

Helios

Leto
2022

Časopis
nielen pre ľudí
so stómiou

Rozhovor
s Danielou Trepáčovou:
**Život s maličkým
stomikom**

Spomienka
na Jána Čačka

HLAVNÉ TÉMY

Stravovanie

**Plávanie
so stómiou**

Milí čitatelia,



ten čas tak rýchlo letí, mám pocit, akoby som včera videla v očiach môjho syna radosť z via- nočného darčeka a dnes vidím radosť

z letných prázdnin. :-) Hurrá, konečne prázdniny a rodič, pomóoc, ako znovu

vykryť 8 týždňov... tábor, dovolenka, starí rodičia...? Ale nejako to znovu zvládneme, hlavne, keď sa podarí dostať sa na dovolenku alebo do záhrady, na chatu, výlet spolu ako rodina, nech si to užijeme, trochu spomalíme a naberieme sily na ďalšie pracovné a školské dni. V našom letnom Heliose vám prinášame rozhovor s pani doktorkou MUDr. Danielou Trepáčovou, PhD., z Kliniky detskej chirurgie NÚDCH o deťoch so stómiou.

Predstavíme vám až 2 novinky, a to Brava ochranný stomický konvexný

krúžok pre vpadnuté stómie s vypuklým okolím a nové detské stomické vrecká Sensura mio Baby.

Dáme vám tipy na stravovanie a kúpanie so stómiou.

Okrem iných stálych rubriek vás určite zaujme a povzbudí príbeh pána Hankeho, ktorý aj so stómiou vedie aktívny život a ako vodič autobusu spoznal veľa ľudí a krásnych miest.

Pohodové a inšpiratívne čítanie želá za redakciu Helios Mária (Ria), Zákaznícky servis

Maľované vrecká

Pamätáte si ešte na článok PytlíkART z časopisu Helios OC zima 2021? V tom čísle sme písali o projekte PytlíkART v rámci osvetvy o živote ľudí s vývodom, ktorý sa snaží dostať do povedomia ľudí, ako vyzerá stomické vrecko, ako sa ho nebať dotknúť a hovoriť o ňom.

PytlíkART nie je len pre maliarov a stomikov! Zapojiť sa môžete aj vy! Napište na vrecúško odkaz, nakreslite alebo nalepte obrázok. Fantázii sa medzi nekladú.

Pridajte sa a pomôžte nám dostať tému stómie do povedomia čo najširšej verejnosti!

Vaše diela posielajte ba adresu: Coloplast Slovakia, s. r. o., Vajnorská 100/B, 831 04. Heslo: PytlíkART.

Tieto krásne diela nám prišli!



0800 159 159

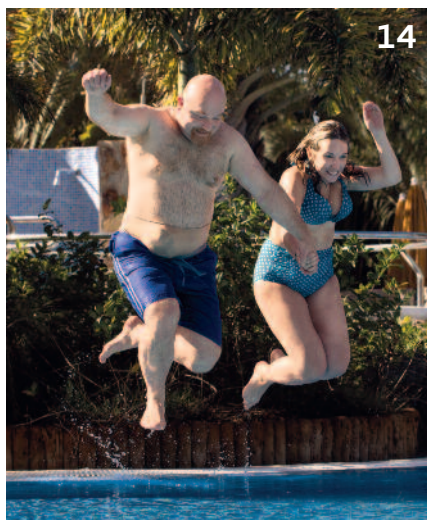


www.coloplast.sk



info@coloplast.sk

Obsah



- 4 Z vašej pošty...
- 5 Život s maličkým stomikom
- 8 Stravovanie s kolostómiou
- 9 Stravovanie s ileostómiou
- 10 Zapojte sa do štúdie PreveLynch
- 12 Cestovanie
- 14 Plávať môžete aj so stómiou
- 15 Môj príbeh
- 16 Opýtali sme sa...
- 18 Stalo sa v uplynulých mesiacoch a týždňoch...
- 19 Vyberte sa za oddychom
- 20 Spomienka na Jána Čačka
- 22 Cestoviny mascarpone
- 23 Krížovka

Titulná strana:
MUDr. Daniela Trepáčová, PhD.



Helios

časopis nielen pre ľudí so stómiou
Leto 2022

Vychádza s odbornou podporou:
Prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.

Redakčná rada: PhDr. Lucia Ochabová,
Mgr. Mária Žiaková, Ing. Peter Laudon,
Mgr. Peter Chmelko, Ing. Adriana Šatková,
Petra Fecková, skupina stomických sestier
Coloplast Ostomy Forum

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 so stómiou.

