

Radim

SPOLOČNE
VYTVÁRAME NÁŠ SVET

Bezplatný časopis nielen pre ľudí so stómiou vydávaný spoločnosťou ConvaTec

„ Objavte svoje vlastné svetlo, pretože inak po celý život budete len bledým odleskom svetla cudzieho.“

Paulo Coelho

1/2022

30 ROKOV



ConvaTec

Slovenská republika

me+

me+ program pre všetkých ľudí so stómiou



Digitálna cesta spoločnosti ConvaTec

Vzdelávanie našich zákazníkov

Ocenená sestra
BIELE SRDCE

Mgr. Juliana Seničová

Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111

klub



ConvaTec



Je dôležité vzdelávať sa

Vzdelávať sa alebo sa nevzdelávať? Vzdelávanie je úžasný proces, pretože sa významne podieľa na formovaní našej osobnosti, našich názorov a myšlienok. Robí z nás odborníkov v oblasti, na ktorú sa zameriavame. Získané vedomosti nám totiž už nikdy nikto nemôže vziať. Jediné, čo pre to musíme urobiť, je mať vôľu učiť sa. Dôležité sú obe stránky vzdelávania – teoretická aj praktická. Najlepšie je, vzdelávať sa u tých alebo s pomocou tých, ktorí sú v danej oblasti uznávaní odborníci. Spoločnosť ConvaTec pôsobí na Slovensku v oblasti starostlivosti o stómiu a ľudí so stómiou už viac ako 30 rokov.

Dovolíme si preto tvrdiť, že v oblasti zdravotníckych pomôcok určených na starostlivosť o stómiu sme odborníci. A aby sme dokázali ponúkať komplexné vzdelávanie, spojené aj so starostlivosťou o stómiu, spolupracujeme s príslušnými zdravotníckymi pracovníkmi. Vplyvom pandémie Covid-19, ktorá je tu s nami už 2 roky, nadobudlo nový rozmer aj získavanie vedomostí. Osvojili a zvykli sme si na online vzdelávanie, ktoré odstraňuje hranice aj prekážky vo vzdelávacom procese a stáva sa dostupnejším v každom čase a situácii. Naša spoločnosť začala ako prvá na Slovensku s webinármi, ktoré sa venujú starostlivosti o ľudí so stómiou a dostupné sú všetkým, ktorých problematika ľudí so stómiou zaujíma. Ako to prebieha, pre koho sú určené a všetko dôležité o nich sa dočítate v tomto čísle. Veľmi nám záleží na tom, aby sa človek so stómiou, ale aj zdravotnícky

pracovník, ktorý sa stará o takýchto ľudí, cítil komfortne v tom, čo robí, včas bol informovaný o novinkách, bol odborne schopný podávať čo najviac potrebných informácií, no zároveň vedel, že vždy sa má v prípade potreby na koho obrátiť.

Čo všetko v tejto oblasti robíme, si prečítate v tomto špeciálnom čísle venovanom službám a servisu, ktorý poskytujeme všetkým našim čitateľom. Ďakujeme vám za dôveru v roku 2021, budeme sa snažiť pomáhať a uľahčovať vám život aj v roku 2022. Veríme, že nás všetkých čakajú už len v pozitívne zmeny.

S úctou

Berka Galánková

Director, Marketing & Regulatory,
ConvaTec



 **ConvaTec**

Starostlivosť o stómiu

**SPOLOČNE
TVORÍME
PEVNEJŠIE
PUTO**

SLOVENSKO

Obsah

- 4 Ako sme tvorili číslo časopisu Radim
- 5 Pooperačná starostlivosť o stomika a jeho prepustenie do domácej starostlivosti
- 9 Poradenstvo pre stomikov
- 11 Vzdelávanie urostromických pacientov
- 13 Pomáhať a uľahčovať život pacientom so stómiou je naša priorita
- 14 Uspokojovanie psychických potrieb u pacientov po vyvedení stómie
- 16 Spokojnosť pacientov s ošetrovaním rán v domácom prostredí
- 20 Biele srdce 2021
- 22 10. výročie Svetového dňa stomikov!
- 24 Poznáte už naše zákaznícke centrum v Nitre?
- 28 Pilates a joga
Ako je to s pohybovou aktivitou u ľudí so stómiou?
- 30 Zdravotnícka pomôcka na ošetrovanie stómie
- 32 Z vašich listov
- 33 Okienko psychológa
- 35 Chceme k vám byť bližšie
- 37 Pokračujeme aj v roku 2022
- 39 Digitálna cesta spoločnosti ConvaTec
- 40 Výber vhodnej pomôcky online
- 41 Príbehy inšpiratívnych ľudí
- 42 Krásy Liptova
Jánska dolina a Liptovský Ján
- 46 Dvadsať rokov so stómiou
- 50 Niekoľko týždňov so stómiou
- 52 30. výročie založenia ILCO klubu stomikov v Martine
- 54 Potulky Martinčanov po Slovensku
- 55 Jablkový koláč

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

Č. 1/2022

Vychádza dvakrát ročne v Nitre

Šéfredaktorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Redaktorka – koordinátorka

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

REDAKČNÁ RADA

Predseda

PhDr. Beata Zabáková, PhD.

Členovia

Mgr. Simona Stanková
Mgr. Ivana Šutková
Ing. Stanislav Obertáš
Mgr. Anežka Smyková
Ing. Andrea Madajová
Mgr. Adriana Simová
Mgr. Monika Strádalová, PhD.
Mgr. Alena Bosá
Mgr. Tatiana Skovajsová
Mgr. Michaela Ďuricová
Mgr. Peter Snoha
Ing. Dominika Netryová

Prispievatelia

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

Vydavateľ

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

Fotografie

Archív autorov
Archív spoločnosti Unomedical
shutterstock.com

Jazyková korektúra

RNDr. Magdalena Borovcová

Grafické spracovanie

Linwe/KRAFT, s. r. o.

Tlač

Printline, s. r. o.

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

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

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

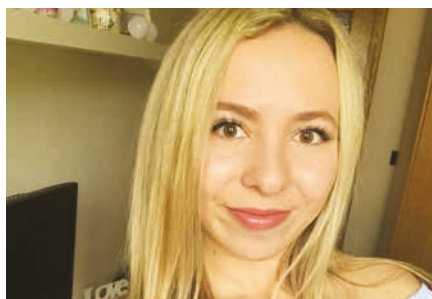
▶ Ako sme tvorili číslo časopisu Radim

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

Leto je už definitívne za nami a o slovo sa prihlásila pani jeseň. Toto čarovné obdobie je plné farieb, dozrievajúcich plodov, ale aj zmien počasia. Takisto je aj predzvesťou zimy, ktorá prináša do našich príbytkov pokoj a dni oddychu. A práve na pokojné, ale chladné zimné dni s dlhými večermi vám spoločnosť ConvaTec pripravila nové číslo časopisu Radim.

Po krátkych „oslavách“ 30. výročia pôsobenia spoločnosti ConvaTec na Slovensku aj v Českej republike sme tu s novým číslom časopisu. Konceptne je trochu iné, no predsa zaujímavé. Toto číslo časopisu sme rozdelili na štyri viac-menej obsahovo samostatné časti.

V prvej časti časopisu nájdete cenné rady zdravotníkov určené stomickým pacientom. Ide o klasickú edukáciu pacientov zdravotnými sestrami. Nájdete v nej tiež informácie o tom, kde fungujú stomické ambulancie, ako sa dá „zábavne“ postupovať pri ošetrovaní stómie a pod.



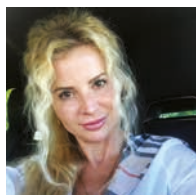
O digitalizácii spoločnosti ConvaTec sa dozviete v tretej časti časopisu. **Ing. Dominika Netryová**, naša nová kolegyňa z oddelenia marketingu, vám priblíži, ako to funguje v online svete.

V druhej časti sa vám opäť prihovárajú kolegyne zo zákazníckeho centra, aby vás bližšie oboznámili so službami, ktoré spoločnosť ConvaTec poskytuje.

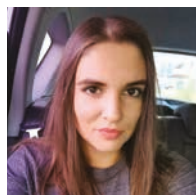
A vo štvrtej, poslednej, časti čísla nájdete rozhovory so stomikmi, ktorí sa podelili o svoje príbehy, spolu s odporúčaniami na zaujímavé miesta Slovenska, ktoré sami navštívili. A tiež sa dozviete, čo je nové v ILCO kluboch po celom Slovensku.

A to je v tomto čísle všetko! Môžete sa pustiť do čítania, priatelia!

▶ Členovia redakčnej rady



▶ Beata Zabáková



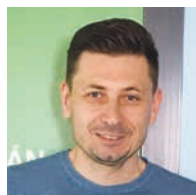
▶ Simona Stanková



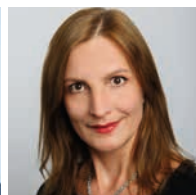
▶ Ivana Šutková



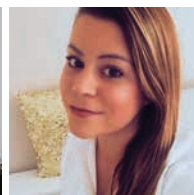
▶ Peter Snoha



▶ Stanislav Obertáš



▶ Anežka Smyková



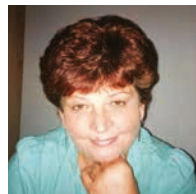
▶ Andrea Madajová



▶ Adriana Simová



▶ Monika Střádalová



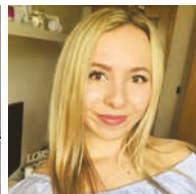
▶ Alena Bosá



▶ Tatiana Skovajsová



▶ Michaela Ďuricová



▶ Dominika Netryová

► Pooperačná starostlivosť o stomika a jeho prepustenie do domácej starostlivosti

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

V predchádzajúcom čísle časopisu Radim som na konkrétnych pacientkách opísala, ako pandémie ovplyvnila starostlivosť o pacientov so stómiou po prepustení do domácej starostlivosti.

Teraz chcem priblížiť to, čo sa deje s pacientom na operačnej sále, čo zahŕňa pooperačnú starostlivosť o pacienta po vyvedení stómie, s upozornením na čo nezabúdať pri prepustení do domácej starostlivosti.

Peroperačná starostlivosť

Privezením pacienta na operačnú sálu preberajú starostlivosť o neho sestry na operačnej sále, ktoré absolvovali školenie pre zdravotné sestry pre pacientov so stómiou. Ich hlavnou úlohou je dbať na bezpečnosť pacienta a dodržiavanie sterility prostredia. Počas operácie je sestra zodpovedná za podávanie sterilných nástrojov a materiálu chirurgovi zo sterilného stolíka, spočítanie tampónov, ihliel, nástrojov ešte pred zašitím operačnej rany, odkladanie použitých nástrojov. Cirkulujúca sestra zabezpečuje a pomáha pri polohovaní pacienta na operačný stôl, zarúškovaní pacienta, obliekaní sterilných plášťov a rukavíc, zabezpečuje otváranie balíčkov materiálu na jeho sterilné vybratie, pripravuje na transport histologický materiál, vypisuje ošetrovateľskú dokumentáciu (Boďová, 2000, s. 22). Mnohé z cirkulujúcich sestier tiež prešli potrebnými

mi odbornými školeniami a prejavujú aktívny záujem o danú problematiku. Spolupráca s nimi je nevyhnutná a potrebná. Ešte v nedávnej minulosti privolávali na operačnú sálu zdravotné sestry so školením pre pacientov so stómiou z oddelenia, aby pacienti nalepili stomické vrečko. Dnes však už má operatér k dispozícii takto vyškolenú sestru priamo na operačnej sále.

„Chirurg stomika ‚urobí‘, ale mal by mu zabezpečiť aj ďalšiu starostlivosť s odporúčaním postupu, aby kvalita jeho života bola čo najlepšia.“

(Lúčan, J., časopis Slovenská chirurgia 1 – 2/2020)

Pooperačná starostlivosť

Pooperačná starostlivosť sa začína privezením pacienta z operačnej sály na pooperačnú izbu, kde je pod stálym dohľadom lekárov a sestier. Bezprostredne po operácii je úlohou sestry sledovať:

- stupeň vedomia a obnovovanie reflexov, dýchanie,

- vitálne funkcie pacienta až do stabilizácie hodnôt,
- operačnú ranu, funkčnosť a obsah drénov,
- stómiu, či je vyživovaná, funkčná, či nenastávajú pooperačné komplikácie,
- bolesťovosť operačnej rany a účinnok ordinovanej a podávanej analgézie – liekov proti bolesti,
- nalepený pooperačný set alebo priesvitné jednodielne stomické vrečko, ktoré má znižovať traumu pacienta z neustáleho odliepania pomôcok,
- psychický stav pacienta.

Následná pooperačná starostlivosť

- pomoc pri postupnom zotavovaní a aktivizácii pacienta, jeho postupné zaradenie do bežného života,
- umiestnenie pacienta so stómiou na menšiu izbu, kde má zabezpečené súkromie,
- plánovanie edukačného procesu pri spolupráci celého ošetrovateľského tímu,
- vedenie ošetrovateľskej dokumentácie po operácii.



Edukačný proces

Edukácia – poučenie je neoddeliteľnou súčasťou práce každej zdravotnej sestry, ktorá pripravuje pacientov na operáciu a následne učí, ako ošetrovať stómiu po prepustení z nemocnice nielen samotných pacientov, ale aj ich rodinných príslušníkov. Edukácia je činnosť, ktorou by sa mala dosiahnuť zmena postojov a prejavov človeka. Dôležitým prvkom tejto činnosti je podpora pozitívnych a odstránenie negatívnych faktorov. Cieľom je, získať pacientovu dôveru a ochotu spolupracovať. Edukačný proces je jednou z kľúčových a najnáročnejších častí práce zdravotnej sestry. Pomáha dosiahnuť individuálne ciele stomika, ktoré musia byť v súlade so všeobecne určenými cieľmi pre pacientov so stómiu.

Sestry sa zameriavajú na:

- ▶ určenie, čo sa pacient potrebuje naučiť a na zistenie dôležitých údajov o pacientovi,
- ▶ posúdenie motoriky a praktických zručností,
- ▶ anamnézu pacienta,
- ▶ posúdenie psychického stavu pacienta,

- ▶ sledovanie reakcií pacienta po oznámení nutnosti vyvedenia stómie, prijatie nového stavu a jeho ochotu spolupracovať.

Sestra by mala presne špecifikovať, aké potrebné znalosti stomikovi a jeho rodine chýbajú, napríklad nedostatok informácií o:

- ▶ ošetrovaní stómie,
- ▶ zásadách správneho stravovania,
- ▶ bežných denných aktivitách,
- ▶ možných komplikáciách pri stómii.

Pri príprave edukačného plánu je potrebné:

- ▶ stanoviť potreby stomika podľa dôležitosti,
- ▶ spolupráca sestier a stomického pacienta,
- ▶ vhodne motivovať stomika,
- ▶ stanoviť cieľ vzhľadom na stomika, nie sestry,
- ▶ prispôbiť metódu edukácie konkrétnemu stomickému pacientovi,
- ▶ využívať letáky, brožúrky, nástienky, časopisy, postrehy a odporúčania iných stomikov, ktorí so stómiou žijú už

Zábavný postup pri ošetrovaní stómie

Jela Stehlíková

Aby bola pomôcka bezpečná a istá, koža v okolí stómie musí byť suchá a čistá.

Otvor na podložke musí byť akurát, aby nemala stolica šancu podtekať.

Začnite lepiť odspodu smerom hore, tak by mala pomôcka držať dobre.

Prstom vyviniete tlak od stredu po okraj, na celú plochu krúživým pohybom, aby sme predišli možným záhybom.

Aby stolica nabrala správny smer, do vrečka aplikujte lubrikačný krém.

Ak budete podľa návodu postupovať, mali by ste bez problémov celý deň fungovať.

dlhšie a majú viac skúsenosti (kontaktuje ich sestra).

Pri edukácii nového stomického pacienta využívame u nás skvelú pomôcku, vtipný, ľahko zapamätateľný, veršovaný textík, ktorého autorkou je naša kolegyňa Jelka Stehlíková a jej zábavný postup je vlastne návodom, ako správne postupovať pri výmene stomického vrečka.

Prvé pooperačné dni, kým sa pacient so stómiou zotaví a načerpá silu, sa o stómiu stará zdravotná sestra. Keď už má dostatok síl a operačná rana je menej bolestivá, sestra dozerá na to, aby sa pacient sám naučil ošetrovať stómiu a správne používať stomické pomôcky.

Proces edukácie pri ošetrovaní stómie:

- ▶ sestra opakovane názorne ošetruje a vysvetľuje postup ošetrovania stómie,

- ▶ pacient si ošetruje stómiu sám, sestra kontroluje, ak treba pomôže,
- ▶ pacient si kompletne a správne ošetruje stómiu bez pomoci.

V poslednej fáze edukácie sestra zhodnotí nadobudnuté poznatky, zručnosti, postoje a návyky pacienta.

Aktivitu stomika, priebeh nácviu ošetrovania stómie a celý edukačný proces sestra zaznamenáva a na základe toho vyhodnotí, či je pacient sebestačný, čiastočne sebestačný alebo nesebestačný. Ak je pacient sebestačný, schopný samostatného ošetrovania stómie, môže byť prepustený do domácej starostlivosti. Ak je čiastočne sebestačný alebo neschopný prakticky ani teoreticky ošetrovať stómiu, do edukačného procesu sa príberú najbližší príbuzní alebo sestry z ADOS-ky.

Je bežné a treba s tým počítať, že pacient alebo jeho príbuzní hodnotia proces edukácie, pričom upozorňujú na to, čo ich zaujalo, čo im pomohlo, prípadne čo nie je dostatočne jasné.

Prepustenie pacienta so stómiou do domácej starostlivosti

Pokiaľ nenastanú komplikácie pooperačného stavu pacienta a je schopný ošetrovať si stómiu sám, alebo má zabezpečenú starostlivosť v domácom prostredí (príbuzní, ADOS), je pacient so stómiou prepustený do domácej starostlivosti. Úlohou zdravotnej sestry pri prepustení je poskytnúť pacientovi pomôcky na ošetrovanie stómie. Stomik si s pomocou zdravotníckeho personálu vyberá typ a druh pomôcok, ktoré mu najviac vyhovujú. Je poučený o možnosti mesačného získavania pomôcok, o množstvom limite pomôcok na jeden mesiac uhrádzaných zdravotnými poisťovňami, aj o spôsobe ako a kde si ich môže zabezpečiť. Je niekoľko možností ako sa dostať k pomôckam – buď si ich bude



pacient sám vyberať v lekární, alebo ich bude dostávať poštou, prípadne prostredníctvom donáškovej služby priamo domov. Pri prepustení z nemocnice dostane presný zoznam pomôcok, ktorý máme u nás predtlačný aj s kódom lekára, ktorý pomôcky odporučil. Jednotlivé značky pomôcok majú vlastný formulár s kompletným zoznamom potrieb na jeden mesiac. Zároveň dostane od firmy ConvaTec reklamnú taštičku s edukačnými materiálmi a vzorkami pomôcok a modrú tašku s pomôckami na prvý mesiac.

Pacienta tiež informujeme o kluboch ILCO, pričom každému pacientovi

členstvo v takomto klube odporúčame. Dobrovoľnými členmi klubu sa môžu stať aj príbuzní pacienta. V prípade súhlasu ponúkame prihlášku. „Pacienti sa veľmi ťažko vyrovnávajú so stómiami, preto potrebujú psychickú podporu a pomoc. Tú im môžu poskytnúť aj ľudia s rovnakými ťažkosťami, preto treba všestranne podporovať vznik klubov stomikov v jednotlivých regiónoch. Pacienti v nich získajú priestor a čas na vzájomnú výmenu skúseností, praktických rád pri ošetrovaní stómie, konfrontáciu získaných informácií o nových pomôckach. Nemenej dôležitá je psychohygienická funkcia spoločenských podujatí,

Pokyny pri prepustení stomika do domácej starostlivosti

Zistiť, či zvláda ošetrovanie stómie.

Ak nezvláda, poučiť príbuzných.

Odovzdať firemnú reklamnú taštičku podľa výberu pomôcok.

Vypísať prihlášku a podpísanú pacientom ju odoslať.

Odovzdať zoznam pomôcok s kódmi pre obvodného lekára, poukaz na predpis každý mesiac.

Poučiť, kde a ako možno získať pomôcky – výdajňa zdravotníckych pomôcok, zásielková služba.

Odovzdať pomôcky približne na jeden týždeň – štartovacia taštička.

Poskytnúť kontakt na najbližší ILCO klub spolu s prihláškou.

Informovať o sociálnej pomoci.

Poskytnúť kontakt na zdravotnú sestru.

výletov, vychádzok a pod.“ (Mlynárová, 2004, s. 20)

U stomických pacientov zväčša neplatí, že kontakt s klinikou sa končí prepustením z nemocnice. Ostávajú s klinikou v kontakte cez kluby stomikov, dispenzár alebo poradne. V rámci ambulantnej starostlivosti je pacient informovaný o presnom pracovnom čase poradne pre stomikov, v prípade akéhokoľvek problému sa však môže obrátiť priamo na sestry z oddelenia. Pacient so stómiou je tiež poučený o diéte, o tom ako dodržiavať správnu životosprávu, ako predchádzať zápche, zápachu stolice, či zvýšenej plynatosti.

„Pacient so stómiou prepustený do domácej starostlivosti by mal byť sebestačný, čo sa týka ošetrovania stómie. Ak nie je, edukujeme príbuzných,

V domácej starostlivosti majú významné a nezastupiteľné miesto sestry z ADOS-ky. Sestra z ADOS-ky dostane prepúšťacu správu od sestry z nemocnice, aby v rodine pacienta mohla pokračovať v edukácii príbuzných. Ak to nie je možné, sama preberá starostlivosť o stomika. Mala by včas rozpoznať komplikácie, skontrolovať ošetrovanie stómie aj zručného stomika a byť dostupná v prípade núdze. Vysoká odborná a humánna úroveň starostlivosti by mala byť samozrejmosťou, pretože sestra má často v rukách nielen život, ale aj dôstojnosť človeka.

V mnohých nemocniciach na Slovensku fungujú stomické poradne na 100 percent. No vo viacerých mestách chýbajú, pretože boli zrušené z rôznych dôvodov (šetrenia financií, chýbajúci priestor a pod.).

s onkochirurgom začali s dispenzárnou starostlivosťou o stomických pacientov. Jeden deň v týždni si pozývali 2 alebo 3 stomikov na kontrolu. Sestra vytvorila kartotéku stomikov, vyhľadala operačné nálezy a prepúšťacie správy, aby lekár vedel o stomikovi všetko, čo potrebuje. Pacienti so stómiou si vyžadujú dispenzarizáciu, ktorá zvyčajne prebieha podľa možností a zvyklostí pracoviska. Poradne či ambulancie by mali fungovať pravidelne.

Kvalita života stomikov nezávisí len od kvalitných stomických pomôcok, títo pacienti potrebujú najmä erudovanú sestru a možnosť konzultovať svoje potreby a problémy v stomapordni. Sestra je pre stomika nenahraditeľná – pomáha mu vybrať vhodnú stomickú pomôcku, dáva kontakty na ILCO kluby, upozorňuje a názorne odstraňuje časté chyby pri ošetrovaní stómie, edukuje pacienta a jeho rodinu.

