

Helios

Jar
2022

Časopis pre ľudí
s problémami
vyprázdňovania

HLAVNÉ TÉMY

Veľká noc

Máte nedostatok
pomôcok?

Polievka
z medvedieho
cesnaku

Rozhovor
s Veronikou Vadovičovou:
Dávam zo seba
najlepšie, čo viem

TÉMA

Ako predchádzať
infekciám



Coloplast



Milí čitatelia,



prebudila sa jar, vtáčiky spievajú, stromy kvitnú a príroda sa pomaličky prebúdzá po dlhej zime a ožíva. Spolu s príchodom jari prichádza aj Veľká noc a nové číslo

časopisu Helios, v ktorom vám prinášame veľa zaujímavých článkov. Časopis Helios je s nami už úctyhodných 21 rokov a podľa ohlasov našich čitateľov, vám v neľahkom čase

lockdownu spríjemňoval chvíle v domácom prostredí. Napriek sťaženej pracovnej situácii, kedy sme častejšie pracovali s kolegynami Riou a Petrou z domu, snažili sme sa zodpovedať na vaše otázky, ktoré ste nám adresovali telefonicky, maillom alebo prostredníctvom webu a podľa vašich pozitívnych reakcií sa nám to darilo. Ďakujeme vám za prejavenu dôveru a veríme, že najnovšie číslo Heliosu vám spríjemní letné mesiace, či už niekde pri kávičke v záhrade, na deke na kúpalisku, prípadne na dovolenke. V tomto čísle nájdete opäť zaujímavé články

a rozhovory. V septembri k nám do tímu pribudla Petra, s ktorou ste už viacerí mali možnosť hovoriť telefonicky. Prečítate si pútavý rozhovor s Veronikou Vadovičovou, ktorá je slovenská paralympijská reprezentantka v športovej strelbe, ako si navýšiť limit pomôcok v poisťovni a ako predchádzať infekciám. Veríme, že vám chvíle strávené s časopisom Helios spríjemnia domácu pohodu a ďakujeme, že spolu s nami tvoríte časopis Helios.

Vaša Lucia zo zákaznickeho servisu

**V mene celého tímu Coloplast
vám prajeme krásne Veľkonočné sviatky
plné jarných slnečných lúčov, dobrej nálady
a plný stôl chutných pochútok.**

**Ďakujeme za vašu dôveru a dúfame,
že budete s našimi službami spokojná/ý aj naďalej.
S úctou váš tím zákaznickeho servisu Coloplast kontakt.**



Lucia



Petra



Ria



0800 159 159



www.coloplast.sk



info@coloplast.sk

Obsah



- 4 Veľká noc
- 6 Z vašej pošty...
- 7 Krémová polievka z medvedieho cesnaku
- 8 Dávam zo seba najlepšie, čo viem
- 11 Máte nedostatok pomôcok?
- 12 Ako predchádzať infekciám močových ciest?
- 13 Predpisuje vám pomôcky váš obvodný lekár? Pozor, zmena!
- 14 Zaviedli vám permanentný močový katéter? A čo ďalej?
- 16 Opýtali sme sa...
- 17 Dosah pandémie COVID-19
- 18 Čerešňa
- 18 Krížovka

Titulná strana: Veronika Vadovičová

 **Coloplast** - - -
Helios

Časopis pre ľudí s problémami vyprázdňovania
Jar 2022

Redakčná rada: Mgr. Lucia Ochabová,
Mgr. Mária Žiaková, Ing. Peter Laudon,
Ing. Peter Chmelko, Ing. Adriana Šatková,
Petra Fecková.

Vychádza v spolupráci s patientskymi 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:
ZimPress, s. r. o., Vajnorská 135, Bratislava

Časopis Helios je súčasťou služieb Coloplast Kontakt, určených pre ľudí s poruchami vyprázdňovania.

Niektoré príspevky môžu obsahovať reklamu na produkty.
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.



Coloplast
 **Kontakt**

0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

**Pridajte sa!
Sledujte nás!**

Coloplast na



www.coloplast.sk • www.coloplastkontakt.sk

Veľká noc

Pre niekoho je to deň pracovného pokoja, pre ľudí s kresťanským či so židovským ponímaním najväčšia udalosť roka. Všeobecne ide o ľudový zvyk na oslavu jari.

Ľudia od nepamäti mali sklony javom v prírode prisudzovať nadprirodzenú hodnotu. Boli absolútne spätí s prírodou, a preto sa prapôvodne slávil sviatok jarnej rovnodennosti. Deň, keď svetlo a tma vládnu rovnakou mocou, majú rovnakú dĺžku. Tento jav sa dal sledovať kdekoli na svete. Práve preto ho nájdeme takmer v každej spoločnosti, odhliadnuc na geografickú polohu. Pre staršie kultúry to bol najmä koniec zimy, ktorá zosobňovala choroby, hlad a trápenie. Oslava jari sa tak stala prirodzeným vyústením ukončenia zimy.

Dnes je jej prežívanie nie od kraja ku kraju, dokonca aj od rodiny k rodine iné. Osobnou slobodnou voľbou je, ako sviatky strávi. Faktom ostáva, že veľkonočné obdobie má svoj hlboký pôvod, nie iba v kresťanskom, ale aj v židovskom náboženstve.

Kresťanský sviatok

Veľká noc sa oficiálne začína 40 dní pred Veľkou nocou takzvanou Škaredou alebo Popolcovou stredou. Pre veriaceho zosobňuje začiatok pôstu, ktorý má zmysel pokánia. Týždeň pred Veľkou nocou kresťania slávia Kvetnú nedeľu. Pripomínajú si príchod Ježiša Krista do Jeruzalema, keď Krista vítali palmovými vetvami. V našich zemepisných šírkach si tento moment pripomíname takzvanými bahniatkami, kvitnúcimi ratolesťami. Od toho je aj odvodený názov – kvetná. Po tomto dni kresťania vstupujú do veľkého týždňa, keď sa pripravujú na prežitie najzásadnejších dní kresťanstva. Zelený štvrtok - liturgiou sa pripomenie posledná Ježišova večera, kde premení

víno na krv a chlieb na telo. (Dodnes sa tento symbol pripomína na každej omši.) Následne Ježiš trpí za všetky hriechy sveta v Gecemanskej záhrade, kde ho po zrade Judáša (jeden z jeho učeníkov) zajmú.

Veľký piatok – deň, keď sa nikde na svete neslúži omša. Je to spomienka na odsúdenie a následné ukrižovanie Ježiša Krista. Je dňom prísneho pôstu. Biela sobota – uloženie Krista do hrobu. Následne sa koná večerná liturgia, kde sa prežíva Vzkriesenie Krista. Po zotmení slnka sa pôst končí.

Veľkonočná nedeľa – deň zmŕtvychvstania. Prebieha oslava Kristovho vzkriesenia a víťazstva nad smrťou.

Veľkonočný pondelok, aj keď je sviatkom, nemá hlbší kresťanský podtón. Spojený je s ľudovými zvykmi, ako je oblievačka, šibačka, rozdávanie kraslíc, spojený so sviatkom jari.

Židovský sviatok

V podobnom čase ako kresťania (vyplýva to zo spoločnej minulosti) aj židia oslavujú Pesach. Ide o sviatok nekvasených chlebov, nesprávne povedané (židovskú) Veľkú noc. Je to však židovský pútnický sviatok, slávený na jar, pripomienka exodu židov z egyptského otroctva pod vedením Mojžiša. Keď faraón ani po deviatich ranách nechcel židov prepustiť, pobil Hospodinov anjel všetkých egyptských prvorođených (ľudí aj zvieratá). Židia si však na Boží rozkaz natreli veraje svojich dverí krvou obetovaného baránka, a tak ostali ušetrení. Sviatok sa začína 15.

Text: Petra Fecková

Foto: freepik

dňa židovského mesiaca nisan a trvá sedem až osem dní. Počas trvania sviatku židia nesmú konzumovať nič kvasené.

