

Radim

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou Convatec

2/2022



**Zdravotná
starostlivosť
sa mení. My tiež.**

**Jednodielny
konvexný systém
SOFT CONVEX**

**5 krokov ako si udržať
zdravú kožu
v okolí stómie**

**Letný štýl vhodný
pre stómiu**

**Svet cestovania
už čaká**

me+

program pre všetkých ľudí
so stómiou



zákaznícka linka
convatec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo



convatec
— forever caring —



Zdravotná starostlivosť sa mení. My tiež.

Starnúca populácia. Potreby v oblasti chronickej starostlivosti rastú. Posilňuje sa postavenie pacienta. Očakávania na zdravotnú starostlivosť sú väčšie a viacsmerné. Pacienti, ale aj zdravotnícki pracovníci očakávajú viac než len produkt.

Nový prieskum zistil, že 87 % pacientov s dlhodobými zdravotnými problémami čelí stigme; sestry cítia, že im chýba čas a zdroje na poskytnutie primeranej podpory*. Podľa tohto prieskumu čelia pacienti s dlhodobými zdravotnými problémami okrem stigmy aj ďalším emocionálnym výzvam spojeným s ich zdravotným stavom. Výsledky prieskumu tiež naznačujú, že tímy starostlivosti, najmä sestry, nie sú schopné pre nedostatok času a zdrojov poskytnúť primeranú podporu. Prieskum, ktorý uskutočnila spoločnosť Wakefield

Convatec dáva pacientom a poskytovateľom zdravotnej starostlivosti prísľub „neustálej starostlivosti“.

Research a podporila ho spoločnosť Convatec, zahrňal odpovede 200 pacientov alebo ich opatrovateľov a 200 zdravotných sestier v USA.

Spoločnosť Convatec od roku 1964 podporuje pacientov s potrebami manažmentu dlhodobých zdravotných stavov a má vedúce postavenie v oblasti modernej starostlivosti o rany, stomie a v infúznej starostlivosti. Forever caring predstavuje novú a vzrušujúcu etapu v histórii spoločnosti Convatec a tiež nový prísľub pomoci v podpore pacientov a poskytovateľov zdravotnej starostlivosti.

V rámci tohto nového prísľubu sa spoločnosť Convatec zaväzuje posilniť podporu pre pacientov, ktorí čelia náročným problémom súvisiacim s ich zdravotným stavom, a to rozšírením podporných programov ako je napríklad me+, ktorý ponúka vzdelávacie nástroje a služby na zotavenie sa, tipy a podporu všetkým ľuďom s dlhodobými zdravotnými problémami.

Novým míľnikom pre spoločnosť Convatec sa stal 18. máj 2022. Našich pacientov staviame priamo do centra všetkého, čo robíme. Spoločnosť Convatec prináša do života Forever caring spolu s novým logom, ktoré-

ho teplé farby vyjadrujú starostlivé ruky ľudí spoločnosti Convatec aj ruky poskytovateľov starostlivosti o pacienta, aby vytvorili jedno spoločné objatie alebo prítulenie.

Súčasťou našej práce je aj vytváranie a predstavovanie nových produktov, ktoré prispievajú k jednoduchšiemu a komfortnejšiemu životu so stómou. Aj v tomto roku máme pre vás niekoľko noviniek, o ktorých si prečítate v tomto čísle.

ESENTA™, adhezívne pásky Varimate Thin, jednodielne konvexné vrecká od výrobcu EuroTec. StomFoam® čistiaca pena od výrobcu ALP ecology.

Je toho veľa, preto sa radšej hneď pustite do listovania strán nového čísla časopisu. Prijemné čítanie.

S úctou


Director, Marketing & Regulatory,
Convatec Slovensko



convatec
— forever caring —

* Prieskum Convatec Nurses Survey uskutočnila spoločnosť Wakefield Research medzi 200 americkými zdravotnými sestrami, ktoré pracujú v oblasti starostlivosti o rany, kontinencie, stómie, infúznej terapie, v dňoch 5. až 17. apríla 2022. Prieskum pacientov a opatrovateľov Convatec uskutočnila spoločnosť Wakefield Research medzi 200 pacientmi, ktorým je poskytovaná starostlivosť o rany, inkontinenciu alebo stómiu a tiež infúzna terapia (ich ošetrovateľmi), v dňoch 5. až 17. apríla 2022 pomocou e-mailovej pozvánky a online prieskumu.

Obsah

- 4 Ako sme tvorili číslo časopisu Radim
- 4 Členovia redakčnej rady a zdravotnícki prispievatelia
- 6 Zdravotná starostlivosť sa mení. My tiež.
- 10 Jednodielny konvexný stomický systém soft convex drží na vlhkej² aj suchej pokožke
- 12 SOFT konvexné vrečko - Uzavreté
- 14 SOFT konvexné vrečko - Výpustné
- 15 SOFT konvexné vrečko - Urostomické
- 16 Adhezívne pásky Varimate Thin
- 18 Niltac™ a Silesse™ sú teraz ESENTA™
- 22 Koža v okolí stómie
5 krokov ako si udržať zdravú kožu v okolí stómie
- 28 Zdravé putá začínajú bezpečným spojením stomickej pomôcky a vášho tela.
Natura a Natura  - prémiová rada produktov dvojdielného systému
- 34 Ako sa sen stal skutočnosťou...
- 37 Badminton/tenis/squash
- 38 Z vašich listov
- 39 Okienko psychológa
- 40 10 jednoduchých tipov ako si vychutnať svoje obľúbené jedlá aj so stómiou
- 42 Intímny život so stómiou
- 46 Novinky na webovej stránke www.convatec.sk
- 47 Ako dve obrovské dávky strachu ovplyvnili život profesora Petra Kopečkého...
- 50 Stretnutie členov ILCO klubu Nové Zámky
- 51 Aj stomikovia trápia lymfedémy
- 54 Môj príbeh
- 56 Svet cestovania vás už čaká
- 58 Letný štýl vhodný pre stómiu
- 59 Štýlové tipy pre ženy
- 62 Základy kúpeľa so stómiou
- 66 Štýlové tipy pre mužov
- 68 Pandémia ustupuje - čo ďalej
- 69 Koreňová zelenina

Radim je bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou Convatec

Č. 2/2022

Šéfredaktorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Redaktorka - koordinátorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Členovia

Mgr. Simona Stanková

Mgr. Ivana Šutková

Ing. Stanislav Obertáš

Mgr. Anežka Smyková

Ing. Andrea Madajová

Ing. Dominika Netryová

Mgr. Adriana Simová

Mgr. Peter Snoha

Prispievatelia

Mgr. Monika Střádalová, PhD.

Mgr. Alena Bosá

Mgr. Tatiana Skovajsová

Mgr. Michaela Ďuricová

Mgr. Stanislava Kocová

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, Slovensko

Bezplatná linka: 0800 800 111

Fotografie

Archív autorov

Archív spoločností Convatec,

EuroTec, ALP ecology

shutterstock.com

Jazyková korektúra

RNDr. Magdalena Borovcová

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 informácie uvedené v časopise a budú podľa nich konať, tak robia na vlastnú zodpovednosť. Vo veciach týkajúcich sa vášho zdravotného stavu vždy kontaktujte svojho lekára alebo zdravotnú sestru. Convatec si vyhradzuje právo na úpravu ziskávaných článkov z dôvodu optimalizácie ich rozsahu.

Ako sme tvorili číslo časopisu Radim

Bol marec, keď sa začal kolotoč príprav na letné číslo časopisu. Čas neúprosne beží a vy znovu držíte v rukách nový výtlačok časopisu Radim. Opäť v ňom nájdete množstvo skvelých a zaujímavých noviniek. Čítajte preto pozorne, aby vám nič z toho, čo sme pre vás pripravili neušlo...

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

Aktuálni prispievatelia, resp. sestry a ľudia zo spoločnosti Convatec, ktorí sa podieľajú na tvorbe časopisu, sa svojej úlohy zhostili opäť na 100 percent.

Dozviete sa o najnovších produktoch, predstavíme vám vrecká soft convex od spoločnosti EuroTec. Či už ste kolostomik, ileostomik, urostomik - každý si príde na svoje, viac sa dozviete pri jednotlivých vreckách - Colomate, Ileomate, Uromate.

Samozrejme nezabúdame pripomenúť adhezívne pásky Varimate Thin, ktoré sú už od 1. 1. 2022 hradené poisťovňami (aktuálne sú dostupné dve veľkosti - 5 x 11 cm a 5 x 22 cm) a tiež vás poinformujeme o zme-



convatec
— forever caring —

nách názvu, keď produkty, ktoré poznáte a ktoré ste si obľúbili, sa teraz volajú ESENTA™.

Svetom digitalizácie vás ako už tradične prevedie Dominika Netryová. Predstaví kampane, ktoré si na tento rok pre vás pripravil globál a v sekcii určenej pre stomikov si prečítate zaujímavý rozhovor

s profesorom Petrom Kopeckým, ako aj o aktivitách stomikov z rôznych regiónov.

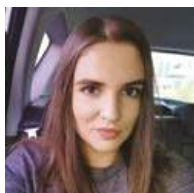
A určite vás poteší aj správa, že od 1. 7. 2022 budú zdravotné poisťovne hradit' aj novinku, čistiacu penu StomFoam®.

Príjemné čítanie, priatelia!

Členovia redakčnej rady a zdravotnícki prispievatelia



Beata Zabáková



Simona Stanková



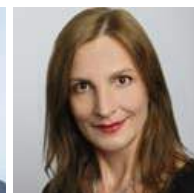
Ivana Šutková



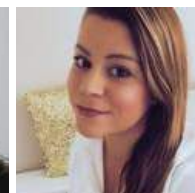
Peter Snoha



Stanislav Obertáš



Anežka Smyková



Andrea Madajová



Adriana Simová



Monika Štrádalová



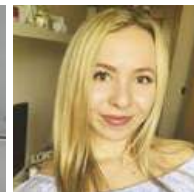
Alena Bosá



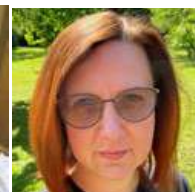
Tatiana Skovajsová



Michaela Ďuricová



Dominika Netryová



Stanislava Kocová

Varimate



OVEĽA VIAC
AKO ČAKÁTE

ADHEZÍVNE PÁSKY

**OD 1. 1. 2022
SÚ PLNE HRADENÉ
ZDRAVOTNÝMI POISŤOVŇAMI**



Eurotec

Zdravotná starostlivosť sa mení. My tiež.



STARNÚCA POPULÁCIA

Počet ľudí vo veku 85 rokov a viac sa do roku 2050 zvýši zo 14 na 40 miliónov.

Svetová zdravotnícka organizácia

POTREBY CHRONICKEJ STAROSTLIVOSTI RASTÚ

Očakávalo sa, že do roku 2020 sa výskyt ochorení zvýši o 57 %. Z toho 60 % bude v krajinách s rozvíjajúcimi sa trhmi.

PWC

POSILNENIE POSTAVENIA PACIENTOV

Ľudia sú čím ďalej, tým sebavedomejší pri preberaní aktívnej úlohy pri rozhodovaní o svojej zdravotnej starostlivosti.

Nadácia pre zdravie

VIACSMERNÉ OČAKÁVANIA

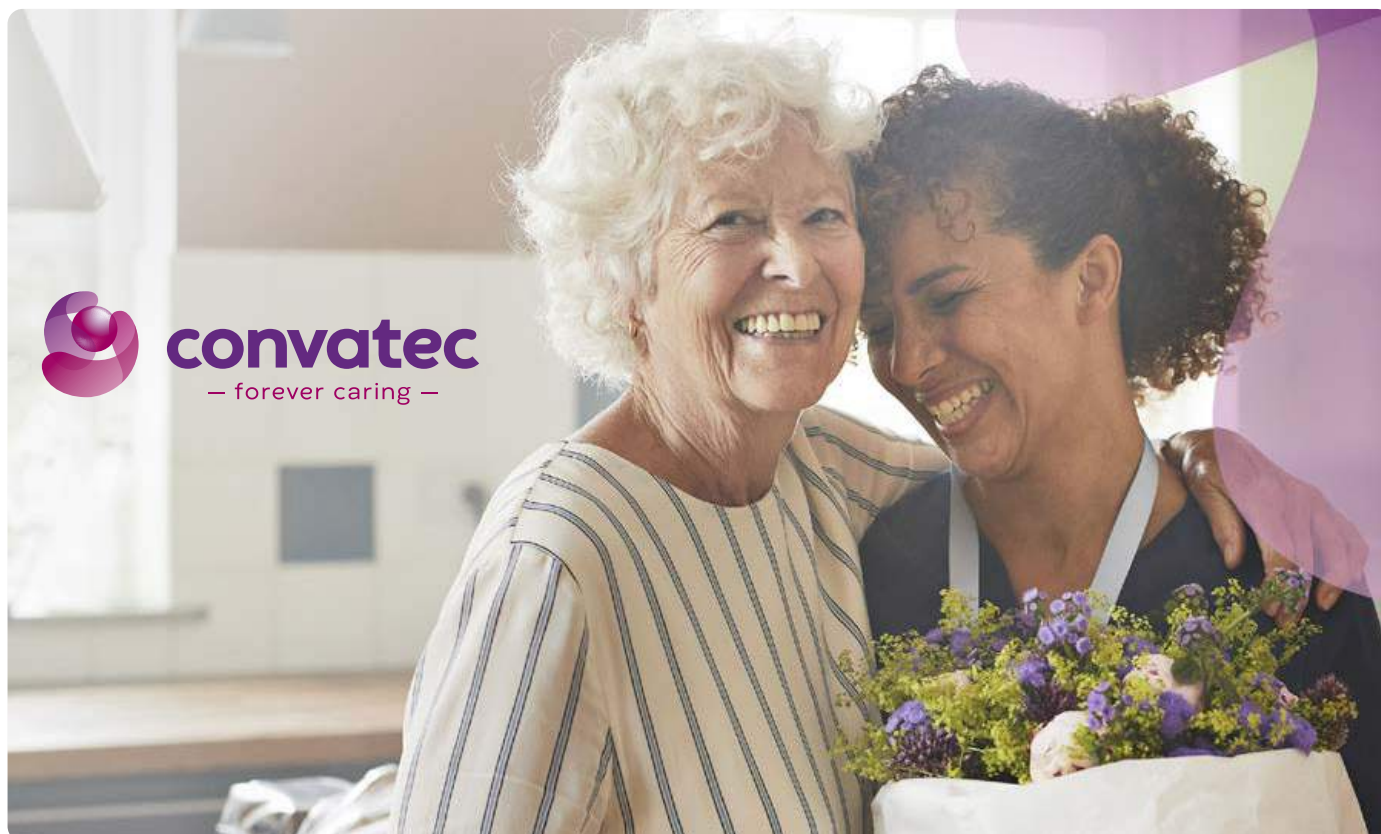
Existuje viac spôsobov, ako vyhľadať lekársku pomoc, a pacienti očakávajú komplexnejšiu starostlivosť.

McKinsey

VIAC NEŽ LEN PRODUKT

Zacielené značky, ktoré plnia želania svojich klientov, zvyšujú preferencie a záujem.

Deloitte



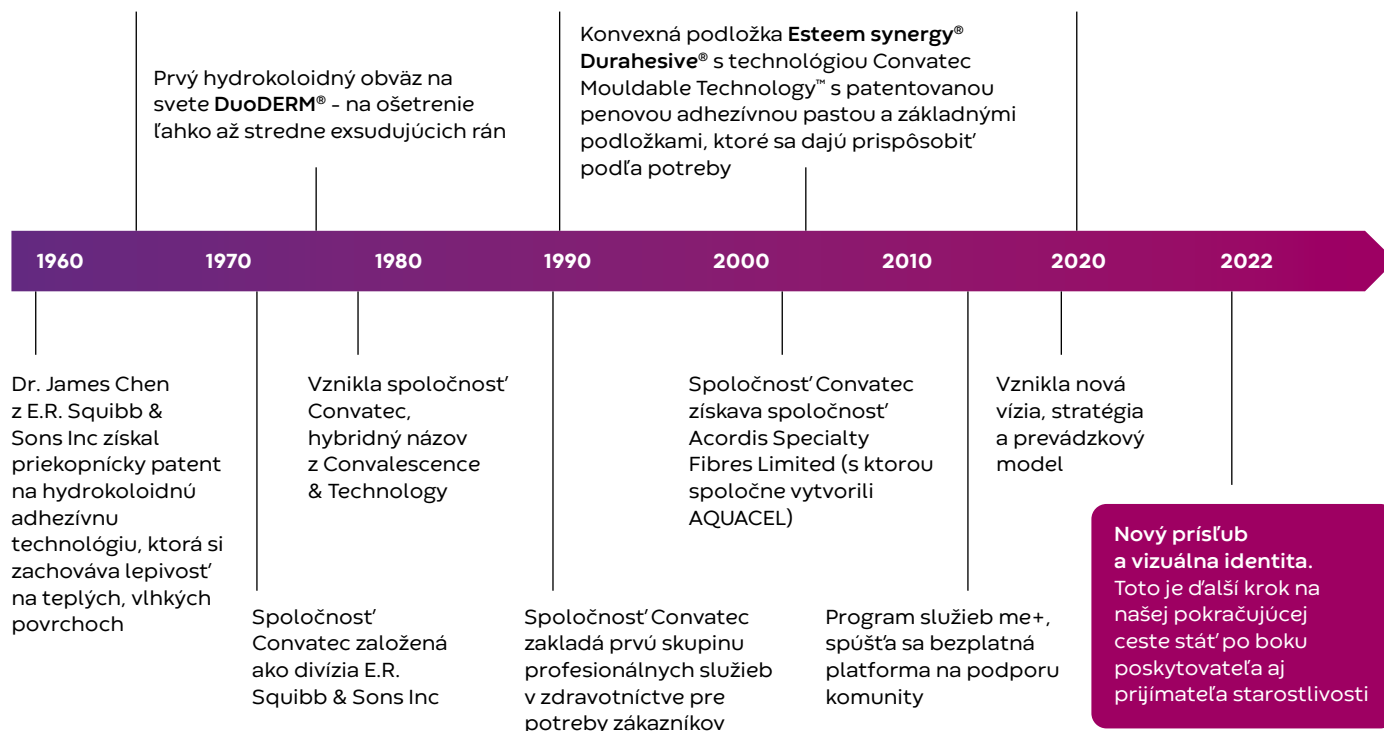
convatec
— forever caring —

So základmi postavenými na „rekonvalescencii“ a „technológii“ sme odhodlaní aj naďalej čtiť si našu históriu inovácií v oblasti starostlivosti.

Stomahesive® - podložka používaná ako kožná bariéra na zabránenie poškodenia pokožky v dôsledku tekutín vypúšťaných stómiou

Obväz **AQUACEL®** s technológiou **Hydrofiber®** - mäkký absorpčný materiál, ktorý sa pri kontakte s tekutinou z rany mení na gél

Intermitentné katétre **GentleCath™** - navrhnuté tak, aby bolo zavádzanie a vyberanie katétra pre pacienta čo najjednoduchšie a najjemnejšie



Vzhľadom na túto bohatú históriu plníme náš ďalší prísľub

Forever caring

„**Forever** (Neustála)“ hovorí o našom neochvejnom záväzku podporovať ľudí, ktorí žijú s nejakým zdravotným problémom, ich priateľov a rodinu a zdravotnícky tím okolo nich.

Je to prísľub, že vždy budeme usilovnejšie pracovať, inovovať spôsoby, ako sa o nich postarať a urobiť ich život o niečo lepší, a to akýmkoľvek spôsobom.

„**Caring** (starostlivosť)“ je jadrom toho, čo môžeme ponúknuť pacientom, ich priateľom a rodine a ich zdravotníckemu tímu.

Všetko, čo robíme, robíme dôkladne. Od aktívneho počúvania, čo pacienti potrebujú, až po hlbšie premýšľanie o tom, čo by zlepšilo ich život.

Každá inovácia, ktorú robíme, má pomôcť starať sa o ľudí ešte lepšie ako doteraz. Každý program podpory pacienta alebo vzdelávací materiál poskytujeme preto, lebo nám na ľuďoch záleží.

Čo znamená Forever caring pre životy, ktorých sa dotýkame.

V rozhovoroch nám naši klienti povedali, že prísľub Forever caring prináša pocit pozitivity a starostlivosti, ako aj myšlienku nepretržitej podpory na každej individuálnej ceste za zdravím.

Považujú to tiež za väčší záväzok zaoberať sa aj širšími spoločenskými výzvami.

Pre pacientov

Forever caring znamená, že „značka chce byť s nami počas celej našej choroby“, „dáva mi pocit, že som dlhodobo v dobrých rukách“.
 „Sľubujú, že sa aj naďalej budú starať o moje zdravie, nech to bude stať čokoľvek“
 „Forever caring je vrúcne a súcitné. Cítim sa dobre, keď to počujem.“



Forever caring znamená „pocit nádeje a podpory pre pacienta“, že „zdravotná starostlivosť je cesta, ako to veľmi často býva“, „Forever caring je hlavným cieľom zdravotníckych pracovníkov. Je tým, čo robíme, donekonečna“ a „zdá sa, že značka, ktorá pokryje životné spektrum bez ohľadu na to, ako veľmi sa zmení zdravotný stav“.

Pre zdravotníkov



Zdroj: Online výskum IPSONS so 60 zdravotníkmi a pacientmi v USA a Francúzsku, september 2021

Keď prijmeme tento nový prísľub, spoločnosť Convatec bude aj naďalej poskytovať vynikajúce služby a najlepšie produkty vo svojej triede, na ktoré sa spoliehate.

ZLEPŠIŤ STAROSTLIVOSŤ

Sme nadšení z poskytovania služieb a podpory ľuďom s náročnými zdravotnými problémami.

DOSAHOVAŤ VÝSLEDKY

Neustále odvádzame vynikajúcu prácu, hovoríme, čo robíme a robíme, čo hovoríme.

SPOLU RÁŠŤ

Pomáhame kolegom okolo nás rásť, rozvíjať sa a prosperovať, aby sme mohli naplniť náš potenciál a urobiť zo spoločnosti Convatec „cieľového zamestnávateľa“.

MAŤ TO POD KONTROLOU

Preberáme osobnú zodpovednosť za všetku našu prácu, pričom preberáme iniciatívu, inovujeme, rozumne riskujeme a nikdy sa neuspokojíme s druhým najlepším.

ROBIŤ, ČO JE SPRÁVNE

Sme čestní a dôveryhodní, plníme svoje záväzky a pracujeme s najvyššími štandardmi integrity.

Zostávame verní silným hodnotám, ktoré riadia naše podnikanie.



convatec

— forever caring —

Spoločnosť Convatec prináša Forever caring spolu s novým logom, ktorého teplé farby vyjadrujú starostlivé ruky ľudí spoločnosti Convatec aj ruky poskytovateľov starostlivosti o pacienta, aby vytvorili jedno spoločné objatie alebo prítulenie - pacienti sú totiž stredobodom všetkého, čo spoločnosť Convatec a poskytovatelia zdravotnej starostlivosti robia.

Prečo zmena značky?

Prísľub spoločnosti Convatec Forever caring a novej značky je ďalším krokom na ceste spoločnosti poskytovať to, čo pacienti a poskytovatelia zdravotnej starostlivosti potrebujú. S Forever caring spoločnosť Convatec dáva jasne najavo svoj záväzok voči budúcnosti a pozýva vás, aby ste boli súčasťou tejto cesty.

Za posledný rok sme si vypočuli viac ako 2 400 pacientov a zdravotníckych pracovníkov, čím sme získali jedinečný pohľad na skutočné výzvy, ktorým čelia. To nám pomohlo pochopiť, čo chcú od modernej zdravotnej značky.



