

Helios

Jeseň
2022

Časopis pre ľudí
s poruchami
vyprázdňovania

**Nevyhnutný
odpočinok
pre telo i myseľ'**
alebo Ako na kvalitný spánok

**Prečo je povrch
katétra taký
dôležitý?**

ROZHOVOR

**Povedali mi,
že budem
ležiaci
pacient.
Nestalo sa!**



Milí čitatelia Heliosu!



že zažijeme zimu bez pandémie, lockdownov a zároveň s ľahšou dostupnosťou zdravotnej starostlivosti. Už je to viac ako 20 rokov čo pracujem v spoločnosti Coloplast. Za túto dobu sa toho veľa zmenilo. Intermitentná katetrizácia sa stala štandardom v liečbe neurogénnych porúch močenia, hlavne pri poraneniach miechy, vrodených vývojových chybách

Máme za sebou krásne a horúce leto, neobvykle veľa teplých letných večerov. Pre niekoho radosť, pre iného utrpenie z veľkého tepla. V každom prípade nás leto nabilo slnkom a teplom a dúfajme, že prichádzajúce jesenné dni a celú zimu prežijeme v zdraví a pohode. Tiež verím,

a skleróze multiplex. Na Slovensku sú dostupné a plne hradené najmodernejšie katétre spoločnosti Coloplast, vrátane malých a kompaktných katérov SpeediCath Compact, katérov s vreckom SpeediCath Compact Set a novinka SpeediCath Flex, katéter určený pre mužov s ťažšou priechodnosťou močovej rúry. Veľa ľudí sa po úraze alebo diagnostikovaní ochorenia zaradilo späť do života. Na edukačných stretnutiach o používaní intermitentných katérov v NRC Kováčová, som mal možnosť mnohých osobne spoznať. Jedným z tých, ktorí sa úspešne vrátili do života po úraze a žijú na vozíku je aj Radoslav Malenovský. Na stránkach tohto vydania si môžete prečítať rozhovor s našim úspešným paralympionikom. Radoslav je príkladom ako sa nevzdávať a byť aktívny v každej životnej situácii. V tomto vydaní chceme upriamiť vašu pozornosť na predpoklady ako si udržať zdravé močové cesty. Okrem iného, sú nimi aj správny pitný režim a kvalitný spánok. O zdravie vašich močových ciest sa postarajú ČIK centrá (špecializované centrá pre čistú intermitentnú katetrizáciu). Určite si nájdete to „vaše“ ČIK centrum, v blízkosti vášho bydliska. Urológovia a sestry, ktoré sa viac zameriavajú aj na problematiku katetrizácie, vám pomôžu s edukáciou ako sa správne cievkovať, resp. pomôžu vám vyliečiť komplikácie močových ciest. Viac informácií o ČIK centrách nájdete v tomto vydaní Heliosu. Prajeme príjemné čítanie!

PETER LAUDON
Manažér pre vzťahy s koncovými užívateľmi
skpla@coloplast.com

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



0800 159 159

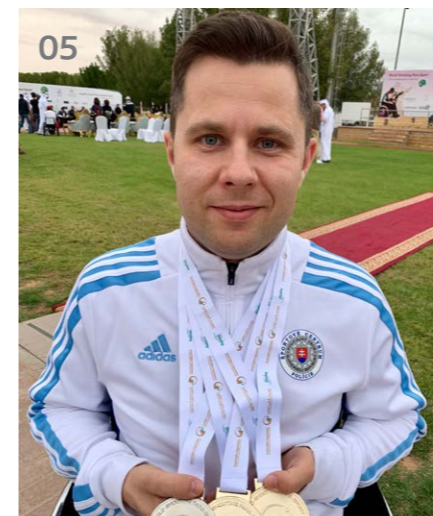


www.coloplast.sk



info@coloplast.sk

Obsah



- 4 Z vašej pošty
Pozdrav od čitateľa
- 5 Povedali mi, že budem ležiaci pacient. Nestalo sa!
- 8 Pitný režim a správna hydratácia u ľudí s poruchou močenia
- 10 Nevyhnutný odpočinok pre telo i myseľ
- 12 Po prvý raz na Slovensku... a Coloplast je pri tom
- 15 Typy ako sa cievkovať v práci
- 16 Čo je to ČIK centrum?
- 18 Prečo je povrch katétra taký dôležitý?
- 19 Opýtali sme sa
- 20 Späť do minulosti
- 21 Predstavenie Peter Kotos
- 22 Recept - Kráľovské krevety
- 23 Križovka



Helios

Časopis pre ľudí s problémami vyprázdňovania
Jeseň 2022

Redakčná rda: PhDr. Lucia Ochabová,
Mgr. Mária Ziačková, Ing. Peter Laydon,
Ing. Peter Chmelko, Ing. Adriana Satková.
Šéfredaktor: Petra Fečková
Vychádza v spolupráci s pacientskymi organizáciami
Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo
hydrocefalus, Republiková organizácia vozíčkarov,
Slovenský zväz sclerosis multiplex.

Vydavateľ: Coloplast Slovakia s.r.o.,
Vajnorská 100/B, 831 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.

**Pridajte sa!
Sledujte nás!**
Coloplast na

0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

www.coloplast.sk · www.coloplastkontakt.sk

Z vašej pošty



“ Vážené dámy, chcem sa Vám pekne poďakovať za blahoželanie k mojím 86. narodeninám. Aj ja Vám prajem zo srdca za Vašu láskavosť veľa šťastia. Prajem veľa úspechov v práci a lásky v osobnom živote. Ďakujem za Vašu prácu a ochotu pomáhať. Pani E.B. ”



“ Ďakujem Vám, dnes mi prišla zásielka vzoriek urologického zberného vrečka. Veľmi si vážim pomoci a ochotu Vašej firmy! Ešte som sa s niečím takým nestretla :) Pekný deň, pani H. ”



“ Chcem poďakovať spoločnosti Coloplast za starostlivosť o môjho blízkeho, či už návštevy zástupcov alebo dievčatá na linke. Vždy sa nám dostalo pomoci. Obrovské ďakujem. K.T. ”

Pozdrav od čitateľa

Milí čitatelia

Ozývam sa opäť po dlhšom čase pretože som nemala čas na písanie článkov, lebo som mala veľa programu a bola som aj v letnom tábore SBaH a potom som ochorela. Našťastie som teraz v poriadku a na tábore som si to užila a tešila som sa, že som mohla vidieť super ľudí. Terézia a aj jej manžel Andrej sú skvelí ľudia a veľmi som si ich obľúbila. Dúfam, že aj o rok sa im podarí zorganizovať

letný tábor. Tiež nám predstavili projekt multi – IN a my ako dievčatá sme mali babinec a preberali sme rôzne témy a chodili sme aj po výletoch. Za niekoľko dní sa začína nový školský rok. Tak to je zatiaľ všetko, keď budem mať niečo nové, napíšem vám.

VAŠA KRISTINKA

Napište nám, čo si myslíte!

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

Vaše listy adresujte na:
HELIOS
Coloplast Slovakia s. r. o.
Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava
alebo na: info@coloplast.sk

Na ďalšie číslo Heliosu sa môžete tešiť na jar 2023



Povedali mi, že budem ležiaci pacient. Nestalo sa!

S Radoslavom som sa prvýkrát stretol v národnom rehabilitačnom centre Kováčová, tesne po jeho úraze v roku 2003. Boli to pre neho ťažké chvíle spojené s rehabilitáciou a akceptáciou novej životnej situácie. Počas jeho pobytu v NRC Kováčová sme sa niekoľkokrát stretli a hovorili sme o cievkovaní. Po jeho prepustení z Kováčovej sme sa osobne viac nevideli, ale jeho meno som začal s odstupom času vnímať z médií v súvislosti s paralympijským športom. Ubehlo 19 rokov a z Radoslava sa stal mladý ambiciózný muž, profesionálny športovec. O tom čo sa za toto obdobie udialo, sme sa s Radoslavom rozprávali v priestoroch našej kancelárie v Bratislave.

