

Radim

SPOLOČNE
VYTVÁRAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„Sú okamihy, keď
stojíš za to podstupovať
riziko a robiť
šialené veci.“

Paulo Coelho

2020



Psychológ a zakladateľ Inštitútu stresu **Karol Kováč**

me+

Program pre ľudí so stómiou
od spoločnosti ConvaTec

me+

poradňa

Radim

bezplatná StomaLinka

0800 800 111



klub

**Rekonvalescencia
po kolostómii**

**Ako zvládnuť
dovolenku so stómiou**



ConvaTec



Nenasledujte bezhlavo rituály iných

Viete, čo je stres? Rozdiel medzi očakávaním a realitou. Vôbec najlepšie je preto nič neočakávať. To, čo dokážeme ovplyvniť, sú naše vnútorné postoje k situáciám, ktoré sa odohrávajú okolo nás, tieto situácie však ovplyvniť nedokážeme.

V našich silách je teda zmeniť svoje reakcie, upokojiť sa. Ako sa to dá a či sa to dá, to sú otázky, na ktoré dokáže odpovedať náš hosť v časopise, psychológ Karol Kováč, špecialista na problematiku stresu. Venuje sa jej aj v Inštitúte stresu, ktorý spoluzakladal.

Každý by chcel pochopiť, ako funguje ľudské telo, a zistiť tak, ako by sme mohli žiť čo najdlhšie a najpríjemnejšie. Životným zlomom sa môže stať operácia brucha a následné vyvedenie stómie. V tomto čísle sa venujeme tomu, ako sa čo najrýchlejšie zotaviť po takejto operácii a ako sa naučiť žiť

s kolostómiou. Hovorí sa, že človek je súčasťou prírody. Príroda teda vplýva na všetko jeho prežívanie. Preto sa snažíme o propagáciu významu pohybu v živote človeka, najlepšie pokiaľ možno v prírode. Keď sa rozhodnete viac sa hýbať, prečítajte si naše rady a tipy a azda si zájdete aj na turistiku. Keďže sa blíži obdobie dovolení, iste vám príde vhod zopár odporúčaní.

Stomická pomôcka, ktorá tvorí neoddeliteľnú súčasť vášho života, by mala fungovať tak, aby spĺňala všetko, čo vy i vaša stómia potrebujete, aby bol váš bežný život bez ťažkostí. Tak ako

správne zvolené časti odevu nositeľa netlačia a neomínajú, tak by ani stómia nemala obmedzovať váš život, pokiaľ máte správne zvolenú pomôcku. V tejto súvislosti je dôležité, aby sme sa nestali obeťou značiek a produktov. Nezmyslom je bezhlavo nasledovať odporúčania niekoho, kto sa nedokáže vcítiť do vašej situácie. Ani u nás v spoločnosti ConvaTec nie je cieľom, aby ste hneď na prvýkrát odišli s našou pomôckou. Skôr sa snažíme s vami hovoriť, aby sme zistili, čo potrebujete, čo očakávate a podľa toho vám odporúčili správnu pomôcku a príslušenstvo na každodenné ošetrovanie stómie. Aby sme k vám boli bližšie a mohli sme vám poskytnúť možnosť osobnej konzultácie, zriadili sme pre vás me+ poradňu. Neváhajte a pridte k nám. Informácie nájdete na zadnej strane časopisu. Tešíme sa na vás.

Beata Galánová

Director, Marketing & Regulatory,
ConvaTec



Obsah

- 4 Čo je nové v kuchyni spoločnosti ConvaTec na Slovensku?
- 6 Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim
- 8 Na slovíčko, pán psychológ
- 12 Ako sa čo najrýchlejšie zotaviť po brušnej operácii?
- 14 Rekonvalescencia po kolostómii
- 18 „Zdravá“ stómia
- 19 Slovník človeka so stómiou
- 20 Prevencia alebo komplikácie?
- 22 Čo je dobré vedieť pri urostómii
- 24 Žilové vstupy
- 28 Potrebujete sa zorientovať v príslušenstve na ošetrovanie stómie?
- 30 Odstraňovače náplastí, zásyp, tesniace krúžky... Jasne a stručne
- 34 Ako sa mi žije so stómiou
- 36 Chôdza a turistika u ľudí so stómiou
- 37 Plán činnosti SLOVILCO na rok 2020
- 39 Tridsiate výročie Svojpomocného klubu stomikov v Nových Zámkoch
- 42 ILCO klub Nitra
- 43 Nezabudnite aktívne žiť
- 44 Moja stómia má už trinásť rokov
- 46 Sú medzi nami
- 49 Moja zdravotnícka pomôcka na ošetrovanie stómie
- 50 Okienko psychológa
- 51 Desatoro v starostlivosti o chronické rany
- 54 Cyklomost v Bratislave
- 56 Ako zvládnuť dovolenku so stómiou
- 61 Brána slobody pod Devínom
- 62 Sestra telom a dušou
- 64 Online so spoločnosťou ConvaTec
- 65 Zákaznícke centrum Radim klub
- 65 Chceme k vám byť bližšie
- 66 Z vašich dopisov
- 67 Recepty z medvedieho cesnaku

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

Č. 2020

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Redaktorka – koordinátorka

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Bea Zabáková, PhD.

Členovia

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

Prispievatelia

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

Vydavateľ

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

Fotografie

Archív autorov
 Archív spoločnosti Unomedical
 shutterstock.com

Jazyková korektúra

Mgr. Petra Rusňáková, PhD.

Grafické spracovanie

Linwe/KRAFT, s. r. o.

Tlač

Printline, s. r. o.

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

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

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

► Čo je nové v kuchyni spoločnosti ConvaTec na Slovensku?

NOVÁ



poradňa

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

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

Prvou informáciou, ktorú vám chcem predstaviť, je nová koncepcia časopisu Radim, ktorý pre vás už niekoľko rokov pripravujeme a dvakrát do roka bezplatne distribuujeme. Je určený pre všetkých, ktorých oblasť starostlivosti o stómie zaujíma alebo sa ich priamo či nepriamo dotýka. Rozhodli sme sa upraviť termíny tlače a distribúcie jednotlivých čísel v danom roku. Toto číslo bude mať len označenie roka 2020 a dostane sa k vám pred letom, ako to bolo aj doteraz. Ďalšie číslo vám bude distribuované začiatkom nasledujúceho roka. A rovnako počas nasledujúceho roka vám doručíme aj ďalšie číslo. Znamená to, že v jednom roku dostanete obidve čísla: číslo 1/2021 – dostanete v januári 2021 a číslo 2/2021 – dostanete v júli 2021.

Obsahovo chceme ostať časopisom, ktorý prináša hlavne informácie o starostlivosti o stómiu, stomických pomôckach, novinkách, ktoré sa pripravujú alebo už sú dostupné, a zároveň chceme nechať priestor aj pre vás, ak by ste nám chceli položiť konkrétne

alebo po svete, budeme spolu zdravo variť a nezabudneme ani na oblasť hobby a záľub.

Ak budete mať nápady, ako obohatiť obsah časopisu, budeme veľmi radi. Napíšte nám alebo zavolajte.

” Časopis Radim je určený pre všetkých, ktorých oblasť starostlivosti o stómie zaujíma alebo sa ich priamo či nepriamo dotýka.

otázky, na ktoré ste nenašli odpovede. Okrem toho budeme prinášať hodnotné rozhovory so známymi osobnosťami, podelíme sa s vami o tipy a nápady na potulky po našej krajine

Ďalšou novinkou, ktorú sme pre vás pripravili, je možnosť využiť osobnú návštevu a konzultáciu priamo u nás v priestoroch spoločnosti ConvaTec na Slovensku. Súčasťou nášho zákaz-

„Novinkou, ktorú sme pre vás pripravili, je možnosť využiť osobnú návštevu a konzultáciu priamo u nás v priestoroch spoločnosti ConvaTec.

nického centra je vytvorený priestor pre me+ poradňu, kde vám zodpovieme otázky týkajúce sa starostlivosti o stómiu, poradíme so správnym výberom stomickej pomôcky, príslušenstva na ošetrovanie stómie, poradíme vám, kde zoženiete pomôcky a s množstvom otázok súvisiacich so stómiou a životom s ňou.

Aby ste videli, ako to u nás vyzerá, pozrite si pár fotografií.



- Nenahrádzame zdravotnú starostlivosť poskytovanú vašim lekárom alebo zdravotnou sestrou a ani vám nedokážeme predpísať pomôcky!
- Našou snahou je byť k vám bližšie, pomôcť vám zvládnuť život v zmenených podmienkach a uľahčiť vám návrat do bežného života.
- S radosťou sme pre vás toto všetko uvarili a tešíme sa na prvých návštevníkov v priestoroch našej me+ poradne!



▶ Ako sme tvorili toto číslo časopisu Radim

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

Úprimne poviem, že nad týmto číslom časopisu som premýšľala dlho. V duchu som si hovorila, ako to celé dopadne, či to bude fajn, či všetko zvládneme. Pretože tvorba tohto čísla bola iná, trošku komornejšia. Vzhľadom na to, že vo svete panuje pandémie nevídaných rozmerov (koronavírus), museli sme tradičné stretnutia redakčnej rady nahradiť telefonátmi.

Toto číslo Radimu je pre mňa veľmi špeciálne aj z iného dôvodu. Pýtate sa prečo? Lebo ide o moje úplne prvé vydanie tohto časopisu! Hoci som vo firme nováčikom, prischla mi dôležitá úloha – skompletizovať pre vás toto číslo.

Pri tejto príležitosti sa vám aspoň v krátkosti predstavím. Moje meno je Simona Stanková. Vyštudovala som marketing a po škole som od 1. januára 2020 začala pracovať v zákazníckom centre spoločnosti ConvaTec. Ako už mnohí z vás vedia, som na zástupe materskej dovolenky Mišky Hromadovej. Doteraz ma mnoho z vás oslovuje jej menom, je to milé a úsmevné. Veľmi dúfam, že i ja vám budem taká nápomocná, ako bola obľúbená kolegyňa Miška Hromadová!

K činnostiam, ktoré mám najradšej, patrí cestovanie po svete, čas strávený s rodinou a priateľmi, rovnako rada obdivujem krásy prírody.

Touto cestou by som sa zároveň chcela všetkým kolegom veľmi pekne poďakovať za vrelé prijatie do super kolektívu a za to, že mi dali šancu byť jednou z nich.

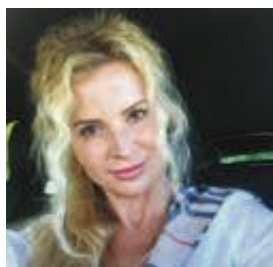
Moje ďakujem im patrí aj za všetky plnohodnotné informácie, ktoré prinášajú v článkoch. Za odborné spracovanie rôznych tém, ktoré budú pre vás určite prínosné. Dúfam, že v tomto čísle nájdete aj odpovede na mnohé svoje otázky.

A tak mi nezostáva nič iné, len zaželať vám: príjemné čítanie, priatelia! ■

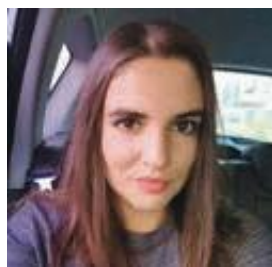
Mgr. Simona Stanková



► Členovia redakčnej rady



► Beata Zabáková



► Simona Stanková



► Ivana Šutková



► Hana Ivaničová



► Stanislav Obertáš



► Anežka Smyková



► Simona Sumegová



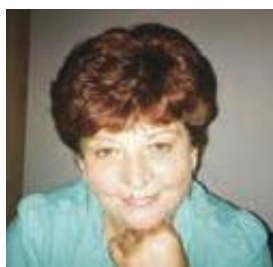
► Adriana Simová



► Ivana Sulovská



► Monika Střadalová



► Alena Bosá



► Gabriela Chovancová



► Monika Upohlavová



► Tatiana Skovajsová



► Michaela Ďuricová

Od 1. 7. 2020



ConvaTec Slovensko je na Facebooku.



ConvaTec Slovensko je na Instagrame.

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



► Na slovíčko, pán psychológ

Mgr. Karol Kováč, PhD., psychológ, Inštitút stresu

Stretávame sa s ním skoro každý deň. Od narodenia až do konca života. O vplyve stresu na ľudský organizmus sa dozvedáme z televízie, rozhlasu, čítame o ňom v novinách a časopisoch. Býva spájaný s rôznymi zdravotnými ťažkosťami. Snažíme sa o ňom dozvedieť viac hlavne vtedy, keď sa dotkne priamo nás alebo našich blízkych. Tak ako v minulosti väčšina ľudí zomierala na epidémie, dnes mnoho ľudí zomiera na následky civilizačných ochorení, pod vznik ktorých sa podpisuje každodenný stres.

Kto ste a odkiaľ prichádzate?

Pochádzam zo stredného Slovenska, z mesta Revúca, jedného z troch miest, kde vznikli prvé slovenské gymnáziá. Je to hornatý kraj, ktorý z každej strany obkolesujú krásne kopce. Moji rodičia sú poctiví robotníci. Detstvo a mladosť som trávil športovaním a prežívaním rôznych dobrodružstiev spolu so sestrou a priateľmi. Vždy som bol zvedavý a svoj život som nechcel premárniť. Tieto vlastnosti ma sprevádzali v priebehu stredoškolských čias na Evanjelickom bilingválnom gymnázii v Tisovci. Popri štúdiu som spoluorganizoval rôzne spoločenské aktivity pre študentov, verejnosť, záujmové skupiny. Predmetom môjho záujmu bolo porozumieť otázkam života a ľuďom v okolí. Možno práve preto som sa rozhodol pre štúdium psychológie a neskôr i pre doktorandské štúdium. Práve tam som stretol pána docenta, ktorý ma svojím príkladom roky učil

milovať svoje povolanie i študentov. Rozhodol som sa nasledovať ho a inšpirovať, povzbudzovať študentov, aby žili svoje sny a milovali to, pre čo sa rozhodli. Po dvanásťročnej púti univerzitným prostredím nastal čas

Najskôr som mal šťastie na ľudí a situácie. Vo veku 23 rokov som dostal popri doktorandskom štúdiu možnosť pôsobiť ako vedecko-výskumný pracovník na inej univerzite. Mal som na starosti tvorbu a implementáciu pro-

” **Detstvo a mladosť som trávil športovaním a prežívaním rôznych dobrodružstiev spolu so sestrou a priateľmi.**

posunúť sa do praxe. V súčasnosti vediem tím psychológov. Snažíme sa pomáhať ľuďom nachádzať východiská zo zložitých stresových a záťažových situácií.

Prečo práve Inštitút stresu?

Ako vznikla táto myšlienka?

Myšlienka založenia Inštitútu stresu je výsledkom mojej vlastnej skúsenosti, ktorú by som rozdelil do dvoch etáp.

jektov, v menšej časti výučbu predmetov ako psychohygiéna, psychológia zdravia. O projektoch som veľa nevedel, bola to výzva, ktorá ma stála veľké nasadenie a mnoho energie. Doteraz si spomínam, ako za mnou prišiel na vyučovanie riaditeľ pracoviska, podal mi ruku a pogrataloval k získaniu projektu z eurofondov, na ktorom som sa majoritne podieľal. Dostal som v ňom pozíciu a pravdepodobne tu niekde



Mgr.
Karol Kováč, PhD.

► psychológ

začala aj moja raketová akademická kariéra. O štyri roky neskôr som sa popri projektoch stal zástupcom riaditeľa troch pracovísk, mal som pod sebou takmer štyridsať kolegov. Pre mladého človeka, plného ambícií a sily meniť veci, to bola česť a aj ego bolo pohladkané.

Druhú etapu by som nazval bodom zlomu. Pri pevnom zdraví sa cítime byť silní až neporaziteľní. V tom období som sa vnímal podobne. Nič sa mi nemôže stať, všetko zvládnem, so všetkým si poradím. Môj život na riaditeľskej stoličke predstavoval beh medzi stretnutiami s vedením, poradami na pracoviskách, vedením projektov a výučbou. Zabudol som na akúkoľvek starostlivosť o seba, majoritu dňa som žil prácou, stravoval som sa nepravidelne, keď bol čas. Pracoval som s veľmi nesprávnym konceptom: „Keď toto skončíme, po-

tom si oddýchnem.“ Len to potom neprichádzalo dva roky. Čím som bol vyčerpanejší, tým dlhšie mi trvalo, kým som dokázal niečo urobiť. Stával som sa podráždenejším. Dnes by som to mohol nazvať procesom vyhorievania. V tom kolotoči nebol čas na reflexiu. Zaviedol som si meter a vojensky strihal od februára každý deň

do začiatku júnovej dovolenky. Ten deň skutočne prišiel. Bol som na ceste domov za rodičmi. Už v aute som dostal horúčku, po príchode sa mi na chrbte vyhodili nejaké vyrážky. Išiel som na pohotovosť. Diagnostikovali mi pásový opar (herpes zoster), nasadili antivirotiká a potom už udalosti dostali rýchly spád. Počas dvoch dní

” Druhú etapu by som nazval bodom zlomu. Pri pevnom zdraví sa cítime byť silní až neporaziteľní.



zasiahol vírus značnú časť chrbtice a hrudníka, bol som infekčný, ležal som vo vysokých horúčkach. Pamätám si, ako mi v noci došla záchranná služba zraziť horúčky a lekár uvažoval, či som dostatočne stabilný na prevoz, alebo nie. Moja predstava neporaziteľného a silného sa zrútila ako domček z kariet. Opätovné naštartovanie imunitného systému trvalo tri a pol mesiaca. Bral som denne šesťnásť tabliet, trikrát do týždňa mi laserom ožarovali nervy postihnutého miesta. V priebehu tohto obdobia som mal čas uvažovať nad tým, čo ma doviedlo do tejto situácie a čo chcem so životom robiť ďalej.

Na základe tejto skúsenosti vo mne vznikla obrovská túžba vzdelávať, písať, robiť osvetu medzi ľuďmi, aby nekončili ako ja alebo horšie. Nenahraditeľných sú plné cintoríny. Po zotavení som dal výpoveď v predošlom zamestnaní a naplno som sa začal venovať oblasti stresu v rámci Inštitútu stresu.

V každom veku a v každej etape svojho života máme nejaké priority. Čo by ste poradili čitateľom časopisu Radim, ktorí si prešli ťažkým obdobím po operácii a majú rôznu perspektívu života?

Aj na základe svojej skúsenosti v práci s klientmi mi napadá niekoľko postrehov.

Nie vždy je možné ovplyvniť vonkajšie okolnosti, ale vždy môžeme ovplyvniť naše reakcie na ne. Ťažké životné obdobia sú aj psychicky náročné. Obavy a strach sú našou prirodzenou výbavou, ale nedovoľme, aby získali nad nami kontrolu. Môže to viesť k panike, pocitu bezmocnosti až k paralýze. Takto vybičované emócie sprevádza nadmerný stres, ktorý vyčerpáva, podporuje zápalové procesy v organizme a potláča činnosť imunitného systému. Takto môže byť negatívne limitovaná činnosť jednotlivých systémov v organizme.



„ Ťažké životné etapy je potrebné vyvažovať, aby človek získal nesmierne dôležitý vnútorný balans.

Úspešná rekonvalescencia by mala byť obdobím pokoja. V prvom rade spomaľte v uvažovaní o sebe a ďalekej budúcnosti. Neriešte, čo bude o mesiac alebo rok. Skúste sa zamerať na nasledujúci deň. Doprajte si aktivitu, ktorú máte radi. U našich klientov výborne funguje počúvanie pokojnej hudby, čítanie kníh, pobyt vonku, prechádzky, háčkovanie, hratie na hudobný nástroj. Zaspievajte si. Už starí Gréci tvrdili: „V zdravom tele, zdravý duch.“ Z psychosomatického hľadiska to ma nesmierny význam.

Dobre sa vyspíte. Spánok je významným zdrojom obnovy energie, podpory imunitného systému, ale aj výrazne prispieva k našej psychickej a emocionálnej stabilite. V ťažkých obdobiach je na nezaplatenie. Zo skúsenosti poznáme, že zložené životné obdobia sa podpisujú na našom spánku. Buď v problémoch so zaspávaním alebo v prerušovanom spánku. Ak je to aj váš prípad, skúste si nastaviť režim. Chodievajte spať vždy v tú istú ho-

dinu a aj vstávajte v tú istú hodinu. Hodinu pred spaním nepozerajte televízor, nehrajte sa s mobilmi, tabletmi a radšej siahnite po pohodovej literatúre alebo sa započúvajte do príjemnej hudby. Obe aktivity napomáhajú navodiť príjemný stav mysle, na chvíľu odísť od ťažkosti dňa.

Zdieľajte sa, neostávajte so svojimi myšlienkami sami. Rozprávajte sa o svojich pocitoch, emóciách, situáciách s ľuďmi vo svojom okolí. Sociálna opora a podpora má v ťažkých časoch obrovský zmysel. Technologické možnosti sú takmer neobmedzené: telefón, videohovor, sociálne siete.

Akým mottom sa v živote riadite?

V minulosti to boli rôzne motivačné citáty zamerané na efektívnejšie zvládanie situácií a výkon. Teraz v osobnom aj pracovnom živote vyznávam dve dobre mienené rady: „Miluj svojho blížneho ako seba samého“ a „Je lepšie prevencia ako riešenie dôsledkov.“

MENEJ STRESU, VIACEJ POHODY



1 STRES AUDIT

Neinvazívne vyšetrenie prebieha na základe analýzy srdčej činnosti. Z výsledkov je možné jasne identifikovať mieru prežívaného telesného a psychického stresu, stresovej odolnosti a úroveň celkového vyčerpania organizmu.



2 PORADENSTVO

V strese a vyhorení sme s vami. Sme nápomocní pri riešení zložitých pracovných a osobných situácií. Učíme klientov lepšie zvládať stresové a záťažové situácie, sprevádzame ich pri zmenách životného štýlu.



3 SVALOVÁ RELAXÁCIA

Pri dlhodobu emocionálne a psychicky náročných situáciách sa napätie mysle prejavuje aj na kostrovom svalstve. Napätie svalov a šliach sa zas spätne odzrkadlí v emočnom napätí. V priebehu 10 stretnutí vás naučíme uvoľňovať napätie v svaloch a mysli.



4 VIZUÁLNA RELAXÁCIA

Autogénny tréning je zameraný na rozvoj schopnosti navodiť si pomocou sústredenia pozornosti na určité formulky stav príjemného, hlbokého pokoja a uvoľnenia, ktorý ma zotavný účinok na celý organizmus, na dušetný i telesný stav. Tréning pozostáva z 8 stretnutí.



5 ANTISTRESOVÝ PROGRAM

8-týždňový program je určený pre ľudí, ktorí dlhodobo nevedia zvládať stres, zároveň je preventívnym riešením pre tých, ktorí chcú vedieť, ako efektívnejšie pracovať so stresom. Filozofia programu vychádza z našich poznatkov o autonómnom nervovom systéme a skúseností s takmer 12 000 klientmi.

Inštitút Stresu



▶ Ako sa čo najrýchlejšie zotaviť po brušnej operácii?

Mgr. Adriána Simová, sestra, Chirurgická klinika a transplantačné centrum, septické oddelenie, Univerzitná Nemocnica Martin

Operácia, nech už sa týka čohokoľvek, predstavuje pre človeka veľmi invazívny zákrok. Pri ochoreniach orgánov brušnej dutiny sa mnohokrát nedá vyhnúť brušnej operácii. Avšak medicínske inovácie dnes pokročili natoľko, že možnosti liečby pacientov sa posunuli na vyššiu úroveň. Preto aj rekonvalescencia, teda zotavenie sa po operácii, už netrvá tak dlho.

Ako zvládnem operáciu? Aký operačný výkon ma čaká? Budú ma operovať laparoskopicky? Kedy prvýkrát vstanem z postele? Kedy začnem jesť? Kto mi pomôže po operácii? Budem môcť cvičiť?

Otázky, otázky a ešte raz množstvo otázok, ktoré si pacient pred brušnou operáciou kladie. Nevie si na ne odpovedať a veľakrát odpovede hľadá na internete či u známych, ktorí už absolvovali podobný operačný výkon.

Kedy a ako sa vlastne pripraviť? Je vôbec možné pripraviť sa na to, aby človek bezproblémovo zvládol obdobie po brušnej operácii?

Určite. Prvotná by mala byť predoperačná edukácia pred chirurgickým zákrokom, teda pred vyvedením stómie. Edukácia sa zameriava na celkový stav

pacienta. Musí byť správne načasovaná, pacient by mal byť pokojný a cítiť, že sestra má na neho čas. Hlavnou úlohou edukácie je získať pacienta pre budúcu spoluprácu, napomôcť mu v správnej adaptácii po operácii. Vrcholom predoperačnej edukácie je vyznačenie vhodného miesta budúcej stómie, čím zabraňujeme vzniku možných komplikácií a uľahčujeme rýchlejšie pooperačné zotavenie sa pacienta.

Existujú dve možnosti chirurgického zákroku.

