

Helios

Noviny pre ľudí s neurogennými poruchami vyprázdňovania
4/2018

História urologického oddelenia
v Bojniciach

Strana 4

Edukácia pacienta - prvý krok
k úspešnému cievkovaniu

Strana 8

SPIG, s.r.o. – slovenský výrobca
zdvíhacích zariadení pre osoby s ŤZP

Strana 12-13



 Coloplast



Obsah

- | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|
| 4 | História urologického oddelenia v Bojniciach | 6 | Život so samocievkovaním očami prieskumov | 8 | Edukácia pacienta - prvý krok k úspešnému cievkovaniu |
| 9 | Inovácia má meno SpeediCath® Standard | 10 | Letom svetom s kondómovou drenážou | 11 | Môj zlepšovák, ktorý mi pomáha zvládať samocievkovanie... |
| 12 | SPIG, s.r.o. – slovenský výrobca zdvíhacích zariadení pre osoby s ŤZP | 14 | Občianske združenie Inak obdarení | 15 | Môj život s intermitentnou katetrizáciou |
| 17 | Novinka v prevencii a liečbe infekcií močového traktu | 19 | Detský kútik | 20 | FOTOMOZAIKA z letného tábora detí SbaH |
| 21 | Akú rybu si vybrať na Vianoce? | 22 | Z našej kuchyne | 23 | Krížovka |



Noviny pre ľudí s neurogennými poruchami vyprázdňovania 4/2018

Redakčná rada: Prof. MUDr. Ladislav Valanský, PhD., Prof. MUDr. Ján Švihra, PhD., Mgr. Terézia Drdulová, Jarmila Fajnorová, Viliam Franko, Mgr. Peter Chmelko, Mgr. Marián Korbeľ, Richard Bellan, Mgr. Mária Žiaková.

Coloplast A/S, EasiCath, Conveen, SpeediCath, SpeediCath Compact sú ochranné známky. Publikovanie článkov, obrázkov alebo ich častí je možné iba so súhlasom vydavateľa. Vydáva Coloplast A/S ako noviny pre ľudí s neurogennými poruchami vyprázdňovania močového mechúra, ich príbuzných a zdravotníkov, ktorí sa týmito poruchami zaoberajú. Noviny Helios sú súčasťou služieb pre pacientov Coloplast Kontakt.

Ak máte záujem pravidelne dostávať noviny Helios, kontaktujte vydavateľa:

Coloplast A/S, Coloplast A/S, Polus Tower II, Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava alebo e-mailom na skmaz@coloplast.com

Vážení čitatelia,

ani sme sa nenazdali a už tu opäť máme december, posledný mesiac v kalendárnom roku. Je to magické obdobie, kedy postupne tma potláča svetlo a na Kračún (21-22.12.) nad ním dominuje úplne. Lenže v tomto okamihu sa rodí nové slnko a svetlo začína víťaziť nad tmou. Takto to videli aj naši predkovia – starí Slovania.

Svetlo a tma sú spolu spojené v harmónii a ani jeden z týchto dvoch elementov nie je dobrý, alebo zlý. To len my ľudia veciam a javom dávame takéto prívlastky. Možno so mnou nebudete v tejto chvíli súhlasiť. „Čo už môže byť dobré na chorobe, alebo živote na vozíčku?“ možno sa v duchu opýtate... Opäť by som vám musel odpovedať: „Nehodnot'te, nesúďte a neporovnávajte. Nedávajte veciam a javom vo vašom živote prívlastky dobrý a zlý. Zbytočne vás to zavedie na cestu porovnávania a vytvárania predsudkov. Vďaka tomu potom nemusíte uvidieť skutočnú podstatu týchto vecí“.

Život ma naučil všímaj si príležitosti. Stal som sa pozorovateľom života, hľadačom a obdivovateľom skrytých hodnôt. Pri svojej práci v spoločnosti Coloplast sa stretávam s mnohými z vás a tieto stretnutia sú pre mňa zdrojom poznania. Spoznal som napríklad mladého človeka, ktorý po úraze zostal na vozíku. Život sa mu úplne obrátil naruby.. Ale on sa vzchopil, najprv zvládol seba a teraz pomáha aj ostatným. Stal sa novým človekom a kráča pevne po svojej ceste životom, pomáhajúc ďalším s podobným osudom. A takýchto príkladov vidím medzi vami mnoho. Niektoré veci sa v živote stávajú preto, aby mohli človeka posunúť k vyšším hodnotám a cieľom.

V tomto vydaní časopisu Helios vám prinášame niekoľko podobných príbehov – príbehov ľudí, občianskych združení aj spoločností...

Nech sa vám dobre číta! A nezabúdajte, že jednou z najväčších možností v živote je možnosť podeliť sa s niekým. O starosti aj radosti. S vašimi blízkymi a priateľmi. Môžete aj s nami, stačí zavolať, alebo poslať správu. Aj my sme tu pre vás.



S úctou,

Mgr. Peter Chmelko
Market manager



Vážení čitatelia

Od budúceho roka meníme spôsob vydávania nášho časopisu Helios. V tlačenej forme poštou budete dostávať tzv. „Helios špeciál“ – našu ročenku plnú príbehov, tipov, rád a nápadov, ktoré sme za celý rok nazbierali od Vás.

Zároveň spúšťame vydávanie elektronického časopisu Helios, ktorý Vám bude chodiť mailom vždy na konci kalendárneho mesiaca. Aby ste mohli tento časopis dostávať aj elektronicky, poskytnite nám prosím vašu e-mailovú adresu.

Urobiť tak môžete telefonicky na našej bezplatnej infolinke.

Váš tím
Coloplast



Coloplast
Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

**Na známosť sa všetkým dáva
mimoriadna, vážna správa:**

**Pod'te všetci počúvať!
Čože sa to bude diať?**

**Helios sa ide zmeniť!
Len raz za rok poštou chodiť!**

**Vždy v zime – v ten krásny čas
Helios k vám príde zas.**

**Dovtedy však nezúfajte,
len si e-mail pozerajte.**

**Každý mesiac jedno číslo
príde ku vám mailom isto.**

**Chceš ho aj ty dostávať?
Tak nám musíš zavolať!**

**A na linke – šu šu šu
povedz e-mail, adresu!**

História urologického oddelenia v Bojniciach

Milí čitatelia Helios, vážení pacienti, veľmi rád by som Vám predstavil naše urologické oddelenie NsP Prievidza so sídlom v Bojniciach.

Starostlivosť o urologických pacientov bola spočiatku poskytovaná na chirurgickom oddelení v rámci ordinariátu pod vedením doktora Ľudovíta Cmarka. Po osamostatnení urologického oddelenia od chirurgie v roku 1974 sa stal jej primárom. Od roku 1987 až do konca roku 2010 bol primárom oddelenia MUDr. Ivan Kerum. Od januára 2011 do septembra 2014 viedol oddelenie MUDr. Ján Ižo. Od 01. 10. 2014 je menovaný do funkcie primára MUDr. Peter Čech, PhD.

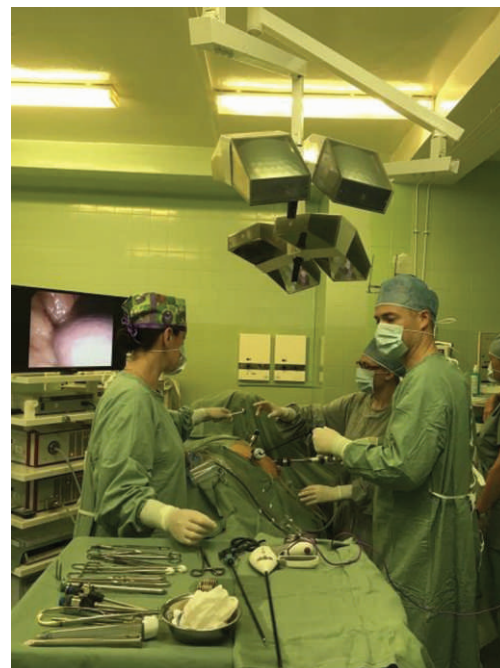


Naše urologické oddelenie poskytuje liečebno-preventívnu zdravotnícku starostlivosť. Disponujeme 18 lôžkami v 1-, 2- a 4-postel'ových izbách umiestnených v rámci monobloku v budove „A“ na II. poschodí. Odborné výkony poskytujeme pacientom v spádovej oblasti Prievidza, ako aj pre pacientov z iných regiónov. Úzko spolupracujeme s urologickou ambulanciou Dr. Chudého v Žiari nad

Hronom a urologickou ambulanciou Dr. Šeba v Považskej Bystrici. Súčasťou oddelenia je aj urologická príjmová a odborná ambulancia umiestnená taktiež v monobloku „A“ na prízemí. Operatíva sa realizuje v rámci centrálnych operačných sál. Komplexnú starostlivosť poskytuje pacientom tím 5 lekárov, 10 zdravotných sestier, 1 zdravotného asistenta a 3 sanitárov. Návštevné hodiny na oddelení sú každý

deň v čase od 15:00 do 17:00. V nedeľu a počas sviatkov od 13:00 do 15:00. Informácie o zdravotnom stave pacienta podáva výlučne osobne ošetrojúci lekár alebo primár oddelenia.