A ako funguje stomická poradňa v UNM dnes? ... bol to náš sen, môj a mojej kolegyne Jelky Stehlíkovej, zriadiť stomickú poradňu pre pacientov v UNM ... a ten sen sa pomaly stáva skutočnosťou, ale o tom v nasledujúcom čísle časopisu Radim.

” Prepustením stomika do domácej starostlivosti sa práca a starostlivosť sestry nekončí. Kontakt so stomikmi sa udržiava formou ambulantnej starostlivosti cez stomickú poradňu a klub stomikov. Starostlivosť o stomických pacientov je kontinuálna a trvá viac rokov.

alebo pacienta odovzdáme s prepúšťacou správou sestry do starostlivosti ADOS-ky.“ (Stehlíková, 2006, s. 13)

„Stomikom ako aj rodinným príslušníkom ponúkame našu poradenskú činnosť. V stomapordni môžeme zachytiť neskoro komplikácie, ako sú stenóza, prolaps, hernia, fistula. Stávame sa tak spojovacím článkom medzi lekárom a stomikmi. Táto činnosť je komplexná. Za neoceniteľnej spolupráce lekára – chirurga poskytujeme materiálnu pomoc, psychologickú a tiež liečebnú pomoc. Ak je stomik imobilný, podľa potreby absolvujeme návštevu v domácnosti.“ (Stehlíková, 2006, s. 13)

V časopise Radim boli uverejnené články, v ktorých sestry z jednotlivých okresov písali o tom, ako u nich vznikli a ako fungujú stomapordne. V okrese Spišská Nová Ves skupina stomikov z mesta i okresu písomne požiadala o zriadenie stomapordne pri chirurgickom oddelení NsP. Po osobných stretnutiach s primárom oddelenia naozaj vznikla stomapordňa s dvomi sestrami a lekárom. U nás v Univerzitnej nemocnici Martin bola na chirurgickej klinike pred niekoľkými rokmi zrušená onkologická ambulancia, sestru preradili, ale napriek tomu, keď bolo treba, lekár sa vo svojom voľnom čase o pacientov postaral. Neskôr naša sestra pre stomikov v spolupráci

„Poradňu pre stomikov nemusí viesť lekár. Vyškolená stomaterapeutka zvládne väčšinu problémov, ktoré trápia pacienta so stómiou. Ak treba, kontaktuje lekára“ (Prochotský, 2006, s. 545). To sú slová doc. MUDr. Augustína Prochotského, CSc., chirurga a spoluzakladateľa prvého klubu stomikov na Slovensku a združenia SLOVILCO. ■

Použitá literatúra:

1. Boďová, I., Návrh štandardov ošetrovateľskej starostlivosti o pacientov so stómiou. Diplomová práca, Martin 2000
2. Mlynárová, J., Čo trápi pacienta s kolorektálnym karcinómom? In SESTRA-Bratislava, 2004, roč. 3. ISSN 1335-9444
3. Prochotský, A., Karcinóm hrubého čreva. Bratislava LITERA MEDICAL, 2006, ISBN 80-9671898-4-0
4. Stehlíková, J., Ošetrovateľská starostlivosť o stomika, In Turčiansky stomici, Občasník, Martin 2006

► Poradenstvo pre stomikov

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

Fakultná nemocnica Trnava je najväčším poskytovateľom zdravotnej starostlivosti v Trnavskom kraji. Prvého augusta 1998 získala nemocnica štatút Fakultnej nemocnice a prvého júna 2007 bol slávnostne otvorený nový pavilón chirurgických disciplín. Súčasťou pavilónu je chirurgická klinika, ktorú v súčasnosti vedú prednosta MUDr. Igor Duda, PhD., a primár MUDr. Radovan Škuta. Poradenstvu pre stomikov sa venuje na oddelení vedúca sestra Mgr. Monika Střádalová, PhD., a v chirurgickej ambulancii sestra Mária Dovičiová.

Prvá informácia o vyvedení stómie

Prvú informáciu o vyvedení stómie dostáva pacient pred plánovaným operačným výkonom zvyčajne od lekára v ambulancii. Stretávame sa však aj s prípadmi, keď je pacient akútne prijatý na oddelenie, a pri následnom operačnom výkone sa ukáže nevyhnutnosť dočasnej alebo trvalej stómie.

Edukácia stomika počas hospitalizácie

Prvá edukácia prebieha najčastejšie hneď prvý alebo druhý a tretí deň po operačnom výkone. K poučeniu ako ošetrovať stómiu sa prizývajú aj blízki príbuzní, aby pacientovi v prípade potreby vedeli pomôcť. Zdravotný stav pacienta, či už fyzický alebo duševný, často vyžaduje starostlivosť druhej osoby. Edukácia zvyčajne prebieha v 2 krokoch.

- Prvý krok – pacient a jeho príbuzní sú oboznámení, v čom spočíva starostlivosť o stómiu s naslednou názornou ukážkou

ošetrenia a výmenou pomôcky. Poučenie zahŕňa aj odporúčania na stravovanie, mobilitu, samostatnosť a na aktivity bežného života.

- Druhý krok – poučenie sa zopakuje pri prepustení pacienta do domácej starostlivosti.

Každý pacient je iný; pri mnohých celú starostlivosť prevezmú príbuzní. Naopak, iní sú veľmi zruční a samostatne a dobre zvládajú všetky ošetrovateľské činnosti. Na záver edukácie dostanú pacienti stomické pomôcky a kontakty, na ktorých im v prípade potreby poskytnú ďalšie konzultácie.

voľníckym personálom vybrali po operácii a ktoré teraz dostal, mu nemusia vyhovovať počas celého obdobia. Bezprostredne po vyvedení je stómia iná ako po jednom-dvoch týždňoch po operácii. Preto je veľmi dôležité venovať dostatočnú starostlivosť a pozornosť ošetrovaniu, úprave (vystrihovaniu alebo tvarovaniu) správnej veľkosti otvoru na stomickom vrecku alebo stomickej podložke.

Výber vhodnej pomôcky ovplyvňujú aj aktivity bežného života, vždy sa však treba vyhnúť problémom a za-

” K poučeniu ako ošetrovať stómiu sa prizývajú aj blízki príbuzní, aby pacientovi v prípade potreby vedeli pomôcť.

Edukácia stomika pri prepustení z nemocnice

Pri prepustení z nemocnice je pacient informovaný o tom, že pomôcky, ktoré spoločne so zdra-

bráň podtekaniu a nedostatočnému priliehaniu pomôcok. Len pomôcky, ktoré dokonale prilnú k pokožke, môžu poskytnúť maximálnu mieru komfortu.

Poradenstvo po prepustení z nemocnice

Po prepustení z nemocnice nás zvyčajne kontaktujú ľudia, ktorí majú problémy práve s podtekaním a nedostatočnou prilnavosťou podložky alebo vreciek. V ambulancii je vždy priestor na riešenie a odstránenie takýchto nedostatkov. Veľký vplyv na výber vhodnej stomickej pomôcky má stav brušnej steny, ktorá sa mení s telesnou hmotnosťou pacienta. Často sa stretávame so stomikmi, ktorým podtekanie pomôcky poškodí peristomálnu kožu. Konzultácie môžu prebiehať aj formou telefonického rozhovoru alebo pomocou e-mailu.

Poradenstvo v ambulancii

Odporúčanie odborného lekára Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky ako príslušný orgán podľa § 41 zákona č. 363/2011 Z. z. o rozsahu a podmienkach úhrady liekov, zdravotníckych pomôcok a dietetických potravín na základe verejného zdravotného poistenia a o zmene a doplnení niektorých zákonov vydalo v roku 2013 rozhodnutie, podľa ktorého pre stomika s trvalou a nezvratnou stómiou nie je potrebné každých 6 mesiacov vydávať odporúčanie odborného lekára potrebné na predpis pomôcok všeobecným praktickým lekárom.

Ak praktický lekár predsa vyžaduje odporúčanie od špecialistu, pacient ho dostane v ambulancii. Vtedy je vhodné, ak si pacient do ambulancie prinesie pôvodné odporúčanie, na základe ktorého mu vydáme buď nové, alebo upravené odporúčanie, v prípade, že pacient chce zmeniť typ pomôcky alebo chce pomôcku iného výrobcu. Ideálne je, keď si pacient prinesie kód pomôcky, pod ktorým je vedená v ŠÚKL, alebo pozná značku výrobku.

Kontakt na ILCO klub Na každom našom odporúčaní je kontakt na predsedkyňu ILCO klubu v Trnave. Ľuďom



so stómiou odporúčame, aby sa kontaktovali a stretávali sa s ďalšími stomikmi, odovzdávali si svoje skúsenosti

a navzájom si pomáhali. Niektorí stomici však aj napriek tomu nechcú dať o sebe vedieť.

Pomoc partnera Vždy je veľkou výhodou, keď sú do starostlivosti o stomika zainteresovaní partneri, príbuzní, prípadne známi. Je priamo žiaduce obklopovať sa ľuďmi, ktorí vás pozitívne ovplyvnia a potiahnu.

Rozprávať sa o stómii Prvý mesiac po operácii sú ľudia z novej situácie zmätení, preto je dôležité rozprávať o stómii. Ľudia totiž často hľadajú neodbornú pomoc na diskusných fórach na internete. Najlepšiu pomoc však môžu poskytnúť len zdravotníci, preto ľuďom odporúčame, aby sa nás pýtali na všetko, čo ich zaujíma a v čom potrebujú poradiť.

Rady a odporúčania pred návštevou ambulancie Vhodnejšie je, vopred zavolať a povedať s akým konkrétnym problémom či situáciou potrebujú pomôcť. Na základe toho dohodneme návštevu. Ideálne je, prísť hneď ráno alebo neskôr poobede, aby nebola narušená činnosť ambulancie. Dôležité sú jasné a pravdivé informácie, napríklad keď pacient, jeho príbuzný alebo iný správdzajúci vie povedať a názorne ukázať, ako postupoval pri ošetrovaní stómie.

V pracovné dni nás môžete kontaktovať v čase od 7:00 do 15:00 h.

Mgr. Monika Strádalová, PhD.

033 5938 904

monika.stradalova@fntt.sk

Mária Dovičičová

033 5938 823, 033 5938 824

► Vzdelávanie urostomických pacientov

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

Urologická klinika Fakultnej nemocnice Trnava je súčasťou pavilónu chirurgických disciplín. Lôžkové oddelenie sa nachádza na 4. poschodí a urologická ambulancia je na prízemí budovy. Urologickú kliniku v súčasnosti vedú prednosta MUDr. Erich Mikurčík, PhD., a primár MUDr. Marián Cvik, PhD., poradenstvu pre stomikov sa venuje na oddelení vedúca sestra Mgr. Alena Bosá a v urologickej ambulancii sa pacientom venujú sestry Alžbeta Takácsová, Monika Ištvančová a Monika Hulíková.

Edukácia urostomikov na oddelení

Edukačný plán po operácii Ak to stav pacienta umožňuje, s edukáciou pacienta po operácii treba začať čím skôr a zapojiť aj niektorého člena rodiny. Vždy je potrebné akceptovať pranie stomika. Môže trvať aj niekoľko týždňov, kým pacient prijme svoj stav a prispôsobí sa novej situácii, preto pri prinavrátení sebestačnosti pacienta je nenahraditeľná pomoc kvalifikovanej zdravotnej sestry.

Dôležitú úlohu majú sestry aj pri edukácii, kde môžu výrazne ovplyvniť budúcu kvalitu života pacientov. Edukačný plán musí byť kreatívny a zameraný nielen na vyriešenie telesných problémov súvisiacich s urostómiou, ale aj na usmernenie pacientovej psychiky. To má veľký podiel na tom, ako pacienti zvlád-

nu ošetrovanie urostómie vrátane správnej aplikácie urostomickéj pomôcky. Pacient si musí osvojiť a sám musí zvládnuť postup, ako odstrániť stomickú pomôcku, ošetriť peristomálnu pokožku a ako pomôcku znovu správne aplikovať. Informácie poskytuje sestra postupne a vždy kontroluje, či pacient všetkému porozumel.

Výber správnej pomôcky má zabrániť podtekaniu a závisí od veľkosti, úrovne a umiestnenia urostómie. Pomôcka musí správne priliehať k pokožke, vtedy udržiava peristomálnu kožu zdravú. Na klinike používame na urostómiu dvojdielny systém, tvarovateľné podložky s harmonikovým krúžkom. Tvarovateľná technológia stómiu dobre obopne a prilne na

” Vždy je potrebné akceptovať pranie stomika.

Fakty o urostómii Urostómia má mať ružovú farbu, ako sliznica ústnej dutiny, a okrem moču vylučuje aj hlien. Bezprostredne po operácii sú do urostómie vyvedené aj dva ureterálne katétre, každý z jednej obličky. Zabezpečujú dobrú implantáciu močovodov do čreva. Vyberajú sa 14 dní po operácii.

pokožku, čím zabraňuje podtekaniu. Manipulácia s podložkou a urostomickým vreckom je jednoduchá aj pre príbuzných.

Sestry veľmi radi pracujú s týmito pomôckami pre rýchlu manipuláciu s nimi, bez použitia nožníc a celkový dobrý výsledok osvedčený v praxi. Ak

sa pri ošetrovaní urostómie dodržiava presný postup, je možné udržať peristomálnu kožu zdravú. Vyžaduje to však vhodnú edukáciu pacienta a blízkej osoby ešte počas hospitalizácie. Dôležitá je aj spätná väzba, aby mal pacient pocit, že sa má na koho obrátiť v prípade problémov, keďže po laparoskopických operáciách je pacient hospitalizovaný približne 7 – 10 dní.

Po prepustení z nemocnice si pacienti môžu dohodnúť termín ďalšej konzultácie, a to buď osobne, alebo prostredníctvom e-mailu či telefonicky. Najčastejším problémom, s ktorým sa sestry stretávajú a s ktorým ľudia s urostómiou potrebujú pomôcť, je podtekanie a s tým súvisiace možné komplikácie peristomálnej kože.

Mgr. Alena Bosá, 033 5938 886
alena.bosa@fntt.sk

Vzdelávanie urostomikov v ambulancii

V urologickej ambulancii sa vykonávajú rôzne odborné úkony ako cystoskopia, epicystostómie, nefrostómie, urodynamika, zavádzajú sa stenty, robia sa punkcie obličiek, prostaty a iné malé chirurgické zákroky.

Návšteva ambulancie pacienta s urostómiou po cystektómii (chirurgickom odstránení močového mechúra) je spojená s hodnotením histologického nálezu a zvyčajne sa uskutočňuje približne 6 týždňov po operácii. Súčasťou návštevy ambulancie je reedukácia aplikácie pomôcok a ošetrovania stómie. V prípade, že má pacient zvýšenú teplotu, odoberie sa na kultiváciu moču z urostómie alebo perkutánnej nefrostómie (PCN). Pri každej kontrole sa robí sonografia obličiek. Väčšina ľudí s urostómiou absolvuje súbežne aj kontrolu v onkologickej ambulancii.



► Sestry zľava: A. Bosá, A. Takácsová, M. Ištvanová, M. Hulíková

” Ak sa pri ošetrovaní urostómie dodržiava presný postup, je možné udržať peristomálnu kožu zdravú.

Ďalšie návštevy ambulancie. Ak pacient s urostómiou nemá problémy, potom po prvej kontrole navštevuje urologickú ambulanciu raz za 3 až 6 mesiacov. Pri každej návšteve ambulancie je priestor aj na otázky pacienta týkajúce sa stomických pomôcok a prípadných problémov, na ktoré sestra ochotne odpovie. Vždy je však vhodné, vopred sa telefonicky ohlásiť.

Predpisovanie stomických pomôcok

Každý stomik má nárok na stomické pomôcky plne hradené zdravotnými poisťovňami, a to každý mesiac. Pomôcky môže každý mesiac predpísať buď lekár v urologickej ambulancii, alebo na jeho odporúčanie všeobecný praktický lekár pacienta.

Kontakty na našu ambulanciu:
033 5938 912, 033 5938 913

Pre ďalší život pacienta s urostómiou je dôležité,

ako sa prispôbi novému životu, pretože tá ovplyvní a zmení kvalitu jeho života. Je prirodzené, že pacienti majú obmedzené telesné funkcie aj kultúrno-spoločenský život. K ľahšej adaptácii prispieva dostatok informácií o starostlivosti o urostómiu, a práve v tomto procese má veľmi významnú úlohu sestra. Dôležitá je efektívna edukácia pri starostlivosti o urostómiu, ale aj kontinuálna pomoc pacientovi, aby sa čo najviac a najrýchlejšie obnovila jeho sebestačnosť. ■

► Pomáhať a uľahčovať život pacientom so stómiou je naša priorita

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

Mám vyvedenú stómiu, čo teraz? Na koho sa mám obrátiť, keď si neviem rady? Kam a kedy môžem prísť? Toto sú otázky, ktoré si často, najmä spočiatku, kladú ľudia s vyvedenou stómiou. Odpovede na ne pomáhajú zvyšovať ich fyzickú a najmä psychickú pohodu. Majú pocit, že v tom nie sú sami.

Moje prvé kontakty s ošetrovaním stómie boli celkom náhodné. Pravidelne som sa začala touto problematikou zaoberať v roku 1982, keď v Novom Meste nad Váhom zriadili novú gastroenterologickú ambulanciu. Zainteresovaní vedia, že v tomto období sa pri ošetrovaní stómii používali iba „Jánošíkove opasky“ a zinková pasta. Dnes si už len veľmi ťažko vieme predstaviť prácu sestry s takýmito pomôckami, a o kvalite života pacienta so stómiou sa už vôbec nedalo hovoriť. Na mimoriadny dovoz, tzv. ministerský, síce bolo možné zaobstaráť aj moderné stomické pomôcky, no len málo pacientov sa k tejto možnosti dostalo a navyše si ich bolo treba vyzdvihnúť v Prahe, vo vtedajšom hlavnom meste republiky.

Vďaka obrovskému úsiliu lekára MUDr. Miroslava Šorfa, CSc., gastroenterológa, s ktorým som pracovala v ambulancii, sa podarilo zriadiť a sprístupniť pacientom so stómiou poradňu, ktorá by bola k dispozícii pacientom vždy, keď to budú potrebovať. S myšlienkou zriadiť stomaporaďňu sa zaoberal už dlhšie obdobie, pretože to bol lekár zapálený pre vedu a pacienta. Takmer denne zvykol vra-

vievať: „Keď to ide za hranicami, prečo by to nešlo na Slovensku.“ Bol silou, ktorá poháňala potrebu a obrovskú snahu vytvoriť takúto poradňu u nás. Považoval za samozrejmu povinnosť, komplexne sa postarať o pacientov so stómiou a zabezpečiť im najvyššiu možnú dostupnú kvalitu života.

Naša poradňa pre pacientov so stómiou začala pracovať v režime každý deň, pretože ak má niekto problém s ošetrovaním stómie, tak ho potrebuje riešiť čo najskôr, aby nenastalo poškodenie kože v okolí stómie.

V tom čase bolo pre pacientov so stómiou naozaj veľmi náročné a najmä zdĺhavé zaobstaráť si pomôcky, pretože Slovensko nemalo vlastné zásobovanie a všetky pomôcky sa museli objednávať cez Prahu, no aj tak to už bol pokrok. Privítali sme možnosť, objednávať pomôcky hromadne na ambulanciu a potom ich pacientom podľa potreby rozdeľovať. Neskôr sa už pacienti so stómiou dostali aj k moderným stomickým pomôckam, ktoré akoby zo dňa na deň zlepšili kvalitu ich života. Jedna vec však boli kvalitné stomické pomôcky a druhá odborne

zaškolený personál. S tým pomáhali firmy, čo pomôcky na Slovensko dovážali a ktoré tiež pripravovali pre sestry školenia o tom, ako ošetrovať pacienta so stómiou. V súčasnosti naša poradňa funguje každý pracovný deň v čase od 7:00 do 13:00 hodiny, no momentálne vzhľadom na nepriaznivú pandemickú situáciu preferujeme a aj vo väčšej miere poskytujeme telefonické konzultácie. Samozrejme, ak to stav pacienta a situácia vyžaduje, je možné poskytnúť konzultáciu alebo názorné zaškolenie ošetrenia stómie aj priamo v ambulancii. V súčasnosti je na Slovensku pomerne bohaté zastúpenie firiem, ktoré distribuujú stomické pomôcky. Po niekoľkých konzultáciách s pacientom pomáhame pri výbere najvhodnejšej pomôcky a pripravkov na ošetrovanie peristomálnej kože. Pomôcky si môže objednávať pacient telefonicky u sestry priamo v poradni a výdajňa pomôcok, ak o to pacient požiada, zabezpečí ich dovoz na určenú adresu.

Pacienti, ktorí preferujú osobný odber, si poukazy na pomôcky vyzdvihnú v poradni a potom je už len na nich, ktorú výdajňu zdravotníckych pomôcok navštívia. ■

► Uspokojovanie psychických potrieb u pacientov po vyvedení stómie

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

**Môže mať človek so stómiou spokojný a šťastný život?
Áno či nie? Pravdaže áno.**

Pri poskytovaní zdravotníckych služieb je dôležité nespoliehať sa iba na špičkové prístrojové a materiálo-technické vybavenie, pretože pacient očakáva aj inú, personálnu, starostlivosť, v podobe ľudského prístupu zdravotníckych pracovníkov, a to aj vrátane psychickej podpory.

Hlavným cieľom ošetrovateľstva je systematická starostlivosť o potreby človeka, ktoré sa menia podľa rôznych životných a zdravotných situácií. Úlohou sestry je pomôcť pacientovi čo najskôr a v čo najväčšej miere adaptovať sa na zmenený stav a opäť získať samostatnosť pri uspokojovaní jeho potrieb.

► (Obr. Maslowova pyramída potrieb)

treby na nasledujúcej úrovni (napr. fyziologické potreby sú dôležitejšie ako potreby bezpečia a istoty). Tiež tvrdil, že ľudia sa snažia uspokojovať potreby všetkých úrovní hierar-



Abraham Harold Maslow na základe svojich klinických skúseností hierarchicky usporiadal všetky ľudské potreby do piatich úrovní podľa významu pre prežitie jednotlivca. Znamená to, že potreby na najnižšej úrovni sú najvýznamnejšie a že najskôr treba aspoň čiastočne uspokojiť potreby jednej úrovne a až potom je možné uspokojovať po-

chie, ale v priebehu života a vývoja, prípadne v rozličnom čase, sa môžu potreby jednej úrovne stať dôležitejšími ako potreby predchádzajúcich úrovní, a rovnako môže dôjsť aj k „preskočeniu“ niektorej úrovne. Podľa Maslowa má každý jednotlivec v hierarchickom usporiadaní individuálny systém potrieb/motívov,

pretože niektoré sú uňho silnejšie ako ostatné. Maslow považuje ľudí za bytosti, ktoré ustavične rastú a vyvíjajú sa.

Uspokojovanie psychických potrieb u pacienta po vyvedení stómie

Nutnosť vyvedenia stómie vyvoláva u väčšiny ľudí strach a zdesenie. Dôvodom sú väčšinou chýbajúce pravdivé a relevantné informácie verejnosti, najmä tej, ktorá sa s touto problematikou zatiaľ nestretla.

Po vyvedení stómie sa pacient musí vyrovnáť so zmenami na svojom tele a predovšetkým sa naučiť, starať sa a ošetrovať si stómiu sám.