Text: Peter Laudon
Foto: súkromný album
Radoslava Malenovského

Celý mesiac sme sa nemohli dohodnúť na termíne stretnutia, lebo ste mali plný kalendár. Zrejme ste aktívnejší ako mnohí ľudia bez hendikepu. Čo vám zaberá najviac času?

V roku 2016, po návrate z paralympiády z Ria, ma prijali do zamestnania v Športovom klube polícia a tým pádom som sa stal profesionálnym športovcom. Začal som sa venovať športovej príprave na profesionálnej úrovni. Je to komplexná príprava po telesnej a psychickej stránke, vrátane

kondičnej prípravy, fyzioterapie až po streľbu samotnú. Spolu s Veronikou Vadovičovou sme dvaja profesionálni hendikepovaní športovci na Slovensku.

Sme radi, že ste prijali pozvanie a chcete sa podeliť s našimi čitateľmi o váš životný príbeh...

V mojich 16-tich rokoch som mal úraz pri skoku do vody. Odniesol si to môj 6 a 7 krčný stavec. Jeden som si rozdrvil úplne a museli mirobiť kompletnú plastiku.

Pri tom som si čiastočne poškodil miechu

a ochrnil som na všetky štyri končatiny. Je to 19 rokov dozadu a doteraz s tým nejakým spôsobom bojujem. Už po 2-och týždňoch od úrazu som sa dostal do NRC Kováčová. Zo začiatku to bolo veľmi náročné, ale chcel som sa rýchlo vrátiť k životu, ktorý by sa čo najviac približoval k normálnemu. Pomerne rýchlo som sa adaptoval.

Určite to po úraze nebolo ľahké, v čase úrazu ste mali iba 16 rokov. Čo vám najviac pomáhalo prijať novú situáciu?

Som pragmatický človek a nebavilo ma sedieť doma. Chcel som žiť v spoločnosti mladých ľudí a byť aktívny.

Rozhodol som sa, že dokončím strednú školu a pôjdem na vysokú.

Čo by ste povedali ľuďom, ktorí sa ocitli v rovnakej situácii ako vy po úraze?

Nedajte na žiadne reči, že to bude lepšie alebo na zázračné liečby a zlepšováky. Bude to lepšie iba v prípade, ak sa o to zaslúžite tvrdou prácou. Ak chcete byť na tom zdravotne lepšie, treba na sebe makat', rehabilitovať, cvičiť a byť samostatnejší. Nepoznám žiadneho človeka, ktorý by sa dostal z vozíka na nohy bez toho, aby sa o to pričínil svojou prácou. Zo začiatku človek bojuje so svojim telom. Snaha o každý pohyb je námaha, ale po miliónoch opakovaní sa dostavia výsledky.

Hovoríte, že ste ochrnlí na všetky končatiny, ale ja to u vás vôbec nepozorujem. Ste pripútaný na vozík, ale vyzerá to tak, že rukami pohybujete prirodzene.

To je všetko výsledok poctivej 19 ročnej driny. Ono to tak spočiatku nebolo. Po úraze som sa takmer nemohol hýbať. Nevedel som si ani očistiť zuby, lebo som neudržal zubnú kefku. Veľmi mi pomohli lekári a sestričky s rehabilitáciou v Kováčovej. Vtedy som neskutočne tvrdo na sebe pracoval. Čas po úraze je kritický, ak chcete aspoň čiastočne obnoviť pohybové funkcie. Preto odporúčam každému, kto sa v tejto situácii ocitne, aby čas v Kováčovej využil čo najviac. Spazmy sa občas môžu vracat', preto je potrebná pravidelná rehabilitácia a cvičenie.



Svetový pohár v WSPS Cup ALA in 2019, Spojené arabské emiráty



RADOSLAV MALENOVSKÝ (35)

sa narodil v Skalici a vyrastal v mestečku Šaštín - Stráže na západe Slovenska. Normálnym životom žil do svojich 16-tich rokov, kedy po nešťastnom skoku do vody 4. júla 2003 utrpel ťažký úraz - zlomeniny krčných stavcov s poranením miechy. Napriek mesiacom rehabilitácií potrebuje na každodenný pohyb invalidný vozík. V roku 2004 začal študovať obchodnú akadémiu v Bratislave na Mokrohájskej ulici, kde sa prostredníctvom Veroniky Vadovičovej a Martina Gabka, predsedu športového klubu Altius, prvýkrát stretol so športovou strelbou. Radoslav je reprezentantom Slovenskej republiky. Zúčastnil sa troch paralympijských hier. V Pekingu 2008, Londýne 2012 a Rio de Janeiro 2016. Dnes je profesionálnym športovcom v Športovom centre polície.

www.radoslavmalenovsky.com



Čo vám povedali lekári hneď po úraze? Akú prognózu vám dávali?

Lekár ktorý ma operoval na Kramároch povedal mojej mame, že budem ležiaci pacient a nestalo sa.

Vyšťudovali ste obchodnú akadémiu na Mokrohájskej ceste v Bratislave. Pokračovali ste v štúdiu ďalej?

V čase úrazu som chodil na elektrotechnickú priemyslovku do Starej Turej a chcel som tam aj po úraze pokračovať. Ako mladého ma elektrotechnika priťahovala, lebo som chcel navrhovať zariadenia ako zosilňovače a podobne. Tu som vyštudoval prvý ročník, ale pokračovať som ďalej nemohol, lebo škola bola kompletne bariérová. Študovať som však stále chcel. Na „opakovačke“ v Kováčovej som sa dozvedel o bezbarierovej škole na Mokrohájskej, kam som nastúpil na štúdium na obchodnú akadémiu. Po skončení som pokračoval na Vysokej škole manažmentu v Bratislave.

Potom prišla pracovná kariéra?

Prvé tri roky som pracoval v Bratislave vo firme IBM, kde som robil finančného analytika. V novembri 2015 sme boli na pretekoch v Spojených štátoch, čo bol posledný kvalifikačný pretek na paralympijské hry 2016 a tu som si vybojoval miestenku. Nakoľko som mal trvalý pracovný pomer a dochádzal som do práce do Bratislavy, rozhodol som sa, že dám výpoveď a budem sa pripravovať na paralympiádu. V Rio som skončil na 4 mieste a po tomto výsledku som dostal



Fitness tréning



Rio 2016, ľubovoľná malokalibrovka 60 rán v leže

ponuku pracovať ako profesionálny športovec v Športovom klube polície, o čom som vždy sníval.

Ako ste sa dostali k športovej strelbe?

O športovej strelbe som sa dozvedel v škole na Mokrohájskej, od Veroniky Vadovičovej. Bolo to v novembri 2004. Po pár mesiacoch ma Veronika zobrala na strelnicu do Vištuku. V máji v roku 2005 som išiel na svoju prvú súťaž, na svetový pohár do Nemecka, kde som skončil druhý. To som bol stále na Mokrohájskej. Počas vysokej školy som sa dostal na svoje prvé paralympijské hry do Pekingu v roku 2008.

Aké sú vaše najväčšie úspechy v strelbe?

Nemám vyslovene také naj. Ale cením si víťazstvo z majstrovstiev sveta v Južnej Kórei 2018, vo vzduchovej puške v stoji 60 rán. Držím svetový rekord, čo je pre mňa doteraz to najviac. Zatiaľ ma nikto neprekonal a to ma teší (smiech). Zatiaľ nemám paralympijskú medailu. Najlepšie som skončil na štvrtom mieste v Pekingu, aj v Rio. Tak dúfam, že v Paríži v roku 2024 to vyjde. Ale najprv sa tam musím kvalifikovať.

So športovou strelbou ste precestovali veľa krajín. Ktoré krajiny vás najviac oslovili.

