

Helios

jar
2023

Časopis pre ľudí
s poruchami
vyprázdňovania

HLAVNÉ TÉMY

**Spina
Bifida**

**Ako sa správne
starat'
o zavedený
katéter**

ROZHOVOR S DARINOU KRAUSOVOU

Mám vysnené zamestnanie

 Coloplast



Milí čitatelia Heliosu!

Na každom konci je začiatok. Tak isto, ako aj koncom zimy začína jar. V dialke sa zlaté slnko prebija cez husté mračná a hľadá svojimi teplými lúčmi lístky stromov. Všetko toto pozoruje lesná zver - srnky, jelene, lišky... Aj vtáčiky, ktorých štebot sa rozlieha po celej krajine. Prvé jarné kvietky sa prebúdzajú zo zimného spánku a spestrujú svojimi lupienkami záhrady, lesy, lúky.

Jar patrí medzi najúchvatnejšie ročné obdobia. Je to najideálnejší čas vybrať sa na prechádzku do prírody a obdivovať jej obnovu. Čerstvý vzduch rozprúdi činnosť všetkých buniek v tele a dodá nám množstvo pozitívnej energie.

V tomto vydaní časopisu Helios prinášame rozhovor Mgr. Darinou Krausovou - zdravotnou sestrou telom aj dušou.

Prezradí niečo o sebe, o svojom pracovisku a tiež o ČIK (samocievkovaní). Ako sa správne postarať o zavedený permanentný katéter a aké zberné vrečko použiť? Mgr. Andrea Rozenbergová z urologickej ambulancie v Prievidzi vám poradí, ako sa správne postarať o zavedený permanentný katéter.

Okrem stálych rubrik, ako je Stalo sa... Anketa, krížovka vás vtiahne do sveta vôní, ktoré liečia v článku aromaterapia.

Verím, že s nami strávite príjemné chvíle a že vás naše príspevky obohatia.

MGR. MÁRIA ŽIAKOVÁ, DIPL.S.
Zákaznícky servis

PS. *Helios – je slovo gréckeho pôvodu a v preklade znamená slnko



0800 159 159



www.coloplast.sk



info@coloplast.sk

PM-26909

Obsah



- 4 Z vašej pošty
- 5 Ako kompletne vyprázdiť mechúr cievkovaním?
- 6 Rozhovor
Mgr. Darina Krausová
- 10 Ako sa správne starať o zavedený permanentný močový katéter?
- 13 Kompaktné versus štandardné katétre SpeediCath
- 14 Ako nespojený oblúk spája
- 16 Ochránujeme planétu
- 18 Aromaterapia
- 20 Spýtali sme sa
- 22 Recept
- 23 Krížovka

Titulná strana: Mgr. Darina Krausová



Helios

Časopis pre ľudí s problémami vyprázdňovania
Jar 2023

Redakčná rada: PhDr. Lucia Ochabová,
Mgr. Mária Žiaková, Ing. Peter Laudon,
Ing. Peter Chmelko, Ing. Adriana Šatková.
Šéfredaktor: Petra Plechovič
Vychádza v spolupráci s patientskymi organizáciami
Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo
hydrocefalus, Republiková organizácia vodičiarov,
Slovenský zväz sclerosis multiplex.

Vydavateľ: Coloplast Slovakia s.r.o.,
Galvária 15/C, 821 04 Bratislava

Realizácia časopisu: KORUND desktop, spol. s r. o.,
Považská 18, 940 67 Nové Zámky
Tlač: ZimPress, s. r. o., Vajnorská 135, Bratislava

Časopis Helios je súčasťou služieb Coloplast Kontakt,
určených pre ľudí s poruchami vyprázdňovania.
Coloplast, SpeediCath a Conveen sú ochranné známky.
Publikovanie článkov, obrázkov alebo ich častí je možné
iba so súhlasom vydavateľa. Všetky práva vyhradené
Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko.

Príbehy pacientov v časopise popisujú ich špecifickú
situáciu. Pre určenie vlastnej diagnózy alebo liečby vždy
kontaktujte lekára.

**Pridajte sa!
Sledujte nás!**

Coloplast na

0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

www.coloplast.sk • www.coloplastkontakt.sk

Z vašej pošty...



Ctené panie!

Keby sa moje dnešné šťastie dalo krájať, lebo som sa dožila 91 rokov, nerozkrojí sa.

Na tom máte veľkú zásluhu aj vy, lebo žijete láskou, starostlivosťou, dobrotou a ochotou pomôcť tým, ktorí to najviac potrebujú. Mám to šťastie, že patrí medzi nich.

Moje slová nestačia na poďakovanie za nezištnú pomoc, ktorú od vás dostávam.

Srdečne ďakujem za vaše krásne slová k mojím narodeninám ako i za pomoc, ktorú od vás pravidelne dostávam v zdravotných pomôckach, ktoré mi uľahčujú prekonávať moje zdravotné problémy po nešťastnom páde.

To, že dobrí ľudia ešte žijú a trápenie iných im nie je ľahostajné, viem vďaka vám.

Patrí vám úcta za život aký žijete, aj v tom je veľkosť človeka a vy tou veľkosťou žijete.

V nastávajúcom období roka 2023 prajem vám ako aj rodinkám i celému kolektívu hlavne zdravie, šťastie, spokojnosť, rodinnú pohodu. „Ak chce dobro pre všetkých, zaslúži si to sám“

Mária H.



Prajeme Vám všetkým v spoločnosti Coloplast ako aj každému čitateľovi časopisu Helios, krásne užívanie prvých teplých lúčov jari. Aby ste naďalej pomáhali všetkým pacientom s týmito problémami.

Lucia K.

Napište nám, čo si myslíte!

Napište nám čo si myslíte! Čo sa vám v Heliose páči ale aj čo vám chýba. Najzaujímavejšie 3 listy alebo maily odmeníme dáždňom.

Vaše listy adresujte na:
HELIOS
Coloplast Slovakia s. r. o.
Galvániho 15/C, 821 04 Bratislava
Aleno na: info@coloplast.sk

Na ďalšie číslo Heliosu sa môžete tešiť na jeseň 2023



Ako kompletne vyprázdniť mechúr cievkovaním?

Dôsledne dodržiavajte rozvrh cievkovania podľa odporúčenia lekára alebo sestry. Toto je naozaj kľúčové pre dosiahnutie želaných výsledkov liečby. Tak ako si neznižujete dávkovanie liekov, ktoré vám predpísal lekár, tak si ani neznižujte počet cievkovaní za deň. Zdravý človek bežne močí 4 – 6 krát denne, preto rovnako často by ste sa mali aj cievkovať. Na jedno cievkovanie by ste nemali vylúčiť viac ako 400 – 500 ml moču.

Ako sa vycievkovať úplne, aby nezostal v mechúri žiaden moč?

Toto je častá a veľmi správna otázka, pretože zvyškový moč, ktorý by po cievkvaní zostal v močovom mechúri je výborným prostredím na množenie baktérii. Katéter pomaly zasúvajte do močovej rúry, až kým moč nezačne vytekať. Chvilu čakajte a keď moč prestane tiecť, zasuňte katéter trochu hlbšie a následne trochu vytiahnite. Pritom mierne hýbte bokmi a panvou až pokiaľ nie je močový mechúr kompletne vyprázdnený. Nakoniec katéter pomaly vytiahnite.

Videonávod ako sa správne cievkovať.

Pre mužov:



Pre ženy:



www.coloplastkontakt.sk/videonavody-katetre

Pre zdravie močových ciest vždy dodržiavajte urológom odporučený interval cievkovania!

V prípade problémov kontaktujte vášho urológa alebo sestru.

Darina Krausová: Mám vysnené zamestnanie

Zdravotná sestra telom a dušou. Pomáhať ľuďom má vo svojej genetickej výbave. Svoju prácu miluje a vníma ako poslanie. Má krásny úsmev, ktorý odzbrojuje. Boli sme zvedaví na jej každodennú pracovnú rutinu, ale aj na jej súkromie. Z každého nám niečo prezradila, Darina Krausová, vrchná sestra urologického oddelenia, NsP Poprad.

Prečo ste si vybrali povolanie zdravotná sestra?

