

Vážení čitatelia.

Január je mesiacom predsavzatí, snov a túžob. Prvým dňom tohoto mesiaca je Nový rok, kedy sa tie „novoročné“ želania, prania a predsavzatia vyslovujú: „Od Nového roka začnem...“. Škoda len, že mnohým z nás tie predsavzatia nevydržia ani do konca januára. Hlavne tie ktoré vyžadujú vyššiu mieru sebazaprenia, vôle a nasadenia, ako napríklad „prestanem s fajčením“, „začnem pravidelne cvičiť“ alebo „začnem sa intenzívne učiť cudzí jazyk“. Prajeme vám, aby ste si svoje predsavzatia pomaličky plnili – stačí po malých krôčikoch, ale dôležité je napredovať a nevzdávať sa. Aj príroda sa začína v januári pomaličky prebúdzat', hoci na prvý pohľad by sa zdalo, že ešte spí. Medvedica vrhne vo svojom brlohu 1-3 malé medvedíky, vtáky krivonosy už sedia v hniezde na vajíčkach a na jeľši, breze aj lieske začínajú rašiť jahňady, aby mohli neskôr rozkvitnúť. My vám v januárovom čísle prinášame tiež pár námetov na inšpiráciu

- Rozprávali sme sa s pánom Tomášom Zelinom
- Životný príbeh pána Petra Maszaya
- Z cestovateľského zápisníka Kristínky Pechovej
- Som iba človek

Prajeme Vám príjemné čítanie!

Tím Coloplast A/S



Rozprávali sme sa s Tomášom Zelinom

37 ročný pán Tomáš Zelina z Liptovského Mikuláša zasvätil časť svojho života lietaniu. Byť voľný ako vták, prelietať si len tak nad krajinou – to bolo to, čo uchvátilo srdce mladého športovca. No pád a úraz v roku 2014 mu život poriadne prevrátili na ruby.

Ste extrémnym športovcom telom aj dušou. Kedy vás pohltila vášeň k lietaniu v oblakoch?

„Ani by som nepovedal, veď ako dieťa som aj z veľkej šmýkačky zliezol dolu s plačom, že bojíím bojíím 😊. S lietáním som sa stretol cez kamaráta, ktorého k tomu priviedol otec. To sa písal rok 1998. Moje začiatky boli, že som sa pokúsil zletieť hrb za dedinou a ako si dobre pamätám, tak som prežil aj jeden zlet z Jasnej z Konského Grúňa (1800 m.n.m.) ponad zjazdovku. S vtedajšou technikou som bol rád, že som nadletel lanovku a les... Potom som sa k paraglidingu vrátil až neskôr, v roku 2006, kedy som si kúpil svoje prvé krídlo. Medzitým som behal na enduro motorke po kopcoch a dedine.“

Podporovala vás vaša rodina a blízki v lietaní – v tejto pomerne nebezpečnej záľube?

„EE 😊“



Bolo lietanie pred nehodou aj súčasťou vašej práce?

„Áno, v rokoch 2010 – 2014 som sa živil ako Tandem Paragliding Pilot. Lietaval som na Donovaloch a na Jasnej z Chopku... Predtým som pracoval pár mesiacov v Anglicku, montoval výtahy vo francúzskom Grenoble, 6 rokov makal na stavbe a pracoval som aj na recepcii malého hotela – asi dva roky. Dalo mi to dost' do života, spoznal som veľa rôznych ľudí a profesií.“

Život je ako hojdačka a v roku 2014 vás úraz takmer zrazil k zemi. Čo sa vtedy vlastne stalo?

„No, to je tak – keď je sprostá hlava, trpí celé telo 😊. Podcenil som svoje schopnosti a možnosti pri štarte Speedride. To je menšie krídelko ako klasické paraglidové, využíva sa najmä v zime s lyžami, alebo aj

v lete pri rýchlom zostupe zo strmších kopcov. Tým, že je ľahšie, ide aj rýchlejšie k zemi. Svoju kariéru invalida som nastúpil konkrétne 5.6. v Závažnej Porube na Opalisku – zjazdovke nad dedinou.



V nemocnici ste si po záchranej akcii vypočuli vážny verdikt lekárov. Ako ste ho prijali?