Veľmi sa mi páčili preteky v Austrálii a Spojených arabských emirátoch, hlavne čo sa týka servisu. Ale najviac ma fascinovali preteky v Kórei, Thajsku a v Japonsku. V Ázii boli ľudia viac otvorení a priateľskí. Mám rád pamiatky a históriu, ale žiaľ na ne väčšinou čas nezvyší, nakoľko hneď po skončení pretekov letíme domov.

Aký je život ľudí na vozíku na Slovensku v porovnaní s inými krajinami?

Som na vozíku 19 rokov a môžem povedať, že život ľudí na vozíku sa výrazne zlepšil. Stále však máme veľa problémov s bariérovosťou, ale u nás mám problém skôr s našou mentalitou, ako sa k sebe správame. Ak dostanete ako vodičkar nejaké výhody, mnohí to vidia ako privilégia a reagujú agresívne. V katastrofálnom stave sú naše železnice, kam sa nedá na vozíku dostať. Keď chceme ísť vlakom, musím zavolať týždeň dopredu, aby som sa dostal do vozňa.

Ako to bolo s cievkovaním po úraze a ako je to teraz?

Hneď po úraze som používal urinálny kondóm a zberné vrecko, ale potom som zmenil urológa, ktorý mi odporučil cievkovanie. Zdravotný stav mojich močových ciest sa vďaka cievkovaniu zlepšil. Cievkujem sa 6-krát denne a používam štandardné katétre SpeediCath. Pri cestovaní autom alebo lietadlom používam katétre s vreckom - SpeediCath Compact Set, ktoré mi umožňujú dodržať interval cievkovania aj počas cestovania.

Ste mladý muž. Aké máte plány do budúcnosti?

Venovať sa športu dokedy budem mať výkonnosť a potom by som chcel zvoľniť a nájsť si nejaké pokojné zamestnanie (smiech). V každom prípade musím byť stále aktívny, aby mi telo slúžilo tak, ako má. A čo rodina? Uvidíme, možno, ak sa nájde tá pravá, ale nechávam tomu voľný priebeh...

Pitný režim a správna hydratácia u ľudí s poruchou močenia



Dostatočný príjem tekutín je veľmi dôležitý nie len v horúcom lete, ale po celý rok. Svedčí o tom aj fakt, že bez jedla človek vydrží omnoho dlhšie ako bez vody. Ľudské telo bez nej nemôže prežiť viac ako 3 dni. Dokonca aj strata tekutín o 3% vedie k vážnym obmedzeniam fyzickej a psychickej výkonnosti.

Prečo je pre nás voda také dôležitá?

Voda je základom pre optimálne trávenie, prenos živín v organizme, vylučovanie spodín látkovej výmeny a je regulátorom telesnej teploty. Umožňuje správnu činnosť svalov a nervového systému. Je aj médiom na prenos kyslíka a tvorí hlavnú zložku tekutiny zvlhčujúcej kĺby. Príjem pitnej vody v dostatočnom množstve a vo vhodnej kvalite, je nevyhnutným predpokladom pre správnu funkciu ľudského organizmu.

Pitná voda je významným zdrojom minerálnych látok a stopových prvkov, ktoré sú pre život človeka nevyhnutné, pretože ich organizmus sám nevie vytvoriť, musia byť prijímané potravou a vodou. V pitnej vode sa nachádzajú obvykle v iónovej forme, preto sú ľahko vstrebateľné a využiteľné.

Pitný režim u ľudí s poruchami močenia

Aké dôležité minerály a stopové prvky obsahuje?

Medzi hlavné stopové prvky patria vápnik, horčík, fosfor (podieľajú sa na stavbe kostí, zubov a membránových štruktúr); sodík, draslík (ovplyvňujú reguláciu vodnej a elektrolytovej

rovnováhy), zinok, meď, selén, mangán (enzýmové katalyzátory), železo (transport kyslíka) a jód a chróm (hormonálne funkcie), cielene pridávaný stopový prvok je napr. fluór.



Príznaky dehydratácie

- únava, malátnosť, znížená koncentrácia, podráždenosť, zmätenosť, závraty, v ťažších prípadoch strata vedomia
- bolesť hlavy až migréna
- suché sliznice a pokožka, pocit smädu
- srdcová arytmia, nízky krvný tlak
- svalové kŕče
- znížená frekvencia močenia, tmavý koncentrovaný moč
- zápcha



Všeobecné tipy na pitie v horúčave:

- Pite aspoň 2-2,5 litra tekutín denne.
- V horúcich dňoch a pri výraznom potení viac (napr. práca vonku, pri opalovaní, športe,...) množstvo závisí od typu aktivity a zdravotného stavu.
- Dbajte na dostatočné množstvo sodíka a minerálov.
- Pripravte si dennú hydratáciu ráno a pite po celý deň.
- Pred raňajkami vypite nalačno veľký pohár vlažnej vody (0,3l).
- Pravidelne pite pohár vody, najlepšie každú hodinu.
- Pokúste sa v dopoludňajších hodinách vypiť väčšiu časť dennej dávky.
- Po 15:00 hod. môže byť množstvo trochu znížené.
- Uprednostňujte mierne vlažné nápoje, nie ľadovo vychladené, najlepšie čistú vodu, neperlivú minerálku, nesladené bylinkové čaje, riedené ovocné a zeleninové šťavy.



Zopár rád pre ľudí s rôznymi zdravotnými komplikáciami súvisiacimi s vylučovaním moču, ktorí každodenne používajú intermitentnú katetrizáciu:

- dodržiavanie pravidelného pitného režimu- vyhnite sa komplikáciám súvisiacim s dehydratáciou a infekciám ako je zápal močového mechúra, či zápal obličiek
- pravidelná, správne vykonaná intermitentná katetrizácia - dodržujte počet denných katetrizácií tak, ako vám odporučil lekár, zväčša každých 6 hodín (4x denne)
- overovanie správnosti pitného režimu- odsledujte si množstvo vylúčeného moču za 24 hodín, u dospelých by to malo byť okolo 1600ml, moč by mal byť číry a svetlý

Nevyhnutný odpočinok pre telo i myseľ alebo Ako na kvalitný spánok

Spíme, aby sme si oddýchli, uvoľnili sa a zregenerovali sily. Pre naše telo je tento každodenný odpočinok ešte dôležitejší, než by sa mohlo zdať.

Dospelý človek by mal každý deň spať zhruba 7 až 9 hodín. Kto toto nedodržiava a dopraje si spánok kratší ako šesť hodín denne, pri tom je vysoká pravdepodobnosť, že bude pociťovať problémy so sústredením, zmeny nálady a správania. A je tiež viac ohrozený nadváhou.

Dlhodobá absencia kvalitného nočného odpočinku potom môže mať na zdravie aj veľmi negatívny vplyv, objaviť sa môžu kardiovaskulárne problémy, hormonálna nerovnováha, vysoký krvný tlak, cukrovka, dokonca demencia či Alzheimerova choroba.

Bludný kruh stresu a technológií

Nekvalitný spánok, zlé zaspávanie či nespavosť už dnes bohužiaľ patria medzi takzvané civilizačné choroby. Jedným z hlavných faktorov, ktoré kvalitu nášho spánku negatívne ovplyvňujú, je stres. A tým vzniká bludný kruh, pretože práve spánok nám pomáha vyrovnať sa so stresovými situáciami.

Kvalitu a dĺžku spánku zhoršuje aj pobyt pri displejoch, monitoroch a obrazovkách. Taktiež nepomáhajú najrôznejšie povzbudzovače, kávou počnúc a energetickými nápojmi končiac, ktorými sa snažíme únavu, ktoré naše telo právom vykazuje, zahnať. A bohužiaľ ani pohár vína pred zaspáním nám nepreukáže tú najlepšiu službu.

Čo teda naopak môžeme urobiť pre to, aby sme sa vyspali takzvané do ružova?