Vysvetlím to trochu zo široka. Pochádzam z 8 detí a som najstaršia. Otec bol lesník. Moje detstvo som strávila v krásnom prostredí horárne na samote v lese nad obcou Mlynčeka (okres Kežmarok, pozn. red.). Mama sa starala o nás – o deti a tiež o svoju babku. V puberte som „nežúrovala“, cítila som potrebu mojej mamy pomáhať a pripadalo mi to prirodzené. Patrí jej môj obdiv za lásku, ktorú nám dávala a dáva doteraz. Sestra mojej mamy – Danka, ktorá je už na dôchodku, bola tiež súčasťou môjho detstva. Pracovala ako zdravotná sestra. Zopárkrát ma vzala so sebou do nočnej služby, hoci sa to nesmelo. Páčila sa mi v modro bielej uniforme, pripadala mi ako anjel. Páčilo sa mi aj všetko, čo v tej službe robila a ako ju pacienti rešpektovali a vážili si ju. Myslím, že to bol pre mňa ten prvý impulz a inšpirácia stať sa zdravotnou sestrou a pomáhať chorým.

Keď som bola v poslednom ročníku základnej školy a mala sa rozhodnúť kam pôjdem študovať, veľmi som chcela študovať na zdravotnej škole. Túžila som sa stať sestrou ako moja teta Danka. Ale bol tam jeden háčik: odpadávala som, keď som videla veľa krvi. Výchovný poradca na základnej škole mi odporučal štúdium na gymnáziu. Dva týždne pred odovzdaním prihlášok na strednú školu som si však povedala, že ten strach z krvi musím prekonať a tak som si predsa len podala prihlášku na zdravotnú. No a teraz v júni to bude už 30 rokov, čo vykonávam moje vysnívané povolanie, ktoré je pre mňa poslaním.

Prečo ste si zvolili práve prácu na urológii?

Tá voľba prišla až oveľa neskôr. Najskôr som 20 rokov pracovala v detskom ústave respiračných chorôb v Dolnom Smokovci. Až následne som odišla pracovať do popradskej nemocnice. Začínala som

na chirurgickom oddelení, kde boli liečení aj urologickí pacienti, pretože v nemocnici vtedy ešte nebolo zriadené urologické oddelenie. V júni 2014 sa konečne podarilo otvoriť samostatné lôžkové urologické oddelenie a ja som akosi prirodzene pokračovala vo svojej práci na tomto oddelení a už to bude takmer 10 rokov.

Predstavte nám prosím v krátkosti vaše pracovisko...

Naše pracovisko poskytuje komplexnú plánovanú a neodkladnú urologickú ambulatnú a ústavnú starostlivosť pre celý podtatranský región, regióny Spiš, Zmagurie, Liptov a ďalšie regióny. Oddelenie disponuje kapacitou 18 lôžok, mesačne hospitalizujeme približne 160 pacientov, tak si predstavte ten kolotoč prepustení a prijatí.

Naša ošetrovateľská a pooperačná starostlivosť musí byť sto percentná, myslím tým usilovať sa pacienta po operácii čím skôr zmobilizovať, aby bol schopný prepustenia do domácej starostlivosti. Myslím, že sa nám to celkom darí, za čo patrí veľká vďaka môjmu tímu sestier, praktických sestier a sanitárov.

Súčasťou urologického oddelenia je aj endoskopická operačná sála /UROSKOP/ a urologická ambulancia, kde ročne ošetríme viac ako 12 000 pacientov.

O akých pacientov sa staráte?

O pacientov s rôznymi urologickými diagnózami. Na centrálnej operačnej sále operujeme nádory obličiek, vývodné močové cesty, močový mechúr, penis, prostatu a semenníky a na UROSKOPE rozbíjame močové kamene laserom.

V rámci ambulantnej starostlivosti poskytujeme odborné poradne pre detských pacientov, onkologických pacientov, pre pacientov s funkčnými poruchami močových ciest a s inkontinenciou. Venujeme sa edukácii pacientov k samocievkovaniu a edukácii pacientov so stómiami.

Pacientov, ktorí sú odkázaní na samocievkovanie som edukovala aj ja. Teraz sa tomu venuje pani doktorka Kovářová a ja sa venujem edukácii pacientov s urostómiami (vývod na močovom systéme slúžiaci k vývodu moču z tela, pozn. red.).

Ako pacienti vnímajú metódu samocievkovania (ČIK)?

Je to individuálne a závisí to od viacerých aspektov, predovšetkým na diagnóze, veku pacienta, na jeho životnom štýle, podpore partnera, rodiny atď. Vo svojej praxi som sa stretla s pacientmi, pre ktorých to bola jediná možnosť, ako sa zbaviť opakovaných infekcií močových ciest z dôvodu nedostatočného vymočenia sa. Moč ostával v močovom mechúri ako reziduálny moč, ktorý bol živnou pôdou na množenie baktérií. Pre týchto pacientov je v takomto prípade ČIK jednoznačným benefitom. Iná kategória sú pacienti po úrazoch chrbtice, alebo pacienti, ktorí majú iné chorobné príčiny inervácie močového mechúra, kedy nedochádza ku kontrakcii krčka močového mechúra a ten sa nemôže vymočiť vôbec. Pre nich je tiež vhodná metóda ČIK, pretože druhou alternatívou je len zavedenie permanentného močového katétra, čo má za následok časté infekcie a diskomfort pacienta pri všetkých bežných životných činnostiach.

Ako dlho trvá človeku naučiť sa samocievkovať?

Keď to lekár alebo sestra správne a dobre vysvetlí, ukáže a venuje tomu potrebný čas (zhruba 20-30 minút), stačia zvyčajne dve takéto edukačné sedenia s pacientom. Je to však individuálne. Dôležité je aj mentálne nastavenie pacienta, pozitívny prístup a vôľa prijať túto metódu a nie s ňou bojovať.

Text: Peter Kotos
Foto: Peter Kotos a súkromný archív Dariny Krausovej

i

MGR. DARINA KRAUSOVÁ (48)

pochádza z Vysokých Tatier. Deväť rokov pracuje ako vrchná sestra na urologickom oddelení v NsP Poprad. Vyštudovala strednú zdravotnícku školu v Poprade, Vysokú školu Zdravotnícku a Sociálnej práce sv. Alžbety v Žiline, špecializáciu v odbore ošetrovateľská starostlivosť o dospelých. Je vydatá, má dve dospelé dcéry a jedného vnuka, žije v Poprade.



S vnúčikom Alexom



Pamätáte sa ešte na svoj prvý deň v práci? Aké to bolo?

Veľmi dobre sa na to pamätám! Môj prvý pracovný deň vôbec bol v už spomínanom detskom ústave respiračných chorôb, ale veľmi dobre si pamätám aj na môj prvý pracovný deň v popradskej nemocnici. V prvom aj v druhom prípade som za celú smenu nemala čas ísť ani na obed, ani čas si sadnúť.

Aký bol prvý pracovný deň v detskom ústave?

Keď ma hlavná sestra v detskom ústave zoznámila s mojou vrchnou, hneď som pred ňou mala rešpekt. Bola prísna s hrubším hlasom, podala mi ruku, predstavila sa a povedala: „váš pracovný deň začnete tak, že osprchujete 40 detí“. Boli sme v službe 3 sestry. Praktické sestry vtedy neboli.

Videli ste ten starý známy muzikál Neberte nám princeznú? Vyzeralo to presne ako tam! 40 detí predškolského veku, jedna sestra sprchovala, druhá sušila, strihala nechty a čistila ušká a tretia fénovala vlasy a obliekala. Potom sme museli vytrieť špinavú bielizeň a prezliecť 40 postieľok.

A ako vyzeral prvý pracovný deň v popradskej nemocnici?

Môj prvý deň v nemocnici, bol pre mňa stresujúci. V tom čase sa prerábala druhá časť oddelenia. V tej časti, kde boli pacienti, bol „úl“ personálu. Nevedela som sa dostať ani do inšpekčnej izby. Iniciatívne som sa na chodbe opýtala sestričky- kolegyne s čím môžem pomôcť. Vložila mi do ruky podnos s infúznou fľašou, s kanylou a infúznou súpravou. Povedala mi, aby som išla pacientovi zaviesť kanylu a podať infúziu. Trocha som

strnula, pretože keď som bola študentkou zdravotníckej školy, kanyly neboli a ak aj áno, tak ja som sa s nimi nestretla a to ani počas odbornej praxe. V detskom ústave sme deťom pri prijíme odoberali len krv. Infúzie dostávali len na jednotkách intenzívnej starostlivosti. Tak som si povedala: „Čo teraz?“ Šla som k oknu na chodbe, rozobrala som kanylu, aby som vedela, ako detailne vyzerá, vzala som si druhú a prišla k pacientovi zaviesť ju a podať infúziu. Pacientovi som sa predstavila a priznala, že to idem robiť prvýkrát. Nemal s tým problém, bol mojím trpezlivým „figurantom“. Prvá sa nepodarila, ale druhá už áno (smiech).