Laparotómia – v preklade znamená chirurgické otvorenie brušnej dutiny rezom cez brušnú stenu. Vykonáva sa na diagnostické účely. Keď nevieme určiť pôvod choroby, takto ju podriadime výskumu a identifikujeme jej príčinu. Potom má liečebné, terapeutické ciele, keď príčinu

poznáme a operácia je potrebná na liečbu (obr. 1).

Dnešná doba je prakticky vo všetkých odboroch ľudskej činnosti charakteristická rýchlym rozvojom nových technológií. Stále viac sa uplatňuje vstup „umelej inteligencie“ do ľudského konania a ani medicína v tomto trende nezaostáva. Aby sme dosiahli čo najlepšie účinky diagnostických



a liečebných úkonov a zároveň čo najviac znížili možné riziko traumatizácie pacienta, využívame najmodernejšie technológie a neustále sa učíme nové postupy. Nie je to tak dávno, čo sa vďaka zavedeniu nových techník začal rozvíjať obor miniinvazívnej chirurgie.

Kontraindikácie – dôvodov, kedy sa neodporúča laparoskopická operácia, je v poslednej dobe stále menej. Ide napríklad o závažné pľúcne a srdcové ochorenia, poruchy zrážania krvi, ťažké zápaly pobrušnice, rozsiahle vnútrob brušné zrasty a podobne.

doperačnej príprave pacienta mal jeho pooperačný stav hladký priebeh bez vážnejších komplikácií. Človek so stómiou bol nastavený tak, že viac-menej závisí na ňom, ako rýchlo sa v pooperačnom období zotaví. Zároveň vedel, že mu budú k dispozícii sestry, ktoré mu pomôžu, vysvetlia nejasnosti a podpora jeho rýchlejšie zotavenie sa po operácii.

„Dnešná doba je prakticky vo všetkých odboroch ľudskej činnosti charakteristická rýchlym rozvojom nových technológií.

Laparoskopia – je operačný výkon, ktorý sa vykonáva cez štyri malé rezy na bruchu, cez ktoré sú do pobrušnicovej dutiny vložené inštrumenty a kamera. S týmto zákrokom je spojená menšia pooperačná bolesť, lepší pooperačný komfort pacienta, lepší kozmetický efekt, kratšia doba pobytu v nemocnici a kratšia celková doba pracovnej neschopnosti. Ide teda hlavne o zníženie celkovej záťaže pre pacienta. Tieto výhody vyniknú hlavne pri zložitejších typoch výkonov, kedy bol pooperačný priebeh pri otvorenom spôsobe operácie vždy spojený s vysokým rizikom pooperačných komplikácií (obr. 2).

Nevýhodami sú vyššia finančná náročnosť, vyššie nároky na záchvat operačného tímu a nemožnosť vyšetriť orgány brušnej dutiny pohmatom.

Laparoskopicky je možné vykonávať aj náročnejšie operačné výkony, akými sú napríklad bandáže žalúdka pri obezite, operácie prechodu pažeráka do žalúdka pri refluxe žalúdočných štiav a iné operácie žalúdka a čriev, operácie vnútrob brušných lymfatických uzlín, pečene, pankreasu, sleziny, pečene a podobne. **V porovnaní s klasickou operáciou je dĺžka pobytu v nemocnici skrátená.**

Pooperačné obdobie je spojené s bolesťou, zmenenou životnou situáciou, človek sa musí neraz v krátkom časovom úseku vysporiadať s novou životnou rolou.

Citlivý prístup sestry k pacientovi mu pomôže zvládnuť danú situáciu nielen po fyzickej stránke, ale aj psychickej, napomáha k úspešnej pooperačnej rekonvalescencii.

Kedže zdravie máme vo svojich rukách, mali by sme sa oň zaujímať a starať tak, ako najlepšie vieme. Je veľmi dôležité, aby sme svoje telo počúvali a nechali sa ním viesť podľa toho, ako sa kedy cítíme. Nemali by sme zabúdať, že aj malým krôčikom prispievame k lepšej

„Nezabúdajme na dôležitú súčasť nášho života, akou je práve POHYB.

Ako som v úvode spomínala, veľký vplyv na pooperačnú rekonvalescenciu po brušnej operácii – pri vyvedení stómie – má predoperačná edukácia pacienta. Z vlastných skúseností viem, že po dôkladnej edukácii a pre-

rekonvalescencii nášho tela i ducha. Nezabúdajme na dôležitú súčasť nášho života, akou je práve POHYB. Môže nám pomôcť zvládnuť a zmierniť vedľajšie účinky liečby, ktorými sú únava, strata svalovej hmoty či pribratie na váhe. Lepšou fyzickou zdatnosťou môžeme predísť komplikáciám, napríklad parastomálnej hernii či ďalšej operácii. Preto odporúčame byť v pohybe a najmä v psychickej a duševnej pohode. Vtedy sa dokáže človek na svet aj viac usmievať. Preto vám všetkým prajem v živote čo najviac úsmevných chvíľ!

„Dobré vidíme iba srdcom, to hlavné je očiam neviditeľné.“

(Antoine de Saint-Exupéry)



2

► Rekonvalescencia po kolostómii

Alebo čo môžete čakať po operácii s vyvedením hrubého čreva

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

Každý z nás má skúsenosť s operáciou. Priamo alebo nepriamo. Vieme, aké ťažké je zotaviť sa a vrátiť sa k bežným činnostiam, ktoré sú súčasťou života. O to viac, keď príčinou operácie bola diagnóza rakovina. Vtedy je dôležité zapojiť do procesu zotavenia sa nielen telesnú oblasť, ale aj psychickú.

Je samozrejmé, že sa obávate toho, ako budete žiť svoj život so stómiou. Mali by ste vedieť, že nie ste sami. Na svete je veľa ľudí so stómiou, ktorí žijú aktívnym, produktívnym životom. Našou snahou je pomôcť vám, sprevádzať vás dôležitými aspektami života so stómiou a pripraviť vás na obnovenie zdravého a šťastného životného štýlu. Ak budete vedieť, čo môžete očakávať, pomôže vám to cítiť sa pohodlnejšie.

” Našou snahou je pomôcť vám.

Stómia

Ak máte kolostómiu, stolica z vášho tela už nevychádza cez konečník. Deje sa tak cez nový otvor v bruchu, ktorý sa nazýva stómia. Dôležité je pochopiť svoju stómiu a naučiť sa o ňu starať.

Tu je niekoľko základných informácií:

► Udržujte stómiu a pokožku v jej okolí v čistote. Chráňte pokožku okolo stómie.

- Čistite pokožku okolo stómie teplou vodou.
- Vyvarujte sa olejov, krémov, detských obrúskov a zvlhčovačov, pretože môžu dráždiť stómiu



Informácie, ktoré potrebujete vedieť:

- Každá stómia je individuálna, rovnako ako ľudia, ktorí ju majú. Stómie sa líšia veľkosťou, tvarom a umiestnením na tele.
- Je dôležité pochopiť, že stómia sa nedá kontrolovať svalmi (ako je to pri zvieračoch), preto nemôžete ovládať stolicu, ktorá vychádza zo stómie.
- Po operácii bude stómia opuchnutá. Tento opuch ustúpi a stómia zmení veľkosť a prípadne i tvar. Stómia môže tiež zmeniť veľkosť, ak sa zmení vaša hmotnosť. Je preto dôležité

zmerať si stómiu po každej výmene stomického systému. Hlavne v prvých ôsmich týždňoch a potom pravidelne, aby ste sa uistili, že používate správnu veľkosť stomického systému.

- Stómia by mala byť lesklá, vlhká a červená, podobne ako sliznica vo vnútri úst. Stómia nemá nervové zakončenie, takže vás nebude bolieť, keď sa jej dotknete. Pri podráždení alebo trení však môže mierne krváčať. Toto svetločervené krvácanie je normálne. Ak krvácanie pretrváva alebo krvácate vo vnútri stómie, obráťte sa na svojho lekára alebo sestru.

- Koža okolo stómie (peristomálna koža) by mala vyzeráť ako koža na ostatnej časti brucha. Je dôležité udržiavať peristomálnu pokožku zdravú, aby ste zabránili jej podráždeniu. To dosiahnete tým, že udržíte stolicu mimo pokožky. Pravidelné meranie veľkosti stómie (najmä v prvých ôsmich týždňoch) a kontrolovanie správneho prilnutia stomického systému k pokožke pomáha predchádzať podtekaniu stolice pod pomôcku.
- Ak si všimnete, že pokožka okolo stómie je červená, podráždená, svrbí alebo bolí, kontaktujte svoju sestru alebo lekára.

a okolitú kožu. (Keď je peristomálna koža podráždená, je ťažšie, aby stomický systém držal na tele.)

- Existuje príslušenstvo na ošetrenie stómie a jej okolia. Ide o ochranné prostriedky a prostriedky na odstraňovanie náplastí, ktoré by mali

patriť k vašej každodennej starostlivosti o stómiu.

- Po vyčistení stómie očistite pokožku v jej okolí. Pamätajte, že stómia môže trochu krváčať, čo je normálne.
- Po odstránení stomickej podložky môže byť mierne začervenanie peristomálnej kože normálne. Akékoľvek začervenanie by malo rýchlo zmiznúť a koža by mala naďobudnúť normálnu farbu pleti.
- Ak cítite pálenie alebo svrbenie, alebo ak stolica podteká pod podložku, neskúšajte „prelepiť“ podložku ďalšou páskou. Odstráňte podložku z pokožky, vyčistite túto oblasť a vymeňte starú podložku za novú.
- Ak pálenie, svrbenie alebo podtekánie pretrváva, alebo je stómia podráždená, kontaktujte svojho lekára alebo sestru.
- Jedlo a lieky môžu zmeniť farbu, konzistenciu a zápach stolice. Ak spozorujete akékoľvek z meny, obráťte sa na svojho lekára alebo sestru.
- Ako a ako často si budete meniť stomický systém, bude závisieť od typu systému, ktorý používate. vaša sestra vám môže poskytnúť podrobné informácie.

” **Starostlivosť o stómiu bude dôležitou súčasťou vášho nového života. Nemusí však byť jeho centrom. Čím viac sa dozviete o živote so stómiou, tým bude váš život ľahší a rutinnejší.**



Životný štýl

Po operácii môžete viesť veľmi aktívny život. V skutočnosti by ste mali realizovať všetky aktivity, ktoré ste vykonávali pred operáciou. Návrat k predchádzajúcim aktivitám môže nejaký čas trvať, budete musieť urobiť niekoľko úprav, ale mali by ste si plánovať obnovenie každodenného života a aktivít, ako napríklad chodenie do reštaurácií, cestovanie, prácu a účasť na voľnočasových aktivitách, ktoré sa vám vždy páčili.

VÁŠ KAŽDODENNÝ ŽIVOT

Získanie a skladovanie stomických pomôcok

Keď vás prepustia z nemocnice, sestra vám poskytne informácie, kde a ako získať potrebné stomické pomôcky. Dostanete ich zoznam s názvami a rovnako aj názov výrobcu a kódy pomôcok.

Pri skladovaní stomických pomôcok sa vyhnite priamemu slnečnému žiareniu alebo teplu, ktoré na ne môže mať nepriaznivé účinky a znížiť ich efektívnosť. Pokúste sa zásoby pomôcok skladovať na suchom mieste s teplotou medzi 10 – 30 °C.

Kto potrebuje vedieť, že máte stómiu?

Chirurgický zákrok, pri ktorom je vyvedená stómia, predstavuje veľmi osobnú skúsenosť, a preto je na vás, s kým budete túto skutočnosť zdieľať. Je však niekoľko ľudí, ktorí by o tom mali vedieť:

- ▶ rodina
- ▶ lekár – vrátane vášho praktického lekára
- ▶ lekárnik – po operácii sa spôsob, akým vaše telo trávi a absorbuje lieky, môže meniť a lieky môžu mať účinok na stolicu.



„Mali by ste si plánovať obnovenie každodenného života a aktivít, ako napríklad chodenie do reštaurácií.“

Práca a cvičenie/športy

Keď sa cítite pripravení, mierne cvičenie, akým je chôdza, je ideálne. Potom môžete postupne zväčšovať vzdialenosť, ktorú prejdete. Typy aktivít, ktoré budete vykonávať po operácii, budú do veľkej miery závisieť od toho, čo ste robili pred ope-

ráciou. Pred začatím akýchkoľvek cvičení, napríklad hraním kontaktných športov alebo návratom do práce, konzultujte ich vhodnosť so svojím lekárom. Určite sa s lekárom poraďte, ak máte ešte aj iné ochorenia, ako astmu alebo vysoký krvný tlak.



Oblečenie

Po operácii môže dôjsť k opuchnutiu brucha, preto sa odporúča po návrate domov obliekať si voľný odev. Ako sa budete zotavovať a pokračovať v bežnom životnom štýle, môžete sa vrátiť k svojmu obvyklému oblečeniu. Možno si budete musieť na oblečení prispôbiť oblasť pásu, ale stomický systém je navrhnutý tak, aby bol na tele čo najrovnejší, preto by úpravy mali byť minimálne. Vrecko môžete nosiť buď vnútri alebo zvonka spodnej bielizne, podľa toho, čo uprednostňujete.

Ženy môžu nosiť priliehavé oblečenie, napríklad pančucháče a tesnejšie priliehavé oblečenie (vrátane kopírovania tela), pokiaľ je odev mäkký a pružný. Buďte opatrný pri nosení priliehavého oblečenia v oblasti pásu – eliminujte jeho trenie o stómiu. Existuje aj špeciálna spodná bielizeň navrhnutá s vnútorným vreckom, ktoré podopiera stomické vrecko

„ Existuje aj špeciálna spodná bielizeň navrhnutá s vnútorným vreckom, ktoré podopiera stomické vrecko a udržiava ho rovno pod oblečením.

a udržiava ho rovno pod oblečením. Pravdepodobne vy budete pristupovať najkritickejšie k tomu, ako vyzeráte v oblečení, pretože viete, že máte stomickú pomôcku. Avšak ľudia, ktorí o nej nevedia, ju tam vôbec nebudú hľadať.

Pokračovanie v budúcom čísle časopisu Radim 1/2021 v článku Rekonvalescencia po ileostómii. ■

Všeobecné pravidlá

- Váš lekár vám povie, kedy sa môžete vrátiť do práce, začať so športom a zapojiť sa do iných fyzických aktivít.
- Môžete si dať predpísať menšiu veľkosť vreciek alebo tzv. krytky, ktoré sú zvlášť vhodné pre šport alebo cvičenie.
- Pred začatím cvičenia si vyprázdnite vrecko.
- Majte na pamäti, že čas nosenia vrecka sa môže pri športovaní skrátiť. Ak sa obávate, že by ste si mohli poškodiť stómiu alebo utrpieť úraz, sú k dispozícii pomôcky na ochranu stómie.
- Ak používate vírivku, nezabudnite, že vyššia teplota vody môže skrátiť čas opotrebovania vrecka. Voda vám neublíži a ani nevojde do stómie. Môžete sa kúpať, sprchovať alebo plávať. Dôležité je skontrolovať si uzáver vrecka pred vodnou aktivitou. Ak sa budete dlhšie kúpať, použite vodeodolnú pásku, ktorou si zafixujete adhezívum. Nepoužívajte mokré/premočené vrecko dlhý čas, pretože vlhkosť môže viesť k poškodeniu kože. Textilné obaly na vrecko a spodná bielizeň môžu pomáhať absorbovať vlhkosť. Môžete sa sprchovať aj tak, že si dáte preč stomický systém. Ak sa sprchujete s vreckom, na telo používajte mydlo, ktoré neobsahuje olej.



► „Zdravá“ stómia

Bc. Ivana Suľovská, sestra, poradňa pre ľudí so stómiou, OVaÚCH, Svet zdravia – NsP Spišská Nová Ves

Vytvorenie umelého vývodu čreva je pre pacienta rozhodujúcou životnou zmenou. Stómiu je potrebné chápať ako novú súčasť tela a záleží len na človeku, ako ju prijme.

Ak je stómia nevyhnutná, je nutné, aby chirurg svoju prácu odvedol dokonale. Stómiu musí na prednej brušnej stene nielen správne umiestniť, ale aj dokonale „našit“, aby sa dala čo najlepšie ošetrovať. Nie vždy je to jednoduché. Vyžaduje si to mnoho skúseností a trénovaného chirurga, ktorý najmä pri plánovaných operáciách úzko spolupracuje so sestrami, vyškolenými v ošetrovaní stómie. Tie pred plánovaným výkonom navrhnu a vyznačia miesto na umiestnenie stómie.

Ako vyzerá typická zdravá stómia?

Správne vyšitá stómia vyčnieva nad úroveň kože. Nie sú na nej žiadne viditeľné zmeny a koža, ktorá býva krytá lepiacou časťou pomôcky, vyzerá presne tak isto ako zvyčnaná koža v oblasti brucha.

Foto č. 1: Zdravá stómia – okolie stómie je bez macerácie, pokožka je suchá a bez viditeľných zmien

Základné kroky na udržanie zdravej kože:

- pred aplikáciou pomôcky sa uistite, či je vaša koža čistá a suchá,
- upravte veľkosť otvoru na pomôcke, aby presne zodpovedal vašej stómii,
- uistite sa, že celá plocha lepiaceho materiálu je v kontakte s kožou,
- pri výmene vrečka vždy používajte príslušenstvo na ošetrovanie stómie.

Udržanie dokonale zdravej kože v okolí stómie je najdôležitejšou vecou, ktorú môžete urobiť. Len tak zabezpečíte, že nosenie stomickej pomôcky bude pohodlné, bezproblémové a spoľahlivé.

Nie vždy je však výsledok operácie ideálny. Môže sa stať, že stómia nebude presahovať úroveň kože alebo dokonca bude pod úrovňou kože – koža v okolí otvoru sa vťahuje do hĺbky. Inokedy vzniká problém pri tesnom otvore v brušnej stene, ktorým je črevo vyvedené von. Keď obézny pacient priberie na váhe, vytvoria sa na tele kožné záhyby, ktoré zabránia pomôcke dobre prilnúť. A tak nastávajú problémy s ošetrovaním stómie a rôzne kožné zápaly.

Foto č. 2: Koža v okolí stómie je zmacerovaná, červená, štípe a páli, na peristomálnej koži sú viditeľné zmeny.

Ľudia si často neuvedomujú, že podráždeniu kože v okolí stómie sa dá predchádzať. Kontakt medzi výlučkami stolice zo stómie a kožou je hlavným dôvodom vzniku podráždenia kože. Pomôcka na podráždenej koži poriadne nedrží, čo vedie k začarovanému kruhu podtekania a zhoršovania podráždenia kože.

Foto č. 3: Časté podtekanie výlučkov pod lepidlo vrečka zapríčiňuje podráždenie pokožky, problémy s prilnutím lepiaceho materiálu na kožu a diskomfort pacienta

- skontaktujte sa so svojou sestrou, ktorá sa stará o ľudí so stómiou, ktorá vám poradí s ošetrovaním podráždenej kože,
- zabezpečte úplný kontakt medzi lepiacim materiálom a kožou,
- zvážte použitie ochrannej pasty, ktorá vám pomôže vyrovnáť nerovnosti v okolí stómie,
- kožu opatrne očistite a osušte,

- pomôcku vymeňte skôr, ako sa koža naruší,
- snažte sa používať príslušenstvo na ošetrovanie stómie,
- skúste používanie brušnej podpory (brušného pásu), ktorá vám pomôže udržať pomôcku v správnej pozícii.

Zdravá koža = zdravá stómia

Prevenencia – všeobecne známy pojem. U stomika je nevyhnutné predchádzať komplikáciám. Šetrné zaobchádzanie s peristomálnou kožou sa vám odmení v podobe pohodlia a komfortu.

„Prevenencia pomáha chrániť naše zdravie pred zásahmi lekárov.“

(Milan Kenda)



► Zdravá stómia



► Koža v okolí stómie je zmacerovaná



► Časté podtekanie výlučkov

► Slovník človeka so stómiou



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

Cieľom tohto článku je zaistiť lepšiu orientáciu v pojmoch, ktoré pre laika nie sú úplne bežné. Sama som sa ocitla v situácii, keď som s pacientom viedla predoperačný rozhovor a vysvetľovala som mu spolu s lekárom, že bude mať vyvedenú stómiu. Pacient nerozumel pojmu stómia, myslel si, že to bude iba akási hadička. Vzala som si z toho poučenie. My zdravotnícki pracovníci by sme mali venovať pacientom viac času a svoj slovník prispôbovať tak, aby nám naši pacienti rozumeli.

Absces – dutina vyplnená hnisom, môže sa objaviť na rôznych miestach tela.

Bezzvyšková diéta – diéta u pacientov po operáciách tráviaceho traktu, ako aj u stomikov. Jej dodržiavanie väčšinou nie je celoživotné, ale trvá tak 2 – 3 mesiace po operácii. Spočíva v obmedzení príjmu stravy s nestráviteľnými zložkami. Ide o stravu, pri ktorej vynechávame potraviny, ktoré spôsobujú nafukovanie.

Dvojdielny systém – podložka a vrecko sú oddelené, pripínajú sa pomocou prírubového krúžku. Vrecko sa odstraňuje bez potreby odstránenia podložky z pokožky.

Filter – súčasť stomického vrečka, znižuje hromadenie plynu vo vrecku.

Fistula – abnormálne spojenie medzi dvoma dutými priestormi, odvodný kanálik z hnisavého ložiska.

Gastroenterológ – lekár v odbore vnútorné lekárstvo, ktorý sa zaoberá prevenciou, diagnostikou a liečbou chorôb tráviaceho ústrojenstva.

Chemoterapia – spôsob liečby rakovinových ochorení pomocou liekov, ktoré majú protinádorový účinok, majú schopnosť zničiť nádorovú bunku. Tieto lieky označujeme ako cytostatiká.

Chirurg – lekár, ktorý vykonáva operácie, lekár špecialista s atestáciou v odbore chirurgia.

Ileostómia – chirurgicky vytvorený vývod (otvor) medzi tenkým črevom a brušnou stenou.

Jednodielny systém – podložka a vrecko sú spolu, tvoria jeden celok.

Klub stomikov – svojpomocný klub, ktorý si zakladajú samotní stomici a zdieľajú tu svoje starosti i radosti s inými stomikmi a ich rodinnými príslušníkmi.

Kolostómia – chirurgicky vytvorený vývod (otvor) medzi hrubým črevom a brušnou stenou.

Konvexnosť – konvexné produkty môžu byť použité, keď je stómia v úrovni kože alebo pod úrovňou kože, prípadne ak sú prítomné v blízkosti stómie iné nerovnosti. Doslovný význam je vypuklý, mierne vystupujúci z plochy.

Laparoskopia – operácia v brušnej dutine, ktorá sa realizuje špeciálnymi nástrojmi zavedenými do brušnej dutiny drobnými vpichmi cez brušnú stenu. Operuje sa pomocou kamery, lekár sa pri operácii pozerá na monitor a súčasne operuje.

Onkológ – lekár zaoberajúci sa prevenciou, diagnostikou a nechirurgickou liečbou nádorových ochorení.

Peristomálna koža – koža v okolí stómie.

Poradňa pre stomikov – špecializovaná poradňa pre stomikov a ich rodinných príslušníkov, slúži pacientom po prepustení z nemocnice do domácej starostlivosti, zvykne byť súčasťou chirurgických ambulancií.

Rádioterapia – ožarovanie, liečba ochorení pomocou ionizačného žiarenia, využíva sa hlavne pri liečbe onkologických ochorení.

Rekonvalescencia – stav po chorobe, uzdravovanie, zotavenie sa po chorobe, stav pred úplným uzdravením.

Sexuológ – lekár, ktorý sa zaoberá pohlavným životom mužov a žien z psychickej a somatickej stránky, lieči sexuálne poruchy.

Stomik – človek, ktorý má dočasne alebo trvalo vyvedený dutý orgán navonok, najčastejšie hrubé črevo, tenké črevo alebo močovod, čím dochádza k zmene základných fyziologických funkcií, k neovládateľnému vyprázdňovaniu stolice, črevného obsahu alebo moču neprirodzenou cestou s nevyhnutnosťou používania stomických pomôcok.

Stómia – otvor, vyústenie dutého orgánu navonok na brušnú stenu.

Urológ – lekár, ktorý sa zaoberá chorobami močového ústrojenstva mužov a žien.

Urostómia – chirurgicky vytvorený vývod, ktorý umožňuje odchod moču cez brušnú stenu, najčastejšie sa vyvádza vpravo.

Uzavreté vrecká – vrecká bez výpustu, z každej strany zatavené, odstraňujú sa po naplnení.

Výpustné vrecká – vrecká s výpustom v dolnej časti, ktorým môžeme vypustiť moč, stolicu alebo črevný obsah a znovu vrecko uzatvoriť.

Pokračovanie v ďalšom čísle časopisu Radim. ■

► Prevencia alebo komplikácie?