Dispenzárnu starostlivosť poskytujeme na našej urologickej ambulancii denne. Poskytujeme komplexné urologické, onkourologické a základné andrologické vyšetrenia, sonografiu uropoetického systému, transrektálnu ultrasonografiu





prostaty, urodynamické vyšetrenie, biopsie obličky, močového mechúra a prostaty. Disponujeme rigídny aj flexibilným cystoskopom. Denne poskytujeme konziliárne vyšetrenia pre pacientov hospitalizovaných na lôžkových oddeleniach NsP Prievidza, ako aj z lôžkových oddelení iných nemocníc. V pondelky (MUDr. Tragorová/ MUDr. Trudič), vo štvrtky (MUDr. Mražíková) a v piatky (prim. MUDr. Čech, PhD.) funguje všeobecná urologická ambulancia. Utorok je vyhradený pre urodynamickú ambulanciu, biopsie prostaty. Urodynamické vyšetrenia objednávame dopredu, na presne stanovenú hodinu. Čakacia doba v súčasnosti je 2 mesiace. V stredu (prim. MUDr. Čech, PhD.) funguje onkourologická ambulancia.

Od roku 2015 disponujeme novým urodynamickým prístrojom Solar Blue od

fy MMS. Pomocou tohoto prístroja robíme uroflowmetriu, PQ štúdiu a plniacu cystometriu u mužov aj u žien. Vyšetrením sa posudzuje plniaca a vyprázdňovacia schopnosť močového mechúra. Na UDM sú indikovaní pacienti s dysfunkčným močením, s únikom moču stresového a urgentného typu, pacienti s neurogénym močovým mechúrom. Spektrum našich výkonov zahŕňa výkony endoskopické (endoskopické vyšetrenie močovej trubice a močového mechúra, transuretrálne resekcie prostaty, nádorov močového mechúra, endoskopické operácie pri zúženinách močovej rúry, výkony pri konkrementoch močového mechúra, močovodu), otvorené operácie (prostaty, obličky pre nádory a nenádorové ochorenia, pyeloplastiky), laparoskopické operácie (pre nenádorové a nádorové ochorenia obličky a močovodu, pyeloplastiky),

operácie na vonkajšom genitálii muža, detské operácie fimózy, nezostúpených semenníkov, komunikujúcej hydrokély, operácie pri inkontinencii moču u žien.

Drahí naši pacienti, želáme Vám v mene celého nášho urologického oddelenia šťastné a veselé Vianoce prežité v pokoji a v kruhu rodiny. Taktiež Vám prajeme šťastný nový rok 2019. Tešíme sa na stretnutie s Vami.

Kontakt:

Ambulancia - sestra (objednávanie pacientov): 046/5112 429

Ambulancia - lekár: 046/5112 428

Oddelenie: 046/5112 420

Vedúca sestra: Jana Dobišová
046/5112 438

Spracovali: MUDr. Peter Čech, PhD.
MUDr. Dagmar Tragorová

Život so samocievkovaním očami *prieskumov*

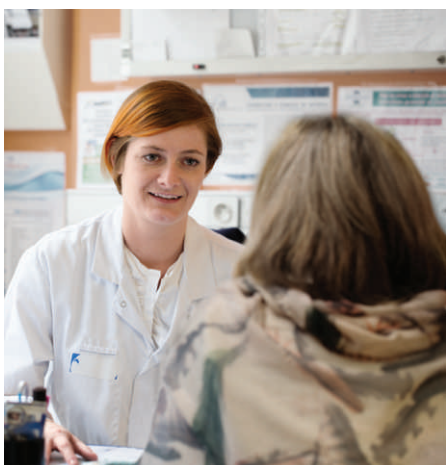
Samocievkovanie, alebo odborne čistá intermitentná autokatetrizácia, je dnes v mnohých krajinách uznávaná lekármi – odborníkmi ako zlatý štandard v liečbe porúch vyprázdňovania močového mechúra.



Slovné spojenie „zlatý štandard“ znamená v skratke to, že táto metóda liečby je uznávaná ako najvýhodnejšia varianta pre človeka, ktorý trpí neschopnosťou úplne vyprázdniť svoj močový mechúr, respektíve ho nedokáže vyprázdniť vôbec. Ak sa vykonáva správne, prináša svojmu užívateľovi mnohé benefity, ktoré sú kľúčové pre zdravie, aj pre kvalitu života človeka.

Najdôležitejšia úloha tejto metódy je zabrániť tomu, aby sa moč hromadil v močovom mechúre vo veľkom objeme a „preplňoval“ ho. Ak sval – zvierač neprepustí moč z mechúra do močovej rúry a von z tela, môže byť moč z preplneného močového mechúra vytlačovaný až do obličiek. Tento jav je samozrejme oku pacienta skrytý, ale vedie k poškodzovaniu obličiek, ich postupnému zlyhávaniu, ak sa nelieči, tak až k smrti.

Druhou úlohou samocievkovania je dosahovať úplné vyprázdnenie močového mechúra tak, aby v ňom neostával zvyškový moč. Tento zvyškový moč – odborne reziduálny, môže byť totiž živnou pôdou pre niektoré druhy uropatogénnych baktérií. Ak majú baktérie dobré podmienky, začnú sa v močovom mechúre premnožovať a vyvolajú zápal – infekciu močového traktu. Bakteriálna infekcia nie je žiaducou súčasťou života človeka,



ešte horšie je, keď sa často opakuje, alebo sa stane chronickou.

Správne vykonávané samocievkovanie preukázateľne znižuje riziko vzniku infekcií močového traktu.

Keď lekár – urológ na základe všetkých potrebných vyšetrení naordinuje ako liečbu samocievkovanie, väčšine pacientov sa v mysli vynorí obava, strach a predsudky, ktoré sa vytvorili na základe útržkov negatívnych informácií od druhých...



„Čože? Bude to nepríjemné? Dokážem to vôbec? A určite to je bolestivé..“

Asi takto by sa dali stručne zhrnúť najčastejšie reakcie ľudí, ktorým práve urológ oznámil, že sa budú musieť samocievkovať. Ako ukazujú výskumy zamerané na obavy pacientov zo samocievkovania, viac sa tejto procedúry obávajú muži, ako ženy. „Chlapi sa vopred najviac obávajú bolesti pri zavádzaní katétra. Sú presvedčení, že samocievkovanie je veľmi invazívna a bolestivá metóda. Často ich musíme pomerne dlho presvedčať, aby boli ochotní pod vedením našej urologickej sestry vôbec túto metódu vyskúšať“ hovorí urológ z Bratislavy.

U žien je to trochu iné. Možno je to aj

tým, že k starostlivosti o svoje zdravie a o telo pristupujú zodpovednejšie. Z pohľadu anatomického je ich močová rúra neporovnateľne kratšia ako u mužov, teda katéter nemusí pri zavádzaní do močového mechúra „putovať“ tak ďaleko“.

„Výskumy ale prekvapivo ukázali, že až 53% žien má zo začiatku pri samocievkovaní problém nájsť ústie svojej močovej rúry“ hovorí urologická

sestra. „Pri nácvikoch samocievkovania im vysvetľujeme anatómiu močových ciest, učíme používať zrkadielko pri zavádzaní katétra. Novodobou a stále pribúdajúcou komplikáciou je obezita pacientov. Tá dokáže podstatne znížiť šancu na úspešné samocievkovanie“.

Klinické štúdie priniesli mnohé smutné zistenia.

Až 50% všetkých pacientov, ktorí sa samocievkujú, nedodržiava počet cievkovaní, ktoré im na deň doporučil lekár. Namiesto 4 – 6 krát denne sa cievkujú 2-3 krát. Pritom objem moču, ktorý by mal pripadať na jedno vycievkovanie je 400 – 500 ml.

21,4% pacientov z tých, ktorí sa sami cievkovali, napokon skončí so

zavedeným trvalým katétrom – a s komplikáciami, ktoré táto metóda so sebou prináša. Vyšší výskyt uroinfekcií, usadzovanie solí a tvorba kameňov v močovom mechúre, dekubity na sliznici močovej rúry.

„S pacientami to máte dnes tak – googlia po internete, čítajú si hlavne nežiaduce účinky v príbalových letákoch liekov a sami od seba si potom na základe týchto informácií upravujú liečbu. Niektoré lieky si sami vysadia, iných sa zase dožadujú“ trochu si post'ažoval urológ z Bratislavy. „Samocievkovanie nie je v tomto výnimka – tiež si ho upravujú. Našťastie, mnohí naši pacienti – a tých je väčšina, pochopili zmysel samocievkovania a dokázali ho prijať do svojho každodenného života. Nemáme však úplný prehľad, či sa počas dňa cievkujú presne tak, ako majú – toto je už na ich zodpovednosti. Najčastejšie sa o tom, že nedodržiavali naše doporučenia dozvieme len tak, že prídu s nejakou komplikáciou.“

Veľa závisí od správneho tréningu a aj od kvality a typu katétra.

Lekár – urológ na základe výsledkov vyšetrení indikuje samocievkovanie. Ďalšia práca je na zdravotnej sestre. Naučiť pacienta sa cievkovať, pomôcť mu prekonať fyzické a psychické zábrany a tiež mu pomôcť vybrať pre neho najvhodnejší typ katétra – cievky. Podľa údajov z prieskumov, najčastejšie táto procedúra trvá 45 minút.