Nie je to až tak dávno, keď sme tu mali pandémiu COVID-19 a s ňou spojené zvláštne opatrenia. Čo počas tohto obdobia bolo na vašej práci najťažšie?

Myslím, že najťažší bol začiatok. Z nášho oddelenia sa stalo prvé kovidové oddelenie, ktoré sme spolu s ďalšími vrchnými sestrami uzatvorených oddelení museli takpovediac vybudovať a to technicky, materiálne i personálne. Zrušili sa plánované operácie, ktoré zniesli odklad. Museli sme riešiť nedostatok personálu kvôli nariadenej karanténe po kontakte personálu s pozitívnym pacientom. Do práce sa mohol personál vrátiť až po dvoch opakovaných negatívnych PCR testoch. Strach nás všetkých z pandémie, aby sme vírus neprinesli domov a neohrozili naše rodiny. To tápanie – takpovediac - v tme, budovanie filtrov, nácvik obliekania a vyzliekania sa z overalov.... Nedostatok ochranných pracovných prostriedkov, útoky personálu pre nepochopenie situácie, nespokojnosť vo vojenských podmienkach....Často som si kládla otázku: „Robím to správne?“ Alebo naopak: „Čo robím zle?“ Denne som prichádzala domov až vo večerných hodinách. No a úplne najťažšie bolo, keď som videla to utrpenie a umieranie pacientov, ktorí sa ani nestihli rozlúčiť so svojou rodinou. To bolo najhoršie.

Práca s pacientmi je častokrát nielen fyzicky, ale aj psychicky náročná. Odkiaľ čerpáte energiu?

Zdravotnícki pracovníci v každodennej praxi riešia a prežívajú problémy spojené s utrpením, bolesťou, chorobou a smrťou pacientov, čo predstavuje veľkú psychickú záťaž. Niekedy sa energia ťažšie dobíja, pretože pre mňa práca častokrát nekončí odchodom z nemocnice o pol

štvrtrej. Nosím si ju v hlave domov. Ale aj tak. Ešte ani raz som neofutovala, že som sa v roku 1989 rozhodla pre toto krásne povolanie.

Energiu mi dodáva moja rodina. Manžel, ktorí bol počas kovidu a mojich neskorých príchodov domov tolerantrný a postaral sa o chod domácnosti, za čo mu aj teraz ďakujem. Dcéra Laura, ktorá ma v poslaní sestry od leta nasleduje na úrazovej chirurgii a som na ňu veľmi pyšná.



Relax v pri ski-alpe

A tiež dcéra Lucia, ktorá ma urobila minulý rok v novembri ošetrovateľstvom, mojimi spolužiačkami boli študentky - bakalárky. Keď som sa ich opýtala, prečo chcú pokračovať v magisterskom štúdiu, dostala som odpoveď: „Kvôli vedúcej funkcii“. Ambícia je jedna vec, ale aby ste boli schopná vo vedúcej funkcii dobre manažovať svoje oddelenie, nikdy to nebudete vedieť, ak si prácu sestry pár rokov nevyskúšate. Sestra má byť integrovaná osobnosť, pre ktorú je charakteristické, že je harmonická, pokojná, sebavedomá, trpezlivá, čestná a vyrovnaná. Nemôže a nemá sa správať k chorým povýšenecky a má mať zmysel pre spoluprácu v kolektíve. Žiadny titul nemôže dobrej sestre dávať pocit, že už napríklad nemusí podložiť misu pacientovi.

Čo robíte vo svojom voľnom čase, čomu sa rada venujete?

Ako som spomenula som čerstvá babka. Keď je môj vnuk u nás, venujem mu všetok čas. Chodíme sa prechádzať s kočiarom aj niekoľko kilometrov. Inak v lete rada relaxujem v záhradke, v zime lyžujem a príležitostne sa venujem aj ski-alpu. Stretávame sa s našou veľkou rodinou a priateľmi.

Máte za sebou 30 rokov praxe zdravotnej sestry. Ako vnímate toto povolanie po toľkých rokoch?

Medzi nami: nie je sestra ako sestra a nesúvisí to celkom s vekom. Sestra, ktorá chce naplniť svoje poslanie, je obetavá, empatická, nájde si čas porozprávať sa s pacientom, vypočuť si ho aj napriek tomu, že má „milión“ povinností a že je mnohokrát v strese. Všetky dievča-

tá, ale aj mladí muži, ktorí uvažujú stať sa zdravotnou sestrou (alebo bratom) by si mali najprv položiť otázku: Mám vzťah k chorým? Som empatická, rozvážna, dôsledná a pohotová? Záleží mi na cudzom človeku? Nie som ľahostajná voči druhým? A až keď si úprimne odpovedia na tieto otázky, by mali urobiť rozhodnutie.

Aká je podľa vás dobrá zdravotná sestra?

Keď som študovala na vysokej škole ošetrovateľstvo, mojimi spolužiačkami boli študentky - bakalárky. Keď som sa ich opýtala, prečo chcú pokračovať v magisterskom štúdiu, dostala som odpoveď: „Kvôli vedúcej funkcii“. Ambícia je jedna vec, ale aby ste boli schopná vo vedúcej funkcii dobre manažovať svoje oddelenie, nikdy to nebudete vedieť, ak si prácu sestry pár rokov nevyskúšate. Sestra má byť integrovaná osobnosť, pre ktorú je charakteristické, že je harmonická, pokojná, sebavedomá, trpezlivá, čestná a vyrovnaná. Nemôže a nemá sa správať k chorým povýšenecky a má mať zmysel pre spoluprácu v kolektíve. Žiadny titul nemôže dobrej sestre dávať pocit, že už napríklad nemusí podložiť misu pacientovi. Dobrá sestra sa správa k pacientom zdvorilo a ohľaduplne za každých okolností. Nikdy pred nimi neprejavuje svoju zlú náladu a nedáva sa ovplyvniť ani zlou náladou pacienta. Hoci je to veľmi ťažké, pripúšťam.

Akí sú dnešní pacienti?

Sú naozaj rôzni. Chápem, že v dnešnej dobe to tiež nemajú ľahké: preplnené čakárne, mnohokrát dlhé čakacie lehoty, nemoderné priestory nemocníc ..., uvedomujeme si to, ale my sestry to nevieme ovplyvniť.

Čo vás v práci najviac motivuje?

Keď sa staráme o pacienta a jeho zdravotný stav sa postupne deň po dni zlepšuje. Keď sa vrátim na druhý deň do práce a vidím, že pacient sa cíti a vyzerá lepšie ako deň pred tým. Ten pocit, že za vami ostala práca, ktorá mala zmysel a že ten pacient je vďačný za to, čo sme pre neho urobili.

Ako sa správne starať o zavedený permanentný močový katéter?

Väčšinou prvý kontakt s permanentným katétrom majú pacienti na pohotovosti, kde im pre zástavu močenia (nemožnosť vymočiť sa) zavedú katéter a doporučia hlásiť sa u svojho lekára a urológa.

Často býva permanentný katéter dlhodobým riešením derivácie moču u ľudí s retenciou moču, alebo s inkontinenciou, pokiaľ nie je možné močový mechúr vyprázdňovať inak (napríklad pomocou čistej intermitentnej katetrizácie). V rámci starostlivosti o pacientov pripútaných dlhodobo na lôžko a najmä v rámci paliatívnej starostlivosti je potreba vyprázdňovania močového mechúra jednou z hlavných potrieb pacienta. Každá sestra, ktorá takéhoto pacienta ošetruje, musí vedieť okrem posúdenia kvality vyprázdňovania močového mechúra, merania dennej diurézy či zhodnotenia špecifických vlastností moču pacienta aj postarať sa o zavedený permanentný katéter. U ženy/pacientky môže zdravotná sestra močový katéter aj zaviesť a pravidelne vymieňať. U mužov smie močový katéter vzhľadom na náročnejšiu anatómiu mužskej močovej rúry zaviesť a vymieňať len lekár – sestra však v každom prípade má zabezpečiť starostlivosť o zavedený katéter. V prípade potreby vie zabezpečiť preplach močového katétra fyziologickým roztokom, resp. špeciálnym roztokom na preplach močových katétrov.