Alebo ako si udržať „zdravú“ stómiu

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

Stómia predstavuje zásah nielen do organizmu a života konkrétneho človeka, ale aj do života jeho najbližších, rodiny a priateľov. Preto má veľký význam prevencia a včasná identifikácia rizikových faktorov, ktoré súvisia s peristomálnymi kožnými problémami. Najdôležitejšie je udržať v zdravom stave pokožku v okolí stómie. Komplikácie môžu vzniknúť bezprostredne po založení stómie, ale aj v neskoršom období života človeka so stómiou.

Pre elimináciu komplikácií, ako je napríklad peristomálna dermatitída, prolaps stómie, stenóza či parastomálna hernia, je potrebné naučiť človeka so stómiou správnej starostlivosti o stómiu, hygienu a výmenu stomického vrečka. Väčšina peristomálnych kožných komplikácií súvisí s výlučkami zo stómie, ktoré prichádzajú do kontaktu s pokožkou. Preto je dôležité zabezpečiť, aby bol odtok zo stómie oddelený od pokožky a obsiahnutý výhradne vo vreckovom systéme.

Ako príklad uvediem najčastejšie problémy, s ktorými som nedávno prišla do kontaktu. Ileostómia pacienta bola vyvedená mierne nad úrovňou kože (obr. 1). Pacient používal stomické vrecko s rovnou podložkou. **Pri rôznej fyzickej aktivite dochádzalo k opätovnému pod-**

tekaniu a uvoľňovaniu stomického vrečka. Pacient momentálne pravidelne absolvuje chemoretapiu. Na ošetrovanie poškodenej pokožky sme použili ochranné rúška a konvexnú stomickú pomôcku s mož-

nosťou uchytenia na opasok, aby sa zabezpečila lepšia fixácia podložky.

Na obr. 2 je stómia pacienta, ktorý používal stomické vrecko s rovnou podložkou. **Následkom zmeny telesnej**



Správnym dodržiavaním určitých zásad je možné predísť komplikáciám a nepríjemným situáciám:

- pozorne vymerať veľkosť stómie a vystrihnúť správny otvor v základnej podložke alebo na jednodielnom vrecku,
- vymeniť základnú podložku alebo jednodielne vrecko ihneď po podtečení, nesnažiť sa pomôcku dodatočne upevniť alebo opraviť,
- základnú podložku alebo jednodielne vrecko odstraňovať z kože pomaly, nestrhávať ho naraz,
- nepoužívať na čistenie prostriedky s obsahom alkoholu a iné prípravky, ktoré môžu dráždiť pokožku,
- vymeniť alebo vyprázdniť vrecko ihneď, ako sa naplní do jednej tretiny obsahu,
- pri podráždení pokožky neodkladne zahájiť liečbu a vyriešiť problém, ktorý ho spôsobil.

hmotnosti a vystrihovania nesprávnej veľkosti otvoru na stomickom vrecku prišlo k podtekaniu riedkeho črevného obsahu. Na poškodenú peristomálnu pokožku sme použili ochranné rúška a konvexné stomické vrecko s možnosťou uchytenia na opasok.

Peristomálna koža by mala vyzeráť tak ako zvyšok pokožky na bruchu človeka. Ak je pokožka poškodená,

stomická pomôcka k nej neprilhe a bude spôsobovať opätovné poškodenie kože. Rozličné komplikácie ho ešte viac zneprijemnia.

Je dobré vedieť o nich a včas vyhľadať odbornú starostlivosť cez poradne pre stomikov alebo konzultáciu na bezplatnej linke Radim klub: 0800 800 111.



Použitá literatúra:

<https://www.linkos.cz/lekar-a-multidisciplinari-tym/kongresy/po-kongresu/databaze-tuzemskych-onkologickych-konferencnich-abstrakt/vyznam-predoperacnej-pripravy-a-poopracnej-starostlivosti-u-pacientov-so-stomio/>
<https://www.convatec.sk/starostlivost-o-stomiu/zivot-so-stomiu/starostlivost-o-pokozku/preventivna-starostlivost/>

Vaša príručka na zotavenie sa po stomickej operácii

1

Zelená

FÁZA JEDNA

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



odpovede



 **Convatec**

► Čo je dobré vedieť pri urostómii

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

Každý človek je osobitý, čo kladie na sestry zvýšené nároky na orientáciu v psychologickú oblasť. Dôležité je, aby sme dosiahli efektívnu spoluprácu s pacientom, aby vyjadril svoje myšlienky, pocity, aby sme si získali jeho dôveru, a tak mu pomohli vyrovnať sa s permanentnou urostómiou a prispôbiť sa neľahkej situácii. Keď dosiahneme túto úroveň dôvery, nastáva fáza, keď ľudia začnú hľadať odpovede na to, čo ich trápi v súvislosti s ich ochorením. Rada sa s vami podelím o najčastejšie otázky ľudí s urostómiou.

1. Zvládnem si vymeniť pomôcku sám?

Správa edukácia znižuje psychické napätie a umožňuje dosiahnuť, aby pacient zvládol ošetrovanie urostómie a správne si vedel aplikovať urostomické pomôcky, aby sa predišlo zatekaniu a následnému poškodeniu peristomálnej kože. Prvé

stretnutie býva ešte pred operáciou, keď lekár informuje pacienta o operačnom zákroku – o urostómii. Následne sestra pacientovi poskytne informácie, rady a demonštruje mu stomické pomôcky. Tu využije edukačnú taštičku s materiálmi a vzorkami pomôcok, ukážka prebieha priamo na tele pacienta.

Ďalšie stretnutie sa uskutočňuje približne na piaty deň po operácii, keď si sestra overí úroveň vedomostí z predchádzajúceho edukačného stretnutia a doplní chýbajúce vedomosti. Upozorňuje na možné komplikácie pri nedostatočnom ošetrovaní urostómie. Je prizvaná aj kontaktná osoba, ktorá by bola schopná pomôcť pacientovi po príchode do domáceho prostredia, kde je nútený zvládnuť starostlivosť sám či s pomocou príbuzných. Zhrnutie vedomostí a praktického prevedenia prebieha v deň prepustenia.

2. Ako postupovať v prípade zákazu návštev príbuzných na oddelení?

Nedovoliť mi nepripomenúť terajšiu mimoriadnu situáciu ohľadom pandémie koronavírusu, keď platí zákaz návštev lôžkových oddelení, a preto sa nedá zabezpečiť vizuálna edukácia príbuzných pri pacientovi. Musím naozaj improvizovať, ako sa dá. Príbuzní majú



možnosť zastaviť sa za mnou osobne, vtedy využívam informačné materiály, ktoré sú prístupné aj v elektronickej podobe na webovej stránke daného výrobcu. Pacienti a príbuzní majú možnosť využiť aj bezplatnú zákaznicku linku, informácie na internete, prípadne videá na youtube. V tejto nepriaznivej situácii využívam tiež telefonický kontakt, ktorý je jedným z možných spojení s príbuznými, hoci ich edukácia je takto sťažená. O to viac ma teší, keď dostanem spätnú väzbu, že aj po telefonической inštrukčii sa príbuzným v starostlivosti o urostómiu darí.

3. Čo ak mi pomôcka nebude držať?

Ako prvú voľbu používame dvojdielny systém Natura® tvarovateľné ploché podložky s harmonikovým krúžkom a adekvátne urostomické vrecká. Aby pomôcky nepodtekali, dá sa okolo stómie použiť bariérová pasta Stomahesive®. Ak chceme dosiahnuť lepšiu lepivosť pomôcok, odporúčame pred nalepením podložky/vrecka používať ochranný film ConvaCare® alebo Silesse™.

Ak sa nedarí zvládnuť podtekание a stómia je v úrovni kože, môžeme skúsiť jednodielny konvexný systém Esteem®+ Flex Convex. Všetko potrebuje svoj čas, trpezlivosť a zručnosť pacienta či príbuzných.

4. Ako sa dostanem k pomôckam?

Zdravotnícke pomôcky pre urostomikov predpisujú odborní lekári z odborov urológia, onkológia, chirurgia, gastrochirurgia a gastroenterológia, taktiež praktickí lekári pre dospelých na základe odporúčania odborných lekárov uvedených odborov. V súčasnosti väčšina lekárov predpisuje pomôcky prostredníctvom elektronických poukazov, samozrejme stále sú v platnosti papierové poukazy. Evidenciu predpísaných zdravotníckych pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii poistenca.

5. Na aké množstvo pomôcok budem mať nárok a koľko budem platiť?

Zdravotná poisťovňa plne hradí pomôcky podľa platných mesačných limitov. Pomôcky si môžu pacienti vybrať v akejkoľvek lekární alebo vo výdajni zdravotníckych potrieb, prípadne si môžu dohodnúť doručovanie pomôcok na domácu adresu.

„Ľudia s urostómiou majú možnosť prihlásiť sa do ILCO klubov stomikov. Poslaním klubov je vzájomné vymieňanie si rád a skúseností.“

6. Čo ak budem mať málo pomôcok?

Počas hospitalizácie poskytujeme dostatok pomôcok bez ohľadu na dĺžku pobytu v nemocnici. Mesačné limity pomôcok pri správnom používaní sú dostatočné skoro pre každého stomika. Vždy pri prepustení pacientov upokojujem, aby sa nestresovali, keď sa im nebude dariť pri ošetrovaní urostómie a pomôcka sa odlepí skôr, ako má, pretože je potrebná zručnosť, ktorá príde časom, a potom sa ja budem učiť od nich. Ľudia sú skutočne vynaliezaví a naozaj niekedy čerpám od nich určité „zlepšováky“.

„Snažím sa pomôcť pacientom preklenúť problémy spojené s ich chorobou a presvedčiť ich, že dostali šancu ďalej žiť a stráviť veľa krásnych chvíľ v kruhu svojej rodiny, aj keď s urostómiou.“

Pokiaľ je dlhodobý nedostatok pomôcok, napr. podložiek či pasty, situáciu je možné riešiť žiadosťou o nadlimit. Každý výrobca stomických pomôcok vie poskytnúť aj vzorky pomôcok na žiadosť pacienta. Vzorky sú zasielané z partnerských lekární. V prípade nadmernej spotreby sa pomôcky dajú aj zakúpiť.

7. Ako často si potrebujem vybaviť odporúčanie indikujúceho odborného lekára pre praktického lekára?

Odporúčanie indikujúceho odborného lekára na predpis zdravotníckych pomôcok skupiny F je možno použiť najviac dvanásť mesiacov okrem diagnostikovanej trvalej a nezvratnej stómie, kedy sa ďalšie odporúčanie odborného lekára už nevyžaduje.

8. Aký bude môj súkromný život? Ako budem žiť ďalej s urostómiou?

Každý človek má iný stupeň aklimatizácie do života, aký viedol pred operáciou. Napredovaním vedy a techniky prišlo k výraznému posunu a zvýšila sa kvalita života u ľudí mladšej vekovej kategórie až do takej miery, že vykonávajú doterajšiu činnosť bez prekážok. U mladších ľudí je prioritou práca, vo väčšine prípadov môže absentovať aktívny život a záľuby. Je však veľmi dôležité a potrebné obnovenie spoločenského života čo najskôr. U starších ľudí je

to veľakrát jednoduchšie, prospeievajú im prechádzky v prírode, rybárstvo, chov domácich zvierat, práca v záhrade, starostlivosť o domácich miláčikov a ďalšie aktivity, ktoré s obľubou vykonávajú. ■

► Žilové vstupy

PICC – peripherally inserted central catheter (periférne implantovaný centrálny katéter)

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

Pacienti všeobecne a špeciálne onkologickí pacienti sú často liečení infúziami, ambulantne, ale najmä pri hospitalizácii často liečení infúziami. Infúzie sa im podávajú cez žilové vstupy klasicky kanylami alebo aj modernejšími spôsobmi – periférnymi a centrálnymi katétami. Sú s nimi spojené výhody aj nevýhody, ktoré sa týkajú predovšetkým pacienta, ale i zdravotníckeho personálu. Práve na túto aktuálnu a zaujímavú tému sa porozprával Ing. Peter Malík, stomik z vedenia ILCO klubu stomikov Bratislava, s MUDr. Ivanom Dekánkom, lekárom oddelenia klinickej onkológie Národného onkologického ústavu v Bratislave.

Pán doktor, vysvetlite, prosím, dôležitosť zabezpečenia žilových vstupov pre každého pacienta, osobitne však pre onkologického.

Dobrý deň, pozdravujem všetkých čitateľov. Väčšina ľudí, našťastie, nepotrebuje mať zabezpečený vstup do žily. Po príchode na lôžkové oddelenie nemocnice sa však situácia často mení. Hospitalizovaní pacienti majú najčastejšie zabezpečený žilový vstup kanylou, čo je krátkodobý žilový vstup (životnosť kanyly je pár dní), určený na podávanie infúzií. Niektorí pacienti však potrebujú opakované a dlhodobé podávanie infúzií. Týka sa to napríklad onkologických pacientov, ktorí dostávajú chemoterapiu po dobu viacerých mesiacov až rokov, a tiež pacientov, ktorí prišli pri operácii o príliš veľký

úsek čreva a musia dlhodobo dostávať výživu do žily, tzv. parenterálnu výživu. Okrem toho určité agresívne infúzie (napríklad už spomínané niektoré typy chemoterapie a parenterálna výživa) spôsobujú podráždenie malých žíl, preto sa musia podávať do veľkých, tzv. centrálnych žíl.

Cievne katétre môžeme rozdeliť na periférne, pri ktorých katéter končí v malej (t. j. periférnej) žile, a centrálné, pri ktorých katéter končí vo veľkej (t. j. centrálnej) žile, ktorou je horná alebo dolná dutá žila. Medzi periférne katétre sa zaraďuje klasická periférna kanylka alebo tzv.

” Väčšina ľudí, našťastie, nepotrebuje mať zabezpečený vstup do žily.

Technika vôbec a konkrétne v medicínskom odbore napreduje veľmi rýchlo. Charakterizovali by ste nám jednotlivé typy cievnych katétrov a z akých materiálov sa v súčasnosti zhotovujú?

midline, čo je variant kanyly s dlhšou životnosťou, ktorý sa zavádza do trochu väčšej žily na ramene. Medzi centrálné katétre patria centrálné zavádzané centrálné katétre (slan-govo sa im hovorí kavalý) a periférne



MUDr.

Ivan Dekánek

► lekár oddelenia klinickej onkológie F, NOÚ Bratislava

Vzdelanie

► Lekárska fakulta Masarykovej univerzity v Brne, odbor všeobecné lekárstvo 2004 – 2010

► Atestácia z klinickej onkológie, 2017

Zamestnanie

► Klinika klinickej onkológie Národného onkologického ústavu v Bratislave, lekár od 2010 – doteraz

Iné

► Od roku 2019 člen PICC tímu NOÚ Bratislava

zavádzané centrálné katétre, skrátene PICC-y (z anglického peripherally inserted central catheter). Na výrobu centrálnych katétrov sa používa silikón alebo polyuretán, ktorých vlastnosti sa neustále vylepšujú.

” Zavedenie PICC-u je relatívne jednoduchá a bezpečná procedúra.



► V žile je zavedená plastová trubička, do ktorej sa v nasledujúcom kroku zavedie PICC

Priblížte nám, prosím, bližšie PICC – periférne implantovaný kaválny katéter. Najmä postup a spôsob jeho zavedenia a miesto, v ktorom sa do kože pacienta aplikuje.

PICC je podtypom zo skupiny centrálnych žilových katétrov. Zavádza sa približne v strede pacientovho ramena a jeho špička siaha až do veľkej žily, väčšinou hornej dutej žily, až k jej vyústeniu do srdca. Táto poloha je najbezpečnejšia z hľadiska komplikácií a zabezpečuje rýchle rozriedenie liečiv, ktoré by dráždili menšie žily. Zavedenie PICC-u je relatívne jednoduchá a bezpečná procedúra. Pod ultrazvukom (keďže na ramene sú žily umiestnené hlbšie pod kožou a väčšinou ich nie je voľným okom vidieť) sa po lokálnom znecitlivení kože a podkožia zavedie do žily ihla, cez ihlu potom plastová trubička, do ktorej sa nakoniec zasunie PICC.

Aké výhody má pre onkopacientov používanie PICC oproti bežným kanylám?

V používaní PICC existujú v porovnaní s kanylami dva zásadné rozdiely:

- jednak ide o dlhodobý vstup, pričom kanyla poskytuje iba krátkodobý vstup. PICC teda môže zostať zavedený aj viac mesiacov, kanyla sa musí po pár dňoch vymieňať.
- na rozdiel od kanyly je PICC zavedený do veľkej (t. j. centrálnej) žily, takže sa môžu do neho podávať aj špeciálne infúzie (napr. niektoré druhy chemoterapie alebo parenterálna výživa), ktoré by malú (periférnu) žilu poškodili. Ak sa niektoré liečivá dlhodobo podávajú cez kanylu, dochádza k poškodeniu žilového systému a potom majú sestričky problém „napichnúť“ žilu. Keby sa liečba podávala do centrálného katétra, k poškodeniu žíl by nemuselo dôjsť.

Aké riziká predstavuje zavádzanie žilových vstupov všeobecne a konkrétne zavedenie PICC?

Najobávanejšou komplikáciou pri zavádzaní centrálnych žilových vstupov je prepichnutie pľúc – tzv. pneumotorax, po ktorom sa vo vážnejších prípadoch musí odsávať vzduch z pohrudničnej dutiny na jednotke intenzívnej starostlivosti. Ďalšou komplikáciou je napichnutie tepny namiesto žily. PICC je z hľadiska komplikácií pri zavádzaní bezpečnejší – nepichá sa v okolí životne dôležitých orgánov. Zároveň sú tepny na ruke omnoho menšie ako tie na krku alebo hrudníku, preto ani ich prepichnutie zvyčajne nie je nebezpečné. Na našom pracovisku sme zatiaľ nezaznamenali žiadnu komplikáciu pri zavádzaní PICC, ktorá by poškodila pacienta alebo mu spôsobila nejaké nepríjemnosti. Keď to zhrniem, zavedenie PICC-u je veľmi bezpečný a takmer bezbolestný zákrok.

Aká je životnosť, časové obdobie ponechania PICC u pacienta?

PICC je určený na zabezpečenie dlhodobého žilového prístupu a nemá obmedzenú dĺžku zavedenia. Tá sa pohybuje v mesiacoch až rokoch. Obmedziť ju môžu prípadné komplikácie, najčastejšie je to upchatie (trombóza) žily v mieste zavedenia alebo infekcia. Obidve najčastejšie komplikácie sú väčšinou dobre zvládnuteľné.

V čom spočíva správne ošetrovanie PICC a prečo je jeho správnosť a pravidelnosť taká dôležitá?

PICC sa musí pravidelne ošetrovať zvonku (t. j. okolie jeho výstupu z kože) aj zvnútra (t. j. jeho lumen). Vonkajšie ošetrovanie sa robí každých sedem až desať dní a spočíva v očistení a dezinfekcii miesta vstupu a následnom prelepení náplastou s antimikrobiálnym účinkom. Cieľom je zabrániť vstupu infekcie z kože do miesta zavedenia PICC-u. Ošetrovanie lumenu spočíva v preplachu fyziologickým roztokom a následnej aplikácii dezinfekčného roztoku, ktorý pôsobí



► Takto vyzerá zavedený a ošetrovaný PICC

ako antimikrobiálna zátka. Cieľom je zabránenie vstupu infekcie do vnútra PICC-u a udržanie jeho priechodnos-

ti. Interval tohto ošetrovania závisí od frekvencie používania PICC-u, nemôže byť však dlhší ako tri týždne.



► Zdravie a kondícia posilňované lozením po skalách.

Popíšte nám, prosím, významnosť implantácie a používania PICC špeciálne pre kategóriu onkopacientov – stomikov.

Väčšina stomikov, našťastie, nepotrebuje žilový prístup, teda ani PICC. Výnimku tvoria pacienti s krátkou dĺžkou čreva (napr. po opakovaných črevných operáciách alebo niektorí pacienti s ileostómiou), ktorí pravidelne potrebujú dostávať infúzie s tekutinami, minerálmi alebo výživou do žily. Naopak, väčšina onkologických pacientov žilový vstup potrebuje. Protinádorová liečba sa podáva opakovane v stanovených intervaloch a väčšinou práve do žily. Podľa typu protinádorovej liečby, jej predpokladanej dĺžky, kvality žilového systému pacienta a dohody pacienta s ošetrojúcim lekárom sa zvolí, či bude pacient dostávať protinádorovú liečbu cez opakovane zavádzanú periférnu kanylu alebo sa zvolí dlhodobý centrálny žilový prístup.

Poinformujte nás o novinkách v zavádzaní žilových vstupov – katétrov, ktoré sa na medicínskom trhu, resp. pri zavádzaní v NOÚ pripravujú.

Ponuka žilových vstupov vo svete je už teraz dosť široká. Podľa mňa sa nájdú často rezervy v ich poznaní, dostupnosti a správnom indikovaní. V našej nemocnici plánujeme v najbližšej dobe spustiť zavádzanie PICC portov, čo je alternatíva PICC-u, ktorá nekončí hadičkou nad kožou, ale komôrkou pod kožou ramena. V prípade potreby infúznej liečby sa cez kožu zavedie ihla do tejto komôrky a môže sa používať ako centrálny vstup. Tento variant je výhodný najmä pre pacientov, ktorí nepotrebujú dostávať infúzie denne, ale napríklad iba každé tri týždne. V intervale medzi infúziami sa o PICC port nemusia starať a neovplyvňuje ich bežný život.

Nakoniec, pán doktor, odľahčujúca otázka – ako využívate privátne svoj voľný čas, teda ako relaxujete?



► Aj takéto výhľady poskytujú na jar Nízke Tatry

Voľný čas vnímam aj ako priestor na nabratie sily a lásky k práci. Rád robím rôzne činnosti – medzi moje najobľúbenejšie patria trávenie času s blízkymi ľuďmi, čítanie kresťanských kníh, bicyklovanie, jazda na motorke, turistika a lezenie po skalách.

Pán doktor, v mene čitateľov časopisu RADIM vám veľmi pekne ďakujem za váš čas, ochotu a odborné odpovede k danej téme. Prajem vám pevné zdravie, pri zavádzaní žilových vstupov veľa úspechov a množstvo spokojných pacientov.

Hodnotenie stomika z užívania žilového vstupu typu PICC

Stomikom som už od roku 2001 po dvoch ťažších, ale úspešných onkologických operáciách. Nemenej ako pätnásť rokov som v dispenzári paliatívneho oddelenia NOÚ v Bratislave. Moje onkologické ochorenie je dlhodobé v remisii. Naďalej som však pod permanentnou odbornou kontrolou. Trpím trvale syndrómom krátkeho čreva, mám oslabenú imunitu a som odkázaný na podávanie parenterálnej výživy. Dlhoročne mi pri infúziách v časových intervaloch zavádzajú klasické kanyly, čo mi spôsobovalo praskanie žíl a bolestivé zápaly v ich okolí. V októbri 2019 mi MUDr. Ivan Dekánek ako vhodnému pacientovi navrhol zaviesť PICC, čo mi aj veľmi šikovne vykonal. Išlo iba o pomerne ľahký, bezbolestný zákrok pri jeho zavedení a následne pohodové užívanie tohto moderného vynálezu. Zbavil som sa dlhodobej traumy súvisiacej s problémami pri opakovanom zavádzaní kanýl. Doktora Dekánka poznám cca desať rokov ako veľmi zodpovedného, pedantného a kvalitného onkológa. Či už z kontrol v paliatívnej ambulancii alebo ako izbového lekára pri hospitalizácii v paliatívnom oddelení. Ako vhodný pacient sa už vopred teším na zavedenie modernejšieho typu PICC portu. Nebude už ani hadička nad kožou, ani potreba čistenia v nemocnici. Nielen súputníkom – stomikom, ale aj ďalším vhodným onkopacientom odporúčam zavedenie a užívanie žilového vstupu typu PICC.