Zdravotníci



Pacienti

„Páči sa mi, že sa s tým dá stotožniť, že sú dobré aj nie až tak dobré dni, že je to cesta a že sú Forever caring.“
zdravotná sestra, USA

sľub
„Forever
caring

„Forever caring znamená, že ak sa o niekoho budete starať navždy, budete mať dostatok empatie počas jeho cesty k uzdraveniu.“
pacient, USA

„Nová značka ma nabáda myslieť na otvoreného človeka, moderného... veľmi empatickeho a spoľahlivého.“
zdravotná sestra, Francúzsko

osobnosť
značky

„Nová značka je na pocit niečo, vďaka čomu sa všetci ostatní cítia dobre. Myslí dopredu a vždy sa snaží prísť s novými riešeniami.“
pacient, USA

„Vyzerá upokojujúco a ako keby tam bol vždy niekto, na koho sa dá spoľahnúť.“
zdravotná sestra, Francúzsko

logo

„Prináša priateľstvo, bratstvo, úprimnosť a ústretovosť.“
pacient

Jednodielný konvexný stomický systém soft convex



drží na vlhkej² aj suchej pokožke

soft convex

PLNE HRADENÉ ZDRAVOTNÝMI POSTŮVNAMI
A DOSTUPNÉ OD 1. 1. 2022



uzavreté vrečko

výpustné vrečko

urostomické vrečko



konvexný tvar



absorbent vlhkosti²



mäkká podložka¹



šetrný k pokožke¹



filter minimalizuje zápach a zabraňuje presiaknutiu obsahu³

Konvexné pomôcky ako prvá voľba

- konvexný tvar podložky sa dokáže vhodne prispôbiť kontúram tela a zafixovať pomôcku na tele
- majú šetrnú a bezproblémovú priľnavosť k pokožke¹
- vhodné na stómiu na úrovni alebo pod úrovňou brušnej steny, nerovnosti v okolí stómie, na ochabnuté brušné svalstvo

Referencie: 1. Správa o biologickom hodnotení, jednodielne mäkké konvexné stomické produkty. Údaje k dispozícii. EuroTec B.V 2. Certifikát analýzy ION M0015037, dátum skúšky 14.02.2017. Údaje k dispozícii, EuroTec B.V 3. Analýza procesu ID# TP607505, dátum skúšky 13. 12. 2017. Údaje k dispozícii. EuroTec B.V



VÝPUSTNÉ VRECKÁ ILEOMATE S KONVEXNOU PODLOŽKOU

Konvexná podložka pre stómiu na úrovni pokožky alebo pod ňou.
Balené po 10 kusoch.

Veľké alebo extra veľké béžové s kontrolným okienkom

Dĺžka (zatvoreného) vrečka: 20 cm.

ŠÚKL kód	EuroTec kód	ICC kód	veľkosť vrečka	veľkosť podložky	počet ks v balení	úhrada ZP
F2192A	ILTC 113-35	422078	L	13 – 35 mm	10	plná
F2193A	ILTC 113-44	422079	L	13 – 44 mm	10	plná
F2194A	IXLTC 113-54	422096	XL	13 – 54 mm	10	plná



UZAVRETÉ VRECKÁ COLOMATE S KONVEXNOU PODLOŽKOU (soft convex)

Konvexná podložka pre stómiu na úrovni pokožky alebo pod ňou.
Balené po 10 kusoch.

Veľké alebo extra veľké béžové s kontrolným okienkom.

Dĺžka vrečka: 20,5 cm.

ŠÚKL kód	EuroTec kód	ICC kód	veľkosť vrečka	veľkosť podložky	počet ks v balení	úhrada ZP
F2189A	CLTC 113-35	421956	L	13 - 35 mm	10	plná
F2190A	CLTC 113-44	421957	L	13 - 44 mm	10	plná
F2191A	CXLTC 113-54	421963	XL	13 - 54 mm	10	plná



UROSTOMICKÉ VRECKÁ UROMATE S KONVEXNOU PODLOŽKOU (soft convex)

Konvexná podložka pre stómiu na úrovni pokožky alebo pod ňou.
Balené po 10 kusoch.

Veľké béžové s kontrolným okienkom.

Dĺžka (zloženého) vrečka: 21 cm.

Objem: 500 ml.

ŠÚKL kód	EuroTec kód	ICC kód	veľkosť vrečka	veľkosť podložky	počet ks v balení	úhrada ZP
F2196A	ULTC 113B-35	422121	L	13 – 35 mm	10	plná
F2197A	ULTC 113B-44	422122	L	13 – 44 mm	10	plná



Colomate Uzavreté SOFT konvexné vrečko

Spoločnosť Convatec je vlastníkom spoločnosti EuroTec, ktorá vyrába jednodielne konvexné stomické vrečka soft convex. Na slovenskom trhu sú novinkou a ja som mala možnosť vyskúšať ich s mojimi stomikmi medzi prvými. Zamerala som sa hlavne na to, ako spĺňajú každodenné potreby pacienta. Prioritami každého stomika je jednoduchá manipulácia, dobrá priľnavosť pomôcky a jej spoľahlivosť pri bežných aktivitách. Novú stomickú pomôcku sme so súhlasom pána Františka vyskúšali počas jeho opakovanej hospitalizácie na našom chirurgickom oddelení.

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

Pán František má rok vyvedenú transverzostómiu. Pred operáciou viedol aktívny život bez obmedzení, a tak nebol pripravený čeliť diagnóze a následnému vyvedeniu stómie. Prvé dni po operácii sa striedali obdobia smútku s depesiou. Beznádej a strach z budúcnosti mu bránili sú-

citlivý empatický prístup. Aj v tomto prípade som pomaly a trpezlivo vysvetľovala, poučala a uvádzala mnoho príkladov ľudí so stómiou, ktorí sa dokázali vyrovnat' s novou situáciou a naďalej si užívajú aktívny život. Príklady zapôsobili, a tak sme mohli začať s edukáciou.

a závisí od mnohých faktorov. Aj v tomto prípade sme museli brať do úvahy druh stómie, miesto vyvedenia a profil peristomálnej oblasti. Najprv sme skúšali plochú stomickú pomôcku, pretože peristomálna oblasť bola tvrdá a stómia bola nad úrovňou kože. Neskôr sa profil peristomálnej oblasti menil a plochú stomickú pomôcku sme preto museli vymeniť za konvexnú (Esteem™ Flex Convex), ktorá lepšie vyhovovala potrebám pacienta. Konvexná pomôcka vypĺňala vpadnutú oblasť v okolí stómie a dokonale chránila pred zatečením a dráždením kože. Jednoduchá manipulácia, dobrá priľnavosť pomôcky a spoľahlivosť pri každodenných činnostiach presvedčila pána Františka, že aktívny život so stómiou nekončí, len je iný.

Pán František má stómiu vyvedenú veľmi vysoko, tesne pod rebrovým oblúkom a tvrdšia konvexná časť

Počas edukácie pacient získava dôležité informácie a nadobúda potrebnú zručnosť pri ošetrovaní stómie.

strediť sa na edukáciu, ktorá je pre všetkých týchto ľudí taká dôležitá a je neodmysliteľnou súčasťou pooperačnej a následnej starostlivosti. Počas edukácie pacient získava dôležité informácie a nadobúda potrebnú zručnosť pri ošetrovaní stómie. Najst' vhodný spôsob ako pacienta presvedčiť, naučiť a zmeniť jeho postoj k stómii si vyžaduje

Vďaka edukačným brožúram si pán František osvojil základné informácie a postupy, ako sa starať o stómiu, ako predchádzať komplikáciám, ktoré sa po vyvedení stómie môžu vyskytnúť, ale aj to, kde hľadať odbornú pomoc a poradenstvo. Vybrať vhodnú stomickú pomôcku, na ktorú sa môže pacient spoľahnúť, nie je ľahký, okamžite trvalý proces





stomickej pomôcky mu niekedy spôsobuje nepohodlie. Preto som mu navrhla, aby vyskúšal novú stomicú pomôcku Colomate s konvexnou adhezívnou časťou od spoločnosti EuroTec.

Ďalšou výhodou novej stomickej pomôcky je mäkká penová vrchná vrstva a jemná (soft) konvexná adhezívna časť.

Nové stomicke pomôcky Colomate majú adhezívnu hmotu, ktorá je mäkká a lepšie prilne, ak je pokožka ešte mierne vlhká. Otvor pre stómiu sa dá ľahko rozťahovať alebo vystrihnúť. Jej výhodou je aj to, že pred nalepením ju netreba nahrie-

vať. Adhezívum je šetrné k pokožke s plnou hydrokoloidnou hrúbkou 0,9 mm, bez pridaných syntetických kaučukov, ktorá dobre absorbuje vlhkosť, vďaka čomu podložka lepšie prilne. Peristomálnu kožu tak udržiava v dobrom stave aj v horúcom letnom počasí a pri namáhavých aktivitách. Ďalšou výhodou novej stomickej pomôcky je mäkká penová vrchná vrstva a jemná (soft) konvexná adhezívna časť, čo zaručí jej pohodlné nosenie. Vrecku nechýba ani priehľadné okienko, ktoré umožňuje kontrolu stómie.

Pri skúšaní novej stomickej pomôcky Colomate sme s pánom Františkom postupovali podľa odporúčaní spoločnosti EuroTec.

Najprv sme si pripravili stomicú pomôcku – podľa veľkosti stómie sme

vystrihli otvor, ale podložku sme ne-nahrievali. Po ošetrení peristomálnej kože vhodnými prostriedkami určenými na starostlivosť o stómiu od spoločnosti Convatec sme stomicú pomôcku nalepili, ani sme nečakali, kým peristomálna koža vyschne. Stomicá pomôcka potrebuje nejaký čas, aby lepšie prilnula, preto po jej nalepení zostal pán František ešte 15 minút pokojne ležať. Adhezívna hmotu stomickej pomôcky má okrúhly tvar, je mäkká a konvexná, teda úplne vyhovuje potrebám pacienta. Po 15 minútach stomicá pomôcka prilnula k pokožke a pacientovi nespôsobovala žiadny diskomfort. Po dvoch hodinách sa však podložka začala odliepať, takže sme museli postup aplikácie opakovať. Nanešťastie však aj ten zlyhal.

Zdá sa, že aj v tomto prípade platí:

„Veci nie sú len čierne alebo biele.“



Na základe týchto konkrétnych skúseností sme spolu s pánom Františkom urobili predbežné vyhodnotenie, pri ktorom sme vychádzali zo základných potrieb pacienta.

- jednoduchá manipulácia - ÁNO
- dobrá priľnavosť pomôcky - ÁNO
- spoľahlivosť* - nehodnotené* (túto vlastnosť kvôli krátkemu časovému úseku a nedostatočnému množstvu stomických vreciek nebolo teraz možné vyhodnotiť, pretože na jednoznačné vyhodnotenie tejto vlastnosti je potrebné sledovať používanie stomickej pomôcky dlhšie časové obdobie u viacerých stomikov)

Dospeli sme teda k záveru, že je potrebné zistiť, prečo sa stomicá pomôcka po krátkom čase odlepila.

Kde je chyba?

- Chybná aplikácia?
- Zlý výber pomôcky pre daný typ stómie?
- Veľmi suchá koža?
- Zlé uskladnenie pomôcky pred aplikáciou - na veľmi teplom či chladnom mieste?

* Po predbežnom hodnotení som si položila tieto 4 otázky, na ktoré sa budem snažiť nájsť relevantné odpovede a oboznámim vás s nimi v nasledujúcom čísle časopisu Radim.

Fotografie sú použité so súhlasom autora.



Ileomate Výpustné SOFT konvexné vrečko

Chcela by som vám predstaviť stomické vrečka jednodielneho konvexného systému soft convex, ktoré sú vhodné na stómie v úrovni kože, pod úrovňou kože alebo v záhyboch kože, alebo na miestach, kde by pri rovnej podložke hrozilo podtekanie.

Mgr. Michaela Ďuricová, sestra, Klinika všeobecnej, viscerálnej a transplantačnej chirurgie, septické oddelenie, Univerzitná nemocnica Martin

Výpustné vrečka soft convex

ILEOMATE je jednodielny konvexný stomický systém výpustných vreciek. Lepiacia plocha je z mäkkého materiálu, ktorý je príjemný pre pokožku. Okrúhlu alebo oválnu konvexnú podložku možno vystrihnúť na potrebný tvar a veľkosť.

Podložka je mäkká a konvexná, preto je určená na stómiu v úrovni alebo pod úrovňou kože, alebo v prípade, že rovná podložka podteká. Otvor podložky je pružný a ľahko roztiahovateľný. Vrečka majú priehľadné kontrolné okienko a ich vonkajšia strana je z mäkkého netkaného materiálu.

Veľkou výhodou stomických vreciek soft convex sú krúžky po bokoch, ktorými ich možno upevniť na opasok. Tento spôsob zabezpečenia poskytuje najmä psychickú istotu, že vrečko na koži dobre drží a zostane na svojom mieste pri akomkoľvek pohybe.

POUŽITIE VÝPUSTNÉHO KONVEXNÉHO VREČKA SOFT CONVEX



1. Výber vhodnej pomôcky.



2. Výpustné vrečko soft convex nalepené stomikom.



3. Pohľad na nalepené vrečko z boku.



4. Praktické vrečko na prst (finger pocket) slúži na jednoduché otvorenie a vyčistenie výpustu jednou rukou.



5. Vrečko je možné skrátiť tým, že výpusť ešte raz zahnete a schováte ho pod prednú časť vrečka.



6. Vrečko po 12 hodinách od nalapenia.

Fotografie sú použité so súhlasom autora.

Uromate

Urostomické SOFT konvexné vrečko



Výber pomôcky závisí od typu stómie, špecifických a fyzikálnych vlastností urostómie a nefrostómie. Na našom pracovisku väčšinou používame pre urostómie dvojdielny stomický systém a jednodielny stomický systém pre nefrostómie.

Mgr. Alena Bosá, vedúca sestra, Urologická klinika, Fakultná nemocnica Trnava

Nové, jednodielne mäkké konvexné vrečka Uromate sú určené najmä pre ľudí s vpadnutou alebo mierne vpadnutou urostómiou rôznej veľ-

kosti, prípadne ak má stómia iný tvar, napr. tvar elipsy. Na našom pracovisku používame jednodielne vrečka hlavne u pacientov s perku-

tánnou nefrostómiou. Ako vrečka Uromate správne používať, ukazuje názorný postup.

POUŽITIE UROSTOMICKÉHO KONVEXNÉHO VRECKA SOFT CONVEX



1. Príprava pokožky - pokožka v okolí nefrostómie by mal byť čistá a suchá.



2. Príprava pomôcky - veľkosť otvoru možno podľa potreby upraviť vystrihnutím alebo ľahkým roztiahnutím prstami. Z lepiacej časti odstránime kryciu fóliu.



3. Nefrostomický katéter opatrne vložíme do vrečka.



4. Správne zavedenie katétra a nalepenie vrečka skontrolujeme cez priehľadné kontrolné okienko.



5. Vrečka majú mäkký uzáver, na ktorý pri odvádzaní moču nasunieme prídavný adaptér.



6. Pomocou adaptéra možno pripojiť akékoľvek urinálne vrečko.

Fotografie sú použité so súhlasom autora.

Adhezívne pásky Varimate Thin

Varimate

Spoločnosť Convatec je vlastníkom spoločnosti EuroTec, ktorá vyrába produkt s názvom adhezívne pásky Varimate Thin. Sú to adhezívne pásky, ktoré sa používajú predovšetkým na fixáciu stomickej pomôcky.



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

**BEZPEČNOSŤ A ISTOTA PRE ĽUDÍ
SO STÓMIU.**

**PLNE HRADENÉ ZDRAVOTNÝMI
POISŤOVŇAMI OD 1. 1. 2022. AKTUÁLNE
SÚ DOSTUPNÉ TIETO DVE VEĽKOSTI**



ŠÚKL Kód	Názov	Veľkosť	ICC Code	počet ks v balení
Produkt tejto veľkosti je na predpis každé 2 mesiace.				
F 2087A	Adhezívne pásky Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 22 cm	422149	20 ks
Produkt tejto veľkosti je na predpis každé 3 mesiace.				
F 2086A	Adhezívne pásky Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 11 cm	422148	30 ks

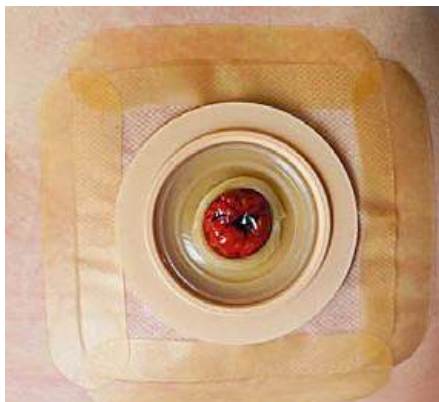
Ďalší krok ku komfortnej starostlivosti o stómiu

Pásky sú vyrobené z hydrokoloidnej hmoty, ktorá nedráždi pokožku.

Zaisťujú ľahkú a šetrnú fixáciu pomôcky. Po nalepení na zdravú kožu pásky nemenia tvar a ich okraje zostávajú hladké.

Chystáte sa k lekárovi? Idete športovať?

Stavte na istotu, ktorú vám zabezpečia adhezívne pásky Varimate Thin.



Pásy sú veľmi tenké, flexibilné a transparentné. Kopírujú kožné záhyby a nerovnosti (jazvy, strie), čím umožňujú aktívny život bez obmedzenia. Zaisťujú rýchlu, šetrnú a estetickú fixáciu pomôcky aj na problémových miestach.

Bránia vysušovaniu okrajov podložky a dobre chránia kožu pred poranením. Zvyšujú odolnosť pomôcky a znižujú riziko odlepenia pri potení, športovaní a kúpaní.

- Sú vhodné na prevenciu a ošetrovanie okolia stomíí, drénov, fistúl, sond a ďalších miest ohrozených sekrétmi (okolie úst, tracheostómie atď.).

- Hydrokoloidná hmota, z ktorej sú pásy vyrobené, umožňuje dvojakú aplikáciu (na a pod pomôcku). Pred nalepením stomickej pomôcky je možné pásy použiť súčasne s vyrovnávacou pastou na ošetrovanie defektu priamo na kožu.
- Po nalepení pomôcky je možné pásy použiť ako fixačný materiál a ochranu pooperačnej jazvy po laparotómii.
- Pásy sa môžu na koži aj prekryvať.
- Pásy sú vodoodolné, absorbujú pot a sú vhodné na kúpanie.
- Možno ich strihať do požadovaných tvarov a ľahko sa odstraňujú.

užívajte žiadny olej ani krém, pretože by sa tým znížila lepiivosť produktu. Adhezívnu pásku naneste na hladkú pokožku a 30 sekúnd ju jemnými pohybmi pritlačajte o kožu. Páska najlepšie prilne na mierne vlhkú pokožku. Adhezívne pásy Varimate Thin by sa nemali aplikovať na dlhšie ako 72 hodín.*

Odstránenie pásky

Pridržte pokožku a adhezívnu pásku opatrne odlepte z tela. Akékoľvek zvyšky je možné prekryť novou adhezívnou páskou.

Pred použitím si dôkladne prečítajte priložený návod na použitie.

Adhezívne pásy Varimate Thin plne hradia všetky zdravotné poisťovne. Dostupné sú v každej lekární alebo v predajni zdravotníckych potrieb.

Tento produkt, ktorý zaistí väčšiu bezpečnosť vášho stomického systému,

- zlepšuje príľnavosť stomickej pomôcky,
- je vodoodolný,
- prispôsobí sa povrchu – je flexibilný,
- možno ho strihať na požadované tvary.

- Chránia okolie stómie pred mechanickým dráždením (napr. pásmo).
- Fixácia s menšími veľkosťami adhezívnych pásk Varimate Thin je jednoduchšia, nedochádza k tvorbe záhybov.

Návod na použitie

Vyberte správnu veľkosť a tvar adhezívnej pásky. Mala by presahovať okraj stomickej podložky alebo krytia na rany aspoň o 1,5 až 2 cm.

Pokožku umyte vlažnou vodou a osušte. Na čistenie pokožky nepo-



Fotografie sú použité so súhlasom autora.



* Zdroj: Návod na použitie produktu Varimate Thin. 2020

Niltac™ a Silesse™ sú teraz ESENTA™

Produkty, ktoré ste si obľúbili,
vyzerajú teraz ešte lepšie.

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

*Dostupné
od 1. 4. 2022.
** Dostupné
od 1. 7. 2022.

PONUKA PRODUKTOV ESENTA™

OCHRANNÝ FILM ESENTA™ (sting free) SPREJE A OBRÚSKY⁵

- na pokožke vytvára priedušnú bariéru⁴
- kožu chráni až 72 hodín⁶
- znižuje riziko poškodenia a podráždenia kože
- bezpečné a účinné použitie aj pri častom opakovaní



OCHRANNÝ FILM

kód produktu	Názov produktu	ks v balení	ŠÚKL kód	Množstvá uhrádzané ZP na 1 mesiac
423282	Ochranný film obrúsky* (sting free) ESENTA™	30 ks	F91152	90 ks obrúskov
423288	Ochranný film v spreji** (sting free) ESENTA™	1 ks (50 ml)	F91153	alebo 1 ks spreja

ODSTRAŇOVAČ NÁPLASTÍ (sting free) ESENTA™ SPREJE A OBRÚSKY

- na rýchle a ľahké odstránenie adhezíva¹
- znižuje bolesť pri odstraňovaní adhezíva, neodlupuje a nepoškodzuje kožu²
- rýchlo odstraňuje akékoľvek zvyšky adhezíva z kože³
- zanecháva kožu jemnú a hladkú, bez zvyškov adhezíva



ODSTRAŇOVAČ ADHEZÍV

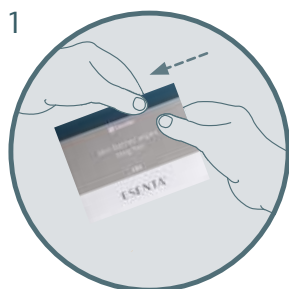
kód produktu	Názov produktu	ks v balení	ŠÚKL kód	Množstvá uhrádzané ZP na 1 mesiac
423281	Odstraňovač náplastí obrúsky* ESENTA™	30 ks	F91155	90 ks
423289	Odstraňovač náplastí sprej** ESENTA™	1 ks (50 ml)	F91154	1 ks

Referencie: 1. Design output - Usability/UoUp - údaje Convatec. 2. Intended Use/PMS Data - ?PMS data from Trio/Tech Assmtm - údaje Convatec. 3. Inherent Property - Tech Assmt WHRI - údaje Convatec. 4. Voegeli D, LBF™ "No-Sting" Barrier Wipes: Skin Care Using Advanced Silicone Technology. British Journal of Nursing, 2008; Vol. 17: No. 7. 5. Inherent Property - Mat Pro Sheet - údaje Convatec. Done - MBC/1309/1, PMS Data, Intended Use - údaje Convatec

ESENTA™

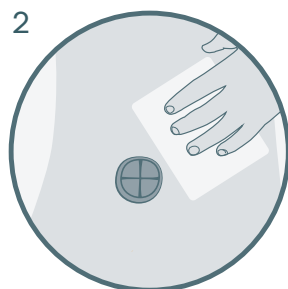
OCHRANNÝ FILM OBRÚSKY (sting free) ESENTA™

JEDNODUCHÉ POUŽÍVANIE - POSTUPOJTE PODĽA UVEDENÝCH KROKOV:



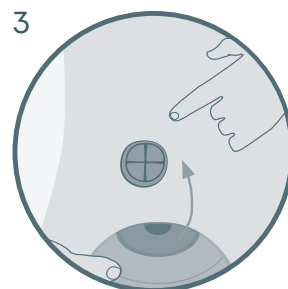
ZAČÍNAME

Vyčistite a osušte pokožku. Otvorte vrecko a rozložte obrúsok.



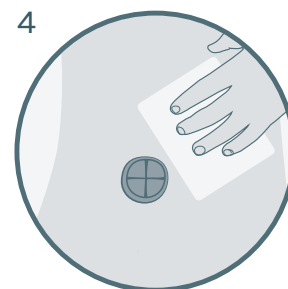
APLIKÁCIA

Jemne položte obrúsok na oblasť, ktorú chcete chrániť a počkajte, kým neuschne.



KONTROLA POKOŽKY

Predtým ako aplikujete pomôcku alebo krytie, uistite sa, že pokožka je úplne suchá.