Pacienti so zavedeným močovým katétrom po ich prepustení do domácej starostlivosti väčšinou nevedia čo je to močový katéter, ako s ním majú zaobchádzať, kde a kedy ho treba vymeniť. Často sa preto s prosbou o radu a pomoc obracajú na sestry v urologických ambulanciách, prípadne v ambulancii obvodného lekára či sestry ADOS. Tento článok má preto za úlohu priblížiť starostlivosť o permanentný katéter a odpovedať na najčastejšie otázky s ňou spojené.

Permanentný močový katéter



Permanentný močový katéter je sterilná hadička, ktorá je zavedená do močového mechúra. Zaisťuje jeho vyprázdňovanie a kontinuálny odtok moču. Môže byť zavedený krátkodobu alebo na 3-4 týždne. Jeho vypadnutiu bráni balónik naplnený vodou. Katéter má dve koncovky: prvá slúži na odtok moču a pripojenie zberného vrečka. Druhá - farebná koncovka - slúži iba na naplnenie



Mgr. Andrea Rozenbergová

balónika vodou.

Základný typ katétra - latexový, sa vymieňa každé 3-4 týždne, alebo pri jeho upchatí podľa potreby.

Iné katétre -silikónové, môžu byť ponechané v močovom mechúre pri optimálnych podmienkach až do 3 mesiacov. Nie sú hradené zo zdravotného poistenia.

Voľná koncovka permanentného močového katétra je väčšinou napojená na urinálne zberné vrečko .

Je možné ju uzatvárať aj umeľohmotnou zátkou a pacient si sám odpúšťa moč pri pocite naplnenia mechúra, cca každé 2 až 4 hodiny.

U pacientov pred plánovaným operačným zákrokom (operácia prostaty), je dobré cez deň uzatvárať katéter zátkou a vypúšťať cca každé 2 - 4 hodiny a na noc je možné použiť urinálne zberné vrečko.

Text: Mgr. Andrea Rozbemborgová,
Foto: Súkromný archív
Andrei Rozenbergovej

Urinálne zberné vrečko

Slúži na zachytávanie moču hlavne u ležiacich pacientov. Je napojené špeciálnou koncovkou (hadičnikom) na permanentný močový katéter.

Spravidla obsahuje:

-antirefluxnú chlopňu - pri naklonení vrečka sa automaticky uzatvorí a tým moč späť nevytečie,

-prívodnú hadičku s vymeniteľnou koncovkou - dĺžka hadičky môže byť rôzne prispôbena podľa výšky pacienta, vzdialenosti od konca katétra ak je vrečko zavesené na posteli a pod.

-výpustný ventil - na spodnej časti vrečka, pomocou ktorého sa obsah vrečka vypúšťa do toalety.

Vrečka sú určené na zber moču pre: **denné použitie** v objemoch 350, 500 a 750 ml a **nočné použitie** - v objeme 1500 ml prípadne viac.

Denné urinálne zberné vrečka (podskupina B7 v zozname kategorizovaných ZP) môže

pacientovi okrem urológa predpísať aj gериater, neurológ, gynekológ a lekár v odbore



paliatívna medicína v počte 20 kusov na mesiac.

Nočné urinálne zberné vrečko (podskupina F10) môže okrem urológa pacientovi predpísať tiež chirurg, gastroenterológ a onkológ v počte 10 kusov na mesiac. Pacient teda môže mať na mesiac 20 kusov denných a 10 kusov nočných vreciek.

Vymieňa sa: cca každé 3 dni, alebo ak je zanesené, poškodené, a pri každej výmene katétra.

U chodiacich pacientov sa nosí na nohe / stehno alebo lýtko/ pripevňuje sa pomocou suchých zipsov pod odev. Zabraňuje sa tým ťahaníu a poraneniu močovej rúry.

Pre odtok moču je dôležitá gravitácia - zberné močové vrečko preto musí byť pri chôdzi, v sede, alebo v ľahu pod úrovňou močového mechúra / lonovej kosti.

Prevenca komplikácií pri zavedenom permanentnom katétri

Predpokladom k zabráneniu alebo zníženiu vzniku možných komplikácií je dôležité **oddržiavať tieto pravidlá:**

- Čistota okolia močovej rúry a konečníka- postačujúca je bežná hygiena. Okolie močovej rúry, žalud' penisu po stiahnutí predkožky aj oblasť konečníka treba umývať mydlom a vodou 1 x denne. Taktiež vtedy, ak je zreteľné vytekanie sekrétu okolo katétra a po každej stolici. Nedoporučuje sa používať rôzne iné čistiace a dezinfekčné prostriedky.
- Po umytí - je potrebné predkožku pretiahnuť naspäť, aby nedošlo k zaškrtenu žalúda penisu (parafimóze). Ak zostane predkožka vzadu, žalud' začne byť opuchnutý, bolestivý, tmavo červený. Takáto situácia musí byť čo najskôr riešená, inak hrozí i jeho nezvratné poškodenie až odumretie.
- Hygiena rúk - pred a po manipulácii s katétrom a zberným vrečkom si treba vždy umyť ruky mydlom a vodou.
- Hygiena zberného vrečka a koncovky- vrečko nekláť na zem ale používať držiak vrečka. Dbať, aby nedošlo ku kontaktu koncovky s okolím napr. s WC misou.
- Pravidelná výmena katétra a zberného vrečka.
- Pozor na zalomenie odvodnej hadičky, spôsobí sa tým sťažený odtok moču a prispieva sa tak k rozvoju infekcie.
- Čisté spodné prádlo a čisté lôžko- pravidelne vymieňať. V prípade potreby (obtekание katétra) použiť vložky a sieťové nohavičky, alebo iné ochranné zberné pomôcky.
- Stolicám byť pravidelná bez namáhania, aby sa zabránilo kŕčom močového mechúra, alebo obtekaniu močového katétra pri vysokom intraabdominálnom tlaku, alebo jeho zablokovaníu.
- Pitný režim - všeobecne sa doporučuje prijímať také množstvo tekutín, aby výdaj moču za 24 hod bol cca 1,5 litra. Avšak množstvo príjmu tekutín musí byť s prihliadnutím na celkový zdravotný stav pacienta a jeho pridružených iných ochorení (napr. srdca, obličiek). Najvhodnejším nápojom je čistá, pitná voda, prípadne bylinkové a ovocné čaje. Nie sú vhodné bublinkové nápoje a minerálky.

Správny postup pri odbere moču z permanentného močového katétra na kultivačné vyšetrenie:

Moč je najlepšie odobrať hneď po výmene katétra, priamo z katétra, nie z močového zberného vrečka. Pokiaľ má pacient katéter napojený na zberné vrečko, tak pred odberom moču je potrebné uzatvoriť katéter cca na 2 hodiny a potom priamo z katétra odobrať moč do skúmavky a odnieť k lekárovi.



Conveen®

Urinálne zberné vrecká na ktoré sa môžete spoliehať počas dňa aj v noci

Urinálne zberné vrecká lýtkové

Kód ZP	Názov pomôcky	Objed. číslo	Balenie (ks)	Cena /ks	Doplatok pacienta
B35691	Conveen vrecko lýtkové 350 ml, hadica 50cm	51650	10	2,06 €	0,00 €
B40095	Vrecko lýtkové 500 ml, hadica 50cm	51610	10	1,99 €	0,00 €
B35693	Conveen vrecko lýtkové 750 ml, hadica 50cm	51670	10	2,06 €	0,00 €
B40096	Conveen Contour vrecko lýtkové 600 ml	51700	10	2,39 €	0,00 €
B40098	Conveen Contour vrecko lýtkové 800 ml	51740	10	1,98 €	0,00 €

Urinálne zberné vrecko nočné

Kód ZP	Názov pomôcky	Objed. číslo	Balenie (ks)	Cena /ks	Doplatok pacienta
F40093	Urinálne vrecko nočné 1500 ml, hadica 90cm	50620	10	2,19 €	0,00 €

Pripevňovací suchý zips na lýtkové vrecká

Kód ZP	Názov pomôcky	Objed. číslo	Balenie (ks)	Cena /ks	Doplatok pacienta
B40092	Zips suchý upevňovací	50501	1	0,71 €	0,00 €

Držiak nočného vrecka

Kód ZP	Názov pomôcky	Objed. číslo	Balenie (ks)	Cena /ks	Doplatok pacienta
B40108	Držiak vrecka	50700	1	5,94 €	0,00 €