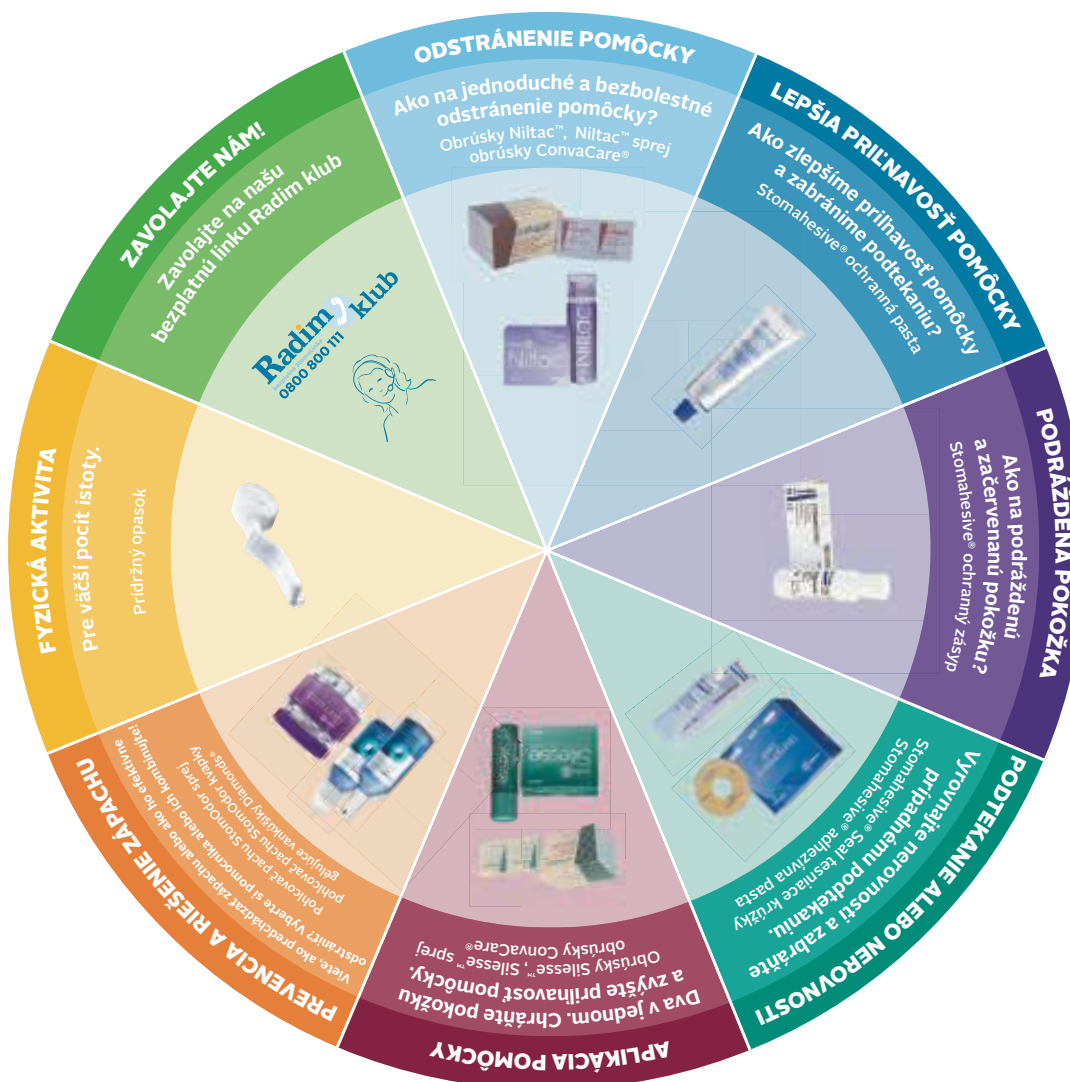
Ing. Peter Malík, ILCO Bratislava

Potrebujete sa zorientovať v príslušenstve na ošetrovanie stómie?

Táto super pomôcka môže byť zadarmo vaša. Kontaktujte naše zákaznicke centrum ešte dnes a objednajte si jej dodanie.

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

V minulom čísle časopisu Radim sme vám predstavili našu novinku – 3D koliesko, ktorá vám uľahčí orientáciu v stomických produktoch. Ide o jednoduchú a vhodnú pomôcku na výber nášho príslušenstva, ktoré potrebujete pre každodennú starostivosť o stómiu.



Stómia predstavuje výrazný zásah do kvality života. Niekoľko dní po operácii sa človek musí vyrovnávať s novými skutočnosťami. Pre každodenný život so stómiou je preto nevyhnutné zvoliť si správnu stomickú pomôcku. Rovnako dôležitým krokom je aj voľba stomického príslušenstva, ktoré pomáha zlepšovať kvalitu života stomika. Ktorý produkt by som mal použiť? Neviete si poradiť?

Je to jednoduché...

Predná strana nášho 3D kolieska má pre vás rýchle odpovede na vaše otázky.

Odstraňovanie náplastí, podráždená pokožka, lepšia prilnavosť pomôc-

ky alebo pohltenie zápachu. Kto mi poradí? Kam mám zavolať? Máme pre vás pripravenú šikovnú pomôcku, s ktorou všetko bez problémov zvládnete. Naše prehľadné 3D koliesko vám hneď odpovie na všetky otázky.

Zadná strana kolieska

V tejto časti vám predstavujeme zadnú stranu 3D kolieska, kde si rýchlo a prehľadne viete nájsť rozdelenie stomických systémov podľa druhu stómie, mesačné množstvá stomických pomôcok, jednodielny konvexný systém Esteem Flex Convex a všetky produkty nášho príslušenstva s potrebnými kódmi na predpis.

Návod na použitie kolieska

Na vonkajšom okraji spodného kolieska si vyberiete jednu z možností, na ktorú potrebujete vedieť odpovedať. Vrchným kolieskom otáčajte do strán, aby sa vám v okienku na koliesku zobrazil produkt, ktorý je pre vás potrebný.

Túto výbornú pomôcku budeme mať pre vás pripravenú už v septembri a pošleme vám ju bezplatne. Kontaktujte naše zákaznické centrum Radim klub na bezplatnej linke 0800 800 111.

PRÍSLUŠENSTVO CONVATEC

Kolostómia (stómia na ľavej strane)

Jednodielny systém/jednodielny systém konvexný	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek
Jednodielny systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek
Dvojdielny systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický pridržiavací pás 2 ks ročne

Ileostómia (stómia na pravej strane)

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

Urostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielny systém/jednodielny 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 pridržiavací pás 2 ks ročne

Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:

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

1. ESTEEM™ Flex Convex UZAVRETÝ

kód ZP	veľkosť stómie	ks v balení
F96468	20 – 43 mm	30
F96469	20 – 35 mm	30
F96470	20 – 25 mm	30

2. ESTEEM™ Flex Convex VÝPUSTNÝ

kód ZP	veľkosť stómie	ks v balení
F96465	20 – 43 mm	10
F96466	20 – 35 mm	10
F96467	20 – 25 mm	10

3. ESTEEM™ Flex Convex ÚROSTOMICKÝ

kód ZP	veľkosť stómie	ks v balení
F96462	10 – 43 mm	10
F96463	10 – 35 mm	10
F96464	10 – 25 mm	10



Zákaznické centrum ConvaTec, Unomedical, s. r. o.
Štúrova 71/A, 949 01 Nitra, bezplatné číslo: 0800 800 111
www.convatec.sk

Radim klub
bezplatná StomaLinka
0800 800 111

► Odstraňovače náplastí, zásyp, tesniace krúžky... Jasne a stručne

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

Ako sme už spomínali v minulom čísle, starostlivosť o kožu je veľmi dôležitá. Obzvlášť kožu v okolí stómie je potrebné chrániť vhodnými pomôckami a príslušenstvom potrebným na ošetrovanie stómie. Aby sme však pomôcku bezpečne odstránili a pritom nepoškodili peristomálnu kožu, je potrebné použiť ďalšie produkty z radov „Starostlivosť o kožu & príslušenstvo“.

Obrúsky Niltac™

na odstraňovanie náplastí
s kódom F91155



Čistiace obrúsky Niltac sú výrobkom, ktorý bol navrhnutý tak, aby šetrne a bezbolestne odstraňoval použitú stomicú pomôcku, prípadne jej zvyšky. Čistiace obrúsky sú vyrobené na báze 100% silikónu. Sú nasiaknuté roztokom tak, aby pri výmene stomickej pomôcky dôkladne dočistili kožu v okolí stómie. Obrúsky majú bohatú štruktúru tkaniva, ktorá dokáže absorbovať zvýšené množstvo nežiaducich nečistôt z okolia stómie. Neobsahujú alkohol ani parfumy, takže sú ne podráždivé a hypoalergénne. Pri čistení okolia stómie

obráskov vyberajte z ochranného obalu tesne pred použitím, aby zbytočne nedochádzalo k odparovaniu čistiaceho roztoku. Výnimočnou vlastnosťou čistiacich obrúskov Niltac je ich schopnosť rýchlo, ľahko, dôkladne a hlavne šetrne odstrániť nečistoty a lepidlo v okolí stómie pri výmene stomickej pomôcky. Obrúsky Niltac na odstraňovanie náplastí sú v balení po 30 kusov, pričom nárok pre človeka so stómiou je 90 kusov, t. j. 3 krabičky na mesiac.

Sprej Niltac™

na odstraňovanie náplastí
s kódom F91154

Sprej Niltac sa používa na čistenie kože od zvyškov náplastí pri výmene stomickej pomôcky, pričom nespôsobuje bolesť a podráždenie kože. Použitie je celkom jednoduché. Pred použitím je vhodné



obsah spreja najskôr pretrepať. Tlakovú nádobku s rozprašovačom držte v zvislej polohe, nikdy nie horizontálne, a aplikujte stlačením ventilu na vrchnej strane nádoby, ktorú držte asi 5 cm od miesta aplikácie. Prípravok nastriekajte okolo lepiivých okrajov stomickej pomôcky alebo náplastí a počkajte niekoľko sekúnd. Nemusíte striekať okolo celej podložky, obsah vie stiecť pekne po okrajoch a pomôže podložku odstrániť.

Pre jednoduchšie odstránenie zvyškov z náplasti aplikujte v prípade potreby sprej Niltac opakovane a lepiivú časť pomôcky jemne odlúpnite.

Sprej Niltac slúži na to, aby sa pred výmenou ľahko a rýchlo uvoľnila lepiivá hmota na stomickej pomôčke. Pomáha minimalizovať traumy človeka so stómiou pri odstraňovaní pomôcky tzv. „bez dotyku“. Taktiež pomáha mi-

Tesniaci krúžok

STOMAHESIVE® Seal

Prírodná hmota

Potrebné na každodennú
OCHRANU KOŽE v okolí stómie



nimalizovať traumu kože, ktorá môže byť pri výmene pomôcky bolestivá. Nespôsobí tak koži chladivý šok. Aplikátor je prispôsobený tak, aby sa využil celý obsah.

Sprej Niltac nám výborne posluží aj pri odstraňovaní lepidla po rôznych lepiacich materiáloch, ktoré boli použité v súvislosti so zdravotníckymi výkonmi.

**ConvaCare
odstraňovač náplastí**
s kódom F41312

Rovnako patrí k ošetrojúcim prípravkom z unikátneho radu Conva-



Care. Navlhčený obrúsok pomáha jednoducho a pohodlne odstrániť podložku alebo jednodielne vrecko z kože. Zároveň slúži na umytie kože od prípadných zvyškov lepiacej hmoty. Tento prípravok uľahčuje odstraňovanie mikroporéznych a textilných náplastí. Je nedráždivý a nevysušuje kožu. Postup použitia je nasledovný: pri výmene podložky alebo jednodielneho vrecka sa jemne nadvihne jeho okraj, obrúsok sa vloží medzi kožu a adhezívnu vrstvu a za stáleho potierania sa pomôcka odstráni. Pokožka sa umyje vodou a osuší. Takto ošetrená koža je pripravená na použitie novej stomickej pomôcky.

Podobne ho môžete použiť na odstránenie leukoplastov či hydrokoloidných krytí.

Je balený po 90 kusov.

**Stomahesive®
ochranný zásyp**
s kódom F41228



Medzi nenahraditeľné prípravky určené na prevenciu drobných erózií a poškodenia kože v okolí stómie je Stomahesive ochranný zásyp. Je výbornou voľbou pre pokožku človeka so stómiou. Zásyp je určený ako príslušenstvo k ostatným stomickým pomôckam, ktoré pomáhajú udržať zdravú kožu v okolí stómie. Pomáha predchádzať podráždeniu kože aj pod podložkou. Používa sa na očistenú a osušenú pokožku vo veľmi tenkej vrstve, najmä ak je koža v okolí stómie bolestivá alebo ak došlo k jej podráždeniu v dôsledku vniknutia stolice pod podložku. Použitie je celkom jednoduché. Nádobku s púdom držte vo vodorovnej polohe asi 7 – 10 cm od ošetrovaného miesta a stlačte. Vytvorí sa obláčik, čím sa púder rovnomerne rozptýli na požadovanom mieste. Na pokožke ponechajte len jemný púdový film, zvyšok zotrite. Pod tenkou vrstvou zásypu sa pokožka veľmi rýchlo hojí.

Stomahesive ochranný zásyp na pokožku pre stomických pacientov je v balení 25 gramov.

**Stomahesive® Seal
tesniace krúžky**

s priemerom 48 mm a hrúbkou 4 mm
s kódom F92109

**Stomahesive® Seal
tesniace krúžky**

s priemerom 48 mm a hrúbkou 3 mm
s kódom F92108



Ako už sám názov napovedá, dávam do pozornosti doplnkovú pomôcku, ktorá slúži na utesnenie okolia stómie v prípade rôznych nerovností. Najväčšou obavou ľudí so stómiou je podtekanie črevných výlučkov. Je to nielen nepríjemné, ale pre kožu aj veľmi nebezpečné. Stomahesive® Seal tesniace krúžky sú jednoduchým, efektívnym spôsobom ochrany kože v okolí stómie. Použitie je nenáročné. ConvaTec Stomahesive® Seal tesniace krúžky sa používajú na čistú a suchú pokožku. Po odstránení ochrannej fólie z obidvoch strán tesniaceho krúžku treba krúžok jemne tvarovať tak, aby presne zodpovedal veľkosti a tvaru stómie. Môže sa strihať, trhať alebo inak upravovať, aby vyplnil komplikované miesta. Upravený krúžok potom treba jemne uhladiť okolo stómie, ľahko pritlačiť k stómii a podržať cca 30 sekúnd. Následne je treba na tesniaci krúžok aplikovať stomickú pomôcku a pridržať ju asi 30 sekúnd, kým dobre prilne tesniaci krúžok ku stómii. Stomahesive® Seal tesniace krúžky sa môžu použiť spolu s pastou. Krúžky neobsahujú alkohol, takže ani tento prostriedok od spoločnosti ConvaTec nedráždi kožu. Tento produkt zaisťuje bezpečné tesnenie, ktoré pomáha v prevencii podtekania výlučkov pod stomickú pomôcku. Chráni kožu pred maceráciou a odrením, udržiava prílnavosť a celistvosť kože. Pri výmene stomickej pomôcky sa jednoducho a bezpečne odstraňuje. Táto pomôcka je v balení po 10 kusov.

Všetky spomínané produkty pomáhajú udržať zdravú kožu v okolí stómie. Používajte produkty v starostlivosti o kožu od spoločnosti ConvaTec a majte zdravú kožu! Nikto predsa nechce mať s kožou v okolí stómie komplikácie, keď na trhu existujú skvelé produkty, ktoré ľahko odstraňujú pomôcku, pomáhajú ochrániť kožu či vedľa utesniť kožné nerovnosti. Budme preto k svojmu telu zodpovední a doprajme mu všetky možnosti, čo sa ponúkajú. ■

NIE VŠETKY TESNIACE KRÚŽKY SÚ ROVNAKÉ.

Tesniaci krúžok **STOMAHESIVE® Seal**

Je vyrobený z **prírodnej hojivej hmoty**, ktorá na pokožke vyvoláva príjemný pocit.

Neobsahuje alkohol, takže pokožku nebude dráždiť.

Krúžok môžete **použiť na viac spôsobov** – môžete ho trhať, strihať, rolovať.

Nelepí sa na prsty. **Lahko ho odstránite** spolu s pomôckou a žiadne zvyšky vám na pokožke nezostanú.



Krúžok môžete kombinovať aj s konvexnou pomôckou a prehĺbiť tak jej konvexitu.

Vytvarujte si krúžok presne podľa toho, ako potrebujete vyrovnať nerovnosti, čím zabránite podtekaniu pomôcky. Vytvarovaný krúžok môžete použiť aj pri vyplnení kožných rias.

Ak máte nerovnosti v okolí stómie, vytvorte si polokonvexnú pomôcku – odtrhnite časť krúžku a nalepte ho pod pomôcku tam, kam potrebujete.

kód ŠÚKL	názov	veľkosť	ks v balení	úhrada	*
F92108	Tesniaci krúžok Stomahesive®Seal	48 mm/3 mm	10 ks	plná	
F92109	Tesniaci krúžok Stomahesive®Seal	48 mm/4 mm	10 ks	plná	

* Produkt jednej veľkosti si môžete dať predpísať každý mesiac v počte 10 ks.



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

Pre viac informácií nás kontaktujte na bezplatnom
čísle zákazníckeho centra Radim klub.

Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111 **klub**

▶ Ako sa mi žije so stómiou

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

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

Väčšinu ľudí so stómiou zo začiatku trápí stav, v akom je stómia a okolitá koža. Dôležité je veriť tomu, že takáto situácia je len dočasná. Hovorí sa, že takmer na všetko je riešenie, len treba mať správne informácie a skúšať.

E. M., 51 rokov

Stómiu mám jeden rok. Jej vyvedeniu predchádzali problémy s vyprázdňovaním stolice, neskôr nastúpili bolesti konečníka. Chodila som od jedného lekára k druhému. Operovali ma v nemocnici v Banskej Bystrici. Na toto obdobie nemám príjemné spomienky, riešila som veľa zdravotných problémov. Ešte k tomu

„Svoju stómiu som nazvala Emilko.

mi v tomto období zomrel manžel, takže stómia bolo to posledné, čo ma vtedy zaujímalo. S manželom som vychovala dvoch synov a mali sme ešte veľké plány do budúcnosti, ale všetko sa mi zosypalo, celý život. Vtedy ma najviac podržala moja najbližšia rodina.

Zo začiatku som mala asi ako každý stomik trošku problém zmieriť sa so situáciou a každodennou starostlivosťou

o stómiu. Zažila som aj viacero nehôd, nebolo mi to príjemné, ale situáciu som zvládla aj s pomocou svojej rodiny.

„Snažím sa nevzdávať.

Používam jednodielny systém, ale kombinujem pomôcky od rôznych firiem, pretože na niektoré som dostala alergickú reakciu. Okolie stómie bolo podráždené, červené. Občas mi koža krvácala a dochádzalo aj k jej odtrhaniu. Používala som aj umelú kožu, ani tá mi však úplne nepomohla. Ani teraz nemám kožu v stopercentnom stave. Musím si pravidelne kontrolovať stav stómie a okolitú kožu. Pomôcky si zabezpečujem cez

kuriérsku službu, akékoľvek informácie väčšinou čerpám z internetu.

Teraz som na dôchodku, predtým som pracovala ako predavačka v malom butiky. Bývam v rodinnom domčeku a moji dvaja synovia sa o mňa príkladne starajú a veľmi mi obaja pomáhajú. Vstávam asi o 7:30 a najskôr idem vyvenčiť psíka, potom si vychutnám rannú kávičku. Urobím si niečo na raňajky a idem sa prejsť.

Snažím sa chodiť veľa pešo. S kamarátkou chodievam do mesta, v sobotu chodievam na trh po čerstvú zeleninu. Občas ideme spolu taká partia, susedka a moji priatelia, vtedy sa zastavíme v jednej malej kaviarničke na koláčik





„Denne sa snažím urobiť desaťtisíc krokov.

s kavičkou. Jedávam viac-menej všetko, ale s mierou. Jedlo si väčšinou dusím na pare, jem veľa ovocia (šupky z ovocia odstraňujem) a zeleniny. Vyhýbam sa tučným jedlám a hubám, na ktoré mám alergiu. Synovia robia v reštaurácií, takže občas mi prinesú už hotové jedlo a ja nemám žiadnu starosť s varením. Poobede si trochu oddýchnem pri dobrej knihe alebo relaxujem v záhrade.

V pláne mám registráciu a návštevy v klube stomikov, chcem spoznať aj iných ľudí, porozprávať sa s nimi o veciach, v ktorých nemám tak úplne jasno, a taktiež si nájsť nových priateľov.

P. U., 58 rokov

V roku 2014 som začal mať problémy so stolicou. Svrbel ma konečník a neskôr sa objavila aj krv v stolici. Začal som chodiť po lekároch a na-

zmieriť s novou situáciou a nechcel som byť svojej rodine na ťarchu.

Spomínam si, ako ma po operácii začali zaučovať šikovné sestry. Postupne som si začal zvykať na stómiu. Momentálne používam dvojdielny systém, v minulosti som začínal s jednodielnymi vreckami. Mal som problémy so zapálenou kožou, a teda aj s odlepovaním a nalepovaním vrecka. Pomohol mi stomicový zásyp a stomická pasta. Teraz už problémy s kožou nemám. V minulosti som si po stomické pomôcky chodil k svojmu lekárovi, momentálne využívam zasielanie kuriérom. Je

to o mnoho pohodlnejšie, nemusím toľko osobne navštevovať lekára.

Vstávam približne o 6. hodine ráno, idem si vymeniť vrecko, aby som mohol začať deň. Doobeda sa venujem svojím koníčkom alebo záhrade. Veľmi rád z dreva vyrezávam zvieratká. Robil som pilčíka a práca s drevom ma baví. Teraz som na invalidnom dôchodku. Rád chodievam na prechádzky do neďalekého lesa. S manželkou sa snažíme stravovať racionálne, čiže konzumujeme všetko s mierou, vyhýbam sa údeninám, tučným a koreným jedlám. Trávim viac času so svojou rodinou, chodíme na výlety, prechádzky do blízkeho okolia.

Chodievam aj do klubu stomikov, kde mi v začiatkoch pomohli zvládnuť moje emócie. Ľudia sú na začiatku postavení pred nové situácie. V klube si navzájom pomáhame, povzbudzujeme sa a veríme, že sa dá žiť plnohodnotný život aj so stómiou.

Potrebné informácie viete získať u sestier, ktoré sa venujú stomikom, na internete, na bezplatnej linke Radim klub 0800 800 111, úplne ideálne je stretnúť sa osobne s niekým, kto už stómiu má. Kontakty na jednotlivé ILCO kluby nájdete v časopise Radim 1/2015 alebo na www.slovlco.sk ■

„Toto obdobie mi pomohla preklenúť práve moja rodina, avšak nechcel som, aby ma ľutovali.

koniec mi diagnostikovali rakovinu konečníka. V tom momente sa mi zrútil celý svet. Dlho som sa nevedel

„Veľmi rád z dreva vyrezávam zvieratká.



► Chôdza a turistika u ľudí so stómiou

Ako je to s pohybovou aktivitou u ľudí so stómiou?

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

V minulom čísle sme pokračovali s informáciami o pohybových aktivitách a športoch, ktoré si u ľudí so stómiou vyžadujú osobitné zváženie a diskusiu so zdravotníckym pracovníkom. Témou bolo **PLÁVANIE**. Teraz sa budeme venovať **CHÔDZI** a **TURISTIKE**.



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

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



- Dôležité je identifikovať úroveň, akú ste dosahovali pred operáciou, a bežný terén – schody či náročnejší terén.
- Potrebné je zlepšiť dĺžku trvania chôdze po operácii až na úroveň 30 – 40 minút.
- Nezabúdať na chôdzu so správnym držaním tela.
- Veľmi dôležité je spevňovať stred tela a panvové dno. Ide o dôležité oblasti, ktoré podporujú správnu chôdzu

a držanie tela Ak pôjdete na dlhšie vzdialenosti, nezabúdajte na dôležitosť hydratácie a rovnako majte na pamäti aj zásoby, ktoré si vezmete so sebou.

- Pre chôdzu a turistiku však vo všeobecnosti neplatia žiadne obmedzenia.
- Ak plánujete stráviť vonku dlhší čas, zvážte si dopredu dostupnosť toalety/zariadenia, kde si budete môcť vyprázdniť vrecko.

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

► Plán činnosti SLOVILCO na rok 2020

Pavol Húserka, prezident SLOVILCO

Určite si každý člen združenia SLOVILCO kladie otázku, aké podujatia pripravilo vedenie združenia na rok 2020. Touto otázkou sa zaoberala rada združenia na svojom februárovom zasadnutí s nasledovným výsledkom.

Na apríl plánovaný kongres Európskej asociácie stomikov EOA v Taliansku bol s ohľadom na pandémiu COVID 19 preložený na budúci rok. Ostatné podujatia zatiaľ zabezpečujeme podľa nasledovného plánu.

V máji zorganizujeme Celoslovenské dni stomikov. Podujatie sa uskutoční na Zemplínskej Šírave v hoteli Chemes. Pôjde o trojdňové stretnutie, v rámci ktorého sa usku-



bude pripravená exkurzia vo firme Unimedical Michalovce, ktorá vyrába stomické pomôcky. V hoteli je k dispozícii veľmi pekné wellnes centrum a rehabilitačné procedúry. Poistenci

„ Zorganizujeme medzinárodné cyklistické stretnutie 17. až 21. júna. Hlavný stan bude v penzióne Gazdovstvo Uhliská v Nemšovej-Trenčianskej Závade.

točnia nielen športové hry, ale aj súťaž v písaní poézie a prózy. Preto sa obraciam na všetkých členov disponujúcich básnickým črevom, aby sa súťaže zúčastnili. Pre záujemcov

Dôvery na odporúčenie svojho lekára môžu procedúry absolvovať zdarma. Okolie ponúka možnosti na prechádzky či cykloturistiku a otužilci si môžu vyskúšať aj vodu východoslo-



► Pavol Húserka

venského mora. Večere plánujeme spriemniť posedením pri hudbe a tancom. Každý nápad na spustenie programu bude vítaný.