„Ja som už hneď po páde vedel, koľká bije, veď som nespadol z hrušky 😊. Hneď ako som prišiel k sebe po pár sekundách, som si chytil rukami nohy. Boli teplé, ale dotyk ruky som na nich necítil. A vravím si – prúser, to budú káble! No nič môj, treba sa nám dáko do nemocnice pobrat'. Ale v tej strmine – jedine vrtuľník. Hneď som aj volal rovno na

dispečing do Popradu, akurát mal službu môj kamarát doktor. Vravím mu: Jano som tu a tu, utekaj po mňa. Vrtuľník priletel do 30 minút, záchranári sa ku mne pospúšťali, zafixovali ma atď. Ešte som ich stihol sprdnúť, kde toľko trčia 😊



Ako ste sa vyrovnal s tým, že váš život vyzerá po nehode inak?

„Nemusím chodiť do roboty, užívam si, nie? 😊 Len keby to tak občas nebolelo – myslím tie fantómové bolesti. Tiež mi po nehode nepovedali všetko, ja som si myslel, že zmenou bude len ten vozík, ale prd. Je to aj bez sexu, malej či veľkej potreby. Keby som to predtým vedel, neskákal by som z takej úzkej a krátkej štartovačky –

bol by som zišiel nižšie. Hneď po páde som aj vedel, kde nastala chyba – krátka štartovačka, nestihol som sa dobre rozletieť a už ma zachytil konárik a šup na chrbát! Prvý rok po nehode si riadne rozbijete ego a potom ho zase musíte vyskladať nanovo po kúskoch. Poriadne prehodnotíte, kto ste a čo chcete. Chcel som svoju malú dcéru toho veľa v živote naučiť, všetko sa však zmenilo ale stále je spôsob, ako na to. Hlavne, že som nažive.“

Komu ste v živote najviac vd'ačný a kto vám pomáha po nehode?

„No, toto by bolo na dlhšie, ale hlavné zásluhy si odnáša najbližšia rodina. Hlavne starká Olga a moja terajšia partnerka Janka, ktorá to nemala ľahké ani pred nehodou, nieto ešte po.“

Pohľad na vaše nádherné fotografie z výšin napovedá, že máte radi prírodu a krajinu...

Áno, je to tak. Mám aj horský handbike, na ktorom chodím na výlety do prírody a keď bude malá väčšia, tak budeme chodiť aj s ňou na bicykloch po Liptove. Okrem toho ma vlastne baví skoro všetko, kde môžem využiť svoj potenciál a skúsenosti s prírodou aj ľuďmi.“

A čo by ste na záver odkázal všetkým športovcom?

„Športujte, nepreceňujte sa a hlavne nepodceňujte riziká!“

Tomáš Zelina
(užívateľ katétrov SpeediCath)
Foto: autor



SpeediCath® Flex

Jednoduchosť v každom detaile

Stále používaš štandardný katéter?

Stáva sa ti, že sa ho často dotkneš pri manipulácii?

Si ochotný skúsiť zmenu?

- Niečo hygienickejšie?
- Niečo diskretnéjšie?
- Niečo jednoduchšie?



SpeediCath® Flex

Získajte vzorky a vyskúšajte si ho už dnes!

Zavolajte na bezplatné číslo **0800 159 159** a nechajte si bezplatne poslať vzorky na vyskúšanie domov.