Kompaktné versus štandardné katétre SpeediCath

Text: Peter Chmelko,
Foto: Brandportal Coloplast

Ľudia, ktorí sú odkázaní na samocievkovanie ako jedinou metódu vyprázdňovania močového mechúra, pripisujú veľký význam výberu správneho typu katétra. Každý z užívateľov katérov od spoločnosti Coloplast si určite všimol, že značka SpeediCath ponúka rôzne typy katérov. Sú navrhnuté tak, aby vyhovovali čo najširšiemu spektru osôb odkázaných na katetrizáciu, s ohľadom na ich zdravotnú diagnózu a tiež potreby vyplývajúce z ich životného štýlu. Pri rozhovoroch so zdravotníkmi aj užívateľmi katérov sa často používa ich rozdelenie na katétre štandardné a kompaktné. Štandardné katétre SpeediCath sú vývojovo aj dizajnovovo staršie, disponujú však inovovanou technológiou hydrofilného povrchu katétra – Triple Action

Coating Technology. Vďaka tejto technológii má povrch katétra unikátne vlastnosti: je celistvý a súdržný, rovnomerne pokrýva celý katéter bez suchých miest, je dokonale hydratovaný a preto sa počas katetrizácie jemne zavádza aj vyťahuje z močovej rúry. Trenie katétra o steny močovej rúry je znížené na minimum a tým pádom aj výskyt nepríjemných pocitov ako pálenie a bolesť pri katetrizácii. Hydrofilný povrch katétra je aktivovaný roztokom obsiahnutým v obale katétra a katéter je tým pripravený na okamžité použitie. Štandardné katétre SpeediCath oslávili už 20 rokov od ich uvedenia do praxe. Medzi užívateľmi katérov majú stále veľa priaznivcov, ktorým vyhovuje ich dizajn aj jednoduchosť používania.

Ďalším míľnikom vo vývoji katérov bolo uvedenie modelov, ktoré sa pre svoje rozmery a funkčnosť označujú ako kompaktné. Mnohí si ich obľúbili pre ich „nemedicínsky“ vzhľad, diskretnosť a spôsob používania. Kompaktné katétre majú pevnejšie telo, menšie rozmery, pričom jeden z typov – Compact Set je vybavený aj zberným vreckom na moč a umožňuje tak katetrizáciu na miestach, kde nie sú toalety k dispozícii. Oslovili sme niektorých užívateľov katérov, aby sa podelili o svoju skúsenosť, aký typ, prečo a v akom množstve používajú. Tu sú ich reakcie:

Adrián, Trnava

„Používam väčšinou štandardné katétre. Vyhovuje mi hlavne jednotný priemer po celej dĺžke katétra. Nevýhodu vidím iba v tom, že po použití môže z obalu vyteciť fyziologický roztok. V prípade, že budem tráviť viac času na cestách a mimo domov, lekár mi predpisuje k štandardnému SpeediCathu aj SpeediCath Compact Set s vreckom. Používam ho napríklad aj v aute. Keďže sa cievkujem 4-5 krát denne, môj lekár mi predpisuje 150 ks katérov na mesiac.“

Jozef, Žilina

„Tohto času používam výlučne SpeediCath Compact. Vyhovuje mi pre svoje rozmery, dobrý úchop, jednoduché použitie. Tiež sa dobre prenáša v taštičke, keď si ho nosím do práce.“

Veronika, Topoľčany

„Uprednostňujem kompaktné katétre, sú malé, spratné a svojim vzhľadom aj veľmi nenápadné. Set nepoužívam, lebo sa vždy cievkujem na toalete.“

Mária, Prievidza

„Používala som štandardné katétre, ale v ostatnom čase sa mi zhoršila motorika rúk. Spôsobili to moje ochorenie. Preto som prešla na používanie SpeediCath Compact Set, ktorý má hrubšie „telo“ a preto sa mi lepšie drží. Manipulácia s ním je pre mňa jednoduchšia a často ocením aj prítomnosť vrecka na moč.“

**Bezplatné vzorky katérov žiadajte na
0800 159 159 alebo na stránke www.coloplast.sk**

A aké sú vaše skúsenosti so štandardnými a kompaktnými katétami SpeediCath?
Napíšte nám do redakcie a podelte sa o svoje skúsenosti.

Ako nespojený oblúk spája

Vedeli ste, že aj deti s diagnózou spina bifida sa každý deň cievkujú?

Najkratšia definícia spiny bifidy alebo rúžštepú chrbtice znie, že ide o nespojený oblúk stavca chrbtice. Následky nespojenia sú veľmi rôzne. Väčšina ľudí ani netuší, že má v chrbtici stavec, ktorý sa počas prvých 28 dní po počatí nespojil tak, ako by mal. Štatisticky totiž každý štvrtý človek má nespojený oblúk stavca. Je však tak nepatrný, že väčšine dotýčným osôb nespôsobuje žiadne ťažkosti. Objaví sa nečakane pri vyšetrení chrbtice röntgenom alebo CT prístrojom. Iné je to u ľudí, ktorí sa narodia s viditeľným rúžštepom chrbtice. Väčšinou je u nich nespojených viac chrbticových stavcov než len jeden.

Spina bifida je diagnóza mnohých paradoxov. Keď vstúpi do života človeka, zásadne zmení smerovanie života nielen dotýčného, jeho rodiny, ale aj širšieho okolia. Je ako dáma, ktorá sa nechá byť dobre videná.

Jedným z paradoxov spiny bifidy je, že tento nespojený oblúk spája často rôznych ľudí, situácie, národy a dokonca i kontinenty. Spája odborníkov i laikov, rodičov i profesionálov, deti a mladých ľudí bez, i s tými so spinou bifidou. Ak je paralympioničkou - športovkyňou alebo športovcom osoba s rúžštepom chrbtice, spojí to značnú časť našej verejnosti, ktorá si praje slovenský úspech.

Jedno z ostatných nových spojení vzniklo medzi kontinentami - a to medzi Európou

*Text: PhDr. Terézia Drdulová, MBA, predsedkyňa Slovenskej spoločnosti pre spina bifida a/alebo hydrocefalus
Foto: archív pátra Vlastimila Chovanca*

a Afrikou, konkrétne medzi Slovenskom a Rwandou. Niektorí Slováci navštívili v nedávnej minulosti Centrum svätého Antona v meste Nyanza, ktoré sa nachádza 90 kilometrov od hlavného mesta Kigali. Riaditeľom centra pre deti je slovenský misionár Vlastimil Chovanec, ktorý je rehoľníkom v reholi rogačionistov Srdca Ježišovho. V Centre sv. Antona sa spolu s ďalšími rehoľníkmi a inými zamestnancami starajú o deti ulice, sirotu a opustené deti. Pomáhajú aj chudobným rodinám z okolia. V januári 2023 prijali na žiadosť lekárky - detskej chirurgičky - do Centra tri deti so spinou bifidou. Všetky tri sú na vozíkoch a vďaka pobytu v Centre môžu navštevovať školu spolu so zdravými deťmi.

Správa o prvých obyvateľoch Centra na vozíku dorazila čoskoro na Slovensko - aj spolu s fotkou týchto krásnych usmiatech detí. Spoločne s mojim manželom a dobrovoľníkmi sme vrámcami OZ Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo hydrocefalus začali komunikovať s pátrom Chovancom. Od prvých chvíľ sme obdivovali ochotu a zápal slovenského misionára jeho tímu postarať sa o deti, ktoré sú novou výzvou pre ľudí, ktorí sa doteraz so spinou bifidou nestretli. Vymenili sme si viaceré

informácie, užitočné rady pri starostlivosti o deti a prezdieľali skúsenosti. Po nejakom čase prišla reč na zdravotné pomôcky, ktoré deti denne používajú na vyprázdňovanie. Aj tie majú iba vďaka lekárskej, ktorá ich operovala. Nakúpi ich počas jej dovolenky v rodnom Nemecku a privezie v kufroch do Rwandy. Počet je veľmi obmedzený a pomôcky sa používajú do zničenia. Vzhľadom na to, že Centrum je financované dobrodincami a štát na jeho činnosť neprispieva, Centrum má v čase celosvetovej inflácie

výrazne vyššie náklady na stravu a bežnú prevádzku. Napadlo nás osloviť spoločnosť Coloplast s prosbou o poskytnutie pomôcok. Zástupcovia spoločnosti neváhali a spolu s pátrom Chovancom podporili deti Centra užitočnými pomôckami na mieru detí. Pomôcky poputujú do Rwandy vďaka Slovákom - priateľom pátra Vlasta, ktorí ho v apríli v Rwande navštívili a prinesú so sebou kus dobra zo Slovenska, ktoré sa bude chváliť samo cez veselší život detí.