Prirodzenou súčasťou ošetrovateľskej starostlivosti o pacienta so stómiou by mala byť **efektívna komunikácia vrátane psychoterapeutického prístupu**. Podporný rozhovor je nevyhnutný najmä pred a počas rôznych

bolestivých úkonov (napr. počas vyšetrenia, prevázov atď.), pred a po operačnom výkone.

U pacientov so stómiou vzniká množstvo nových potrieb, ktoré je možné zhrnúť do troch všeobecných rovin:

1. Potreba navrátiť zdravie
2. Potreba odstrániť alebo zmierniť bolesť
3. Potreba obnoviť a udržať schopnosti plniť predchádzajúce sociálne funkcie alebo pripraviť sa na nové

Psychické zmeny u pacientov so stómiou

Pacienti po vyvedení stómie často prežívajú traumy, obavy z náhleho zmeny životného štýlu, z obmedzovania životných možností. Prejavujú sa u nich emocionálne stavy ako strach, úzkosť, smútok, beznádej, ba až depresia.

Tieto emocionálne stavy často spôsobujú aj zmeny v správaní. Pacient je podráždený, uzatvára sa do seba, odmieta pomoc, je pasívny, alebo naopak vyžaduje zvýšenú pozornosť. Zmeny v správaní sa zvyčajne prenášajú aj na sociálne prostredie pacienta.

Strach a úzkosť – prejavujú sa prežívaním vnútorného nepokoja a sú spojené s typickými príznakmi ako zrýchlený pulz, búšenie srdca, plytké a zrýchlené dýchanie.

Depresia – duševný stav charakteristický pocitmi smútku, vnútorného napätia, skleslosti, spojený so stratou záujmov a nízkym sebavedomím.

Bolesť – nepríjemný subjektívny pocit, ktorý je častý po akejkoľvek operácii.

Efektívnou pomocou pri eliminácii stresogénnych faktorov a zmierňovaní stresu u pacienta so stómiou môže byť aj **spolupráca s klinickým psychológom** príslušného zdravotníckeho zariadenia. Klinický psychológ je oprávneným členom zdravotníckom tímu pri starostlivosti o pacienta, pretože môže veľmi účinne pozitívne ovplyvniť ďalšie prežívanie pacienta so stómiou a urýchliť tak jeho adaptáciu na novú životnú situáciu. ■

Varimate

ADHEZÍVNE PÁSKY

NOVINKA



OVEĽA VIAC
AKO ČAKÁTE

**PLNE HRADENÉ ZDRAVOTNÝMI POISTOVŇAMI.
OD 1. 3. 2022 SÚ DOSTUPNÉ TIETO VEĽKOSTI.**

ŠÚKL Kód	Názov	Veľkosť	ICC Code	počet ks v balení
Produkt tejto veľkosti si môžete dať predpísať každé 2 mesiace.				
F 2087A	Pásky adhezívne Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 22 cm	422149	20 ks
ŠÚKL Kód	Názov	Veľkosť	ICC Code	počet ks v balení
Produkt tejto veľkosti si môžete dať predpísať každé 3 mesiace.				
F 2086A	Pásky adhezívne Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 11 cm	422148	30 ks

► Spokojnosť pacientov s ošetrovaním rán v domácom prostredí

Mgr. et Mgr. Viera Hlavatá MSc, sestra, Agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti, ADOSKA, s.r.o, Trnava

Domáca ošetrovateľská starostlivosť je určená pre imobilných či ťažko mobilných pacientov všetkých vekových kategórií v ich prirodzenom prostredí. V praxi to znamená, že pacientov navštevujeme doma alebo v sociálnych zariadeniach. Ide o ambulantnú formu zdravotnej starostlivosti pacienta, ktorého zdravotný stav nevyžaduje hospitalizáciu. Poskytuje sa v sociálnom prostredí pacienta, pri úplnom rešpektovaní všetkých jeho potrieb. Súčasťou starostlivosti sa tak takmer vždy stáva nielen pacient, ale aj jeho najbližšie okolie, zvyčajne rodina.

O poskytovanie takejto starostlivosti môže okrem lekára požiadať aj samotný pacient alebo jeho rodina.

Z pacientov, ktorým poskytujeme domácu ošetrovateľskú starostlivosť, sme požiadali o rozhovor takých, čo žijú v domácom prostredí, ale aj tých, čo žijú v sociálnych zariadeniach. Všetkých sme sa pýtali na ich skúse-

nosti s hojením rán a dekubitov, ako aj na spokojnosť s domácou ošetrovateľskou starostlivosťou.

Pani Tereza R., 71 rokov

Ako dlho máte ranu?

„Prvá rana sa mi spravila začiatkom leta, bývala som sama a nemohla som nič robiť, ani si ísť nakúpiť, ani uvariť obed. Potom som dva mesiace ležala

na infekčnom oddelení, lebo už som mala rany na oboch nohách. V nemocnici som bola od septembra do novembra a potom ešte mesiac na doliečovacom oddelení, kde ma rehabilitačné sestry znova učili chodiť, pretože na infekčnom oddelení som len ležala, nevládala som sa postaviť.“

Akým spôsobom ste si ranu ošetrovali?

„Doma som si dávala Betadine, lekár mi povedal, aby som si to tým natierala. Robila som tak celé leto, no stále mi rana tiekla a vždy som mala bariunu pod sebou. Potom som si sama zavolala RZP a tá ma znova odviezla do nemocnice na infekčné oddelenie. Kým som bola doma, kupovala som si na rany obväzy aj sterilné štvorce, ale nepomáhalo to. Nohy som mala stále mokré a rany pribúdali. Ošetrovala

**1**

► Pani Tereza R.

**2**

som sa sama, tak ako som vedela. Nohy som si po jednej vykladala na stoličku a natierala, pokiaľ som dočiahla. Nikto mi nepomohol a ja som nevedela, že by ma mohla prísť ošetriť nejaká sestrička.“

Kto Vám odporučil sestru z ADOS-ky?

„So sestričkou som sa stretla prvýkrát až v domove, kam ma v decembri doviezli priamo z doliečovacieho oddelenia.“

Ste spokojná s ošetrovaním?

„Na jednotku som bola spokojná, lebo keby nebolo tej sestričky, bola by som tak ako predtým, bez pomoci.“

Pozorujete zlepšenie hojenia rany?

„No určite, keď som začala počúvať sestričku, už za dva dni mi rany prestali tiecť a teraz už mám od jari pokoj. Predtým mi rany veľmi tiekli, nohy som mala veľké a ťažké, opuchnuté, nevládala som chodiť... Neboleli ma, no vždy, aj v posteli, som mala pod sebou veľké bariny. V nemocnici mi stále museli meniť plachty, čo mi rany tak tiekli. Teraz som veľmi spokojná, nohy mám jak laňka a aj sama chodím s chodítkom. Možno keby som bola vedela, že sestrička môže prísť aj domov, mohla by som zostať doma a ďalej bývať sama, no ale aj tu mi je dobre.“

Pacientka bola prijatá do starostlivosti ADOS-ky v decembri 2020 pre mnohopočetné rany po celom obvode oboch predkolení. Patientka s lymfédómom, začervenaním, exkoriáciami bola liečená antibiotikami. Na lokálnu liečbu jej bol pôvodne naordinovaný hypermangánový kúpeľ a Betadine. Neskôr chirurg liečbu zmenil na Octenilin wound irrigation (oplachový roztok) a Convamax (superabsorbčné krytie). Patientke sme denne robili prevazy. V sociálnom zariadení, kde bola pacientka umiestená, sa v januári 2021, počas covidu, kedy naň bola aj pozitívne testovaná, rany výrazne zhoršili, rozšírili sa aj na prsty a chodidlo.

Pacientka bola opakovane upozornená na nutnosť polohovania končatín, no až po kontrole na izbe pacientky sme zistili, že hoci si pacientka obe nohy vykladá, stolček je príliš nízky. Patientku sme na skúšku požiadali, aby si nohy vykladala vyššie. Sama po dvoch dňoch zistila, že rany jej prestávajú tiecť. Lekárka zo zariadenia pacientke upravila aj liečbu diuretikami, a každú nohu jej bandážovali krátkoťažným obvazom. Starostlivosť o pacientku sme ukončili koncom apríla 2021. Patientku teraz občas kontrolujeme, je bez ďalších ťažkostí, opuchov a rán.

Pani Agneša T., 77 rokov

Ako dlho máte ranu?

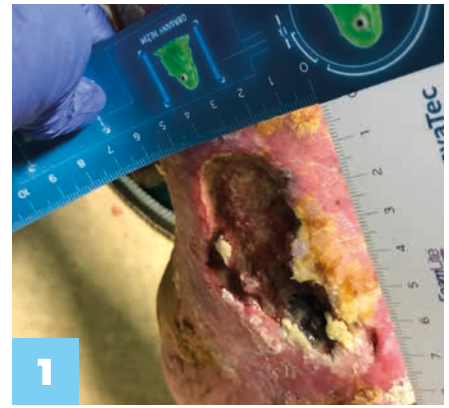
„Rany mám už dlho, ešte keď som bola doma, predtým ako som v roku 2019 prišla do zariadenia. S ranou som chodila na chirurgiu a ošetrovali mi ju tiež sestričky v zariadení. Chirurg mi predpísal Betadine, no v noci, keď som išla na WC, mi rana praskla a začala veľmi krváčať. Ošetrila mi ju opatrovatelka a ráno prišla sestrička z ADOS-ky, vtedy ma ošetrila prvý raz. To bolo v roku 2020. Odvtedy za mnou chodí sestrička stále, mám totiž takú kožu, že len čo sa mi jedna rana zahojí, hneď sa mi urobí na inom mieste ďalšia.“

Akým spôsobom ste si ranu ošetrovali?

„Keď som bola doma, tak mi občas nohu previazala dcéra, robí v nemocnici, ale nie je sestrička. Snažila sa mi to urobiť dobre, no keďže pracovala, nemohla za mnou chodiť každý deň. Potom som išla do zariadenia, keď sa dá, navštevujú ma tu aj vnuci. Som tu už dlho, zvykla som si a mám tu aj kamošky. Teraz cez koronu bolo zariadenie zatvorené, návštevy nemohli prísť, ale zvládli sme to. Na rany som nemala nič predpísané, všetko som si kupovala sama alebo aj dcéra, keď mi niečo chýbalo.“

Kto Vám odporučil sestru z ADOS-ky?

„Sestričku mi odporučili v zariadení, chodila za inými klientmi a raz sa



► Pani Agneša T.

pozrela aj na moju ranu a odvtedy ma ošetruje. Mám ju celkom rada, aj sa porozprávame, aj zažartujeme, ja sa nestážujem.“

Ste spokojná s ošetrovaním?

„Sestrička mi rany ošetruje výborne, sama vidím ako sa liečia. A príde za mnou aj keď sa mi rana zahojí, a keď mám niekde novú ranu, hneď jej ju môžem ukázať. Teraz mi ošetruje už tretiu ranu.“

Pozorujete zlepšenie hojenia rany?

„Už sa mi zahojili dve rany, sestrička povedala, že za to nemôžem ani ja, ani doktor, ani ona, že sa mi rany stále robia. Sestrička mi zatiaľ všetky rany zahojila.“

Pacientka má od roku 2019 diagnostikovaný zhubný nádor kože dolnej končatiny, predtým mala vtedy predkolenia. Okolie rany bolo na začiatku ošetrovania sestrou z ADOS-ky výrazne pokryté hrubým nánosom šupinatej sčasti suchej kože, ktorú bolo treba mechanicky odstrániť. Patientke sa takáto koža vytvára opakovane, preto

sme zaviedli pravidelné ošetrovanie. Raz týždenne sa okolitá koža hrubo premastí vazelínou, na druhý deň sa okúpe v olejovej vode a osprchuje bez použitia mydla. Vtedy sa koža uvoľní a mechanicky sa odstráni hubkou. Potom sa rana ošetrí prípravkami Oc-tenilin wound irrigation, Aquacel Ag + extra, Aquacel foam a previaže sa.

Pani Helena L., 84 rokov

Ako dlho máte ranu?

„Asi tak pol roka. Od mája 2021 som bola dva týždne v nemocnici, lebo som si pri páde zlomila stehennú kosť. Stále som tam len ležala, a tak sa mi vytvoril dekubit na ľavej päte. Cítila som, že ma päta bolí, ale nikto mi to neošetroval. Ako som sa neskôr dozvedela, ani v prepúšťacej správe nebol dekubit spomenutý. Po návrate do zariadenia pre seniorov ho objavila sestrička, vraj som tam mala veľký pluzgier. Ošetrila mi ho Betadinom a previazala. Na druhý deň prišla sestra z ADOS-ky, ktorá v zariadení ošetruje aj iných klientov. Sestra telefonicky konzultovala ošetrovanie dekubitu s mojou ošetrojúcou lekárkou, ktorá odporučila ošetrovanie Betadinom.“

Akým spôsobom ste si ranu ošetrovali?

„Ako som spomenula, na odporúčanie ošetrojúcej lekárky mi sestra dávala na dekubit Betadine. Sestrička mi povedala, že pod pluzgierom previtá pravdepodobne nekróza – a vysvetlila mi aj čo to je, aj ako dekubity vznikajú. Povedala tiež, že to vyzerá



► Pani Helena L.

na dlhšie liečenie. Vtedy som jej neverila. Keďže som bola po zlomenine stehennej kosti, išla som na kontrolu na chirurgiu, kde mi chirurg predpísal na dekubit Inadine. To už bol pluzgier prasknutý a päta čierna, tak ako mi to sestrička z ADOS-ky povedala. Po dvoch týždňoch ošetrovania dekubitu Inadinom (bez efektu) som išla na kontrolu k cievnemu lekárovi. Ten, keď videl dekubit, napísal do nálezu, že mám gangrénu a že zahojenie je málo pravdepodobné. A tiež mi predpísal antibiotiká. Ďalej pokračovala aj liečba Inadinom.“

Kto Vám odporučil sestru z ADOS-ky?

„Poslala ju za mnou vrchná sestra z nášho zariadenia, lebo sestrička z ADOS-ky v zariadení ošetruje aj iných klientov.“

Ste spokojná s ošetrovaním?

„Veľmi. Vidím, že sestrička nielenže dekubit preväzuje, ale naozaj sa snaží o to, aby sa zahojil. Sám konzultuje s cievnym lekárom a požiadala ho aj o predpis náplastí Aquacel Ag Foam. Podľa jej slov má s týmito náplastami veľmi dobré skúsenosti pri hojení rán a dekubitov. Lekár mi náplaste predpísal a tak sme nimi začali dekubit liečiť.“

Pozorujete zlepšenie hojenia rany?

„No samozrejme. Sestrička z ADOS-ky mi ukazuje fotky, keďže si na päť nevidím, a podľa toho vidím neuveriteľný posun k lepšiemu. Tie náplaste mi veľmi pomohli. A keď som bola



na ďalšej kontrole u cievného lekára, sám bol prekvapený, ako sa dekubit hojí, povedal, že neveril, že by sa mi dekubit mohol tak dobre hojiť. Bolesti som mala na začiatku liečby, museli mi nohu podkladať, trvalo to asi dva mesiace. Bolesti neboli silné, bolelo to hlavne pri dotyku, alebo keď sa päty dotýkali plachty. Aj to nejaký čas zapáchalo, ale keď mi sestrička z ADOS-ky odstránila tú čiernu časť, tak to prestalo zapáchať. Teraz je to neporovnateľné s tým, čo bolo na začiatku, nič ma nebolí a môžem aj chodiť. V ošetrovaní sestrička stále pokračuje, chodí 5-krát týždenne a cez víkend mi päť ošetruje personál zariadenia. Ale moju sestričku z ADOS-ky by som nevymenila za žiadnu inú. Veľmi som si na ňu zvykla a hlavne mi veľmi pomohla, za čo som jej vďačná.“

U pacientky sme v nekrotickej fáze používali na uvoľnenie nekrózy Granugel. Používa sa na podporu autolytického debridementu v suchých ranách. Ide o vytvorenie vlhkého prostredia v rane, aby sa zabránilo jej vysušeniu a mohol prebiehať proces autolytického debridementu.

Pani Katarína V., 57 rokov

Ako dlho máte ranu?

„Mám ju od konca minulého roku, bola som s ňou aj v nemocnici, asi 3 týždne.“

Akým spôsobom ste si ranu ošetrovali?

„Skúšala som to sama, občas mi ju ošetrila dcéra, ale bola tehotná a nemohla sa už tak zohnúť a ani mne to nešlo. Dávala som si na ranu Betadine, ale stále tiekla, tak som išla do kožnej ambulancie. V marci som išla do nemocnice, pretože rana sa vôbec nehojila. Do nemocnice som sa pýtala sama, lebo rana mi veľmi tiekla.“

Kto Vám odporučil sestru z ADOS-ky?

„V nemocnici, keď ma prepúšťali domov, napísali to do prepúšťacej správy.



► Pán Rastislav K.

Odporúčili mi hydrokoloidné krytie ranu a na okolie Betadine.“

Ste spokojná s ošetrovaním?

„Áno, som veľmi spokojná, rana sa mi hojí, síce vidím, že to ide pomaly, ale ide to. Dúfam, že do Vianoc sa to ako tak zahojí.“

Pozorujete zlepšenie hojenia rany?

„Áno.“

Od marca 2021 chodíme pacientke domov ošetrovať ranu na pravom predkolení v rozsahu asi 20 x 40 x 0,5 cm. Pacientke sme zabezpečili predpis prípravkov Octenilin wound irrigation a Convamax. Momentálne je rana veľká asi 4 x 7 x 0,2 cm. Stále pokračujeme v denných preväzoch. Pacientka si však nohy málo vykladá, pretože momentálne sa stará o domácnosť aj o vnučku. Denne jej robíme aj krátkočasné bandáže. Chôdza pacientky a aj jej výkonnosť sa viditeľne zlepšila.

Pán Rastislav K., 49 rokov

Ako dlho máte ranu?

„Už nemám (smiech). Mal som dekubity na oboch päťkách. Ja som ani netušil, že niečo také mám, keďže som od krku ochrnutý po autonehode. Chodí ma rehabilitovať fyzioterapeut a ten si všimol moje päty a povedal mi, že bude dobré, ak sa na to pozrie zdravotná sestra, že on jednu pozná, čo pracuje v ADOS-ke. Hneď jej aj zavolať a ona sľúbila, že na nasledujúci deň príde.“



Akým spôsobom ste si ranu ošetrovali?

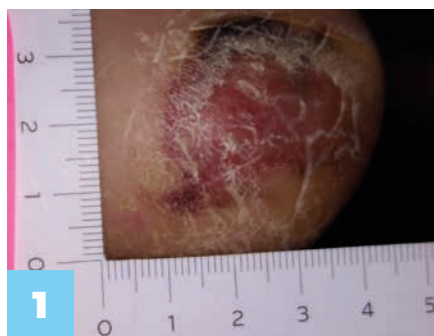
„Keď mi fyzioterapeut povedal, že mám preležaniny na päťkách, bola pri mne aj švagriná a tá mi na to dala Betadine a obviazala. Že oni to v zariadení, kde pracuje, tak ošetrojú. Sestrička z ADOS-ky mi neskôr vybavila termín v chirurgickej ambulancii a tam mi lekár predpísal Aquacel Ag Foam. Potom mi sestra z ADOS-ky ošetrovala dekubity týmito náplastami.“

Kto Vám odporučil sestru z ADOS-ky?

„Odporučil mi ju, aj jej hneď zavolať, môj fyzioterapeut a urobil tak pre mňa veľmi veľa.“

Ste spokojný s ošetrovaním?

„No keď som videl fotky dekubitov, ktoré mi ukázala na začiatku sestra z ADOS-ky, bol som veľmi nešťastný, a premýšľal som, ako sa mi toto mohlo stať. Sestrička ma upokojovala a povedala mi, že to nie je také hrozné, ako to vidím ja a že do mesiaca sa to zahojí.“



► Pani Katarína V.

Pozorujete zlepšenie hojenia rany?

V tejto chvíli mám zhojené obe päty a mrzí ma, že som sestričke neveril. Presne ako povedala, že do mesiaca mi rany zhoj, a aj tak bolo. Samozrejme, veľkú zásluhu na tom majú náplaste Aquacel Ag Foam, o ktorých som predtým nepočul. Po nehode som ochrnutý, takže bolesť ako takú som vyslovene necítil, iba také šteklenie pri preväze. Sestrička chodila každý deň okrem soboty a nedele, vtedy mi päty preväzovala švagriná. Som veľmi spokojný s ošetrovaním a som rád, že existuje ADOS. Pre nás imobilných pacientov odkázaných na pomoc druhých je to na nezaplatenie.“

Pacient bol prijatý v polovici októbra 2021 a v súčasnosti sme starostlivosť o neho ukončili. Pri liečbe sme používali penové krytie Aquacel Ag Foam.

Na to, aby sa rana úspešne a v krátkom čase zahojila, nestačí iba kvalitný preväzový materiál, ale je nutná aj úprava rany, ktorá zahŕňa vyčistenie rany a okolia, odstránenie prípadného odumretého tkaniva, ošetrovanie rany a okolia a prekrytia. U niektorých pacientov je potrebné podporiť hojenie rán výživovými doplnkami a upraviť dávkovanie liekov. Zatiaľ čo preväz sestry z ADOS-ky zvládnu samy, s nutričnou podporou a úpravou liečebného plánu im musia pomôcť lekári. Do starostlivosti o pacienta v domácom prostredí sú zapojení všetci, ktorým na pacientovi záleží. Náš pacient nikdy nezostane bez ošetrovateľskej pomoci. ■



► Biele srdce 2021

Mgr. Anežka Smyková, Senior Sales Representative, ConvaTec
Ing. Stanislav Obertáš, Senior Sales Representative, ConvaTec

Dňa 24. septembra 2021 pri príležitosti Medzinárodného dňa sestier zorganizovala Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek (SKSaPA) celoslovenské slávnostné podujatie Biele srdce. Počas slávnostného večera ocenila dvadsaťdeväť sestier v troch kategóriách – Sestra a pôrodná asistentka v praxi, Sestra a pôrodná asistentka – manažérka, Sestra a pôrodná asistentka – pedagóg a udelila aj mimoriadne ocenenie Biele srdce in memoriam. Týmto príspevkom chceme priblížiť život a prácu jednej z ocenených sestier, Mgr. Juliany Seničovej, ktorá sa aktívne venuje ľuďom so stómou.



► Ocenená Mgr. Juliana Seničová

Záštitu nad podujatím prevzala prezidentka Slovenskej republiky Zuzana Čaputová, ktorá 8. októbra 2021 prijala držiteľov tohtoročného ocenenia v prezidentskom paláci. Na slávnostnom oceňovaní sestier sa zúčastnil aj šéf rezortu zdravotníctva Vladimír Lengvarský, poďakoval sa sestrám a pôrodným asistentkám za namáhavú prácu, ktorá je v čase pandémie ešte oveľa náročnejšia.

” Dvadsaťpäť rokov sa aktívne venuje práci a poradenstvu pacientom so stómou.

Na podujatí sa aj spomínalo. Prítomní si pripomenuli 201. výročie narodenia zakladateľky moderného ošetrovateľstva, Florence Nightingaleovej a 209. výročie narodenia jej slovenskej predchodkyne Johanny Bórik-Hrebendovej. Biele srdce bolo oficiálne prijaté za celosvetový symbol sestier v roku 1999 pri príležitosti 100. výročia založenia Medzinárodnej rady sestier.