Minulý rok české ILCO zorganizovalo medzinárodné cyklistické podujatie a v tomto roku zorganizovali

podobné podujatia stomici z Poľska a Maďarska. Z toho dôvodu sme sa rozhodli zorganizovať medzinárodné cyklistické stretnutie u nás na Slovensku. Uskutoční sa 17. až 21. júna, hlavný stan bude v penzióne Gaz-

Pokiaľ ide o rekondičné pobyty, rada vychádzala z tohtoročného stavu finančného krytia, poskytnutého Ligou proti rakovine a MPSVaR SR. Na rekondičné pobyty v rámci ligy bude odoslaných tridsať onkologických

Pre zdatných cyklistov budú pripravené štyri etapy s horským profilom v dĺžke okolo 70 km.

dovstvo Uhliská v Nemšovej-Trenčianskej Závade. Predpokladáme účasť dvadsiatich štyroch cyklistov z krajín V4 a dúfame, že príde aj prezident EOA, Islandan Jon Thor- kelsson. V penzióne je k dispozícii ešte ďalších cca dvadsať miest, ak

pacientov. Ak bude viac záujemcov, rada združenia vyberie okrem účastníkov aj prípadných náhradníkov. Pobyt bude dotovaný sumou 100 eur. Lokalitu vyberie rada združenia na základe výberového konania. Ne- onkologickí pacienti a rodinní prísluš-

Pre menej zdatných budú etapy po rovinatých cyklotrasách v dĺžke okolo 40 km.

má teda niekto záujem zabicyklovať si v okolí Trenčína, môže sa prihlásiť. Pre zdatných cyklistov budú pripravené štyri etapy s horským profilom v dĺžke okolo 70 km. Pre menej zdatných budú etapy po rovinatých cyklotrasách v dĺžke okolo 40 km. V rámci týchto etáp účastníci navštívia Trenčiansky hrad, Beckovský hrad, kúpele Trenčianske Teplice.

níci sa budú môcť pobytu zúčastniť v tom prípade, ak si uhradia plnú cenu. Pri rekondičných pobytoch, dotovaných Ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny SR sumou 100 eur pre držiteľov preukazu ZŤP, rada vychádzala z predpokladu, že dostaneme sedemdesiat poukazov. Pobyt sa uskutoční v dvoch termínoch tak, aby bolo možné

Predsedníctvo urobí maximum, aby združenie dostalo finančné dotácie na rekondičné pobyty.

Ďalej najstaršie pútnické miesto Slovenska v Skalke nad Váhom, Ranch 13 v Antonstálskej doline a polovnícky zámok Antostál. Vo Vlárskom priesmyku hrad Brumov a Valašské Klobouky. A všetko okolo bude obklopovať krásna príroda ChKO Biele Karpaty.

účastníkom zorganizovať spoločný program. Lokalitu rada vyberie na základe výberového konania. Predsedníctvo urobí maximum, aby združenie dostalo finančné dotácie na rekondičné pobyty aspoň v takej výške ako tento rok.



► Pavol Húserka – prezident SLOVILCO

Koncom augusta alebo začiatkom septembra budúceho roku zorganizuje maďarské ILCO štvorstretnutie stomikov z V4. Predpokladáme, že stretnutia sa zúčastní dvadsaťpäť členov SLOVILCO. Podrobnosti ohľadne programu a lokality zverejníme hneď, ako nám ich oznámi maďarské ILCO.

Nuž a čo povedať na záver. Program je to skutočne ambiciózný, a tak prajem všetkým pevné zdravie, aby sme sa mohli aj naďalej tešiť zo spoločnej práce.

► Tridsiate výročie Svojpomocného klubu stomikov v Nových Zámkoch

Ing. Stanislav Obertáš, Senior sales representative, ConvaTec

Je takmer neuveriteľné, že od založenia Svojpomocného klubu stomikov Nové Zámky uplynie tento rok už tridsať rokov. Od založenia ho viedlo niekoľko predsedov. Prvou predsedníčkou bola Marta Szücsová (1990 – 1997), druhou Alena Hajduová (1998 – 2004), tretím predsedom bol Ján Molnár (2005 – 2008) a od 2009 klub vedie Alžbeta Pinčková. Spomínané dámy nám venovali pár riadkov, v ktorých nám porozprávajú o tom, ako vnímajú tieto krásne roky.

Marta Szücsová,

členka a kronikárka, Svojpomocný klub stomikov Nové Zámky

Jubilejných tridsať

V svojom mene i v mene klubu chcem čo najsrdečnejšie pozdraviť všetkých čitateľov a podeliť sa s nimi o niekoľko dôležitých momentov. Život klubu sa začal spolupracou s vtedajším primárom chirurgického oddelenia nemocnice v Nových Zámkoch MUDr. Petrom Hudákom, PhD., a odborníkom z Bratislavy Doc. MUDr. Augustínom Prochotským, Csc., ktorý **na zakladajúcej členskej schôdzi 6. novembra 1990** za prítomnosti štyridsiatich stomikov z regiónov Nové Zámky a Štúrovo predniesol svoj príspevok.

Vedenie nemocnice v Nových Zámkoch uvoľnilo finančné prostriedky na kúpu kvalitných stomických pomôcok od firmy ConvaTec, ktorú zastupoval Ing. Urban z Prahy a Ing. Vančo z Bra-

tislavy, a od firmy Coloplast, ktorú zastupoval Ing. Peter Kisely z Banskej Bystrice. Tieto pomôcky boli prerozdelené medzi stomikov. Zároveň klub začal so sestrami na chirurgickom oddelení spoluprácu, týkajúcu sa spôsobu starostlivosti o stomikov. Rovnako klub spolupracoval s onkologickou ambulanciou pod vedením MUDr. Salmásiho a s klinickým psychológom PhDr. Petrom Hontim.

klubmi Galanta, Levice a maďarským ILCO klubom Dorog a spoločne realizujeme spoločenské i pracovné akcie.

Využívam príležitosť vyjadriť svoju úctu a osobnú vďaku odborníkom, lekárom, sestram, ktoré sa starajú o ľudí so stómiou, vedeniu nemocnice v Nových Zámkoch, obvodným lekárom a sestram za odbornú pomoc, zástupcom firiem ConvaTec Ing. S. Obertášovi,

„Cieľom nášho klubu bola spolupráca ILCO klubov na Slovensku a založenie celoslovenskej organizácie SLOVILCO.

Medzi členov klubu patrili i stomici z Galanty, Komárna, Nitra. Cieľom nášho klubu bolo skvalitniť život stomikov v sociálnej a zdravotnej oblasti, realizovať spoluprácu klubov s odborníkmi, čo podporilo vznik súhrnu práv stomikov pod názvom **Charta práv stomikov**. V súčasnosti spolupracujeme s ILCO

firmy Coloplast Mgr. Klučárovej a firmám Dansac a B-Braun za dlhoročnú odbornú a finančnú podporu. Moja osobná vďaka patrí primátorovi mesta Nové Zámky Otakarovi Kleinovi, sponzorom nášho klubu a prispievateľom 2 % z daní. Rada by som ešte poďakovala predsedom klubu pani Hajduovej,



► Marta Szücsová

pánovi Molnárovi a pani Pinčekovej, kronikárom a členom výboru pánovi Diósimu a pani Diósiovej, pani Czuczorovej, pánovi Bystrianskemu, pánovi Bridišovi, pani Hermanovej, vďaka patrí aj súčasnému vedeniu pani Zuberovej, pani Abrhanovej, pánovi Kikovi a pánovi Rumanovi.

V súčasnej neľahkej dobe je omnoho viac potrebná vzájomná úcta, pomoc a spolupatričnosť. Ide o dobu skúšky, ako si vážime to najcennejšie, náš život. Pomáhajme si preto navzájom nezištne.

Nášmu klubu želám veľa úspešných rokov, zdravia, elánu a optimizmu.

Alena Hajduová,

podpredsedníčka, Svojpomocný klub stomikov Nové Zámky

Ako to všetko začalo

Písal sa rok 1989, keď som podstúpila operáciu zhubného nádoru na hrubom čreve, ktorá skončila vyvedením stómie. Po prepustení z nemocnice však nastal ďalší boj, boj s „jánošíkovským opaskom“, čo bola v tom čase na Slovensku jediná pomôcka pre stomikov (starší si určite pamätajú a mladší si to ani nevedia predstaviť). Táto pomôcka bola maximálne nepohodlná, o bezpeč-



► Členovia klubu v Nových Zámkoch

nosti (čo sa týka podtekania a zápachu) škoda hovoriť. Pohyb v spoločnosti bol nemožný a psychike to určite nepridalo.

S dôverou som sa obrátila na MUDr. Filakovského s prosbou o sprostredkovanie kontaktov na iných stomikov,

študovala som dostupnú literatúru a hľadala všetky možné kontakty. A tak som zistila, že vo svete existujú pre stomikov aj iné pomôcky. A začala som konať. Zistila som si kontakt na českú firmu ERGON so sídlom v Prahe a navštívila som ich. Veľmi milo a s veľ-

”Nechcela som však sedieť len so založenými rukami, hovorila som si, že určite nie som sama, možno niekto iný má nejaké „vychytávky“, ako s týmto žiť.



► Ivona Abrhanová, Alžbeta Pinčeková, Alena Hajduová

kým nadšením ma prijal pán Urban a bol veľmi prekvapený, že stomické pomôcky, ktoré dovážajú do Čiech, na Slovensku nepoznajú. Prislúbil rokovanie s distribútormi na Slovensku.

Vďaka MUDr. Filakovskému som spoznala stomičku pani Martu Szücsovú. Operoval ju MUDr. Augustín Prochotský, ktorý sa veľmi snažil pomôcť stomikom zlepšiť kvalitu ich života. Na jeho popud vznikol prvý klub stomikov v Bratislave. Spolu sme tento klub navštívili. Veľmi milo nás medzi seba prijali a poskytli nám časť pomôcok, ktoré dostávali ako dar zo zahraničia. Postupne sa ozývalo čoraz viac stomikov z novozámockého okresu, a tak sme si povedali, že na základe získaných skúseností z bratislavského klubu by sme mohli niečo podobné spraviť aj v Nových Zámkoch. Pomohol nám MUDr. Peter Hudák, PhD., ktorý nám poskytol zasadačku na pravidelné stretnutia každý utorok a zároveň sa stal členom výboru. Tieto utorkové stretnutia trvajú dodnes, v súčasnosti už v našich vlastných priestoroch, ktoré nám poskytlo mesto Nové Zámky. Treba spomenúť ďalšie osobnosti, ktoré výrazne prispeli k vzniku a rozvoju novozámockého klubu: Doc. MUDr. Prochotský, Csc., MUDr. Lojka, MUDr. Salmási, PhD. Peter Honti a mnohí ďalší i mestský úrad Nové Zámky.

Všetkým veľmi pekne ďakujeme.

Alžbeta Pinčeková,
predsedníčka od roku 2009

Už tridsať rokov sme tu pre vás

Do roku 2020 sme vstupovali s veľkým nadšením. Hneď od prvých dní sme začali s prípravami najdôležitejšej udalosti v činnosti klubu. Bola to príprava osláv 30. výročia založenia. Všetky naše aktivity sú teraz zamerané na podujatie, ktoré má vyvrcholiť v závere roka. Nechcem predbiehať udalosti, ale verím, že ak prekonáme



► Priestory klubu v Nových Zámkoch

„Náš klub má takmer od svojho vzniku svoje priestory.“

toto ťažké krízové obdobie, všetci sa stretneme a naše narodeniny oslávieme patrične s láskou a úctou.

Väčšina z vás, ktorí čítate časopis Radim, už určite počula niečo o klube stomikov z Nových Zámkov. Veľmi nás teší, že sme stále aktívni a svojou činnosťou neustále podávame pomocnú ruku novým stomikom a ich rodinným príslušníkom. Na úplnom začiatku nám pomohla nemocnica i mesto, no členské schôdze sme organizovali aj v reštauráciách. Naše priestory sú pre verejnosť otvorené vždy v utorok od 9.00 do 12.00 hod. Službu má jeden člen výboru, ktorý sa venuje návšte-

Pripravujeme texty pozvánok, materiál pre vydanie bulletinu a darčeky pre hostí. Plánujeme pozvať tých, ktorí nám pomáhali od začiatku, ako sú lekári, sestry a zástupcovia MsÚ Nové Zámky. Nezabúdame na tých, ktorí nás podporujú finančne alebo darmi, radi pozveme na našu udalosť zástupcov dodávateľských firiem zdravotníckych pomôcok, s ktorými máme veľmi dobré vzťahy. Verím, že po prečítaní týchto riadkov nám budete držať palce a my sa vám s radosťou ozveme so správami, ako oslava dopadla.

Pekne pozdravujem za celý klub a teším sa na ďalšiu spoluprácu.

„Veľmi nás teší, že sme stále aktívni.“

vám, podá pomocnú ruku, poskytne požadované informácie, potrebné tlačivá a pod. Veľmi nás teší, že v budove, v ktorej máme sídlo, je aj zasadačka miestnosti a, samozrejme, sociálne zariadenia.

Kde nás nájdete?

Každý utorok
od 9.00 do 12.00 hod.
na Komárňanskej ulici č. 39
v Nových Zámkoch.

Informácie môžete získať
aj na klubovom tel. čísle:
0944 955 759.

► ILCO klub Nitra

František Elgyütt, predseda, ILCO klub Nitra

ILCO klub Nitra, ktorý združuje ľudí so stómiou, bol založený 2. 2. 1998. Jeho hlavnou úlohou je umožniť stomikom plnohodnotný návrat do života. Formou časopisu Radim by sme sa všetkým čitateľom radi pripomenuli.

Úlohou klubu je podporovať ľudí so stómiou, a tak im pomôcť k návratu do plnohodnotného života a chrániť ich záujmy v celoslovenskom združení SLOVILCO. Odovzdávame si skúsenosti medzi sebou, či už je to pomoc pri používaní pomôcok alebo psychická podpora. Spolupracujeme s lekármi a sestrami, lekárňami a výdajňami zdravotníckych pomôcok. Pravidelne nás navštevujú obchodné a výrobné firmy a prezentujú nám aktuálne informácie o nových dostupných pomôckach a aktivitách, ktoré robia a plánujú robiť pre ľudí so stómiou. Pre členov klubu zabezpečujeme rekondičné pobyty a rôzne iné spoločenské akcie.

” V klube sa stretávajú stomici a ich príbuzní všetkých vekových skupín.

Ozvíte sa a prídte medzi nás! Klubová činnosť Svojpomocného ILCO klubu stomikov Nitra je realizovaná v areáli Fakultnej nemocnice v Nitre, v miestnosti č. 1, ktorá je kultúrnou

halou. Výborové schôdze máme dvakrát za rok, každý druhý utorok v mesiaci v čase od 9.15 do 11.00 hod., členské schôdze sa konajú štyrikrát za rok, posledná, štvrtá členská schôdza býva spojená s vianočným posedeným ILCO klubu.

Moje telefónne číslo je 0907 388 739 a email elgyutt.frantisek@centrum.sk

Tešíme sa na vašu návštevu!



► Jozef Valachy, Stanislav Obertáš, František Elgyütt

► Nezabudnite aktívne žiť

Milan Tomka, člen, ILCO Klubu Martin

Vysoké Tatry boli, sú a budú ideálnym miestom na rôzne aktivity. Veľmi známou je výstava ľadových sôch na Hrebienku, ktorá sa každoročne obmieňa, a tak aj k nám na Slovensko prináša čo-to zo sveta.

A prečo nevidieť takú krásu, keď máme možnosť ísť vlakom zadarmo? Hm, niekedy aj v našom prípade mala invázia dôchodcov za následok, že si bezplatný lístok na cestovanie vlakom bolo treba zaobstarať už týždeň vopred. Nevadí, počkali sme a oplátilo sa. Martinskí onkologickí pacienti nepodľahli tomuto šílenstvu, ale namiesto ľadových sôch si zabezpečili vstup do galérie v Tatranskej Polianke. Bola tam nainštalovaná výstava Pavla Barabáša Dialóg s planétou. Vystihli sme aj krásne počasie – bezoblačná obloha a krásny výhľad na tatranské štíty nadchol každého.

Približne dvadsať účastníkov sa stretlo o 7:00 hod. na vrútockej železničnej stanici, odkiaľ sme sa presunuli do Štrby a odtiaľ zubačkou na Štrbské Pleso. Mali sme dvadsať minút, aby sme sa poprechádzali po okolí a pokochali sa panorámou Soliska, Kriváňa a Končistej. Potom sme sa električkou dovezli do Tatranskej Polianky. Neďaleko od stanice bol na galérii nápis POLIANKOVO, takže zabúdiť sa nedalo.

Svetoznámy cestovateľ Pavol Barabáš nám pripravil nevšedné „divadlo“. Po nasadení okuliarov, ktoré nám umožňovali trojrozmerné videnie, sme sa mohli prechádzať aj po neprístupných častiach jaskyne Domica alebo sa pozerať z tatranského vrcholu na okolité



Výstavy sa menia, takže vieme, kam pôjdeme o rok.

štíty. Niečo podobné sme ešte nezažili. Môžeme povedať, že vďaka digitálnym technológiám sme mali každý možnosť navštíviť rôzne kúty našej krásnej planéty. Keď sme sa pozreli dolu, tak sa niektorým aj zakrútila hlava. ☺

Páčili sa nám aj fotografie a zábery z cestovateľských filmov.

Návštevníci Centra pomoci Ligy proti rakovine v Martine ďakujú organizátorom za prípravu zaujímavého výletu. ■



Foto: Mgr. Milan Tomka

► Moja stómia má už trinásť rokov

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

Podľa slov našej dlhoročnej čitateľky Drahomíry Fóglovej, život so stómiou nebýva vôbec ľahký. Napriek ťažkým začiatkom však našla spôsob, ako všetko zvládnuť sama. Prečítajte si, ako žije so stómiou trinásť rok.

Na úvod by ste nám, pani Drahúška, mohli povedať niečo o sebe...

Mám sedemdesiatpäť rokov. Bývam v rodinnom dome v obci Šoporňa. Žijem v domácnosti so synom a v susedstve mám aj ďalších svojich blízkych, pretože vo vedľajšom dome býva môj vnuk s rodinou. Už dlhé roky si užívam seniorský odpočinok, počas ktorého sa venujem najmä čítaniu kníh, vypĺňaniu tajničiek, lúšteniu sudoku. No zo všetkého najradšej pečiem pre svojich najbližších.

Stali ste sa onkologickou pacientkou – stomičkou. Viete nám popísať svoje začiatky s touto diagnózou?

Rakovinu hrubého čreva mám od roku 2002. Vtedy som podstúpila prvú operáciu. Päť rokov som nemala žiadne problémy. Môj stav sa zhoršil v roku 2007. Musela som podstúpiť ďalšiu operáciu a natrvalo som sa stala stomičkou. Okrem tejto diagnózy ma trápia aj iné. Mám problémy s pohybovým ústrojenstvom, z čoho vlastne pramenili tieto komplikácie. Vzhľadom na to, že mám operované obe nohy a pohybujem sa pomocou francúzskych ba-

riel, moje črevá nepracujú tak, ako by mali. Hovorí sa tomu „sedavé črevá“. Preto sa pán docent Korček po konzultácii so mnou v spomínanom roku rozhodol, že mi urobí vývod navždy.

Aké boli vaše prvé dni po operácii? Ide totiž o veľmi zložitý zásah do organizmu a každý sa s ním vyrovnáva inak.

Začiatky boli ťažké, veľmi ťažké. Hneď po operácii som si myslela, že to nezvládnem. Personál nemocnice sa ma snažil upokojiť tým, že mi odporučil nájsť si niekoho, kto mi bude pomá-

prvých pokusoch mi aspoň slovne asistovali. Navigovali ma krok po kroku, ako postupovať. Môj život vtedy nabral iný smer a musela som prísť na to, ako situáciu zvládnuť bez cudzej pomoci aj doma.

Aké to bolo po prepustení do domácej starostlivosti? Ako ste to všetko zvládli sama?

Najprv vám chcem vysvetliť, prečo sa spolieham len sama na seba. Ide o to, že som sa bála najmä toho, že niekto iný by mi mohol pri ošetrovaní – i keď neúmyselne – uškodiť. Bála som sa

„Sestry boli veľmi nápomocné a pri mojich prvých pokusoch ošetriť si stómiu mi aspoň slovne asistovali.

hať pri ošetrovaní stómie. To bolo pre mňa nepredstaviteľné, lebo na sto percent verím len sama sebe. Preto som si stómiu skúšala ošetrovať už v nemoci bez pomoci sestier. Boli veľmi nápomocné a pri týchto mojich

napríklad, že ošetrojúci nebude mať dôkladne umyté ruky a do rany sa mi dostane infekcia. Tiež som mala obavy, že mi okolie stómie nevyčistí dôkladne a mne sa zapáli koža. Preto som vyvinula veľa úsilia a všetko sa



► Drahomíra Fóglová

naučila. Hovorí sa, že trpezlivosť ruže prináša. A hoci to trvalo naozaj veľmi dlho, kým som všetko zvládla sama, už pri prvej kontrole po prvej operácii som bola samostatne ošetrojúcou sa stomičkou.

Ľudia so stómiou majú rôzne zažívacie problémy. Ako to bolo u vás so stravou?

Pozmenila som svoje stravovacie návyky. Vyradila som potraviny, ktoré mi spôsobovali tráviace problémy. Všimla som si, že mi nerobia dobre žiadne šupy z ovocia, že nemôžem konzumovať kapustu a mnohé strukoviny. Ide len o to, aby ste sa pri-

spôsobili životu so stómiou, žiadne radikálne obmedzenia.

Pani Drahúška, viem, že ste nám verná a od začiatku využívate len naše pomôcky a príslušenstvo. Aké máte s nimi skúsenosti?

Vyskúšala som od vás jednodielny systém – teda iba samotné vrečko, ale viac sa mi osvedčil dvojdielny systém. Používam podložky a vrečka a som s nimi nadmieru spokojná. Dvojdielny systém je pre mňa lepší, pretože pri samostatnom vrečku sa mi sem-tam stávalo, že mi pomôcky podtiekli, pri dvojdielnom systéme sa mi to nestáva. Príslušenstvo používam pri odlepovaní podložky, čistení v okolí stómie

a tiež pri následnom lepení podložky. Sú to všetko veľmi dôležité a najmä spoľahlivé čistiace prostriedky, ktoré mi uľahčujú život.

Nateraz už nehovorme len o zdravotných problémoch. Povedzte nám ešte niečo o vašom aktívnom seniorskom živote.

Považujem sa za veľmi spoločenského človeka a nerada sa rozprávam o svojich chorobách. Mám veľmi rada spoločnosť ľudí, a preto sa stále snažím udržiavať aktívny kontakt s rovesníkmi, s ktorými sa často stretávam. Pri spoločných rozhovoroch zabúdam na to, že mám zdravotné problémy.

Ako som už spomínala, veľmi rada čítam knižky, aktívne vyplňam tajníčky, krížovky a tiež lúštim sudoku. Najradšej zo všetkého však mám pečenie rôznych dobrôt a starostlivosť o záhradku. Vzhľadom na to, že môj pohyb je do veľkej miery obmedzený, na záhradku mi nezostáva až tak veľa ako času, ako by som chcela. Nemám čas na nudu, lebo si stále hľadám rôzne aktivity, ktorými si vyplňam čas.

Je veľmi obdivuhodné, s akým optimizmom o svojom živote hovoríte a ako to všetko skvelo zvládáte. Viete dať na záver našim stomikom nejaké cenné rady, ako takejto situácii čeliť s postojom, ktorý máte vy?

Každý sme iní. Nieкто to berie s nadhľadom, nieкто sa ľutuje. No so stómiou sa dá žiť veľmi dlho, len každému musí na sebe záležať. Myslím si, že som toho príkladom. Stomici si musia dávať pozor najmä pri ošetrovaní a dbať, aby prebehlo v poriadku. Potom aj ich dni budú plynúť pokojne. Život treba prijímať taký, aký je, a nezaoberať sa stále otázkou, prečo práve mňa postihla stómia. Mali by sa tešiť z každého nového dňa, zapájať sa do aktivít bežného života a myslieť hlavne na to, že všetko je tak, ako má byť. Preto všetkým želám pevné zdravie a úsmev do života! ■

► Sú medzi nami

Ing. Stanislav Obertáš, Senior Sales Representative, ConvaTec

Bc. Veronika Ivančíková, predsedníčka Slovak Crohn Club

Crohnova choroba a ulcerózna kolitída patria medzi nešpecifické chronické zápalové ochorenia tráviaceho traktu (Inflammatory Bowel Disease – IBD). Pacientom s oboma ochoreniami už dvadsaťsedem rokov pomáha občianske združenie Slovak Crohn Club (SCC). V súčasnosti má asi štyristo členov, hoci na Slovensku je diagnostikovaných viac ako pätnásťtisíc pacientov. Pre ľudí s týmto ochorením je dôležité, aby sa dostali k spoľahlivým a plnohodnotným informáciám a k najnovšej a najúčinnnejšej liečbe.