Páter Vlasto hovorí, že s deťmi na vozíkoch sa tak zžili, že si už život v Centre bez nich ani nevedia predstaviť. To, čo sa na začiatku vývinu nespojilo, spája počas celého ďalšieho života nečakane a intenzívne. Ďakujeme zamestnancom spoločnosti Coloplast za ich podporu a konkrétnu pomoc poskytnutú chudobným deťom v Afrike!



Ak sa chcete o Centre a jeho obyvateľoch dozvedieť viac, môžete si na Youtube-e pozrieť krátky dokument s názvom „Dotknúť sa rán“.



Ochraňujeme planétu

Vitajte kamaráti v mojom ekologickom kvíze!

Dnes si povieme niečo o tom, ako môžeme pomôcť našej planéte s plastovým odpadom... Hlavne s tým, ktorý produkuje pri používaní katéetrov.

Tí z vás, ktorí používate katéetre SpeediCath určite pomôžete Speedimu vypočítať tento príklad:

Môj kamarát Janko používa katéetre 4 x denne – teda za jeden deň vyhodí do koša 4 plastové použité katéetre....
Koľko použitých katéetrov vyhodí Janko do koša za jeden rok (365 dní)?



Koľko to teda katéetrov spotrebuje Janko za rok?

Spolu so Speedim ste zistili, že Janko spotrebuje za rok katéetrov. (správna odpoveď je: **1 460** katéetrov).
To je veľa! Pozrime sa, ako a z akých plastov sa vyrába SpeediCath!

Ako sa vyrába SpeediCath?

1. Ropa sa ťaží zo zeme a preváža do rafinérie na spracovanie..
2. V továrni na výrobu plastov sa z ropy vyrábajú plastové granule..
3. Z plastových granúl sa vyrábajú katéetre. Po vyrobení sa sterilizujú a balia do obalového materiálu..
4. Dopravia ich k užívateľom katéetrov...
5. Po použití sa vyhodí na skládku, alebo spracujú v recyklácii plastov



Deti, viete čo je to ropa?

Napiš si dve písmenká, za ktorými sa skrývajú pravdivé vety o rope:

- A. Ropa vznikla v dávnych dobách z odumretých rastlín a stromov
- B. Ropa vznikla v dávnych dobách rozkladom mŕtvych tiel morských živočíchov (planktónu) bez prístupu kyslíka
- C. Ropa je hnedá olejovitá horľavá kvapalina, ľahšia ako voda
- D. Ropa je čierna pevná látka, ťažšia ako voda

Zistil som, že ropu máme aj na Slovensku!

Korniansky ropný prameň predstavuje unikátny povrchový výver ľahkej ropy.

- V roku 1984 bol vyhlásený za prírodnú pamiatku
- Patrí k najznámejším turistickým atrakciám na Kysuciach a je ojedinelý aj v Európe
- Podľa povesti zo 17. storočia v lesoch pri Turzovke na Kysuciach vyvierá „čierna voda“, z ktorej chodili piť čerti

Z ropy sa vyrába aj plast polyuretán a z neho sa vyrábajú katéetre SpeediCath.

Viete, že katéetre SpeediCath môžeme podľa vonkajšieho obalu rozdeliť do dvoch skupín?

1. SKUPINA – katéetre v obale, ktorý obsahuje hliníkovú fóliu
2. SKUPINA – katéetre v čisto „plastovom obale“



SpeediCath Standard – katéter v obale s hliníkovou fóliou.

Starší typ katéetra sme vynovili- znížili sme obsah hliníka v obale.
Doporučujeme ho postupne vymeniť za kompaktný katéter, alebo SpeediCath Flex (s ohľadom na zber plastov a prírodu).

1 užívateľ
= 1460 balení katéetrov ročne
= úspora hliníka na úrovni 150 ks plechoviek



Vylepšenie



Katéetre SpeediCath Compact, Compact Set a Flex môžeme celé dávať do zberu.

- Vyššia rada katéetrov, ktoré po použití môžeme celé, aj s obalom dávať do zberu plastov
- Nepoužívame žiaden hliník v obaloch katéetrov
 - Menšia záťaž pre prírodu, možnosť recyklovať



Aromaterapia je liečba alebo prevencia chorôb pomocou éterických olejov.

Využíva éterické oleje a iné aromatické zlúčeniny, s nárokmi na zlepšenie psychickej alebo fyzickej pohody. Je ponúkaná ako doplnková terapia popri štandardných liečebných postupoch alebo ako forma alternatívnej medicíny, namiesto konvenčných liečebných postupov založených na dôkazoch. Aromaterapia používa éterické oleje určitých rastlín, aby posilňovala rovnováhu a harmóniu organizmu z fyzickej aj psychickej stránky. Blahodarný účinok týchto olejov môže byť dôsledkom ich pôsobenia na hormóny a iné chemické látky spostredkujúce prenos informácií v tele a mozgu.

História

Používanie éterických olejov - silíc - je známe už od dávnej minulosti, najmenej od roku 4500 pred n.l., keď z nich Egypťania pripravovali parfumy a lieky. Ich kňazi používali éterické oleje aj pri balzamovaní a stopy týchto olejov možno nájsť ešte dnes na múrmách starých tritisíc rokov.

Tieto dávne poznatky uchovávali grécki, rímski a arabskí lekári, ktorých vedecké objavy ovplyvňovali medicínu po dlhé stáročia. Ešte v 18. storočí sa éterické oleje používali v širokom meradle

ako liek. Neskôr, v 19. storočí, sa už mnohé z týchto esencií vyrábali synteticky. Bolo to lacnejšie ako získavať oleje z rastlín, a tak nastal odklon od prírodných liečiv.

Modernú aromaterapiu začal používať francúzsky chemik René-Maurice Gattefossé, ktorý v roku 1920 objavil liečivé vlastnosti éterického levanduľového oleja. Podnietilo ho to ku štúdiu antiseptických vlastností éterických olejov a v roku 1937 vydal prvú modernú knihu o aromaterapii.

Poradte sa s aromaterapeutom

Aromaterapeut sa najprv opýta na vaše zdravie, problémy a momentálnu náladu. Spýta sa aj na lieky, ktoré práve užívate, pretože účinok niektorých liečiv, najmä homeopatik, môže ovplyvniť intenzívna vôňa aromatických olejov.

Keď vám terapeut vyberie vhodné oleje, rozhodne o najvhodnejšej liečebnej metóde. Postupovať možno niekoľkými

spôsobmi, najbežnejšou formou je však relaxačná masáž celého tela s použitím olejov. Po masáži musíte chvíľu pokojne odpočívať. Terapeut vám môže odporučiť, aby ste sa niekoľko hodín po masáži nekúpali, aby sa všetok olej mohol vstrebať. Môžete dostať niektorý olej na použitie doma. Čas ošetrenia vrátane konzultácie trvá asi hodinu.

Liečime sa doma

Pred použitím aromaterapie je dôležité stanoviť spoľahlivú lekársku diagnózu, aby ste správne liečili príznaky, o ktorých sa inak radíte so svojím lekárom. K dispozícii sú rozličné éterické oleje, a mnohé spôsoby liečenia, napr. inhalácie a kúpele, môžete ľahko robiť doma. Predtým ako použijete niektorý éterický olej do kúpeľa alebo na masáž, mali by ste ho

zriediť vo vhodnej látke - základnom oleji. Éterický olej zmiešajte so základným olejom v predpísanom pomere. Masážnu zmes si môžete pripraviť aj do zásoby. Pokiaľ vybrané oleje nezlepšia váš zdravotný stav, poradte sa s liečiteľom - aromaterapeutom.