OPAKOVANÉ POUŽITIE

Ochranný film ESENTA™ je možné aplikovať pri každej výmene pomôcky alebo krytia, aby sa zabezpečila úplná ochrana kože. Opakovaná aplikácia sa odporúča každých 12 - 72 hodín v závislosti od stavu kože. Opakované použitie ochranného filmu ESENTA™ nespôsobí jeho hromadenie na koži.

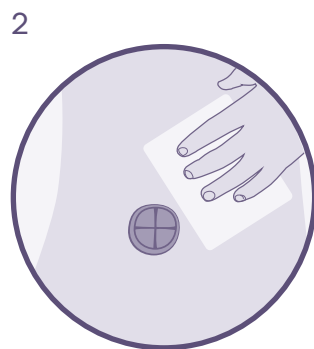
OBRÚSKY NA ODSTRAŇOVANIE NÁPLASTÍ (sting free) ESENTA™

JEDNODUCHÉ POUŽÍVANIE - POSTUPOJTE PODĽA UVEDENÝCH KROKOV:



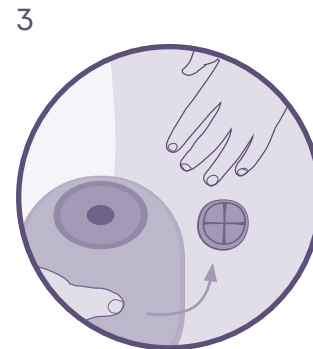
ZAČÍNAME

Otvorte vrecko a rozložte obrúsok.



JEDNODUCHÉ ODSTRÁNENIE

Odstránenie zvyškov náplastí z kože.



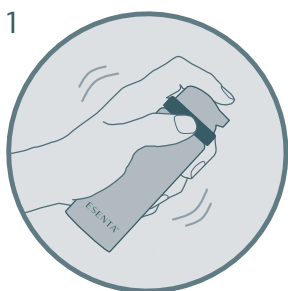
ZASCHNE ZA PÁR SEKÚND

Po zaschnutí na pokožke odstraňovač náplastí ESENTA™ neovplyvní príľnavosť používaných pomôcok alebo krytí.

Kompletný návod na použitie nájdete v letáku priloženom k produktu.

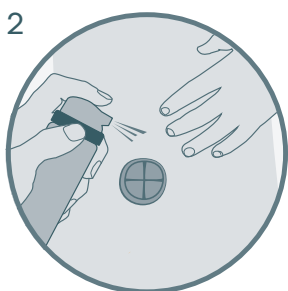
OCHRANNÝ FILM V SPREJI (sting free) ESENTA™

JEDNODUCHÉ POUŽÍVANIE
POSTUPUJTE PODĽA UVEDENÝCH KROKOV:



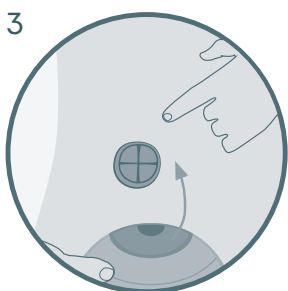
ZAČÍNAME

Pred použitím dobre pretrepte.
Vyčistite a vysušte pokožku.



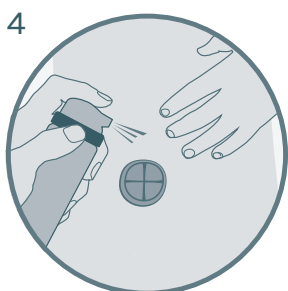
JEDNODUCHÁ APLIKÁCIA

Držte približne 10 cm od ošetrovanej
oblasti a zametacím pohybom aplikujte
rovnomerný povlak na kožu.



SKONTROLUJTE, ČI JE POKOŽKA SUCHÁ

Predtým ako pomôcku alebo krytie
aplikujete, uistite sa, že je pokožka
úplne suchá.



OPAKOVANÉ POUŽITIE

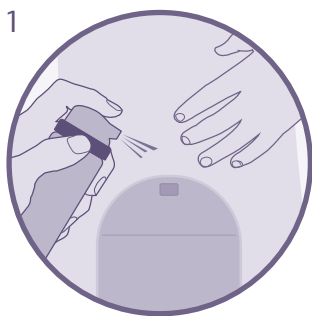
Ochranný film ESENTA™ je potrebné
naniest' pri každej výmene pomôcky alebo
krytia, aby sa zachovala úplná ochrana
kože. Pri opakovanom použití ochranného
filmu ESENTA™ nedôjde k jeho
nahromadeniu na koži.



Kompletný návod nájdete v návode na použitie.

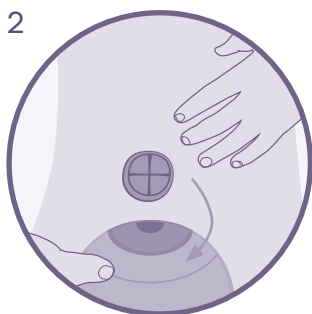
SPREJ NA ODSTRAŇOVANIE NÁPLASTÍ (sting free) ESENTA™

JEDNODUCHÉ POUŽÍVANIE
POSTUPUJTE PODĽA UVEDENÝCH KROKOV:



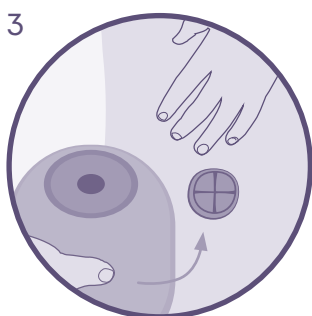
ZAČÍNAME

Nastriekajte sprej okolo okrajov adhezíva a počkajte niekoľko sekúnd. Striekať môžete pod akýmkoľvek uhlom.



JEDNODUCHÉ ODSTRÁNENIE

Jemne odlepte adhezívum z pokožky. V prípade potreby opakovane použite sprej ESENTA™ na odstraňovanie náplastí na jeho ľahšie odstránenie.



ZASCHNE ZA PÁR SEKÚND

Po zaschnutí na pokožke odstraňovač náplastí ESENTA™ neovplyvní príľnavosť používaných pomôcok alebo krytí.



Kompletný návod nájdete v návode na použitie.

Koža v okolí stómie

5 krokov ako si udržať zdravú kožu v okolí stómie

Koža v okolí stómie by mala vyzerat' rovnako ako koža na celom tele. Nie je červená, podráždená, popraskaná a nekrváca. Veľa ľudí si však neuvedomuje, že koža v okolí ich stómie by mala takto vyzerat'. Existujú spôsoby, ako si udržiavať kožu v okolí stómie zdravú. Prinášame vám päť najlepších tipov na udržanie zdravej kože v okolí stómie.



Prinášame vám päť najlepších tipov ako si udržať kožu v okolí stómie zdravú.



① PROBLÉM

JE VAŠA KAŽDODENNÁ STAROSTLIVOSŤ O STÓMIU PREHNANÁ?



RIEŠENIE

ROBTE TO JEDNODUCHO

Aj pri každodennej starostlivosti o stómiu, platí jednoduché pravidlo „menej je niekedy viac“. Umyte si kožu v okolí stómie teplou vodou, jemne ju osušte obrúskom alebo suchou utierkou a nasadte si nové vrečko. Príslušenstvo je skvelým riešením problémov, držte sa pravidla a robte to jednoducho.



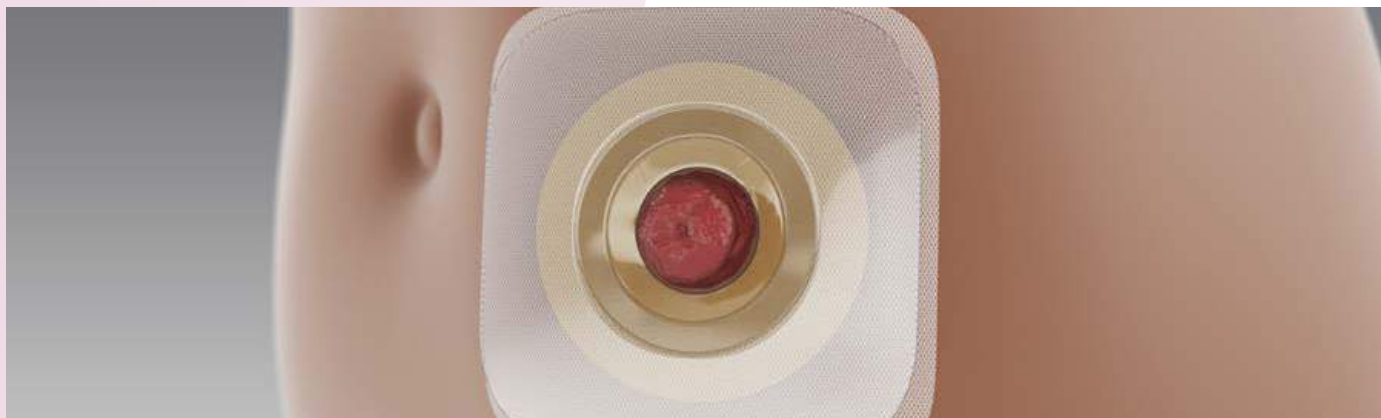
ODPORÚČANÉ PRODUKTY



POŽIADAJTE
O VZORKU ZADARMO

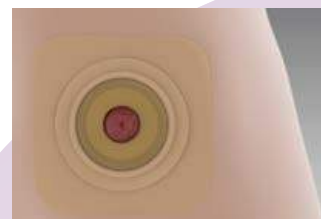


② PROBLÉM PODLOŽKY DOBRE NESEDIA



RIEŠENIE SPRÁVNE PRISPÔSOBENIE PODLOŽKY

Je dôležité uistiť sa, že adhezívna podložka okolo stómie dobre drží. Ak je tam príliš veľká medzera, môže to mať za následok, že pokožka nebude chránená. To môže spôsobiť podtekanie pomôcky, čo následne vyvolá podráždenie kože v okolí stómie. Ak je otvor príliš tesný, tlačí na stómiu. Ako sa uistiť, že vám podložka správne sedí? Medzi stómiou a podložkou by mala byť asi 2 - 3 mm medzera.



S tvarovateľnou technológiou™ od spoločnosti Convatec si nemusíte robiť starosti s prispôbením podložky. Tvarovateľná časť pomôcky sa pohybuje spolu so stómiou, aby bolo zabezpečené jej pohodlné nosenie po celý deň. Dokonale priľne k stómii, čím poskytuje väčšiu ochranu proti podtekaniam. Tvarovateľná technológia™ sa používa v jednodielnom systéme Esteem® a pri podložkách Natura v dvojdielnom systéme.

ODPORÚČANÉ PRODUKTY

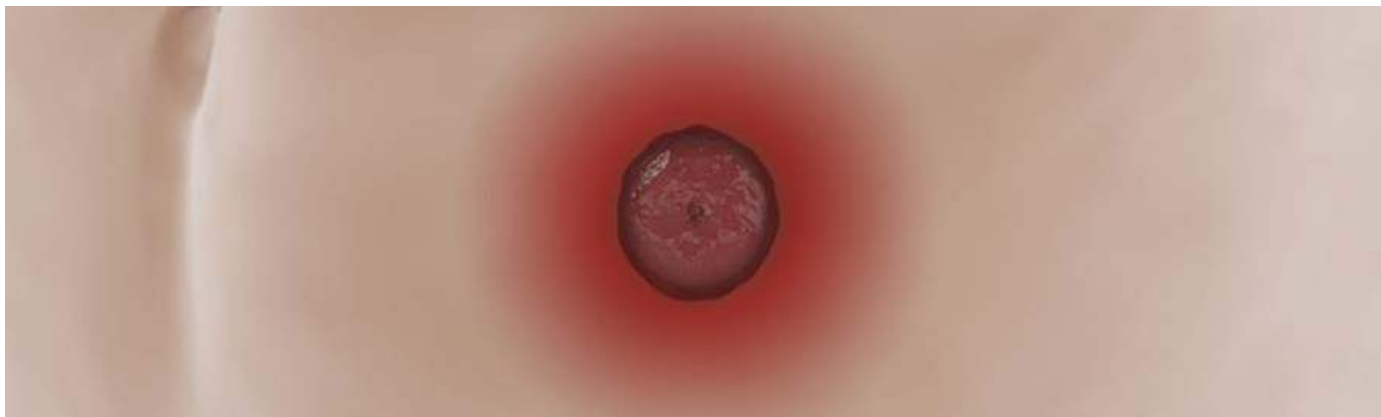


POŽIADAJTE
O VZORKU ZADARMO



③ PROBLÉM

MENÍTE SI STOMICKÉ VRECKO NEDOSTATOČNE ALEBO PRÍLIŠ ČASTO?



RIEŠENIE

DOSIAHNITE SPRÁVNU ROVNOVÁHU

Pri výmene stomických vreciek je potrebné nájsť rovnováhu. Pokiaľ si meníte stomické vrecká príliš často, môžete si spôsobiť odlupovanie kože v okolí stómie. Časom to môže vyvolať bolesť.

Odstraňovač adhezív môže pomôcť minimalizovať odlupovanie kože. Dvojdielny stomický systém umožňuje ponechať podložku na tele dlhší čas a stomické vrecko vymieňať tak často, ako je potrebné, pomôže to znížiť odlupovanie kože. Ak si však necháte stomické vrecko príliš dlho nevymenené, obsah vrecka sa môže dostať pod podložku a koža môže začať bolieť a štipať. Je potrebné, aby ste našli tú správnu rovnováhu. Vy sami musíte zistiť, čo je pre vašu pokožku najvhodnejšie a najlepšie.



Natura & Natura

PRÉMIOVÁ RADA
DVOJDIELNEHO SYSTÉMU

ODPORÚČANÉ PRODUKTY



POŽIADAJTE
O VZORKU ZADARMO

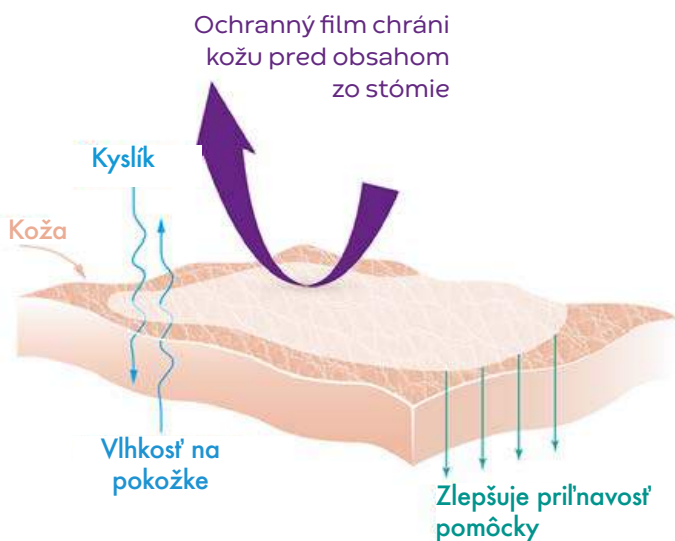


④ PROBLÉM VLHKÁ KOŽA V OKOLÍ STÓMIE



RIEŠENIE UISTITE SA, ŽE JE KOŽA V OKOLÍ STÓMIE PRED APLIKÁCIOU POMÔCKY SUCHÁ

Uistite sa, že máte kožu v okolí stómie suchú. Veľa ľudí si neuvedomuje, že podložka sa na mokrú pokožku neprilepí. Po vyčistení pokožky sa uistite, že na povrchu pokožky nezostala žiadna voda, obsah vrečka ani žiadne iné produkty, ktoré spôsobujú vlhkosť - lebo podložka nebude lepiť.



ESENTA™
Ochranný film
(Sting free)
sprej a obrúsky

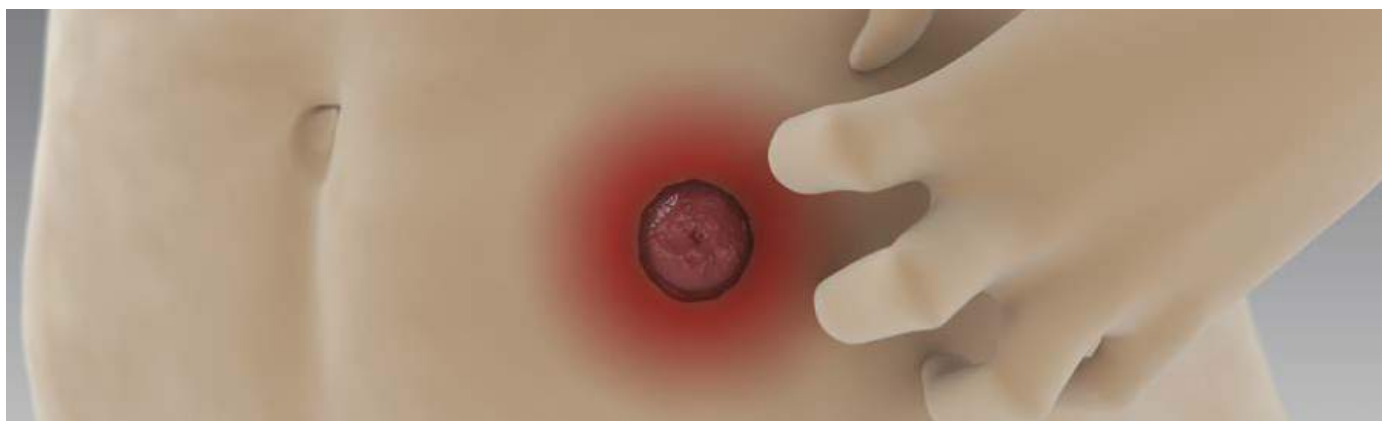


ODPORÚČANÉ PRODUKTY
★★★★★

POŽIADAJTE
O VZORKU ZADARMO



⑤ PROBLÉM SVRBenIE A BOLEŠŤ V OKOLÍ STÓMIE



RIEŠENIE AK VÁS SVRBÍ POKOŽKA, ZMEŇTE TO

Ak vás začne pokožka svrbieť, okamžite sa problému venujte.

Čím dlhšie svrbenie trvá, tým bude horšie a ťažšie napraviť ho. Ak spozorujete nejaký problém na pokožke v okolí stómie, je čas na zmenu. V prípade, že svrbenie a bolesť kože v okolí stómie pretrváva aj po zmene, navštívte vášho ošetrojúceho lekára.



ODPORÚČANÉ PRODUKTY



POŽIADAJTE
O VZORKU ZADARMO



Convatec súbor údajov. 2022

**Zdravé putá začínajú
bezpečným spojením
stomickej pomôcky
a vášho tela.**

Natura a Natura 

**prémiová rada
produktov
dvojdielneho
systému**



convatec

— forever caring —

revolučný koncept



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



tvary stómie

Každý človek je iný. Každá stómia je iná. Preto si môžete vybrať z rôznych druhov stomických pomôcok. Ideálnym riešením je tvarovateľná technológia™ Convatec. Nájdete ju v jednodielnom aj v dvojdielnom systéme.

Jedinečná tvarovateľná technológia™ je bezpečná, jemná a vyrobená tak, aby vám vyhovovala.



Užívajte si dni čo najviac a nenechajte sa ničím obmedzovať. Revolučná tvarovateľná technológia™ spoločnosti Convatec je navrhnutá s inovatívnym tesnením, ktoré sa ľahko aplikuje a počas dňa sa pohybuje spolu s vašou stómiou. Šetrná k pokožke, ešte šetrnejšia k sebedovomiu.

Tvarovateľnú technológiu nájdete v **jednodielnom** aj v **dvojdielnom** systéme.

Tvarovateľná technológia je **FLEXIBILNÁ** počas pohybu.

Stomický systém má **JEDNODUCHÉ** a **BEZPEČNÉ** zapínanie pomocou bezsvorkového uzáveru Invisiclose™ a Lock-It-Pocket™ na výpustných vreckách.

Tvarovateľná technológia sa **PRISPOBÍ** vašej stómii pomocou tvarovej pamäti.

Tvarovateľná technológia sa používa pri **uzavretých** aj **výpustných** vreckách.

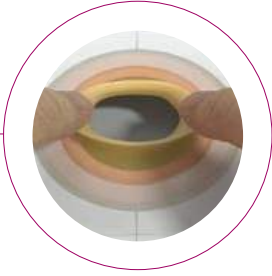
Stomický systém je **ŠETRNÝ** k vašej pokožke vďaka podložke a tvarovateľným spájacím materiálom pre pevné uchytenie.

Stomický systém je **POHODLNÝ** na nosenie, s tenkým a ľahkým dizajnom.

Tvarovateľná technológia umožňuje **JEDNODUCHÚ** aplikáciu bez potreby strihania.

Stomický systém sa vymení **RÝCHLEJŠIE** a s menšími ťažkosťami.

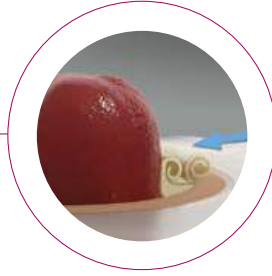
Radikálne zmeňte svoju rutinu



Krok 1:
Pomocou palcov zhrňte okraje otvoru dozadu a potom opatrne umiestnite podložku na stómiu.



Krok 2:
Tvarovateľný materiál sa zľahka vráti do pôvodného stavu a tesne obopne stómiu.



Krok 3:
Tvarovateľný spájací materiál sa mierne roztahuje a sťahuje spolu so stómiou, aby sa tak počas dňa prispôbil zmenám jej veľkosti.



Krok 4:
Vrstva podložky je schopná absorbovať vlhkosť, čo spôsobí jej mierne zdurenie okolo stómie, ktoré zabezpečí, že k nej pevne prilne. Vytvorí sa tak „korytnačí“ golier, ktorý poskytuje ešte efektívnejšiu ochranu pred presiaknutím.

Jednoduchšie životné voľby



podložka s harmonikovým krúžkom

Pri všetkých našich produktoch Natura si môžete zvoliť štandardnú podložku alebo sa môžete rozhodnúť pre podložku s harmonikovým krúžkom. Táto alternatíva vám môže uľahčiť manipuláciu, ak je pre vás ťažké použiť prsty pri spájaní, alebo v prípade, že je oblasť v okolí stómie obzvlášť citlivá, harmonikový krúžok pomôže odľahčiť tlak.

Tvarovateľná technológia™, každý detail inovovaný



Hoci je táto pomôcka vcelku jednoduchá, venovali sme jej vývoju veľa pozornosti. Vďaka adaptívnej technológii tvarovej pamäti nie je potrebné nič strihať. Prispôbi sa jedinečnému tvaru vašej stómie, čím vytvorí bezpečné pripojenie, ušetrí vám čas a poskytne viac slobody.

Tvarovateľná technológia™ je jemná, ľahká a ponúka pokožke príjemnú zmenu v porovnaní s inými podložkami. Jej jedinečný dizajn zabezpečí, že absorbovaním vlhkosti sa rozširuje a tým zabráňuje podtekaniu!, čím zaručuje bezproblémový deň.

Natura podložky s tvarovateľnou technológiou™

sú vhodné pre ľudí so stómiou, ktorí majú obsah zo stómie skôr polotekutý alebo tekutý. Tento spoľahlivý typ podložiek dobre priľne na suchú aj vlhkú kožu. Tesne priľnú k stómii, a tým zabránia podtekaniu obsahu pod podložku. Špeciálny efekt, ktorý sa po vytvarovaní manžety okolo stómie vytvorí, nazývame aj „korytnačí“ golier, ktorý pomáha vytvárať bezpečnejšie utesnenie bez poškodenia kože. Podložky sa ľahko pripravujú na použitie, aplikujú aj odstraňujú. Bezpečne držia na koži počas sprchovania, plávania a kúpania.



Natura plochá tvarovateľná podložka s harmonickým krúžkom




Natura plochá tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom




Natura konvexná tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom

Zdravé putá začínajú bezpečným spojením stomického vrečka a vášho tela.

Natura a Natura stomické vrečka

Vrečka pre väčší komfort a bezpečnosť **Natura ** ponúkajú najnovšiu technológiu od spoločnosti Convatec, ktorá zahŕňa:

- nový tvar filtra s vylepšenou kompozíciou a pridanou vrstvou tenkého ochranného filmu vo vnútri, ktorá zamedzuje jeho upchávaniu, predlžuje životnosť a lepšie eliminuje zápach;
- príjemnejší a mäkkší povrchový materiál;
- bezsvorkový uzáver InvisiClose™;
- úschovné vrečko, ktoré bezpečne a komfortne schová výpust dovnútra, a tým poskytne výhody uzavretého vrečka;
- priehľadné kontrolné okienko.