Životný príbeh Petra Maszaya

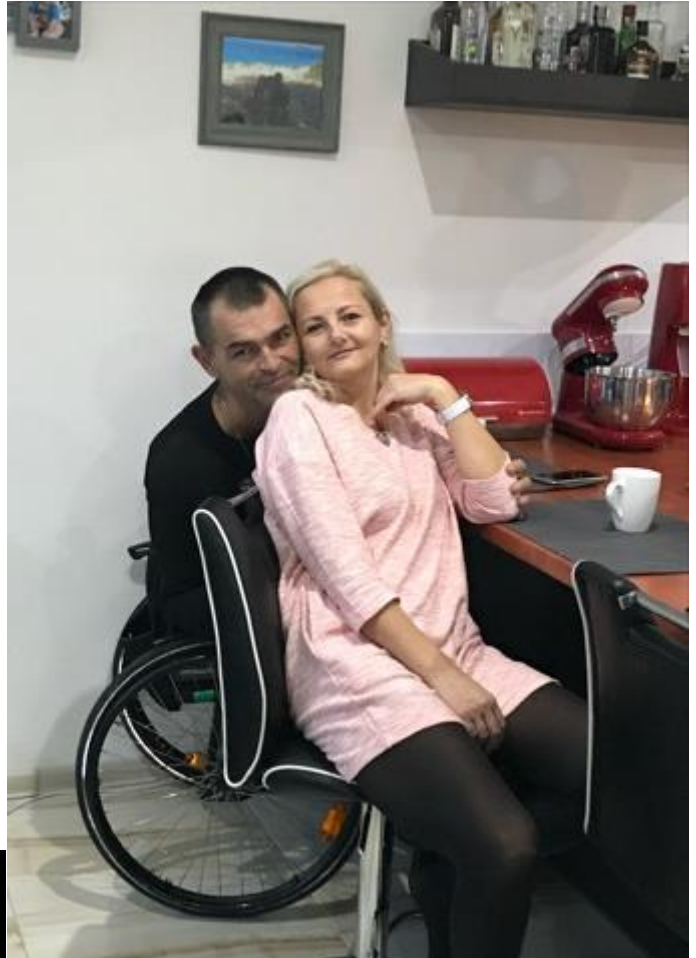
Volám sa Peter, mám 43 rokov, bývam v malej obci Rybník. Som súčasťou krásnej, veľkej rodiny s milujúcou manželkou, so štyrmi deťmi a dvomi vnukmi. Mal som rád svoju prácu, ktorej som venoval všetok svoj čas.

Práca ma naplňovala, pracoval som ako strojník v likvidačnej firme. Po víkendoch a každú voľnú chvíľku som sa venoval stavbe domov. Žil som dosť hektický, uponáhľaný život.

Vždy na úkor rodiny, ale zarábala som peniaze hlavne pre nich, aby sme mohli vyraziť spolu v lete k moru, v zime na lyžovačku. Zabezpečoval som rodine komfort, čo potrebovali.

V lete som spolu s manželkou jazdil na motorke. Všetko bolo tak krásne, keď som si povedal, že už spomalím a budem tráviť viac času s rodinou, tak som aj spomalil, "aleže doslova".

Prišiel ten osudný deň 18.1.2018. Vonku pekne snežilo, deti sa sánkovali, manželka sa vrátila z práce.



Dali sme si spolu kávu. Ešte som ju "lámal", aby si išla so mnou zalyžovať, no bola unavená. Odprevadila ma k autu, dali sme si pusu, a ešte ma prehovárala, aby som nešiel. No ja som mal veľkú chuť ísť lyžovať. Tak sme si zakývali, zatrúbili a viac som sa po svojich nohách domov nevrátil.

O 19:30 som volal manželke, ako sa super lyžuje a 19:50 som jej znovu volal, že som spadol a berú ma do nemocnice.

Už vtedy som vedel, že je to vážne, keď som sa chytil bol som pomočený a nič som si necítil. Najskôr som si to až tak neuvedomoval.

Podstúpil som náročnú 6 hodinovú operáciu v Banskej Bystrici s konečným verdiktom, že som mal trieštivú zlomeninu hrudných stavcov s úplným prerušením miechy, čo pre mňa znamenalo, že sa na nohy viac nepostavím.



odišla, ale vždy sa vrátila.

Naučili sme sa spolu fungovať, síce úplne inak. Je pre mňa ponížujúce, a to ešte trvá do dnes a aj stále bude, prebaľovanie.

Ale musím bojovať a ísť ďalej, tak som sa rozhodol, že si zamestnám hlavu.



Začal dlhý boj, ďalšia operácia, veľa komplikácií, embólia, proste si ma "zubatá" chcela zobrat' a ja nie a nie sa jej poddať. I keď myšlienky som mal aj také, že načo tu mám byť, radšej som mal umrieť. Rodina ma držala pri chuti žiť ďalej, ale hlavne som to chcel aj ja.