Pravidelný režim

Ak ide o spánok, chce to rutinu. Ak je to možné, je dobré vstávať a chodiť spať v rovnakom čase každý deň. Teda aj cez víkendy, kedy máme tendenciu si pretiahnuť večer a ráno prispáť. Opakovaním rutiny si telo zvykne a potom zaspáva jedna báseň. Pozor, „z rytmu“ Vás môže vyhodit' aj takzvaný šlofik počas dňa. Ten by prípadne nemal trvať dlhšie ako zhruba 20 minút

Pozor na to, čo konzumujeme

Spať by sme nemali chodiť hladní, ale ani prejedení. Keď si pred spaním doprajeme potraviny bohaté na cukor, čaká nás nekvalitný spánok. Pár hodín pred spaním by sme nemali jesť ani nič príliš tučné, pretože organizmus by potom namiesto odpočinku vynakladal príliš energie na trávenie tukov. Posledné jedlo sa odporúča dojesť minimálne dve hodiny pred tým, než plánujeme zaspáť.

Nepriateľom ľahkého zaspávania sú logicky kofeínové nápoje, ako káva či cola.

Komu robí problémy takzvané zabrat', mal by sa ich vyvarovať už od skorého popoludnia.

A alkohol že na zaspávanie pomáha? Možno v prvom momente.

V skutočnosti si po ňom ale počas spánku toľko neodýchame, pretože telo sa miesto na regeneráciu sústreďuje na jeho odbúravanie.

Pravidelný pohyb

Pravidelná fyzická aktivita, ak sa ideálne odohráva vonku na čerstvom vzduchu, dokáže príjemne unaviť a prispieva k pokojnému spánku. Venovať by sme sa jej mali aspoň 3x týždenne po dobu 45 minút.

Asi dve hodiny pred zaspávaním by sme sa ale nemali púšťať do žiadneho dynamického cvičenia, ktoré dvíha tepovú frekvenciu. V tejto fáze dňa už je vhodnejšia jóga či ďalšie aktivity smerujúce k upokojeniu a uvoľneniu mysle i organizmu.

Optimálne podmienky

Tma, ticho a primeraná teplota. To sú podmienky, v ktorých sa ľuďom všeobecne dobre spí a ktoré by teda mala spĺňať naša spálňa. Za jej dverami by tiež ideálne mali zostať všetky moderné prístroje, ktoré vyžarujú takzvané modré svetlo. Prípadne sa odporúča, do nich aspoň v posteli už nepozerať. Čítanie znepokojujúcich správ na mobile rozhodne nie je receptom na bezproblémové zaspávanie. Knižka posluži oveľa lepšie. Koho ľahko vzbudí hluk okolia, môže vyskúšať štipule do uší. A čo sa teploty týka, tá ideálna pre spánok sa pohybuje medzi 18 – 22 °C.



Spánkový cyklus

Fáza spánku

Dobu, kedy spíme rozdeľujeme na niekoľko fáz, ktoré sa striedajú v rámci spánkového cyklu. Jeden cyklus trvá približne 90 minút a počas plnohodnotného spánku by mal prebehnúť 4x až 5x. Každý cyklus je tvorený piatimi štádiami, v ktorých sa striedajú NREM a REM fázy spánku.

NREM fáza

Prvá fáza sa nazýva NREM a má štyri štádiá. Zaspávanie, ktoré je prechodom medzi bdelosťou a ľahkým spánkom. Zatvárame oči, prehľbuje sa nám dýchanie. Nasleduje ľahký spánok a po ňom sa dostávame do fázy hlbokého a najhlbšieho spánku. Tretia a štvrtá fáza niekedy býva označovaná ako delta spánok, a podľa štúdií je pre náš organizmus najdôležitejšie, čo sa týka regenerácie tkanív a doplnenia energie.

REM fáza

REM fáza je posledná a súčasne najhlbšia časť spánku, kedy sa nám zdajú sny. Názov REM je skratka anglických slov Rapid Eye Movement – v doslovnom preklade rýchle pohyby očí, ktoré sú pre túto fázu typické. Ďalej sa nám zrýchľuje dych a srdcový tep, ktorý sa zvyšuje až na hodnotu, ktorú máme počas bdelého stavu. Sny sú veľmi dôležité pre našu psychiku. Ak sme prebudení v tejto fáze, pociťujeme únavu.

publikované v časopise Helios Česká republika, číslo 22/ júl 2022.

Po prvý raz na Slovensku.... a Coloplast je pri tom

„Multidisciplinárna starostlivosť v inkluzívnom vzdelávaní žiakov s rúžštepom chrbtice a hydrocefalom“, je názov projektu v rámci Erasmu Plus, ktorý je spolufinancovaný Európskou komisiou. Má skratku Multi-IN a trvá dva roky - od januára 2022 do decembra 2023.

Multi-IN spája úsilie dvoch organizácií - jednej z Bulharska (Asociácia Spina Bifida a Hydrocefalus-Bulharsko) a druhej zo Slovenska (Centrum včasnej intervencie Trnava). Úsilie je zamerané na zlepšenie prístupu ku školskej inklúzii a vzdelávaniu v ranom detstve pre žiakov so spinou bifidou a hydrocefalom.

Projekt vznikol na podnet bulharskej organizácie a je odpoveďou na chýbajúce materiály o živote osôb s diagnózami spina bifida a hydrocefalus.

Ciele projektu

Hlavným cieľom **Multi-IN** projektu je podporovať inklúziu a bezpečnú účasť na vzdelávacom procese žiakov so spinou bifidou a hydrocefalom v bežnom vzdelávacom systéme, pomáhať vytvárať podporné, pozitívne a rôznorodé prostredie, kde všetky deti so špeciálnymi potrebami dosiahnu naplnenie ich potenciálu a svoju optimálnu úroveň rozvoja.

Výstupy projektu

Výstupmi projektu sú vzdelávacie materiály **Multi-IN** - Všeobecná príručka pre multidisciplinárnu starostlivosť, súbor 8 manuálov a 8 vzdelávacích video kurzov pre každú z ôsmich cieľových skupín.

Od septembra 2022 do slovenských škôl pribudlo 90 zdravotných školských sestier, aby podporilo deti so zdravotným postihnutím. Napriek tomu, že zdravotníci pracujú v školách, neexistuje pre nich metodické usmernenie alebo príručka. Prvá praktická príručka vytvorená pre ne je práve o postupe pri deťoch so spinou bifidou a hydrocefalom. Výborná správa je, že všetky materiály sú dostupné zdarma pre kohokoľvek, dajú sa stiahnuť a postupne budú pridávané na webovú stránku projektu, ktorá je dostupná v troch jazykoch: www.multi-in.eu

K tomuto projektu sa ako pridružený partner pripojilo Občianske združenie Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo hydrocefalus a aj spoločnosť Coloplast. Tá poskytla užitočné fotografické a video materiály ako hodnotné informačné zdroje pre školské zdravotné sestry, asistentov a pre iných, ktorí participujú na vzdelávaní.