Podľa niektorých religionistov vznikol Pesach pravdepodobne historizáciou dvoch archaických jarých sviatkov, pastierskeho - obeta prvorođeného baránka a roľníckeho - sviatok nekvasených chlebov.

Najdôležitejším rituálom sviatku Pesach je pesachový seder, ritualizovaná rodinná večera, pri ktorej hlava rodiny deťom predčíta príbeh exodu z bohato ilustrovanej knižky, pesachovej hagady.

U nás sa slávia najmä tieto dva základné sviatky. Vo svete je však viacero zaužívaných zvyklostí.

Ako prežívajú sviatky jari v zahraničí?

USA

V Spojených štátoch amerických majú zaujímavú tradíciu na oslavu veľkonočných prázdnin. Jednou z tradícií, ktorá je častá aj vo svete, je vyfarbovanie vajíčok, teda kraslíc. Najzaujímavejšia americká tradícia je udalosť „Easter Egg Roll“, ktorá sa uskutočňuje na trávniku pred Bielym domom. Americký prezident pozve deti a tie hľadajú ukryté čokoládové vajička v záhrade. Vajička schováva takzvaný veľkonočný zajačík. Každý rok sa pripravujú rôzne ďalšie témy tejto udalosti a tá tohtoročná vraj bude zameraná na to, aby mali deti pohyb a bude formou hier propagovať aktívny život. Hľadanie vajíčok má európsky pôvod a priniesli ju do nového



10 zaujímavostí z oslavovania Veľkej noci:

1. Pesach, sviatok, na základe ktorého sa počíta Veľká noc, je sviatkom nekvasených chlebov. Oslavuje sa vyvedenie židov Mojžišom spod egyptského otroctva. Začína sa 15. nisana (židovský mesiac) a trvá sedem alebo osem dní.
2. Vo Francúzsku v meste Haux sa koná každý rok na Veľkonočný pondelok udalosť, keď sa robí na hlavnom námestí gigantická omeleta pre 1 000 ľudí. Použije sa na ňu 4 500 vajčiek. Podľa histórie tam Napoleonovi chutili vajčička, a tak si objednal na ďalší deň omeletu pre celú svoju armádu. Mesto si to pripomína a každý rok pripravuje omeletu.
3. Na gréckom ostrove Korfu sa počas Veľkej noci v sobotu v doobedňajších hodinách vyhadzujú na ulicu z okna hlinené riady, hrnce a džbány. Tento zvyk má zabezpečiť úrodu a hojnosť v novom roku.
4. Na Haiti sa konajú farebné sprievody, hrá sa na bambusových trúbkach a je to zvláštna zmes katolíckych a vúdú tradícií, keď sa kladú aj zvieracie obete duchom.
5. Deti vo Švédsku si na Veľkonočnú nedeľu obliekajú staré oblečenie, aby boli veľkonočné bosorky, potom chodia z domu do domu a vymieňajú svoje kresby a maľby za sladkosti.
6. Vajčičko je starovekým symbolom plodnosti a jari, ktorá prináša nový život a znovuzrodenie, preto sa stalo symbolom Veľkej noci.
7. Prvý príbeh o veľkonočnom zajacovi, ktorý skrýva vajčička v záhrade, bol uverejnený v roku 1680.
8. Približne 70 % veľkonočných sladkostí pozostáva z čokolády.
9. Až 76 % Američanov si myslí, že na čokoládovom zajacovi by sa mali ako prvé zjesť uši.
10. Američania minú na veľkonočné sladkosti každý rok 1,9 milióna dolárov. Je to druhý najväčší sviatok, na ktorý minú tak veľa peňazí, je hneď za Halloweenom.



sveta noví osadníci z Európy. Samotná udalosť má dlhú tradíciu a v Bielom dome sa koná už od roku 1878.

Taliansko

Veľká noc je v Taliansku vnímaná ako náboženský sviatok, ale aj tu sa nájdu zaujímavé a netradičné zvyky. Zaužívané je spojenie veľkonočných sviatkov s náboženskými procesiami, ktoré majú zabezpečiť lepšiu úrodu a sú spojené s oslavou zmŕtvychvstania. Hrá pri nich aj nenáboženská hudba. Na Sicílii je výnimočný sviatok „Abballu de daivuli“, keď miestni na sebe majú rôzne desivé masky zo zinku, ktoré reprezentujú diabla, a oblečenú majú červenú róbu. Tí, ktorí sú oblečení za diabla, obťažujú, naháňajú a chytajú nové „duše“. Čo

znamená, že chytená duša musí kúpiť diabla drink ešte pred večerom. Vtedy príde Panna Mária a zmŕtvychvstalý Kristus spolu s anjelmi a odoženie diabla.

Bermudy

Na Veľký piatok na Bermudách jedia koláče z tresiek a majú aj sladké koláče. Najčastejšie v tento deň vytvárajú vlastné lietajúce šarkany a chodia si ich púšťať. Vysvetlenie tejto tradície je skutočne originálne. Učiteľka z britskej armády sa snažila miestnym vysvetliť v nedeľnej škole, ako sa Ježiš Kristus z kríža dostal do neba. Na vysvetlenie vytvorila lietajúceho šarkana, ktorého konštrukcia má tvar kríža. Tak vznikla táto tradícia púšťania šarkanov, ktoré sú

väčšinou vyrábané z dreva, farebného hodvábného papiera s dlhými povrazmi a chvostom.

Filipíny

Táto ázijská krajina si z kresťanskej oslavy Veľkej noci vybrala skutočne ojedinelú časť, Ukrižovanie Ježiša. Táto prax nie je podporovaná v rámci katolíckeho náboženstva a kostolov. Miestny dobrovoľníci sa totiž na Veľký piatok dávajú dobrovoľne pribiť na kríž, prípadne sa bičujú a inak trýznia, aby tak odčinili hriechy, ktoré vraj vykonali počas roka. Katolícka cirkev tvrdo odsudzuje tento zvláštny rituál oslavy, aj štát proti nemu protestuje. Avšak dobrovoľníkom sú bezplatne očistené rany a po aktoch ich ošetrí.



Z vašej pošty...



„ Vážení priatelia,

dovoľte mi touto cestou Vám poďakovať za Vašu prácu. Zrazu sme sa ocitli v zdravotnej situácii ktorá nám bola úplne neznáma. Boli ste nám predstavený, a ja som si Vás dovolil požiadať o chýbajúci pomôcky. Vy ste boli milí a ochotní a hneď ste vyhoveľi mojej požiadavke a ešte ste nám poslali aj vitamíny. Ste ľudia na správnom mieste. Ešte raz Vám patrí naša vďaka. Prajeme celému kolektívu pekné sviatky, hlavne veľa zdravia, šťastia, lásky a síl do ďalšej tak potrebnej práci.

“

Viliam s manželkou

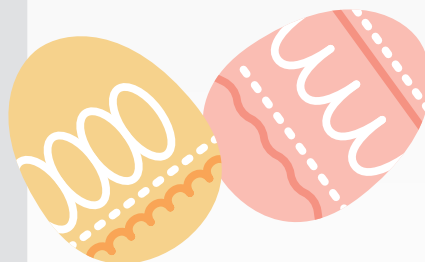


„ Milá redakcia časopisu Helios,

chcela by som sa Vám veľmi poďakovať za pomoc – aj vo svojom mene, ale najmä v mene môjho otca. Je už starší a nezvláda všetky úkony, takže som musela prevziať takmer celú starostlivosť ja. Nebolo to vôbec ľahké, ocitla som sa v úplne neznámom svete, niekoľkokrát som to chcela i vzdať. Prečítala som si však všetky čísla Vášho časopisu, ktoré má otec odložené a tie mi pomohli - resp., cez ne ste mi pomohli Vy. Vďaka Vám sa dnes o otca starám bez problémov a každé ďalšie číslo mi v tom ešte viac pomáha. Robíte záslužnú prácu. Skutočne veľmi srdečne Vám za ňu ďakujeme a do nového roku želáme veľa zdravia, naďalej dobré nápady, témy a články a stále spokojných čitateľov a užívateľov!