„Počas tréningu sa snažíme ľudsky a zrozumiteľne vysvetliť výhody samocievkovania, ako ho čo najlepšie zvládnuť a čo dobré to môže priniesť“ hovorí zdravotná sestra z urologickej kliniky v Prešove. „Výber typu katétra je veľmi dôležitý, štandardom v tomto smere sú katétre s hydrofilným povrchom. Podľa ďalších kritérií potom vieme zväziť, či si pacient vystačí so štandardnými jednorazovými katétrami, alebo sú preňho výhodnejšie kompaktné

katétre, resp. set kompaktného katétra s vreckom. Potom sa pacient naučí samostatne pracovať s katétrom – od jeho rozbalenia, cez správnu techniku zavádzania až po bezpečné vytiahnutie z močovej rúry.“

Keď sa samocievkovanie stane každodennou rutinou, zvyčajne zaberie človeku jedna procedúra 4-10 minút času, ako ukazujú patientske prieskumy z krajín EÚ.

„Nezabúdame pacientov na konci tréningu, keď už máme istotu že samocievkovanie zvládajú upozorniť, že pravidelná katetrizácia a kontrola urológom je nevyhnutnosťou. Len tak sa spoločne uistíme o správnosti liečebného postupu“ dodáva na záver zdravotná sestra z urologickej kliniky v Prešove.

Mgr. Peter Chmelko

Zdroj štatistických údajov: Continece Life Study Review 2017

Katétre **SpeediCath®**
Zberné vrecká
a urinálne kondómy
Conveen®

**U Vás doma už
zajtra!**

**Nechajte si posielat' pomôcky domov!
Rýchlo a diskkrétne.**

Versus JJ, s.r.o.
Stromová 38, 833 18 Bratislava
tel: 02/5479 3937, 02/5479 3938
mail: info@versusjj.sk
web: www.versusjj.sk

Edukácia pacienta - prvý krok k úspešnému cievkovaniu

Milí pacienti, čitatelia, prihovám sa k Vám obyčajným šlabikárom šťastia, ktorým je návrat k sebe. Princípom sebaopatery je pochopiť chorobu, riešiť problém, bolesť, oslobodiť sa od bólu, vnímať škodlivosť sebaľutovania, prijať pomoc inej osoby. Nezosmiešňovať sa, neposudzovať, mať úctu k telu, a nezabudnúť dôležitosť **ĎAKOVAŤ**. Povedal to Pavel „Hirax“ Baričák: Návrat k sebe.

Cievkovanie pre pacienta znamená bolesť, dráždenie a tlak na močovú trubicu vytvárajúci nepríjemné pocity. Samocievkovanie je v predstave pacienta sebaublížovanie. Všetko je to „mýtus“ alebo „zle“ zvládnutý manažment cievkovania. Prvý krok prístupu lekára a sestry je vysvetliť nutnosť, že každá nevyprázdnená nádoba je plná špiny, usadenín a dlhodobým nevyprázdňovaním môže prasknúť. To isté sa deje aj v močovom mechúri. Nevyprázdnený spôsobuje diskomfort a poškodzuje obličky. Ak lekár vysloví diagnózu a s ňou spojenú katetrizáciu je to pre pacienta a jeho záchranu nutnosť. Určite obava a strach sú silnejšie a tu musí nastúpiť kvalifikovaný pracovník a vysvetlí celý postup, ktorý je tak jednoduchý, ale pre pacienta intímny a v predstave zložitý. Výrok „v jednoduchosti je krása“ by som preložila do urologickej terminológie „v jednoduchosti je katetrizácia“. Je



dôležité pochopiť, že obavy z cievkovania sú celkom zbytočné. Prečo sa obávať niečoho čo sme ešte neskúsili? Veľa vecí robíme v živote prvýkrát, máme strach a keď ich zvládneme sme o stupeň lepší a hrdí. Prečo sa obávať cievkovania? Ved' ak to zvládneme môžeme byť zdravší!

Ak máme v živote **PREKÁŽKU**, je to pre nás **PROBLÉM**. Ak stratíme **PRÁCU** je to psychická trauma, ale s pomocou



PRIATEĽOV, rodiny, lekárov, sestier, máme **PRÍLEŽITOSŤ** zvládnúť chorobu a s ňou spojenú katetrizáciu.

Zachrániť svoj život, vyriešiť svoj zdravotný stav a problémy, prekážky, prácu, priateľov je veľa krát príležitosťou byť aktívny, prinavrátiť zdravie aj intímny život. Každý aj malý krôčik je stupeň k zlepšeniu, prečo neurobiť veľký krok pre seba, zdravie, rodinu a ľudí, na ktorých nám záleží.

Každý človek je sám strojom svojho šťastia a zdravia. Rozhodnúť sa pre **ČIK** je úplne jednoduché oproti predstave žiť s katétrom, alebo chodiť na dialýzu!

Žiť, pracovať a pohybovať sa s katétrom je pre mňa tá najhoršia predstava a preto v jednoduchosti je krása – teda **KATETRIZÁCIA**. Koľko času vynaložíme na bežné denné úkony a pritom cievkovanie 4x denne po 5 až 10 minút je len zlomok času z 24 hodín. Byť sám sebe lekárom je najlepšie čo môžeme pre svoje zdravie urobiť. Čas strávený v čakárni u lekára je najviac premrhaným časom. No nesmieme zabudnúť, že pravidelná katetrizácia a kontrola urológom je nevyhnutnosťou, aby sme

sa uistili o správnosti liečebného postupu. Veľakrát si pacienti položili otázku: Načo pôjdem k lekárovi, ved' sa cievkujem a všetko je OK?! Nemusi to byť pravda. Lekár vyšetří: moč, PMR, USG, urodynamické vyšetrenie, uroflowmetria..... a povie pre Vás dôležitý záver a dá odporúčanie o ďalšom postupe liečby. To je pre pacienta najdôležitejšie.

Čo dodať na záver? Za náš život sme zodpovední my sami.

Lebo, TY pacient môj milý budeš šťastný a bude šťastný aj tvoje okolie vtedy, ak budeš zdravý TY.

(Pavel „Hirax“ Baričák: Návrat k sebe)

... s pokorou ...s láskou ... s rodinou TO ZVLÁDNEME.



S úctou

Zuzana Tkáčová,
sestra FNsP
J. A. Reimana,
Prešov

Inovácia má meno SpeediCath® Standard

V spoločnosti Coloplast stále hľadáme cesty, ako uľahčiť a zjednodušiť život užívateľom našich pomôcok. Na základe ich podnetov sme kompletne zmenili balenie katétru SpeediCath® Standard.

Nasledovné vylepšenia prinášajú vyšší komfort pre užívateľov pri manipulácii s katéтром:

Jednoduchšie otváranie

Vďaka kratšej a mäkšej fólii je možné ľahšie od seba oddeliť oba konce balenia pri jeho otvorení. Balenie je navyše vybavené zosilneným tyrkysovým prstencom, ktorý pomáha vyvinúť vyššiu silu bez toho, aby sa roztrhol. Otvor v prstenci bol rozšírený a umožňuje pohodlnejší úchop prstami.

Mäkšie balenie

Vďaka výraznej redukcii použitia hliníkovej fólie v novom balení, je obal katétra mäkkší na dotyk a výrazne bezpečnejší pre užívateľov so zníženou motorikou rúk. Redukuje tak možnosť vzniku drobných úrazov prstov pri rozbaľovaní.

Redukcia používania hliníka pri novom balení má veľmi priaznivý vplyv na životné prostredie. Úspora hliníka, pripadajúca na jedného užívateľa za rok sa rovná množstvu, z ktorého by sa vyrobilo 150 plechoviek na nápoje.

Vylepšené farebné označenie

Na novom bielom balení sú tyrkysovou farbou jasne vyznačené prvky umožňujúce jednoduché intuitívne otváranie - prstenec na uchopenie a fólia pokrývajúca lepiacu plochu na prilepenie obalu katétra (na toaletný stolík, obkladačky a pod.).

Znížené riziko obliatia

V novom balení SpeediCath® Standard je namiesto pôvodného fyziologického roztoku NaCl použitý vodný roztok polyetylén glykolu, ktorý po prípadnom rozliatí nezanecháva škrvny na oblečení a postelnej bielizni. Navyše je jeho objem o polovicu menší a tým je značne redukované aj riziko jeho vylitia z obalu katétra.



Pre jednoduchšiu a bezpečnejšiu katetrizáciu



Pre chlapcov a chlapov
K dispozícii od januára 2019 !

- Bezpečnosť
- Rýchlosť
- Jednoduchosť

Coloplast
Kontakt

0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Coloplast

Letom svetom s kondómovou drenážou

Čo už len má spoločné inkontinencia s paraglidingom? No predsa urinálne kondómy!

Áno, práve nimi si paraglideri pomáhajú, aby mohli byť vo vzduchu dostatočne dlho na to, aby urobili prelet dlhý niekedy aj stovky kilometrov. Môže to trvať aj 5 až 9 hodín a niektoré veci sa tak dlho odkladať nedajú.

Paragliding je šport, ktorý má za sebou len pomerne krátku históriu. Od 70. rokov minulého storočia ľudia začali hľadať spôsoby ako s padákom nielen pristávať po zoskoku z lietadla, ale aj lietať na väčšie vzdialenosti. Už vtedy sa konštrukčne rozišli zoskokové padáky a padákové klzáky. Mnoho laikov si paragliding stále mylí s parašutizmom, pričom sa však jedná o dosť rozdielne športové disciplíny. Pri paraglidingu sa neskáče z lietadla, či helikoptéry, ale pilot štartuje svoj padákový klzák jeho nafúknutím na úbočí, či vrchole kopca a následným rozbehom.