Coloplast, SenSura Mio, Brava a Comfeel 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

Z vašej pošty...



„ Milé dámy a páni! Ďakujem Vám za pozdrav k narodeninám a že ste si na mňa spomenuli. Prajem celému tímu Coloplast všetko dobré a ďakujeme za Vašu trpezlivosť a toleranciu v časoch, keď sa necítíme najlepšie. Ste skvelí v tom, čo robíte.

S úctou O. R.



„ Dobrý deň, chcem Vám poďakovať za vyriešenie môjho problému, ktorý sa mi stal v zahraničí. V spolupráci s Vašimi kolegami ste mi dokázali zabezpečiť pomôcky a ja som sa nemusel obávať najhoršieho. Ešte raz veľká vďaka.

K. P.



„ Dobrý deň, som nový pacient, ktorému bola vyvedená stómia a začiatky boli ťažké. Vďaka Vám som sa rýchlo naučil prijať moju pomôcku a dokážem si ju meniť už úplne sám a bez pomoci. Bez Vás by som to takto rýchlo nezvládol.

Veľka vďaka p. J. K.



„ Ďakujem za rýchle vybavenie a zaslanie pomôcok. V priebehu dvoch dní mi prišli moje vrecká. Pokračujte v tom, čo robíte, s láskou, p. M. A.



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 mails odmeníme 1 balením stomických pásovk BRAVA pre väčší pocit istoty.

Vaše listy adresujte na:

HELIOS

Coloplast Slovakia s. r. o.

Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava

alebo na: info@coloplast.sk



Život s maličkým stomikom

Rozprávali sme sa o stómiiach u detí s MUDr. Danielou Trepáčovou, PhD.

Problematika stómii sa netýka len dospelých pacientov, ale tiež detí všetkých vekových kategórií. Na Slovensku sa operácie s vyvedením stómie u detí robia na špecializovaných pracoviskách detskej brušnej chirurgie, ktoré sú v Bratislave, v Banskej Bystrici, v Martine a v Košiciach. V snahe nazrieť hlbšie do tejto témy a priblížiť vám ju z pohľadu odborníka – lekára špecialistu, sme poprosili o rozhovor pani MUDr. Danielu Trepáčovú, PhD., ktorá už 12 rokov pracuje na Klinike detskej chirurgie v Národnom ústave detských chorôb v Bratislave.

Text: Peter Chmelko,

Michaela Borgulová-Wolfová

Foto: Súkromný archív MUDr. Trepáčovej

Vy sa špecializujete na vrodené chyby hrubého čreva a anorektálnej oblasti. Ako ste sa k tomuto odboru dostali?

Keďže spektrum výkonov v detskej chirurgii je veľmi široké, postupne som sa cez rôzne druhy výkonov v jednotlivých našich detskochirurgických subšpecializáciách dostala v posledných rokoch práve k vrodeným chybám hrubého čreva a anorektálnej oblasti, ktoré ma naozaj zaujali a povedala by som, že čím dlhšie sa im venujem, tým viac ma táto problematika baví.

V detskom veku sa operácie s vyvedením stómie vykonávajú najmä u novorodencov a dočiat. Čo je

najčastejšia príčina vyvedenia stómie u takých malých detí?

Najčastejšou vekovou skupinou, u ktorej je vyvedená stómia, sú naozaj novorodenci, pričom v rámci nich špecifickú početnú skupinu tvoria predčasne narodení novorodenci. Rovnako aj v dočenskom veku je vyvedenie stómie oveľa častejšie než vo vyšších vekových kategóriách. Čo sa týka spektra diagnóz, pri ktorých býva založená stómia, sú to – u predčasne narodených novorodencov nekrotizujúca enterokolitída, všeobecne u novorodencov a dočiat sú to najmä vrodené vývojové chyby čreva – Hirschsprungova choroba, stenóza a atrézia (nepriechodnosť) tenkého a hrubého čreva, atrézia anu a rekta a mekóniový ileus.

Pre rodičov to musí byť veľký šok dozvedieť sa, že ich dieťaťu bude vyvedená stómia. Existuje nejaká príprava pre mamičky pred operáciou – ako sa pripraviť na život s maličkým stomikom?