Iveta s otcom Jurajom

“



„ Zdravím vás, milí čitatelia časopisu Helios.

Na začiatok by som vám chcela popriať krásny nový rok a aby bol hlavne lepší ako ten starý, no a chcem povedať, že cez sviatky sa toho veľa u nás neudialo, lebo som musela byť v karanténe do Silvestra, a potom sme to všetci pekne oslávili, avšak potom pár ľudí dostalo vírus a museli zostať v karanténe a ja som mala ľahký priebeh, čo som veľmi rada a som aj vďačná nášmu susedovi, že som sa mohla spoznať s jeho dcérou a je to celkom fajn kamoška a baba na zábavu, ktorá vydrží aj do rána a ešte som chcela povedať, že si niekedy zacvičím a potom sa aj hneď lepšie cítim.

Tak to je zatiaľ všetko a prajem vám príjemné čítanie.

Vaša Kikuška

“



Krémová polievka z medvedieho cesnaku

Medvedí cesnak: rastie v čase veľkonočných sviatkov. Uvádza sa, že obsahuje veľa vitamínov a živín. Je vhodný na poruchy trávenia a vylučovania, vysoký krvný tlak a cholesterol, posilňuje imunitu, má detoxikačné a protizápalové účinky.

Recept

- 4 – 5 hrstí medvedieho cesnaku
 - 3 ks stredne veľkých zemiakov
 - 1 ks cibule
 - 200 ml smotany na šľahanie (môže byť aj smotana na varenie)
 - 1 PL oleja
 - 1 PL masla
 - 1 KL kurkumy
 - zeleninový vývar (môže byť aj vývar z vegety)
- Podľa chuti:

• soľ, biele mleté korenie
Očistíme si cibuľu a nakrájame nadrobno. Premyjeme listy medvedieho cesnaku a necháme odkvapať a presušiť. Medzitým si očistíme zemiaky a pokrájame ich na malé kocky.

Do hrnca dáme olej a cibuľu, ktorú speníme do sklovita. Pridáme maslo a kurkumu. Keď sa nám rozpustí maslo, pridáme listy medvedieho cesnaku, soľ a biele mleté korenie. Pražíme, pokiaľ nám listy nezmeknú. Jemne podlievame vodou. Pridáme nakrájané zemiaky a zalejeme do 2/3 hrnca zeleninovým vývarom (môže byť aj vriaca voda z kanvice a vegeta). Varíme 10 – 15 minút. Polievku odstavíme a ponorným mixérom vymixujeme dohladka. Vrátime späť na varič a pridáme

smotanu. Pomiešame a necháme prejsť varom.

Ak treba polievku zahustiť, použijeme Solamyl rozpustený vo vode. Naopak, ak polievku potrebujeme zriediť, použijeme mlieko. Dochucujeme už len soľou podľa chuti.

Na ozdobu použijeme vajce uvarené natvrdo, poprípade plátky oravskej slaninky opraženej na panvici. Prajem vám dobrú chuť!



Dávam zo seba najlepšie, čo viem

Netreba ju zvlášť predstavovať, v masmédiách sa objavuje často, a keď si jej meno zadáte do Googlu, vyskočia na vás desiatky odkazov. S Veronikou som sa však rozprávala najmä o bežných veciach.

Text: Adriana Šatková

Foto: súkromný archív Veroniky Vadovičovej

Čo práve robíš, ak netrénuješ?

Ja trénujem stále, aj keď sa zrovna nechystám na paralympiádu alebo majstrovstvá sveta. Tento rok by som sa mala zúčastniť na štyroch medzinárodných súťažiach, ale pandémie alebo aktuálne vojenský konflikt na Ukrajine to, samozrejme, môžu zmeniť. Diaľkovo študujem na FTVŠ v Bratislave, takže veľa času mi zaberá aj štúdium. Dúfam, že o rok sa mi podarí ho dotiahnuť do zdarného konca a získať magisterský titul.

Ty si vôbec taký študijný typ. Toto už je tretia vysoká škola, ktorú študuješ...

Áno (smeje sa). V Olomouci som vyštudovala aplikovanú telesnú výchovu. Veľmi ma to bavilo, no, žiaľ, bolo to časovo veľmi náročné. Zladiť moje športové aktivity so štúdiom nebolo ľahké. Vyštudovať bakalársky odbor mi trvalo 7 rokov. Potom som študovala

sociálnu prácu, ale po čase som zistila, že toto nie je moja šálka kávy. Takže som nakoniec znova skončila pri športe a finalizujem štúdium trénerstva na FTVŠ v Bratislave. Po skončení mojej športovej kariéry by som sa rada profesionálne venovala trénerstvu športovej strelby.

Ako vyzerá tvoja príprava v paralympijskej sezóne?

Tréningu venujem väčšinu dňa – je to ako normálna práca, ktorá mi zaberie 9 hodín denne. Vráťane víkendov. Samozrejme, tréning nie je len o strelbe, ale aj o fyzickej príprave v posilňovni. Keď sa pripravujem na paralympiádu, tak takto fungujem celý rok. Nejdem ani na žiadnu dovolenku. Venujem sa len tréningu.

Aké to bolo na paralympiáde v Tokiu počas pandémie?

Bolo to veľmi zvláštne, pretože okrem olympijskej dediny a športovej haly sme nič nevideli. V paralympijskej dedine sme nastúpili do autobusu, ktorý zapečatili, a vystúpili sme až pred halou. Po pretekoch sme do 24 hodín museli opustiť paralympijskú dedinu a následne sme hneď museli odletieť domov. Z Tokia som nič nevidela.

Keď odchádzaš na paralympiádu, automaticky sa od teba očakávajú medaily. Ako zvládaš ten tlak?

Viem o tom. Ľudia z môjho okolia však už vedia, že ma pred takými dôležitými pretekmi nemajú otravovať. Vytvorím si svoj svet. Ak som nervózna, tak môj tréner sa ma snaží zamestnať nejakým zástupným problémom, ktorý potom riešim. Keď som už priamo na pretekoch, tak už si len sama pre seba hovorím, že sú to preteky ako akékoľvek iné a snažím sa k tomu pristupovať, ako by som bola doma. Snažím sa maximálne koncentrovať.

Počas pretekov vedľa teba strieľajú tvoje súperky. Sleduješ ich periférne, ako sa im práve darí, ako sú na tom a má to na teba vplyv?

Tak to ti môžem povedať úplne jednoznačne, že ja ich vôbec nesledujem. Vôbec netuším, ako sú na tom. Nesledujem ani to, ako som na tom priebežne ja. Koncentrujem sa vždy len na danú ranu.

V športe si dosiahla výnimočné výsledky. Vďaka športu si veľa precestovala, stretla si sa so zaujímavými, ale aj s dôležitými ľuďmi. Zúčastnila si sa na prestížnych akciách aj eventoch, stretla si sa napríklad s britskou kráľovnou Alžbetou II.,



Získ zlatej medaily na paralympiáde v Tokiu 2021



Veronika Vadovičová (39)

sa narodila v Trnave. Je slovenská paralympijská reprezentantka v športovej strelbe. Zúčastnila sa na 6 paralympiádach, naposledy v roku 2021 v Tokiu, na ktorých získala dokopy 4 zlaté, 1 striebornú a 1 bronzovú medailu. Je tiež dvojnásobnou majsterkou sveta. Vyštudovala bakalársky odbor aplikovanej telesnej výchovy na Univerzite Palackého v Olomouci, ďalší bakalársky odbor na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Trnave. Aktuálne študuje magisterský odbor na FTVŠ na Univerzite Komenského v Bratislave. Žije so svojím priateľom v Trnave. Narodila sa s rúžštepom chrbtice (spina bifida). Je našou najúspešnejšou slovenskou zdravotne postihnutou športovkyňou.

prezidentkou Zuzanou Čaputovou, viacerými premiérmi alebo ministrami... Akým spôsobom ťa to ovplyvnilo?

Myslím, že vďaka športu som nabrala veľa sebedomia. Kým som nešportovala, bola som len introvertné dievča na vozíku. Veľmi som si neverila, mala som nízke sebedomie.