Slovak Crohn Club bol založený v roku 1993 Doc. MUDr. Mariannou Príkazskou, Csc., z VÚV Bratislava. Pod jej vedením pracoval štyri roky. Členom Európskej federácie klubov s MC a UC sa stal od roku 1995. V tom istom roku sa stal aj členom Slovenskej humanitnej rady. Klub má hlavné sídlo v Bratislave. Vo vedúcej pozícii sa postupne vystriedalo niekoľko predsedov. Od mája 2018 klub vedie Bc. Veronika Ivančíková.

„Obe ochorenia sú pomerne zriedkavé, a preto je pre pacientov dosť ťažké nadviazať vzájomný kontakt. Často sa nepoznajú ani tí, ktorých lieči jeden lekár.“

Klub od svojho založenia organizuje aktivity, umožňujúce vzájomné stretnutia, na ktorých si môžu pacienti vymeniť praktické skúsenosti zo života s týmto ochorením. Taktiež pacienti majú možnosť získavať informácie od lekárov, sestier a ostatných účastníkov na pobytoch či prednáškach. Ta-

káto možnosť je veľmi dôležitá hlavne pre novodiagnostikovaných pacientov, ktorí sú často zaskočení novou životnou situáciou. Skutočnosť, že ide o chronické, celoživotné ochorenia a zároveň nedostatok informácií o nich nevlývajú na psychiku pacientov pozitívne.

13. máj 2000 bol prvým Medzinárodným dňom Crohnovej choroby a ulceróznej kolitídy. Neskôr sa stanovil 19. máj ako dátum, kedy si pripomína-



**Slovak
Crohn Club**

me Svetový deň IBD ochorení. V súvislosti s týmto významným dňom sa všetky európske kluby snažia propagovať svoju činnosť a oboznámiť s ňou širokú verejnosť. Do týchto činností sa na národnej, ale aj medzinárodnej úrovni aktívne zapája aj Slovak Crohn Club.

Hlavné úlohy klubu:

- združovať pacientov s Crohnovou chorobou (MC) a Ulceróznou kolitídou (UC), umožniť im vzájomný kontakt a výmenu teoretických a praktických skúseností súvisiacich s týmito chorobami (životospráva, diéta, možnosti športových aktivít...)
- získavať informácie o chorobách MC a UC, o nových spôsoboch liečby a liekoch a rozširovať ich medzi našimi členmi prostredníctvom odborných prednášok, online komunikácie (web, sociálne médiá) a klubového časopisu Bulletin
- organizovať edukačné stretnutia s odborníkmi z viacerých oblastí (gastroenterológia, chirurgia, dermatológia, reumatológia, psychológia a i.), rekondičné pobyty pre členov klubu (súčasťou programu je kurz základov jogy a relaxácie, turistické výlety a odborné prednášky)
- spolupracovať s európskymi klubmi podobného zamerania združenými v EFCCA (European Federation of Crohn's and Ulcerative Colitis Associations)
- organizovať spoluprácu všetkých, ktorí môžu prispieť k zlepšeniu zdravotnej a sociálnej úrovne pacientov (napr. Slovenská gastroenterologická spoločnosť, Asociácia na ochranu práv pacientov, farmaceutické firmy...).



Bc. Veronika Ivančíková

► predsedníčka Slovak Crohn Club

Veronika Ivančíková hovorí o IBD ochorení

Čo sa deje s človekom, ktorý zistí, že má Crohnovu chorobu alebo ulceróznou kolitídu?

V prvom rade zistíte, že je to chronické ochorenie, ktoré vám naozaj zmení viaceré oblasti života. Čakajú vás obmedzenia v práci, v súkromí, v partnerskom vzťahu. Zistíte, že musíte brať pravidelne lieky, buď tabletky alebo biologickú liečbu. Zo začiatku je toho veľa a je to šok. Musíte sa zorientovať v tom, čo môžete a nemôžete robiť a ješť a ako vás ochorenie obmedzí. Ale preto sme tu my v Slovak Crohn Clube, aby sme povedali, že sa s tým dá žiť a že všetko sa postupom času dá do poriadku.

V čom presne spočíva podpora Slovak Crohn Clubu?

Na začiatku posielame pacientom edukačné materiály: knihy o ochorení a živote s ním, publikácie o stravovaní, náš časopis Bulletin, ktorý vychádza

Bc. Veronika Ivančíková

Pochádzam z Nitry, pracujem ako lektorka anglického jazyka v Bratislave. Nie som len predsedníčkou Slovak Crohn Clubu, ale aj pacientkou. Ulceróznou kolitídou mi diagnostikovali, keď som mala dvadsaťtri rokov. Že s IBD ochorením sa dá žiť plnohodnotný život, som pochopila na svojom prvom stretnutí s členmi Slovak Crohn Clubu. Podpora a informácie, ktoré klub poskytuje, ma motivovali, aby som sa sama začala v organizácii angažovať. Informácie a inšpirácie ako pomáhať rada čerpám aj zo zahraničia, a tak zastávam aj funkciu EFCCA delegáta pre zahraničie. Mojim mottom je: „Len život, ktorý žijeme pre ostatných, stojí za to.“ (Einstein)

každý rok a obsahuje prehľad všetkých našich činností. Organizujeme rôzne edukačné podujatia a stretnutia s lekármi, ktorí vedú pacientom poradiť aj prostredníctvom plnohodnotných prednášok.

Čo je pri liečbe Crohnovej choroby a ulcerózne kolitídy najdôležitejšie?

Aby boli všetky liečebné novinky dostupné čo najväčšiemu počtu pacientov a aby o nich pacienti zároveň vedeli. Vieme, že v ambulancii nie je veľký priestor na vzdelávanie pacientov, preto spolupracujeme s lekármi a sestrami, ktorí poskytujú pacientom informácie o činnosti SCC. Je dôležité, aby boli najúčinnnejšie formy IBD liečby dostupné pre všetkých pacientov.

„Vieme, že v ambulancii nie je veľký priestor na vzdelávanie pacientov.“

Čo je na živote s chronickými zápalovými ochoreniami tráviaceho traktu najťažšie?

Je to zmena zdravotného stavu spojená s horúčkami, neustálymi hnačkami a častými návštevami WC, aj dvadsaťkrát za deň. Z tela sa vylučuje veľa tekutín, pacient začína chudnúť a nemá





energiu. S touto diagnózou jednoducho neviete, kedy sa čo prevalí. Často sa k týmto stavom pridruží depresia či pocity úzkosti, avšak je veľmi dôležité zachovať pokoj, mať všetky dostupné informácie a poradiť sa s odborníkmi. Aj keď je pacient v remisii, teda v pokojovom štádiu ochorenia, musí dbať o to, čo zje, čo robí a prispôbiť nárokom ochorenia svoj životný štýl. Keď je pacient v relapse, ochorenie opäť vzplanie, vtedy sa mu úplne podriadi.

Aký je trend vo výskyte Crohnovej choroby a ulceróznej kolitídy na Slovensku?

Incidencia tohto ochorenia stúpa u mladých ľudí vo veku 15 až 30 rokov. Sú medzi nami aj detskí pacienti, ktorí reagujú individuálne aj podľa psychického nastavenia rodičov. K IBD pacientom však patria aj starší ľudia, takže ochorenie postihuje všetky vekové kategórie.

Ak by ste mali vysloviť tri želania pre pacientov s chronickými zápalovými ochoreniami tráviaceho traktu, aké by to boli?

Prvé želanie by bolo, aby sa všetci naučili brať svoju chorobu ako súčasť života a nesnažiť sa ísť proti nej. Vieme, že to nemá zmysel. Druhé prianie by bolo, aby mali úsmev na tvári, aj keď to, samozrejme, nie je ľahké a ani vždy

možné. Ja ale verím, že s energiou a optimizmom sa dá aj táto choroba ľahšie zvládnuť. A posledné prianie by bolo, aby si diagnostikovaní pacienti viac medzi sebou pomáhali a zároveň prispievali k šíreniu povedomia o IBD na verejnosti. Každý jeden môže zo svojho miesta pomôcť, zdieľať svoj príbeh a podeliť sa s čerstvo diagnostikovanými pacientmi o skúsenosti.

„Budme tu aj pre ostatných a nehanbime sa o sebe rozprávať.“

Ako sa stať členom klubu?

Členom môže byť každý, komu bolo diagnostikované ochorenie M. Crohn alebo ulcerózna kolitída, príp. rodinný príslušník či osoba, ktorá má záujem pomôcť s činnosťou klubu alebo nás podporiť. Prihlasovací formulár je na našej webovej stránke www.crohnclub.sk.

Aké má klub plány do budúcnosti a na rok 2020?

Nadalej sa budeme snažiť zvyšovať povedomie o našej patientskej organizácii Slovak Crohn Club aj o samotnom IBD ochorení, a to nielen medzi pacientami, ale aj medzi širokou ve-

rejnostou. Budeme pokračovať v organizovaní edukačných stretnutí pre pacientov a vydávať klubový časopis Bulletin spolu s propagačnými materiálmi o činnosti klubu. Taktiež plánujeme pripraviť kampaň, ktorá by nadviazala na myšlienku „IBD and Work“. Takto chceme priniesť viac informácií o IBD pacientoch, ktorí dokážu pracovať a viesť plnohodnotný život.

Vzhľadom na momentálnu situáciu pandémie koronavírusu sme časť našich plánov, najmä pravidelné jarné edukačné semináre či májové edukačné stretnutie, museli zrušiť a presunúť na priaznivejšie a bezpečnejšie obdobie. Radi by sme však posilnili komunikáciu a odovzdávanie odborných aj všeobecných informácií telefonicky a v online podobe (web, sociálne siete). Uvedomujeme si, že IBD pacienti patria do ohrozenej skupiny (chronickí pacienti), a preto im veľmi radi poskytneme podporu a spolupatričnosť.

Slovak Crohn Club

Telefón : +421 918 216 184

Email: predsednictvo@crohnclub.sk

Web: www.crohnclub.sk

► Moja zdravotnícka pomôcka na ošetrovanie stómie

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

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

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

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

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

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

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

gia, onkológia, urológia, gastroenterológia, praktickí lekári pre dospelých a praktickí lekári pre deti na základe odporúčania odborných lekárov uvedených odborov. Evidenciu predpisovaných pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii poistenca.

Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111 klub

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac:

Množstvo pomôcok pre kolostomikov na 1 mesiac:

- Jednodielny systém: 90 ks výpustných vreciek alebo 90 ks uzavretých vreciek.
- Jednodielny systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®: 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek.
- Dvojdielny systém: 10 ks podložiek, 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek.

Množstvo pomôcok pre ileostomikov na 1 mesiac:

- Jednodielny systém: 90 ks výpustných vreciek alebo 90 ks uzavretých vreciek.
- Jednodielny systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®: 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek.
- Dvojdielny systém: 15 ks podložiek, 90 ks vreciek.

Množstvo pomôcok pre urostomikov na 1 mesiac:

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

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

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

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

S úctou, kolektív zákazníckeho centra ConvaTec.

► Okienko psychológa



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

Mgr. Zuzana Tomášková, psychologička

Ako nájsť zmysel života

Slovné spojenie zmysel života sa vyskytuje v každej oblasti ľudského bytia a v každej vekovej kategórii človeka. Na začiatku svojho bytia sa dieťa vývinom zameriava na naplnenie istých vývinových úloh (podľa Ericsona) – od symbiózy dieťaťa s matkou až po jeho oddelenie sa a postupné začlenenie do sveta a spoločnosti iných ľudí. V období dospelosti, ktorá sa ontogeneticky delí na obdobie ranej dospelosti, obdobie strednej dospelosti a obdobie neskej dospelosti, sa zmysel života objavuje najmä v psychologickom smere Viktora Frankla (1905 – 1997), a to v logoterapii. Tento koncept Frankl začal rozpracovávať ešte pred 2. svetovou vojnou. Neskôr bol sám uväznený v koncentračných táboroch a veľmi dramatické až tragické zážitky sa odrazili v pokračovaní jeho diela. Základom jeho konceptu sa stali pojmy ako zodpovednosť, sloboda a zmysel života. Spájali ich orientácia na budúcnosť a jej výzvy, snaha o naplnenie tejto výzvy.

Frankl človeka chápe ako jedinečnú a súčasne trojrozmernú bytosť, ktorá má biologickú, psychologickú a duchovnú stránku. Práve obrátenie pozornosti na duchovný rozmer je jedným z najdôležitejších momen-

tov. Z tejto stránky vyplýva následne aj schopnosť slobodnej voľby a prirodzená túžba po zmysle života. Aj napriek tomu, že každý z nás je určený a limitovaný genetickými, biologickými faktormi a činiteľom prostredia, nejde o nevyhnutnosť. Sám človek môže zaujať postoj k situácií. Tento postoj často vyplýva zo schopnosti slobodne sa rozhodnúť a prevziať za toto rozhodnutie zodpovednosť. Postoj, ktorý človek zaujme, predstavuje pre neho samotného výzvu, príp. reťazec výziev. Naplnenie zmyslu je jednou zo zodpovedností človeka, jej „hnacím motorom“ je vôľa mať takýto zmysel. Vôľa mať zmysel súvisí s možnosťou voľiť si hodnoty, ktoré bude sám človek naplňovať a uskutočňovať. Nie je možné mu tieto hodnoty určiť či vnútiť. **Ponúkajú sa tri skupiny hodnôt:**

- zážitkové hodnoty (to, čo človek prežíva v prírode, v umení a v medziludských vzťahoch)
- tvorivé hodnoty (to, na čo sa človek zameriava v práci, v diele, v službe)
- postojové hodnoty (vytvorenie názoru, postoja v určitej situácii, napr. v situácii ochorenia).

V našom živote sa však často stáva, že naplňame a uskutočňujeme také hodnoty, ktoré pre nás nemajú životný zmysel. Vtedy dochádza ku frustrácii existencie (strata zmyslu), čo môže

značne patologicky pôsobiť na prežívanie človeka a následne vedie k depresii. Prejavuje sa to najmä tým, že človek má nesprávny postoj k sebe, k ľuďom, okoliu, svetu alebo k celkovému daniu. Veľmi často týmito prejavmi trpia neurotici, ktorí doslova konajú v schéme: „Nemám reálny problém, nemám existenčný problém, tak si nejaký umelo v myšlienkach vytvorím.“ Týmto si jedinec zabezpečí možnosť zaoberať sa vlastným, vytvoreným problémom, a tak sa snaží nájsť zmysel života.

Práve v tejto životnej situácii sa môže terapeut ocitnúť s klientom vo vzťahu, keď je mu nápomocný v hľadaní zmyslu života a v jeho naplnení. Aj keď sú podmienky klienta nepriaznivé (reálne či umelo vytvorené problémy), stále by mu mala ostať slobodná vôľa a sloboda prevziať za rozhodnutie zodpovednosť. Ak človek v tejto životnej situácii nevyhľadá odbornú pomoc, môže využiť medziludské plne fungujúce vzťahy s inými ľuďmi (v práci, v svojpomocných skupinách, v komunite, v kostole). V bežnom živote môže terapeuta, ktorý pomáha hľadať zmysel života a povzbudzovať človeka k jeho naplneniu, nahradiť akýkoľvek vľúdny človek. Prežívanie vzťahovej väzby s týmto človekom vie byť užitočné veľakrát pre obe strany. Základom je sloboda voľby a ochota vnímať túto potrebu u seba, ako aj u druhých ľudí.

Zdroj: Heretik, Anton sr. – Heretik, Anton jr. a kol.: Klinická psychológia. Nové Zámky: Psychoprof, 2016.

► Desatoro v starostlivosti o chronické rany

10

Informácie pre pacientov



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

Nasledujúce odporúčania vychádzajú z mnohých rozhovorov, ktoré vedieme s pacientami v ambulancii pre liečbu chronických rán. Niekomu sa môžu zdať samozrejmé, ale denne sa presviedčam o tom, že nie sú, a to ma viedlo k spísaniu tohto desatora.



1. Používajte jednorazové rukavice

Ak si ranu prevádzujete sami alebo vám pomáha niekto z vašej rodiny, používajte vždy jednorazové rukavice. Dajú sa bežne kúpiť v lekárni. „Máte doma jednorazové rukavice?“ „Mám.“ „Dobre, a používate ich?“ „Nie.“ To bol jeden z dialógov z ambulancie. „A prečo nie?“ „Je to predsa môj manžel a ja sa ho neštítim, žijeme v jednej domácnosti, všetko máme spoločné...“ Lenže na rukách máme všetci veľa baktérií. Tie sa pri preväze môžu preniesť do rany a tam sa premnožiť a spôsobiť infekciu. Takže aj keď vám na koži nevadia, oslabenému a chorému človeku v rane dokážu spôsobiť problém. **Používaním jednorazových rukavíc chránite seba i pacienta.** Ak však po nich pri preväze nesiahnete, môže dôjsť k vzniku infekcie v rane a komplikáciám pri hojení. V jedných rukaviciach zložíte krytie, v druhých ranu očistíte a v tretích ju ošetríte.



2. Rana sa môže osprchovať

Vďaka prúdu vody totiž **odplavujete z rany nečistotu**, odumreté tkanivo, zvyšky materiálu. Je vhodné použiť vlažnú vodu, nechať ju stekať cez ranu a ak rana nie je bolestivá, môžete ju prúdom vody vypláchnuť.



3. Rana sa musí čistiť

A to buď v sprche špeciálnymi hubkami, ktoré vám predpíše lekár, alebo aspoň gázovým štvorcom. **Baktérie v rane žijú v spoločenstve, ktoré sa voči vonkajšiemu prostrediu chráni slizovitým obalom. Ten je potrebné rozrušiť**, aby mohol pokračovať proces hojenia a hojivé materiály účinkovali efektívne. Po sprche a vyčistení rany je vhodné aplikovať antiseptický roztok. Roztoky majú v návode vždy napísané, ako dlho musia zo-

stať na rane, aby boli účinné. Túto dobu rozhodne dodržujte.



4. Vlhké hojenie je dobré hojenie

Väčšina pacientov mi hovorí, že necháva pri preväze ranu dýchať na vzduchu. Lenže čo je suché, to sa nehojí. Preto sa dnes využíva tzv. metóda vlhkého hojenia, keď sa v rane **vytvorí správna teplota, vlhkosť a správne prostredie pre tvorbu nových ciev a nového tkaniva**. Materiály pre vlhké hojenie sú navrhnuté tak, aby sa rana hojila a zároveň dýchala a zabránila baktériám premnožiť sa a spôsobiť infekciu. Je ale potrebné dodržiavať postupy, ktoré vám odporučí lekár, a neexperimentovať, neskúšať bez vedomia lekára nové kombinácie. Nesprávny postup pri ošetrovaní môže byť dôvodom spomaleného hojenia rany.



5. Domáca starostlivosť = odborné ošetrenie rany

Lepšie ako vlastné ruky sú ruky odborníkov. Môže ísť napríklad o ruky vyškolených sestier z agentúr domácej starostlivosti (ADOS), ktoré **prídu za vami domov**. Presne vedieť, ako rany ošetrovať, aké materiály používať a ako ich správne kombinovať. Toto odborné ošetrenie vám zabezpečí praktický lekár. Služba je hrazená zo zdravotného poistenia. Moja vlastná skúsenosť je taká, že vo chvíli, keď ranu začnú ošetrovať skúsené sestry, začne sa hojiť. Keď sa vám pokazí práčka alebo auto, tiež zvyčajne vyhľadáte odborníka. **Nechajte teda ošetrenie v spoľahlivých, odborných rukách.**



6. Noste bandáže

Ak máte ranu, ktorá vznikla na podklade žilového ochorenia, celkom iste vám boli odporúčené kompresívne ob-

nie, požiadajte o tento liek svojho odborného alebo praktického lekára a nespoliehajte sa na doplnky stravy.



7. Dodržujte diétu

Väčšina pacientov diabetikov mi odpovedá, že odporúčanú diétu držia tak približne. Ale pri podrobnejšom rozbere stravy, ktorú v ten deň prijali, zistíme, že je to inak. A nie je to z dôvodu, že si predsa pichajú inzulín alebo berú lieky a majú „dobrý cukor“. **Dodržiavanie diéty je základným predpokladom správneho hojenia rany.** Niektoré lieky v kombinácii s nevhodnými potravinami spomaľujú hojenie rany, preto dodržiavajte odporúčanú diétu. Ak máte nadváhu, **vyhľadajte odborníka**, pomôže vám pod lekárskeho dohľadom správne znížiť nadbytočné kilá. Spýtajte sa svojho lekára, čo pre seba môžete urobiť, aby sa rana lepšie hojila.

udáva, že jedia dobre. Ale pri vymenovaní jedál zisťujem, že základ tvoria zahustené masné, ťažké jedlá, chudobné na dôležité prvky. **Vo vašej strave nesmie chýbať dostatok bielkovín, sacharidov a správnych tukov.** Sviečková so šiestimi knedľami alebo pečené koleno nie je to pravé orechové. Takže do jedálnečka denne zaraďujte bielkoviny – napr. ryby, morčacie, hovädzie, kuracie mäso. Ak nechcete mäso, tak dostatok bielkovín sa nachádza napr. v strukovinách. Varte na rozpustnom masle, kokosovom oleji, repkovom oleji, nezahusťujte, maximálne



„Niektoré lieky v kombinácii s nevhodnými potravinami spomaľujú hojenie rany, preto dodržiavajte odporúčanú diétu.“

väzy alebo kompresívne pančuchy. Pri prvej aplikácii možno zažijete nepríjemný sťahujúci pocit, ale správne naložená kompresia predstavuje 80 % úspechu liečby, pretože krv konečne prúdi správnym smerom, čo pomáha hojeniu. Pri správne naloženej kompresii mizne opuch a po pár hodinách alebo dňoch si na ňu zvyknete. Nohy sú zrazu ľahšie, nebolia, neopúchajú. Najlepšie je, ak vám obvazy zložia vyškolené ruky odborného personálu. Pokiaľ máte ranu žilového pôvodu, tak vám lekár tiež pravdepodobne predpísal liek na hojenie rán a liečbu žilového ochorenia. Ak



8. Pohyb a strava

Tri otázky, ktoré kladiem pacientom: „Máte záhradku? Máte psíka a chodíte s ním von? Ako športujete?“ Vďaka tomu zistím, či má pacient pravidelný pohyb. **Ak sa pravidelne hýbete, zabezpečujete vďaka práci svalov a ciev správny tok krvi a tým prospievate hojeniu.** Väčšina pacientov mi odpovedá, že sa pohybuje po byte, po kuchyni alebo si občas trochu pohybu nohami. Urobiť pár krokov po kuchyni skutočne nestačí. Pokiaľ máte chronickú ranu, tak je zloženie stravy nesmierne dôležité. Väčšina pacientov

obmedzte sladké jedlá a pečivo, chlieb s masťou vymeňte za pohánkovú alebo ryžovú, amarantovú, pšenovú kašu so semienkami, orechmi, ovocím, najlepšie na raňajky alebo v dopoludňajších hodinách. Zemianky s maslom vám nedodajú dostatok živín dôležitých pre hojenie. Tie nájdete v zelenine – surovej alebo varenej, v slnečnicových, tekvicových, sezamových, ľanových, chia semienkach, v ovocí (najlepšie v dopoludňajších hodinách), v avokáde. Na sladenie môžete použiť napr. čakankový alebo javorový sirup, ktorý udržuje správny glykemický index.



Ste to vy, kto rozhoduje o tom, ako sa budete cítiť a ako sa bude vaša rana hojiť. **Premýšľajte o tom, čo jete a pijete.** Rovnako dôležité je vedieť, ktoré potraviny môžete jesť s liekmi, ktoré užívate. Proces hojenia tiež zlepšuje napr. **dostatok vitamínov C, E, B, A, selénu, zinku, mangánu, železa.**



9. Dodržujte režimové opatrenia

Každý lekár vás pri prvom vyšetrení celkom iste vybaví mnohými radami o tom, čo máte dodržiavať, čo smiete a čo nesmiete. Patrí k nim napr. zdvíhanie nôh na mäkkú podložku, sprchovanie dolných končatín striedavo teplou a studenou vodou, pravidelná chôdza, nenosiť tesné topánky alebo ponožky, nosiť kompresívne pančuchy alebo obvazy a mnohé ďalšie. V prípade rán inej etiológie sa odporúča diéta, prestať

v **ambulancii bolesti**, kde vám ušijú liečbu priamo na mieru. Aj cez všetky komplikácie, ktoré vám vaše ochorenie spôsobuje, nájdite si v priebehu dňa niečo, čo vám urobí dobrú náladu, prinesie úsmev na pery, čo vás alebo iných poteší. A ak budete argumentovať, že vás rana bolí a nemáte náladu na nič, spomeňte si napríklad na tieto slová Dalajlámu (z Knihy radosti), ktorými odpovedal na otázku, ako zvládať fyzickú a inú bolesť: „Predovšetkým by sme nemali o bolesti veľmi premýšľať. **Keď sa na ňu veľmi koncentrujete, potom trpíte nielen fyzicky, ale aj psychicky.** Takže je dobré tieto dve časti oddeliť. Postarať sa o liečbu tela a myšlienkami sa sústrediť na iné veci. Keď ma niečo bolí alebo som chorý, pomyslí si na to, aké mám šťastie. Veď sa o mňa lekári skvele postarajú. Mnoho ľudí je na tom horšie a zostanú bez pomoci. Správnym činom je hľadať riešenia alebo spôsob, ako sa

„ Pozitívny pohľad na svet je pre proces hojenia nesmierne dôležitý.

fajčiť, pravidelne sa hýbať atď. **Všetky tieto odporúčania majú svoje opodstatnenie a vedú k zlepšeniu hojenia.** Počúvajte ich, robíte to pre seba.