Áno, naozaj je to pre rodičov ťažká situácia, keď im prvýkrát oznámime, že ich dieťa bude mať vyvedenú stómiu. Preto sa im to snažíme povedať čo najcitlivejšie a najzrozumiteľnejšie – v ambulancii alebo priamo v nemocnici, a to aj opakovane, pričom im zodpovedáme všetky ich otázky, ktorých nie je málo. Dôležité je najmä ubezpečiť ich, že stómia býva u detí vo väčšine prípadov len dočasná a že starostlivosť



o ňu určite zvládnu, tak ako všetci rodičia, resp. zákonní zástupcovia pred nimi. Počas hospitalizácie, keď už má dieťa vyvedenú stómiu, rodičov, najmä v spolupráci s našimi šikovnými sestrami, trpezlivo zaučíame o správnej starostlivosti o stómiu a malého stomika. V tejto edukácii nám pomáha aj stomická bábika od spoločnosti Coloplast, ktorú používame v niektorých prípadoch ako trenážer pri nácviku tejto starostlivosti. Každý rodič - vo väčšine prípadov matka - si musí ošetrovanie stómie a prácu so stomickými pomôckami viackrát vyskúšať, a až keď to samostatne dobre



zvláda, potom pacienta môžeme prepustiť domov.

Aké sú šance u detí, že stómia bude pre ne len dočasným riešením?

Našťastie 90 až 95 % stómií u detí býva dočasných, vďaka čomu sa s tým rodičia ľahšie vyrovnávajú. Časový interval, počas ktorého je u pacienta ponechaná stómia, býva rôzny, v závislosti od jeho diagnózy aj od jej konkrétneho typu u daného pacienta. Niekedy je potrebné aj viacnásobné operačné riešenie, keď konečné uzavretie stómie realizujeme až po viacerých operačných výkonoch, kým sme si istí, že črevo po uzavretí stómie bude dobre fungovať. Vždy je to pre rodičov veľmi potešujúca správa a tešia sa na uzavretie stómie, pričom sa však liečba pacienta po uzavretí stómie nekončí a následná starostlivosť o pacienta spojená s obnovou vyprázdňovania prirodzenou cestou (a nie cez stómiu) ešte môže byť náročná, na čo rodičov vopred upozorňujeme.

Máte nejaké pravidlá, zásady a postupy pri výbere vhodnej stomickej pomôcky

u detí? Aká by podľa vás mala byť „ideálna stomická pomôcka“?

Z môjho pohľadu lekára je najdôležitejšie to, aby daná stomická pomôcka pacientovi dobre „sadla“, aby sa rodičovi ľahko používala a aby pacientovi i rodičovi čo najviac uľahčila život so stómiou. Už v nemocnici skúšame, ktoré pomôcky (najmä vrecká a podložky) sú pre pacienta a rodiča najlepšie. Keďže naši malí pacienti sa pomerne rýchlo menia, rastú, pribierajú, časom vznikne potreba výmeny pomôcok tak, aby sa týmto zmenám prispôbili. Aj samotná stómia sa môže časom zmeniť, môžu vzniknúť jej komplikácie, ako sú prolaps (vysunutie stómie navonok) alebo retrakcia (vtiahnutie) stómie, pri ktorých môžu stomické vrecká začať podtekať, keď je potrebné použiť iné typy stomických pomôcok. V dnešných časoch existuje už veľké množstvo stomických pomôcok, jednodielne aj dvojdielne vrecká (ktoré sa nemusia denne odliepať, a preto šetria peristomálnu kožu), priehľadné (cez ktoré vidieť, akú má pacient stómiu aj stolicu), nepriehľadné, ako aj rôzne prostriedky na ošetrovanie stómie a peristomálnej kože,

vďaka čomu je starostlivosť o stómiu dnes lepšia a jednoduchšia, ako to bolo v minulosti.