„Tvar srdca je prejavom humánnej komunikácie, pomoci a súčasne miestom, kde pramení kvalita ošetrovateľskej starostlivosti. Biela farba srdca symbolizuje prelinanie sa všetkých farieb, ktoré svet pozná, tak ako sestra bez rozdielu prijíma všetkých ľudí sveta“, vysvetlila Mgr. Iveta Lazorová, PhD., MPH, dipl. p. a., prezidentka SKSaPA.

Mgr. Juliana Seničová

Po ukončení štúdia v roku 1990 v Košiciach pracovala na septickom oddelení chirurgie. Práca ju natolko pohltila, že ostala jej srdcovou záležitosťou do dnešných dní. Neskôr pracovala na Jednotke intenzívnej starostlivosti chirurgických odborov v Michalovciach. V súčasnosti je vedúcou sestrou Klastra OAMIS a Urgentného príjmu v nemocnici v Michalovciach a tiež aktívnou členkou Regionálnej komory sestier a pôrodných asistentiek v Michalovciach.

Je otvorená novým výzvam a uspokojuje ju zmysluplná práca. Venuje sa práci s mladými ľuďmi, spolupracuje s nimi a zapája ich do aktivít v súkromnom i profesijnom živote. Z jej prístupu cítiť pokoru, empatiu, trpezlivosť a zároveň radosť z každého ich úspechu. Nezabúda, že pozitívny prístup a úsmev dokážu urobiť zázraky, a to aj na takých často smutných miestach ako je nemocnica.

Kto Vás nominoval na ocenenie Biele srdce?

Nominovala ma Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek, konkrétne Sekcia sestier pracujúcich v chirurgických odboroch, v ktorej som 10 rokov členkou výboru a päť rokov som bola jeho predsedníčkou. Navrhla ma súčasná predsedníčka sekcie Zuzka Haladová, za čo jej aj takto ďakujem.



► Reprezentanti spoločnosti ConvaTec Mgr. Tatiana Káľmanová a Ing. Stanislav Obertáš s ocenenou sestrou Mgr. Julianou Seničovou

Za čo ste boli ocenená?

Sekcia sestier pracujúcich v chirurgických odboroch sa venuje hlavne vzdelávacím aktivitám. Bola som spoluorganizátorkou viacerých celoslovenských konferencií sestier pracujúcich v chirurgických odboroch. Podieľala som tiež na aktivitách sústavného vzdelávania na regionálnej úrovni. Dvadsaťpäť rokov sa aktívne venujem práci a poradenstvu pacientom so stómiou. Som spoluzakladateľka stomapordne v Michalovciach.

Aké sú Vaše pocity ako držiteľky ocenenia?

V prvom rade cítim veľkú radosť a zároveň dojatie, že si moju prácu vážia.

Myslím na roky prežité s pacientmi, no nemyslím si, že som výnimočná. Biele srdce si zaslúži každá sestra, ktorá do svojej práce dáva svoje srdiečko. Dôležité je, byť otvorený všetkým novým možnostiam. Ocenenie ma zaväzuje k ešte zodpovednejšiemu prístupu k budúcim výzvam. Veď vždy sa dajú veci robiť lepšie a kvalitnejšie. Ak toto uplatníme v práci, potom príde radosť, šťastie a možno i úspech.

Ďakujeme za rozhovor a Julke prajeme veľa zdravia, úspech v práci a spokojnosť v živote. ■

Zdroj:
SKSaPA | Medzinárodný deň sestier 2021
SKSaPA | Ocenenie Biele srdce 2021

► 10. výročie Svetového dňa stomikov!

Ing. Dominika Netryová, Database Marketing Specialist, ConvaTec

Oslavou výročia Svetového dňa stomikov si pripomíname potreby a život stomikov. Vďaka tejto udalosti môžeme upozorniť verejnosť na všetky potreby, úsilie stomikov a ich rodín, ktoré vedú po operácii k plnej rehabilitácii a k životu so stómiou. Heslo WOD „Máme svoje práva“ zdôrazňuje, ako veľmi sú práva stomikov dôležité. Chceme, aby všetky vaše práva boli rešpektované vládou, politikou, zdravotnými orgánmi, lekármi a sestrami, dodávateľmi a celou spoločnosťou.

ConvaTec podporuje Svetový deň stomikov

Cieľom Svetového dňa stomikov je umožniť ľuďom so stómiou lepší návrat do bežného života. Svetový deň stomikov vznikol v roku 1993 a navrhol ho profesor **Gerhard Englert**, vtedajší predseda celosvetovej asociácie stomikov EOA (European Ostomy

Association) a dlhoročný predseda nemeckej asociácie stomikov Deutsche ILCO. Odvtedy sa Svetový deň stomikov (WOD – World Ostomy Day) oslavuje na celom svete každé tri roky, v prvú októbrovú sobotu.

Hlavným cieľom Svetového dňa stomikov je zlepšiť postavenie stomikov na celom svete upozornením na ich potreby a informovať o ich živote. Minulý rok (2021) sme oslavovali 10. výročie Svetového dňa stomikov, ktorého ďalším cieľom je zjednotiť stomikov a ich členské asociácie na celom svete. Heslo tohto ročníka Svetového dňa znelo: „**Máme svoje práva**“

” Svetový deň stomikov vznikol v roku 1993.

Association) a dlhoročný predseda nemeckej asociácie stomikov Deutsche ILCO. Odvtedy sa Svetový deň stomikov (WOD – World Ostomy Day) oslavuje na celom svete každé tri roky, v prvú októbrovú sobotu.



S každým ročníkom Svetového dňa stomikov sa spája nejaké heslo, ktoré charakterizuje alebo súvisí so životom

stomikov. Toto sú heslá všetkých doterajších ročníkov Svetového dňa stomikov od ich vzniku v roku 1993.

1993 - prvý Svetový deň stomikov

1996 – „Spolupracujeme“

1999 – „Spoločne do ďalšieho tisícročia“

2002 – „Áno, my môžeme“

2006 – „Žiť plnohodnotne“

2009 – „Podať pomocnú ruku“

2012 – „Budme vypočutí“

2015 – „Veľa príbehov, jeden hlas“

2018 – „Hovoríme otvorene, meníme životy“

2021 – „Máme svoje práva“



2. októbra 2021
Máme svoje práva



**Zdravé vzťahy
v živote začínajú
zdravým vzťahom
k vašej stómii.**



Poznáte svoje práva? Je veľmi dôležité zamerať sa na plnenie a dodržanie Charty práv stomikov. Charta práv stomikov definuje potreby a starostlivosť o stomikov a právo na dôstojný život.

Spoločnosť ConvaTec pripravila minulý rok osobitnú udalosť na oslavu práv stomikov na celom svete. Išlo o celosvetovú udalosť, a preto sa k nej mohli pripojiť stomici z celého sveta.

Hlavným cieľom Charty práv stomikov je poskytnúť všetky potrebné informácie a zabezpečiť, aby každý stomik dostal takú starostlivosť, aby mohol žiť plnohodnotný, kvalitný a sebestačný život. Prečítajte a zapamätajte si, na čo máte právo! ■

Charta práv stomikov

1. Kvalitné predoperačné poradenstvo, aby si bol plne vedomý významu operácie a poznal základné skutočnosti o živote so stómiou
2. Dobré urobenú a vhodne umiestnenú stómiu
3. Kvalitnú pooperačnú ošetrovateľskú starostlivosť
4. Podporu a informovanosť rodiny, známych a priateľov, aby lepšie chápali zmeny v nových podmienkach
5. Informácie o vhodných pomôckach a výrobcach, ktoré sú v danej krajine k dispozícii
6. Možnosť neobmedzeného prístupu ku všetkým dostupným stomickým pomôckam
7. Informácie a poradenstvo od organizácií stomikov a ich členov
8. Informácie o spôsobe financovania
9. Pooperačné sledovanie a poradenskú starostlivosť po celý život
10. Ochranu pred akoukoľvek formou diskriminácie

► Zákaznícke centrum Radim klub

Poznáte už naše zákaznícke centrum v Nitre?

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

Zákaznícke centrum sa nachádza v Nitre na Štúrovej ulici číslo 71/A, na 4. poschodí. Jeho súčasťou je tiež nedávno vytvorený priestor pre me+ poradňu.

Je to miesto, kde nás môžete navštíviť a kde pri šálke kávy alebo čaju dostanete odpovede na všetky vaše otázky. Či už to budú otázky o našich pomôckach, o starostlivosti o stómiu, o tom, aké stravovacie návyky je vhodné dodržiavať, či ktorým potravinám sa radšej vyhnúť. Prípadne sa s nami môžete podeliť o svoje skúsenosti, tipy a rady, ako si aj ďalej bez problémov užívať život. Navštíviť nás môžete bez objednania!

” Online poradňa me+ je zadarmo pre všetkých stomikov.

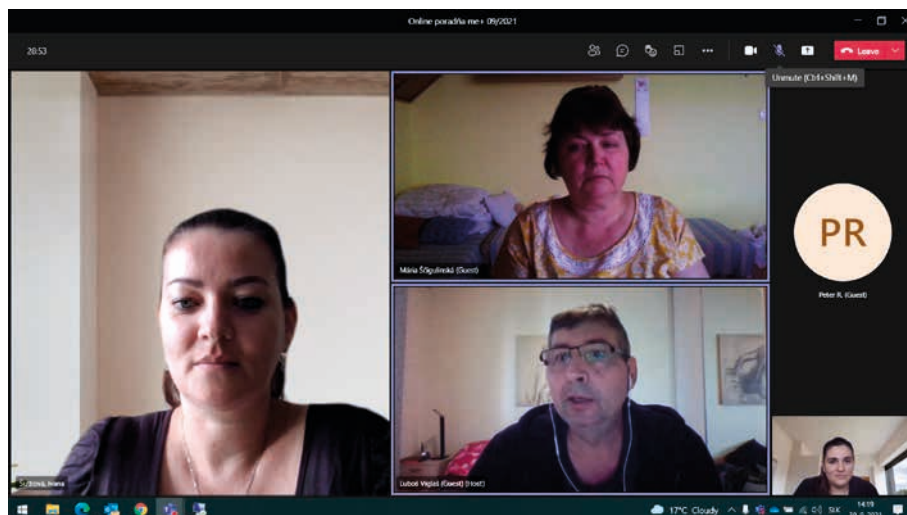
Okrem osobnej návštevy, môžete byť s nami aj online! Raz do mesiaca sa vám prihovráame prostredníctvom videohovorov. Online poradňa me+ je zadarmo pre všetkých stomi-

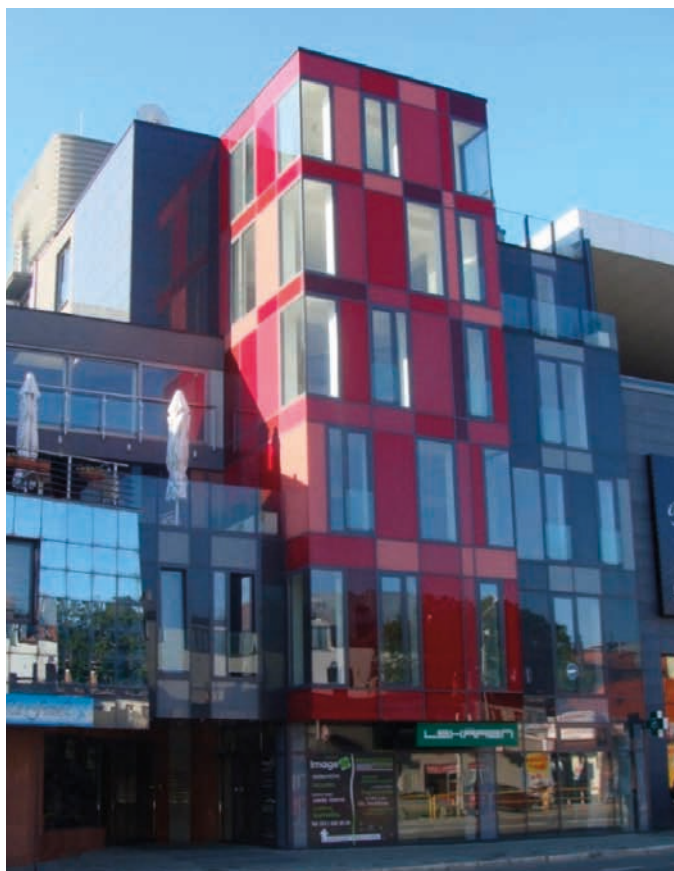
kov. Účastou v online poradni me+ môžete zadarmo získať hodnotný produkt na ošetrovanie stómie – adhezívne pásky Varimate podľa vlastného výberu.

Každý mesiac pre vás pripravujeme aj štartovacie taštičky, ktoré obsahujú edukačné materiály, vzorky pomôcok

a všetko to, čo potrebujete vedieť na začiatok.

Okrem iných aktivít nezabúdame ani na náš vernostný program. Chceme sa vám odvdáčiť za dlhoročnú dôveru, preto vám počas celého roka posielame vitamíny na podporu a ochranu vášho zdravia. Nezabúdame ani na





” Chceme sa vám
odvďačiť za
dlhoročnú dôveru.

vaše výročia a radi si ich s vami pripomenieme aspoň zaslaním narodeninových prání. Sme tu pre vás aj v prípade, že chcete vyskúšať niečo nové,

vždy vám radi zadarmo poskytneme vzorky produktov. Stačí len zavolať.■

**Chceme k vám byť bližšie,
preto vás srdečne pozývame do našej me+ poradne.**

**Nadalej sme tu pre vás aj na našej
bezplatnej linke Radim klub 0800 800 111
v pracovné dni od 8.00 do 16.30 h.**

30+ rokov **Convatec**

**Online me+ poradňa
zadarmo pre všetkých stomikov**

Spoločnosť Convatec vás pozýva na **online poradňu me+ (videohovor)**, na ktorej vám špecialisti zákazníckeho centra predstavia naše služby a ukážu vám ako správne používať naše pomôcky.

Prípravili sme si pre vás zaujímavý program, ktorý uvádzame v bodoch:

- predstavenie zákazníckeho centra
- výhody registrácie do me+ programu
- predstavenie produktového portfólia
- otázky a odpovede (prípravte si otázky, ktoré vás zaujímajú).

Prihlásiť sa do online poradne TU

Do predmetu e-mailu napíšte Online poradňa. Pre viac informácií a pomoc s prihlásením nás neváhajte kontaktovať na bezplatnej StomaLinke 0800 800 111. Váš príslušný medikátor si uvoľníte stlačením tlačidla.



ConvaTec



PORADŇA
PRE KAŽDÉHO

Videohovor – Novinka

Online me+ poradňa zadarmo
pre všetkých stomikov

Odpovieme vám aj na tieto otázky:

- Vyznáte sa v množstve stomických pomôcok?
- Chcete vedieť ako ich správne používať, aby ste si zachovali zdravú kožu v okolí stómie?
- Ako sa najrýchlejšie dostanete k stomickým pomôckam?
- Chceli by ste vyskúšať vzorky našich produktov zadarmo?
- Ako zadarmo dostávať časopis Radim?

Zavolajte nám hneď na bezplatnú linku 0800 800 111
a dohodnite si termín, kedy sa spojíme online
prostredníctvom videohovoru.

NIE STE ZRUČNÝ V TECHNOLOGIÁCH? NEVIETE SA PRIPOJIŤ ONLINE?

Požiadajte o pomoc príbuzného, aby vám s tým pomohol. Na druhej strane nájdete postup,
ako sa jednoducho a ľahko pripojíte do našej online poradne.

Darček pre každého účastníka!

Účasťou na online me+ poradni získate úplne zadarmo hodnotný produkt:
adhezívne pásky Varimate - vyrobené zo 100% hydrokoloidnej hmoty.

- Vyrobené sú z hydrokoloidnej hmoty, ktorá nedráždi pokožku, a možno ich strihať do požadovaných tvarov.
- Zlepšujú prilnavosť stomickej pomôcky, sú vodeodolné, absorbujú pot a sú vhodné aj na kúpanie.



Mgr. Ivana Šutková

Mgr. Simona Stanková

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

bezplatná linka **0800 800 111**

Sme vám k dispozícii v pracovné dni od 8.00 do 16.30 h.

Navštívte www.convatec.sk



@convatecslovensko

3 jednoduché kroky ako sa pripojiť do online poradne me+

Dobrý deň, milé dámy, milí páni,

spoločnosť ConvaTec vás pozýva na 1. oficiálnu online poradňu me+, ktorej cieľom je, správnu edukáciou pomôcť novooperovaným pacientom s pomôckami.

S kolegynňou sme pre vás pripravili krátky program, obsahujúci tieto body:

- predstavenie zákazníckeho centra
- výhody registrácie do me+ programu
- predstavenie produktového portfólia
- otázky a odpovede (pripravte si otázky, ktoré vás zaujímajú)

Pre potvrdenie účasti na online poradni, akceptujte pozvánku stlačením, resp. kliknutím na slovo Accept (Áno).

Tešíme sa na vašu účasť.

za tím ConvaTec
Mgr. Ivana Šutková
Mgr. Simona Stanková

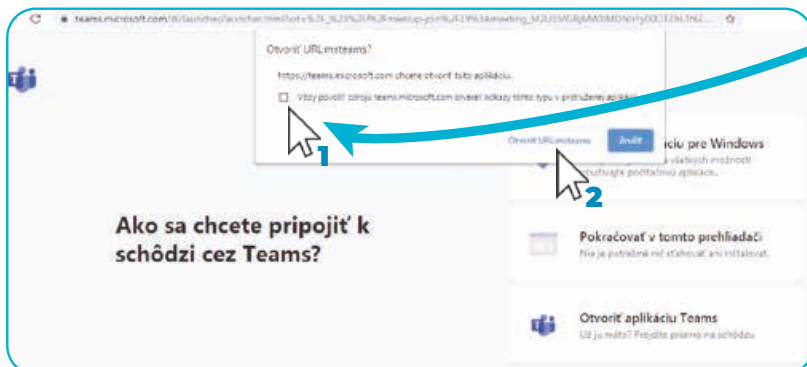
Join on your computer or mobile app

[Click here to join the meeting](#)



1. V e-mailovej pozvánke do online poradne me+ kliknite na odkaz

2. Ako sa pripojiť k schôdzke cez Teams?



**Nedarí sa Vám
pripojiť?**

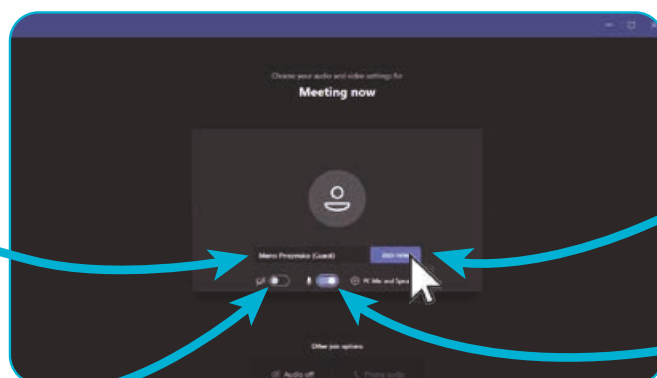
Kontaktujte nás na
bezplatnej linke

0800 800 111

3. Otvorí sa vám čierne okno

**Vypíšte
svoje
meno
priezvisko**

**Tu si
zapnete/
vypnete
kameru**



**Klik na
Join now**

**Tu si
zapnete/
vypnete
mikrofón**

► Pilates a joga

Ako je to s pohybovou aktivitou u ľudí so stómiou?

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

V minulom čísle sme pokračovali s informáciami o pohybových aktivitách a športoch, ktoré si u ľudí so stómou vyžadujú osobitné zváženie a diskusiu so zdravotníckym pracovníkom. Témou bol GOLF. V tomto čísle sa venujeme PILATESU a JOGE.



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

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



- Dôležité je identifikovať úroveň, typ hodiny a frekvenciu, akú ste dosahovali pred operáciou.
- Pri tomto cvičení je veľmi dôležité zamerať sa na stred tela/panvové dno – napríklad už doma začať s cvikmi zo zelenej fázy (program spoločnosti ConvaTec me+ recovery)
- Pri imunosupresívnej liečbe sa treba vyhnúť skupinovým cvičeniam.
- Niektoré pohyby nemusia byť vhodné pre každého. Cvičenie si treba prispôsobiť a vyhnúť sa intraabdominálnemu (vnútrobrušnému) tlaku.
- Cviky nepodceňujte, aj keď sa vám zdajú ľahké a jednoduché. V skutočnosti môžu byť náročnejšie, obzvlášť pre stred tela a brušné svaly.

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

Zákaznícke centrum ConvaTec Radim klub

Chceme k vám byť bližšie | Navštívte nás osobne



Simona Stanková

špecialistka zákazníckeho centra
simona.stankova@convatec.com
tel.: 0911 944 811



Ivana Šutková

špecialistka zákazníckeho centra
ivana.sutkova@convatec.com
tel.: 0902 944 201



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

bezplatná linka **0800 800 111**

Sme vám k dispozícii v pracovné dni od 8.00 do 16.30 h.

Navštívte **www.convatec.sk**



@convatecslovensko

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

► Zdravotnícka pomôcka na ošetrovanie stómie

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

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

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

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

Pre každého človeka so stómiou sme na začiatok pripravili pomoc v podobe modrej tašky, v ktorej sú pomôcky na jeden mesiac. Zo skúseností vieme, že prvé dni po prepustení z nemocnice sú náročné, preto vám podávame pomocnú ruku, aby ste mali čas zorientovať sa a rozhodnúť sa, akým spôsobom a kde si budete pomôcky zabezpečovať.

Modrá taška obsahuje plný množstvom limit stomických pomôcok a príslušenstva, potrebný na jeden mesiac, ktorý vám na základe zákona uhradí zdravotné poisťovne (zákon 362/2011 o liekoch a zdravotníckych pomôckach a o zmene a doplnení niektorých zákonov).

Okrem toho dostanete zadarmo aj **modrú štartovaciu taštičku**, v ktorej nájdete edukačné materiály, vzorky pomôcok a všetko, čo potrebujete, keď vám bola vyvedená stómia.

Zdravotnícke pomôcky pre stomikov predpisujú lekárom poukazom odborní lekári odborov chirurgia, gastrochirurgia, onkológia, urológia, gastroenterológia a praktickí lekári pre dospelých a praktickí lekári pre deti na základe odporúčania odborných



lekárov uvedených odborov. Evidenciu predpísaných pomôcok vedie ošetrojúci lekár v zdravotnej dokumentácii poisťovne.

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac:

Množstvo pomôcok pre kolostomikov na 1 mesiac:

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

Množstvo pomôcok pre ileostomikov na 1 mesiac:

- Jednodielny systém: 90 ks výpusťných vreciek alebo 90 ks uzavretých vreciek
- Jednodielny systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®:

90 ks výpusťných 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

Sami sa môžete rozhodnúť, či vám bude pomôcky predpisovať váš všeobecný praktický lekár alebo príslušný odborný lekár s vyššie uvedenou špecializáciou. Po predložení poukazu na zdravotnú pomôcku vám ktorákoľvek výdajňa zdravotníckych pomôcok alebo lekáreň pomôcky objedná. Môžete však využiť aj možnosť zásielkovej služby, vtedy vám pomôcky doručia na adresu, ktorú uvediete. Táto služba je bezplatná. V prípade, že máte záujem o podrobnejšie informácie, kontaktujte zákaznícke centrum Radim klubu na bezplatnú telefónnu linku 0800 800 111.