V základnej škole som bola automaticky odrezaná od všetkých mimoškolských aktivít – výletov, návštevy divadla alebo lyžiarskeho výcviku. Ale nestážujem sa. Mala som dobrých spolužiakov a vtedy som tieto obmedzenia nejako zvlášť neprežívala. Brala som to ako fakt. Šport mi otvoril dvere do sveta, do spoločnosti a ako si už sama povedala, vďaka nemu som stretla a spoznala množstvo zaujímavých ľudí.

Už som spomínala, že si získala niekoľko paralympijských medailí. Máš ich doma vystavené na nejakom špeciálnom mieste?

(Smiech.) Možno sa budeš diviť, ale tie najcennejšie mám uložené v škatulkách v zásuvke. Chodím často na rôzne besedy s deťmi do škôl alebo kam ma zavolajú. Všetci sú vždy zvedaví na medaily, takže z praktických dôvodov ich mám stále „spakované“, aby som ich mala vždy rýchlo poruke.

V rodine si jediná, ktorá sa aktívne venuje športu?

Nie. Mám veľmi šikovnú neter, ktorá je slovenskou reprezentantkou v plávaní, synovec sa zas venuje atletike. Ďalšie dve netere sa venujú tancu a najmladšia gymnastike.

Ako sa žije človeku na vozíku tu na Slovensku a vo svete?

Myslím, že vo vyspelých krajinách má človek na vozíku oveľa jednoduchší život ako tu. Tam akosi ani nevnímam svoj hendikep. Pamätám sa, že v Sydney sa sťažoval japonský športovec na to, že do autobusu mu museli pomôcť vytlačiť vozík, pretože bola plošina príliš strmá na to, aby to zvládol sám. Tu na Slovensku, keď idem do centra Bratislavy, tak je to pre mňa čisté zúfalstvo. Bez pomoci sa neviem dostať skoro do žiadnej reštaurácie, mám problémy prejsť z cesty na chodník... Za tie roky som si už zvykla, že niekam sa proste nedostanem, že sa mi v istých častiach mesta zle pohybuje. Vytvorila som si vlastné teritória, kde môžem chodiť a pohybovať sa bez väčších problémov. V tomto sú úplne perfektné obchodné centrá, pretože tam bezproblémovo zaparkujem auto a ľahko sa dostanem všade, kde potrebujem. Za toto by som architektom obchodných centier dala nejakú špeciálnu cenu, keby som mohla.

Takže v tomto máme na Slovensku ešte asi dosť veľké rezervy, však?

Veľmi veľké. Ono by bolo fajn, keby som aspoň vždy mohla zaparkovať na mieste určenom pre vozíčkárov. Veľakrát sa stane, že na týchto miestach parkujú bežní ľudia bez príslušného povolenia. Nie som ten typ, aby som sa s niekým hádala alebo ich nahlásila na mestskú políciu.



Otvárací ceremoniál
paralympiády v Tokiu

Náš časopis čítajú najmä ľudia, ktorých súčasťou života – podobne ako u teba – je vozík. Pre niektorých je nevyhnutnosťou odmalička – čo je tiež tvoj prípad, pre iných sa stal súčasťou v dospelom alebo dokonca zrelom veku. Máš nejaký recept, ako sa to dá s vozíkom zvládnuť a byť šťastný?

Žijem si svoj normálny život a obklopujem sa normálnymi ľuďmi, ktorých mám rada a ktorí mi pomáhajú. Nevyhýbam sa sociálnemu kontaktu. Naopak. Mám svoju partiu priateľov, s ktorou sa rada stretávam. Ale som skôr tá, ktorá všetko zorganizuje a nachystá – jedlo, pitie a potom si len prisadnem a počúvam. Nemyslím si, že by som mala iným radiť alebo ich motivovať, ako žiť život na vozíku. Nechcem rozdávať tisíckrát

obohraté rady typu: „Prekážky sú na to, aby sa prekonávali.“ Mám svoj svet, v ktorom sa cítim dobre a som šťastná. Som na život s hendikepom zvyknutá. Nemám právo hovoriť ľuďom, ktorí sa na vozík dostali z rôznych dôvodov, ako to spracovať a že všetko bude o. k. Každý si musí nájsť svoju cestu, svoju motiváciu, svoje šťastie.

Veľakrát sme sa už rozprávali o cievkovaní a viem, že vôbec nemáš problém ani ostych o tom rozprávať. Viackrát si dokonca mala na túto tému prednášky nielen pred inými ľuďmi, ktorí močia metódou čistej intermitentnej katetrizácie, ale aj pred odbornou verejnosťou. Takže sa ťa priamo spýtam, kedy si sa začala

cievkovať ty a prečo ti metóda ČIK vyhovuje?

Cievkovať som sa začala, keď som mala 15 rokov. V podstate, keď som nastúpila na strednú školu na ulici Mokrohájska v Bratislave. Tam ma priviedli k tejto metóde a tam som o nej prvýkrát počula. Dovtedy nič. Ale to je už dávno a predpokladám, že dnes už je to bežná vec pre všetkých, čo to potrebujú. Fakt mi to zlepšilo kvalitu života! Používam klasické Speedi Cath katetre, sú súčasťou môjho života.

Aké sú tvoje plány do budúcnosti?

V športe nie sú mojou prioritnou motiváciou medaily. Koniec-koncov, už ich mám dost a viem, že mám už aj



Veronika si rada
vyskúša aj iné športy

Veronika u prezidentky
Zuzany Čaputovej pred
odchodom na paralympiádu
v Tokiu 2021

svoj vek. Športový vrchol som už zrejme dosiahla. Prichádzajú mladšie dievčatá a ja viem, že konkurovať im bude čoraz ťažšie. Ale ja chcem zo seba vydať to najlepšie, čo viem. A keď to už nebude stačiť na tie najlepšie, tak sa budem venovať tréningu nových nádejí :-).

Máte nedostatok pomôcok?



Nestačí vám množstvo pomôcok hrazené poisťovňou?

Ministerstvo zdravotníctva SR vydáva kvartálne Zoznam zdravotníckych pomôcok plne alebo čiastočne hrazených zdravotnými poisťovňami. Plná alebo čiastočná úhrada je pri pomôckach pre inkontinenciu a retenciu moču stanovená množstvom limitom (počet hrazených kusov na mesiac) alebo finančným limitom (suma úhrady na mesiac). V súčasnosti sú uhrádzané intermitentné katétre, urinálne kondómy a močové zberné vrecká v týchto množstvom limitoch:

dozdržovať frekvenciu cievkovania indikovanú urológom. Ak potrebujete viac ako 4 cievkovania na deň (120 ks na mesiac), súčasný množstvom limit vám umožňuje mať mesačne 150 alebo 180 ks katérov (čo zodpovedá 5 alebo 6 cievkovaniam denne). V takomto prípade kontaktujte vášho urológa a žiadajte zvýšený počet. Podmienkou navýšenia počtu na 150 alebo 180 ks na mesiac je urodynamické vyšetrenie s presne definovanými podmienkami na navýšenie (uvedené v tabuľke).

ZDRAVOTNÍCKA POMÔCKA	INDIKAČNÉ OBMEDZENIE	MNOŽSTVOVÝ LIMIT
KONDÓMY	Kondómy s lepiacim prúžkom Kondómy samolepiace	30 kusov na mesiac
URINÁLNE VRECKÁ		20 kusov na mesiac
DRŽIAK VRECKA		2 kusy na rok
PRIPEVNŔOVACÍ PÁS ZBERNÉHO VRECKA		2 kusy na rok
POMÔCKY PRE AUTOKATETRIZÁCIU	Chronická retencia	120 kusov na mesiac
	ak počas každoročného urodynamického vyšetrenia presiahne tlak detruzora 40 cm vodného stĺpca pri objeme nižšom ako 400 ml	150 ks na mesiac, maximálne až 180 ks na mesiac

Nestačia vám 4 katétre na deň a potrebovali by ste sa cievkovať častejšie?