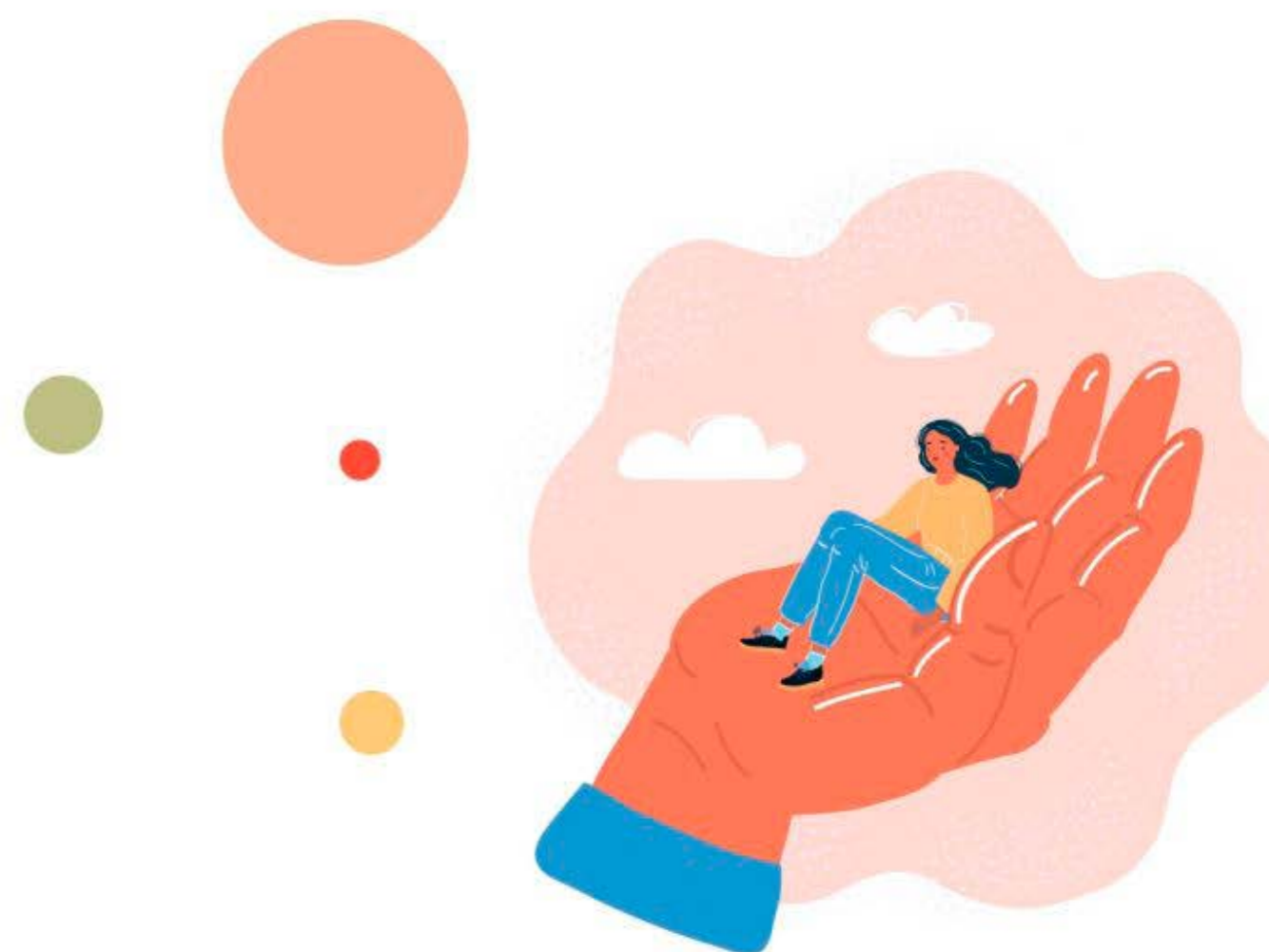
Multi-IN projekt identifikoval osem cieľových skupín účastníkov vzdelávacieho procesu:

- Učitelia, vrátane triednych učiteľov a učiteľov telesnej výchovy
- Riadiaci zamestnanci škôl
- Špeciálni pedagógovia
- Školskí psychológovia
- Školské zdravotné sestry
- Asistenti
- Rodičia a rodinní príslušníci
- Študenti so spinou bifidou a hydrocefalom

 **Multi-IN**

MANUÁL

pre školské sestry a zdravotníckych pracovníkov v materských, základných a stredných školách o multidisciplinárnej starostlivosti a inkluzívnom vzdelávaní detí a žiakov s rúžštepom chrbtice a hydrocefalom



Vytvorené v partnerstve medzi:
Asociácia spina bifida a hydrocefalus-Bulharsko
Centrum včasnej intervencie Trnava, Slovensko
a Coloplast Slovakia, ako pridružený partner

Autori:
Slaveya Kostadinova
Simoneta Popova
Maria Vlaykova



Ako žiť aktívny život
s katetrizáciou?

Coloplast Kontakt

Brožúru zdarma žiadajte
na infolinke 0800 159 159.

Typy ako sa cievkovať v práci

Zabaľte si všetky potreby a pracovný deň si naplánujte

Ako si katetrizáciu naplánuvať

Režim intermitentnej katetrizácie je možné si naplánuvať podľa pravidelných činností v práci, napr. pravidelných schôdzok alebo prestávok na kávu či obed.

Prineste si dostatočné množstvo pomôcok

Dbajte na to, aby ste so sebou každý deň mali dostatočné množstvo katérov. Ak cestujete do práce autom, odporúčame nechať si náhradné katétre v aute. Pre všetky prípady je ale dobré so sebou mať náhradné pomôcky a hygienické potreby.

V práci obmedzte konzumáciu kávy alebo nápojov obsahujúcich kofeín a theín (čierny a zelený čaj)

Obmedziť príjem nápojov obsahujúcich kofeín a theín môže byť prospešné, pretože následkom je častejšia návšteva toalety. Aj tak by ste sa mali snažiť vypiť 1,5 litra tekutín za deň (ak nie je príjem tekutín obmedzený nejakým ochorením alebo vám váš lekár či zdravotná sestra nedajú nejaké iné odporúčania). V práci však môže byť výhodné sledovať vypité množstvo a podľa toho si plánovať katetrizáciu.



Prineste si oblečenie navyše

Správnym režimom katetrizácie je možné riziko nehôd v práci alebo kdekoľvek inde úplne minimalizovať. Ak k tomu však aj tak dôjde, je tiež dobré mať v práci či v aute náhradné oblečenie.

Zdroj: Brožúra Ako žiť aktívny život s katetrizáciou.



Manuál pre školské zdravotné sestry a zdravotníckych pracovníkov v materských školách a školách je jedným zo vzdelávacích materiálov vytvorených v rámci projektu Multi-IN. Jeho cieľom je pomôcť zdravotníckym pracovníkom vo vzdelávacích inštitúciách v ich úsilí poskytovať kvalitnú ošetrovateľskú starostlivosť a pomôcť vytvárať podporné a inkluzívne prostredie na školách. Najčastejšie sú to zdravotné sestry, ale tento dokument je užitočný pre všetkých ostatných zdravotníckych pracovníkov, ktorí sa venujú zdravotnej činnosti

v materských školách, v základných a stredných školách. Pojednáva o úlohe zdravotnej sestry v multidisciplinárnom podpornom tíme vzhľadom na výnimočný potenciál, ktorý sestra má pri úspešnom sociálnom začlenení detí so spinou bifidou a hydrocefalom. Okrem toho dokument pokrýva najčastejšie zdravotné problémy, ktorým žiaci s týmito diagnózami čelia, a popisuje možnosti prevencie a kontroly sekundárnych komplikácií v prostredí materských škôl a škôl.

Prílohy k manuálu poskytujú priamu praktickú pomoc v procese starostlivosti o dieťa. Zahŕňajú hlavné kroky postupu pri čistej intermitentnej katetrizácii - s ilustráciami, ktoré poskytla spoločnosť Coloplast. Ďalej obsahujú zdravotný pas detí s rúžštepom chrbtice a hydrocefalom, ako aj popis zdravotného stavu, vyžadujúceho si okamžitú lekársku starostlivosť.

Manuál spolu s prílohami je možné si stiahnuť:

<http://multi-in.eu/sk/manual-pre-skolske-sestry/>

Všeobecná príručka je dostupná na adrese:

<http://multi-in.eu/wp-content/uploads/2022/09/GG-SLOVENSKY.pdf>

Za Centrum včasnej intervencie Trnava, n.o. Terézia Drdulová



Primár MUDr. Peter Čech so svojim pracovným kolektívom lekárov a sestier

Čo je to ČIK centrum?