Pomôcky spoločnosti ConvaTec plne hradia všetky zdravotné poisťovne a každý mesiac si ich môžete objednať v množstvom limite stanovenom Ministerstvom zdravotníctva SR.

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

Kolektív zákazníckeho centra ConvaTec.

Predpis stomickej pomôcky na diaľku – **e-recept.**



Pre každého človeka so stómiou je dôležité, aby sa každý mesiac dostal k svojim stomickým pomôckam. Nemusíte kvôli tomu osobne navštíviť lekára.

Lekár vám môže vystaviť e-recept. Stomickú pomôcku si potom môžete vyzdvihnúť v ktorejkoľvek lekární alebo výdajni zdravotníckych pomôcok. V prípade záujmu vám môžu byť pomôcky zaslané na vami uvedenú adresu do 48 hodín.



Kontaktujte naše
zákaznícke centrum Radim klub na
bezplatnej linke 0800 800 111
a my vám radi pomôžeme.



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

bezplatná linka **0800 800 111**

Sme vám k dispozícii v pracovné dni od 8.00 do 16.30 h.

Navštívte www.convatec.sk



@convatecslovensko

► Z vašich listov

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

Zákaznícke centrum ConvaTec ďakuje všetkým prispievateľom za listy, v ktorých nám píšete o svojich skúsenostiach a živote so stómiu, ale tiež o svojich aktivitách. Pri ich čítaní zdieľame vaše pocity a vždy sa tešíme na nové. Budeme veľmi radi, keď ostanete spolutvorcami časopisu Radim, preto nám aj naďalej posielajte príbehy a správy na e-mailovú adresu: stomalinka@convatec.com alebo poštou na adresu: Unomedical, s. r. o., Zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra.

Darček od vás...

Vážená redakcia,

veľmi som sa tešila na dôchodok, no po roku na dôchodku som ochorela. Nasledovala operácia, liečba a život so stómiou. Bola som veľmi nešťastná, nemala som žiadne informácie a nevedela som, čo bude ďalej. No čoskoro po operácii mi priniesli váš časopis. Celý som ho prečítala a odvtedy je to tak s každým číslom, čo dostanem.



Keď mi lekári zachránili život, uvedomila som si, že nemôžem nariekať a zafažovať celú rodinu a priateľov. Vďaka za vaše kvalitné pomôcky, ale aj za to, že prinášate rýchle informácie o všetkých nových pomôckach, že nám uľahčujete život a robíte ho lepším. A my aj vďaka vám môžeme žiť ako úplne zdraví ľudia.

Ako zdravotná sestra som sa v roku 1970 stretla s „Jánošíkovým opaskom“ a inými pomôckami pre stomikov, a odvtedy každý deň v duchu ďakujem ľuďom, ktorí sa zaslúžili o ich skvalitnenie a výrobu takých dobrých pomôcok, aké máme dnes. V každom časopise lúštim aj krížovku. Ďakujem tiež za darček, ktorý ste mi poslali – a ja vám posielam moje výrobky. Rozdeľte si ich, no ak by sa niekomu celkom nepozdávali (každému sa predsa páči niečo iné), tak ich dajte tomu, koho aspoň trochu potešia.

Ešte raz vám všetkým ďakujem a prajem všetko dobré v práci aj v súkromnom živote. A k tomu veľa zdravia!

p. Drábeková

Pani Drábekovej zo srdca ďakujeme za ručne vyrobené srdiečka!

Dobrý deň,

aj takto by som chcel pochváliť a najmä poďakovať sa obchodnému zástupcovi Ing. Stanislavovi Obertášovi za jeho skvelý osobný prístup a celú spoločnosť ConvaTec za kvalitné produkty.

Pán Obertáš prišiel navštíviť moju mamu, onkologickú pacientku s ure-

ostómiou. Predpokladal som, že návšteva potrvá maximálne hodinu. No boli to viac ako 3 hodiny, ktoré pán Obertáš s mamou strávil. Veľmi na mňa zapôsobilo, že si trpezlivo vypočul celý jej príbeh a ako naň hneď zareagoval výberom vhodných pomôcok. Ochotne odpovedal na naše otázky a čo bolo snád najdôležitejšie, vedel ako mamu upokojiť.

Mama má za sebou niekoľko náročných operácií a prvý mesiac so stómiou začala s produktami značky Coloplast. V nemocnici jej však nedostatočne vysvetlili postup starostlivosti o stómiu a bez diskusií zvolili jednodielny systém. Spôsobilo jej to zbytočne veľa stresu a ťažkostí práve v prvých dňoch po prepustení do domácej liečby.

Po návšteve pána Obertáša a prechode na dvojdielny systém je starostlivosť o stómiu jednoduchšia a mama sa cíti oveľa lepšie. Podložky držia bez problémov niekoľko dní. Jedným slovom: spokojnosť!

Napriek tomu, že to stále nie je ľahké a mnohé veci mamu ešte stále veľmi trápia, sme radi, že starostlivosť o stómiu už medzi nimi nebude.

Ešte raz jedno veľké ĎAKUJEM!

Peter Kováč, syn onkopacientky

► Okienko psychológa



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

Mgr. Zuzana Tomášková, psychologička

Dobrý deň. Pred mesiacom môjho otca operovali a diagnostikovali mu nádor hrubého čreva. Otec je po operácii, pri ktorej mu urobili vývod. Teraz sa doma zotavuje a dochádza na onkologickú liečbu. Moja matka prvé dva dni po otcovej operácii preplakala, odvtedy jej nechutí jesť, nedokáže nič robiť, ledva niečo uvarí, ako keby prestala žiť svoj bežný život. So všetkým jej musím pomáhať, aj napriek tomu, že chodím do práce. Snažím sa k nim chodiť každý deň, aby nebola na všetko sama, keď sa teraz stará o chorého otca. Neviem si predstaviť, ako to matka naďalej všetko psychicky zvládne, je totiž veľmi utrápená.

Ďakujem za vašu odpoveď. Renáta

Dobrý deň, Vaša otázka sa v podstate týka Vašej matky a jej prežívania. Vy sama robíte všetko, čo môžete a čo v rámci bežného pracovného dňa stíhate. Na začiatku liečby a veľkej zmeny v rodine ste nápomocná a podporná. Liečba však môže trvať dlhšie a pre Vás bude časovo aj energeticky náročnejšie pomáhať matke. Usudzujem, že vzťah Vašich rodičov je zrelý a zmena v zdravotnom stave otca priniesla matke smútok a strach. Nepíšete, či a ako spolu komunikujú o ochorení. A či vôbec navzájom komunikujú. Odpo-

rúčam Vám, porozprávať sa s matkou o tom, čo všetko si s otcom povedali, o čom všetkom sa rozprávali. Aké informácie má Vaša matka o stave jej manžela, o liečbe, prognóze a o ob-

„**Obaja potrebujú čas, aby sa novej situácii prispôbili.**

medzeniach. Z toho, čo ste napísali, je zrejmé, že je v šoku, veľmi vystrašená a nevie, čo všetko môže a nemôže urobiť. Ďalším dôležitým momentom je časový faktor. Píšete, že Vášho otca operovali pred mesiacom. Zmena jeho zdravotného stavu, a tým aj obmedze-

ní, je teda ešte v „akútnom“ štádiu celkovej adaptácie na ochorenie a stómiu. Obaja potrebujú čas, aby sa novej situácii prispôbili. Matka môže mať svoje vlastné predstavy o tom, ako by sa mala starať o manžela. Tieto očakávania od seba samej sú energeticky náročné a vôbec nemusia korešpondovať s potrebami manžela a stómiou. Kvalita jeho života bude hodnotná vtedy, ak aj on sám bude vedieť povedať, čo naozaj potrebuje. Pre neho je tiež veľmi dôležitá plná sebestačnosť. Ak sa sám naučí, starať sa o stómiu a o seba, bude spokojnejší a Vaša matka pokojnejšia. Vaša pomoc a podpora by nemala nahrádzať kompletnú starostlivosť o otca a jeho stómiu. Napriek mojej odpovedi, ktorá má



byť pre Vás iba inšpiráciou, odporúčam Vám využiť služby Ligy proti rakovine. Na www.lpr.sk nájdete sieť psychológov v mieste alebo v okolí miesta bydliska tak pre Vás, ako aj pre Vašich rodičov. Veľa trpezlivosti a sily.

Dobry deň. Som matka a môjmu synovi, ktorý má 2 roky, vyviedli pred 2 mesiacmi stómiu. Odvtedy sa u nás doma veľa zmenilo, už to nie je tak ako predtým. Viem, že je pre každú matku ťažké, vidieť svoje dieťa trpieť a ešte pri tom ošetrovať stómiu. Nevieť sa s tým vyrovnáť a s manželom sme sa začali často hádať. Svoju pozornosť venujem len synovi a málo času trávim s manželom. Vyčíta mi veľa vecí a ja neviem, ako to mám zvládať, hlavne byť psychicky v pohode a venovať sa rodine tak ako treba.

Ďakujem vopred za rady. Aneta

Dobry deň. Predpokladám, že Váš 2-ročný syn má stómiu vyvedenú dočasne, čo znamená, že sa očakáva liečba ochorenia a uzdravenie. Pre vás oboch je táto situácia a celková starostlivosť o syna prekvapením a možno aj šokom. Venujete pozornosť synovi, čo je úplne prirodzené. Ak Vám manžel vyčíta veľa vecí, ako

píšete, z môjho pohľadu by možno bolo vhodné zamyslieť sa nad tým, či tie výčitky sú naozaj výčitky. Niekedy to môžu byť vyjadrenia, za ktorými sa ukrývajú pocity, emócie. Niekedy to môžu byť aj slová, ktorými chce niečo upraviť, zmeniť, mať pod kontrolou. Ochorenie syna bola nepredvídateľná situácia, ktorej ste sa museli prispôbiť obaja. Odporúčam, zvážiť aj istý podiel manžela na starostlivosti o syna, pokúste sa ho zapojiť a preniesť vlastné zručnosti a kompetencie na neho. Z Vášho listu cítim, že ste na seba náročná a „chcete všetko

čovať a aj vo vzťahu muža a ženy. Ako keby partnerstvo bolo vystavené „prečisťovaniu“ a prináša so sebou aj nánosy predchádzajúcich vecí, ktoré tento vzťah prežíval. Model rodiny sa zmenil a ostane taký, ako si teraz nastavíte svoje potreby ako žena a matka. Za úvahu stojí aj možnosť, že by práve manžel bol tým podporným faktorom pri regenerácii Vašich síl, ktoré veľmi potrebujete pri starostlivosti o syna. Ak budete spokojná a sebaistá Vy, aj dieťaťko bude vnímať a cítiť istotu. Píšete o hádkach s manželom, ktoré

” **Odporúčam, zvážiť aj istý podiel manžela na starostlivosti o syna, pokúste sa ho zapojiť a preniesť vlastné zručnosti a kompetencie na neho.**

zvládať“ a zároveň tušíte, že je dôležité byť v pokoji. To sú dve protichodné veci. A kde ste v tejto celej situácii a nárokoch na seba Vy? Ste zdrojom istoty a bezpečia pre syna a celkovo pre rodinu. Vynára sa mi preto otázka: Ako oddychujete, dokážete sa pri ošetrovaní stómie syna s niekým „vymeniť“? Ochorenie syna položilo pred vás oboch prekážky vo vzťahu rodi-

sú možno iba vyústením komunikácie (uvolnením napätia). Vy obaja prežívate náročné životné obdobie, ktoré má svoje fázy a ktoré intenzívne ovplyvňuje všetky zložky v rodine a jej fungovaní (domácnosť, financie, pravidelné vyšetrenia, vybavovanie administratívy s liečbou a pod.). Odporúčam skúsiť komunikáciu formou odkazov na lístkoch. Ak by manžel súhlasil, mohol by Vám napísať konkrétne veci a situácie, ktoré vnímal inak ako Vy. A Vy by ste tiež mohli napísať, čo cítite a aké obavy prežívate. Veľmi často myšlienky a predstavy nesú so sebou emóciu, ktorá nás podnecuje alebo aj paralyzuje. Obaja ste v tejto zložitej situácii sami a jeden druhého potrebujete o to viac, že Váš syn potrebuje oboch rodičov, nie iba jedného. Držím palce a prajem skoré uzdravenie chlapčekomu a aj Vám.

Odporúčam využiť www.lpr.sk sieť psychológov a vyhľadať podporu a pomoc. ■



► Chceme k vám byť bližšie

Ing. Dominika Netryová, Database Marketing Specialist, ConvaTec

Aj napriek tomu, že sme od seba vzdialení, predsa sme blízko prostredníctvom rôznych foriem komunikácie.

Chceme k vám byť bližšie, preto s vami komunikujeme prostredníctvom SMS, e-mailov, cez sociálne siete, webovú stránku a webináre. Chceme, aby ste boli s nami v kontakte a aby ste sa všetko dôležité a podstatné dozvedeli včas.

Chceme byť s vami!

Možno ste si všimli, že posledný pol rok s vami komunikujeme aj prostredníctvom SMS. Prečo? Pretože, chceme, aby ste boli vždy dobre informovaní o udalostiach, ktoré organizujeme, o službách, ktoré ponúkame, alebo o ďalších dôležitých veciach,

ktoré by sa vám mohli hodiť. Tým, že vás kontaktujeme aj prostredníctvom SMS, neunikne vám žiadna novinka alebo dôležitá informácia.

Nechcete zmeškať novinky a udalosti, ktoré pre vás pripravujeme?

Naďalej zostávame s vami v spojení aj prostredníctvom e-mailov, ktorými vás informujeme o rôznych novinách spoločnosti ConvaTec, o produktoch určených na starostlivosť o stómiu, o webinároch, seminároch a rôznych udalostiach, ktoré pre vás organizujeme.

Navštevujete webovú stránku www.convatec.sk? Ak ste tak doteraz neurobili, určite to urobte.

Na našej webovej stránke si môžete prečítať a naštudovať všetko o starostlivosti a o živote so stómiou, rôzne rady a odporúčania, informácie o produktoch, ktoré zlepšujú a skvalitňujú život ľuďom so stómiou aj o produktoch na hojenie rán.

Máte možnosť prečítať si cenné rady a informácie, ktoré môžu pomôcť ľuďom so stómiou ešte pred samotnou operáciou, po operácii,

Vážení zákazník. Dakujem za komunikáciu so mnou. Budeme veľmi radi, ak nam poskytnete spätnú väzbu na naše zákaznicke centrum a služby s ním spojené. Váša spätná väzba nam pomoze zlepšovat naše me+ služby a servis poskytovaný v súvislosti so starostlivosťou o stómiu. Prosím, vyplňte dotazník kliknutím na odkaz: <https://ecv.microsoft.com/q1ATLnWBK3H> Nezaperte Vám to viac ako 5 minút. Vopred dakujeme za Vášu ochotu. Zákaznicke centrum ConvaTec.

Sme tu a budeme tu pre Vás vždy! ConvaTec Vám ponuka vynikajúcu radu produktov na ošetrovanie kože, vyberme obrusky na bezbolestné odstránenie pomocky Nitac a obrusky s ochranným filmom Silesse. Požiadať si o vzorku obruskov este dnes tu: <https://bit.ly/3XEP86m> V prípade potreby zavolať na bezplatnú linku 0800 800 111. Vas ConvaTec.

Ste stómik a neviete ako prislúsenstvo použiť na ošetrovanie stómie? Nezmeškajte jedinečný online webinar, ktorý sa uskutoční 28.7.2021 o 17.00 hod. so stómickou sestrou Mgr. Stanislavou Kocovou, ktorá vám pomoze zorientovať sa v prislúsenstve na ošetrovanie stómie. Na webinar sa môžete prihlásiť tu: <https://bit.ly/395Jg4H> V prípade nejasností zavolať na bezplatnú linku 0800 800 111. ConvaTec.

ConvaTec

Sme tu pre vás aj keď...

Radim klub

Zaregistrujte sa do me+™ a získajte časopis



Máte stómiu?

me+ Zaregistrujte sa do programu me+ a vráťte sa k činnostiam, ktoré vás robili šťastnými.

K tomu, aby ste mohli okamžite využívať benefity programu me+, je potrebné vyplniť tento prihlasovací formulár, ktorý je navrhnutý tak, aby vám pomáhal žiť život, po akom túžite. Po registrácii vám zavolaáme, aby sme vás privítali v programe a vysvetlili vám, čo všetko zahŕňa podpora programu.

Výhody členstva

Formulár obsahuje nasledujúce polia: Titul, meno, priezvisko, e-mail, telefonná číslo (bez medzier), 1. domovská adresa, 2. domovská adresa, mesto.

” Môžete si prelistovať a stiahnuť produktové materiály a taktiež rôzne príbehy zo života stomikov.

ale najmä počas života so stómiou. Môžete si prelistovať a stiahnuť produktové materiály a taktiež rôzne príbehy zo života iných stomikov, ale aj odborné štúdie a články. Pripravi-

li sme pre vás edukačné videá s názornou ukážkou, ako postupovať pri ošetrovaní kože v okolí stómie a ako správne a ľahko aplikovať jednotlivé stomické pomôcky.

Žiadosť o vzorku

Ak si prajete bezplatné zadanie vzorky produktu na ošetrovanie stómiy, vyplňte prosím nižšie uvedený krátky formulár.

Chcete by ste sa niečo opýtali? Zavolajte nám do nášho zákazníckeho centra ConvaTec Radim klub na telefónne číslo 0800 800 711.

Ak sa chcete dozvedieť viac informácií o starostlivosti o stómiu alebo sany, používajte náš kontaktný formulár na našej bezplatnej línii 0800 800 711.

Formulár obsahuje nasledujúce polia: Titul, meno, priezvisko, e-mail, 1. domovská adresa, 2. domovská adresa, mesto, telefonná číslo (bez medzier).

V portfóliu nájdete aj staršie čísla časopisu Radim, ktoré si môžete na webovej stránke prelistovať, alebo stiahnuť a uložiť.

Môžete si pozrieť videá na cvičenie, ktoré vám pomôžu vo fáze zotavovania sa, pokrokov a dobrej kondície. Program me+ recovery je navrhnu-

” Program me+ recovery je navrhnutý na pohyb a aktivitu.

tý na pohyb a aktivitu. Všetky cviky v programe sú vhodné pre každého, ak ste však podstúpili stomickú operáciu, program me+™ recovery je určený špeciálne pre vás. Všetky cviky sú ľahké a môžete ich vykonávať z pohodlia domova, presvedčte sa sami na me+ recovery | ConvaTec.sk

Prostredníctvom webovej stránky www.convatec.sk vám oznamujeme novinky, napríklad tému a prihlásenie sa na webinár, rôzne nové články na blog a jedinečné produkty, ktoré ponúkame.

Novinky spoločnosti ConvaTec sa dozviete ako prví, stačí, ak sa zaregistrujete do zákazníckeho centra Radim klubu a pravidelne 2-krát ročne budete dostávať časopis Radim zadarmo.

Ak ste ešte nevyskúšali naše produkty, alebo si myslíte, že potrebujete zmenu, vyplnením jednoduchého online formuláru požiadajte o vzorku produktu a my vám ju pošleme na vašu adresu.

Zostaňte s nami v spojení na dialku aj naďalej.

► Pokračujeme aj v roku 2022

Ing. Dominika Netryová, Database Marketing Specialist, ConvaTec

ODSTUP NEZNAMENÁ NEPRÍTOMNOSŤ. Bud'te s nami online po celý rok. To, že sme od seba vzdialení a nie sme spoločne na jednom mieste, neznamená, že nie sme SPOLU! **Bud'te s nami v online priestore.**

Naše webináre nie sú určené len pre ľudí so stómiou, ale tiež pre zdravotníkov, lekárov, sestry, ošetrovateľov, sociálnych pracovníkov, učiteľov stredných zdravotníckych škôl a univerzít.

„Spoločnosť ConvaTec začala na začiatku pandémie organizovať webináre naživo v online priestore, aby sme sa s vami mohli spojiť a byť k vám bližšie.“

Spoločnosť ConvaTec začala na začiatku pandémie organizovať webináre naživo v online priestore, aby sme sa s vami mohli spojiť a byť k vám bližšie. Na webináre sa môžete pripojiť z pohodlia vášho domova či pracoviska. Webináre sú edukačné a prínosné. Každá téma je osobitá a cieľom každej je pomôcť, pochopiť a uľahčiť život.

Ešte ste sa nezúčastnili našich webinárov? Nevadí, stále tak môžete

urobiť, NIKDY NIE JE NESKORO. Stačí sa len na webinár zaregistrovať s vašou e-mailovou adresou, na ktorú vám pošleme link a potom v deň webinára kliknete na tento link a môžete webinár naživo sledovať. Potrebujete len internetové pripojenie, e-mailovú adresu, smart telefón, tablet alebo počítač, cez ktorý budete webinár sledovať.

Ak sa na webinár úspešne zaregistrujete, dostanete pripomienkový e-mail, aby ste sa nezabudli pripojiť a v deň webinára stačí už len kliknúť na priložený link, ktorý bude aktívny 15 minút pred začiatkom prenosu. Budete mať jedinečnú možnosť naživo počúvať odborné prednášky a rozhovory so zaujímavými ľuďmi, ktoré vás môžu inšpirovať.

30 | ConvaTec

Najcennejšie 4 rady pre život so stómiou
alebo na čo vás život nepripravil a nenaučila zdravotnícka škola.

webinár

Prednášajúca: **Mgr. Adriana Šimová**
úseková sestra septickej časti Chirurgickej kliniky a transplantáčného centra, UNM.

25.03. 2021
o 17.00h

30 | ConvaTec

Jeme to, čo sme alebo sme to, čo jeme?

Prednášajúci: **Doc. MUDr. Peter Minárik, PhD., MSc.**
Gastroenterológ, špecialista na stravovanie a výživu.

29.04. 2021
o 17.00h

webinár

30 | ConvaTec

Na každú stómiu existuje stomická pomôcka
alebo ako by povedal Ján Amos Komenský: Zásada individuálneho prístupu ku každému.

Prednášajúci: **Mgr. Seničová Juliana**
vedúca sestry Pédrova Oddelenia a ÚRGENT, Nemocnica Sveti pravosláv Michailovce.

27.05. 2021
štvrtok
o 17.00h

webinár

webinár

MUŽ, KTORÝ CHRÁNIL PÁPEŽA
alebo ako žiť život bezpečne a bez ujmy na zdraví?

PhDr. Ing. Juraj Zábajník, PhD.
Všetko čo sa deje vo svete má svoje dôvody. Každý človek má svoje problémy a každý ich rieši inak. Juraj Zábajník, PhD. je odborník na problematiku bezpečnosti života. Jeho úlohou je pomôcť ľuďom, ktorí majú problémy so stómou, aby mohli žiť bezpečne a bez ujmy na zdraví.

24.06.2021
štvrtok o 17.00h

webinár

Na starostlivosť záleží alebo ako správne používať príslušenstvo na ošetrovanie stómie

Mgr. Stanislava Kocová
Chirurgická oddelenie, Fakultná nemocnica J. A. Komenského Bratislava

29.07.2021
štvrtok o 17.00h

webinár

Cesta do hĺbín duše človeka so stómou

PhDr. Lucia Vasiľková
Klinická psychološka, Katedra psychiatrie a klinickej psychológie, Univerzita Komenského Bratislava

26.08.2021
štvrtok o 17.00h

Tento rok sa máte na čo tešiť! Spoločnosť ConvaTec pripravuje novinky, na ktoré budú nadväzovať aj témy jednotlivých webinárov. Informácie o webinároch včas oznamujeme na

sociálnych sieťach ConvaTec Slovensko, webovej stránke, prostredníctvom SMS a e-mailov, aby ste sa mohli včas zaregistrovať a pozrieť si ho vo virtuálnom svete.

