť nápomocní radou alebo činom. Z tohto dôvodu sme zostavili pre pacientov s rakovinou krátky prehľad dôležitých informácií k zápalovým ochoreniam čreva. Okrem toho nájdete v prehľade ďalšie kontaktné informácie o dôležitých organizáciách, ktoré vám vedľa danej oblasti poskytnúť konkrétne odpovede

INFORMÁCIE PRE PACIENTOV S RAKOVINOU

Zdroj: <https://www.nierakovine.sk/>

KONTAKT

Bezplatná linka o. z. NIE RAKOVINE
(po – pia 8.00 – 16.00)

Tel: 0800 800 183

Zostavili sme pre vás krátky prehľad tých najdôležitejších otázok a odpovedí:

- **Ako reagujú pacienti s rakovinou na vírus?** Poznatky o reakcii pacientov s rakovinou na vírus sa zakladajú len na niekoľkých konkrétnych prípadoch. Experti však predpokladajú, že ľudia s oslabenou imunitou, tzv. imunosupresiou, ochorejú rýchlejšie a prejavuje sa u nich ťažší priebeh ochorenia ako u zdravých ľudí. Ďalšiu rizikovú skupinu predstavujú starší ľudia, fajčiari, diabetici a ľudia s vysokým tlakom.
- **Podľa nemeckej spoločnosti pre hematológiu a lekársku onkológiu (DGHO) môže byť imunitný systém pacientov s rakovinou oslabený pri:**
 - ochorení na leukémiu alebo pri lymfóme, nízkej hladine bielych krviniek v krvi (leukopénia), nízkej hladine protilátok v krvi (nízke hodnoty imunoglobulínov)
 - dlhodobom požívaní liekov, ktoré potláčajú imunitný systém (napr. kortizol)
 - pri transplantácii cudzích kmeňových buniek alebo pri iných celulárnych terapiách (napr. bunková terapia CAR-T).

Aj pre pacientov s rakovinou, ktorí podstúpili imunosupresívnu liečbu (napr. chemoterapiu), resp. pacientov, ktorí sú v dôsledku svojho ochorenia imunosuprimovaní, platia rovnako ako aj pre nás vyššie uvedené hygienické odporúčania a etiketa.

• Je vhodné v tomto období posunúť liečbu rakoviny?

Nemecká spoločnosť pre hematológiu a lekársku onkológiu (DGHO) vo všeobecnosti odporúča pacientom, aby podstúpili plánovanú liečbu rakoviny. Dôvodom je fakt, že úžitok takej liečby prevyšuje v mnohých aktuálnych prípadoch riziko možnej infekcie koronavírusom. Naproti tomu pacienti, ktorí dobre zvládajú ochorenie na rakovinu, sa môžu poradiť so svojím lekárom o prípadnom presunutí liečby.

INFORMÁCIE PRE PACIENTOV SO ZÁPALOVÝM OCHORENÍM ČRIEV

Zdroj: <https://www.crohclub.sk/clanok/2020-03-09-oficialne-vyjadrenie-k-aktualnej-situacii-na-sr-vzhladom-na-koronavirus-a-ibd-pacientov>

KONTAKT

e-mail: predsednictvo@crohclub.sk

- **Patrím ako pacient s „IBD“ do jednej z rizikových skupín?** Našťastie, samotná diagnóza „zápalového ochorenia čriev“ (IBD) nie je indikátorom oslabeného imunitného systému a s tým súvisiacim rizikom ochorenia na koronavírus.

Naproti tomu môže medikamentózna liečba, ktorá obmedzuje imunitný systém v jeho prirodzenej funkcii „ochranného štítu“, zvýšiť riziko nakazenia. Ďalším faktorom zvyšujúcim hrozbu nákazy je zhoršenie celkovej kondície pacienta, ktoré vyplýva z nevhodného stravovania sa v dôsledku ochorenia IBD.

• Môže zvýšiť užívanie liekov nebezpečenstvo nákazy?

Terapia založená na imunosupresívnych liečivách, ako sú napríklad kortizol, azatioprin, protilátky TNF a iné biologiká, je v rámci liečby zápalových ochorení čriev nevyhnutná. Vo všeobecnosti sa predpokladá, že liečba, ktorá obmedzuje funkciu imunitného systému, môže v individuálnych prípadoch zvýšiť náchylnosť na infekcie rôzneho druhu.