Vývoj padákových klzákov a ďalšej potrebnej výstroje (sedačka, záložný padák, letecké prístroje, ...) dospel po niekoľkých desaťročiach do stavu,



že výstroj je možné zbalit do 1 rucksaku a skúsenému pilotovi umožňuje v dobrých poveternostných podmienkach preletieť skutočne stovky kilometrov. V ideálnom prípade aj pristáť späť pod kopcom z ktorého štartoval.

Dobré poveternostné podmienky pre dlhý prelet naprieč krajinou – to znamená dostatok stúpavých prúdov, takzvanej termiky a málo silného vetra.



Práve stúpavé prúdy umožňujú pilotovi úspešne zápasit' so zemskou gravitáciou. Keď pilot nenájde stúpavý prúd, neúprosná gravitácia jeho let predčasne ukončí. Silný vietor v kombinácii s termikou alebo s členitým terénom zasa vytvára turbulencie, ktoré môžu vyvolať kolaps vrchlíka klzáku. Väčšinu kolapsov je možné vo vzduchu zadarmo vyriešiť vhodným zásahom pilota do riadenia. Stále sa však jedná o nepríjemné a aj dosť nebezpečné situácie, ktoré sa nemusia skončiť šťastne. V menších výškach pilot vyhľadáva stúpavé prúdy (tzv. termiku) na základe reliéfu terénu, vyššie podľa mrakov – kumulosov, ktoré indikujú prítomnosť termiky. Schopnosť pilota správne posúdiť poveternostné podmienky a vyhľadávať termiku je kľúčom k dlhému a bezpečnému preletu.

Paragliding je taktiež jeden zo spôsobov, ako spoznať nové krajiny. V októbri 2018 sme 6 Slováci vycestovali za lietaním do indického štátu Himachal Pradesh. Tento štát sa nachádza na severe Indie pri jej hraniciach s Kašmírom a Tibetom, väčšinu jeho územia pokrýva horský masív Himalájí. Práve južné úbočia päťtisícovej hory Dhauladar sú vyhľadávanou paraglidingovou destináciou, známou ako Bir Billing, čo je názov lokality odkiaľ paraglideri štartujú svoje lety. Dlhý horský hrebeň umožňuje lietať veľké vzdialenosti, alebo si len lokálne lietať nad tamojšou krajinou a vychutnávať si pohľady na nekonečné Himaláje, či obývané podhoria s tisíckami terasových poličok.

Na podhorí Dhauladaru sa nachádzajú mestá Dharamsala a McLeod Gunj, ktoré sú európanom známejšie najmä kvôli tomu, že tam žije v exile najvyšší duchovný budhistov – Dalajlama – po tom, ako v roku 1959 unikol z Tibetu pred čínskou okupáciou. Horské mestečko MC Leod Gunj s koloniálnou históriou, ktorá sa podpísala na jej pôvodnej architektúre, je dnes zároveň sídlom tibetskej exilovej vlády a parlamentu. Číňania po vojenskom vpáde do Tibetu pod zámenkou tzv. kultúrnej revolúcie zničili drvivú väčšinu jeho tisícročných historických pamiatok a rozvrátili jeho pôvodný spoločenský systém. To spôsobilo exodus pôvodného obyvateľstva, pričom väčšina Tibetanov unikala cez horské sedlá Himalájí smerom na juh do Indie. Indická vláda im poskytla útočisko v podobe veľkých území, kde sa mohli usadiť a dodnes žijú pod vládou vojenskej ochrany. V Indickom podhorí Himalájí preto dnes žije popri pôvodných hinduistoch veľký počet tibetských budhistov. Je neuveriteľné, čo všetko boli schopní vytvoriť iba za niekoľko desaťročí prítomnosti v tejto oblasti. Nachádza sa tu veľké množstvo kláštorov, ktoré dopĺňajú miestny kolorit nielen architektonicky, ale zvukmi ich každodenných obradov, ktoré sa rozliehajú po širokom okolí.



Severoindický štát Himachal Pradesh zaberá väčšinou horskú krajinu, jeho reliéf, klíma, počasie, či zloženie obyvateľstva a spôsob ich života majú preto iný charakter ako južnejšie štáty.

Celé podhorie Himalájí je lemované terasovými poličkami, pasienkami a nedotknutými lesmi. Nenachádzajú sa tu už obrovské mestá, mnoho ľudí tu žije na vidieku tradičným spôsobom, pričom sa venujú poľnohospodárstvu. Pestujú sa tu aj nám známe klasické poľnohospodárske plodiny, je tam však aj veľmi veľa čajovníkových plantáží. V horských lesoch rastú aj borovice podobné tým našim, ale je tam mnoho rododendronov, ktoré na jar farbia celé horské úbočia na ružovo.

Pre našinca je India krajinou kontrastov a úplne nových pohľadov takmer na všetko. Nádherná svieža horská príroda, kontrastuje s preľudnenými horúcimi nížinami. Stretli sme v nej veľa veľmi milých a ústretových ľudí, vychutnajte si aspoň niekoľko záberov.

Milan Školníček
Autor článku a fotografií



Môj zlepšovák, ktorý mi pomáha zvládať samocievkovanie...

Jedného dňa sa v e-mailovej schránke spoločnosti Coloplast objavila takáto správa: „Vážená redakcia, v prílohe uvádzam moje skúsenosti, možno sa niekomu hodia, uváženie nechávam na Vás.“
Ing. Ján Grman, Piešťany

Správa približovala spôsob, ktorým si pán Ján Grman pomáha pri každodennej katetrizácii. Tento príklad zo života nás veľmi potešil a je dôkazom toho, že keď človek naozaj chce a má vôľu „popasovať sa“ s neľahkým osudom, hľadá cestu a nachádza riešenia.

Tu je celý príbeh:

„Samocievkovanie áno, ale ako, keď ...

... keď sa mi trasú ruky?“ Bol som postavený pred problém. Ale pekne po poriadku:

Cievkovať som sa začal, lepšie povedané začali ma, pred dvomi rokmi, po polročnom používaní permanentného katétra. Postupne ma „tlačili“ do toho, aby som sa to ako tak naučil aj sám. Odkúšal som rôzne typy aj dodávateľov, ale najlepšie mi vyhoveli jednorazové katétre/cievky Coloplast SpeediCath Tiemann CH 10. S týmito cievkami som spokojný, aj s ich dodávaním domov. Ale

hlavne, že sa s nimi viem sám vycievkovať bez väčších problémov!

Začínal som na posteli v polosede, ruku s cievkou som sa snažil oprieť o zohnuté koleno. Koniec cievky sa stále akosi mykal z boku na bok a nie a nie ho zasunúť na správne miesto a navyše, sem-tam brnkol o nohu a sterilita bola tam.

Ošetrujúca lekárka mi dala dôveru: „Vy ste technik, vy niečo vymyslíte“.

Podarilo sa a už asi rok používam toto:

1. Plastová nádoba od masážneho gélu, pod vekom pricviknutý kúsok gumeny z galantérie - obr. 1.
2. Podľa obr. 2 je zrejme použitie – stojím pri stene, nádobu opriem o stenu (tá sa netrasie), ja sa pravým plecom až po laket' opriem o stenu, koniec cievky sa za pár sekúnd ustáli a ľahko sa zasunie na správne miesto. Sterilita nenarušená.



Potom už iba vyprázdniť mechúr do WC misy, alebo napr. posediačky do zbernej nádoby, alebo ako a kde treba.

Plastovú nádobu (obr. 1) občas vydezinfikujte.

A je to!

Foto: Autor článku



**SPIG, s.r.o. – slovenský výrobca
zdvíhacích zariadení pre osoby s ŤZP**

Tulská 2, 96001 ZVOLEN
Bezplatná linka : 0800 105 707
www.spig.sk , www.inakobdareni.sk
Email: spig@spig.sk



MONIKA PONICKÁ, spoluzakladateľka, výkonná riaditeľka v SPIG, s.r.o., a **Ing. PETR SLABINA CSc.**, technický riaditeľ a spoluzakladateľ, sú dvomi najdôležitejšími predstaviteľmi firmy SPIG, s.r.o., ktorá po vzniku samostatnej Slovenskej Republiky už 20 rokov vyrába a dodáva svojim klientom komplexné riešenia v oblasti debarierizácie ich priestorov za pomoci zdvíhacích zariadení. Tieto zariadenia im slúžia pri každodenných aktivitách a pomáhajú im s odstránením ich hendikepu.

Samotní imobilní občania na základe zdravotného posudku dokážu na naše zariadenia získať finančný príspevok od ministerstva sociálnych vecí a rodiny.

Na základe zákona 447/2008 Z. z. § 33 o kompenzáciách, je možné získať peňažný príspevok na kúpu zdvíhacieho zariadenia do výšky 95 % z ceny zariadenia.

Klientom dodávame riešenie prispôbené ich potrebám, zariadenia sami konštruujeme a vyrábame, takže sme Slovenská značka a patríme medzi domácich slovenských výrobcov.

Petr Slabina a Monika Ponická (Foto: Vladimír Veverka)

S našimi šikmými plošinami zdoláte akékoľvek schodiskové bariéry

Vďaka šikmej schodiskovej plošine sa človek stáva pri zdolávaní schodiska samostatnejším a mobilnejším, pretože schodisková plošina je samoobslužné zariadenie.