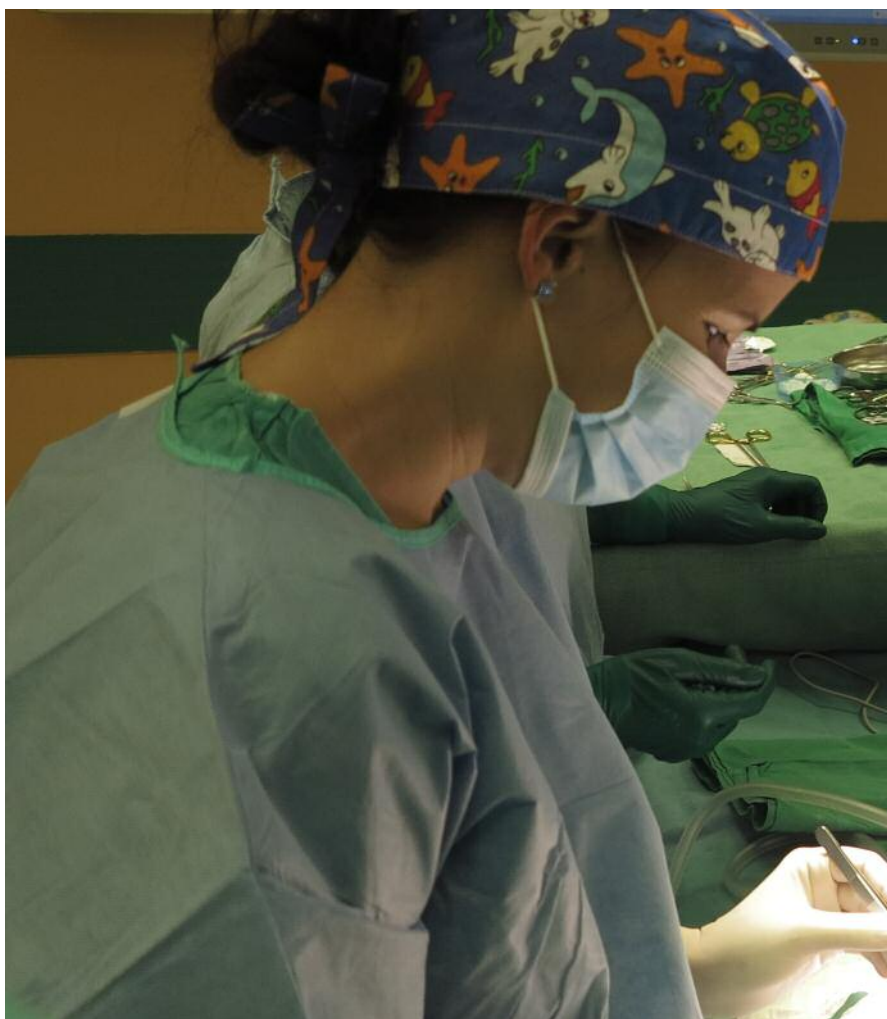
Čomu by sa mali rodičia malého stomika pri ošetrovaní stómie vyhýbať? Na čo si majú dať pozor?

Potrebné je uvedomiť si, že so stómiou a jej okolím – peristomálnou kožou, je potrebné narábať šetrne a jemne, určite sa treba vyhnúť drsnému čisteniu stómie aj peristomálnej kože nevlhčenými – suchými a drsnými handričkami a utierkami alebo prehnanému čisteniu, čo môže viesť k jej krvácaniu a podráždeniu. Základom je udržať zdravú a nepoškodenú stómiu a okolitú peristomálnu kožu.

Čo, naopak, by rodičia malých stomikov podľa vás určite robiť mali?

Rodičia by mali stómiu a peristomálnu kožu ošetrovať správne – podľa našich inštrukcií a v prípade akýchkoľvek problémov so stómiou a starostlivosťou o ňu nás kontaktovať, aby sme danú situáciu spoločne čo najlepšie vyriešili. Hoci máme 21. storočie, stále je ešte problematika stómií všeobecne, a teda aj u detí, pomerne značne tabuizovaná, čo je škoda, pretože potom môžu mať deti problémy s prijatím v okolí a to najmä medzi rovesníkmi, keď môžu byť terčom odmietania či výsmechu. Aby sa to zmenilo, je potrebné o tejto téme viac hovoriť, aby sa toho ľudia nebáli. Rodičia malých stomikov by mohli viac šíriť osvetu o stómiách vo svojom okolí – aby bolo ľuďom jasné, že mať stómiu je bežná vec, s ktorou sa dá normálne a dôstojne žiť, a nie je to dôvod na obavy. Rovnako dôležitá je aj podpora rodičov stomikov medzi sebou, pretože je dobre vedieť, že v tom nie sú sami, že je takýchto detí viac a zároveň si navzájom poradiť a podporiť sa. Preto by sa rodičia detí so stómiou mali združovať a zdieľať si informácie aj skúsenosti medzi sebou navzájom, aj so svojím okolím. Samozrejme, hovoríme o kvalitných a pravdivých informáciách, ktoré sú podporené aj nami zdravotníkmi.

Vo všeobecnosti by som rada rodičov (a zákonných zástupcov) našich malých stomikov pochválila, lebo sa starajú o svoje deti so stómiou veľmi dobre, pomerne rýchlo sa naučia ošetrovať stómiu, neboja sa osloviť nás, keď majú problém a dobre tieto problémy zvládajú. Myslím si, že máme vybudovanú dobrú spoluprácu a verím, že to takto bude pokračovať aj naďalej. :-)





MUDr. Daniela Trepáčová, PhD.