Vrečka **Natura ** a **Natura** sú kompatibilné s podložkami **Natura** a poskytujú používateľom dvojdielneho systému bezpečnosť, komfort a diskretnosť.





Natura plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom

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



Natura plochá tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom

kód produktu	farebné označenie	veľkosť stómie	veľkosť podložky	ks v balení	kód ZP
411809	•	malá	45/13 – 22 mm	5	F86777
411811	•	stredná	45/22 – 33 mm	5	F86778
411813	•	veľká	57/33 – 45 mm	5	F86779
411815	•	extra-veľká	70/45 – 56 mm	5	F86780



Natura konvexná tvarovateľná podložka s hydrokoloidným okrajom

kód produktu	farebné označenie	veľkosť stómie	veľkosť podložky	ks v balení	kód ZP
420233	•	malá	45/13 – 22 mm	5	F86781
420234	•	stredná	45/22 – 33 mm	5	F86782
420235	•	veľká	57/33 – 45 mm	5	F86783



Natura uzavreté vrečko

s filtrom, štandardné, béžové, s kontrolným okienkom

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



Natura výpustné vrečko

s filtrom, s bezsvorkovým uzáverom InvisiClose™

kód produktu	farebné označenie	veľkosť	ks v balení	kód ZP
416417	•	45 mm	10	F86807
416420	•	57 mm	10	F86808
416423	•	70 mm	10	F86809

NATURA



Natura urostomické vrečko s uzáverom
malé, priehľadné, na jednej strane s jemnou vrstvou

kód produktu	farebné označenie	veľkosť	ks v balení	kód ZP
401539	•	38 mm	10	F86814
401540	•	45 mm	10	F86815
401541	•	57 mm	10	F86816

NATURA



Urostomické zberné vrečko
nočné, obsah 2 l

kód produktu	ks v balení	kód ZP
401784	5	F41301

NATURA



Natura urostomické vrečko s mäkkým uzáverom soft tap
štandard, priehľadné

kód produktu	farebné označenie	veľkosť	ks v balení	kód ZP
413437	•	45 mm	10	F93020
413438	•	57 mm	10	F93021
413439	•	70 mm	10	F93022

NATURA



Natura urostomické vrečko s uzáverom
štandard, priehľadné, na jednej strane s jemnou vrstvou

kód produktu	farebné označenie	veľkosť	ks v balení	kód ZP
401534	•	38 mm	10	F86810
401535	•	45 mm	10	F86811
401536	•	57 mm	10	F86812
401537	•	70 mm	10	F86813

každé balenie obsahuje 2 univerzálne konektory na nočné zberné vrečko



convatec
— forever caring —

Ako sa sen stal skutočnosťou...

Môj príspevok v predchádzajúcom čísle časopisu RADIM sa zaoberal pooperačnou starostlivosťou a prepustením do domácej starostlivosti. Na konci príspevku som sľúbila, že vám porozprávam o tom, ako sa sen môže stať skutočnosťou ... o obnovení činnosti Poradne pre stomikov v Martine.

Mgr. Adriana Simová, sestra, Klinika všeobecnej, viscerálnej a transplantlačnej chirurgie, septické oddelenie, Univerzitná nemocnica Martin

Áno, bolo jedno pracovisko v Martine – chirurgická klinika a tam septické oddelenie. Oddelenie, kde boli hospitalizovaní pacienti so septickými ranami, a veľmi často aj pacienti so stómiou. To hovoríme o konci 80. a začiatku 90. rokov dvadsiateho storočia. V tom čase sa konečne začínajú aj na slovenský trh dostávať moderné stomické pomôcky – lepia-

kolegyňu Ivanu Boďovú, ktorá tiež patrí k priekopníčkam stomaterapie na Slovensku. Bola totiž zakladateľkou Slovenskej asociácie stomických sestier (SASS) na Slovensku, ktorá bola založená 26. apríla 2002. Hlavnou úlohou asociácie bolo združovanie sestier, ktoré sa starali o stomikov, ich vzdelávanie, vytvorenie takejto špecializácie, spolupráca so zahraničím a vyhľadávanie nových trendov v oblasti starostlivosti o stomického pacienta. Škoda však, že táto organizácia bola v roku 2007 pre nečinnosť zrušená.

stomické pomôcky a s nimi začali prichádzať aj firmy, ktoré sa starali o ich dostupnosť pre slovenského stomika. Neodmysliteľnou súčasťou sa preto stala dispenzarizácia stomikov. V Martine ju dlho zabezpečovala onkochirurgická ambulancia, ktorú viedol MUDr. Jaroslav Lúčan so sestrami – najprv so Štefkou Szabovou a neskôr najmä s Jelkou Stehlíkovou. Podľa mňa je práve ona súčasťou priekopníčkou v stomaterapii a svojím ľudským a láskavým prístupom a pomocou pacientom so stómiou v predoperačnej, v pooperačnej, ale najmä v následnej starostlivosti aj vzorom pre mnohé sestry. Vďaka nej sa tak opäť obnovila poradňa pre stomikov.

Je to ako v rozprávke, ani neviem ako začať... Kde bolo tam bolo, bolo jedno pracovisko.

ce vrecká. Zároveň v roku 1988 vzniká prvý svojpomocný klub stomikov v Bratislave. Aj Martin patril medzi prvé mestá, kde bol založený ILCO klub stomikov. Vznikol vďaka MUDr. Jaroslavovi Lúčanovi a sestier Štefánke Szabovej a Jelky Stehlíkovej. Vybudovanie klubu bola práca náročná hlavne na čas. Prečo? Ak totiž chceli vytvoriť členskú základňu klubu, museli stomikov vyhľadať, navštíviť ich doma, ponúknuť im členstvo v klube a najmä vysvetliť, prečo je dobré, aby vznikali a fungovali kluby stomikov. Postupne táto činnosť zaujala aj viacerých členov zdravotníckeho personálu – nemožno nespomenúť






Do stomickej poradne - dispenzárnej onkochirurgickej ambulancie - pravidelne pozývali pacientov na kontrolu. Vytvorili si na to časový harmonogram. Prvé dva roky kontrola raz za tri mesiace, od dvoch do päť rokov každých šesť mesiacov, po piatich rokoch a ďalej jedenkrát do roka alebo podľa potreby.

Po niekoľkých rokoch, po znižovaní počtu zdravotníckych pracovníkov a obmedzovaní činnosti ambulancií, bola však aj táto poradňa zrušená.

No nie úplne... Že čo to znamená „nie úplne“? Nových pacientov s vyvedenou stómiou totiž naďalej pribúdalo a aj tí starí potrebovali neustálu starostlivosť a rady. Ako to teda v tom čase fungovalo? A fungovalo to tak celé roky: Pacient pri prepustení do domácej starostlivosti bol poučený, že pri akomkoľvek probléme, ťažkostiach či pri nedostatku pomôcok môže kedykoľvek prísť na naše oddelenie, pretože všetky sestry vedeli poskytnúť pomoc a radu, ošetriť a vysvetliť, ako postupovať ďalej. To znamená, že „ordinačné hodiny“ oddelenia boli 24 hodín denne a sedem dní v týždni.

Predoperačná príprava prebiehala v preväzovni, ktorú sme tomu síce trochu prispôbili, ale hocikedy tam mohol ktokoľvek vojsť - takže tam nebol potrebný pokoj, čo, samozrejme, odvádzalo pozornosť pacienta.

Roky ubiehali a zriadenie a vytvorenie stomickej poradne bolo v ne-dohľadne. Rok 2020 a celosvetová pandémia neobišla ani Slovensko. Starostlivosť o stomických pacientov musela však aj v takýchto náročných podmienkach fungovať ďalej.

 **Začali sme s maľovaním priestorov, pokračovali výmenou svetiel a zariadením. A to už bol k splneniu sna naozaj len krôčik.**

Prvým krokom, ktorý výrazne prispel k opätovnému zriadeniu a obnove stomickej poradne, bolo zriadenie telefonnickej linky - mobilného telefónu v lete v roku 2020. Stalo sa tak s pomocou vedenia kliniky. Odvtedy mal každý stomik stály telefonický kontakt na sestru.



V roku 2021, po ústupe druhej či tretej vlny pandémie, sa naskytla možnosť, získať v starých priestoroch chirurgického pavilónu miestnosť, ktorá by slúžila výlučne ako stomická poradňa. Za pomoci vedúcej sestry Mgr. Márie Kolomazníkovej a tiež vedenia našej kliniky sme začali s prestavbou a zariadením stomickej poradne. Výraznú podporu nám prejavila aj námestníčka UNM pre ošetrovateľstvo Mgr. Jana Vadkertiová, ktorej za to patrí veľká vďaka. Dnes máme k dispozícii dve miestnosti. Keď vojdete do prvej miestnosti, prekvapia a zaujmú vás nezvyčajné umelecké diela - maľované stomické vrecká. Maľovali ich žiaci a učitelia ZUŠ F. Kaffendu vo Vrútkach. Inšpirovali sme sa českým projektom PytlíkART. Táto miestnosť slúži na prvé zoznámenie a tiež posedenie pri dobrej káve alebo čaji. V druhej miestnosti je pracovný stôl, ležadlo pre pacienta, skrinky a, samozrejme, kútik so zrkadlom na ošetrenie stómie.

Naša poradňa pre stomikov je otvorená od februára 2022, ale kvôli pandemickým opatreniam, ktoré ešte v tom čase platili, plánujeme aj jej oficiálne otvorenie.

Stomická poradňa v UNM pri KVVaTCH funguje každý pondelok a štvrtok od 14:00 - 16:30 h, po telefonickom objednaní (aby sme sa kaž-

dému pacientovi mohli dostatočne venovať). Určená je pre pacientov so stómiami - ileostómiami, kolostómiami, tranversostómiami, prípadne urostómiami, a to aj pre detských pacientov. Naším cieľom je poskytnúť pacientom poradenstvo, sledovanie ich stavu v pooperačnom období, pomoc pri riešení komplikácií stómii, kontrolné vyšetrenia či predpis stomických pomôcok.

Ako som už písala v predchádzajúcom článku, stomickú poradňu vedie sestra, ak si to však situácia vyžaduje, kontaktuje lekára.

Edukácia pacienta pred vyvedením stómie prebieha po oznámení lekárom o možnosti vyvedenia stómie. Hneď po tom, ešte v domácom prostredí, naplánujeme prvú základnú edukáciu budúceho stomika a jeho najbližších - pomáha to jednak pri lepšej adaptácii v pooperačnom období, a jednak keď príde pacient, budúci stomik, na plánovaný výkon, už vie čo ho čaká, vie, že personál sa o neho postará. Ľahšie sa tiež zžíva so stómiami a rýchlejšie sa ju naučí ošetrovať a používať stomické pomôcky. Pri tom je veľmi dôležitá spolupráca a komunikácia lekára so sestrou. V koloproktologickej ambulancii alebo v chirurgickej ambulancii lekár odporučí pacientovi kontakt so sestrou - odovzdaním vizitky alebo informačného letáčka. Letáček a vi-

zitka? Za letáček a vizitky vďaka firme VL MEDIA, ktorá nám vyrobila aj rollup. Kontrola v stomickej poradni zahŕňa: Odlepenie vrecka, kontrola stómie, jej funkčnosť, priechodnosť, kontrola peristomálnej pokožky. Zameriavame sa na potreby a problémy pacienta súvisiace so stómiami a jej ošetrovaním a s jeho celkovým životom so stómiami. Vedeť dokumentáciu v informačnom systéme aj fotodokumentáciu. Spoločne so stomikmi hľadáme riešenie ich problémov.

Aj pre stomikov krásne svieti slnko...

Keďže tento rok došlo k zmene pri predpisovaní stomických pomôcok, podľa ktorej môže vypisovať poukazy na odbornú pomoc len špecialista, máme v poradni naozaj dosť práce. Som rada, že po rokoch sa u nás ukážu aj dlhoroční stomici, ktorí málokedy vyhľadali sestru a nemali ani záujem o klub, no dnes, keď sa stretáme v poradni, máme si čo povedať. Mnohým z nich ponúkame možnosť nových modernejších pomôcok a tiež členstvo v ILCO klube a v združení SLOVILCO.

Som členkou ILCO klubu Martin, pracujem v jeho výbore, a veľmi mi záležalo na tom, aby sa obnovila stomická poradňa v UNM a najmä, aby v nej stomici dostávali adekvátnu starostlivosť. Som vďačná každému, kto nám ju pomohol obnoviť, ďakujem každému podporovateľovi, ale aj ľuďom, ktorí nám fančia a držia palce. Uvedomila som si, koľko takých ľudí žije medzi nami.

Ďakujem za splnenie sna a želim si, aby naša stomická poradňa, ktorej činnosť sa riadi zásadami Charty práv stomikov, čo najviac a čo najlepšie pomáhala novým aj dlhoročným stomikom a aby sa stala neodmysliteľnou súčasťou ich životov.

Literatúra: Lúčan J., Stómie, stomici, ISBN 978-80-89410-11-8, r.2011



Badminton /tenis/squash

Ako je to s pohybovou aktivitou u ľudí so stómiou?

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 boli PILATES a JOGA, dnes sa budeme venovať BADMINTONU/TENISU/SQUASHU.



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

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

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



- Na začiatok je potrebné identifikovať úroveň akú ste dosahovali pred operáciou a frekvenciu vykonávania daných športov.
- Odporúča sa začať s cvikmi zameranými na stred tela/

brušné svaly a panvové dno – pre dané športy sú veľmi dôležité.

- Spočiatku treba byť opatrní pri podaniach loptičky a postupovať pomaly.

- Pri imunosupresii sa treba vyhýbať klubovému/skupinovému hrianiu.
- Vhodné je zvážiť ochranu stómie, aby sa zabránilo úderu loptičky do oblasti brucha.

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/starostlivosť-o-stómiu/me-recovery/fialova-faza-dostavame-sa-do-dobrej-kondicie



Z vašich listov

Zákaznícke centrum Convatec ďakuje všetkým prispievateľom za zaslané listy. Je tu leto, čas bohatý na zážitky, ale aj skúsenosti z vašich letných dovolení. Neváhajte preto a podelte sa s nami o ne. Veľmi radi ich uverejníme v časopise Radim ako inšpiráciu pre ostatných čitateľov. Aj naďalej posielajte vaše príbehy na emailovú adresu: stomalinka@convatec.com alebo poštou na adresu: Unomedical, s.r.o., Zákaznícke centrum Convatec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.

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

Veľkonočný pozdrav z východného Slovenska

Milí čitatelia časopisu Radim!

Volám sa Marta, žijem v Trnave a stómiu mám vyvedenú 4 roky, no stále neprestávam riskovať! Trvalo približne rok, kým sa moje telo zotavilo zo všetkých zákrokov a ja som si znova bola schopná užívať život. Po dlhých mesiacoch strávených doma za dverami zatvorenými pred pandémiou sme sa počas veľkonočných sviatkov vybrali s rodinou preskúmať krásy Slovenska na východ republiky. Strávili sme niekoľko pokojných dní v Slovenskom raji a jeho okolí. Poznáte ten pocit znovu cítiť vôňu hôr? Ja to doslova milujem! Preto som sa rozhodla poslať vám pozdrav z tohto krásneho kraja, kde



sme navštívili Dedinky, rokliny Suchej Belej, prešli prielom Hornádu a vyšli si pozrieť aj Tomašovský výhľad. Navštívili sme aj Levoču a oltár Majstra Pavla. Pripájam fotografie, aby ste verili, že aj so stómiou je to možné. Pozreli sme si tiež majestátny Spišský hrad. Túto zrúcaninu spájajúcu Šariš a Spiš sa určite oplatí vidieť. Všetkým to odporúčam. Týmto listom by som chcela všetkých stomikov povzbudiť a „nakopnúť“ k aktívnemu životu. Dost' bolo pandémie a sedenia doma, poďme do sveta! Cestujte a spoznávajte krásy domova či zahraničia - nebojte sa, aj s vreckom sa to dá! Tak poďte do toho! Užívajte si a majte sa pekne.

- Marta K.

Pod'akovanie

Ďakujem za milé blahoželanie k mojim narodeninám. Veľmi ste ma potešili. Prajem vám veľa úspechov v práci a dobrých zákazníkov.

- M. Bakyová

Milá redakcia časopisu,

chcem sa vám poďakovať za môjho ocka, ktorému pravidelne posielate časopis Radim a každý rok aj blahoželanie k narodeninám. Je to veľmi milé. Ďakujeme a do budúcnosti želáme všetko dobré.

- E. Polákova

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., zákaznicke centrum Convatec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.

Mgr. Zuzana Tomášková psychologička

Dobrý deň. Potrebujem Vašu radu. Pred mesiacom mi vyviedli stómiu. Som z toho veľmi nešťastná, hanbím sa a neviem, ako mám ďalej žiť. Som slobodná, bezdetná a v najťažších chvíľach mi pomáha moja sestra. Keby som ju nemala, neviem ako by som to zvládla. Nevie, čo mám robiť, či mám ďalej chodiť do práce, ako to povedať kolegom, príbuzným, známym. Mám strach, či sa s tým naučím žiť a aký život to bude, či to všetko zvládnem. Prosím, poradte mi.

Ďakujem, Katarína

Milá Katarína,

stómia je zatiaľ pre Vás úplne nová skúsenosť. Mesiac je veľmi krátky čas na to, aby ste si dokázali odpovedať na všetky otázky, ktoré Vás trápia. Je v poriadku, ak rozmýšľate ako ďalej, v ktorej oblasti svojho života začať robiť nové rozhodnutia a ako povedať svojmu okoliu o zmenenom zdravotnom stave. Pocit hanby je prirodzený a vedie k oddiaľovaniu schopnosti otvoriť sa a povedať o sebe túto novú informáciu. Sestra je pre Vás ten najbližší dôverník a istým spôsobom aj „sprostredkovateľ“ medzi Vami a okolitým svetom (známymi, príbuznými a kolegami). V rodine a medzi príbuznými Vám môže pomôcť vytvoriť priestor na komunikáciu o Vašom zmenenom zdravotnom stave. Ak zvládnete túto časť cesty smerom k blízkym a otvoríte sa im, uľaví sa Vám a uvidíte, že bude pre Vás ľahšie o tom hovoriť aj s kolegami v práci. Váš strach

naznačuje, že neviete odhadnúť reakciu ľudí z Vášho okolia. My ľudia sme už takí, zväčša v takýchto situáciách očakávame od okolia prekvapenie, úžas, ticho a lútosť. Pretože sa takejto reakcie bojíme a nechceme sa jej dobrovoľne vystavovať, stiahneme sa do intimity vlastného prežívania. Po istom čase nás však práve táto stratégia vzdaluje od ľudí, ktorým na nás záleží a na ktorých záleží aj nám. Som presvedčená, že pozbierate všetku svoju odvahu a s pomocou sestry prekonáte ostych, čím najviac pomôžete sama sebe.



Je v poriadku, ak rozmýšľate ako ďalej, v ktorej oblasti svojho života začať robiť nové rozhodnutia.

Dobrý deň. Mám 45 rokov. Pred časom mi vyviedli stómiu a odvtedy sa všetko zmenilo k horšiemu. Prestal som si rozumieť s priateľkou, začali sme sa často hádať a dospeľo to až k tomu, že po štyroch rokoch sa so mnou rozišla. Odvtedy sa cítim veľmi zle, som nešťastný, veľmi mi chýba, no ona prestala so mnou komunikovať. Myslím si, že sa ku mne už nechce vrátiť kvôli stómii a nevie, ako mi to povedať. Už neviem ako ďalej. Prosím, poradte mi, čo mám robiť, aby sa ku mne vrátila, ako napraviť náš vzťah.

Ďakujem, Filip

Milý Filip,

takáto zmena zdravotného stavu je šok pre Vás samého. A ten spôsobil, že Vaše reakcie k okoliu a najmä k osobe intímne najbližšej sa nevedomky zmenili. Nevedomá zmena správania vytvorila priestor pre nedorozumenia a hádky. Nevie úplne posúdiť, aká atmosféra bola medzi Vami predtým, ale všimla som si v liste od Vás tieto slová: „Myslím si, že sa ku mne už nechce vrátiť kvôli stómii a nevie ako mi to má povedať.“ Zatiaľ nemáte žiadnu istotu, že by Vás priateľka chcela opustiť kvôli stómii. To len Vy sa domnievate, že to tak vníma ona. Práve domnienky vytvárajú „bublinu“ v otvorenej komunikácii medzi mužom a ženou. V tejto bubline sú ukryté slová, ktoré vôbec nemusia vystihovať prežívanie a myšlienky Vašej partnerky. Vy sám sa cítite nekomfortne v novej situácii a máte plné právo cítiť zmätok, strach a úzkosť. Ak sa pokúsite prekonať tieto emócie a doprajete si čas na vyrovnanie sa s novým stavom, budete pre partnerku muž, ktorému na vzťahu s ňou záleží a urobil všetko pre to, aby odstránil prekážky, ktoré vzťah prerušili. Nie stómia je dôvod prerušenia vzťahu partnerkou, ale Váš postoj a celková reakcia na národné životné obdobie, ktoré práve prežívate a ktoré Vás prekvapilo.

Odporúčam Vám vyhľadať psychoterapeuta, ktorý Vám pomôže rýchlejšie a ľahšie vyrovnať sa s novou situáciou. Je to možné aj cez www.lpr.sk v okienku „sieť psychológov“. Prajem veľa síl.

10 jednoduchých tipov ako si vychutnať svoje obľúbené jedlá aj so stómiou

So stómiou sa nemusíte obmedzovať ani sa vzdávať obľúbených jedál. So súhlasom lekára môžete 6 až 8 týždňov po operácii postupne znova do jedálnečka začleňovať potraviny s vlákninou. Sami najlepšie zistíte, ktoré potraviny sú pre vás najvhodnejšie. Ako inšpiráciu sme pre vás pripravili stručné odporúčania, ako si opäť pochutnávať na obľúbených pokrmoch.

Aj so stómiou si môžete jedlo vychutnávať

Stómia by vám nijako nemala brániť v tom, aby ste si jedlo vychutnávali. Ak sa po rekonvalescencii cítite dobre, odporúčame vám vyberať si potraviny, ktoré máte vyskúšané.

Výživa po operácii s vyvedením stómie

Bezprostredne po operácii je zloženie stravy iné ako bežná strava. Pripustnosť črevnej sliznice má za následok stratu bielkovín, minerálov a vitamínov. Nedostatok bielkovín spôsobuje zhoršené hojenie



Nedostatok bielkovín spôsobuje zhoršené hojenie rán, ochabnuté svalstvo, zníženú odolnosť voči infekciám.

rán, ochabnuté svalstvo, zníženú odolnosť voči infekciám. Hlavným zdrojom bielkovín sú mäso, mlieko, mliečne výrobky, vajcia, strukoviny. Pri strate vitamínov sa objavujú hnačky. Telo prijíma vitamíny v po-

trave, pretože samo si ich nevie vytvárať. Vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K) sa v tele ukladajú a vytvárajú určitú zásobu. Vitamíny rozpustné vo vode si telo neukladá, okrem vitamínu B12, a preto je nevyhnutné dodávať ich priebežne. Veľmi dôležitými minerálnymi látkami sú vápnik, draslík a horčík. Zdrojom vápnika je mlieko a mliečne výrobky, vysoké množstvo vápnika obsahujú napríklad mak a sardinky. Draslík sa nachádza v zelenine, zemiakoch,

čerstvom a tiež v sušenom ovocí. Horčík je zastúpený v zelenine a v ovocí, napr. v kukurici, citrónoch, jablkách či vo figách.