- Zvýšte kvalitu Vášho života, ľahko používateľným a bezpečným zariadením, schodiskovou plošinou.
- Rozmery plošiny sú zvolené tak, aby splnili požiadavky telesne postihnutých osôb a priestorov, v ktorých sa potrebujú pohybovať.
- Ovládacie prvky plošiny sú umiestnené s ohľadom na jednoduchú obsluhu.

- Šikmá schodisková plošina sa pohybuje po dráhe upevnenej na stenu, alebo do schodiska. Dráha je štandardne z nerez, dokáže slúžiť aj ako zábradlie.
- **STN EN 81-40:2011-04 (27 4003) Časť 40:** Schodiskové výt'ahy a šikmé zdvíhacie plošiny pre osoby s obmedzenou pohyblivosťou.



Vyrábané na Slovensku



Zvislé zdvíhacie plošiny so skrutkovým a hydraulickým pohonom

Sú ideálnym riešením pre inštalácie bez veľkých stavebných úprav.

- Predpríprava pred inštaláciou si vyžaduje iba pevný základ pod rámom, ktorý tvorí samonosná konštrukcia.
- Nie je potrebná žiadna priehľbeň, pokiaľ je možné umiestniť pred nástupom do kabíny nájazdový klin, prípadne priehľbeň 80 mm.
- Pri skrutkových zvislých zdvíhacích plošinách sa v ráme nachádza elektrický pohon a skrutka.

Zvislá zdvíhacia plošina s polokabínou môže byť inštalovaná do 3 metrov zdvihu aj bez ohradenia.

Riešenie s polokabínou je možné využiť v niekoľkých variantoch, (otvorená, v ohradení, alebo v šachte).

Kabínová hydraulická zvislá plošina môže mať zdvih až do 12 metrov. Kabínové riešenie je rovnako možné využiť vo viacerých variantoch (otvorená, v ohradení, alebo v šachte).



Vyrábané na Slovensku

Stropný zdvihák vďaka jednoduchej manipulácii a ovládaniu zvýši kvalitu života ŽŤP osôb, aj ich asistentom

Z postele alebo z invalidného vozíka Vás stropný zdvihák zdvihne úplne bez námahy a bezpečne vďaka motoru LUNA. Pod pacienta na lôžku vkladáme závesný vak bez jeho nadvihovania, ako pri polohovaní. Na vozíku sediacej ŽŤP osobe, vak len zasunieme za chrbát a pásy pretiahneme popod nohy.

- Vďaka stropnému zdviháku môžete bezpečne opatrovanú osobu **polohovať**. Umožňuje aj **uviesť pacienta do vertikálnej - stojacej polohy** a tak **nacvičovať chôdzu** v bezpečí vášho domova. Pravidelná virtualizácia má výrazný vplyv na **zlepšenie zdravotného stavu**.
- Na stropný zdvihák je možné upnúť **rozičné typy závesných vakov**.
- Stropný zdvihák je možné bezpečne používať pri kúpaní, sprchovaní,

- upnutý priamo v stropnom zdviháku
- Stropný zdvihák umožňuje **pohodlný pohyb** v rámci celých miestností. Je možnosť aj **presunu z miestností do miestností bez stavených zásahov**.
- Dráhy stropného zdviháku je možné kotviť do stien a stropov. Inštalácia je možná do bežných stavebných materiálov, ale aj do sadrokartónu, pórobetónu. Záleží od potrieb klienta a konkrétnych priestorov.



Stoličkové výt'ahy

Ovládnite všetky priestory Vášho domova a opäť sa otvorte vonkajšiemu svetu.

Stoličkový výt'ah Vám pomôže zabezpečiť si pohodlnú a bezpečnú jeseň života. Zdolá schody namiesto Vás. Vyjsť alebo zísť schodisko už nebude problém, ale príjemná chvíľa.

Posadíte sa do pohodlnej sedačky, zapnete si pás, a už iba riadite jazdu smerom nahor, alebo dole po schodisku.

Stoličkový výt'ah, alebo ak chcete schodisková sedačka je zdvihacie zariadenie, ktoré je vhodným riešením

pre seniorov a ľudí ŽŤP.

Stoličkové výt'ahy je možné namontovať do jednotlivých stupňov schodiska, alebo na stenu.

- vonkajšie aj vnútorné použitie
- vhodné riešenia pre rovné aj zákrutové schodiská
- ovládané v staniách vďaka diaľkovému ovládaniu
- ovládanie počas presunu priamo zo sedačky

Schodolezy

Ľahký a bezpečný spôsob zdolávania schodísk za pomoci asistujúcej osoby. Pri voľbe schodolezu za svoje zdvihacie zariadenie sa vyhnete montáži.

Osoba sa na schodoleze presúva priamo na vozíku, za pomoci asistenta. Ak máte doma imobilného pacienta, o ktorého sa stará ďalšia osoba, určite nebudete zvažovať len schodolez, ale aj možnosti pacienta a opatrojúcej osoby, možnosti schodiska a iné pre vás dôležité veci.



Naša spoločnosť počíta aj s tým, že opatrojúca osoba môže mať znížené možnosti z hľadiska veku, reakcií,

dostatočnosti fyzického fondu, rýchlosti a pod.. Preto je určite vhodné mať na výber viac funkcií, ktoré zabezpečia bezpečnú, ľahkú manipuláciu. Jedným z riešení je napríklad elektrické nakladanie – naklopenie. Ďalší parameter je napríklad elektrické prepínanie medzi pásmi a kolieskami, ktoré je potrebné na otáčanie na medzipodestách. Dôležitý parameter je aj to, aby ste mohli na schodolez upínať aj elektrický vozík, pretože v dnešnej modernej dobe sa aj tieto elektrické vozíky stávajú súčasťou každodenného života občanov ŽŤP.

Pýtate sa: „ Ako získať zariadenie do vašej domácnosti? “

Žiadosť o priznanie finančného príspevku na zdvihacie zariadenie, ktoré kompenzuje ťažko zdravotne postihnutú osobu jej hendikep sa odovzdáva na Úrade Práce, Sociálnych Vecí a Rodiny v každom okresnom meste. K žiadosti je potrebné dodať aj predbežnú faktúru na cenu zariadenia, preto je najvhodnejšie ako prvý krok osloviť dodávateľa SPIG s.r.o., ktorý za vami vyšle regionálneho technika, spolu s vami nájde vhodné riešenie, následne Vám zašle návrh realizácie, predbežnú faktúru a podklady potrebné pre žiadosť

o priznanie príspevku. Úrad podľa platnej legislatívy môže schváliť príspevok na zdvihacie zariadenie do výšky 95 % z ceny zariadenia. Vďaka členstvu v KLUBE SPIG Vám dokážeme zabezpečiť prostriedky na doplatok a to až do 10 % zo sumy, vďaka čomu zariadenie bude vaše bez potreby dopĺňania finančných prostriedkov z Vášho vrecka.

Môžete volať na bezplatnú linku 0800 105 707

Emailovať na spig@spig.sk, viac informácií si môžete nájsť na www.spig.sk alebo vďaka nášmu časopisu INAK OBDARENÍ aj na webe na www.inakobdareni.sk



Keď ochorie člen rodiny na zákernú chorobu, po úraze ostane na vozíčku, alebo ak sa narodí dieťa s ťažkými diagnózami, pre rodinu je to šok. Nevedia sa vysporiadať s myšlienkou, čo sa stalo, veľakrát sa pýtajú: Prečo sa to stalo? Prečo práve nám?

Je to náročné na psychiku a keď si pomyslíme, že musia ešte riešiť byrokratickú odyseu s úradmi, nevedia na čo majú nárok, čo všetko podľa zákona môžu dostať z ÚPSVaR, tak sme tu práve pre nich.

Poradíme, pomôžeme, povzbudíme s heslom:

„ZVLÁDNUŤ STAROSTLIVOSŤ O INAK OBDARENÉHO ČLENA RODINY SA DÁ.“

Hlavným cieľom a zameraním združenia je združovať postihnuté osoby a ich blízke osoby, resp. osoby žijúce v spoločnej domácnosti s postihnutými osobami, pomáhať im vo všetkých oblastiach života, podporiť integráciu postihnutých osôb do spoločnosti, pomôcť im pri zdoľávaní každodenných bariér a spoločenských predsudkov, podporiť ich vedomostný rast a prekonanie obmedzení každého druhu, pomôcť postihnutým osobám ísť hore a žiť bez bariér.

Za účelom dosiahnutia svojho cieľa sa naše občianske združenie zameriava najmä na:

- zlepšenie kvality života postihnutých osôb a skvalitnenie ich domáceho prostredia,
- zlepšenie života postihnutých osôb prostredníctvom dostupných technických pomôcok, zdvihacích zariadení a iných zariadení a pomoc pri manipulácii s týmito technickými zariadeniami,
- riešenie technických parametrov domácností s postihnutými osobami,
- podporu slovenských výrobcov technických zariadení pre postihnuté osoby,
- zlepšenie právneho povedomia postihnutých osôb ohľadne ich zákonných nárokov,
- podporu každodenných aktivít postihnutých osôb pre život bez bariér,
- podporu a organizovanie vzdelávacích, kultúrnych a športových aktivít pre postihnuté osoby,
- podporu v poradenskej, sociálnej, finančnej, zdravotnej a technickej oblasti života postihnutých osôb,
- podporu a sprostredkovanie informácií v sociálnych, zdravotných otázkach a možnostiach liečby, týkajúcich sa zdravotného postihnutia danej osoby,
- prevádzkovanie vlastnej internetovej stránky, zverejnenie aktivít a spájanie postihnutých osôb za účelom skvalitnenia ich života,
- tvorbu, tlač a distribúciu časopisov, letákov, informačných prospektov,
- odborné poradenstvo, spolupráca s odborníkmi a výrobcami technických zariadení,
- organizovanie zbierok pre finančné
- a materiálne zabezpečenie realizovaných projektov,
- tvorba a poskytovanie vzdelávacích aktivít rôznymi formami,
- hmotná (finančná) a morálna pomoc osobám s telesným postihnutím, pomoc pri rehabilitácii, zabezpečení prostriedkov na zakúpenie technických pomôcok,
- navštevovanie domácností,
- zapojenie postihnutých osôb do aktívneho celospoločenského života,
- usporadúvanie konferencií, diskusných stretnutí, seminárov, kurzov a prednášok zameraných na realizovanie účelu občianskeho združenia,
- organizovanie workshopov, konferencií, školení a seminárov.