Klinika detskej chirurgie LF UK v NÚDCH v Bratislave patrí medzi najstaršie a najskúsenejšie pracoviská svojho druhu na Slovensku, ale aj v strednej Európe. Odbornosťou aj spektrom vykonávaných chirurgických výkonov sme najvyššie postaveným pracoviskom pre detskú chirurgiu na Slovensku, preto k nám aj pacienti prichádzajú nielen z Bratislavy a okolia (teda zo západného Slovenska), ale aj zo vzdialenejších miest Slovenska. Pri riešení vrodených vývojových chýb, ktoré sú diagnostikované ešte pred narodením dieťaťa, spolupracujeme s gynekologicko-pôrodnickými pracoviskami. Na našej klinike vykonávame spektrum výkonov, ktoré patria do subspecializácie novorodeneckej chirurgie, hrudnej chirurgie, brušnej chirurgie, traumatológie, endoskopie, cievnej a plastickej chirurgie, ako aj neurochirurgie (v Neurocentre).

Predstavujeme SenSura® Mio Baby

Dlhší čas nosenia - menej vyrušovania a zbytočnej manipulácie.

SenSura® Mio Baby

SenSura Mio Baby

poskytuje dlhší čas nosenia, pričom je zároveň jemná a šetrná k pokožke.

Pre predčasne narodené deti so stómiou môže byť častá výmena pomôcky a nadmerná manipulácia rušivým elementom, ktorý má negatívny vplyv na ich rast a vývoj v tomto kritickom období života.

SenSura Mio Baby spĺňa špecifické požiadavky na starostlivosť o stómiu aj u tých najmenších novorodencov.

Dlhší čas nosenia¹





Stravovanie s kolostómiou

Po každom type chirurgického zákroku nejaký čas trvá, kým sa vaše telo prispôsobí. Toto platí, samozrejme, aj pri kolostómii. Po čase by ste mali zistiť, že môžete jesť tie isté jedlá, ako ste boli zvyknutí.

Nižšie sú uvedené všeobecné pravidlá stravovania pre ľudí s kolostómiou. Ak vám však lekár odporučí špeciálnu diétu, mali by ste sa riadiť jeho pokynmi.

Budem reagovať na niektoré potraviny inak?

Každý človek môže zistiť, že mu niektoré potraviny spôsobujú nadúvanie alebo nepríjemné pocity. Ak máte pocit, že vám po operácii niektorá potravinová skupina spôsobuje problémy, skúste ju na chvíľu vyradiť z jedálnička. Potom ju znovu zaraďte a uvidíte, ako vaše telo zareaguje. Urobte tak pri každej „podozrivej“ potravine aspoň trikrát. Pomôže vám to overiť, či vám daná potravinová skupina skutočne spôsobuje problém.

Sú plyny normálne?

Áno. Plyny sa tvoria dvomi prirodzenými spôsobmi. Prvým z nich je tvorba plynov v črevách, keď sa v hrubom čreve štiepia uhľohydráty (cukry, škroby a vláknina z jedla). Medzi zjedením jedla a vylúčením plynov z vašej stómie prejde zvyčajne päť až šesť hodín. Plyny môžu vzniknúť aj zo spôsobu prijímania potravy, takže by ste mali jesť pomaly. Je tiež vhodné vyhýbať sa žuvačkám, pitiu nápojov pomocou slamky a rozprávaniu s plnými ústami.

Na zníženie plynatosti si môžete kúpiť voľnopredajné lieky. Okrem toho väčšina stomických vreciek v súčasnosti obsahuje aj filtre na plyny. Filter zo živočíšneho uhlia zbaví plyn zápachu skôr, ako sa uvoľní z vrečka. Občas sa môže stať, že tekutá stolica upchá filter, v takom

prípade je potrebné vrecko vymeniť. Potraviny, ktoré by mohli spôsobiť vznik plynov u jedného človeka, nemusia u ďalšieho človeka pôsobiť rovnako, takže si dobre všimajte, ktoré potraviny vplývajú na vás.

Potraviny a nápoje, ktoré spôsobujú plynatosť:

- Kapusta • Špenát • Uhorky
- Fazuľa • Ružičkový kel
- Cibuľa/cesnak
- Brokolica/karfiol • Kukurica • Hrach
- Sýtené nápoje, napríklad sóda a pivo

Kedy si zápach všimnem ja a moje okolie?