Druhy éterických olejov

- **„pravé“ - „čisté“** - vonné oleje extrahované - získavané primárne z kvetov alebo jemných rastlinných tkanív extrakciou rozpúšťadlom alebo superkritickou tekutinou
- **nosné oleje** - typicky olejové rastlinné bázické triacylglyceridy, ktoré riedia esenciálne oleje na použitie na koži (napr. olej zo sladkých mandlí)
- **esenciálne oleje** - vonné oleje extrahované z rastlín hlavne parnou destiláciou (napr. eukalyptový olej) alebo expresiou - lisovaním (grapefruitový olej)
- **rastlinné destiláty alebo hydrosoly** - vodné vedľajšie produkty procesu destilácie (napr. ružová voda). Bežné sú - harmančekový destilát, destilát z ruže a medovky.
- **infúzia** - primiešavanie - vodné extrakty rôznych rastlinných materiálov (napr. infúzia harmančeka)
- **oleje na inhalovanie** - materiály rastlinného pôvodu s vyšším obsahom olejov sušené, drvené a ohrievané na inhalovanie aromatických olejových pár v priamom inhalačnom procese



Oblíbené aromatické oleje s liečivým účinkom

eukalyptový	podporuje bdelosť, vyjasňuje myseľ	pomáha proti prechladnutiu, utišuje suchý kašeľ, potláča kožné infekcie, vyrážky, zmierňuje opuchy a svalové bolesti
pakostový	pomáha zmierňovať psychický stres a úzkosť	tonizuje a čistí kožu, pôsobí proti infekcii v ústach a hrdle, povzbudzuje činnosť pečene, prečist'uje tráviaci systém, pomáha odstraňovať z tela odpadové látky, pôsobí proti opuchom
levanduľový	pôsobí proti stresu, úzkosti a depresii	povzbudzuje obnovu kožných buniek, zmierňuje kožné zápal, pomáha hojiť afty, zmierňuje zápach z úst a nevoľnosť
mätový	zlepšuje náladu, pomáha liečiť emocionálny šok	pomáha zmierňovať kašeľ a krčné infekcie, utišuje črevné kŕče a pálenie záhy, zmierňuje morskú chorobu
olej z parumana spanilého	celkovo uvoľňuje, mierni úzkosť, upokojuje aj detské záchvaty zlosti	pomáha odstraňovať akné, kožné zápal a vyrážky, povzbudzuje chuť do jedla, zmierňuje hnačky
rozmarínový	zlepšuje pamäť	zmierňuje poruchy trávenia a plynatosť, zlepšuje krvný obeh, mierni svalové bolesti, čistí a stimuluje kožu, má protinfekčné účinky
santalový	upokojuje a uvoľňuje účinky proti nespavosti	zmierňuje podráždenie v hrdle, zápal priedušiek a astmu, zmäkčuje suchú kožu, účinkuje proti lupinám, mierni vracanie a hnačky
majoránkový	upokojuje a utišuje pri zármutku, osamelosti a strate	zmierňuje dýchacie problémy, napr. zápal priedušiek a astmu, pomáha proti zápchu, uvoľňuje svalové kŕče
tea tree (melaleukový)	nijaké osobitné účinky	pôsobí antisepticky pri bakteriálnych infekciách, najmä kožných, používa sa na čistenie povrchových zranení

Spýtali sme sa

SpeediCath Flex je diskretný katéter s flexibilnou špičkou pre mužov, ktorý je prispôsobený na ľahkú priechodnosť mužskou močovou rúrou. Katéter je v tzv. „suchom rukáve“, takže pri zavádzaní nedá dotknúť hydrofilného povlaku katétra. Opýtali sme sa na názor mužov, ktorí používajú Speedicath Flex ako sú spokojní s týmto mužským katétrom na cievkovanie.

Otázky

1. Ako ste spokojný s pomôckou Speedicath Flex

2. Prečo ste sa rozhodli práve pre pomôcku Speedicath Flex?

Peter Špak, Nové Zámky cievkuje sa viac ako 10 rokov

- S pomôckou Speedicath Flex som veľmi spokojný. Cievka je celá v uzatvorenom obale aj po odbalení a je takmer vylúčené, aby som sa dotkol jej sterilných častí. Je natoľko lubrikovaná, že sa ľahko zavádza. Po použití ju vloží späť do obalu a ekologicky zlikvidujem.
- Začal som používať cievky SpeediCath Tieman s vodou, potom lubrikované na okamžité použitie, neskôr SpeediCath Compact. Teraz používam Speedicath Flex. Pri skúsenostiach s dlhodobým používaním cievok na katetrizáciu som sledoval novinky v tejto oblasti. Dočítal som sa o Speedicath Flex a požiadal o vzorky na skúšku. Dovedy používané cievky mali ten problém, že boli dlhé a bolo riziko že sa niečoho dotknem. Cievky Speedicath Flex sú obalené počas celého použitia a to ma oslovilo. Cievkovanie od samého začiatku mi veľmi zlepšilo kvalitu života.

V. D., Bratislava cievkuje sa 1 rok

- S pomôckou Speedicath Flex som veľmi spokojný. Pomohla a naďalej mi pomáha pri riešení zdravotných problémov. Pre mužov je to vynikajúca voľba.
- Pomôcku mi odporučil môj urológ MUDr. Milan Blaško. Používam ju už od samého začiatku a nemenil by som. Ako som spomínal už predtým, pomáha mi riešiť moje zdravotné ťažkosti.

Pavol Kardian, Nové Mesto nad Váhom cievkuje sa vyše roka

- S pomôckami Speedicath Flex som veľmi spokojný sú mimoriadne praktické, predtým som nepoužíval nič iné, toto sú moje prvé pomôcky.
- Pre pomôcky Speedicath Flex som sa nerozhodol sám, ale mi ich doporučila moja urologička. Zavádzajú sa naozaj jednoducho, priam bezbolestne. Vďaka ich praktickému obalu je cievkovanie sterilné a znižuje sa percentuálne ohrozenie vzniku nepríjemných zdravotných ťažkostí.



Platená inzercia

Volajte z pohodlia domova a pomôcky vám zašleme!

Zásielková služba – pohodlne, diskretné, zdarma.

Nosíte z lekárne/ výdajne veľké balenia pomôcok? Necítite sa diskretné pri pohľadoch okolia a susedov? Vaše pomôcky vo výdajni nemajú alebo niečo chýba a musíte sa vrátiť? Zdravotné pomôcky môžete obdržať vďaka jednému telefonátu! Ako na to?

- ✓ Pomôcky si dajte predpísať vaším odborným lekárom, ideálne elektronicky, tzv. eRecept. Ak máte od vášho odborného lekára odporúčanie, pomôcky vám môže predpísať aj váš obvodný lekár.
- ✓ Zavolajte na telefónne číslo Výdajne zdravotníckych pomôcok Versus JJ a oznámte, že máte vystavený elektronický predpis. Volajte **0903/715 893** alebo **02/54 79 39 37**.
- ✓ Vaše pomôcky dostanete nasledujúci pracovný deň kuriérom. Služba je bezplatná.

POZOR! TERAZ AKCIA!

Ak ste začali využívať zásielkovú službu v roku 2023 a budete ju využívať minimálne 3 mesiace, **máte nárok na darček**. Zavolajte na telefónne číslo výdajne Versus JJ a žiadajte darček z ponuky. Darček vám zašleme spolu s ďalšou zásielkou pomôcok.



Dáždnik skladací

Termoska 350 ml

Fľaša na vodu 750 ml

Cestovná peňaženka

Volajte a žiadajte darček zdarma!



Zásielková služba:
Versus JJ s.r.o.
Stromová 38
833 18 Bratislava
tel: 0903 715 893


Versus JJ
s.r.o.

Náš Recept

Text: Petra Piechovič,
Zdroj: recepty.aktuality.sk

Organizujete grilovačku a pre priateľov chystáte samé netradičné pochúťky. Všetci sa tešia na dobroty, ktorými ich prekvapíte. Čo keby ste ich tentoraz neočarili iba jedlom, ale aj netradičnými nápojmi? A že všetci prídu autom? To vôbec neprekáža. **Vymeňte známu klasiku za šik nealko koktaily s vodou a zároveň obohaťte svoj organizmus o dôležité vitamíny a minerály, ktoré potrebuje najmä v lete.**



Osviežujúca bazová limonáda

Potrebujeme

- 10 ks kvet bazy
- 1 ks citrón
- 250 g kryštálový cukor
- 3 l vody

Postup

Kvety bazy, môžeme ale nemusíme opláchnuť pod tečúcou vodou. Opláchnutie odplaví množstvo peľu a teda aj chuti, takže rozhodnutie je na vás. Kvety poukladáme do veľkého zavracieho pohára (5 l) a pridáme na tenké plátky pokrúpaný, dobre umytý citrón. Do hrnca dáme zahrievať vodu spolu s cukrom, a keď začne vriieť prelejeme ňou bazu a citrón. Pohár zavrieme, necháme postáť pri izbovej teplote asi hodinu a potom ho presunieme do chladu na 24 hodín. Neskôr limonádu scedíme cez sitko alebo gázu a podávame v dobre vychladených pohároch s kockami ľadu.



Melónovo-uhorkový koktail

Potrebujeme

- 0,25 ks šalátová uhorka
- 0,25 ks menší červený melón (dyňa)
- 0,5 ks limetka (šťava)
- 3 PL cmar
- 1 PL med (nemusí byť)

Postup

Uhorku ošúpeme, pokrájame na menšie kocky a vložíme do mixéra. Pridáme tiež dobre vychladenú, na kocky pokrúpanú melónovú dužinu, cmar, limetkovú šťavu a podľa sladkosti melóna aj trochu medu. Všetko spolu rozmixujeme rozlejeme do vychladených pohárov, dozdobíme plátkami uhorky a podávame.