Za účelom plnenia svojho cieľa spolupracuje združenie s jednotlivcami, mimovládnyimi a neziskovými organizáciami, orgánmi štátnej a verejnej správy a môže byť členom iných organizácií doma aj v zahraničí.

Predsedníčka OZ:
Iveta Burianeková

Kontakt: **INAK OBDARENÍ, oz,**
Tulská 2, 96001 Zvolen
IČO: 42396204
Tel.: 0903 534767
E-mail: inakobdareni@gmail.com
www: <http://www.inakobdareni.sk>

Môj život s *intermitentnou katetrizáciou*

Koniec leta 2001 bol na to obdobie značne horúci a ja ako aktívny mladík som to chcel ešte využiť s rozhodnutím osviežiť sa v miestnej rieke, ktorej časť sme si ako partia upravili na kúpanie. No nepodarený skok do vody zmenil dovtedajší život naruby. Krčná chrbtica náraz o riečne dno nevydržala a zlomené krčné stavce C5 a C6 stanovili diagnózu tetraplégia. Znalosť problematiky v tom čase takmer žiadna.

Po operácii nasledovala pol ročná rehabilitácia v NRC Kováčová. Vždy som sa na veci pozeral realisticky a hlavnou úlohou v takýchto situáciách je nastaviť si ciele a priority podľa situácie. Na príjme mi pán doktor bez okolkov oznámil, že vozík bude so mnou už po zbytok môjho života. Začal sa proces prispôsobovania. Na jednej strane samotnému vozíku a prekonávaniu fyzických bariér, na druhej životným situáciám. Zavedený permanentný katéter mi začal prekážať a v tom čase bolo asi prvou voľbou pri vyprázdňovaní močového mechúra vyklepávanie. Pri používaní tejto techniky - asi aj vzhľadom na diagnózu, mi však ostával zbytkový moč, čo viedlo k vytvoreniu kameňa a zároveň potreby ho laparoskopicky odstrániť. Vtedy som začal s intermitentnou katetrizáciou a vďaka tomu sa podobný problém zatiaľ nevyskytol. Zmenšilo sa riziko zápalov a celkovo sa moje telo správa uvoľnenejšie ako pri vyklepávaní.

Aktívny spôsob života pred úrazom mi po čase začal chýbať a tak som začal hľadať možnosti začlenenia a uplatnenia sa v bežnom živote. Popri malom podnikaní s výpočtovou technikou mi stále ostával čas na nejakú aktivitu a tak som v roku 2010 začal študovať financie

na Bankovom Inštitúte v Prešove. Po úspešnom ukončení ma zlákala možnosť rozšíriť svoje znalosti v danom odbore a tak nasledovalo štúdium na CEMI v Prahe. Celkovo mi tieto školské roky priniesli mnoho skúseností.

Aj na základe nich a mnohých rehabilitačných pobytov, pri ktorých som spoznal množstvo ľudí s podobným osudom, som sa začal zaoberať myšlienkou, ako to zúžitkovať. Padlo rozhodnutie zriadiť výdajňu



zdravotníckych pomôcok. Ako každodenný užívateľ pomôcok spojených s inkontinenciou viem často usmerniť a poradiť aj svojmu odbornému tímu pôsobiacemu vo výdajni. Keďže vidím



výhody intermitentnej katetrizácie, snažím sa ostatným pacientom s únikom moču vysvetliť jej prínosy. Veľmi ma teší, že sa firma Coloplast intenzívne venuje výskumu a vývoju zdravotníckych pomôcok. Tým, že som častokrát na cestách aj celý deň, uplatnil sa u mňa katéter SpeediCath Compact Set, ktorý pôsobí veľmi diskretne a vďaka pripojenému vrečku je ho možné použiť kdekolvek.

Týmto svojím príbehom chcem poukázať na to, že aj s hendikepom sa dá podľa možnosti vysporiadať, byť nápomocný druhým a prospešný pre spoločnosť. S týmto cieľom som prijal aj možnosť spolupracovať so spoločnosťou Coloplast v rámci edukácie užívateľov intermitentných katétrov. Svoje názory, skúsenosti a rady budem s vami všetkými zdieľať prostredníctvom nového blogu na stránke www.kontinencia.sk

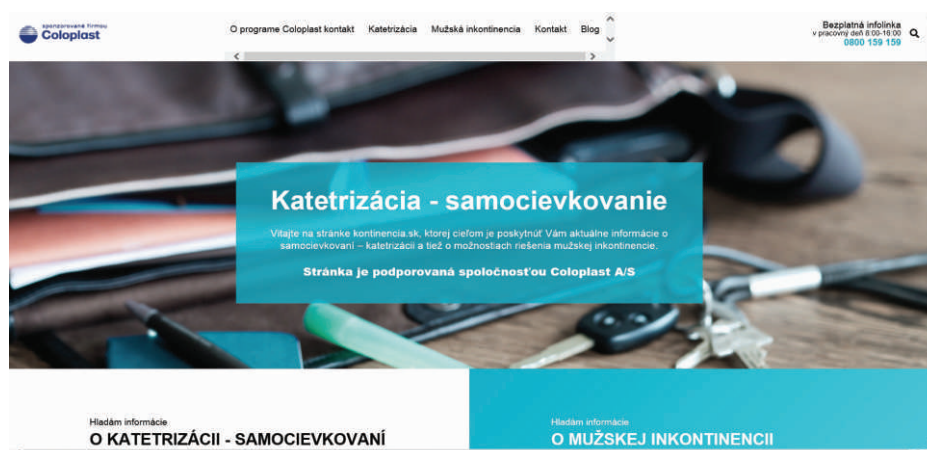
Veľa zdraru priatelja

Ing. Marek Luco



www.kontinencia.sk

Inovovaná webstránka
s množstvom informácií





Aj vy používate katétre značky SpeediCath® ?

Ak áno, potom by ste mali vedieť, že práve pre Vás sme vyvinuli špeciálny podporný program, ktorý pomáha zlepšovať život ľuďom s intermitentnou katetrizáciou.

Voláme ho Coloplast Kontakt

Ak máte otázky ohľadom života s intermitentnou katetrizáciou, sme pripravení vám pomôcť nájsť odpovede.

Pridajte sa k nám ešte dnes !

Vyplňte prihlášku online :



Alebo nám zavolajte na našu
bezplatnú infolinku.

Coloplast
Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA



Novinka v prevencii a liečbe infekcií močového traktu

Infekcie močových ciest (IMC) sú jednou z najčastejších príčin návštevy praktického lekára a patria medzi najčastejšie sa vyskytujúce bakteriálne infekcie.

Utipro® plus

Postihujú prakticky všetky vekové kategórie. U dospelých do 35 roku sa IMC vyskytujú častejšie u žien, u ľudí stredného veku a u seniorov je ich výskyt zhruba rovnaký u oboch pohlaví.

70 – 95 % všetkých nekomplikovaných infekcií horných a dolných močových ciest je spôsobených baktériou *Escherichia coli*. Sú to baktérie u človeka bežne žijúce v hrubom čreve a patria medzi tzv. „prospešné baktérie“. Môžu sa však vyskytovať aj v niekoľkých patogénnych formách, ktoré sa pri porušení rovnováhy medzi baktériami našej prirodzenej črevnej mikroflóry môžu premnožiť a prelomiť ochranné mechanizmy črevnej sliznice.

Premnožené patogénne formy *E. coli* sa potom dostávajú do buniek črevnej sliznice, narušujú jej funkciu a vyvolávajú hnačky. Taktiež sa premnožené baktérie dostávajú z čreva von, osidlujú okolie konečníka a priestor medzi konečníkom a pohlavnými orgánmi. Odtiaľ to majú do močovej rúry „na skok“, hlavne u žien.

Za najčastejší spôsob šírenia infekcie sa považuje prienik mikroorganizmov cez močovú rúru do ďalších častí močového systému. Uropatogénne baktérie *E. coli* sa ďalej množia na sliznici močovej rúry a hlavne v močovom mechúre – odtiaľ môžu preniknúť aj do horných ciest močového systému. Prejavom infekcie horných močových ciest je napríklad pyelonefritída (zápal obličiek), v dolných močových cestách sa najčastejšie prejavujú ako nekomplikované infekcie močového mechúra a infekcie

močovej rúry. U mužov môžu baktérie preniknúť cez semenovody do semenníkov a spôsobiť infekcie mužských pohlavných orgánov: zápal prostaty (prostatitída), zápal nadsemenníka (epididymitída) alebo zápal semenníka (orchitída).