Zápach je možné spozorovať len pri vyprázdňovaní stomického vrečka. Vtedy však môžete zápach zmierniť použitím špeciálnych kvapiek (napr. Ostobon - tekutý stomický deodorant, ktorý vyrába Coloplast). Po vyprázdnení vrečka alebo pri jeho výmene kvapky jednoducho nakvapkáte do vrečka. Keď budete nabudúce vyprázdňovať vrecko, kvapky by mali zmierniť zápach. Niektorí ľudia nosia so sebou osviežovač vzduchu. To je praktické predovšetkým pri používaní verejnej toalety na verejnom mieste.

Potraviny, ktoré spôsobujú zápach stolice:

- Ryby • Vajcia • Syr • Kvaka
- Cesnak • Fazuľa • Kapustovitá zelenina

Čo robiť pri zápche?

Rovnako ako pred operáciou, občas môže dôjsť k zápche. Prevenciou výskytu

zápchy je prijímanie potravín s vysokým obsahom vlákniny, ovocia, zeleniny a obilnín (napríklad vložky). Ak to schvália váš lekár, vypite denne šesť až osem pohárov tekutín.

Ak zápcha neprejde, zvážte použitie laxatíva. Túto možnosť by ste však mali najskôr konzultovať so svojím lekárom, ktorý stanoví, či je tento postup pre vás správny.

Čo robiť pri hnačke?

Riedku stolicu môže spôsobiť ochorenie podobné chrípke, reakcia vášho tela na nejakú potravinu alebo lieky, napríklad antibiotiká.

Potraviny, ktoré môžu zahustiť stolicu:

- Puding • Krémové arašidové maslo
- Zemiaky • Chlieb
- Cestoviny
- Pečené jablká/jablková omáčka
- Syr • Ryža

Pri hnačke vaše telo stráca vodu, sodík a draslík. Preto musíte prijímať veľa tekutín vrátane cca štvrt' litra vody po každom vyprázdnení vrečka. Nápoje pre športovcov pomôžu nahradiť stratu sodíka a draslíka. V prípade troch alebo viacerých za sebou nasledujúcich riedkych stolíc by ste sa mali poradiť s lekárom.

Pár poznámok na záver

Je dôležité, aby ste sa vo svojom tele cítili dobre aj po tomto type operácie. Rovnako dôležité je, aby ste si mohli užívať jedlo ako súčasť plnohodnotného života. Dúfame, že vám tieto rady pomohli.

Stravovanie s ileostómiou

Nižšie sú uvedené všeobecné pravidlá stravovania pre ľudí s ileostómiou. Ak vám však lekár odporučí špeciálnu diétu, mali by ste sa riadiť jeho pokynmi.

Ako mám zmeniť príjem tekutín?

Vypite 10 až 12 pohárov tekutín denne, pokiaľ vám lekár nenariadi inak. Keďže už nemáte hrubé črevo, v ktorom by sa absorbovala voda – a keďže tekutiny odchádzajú z tela cez stómiu – potrebujete telu pomôcť tým, že budete prijímať viac tekutín.

Prijímanie väčšieho množstva tekutín je nevyhnutné, aby ste predišli dehydratácii.

Príznaky dehydratácie sú:

- Sucho v ústach alebo suchý jazyk
- Menej časté močenie alebo menej moču
- Tmavší moč ako zvyčajne
- Závrat, keď sa postavíte
- Pociť slabosti a nezvyčajné reakcie
- Kŕče v nohách alebo v bruchu
- Nedokážete jasne uvažovať
- Brnenie v rukách a chodidlách

Pri príznakoch dehydratácie kontaktujte lekára. Pri dehydratácii sa pokúste zvýšiť príjem tekutín. Budete musieť nahradiť aj elektrolyty – sodík a draslík – v organizme.

Ako nahradiť draslík:

- Vývar alebo bujón
- Nápoje pre športovcov s nízkym obsahom kalórií alebo bez obsahu cukru
- Čaj, pomarančový džús
- Banány, marhule, zemiaky

Ako nahradiť sodík:

- Nápoje pre športovcov s nízkym obsahom kalórií alebo bez obsahu cukru
- Vývar alebo bujón
- Ryžová voda
- Praclíky alebo kreky

Dôležité: Zmätenosť, závrat a zosušena pokožka sú príznakmi extrémnej dehydratácie. Ak spozorujete tieto symptómy extrémnej dehydratácie, choďte na pohotovosť.

Môžem dostať hnačku?

Hnačku alebo riedku stolicu môžete mať z času načas aj pri ileostómii. V takom prípade sa vrečko môže naplniť rýchlejšie ako zvyčajne a preto ho budete musieť vyprázdňovať častejšie.