10. Radujte sa z maličkostí

Toto nie je slogan z amerického filmu alebo časopisu a už vôbec to nie je iba fráza. Pozitívny pohľad na svet je pre proces hojenia nesmierne dôležitý. Život s nehojacou sa ranou je veľmi zložitý, častokrát bolestivý, rany veľakrát tečú tak, že je potrebné niekoľkokrát denne meniť oblečenie, ponožky, topánky, zápach môže byť pre okolie nepríjemný a vedie k sociálnej izolácii. Bolesť býva niekedy neznesiteľná. Neriešate ju tým, že budete denne brať niekoľko liekov na utíšenie bolesti. Obráťte sa na svojho ošetrojúceho lekára

z ťažkej situácie dostať a nenechať sa ňou pohltiť. A pokiaľ zo situácie neexistuje východisko, potom rovnako nemá význam robiť si s tým starosti, pretože tým aj tak nič nezmôžete.“

Ak máte chronickú ranu a všetko dodržiavate, blahoželám vám. Ak máte chronickú ranu a nedodržiavate všetko z desatora, prosím, začnite. Odmenou vám bude zlepšenie procesu hojenia a možno aj celkové vyhojenie. Množstvo zaujímavých a užitočných rád nájdete na www.convatec.sk. Úprimne vám držím palce a prajem veľa šťastia.

MUDr. Júlia Černohorská, PhD.
Dermal Centre Mělník,
e-mail: cernohorskajulia@gmail.com

Obrázky láskavo poskytol: Vitor Santos, Centro de Tratamento de Feridas São Peregrino – Med Caldas.

► Cyklomost slobody v Bratislave

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

V prvej polovici augusta 2012 odovzdal Bratislavský samosprávny kraj do užívania cykolávku, spájajúcu slovenský a rakúsky breh rieky Moravy. Na slovenskej strane ústi do bratislavskej mestskej časti Devínska Nová Ves a na rakúskej strane do obce Schlosshof. Je to práve v miestach, kde ešte nedávno stála železná opona. Ide o najvýznamnejší športovo-rekreačný projekt tohto druhu. Je spoločným dielom BSK a dolnorakúskych regionálnych inštitúcií.

História mostov v tejto lokalite je zaujímavá. Na oboch brehoch Moravy oddávna žili ľudia či celé rodiny v príbuzenskom vzťahu, ktorý bol násilne popretý bývalým režimom. Tu počuť zvláštnu zmes troch rečí: slovenskej, nemeckej a chorvátskej. Aj architektúra domov je veľmi podobná. Najvýraznejšie to vidno na kaštieloch rodu Pálffyovcov. Jeden stojí v Malackách a druhý, identický, v Marcheggu.

Prvý most v tejto lokalite bol vybudovaný už v 13. storočí. Postavili ho na príkaz českého kráľa Přemysla Otakara II. Prešiel po ňom aj so svojím vojskom, aby sa na Moravskom poli stretol v bitke priamo s vojskom grófa Rudolfa Habsburského. V boji o korunu Svätej rímskej ríše prehral a zahynul. Nastal úpadok rodu Přemyslovcov a aj samotný most chátral. Obnovil ho až po štyristo rokoch princ Eugen Savojský. Používal ho ako skratku zo svojho barokového

zámku Schlosshof. V 20. storočí krátko slúžil ako vojnový most. Následne ho vystriedal na celé desaťročia ostnatý drôt železnej opony. Tento most je teda skutočne mostom, ktorý v našich dejinách spája minulosť so súčasnosťou.

Veľmi zaujímavý a autentický je tragický príbeh z obdobia prevádzky mosta počas druhej svetovej vojny. Na jednej strane utajená Židovka, pod pseudonymom Anička Barteková, vlastným menom Hilda Reisnerová. Na druhej strane nemecký dôstojník a kapitán





” Tento most je teda skutočne mostom, ktorý v našich dejinách spája minulosť so súčasnosťou.

Bruno Bučkovský, slúžiaci v nemeckej posádke sídliacej na území DNV. Tento chlap nenávidel židovskú rasu a podporoval aktívne jej likvidáciu. Obaja sa do seba zamilovali. Anička zo strachu nemohla prezradiť svoj pôvod. Predtým zahynul jej manžel.

stretnúť so svojou starou láskou, na ktorú nevedel zabudnúť. Adresu mu však susedka neprezradila, lebo tak rozhodla Anička. Ani na smrteľnej posteli sa Bruno nedozvedel, že voľakedy sa objímal so Židovkou.

” Po novom cyklomoste sa pri jeho slávnostnom otvorení prešli tisíce ľudí.

Ich spoločného potomka, syna Tomáška, skrývala u rádových sestier v bratislavskom kaštieli. Počas vojny jej gestapo odvieкло syna do tábora v Seredi. Ku konci vojny, keď už Nemci ustupovali, Bruno chcel vziať so sebou aj Aničku. Táto sa ale pred ním ukryla. Anička alias Hilda neskôr našla cez Červený kríž svojho syna v koncentračnom tábore Terezín. Po čase sa Anička znovu vydala za zubného lekára Frankla a odišli do Izraela. Po rokoch sa chcel Bruno opätovne

Príprava výstavby mosta bola zdĺhavá, trvala takmer desať rokov. Väčšia iniciatíva vychádzala zo slovenskej strany. So stavebnými prácami sa začalo v roku 2011, most sa dobudoval asi za rok. Po novom cyklomoste sa pri jeho slávnostnom otvorení prešli tisíce ľudí. Na slovenskom brehu bola odhalená aj pamätná tabuľa s novým názvom – Cyklomost slobody. Most po sedemdesiatich rokoch opätovne spája ponad rieku Moravu Slovensko a Rakúsko. Zaslúžili sa o to spoločný

mi silami slovenskí aj rakúski projektanti, inžinieri, architekti a robotníci. Konkrétne most postavili pracovníci slovenského Doprastavu.

Aj podľa Rakúšanov most predstavuje nový druh vzájomnej spolupráce dvoch štátov, dvoch národov. Most slúži cyklistom, peším turistom aj záchrannej službe. Jeho celková dĺžka je 955 m, z toho ocelová konštrukcia tvorí 525 m, šírka lávky je 4 m. Návštevníci pri výjazde na most prekonávajú výškový rozdiel 7 m. Výška mosta nad hladinou Moravy umožňuje bezpečnú plavbu po rieke. Most spája regionálne cyklotrasy Rakúska aj Slovenska. Na rakúskej strane sú zachované zvyšky starého, historického mosta.

Cyklomost využíva verejnosť od polovice augusta 2012, aj keď jeho oficiálne, slávnostné otvorenie sa uskutočnilo až v októbri toho roka. Cyklomost je prostriedkom zdravého životného štýlu a aj bezprostredným spojivom ľudí viacerých národností. Projekt tohto mosta bol spolufinancovaný v rámci programu cezhraničnej spolupráce SR a Rakúska.

▶ Ako zvládnuť dovolenku so stómiou

Mgr. Hana Ivaničová, Database Marketing Specialist, ConvaTec, Nitra

Stómia nepredstavuje zásadnú prekážku cesty na dovolenku. S trochou prípravy zvládnete letieť na opačnú stranu sveta, zamieriť do teplých krajín alebo nasadnúť do karavanu a vybrať sa na cestu po Európe. Zbavte sa strachu z cestovania postupne, začnite krátkymi cestami a nechajte sa inšpirovať našimi dovolenkovými tipmi.



Cestovné poistenie

Cestovné poistenie počas dovolenky doma aj v zahraničí je nevyhnutné pre všetkých.

Ak ste si zakúpili zájazd v cestovnej kancelárii, pravdepodobne bude jeho súčasťou aj cestovné poistenie. Skontrolujte si krytie poistenia, či nie ste vylúčení na základe vekových obmedzení alebo už existujúceho zdravotného stavu. Ak máte pochybnosti o krytí cestovného poistenia, obráťte sa na svojho sprostredkovateľa poistenia alebo cestovného agenta.

Nezabudnite na cestovné poistenie aj v prípade dovolenky na Slovensku, najmä ak sa chystáte do hôr. „Bežné“ zdravotné poistenie kryje lekárske ošetrovanie, ale nekryje napríklad náklady na prípadné výjazdy záchranných zložiek.

Ak cestujete viackrát za rok, ekonomickejšou alternatívou je ročné cestovné poistenie.



Balenie stomických pomôcok

Zabalte si dvojnásobné množstvo stomických pomôcok, t. j. ak cestujete na

týždeň, zabalte si pomôcky, ktoré spotrebujete bežne za dva týždne. Budete tak pokojnejší aj v prípade nečakaných situácií. Do príručnej batožiny si zabalte všetky potrebné pomôcky, ktoré budete potrebovať počas cesty do destinácie. Myslite aj na rezervu, pribalte o niekoľko kusov navyše (aspoň na ďalšie dva dni), aby vás nezaskočilo meškanie lietadla alebo stratená podaná batožina. V príručnej batožine môžete mať pomôcky

zbalené v kozmetickej taštičke, ktorú viete diskretné kedykoľvek použiť. Zvyšné stomické pomôcky zabalte do kufra.

Zoberte si so sebou aj menšie stomické vrecká na volný čas a na diskretné plávanie a kúpanie (F41197, F89047).

Ak máte ileostómiu alebo urostómiu, môžete mať obavy z únikov moču



▶ Pomôcky, ktoré môžete zabaliť do príručnej batožiny.

alebo stolice počas noci. Zabezpečenie plastového potahu alebo obliečky na matrac zabráni jeho poškodeniu a vám poskytne pokoj.



Móda a dovolenka

Najdôležitejšie je, aby ste sa cítili pohodlne a príjemne. Zvoľte si skôr osvedčené voľnejšie oblečenie, ktoré vás nebude tlačiť a obmedzovať.

Overte si batožinové obmedzenia počas cestovania, maximálnu povolenú váhu a rozmer. Z vecí si zvoľte určitú farebnú škálu. Pomáha to výberu a kombinovaniu oblečenia.



Plávanie

Spočiatku sa môžete cítiť rozpačito z toho, ako budete v plavkách vyzeráť, ale pamätajte, že ľudia v bazéne sa na vás nebudú pozeráť a skúmať, čo máte na sebe – budú príliš занеprázdnení zábavou.

Poradte sa s odborníkom, aké pomôcky sú vhodné na kúpanie. Nájdite si čas, zoznámte sa s možnosťami a vopred si pomôcky vyskúšajte (napr. doma vo vani), aby ste si boli istí, že vaše vrecko zostane na svojom mieste. Vyskúšajte na plávanie **malé jednodielne uzavreté vrecko Esteem®** (F89047) alebo **jednodielnu krytku na stómiu Stomadress® Plus** (F41197). Moderné adhezívne hmoty sú navrhnuté tak, aby fungovali vo vode – voda v skutočnosti zvyšuje pevnosť adhezíva. K dispozícii sú pomôcky, vďaka ktorým je plávanie ľahké a bezstarostné.

Nepotrebuje špeciálne plavky a pravdepodobne zistíte, že vaša stará plavecká výbava vám postačí. Ak uvažujete o zmene plaviek, ženám dodávajú istotu plavky s volánikmi alebo so vzormi. Pre mužov môžu byť komfortnejšie plavky/plavkové šortky s vyšším pásom. Niektorí muži nosia tričko alebo plávacie tričko.



Prechod cez colnicu

Pred odchodom sa vopred uistite, že máte všetky správne cestovné doklady a miestnu menu.

Sme si istí, že budete mať so sebou všetky cestovné dokumenty – **cestovný pas, letenky, podrobnosti o ubytovaní, víza, časy transferov** atď., ale pripravili sme pre vás colného sprievodcu, ktorý, ako dúfame, sa vám bude hodiť.

Tento sprievodca vysvetľuje v anglickom, francúzskom, nemeckom, španielskom, talianskom a gréckom jazyku všetko o vašom stave a o tom, na čo slúžia vaše pomôcky a pomôže vám vyhnúť sa trápnyim otázkam v priebehu colnej kontroly.

Stiahnite si ho na našej internetovej stránke.



Ubytovanie na dovolenke

Takmer všetky hotelové izby majú vlastnú kúpeľňu, takže výmeny vreciek by mali byť také ľahké a diskrétné, ako by ste boli doma. Overte si túto sku-

točnosť ešte pred zakúpením zájazdu alebo pred rezerváciou ubytovania. Predídete tak prípadnej nespokojnosti.

Dodávatelia stomických produktov uvádzajú pokyny na skladovanie svojich produktov a príslušenstva na baleniach. Všeobecným pravidlom je, že kúpeľne sú zvyčajne najchladnejším miestom, sú teda vhodné na uskladnenie produktov, pokiaľ sú dobre vetrateľné a nie je v nich príliš vlhko.



Jedlo a pitie

Na dovolenke by mal mať každý možnosť dopriať si. Stačí trochu plánovania a rozumný prístup k jedlu a pitiu. Pamätajte, že vždy, najmä keď ste na dovolenke v horúcom prostredí, treba piť veľa tekutín. Zmiernite príjem alkoholu a kofeínových nápojov, pretože môžu viesť k dehydratácii. Ak začnete byť dehydrovaní, športové nápoje a rehydratačné prášky pomôžu pri nahradení stratených solí.

Pred jedlom a po jedle si vždy umyte ruky, aby ste minimalizovali možnosť prenosu baktérií. Vždy skontrolujte, či je voda vhodná na pitie. Ak máte akékoľvek pochybnosti, použite balenú vodu. Ak miestna voda nie je vhodná na pitie, potom to platí aj pre kocky ľadu v nápoji. Overte si, či sa na výrobu ľadu používa balená voda – tá je pre vás bezpečná.

„Ženám dodávajú istotu plavky s volánikmi alebo so vzormi. Pre mužov môžu byť komfortnejšie plavky/plavkové šortky s vyšším pásom.“



Všetko ovocie a zeleninu umyte v balenej vode. Dajte si pozor na jedenie šalátov, pretože tieto sa mohli umyť miestnou vodou. Možnou príčinou žalúdočných problémov môže byť aj konzumácia zmrzliny, ak sa vyrába tradične a lokálne. Zvoľte buď komerčné značky alebo sa konzumácii zmrzliny úplne vyhnite.



Cestovanie vlakom

Väčšina vlakov by mala mať k dispozícii toalety. Záleží však na krajine a vlakovom spoji. Vždy je lepšie si túto informáciu overiť. Ak si rezervujete alebo zakúpite miesto vopred, zvyčajne si budete môcť zakúpiť aj miestenku (napr. blízko toalety).

Nie všetky vlaky majú bufetové vozne, takže sa uistite, že máte so sebou dostatok tekutín a taktiež niečo na jedenie. Majte po ruke aj lieky pre prípad hnačky alebo iných nečakaných problémov.

Niektoré letecké spoločnosti povolia extra hmotnostné prídavky pre zdravotnícke potreby, informujte sa preto v leteckej spoločnosti ešte pred cestou.

Možno uvažujete o vynechaní jedla pred letom. Nerobte to, môže vás to vyradiť z rovnováhy. Pite veľa tekutín, ale vyvarujte sa alkoholu a šumivých nápojov, pretože zmena tlaku vzduchu, či už máte stómiu alebo nie, môže spôsobovať problémy s vetrami a nafukovaním vrečka.

Ak je to možné, rezervujte si sedadlo v uličke. Po jedle sa pokúste vyhnúť radám na palubných toaletách. Tiež sa snažte vyhnúť predajným a stravovacím vozíkom blokujúcim uličku na stredných a dlhých trasách, čo sťažuje dostať sa na toaletu.

Bezpečnostné pásy si podľa možnosti skúste umiestniť do polohy nad alebo pod stómiou.

” Vrecká s tvarovateľnou technológiou sú najvhodnejšie pre leteckú dopravu, pretože nie je potrebné používať nožnice na vystrihnutie otvoru. Namiesto toho majú pružnú pamäťovú technológiu, ktorá sa prispôsobí stómii a zabráňuje podtekaniu.



Cestovanie lietadlom

Do príručnej batožiny si zabalte všetky pomôcky, ktoré budete potrebovať počas cesty. Myslíte aj na rezervu. Ostatné stomické pomôcky zabalte do kufra.

Vopred si vystrihnite požadované otvory na pomôckach, pretože nožnice musíte zabaliť do podanej batožiny. Odporúčame používať pomôcky s predstihnutým otvorom alebo s tvarovateľnou technológiou. Ak použivate uzavreté vrecká, počas cesty by mohli byť vhodnejšie výpustné vrecká, napr. v prípade hnačky.



Cestovanie autobusom a autom

Cestovanie autom zvyčajne nespôsobuje problém, pretože si sami viete prispôbiť itinerár cesty a kedykoľvek zastaviť na prestávku. Navyše väčšina čerpacích staníc disponuje toaletami.

Pri cestovaní autobusom treba myslieť na to, že ak autobus nedisponuje vlastnou toaletou, hygienické prestávky sú spravidla naplánované na každé 3 – 4 hodiny. Vopred sa informujte o výbave autobusu.



Cestovnú kozmetickú taštičku s pomôckami nenechávajte v aute/autobuse za teplého počasia, aby ste predišli riziku ich poškodenia. Pri vyšších teplotách sa odporúča termotaška, aby sa toto riziko ešte viac znížilo. Taktiež neskladujte pomôcky v priehradke u spolujazdca.

Pokúste sa zaistiť, aby bezpečnostný pás viedol cez vaše boky a nie cez brucho, kde obvykle býva vyvedená stómia. Pre väčšiu ochranu existujú cestovné vankúše, ktoré sa nasúvajú na bezpečnostný pás. Vďaka tomu sa budete cítiť pohodlnejšie a zároveň zachováte požadovanú úroveň ochrany.



Cestovanie loďou

Cestovanie loďou zvyčajne nespôsobuje problém, pretože lode a trajekty sú tiež vybavené toaletami.

Myslíte na to, že počas plavby v rozbúrenom mori by toaleta mohla byť obsadená – takže premýšľajte dopredu. V prípade potreby majú výletné lode zvyčajne k dispozícii lekárske zariadenia. Obráťte sa vopred na svojho cestovného agenta, aby ste sa uistili, že k nim máte prístup.

Pokiaľ je to možné, vyhýbajte sa dlhším plavbám rýchlolodami. Tieto plavby môžu spôsobovať zažívacie ťažkosti aj u ľudí bez stómie.

Kontrolný zoznam na dovolenku

Pripravte sa. Zoznam vám pomôže zapamätať si dôležité veci a naplánovať si, čo si so sebou zobrať.

Pred cestou:

- ▶ Skontrolujte si platnosť cestovného dokladu (pasu alebo občianskeho preukazu) a spravte si kópie.
- ▶ Zakúpte si cestovné poistenie. V ponuke sú rôzne krytia v poisteniach, napr. špeciálne poistenie pre ľudí so zdravotnými problémami.
- ▶ Informujte sa o výbave ubytovacieho zariadenia a dopravného prostriedku.
- ▶ Včas si zaobstarajte dostatočnú zásobu pomôcok, aby ste ich nemuseli narýchlo zháňať pred odchodom.
- ▶ Zistite maximálne povolené limity a rozmery podanej aj príručnej batožiny.
- ▶ Ak cestujete autom, naplánujte si trasu. Naštudujte si úseky bez čerpacích staníc a odpočívadiel, predídete tak nepríjemným prekvapeniam. Zistite si poplatky krajín za diaľnice/rýchlostné cesty a za pohonné hmoty, pomôže vám to pri výbere trasy.
- ▶ Vybavte si **medzinárodný preukaz stomika** (je v slovenskom, anglickom a nemeckom jazyku), ktorý vydáva združenie SLOVILCO a dajte si ho potvrdiť ošetrovúcemu lekárovi.
- ▶ Sledujte aktuálne informácie na internetovej stránke Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí Slovenskej republiky. Vyplňte dobrovoľný registračný formulár pred cestou do zahraničia.

Nezabudnite si zabaliť:

- ▶ Stomické pomôcky potrebné počas prepravy do destinácie do príručnej batožiny. Uistite sa, že máte dvojnásobok bežných zásob, aby ste vydržali počas dovolenky, plus pomôcky do rezervy pre prípad núdze alebo oneskorený návrat. Pribalte menšie stomické vrecká na voľný čas a na diskrétnu plávanie a kúpanie (F41197, F89047).
- ▶ Lieky na zastavenie hnačky, ostatné lieky, ktoré užívate a môžete počas dovolenky potrebovať.
- ▶ Peniaze a platobné karty, prípadne peniaze v cudzej mene krajiny, kam cestujete.
- ▶ Našu príručku colného sprievodcu. Táto príručka vysvetľuje váš stav v angličtine a ďalších európskych jazykoch. To eliminuje potrebu diskutovať o vašom zdravotnom stave pri príchode na colné miesto.

- ▶ Všetky tekutiny, ktoré si potrebujete zobrať na palubu lietadla, zbalte do nádob, ktoré neobsahujú viac ako 100 ml a vložte ich do jediného priehľadného uzatvárateľného plastového vrecka s rozmermi približne 20 cm x 20 cm. Pamätajte na obmedzenia týkajúce sa množstva tekutín, ktoré môžete mať v príručnej batožine.¹
- ▶ Vlhčené obrúsky aj kozmetické vreckovky do príručnej batožiny.
- ▶ Nožnice, väčšie čistiace prostriedky a pohlčovače pachu (nad 100 ml) zabalte do podanej batožiny.
- ▶ Telefónne číslo/emailovú adresu svojho dodávateľa stomických pomôcok.
- ▶ Telefónne číslo/emailovú adresu svojho ošetrojúceho lekára/sestry.

Pred bezpečnostnou kontrolou na letisku:¹

- ▶ Pred tým, ako pôjdete cez bezpečnostnú kontrolu, sa ubezpečte, že vaše vrecko je čo najprázdnejšie, aby ste obmedzili riziko jeho narušenia pri prehladávaní.
- ▶ Vyprázdňte všetky tekutiny väčšie ako 100 ml. Môžete si preniesť prázdnu fľašu a po kontrole si ju naplniť napr. pitnou vodou.

Počas cesty a celej dovolenky:

- ▶ Dodržiavajte pitný režim a predchádzajte dehydratácii. Majte so sebou vždy niečo na jedenie. Nezabudnite si na letisku kúpiť vodu (po tom, čo ste prešli cez bezpečnostnú kontrolu) na cestu lietadlom a akékoľvek transfery do letoviska, najmä ak sa chystáte do horúceho podnebia. Pokúste sa mať dosť vody aj na noc, keby boli obchody vo vašej destinácii zatvorené.
- ▶ Udržujte stomické pomôcky a príslušenstvo v bezpečných podmienkach. Nenechávajte ich na príliš horúcich alebo chladných miestach a zabráňte tak znehodnoteniu pomôcok.
- ▶ Vždy majte po ruke cestovnú kozmetickú taštičku s potrebnými stomickými pomôckami a príslušenstvom, pravidelne ju dopĺňajte a nenechávajte ju bez dozoru.
- ▶ Pri zvýšenej námahe použite pridrzný opasok k dvojdielnemu systému. Zvýšite tak aj prilnavosť pomôcky.
- ▶ Noste so sebou lieky proti hnačke.

Čo si zbalit do príručnej batožiny a čo do podanej batožiny?¹

Dovolenka je skvelá, ale balenie sa na ňu môže byť naozaj stresujúce. Bojíte sa, že ste na niečo zabudli? Nezmesť sa vám všetko do kufra? Tu sú kľúčové veci, ktoré vám uľahčia bezproblémové balenie.



Podaná batožina



- ▶ Aerosóly, t. j. nádoby pod tlakom (napr. Niltac a Silesse sprej)
- ▶ Nožnice
- ▶ Stomické zásoby na obdobie počas dovolenky + rezerva
- ▶ Čistiace prostriedky a pohlcovače pachov nad 100 ml
- ▶ Plastový chránič na matrac
- ▶ Drogeria a všetky tekutiny väčšie ako 100 ml
- ▶ Oblečenie, plavky a obuv
- ▶ Lieky (proti hnačke, bolesti, na teplotu atď.)
- ▶ Plavecké okuliare a šnorchel
- ▶ Športové potreby²
- ▶ Termotaška
- ▶ Lekárnička (rýchloobväzy, repelentné prípravky, lieky, ktoré nepotrebujete počas cesty atď.)