Po operácii s vyvedením kolostómie alebo ileostómie je náročnejšie pridať do jedálnečka dostatočné množstvo ovocia a zeleniny, pretože množstvo vlákniny, ktorú ovocie a zelenina obsahuje, môže zvýšiť množstvo stolice. Ovocie a zelenina obsahujú potrebné živiny a ak ich

prijem budeme obmedzovať, doplatí na to naše zdravie. Vytvorili sme pre vás knihu receptov, ktorú si môžete pozrieť na našej webovej stránke. Ukážku z nej nájdete na konci časopisu – recept na grilova-



Pokiaľ však máte chuť skúsiť niečo nové, vyskúšajte recepty vytvorené presne pre vás.

nú koreňovú zeleninu s pečenými kuracími prsiami alebo tofu.

Recepty v knihe sú zamerané na podporu zvýšeného príjmu ovocia a zeleniny a zároveň na zníženie množstva stomického odpadu. Každý z nás je jedinečný a každý svoje telo pozná najlepšie. Pokiaľ však máte chuť skúsiť niečo nové, vyskúšajte recepty vytvorené presne pre vás. Vyhľadajte si ich na našej webovej stránke v sekcii život so stómiou - poradenstvo v oblasti stravovania. V kuchárke nájdete výborné recepty, napríklad na karí polievku z maslovej tekvice, na ovsenú miskú, fajitas a rôzne iné typy a rady, ktoré sa vám v kuchyni určite zídu.



Nutričné poradenstvo a tipy na správnu výživu convatec.sk



1. Do jedálnečka si potraviny pridávajte postupne a v malom množstve

Ak vám nejaká potravina nevyhovuje, predtým ako ju navždy vyradíte, vyskúšajte ju po čase ešte raz.

2. Pite dostatočné množstvo tekutín

Odporúčame piť dostatok tekutín, aspoň 1,5 - 2 litre denne medzi jedlom. Vhodné nápoje sú čaje, minerálky bez bubliniek, ovocné šťavy riedené vodou.

3. Pre lepšie trávenie každý kúsok dobre prežujte

Je dôležité jesť pomaly a jedlo dobre požiť. Hltanie spôsobuje pocit nevoľnosti, nadúvanie a plynatosť.

4. Jedzte pravidelne a neprejedajte sa

V priebehu dňa jedzte 4 - 6-krát. Stravovanie v pravidelných intervaloch vám pomôže pri rýchlejšej rekonvalescencii po operácii. Navyše jedlo budete lepšie tráviť a živiny z neho sa budú lepšie vstrebávať.

5. Jedzte teplé a varené jedlá

Prvých niekoľko dní po operácii sa odporúčajú varené jedlá ochutené soľou (ak lekár neurčí inak). Postupne môžete skúsiť jedlá grilované, pečené, vyprážené atď.

6. Nezabudnite, že niektoré potraviny obsahujú nestráviteľnú vlákninu

Potraviny ako zeler, kokos, kukurica, orechy, hrach a ananás sú nestráviteľné a budú viditeľné v stolici.

7. Potraviny spôsobujúce plynatosť

Odporúčame dávať si pozor na potraviny, ktoré spôsobujú plynatosť, ako napríklad strukoviny, mliečne výrobky, špargľa, kapusta, karfiol, brokolica, cibuľa, artičoky, perlivé nápoje, žuvačky. V takých prípadoch sa osvedčia bylinné čaje typu tymián, fenikel alebo šalvia.

8. Potraviny zmäkčujúce stolicu

Nezabúdajte, že tuhosť stolice ovplyvňujú nápoje ako pivo, príliš veľa kávy, liehoviny, či dokonca príliš horúce nápoje, ale aj čokoláda.

9. Minimalizácia zápachu

Filtre na vreckách zápach minimalizujú. Možno ho však obmedziť aj vyhýbaním sa niektorým potravinám, ako sú vajcia, kapusta, špargľa a iná zelenina. Naopak, šťavy z citrusových plodov zápach znižujú.


10. Ale hlavne... Jedlo si vychutnávajte!

Jedným z hlavných cieľov je jesť dobre a zdravo a udržať si správnu telesnú hmotnosť pomocou pestrého jedálnečka. Vyvážená strava vám pomôže rýchlejšie sa po operácii zotaviť.

Intímny život so stómiou

Intimita je pre všetkých

Je úplne normálne reagovať citlivo na zmeny, ktoré stómia zanechá na tele. Zmysluplné a uspokojivé intímne vzťahy však môžu byť stále súčasťou vášho života. Stómia by vám nemala brániť v sexuálnom živote a v intimite s partnerom. Podelíme sa s vami o dôležité rady a odporúčania, ktoré vám v novej situácii môžu byť nápomocné pri užívaní si intimity s partnerom.

 **Viete, čo v skutočnosti znamená intimita a aké sú najčastejšie obavy v oblasti intimity?**

Intimita je predovšetkým o dôvere. Ak sa so svojim partnerom podelíte o svoje pocity a potreby vyplývajúce zo stómie, bude puto medzi vami silnejšie. Majte na pamäti, že intimita a sex po operácii s vyvedením stómie by mali byť vnímané ako pozitívna skúsenosť nielen pre vás, ale aj pre vášho partnera.

Najdôležitejšia je vzájomná komunikácia. Je kľúčom k zmierneniu obáv a úzkosti z intimity po vyvedení stómie. Doprajte si čas a lásku a obaja si budete užívať uspokojivý sexuálny vzťah.

V procese hojenia je dôležité, aby ste po operácii mali dostatok času zvyknúť si na to, že vaše telo prešlo zmenou. Nechajte voľný priebeh

emóciám a o všetky pocity a emócie sa podelte s partnerom.

Ak máte obavy, že si stómiu nejakým spôsobom poškodíte, chceli by sme vás uistiť, že intímne chvíle by nemali ublížiť ani stómii, ani vám. Keďže v stómii nie sú žiadne nervové zakončenia, nie je citlivá na bolesť ani na iné pocity. Príležitostne môže trochu krváčať, ako dôsledok podráždenia alebo trenia, ale zmenou polohy sa tomuto problému vyhnete. Ak nie ste na intímny vzťah pripravení, neponáhľajte sa. Doprajte čas sebe aj partnerovi.

Niekomu napadnú otázky ohľadom intimity hneď po operácii, zatiaľ čo pre iných je to to posledné, na čo v tej chvíli myslia. Každý sme iný a dôležité je, vrátiť sa k sexuálnemu životu vtedy, keď sa na to budete cítiť a budete pripravení. Nie je kam sa ponáhľať. Možno budete mať lepší pocit, ak spočiatku nebudete mať príliš veľké očakávania a budete postupovať pomaly.

Rozprávajte sa o sexe

Kľúčom k obnoveniu sexuálneho vzťahu je komunikácia. Či už ste ženatý/vydatá, v novom vzťahu alebo ste slobodný/slobodná a hľadáte si nového partnera či partnerku, základom je otvorená komunikácia. Ak vás niečo znepokojuje, preberte to s partnerom. Úprimnosť je pre oboch najlepšia.

Nájdite si čas na rozhovor. Ak na to máte príležitosť ešte pred operáciou, je vhodné, aby ste so svojim partnerom začali konverzáciu



o intimitate už vtedy. Podelte sa s ním o svoje počiatočné starosti a obavy a požiadajte ho, aby sa s vami podelil o tie svoje.

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

Nevyvíjajte na seba ani na partnera príliš veľký tlak. Nie je potrebné stanoviť si časové limity či nereálne očakávania. Bozk či objatie pred spaním je ten vhodný začiatok pri opätovnom budovaní intímnych vzťahov po operácii. Počúvajte svoje telo a postupujte krok za krokom. Budte sami sebou. Stómie môžu vydávať zvuky, alebo sa vám môže zdať, že cítite zápach. Takéto



a aký to má vplyv na vás. Dajte mu možnosť pýtať sa. Pamätajte si, že niektoré vzťahy proste nefungujú, či už so stómiou alebo bez nej. **Ten správny partner na vás určite niekde čaká.**

a v drogeriách. Lubrikanty môžu pomôcť aj pri bolesti, pretože znižujú trenie o jazvové tkanivo vzniknuté po operácii. O ďalších možnostiach liečby vaginálnej suchosti sa môžete poradiť s vaším lekárom.



Ak nie ste na intímny vzťah pripravení, neponáhľajte sa. Doprajte čas sebe aj partnerovi.

veci sa môžu stať hocikomu, či už má stómiu alebo nie. Váš partner vás ľúbi takého, aký ste a nie preto, že máte či nemáte stómiu.

Ked' hľadáte partnera

Nie je ľahké hovoriť o stómii, zvlášť pred niekým, kto sa vám páči a kto vás priťahuje.

Nájdite si s partnerom čas na rozhovor. Povedzte mu to čím skôr, ale určite až vtedy, keď sa na to budete cítiť. Vysvetlite mu operačný zákrok

Problémy žien a mužov

Najčastejšie problémy, s ktorými sa nám muži aj ženy zdôverujú po vyvedení stómie, je pocit, že sa musia vrátiť k intímny vzťahom okamžite, a strach z toho, že sklamú. Zapojenie partnera hneď na začiatku vám skutočne môže pomôcť opäť sa zbližiť.

Problémy žien

Problémy s vaginálnou suchosťou je možné vyriešiť použitím lubrikačných produktov, ktoré sa dnes dajú kúpiť v supermarketch


Ak používate antikoncepciu vo forme tabletky, je možné, že bude potrebné ju zmeniť, najmä ak máte ileostómiu. Perorálna antikoncepcia sa totiž často v dôsledku kratšieho tenkého čreva neabsorbuje, čím sa stáva neúčinnou. Poradte sa so svojim lekárom alebo sestrou o najvhodnejšej forme antikoncepcie pre vás.

Problémy mužov

U niektorých mužov sa pri prvom intímnom styku po operácii môžu

Zapojte fantáziu. Vyskúšajte niečo nové. Pozícia muža na boku za ženou je praktická, pretože stomické vrečko bude na boku a nedostane sa medzi vás a partnera, pričom na stómiu nebude tlačiť partnerovo telo.

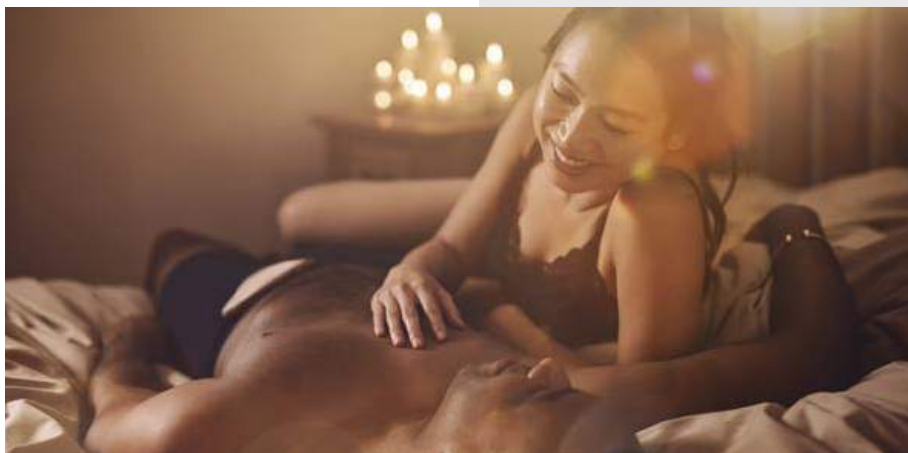
prejaviť symptómy erekálnej dysfunkcie, napríklad dosiahnutie/udržanie erekcie alebo neschopnosť ejakulácie. Symptómy erektilnej dysfunkcie môžu byť iba prechodné, v závislosti od typu operácie. Vtedy opäť pomôže komunikácia s partnerom, ktorá môže ovplyvniť psychiku a zmierniť obavy spojené s týmto problémom.

 **V súčasnosti existuje množstvo pomôcok, vďaka ktorým sa v intímnych chvíľach budete cítiť dobre.**

Stomické pomôcky pre intímne okamžiky

V súčasnosti existuje množstvo pomôcok, vďaka ktorým sa v intímnych chvíľach budete cítiť dobre.

Môžete si, napríklad, schovať stomické vrečko pod špeciálne spodné prádlo, ktoré ho udrží na mieste. Existuje tiež viacero intímnych pásov na prekrytie stomických pomôcok. Uvoľníte sa a užívajte si daný okamih, jednoducho na stómiu zabudnite. Ďalším odporúčaním je výmena bežného stomického vrečka za menšie, diskretné vrečko.



Intímny život so stómiou

Osobná skúsenosť

Volám sa Alžbeta, mám 62 rokov a momentálne som slobodná. Som na dôchodku. Od 14 rokov som trpela Crohnovou chorobou. Celý život som mala rada tanec, čo mi už od detstva pomáhalo nemyslieť na bolesti. V 16-tich rokoch ma operovali a do 29 roku bolo všetko v poriadku. Potom mi vyviedli dočasnú ileostómiu, ktorú mi o rok na to preoperovali. Vydala som sa, deti som nemala a vzťah sa skončil rozvodom. Choroba sa mi náhle a intenzívne vrátila vo veku 48 rokov a vyviedli mi trvalú ileostómiu. Vtedy som začala premýšľať, ako znova dostať môj život do vlastných rúk. Znova som sa začala venovať všetkým mojim obľúbeným aktivitám, športu a tancu, najmä mojej vášni - tangu.

Boli ste informovaná o tom, ako sa váš život zmení?

Nikto mi nič nepovedal. Choroba mi spôsobila aj niekoľko ďalších problémov. Moje telo vždy bojovalo so zápalom a aj pohlavný styk bol bolestivý. Po operácii sa môj sexuálny život začal zlepšovať. Bolesti prestali a ja som začala objavovať nové veci. Žiadne informácie som nedostala.

Na všetko som musela prísť sama a trvalo mi 2 alebo 3 roky, kým som našla vhodné produkty pre mňa. Aj napriek tomu, že som mala podporu psychológa, skutočný prelom nastal vtedy, keď som začala

navštevovať Združenie pacientov. Tam som sa zoznámila s terapeutom, ktorého teraz navštevujem raz za tri mesiace.

Aké praktické rady by ste dali niekomu v podobnej situácii, pokiaľ ide o sexuálny život?

Moja rada je, cítiť sa dobre vo vlastnom tele. Osobne som mala šťastie na partnera, ktorý ma chápal a podporoval. Môžem povedať, že používanie čipkovaného pásu na zakrytie vrečka ma upokojovalo. Rovnako ako mať možnosť ovládať filter a znižovať tak zápach a zvuky. Je dobré mať pri intimnom styku prázdne vrečko, a preto by som odporúčala mať styk hneď ráno.

Ako by ste povzbudili ľudí v podobnej situácii?

Nebojte sa zoznámenia s novými ľuďmi. Je pravda, že je ťažké vysvetliť, čím sme si prešli, ale je na nás, komu sa zdôveríme, aj to, že všetko je v našej hlave. Vo veku 30 rokov je možno túžba silnejšia ako v šesťdesiatke, ale potreba citového spojenia sa nemení. Podľa môjho názoru sex bez lásky nie je ten pravý.

StomFoam®

Starostlivosť o stómiu

DLHO OČAKÁVANÁ ČISTIACA PENA PRE STOMIKOV

PENA URČENÁ
NA ČISTENIE KOŽE
V OKOLÍ STÓMIE

- prírodný produkt (bez konzervantov), má neutrálnu pH¹
- má výborné čistiace vlastnosti²
- jednoduchá aplikácia (nesteká)³



OD 1. JÚLA 2022

PLNE HRADENÉ
ZDRAVOTNÝMI
POISŤOVŇAMI
1 kus za mesiac

150 ml

ŠÚkL kód	Názov produktu	Doplnok názvu	Veľkosť	Úhrada ZP
F 3555A	Pena čistiaca StomFoam®	pre stomických pacientov	150 ml	plná

Referencie:

1. na základe zloženia a interných dát výrobcu, 2. preukázané klinickou skúškou: O1-CIR-23-07-21 Zpráva o klinické zkoušce (CIR) – Klinická zkouška StomFoam zo dňa 23.7.2021, 3. pri aplikácii podľa návodu na použitie.

StomFoam® vyrába spoločnosť Alp Ecology, Františky Stránecké 165/8, 709 00 Ostrava-Mariánské Hory a Hutváky, Česká republika © 2022 Convatec. ® označujú registrované ochranné známky spoločnosti ALP Ecology AP-55169-SVK

ALP ECOLOGY 

Novinky na webovej stránke www.convatec.sk

Na našej webovej stránke nájdú rôzne užitočné informácie stomici, ich rodinní príslušníci a tiež zdravotnícki pracovníci. V sekcii starostlivosť o stómiu sú informácie rozdelené na obdobie pred operáciou a po operácii.

Ing. Dominika Netryová, Database Marketing Specialist, Convatec, Nitra

Radi by sme poskytovali informácie všetkým, ktorých takéto operácie v najbližšej budúcnosti čakajú a chcú sa v predstihu dozvedieť, čo ich čaká a ako to čo najlepšie zvládnuť. Na stránke nájdete aj podrobné informácie o stomických pomôckach a tiež o živote so stómiou. Chcete spoznať príbehy iných ľudí so stómiou? Dozvedieť sa, ako sa vrátiť späť do bežného života, alebo kedy je ten správny čas, znovu začať cvičiť? Toto všetko a ešte veľa iného sa dozviete na našej webovej stránke.

Chceli by ste vyskúšať konkrétnu pomôcku alebo príslušenstvo, ktoré ste našli na webovej stránke? Žiadny problém. Stačí, ak vyplníte jednoduchý formulár a my vám pomôcku alebo príslušenstvo na vyskúšanie bezplatne pošleme.

Nestihli ste si pozrieť webinár? Máme pre vás riešenie.

Na webovej stránke sme pre vás pripravili novinku, a to VZDELÁVANIE ONLINE - WEBINÁRE. Tam si môžete pozrieť všetky webináre, ktoré sme doteraz pre vás zorganizovali. Minulý rok bol rokom vzdelávania sa. Obdobie pandémie nám

neumožňovalo organizovať osobné stretnutia, preto sme sa rozhodli ísť s dobou a organizovať zaujímavé webináre.

Záleží nám na tom, aby ste sa neustále vzdelávali a získavali nové informácie. Ak máte problém s prihlásením sa na webinár, požiadajte rodinných príslušníkov, aby vám s pripojením na webinár pomohli. Pripravili sme pre vás zaujímavé témy o tom, ako žiť so stómiou, zahŕňajúce najrôznejšie oblasti života. V archíve si môžete pozrieť webinár o výžive a zdravom stravovaní, o starostlivosti o stómiu a okolie stómie, o jednotlivých stomických systémoch a príslušenstve, ktoré zaručujú bezpečnosť a pohodlie, čím uľahčujú, zjednodušujú a skvalitňujú život so stómiou. Odporúčame vám, pozrieť si webináre na tému psychika človeka so stómiou, sex a intímny život so stómiou či skoré a neskoré komplikácie života so stómiou.

Na tejto webovej podstránke nájdete všetky webináre, ktoré sme zorganizovali. Aj keď ste ich nevideli, alebo vás zaujíma nejaká téma, ktorú si chcete pozrieť, stačí sa na webinár zaregistrovať a následne si ho budete môcť pozrieť z archívu kedykoľvek budete chcieť.

Sledujete nás na sociálnych sieťach?

Nájdete nás aj na sociálnych sieťach, prostredníctvom ktorých s nami neustále komunikujeme. Ak nás sledujete, viete, že vám nič neunikne a o všetkom ste informovaní ako prví. Zdieľame vám rôzne informácie o produktoch, novinky, cenné rady a tipy či životné príbehy. Veríme, že pre nedávno operovaných stomikov alebo tých, ktorých takéto operácia čaká, môžu byť životné príbehy ľudí so stómiou veľmi užitočné a zároveň upokojujúce. Ak chcete s nami zdieľať váš príbeh, budeme radi, ak nám ho pošlete na adresu stomalinka@convatec.com. Chceme byť k vám bližšie. Sledujte nás na sociálnych sieťach, aby vám neunikli žiadne dôležité správy a novinky.



[@convatecslovensko](https://www.instagram.com/convatecslovensko)

Ak ešte od nás nedostávate aktuálne informácie na vašu emailovú adresu a máte o ne záujem, kontaktujte nás na bezplatnej zákazníckej linke **0800 800 111** alebo nám napíšte na stomalinka@convatec.com.

Ako dve obrovské dávky strachu ovplyvnili život profesora Petra Kopeckého...

Absolvoval štúdium pedagogického odboru francúzština – rumunčina na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Prednášal na viacerých univerzitách v zahraničí, habilitoval na FF UKF v Nitre. Má za sebou bohatú publikačnú činnosť a viacero významných pracovných úspechov. Asi by vám ani nenapadlo, že aj takéhoto úspešného človeka môže potrápiť stómia. Bojoval s ňou približne dva roky, kým ju prijal. Dnes je však všetko inak. Prečítajte si príbeh dnes už vyrovnaného profesora Kopeckého, možno pomôže aj vám.

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

1. Pán profesor Kopecký, ako sa to celé začalo? Kedy ste zistili, že vaše zdravie nie je stopercentné?

Prvá dávka strachu...

Pochádzam od Topoľčan a domnievam sa, že moje zdravotné problémy začali po prekonaní chrípky v 15. roku. V tom veku dochádza k postupnému zániku detskej žľazy (týmus), ktorú nahrádza tukové tkanivo. Táto osudná chrípka ukončila činnosť detskej žľazy, čo oslabilo imunitu a spôsobilo kĺbovú infekciu. Mal som enormne zvýšené hodnoty ASLO (antistreptolýzín O). Absolvoval som najrôznejšie vyšetrenia, ktoré prevažne končili slovami - „nič mu nie je“. Môj stav sa však postupne zhoršoval – nestačil som s dychom (zadýchaval som sa), nevládal som behať, chodil som, no necítil som sa dobre, neustále som mal zvýšenú teplotu.

Po štyroch mesiacoch ma konečne hospitalizovali. Prvými odbermi krvi sa zasa zistilo, že znovu mám zvýšené hodnoty ASLO. Začali ma liečiť penicilínom a k tomu som dostával v tabletkách sodík, ktorý mal chrá-

niť kosti. Denne som užíval približne 20 tabletiiek a na konci liečby mi ešte vybrali mandle. Keď sa blížilo moje prepustenie z nemocnice, podali mi injekčne pendepon, ak som to dobre pochopil, išlo o koncentrovaný penicilín. Dostal som však anafylaktický šok. Toto bola moja prvá obrovská



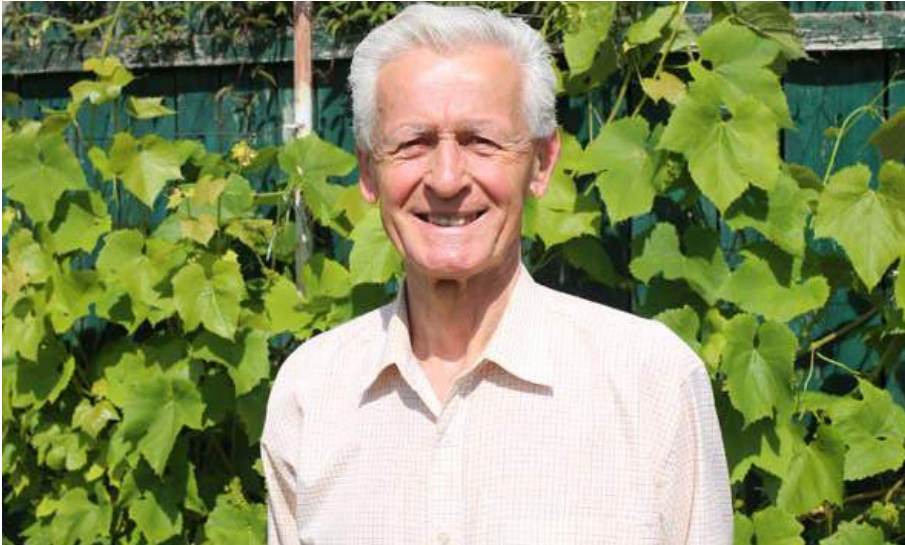
Vtedy som urobil zásadnú chybu - začal som študovať všetky možné dostupné materiály.

dávka strachu v živote, štyri mesiace som nevedel, čo sa so mnou deje, čo mi naozaj je. Moje telo bolo v permanentnom strese. Po prepustení z nemocnice, keď som sa z toho postupne dostal, prišla druhá dávka strachu...