Text a foto:
Peter Chmelko

Čistá intermitentná katetrizácia je už dlhšie považovaná za zlatý štandard v liečbe porúch vyprázdňovania neurogénneho močového mechúra².

Jej správne každodenné vykonávanie prináša ľuďom s poruchou vyprázdňovania močového mechúra mnohé zdravotné aj sociálne benefity a má ďaleko menej nežiadúcich komplikácií a rizík v porovnaní s inými metódami liečby. Z výsledkov odborných štúdií však vyplýva, že mnohí pacienti (až 50%) zlyhávajú v tejto liečbe v priebehu prvých piatich rokov od nastavenia.

Prečo je to tak? Prieskumy v tejto oblasti odhalili, prečo sa pacienti tejto metódy spočiatku boja a tiež aj najčastejšie príčiny, prečo pri jej praktizovaní tak často zlyhávajú.

Najčastejším dôvodom je ale stále neinformovanosť. Žijeme síce v dobe informačného boomu, informácie rôznej kvality sa na nás valia so všetkých strán, ale zároveň v dnešnom svete chýba čas. Čas na dôkladné vyšetrenie u lekára, čas na overovanie si informácií, čas robiť veci dôkladne a poriadne.

Preto potom prídu zlyhania. Ak nie je čas na odstránenie strachu z používania nejakej metódy liečby, strach napokon zvíťazí. Ak nie je dostatok času porozumieť fungovaniu svojho tela – nikdy nebudeme vedieť, prečo a ako telo vlastne funguje a ako mu môžeme pomôcť niektoré funkcie zachovať. Ak nie je čas na tréning niečoho – nikdy to nebudeme vedieť vykonávať... a tak by sme mohli pokračovať ďalej.

Leže my takto pokračovať nechceme. Spoločnosť Coloplast predsa pomáha zlepšovať život ľuďom s intímnymi zdravotnými problémami – a to nielen výrobou kvalitných zdravotníckych pomôcok, ale aj svojimi službami v rámci programu Coloplast Kontakt. Preto sme odpovede na otázku „**ako pomôcť ľuďom pochopiť výhody čistej intermitentnej katetrizácie (samocievkovania) a naučiť ich prekonať strach a predsudky?**“ začali hľadať spoločne s urológmi a urologickými sestrami.

Urologické sestry sa zhodujú v nasledovnom tvrdení:

„**Pacient potrebuje čas. Kľúčom k úspešnému zvládnutiu samocievkovania je dostatok času pre pacienta, aby pochopil:**

- Ako funguje jeho močový systém, akú má anatómiu a ako sa treba oň starať v rámci udržania zdravia.
- Aké zdravotné a sociálne výhody mu samocievkovanie môže priniesť a ako tieto výhody dosahovať.
- Ako správne vykonávať techniku samocievkovania.
- Že na svojej ceste životom nie je sám a stále sa má na koho obrátiť so svojimi otázkami.

Vedeli ste, že až 53% žien, ktoré si majú zaviesť katéter do močovej rúry, má problém nájsť jej ústie? Odborné štúdie tiež ukazujú, že zo samocievkovania majú väčší strach muži, ako ženy. Až 50% mužov má zábrany zaviesť si katéter do močovej rúry, pričom najväčšou prekážkou je strach z bolesti. Tiež práve muži považujú túto metódu liečby za veľmi invazívnu a nepríjemnú.

Pomôcť prekonať tieto spomenuté úskalía ponúka špecializované urologické pracovisko – ČIK centrum.

„**V rámci bežného chodu urologickej ambulancie je niekedy doslova nemožné poskytnúť pacientovi primeraný čas a priestor na to, aby sme ho dostatočne informovali o všetkom a zároveň aj naučili správne vykonávať samocievkovanie**“ priznáva lekár urológ. „**Bežne ošetríme denne v urologickej ambulancii 40 a viac pacientov, takže v priemere mám na pacienta cca 10 minút.**“ Žiaľ, v našom systéme zdravotníctva je to fakt.

Špecializované ČIK centrum je urologické pracovisko reprezentované urológom a urologickou sestrou. Lekár ako odborný garant je zodpovedný za správnu diagnostiku, indikáciu liečby, predpisuje zdravotné pomôcky a stará sa o odborný dohľad nad samotnou liečbou.

Na sestru je potom hlavne praktická časť celého procesu – ako trénerka nielen vysvetlí pacientovi ako správne zaviesť katéter do močového traktu, ale ho to aj prakticky naučí vykonávať. Pod jej odborným dohľadom si pacient techniku samocievkovania vyskúša sám na sebe a spolu so sestrou odstráni niektoré zásadné chyby pri samocievkovaní. Celý teoretický aj praktický nácvik nezaberie viac ako 45 minút.

V rámci spoločného projektu so Slovenskou urologickou spoločnosťou (SUS) sa podarilo vybudovať sieť ČIK centier, ktorá dostatočne pokrýva územie Slovenska. Od 1.5. 2019 sa do projektu prihlásilo 23 urologických pracovísk, ktoré fungujú aj ako ČIK centrum. Prakticky to znamená, že niektoré dni v týždni majú vyhradené pre pacientov, ktorí sa potrebujú naučiť správne sa cievkovať. Keďže teoretická príprava spolu s tréningom ČIK



trvá cca 45 minút, je potrebné sa vopred telefonicky objednať a dohodnúť si termín. Táto služba je pre pacienta bezplatná. Zoznam ČIK centier s kontaktmi môžete nájsť na našej stránke www.coloplastkontakt.sk v sekcii „močový mechúr“.

Na záver pridám ešte niekoľko štatistických informácií: V prvom roku fungovania projektu ČIK centier (máj 2019 – máj 2020) využilo možnosť praktického tréningu ČIK 200 ľudí s poruchami močenia. 155 z nich bolo úplných nováčikov v tejto oblasti a 45 ľudí už katétre používalo, ale chcelo si vyskúšať novšiu pomôcku, alebo si neboli istí, či katetrizáciu vykonávajú správne.

V období kovidu klesol aj počet tréningov v ČIK centrách na 185 za rok, z čoho bolo 170 nováčikov.

Ak sa pozrieme na pomer pohlaví – tak viac tréningov absolvovali muži ako ženy, bolo to 56% mužov versus 44% žien.

A ktorý typ katétra pacienti pri tréningoch najčastejšie skúšali a používali? Boli to hlavne kompaktné katétre SpeediCath Compact a Compact Set. V poslednom roku veľmi narastá u mužov záujem o používanie katétra SpeediCath Flex, ktorý sa ľahko zavádza, umožňuje úplne bezdotykovú katetrizáciu a najvyššiu možnú mieru ochrany pred infekciou močových ciest.



Lekári a zdravotné sestry centra intermitentnej katetrizácie v NsP Prievidza – Bojnice.

2. Continence Life Study Review 2017/2018, data on file.

Prečo je povrch katétra taký dôležitý?



ilustračný obrázok

Človek, ktorý musí na vyprázdňovanie svojho močového mechúra používať jednorazový katéter 4 krát denne, si ho v priemere ročne zavedie do močovej rúry až 1460 krát. A to už je naozaj vysoké číslo, ak si k tomu dokážete predstaviť aj ten pomerne nepríjemný pocit, ktorý

vám spôsobuje pohyb cudzieho telesa po vašej sliznici. Každý užívateľ katétrov je iný – máme rozdielnu kondíciu našich močových ciest a močového mechúra, líšime sa aj v samotnej diagnóze, ktorá nás k cievkovaniu prinútila. Nie každý z nás je schopný samocievkovať dobre vykonávať, môžeme mať rôzne fyzické alebo psychické obmedzenia a bariéry. No a v neposlednom rade sa odlišujeme aj našim životným štýlom.