Napriek tomu: Vysadenie účinnej imunosupresívnej liečby môže zapríčiniť ďalšie vzplanutie choroby, oslabiť telo a tým zvýšiť náchylnosti k infekciám.

Okrem toho je dôležité vedieť, že v dôsledku časovej tiesne neexistujú žiadne fundované informácie ohľadom možných vplyvov liečby IBD na nebezpečenstvo nákazy vírusom Sars-CoV-2. To isté platí aj pre priebeh ochorenia. Preto vás žiadame, aby ste siahli po informáciách, ktoré sú dostupné pri liekoch a liečivách používaných pri liečbe IBD v súvislosti s inými vírusovými infekciami. Pri rozhodovaní o zmene vašej terapie zostáva najpodstatnejším krokom rozhovor s vaším lekárom. Prosíme vás, aby ste bez predchádzajúcej dohody s lekárom v žiadnom prípade nevysadili užívanie liekov.

Európska organizácia pre Crohnovu chorobu a ulceróznu kolitídu pripravila dokument s odpoveďami expertov na aktuálne otázky ohľadne liečby IBD počas epidémie COVID-19. Slovenský preklad zabezpečil MUDr. Peter Lietava z Univerzitnej nemocnice v Martine.

Zdroj: <https://www.sgssls.sk/clanok/2020-03-nazory-expertov-ecco-na-liecbu-ibd-pocas-epidemie-covid-19>

<https://www.sgssls.sk/files/2020/2020-03-29-1st-interview-covid-19-eccotaskforce-published-sk-for-patient.pdf>

• Môže koronavírus podporiť relaps (vzplanutie) choroby?

V rámci priebehu ochorenia COVID-19 boli u niektorých pacientov okrem kašľa a horúčky pozorované ďalšie ťažkosti ako nevoľnosť a hnačka. Doteraz zozbierané údaje o pacientoch, ktoré pochádzajú z Číny, nedokazujú fakt, že vírus môže spôsobiť vzplanutie ochorenia IBD.

• Môže sa človek nakaziť prostredníctvom stolice?

Vírus Sars-Cov-2 sa môže nachádzať aj v stolici. Momentálne neexistujú dôkazy o tom, že by sa vírus prenášal fekáliami

Čo môžem v rámci aktuálneho obmedzenia vychádzania urobiť pre svoje vlastné pohodlie?

Strach a úzkosť z pandémie COVID-19 vás môžu natolko uchvátiť, že vyvolajú silné emócie.

Preto vám chceme poskytnúť niekoľko tipov, ako sa mentálne a citovo otužiť:

- Pravidelne si urobte prestávku od prívalu nových správ a sociálnych médií. Zaoberajte sa vecami, ktoré vám robia dobre a ktoré vás privádzajú na iné myšlienky.
- Dbajte na osobné pohodlie.
- Vykonávajte dychové cvičenia, meditácie alebo cvičenia z nášho rehabilitačného programu **me+ recovery** <https://www.convatec.sk/starostlivosť-o-stomiu/me-recovery/>, kde nájdete aj mnohé iné užitočné videá pre cvičenie v pohodlí domova.
- Dbajte na zdravú a vyváženú stravu.
- Nájdite si čas na relax. Snažte sa venovať aktivitám, ktoré vás bavia.
- Dodržujte svoju spánkovú rutinu.
- Podelte sa o svoje skúsenosti s ostatnými ľuďmi a využívajte na to moderné komunikačné prostriedky. O svojich starostiach a pocitoch sa rozprávajte s ľuďmi, ktorým dôverujete.
- V prípade, že vám strach z nákazy ovplyvňuje každodenný život, zavolajte svojmu lekárovi.
- Pokiaľ pociťujete vy alebo vám blízka osoba smútok, depresie alebo strach, prípadne pociťujete potrebu seba alebo niekomu ublížiť, porozprávajte sa so svojím lekárom.

AKO SA MÔŽEM SPOJIŤ S OSTATNÝMI STOMIKMI?

Mnohé svojpomocné skupiny a organizácie obmedzili v dôsledku aktuálnej situácie pravidelné osobné stretnutia stomikov. Aj tu však poskytujú moderné médiá skvelú alternatívu, ako zostať v kontakte s ostatnými.

Slovenské združenie stomikov SLOVILCO

<http://www.slovilco.sk/>

Email: slovilco@slovilco.sk