Cievkovanie je liečba na ochranu horných močových ciest a prevenciu komplikácií, a preto je nevyhnutné

Čo ak potrebujem viac ako 30 kondómov alebo 20 vreciek na mesiac?

V prípade, že vám hrazené počty pomôcok nepostačujú a je to zo zdravotného hľadiska odôvodnené, je možné požiadať o navýšenie limitu. Postup je nasledujúci:

1. Požiadajte vášho odborného lekára (urológ, gynekológ, pediater)

o navýšenie počtu hrazených pomôcok.

2. Váš odborný lekár vyplní Žiadosť o súhlas zdravotnej poisťovne s úhradou nadlimitného počtu zdravotníckych pomôcok. Každá zdravotná poisťovňa má svoje tlačivá. Môžete si ich stiahnuť na stránkach poisťovní*. Lekár musí byť zmluvným poskytovateľom zdravotnej poisťovne.
1. Vypísanú a ošetrovujúcim lekárom potvrdenú žiadosť zaneste do vašej zdravotnej poisťovne.

Najčastejšie problémy pri vybavovaní žiadostí.

- Nekompletne vypísaná žiadosť.
- Chýba odôvodnenie.
- Žiadosť je nezrozumiteľne napísaná, nie je uvedený počet, koľko je limit a koľko žiada lekár navyše a na aké obdobie.
- V žiadosti je potrebné uviesť telefónny kontakt na ošetrojúceho lekára.

Môžem si pomôcky zakúpiť v lekárni/výdajni pomôcok?

Zdravotnícke pomôcky, ktoré vám predpisuje váš lekár, sú registrované na ŠÚKL (Štátny ústav pre kontrolu liečiv) a môžete si ich zakúpiť.

Veríme, že vám tieto informácie pomôžu.

Náš tip! Nadlimitné množstvá pomôcok môžete žiadať aj v Centrách pre čistú intermitentnú katetrizáciu. Zoznam a kontakty nájdete na coloplastkontakt.sk/mocovy-mechur/urologicke-centra-pre-cistu-intermitentnu-katetrizaciju/.



cistu-intermitentnu-katetrizaciju/.

Pripravil zákaznícky servis

Coloplast Kontakt

Lucia, Ría, Petra



* Žiadosť o súhlas zdravotnej poisťovne s úhradou nadlimitného množstva

Všeobecná zdravotná poisťovňa

www.vszp.sk/poskytovatelia/zdravotna-starostlivost/tlaciva/zdravnicke-pomocky.html

Zdravotná poisťovňa Dôvera

www.dovera.sk/lekar/tema-tlaciva-a-ziadosti/vsetky-tlaciva-a-ziadosti-pre-poskytovatelov

Union zdravotná poisťovňa

www.union.sk/ziadosti-tlaciva/uzp/poskytovatel/tlaciva-poskytovatel/

Ako predchádzať infekciám močových ciest?

Zápal močových ciest je bakteriálna infekcia v obličkách (pyelonefritída), v močovom mechúre (cystitída) alebo močovej rúre (uretritída). Väčšina infekcií sa týka dolných močových ciest (močový mechúr a močová rúra). Ženy sú náchylnejšie na vznik zápalu močových ciest ako muži.

Spracoval: Mgr. Peter Chmelko

Zápal močových ciest najčastejšie vzniká vstupom baktérií do močového traktu cez močovú rúru a následným množením v močovom mechúre.

Ľudia, ktorí sú pri vyprázdňovaní močového mechúra odkázaní na používanie jednorazových katéetrov, sú infekciami močových ciest ohrození častejšie. Prieskumy ukázali, že používatelia jednorazových katéetrov sa musia ročne liečiť priemerne trikrát na infekcie močových ciest. Až 45 % opýtaných považovalo infekcie močových ciest za najväčší problém v ich živote.

Nezabudnite, že bakteriálna infekcia musí byť potvrdená na základe dôkazu prítomnosti baktérií v moči. Preto ak sa u vás objavia niektoré z vyššie uvedených prejavov, neváhajte kontaktovať svojho lekára/urologa. On po vykonaní diagnostiky aj navrhne adekvátnu liečbu.

Ako predchádzať infekcii močových ciest?

Samozrejme, vždy je lepšie sa snažiť infekciu močových ciest vyhnúť. Ak patríte

k ľuďom, ktorí používajú jednorazové katétre, mali by ste na tieto preventívne opatrenia zvlášť dbať. Preventívne opatrenia sú naozaj jednoduché a účinné, preto na ne nielen myslíte, ale zaradíte ich do svojej každodennej rutiny.



Hygiena

Najdôležitejší spôsob prevencie je udržiavať oblasť genitálií čistú a zdravú, čím sa dokáže sama brániť infekcii. Pred použitím katétra si nezabudnite vždy umyť ruky tečúcou vodou a mydlom. Na rukách sa vyskytuje veľké množstvo baktérií, ktoré môžu pri dotyku s katéтром kontaminovať jeho povrch

a takto sa dostať do močovej rúry. Pri zavádzaní katétra sa snažte vyvarovať dotyku katétra rukou alebo s povrchom tela v oblasti genitálií. Vyberajte si taký typ katétra, ktorý umožňuje takzvané bezdotykové zavedenie. Sú to napríklad kompaktné katétre **SpeediCath Compact**, **SpeediCath Compact Set** a pre mužov aj **SpeediCath Flex**.



Pravidelné a úplné vyprázdňovanie močového mechúra

Vždy, keď používate jednorazový katéter, vyprázdňte močový mechúr úplne. Baktérie sa totiž rady množia v takzvanom zvyškovom moči, ktorý zostáva v močovom mechúre po nedokonalom vyprázdnení. Preto svojej katetrizácii venujte dostatok času a trpezlivosti. Presvedčte sa, že sa vám naozaj podarilo vyprázdniť mechúr úplne. Stačí jemne povytiahnuť katéter asi o 1 cm, keď už moč z neho prestal vytekať. Účinnou prevenciou infekcie je tiež dodržiavanie počtu katetrizácií v priebehu dňa a pravidelnosť. Zostavte si svoj časový rozvrh, aby ste mohli močový mechúr vyprázdniť pravidelne 4- až 6-krát denne, podľa toho, ako vám to odporučil urológ.

Aké sú najčastejšie príznaky infekcie močových ciest?

(Grabe et al. 2015, EAU Guidelines on Urological Infections.)



Zvýšená teplota, horúčka, potenie



Pálenie a bolesť pri močení



Zvýšená frekvencia močenia



Častejšie nutkanie na močenie



Bolesť v boku (v oblasti medzi dolným okrajom rebier a panvou)



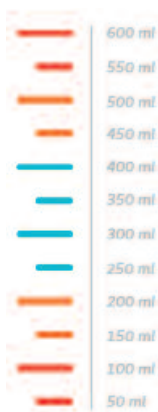
Triaska



Tmavo sfarbený, zápachajúci moč



Zakalený alebo krvavý moč



Kontrola objemu vycievkovaného moču:

Pri katetrizácii je veľmi dôležité, aby bol objem vycievkovaného moču v rozmedzí 250 – 400 ml. Tento cieľ dosiahnete tak, že si občas (aspoň raz za mesiac) pomocou odmerky odmeriate množstvo vycievkovaného moču.

Pri dodržiavaní pravidelného denného rozvrhu cievkovania by sa mal tento objem pohybovať v požadovanom rozmedzí.

Ak si znížite denný počet katetrizácií, objem vycievkovaného moču na jednu katetrizáciu stúpne nad 450 ml, čo už nie

je žiaduce pre vaše zdravie. Rovnako ak je objem menší ako 200 ml a zároveň máte pocit, že sa musíte katetrizovať častejšie, je potrebné navštíviť urológa a poradiť sa s ním o režime a rozvrhu cievkovania.