Druhá dávka strachu...

Ako študent piateho ročníka som začiatkom roka (vo februári) odišiel študovať do Francúzska na Sorbon-

nu (ako štipendista francúzskej vlády, rok 1977 – 1978). Jedno ráno, keď som vystupoval po schodoch, ma postihla nevoľnosť. Prestalo mi chutiť jesť, pobolievalo ma brucho, ale nemal som zvýšenú teplotu. Po štyroch dňoch to prešlo - preto som to nepovažoval za nič vážne. Po návrate domov (v júni) sa to zopakovalo. Znovu mi prestalo chutiť jesť, začal som chudnúť, a tak znova nasledovala séria vyšetrení. Lekári mi povedali, že som prekonal žltáčku typu B. A hoci to nebola nejaká vážna choroba, lebo mala „ľahký priebeh“, zanechala na mojom tele stopy. Vtedy som urobil zásadnú chybu - začal som študovať všetky možné dostupné materiály a vsugeroval si, že po prekonaní žltáčky bude automaticky nasledovať cirhóza alebo rakovina. To bola tá druhá dávka strachu. A sprevádzala ma celý život. Boli obdobia, keď som na to vôbec nemyslel, keď ma celkom pohltili radostnejšie udalosti - vlastná rodina, príchod detí - a ja som nemal toľko času zaoberať sa možnými chorobami. Ale ten neustály, aj keď podvedomý strach a stres mi plánuvane ničil telo.



prof. PhDr. Peter Kopecký, csc.

- od roku 1980 je súdnym prekladateľom a tlmočníkom

Rok 2009...

V tomto roku som kandidoval do Európskeho parlamentu, ale neuspel som. Neúspech znamenal pre mňa obrovskú frustráciu a sklamanie. Napätie počas volieb mi tiež nepridalo na psychickej pohode ani na fyzikom zdraví. V máji som obhajoval v Prahe na Vysokej škole ekonomickej - Ústave politologie a mezinárodných vzťahů docentúru (habilitačnú prácu habilitačnou prednáškou), no ani to nedopadlo dobre. Bol to ďalší šok... Napokon mi Dr. h. c. prof. Ing. I. Hričovský, DrSc., dohovoriť, aby som sa nepletol do politiky, ale aby som sa radšej venoval habilitácii v odbore preklad, tlmočenie, v ktorom som doma. V máji 2010 som na FF UKF v Nitre úspešne habilitoval a stal som sa docentom. Od septembra 2010 som tam začal externe učiť a v januári 2011 som už bol interným učiteľom a garantom odboru preklad, tlmočenie pre francúzsky jazyk.

Môj život ovplyvnili dva faktory - moje fyzické zdravie a stres. Stres a strach z neúspechu. Všetko sa to naplno zišlo a prejavilo v roku 2012 dráždivým hrubým črevom.

Začalo to zápalom hrubého čreva, pôvodne mi ho mali odstrániť. Do operácie zostávalo 12 hodín, no ja som ušiel. Nevie, či som urobil dobre, neskôr som sa kvôli tomu aj dost' „nepohodol“ s lekármi, čo mi spôsobovalo ďalší stres, až to dospelo do takého štádia, že som mal stolicu 3 - 4-krát za noc. To už nebol život, to bolo utrpenie. Navštívil som preto ďalšieho odborníka a napokon skončil s vývodom.

2. Čiže vy ste spočiatku netušili, že skončíte s vývodom?

Áno, to som nevedel. Ale našťastie operácia dopadla dobre a aj pooperačná starostlivosť bola výborná, začo ďakujem kolektívu Chirurgického oddelenia nemocnice Milosrdní bratia v Bratislave.

3. Stómiu máte natrvalo či dočasne?

Zatiaľ mám, od roku 2020, trvalú stómiu. Operovali ma v decembri, takže stómiu mám presne jeden a trištvrté roka. Podľa posledných vyšetrení a dobrých výsledkov mi však lekárka naznačila, že ak by všetko išlo dobre, je tu možnosť, že o 2 roky by som sa mohol stómie zbaviť. Nebudem však predbiehať, uvidíme,

prof. PhDr. Peter Kopecký, CSc.

- na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave absolvoval pedagogický odbor francúzština - rumunčina (1978)
- rigoróznou prácu z porovnávacej románskej lingvistiky obhájil v roku 1980, dizertačnú prácu z moderných dejín Rumunska na Masarykovej univerzite v Brne (1986)
- od roku 1980 je súdnym prekladateľom a tlmočníkom
- habilitoval na FF UKF v Nitre (2010)
- v roku 1997 - 2002 bol mimoriadnym a splnomocneným veľvyslancom SR v Rumunsku
- je autorom vyše 80 publikácií
- v roku 2002, pri ukončení svojej diplomatickej misie v Rumunsku, ho prezident Rumunska vyznamenal Národným radom za zásluhy o zblížovanie národov
- od roku 2011 je členom Výkonnej rady Slovenskej spoločnosti prekladateľov odbornej literatúry
- bol členom Tlmočnickeho ústavu pri UKF v Nitre, pravidelne predsedal skúšobným komisiám
- v roku 2013 dostal cenu rektora UKF v Nitre za publikáciu Z mozaiky slovensko-rumunských vzťahov v 20. storočí

zdroj: <http://www.ktr.ff.ukf.sk/index.php/sk/katedra/pracovnici/19-kopecsky-sk>

čo prinesie čas. Ak však tento článok číta niekto, kto má skúsenosti so znorenou stómiou, bol by som rád, keby sa mi ozval. Prípadne kontaktoval vás a ja sa mu potom ozvem. Rád by som sa porozprával s ľuďmi s podobným ochorením a získal nejaké poznatky a skúsenosti o tom, ako to znášajú, ako sa s tým vysporiadali, aké mali komplikácie a pod.

4. Preferujete niektoré pomôcky, ktoré by ste odporučili aj iným stomikom?

Pri odchode z nemocnice mi sestry odporučili dvojdielny systém. Síce

ma poučili, ako ho používať, no zo začiatku som mal problémy. Vzhľadom na to, že mám herniu sa sem-tam stalo, že v noci mi pomôcka na vypuklých miestach podtiekla. Bol som z toho trochu nervózny a znovu sa objavil strach a aj depresie.

5. Kto vám pomohol tieto problémy vyriešiť?

Pamätám si, že sestry mi pri prepúšťaní z nemocnice dali aj jednodielny systém - vrecká, ktoré sa tvarujú. Tak som vyskúšal tie. S nimi som bol spokojný. Držali super a nepodtekali. Dôležité je, aby koža v okolí stómie bola dôkladne ošetrovaná. Časom som si na sebe odsledoval, že ak večeriam skôr, okolo 17:00 h, nemám v noci žiadne problémy s trávením aj spím bez problémov (bez podtekania). Teraz jedávam aj skôr, cca o 16:00 h, vrecko naposledy vypustím a všetko ošetrím okolo 22:00 h, zaspávam o 22:30 a ráno sa budím s čistým vreckom.

6. Ktorý systém teda v súčasnosti používate?

Pravdepodobne patríam k výnimkám, používam jednodielny systém aj dvojdielny systém. Jeden mesiac si nechám predpísať vrecká, Esteem® s tvarovateľnou technológiou™ a druhý mesiac zasa podložky Natura, plochá tvarovateľná podložka s harmonikovým krúžkom, spolu s výpustnými vreckami. Harmonikový systém ma naučil používať pán Ing. Obertáš, ukázal mi, ako sa systém vymieňa a ako ho správne aplikovať. Spolu s pani PhDr. Zábákovou, PhD., ma utvrdili v tom, že podložka musí cvaknúť, potom nebude podtekať. Aj touto cestou sa im chcem poďakovať za pomoc a užitočné rady. Podložku používam 3 – 4 dni a mením len vrecká a po 3 – 4 dňoch použijem jednodielny systém, a takto to striedam. Už netrpím depresiami, čo je dobre, lebo počas nich som mal kožné problémy (zapálená koža v okolí stómie). Keď som skĺbil tieto dva systémy, našiel som vnútorný pokoj a zároveň



nastal ten bod zlomu, keď som sa prestal vrecká báť a uvedomil som si, že môj život znovu dostal iskru, že vidím svetlo na konci tunela.

7. Dost' už o neprijemných chvíľach, ale ešte nám povedzte, kto bol pre vás v tých časoch oporou...

Najväčšou oporou bola pre mňa moja manželka. Snažila sa byť stále nápomocná. Prvý mesiac to bola ona, čo mi menila vrecká, starala sa o kožu v okolí stómie. Dokonca so mnou sledovala, ktorá potravina mi škodí, ktorá mi robí dobre. Spolu sme sledovali, kedy je vhodné naposledy jesť pred spaním, kedy piť pred spaním. Bola pre mňa oporným múrom, bez nej by som nevedel ako ísť ďalej. A mám aj deti a vnúčatá, konkrétne štyroch vnukov. Rodina pre mňa znamená veľa, robia mi radosť a som rád, že s nimi môžem tráviť čas bez ťažkostí.

8. Vrátili ste k svojim záľubám? Ako trávite voľný čas?

Vždy som aktívne športoval a pokračujem v tom aj teraz. Pravidelne chodím do fitnesscentra. Aktívne bicyklujem, rád chodím do prírody a v zime sa snažím aj trochu otužovať. Môj stav sa stále zlepšuje a som zato rád. Pravidelné cvičenie zlepšilo môj fyzický aj psychický stav. Okrem fyzickej aktivity ma veľmi baví história a porovnávanie v jazy-

kovede. To je oblasť, v ktorej sa dá vzdelávať neustále.

9. V júni 2022 ste ukončili svoju profesionálnu kariéru, čo budete robiť s toľkým voľným časom?

Budem tráviť viac času s vnukmi, rodinou. Starat' sa o sliepky, čo chováme v záhrade. Celkovo sa budem starať o záhradu – kosiť trávu, ošetrovať stromy, zberať úrodu a okrem toho si vždy rád zájdem na prechádzku ku Štrkovke, ktorú máme blízko domu.

10. A čo poradíte vašim stomickým „kolegom“?

Na záver by som rád všetkým stomikom odporučil, aby neprestali veriť v lepšie zajtrajšky. Aby hľadali a našli systém, ktorý im bude vyhovovať a v neposlednom rade aby nezabudli na správnu regeneráciu tela, dostatočný a kvalitný spánok, pravidelnú pohybovú aktivitu a na správne stravovacie návyky. A to najdôležitejšie, aby sa nebáli vyhľadať odbornú pomoc, keď na tom nie sú psychicky práve najlepšie, a nebáli sa o tom hovoriť nahlas.

Milý pán prof. PhDr. Peter Kopecký, CSc., veľmi pekne ďakujem za rozhovor a prajem Vám ešte veľa energie a elánu do ďalších rokov života. Užívajte si dôchodok.

Stretnutie členov ILCO klubu Nové Zámky

Po takmer dvoch rokoch klubovej práce viac-menej cez telefón, facebook, skype, messenger a pod. sa postupne dostávame do bežného predpandemického pracovného tempa.

Ivona Abrhanová, ILCO klub Nové Zámky

Začali sme hneď ako to bolo možné, 1. marca 2022 v našich nových priestoroch v Dome kultúry v Nových Zámkach vôbec prvou návštevou maďarských priateľov z Dorogu a pokračovali 15. marca členskou schôdzou. Väčšina našich členov navštívila nové priestory prvýkrát.

Hostami členskej schôdze boli aj p. Katarína Csandová, nová sestra z Chirurgického oddelenia Fakultnej nemocnice s poliklinikou v Nových Zámkach, a Ing. Stanislav Obertáš zo spoločnosti Convatec.

Pani Csandová sa zoznámila s našimi členmi a pomohla informáciami o predpisovaní stomických pomôcok. Ing. Obertáš nás zase oboznámil s novinkami spoločnosti Convatec, ktorá cez pandémiu naozaj



nezaháľala. Okrem veľmi zaujímavých webinárov organizovaných počas pandémie pripravili aj viacero nových stomických pomôcok. Stomici ocenili nielen nový „šat“ tradičných pomôcok, najmä kozmetiky Esenta™, ale od 1. júla 2022 aj návrat čistiacej peny, ktorá bola medzi stomikmi veľmi obľúbená. Potešili aj adhezívne pásky Varimate Thin, ktoré sú plne hrazené zdravotnými poisťovňami. Zaujali tiež nové typy mäkkých konvexných vreciek. Všetko sme si mohli prezrieť, vyskúšať, a dokonca si aj zobrať vzorky domov. Ing. Obertáš odpovedal na všetky otázky týkajúce sa problémov, s ktorými sa ľudia so stómiou stretávajú.

Okrem toho sme našich členov oboznámili s hospodárením klubu v roku 2021 a spoločne sme naplánovali ďalšie podujatia na tento rok. Všetci sme sa tešili, že sa konečne vidíme a môžeme sa porozprávať nielen cez telefón.



Kde nás nájdete?
Každý utorok od 9:00 do 12:00 h,
Dom kultúry (č. dv. 214),
Hlavné námestie, Nové Zámky.
Informácie môžete získať aj
telefonicky na čísle 0944 955 759

Aj stomikovia trápia lymfedémy

V posledných desaťročiach postihujú lymfedémy čoraz viac ľudí. Toto ochorenie je spájané s dnešným moderným spôsobom života. Dôležitá je správna a včasná diagnostika, návšteva správnej ambulancie, kde pacient dostane potrebnú a vhodnú odbornú liečbu, ktorá mu môže zlepšiť kvalitu života. Zlou správou je, že toto ochorenie je chronické, progresívne a celoživotné, bez možného vyliečenia. Tou lepšou správou je, že pri vhodnej liečbe možno dosiahnuť aj pozitívne výsledky.

Ing. Peter Malík, ILCO klub stomikov Bratislava

Súčasná liečba je založená najmä na lymfodrenáži – klasickej ručnej a modernými tlakovými prístrojmi. Odborníci odporúčajú kombináciu oboch lymfodrenáží. Lymfedémy postihujú horné, ale najčastejšie dolné končatiny, čo značne limituje chôdzu pacientov a obmedzuje ich aktivity. Ochorenie navyše často ovplyvňuje aj psychiku človeka.

Táto nepríjemná diagnóza môže potrápiť hocikoho, pomerne často sa však vyskytuje u onkologických pacientov, vrátane stomikov. Aj preto sa člen vedenia ILCO klubu stomikov Bratislava, Ing. Peter Malík, porozprával o tomto ochorení s angiológom MUDr. Andrejom Džupinom, MBA, z Národného ústavu srdcovo-cievnych chorôb v Bratislave (NÚSCH). Ako angiológ sa špecializuje práve na lymfológiu a s tým súvisiace lymfedémy.

Doktorovi Džupinovi som položil niekoľko otázok a on na ne ochotne a erudovane odpovedal.

Priblížte, prosím, našim čitateľom, čo sú lymfedémy a ako funguje lymfatický systém.

Lymfedém je opuch (edém) vznikajúci v dôsledku lymfatickej insuficiencie (nedostatočnosti), ku ktorej dochádza pri nedostatočnom toku lymfatickej tekutiny (lymfy) v ľud-

skom tele. Lymfatickou insuficienciou môže človek trpieť ešte pred samotným opuchom (lymfedémom) a už vtedy spôsobuje množstvo ťažkostí.

Hlavnou úlohou lymfatického systému je drenáž, teda udržiavanie čo najlepších podmienok v medzibunkovom priestore a najmä udržiavanie homeostázy tekutín a tiež dostatočnú imunitu.

Existuje viac typov lymfedémov?

Rozlišuje sa primárny lymfedém a sekundárny lymfedém. Príčinou primárneho lymfedému je vývojová porucha, najčastejšie nedostatočné vyvinutie (hypoplázia) lymfatických ciev alebo uzlín. Primárny lymfedém môže byť kongenitálny – jeho prí-

znaky sa objavia krátko po narodení, včasný – najčastejšie sa prejavuje v puberte, a neskorý (tarda), ktorý sa zvyčajne objavuje po 35. roku života.

Sekundárny lymfedém vzniká najčastejšie po liečbe nádorového ochorenia, a to chirurgicky alebo aj rádioterapiou, po odstránení lymfatických uzlín v podpazuší, v slabkách alebo v panve. Častou príčinou vzniku sekundárneho lymfedému je operácia prsníka alebo odstránenie maternice (hysterektómia), ak bolo pri nich odstránených viac ako desať lymfatických uzlín.

Prečo je dôležitá včasná a správna diagnostika a ako prebieha?

Lymfatická insuficiencia môže byť vo väčšine prípadov diagnostikovaná



na základe anamnézy, inšpekcie (vyšetrením pohľadom) a palpácie, ak lekár má potrebné vedomosti z odboru a dostatok skúseností. Na doplnenie anamnézy sa robí vyšetrenie ultrazvukom a diagnózu definitívne potvrdí vyšetrenie nazývané rádionuklidová lymfoscintigrafia, ktorá ukáže priechodnosť lymfatického systému a pomôže pri výbere vhodnej liečby.

Na čom je založená komplexná liečba lymfedémov a čo ňou možno dosiahnuť?

Komplexná liečba lymfedémov sa týka viacerých medicínskych odborov.

Komplexná liečba lymfedémov sa týka viacerých medicínskych odborov. Zahŕňa manuálnu a prístrojovú lymfodrenáž, vonkajšiu krátkotlačnú elastickú kompresiu, pohybové cvičenie a gymnastiku a v niektorých prípadoch chirurgickú liečbu.

Hlavnými cieľmi liečby sú:

- redukcia opuchu a zachovanie objemu končatiny, zlepšenie stavu podkožného tkaniva,

- cvičenie a pohybový režim na podporu funkcie lymfatického a žilového systému, starostlivosť o kožu - optimalizácia stavu kože a minimalizácia akéhokoľvek rizika novej infekcie v oblasti postihnutej lymfedémom,
- zníženie rizikových faktorov - vyhýbanie sa faktorom, ktoré môžu vyvolať, obnoviť alebo zhoršiť už existujúce lymfedémové ochorenia,
- liečba zameraná na bolesť a starostlivosť o psychosociálny stav pacienta.

Aké druhy lymfodrenáže poznáme a aká je ich podstata?

Základom a začiatkom liečby je manuálna lymfodrenáž, čo je súbor cieľených hmatov, ktorými terapeut dokáže mobilizovať lymfatický systém. Jej cieľom je aktivovať kapilárnu lymfatickú pumpu, redukovat' lymfedém, lokálne zmierniť bolesti a zabrániť výraznej progresii lymfedému. Okrem toho existuje prístrojová (mechanická) lymfodrenáž, ktorá sa vykonáva pomocou špeciálneho tlakového prístroja. Pre pacienta je ideálna kombinácia manuálnej a prístrojovej lymfodrenáže. Výhodou manuálnej lymfodrenáže je citlivejšie rozloženie tlaku počas masáže, prístrojová lymfodrenáž zasa dokáže masírovať na viacerých miestach naraz, čím účinnejšie za-



MUDr.

Andrej Džupina, MBA

- Angiológ, NÚSCH Bratislava
- Štúdium medicíny ukončil v roku 2016 na Lekárskej fakulte UK v Bratislave. Po ukončení štúdia pracoval ako lekár na Internej klinike Univerzitnej nemocnice v Bratislave a od roku 2018 pracuje ako angiológ v Národnom ústave srdcových a cievnych chorôb v Bratislave. Okrem práce na oddelení a v ambulancii, kde sa venuje pacientom s ochorením artériového, žilového a lymfatického systému, zaoberá sa aj liečbou kŕčových žíl a edukuje pacientov o správnej liečbe lymfedému.




bezpečí presun lymfy a môže sa vykonávať v domácich podmienkach.

Prečo je dôležité bandážovanie končatín, vrátane používania správnych bandážových materiálov? Aký je správny postup bandážovania?

Elastická krátkotlačná kompresia (obväzmi) dokáže udržať lymfu v pohybe správnym smerom a efekt je

dlhodobejší. Dôležité je správne bandážovanie postihnutých miest a to pomocou minimálne dvojvrstvového čiastočného prekrytia obvazu, bez záhybov či zaškrtení s prekrytím celej oblasti opuchu a so stredne vyvíjaným tlakom, ktorý je účinný, no nie je pre pacienta nepríjemný. Lymfoterapeut by mal každého pacienta na začiatku liečby poučiť, ako končatinu správne bandážovať. Alternatívou k bandáži sú elastické kompresné pančuchy, ktoré by, kvôli určeniu správnej kompresnej triedy, mal predpísať lekár.

 **Lymfoterapeut by mal každého pacienta na začiatku liečby poučiť, ako končatinu správne bandážovať.**

Ako a kto vykonáva manuálnu lymfodrenáž?

Manuálnu lymfodrenáž by mal vykonávať skúsený a školený terapeut. Môže to byť lekár, sestra, fyzioterapeut, masér, ktorý absolvoval kurz manuálnej lymfodrenáže alebo má dlhodobú prax. Základné hmaty sa prípadne môže naučiť aj príbuzný pacienta a potom ju poskytovať pravidelne v domácich podmienkach.

Ako sa vykonáva prístrojová lymfodrenáž?

Prístrojová lymfodrenáž sa vykonáva pomocou pneumatických kompresných zariadení - lymfodrenážnych prístrojov a návlekov. Výhodou tejto lymfodrenáže je, že si ju pacient môže prístrojom robiť aj sám, v domácom prostredí a denne. Zdravotné poisťovne totiž pacientom s lymfedémom na tento prístroj finančne prispievajú. Ak má pacient potvrdenú diagnózu lymfedému, potom mu lekár angiológ alebo le-



kár fyziater, balneológ či lekár liečebnej rehabilitácie môže túto pomôcku na domácu liečbu predpísať.

Povedzte nám niečo aj o farmakoterapii lymfedému a tiež o jeho chirurgickej liečbe.

V liečbe lymfedému majú opodstatnené miesto aj liečivá, ktoré podporujú lymfatickú drenáž a redukujú množstvo hromadiacej sa lymfy.

Chirurgická liečba lymfedémov sa dostáva do popredia v poslednom období a v najbližšom období bude dostupná aj na Slovensku. V marci 2022 sa totiž v Bardejove v spolupráci s kolegami z Českej republiky uskutočnila prvá takáto operácia - prvá na Slovensku. Išlo o vytvorenie spojky (odborne nazývaná lymfovenózna anastomóza) medzi lymfatickým a žilovým systémom, cez ktorú sa odvádza prebytočná lymfa do žilového systému, čím sa znižuje tlak v lymfatickom systéme a opuch končatiny. Výsledky sú zatiaľ sľubné a už sa plánujú operácie ďalších pacientov s lymfedémom.

Prečo a ako postihujú poruchy lymfatického systému aj stomikov?

U stomikov ide často o ochorenie čreva zapríčinené onkologickým ochorením. Ak stomik absolvoval operáciu, pri ktorej mu odstráni-

li aj lymfatické uzliny, zvyčajne sa lymfatická nedostatočnosť prejaví. Nemusí to byť hneď opuch, ale pacienti majú často pocit ťažkých nôh, horšiu pohyblivosť končatín a aj vlastná mobilita je horšia - to všetko môžu byť príznaky lymfatickej insuficiencie.

Ešte nám porad'te, ako sa stomici, onkologickí pacienti, najlepšie vysporiadajú s týmto závažným ochorením lymfatického systému?

U stomikov je pri liečbe lymfedému nesmierne dôležitá správna kompresná terapia a správny návrh na prístrojovú lymfodrenáž. Vždy je potrebné kontaktovať príslušného ošetrojúceho lekára alebo priamo výrobcu prístrojov a elastickej bandáže, aby sa pomôcka pre stomika pripravila „na mieru“, podľa individuálnych potrieb.

A na záver, pán doktor, prezrad'te ako relaxujete a kde čerpáte energiu a silu potrebnú pre náročnú prácu?

Ak mám priestor, najmä časový, na relax, najradšej ho trávim so svojou rodinou a ideálne športovými aktivitami v prírode. Celá rodina radi bicyklujeme a obľubujeme turistiku, čo okrem iného tiež podporuje správne prekrvenie končatín a správny odtok lymfy.