Hnačka spôsobuje stratu vody, sodíka a draslíka, čo sú látky nevyhnutné pre telo. Pite dostatok tekutín. Základným pravidlom je vypiť približne štvrt litra vody vždy, keď vyprázdnete vrečko. Potraviny bohaté na cukor môžu spôsobiť riedku stolicu. Potraviny a nápoje, ktoré vám pomôžu doplniť stratený sodík a draslík, sú uvedené vyššie.

Potraviny, ktoré môžu zahustiť stolicu:

- Puding, zemiaky, chlieb, cestoviny, pečené jablká/ jablková omáčka, syr, ryža
- V prípade 3 alebo viacerých za sebou nasledujúcich riedkych stolíc by ste sa mali poradiť s lekárom.

Ktorým jedlám by som sa mal/a vyhýbať a prečo?

Pred operáciou prechádzali vašim hrubým črevom veľké kusy jedla. Teraz sa takéto veľké kusy jedla môžu ľahko zachytiť na mieste, kde vaše črevo prechádza brušnou stenou. Ak sa to stane, môže dôjsť k upchaniu. Upchanie jedlom môže spôsobiť kŕče v bruchu, bolesť a vodnatú zápachajúcu stolicu. Črevo sa bude snažiť uvoľniť upchaté miesto a stolica môže vystreknúť. Počas prvých šiestich až ôsmich týždňov po operácii sa vyhýbajte jedlám s vysokým obsahom vlákniny, ktoré absorbujú vodu – napríklad obilninám, citrusom, jablkám a fazuli. Tieto potraviny bohaté na vlákninu môžu bezprostredne po operácii spôsobiť upchanie čreva alebo bolestivé kŕče.

Aj dlhší čas po operácii vám môžu niektoré potraviny spôsobovať upchatie čreva. Ak máte podozrenie, že vám niektorá potravinová látka spôsobuje takéto upchávajúce, nejaký čas sa jej vyhýbajte. Potom ju v malom množstve znovu zaradte do jedálneho lístka, aby ste zistili, či vám spôsobuje problémy.

K potravinám, ktoré môžu spôsobiť upchatie, patria nasledujúce:

- Orechy, pukance, kokos, sušené ovocie, zeler, huby

- Jablko a podobné potraviny so šupkou bohatou na vlákninu
 - Biela vláknitá šupka pomarančov a grapefruitov
 - Surová chrumkavá zelenina (mrkva, brokolica, karfiol a čínska zelenina)
- Upchatiu čreva jedlom môžete predísť aj tým, že budete jesť pomaly, budete poriadne prežúvať a pri jedle prijímať veľa tekutín. Ak dôjde k upchatiu a nevraciate, a pozorujete aspoň nejaký výlučok zo stómie, skúste pomaly zvýšiť príjem tekutín. Vypite horúci čaj alebo si dajte horúcu sprchu, vodu si nechajte stekať po chrbte a nechajte svoje brušné svaly relaxovať.
- Dôležité:** Ak nepozorujete žiadny výlučok zo stómie a vraciate, nepite žiadne tekutiny. Okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.

Čo by som mal/a vedieť celkovo o liekoch?

Pred operáciou ste možno užívali lieky, ktoré boli vyrobené tak, aby sa absorbovali postupne vo vašom hrubom aj tenkom čreve. Teraz však hrubé črevo nemáte a tieto lieky sa môžu vstrebať len čiastočne alebo vôbec. To sa môže stať predovšetkým pri niektorých potáhaných tabletách a kapsulách s postupným uvoľňovaním. Informujte svojho lekárniko o tom, že máte ileostómiu. Tak vám bude môcť poradiť správne lieky – na predpis aj voľnopredajné. Ak spozorujete tabletky v stolici, informujte svojho lekára. Vitamín B12 sa nachádza v mäse a v iných potravinách, pre operáciu však môžete mať problém so vstrebávaním tohto vitamínu. To môže mať za následok anémiu. Anémia je stav, keď máte nedostatok červených krviniek, a to prináša rôzne symptómy, napríklad únavu. V prípade akýchkoľvek obáv sa poraďte s lekárom o tom, či by bolo pre vás vhodné užívať vitamín B12 ako doplnok stravy.

Toto sú všeobecné usmernenia pre pomoc s najčastejšími otázkami. Vždy sa riadte aj inštrukciami od vášho ošetrojúceho lekára, stomickej sestry alebo iného zdravotníka.