Minulý rok sme pre vás pripravili webináre týkajúce sa rôznych oblastí života so stómou, – či už to boli témy o výžive, rady a tipy ako sa starať o stómiu a kožu v okolí stómie, o produktoch a príslušenstve, ktoré skvalitňujú život so stómou, o stomických pomôckach, ktoré zaručujú bezpečnosť a komfort, o psychike človeka so stómou. Rozoberali sme tiež témy ako sex a intímny život so stómou či skoré a neskoré komplikácie života so stómou.

Pripravili sme pre vás webináre týkajúce sa rôznych oblastí života so stómou.

Na každom webinári, na ktorý sa zaregistrujete, budete mať otvorený prístup do archívu a webinár si budete môcť pozrieť kedykoľvek, keď vám to bude časovo vyhovovať. Preto aj keď viete, že sa v daný deň nebudete môcť na webinári zúčastniť, neváhajte a prihláste sa naň!

Počas celých 60 minút trvania webinára môžete kľásť otázky, na ktoré chcete poznať odpoveď, a prednášajúci vám na ne ochotne odpovie. Ako novinku sme pre vás už v minulom čísle časopisu Radim pripravili brožúru, v ktorej nájdete odpovede na všetky nezodpovedané otázky z webinárov. Takže sa nemusíte báť, aj keď počas webinára nedostanete na svoju otázku odpoveď, určite ju nájdete v našej bonusovej brožúre.

Veríme, že doterajšie webináre boli pre vás prínosné a získali ste na nich veľa dôležitých informácií a cenných rád. Ďakujeme vám za to, že sa na webináre prihlasujete a že vás bavia. Dúfame, že to tak bude aj naďalej a našim webinárom, ktoré pre vás radi organizujeme, zostanete verní. Vašu podporu a záujem si veľmi vážime. **Ďakujeme!**

webinár

NA STÓMII (NE)ZÁLEŽÍ?

MUDr. Jozef Dubravický, MPH
lekár, Urologická klinika LF UK, SZU a Univerzitná nemocnica akademika Ladislava Dérera Bratislava

30.09.2021
štvrtok o 17.00h

webinár

Stómia ÁNO či NIE? Alebo je to život zachraňujúca operácia? 1. časť

doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.
Prednosta chirurgickej kliniky v Univerzitnej nemocnici sv. Cyrila a Metoda v Bratislave

28.10.2021
štvrtok o 17.00h

► Digitálna cesta spoločnosti ConvaTec

Ing. Dominika Netryová, Database Marketing Specialist, ConvaTec

Ako už určite viete, aj my kráčame s dobou a využívame modernú technológiu najviac, ako sa dá, aby naša komunikácia s vami bola rýchlejšia a jednoduchšia. Už je to rok a pol, čo sme s vami online aj prostredníctvom sociálnych sietí. Môžete nás sledovať na Facebooku, Instagrame a tiež na YouTube.

Facebook a Instagram ConvaTec Slovensko

Prostredníctvom sociálnych sietí vám prinášame rôzne novinky, informácie a cenné rady, ktoré sa dozviete z prvej ruky. Oboznamujeme vás s aktuálnymi udalosťami, ponúkame príbehy iných stomikov, poradenstvo v oblasti starostlivosti o stómiu, informujeme o produktoch, ktoré ponúkame a o službách, ktoré pre vás neustále zlepšujeme. Chceme k vám byť bližšie, preto s vami komunikujeme aj cez sociálne siete, kde môžete príspevky komentovať aj klásť otázky.

 @convatecslovensko



Pravidelne pridávame rôzne príspevky, ktorými s vami chceme komunikovať a aj príbehy, ktoré sú zverejnené 24 hodín, na ktoré môžete reagovať. Vaša spätná väzba je pre nás motiváciou do ďalšej práce. Určite si nenechajte ujsť zaujímavé príspevky, ktoré pre vás vyberáme, a sledujte nás na sociálnych sieťach ConvaTec Slovensko

ConvaTec Slovensko | Facebook a ConvaTec Slovensko (@convatecslovensko) • Fotky a videá na Instagrame.

 @convatecslovensko



YouTube kanál ConvaTec Slovensko

Tu si môžete pozrieť veľa zaujímavých edukačných videí. Krátke videá sú zamerané na podporné témy, napríklad ako správne ošetrovať stómiu, aké príslušenstvo použiť, ako sa pravidelným cvičením zotaviť po operácii brušnej dutiny, ako správne vybrať najvhodnejšiu stomickú pomôcku, ako žiť aktívny život so stómiou a mnohé iné zaujímavé témy. Ak chcete vidieť a vedieť viac, začnite odoberať náš YouTube kanál, aby ste neprišli o žiadne nové video.

ConvaTec Slovensko - YouTube.

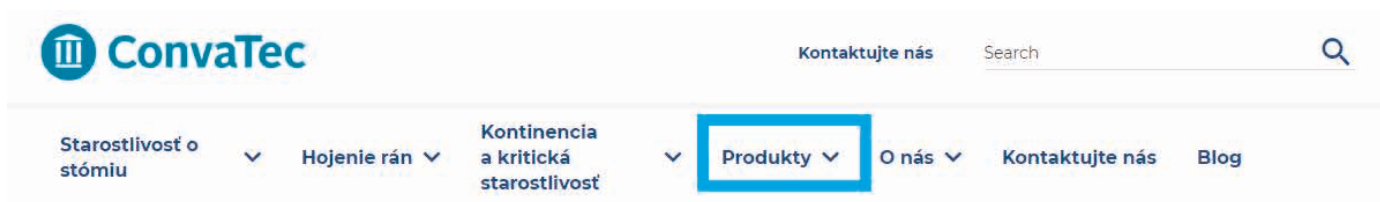


@convatecslovensko

► Výber vhodnej pomôcky online

Ing. Dominika Netryová, Database Marketing Specialist, ConvaTec

Pripravili sme pre vás novinku, ktorá vám môže uľahčiť výber vhodnej pomôcky! Na našej webovej stránke v sekcii Produkty nájdete Výber vhodnej pomôcky a produktový katalóg.



Vieme, že neexistuje univerzálny produkt, ktorý by bol vhodný pre všetkých stomikov, pre každé telo, pre každú stómiu. Tiež vieme, že nie je ľahké, orientovať sa v rôznych produktoch. Preto sme pre vás pripravili produktový selektor, ktorý vám s výberom vhodnej pomôcky pomôže.

” Neviete ako to funguje? Výber stomickej pomôcky nikdy nebol jednoduchší.

Neviete ako to funguje? Výber stomickej pomôcky nikdy nebol jednoduchší. Stačí, ak navštívite našu webovú stránku convatec.sk, tam nájdete produktový selektor, ktorý pre vás vyberie tú najvhodnejšiu pomôcku.

Keď si vyberiete vhodnú pomôcku, stačí stlačiť tlačidlo Žiadosť o vzorku

zdarma a vyplniť kontaktné údaje. Špecialistky zákazníckeho centra vám vzorku vybranej stomickej pomôcky pošlú na vami uvedenú adresu.

Produktový katalóg online

Ďalšou novinkou, ktorú vám chceme predstaviť na webovej stránke convatec.sk, je **produktový katalóg**. Tam nájdete celý náš sortiment stomických pomôcok a príslušenstva na ošetrovanie stómie. Produkty sú v ňom rozdelené na jednodielny a dvojdielny systém a tiež podľa názvov.

Produktový katalóg ponúka jednoduché rozdelenie stomických pomôcok, prehľadnosť a organizovanosť. Pri každej pomôcke alebo produkte je uvedená ich charakteristika a vlastnosti. Tento prehľadný pomocník vám poskytne dokonalú informovanosť o stomických pomôckach.

Tento výborný pomocník vám pomôže zorientovať sa v sortimente stomických pomôcok a vybrať si tú najvhodnejšiu. Presvedčte sa sami!



► Príbehy inšpiratívnych ľudí

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

Prinášame vám ďalšie príbehy zo života stomikov, ktorí neváhali a podelili sa s nami. Ide o naozaj inšpiratívnych ľudí, ktorí svoj boj nikdy nevzdali. Prečítajte si príbeh Mirky H. (41 rokov), Viliama A. (76 rokov) a Ivetky M. (63 rokov).



Mirke v roku 2015 diagnostikovali Crohnovu chorobu.

V roku 2019 musela podstúpiť operáciu, pri ktorej jej urobili ileostómiu. Mirka a jej rodina prijali stómiu ako nevyhnutnú súčasť záchranu jej života. Po vyvedení stómie mohla opäť žiť svoj bežný život. Vrátila sa do práce, k športu, k cestovaniu s rodinou. Mirka vďačí stómii za život, ktorý žije kvalitne a plnohodnotne.

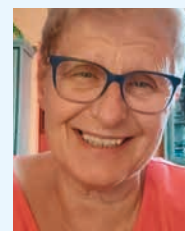
Ak sa chcete o Mirke dozvedieť viac, kliknite na daný odkaz:



Viliam žije s kolostómiou už 18 rokov.

Jeho život po vyvedení stómie sa veľmi nezmenil, stále je optimistom a život si aj naďalej vychutnáva. Televízia uňho nemá šancu, jeho najväčším koníčkom je hra na klavíri, a zistíte, že je to naozaj veľká vášeň. Aktívne cvičí, aby sa udržiaval v dobrej fyzickej kondícii. Všetkým stomikom odporúča žiť život naplno a sám je príkladom toho, že skvelý a plnohodnotný život sa dá žiť aj po vyvedení stómie.

Príbeh Viliama si môžete pozrieť na danom odkaze:



Pani Ivetke bola vyvedená stómia v roku 2013 kvôli rakovine konečníka.

Jej vášňou a zároveň koníčkom je jej práca – bábkové divadlo. Hrá, píše scenáre, vyrába bábky a vytvára kulisy. Vo svojom repertoári má veľké množstvo vlastných rozprávok. Jej ďalšou vášňou je cestovanie, stómia ju neobmedzuje a tak si naplno, bez stresu, užíva aj túto záľubu. Cestovanie jej nerobí žiadny problém a často sa vydáva do ďalekých krajín. Navštívila Taliansko, Londýn, New York, Maledívy. „Na vrecko sa treba pozeráť, ako na niečo, čo vám umožňuje ďalej žiť, a nie na niečo, čo váš život komplikuje. Keď máte možnosť žiť, tak treba žiť, hneď teraz, užívať si život a vždy mať pred sebou nejaký cieľ. A keď si ho splníte, treba si nájsť nový, a tak stále ďalej.“

Inšpiratívny príbeh Ivetky nájdete na na danom odkaze:



► Krásy Liptova

Jánska dolina

a Liptovský Ján

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

Liptov patrí medzi najkrajšie regióny Slovenska. Centrum Liptova, Jánsku dolinu a kúpeľnú obec Liptovský Ján, našu obľúbenú dovolenkovú destináciu, navštevujeme s manželkou už dlho a takmer každoročne. Prekrásna prírodná scenéria doliny a okolie kúpeľnej obce ponúka viaceré historické i novšie pamätihodnosti a rarity: Termálna Kaďa, Stanišovská jaskyňa, Park Mini Slovensko, Rozprávkové Piesočkovo, kúpeľné hotely Alexandra Wellness, Máj a Ďumbier, Jánska koliba Strachanovka s dreveným kráľovstvom, mesto Liptovský Mikuláš. Táto časť Liptova nám skrátka učarovala.

Jánska dolina s dĺžkou približne 17 km je súčasťou Národného parku Nízke Tatry. Začína v Liptovskom Jáne pri hoteli Ďumbier a končí na úpätí najvyššieho vrchu Nízkeho Tatier – Ďumbiera s výškou 2 043 m n. m. Z hotela Ďumbier vyrážame na vychádzky do okolia smerom do Jánskej doliny alebo na opačnú stranu do rázovitej obce Liptovský Ján. Na polceste v Jánskej doline si zvyčajne odpočinieme na pohodlnej terase penzióna pri liečivom kalíštku horca a lahodne rozvoniavajúcej kávičke. Priamo pod nami zurčí bystrý potok a nad nami v konároch horských stromov spieva pestrofarebné vtáčstvo.

Liptovský Ján leží v Národnom parku Nízke Tatry vo výške 700 m n. m. Na jeho území a v blízkom okolí sa nachádza 23 liečivých termálnych prameňov, vďaka čomu je obľúbeným a vyhľadávaným miestom. Obdivujeme architektúru tamojšieho rímskokatolíckeho aj evanjelického kostola, ale tiež staré domčeky, víkendové rodinné vilky či hotely a penzióny pre návštevníkov.

Naše vychádzky sa často končia v areáli termálneho prameňa nazývaného Kaďa, kde si radi užívame priaznivé účinky jej mineralizovanej vody.

Často tu dovolenkujeme práve v čase tradičných Jánskych dní. Obcou sa pohybuje sprievod, ktorého aktéri sú poobliekaní v dobových historických

háboch vtedajšej šľachty. Vezú sa na starých kočoch ťahaných konskými záprahmi od hotela k hotelu a za zvukov typickej liptovskej ľudovej muziky požívajú hostí na atraktívne akcie. Pomaškrtíme si na tamojších špecialitách, ktoré pri stánkoch zapijeme pivkom či pohárom dobrého vína. Zo záujmom si poprezeráme aj stánky plné



► Kaďa s mineralizovanou liečivou vodou, Liptovský Ján

najrôznejších suvenírov, z ktorých si takmer vždy privezieme niečo aj domov. A, samozrejme, nevynecháme ani miestne futbalové derby.

Termálna Kaďa

Kaďa je prírodný termálny prameň, vytvárajúci kráter medzi skalami, s priľahlým nevelkým bazénom. Z krátera vyviera silno mineralizovaná termálna voda s dokázateľne liečivými účinkami pri reumatických ťažkostiach, ochoreniach kože a ženských orgánov či chorobách pohybového ústrojenstva. Tí vytrvalejší a otužilejší vydržia stáť ponorení v bublajúcej vode medzi skalami aj 20 minút, taká je aj ideálna dĺžka kúpeľa. My pohodlnejší si aspoň poseďačky močíme nohy v bazéne, v ktorom sa dá aj plávať. Areál Kade bol zrekonštruovaný z fondov Európskej únie. Voda má teplotu 20 °C, preto ju ľudia s obľubou využívajú aj v zime. Tento prírodný perličkový kúpeľ vo vode s vysokým obsahom síry spôsobuje na pokožke jemné, neškodné, štipkanie, pretrvávajúce aj po vyjdení z vody. Pri vchode do areálu Kade je prístrešok s výverom termálneho prameňa Teplica. Tu si naberieme liečivú pramenitú vodu do pohárov a pri odchode z areálu aj do zásoby – do fliaš alebo demižónov.



► Evanjelický kostol, Liptovský Ján

Stanišovská jaskyňa

Táto časť Liptova je krásna nielen na povrchu, ale aj dolu pod zemou. V tieni oveľa známejšej a väčšej Demänovskej ľadovej jaskyne sa priamo v centre Jánskej doliny nachádza Stanišovská jaskyňa – v poradí štvrtá celoročne turisticky sprístupnená jaskyňa Nízkych Tatier. Objavujeme jej čarovné podzemie s neopísateľne krásnymi tvarmi, vymodelovanými na stenách. Jaskyňu zdobia unikátne kvaple a jej prehliadka je skutočným zážitkom. Stanišovská jaskyňa má dĺžku 871 m a hĺbku 28 m. Nachádza sa vo výške 766 m n. m., v severnej časti Jánskej doliny. Pretože je neosvetlená, s pomerne náročným terénom, pohyb v nej je obmedzený, maximálne 20 osôb na jeden vstup, aj to iba s čelovou lampou. V roku 2010 v nej speleológovia sprístupnili 410 m dlhú prehliadkovú trasu. Nie je to síce veľa, ale jaskyňu sa určite oplatí vidieť. Návšteva však nie je veľmi vhodná pre ľudí s obmedzenou pohyblivosťou a zhoršeným zrakom.

Alexandra Wellness hotel

Je najnovším, najmodernejším a najkomplexnejším hotelovým zariadením tejto oblasti. Nachádza sa v tichom horskom prostredí Jánskej doliny. Bez-



► Na vychádzke pri rázcestí, Jánska dolina

prostredne popri ňom preteká potok Štiavnica, ktorý dotvára prírodnú scéneriu okolia. Ešte v roku 2014, teda hneď po otvorení hotela, sme si tu užili krásny a najmä zdraviu prospešný týždenný rekondičný pobyt. Využili sme širokú ponuku procedúr, kúpanie a cvičenie v krytom bazéne, zahrali si bowling na modernej dráhe a tiež ping-pong a šípky v športovom klube. Príjemné boli aj chvíle vo vírivke a nášmu zdraviu určite prospeli aj rôzne formy pohybu v modernej športovej hale. Netradičným spestrením pobytu bol tanečný kurz vedený profesionálnymi tanečníkmi. Akého tanca? No predstavte si, náročného, až divokého argentínskeho tanga! No aj to sme s manželkou zvládli a dostali aj certifikát, no okrem toho nám zostali nezabudnuteľné spomienky. Nemožno nespomenúť dobrú stravu a nadštandardné ubytovanie, ktoré je síce finančne náročnejšie, ale adekvátne vzhľadom na mimoriadne kvalitné a komplexné služby. Z hotela je to len polhodinka cesty k Stanišovskej jaskyni. Trasu si môžete vybrať – buď po asfaltke, alebo po lesnom chodníčku.

Hotel Sorea Máj

Tento novší, modernejší hotel sa nachádza na vyvýšenom kopci nad obcou Liptovský Ján. Má dva vnútorné bazény s teplou, 28 °C, termálnou vodou. Voda je mineralizovaná, hydrouhličitanovo-síranová. Súčasťou hotela je aj vonkajšie letné termálne kúpalisko Termal Raj s prírodným termálnym prameňom, ktoré je v prevádzke od

mája do septembra. Boli sme sa tu pozrieť, no predsa len uprednostňujeme kúpanie v krytých bazénoch. Tento hotel radi navštevujú seniori, ale tiež špeciálne zameraní kúpeľní hostia.

Hotel Sorea Ďumbier

Najstarší hotel v tejto oblasti vyhladávali najmä seniori. Postavený bol ešte v bývalom režime, no v posledných rokoch bol zrekonštruovaný a zmodernizovaný. Je to sezónne zariadenie s prevádzkou od mája do novembra. Má výhodnú polohu na rovine, odkiaľ je blízko do Jánskej doliny aj do obce Liptovský Ján. Autobusová zastávka je priamo pred hotelom. Pohodlne možno relaxovať aj vo vonkajších priestoroch hotela s možnosťou opekačiek. Radi sme navštevovali denný bar s ponukou piva, dobrého vína aj kavičky. Raz týždenne sa v hoteli poriadajú zábavy so živou hudbou. Na časti ohradeného areálu hotela je ojedinelá výstava historických miniatúr, hoteloví hostia si ju môžu pozrieť za symbolické euro. Z balkónov hotela je nádherný výhľad na vrcholy Nízkyh Tatier a Jánsku dolinu. Hoteloví hostia môžu za zvýhodnené ceny využívať tiež krytý bazén hotela Máj, ako aj vonkajšie termálne kúpalisko Termal Raj. Na pobyty v hoteloch Máj a Ďumbier cez Soreu majú seniori nárok na výhodnú štátnu úče-



► Rímskokatolícky kostol, Liptovský Ján

lovú dotáciu. S manželkou najčastejšie využívame na pobyt práve tento hotel, lebo najlepšie vyhovuje našej vekovej kategórii. Vždy si vyberieme aj z ponúkaných fakultatívnych výletov do okolia Liptovského Jána, k pamätihodnostiam či na zaujímavé miesta, alebo výlet do neďalekého Poľska na už tradičné nákupné trhy.

Park Mini Slovensko

Slovensko je kultúrne bohatá krajina s tisíckami historických pamiatok, je ich vyše tridsaťtisíc. Nápad a vznik Parku Mini Slovensko prispieva k oživeniu záujmu verejnosti o toto bohat-

stvo a súčasne aj k rozvoju domáceho cestovného ruchu. Ide o jedinečný park miniatúr vybraných slovenských kultúrnych pamiatok, vyhotovených v mierke 1 : 25. Hrad, zámky, kostoly, zvonice, kaštiele, ale aj technicky domyselná záhradná železnica so štyrmi traťami a viacerými križujúcimi sa vlakmi. Všetko pod holým nebom, v príjemnom upravenom lesoparku s lavičkami. Otcem myšlienky aj tvorcom modelov je Kamil Fischer, ktorý ich s pomocou svojej rodiny vytvoril za 11 rokov.

Doteraz je tu viac ako 20 miniatúr, všetky s dôrazom na detail. Aspoň niektoré z nich: Starobylá radnica v Levoči, Zvonice v Kežmarku a Spišskej Sobotě, Kostol sv. Juraja v Kostolčanoch pod Trábečom, Drevený krytý most v Kluknave, Železničná stanica Červená Skala, Skanzen Walachia... Miniatúry sú vernými kópiami originálov a na ich vznik boli použité autentické materiály. Najväčší a najnáročnejší je Bojnický zámok, ktorý si vyžiadal 5 600 hodín práce. Najťažším modelom je 620 kg vážiaci hrad Strečno. Postupne pribudnú aj ďalšie modely, aj pokračovanie železničnej trate a železničných staníc. Areál Parku zaberá plochu 0,8 ha.

Za niekoľko minút príjemnej prehliadky sa pešo, ale aj s kočíkom, dostaneme z Bojnického zámku k hradu Strečno,



► Bojnický zámok – model, Park Mini Slovensko, Jánska dolina



► Máša a medveď, Piesočkovo, Jánska dolina

o ďalšiu chvíľu už obdivujeme historické pamiatky Košíc či Levoče. Iba niekoľko metrov nás delí od Nitrianskeho hradu alebo Chramoškého viaduktu. Len za 30 – 45 minút precestujeme za pamiatkami celé Slovensko. Miniatúry sú prepracované do najmenších detailov, napríklad na streche nitrianskeho hradu vidno tisíce škridiel, alebo na fasáde kaplnky sv. Michala v Košiciach zbadáme namalovaný flák identický s tým reálnym. Park bol otvorený v roku 2016 s 13 modelmi a postupne pribudlo ďalších 7 miniatúr. V budúcnosti, dúfajme, že neďalekej, by sa mal ich celkový počet zvýšiť na 30, napríklad by mala pribudnúť miniatúra Bratislavského hradu, dominanty hlavného mesta. Areál sme si prešli až dvakrát. Najdlhšie sme sa dokázali pozeráť na zábavný a technicky mimoriadne domyselný model železničnej trate s pís-kajúcimi rušňami. Má 262 m koľajníc, 16 kusov výhybiek, 2 križovatky, viacero tunelov aj 56 cm prevýšenie.

Rozprávkové Piesočkovo, Jánska koliba Strachanovka

V malebnej Jánskej doline obklopenej ničím nerušenou prírodou sa nachádza aj drevená koliba Strachanovka. V nej sme sa občas zastavili na typické slovenské špeciality – bryndzové halušky či pečeného pstruha. No aj ich držkový perkelt je výborný. Pri Strachanovke sú výtvy z dreva v skutočnej veľkosti.