Čo nás ale všetkých spája je používanie jednorazových katétrov. A na ich kvalite by nám skutočne záležať malo – keďže si ich toľkokrát za život musíme preštríkať cez močovú rúru až do močového mechúra.

Práve povrch katétra je to, čo prichádza do styku so sliznicou našej močovej rúry. Od jeho kvality závisí, či pri cievkovaní zažijeme nepríjemné pálenie,

či dôjde k drobným poraneniam našej sliznice alebo nebudaj k zavlečeniu bakteriálnej infekcie do močových ciest. Ako dlhoročný používateľ jednorazových katétrov som vyskúšal rôzne značky a povrchy. Môžem na vlastnej skúsenosti potvrdiť, že **nie všetky povrchy katétrov sú rovnaké**. Pri používaní katétra potrebujem cítiť, že jeho povrch je hladký, neodlupuje sa a je dokonale hydratovaný počas celej procedúry.

Takýto povrch som našiel u katétrov SpeediCath. Musím sa priznať, že na začiatku som používal katétre inej značky, ale mával som časté problémy s infekciou močových ciest. Niekedy som mal pomerne ťažkú infekciu aj trikrát za rok a musel som užívať antibiotiká. Potom som objavil katéter SpeediCath Flex, ktorý mi umožňuje úplne bezdotykovú katetrizáciu a zároveň má aj skvelý povrch s vyššie opísanými vlastnosťami. S katétrom SpeediCath Flex, jeho konštrukciou a hlavne skvelým povrchom som schopný vykonávať cievkovanie pravidelne podľa rozvrhu, ktorý mi doporučil lekár a bez zbytočnej bolesti

či pálenia pri jeho zavádzaní. Aj výskyt infekcií močových ciest sa u mňa stal veľmi zriedkavý. Toto je presne tá technológia povrchu katétra, ktorá mi vyhovuje a som s ňou spokojný.

Martin Poulssen – dlhoročný používateľ katétrov, Dánsko



Opýtali sme sa

1. Ako ste strávili leto?
2. Od obdobia, kedy ste sa začali cievkovať, vyskúšali ste viacero typov katétrov alebo sa stále cievkujete stále tým istým, ktorý vám doporučili hneď na začiatku?

Richard Belan (Žilina)

Leto som strávil ako veľa ľudí na Slovensku... chodil som do práce. Samozrejme že som mal aj dovolenku. Aj keď ja si užívam každý deň, keď je krásne počasie.

Nie som si istý, či v čase keď som sa začal cievkovať, už boli na Slovensku katétre SpeediCath. Asi to boli katétre EasiCath. Vyskúšal som aj katétre od iných spoločností, ale najviac mi vyhovujú katétre SpeediCath.



Mgr. Marián KAMIEN (Martin)

Leto bolo naozaj výborne, vzhľadom na to, že deti majú už 8 a 6 rokov dajú sa s nimi plnohodnotne podnikat rôzne aktivity, na bicykloch, korčuliach... Sú to už ozajstní partáci :-). Vyzdvihol by som výlet do Krakova, kde som sa vďaka elektrickému prídavnému pohonu vedel výborne pohybovať, a tak sme si mesto a jeho pamiatky naozaj užili. Čerešničkou bola dovolenka na konci augusta v tureckom Izmiere.

Katétre používam viac menej stále tie isté - klasicky SpeediCath, naozaj som spokojný a nemám dôvod zatiaľ nič meniť.



Spät' do minulosti

Slovo „katéter“ pochádza z gréčtiny a znamená „pustiť alebo poslať dole“.

Katétre sa používali už v roku 3000 p.n.l. na zmiernenie bolestivej retencie moču. V tých časoch sa na vytvorenie tvaru dutého katétra používalo veľa materiálov vrátane slamy, zvinutých palmových listov, dutých vrcholov cibule, ako aj zlata, striebra, medi, mosadze a olova.

V 11. storočí boli vyvinuté tvárne katétre. Časom sa striebro používalo ako základ katéetrov, pretože sa dalo ohýbať do ľubovoľného tvaru a považovalo sa za antiseptické.

Benjamin Franklin, vynálezca a koloniálny štátnik, vyrobil strieborné katétre pre jeho staršieho brata Johna. John trpel obličkovými kameňmi a musel podstúpiť každodenný rituál vkladania objemného kovového katétra do močového mechúra. Aby tieto každodenné požiadavky na jeho brata boli menej bolestivé, Franklin spolupracoval so svojim miestnym striebrotepcom na jeho návrhu flexibilného katétra. "Je to také flexibilné, ako by sa dalo očakávať od veci tohto druhu, a myslím si, že sa ľahko podriadi zákrutám pasáže," napísal Johnovi. Do bokov katétra boli vyvrtané otvory, aby sa umožnila drenáž.

Katétre s hrotom Coudé boli vyvinuté v 18. a 19. storočí na ulahčenie mužskej katetrizácie a naďalej sa na tento účel používajú v súčasnej lekárskej praxi.

Katétre vyrobené z gumy boli vyvinuté v 18. storočí, ale boli slabé pri telesnej teplote a zanechávali úlomky v močovom mechúre. Nástup vulkanizácie gumy od spoločnosti Goodyear v roku 1844 zlepšil pevnosť a odolnosť katétra a umožnil sériovú výrobu. Latexová guma bola dostupná v 30. rokoch 20. storočia. Dr Frederic E.B. Foley (uroológ zo St. Paul) predstavil latexový balónikový katéter na urologickom stretnutí v roku 1935. Hoci prehral právnu bitku s Davolom o patent, tento katéter je odvtedy známy ako „Foley“. Najstaršie samodržiace katétre mali krídlové hroty (nazývané Malecot) alebo flexibilné ramená (nazývané Pezzer) a boli priviazané k mužskému penisu alebo prišité k ženským pyskom ohanbia.

Na opis vonkajšieho priemeru katétra sa použila Charrierova francúzska stupnica. Tak vznikol termín „francúzska (Fr)“ veľkosť. Joseph-Frederic-Benoit Charriere bol parížsky výrobca chirurgických nástrojov z 19. storočia. Vo francúzsky hovoriacich krajinách môžu byť tieto katétre označované ako Charriere alebo skrátene Ch. Katetrizácia močového mechúra sa považovala za celkom bezpečnú kvôli antiseptickým princípom podľa Listera (1867). Mnohí lekári sa však naďalej obávali infekcií súvisiacich s katétrom, pretože u pacientov sa napriek antiseptickým princípom stále vyvíjala „katéetrová horúčka“ (systémová infekcia).

Po druhej svetovej vojne Sir Ludwig Guttman predstavil koncept sterilnej intermitentnej katetrizácie u pacientov s poraním miechy. Dlhé roky sa na katetrizáciu používala sterilná technika. V roku 1971 Dr. Jack Lapidés z University of Michigan v Ann Arbor predstavil čistou intermitentnú katetrizačnú techniku. Teória Dr. Lapidésa bola, že baktérie nie sú jedinou príčinou infekcie. Veril, že za to môžu aj chronické stagnujúce zvyšky moču a nadmerné napínanie močového mechúra. Ale skutočnosť, že CIC sa neuskutočňovala v úplne sterilných podmienkach, Dr. Lapidés stále cítil, že je lepšia ako zavedené katétre. Spočiatku bol Lapidés vo svete urológie opovrhovaný. Tri desaťročia po tejto diskusii zostáva čistá intermitentná katetrizácia preferovanou metódou liečby chronickej retencie moču a neurogénneho močového mechúra. Nedávne regulačné zmeny neodporúčali opätovné používanie katéetrov na IC v snahe ďalej znížiť riziko infekcií močových ciest spojených s katétrom.