Bol som v Kováčovej (NRC), kde som stretol ľudí s rovnakým alebo podobným osudom. Všetci mi hovorili, že ma do roka opustí žena, celá rodina, že to nebudú zvládať. Dokázali sme to, boli to už dva roky a stále sme spolu. Bolo to ťažké, celý jeden rok som chodil po nemocniciach, prežil som preležaniny, plastiku, následne výmenu zhnitého bedrového kĺbu a veľa zlého. Ale vždy v týchto chvíľach bola pri mne manželka. Ja som bol na ňu zlý, kričal som, ona



Našiel som na internete handbike, začal som prerátavať, objednávať a spolu so synom som si vyrobil svoj vlastný.

Od júla 2019 som sa venoval jazde, a to denno-denne 20-30 km, postupne 50

km. Bola to makačka, ale vedel som, že ak chcem niečo dosiahnuť, tak musím ísť tvrdo za cieľom.

Veľakrát cez bolesť a slzy. Stále som špekuloval, ako to ešte zdokonaľiť. Nakúpil som zväračku, sústruh, materiál a vyrobil som si ďalší hliníkový hanbike. Tento rok sa chcem zúčastniť pretekov, zatiaľ na tomto hanbiku, ale mi bolo povedané, že keď chcem niečo dokázať, nejaký posun, mal by som si zabezpečiť karbónový.

Nakoľko je to finančne pre mňa zatiaľ neprípustné (bavíme sa o 13 000 eurách), odjazdím na hliníkovom a dokážem sebe a všetkým naokolo, že som tu plný sily, elánu a dosiahnem cieľ, aký som si stanovil.

Finančných prostriedkov je málo, a preto sa snažím zháňať sponzorov.

Verte mi, je to ťažké, nikdy som od nikoho nepotreboval ani cent, skôr ja som bol ten, čo pomáhal. No teraz bohužiaľ tú pomoc potrebujem ja, tak dúfam, že to dobre dopadne.



Chut', sila, odhodlanie je a hlavne podpora mojej drahej rodinky a manželky.

Za to im ďakujem a veľmi ich milujem!

Peter Maszay, Levice
(užívateľ SpeediCath Compact)
Foto: autor



Vážení čitatelia, milí priaznivci časopisu Helios!

Naším hlavným cieľom je pomôcť všetkým ľuďom, ktorým úraz alebo závažné ochorenie zmenilo život od základov. Motivácia prekonať všetky nové úskalía je pre nich kľúčom k návratu do plnohodnotného života.

Ďakujeme všetkým vám, ktorí ste sa odhodlali zdieľať svoj životný príbeh na stránkach Heliosu.

Ste inšpiráciou pre nás všetkých!

Všetci tí, ktorí by tiež chceli prispieť článkom o sebe – môžete písať na info@coloplast.com



Je t'ášké sa
cievkovať, keď
som mimo
domu?



Je t'ášké sa
naučiť
cievkovať?

Zvládnem to?

**Coloplast
Kontakt**

Na koľko
katétrov
mesačne mám
nárok ?

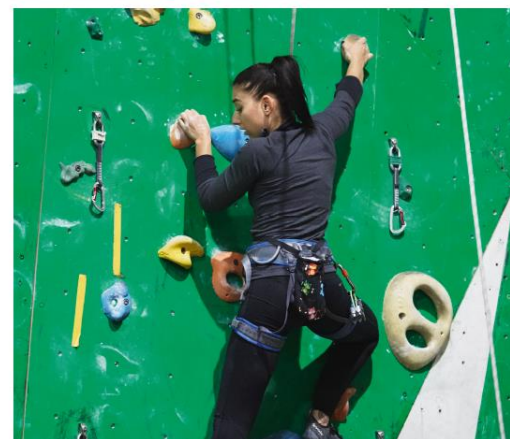


Pomôžeme
Vám nájsť
odpovede na
vaše otázky.

Zavolajte nám!



Môžem sa
venovať športu,
aj keď sa
cievkujem ?



Z cestovateľského zápisníka Kristínky Pechovej

Aj v novom roku 2020 vám bude náš kamarát Speedi prinášať články Kristínky Pechovej. Dozviete sa tak, kde všade Kristínka bola, čo tam videla a čo zažila!