Černicová limonáda

Potrebujeme

- 8 ks černíc
- 1 PL trstinový cukor
- 2 PL limetková šťava
- 1 ks limetky, mäťové lístky (trochu)
- ľad

Postup

V mažiari spolu popučíme černice a cukor. Môžeme ich tiež rozdeliť medzi dva poháre a rozdrviť ich priamo v nich. Prilejeme limetkovú šťavu, pridáme pár koliesok limetky, ľad a všetko dolejeme vychladenou sytenou vodou. Môžeme ozdobiť celými černicami a mäťovými lístkami.

Križovka

Výhercovia sú: Lukáš M. z Prešova, Ingird J. z Košíc a Ivana M. z Dunajskej Stredy
Výhercom gratulujeme a výhry sme poslali na ich adresu.

Neváhajte a posielajte správne odpovede aj naďalej a nabudúce sa šťastie usmeje možno na vás!
Držíme palce.

Želáme vám veľa smiechu, na Veľkú noc len potechu, v pondelok veľký zhon,...(tajnička 1)

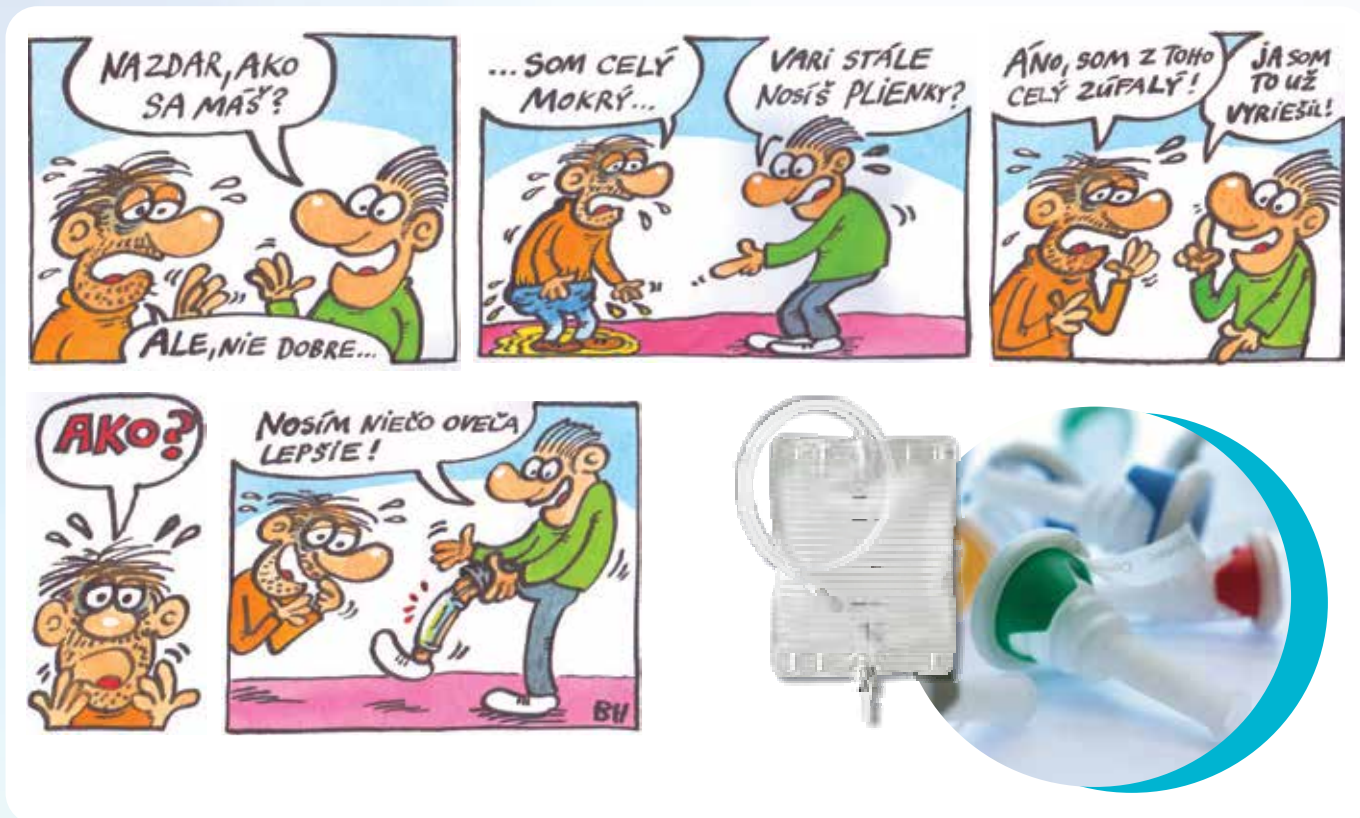
Autor: Juraj Mitošinka	zužuj	určite ako delegáta	inde	leptavý kamienok	druh trhaviny	Pomôcky: MTI, Ur, Alarod, lápis, kádi	tlačová agentúra Maďarska	staroba-bylonské mesto	2. časť tajničky	zábavná lotéria
konzervovavala dymom						nevykvasená ovocná šťava				
1. časť tajničky						súbor troch hlasov pláťal				
	chytali (expr.) nárazom zhodil							Britské múzeum (skr.) mužské meno		
spätá so zemou							otrok (kniž.) pitím pohltil			
skratka ručného granátu			máločo stúpenec teozofie							
priestor mimo ihriska				udrel (expr.) domnieva sa (bás.)						
požijem ako potravu					Litovská republika zn. pre germánium					
druh plynosilikátu (stav.)						zn. prvku lítium šanujem (hovor.)		člen starého národa	oddávame sa snom, snívame	
plazivo sa pohybuješ							rahký koč tlač. ag. Kambodže			
Pomôcky: cab, amatol, itong, Sge, SPK	git	zn. pre oersted	3. časť tajničky		MPZ Islandu odlamujú			citoslovce radosti islamský sudca		
skratka trifenyfosfátu				jemne chytaj skr. súhv. Šíp						
rímske číslo 1050			sánkujúci sa ľudia skr. pre Intercity							
záhada, hádanka (kniž.)							4. časť tajničky			
typ strednej školy							kráča			

Vyriešte križovku a získajte odmenu!

Žrebujeme 3 správne odpovede a trom výhercom zaslame darček: **FĽAŠA Coloplast!** – na skvelý pitný režim. Správne odpovede nám môžete zaslať poštou na adresu **Coloplast s.r.o. Galvániho 15/C Bratislava 821 04** alebo mailom na adresu **info@coloplast.sk**.




Kondómová drenáž


Conveen kondómová drenáž sa skladá z urinálneho kondómu a zberného vrečka. Systém zabezpečí, že nezažijete pretekание moču, zápach, kožné problémy alebo nepohodlie.





Ako sa dostať k pomôckam


Pomôcky vám môže predpísať urológ, neurológ, geriatier alebo pediater. Urinálne zberné vrečka môže odporučiť aj gynekológ.

Samolepiace urinálne kondómy - nelatexové			
Kód poisťovne	Názov výrobku	Balenie ks	
Conveen			
 B40088	Conveen Security+ 25 mm	30	
 B40089	Conveen Security+ 30 mm	30	
 B40090	Conveen Security+ 35 mm	30	

Urinálne zberné vrečka lýtkové			
Kód poisťovne	Názov výrobku	Balenie ks	
Conveen			
 B35691	350 ml, 50 cm hadica	10	
B40095	500 ml, 50 cm hadica	10	
B35693	750 ml, 50 cm hadica	10	

Urinálne nočné zberné vrečka 1,5 l			
Kód poisťovne	Názov výrobku	Balenie ks	
Conveen			
 F40093	nočné vrečko 1,5 l, 90 cm hadica	10	

Pripevňovací suchý zips na lýtkové vrečka			
Kód poisťovne	Názov výrobku	Balenie ks	
Conveen			
 B40092	suchý zips Velcroband	1	

Držiak na nočné vrečko			
Kód poisťovne	Názov výrobku	Balenie ks	
Conveen			
 B40108	držiak vrečka	1	

Pomôcky na ošetrovanie kože			
Kód poisťovne	Názov výrobku	Balenie ks	
Comfeel			
F40190	Čistiaci roztok	1	
F40191	Čistiace rúška	30	
F40192	Ochranný krém Comfeel	1	