Správny výber katétra

Jednorazový katéter, ktorý používate na vyprázdňovanie močového mechúra, by sa mal vedieť prispôbiť vášmu životnému štýlu a aktivitám. Mal by byť nielen dostatočne diskretný, aby ho nebolo vidieť pri nosení so sebou, ale aj dostatočne spratný, „šikovný do ruky“ a hlavne umožňujúci bezdotykovú manipuláciu. Katétre SpeediCath sú navrhnuté tak, aby podporovali životný štýl svojich užívateľov a sprevádzali ich všade tam, kde je to potrebné. Vysoký hygienický štandard je pri ich použití samozrejmosťou aj vtedy, ak sa



cievkujete mimo toalety a mimo domova.

Ak potrebujete poradiť s výberom katétra, ktorý by bol pre vás najvhodnejší, alebo chcete vyskúšať viaceré typy katérov značky **SpeediCath**, kontaktujte nás bezplatne na čísle **0800 159 159**.

Predpisuje vám pomôcky váš obvodný lekár? Pozor, zmena!

Od 1. 1. 2022 vstúpila do platnosti novela zákona č. 362/2011 Z. z. v znení neskorších predpisov, ktorou sa mení predpisovanie liekov a zdravotníckych pomôcok všeobecným lekárom.

Odborný lekár (špecialista – napr. chirurg, onkológ, urológ a iní) môže po vzájomnej dohode (nie jednostranne) poveriť predpisom lieku iného lekára – napríklad všeobecného lekára. Nemôže to však urobiť trvalo. Odborný lekár môže poverenie udeliť najviac trikrát ročne a vždy najviac na dva mesiace. Ak vám predpisuje pomôcky váš odborný lekár, pre vás sa nič nemení.

Ako si zabezpečiť pomôcky na cievkovanie, ak mi ich doteraz predpisoval obvodný lekár?

1. **Kontaktujte vášho odborného lekára**, ktorý vám pomôcky odporučil (chirurg, urológ, onkológ atď.).
2. **Žiadajte vystavenie opakovaného eReceptu** (Repetatur predpis) na 12 mesiacov.



3. **Vyberte si vaše pomôcky na cievkovanie vo vašej lekární.** V lekární sa preukážte občianskym preukazom alebo kartičkou poistenca.

Náš tip!

Ak nechcete alebo nemôžete ísť do lekárne osobne, kontaktujte ju telefonicky a požiadajte o zaslanie pomôcok. Ak vaša lekáreň takúto službu

neposkytuje, požiadajte niekoho blízkeho o výber pomôcok v lekární. Ak nemáte nikoho, kto by vám pomôcky vybral, zavolajte na číslo 02/54 793 938 (alebo 0903 715 893) a oznámte, že vám boli pomôcky predpísané elektronicky. Pomôcky dostanete kuriérom na druhý deň priamo domov ako balík. Táto služba je bezplatná a môžete ju využívať jednorazovo alebo dlhodobo.

Foto: freepik

V prípade otázok volajte bezplatnú infolinku **0800 159 159**.

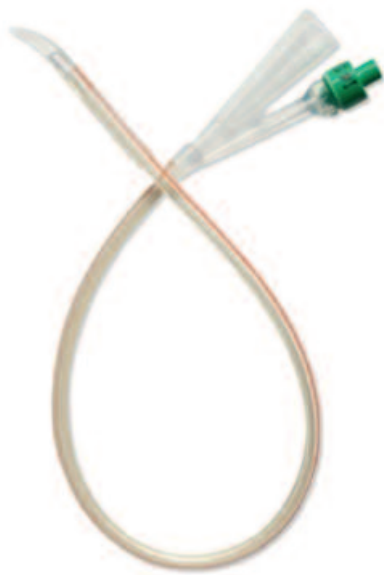
Zaviedli vám permanentný močový katéter? A čo ďalej?

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

Pacienti ani príbuzní väčšinou nevedia, čo je katéter, ako s ním majú zaobchádzať, kde a kedy ho treba vymeniť. V tomto letáku sa vám budeme snažiť starostlivosť o permanentný katéter priblížiť a odpovedať na najčastejšie otázky.

Permanentný močový katéter

Permanentný močový katéter je sterilná hadička, ktorá je zavedená do močového mechúra a zaisťuje vyprázdňovanie moču.



Môže byť zavedený krátkodobo alebo 3 – 4 týždne. Jeho vypadnutie bráni balónik naplnený vodou.

Katéter má dve koncovky: prvá slúži na odtok moču a zapojenie zberného vrečka. Druhá - farebná koncovka – slúži iba na naplnenie balónika vodou.

Katéter (základný typ – latexový) sa vymieňa každé 3 – 4 týždne alebo pri upchatí podľa potreby.

Iné katétre – silikónové, môžu byť ponechané v mechúre pri optimálnych

podmienkach až do 3 mesiacov. **Nie sú hradené zo zdravotného poistenia.**

Voľná koncovka katétra je väčšinou napojená na **urinálne zberné vrečko**. Je možné ju uzatvárať aj **plastovou 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.

Urinálne zberné vrečko

Slúži na zachytávanie moču hlavne u ležiacich pacientov. Je napojené na permanentný močový katéter.

Obsahuje:

– antirefluxnú chlopňu – pri naklonení

vrečka sa automaticky uzatvorí a tým moč spätne nevytečie,

– odvodnú hadičku s vymeniteľnou koncovkou – dĺžka hadičky môže byť rôzne prispôbena podľa výšky pacienta,

– výpustný ventil – na spodku vrečka.

Vrecká sú: na **denné použitie**

v objemoch 350, 500 a 750 ml a na

nočné použitie – v objeme 1 500 ml.

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 ťahaním a poraneniu močovej rúry.

Na odtok moču je dôležitá gravitácia – zberné močové vrečko preto musí byť pod úrovňou močového mechúra (lonovej kosti) aj pri chôdzi, v sede alebo v ľahu.




Kódy pomôcok:

Urinálne zberné vrecká lýtkové

Kód ZP	Názov produktu	Objed. číslo	Balenie ks
 B35691	Conveen vrecko lýtkové 350 ml, hadica 50cm	51650	10
B40095	Conveen vrecko lýtkové 500 ml, hadica 50cm	51610	10
B35693	Conveen vrecko lýtkové 750 ml, hadica 50cm	51670	10


Urinálne zberné vrecko nočné

Kód ZP	Názov produktu	Objed. číslo	Balenie ks
 F40093	Urinálne vrecko nočné 1 500 ml, hadica 90 cm	50620	10

Pripevňovací suchý zips na lýtkové vrecká

Kód ZP	Názov produktu	Objed. číslo	Balenie ks
 B40092	Zips suchý upevňovací	50501	1

Držiak nočného vrecka

Kód ZP	Názov produktu	Objed. číslo	Balenie ks
 B40108	Držiak vrecka	50700	1

Prevenia komplikácií pri zavedenom permanentnom katétri

Predpokladom na zabránenie alebo zníženie vzniku možných komplikácií je dôležité **dodržiavať 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 1x denne. Taktiež vtedy, ak je zreteľné vytekanie sekrétu okolo katétra a po každej stolici. Neodporúča sa používať rôzne iné čistiace a dezinfekčné prostriedky.
- **Po umytí** – je potrebné **predkožku pretiahnuť naspäť**, aby nedošlo k zaškrtaniu žaluda penisu (parafimóze). Ak zostane predkožka vzadu, žalud' začne byť opuchnutý, bolestivý, tmavočervený. Takáto situácia musí byť čo najskôr riešená, inak hrozí i jeho nezvratné poškodenie až odumretie.
- **Hygiena rúk** – pred a po manipulácii s katéтром a so zberným vreckom si treba vždy umyť ruky mydlom a vodou.