Príručná batožina



- ▶ Cestovný doklad
- ▶ Vodičský preukaz
- ▶ Cestovné lístky
- ▶ Poistenie
- ▶ Detaily dovolenky (hotel, požičanie auta atď.)
- ▶ Hotovosť a platobné karty
- ▶ Okuliare/slnčné okuliare/kontaktné šošovky
- ▶ Kľúče
- ▶ Telefón a ostatné elektronické zariadenia, nabíjačky
- ▶ Cestovný adaptér
- ▶ Oblečenie na výmenu v prípade straty batožiny
- ▶ Obmedzené množstvo tekutín (maximálne 1 liter, 100 ml na položku)¹
- ▶ Stomické zásoby na cestu aj s rezervou, v prípade, že sa vaša batožina stratí
- ▶ Predstriedané a tvarovateľné stomické pomôcky
- ▶ Jednorazové vrecká
- ▶ Vlhčené obrúsky a kozmetické vreckovky
- ▶ Lieky (ktoré užívate, aj ktoré by sa vám mohli zísť počas cestovania, napr. na zastavenie hnačky, proti bolesti)
- ▶ Kniha, časopis, krížovky

Vysvetlivky

1 Všetky potrebné informácie týkajúce sa bezpečnostnej kontroly na letisku a obmedzení prepravy predmetov v podanej a príručnej batožine nájdete na internetovej stránke odletového letiska.

2 Pozor na veľkosť športových potrieb. Napr. golfové palice, lyže, surf a pod. budú pravdepodobne považované za nadrozmernú batožinu. Informujte sa vopred v cestovnej kancelárii alebo u dopravcu, s ktorým cestujete na dovolenku. ■

Ak budete postupovať podľa týchto tipov a budete trochu plánovať vopred, mali by prežiť dovolenku bez problémov.

Prajem vám skvelú dovolenku!



► Brána slobody pod Devínom

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

Štyristo mužov a žien bolo v rokoch 1945 – 1989 usmrtených na hraniciach ČSSR pod Devínom na okraji našej metropoly Bratislavy pri pokuse o útek za železnú oponu. Ústav pamäti národa a Konfederácia politických väzňov Slovenska iniciovali postavenie pamätníka Brána slobody práve pod hradom Devín pri sútoku riek Moravy a Dunaja. V týchto miestach sa odohrávali tragické udalosti. Presne tadiaľto utekali ľudia zo sveta neslobody za slobodou. Ale mnohí nedobehli. Boli bývalým režimom nemilosrdne zavraždení.

Pamätník slávnostne odhalili **17. novembra 2005**, v Deň boja za slobodu a demokraciu. Autorom tohto umeleckého a historického diela je Peter Meszároš. Pamätník znázorňuje rozstrieľanú bránu, vnútri ktorej sa nachádza vyhnutá kovová mreža.

Následne a postupne bol tento pamätník vyoivený a skrášlený. Spevnilo sa jeho okolie, doplnili sa lavičky, náučné tabule a bola vysadená zeleň – nový trávový koberec a štyri okrasné dreviny. Pribudlo aj šesť lavičiek. V blízkosti tohto pamätného miesta boli obnovené dve tabule náučného chodníka. Nivou rieky Moravy a pod devínskou hradnou skalou boli osadené tri informačné tabule na ochranu tejto národnej pamiatky. Upravené, vyoivené miesto pamätníka bolo slávnostne otvorené a sprístupnené verejnosti **17. novembra 2012**.

Skrášliť okolie pamätníka sa podarilo aj vďaka grantu z programu **Pohoda za mestom** vo výške 5200 eur, ktorý vyhlásila Nadácia Ekopolis v spolupráci so spoločnosťou Heineken Slovensko.

V júni 2016 odhalili na tomto mieste bustu **katolíckeho kňaza a humanis-**

tu Antona Srholca. Aj on trpel za starého režimu vo väzení. Ale prežil a následne žil skromne, pričom podporoval a staral sa o ľudí na pokraji spoločnosti – bezdomovcov. Mnohí z nich prišli o strechu nad hlavou nie vlastnou vinou. Ich životné osudy boli plné nešťastia a tragickosti. Práve preto sa Anton Srholec rozhodol o nich príkladne starať a prinavrátiť ich na cestu normálneho života.

Srholcove kázne boli úprimné, hlboko presvedčivé a múdre, plné životných skúseností. Ľudia si ho veľmi obľúbili a obdivovali najmä jeho neobľomnosť, húževnatosť, múdrosť a prostotu jeho vlastného života. Aj túto bustu vytvoril Peter Meszároš. Je umiestnená na stóle z rovnakého materiálu ako Brána slobody. Symbolicky pripomína jej chýbajúcu stredovú časť. ■



► Sestra telom a dušou

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

V tomto čísle časopisu Radim vám prinášame rozhovor s človekom s veľkým „Č“. Ide o diplomovanú sestru Jelku Stehlíkovú, ktorá pre mňa veľa znamená. Jelka pracovala ako staničná sestra a sestra, ktorá sa starala o ľudí so stómiou, na Chirurgickej klinike a transplantačnom centre Univerzitnej nemocnice v Martine. Viedla poradňu pre ľudí so stómiou, kde pomáhala ľuďom so stómiou v ich neľahkom boji s ťažkým ochorením a so stómiou. Vo svojej práci i mimo nej trpezlivo učila ľudí so stómiou prekonávať prekážky spojené s ochorením a bola pre nich veľkou oporou. Ľudia so stómiou ju mali radi. Vedeli, že keď sa na ňu obrátia, vždy sa im bude snažiť pomôcť a povzbudiť ich či dodať im znovu elán do života. Rovnako ako pacienti sme ju mali radi aj my, jej kolegyne.

Jelka ma prijala ako sestru na septické oddelenie v roku 2003, kde som ju mohla sledovať priamo pri práci a spoznať ju ako človeka. Tu ma zasvätila do problematiky stómie a bola mi ako staničná sestra veľkou oporou v práci, ale aj ako kamarátka v súkromnom živote.

Tento rozhovor prináša pohľad do Jelkinho života po tom, ako odišla do dôchodku.

Po toľkých rokoch, ktoré si venovala ľuďom so stómiou, nemáš pocit, že ti to všetko chýba?

V zdravotníctve som odpracovala štyridsaťdva rokov, pričom s ľuďmi so stómiou som sa stretávala od začiatku svojej profesie. Ošetrovať ľudí so stómiou sme museli aj vtedy, a to s pomôckami, aké boli dostupné. Vývoj ide dopredu a dnes sú pomôcky na vysokej úrovni, čiže aj ošetrovanie je hlavne pre ľudí so stómiou komfortnejšie.

Či mi práca chýba? Nič už nie je také, aké bolo, a ani nebude, ostali len spomienky, tie mi nikto nezoberie. Podstatné je vedieť, kedy je správny čas odísť.

Si naďalej členkou klubu pre ľudí so stómiou v Martine?

Členkou Ilco klubu v Martine som od jeho vzniku od roku 1991 a v členstve pokračujem.

Takže si naďalej aj v kontakte s ľuďmi so stómiou?

V kontakte s ľuďmi so stómiou som pravidelne, chodím každý mesiac na zasadnutie výboru a členské schôdze.

” Vývoj ide dopredu a dnes sú pomôcky na vysokej úrovni.





Som s nimi aj v telefonickom kontakte, poteší ma, keď si niekto spomenie a zavolá mi alebo napíše.

Ako sestra, ktorá sa starala o ľudí so stómiou, si určite nemala veľa času na svoje hobby, ako vyplňaš svoj voľný čas na dôchodku?

Popri práci na hobby nebolo moc času, ale, pravdupovediac, nemám ho ani teraz, ako som na dôchodku. Stále je čo robiť, niekedy sa mi zdá, že nestíham všetko, čo som si naplánovala. Ale stihnem počítač, dobrú knihu, riešim tajničky a píšem básničky.

Spíňaš funkciu starého rodiča? Máš vnučku alebo vnukov?

Mám dve vnučky a dvoch vnukov, a práve preto je super, že som už doma a môžem pomôcť svojim deťom, keď treba postrážiť ich deti.

Máš pocit, že teraz si ich dokážeš viac užiť?

Užívame si seba navzájom v plnom rozsahu, ja ich a oni mňa.

Pociťuješ ako dôchodkyňa nejakú zmenu v pohľade na svet?

Teraz som pánom svojho času, ktorý mám pre seba, ale, samozrejme, aj pre rodinu a priateľov. Situácia vo svete je dnes veľmi ťažká, a preto si treba vážiť predovšetkým zdravie a navzájom sa rešpektovať a pomáhať si.

Jelka, dáš nám nejaký tip na aktivitu alebo výlet?

Pohyb a ešte raz pohyb, hlavne v prírode s rodinou a priateľmi.

Keby si napísala knihu, aké posolstvo by si chcela sprostredkovať svojim čitateľom?

Knihu už píšem. Je to autobiografia s názvom Žijeme len raz. Myslím, že názov knihy je dostatočným posolstvom pre všetkých ľudí.

Čo by si chcela ešte povedať čitateľom časopisu Radim, do ktorého redakčnej rady si sama patrila?

Prajem všetkým veľa zdravia a pozitívnej energie do ďalších rokov života.

A my ďakujeme Jelke Stehlíkovej za rozhovor, želáme jej veľa zdravia a spokojnosti v živote a už sa tešíme na jej autobiografiu. Veríme, že keď bude hotová, predstaví ju aj nám, čitateľom časopisu RADIM.

*Článok vznikol ešte pred vypuknutím mimoriadnej situácie spojennej s koronavírusom COVID-19. ■



► Online so spoločnosťou ConvaTec

Mgr. Hana Ivaničová, Database Marketing Specialist, ConvaTec, Nitra

Už určite viete, že spoločnosť ConvaTec ponúka stomikom jedinečné programy **me+™** a **me+™ recovery**. Ak v nich nemáte jasno, kliknite na našu internetovú stránku www.convatec.sk a dozviete sa viac.

Program **me+™** vám poskytuje podporu, edukáciu a produkty, ktoré potrebujete. Má štyri základné piliere:

- me+™ starostlivosť,
- me+™ podpora,
- me+™ odpovede,
- me+™ spoločenstvo.



Odpovieme vám na otázky súvisiace so životom so stómiou. **me+™ odpovede** zahŕňajú tipy, ako sa starať o stómiu, ako sa stravovať, ktorým potravinám je lepšie sa vyhýbať, ale aj rôzne tipy ohľadom života a štýlu.

V spoločnosti ConvaTec sme radi, že vám môžeme pomôcť žiť aktívny a zdravý život. Ponúkame vám unikátny program **me+™ recovery** zameraný na pohyb a fyzickú aktivitu. Program sa zameriava na podporu zotavovania, zlepšuje dlhodobé výsledky a znižuje riziko vzniku parastomálnej hernie. ■



► Zákaznícke centrum Radim klub

Chceme k vám byť bližšie

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

Je známe, že vďaka dobrým medziludským vzťahom je človek šťastnejší a zdravší.

Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111 **klub**

Dobré vzťahy si môžeme budovať aj napriek neúplnému zdraviu. Hodnota jednotlivca nespočíva v zdraví, ale v tom, aký človek je.

Pacienti s chronickým ochorením sa nemusia báť svojho okolia. Vždy, keď sa situácia javí ako náročná, existuje pomoc, vždy sa môžu obklopiť spoločnosťou, hoci sú niektoré ochorenia na prvý pohľad viditeľné.

Nám v spoločnosti ConvaTec záleží na vás, našich zákazníkoch. Preto rozširujeme naše priestory aj pre vás, aby ste sa u nás cítili dobre a v príjemnej atmosfére načerpali nové poznatky o problematike stómí. Aj touto zmenou chceme byť bližšie k vám, preto vás srdečne pozývame.

„Každý človek túži po láske, túži po tom, aby bol pochopený. To, vďaka čomu je šťastnejší a zdravší, sú medziludské vzťahy. Preto je potrebné si ich neustále budovať a udržiavať.“

Ráče vstúpiť

Naša adresa v Nitre zostáva nezmenná. Priestory zákazníckeho centra sme však upravili a rozšírili tak, aby sme pre vás mohli zariadiť **me+ poradiťu**. Je to miestnosť, v ktorej sa pri šálke kávy alebo čaju môžete s nami stretávať, porozprávať sa a zistiť všetko o našich pomôckach, ich aplikovaní, získať praktické rady o ich používaní a ošetrovaní.

Nájdete nás na Štúrovej ulici č. 71/A na 4. poschodí. Naďalej sme vám k dispozícii aj na našej bezplatnej linke **Radim klub 0800 800 111** v pracovné dni od 8.00 do 16.30.

Človek je veľký nie pre to, čo má, ale pre to, kým je. Nie pre to, čo vlastní, ale pre to, o čo sa delí s inými. ■

Bližšie informácie na zadnej strane.

► Z vašich dopisov

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

Milí čitatelia. Chceli by sme vás povzbudiť, aby ste sa aj naďalej aktívne podieľali na tvorbe časopisu Radim. Radi uverejníme vaše zážitky z bežných dní, ale aj tých neobyčajných – keď ste prežívali dobrodružné chvíle, cestovali ste mimo Slovenskej republiky alebo ste podľahli novým záľubám. Rovnako radi sa budeme venovať témam, ktoré sú pre vás prínosné a mali by byť podľa vás v časopise uverejnené.

Vaše príspevky nám môžete posilať na emailovú adresu: stomalinka@convatec.com alebo poštou na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.

Vážená pani Mgr. Ivanka Šutková, srdečne Vás pozdravujeme. Píšem za môjho manžela Vladimíra, ale vlastne aj za mňa, že ste mi v prvých týždňoch po operácii manžela veľmi pomohli dobrými radami. Veľmi pekne ďakujeme za časopis RADIM, kde tiež nachádzam veľa dobrých rád a názorných ukážok pri ošetrovaní ileostómie, vďaka ktorým ošetrovanie môjho manžela zvládam (myslím si). Tiež ďakujeme za blahoželanie k narodeninám. Milo nás to prekvapilo.

Prajem Vám i celému kolektívu veľa zdravia, šťastia a pracovných úspechov v roku 2020. Pani Kotlebová a manžel Vladimír

Dobrý deň do zákazníckeho centra! Dovoľte mi, aby som sa Vám touto cestou poďakoval za narodeninové pranie, ktoré mi chodí na adresu každý rok. Som Vaším pacientom už 7. rok, no vždy ma to vie potešiť znovu a znovu, najmä v mojej situácii. Aby som bol konkrétny, manželka mi

zomrela pred 2 rokmi a moje deti sú rozlietané po svete. Dcéra pracuje v Rakúsku ako čašníčka a syn sa odsťahoval na východ republiky. Sme v telefonickom kontakte, a tento rok sa im nepodarilo prísť so mnou osláviť moje narodeniny. O to viac ma potešil Váš narodeninový pozdrav, že si v tomto uponáhľanom svete na mňa niekto spomenul. Ešte raz Vám veľmi pekne ďakujem.

Prajem Vám krásny deň, Váš verný čitateľ Vojtech

Vážená redakcia, na úvod môjho listu sa Vám chcem veľmi pekne poďakovať za poskytnutie dôležitých informácií pri ošetrovaní stómie, za Váš osobný prístup k pacientom, tiež za tipy pre stomikov, ako aktívne využiť voľný čas. Vďaka Vám som sa naučila, že život so stómiou nemusí byť až taký obmedzujúci a naďalej sa môžem venovať aj fyzickým aktivitám. PS: v mojich 59 rokoch som nedávno s vnukom absolvovala túru na nitriansky Zobor, čím som sama sebe dokázala, že ešte naozaj nepatrím do starého železa!

Celému kolektívu prajem najmä zdravie a veľa pracovnej pohody. Vaša stomička Gabriela

Milí tvorcovia časopisu RADIM!

Vždy sa teším na nové číslo časopisu a želám Vám veľa zdravia a kopec tvorivých síl. Mám 75 rokov a stómiu 13 rokov. Onkologický pacient som už 18 rokov. O sebe som Vám písala v roku 2017, medzitým som ovdovela, občas je mi smutno, ale navštevuje ma syn s vnúčatami, odvezú ma, kde je treba a trochu ma aspoň rozveselia. Stómiu znášam dobre, od začiatku sa ošetrujem sama. Po operácii to nebolo ľahké, zvykla som si a verím len sebe, ako si ju ošetrím, aby som nedostala infekciu. Mne to robilo problém, nakoľko chodím o francúzskych barlách. Na všetky „vychytávky“ príde každý len vtedy, keď si ošetrovanie robí sám. Pravidelne chodím na kontroly – u onkológa, gastro-kolonoskopii, tak sa stále držím a ďakujem za každý prežitý deň. Som rada, že je všetko v poriadku. Pacienti nesmú myslieť na chorobu, ale stretávať sa s ľuďmi a rozprávať sa o živote a byť šťastní a myslieť len pozitívne, aby nám to aspoň takto dlho vydržalo. Držím všetkým pacientom palce a prajem pevné zdravie, i keď s problémami, ale bez bolesti.

S pozdravom pacientka Fóglová

► Recepty

z medvedieho cesnaku

Tip na zdravý obed

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

Prvou jarnou bylinkou, ktorú si môžete nazbierať, je medvedí cesnak. Pripravila som si pre vás dva recepty z tejto zdravej lesnej pochúťky. Medvedí cesnak je chutná, ale najmä veľmi zdravá a liečivá bylina, ktorá pomáha pri rôznych ťažkostiach, ako sú napríklad žalúdočné problémy, vysoký krvný tlak, kŕčové žily, bolesti hlavy či pri ochoreniach horných dýchacích ciest. Rovnako je výborným posilňovačom imunity.

Krémová polievka z medvedieho cesnaku

Potrebuje:

- medvedí cesnak (3 veľké hrste)
- 3 zemiaky
- 1 cibuľu
- 1 zeleninový bujón
- soľ
- smotanu na varenie
- hladkú múku

Postup:

Na masle si opražíme cibuľu, pridáme tri hrste medvedieho cesnaku, chvíľu podusíme a pridáme na kocky nakrájané zemiaky. Zalejeme cca 1,5 l vody. Keď voda zovrie, pridáme bujón a varíme, pokiaľ nám zemiaky nezmäknú. Všetko spolu rozmixujeme ponorným mixérom, dáme znovu zovrieť a zahustíme hladkou múkou rozhabarkovanou v smotane na varenie. Necháme ešte chvíľku prevrieť a podľa potreby dochutíme soľou.

Placky s medvedím cesnakom

Potrebuje:

- 3 ks mrkvy
- 1 ks petržlenu
- 1 cibuľu
- ½ kalerábu
- 2 hrste medvedieho cesnaku
- 4 ks vajec
- 1 hrst nastrúhaného syra
- soľ, mleté čierne korenie, kurkumu, drvenú rascu

Postup:

Mrkvu, petržlen a kaleráb si očistíme, umyjeme a nastrúhame (strúhadlo na jablká). Nakrájame si medvedí cesnak a cibuľu nadrobno. Do zeleninovej zmesi pridáme 4 celé vajcia a hrst nastrúhaného syra (napr. eidam), ochutíme soľou, mletým čiernym korením, kurkumou a drvenou rascou.

Plech si vystelieme papierom na pečenie a z pripravenej zmesi si ukladáme kôpky (cca 6 cm priemer). Pečieme približne 20 minút pri teplote 170 – 180 °C.

Podávame so šalátom alebo jogurtovým dresingom.



Milí čitatelia,

relaxujte s nami pri vyplňovaní krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do 1. 12. 2020 na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71A, 949 01 Nitra alebo na e-mailovú adresu: stomalinka@convatec.com.

Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: „ConvaTec je riešenie mať zdravú kožu v okolí stómie.“

Irena Vaňová, Martin, Imrich Németh, Šipošovské Kračany, Marta Gavulová, Remetské Hámre.

Autor: František Cvengroš	vysta- tovačne	1	vstup na kláves- nici PC	mars, po rusky	značka elektro- spotre- bičov	nápoved': antrax, Atid, avenín	cin (zn.)	veľké jaštery	omámi, očarí	strana	okované vedro	2	listy nezná- mých autorov
mienime						prezident ČSSR							
vlak, po maďarsky						naostatok zriedkavé mužské meno							
slezinová sneť							umelecký smer						
							4						
vesmír					citost. bedákaria druh hud. stupnice					nie dnu			
										dolná končatina			
kau- kazský brnkací nástroj					rastlinná bielkovina sídlo v Rumun.						rozrývaj		
											drobné motýle		
astát (zn.)			meňavky						omráč				
			väčšie klbko						prieľoh, neobrá- baná zem				
fyzikálne veličiny							ujmy, škody sarmat. jazdec						
vyrúbil clo						napínal, naťahoval uloží ako úlohu						3	veľký stepný vták
 naša kapela šam- panské					trochu, máličko plat žoldniera					koniec, po angl. stále, naďalej			
100				váženia							argón (zn.)		
				franc. herec							harfa (zastar.)		
elektrón- volt (zn.)			franc. sochár						klaun, pajác				
			odnímajú						moc				
súbor ulo- žených kábliv								plafón					
								tiež, po česky					
celkový smer vývinu						kálajú drevo zrušenie zmluvy							odvar z lieč. rastlín
 nemoc. oddelenie vymieňač iónov					sadil					kód letiska Andros Town			
					hnev (expr.)					povraz			
kráčajú				tiekol							neón (zn.)		
				ukončuj							statná žena		
okresný výbor (skr.)			časti chôdze						liehovina z ryže				
			duo						mrknutie				
nezmenši drvením								veľa					
								hektár (skr.)					
ázijský štát					pomník na hrobe								
cieľ pri streľbe					omakanie					zámedzie			

Radim klub PRIHLÁŠKA

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

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

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

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

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

VÁŽENÁ PANI, VÁŽENÝ PÁN,

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

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



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

Meno a priezvisko:

Adresa, PSČ:

Telefón: E-mail: Dátum narodenia:

Súhlasím ☐ Nesúhlasím ☐

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

Dátum a miesto prepustenia:

Typ stómie: ☐ kolostómia ☐ ileostómia ☐ urostómia

Typ pomôcky: ☐ jednodielny systém ☐ dvojdielny systém

Názov pomôcky:

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

Súhlasím ☐ Nesúhlasím ☐

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

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

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

Dátum: Podpis:

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. 2020

Kolostómia (stómia na ľavej strane)		
Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek	
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek	
Dvojdielný systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne	
Ileostómia (stómia na pravej strane)		
Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek	
Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek	
Dvojdielný systém	15 ks podložiek a 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne	
Urostómia (stómia na pravej strane)		
Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný	30 ks vreciek a 10 ks nočných zberných vreciek	
Dvojdielný systém	15 ks podložiek a 30 ks vreciek, 10 ks nočných zberných vreciek, stomický pridrzný pás 2 ks ročne	
Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:		
Stomadress Plus jednodielná krytka	F41197	30 ks
Pasta ochranná Stomahesive® 60 g (lepivá, vyrovnávanie kožných nerovností)	F41229*	1 ks
Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/3 mm	F92108	10 ks
alebo Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/4 mm	F92109	10 ks
Pasta adhezívna Stomahesive® 30 g (nelepivá, hojivá)	F41230*	1 ks
Zásyp adhezívny 25 g	F41228*	1 ks
Obrúsky ConvaTec Niltac™	F91155	90 ks
Odstraňovač náplastí ConvaCare®	F41312	90 ks
alebo sprej na odstraňovanie náplastí Niltac™ 50 ml	F91154	1 ks
Sprej na ochranu kože Silesse™ 50 ml	F91153	1 ks
alebo ochranný film ConvaCare®	F41313	90 ks
alebo obrúsky ConvaTec Silesse™	F91152	90 ks
Pohlčovač pachu StomOdor Drops kvapky 35 ml	F96247	1 ks
alebo pohlčovač pachu StomOdor Maxi sprej 210 ml	F96248	1 ks
alebo gélujúce/zápach pohlcujúce vankúšiky Diamonds™ 100 ks	F91151	100 ks/1 bal.
Stomický pridrzný pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 g		2 ks
Gázové štvorce 10×10 cm		100 ks

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



Produktové materiály



Množstvá stomických pomôcok

► Služby spoločnosti ConvaTec

Sme s vami počas celej vašej životnej cesty

► ConvaTec štartovacia taštička

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

► ConvaTec štartovacia taška

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

► bezplatná linka ConvaTec

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

► me+ poradňa

Poradňa pre každého, kto sa potrebuje individuálne poradiť o stomických pomôckach, o ich použití, dostupnosti a opýtať sa všetko, čo vás zaujíma 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](#) a [Instagram](#).

► Časopis Radim

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



Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111 **klub**



 **ConvaTec**

Chceme k vám byť bližšie | Zastavte sa u nás osobne

Návštíviť nás môžete bez objednania:

Pondelok: 13.00 – 15.00 hod.

Streda: 10.00 – 12.00 hod.

Piatok: 13.00 – 15.00 hod.

Zákaznícke centrum ConvaTec

Unomedical, s. r. o.

Štúrova 71/A

949 01 Nitra



**ConvaTec Slovensko
je na Facebooku.**



**ConvaTec Slovensko
je na Instagrame.**