Nová zdravotná pomôcka UTIPRO® Plus pomáha predchádzať vzniku infekcií močového systému a je taktiež účinná v liečbe akútnej aj opakovanej sa vyskytujúcej infekcií. Vďaka svojmu zloženiu a dvojitému mechanizmu účinku bojuje s baktériami v čreve, aj v močových cestách.

Xyloglukán – pre posilnenie obranných schopností črevnej sliznice.

Jednou z účinných zložiek UTIPRO® Plus je prírodný polysacharid xyloglukán. Svojou štruktúrou a vlastnosťami je veľmi podobný prirodzenému črevnému hlienu – mucínu, ktorý chráni bunky črevnej sliznice pred prienikom baktérií. Ak je tvorba prirodzeného črevného hlienu znížená, alebo porušená, na sliznici sa vytvárajú oblasti „bez hlienovej ochrany“. Práve tu sa baktérie prichytávajú na steny buniek čreva, prenikajú do nich a ďalej sa nekontrolovane množia. Xyloglukán v UTIPRO® Plus prechádza nezmenený cez žalúdok a tenké črevo do hrubého čreva, kde spolupôsobí s prirodzeným črevným hlienom. Výsledkom je pre baktérie nepriepustná ochranná hlienová vrstva na črevnej sliznici, ktorá nedovoľuje baktériam sa prichytávať a aktívne množiť. Tým prirodzene rýchlo klesá aj ich výskyt v čreve.

Ibištek a propolis účinkujú v močovom mechúre

Ďalšími aktívnymi zložkami v UTIPRO® Plus sú ibištek a propolis. Obe sú zdroje

1 kapsula 1x denne po dobu 15 dní v prevencii

2 kapsule 1x denne po dobu 5 dní pri liečbe



proanthokyanidínov (PAC) – látok, ktoré pôsobia hlavne tak, že premieňajú moč na prostredie nevhodné k množeniu uropatogénnych kmeňov *E. coli*. Infikovaný moč totiž obsahuje veľké množstvo dusitanov, ich oxidáciou vzniká oxid dusnatý, ktorý má antimikrobiálne vlastnosti.

Klinické štúdie a skúsenosti lekárov s UTIPRO® Plus prinášajú zaujímavé výsledky.

V klinickej štúdii so 60 pacientmi s akútnou IMC výsledky ukázali, že v skupine pacientov, ktorí boli liečení UTIPRO® Plus bolo nutné po 5 dňoch jeho užívania nasadiť antibiotiká len u 10% z nich, pričom u druhej skupiny pacientov, ktorí užívali 5 dní placebo, bolo potrebné zahájiť liečbu antibiotikami až u 33% prípadov. Okrem toho, v skupine pacientov ktorí užívali UTIPRO® Plus trvali klinické prejavy akútnej infekcie (nutkanie na močenie, bolestivé močenie) len dva dni, do piatich dní výrazne ustúpili. Veľmi podobné výsledky opísala vo svojej práci aj MUDr. Daniela Doležalová z urologickej ambulancie v Piešťanoch, ktorá ich prezentovala na výročnej konferencii Slovenskej urologickej spoločnosti v júni v r. 2018

Prípravok UTIPRO PLUS® sa v prípade akútnej infekcie užíva za účelom zmiernenia symptómov v dávke 2 kapsule denne po dobu 5 dní.

V prípade prevencie opakovaného prepuknutia ochorenia sa prípravok užíva v dávke 1 kapsula denne po dobu 15 dní. Cykly je možné opakovať.

Autor: Apimedica



SpeediCath® Compact SpeediCath® Compact Set



Diskrétné kompaktné katétre Vždy poruke.....

Kompaktné jednorazové katétre SpeediCath s unikátnym hydrofilným povrchom zvyšujú kvalitu života ľudí s intermitentnou katetrizáciou **o 28%***

Sú zárukou bezpečnosti, jednoduchosti a hlavne diskretnosti pri každodennej katetrizácii.

Kompaktný katéter umožňuje lepší úchop a držanie aj pre užívateľov so zníženou pohyblivosťou rúk.

*Chartier-Kastler et al 2013



Načítajte QR kód
a objedajte si vzorky
ešte dnes!

DETSKÝ KÚTIK

Ahojte deti!

Na dlhé zimné večery som pre Vás pripravil niekoľko hravých úloh. Môžete si otestovať svoje vedomosti v krátkom kvíze o Vianociach, nájsť 10 rozdielov medzi obrázkami, alebo doplniť vianočné SUDOKU.

Keď budete mať všetky úlohy vyriešené, nezabudnite mi poslať vaše správne odpovede. Úspešných riešiteľov rád odmením!

Gepard Speedi








Coloplast A/S, Polus Tower II.

Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava.

Tak do toho, pod' sa hrať!



Vianočné Sudoku

		 A	
	 C	 D	 B
	 B		
	 A	 B	

Naozaj vieš o Vianociach všetko?

Otestuj sa v mojom vianočnom kvíze:

Podľa tradície v Betleheme pri narodení malého Ježiška ho svojím dychom ohrievali zvieratká:

- capko a ovečka
- vôl a somárik
- mačička a psík

Ježiškov nevlastný otec - Jozef, bol povoláním

- murár
- tesár
- kňaz

Ježiškovi sa po narodení prišli pokloniť traja mudrci z východu. Ako dary mu priniesli:

- syr, klobásu a chlieb
- plášť, košielku a nohavice
- zlato, kadidlo a myrhu



Nájdí 10 rozdielov



FOTOMOZAIKA z letného tábora detí SbaH

Ahojte deti! Zima je už tu a ja, keďže som teplomilný gepard, stále spomínam na leto. Ako som bol spolu s Vami v tábore v Ľubovni, ako sme cestovali a kreslili...

Prekural som svoj cestovateľský zäpisník a našiel som pár pekných fotiek.

Rád sa s Vami o ne podelím!



Akú rybu si vybrať na Vianoce?

Ryba k Vianociam neodmysliteľne sviatkov. Moderná doba a dostupnosť lákajú vymeniť tradičného kapra za správnu a prečo je vlastne kapor



patrí, tak ako aj iné symboly týchto rôznych druhov rýb v supermarketoch iné druhy rýb. Viete, ako vybrať tú symbolom Vianoc?

Tradičný symbol Vianoc

Asi takto nejak by sme vedeli nazvať kapra. Od malička sme ho mnohí mali na vianočnom stole, najčastejšie pečeného alebo vyprášaného. K tomu zemiakový šalát, veru...už sa nám zbiehajú slinky!



Kapor je hospodársky najvýznamnejšou európskou rybou – umelo sa chová už vyše 2 000 rokov. Na Slovensku ho v ramenách najväčších riek chovali už starí Slovania. V stredoveku sa kapor dovážal do južnej a západnej Európy z Malej Ázie cez Cyprus – a tu údajne treba hľadať aj pôvod jeho mena, ktoré je podobné vo viacerých európskych jazykoch (carp, carpe, karpfen, carpa, latinský vedecký názov cyprinus carpio..).

Ryba je symbolom starých kresťanov – v časoch ich prenasledovania Rimanmi ho používali ako poznávacie znamenie. Grécke slovo ICHTHYS (ryba) v tajnej reči kresťanov znamenalo „Ježiš Kristus Syn Boží Spasiteľ“ - Iesus CHristos Then HYois Soter. Rybou Ježiš nakrmil hladujúcich a rybie mäso sa považovalo za pôstne jedlo. V stredoveku sa najdostupnejšou chovanou rybou stal kapor, chovali ho aj mnísi vo vodných nádržiach a rybníkoch patriacich mnohým kláštorom. V súvislosti s cirkevnými nariadeniami sa kapor stal symbolom Vianoc a my tak už od pradávna môžeme bez výčitiek jesť túto rybu počas Štedrovečnej večere.

Kvalita mäsa kapra závisí od toho, ako bol kapor chovaný a sádkovaný (udržiavaný po výlove z rybníka). Pri

sádkovaní sa vylovené kapre držia niekoľko týždňov v čistej chladnej vode bez podávania potravy – ryba vytrvávi zvyšky potravy, stratí určitý podiel tuku aj prípadnú nežiaducu bahennú pachut' mäsa.

Akú rybu vybrať?

V poslednom čase ľudia experimentujú a nahrádzajú tradičného kapra inými druhmi rýb, najmä morskými. Dôvodom je niekoľko, často je to najmä snaha nájsť rybu s čo najmenším podielom kostí. Tu je ponuka troch alternatív, ktoré obsahujú minimum kostí a tešia sa narastajúcej obľube aj medzi Slovákmi:

Losos

Dravec, ktorý väčšinu života prežije v mori v slanej vode. Počas rozmnožovania ťahne proti prúdu riek. Ešte do konca 19. storočia tvoril losos najväčšiu a najdôležitejšiu časť úlovku v oblasti



rieky Labe v susednej Českej republike. Dnes je veľmi obľúbenou a dostupnou alternatívou, najmä vďaka farmovému chovu. Nezapácha ako ryba, preto ju majú radi aj tí, ktorí ryby nemusia. Mäso lososa má charakteristickú ružovočervenú farbu, obsahuje veľa tuku, vitamínu D, selénu a draslíka. Je vhodný na úpravu tisícmi rôznymi spôsobmi – surový na tartar alebo sushi, na varenie vo vode, prípravu v pare, vyprážanie, pečenie aj grilovanie.