- **Hygiena zberného vrecka a koncovky** – vrecko neklásť na zem, ale používať držiak vrecka. Dbať, aby nedošlo ku kontaktu koncovky s okolím, napr. s WC misou.
- **Pravidelná výmena** katétra a zberného vrecka.
- **Pozor na zalomenie odvodnej hadičky**, spôsobí sa tým sťažený odtok moču a prispieva sa tak k rozvoju infekcie.
- **Čistá spodná bielizeň a čisté lôžko** – pravidelne vymieňať. V prípade potreby (obtekanie katétra) použiť vložky a sietové nohavičky alebo iné ochranné zberné pomôcky.
- **Stolica** má byť pravidelná bez namáhania, aby sa zabránilo kŕčom močového mechúra alebo obtekanu katétra, alebo jeho zablokovaniu.
- **Pitný režim** - všeobecne sa odporúča 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 odber moču z permanentného močového katétra na kultivačné vyšetrenie

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

Predpisovanie pomôcok pacientom s dlhodobým zavedeným trvalým permanentným katétrom

Urinálne zberné vrecká (zo skupiny B7) predpisujú:

- odborný lekár odborov urológia, geriatra, neurológia, gynekológia,
- praktický lekár na základe odporúčania odborného lekára uvedených odborov,
- zdravotná sestra na základe odporúčania odborného lekára uvedených odborov.

Opýtali sme sa...

Blíži sa Veľká noc a hoci tento sviatok sa neteší takej obľube ako Vianoce, je to najväčší kresťanský sviatok. Rôzne zvyky, jedlá a činnosti, ktoré sa s veľkonočným obdobím spájajú, majú na Slovensku už dlhú tradíciu, ktorá sa odovzdáva z pokolenia na pokolenie. Preto sme sa spýtali niekoľkých z vás na nasledujúce dve otázky:

- **Ako zvyknete tráviť veľkonočné sviatky?**
- **Dozriavate nejaké veľkonočné tradície a ak áno, aké?**



Marek, Šarišské Bohdanovce, 46 rokov, cievkuje sa 5 rokov

- Veľká noc je pre našu rodinu najväčším cirkevným sviatkom v roku, takže slávime zmŕtvychvstanie Pána, chodíme do kostola.
- Tradične trávim Veľkonočné pondelky oblievačkami a stretávaním sa s najbližšou rodinou.

Andrej, Porúbka, 32 rokov, cievkuje sa 11 rokov

- Čo sa týka veľkonočných sviatkov, od úrazu tradície nedodržiam, nebudem predsa „naháňať“ dievčatá a ženy na vozíku.
- Ak sem však patrí aj obdobie fašiangov, zvyknem jazdiť autom za sprievodom masiek a odoberať veci, ktoré dostanú. Potom nasleduje tradične už fašiangová zábava :-).

Róbert, Liptovský Mikuláš, 41 rokov, cievkuje sa 11 rokov

- Veľkonočné sviatky trávim podľa počasia. Ak je pekne slnečno a aj teplo, tak otvoríme grilovaciu sezónu, ak je chladno, prší, nedajbože sneží (keďže som z Liptova), tak sa stretneme poobede u niekoho a trochu to preženieme s jedením, niektorí aj s pitím. Ako cez sviatky...
- Tak sa mi zdá, že najdôležitejšia slovenská „tradícia“ je obzerstvo, ale inak rád vidím, keď sa ešte v niektorých kútoch Slovenska dodržiavajú zvyky

a obyčaje. Je super, keď k tomu inklinujú aj mladí ľudia, hlavne v týchto internetových časoch...



Veronika, Trnava, 39 rokov, cievkuje sa 24 rokov

- Sviatky trávim zásadne doma s rodinou.
- Samozrejme, dodržiavame tradície. Chodíme do kostola a varíme a jeme typické veľkonočné jedlá. Na Zelený štvrtok máme vždy špenát s vajíčkami a potom v sobotu veľkonočnú babu, čo je vlastne plnka s pečivom, údeným mäsom a rozšľahanými vajíčkami. Na Veľkonočný pondelok už k nám šibači veľmi nechodia a môj priateľ ma už tiež radšej neoblieva, pretože som mu to zakázala.



Miroslav, Krnča, 47 rokov, cievkuje sa 8 rokov

- Tak ako aj v každej domácnosti na Slovensku, pripravujeme výzdobu domácnosti a varíme tradičné veľkonočné jedlá. S priateľkou však každoročne navštevujeme na Veľkonočný pondelok Piešťany. Celý deň trávim prechádzkou v parku a neodmysliteľnou súčasťou je posedenie pri káve. Pre nás je to už naša každoročná tradícia.
- Okrem výzdoby a sviatočného jedla si nepotrpíme na oblievanie a šibanie. Pre nás je dôležité tráviť tieto sviatky spolu a tešiť sa z prítomnosti jeden druhého.



Daniel, Horné Otrokovce, 47 rokov, cievkuje sa 9 rokov

- Za posledné roky pravidelne odchádzame s rodinou a priateľmi na štyri dni na stredné Slovensko do Hronca. Je tam nádherné prostredie, pokoj a dokonalé miesto na trávenie spoločných chvíľ s rodinou.
- Aj keď trávim tieto sviatky mimo domova, vždy pred odjazdom vyzdobíme domov tradičnou veľkonočnou výzdobou. A čo sa týka mužských povinností na Veľkonočný pondelok, v posledných rokoch som zredukoval oblievanie a šibanie na použitie parfumu. Samozrejme, v primeranom množstve.



Gabriela, Leopoldov, 25 rokov, cievkuje sa 5 rokov

- Každý rok sa snažíme na tieto sviatky nebyť doma. Dávame s rodičmi prednosť tráviť ich v okolitej prírode. Po dlhej zime je to čas, keď sa prebúdzajú príroda a vonku je nádherne.
- Neodmysliteľnou súčasťou veľkonočných sviatkov je výzdoba. Kraslice, bahniatka alebo aj zlatý dážd'. Voda je síce súčasťou týchto sviatkov, no dávame prednosť šibačke a troche voňavky. Šibači dostávajú kraslice a sladkosti. A čo sa týka kuchyne, moja mama už tradične robí roládu z údeného mäsa, varené údené mäso s vajíčkovo-chrenovým šalátom a fánky.



Dosah pandémie COVID-19

na kvalitu života ľudí s intermitentnou katetrizáciou

Podľa výsledkov globálneho prieskumu

Život s intermitentnou katetrizáciou je náročný a plný výziev. Pravdou je, že pandémia koronavírusu v rokoch 2020 – 2022 priniesla do životov všetkých ľudí nové výzvy aj obmedzenia. Mnohé sa zmenilo aj v spôsobe, akým sme začali pristupovať k osobnej hygiene, prevencii a ochrane zdravia. Osobitne ľudia, ktorí vykonávajú intermitentnú katetrizáciu, sú na hygienu zvlášť citliví a venujú jej väčšiu pozornosť. V spoločnosti Coloplast sa snažíme pochopiť potreby používateľov našich pomôcok a reagovať na ne tak, aby sme čo najviac pomohli zlepšiť ich kvalitu života. Preto sme v rokoch 2020 a 2021 uskutočnili prieskum v 5 krajinách EÚ a v Spojených štátoch, aby sme vedeli vyhodnotiť dosah pandémie COVID-19 na kvalitu života používateľov jednorazových katérov.

Prieskum sa uskutočnil na vzorke 2 740 ľudí, ktorí sa už dlhodobo cievkujú. Čas používania jednorazových katérov bol 5 rokov a viac. Z tejto skupiny bolo 38 % žien a 62 % mužov. Prevažovali starší ľudia – nad 60 rokov ich bolo až 58 %.

91 % z opýtaných sa cievkovalo samostatne, zvyšným 9 % zavádzal katéter rodinný príslušník alebo opatrovateľ.

A ako prieskum dopadol?