Môj príbeh

A tu je môj vlastný osud, resp. ako som sa ja „zoznámil“ s lymfedémom. Jednou z príčin tohto ochorenia sú pády a úrazy. U mňa to boli dva pády, dva úrazy, dve operácie.

V rokoch 2019 a 2020 zlomené obidva bedrové kĺby a ich totálna výmena. Operácie som síce zvládol viac-menej bez problémov, no horšie to bolo po nich. Keď stomik musí ležať takmer bez pohybu, tak ošetrovanie stómie, vrátane výmeny vreciek a podložiek je problém. Aj preto, že časť zdravotníckeho personálu nevie ako ošetrovať stómiu a všetci ani nie sú ochotní pri tom pomáhať. Krátku, podľa mňa nedostatočnú, rehabilitáciu v nemocnici (covidové obdobie a s tým spojený nedostatok nemocničných lôžok) vystriedala poctivá rehabilitácia doma, spočiatku 2 - 3-krát týždenne so súkromne zabezpečenou fyzioterapeutkou (to poriadne načrie do peňaženky pacienta). Aj vďaka nej som po 3 mesiacoch odhodil barle a začal takmer normálne chodiť. Pri chôdzi som však už bol oveľa opatrnejší a občas som „využil“ aj pomoc paličky.

Už po prvej operácii mi začali viac opúchať nohy, čo sa ešte väčšmi zhoršilo po druhej. Opuchy nôh môžu spôsobiť až tzv. „slonie nohy“, čo je veľmi nepríjemné štádium s maximálnym obmedzením chôdze. A tomu som chcel a stále chcem všetkými dostupnými prostriedkami zabrániť. Napriek tomu ma opuch nôh čoraz viac obmedzoval v chôdzi aj v iných aktivitách, a to až tak, že pri návštevách ambulancií ma na vyšetrenia museli voziť na invalidnom vozíku. Do auta na sedadlo vedľa šoféra som sa vôbec nedostal, chrbtom som sa nasúval na zadné sedadlo. Boli to pre mňa krušné chvíle. Teraz je to o niečo lepšie, aj keď od dobrého zdravotného stavu ešte poriadne ďaleko. Pri vy-

šetrení v NÚSCH mi zistili poruchu činnosti lymfatického systému, čo spôsobilo opuchy nôh – nepríjemné lymfedémy. Na koži sa mi tiež vytvorili otvorené (vytekajúce) ranky, ktoré mi však postupne úspešne vyliečila onkodermatologička

Opuchy nôh môžu spôsobiť až tzv. „slonie nohy“, čo je veľmi nepríjemné štádium s maximálnym obmedzením chôdze.

v Národnom onkologickom ústave (NOÚ) na Klenovej ulici v Bratislave. Začal som chodiť na lymfodrenáže do NOÚ, kde som ako onkopacient


v dispenzári už viac ako 20 rokov. V súčasnosti zdravotná poisťovňa prepláca jednu lymfodrenáž v trvaní 30 minút, čo je absolútne nedostatočné. Keď odpočítame čas potrebný na vyzlečenie, oblečenie a potrebné bandážovanie, koľko minút zostáva na vlastnú lymfomasáž? Podľa odbornej literatúry, ak má byť lymfodrenáž úspešná, mala by trvať minimálne 60 až 75 minút. Preto som si opäť súkromne zabezpečil fyzioterapeutku a ďalej som poctivo rehabilitoval. Zdravotný stav sa mi čiastočne zlepšil, nie však dostatočne. Problémy s opuchmi a s obmedzenou chôdzou zostali.

Na odporúčanie paliatívneho oddelenia NOÚ som absolvoval odborné vyšetrenie v NÚSCH. Najprv v angiologickej ambulancii a potom aj u primárky rehabilitačného oddelenia tohto ústavu. Tam





mi v súčasnosti poskytuje odborná fyzioterapeutka NÚSCH. Pri liečbe som odkázaný na pomoc iných ľudí a veľmi náročné je to aj na čas. Verím však, že bude aj lepšie. Táto diagnóza je pre stomikov oveľa náročnejšia, lebo výmena stomických pomôcok vyžaduje dostatočný pohyb.

 **My stomici vydržíme veľa a dokážeme ešte viac! Určite úspešne zvládneme aj neprijemné lymfedémy.**

Čo dodať nakoniec? Treba sa vyrovnat' s tým, že táto diagnóza je celoživotná. A liečeniu a rehabilitácii, vrátane odborného bandážovania, treba venovať zvýšenú pozornosť. Vhodne kombinovať ručnú a lymfodrenáž prístrojom. Dôležitá je výdrž a trpezlivosť, čo je u stomikov popri ich základnom ochorení dosť ťažké, no pre zlepšenie kvality života je to nevyhnutné. Táto choroba ubíja, psychicky aj fyzicky, ale na konci tunela bliká svetielko – zlepšenie chôdze, zmenšenie opuchov, lepšia kvalita života.

Priatelia, stomici! Verím, že aj tento príspevok s odpoveďami lekára odborníka vám pomôže pri riešení vašich prípadných problémov súvisiacich s touto diagnózou.

A tiež dúfam, že správnou komplexnou liečbou sa váš zdravotný stav zlepší. A nepodceňujte bandážovanie! Jeho pravidelnosť, používanie správnych materiálov bandáží a najmä správny spôsob sú nevyhnutné pre konečný pozitívny výsledok. My stomici vydržíme veľa a dokážeme ešte viac! Určite úspešne zvládneme aj neprijemné lymfedémy.

mi predpísali technické pomôcky na bandážovanie a na opuchy nôh špeciálne bandáže a Mobicderm-návlek. V tomto období absolvujem v NÚSCH klasickú ručnú lymfodrenáž. Na zlepšenie stavu mi ešte angiológ predpísal lymfodrenáže tlakovým prístrojom, ktorý teraz využívam v domácom prostredí. Po oblečení návleku nastavím príslušný tlak a čas, spočiatku stačí 30 atm a 30 minút. Aj tu platí, že menej je niekedy viac. Lymfodrenáže tlakovým prístrojom sú pohodlné

a v podstate bezproblémové. Vďaka príspevku zdravotnej poisťovne mám vlastný prístroj a môžem ho používať podľa potreby v domácom prostredí. A môj súčasný stav? Žijem s nádejou, že po niekoľkých mesiacoch sa môj zdravotný stav zlepší, najmä obnovenie chôdze. Dôležitou súčasťou liečby je správne a pravidelné bandážovanie. S tým mi pomáha sestra z ADOS-ky a cez voľné dni ju supluje naša poučená vnučka. Bandážovanie po masáži a manuálnu lymfodrenáž



Svet cestovania vás už čaká

Každý si zaslúži dovolenku - týždeň alebo dva preč od stresu každodenného života a možnosť načerpať nové sily, vydať sa za vzrušujúcim dobrodružstvom alebo len tak relaxovať na slnku. A len preto, že máte stómiu, sa nemusíte vzdať cestovania do nových destinácií. Stačí trochu plánovania a prípravy navyše a môžete vyraziť.

Pred cestou

Príprava je kľúčová pre každého cestovateľa, či už so stómiou alebo bez nej, a ak si napíšete zoznam toho, čo musíte urobiť v dostatočnom predstihu pred cestou, určite na nič nezabudnete.

Ak ste si vybrali vzdialenú destináciu, kde by mohla byť jazyková bariéra, môžete si vyhľadať a spísať frázy súvisiace s vaším stavom, ako napríklad otázku, kde je najbližšia toaleta alebo kde si môžete kúpiť potrebné pomôcky.

Pomoc a súkromie

Užitočnou pomocou môže byť list od vášho lekára s opisom diagnózy a s uvedením potrebných pomôcok, ktoré budete mať so sebou.

Sedadlo v blízkosti toalety


Pri rezervácii letov požiadajte o miesto v blízkosti toaliet, ktoré sú zvyčajne v prednej a zadnej časti lietadla. Tiež je pre vás najvhodnejšie sedadlo pri uličke. Vyhnite sa tak rušeniu cestujúceho na vedľajšom sedadle - najmä ak cestujete sami a sedíte vedľa cudzieho človeka - keď potrebujete ísť na toaletu.

Správne poistenie

Uistite sa, že máte zodpovedajúce cestovné poistenie. Vyvedená stómia znamená, že máte „už existujúci

zdravotný stav“, ktorý ovplyvňuje vaše poistné a úroveň krytia.

Ak ste nedávno podstúpili operáciu, existuje vyššie riziko vzniku krvných zrazenín počas dlhých letov, preto by ste sa mali porozprávať so zdravotnou sestrou o použití kompresných pančúch.

 Ak sa chystáte na slnečné miesto, nezabudnite, že slnko môže vysušiť adhezívnu časť stomickej pomôcky a možno budete musieť vrecko meniť častejšie.

Čas zbalit' si veci

Zarezervovali ste si dovolenku a môžete začať premýšľať o balení. Znova môžete použiť zoznam vecí, ktoré si chcete vziať so sebou a aj toho, čo musíte urobiť pred tým, ako pôjdete. Znamená to, že nikdy nezabudnete na opaľovacie prípravky a knihy alebo dokonca poliat kvety a požiadať susedov, aby nakrmili mačku! Pre cestovateľov so stómiou je najdôležitejšou radou pri balení,

aby mali všetky potrebné stomické pomôcky v príručnej batožine. Občas sa totiž stáva, že batožina uložená v podpalubí lietadla sa stratí - naložia ju do iného lietadla. Rovnako tiež môže lietadlo meškať, no vy budete mať všetko čo potrebujete pri sebe a vyhnete sa tak stresu. Nezabudnite si tiež skontrolovať príručnú batožinu, ktorú si vezmete na palubu lietadla. Predpisy týkajúce sa počtu aj veľkosti príručnej batožiny sa totiž pri každej leteckej spoločnosti môžu líšiť.

Aby vás pri ceste nič nezaskočilo, pribalte si do príručnej batožiny radšej viac pomôcok. Ak sa chystáte na slnečné miesto, nezabudnite, že slnko môže vysušiť adhezívnu časť stomickej pomôcky, takže možno budete musieť vrecko meniť častejšie. Ak sa idete opaľovať alebo plávať, pribalte si menšie vrecká vhodné do plaviek a nemajte obavy z namočenia vrecka - to v skutočnosti môže zvýšiť pevnosť spojiva na vrecku.

Majte potreby po ruke

Pamätajte, že v príručnej batožine nemôžete mať nožnice, preto si vopred podľa potreby upravte všetky stomické vrecká, ktoré budete na dovolenke potrebovať. Vhodné je vziať si z každej pomôcky radšej viac kusov, ako zvyčajne potrebujete, vrátane ochranných a čistiacich pomôcok, pasty, vreciek atď. Môže-



samotným letom. Ak sa pri registrácii na letisku vyskytnú nejaké problémy s liekmi/pomôckami, ktoré máte so sebou, budete mať dost' času všetko v pokoji vyriešiť. Ak máte so sebou potvrdenie od lekára alebo máte šnúrkou Sunflower hidden disability, majte ju na viditeľnom mieste, aby personál letiska i lietadla vedel, že hocikedy môžete potrebovať pomoc a/alebo súkromie.

Relaxujte a nakupujte

Nakupovanie a vychutnávanie si občerstvenia na letisku je súčasťou zábavy pri cestovaní. Nezabudnite jesť pomaly, aby ste neprehltli príliš veľa vzduchu, a radšej sa vyhnite potravinám, o ktorých viete, že nadúvajú, ako aj sytým nápojom na letisku aj počas letu. Pite dostatočné množstvo vody.

Po vyhlásení vášho letu choďte na najbližšiu toaletu pri vašej bráne a vyprázdňte vrecko tesne pred nástupom do lietadla. Potom už len oddychujte, užívajte si let a tešte sa na dobrodružstvá, ktoré vás čakajú.

Dúfame, že vám tieto rady pomôžu cestovať s istotou a bezpečne. Peknú dovolenku!

te tiež požiadať spolucestujúceho, aby vám do svojej príručnej batožiny, ak má v nej miesto a neprekročil limit, zbral niekoľko pomôcok. Pred cestou sa tiež uistite, že ste si skontrolovali množstvo zdravotných/stomických tekutín, ktoré je dovolené mať na palube. Tekutiny sa zvyčajne môžu prepravovať iba v 100 ml nádobách, maximálne do jedného litra a mali by byť uložené v priehľadných uzatvárateľných vreckách, ktoré si musíte zaobstarať vopred.

Sme tu pre vás

V príručnej batožine by ste mali mať v jednom balíčku zabalené všetko, čo v nevyhnutnom prípade potrebujete na rýchlu výmenu stomickej pomôcky. Toaleta na palube lietadla má priestor značne obmedzený, preto je pohodlnejšie vziať si tam nevelký balíček namiesto celej príručnej batožiny. Takáto príprava by vám mala zabezpečiť, aby ste si dovolenku užili bez akýchkoľvek starostí. Ak však dôjde k najhoršiemu a počas dovolenky sa vám minú zásoby pomôcok, sme tu pre vás. Centrá podpory Convatec sa

nachádzajú po celej Európe a v prípade potreby vám vždy ochotne poskytneme pomoc a radu, ak nás o to požiadate. Ich zoznam nájdete na strane 75.

Na letisku

Aby ste sa už na začiatku cesty vyhlí akémukoľvek stresu, choďte na letisko v dostatočnom predstihu pred

Zoznam nevyhnutných vecí na cesty

Pre bezstarostné cestovanie so stómiou si pred letom pozrite tento zoznam nevyhnutných vecí:

- zabaľte si dostatok vopred nastrihaných vreciek (pamätajte, že nožnice sa nesmú uložiť do príručnej batožiny), podložiek, čistiacich a ochranných obrúskov, vlhčených obrúskov, vreciek na likvidáciu, vreckoviek a akéhokoľvek iného nevyhnutného stomickeho príslušenstva do príručnej batožiny - vezmite si ich dostatok na celú dovolenku,
- menšie stomicke vrecká alebo krytku pre použitie do plaviek,
- priehľadné, uzatvárateľné nádoby na tekutiny do 100 ml,
- súprava na rýchlu výmenu v menšom osobitnom balíčku,
- rehydratačné vrecká/liek proti hnačke,
- náhradné oblečenie, pre každý prípad,
- zdravotný preukaz a potvrdenie o cestovnom poistení,
- lekárske potvrdenie o stómii a ochorení,
- zoznam fráz súvisiacich so stómiou v jazyku vašej destinácie,
- telefónne číslo príslušného európskeho Centra podpory Convatec.

Letný štýl vhodný pre stómiu

**ZAŽIARTE S TÝMITO
SEZÓNNYMI MÓDNYMI TIPMI**

Pripravte sa na štýlové leto

**Zamilujte si to, čo nosíte, s našimi
módnymi úpravami vhodnými
pre stómiu**

Keď už žijete so stómiou, určite ste zistili, v akom oblečení sa cítite pohodlne a bezpečne a pravdepodobne ste sa stali majstrom maskovania, pokiaľ ide o skrývanie vrečka.

Keď prichádzajú svetlejšie a jasnejšie dni a slnečné lúče vyliezajú spoza oblakov, vaše myšlienky sa nepochybne presúvajú aj k vášmu letnému šatníku. Pre mnohých ľudí žijúcich so stómiou môže byť rozlúčka s hrubými zimnými svetrami a pomyslenie na menej zakrývajúce oblečenie trochu sklúčujúce. Ale s týmito jednoduchými módnymi tipmi uvidíte, ako sa s istotou môžete zbaviť hrubých vrstiev, obliecť si presne to, čo chcete a naplno využiť leto.

Štýlové tipy pre ženy

Od splývavých šiat až po úplné bikiny, môžete nosiť presne to, čo chcete...



Šaty

Padavé voľné šaty, ktoré zahalia celé telo, nielen vaše vrecko, sú ideálne na horúce slnečné dni a vlhú letnú večer. Netreba sa však vyhýbať ani priliehavým šatám, stačí ich nosiť so stomickým pásmom, alebo zvoliť štýl s nariasením.

Modelka a dvojnásobná stomička **Jearlean Taylor** vie, čo si obliecť, aby vyzerala dobre, a dokonca uviedla na trh vlastnú kolekciu stomického oblečenia.

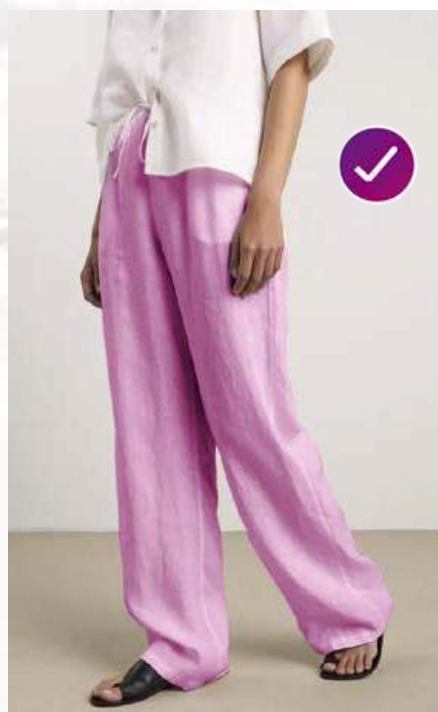


Nohavice, legíny, šortky a sukne

Nohavice, šortky a sukne s vysokým pásmom nikdy nevyjdú z módy a vynikajúco zabezpečia, aby sa pás nedotýkal vrecka. Legíny sú dostatočne pružné a môžete ich nosiť v kombinácii s dlhými topmi, ako aj pod šaty pre extra podporu. A čo široké nohavice? Tieto dlhé voľné nohavice, ktoré sú v páse a na členkoch elastické, vyzerajú super štýlovo a dajú sa nosiť formálne aj neformálne.

Rôzne vzory, výrazné farby, vysoký pás a strečové legíny - to všetko robí zázraky, ak sa bojíte, že by vrecko pútalozpozornosť.

Ak vám a vášmu šatníku najviac vyhovuje dvojdielny stomický systém, vyskúšajte tvarovateľnú podložku a uzavreté vrecko Natura. Vďaka jednoduchému odnímateľnému/zakla-



pávaciemu dizajnu umožňuje rýchlu výmenu len samotného vrecka bez výmeny podložky.

Natura & Natura 

PRÉMIOVÝ RAD
DVOJDIELNYCH
STOMICKÝCH
SYSTEMOV



Objednajte si bezplatné vzorky:



Plážové oblečenie



Šatky

Nielen na zimu. Dlhá voľná a ľahká šatka môže skutočne doplniť letný outfit a pridať krytie, ak sa obávate, že je vrecko viditeľné.

Spodná bielizeň

Vyberte si nohavičky s vysokým pásom zo zmesi bavlny a elastanu a s bavlneným vnútorným vreckom. Stomické vrecko tak bude nielen zastrčené a bude mať oporu, ale bude tiež ďalej od pokožky, vďaka čomu bude predchádzať poteniu, zápachu a podráždeniu pokožky. Pre skvelú siluetu a dodatočné sebavedomie vyskúšajte Esteem™ Flex convex systém. Je dostupný v uzavretej, výpustnej aj urostomickej verzii vrecka. Prispôbi sa kontúram vášho tela

Zdroj: Convatec 2022

Zostaňte v pohode a štýlové na pláži v overale, sarongu alebo kaftane.



Pozrite si tipy na plávanie so stómiou tu.



a pohybuje sa s vami. Pozrite si celý náš sortiment.

Keď sa vyberiete na pláž, môžete si vrecko zastrčiť do jednodielnych plaviek alebo bikín s vysokým pásom. Nariasené plavky sú vhodné pre všetky tvary a veľkosti tela, alebo len hrdo noste svoje obľúbené bikiny s vreckom mimo nohavičiek - koho to zaujíma, je to len stomické vrecko! Ak nechcete odhaliť všetko, voľné body, sarongy a krátke pre-

hozy v štýle kaftan vyzerajú na pláži skvelo a vy sa v nich budete cítiť pohodlne.

Obavy nemusíte mať ani z plávania, pretože stomické vrecká Convatec sú vodoodolné.

Veľa ľudí so stómiou sa rozhodne použiť stomickú krytku pri športových aktivitách vo vode aj mimo nej. Je menšia ako štandardné vrecko, takže je diskretnejšia.

Esteem™ Flex convex



ESTEEM™ FLEX CONVEX
UZAVRETÉ VRECKO
NEPRIEHLADNÉ
S FILTROM



ESTEEM™ FLEX CONVEX
VÝPUSTNÉ VRECKO
NEPRIEHLADNÉ
S FILTROM



ESTEEM™ FLEX CONVEX
UROSTOMICKÉ
VRECKO
NEPRIEHLADNÉ

Užívajte si vodu

Ak s obavami premýšľate o praktických aspektoch kúpania so stómiou v mori alebo v kúpeľoch, je to celkom prirodzené. Ale s trochou prípravy a niekoľkými opatreniami vám nič nebráni v tom, aby ste sa vrátili ku všetkým aktivitám, ktoré ste si užívali pred operáciou, či už vo vode alebo na vode, prípadne aby ste vyskúšali aj nejaké nové.



Najlepšie je čistiť peristomálnu pokožku iba vodou. Mydlá a gély, ktoré by mohli narušiť pH vašej pokožky, použite na iné časti tela.



Použitím adhezívnych pásov Varimate Thin s podložkou môžete zostať vo vani oveľa dlhšie.



Objednajte si
bezplatné vzorky:

ESENTA™ obrúsky alebo spreje na odstránenie stomickej pomôcky a zvyškov stomickeho príslušenstva bez štipania a na ochranu kože v okolí stómie.



Objednajte si bezplatné vzorky:





Zabezpečte správnu rovnováhu

Zdravá pokožka je mierne kyslá s prírodným rozsahom pH od 4 do 6 a dlhodobé vystavenie aktívnym tráviacim enzýmom pri výpuste zo stómie môže zmeniť pH peristomálnej pokožky na zásaditejšie pH 6 - 8. To môže poškodiť oblasť pokožky okolo stómie, ktorá potom svrbí, je bolestivá a náchylná na infekciu. Použitím efektívneho systému vreciek k tomu nedôjde, pretože výpusť ide priamo do vrečka a nikdy sa nedotkne pokožky.

Aby ste ešte viac chránili peristomálnu pokožku, vrečko vždy vyberajte pomaly, pomocou spreja na odstraňovanie spojiva alebo utierkou tak, aby ste odlepili spojivo jednou rukou, pričom druhou rukou držte okolitú kožu. Vhodné je tiež opatrne umyť peristomálnu pokožku teplou vodou. Mydlá a gély môžu vysušovať a ak obsahujú olej alebo parfum, zanechajú zvyšky, ktoré môžu brániť správne fungovaniu spojiva.



Základy kúpeľa so stómiou

Kúpanie alebo sprchovanie sa odporúča s aplikovanou stomickou pomôckou. Pred namočením skontrolujte jej bezpečné tesnenie na koži.

Ak pre vás kúpanie predstavuje poriadne dlhé máčanie sa - vypnutý telefón, zapnutá hudba, zapálené sviečky a možno aj pohár vína (ved' prečo nie?) - vyskúšajte vodoodolné pásky Varimate Thin. Sú špeciálne navrhnuté na kúpanie a plávanie, jednoducho sa aplikujú a udržia vašu stomickú pomôcku na mieste.

Pokiaľ ide o starostlivosť o peristomálnu pokožku, menej je viac a voda je v poriadku. Ak však chcete použiť mydlá a gély, vyberte si tie, ktoré neobsahujú olej, hydratačný prípravok alebo parfumy, pretože odstránenie zvyškov môže byť zložité a môže narušiť priľnavosť.

Keď vyjdete z vane alebo sprchy, buďte opatrní pri sušení vrečka. Buď ho jemne osušte uterákom, alebo ak chcete, môžete použiť fén, ale nastavený len na najnižšiu teplotu.



„Môžem plávať?“

„Áno, môžete“

„Môžem plávať?“ To je bežná otázka, ktorú si kladú ľudia po vyvedení stómie a odpoveďou je jednoznačné „áno, môžete“. Plávanie je skvelý spôsob, ako sa udržiavať v kondícii a zostať aktívnymi. Vodoodolné stomické vrecká Convatec vám pomôžu cítiť sa sebaisto a bezpečne, či už sa namočíte do mora, sladkovodného jazera alebo chlórovaného bazéna.