Uvidíte tam francúzskych mušketierov, ale aj obrovský drevený žľab. Drevené kráľovstvo dopĺňajú aj výtvy zvierat, najmä vtákov. Pri kolibe sa zasa vysypal piesok a vzniklo rozprávkové „Piesočkovo“. Bolo to začiatkom júna 2019, keď otvorili ďalšiu zaujímavú atrakciu Liptovského Jána – obrovité pieskové sochy. Na ich výrobu spotrebovali až 220 ton piesku. Vystavené diela sú lákadlom najmä pre rodiny s deťmi, lebo gigantické sochy predstavujú rôzne postavy a výjavy zo slovenských i svetových rozprávok. Najväčšia z nich meria vyše 2 metre. Aspoň niektoré z nich: Máša a medveď, ježibaba z Mrázika, Mimoni, Maľko a Kubko, Morská víla, Deduško Večerníček, Madagaskar, Leví kráľ... Nejde síce o saharský piesok, ale o riečny, zafixovaný. Prvý rok ponúkli 15 nadrozmerých sôch z piesku, ktoré vytvorili v priebehu piatich týždňov šikovné ruky siedmich slovenských, poľských a českých rezbárov pod vedením Adama Bakoša. Ten je tiež autorom projektu Tatranský ľadový dóm na Hrebienku či drevené kráľovstvo v Liptovskom Jáne.

Nepriateľom pieskových sôch je najmä počasie – sneh, mráz a dážď. Sochy síce odolávajú vonkajším vplyvom, ale je otázne, dokedy vydržia. Predpokladá sa, že do zimy. Počasie v Nízkych Tatrách je nevyspytateľné. V lete 2019 sa v Liptovskom Jáne uskutočnil

najväčší rozprávkový festival v prírode s názvom „Za 7 horami“. Deti si vyskúšali svoju zručnosť a fantáziu v tvorivých dielnach. Bol to veselý pohľad na našich pravnúčikov, ktorým žiarili očka pri pohľade na rozprávkové bytosti. Niektoré rozprávkové sochy zaniknú, ale iné sa objavujú. Majstri rezbári slúbili, že aj v nasledujúcich rokoch sa môžeme tešiť na výnimočné umelecké diela z piesku.

Mesto Liptovský Mikuláš

Z možností výletov nemožno vynechať ani historické mesto Liptovský Mikuláš, iba zopár kilometrov od Liptovského Jána. Je to okresné mesto, v ktorom, a rovnako aj v jeho okolí, je množstvo hodnotných historických pamiatok aj novodobých atrakcií. Viaceré z nich sme si prešli aj my – Tatralandiu s vodným parkom, bazénmi a šmyklavkami, Demänovskú ľadovú jaskyňu, jednu z najkrajších slovenských jaskýň. Odporúčam pozrieť si evanjelický kostol, jezuitský kláštor aj zrekonštruovanú synagógu. Oplatí sa vidieť Múzeum Janka Kráľa s Jánošíkovou mučiarnou a súdnou sieňou. S deťmi je vhodné poprechádzať sa po ZOO parku so 120 živočíšnymi druhmi. Na starosti sme aspoň na chvíľu zabudli pri radovánkach v zábavnom parku Tatrapolis. Nevynechali sme ani Župný dom a fontánu Metamorfózy. Za kultúrnym poznaním sa oplatí vycestovať aj do blízkeho okolia mesta a obdivovať napríklad drevený evanjelický kostol Svätý Kríž, Lúčanský vodopád, vodnú nádrž Liptovská Mara a najmä Vlkolíneč – oázu ľudovej architektúry, zapísanú do zoznamu pamiatok UNESCO.

Koho do tejto oblasti Liptova aspoň raz zavial vietor, vždy sa sem rád vracia. Očarí ho príroda Jánskej doliny a uchváti množstvo pozoruhodností kúpeľného Liptovského Jána a jeho okolia. História i súčasnosť Liptova sa natrvalo vryla do našej pamäti i srdca. Verím, že som nalákal aj vás. Takže, dovidenia na Liptove, priatelia! ■

► Dvadsať rokov so stómiou

Ing. Peter Malík, ILCO klub Bratislava

Nedávno som slávil trištvrte storočnicu! A takmer súčasne aj 20 rokov so stómiou! Je to veľa a či málo? Myslím, že v oboch prípadoch tak akurát. Vývod – môj nevítaný kamarát, sa mi akosi priplietol do života, keď som mal iba 55. Z večera do rána sa mi život obrátil naruby. Plány do budúcnosti sa mi doslova rozsypali. Spočiatku som stómiu nenávidel, aj sa jej bál. Za výraznej pomoci sestier a najmä manželky Emky, som sa s ňou postupne zžil. Nežiaducu votrelkyňu som chcel a vlastne aj musel prijať ako nedeliteľnú súčasť môjho tela. Denne sa o ňu starať, ošetrovať ju a naučiť sa s ňou žiť. Bola to trnistá cesta, ale zvládol som ju. No nešlo by to bez božskej trpezlivosti a optimizmu!

Vlastný život rozdeľujem na dve etapy: „PRED“ a „PO“. Prvých 55 rokov bolo celkom normálnych, pokojných, veselých a vlastne šťastných. Spokojné detstvo, starostliví a milujúci rodičia, veľa kamarátov. V útlom detstve s rodičmi časté návštevy lunaparku za mostom v Petržalke, výlety do prírody v okolí mesta, najmä na Železnú studienku a Kolibu. V žiackom období záujmové krúžky v Pionierskom, predtým Grassalkovichovom a dnes prezidentskom paláci. Už vtedy som rád recitoval, hral divadlo a športoval. Realizoval som sa v dramatickom krúžku pani Košťálovej, odkiaľ vyšlo množstvo známych hercov. V športovom krúžku som sa špecializoval na plávanie a atletiku – šprint, skoky do výšky a trojskok. Tínedžerské roky som prežil v bujarom ovzduší bigbítového obdobia 60-tych rokov. Zo zahraničných sme fandili najmä skupine Beatles. Ich krásne melódie prežili dodnes.

Vyrastal som na vtípoch a humore La-sicu a Satinského. Boli a zostali moji-mi najobľúbenejšími umelcami. Mám

takmer všetky ich knižné diela a postupne som videl takmer všetky ich predstavenia v divadle L + S. Smutný som najmä z toho, že ani jeden už nie je medzi nami. Ako stredoškolský študent som aktívne prežíval „Čaje o piatej“. Veľmi rád som tancoval. Predovšetkým v dnes už, žiaľ, zbúranom Parku kultúry a oddychu pri Dunaji. Podľa mienky mojich tanečných part-

neriek som vraj bol celkom solídny tanečník. Uprednostňoval som klasické tance – valčík, foxtrot, polku, anglický valčík, ale aj rumbu či sambu. Milé boli naše zastávky v Mliečáku pri divadle na jahodový koktail či bryndzové halušky. Boli to úžasné, bezstarostné študentské roky, najprv na strojníckej priemyslovke s maturitou a následne vysokoškolské štúdium



► Relax na rekondičnom pobyte, Bojnice

ekonomického zamerania. Stretnutia zo strednej aj vysokej školy mávame doteraz pravidelne. Je nás síce stále menej, ale o to viac sa zo stretnutí tešíme. V roku 2014 sme spoločne oslávili už neuveriteľných 50 rokov od maturity. Tento rok nám pandémia neumožnila osláviť polstoročnicu od slávnostnej promócie na VŠE.

Rád spomínam na pravidelné víkendové korzovanie po bratislavskom korze. S kamarátmi a kamarátkami, pričom bratislavské kočky boli vždy mimoriadne krásne a pôvabné. Chodili sme do kina, do reštaurácií na vyprážený syr s opekanými zemiakmi a tatarkou. Najmä do obľúbenej Reduty, kde čapovali aj dobré pivečko. Neskôr jesenné vychutnávanie burčáku a vínečka v známych viechach a vinárničkách Starého mesta. Po otcovi som kaviarský typ. A tak som často zohrieval stoličky kaviarní Carlton, Štefánka, Savoy, Grand, Palace, Metropol či Devín. Tam to vždy bublalo spoločenským životom, kde som sa s rovesníkmi nielen zabával, užíval si gurmánske pôžitky, ale získaval aj dôležité informácie. Nemôžem zabudnúť na historicky známe Věčko na Staliňáku, dnešnom námestí SNP. Koncerty popredných bratislavských hudobných skupín a spevákov, spojených s bujarou študentskou zá-



► S pravnúčikmi v areáli Piesočkovo, Jánska dolina

matičku Prahu, a vracali sa obohatení jej úžasnými kultúrnymi pamiatkami. Nemohli sme vynechať ani množstvo typických pivární s ochutnávkou značkových pív. Pražský nočný život tiež stál za povšimnutie. Z rodného Firšnála sme štartovali cyklistické etapové preteky do okolitých miest podľa

vaniu a bankovníctvu som ostal verný celý svoj produktívny vek. V tomto odbore som dosiahol aj slušné spoločenské uplatnenie na úrovni stredného až vyššieho finančného manažéra. Práca bankára-úverového inšpektora a kontrola financovania podnikov ma bavila. Vždy som bol pripravený na komunikáciu s ľuďmi, ktorá ma tiež veľmi bavila. Už ako žiak som začal písať básne, neskôr na strednej škole sa moje žurnalistické prvotiny dostali do mládežníckych tlačovín, potom do denníkov a neskôr aj do odborných bankových časopisov. Lektorovanie v bankovej akadémii pre nových pracovníkov mi tiež nerobilo problém. Obľúbené boli bankové športové hry, ktorých som sa aktívne zúčastňoval. Ako finančník som precestoval aj Nemecko, Rakúsko, Maďarsko a Česko. V pamäti mi utkvел úžasný pracovný zahraničný pobyt na sympóziu bankárov na ostrove Quernsey v Atlantickom oceáne medzi Anglickom a Francúzskom.

Od rannej mladosti som popri práci mal aj obľúbené „hobbys“. V popredí

„Veľmi rád som tancoval. Predovšetkým v dnes už, žiaľ, zbúranom Parku kultúry a oddychu pri Dunaji.

bavou. To všetko mám natrvalo v pamäti. Víkendové večery často končievali až nad ráno v Kryštal bare pri fazuľovici. Mimochodom, aj ten už zrušili. Cez prázdniny som s kamarátmi z rodného domu na Žilinskej ulici 2, pri bývalom Firšnáli, neskôr socialistickom Gottwaldáku a dnes Námestí Slobody, absolvoval dobrodružné cesty stopom po Československu. Aj takto som spoznával mnohé české a slovenské mestá, mestečká i obce. Niekoľkokrát sme stopom navštívili aj

vzoru vtedy populárnych Pretekov mieru. K takejto aktivite nás priviedli také cyklistické hviezdy ako Veselý, Ružička, Kubr, Smolík. S nostalgiou spomínam na vtedajšie socialistické ceny. Tatko mi dával víkendový tašengeld 10 korún a ja som ich nedokázal ani minúť! Ešte aj kamarátom som dával na cigarety, lebo sám som nefajčil.

Po úspešnom ukončení vysokej školy prišlo prvé zamestnanie v Štátnej banke československej v Bratislave. Financo-



► Poznávanie rázovitej architektúry, Čičmany

bol vždy záujem o literatúru, ale učarovala mi najmä poézia – Sládkovič, Smrek, Kostra, Válek, popri čítaní aj prednes básní, vrátane vlastnej tvorby. „Number one“ však vždy bolo aj zostalo písané slovo. Matka príroda ma obdarila schopnosťou umelecky sa s ním pohrať. Nebol som síce nikdy profesionálnym žurnalistom, ale amatérska novinárčina ma sprevádza po celý život. S pôžitkom dávam svoje myšlienky a názory do písanej podoby. Spolupracoval som s denníkmi Smena, Práca, Pravda, Večerník, ale dopisoval som aj do mesačných periodických časopisov, posledné roky do mesačníka všetkých Bratislavčanov – Metropoly či do Lamačana v mieste svojho bydliska. Často som písal komentáre či glosy k politickému a najmä ekonomickému životu na Slovensku, vyjadroval sa aj k sociálnym problémom. Najradšej som však písal o histórii starej a súčasnosti modernej Bratislavy. Upútala ma najmä história kaviarní, vinární, vech, reštaurácií Prešporka, či súčasnej modernej Bratislavy. S pôžitkom píšem o krásach a zážitkoch z malebnej prí-

rody Malých Karpát, ktoré obklopujú moje rodné mesto zo všetkých strán. Železná studienka, Koliba, Horský park, Medická záhrada, Pionierska či Prezidentská záhrada, Sad Janka Kráľa. Tie vo mne z detstva i dospelosti zanechali trvalé spomienky. Vždy ma hreje pri srdiečku, keď odozva čitateľov bola a je pozitívna.

” „Number one“ však vždy bolo aj zostalo písané slovo. Matka príroda ma obdarila schopnosťou umelecky sa s ním pohrať.

Vždy som fandil futbalistom a hokejistom Slovana. Schroif, Popluhár, Pažický, Obert, Jokl... či Dzurilla, Čapla, Golonka, Starší, Černický, Fako... práve ich som obdivoval na ihrisku a na ľade. Veľa hodín či večerov som strávil na starom Tehelnom poli alebo na Zimáku. Spomínam na príjemné korčuľovanie cez víkendy či prázdniny. Neskôr ako sprievod detí a vnúčat na staručkom Zimáku. Dnes s dospelým vnukom Davidom rád navštívim aj veľkolepé moderné

štadióny. Potrebu naďalej sa vzdelávať som mal aj počas invalidného obdobia po onkologickom ochorení. Sedem rokov som navštevoval Univerzitu tretieho veku na UK v Bratislave. Najprv som absolvoval štúdium obľúbenej žurnalistiky, ktoré som úspešne ukončil slávnostnou promóciou. Pokračoval som štúdiom histórie starých Rimanov a spoznával úžasné architektonické a prírodné bohatstvo vtedajšej doby. Pritom som krížom-krážom precestoval Taliansko, Rakúsko, Maďarsko, Česko a, samozrejme, naše krásne Slovensko a pamätihodnosti videl vlastnými očami a prešliapal vlastnými nohami. To sa nedá ničím nahradiť. Vo svojej žurnalistickej vášni pokračujem doteraz. Telo mám síce zhumpľované, ale hlava a pamäť chvalabohu slúžia dobre. V súčasnosti som externým dopisovateľom dvoch zdravotníckych časopisov – RADIM spoločnosti ConvaTec a HELIOS spoločnosti Coloplast. Občas píšem aj do časopisu SLOVILCO a spočiatku som redigoval vlastný časopis bratislavských stomikov SPRAVODAJ, aj teraz sa ešte podieľam na jeho vytváraní.

Bez rodinného zázemia by však osobné šťastie nebolo komplexné. Mám pozornú, pracovitú a obetavú

manželku Emku, s ktorou kráčajme spoločnou cestou životom už 48 rokov. Spolu prežívame starosti aj radosti. Užili sme si nezabudnuteľné dovolenky na Kréte, Rhodose, Djerbe, a predtým aj pri Čiernom mori či na Balatone. Práve ona mi veľmi pomohla zvládnuť ťažké obdobie po ochorení. Mám 2 vydarené a vďačné deti, 5 šikovných a múdrych vnúčat, z ktorých 3 už majú aj vlastné rodiny. Dožili sme sa dokonca aj 5 pravnúčikov. Veď každému takéto šťastie nie

je dopriate! Čo si teda ešte môžem priať? Isteže, predovšetkým lepšie zdravie!

A tu sa začína môj život „PO“. S „priateľkou“ stómiou žijeme spolu od roku 2001, už celé 2 dekády. Je to potvorka, ktorá mi často robí problémy. Ale tie sú predsa na to, aby sa prekonávali. Už 18 rokov som aktívnym členom klubu stomikov na

„ Napriek problémom so stómiou mám rád najmä prírodu, divadlo, koncerty.

Slovensku – ILCO klubu Bratislava. Posledných 15 rokov ma naplňa práca vo výbore tohto klubu. Dodáva mi energiu, veď som medzi svojimi, plavíme sa na spoločnej lodi. Dám aj na rady skúsenejších stomikov, ale súčasne sa snažím aj sám pomáhať a radiť. Najmä novooperovaným a ich rodinám. Spomínam na množstvo prekrásnych zážitkov na rekonvalescenčných pobytoch či na klubových výletoch po Slovensku i okolitých krajinách. Postupne a opakovane sme striedali Trenčianske Teplice, Bojnice, Dudince, Turčianske Teplice, Liptovský Ján. S občianskym združením Lamačania som relaxoval aj v Rajeckých Tepliciach alebo pri Neziderskom jazere v susednom Rakúsku. Veľakrát sme navštívili aj Viedeň či Budapešť. Dlhé roky udržiava náš ILCO klub družobné priateľstvo s ILCO klubmi Brno a Svitavy na Morave. Pravidelným striedaním dvojdenných výletov po Slovensku a Morave sme získali veľa priateľov. Posledné dva roky sú náročné pre každého človeka. A pre stomika obzvlášť! Celý svet zasiahla neúprosná vírusová pandémia. Ale aj počas nej si treba pomáhať, radiť a snažiť sa nielen žiť, ale si aj v rámci možností niečo užiť. Pri dodržaní hygienických a zdravotníckych opatrení sa dá aj to!



► Hotel Carlton, Purpurový salón, Bratislava

Život stomika nikdy nebol ľahký. Ale treba si uvedomiť, že o stómiu, ktorá je našou neželanou súputníčkou, sa treba sústavne starať, ako o vlast-

„ Je to potvorka, ktorá mi často robí problémy.

né dieťa. Našťastie dnešná moderná doba priniesla kvalitné a dostupné stomické pomôcky. Len si ich treba vhodne vybrať a naučiť sa ich správne používať. V tom nám ochotne pomáhajú distribučné zdravotnícke spoločnosti, najmä ConvaTec a Coloplast, s ktorými permanentne spolupracujeme. Predstavujú nám najnovšie stomické pomôcky a kozmetické prípravky. Som pod trvalou kontrolou paliatívneho oddelenia Národného onkologického ústavu v Bratislave ako onkologický pacient. V tomto centrálnom onkoústave som bol aj opakovane operovaný a stále som pod ambulatnou kontrolou chirurga, dermatológa, neurológa, fyzioterapeuta. Základné ochorenie mám síce v remisii, ale v posledných rokoch sa pridružujú sekundárne choroby, ktoré mi strpčujú život. Kožné, cievne,

urologické. A aby toho nebolo málo, v priebehu necelých 2 rokov sa mi podarilo, zlomiť si oba bedrové kĺby. Operácie aj fyzioterapeutické tortúry po nich som zvládol. Sestry z ADOS-ky mi zabezpečujú denné bandážovanie opuchajúcich nôh, a sám som si zabezpečil prepotrebné lymfomasáže. No aj s týmito sekundárnymi ochoreniami sa snažím bojovať.

Napriek problémom so stómiou mám rád najmä prírodu, divadlo, koncerty. Vek som si nikdy neprípúšťal. Lebo stará je iba Michalská brána. My stomici sme iba skôr narodení! Neustále sa snažím naplňať svoj život aj chvíle svojich blízkych radosťou. Bez mojich troch žien si vlastný svet ani neviem predstaviť – manželka Emka, dcérka Martinka a vnučka Adrianka. Nazývam ich ženami môjho života! So svojimi najbližšími mi pravidelne pomáhajú odstraňovať polienka, ktoré mi padajú pod nohy. Dcéрку Martinku aj vnučku Adrianku s ich rodinami mám prakticky pri sebe, tiež bývajú v Lamači. A tak najmä v období nepríjemnej pandémie sa môžeme s manželkou plne spoľahnúť na ich pomoc. Dvoch pravnúčikov – Maximka a Alexejka, 3-ročné dvojčiky, vídavame pravidelne, rastú nám pre potešenie priamo pred očami. Pritom vždy akosi omladneme a ľahšie prekonávame bolesť, ktoré nás čoraz častejšie obťažujú. Ale, nestážujem sa!

Vážení priatelia stomici! Isteže, stómia parazituje na našom tele. Ale znova zdôrazňujem, že aj s takýmto nevitným trvalým hosťom sa dá žiť! Potrebujeme pri tom trpezlivosť, podporu najbližšej rodiny, dostatok kvalitných a vhodne vybraných stomických pomôcok, dobrú starostlivosť o stómiu, dôveru v lekárov, ktorí nás ošetrujú a hlavne plné priehrštie optimizmu. Isteže, nie je to málo. Ale, mám to nespočetnekrát úspešne odskúšané. My stomici vydržíme veľa, verte mi! ■

► Niekoľko týždňov so stómiou

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

Príbeh mladého dvadsaťročného dievčaťa z martinského okresu, ktoré prišlo do nemocnice s bolesťami brucha. Pri prijatí jej diagnostikovali prasknuté slepé črevo a početné hnisavé ložiská v brušnej dutine. Jej stav sa však nezlepšoval ani po laparoskopickej operácii. Vytvorila sa črevná fistula, preto bola potrebná ďalšia operácia, tentoraz s otvorením brušnej dutiny a vyvedením tenkého čreva – dočasnou ileostómiou.

Mladé dievča sa tak počas pandémie a dištančného vyučovania ocitlo na našom septickom oddelení. Určite treba spomenúť, že mladá Radka mala vysoký prah bolesti – na nič sa nestážovala, pre ňu bolo všetko dobré, cítila sa dobre, bolesť neudávala.

Po karanténe absolvovala vyšetrenia, ktoré boli potrebné k zanoreniu ileostómie, aby sa mohla zaradiť do bežného dievčenského života.

No opäť sa niečo prihodilo – jej otec mi zavolať, že Radka sa nemá dobre, zvracia, a Koščúrik neodvádza stolicu.

„**Chcem však poukázať aj na potrebu následnej starostlivosti o pacientov so stómiami v domácom prostredí, a obzvlášť pre tých s trvalou stómiou.**

Veľmi rýchlo sa naučila ošetrovať stómiu a jej okolie, osvojila si potrebné praktické zručnosti a manipuláciu s pomôckami. Vybrala si pomôcky od spoločnosti ConvaTec – Esteem inviclose priehľadné. V domácom prostredí sa zotavovala ešte rýchlejšie, no zostali sme v neustálom kontakte.

Počas jedného májového víkendu zavolať jej otec, že Radka má teplotu a správne tušil, že sa nakazila „covidom“. Aj toto však zvládla bravúrne.

Akútne bola prijatá na naše oddelenie, lekári zhodnotili stav a nastal deň D – zanorenie ileostómie.

To je len stručný úvod do Radkinho príbehu – je to mladé dievča, ktoré si na niekoľko týždňov vyskúšalo život so stómiou. Všetko zvládla na jednotku, aj napriek ťažkej covidovej dobe. Chcem však poukázať aj na potrebu následnej starostlivosti o pacientov so stómiami v domácom prostredí, a obzvlášť pre tých s trvalou stómiou.

Príbeh Radky: Niekoľko týždňov so stómiou

V apríli minulého roka, konkrétne počas Veľkej noci, sa mi stala veľmi nečakaná vec, ktorá na čas veľmi zmenila môj život. Síce len na necelé dva mesiace, ale predsa.