Milí čitatelia, vítam vás pri novoročnom čítaní časopisu Helios a zároveň vám chcem popriať krásny nový rok a aby sa vám darilo.



Videla som krásnu gotiku!
Ako som vám už o sebe písala, mám veľmi rada chrámovú organovú hudbu. Bola som na návšteve jedného chrámu s maminou, sestrami a ocinom. Išli sme tam preto, lebo sme si chceli urobiť takú prechádzku a potom sme cestovali domov.

V chráme hráva organista a ja mám veľmi rada tú hudbu, pretože sa mi veľmi páči. Veľmi sa mi páči gotika, aj keď musím priznať, že nikdy som v tomto chráme nebola na sv omši, ale určite to musí byť nádherné.

Vaša Kika



Milí čitatelia, ako ste si všimli, Kristínka nenapísala kde tento chrám je a ako sa volá! Pomohli by ste mi ho vypátrať podľa jej fotografií?

Napište mi na info@coloplast.com a tých z vás, ktorí uhádnu, odmením pekným darčekom!

Som iba človek...

Som iba človek.
Pôjdem až tam, kam sily postačia.
No prehádzať to nebudem.
Viem, zlé jazyky ma povláčia.
Čo nespravil som, ľutujem.

Ja nie som stroj a nejdem v kriku.
Ved' dane sa tu platia kruté!
Stroju vypnú elektriku
a zabudnutý stojí v kúte.

Som iba človek, mňa veľmi mrzí,
keď druhý sa mi vysmieva.
Neuroním preto slzy,
že na iných zlosť si vylieva.

Idem si svojou,
možno zarúbanou cestou,
čo diaľavou ma priviedla.
Letím si horou,
kráčam stráňou pestrou.
Pred páľavou ma skryje tma.

Oddych a pokoj užijem si kľudne.
Na čo sa večne naháňať.
Z môjho šťastia vôbec nebudne.
Nechcem sa znovu polámať.

Dušan Hanko
(užívateľ SpeediCath)



Dievčatá a ženy, už ste mali možnosť vyskúšať SpeediCath Compact a Compact Set?

Nenápadné, šikovné, jednoducho použiteľné a vysoko hygienické jednorazové katétre, špeciálne vyvinuté pre ženy. Vo svete získali viaceré prestížne ocenenia. Oceníte ich aj vy?



Máte záujem vyskúšať SpeediCath Compact?

Je to jednoduché!

1. Zavolajte na bezplatnú zákaznícku linku Coloplast
2. Povedzte, že máte záujem o bezplatné zaslanie vzoriek katétrov SpeediCath Compact a SpeediCath Compact Set
3. Vyberte si vám primeranú veľkosť ženských katétrov
4. Na adresu, ktorú počas hovoru uvediete, Vám bezplatne pošleme po 3ks z každého Vami vybraného typu katétra



Katétre **SpeediCath Compact a Compact Set** sú celé vyrobené z plastu – bez kombinácie s papierovou, alebo hliníkovou fóliou. To umožňuje ich ekologicky separovať v zbere plastov po použití. Nezabúdajte na to – šetrite planétu!

Coloplast
Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Spoločnosť Coloplast vyvíja výrobky a služby, ktoré uľahčujú život ľuďom s veľmi osobnými zdravotnými problémami. Pretože neustále komunikujeme s ľuďmi ktorí naše výrobky používajú, vytvárame riešenia, ktoré veľmi citlivo reagujú na ich mimoriadne potreby. Voláme to intímna zdravotná starostlivosť.

Naše podnikanie zahŕňa starostlivosť o stómie, pomôcky pre urológiu a inkontinenciu a starostlivosť o rany a kožu. Pôsobíme globálne a zamestnávame viac ako 7 000 ľudí.



0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

SpeediCath, Conveen a logo Coloplast sú registrované obchodné značky spoločnosti Coloplast A/S.
Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko. 2018-11



Coloplast A/S, o.z.z.o.
Polus Tower II
Vajnorská 100/B
831 04 Bratislava
www.coloplast.sk
www.kontinencia.sk