[Naštástie sa doba zmenila a dnešný trh ponúka množstvo katéetrov na intermitentnú katetrizáciu.](#)

Autor: Petra Fecková, Miroslav Piechovič
Foto: Ilustračné/Volne dostupný zdroj

Zoznámte sa s našim novým kolegom

Po absolvovaní vysokoškolského štúdia na Technickej Univerzite v Košiciach som pracoval 8 rokov vo firme, ktorá pôsobí v oblasti stomatológie. Práca so zdravotníkmi a prostredie zdravotníckych zariadení teda nie sú pre mňa nové. Som úprimne rád, že som od mája tohto roku súčasťou pracovného tímu vo firme Coloplast. Moja práca ma veľmi baví, pretože prichádzam do styku nielen so zdravotníkmi pracovníkmi, ale aj s pacientmi a vidím, ako naše sofistikované produkty pozitívne zvyšujú kvalitu ich života. Mám možnosť pomôcť a poradiť konkrétnym ľuďom v neľahkých situáciách, čo je pre mňa zvlášť motivujúce. Kamaráti a rodina

o mne hovoria, že som veľmi ochotný a nápomocný človek, na ktorého sa dá spoľahnúť za každých okolností. Tieto moje vlastnosti sa snažím naplno využívať aj v pracovnom živote, nie len v tom súkromnom. Vo voľnom čase rád cestujem, som fanúšikom rally športu a ako správny Košičan chodím fandiť košickým hokejistom. Verím, že moja práca je pre mňa poslaním a dúfam, že budem nápomocný všetkým, ktorí sa v prípade potreby na mňa obrátia.

Peter Kotos



Prevenencia • Rekonvalescencia • Vitalita

Vitamínový program

pre ľudí po operácii alebo po diagnostikovaní ochorenia

Žiadajte teraz vitamíny na ročné obdobie jeseň/zima!

Vitamíny zdarma pre členov Coloplast Kontakt

Coloplast
Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Jeseň Vitamín C 180 mg

Potreba vitamínu C rastie zvlášť v období zvýšenej psychickej a fyzickej záťaže po úrazoch, operáciách a rekonvalescencii. Vitamín C tiež chráni organizmus pred nachladnutím, zmiernuje jeho nepríjemné prejavy a priaznivo ovplyvňuje obranyschopnosť.
Výživový doplnok



Zima Vápnik-horčík-zinok + vitamíny C, D3 a K1

Vitamín obsahuje aktívne látky, ktoré prispievajú k rekonvalescencii po operáciách, úrazoch, osobám ohrozeným rednutím kostí a súčasne ľuďom s vyššou fyzickou záťažou.

Výživový doplnok





Kráľovské krevety s cesnakom

Kráľovské krevety s cesnakom v maslovej omáčke s príchutou čili, to je pekné, jednoduché, chutné a rýchle jedlo! Je to rýchly recept, ktorý sa zide cez uponáhlane pracovné dni na obed alebo večeru.

Suroviny

- 200 g krevety kráľovské
- 3 strúčiky cesnaku (nastrúhaný)
- 1 čl zázvoru (nastrúhaný)
- 1 čl papriky (červená mletá)
- 3/4 čl zázvor mletý
- 1/2 ks paprička čili (zelená a červená)
- 1/3 kscibuľka jarná
- 2-3 pl olej olivový
- 1/2 z citróna (šťava citrónová)
- 1 pl masla
- vňať petržlenová
- vňať koriandrová
- koreníe čierne mleté
- sol'

Postup

1. Nastrúhame si cesnak a zázvor a nakrájame čili papričky a opražíme na horúcom oleji na pol minúty. Pridáme krevety (čerstvé alebo mrazené) a opražíme z oboch strán. Moje boli predvarené, preto sú už ružové na začiatku.
2. Pridáme mletú papriku a mletý zázvor, sol' a mleté čierne koreníe a premiešame. Pridáme jarnú cibulku, maslo a vňať. Dusíme za stáleho miešania. Keď sú krevety ružové, sú hotové.



Správna odpoveď z minulého čísla :

„Že nastal čas výsadby zemiakov“

Výhercovia sú: Ladislav S. z Pezinka,

Veronika H. z Košíc a Ľubica Eva K. z Novej Ľubovne

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.

Ján Pavol II.: Mier sa rodí zo spravodlivosti....(tajnička)

Autor: Juraj Mitošinka	skratka stredného odborného učilišťa	1. časť tajničky	odborník na opravu strojov	vymazal		Desana (dom.)	judejský kráľ	rímske číslo 51	2. časť tajničky	časť stavby nad rímsou
Samuel (dom.)					začal ro- biť niečo pobýva niekde					
základná číslovka										
zapchal sa								základné imanie Rozália (dom.)		
Pomôcky: Danae, Asa, atika, lichen, Ea	zapáchajú (hovor.) rodný kraj						riečny kôrovec batika			
matka hrdinu Persea						trávovitá bylina vlasy, ochlpenie				
ovinul					detská skladačka, puzzle dole					kožné ochorenie, lišaj (lek.)
nápoj					dokončil tkanie básnik (kniž.)					
slovesná predpona			uprace nakláňajú							
rozprávko- vá bytosť v podobe vlka								citoslovce túžby výdavok		
Pomôcky: Donar, Helada, Avot, bika	nepriecho- nosť čriev africká antilopa						seká zmenkové ručiteľstvo			
staršia značka žiletiek					staroveká zbraň značka pre radfot					
germánsky boh hromu						predložka so 6. pád. zn. prvku rénium			skratka pre de dato	asýrsky boh mesta Eridu
azda, hádam					3. časť tajničky					
sťaby (poet.)					starý názov Grécka					



Vyriešte krížovku a získajte odmenu!

Každá správna odpoveď sa dostane do zberovania. Pošlite nám znenie krížovky poštou alebo mailom a odmeníme až troch z Vás. Výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu Helios. Vylúštenú krížovku zasielajte na adresu: Coloplast Slovakia, s. r. o., Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava alebo mailom na info@coloplast.sk.

Katétre SpeediCath, pre každého

Videá ako používať intermitentné katétre



Postup ako sa správne cievkovať a ako používať rôzne typy katétrov pre intermitentnú katetrizáciu nájdete na:



www.coloplastkontakt.sk/videonavody-katetre



SpeediCath®

katéter
na okamžité
použitie



SpeediCath® Compact

kompaktný
katéter



SpeediCath® Compact Set

kompaktný katéter
s vreckom



SpeediCath® Flex

katéter so suchou objímkou
a s flexibilnou špičkou



SpeediCath

Pre okamžité použitie. Základný typ katétra so širokou škálou hrúbok, pre univerzálne použitie ako doma, tak aj mimo domova.

SpeediCath Compact

Malý, diskretný, kompaktný katéter, ktorý si vložíte do vrecka a nikto o ňom nebude vedieť, iba vy. Katéter má dizajn, ktorý nepúta pozornosť a po použití je možné ho opäť vložiť do tuby a uzavrieť. Ideálny katéter na cesty, do práce a všade tam, kde sa chcete cítiť diskretné.

SpeediCath Compact Set

Katétra so zabudovaným vreckom vám uľahčí katetrizáciu na lôžku, v aute, v autobuse a všade tam kde nemáte prístup k toalete. Diskretný a indiferentný dizajn, ktorý nepúta pozornosť.

SpeediCath Flex

Diskretný katéter s flexibilnou špičkou pre mužov, ktorý je prispôsobený na ľahkú priechodnosť mužskou močovou rúrou. Katéter je „v suchom rukáve“, takže pri zavádzaní sa nedá dotknúť hydrofilného povlaku katétra.



Predpis katétrov sa môže kombinovať z rôznych druhov, do výšky mesačného preskripčného limitu. Predpisuje urológ a gynekológ

Mesačný preskripčný limit katétrov je 120 kusov. Mesačný limit 120 ks je možné navýšiť na 150, max 180 ks, ak počas každoročného urodynamického vyšetrenia presiahne tlak detruzora 40 cm vodného stĺpca pri objeme nižšom ako 400 ml. Kontaktujte vášho urológa.