NAJLEPŠÍ TIP: Ak sa bojíte ísť plávať vo svojich nových bikinách, plavkách alebo šortkách, oblečte si ich a skočte do vane alebo sprchy, aby ste videli, ako sa správajú a ako vyzerajú s vreckom pri namočení.

Väčšina vreciek má filter, cez ktorý sa plyn uvoľňuje a dezodoruje, takže na to, aby sa do vrecka nedostala voda cez filter, stačí nalepiť kryt filtra. Pre istotu vyprázdňte vrecko pred tým, ako sa vrhnete do vody, a podložku

si nasadíte aspoň hodinu pred tým, ako plánujete ísť do vody.

Vodotesné, absorpčné a tvarovateľné podložky od spoločnosti Convatec obsahujú vrstvu hmoty

Durahesive® a Stomahesive®. Tento špeciálny komplex sa po kontakte s vodou zväčšuje a mení sa na gél, čím nielenže zabezpečuje ešte dokonalejšie tesnenie, ale tiež chráni pokožku.

* hmota Durahesive® sa nachádza v tvarovateľných pomôckach.

Veda za tesnením

Jedinečnú tvarovateľnú technológiu™ od spoločnosti Convatec tvorí trojvrstvé spojivo

Vodotesné, absorpčné a tvarovateľné podložky od spoločnosti Convatec obsahujú hmotu Durahesive® a Stomahesive® a sú určené na dlhšie nosenie.



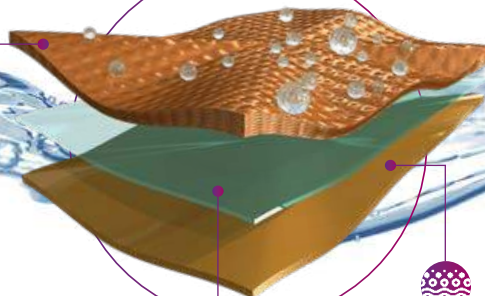
Technológia tvarovej pamäti

Roluje sa dozadu na dosiahnutie prispôbenia.



Technológia Durahesive®

je hydrokoloidné spojivo, ktoré sa nazýva golier - spojivo sa pri kontakte s obsahom zo stómie jemne zväčšuje, čím pomáha chrániť pokožku a zaistiť tesnenie bez jej poškodenia.



Technológia Stomahesive®

na vonkajšej strane podložky, ktorá je v kontakte s pokožkou. Technológia Stomahesive® je hydrokoloidné spojivo, ktoré jemne prilieha k pokožke a chráni ju pred škodlivými účinkami obsahu zo stómie.



Polyetylénový film

Vodotesný a vodeodolný

Buďte aktívni a sebavedomí

Keď si balíte tašku na deň na pláži, spolu s knihou, opaľovacím prípravkom a balenou vodou, vezmite si so sebou aj zásoby pre stómiu, aby ste si v prípade potreby mohli po kúpaní vymeniť vrecko.

Ak je vašou hlavnou obavou pri plávaní so stómiou to, ako sa budú na vaše vrecko pozerat' iní ľudia, snažte sa tým neznepekovať - väčšinu ľudí to buď neprekvapí, alebo si ho pravdepodobne vôbec nevšimnú.

Ak si chcete len krátko zaplávať, môžete použiť Esteem® Flex convex alebo jednodielne konvexné vrecko od spoločnosti EuroTec soft convex, alebo jednodielnu krytku Stomadress. Je menšie ako vaše priemerne vrecko, nepojme toľko výpustu, ale je tiež diskretnejšie. Vrecko si môžete zakryť odvážnymi vzorovými alebo nariasenými plavkami, bikinami s vysokým pásom alebo plavkovými šortkami. A ak sa chystáte skákať do vody a potápať sa, alebo sa zúčastniť hodiny aqua aerobiku v bazéne, zaistíte si vrecko stomickým pásom. Môžete si tiež kúpiť špeciálne stomické plavky, ktoré majú priestor na zastrčenie vrecka.



Bezplatná vzorka




**NASKENUJTE QR KÓD:
POZRITE SI VIAC
PRODUKTOV ALEBO
ZADAJTE OBJEDNÁVKU**



Nezanevrite na vírivky

Nie je nič príjemnejšie ako deň strávený v kúpeľoch, ktorý by nebol kompletný bez rozmazňavania vo vírivke. Alebo možno máte vy alebo vaši priatelia vírivku v záhrade.

Convatec vám dáva istotu, že si budete môcť užívať vírivky a kúpele dodržiavaním niekoľkých jednoduchých rád. Uistite sa, že je podložka zabezpečená, nasadíte si ju aspoň hodinu pred kúpaním a vyprázdnete vrecko tesne pred tým, ako vojdete do vody. Pre väčšiu bezpečnosť použite vodoodolné pásiky Varimate Thin, ktoré sú navrhnuté tak, aby udržali vašu kožnú bariéru na mieste dlhšie, alebo môžete použiť stomický pás okolo vrecka, aby sa zabránilo jeho pohybu spôsobenom vodou.




Prispôsobiteľný stomický opasok

Bezplatná vzorka





Ochranný film v spreji (sting-free) ESENTA™. Vytvára na pokožke priedušnú bariéru. Chráni pokožku až 72 hodín^[1]

Bezplatná vzorka

Udržujte svoju podložku na mieste dlhšie s adhezívnymi páskami Varimate Thin

Bezplatná vzorka



NASKENUJTE QR KÓD, POZRITE SI VIAC PRODUKTOV ALEBO ZADAJTE OBJEDNÁVKU

Referencia: 1. Voegeli D, LBF® "No-Sting" Barrier Wipes: Skin Care Using Advanced Silicone Technology. British Journal of Nursing, 2008; Vol. 17: No. 7. 2. Data on file. Convatec Inc

Ponorte sa do vodných aktivít

To, že máte stómiu, neznamená, že vaše dni plné vzrušenia sa skončili. Ak ste si pred operáciou užívali adrenalín, nie je dôvod s tým prestať, samozrejme až potom, čo vášmu telu poskytnete primeraný čas na zotavenie.

Pred tým, ako vyskúšate niečo nové, alebo prvýkrát po operácii s vyvedením stómie, by ste sa mali vždy poradiť so svojou zdravotnou sestrou alebo praktickým lekárom. Ak je vaša vášňou potápanie, musíte sa obrátiť aj na svoje potápačské centrum a požiadať o odbornú radu, a po vyplnení dotazníka budete pravdepodobne musieť predložiť potvrdenie od lekára, až potom budete môcť znovu začať s potápaním.



Iné aktívnejšie činnosti vo vode aj na vode, ako je vodný skúter, vodné lyžovanie, surfovanie, jazda na kajaku a šnorchlovanie, by nemali byť nedosiahnuteľné len preto, že máte stómiu. Len sa musíte vopred trochu pripraviť, napríklad dbať na to, čo zjete deň pred tým, vyprázdniť a zaistiť vrecko, uistiť sa, že máte po ruke ďalšie zásoby pomôcky, a vždy sa najskôr poradiť s lekárom.



NAJLEPŠÍ TIP: Vždy sa porozprávajte so svojou zdravotnou sestrou alebo praktickým lekárom pred tým, ako po operácii vyskúšate niečo nové alebo „extrémne“, no nedovoľte, aby vám stómia bránila žiť ten najlepší život.

Convatec súbor údajov. 2022

Štýlové tipy pre mužov

Od plavkových šortiek až po výrazné košele. Neexistuje nič, čo by ste si toto leto nemohli obliecť...

Plážové oblečenie

Vzory a farby

Rôzne vzory skvelo odvedú pozornosť od všetkého, čo nechcete, aby bolo vidieť pod košeľou alebo tričkom. Dobrou voľbou sú aj výrazné farby, vďaka ktorým je obrys vrecka menej nápadný.

Môžete si obliecť bežné plavkové šortky so sťahovacou šnúrkou, alebo si kúpiť model s vnútorným vreckom alebo podšívku, do ktorej si môžete zastrčiť vrecko. Vrecko, samozrejme, nemusíte schovávať - jednoducho ho prekryte farebným alebo vzorovaným obalom, odhodte tričko a vystavte telo slnečným lúčom. Ak je plávanie vašou obľúbenou dovolenkovou aktivitou, stómia by vás nemala zastaviť, pretože stomické

vrecká Convatec sú vodoodolné. Ďalšie vhodné oblečenie a pomôcky sú na obrázku dolu.

Spodná bielizeň

Môžete sa rozhodnúť pre stomické boxerky s vnútorným priestorom na zastrčenie vrecka, ktoré sa tak nedotýka pokožky. Zabraňuje tiež poteniu, zápachu a podráždeniu pokožky.

Máte to prekryté

Na trhu je množstvo prekrytí vreciek, najrôznejších pásov a opaskov, ktoré sú navrhnuté tak, aby stomické vrecko skrývali a zároveň podopierali. Ak nemôžete nájsť dokonalé prekrytie vrecka alebo chcete niečo jedinečné, pokúste sa vyrobiť si prekrytie sami.



Stomický pás - vďaka svojmu dizajnu a materiálu sa opasok dokonale prispôbi vašej postave a stómii. V každodennom živote vám poskytne flexibilitu a bezpečnosť.





Štýlové tipy pre mužov

Košele a tričká

Leto je ideálny čas na nosenie košiel alebo tričiek nezastrčených do nohavíc alebo šortiek - nebude vám tak teplo a navyše stomatické vrecko nebude vidieť. Výrazné vzory a farby tomu ešte viac pomáhajú, a preto sa oplatí investovať do tričiek vyrobených z kvalitnejšej bavlny. Sú o niečo hrubšie a je teda menej pravdepodobné, že bude vidieť obrys vrecka alebo akýkoľvek iný „výstupok“, ktorý chcete zamaskovať!



Nohavice a šortky

Pánske nohavice s vysokým pásom, od džínsov a chino nohavíc až po cargo nohavice a spoločenské nohavice, sú veľmi trendy. Môžete ich vidieť na každej módnej prehliadke a obálke časopisu a dokážu zázraky pri udržaní vrecka ďaleko od pásu. Skladané nohavice vám tiež poskytnú viac miesta, nebude vám teplo a uvoľnia priestor pre zväčšujúce sa vrecko.

Prečo nevymeniť nohavice za jogger? Už sa nenesia len do posilňovne, sú veľmi módne a vďaka sťahovaciemu pásu dobre sedia okolo vrecka. Môžete sa tiež rozhodnúť pre šortky s vysokým pásom alebo spojiť svoje obvyklé šortky s pásom, ktorý nielen podopiera vrecko, ale ho pomáha aj skryť.



Convatec súbor údajov. 2022

Pandémia ustupuje - čo ďalej

Počas dvoch rokov bola činnosť ILCO klubu Martin obmedzená. V tomto období, ak to pandemická situácia dovoľovala, zameriavali sme sa na rekondičné pobyty. Zahraničné pobyty pri mori sme museli vynechať a ani v tomto roku sa ešte do zahraničia nedostaneme, pretože majiteľ „nášho“ hotela v Chorvátsku ho prenajal Ukrajincom utekajúcim pred vojnou.

Mgr. Milan Tomka, člen ILCO klubu Martin

Vlani sme pre našich členov zorganizovali tri rekondičné pobyty v hoteli Tatranec v Tatranskej Lomnici a začiatkom októbra sa nám ešte

Pri organizovaní akcií spolupracujeme s Centrom pomoci LPR v Martine, táto spolupráca úspešne trvá už niekoľko rokov.

podarilo zabezpečiť rekondičný pobyt v Trenčianskych Tepliciach v hoteli Most Slávy. Boli sme tam veľmi spokojní, a preto sme si tento hotel

rezervovali aj na začiatok októbra tohto roka. Náš najmladší stomik, Tonko Nižník, si konečne oddýchol, spolu s maminou, pretože ako vodič sanitky si počas pandémie nemohol zobrať dovolenku. Úspešne prebehli už aj tradičné návštevy divadiel, aj keď sedadlá mohli byť obsadené len spolovice. Veľmi si pochvaľujeme ochotu vedenia a členov Spišského divadla, ktorí pre nás pripravili v dopoludňajších hodinách štyri predstavenia - štyri komédie. Dobrú spoluprácu máme aj so Štátnou operou v Banskej Bystrici, ktorá pre nás usporiadala operný koncert a obrovský záujem bol o predstavenie o Edith Piaf. Zúčastnilo sa ho z Martina 170 ľudí, a to mal rýchlik iba štyri vagóny. Na záver sezóny pre nás ešte Banskobystričania pripravili predstavenie operety Gróf-



ka Marica, o ktorú prejavilo záujem vyše 130 ľudí. A snáď sa rozbieha aj spolupráca so SND v Bratislave, ktoré nám ponúklo veselohru Kubo, drámu Antigona a operu Čert a Káča. Okrem týchto kultúrnych predstavení, chceme ešte navštíviť pamätihodnosti v blízkom okolí a stihnúť tiež návštevu kostola svätého Juraja v Spišskej Sobote a výlet do Tatranskej Javoriny. Pri organizovaní akcií spolupracujeme s Centrom pomoci LPR v Martine, táto spolupráca úspešne trvá už niekoľko rokov.

Aby sme všetky naplánované akcie úspešne zvládli, zažejajme si pevné zdravie a elán, ktorý seniorom nikdy nechýbal.



Koreňová zelenina

pečená na plechu, s kuracím mäsom alebo ochuteným tofu

Tento jednoduchý, ale výborný recept môžete obmieňať pridaním inej koreňovej zeleniny, ako je repa, batáty alebo tekvica.

2 porcie

Čas: 60 minút

PRÍSADY

- 1 polievková lyžica cesnakového oleja
- 200 g zemiakov alebo batátov, ošúpaných a nakrájaných na malé kocky
- 200 g mrkvy, očistenej a nakrájanej na také isté kocky ako zemiaky
- 1 červená paprika, bez semienok a nakrájaná na hrubšie kúsky
- 2 kusy kuracích prs alebo tofu či syr halloumi (nakrájané na väčšie kúsky)
- 1 – 2 čajové lyžičky štipľavej zmesi korenia
- hrst' čerstvého tymianu
- soľ a čerstvo pomleté čierne korenie
- hrst' čerstvého koriandra nasekaného nadrobno

POSTUP

Rúru predhrejeme na teplotu 200 °C. Na plech dáme olej, zemiaky a mrkvu, osolíme a okoreníme. Pečieme 15 minút. Pridáme papriku a vložíme naspäť do rúry na ďalších 15 minút. Potom pridáme kuracie prsia/tofu/halloumi, posypeme tymianom, prípadne zvyškom korenia a pečieme ďalej podľa potreby – kuracie mäso 15 – 20 minút, alebo kým nie je úplne prepečené, tofu 15 minút alebo do zlatohneda, halloumi 10 minút.

Podávame posypané nasekaným čerstvým koriandrom.



Convatec súbor údajov. 2022

ZDRAVÉ PUTO ZAČÍNA BEZPEČNÝM SPOJENÍM STOMICKÉHO SYSTÉMU S TVOJÍM TELOM.





Prihláška



**me+ program
pre všetkých
ľudí so stómiou**

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**. Zasielame ho bezplatne na vami uvedenú adresu.

**Prihlášku do programu me+ (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.



Meno a priezvisko:

Adresa, PSČ:

Telefón: E-mail:

Dátum narodenia:

Na základe čl. 6 ods. 1 písm. a) nariadenia Európskeho parlamentu a Rady (EÚ) 2016/679 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov a o voľnom pohybe takýchto údajov (ďalej len „Nariadenie“) udeľujem Spoločnosti Unomedical s.r.o., Priemyselny park 3, 071 01 Michalovce, IČO: 36597384 (ďalej len „prevádzkovateľ“) svoj dobrovoľný a výslovný súhlas so spracúvaním mojich osobných údajov na nasledovné účely:

1. Na účely zasielania časopisu Radim, informovaní o novinkách a iných marketingových ponukách vrátane pohľadníc v rozsahu: adresa, PSČ, telefónne číslo. Osobné údaje sa budú spracúvať po dobu 4 rokov od ich získania.

Súhlasím Nesúhlasím

2. Na účely elektronického zasielania časopisu Radim, informovaní o novinkách a iných marketingových ponukách vrátane pohľadníc v rozsahu: emailová adresa. Osobné údaje sa budú spracúvať po dobu 4 rokov od ich získania.

Súhlasím Nesúhlasím

Udelením súhlasu na tento účel prehlasujem, že som dovŕšil 16 rokov veku. V prípade záujemcov mladších ako 16 rokov sa vyžaduje súhlas zákonného zástupcu, v takom prípade je potrebné nás kontaktovať.

3. Na účely využívania bezplatného zasielania vzoriek produktov v rozsahu údajov o zdraví, najmä údajov spojených so stómiou. Osobné údaje sa budú spracúvať po dobu 4 rokov od ich získania.

Dátum a miesto prepustenia:

Typ stómie: kolostómia ileostómia urostómia

Typ pomôcky: jednodielny systém dvojdielny systém

Názov pomôcky:

Súhlasím Nesúhlasím

Dátum:

Podpis:



Som si vedomý/á, že udeľený súhlas je dobrovoľný a môžem ho kedykoľvek odvolať na základe písomnej žiadosti zaslanej na adresu Convatec, Unomedical, s. r. o., Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, alebo emailom 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 bol informovaný/á podľa čl. 13 a 14 Nariadenia o právach a informáciách týkajúcich sa ochrany mojich osobných údajov, ktoré sú dostupné na www.convatec.sk. Je možné, že spoločnosť Convatec bude zdieľať vaše informácie s inými spoločnosťami skupiny Convatec a tretími stranami (dodávateľmi, sprostredkovateľmi alebo poskytovateľmi služieb), ktorí pre nás pracujú, napríklad doručovatelia, marketingoví partneri a odborníci v oblasti IT podpory. V každom prípade im povolíme spracovanie vašich osobných údajov len na konkrétne účely a v súlade s našimi pokynmi. V súvislosti so svojimi osobnými údajmi máte niekoľko práv. Napríklad, máte právo vidieť akékoľvek informácie, ktoré o vás máme, právo na opravu týchto informácií (pokiaľ sú nesprávne alebo neúplné) alebo ich vymazanie, právo obmedziť alebo namietať proti spracovaniu a právo požiadať nás o zdieľanie vašich údajov s inou stranou. Ak chcete podať sťažnosť o tom, ako spoločnosť Convatec spracúva vaše osobné údaje, máte právo kontaktovať Úrad na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky na adrese dataprotection.gov.sk alebo telefonicky na čísle +421/2 3231 3214. Boli by sme radi, keby ste nám dali najprv možnosť vaše obavy vyriešiť, 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.

Milí čitatelia,

relaxujte s nami pri lúštení krížovky. Znenie tajničky nám môžete posielat' až do konca roku 2022 na adresu Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum Convatec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra alebo na emailovú adresu: stomalinka@convatec.com. **Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.**

Znenie tajničky z minulého čísla: „Esenta je to, čo milujete a teraz je to lepšie, ako kedykoľvek predtým.“

Výhercovia z minulého čísla: Daniela Gužiňáková, Nižná, Štefan Gallo, Rožňava, Dionýz Orlík, Veľký Krtíš

Autor: František Cvengroš	olep tapetami	1		meno Bernoláka	futbalový klub v Solúne	takzvaný (skr.)	Nápo ved': Anas, JTR	naplniť tekutinou	gúľaj očami	nie dnu, vonku	omotala, obkrútila	takáto	mužské meno (8.3.)
Odborový zväz (skr.)			aptién				novina						
tohto dňa (skr.)			dával najavo vládca emirátu										
zaisťoval areto- vaním									výklenok v stene radca Mohameda				
bavinená niť, pamuk						Salon Internat. de l'Agricult. súrodeneč				veľké pole režisér Obchodu na korze			
patriaci Eve					malá blana naplňa							2	vyknoží, celkom odstráni
decht				presekol dospelé vyzerajúce dievča							ultraviolet (skr.) zápor		
hore, po angl.			lačnota, ne- nasytenosť krúži, rozviruje					vrty stolík, po česky					
futbalový klub v Turíne									obec na Gemerí veď, usmerňuj				
 indiánsky stan, teepee osamelo						kód let. Thíra streda, po rusky				meno Viko- linského kilometer (skr.)			
horná časť čizmy					vyrovnaný, pokojný človek zato, teda						sumerské mesto patriace ujovi		
častica				lomí čistila v práčke									
vlastní			prelej cez cedidlo trojdielne umel. dielo							mesiac v roku bratovrah			
najvyšší vrch Veľkej Fatry									žne skľúčil, zarmútil				
 neže- lateľné, krátke spojenie		druh rákosia, rotang tóni, cloní						zaviň ktorá					meno Stodolu
typ auta Fiat						pravé kiahne demo- verzia							
čiapočka židov, mužov, jarmulka					značka kotlov minimum (skr.)						nuž, no (nár.) prevážaj		
pera (bás.)				uhľovodík CH 4 táto						veľká sova pred- ložka			
kedy- koľvek, po angl.								kráčame					
vianočná pieseň								liezol					

Autor tajničky: František Cvengroš, Spišská Nová Ves

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 (uzavretá vrecká).




bezplatná linka zákazníckeho centra Convatec

Potrebujete rýchlu pomoc a radu v oblasti sortimentu pomôcok, ich použitia a dostupnosti alebo informácie z oblasti ošetrovania stómii? Obráťte sa na pracovníčku bezplatnej linky zákazníckeho centra 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 konzultujeme naše odpovede s odborníkmi.

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 programu me+ a budeme vám zadarmo posilať na vašu adresu diskretné zabalený časopis Radim. V časopise nájdete cenné rady z oblasti ošetrovania stómii, informácie o pomôckach a ďalšie novinky a zaujímavosti zo života stomikov.

Už teraz sa môžete tešiť na taštičky a veľké tašky v nových farbách a dizajne.



zákaznícka linka

convatec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo





 **convatec**
— forever caring —

 **zákaznícka linka**
convatec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. 2022

Kolostómia (stómia na ľavej strane)		
Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou™ Esteem™ 	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek	
Dvojdielny systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický pridržný pás 2 ks ročne	
Jednodielný detský systém	podľa potreby	
Jednodielná krytka stómie	30 ks	
Ileostómia (stómia na pravej strane)		
Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou™ Esteem™ 	90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek 90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek	
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek, stomický pridržný pás 2 ks ročne	
Jednodielný detský systém	podľa potreby	
Jednodielná krytka stómie	30 ks	
Urostómia (stómia na pravej strane)		
Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek	
Dvojdielny systém	15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický pridržný pás 2 ks ročne	
Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:		
Pasta ochranná Stomahesive® 60 g (lepivá, vyrovnanie kožných nerovností)	F41229*	1 ks
Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/3 mm	F92108	10 ks
alebo Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/4 mm	F92109	10 ks
Pasta adhezívna Stomahesive® 30 g (nelepivá)	F41230*	1 ks
Zásyp adhezívny Stomahesive® 25 g	F41228*	1 ks
Obrúsky na odstraňovanie náplastí Esenta™	F91155	90 ks
a Sprej na odstraňovanie náplastí Esenta™ 50 ml	F91154	1 ks
Sprej na ochranu kože Esenta™ 50 ml	F91153	1 ks
alebo Obrúsky na ochranu kože Esenta™	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 géľujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Adhezívne pásky Varimate Thin hydrokoloidné, rovné, 5 × 22 cm	F2087A	20 ks/každé 2 mesiace
alebo Pásky adhezívne Varimate Thin hydrokoloidné, rovné, 5 × 11 cm	F2086A	30 ks/každé 3 mesiace
Pena čistiaca StomFoam® 150 ml	F3555A	1 ks
Stomický pridržný 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

Chceme k vám byť bližšie | Zastavte sa u nás osobne

Sme tu pre vás každý pracovný deň
od 8.00 - 16.30 hod.

Zákaznícke centrum Convatec
Unomedical, s.r.o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra
tel.: 037/77 64 931
alebo nám napíšte email na
stomalinka@convatec.com
www.convatec.sk



PRODUKTY, STAROSTLIVOSŤ A PODPORA
PRESNE PRE VÁŠ ŽIVOT