Ľudia žijúci s intermitentnou katetrizáciou si počas pandémie ešte viac začali dávať pozor na svoje zdravie. 54 % z ľudí zapojených do prieskumu začalo venovať osobnej hygiene oveľa väčšiu pozornosť ako predtým. 13 % z opýtaných uviedlo, že sa ich zdravotný stav stal menej stabilným. Z pohľadu pracovných a sociálnych kontaktov – 44 % účastníkov prieskumu viac pracovalo z domu formou „home office“. 37 % uviedlo, že sa stretávalo so svojou rodinou menej často ako predtým a 61 % malo menej stretnutí so svojimi priateľmi. Všetci sa cítili viac izolovaní. Táto situácia ďalej ovplyvnila negatívne aj motiváciu na cvičenie a športové aktivity, kde 31 % opýtaných potvrdilo, že cvičia a športujú menej. V strachu o svoje zdravie až 68 % z opýtaných uviedlo, že ostávalo dobrovoľne doma

tak dlho, ako sa len dalo a v prípade, keď boli vonku medzi ostatnými ľuďmi, až 85 % si dávalo pozor na dodržiavanie bezpečnej vzdialenosti od druhých. Vysoká miera hygieny je pri intermitentnej katetrizácii kľúčová v prevencii infekcií močových ciest. Vplyvom pandémie COVID-19 však jej význam u používateľov katérov ešte viac vzrástol. Ako ukázali aj výsledky prieskumu, 76 % opýtaných jej teraz venuje omnoho vyššiu pozornosť ako predtým. 87 % si umýva ruky omnoho častejšie, 83 % nosí ochranné rúško/respirátor a 72 % používa namiesto mydla dezinfekciu na čistenie rúk.

A ako sa zmenil váš osobný postoj k hygiene potrebnej pri cievkovaní? Tiež jej vďaka pandémie venujete oveľa viac pozornosti ako predtým?

Budeme radi, ak nám svoje postrehy, rady a nápady napíšete.

Zdroj k článku: COVID-19 survey_Global Results_Final_Data on File PM-14236
Foto: freepik

Čerešňa



Písal sa 16. máj 2000. Satanský dátum?

A práve v tento deň sa hrdina nášho príbehu, nazvime ho trebárs Ivan, rozhodol liezť na čerešňu tam, kde je najvyššia. Ale nedošiel ani tam...

Treba však dodať, že Ivan si zapožičal od suseda duralový rebrík s výškou 7 metrov, ktorý však vôbec nepoznal. Nuž teda Ivan, keď naoberal okolo 8 litrov čerešní, oznámil mame: „Mama, ja už hore nepôjdem, choď zohriať obed!“

Ale čo sa nestalo... Hneď ako mama odišla chystať obed, Ivan si povedal. „Zostalo tam hore ešte trocha čerešní, idem si po ne!“ ... a potom už udalosti nabrali rýchly spád.

Ivan len s hrôzou pozoroval, ako sa mu uhýna háčik na konári a ako letí dole. Ivan pri páde nevidel nič, len holú tmú, zato počul nádherné 2 – 3 vysoké hlasy (vari anjeli?). Ivanova sestra hneď volala záchranku a hovorila mame: „Prosím ťa, zbaľ Ivanovi lieky a všetko nevyhnutné a utekaj na úrazovku do Ilavy!“

„Musíš tam byť, dokedy Iva nezoberú sanitkou do Žiliny!“ Mama sa teda vybrala na cestu E16, ale keďže jej práve nešiel autobus, „rozkrídlila“ ruky a vstúpila prvému autu do jazdnej dráhy. Zaškrípali brzdy a šofér kričí na mamu:

„Pani, ale čo, čo robíte? Ved' sme sa mohli obidvaja zabiť!“

Mama mu na to. „Môj syn utrpel ťažký úraz a ja mu musím doniesť lieky! Prosím vás, zavezte ma tam a ja vám dám, koľko chcete!“

Keď to počul šofér, povedal. „Tak to je iná pesnička. Zaveziem vás, pani, ale peniaze nezoberiem, lebo nikdy nevieme, kedy budeme jeden druhého potrebovať.“

Do nemocnice sa medzitým dostavila aj Ivova sestra, ktorá zhodou okolností pracovala na tom istom oddelení. Službukonajúci lekár si ju odviezol nabok a povedal jej. „Stavec je rozdrobený na mindár. Nikdy nebude chodiť, ostane len na posteli. Ale videli sme tu už všelijaké zázraky, možno sa dostane aspoň na vozík.“ Nasledoval prevoz Ivana do Žiliny, kde lekári konštatovali. „No, samozrejme, Ilava. Odtiaľ k nám prichádzajú najlepšie pripravení pacienti!“

Nasledovala operácia a rekonvalescencia v NRC Kováčová pri Zvolene. Tu Ivan po štyroch mesiacoch

začal na vozíku, bol vybavený korzetom a napokon dvoma francúzskymi barlamami. Keď pán riaditeľ NRC videl, ako sa Ivovi lepší jeho stav, predĺžil mu pobyt o 3 týždne. Lenže nasledovala vianočná prestávka a Ivovi sa už tak nelepšilo. Ukončil pobyt o niekoľko dní predčasne. Prešiel rok, Ivan šiel na „opakovačku“ po extrakcii materiálu. Sám po svojich šiel kus až dozadu na WC. Keď to videla bufetárka, zhĺkla pred mamou. „Pani, ale čo ste robili? Ved' o tomto chlapcovi tu každý vedel, že nikdy v živote neurobí ani krok!“ A keby sa to opýtala Ivana, ten by jej odpovedal: „Nerobil som nič iné, len to, čo ma naučili v NRC! Každý deň pol hodiny na rotopede, každý deň cvičenie na nožnom šijacom stroji a vychádzky vonku.“ Jediné, čo Ivovi zostalo, sú jednorazové katétre od firmy Coloplast, ktoré mu dodnes pomáhajú pri vyprázdňovaní mechúra a ochrane močových ciest.

Váš Ivan Murín



Na Zelený štvrtok, keď je obloha bez mrakov, dobrý hospodár vie, ... (tajnička)

Autor: Juraj Mitošinka	odspali	1. časť tajničky	štát v južnej Ázii	Pomôcky: said, rao, Ormuzd, Ilokan, RM	Oskár (dom.)	EČV Rožňavy	označil menom	maternica (anat.)	3. časť tajničky	nástojčivo pýtali (expr.)
nadobudni život				staro- perzský boh svetla a dobra						
deň, po česky				pletený odev zn. pre rutherford						
Ondrej (dom.)						vlákno v hornine systém navigácie				
titul mohame- dánskeho vládára					bočný skok sladký zemiak					
skratka súhvezdia Južná ryba				bivak (kniž.) stával sa mokrym						
značka prvku astát			odroda višne ukradol (hovor.)							
blabotal (expr.)								otravné látky (skr.) citoslovce radosti		
obyvateľ Filipín							rímske číslo 56 čínske žen. meno			
Pomôcky: AED, hi- ran, nema, horin, ovo	druh motýľa (mn. č.)	znoj sladko- vodná ryba				zn. prvku lantán úlomok (geol.)			geometria (zastar.)	zmyl (zried.)
okolo (bás.)					príkro, strmo hmýrenie (zried.)					
usadenina roztoku				zn. pre hektoliter farba na vajíčka			programo- vací jazyk titul ind. feudálov			
plošná mera 100 m ²			omarenie EČV Svidníka					MPZ Ma- dagaskaru rímske číslo 505		
2. časť tajničky										
dopravoval pomocou eskorty										

Coloplast na Facebooku

Mnohí z vás už možno viete, že spoločnosť Coloplast, s. r. o., môžete nájsť aj na stránke Facebook pod názvom „Coloplast SK“.

Neváhajte a pridajte sa ku komunite ľudí, ktorí vám vedia pomôcť a poradiť. Na našu „nástenku“ pravidelne pridávame zaujímavé odkazy, články, novinky, rady a taktiež sa môžete zapojiť do našich súťaží o zaujímavé ceny. V decembri prebehla tradičná súťaž o najkrajší vianočný stromček, kde ste víťaza vybrali práve vy. Môžete tam nájsť odkazy na videonávody, ktoré vám uľahčia prácu s našimi pomôckami, a taktiež odkaz na

staršie vydania časopisu Helios, ktoré si môžete prelistovať aj online.

V prípade otázok nám môžete zanechať komentár alebo napísať správu a aj prostredníctvom Facebooku vám odpovíme.

Ak nechcete prísť o žiadne novinky a zaujímavosti, nájdite si stránku Coloplast SK na Facebooku alebo načítajte QR kód priložený na tejto stránke a kliknite na „Páči sa mi to“, následne budete dostávať



upozornenia o každom novom príspevku, ktorý pridáme. Tím Coloplast