Treska

Treska sa radí medzi najpredávanejšie morské ryby. V oblasti Atlantického

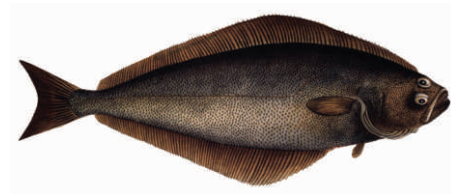
oceánu treska dorastá do dĺžky až dva metre a môže dosahovať hmotnosť až 90kg. Je to dravec, má jemnú štruktúru



mäsa, pripravovať sa teda musí rýchlo, aby sa mäso nerozpadlo. Treska je bohatá na vitamín B12, čím sa odlišuje od ostatných druhov rýb. Hodí sa na smaženie, zapekanie a restovanie.

Halibut – Platesa obyčajná

Patrí k najchutnejším morským rybám. Je to dravec, za svojou korisťou sa ponára až do hĺbky 2 000 metrov. Jeho dostupnosť sa zvýšila vďaka intenzívnemu farmovému chovu. Ryby z fariem nie sú také veľké, ako ich divožijúci príbuzní – po 4 rokoch chovu dosahujú hmotnosť 3-10kg. Ich mäso v tejto fáze je považované za nutrične najbohatšie – okrem vysokého podielu bielkovín sa vyznačuje vysokým obsahom omega-3 nenasýtených



mastných kyselín, jódu, železa, selénu a vitamínu E.

Aby halibut dokonale predviedol svoje výnimočné chuťové vlastnosti, doporučuje sa ho pripravovať opatrne, krátkym varením vo vode, alebo v pare. Mäso ostane veľmi šťavnaté a prípadné pridané bylinky doplnia jeho chuť.

Spracoval: Mgr. Peter Chmelko, zdroj Internet

Z našej kuchyne



Bez vanilkových rožkov si Vianoce neviem predstaviť, tá vôňa a ich chuť evokuje vo mne teplo domova a čaro Vianoc. Keď som bola malá a mama ich robila stála som nedočkavo v kuchyni a čakala na prvé upečené teplé rožteky, voňavé a krehké...mňam!



Krehké vanilkové rožky

Čo budeme potrebovať?

Na cesto:

350 g hladkej múky
150 g práškového cukru
100 g zomletých vlašských orechov
250 g masla
1 vajce
½ balíčka vanilkového cukru
štipka soli

Na obalovanie:

150 g práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru

Postup:

Z múky, cukru, orechov, masla, vajca a vanilkového cukru vypracujete cesto, pridáte štipku soli a necháte ho v chlade odpočívať dve hodiny. Potom z neho urobíte šúľok, pokrájate ho na rovnaké dosť malé kúsky a z každého sformujete jeden malý rožtek. Rožky poukladáte na vymastený plech alebo použijete papier na pečenie a znovu – druhýkrát necháte v chlade stuhnúť.

Pečiete vo vyhriatej rúre do bledožltá až ružovkasta.



Ešte horúce obalujte v práškovom cukre zmiešanom s vanilkovým cukrom. Konce rožkov môžete po vychladnutí ponamáčať v roztopenej čokoláde.

Naša tradičná vianočná kapustnica

Na vianočnom stole v našej rodine nemôže chýbať kapustnica. Podľa



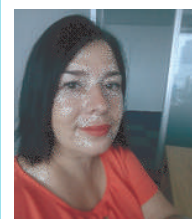
tohto receptu varím každý rok. Väčšinou ju chystám spoločne s mojim otcom, ktorý dohliada na postup a ponúka ma slivovičkou.

Kilo kapusty s pol litrom kapustovej vody zalejete poldruha litrom vody. Pridáte 10 zrníek čierneho korenia, 10 zrníek bieleho(voňavého) korenia, trochu rasce, 2 klinčeky, sušené borievky alebo josty, 4-5 sušených sliviek, 2 bobkové listy, 2 na polku rozkrájané stredne veľké cibule. (Nesolím, lebo kapusta aj klobása majú veľa soli). Po zovretí kapustnice môžete, ale nemusíte pridať hrst sušených pred použitím horúcou vodou sparených hríbov. (Ja si sušené hríby namočené pol hodiny sparím v teplej vode a následne v ďalšej vode uvarím samostatne. Hríby si do uvarenej kapustnice pridá každý sám podľa chuti). Ďalej pridáte vcelku 1 pár kvalitnej klobásy. (Pri pridaní viac klobások je kapustnica už veľmi masťná). Pomocou klobásy sa dostane do polievky červená paprika(pre zafarbenie) a cesnak. Varíte pol hodiny a zatiaľ si

pripravíte bravčové plece alebo krkovičku cca pol kila a narežete na väčšie kúsky. Varíte ďalšiu hodinu. (Teda od začiatku varenia poldruha hodiny). Na záver do polievky pridajte 4 dcl rozmiešanej kyslej smotany so štipkou mletého čierneho korenia a veľkou lyžicou hladkej múky.

(V prípade, že niekto z rodiny nemá rád, alebo nemôže jesť smotanu, tak ju nepridávam a potom až pri vianočnom stole si každý pridá smotanu sám). Povaríte ešte 10 minút a koniec.

Vianočná kapustnica je hotová!



Recepty pre Vás pripravila a dobrú chuť Vám praje

Mgr. Ria Žiaková
Zákaznícky servis
Coloplast A/S

Antoine de Saint-Exupéry - (1900 - 1944) - francúzsky spisovateľ, letec a fi lozof

Láska začína tam, kde sme schopní prestať myslieť na seba a ochotní vykonať... (tajnička)

Autor: Juraj Mitošinka	väčší zväzok slamy	opera G. Verdiho	žena, ktorá vymeriava	zrakové orgány	MPZ Rumunská	skratka pre a po- dobne	kosák (zried.)	hõmy kurovitý vták	Pomõcky: Modest, ladin, dit, NSB	ženské meno	jednotka množstva informácie	značka prvku hélium	zbav nečistoty, očisti	hudobná skupina, kombo
ozdobný predmet z úlomkov konárov									na tento prípád (z lat.)					
1. časť tajničky									4. časť tajničky súzvuk tónov					
drením poškod					človek, kto- rý optuje napádajte niekoho							rímske číslo 999 číslo (zastar.)		
skr. pre Pan American Airways				vyzbrojená skupina Arnold (dom.)							železničná správa Nórška riečisko			
	kladný výsledok, úspech	skratka čatára perzský básnik				oxid kobalnatý hlava moslimov				pes (det.) odchov				
zakročie- nie							kopcom epocha triasu (geol.)						3. časť tajničky	biedne, slabo
neodbytné prosil, drankal								dopovedia (zastar.) očakávajú príchod						
skr. pre a iné			výtlač citoslovce zvonivého zvuku						zhoťov oslovenie vydatej ženy					
MPZ Kamerunu				eidamský syr ozdoba (výtv.)						Anton (dom.) žľab na kŕmenie				
Pomõcky: RFC, Árif, SNA, Ajas, Avot, jalox	utiekol, ufujazdil (expr.)	rímske číslo 495 2. časť tajničky			vzlykavo (bás.) neprijem- nosť							citoslovce údivu vykonávajú exekúciu		
úderom zasiahol						vynadá lízal (expr.)					najvyššia karta oblieklo (kniž.)			
plakal, mrnkal (expr.)							druh ocele tlač. ag. Surinamu						5. časť tajničky	tam, až ta (expr.)
písmo písané rukou								mužské meno syn kráľa Telamóna						
zn. pre nanohenry			rezolútna, rozhodná načo (poet.)						Viktória (dom.) Ústav lek. kozmetiky					
nositeľ dedičných vlastností (biol.)				nariekajú (bás.) EČV Veľ- kého Krtiša						st. značka žiletiek skratka erytrocytu				
robia ohavným							radostný nábožen- ský chvá- lospev							
pri pohybe vydával čľapatavý zvuk							odrežem (zried.)							

Milí čitatelia,

pripravili sme pre vás opäť krížovku. Troch z vás vyžrebujeme a odmeníme **pekným darčekom**. Svoje správne riešenia posielajte do **29. 06. 2019** na našu adresu: Coloplast A/S, Polus Tower II, Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava.

Meno a priezvisko:

Ulica:

PSČ a mesto:

Telefónne číslo:

Výhercom z minulého čísla
srdečne blahoželáme.

Coloplast Kontakt

Program pomoci ľuďom s poruchami močenia

Webstránka

Špecializovaná webstránka s článkami a spoľahlivými radami.

Helios

Časopis pre ľuď s poruchami močenia. Vychádza 2x ročne, prináša inšpirujúce články spolu s praktickými radami pre užívateľov katétrov a urinálnych kondómov.

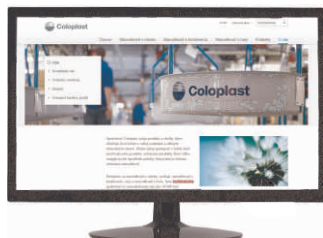
Telefonická podpora

Špecializované zdravotné sestry na telefóne, ochotné vždy poradiť. Pomoc prostredníctvom bezplatnej infolinky

0800 159 159

Produktové poradenstvo

Otázky a odpovede ohľadom používaných pomôcok. Možnosť získať zdarma vzorky pomôcok.



Vyplňte prihlášku online :



0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Haló