Na Velkonočnú nedeľu som skončila na urgentnej v Martinskej univerzitnej nemocnici s prasknutým slepým črevom, s ktorým som už predtým ležala týždeň doma v domnienke, že ide len o obyčajnú črevnú chrípku. A čo čert nechcel, môj stav sa ukázal byť taký vážny, že aj po laparoskopii a dni na pooperačnej izbe som na tom nebola dobre. Museli ma operovať a skončila som s dočasnou ileostómiou.

Prvé dni v nemocnici som pomaly spracovávala to, že mám na bruchu vrečko. Bola som mierne vystrašená, ako sa s tým vrátim naspäť do školy a do normálneho života. Postupne som sa učila základné veci, ako vymieňať a vyprázdňovať vrečko, ale aj ako sa najlepšie uložiť na spánok, aby som si stómiu nepriľahla, alebo aby nepraskla v spánku. Po niekoľkých dňoch

praxe a vďaka pomoci skvelého personálu nemocnice som sa cítila ako profík a vedela som, že to zvládnem aj doma. A začala som si tiež uvedomovať, že so stómiou sa dá normálne fungovať.

Veľmi som sa nemýlila a doma som nemala takmer žiadne problémy s vymieňaním alebo starostlivosťou o stómiu. Mala som šťastie, že moja rodina mi bola veľkou oporou a pomáhali mi ako sa dalo. Asi po týždni sme už doma brali stómiu ako ďalšieho člena rodiny, rozprávali sme

” Fungovala som ako predtým a ani stravovanie mi nerobilo veľké problémy.

sa s ňou a dokonca dostala aj meno. Volala sa Koščúrik. Začínala som sa učiť, ako so stómiou viesť „obyčajný“ život, ako s ňou fungovať na verejnosti a podobne. Zistila som, že mi vôbec nie je na príťaž a dokázala som s ňou fungovať bez najmenších problémov. Niekedy som takmer až zabudla na to, že ju vlastne mám. Fungovala som ako predtým a ani stravovanie mi nerobilo veľké problémy. Síce som mala zopár obmedzení, ale tie vôbec neboli drastické.

” Na urgente boli zhrození, s čím som to prišla.

Dokonca som absolvovala aj nejaké grilovačky a nehladovala som na nich. Pri jedle si len treba odpozorovať, čo je pre vás vhodné a čo nie. Ale veď to je veľmi dôležité aj keď ste úplne zdraví.

Po asi dvoch mesiacoch a niekoľkých vyšetreniach mala prísť posled-



ná kontrola a konečné rozhodnutie o dátume, kedy sa rozlúčim s mojím kamošom Koščúrikom. Ale to by som nebola ja, keby sa zase niečo nestalo. Niekoľko dní pred termínom kontroly mi prišlo zle. Na urgente boli zhrození, s čím som to prišla. Moje črevá sa začali zrastať, a tak som musela ísť na ďalšiu operáciu. Doktori sa však rozhodli, že keď už operácia, tak mi pri nej rovno zrušia aj stómiu, a tak som sa s Koščúrom rozlúčila o niekoľko týždňov skôr. Bolo trochu zvláštne zobudiť sa bez vrecka na bruchu, ale úprimne, nešťazovala som sa.

Na záver chcem povedať len toľko, že život so stómiou vôbec nie je taký zlý a dá sa naň veľmi rýchlo a ľahko zvyknúť. A tiež si treba uvedomiť, že nie je dôvod hanbiť sa za stómiu. Veľmi dobre sa dá skryť, a ak aj náhodou vyukne spod trička, tak je to úplne normálne a dá sa to jednoducho vysvetliť.

Držím všetkým stomikom palce. Berte veci pozitívne, veď všetko je to v hlave.

**Zdraví vás
Radka**

► 30. výročie založenia ILCO klubu stomikov v Martine

MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.

V tomto roku si pripomíname 30. výročie založenia ILCO klubu stomikov v Martine. Vznikol ako piaty klub stomikov na Slovensku. Dodnes sa pamätám na ustanovujúcu schôdzu, na stomikov plných očakávaní, či im konečne niekto povie, čo by mali robiť, aby ich život bol lepší. Po prepustení z nemocnice sa vtedy o stomikov nikto nezaujímal ani nestaral. Mali vývod a zapáchali.

Mnohí bezmocne čakali doma na koniec. Zdravotníci nemali informácie o odoperovaných pacientoch, nevedeli či žijú a ako žijú. Postupne sa vo svete, a neskôr už aj na Slovensku, začala stomikom venovať pozornosť. Cieľom bolo zlepšiť kvalitu ich života. Na ustanovujúcej schôdzi sme im prisľúbili pravidelnú poradenskú službu v stomickej poradni, onkodispenzár, rehabilitáciu a stomicke pomôcky, ktoré dovtedy u nás neboli dostupné. Všetko sme splnili, asi preto náš klub existuje aj dnes. Máme 76 členov, z toho 45 je stomikov (38 kolostomikov, 5 ileostomikov, 2 urostomikov). Každý stomik, ktorý príde medzi nás, zistí, aký veľký význam má klub pre jeho ďalší život.

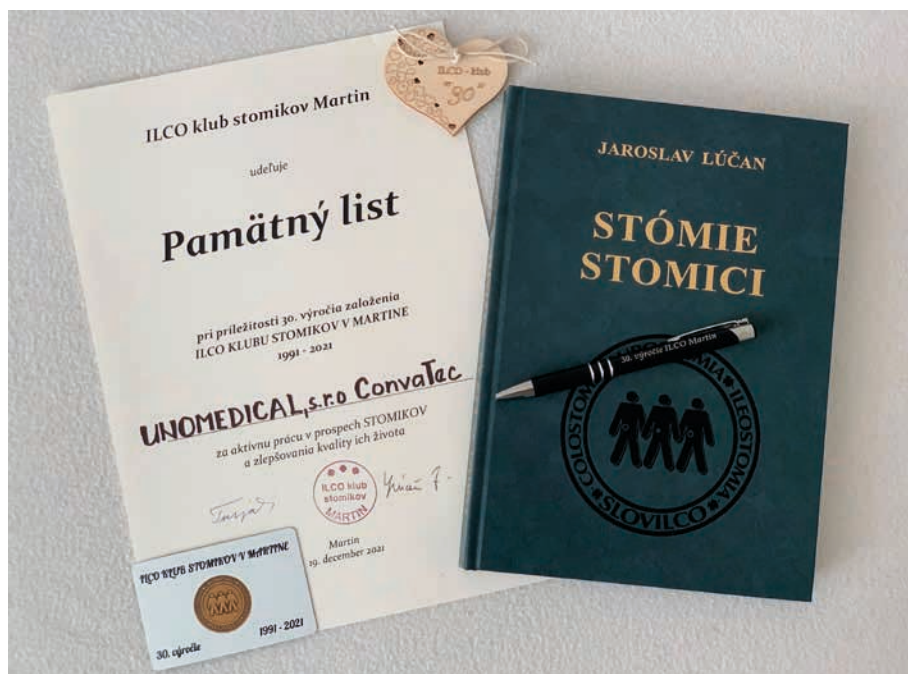
Pred tridsiatimi rokmi boli najväčším problémom stomicke pomôcky. Stomici na Slovensku používali „Jánošíkov opasok“ alebo plienky. Postupne sme im zabezpečili dostatok kvalitných

pomôcok od spoločností ConvaTec a Coloplast. Neskôr pribudli pomôcky od firiem Dansac, B. Braun a ďalších. V začiatkoch organizovanej pomoci na Slovensku stomikom najviac pomohla spoločnosť ConvaTec. Bolo by chy-

bou nespomenúť Andrewa Adamsa, Ing. Libora Urbana, Ing. Ivana Vanču, PhDr. Beatu Zabákovú, PhD., Mgr. Petra Snohu. Prvé Slovenské dni starostlivosti o pacienta so stómiou zorganizovala v apríli 1991 na Donovaloch práve



► Zľava: doc. MUDr. Augustín Prochotský CSC., MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., MUDr. Andrej Vrzgula, PhD.



spoločnosť ConvaTec. Stomaterapeutky a odborníci z Veľkej Británie na nich oboznamovali s modernými trendmi starostlivosti o stomika. Tretie Celo-slovenské dni starostlivosti o stomikov sa uskutočnili v júni 1996 v Turčianskych Tepliciach s finančnou podporou spoločnosti ConvaTec. Zorganizovali ich SLOVILCO, ILCO klub stomikův Martin a Chirurgická klinika Univerzitnej nemocnice v Martine. Život slovenských stomikov sa po každej stránke začal zlepšovať.

V tomto roku sme si pripomenuli aj 30. výročie vzniku Slovenského združenia stomikův SLOVILCO na stretnutí na Vršatci. Pre covidovú pandémiu sa na ňom v obmedzenom počte zúčastnili zástupcovia z 15 ILCO klubov stomikův a hostia z Česka, Poľska a Maďarska. Povzbudivými slovami do ďalších rokov činnosti pozdravili prítomných zakladatelia SLOVILCO a tiež lekári – MUDr. Prochotský, MUDr. Lúčan a MUDr. Vrzgula.



MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.

► Lekár, chirurg, onkológ, športový lekár, pedagóg, manažér, ktorý dlhé roky zasvätil Chirurgickej klinike Univerzitnej nemocnice v Martine. Pred 30. rokmi založil ILCO klub stomikův v Martine a je tiež spoluzakladateľom Slovenského združenia stomikův SLOVILCO.

Spoločnosť ConvaTec, ktorá pomáha stomikom kvalitnými a neustále inovovanými stomickými pomôckami, je na Slovensku tiež už 30 rokov.

Pre našich stomikov sme za tie roky získali mnoho výhod, ktoré treba udržať. Stómie tu budú vždy. V Európe je Slovensko na prvom mieste vo výskyte karcinómu kolorekta. Ročne je to 4 – 5 tisíc prípadov, pričom v 60 % ide už o pokročilé ochorenie. Vo viac ako 40 % prípadov končí vyvedenou stómiou. Incidencia stomikův na Slovensku je vyše 1 500 ročne. Prevalencia je okolo 10 000. Je to veľký počet ľudí, ktorí si zaslúžia pozornosť a starostlivosť. Doteraz na Slovensku vzniklo 31 ILCO klubov stomikův, aktívnych je 24. Život so stómiou teraz a pred 30 rokmi je neporovnateľný. Robme teda všetko pre to, aby každý stomik na Slovensku dostal to, čo mu patrí.



► Potulky Martinčanov po Slovensku

Ing. Milan Tomka, člen ILCO klubu Martin

Centrum pomoci Ligy proti rakovine v Martine pripravilo počas minuloročných prázdnin pre svojich členov pestrý program. Na akciách sa zúčastňovali najmä ľudia z ILCO klubu stomikov a občianskeho združenia Turčianske Venuše. Tentoraz sme sa rozhodli navštíviť aj menej známe pamiatky, tak sme objavili historické fresky zo začiatku 15. storočia v kostole Sv. Barbory v Jazernici, ktorý je národnou kultúrnou pamiatkou. Veľmi zaujala aj prechádzka po dedine, po náučno-turistickom chodníku k neďalekému jazierku pri Jazernici. Všade bolo vidieť, že obyvatelia obce sa o svoju dedinu a zanechané dedičstvo starajú s láskou.

Navštívili sme tiež letné Košice, kde väčšina účastníkov vôbec prvýkrát videla Košický zlatý poklad a aj práve prebiehajúcu výstavu ruských bábik z Petrohradu v Kulturcentre, ktoré Košičania vybudovali z bývalých kasární.

Na konci júla sme vybrali do Múzeu holokaustu v Seredi, čo je špecializované múzejné pracovisko ako súčasť Slovenského národného múzea – Múzea židovskej kultúry v Bratislave. Dvanásť účastníkov absolvovalo cestu do Serede vlakom a zo železničnej stanice sme sa do múzea odviezli taxíkmi. Jeden z účastníkov bol ako päťročný internovaný v tábore, a tak nám život v tábore priblížil aj vlastnými spomienkami. Jeho starého otca – umeleckého stolára odviezli z tábora do Osvienčimu, odkiaľ sa už nevrátil. Expozícia na nás veľmi zapôsobila, je pripravená s citom a úctou k obetiam holokaustu. Rovnako pôsobivé boli aj slová nášho sprievodcu Mgr. Mateja Beránka, ktorý nám pripomenul históriu tohto obdobia aj život v tábore. Návštevu múzea sme absolvovali v roku 80. výročia vydania Židovského kódexu – nariadenia vlády Slovenského štátu obmedzujúce základné ľud-

ské práva a slobody občanov židovského pôvodu.

„Expozícia na nás veľmi zapôsobila.

Návštevu múzea odporúčam najmä študentom, pretože to, čo sa dozvedia avidia pri prehliadke expozícií, určite využijú na hodinách dejepisu,

ale prispeje to tiež k uvedomeniu si, čo môže spôsobiť a kam až môže zájsť ľudská nenávisť. Na záver prehliadky sa nám prihovril aj riaditeľ múzea PhDr. Martin Korčok.

Všetci sme zhodli, že je správne pripomínať si aj túto časť našich dejín, aby sa nikdy nezabudlo na obeť, a najmä aby sa už nič podobné neopakovalo. ■



► Jablkový koláč

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

Jeseň, to nie sú len pestré farby, ale aj rozmanité chute a vône. Jablká, hrušky, škorica, vôňa pečených gaštanov, tekvica, šípkový čaj, huby. Toto všetko nám pripomína jeseň. Dlhé večery s rodinou, prechádzky v lese, víkendová pohoda, spoločenské hry a chutné voňavé recepty. A o jeden taký jesenný recept sa chcem s vami podeliť.

Potrebné prísady

Na cesto potrebujeme:

- 500 g hladkej múky
- 250 g studeného masla
- 200 g práškoveho cukru
- 1 ČL prášku do pečiva
- štipku soli
- 2 PL kyslej smotany
- 8 žĺtkov
- 1 PL sladkej smotany

Na jablkovú plnku:

- 4 kyslé jablká
- 125 g krupicového cukru
- 1 PL citrónovej šťavy alebo jablkového octu
- 3 PL hladkej múky
- 1/2 ČL mletej škorice
- 1/4 ČL zmesi korenín (klinčeky, muškátový oriešok, zázvor)
- trochu vanilky
- 70 ml brandy

Postup:

Cesto:

Múku a prášok do pečiva preosejeme, pridáme maslo nakrájané na kúsky a spracujeme na mrveničku. Pridáme žĺtky, cukor, soľ, kyslú smotanu a rýchlo zamiesime (môžeme použiť aj kuchynský robot). Vzniknuté cesto rozdelíme na dva rovnaké diely. Vytvoríme z nich gule, ktoré zabalíme do fólie a na 30 až 60 minút uložíme do chladničky.

Plnka:

Jablká zbavíme šupky a jadrovníky vyrežeme. Nakrájame na plátky, ktoré polejeme citrónovou šťavou alebo octom a ochutíme brandy, aby nezhnedli. Všetky sypké suroviny zmiešame a pridáme k jablkám.

Vychladené cestá rozvalkáme približne na veľkosť okrúhlejšej formy s priemerom 24 cm.

Jeden diel vyvalkaného cesta presunieme do formy tak, aby siahalo aj na boky formy. Navrstvíme jablkovú plnku a prikryjeme druhým vyvalkaným dielom. Vrch potrieme vajcom rozšľahaným so sladkou smotanou a popicháme vidličkou alebo nožom urobíme niekoľko tenkých zárezov.

Prvých 20 minút pečieme pri teplote 190 °C, potom teplotu znížime na 180 °C a pečieme ďalších 40 minút. ■



Milí čitatelia,

relaxujte s nami pri lúštení krížovky. Znenie tajničky nám pošlite najneskôr do 31. 5. 2022 na adresu: Unomedical, s. r. o., zákaznícke centrum ConvaTec, Štúrova 71/A, 949 01 Nitra alebo na e-mailovú adresu: stomalinka@convatec.com.

Na troch z vás čakajú zaujímavé vecné ceny.

Znenie tajničky z minulého čísla: „Adhezívne pásky Varimate Thin pre väčšiu bezpečnosť.“

František Herman – Čadca, Vlasta Sekerová – Rajec, Ľubomír Vojtek – Bytča

Autor: František Cvengroš	štát v Oceánii	1	syčal	Nápoje: demarš, okoneľ, Rodman	hrob (kniž.)	dedina	4		rozde- ľoval	Antonov (skr.)	žiara, svit	3	trubica používaná pri operácii
malá osada (zastar.)				365 dní				nejako					
cirka, odhadom				obidve obsiatie pôdy				starogréč. obeta nástroj na anoskopiu					
nepre- zradil										vidina železo			
násilím odvleč					bezcitný človek rieka						rozrývaj naša rieka		
atlet, po česky						cirkuloval, obiehal severský paroháč							
tým smerom			vlas, po rusky dotieravý hmyz						nádoba na kvety citoslovce žiaľu				
strýko				otázka na množstvo ručiteľ na zmenke						hmotn. jednotka illit			malé dieťa, nemlúvňa
	prvá žena našpúlil (ústa)				rodina, najbližší útok						Európsky pohár jedine, iba (nár.)		
mláďa						výložka, náplecník arabský sultanát							
doplnok								junák, po česky švajčiarska rieka					
vyučuj			stolné svietidlo 2						trup budhist. mních				
povrchová baňa				karhal (nár.) dupoce						rozo- mieľaj poda- rovalo			
	práca, činnosť	idant súkno na uniformy			neochotne osobné zámeno						Pascal starší amer. bas- ketbalista		
skrúcaj, zvíjaj						diplomat. zárok povahy, po rusky							strebaj, chlípaj
uchvatiteľ, uzurpátor, votrelec								Alojz, po česky časť oceánu					
bitky, vojenské strety					zvuková zhoda veršov znaj				odrené miesto popravca				
jeden, po angl.				bavlnená niť, pamuk ruténium (zn.)						olejnatá plodina hovorový súhlas			
hôrny kurovité vták							film s Elánom						
Aleutské ostrovy							lieh, etyl- alkohol						

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 4 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 4 rokov od ich získania.

Dátum a miesto prepustenia:

Typ stómie: ☐ kolostómia ☐ ileostómia ☐ urostómia

Typ pomôcky: ☐ jednodielny systém ☐ dvojdielny systém

Názov pomôcky:

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

Súhlasím ☐ Nesúhlasím ☐

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

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

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

Dátum: Podpis:

Množstvá stomických pomôcok uhrádzaných zdravotnými poisťovňami na 1 mesiac

Platné od 1. 1. 2022

Kolostómia (stómia na ľavej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	90 ks uzavretých alebo výpustných vreciek 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek
Dvojdielný systém	10 ks podložiek a 60 ks uzavretých vreciek alebo 90 ks výpustných vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne
Jednodielný detský systém	podľa potreby
Jednodielná krytka stómie	30 ks

Ileostómia (stómia na pravej strane)

Jednodielný systém/jednodielný systém konvexný Jednodielný systém s tvarovateľnou technológiou Esteem®	90 ks výpustných alebo uzavretých vreciek 90 ks výpustných alebo 60 ks uzavretých vreciek
Dvojdielný systém	15 ks podložiek a 90 ks výpustných vreciek alebo 60 ks uzavretých vreciek, stomický prídržný pás 2 ks ročne
Jednodielný detský systém	podľa potreby
Jednodielná krytka stómie	30 ks

Urostómia (stómia na pravej strane)

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

Na každú stómiu je možné predpísať príslušenstvo:

Pasta ochranná Stomahesive® 60 g (lepivá, vyrovnanie kožných nerovností)	F41229*	1 ks
Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/3 mm	F92108	10 ks
alebo Stomahesive® Seal tesniaci krúžok 48 mm/4 mm	F92109	10 ks
Pasta adhezívna Stomahesive® 30 g (nelepivá, hojivá)	F41230*	1 ks
Zásyp adhezívny 25 g	F41228*	1 ks
Obrúsky ConvaTec Esenta™(Niltac™)	F91155	90 ks
a Sprej na odstraňovanie náplastí Esenta™ 50 ml (Niltac™)	F91154	1 ks
Sprej na ochranu kože Esenta™ 50 ml (Sillesse™)	F91153	1 ks
alebo Obrúsky ConvaTec Esenta™ (Sillesse™)	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.
Pásky adhezívne Varimate Thin hydrokoloidné, rovné, 5 x 22 cm	422149	20 ks/každé 2 mesiace
alebo Pásky adhezívne Varimate Thin hydrokoloidné, rovné, 5 x 11 cm	422148	30 ks/každé 3 mesiace
Stomický prídržný pás	F41299	2 ks ročne
Vata buničitá 500 g		2 ks
Gázové štvorce 10x10 cm		100 ks

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



Produktové materiály



Množstvá stomických pomôcok

► Služby spoločnosti ConvaTec

Sme s vami počas celej vašej životnej cesty so stómiou

► ConvaTec štartovacia taštička

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

► ConvaTec štartovacia taška

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

► bezplatná linka ConvaTec

Potrebuje rýchlu pomoc a radu v oblasti sortimentu pomôcok, ich použitia a dostupnosti alebo informácie z oblasti ošetrovania stómii? Obráťte sa na bezplatnú linku ConvaTec 0800 800 111. Naša pracovníčka vám poskytne potrebné informácie, uvedie limity na počty pomôcok, kódy výrobkov, nasmeruje vás k sestre v blízkosti vášho bydliska. V prípade zložitejších otázok naše odpovede konzultujeme s odborníkmi.

► me+ poradňa

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

► ConvaTec na internete – www.convatec.sk

Aktuálne informácie o organizovaných akciách pre stomikov, prehľad sortimentu stomických pomôcok a produktov na vlhké hojenie rán ConvaTec, ukážky z časopisu RADIM, informácie o priebehu dlhodobých programov uskutočňovaných spoločnosťou ConvaTec, a ešte viac sa dozviete na internetovej adrese www.convatec.sk a na sociálnych sieťach **Facebook**, **Instagram** a **YouTube**.

► Časopis Radim

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



Radim
bezplatná StomaLinka
0800 800 111 **klub**



 **ConvaTec**

Varimate

NOVINKA

ADHEZÍVNE PÁSKY

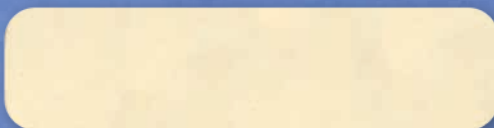


OVEĽA VIAC
AKO ČAKÁTE

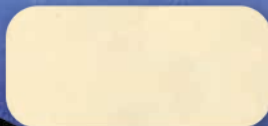
**PLNE HRADENÉ ZDRAVOTNÝMI POISTOVŇAMI.
OD 1. 3. 2022 SÚ DOSTUPNÉ TIETO VEĽKOSTI.**

K dispozícii na predpis budú tieto 2 veľkosti

ŠÚKL Kód	Názov	Veľkosť	ICC Code	počet ks v balení
Produkt tejto veľkosti si môžete dať predpísať každé 2 mesiace.				
F 2087A	Pásky adhezívne Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 22 cm	422149	20 ks



ŠÚKL Kód	Názov	Veľkosť	ICC Code	počet ks v balení
Produkt tejto veľkosti si môžete dať predpísať každé 3 mesiace.				
F 2086A	Pásky adhezívne Varimate Thin	hydrokoloidné, rovné, 5 × 11 cm	422148	30 ks



Želáme vám, aby rok 2022
bol plný zdravia a pohody.



ConvaTec

Starostlivosť o stómiu