Zapojte sa do štúdie PreveLynch

Máte diagnostikovaný Lynchov syndróm? Záleží vám na zdraví vašej rodiny či priateľov? Ak ste odpovedali áno, neváhajte a pomôžte dobrej veci. Zapojte sa do biomedicínskej štúdie Medirex Group Academy, n. o., s názvom PreveLynch. Štúdia je zameraná na hľadanie nových genetických znakov (markerov) slúžiacich na včasné odhalenie nádorových ochorení spojených s Lynchovým syndrómom.

Text: Peter Chmelko

Čo je to Lynchov syndróm?

Lynchov syndróm (angl. lynch syndrome) je vrodené ochorenie, ktoré úzko súvisí s častejším výskytom nádorových chorôb, najmä niektorých foriem rakoviny hrubého čreva. Iný názov pre túto chorobu je Hereditárny nepolypózny kolorektálny karcinóm (Hereditary Non-polyposis Colorectal Cancer – HNPCC). Incidencia v našich končinách je zhruba 1:1000.

Podstatou choroby sú vrodené genetické mutácie niektorých génov, ktoré sú dôležité pre opravu DNA v bunkách. Zlá funkcia týchto génov vedie k tomu, že sa v genetickej výbave buniek hromadia mutácie a časom dochádza k veľmi jednoduchej premene takto narušených buniek na nádorové bunky. Choroba je buď vrodená, mutácie vznikli už v plode matrice, alebo je odovzdaná chorým rodičom. Preto je u Lynchovho syndrómu typický rodinný výskyt tejto choroby. Pozor by si mali dávať tie rodiny a generácie, kde viacero z ich členov už v mladom veku ochorelo na niektoré zhubné nádory.

Ciele štúdie PreveLynch

Hlavným cieľom našej štúdie je ulahčiť rizikovým pacientom život tým, že

invazívne vyšetrenia, ktoré v štandardnom diagnostickom procese aktuálne podstupujú, ako je napr. kolonoskopia, biopsia, by sme chceli nahradiť komfortnejším a bezpečnejším odberom krvi alebo vyšetrením stolice. Stále hľadáme také genetické znaky, ktoré by nám vedeli odhaliť nádorové ochorenie vo veľmi včasnej fáze, keď je vyliečiteľné. Tiež nás zaujíma, prečo niektorí členovia rodiny s tou istou genetickou dispozíciou ochorejú a iní nie.

Koho hľadáme?

Do štúdie hľadáme nielen pacientov s diagnostikovaným Lynchovým syndrómom, ale aj zdravých ľudí z populácie, ktorí budú súčasťou kontrolnej skupiny. Preto ak máte blízkych z okolia a viete, že by sa radi zúčastnili, podporte ich, aby sa prihlásili.

Podmienky účasti pre pacientov s Lynchovým syndrómom

- vekové rozhranie 18 – 60 rokov
- potvrdená diagnóza Lynchovho syndrómu

Podmienky účasti pre ľudí do kontrolnej skupiny

- vekové rozhranie 18 – 35 rokov

- bez potvrdenej diagnózy CRC alebo Lynchov syndróm

Účasť na štúdiu zahŕňa:

- vyplnenie anamnestického dotazníka,
- odber krvi z laktovej jamky,
- odber vzorky stolice.

Všetky poskytnuté anamnestické informácie a biologické vzorky budú podrobené biomedicínskeho výskumu a budú analyzované v anonymizovanej podobe. Ochrana vašich osobných údajov bude zabezpečená podľa platných noriem.

Ako sa prihlásiť?

Ak chcete pomôcť dôležitému medicínskeho výskumu v oblasti Lynchovho syndrómu a kolorektálneho karcinómu, kontaktujte nás na e-mailovej adrese: studiaprevelynch@medirexgroup.sk a my si s vami následne dohodneme ďalší postup. Veríme, že aj vďaka vám budeme v budúcnosti vedieť lepšie pomôcť v prevencii závažných onkologických ochorení.

Detailné informácie o projekte nájdete na www.prevelynch.sk.

Tabuľka 1. Riziko vzniku rakoviny v bežnej populácii a u pacientov s mutáciami v génoch MLH1 a MSH2, spolu s priemerným nástupom veku ochorenia.

Typ nádoru	Riziko v bežnej populácii	Lynchov syndróm (heterozygot MLH1, MSH2)	
		Riziko	Priemerný vek nástupu
Kolorektálny karcinóm	4–5 %	52–82 %	41–46 rokov
Endometrium	2,7 %	25–60 %	48–62 rokov
Prostata	11,6 %	~ 30 %	NA
Žalúdok	< 1 %	6–13 %	58 rokov
Ovária	1,3 %	MLH1 – 11–20 % MSH2 – 15–24 %"	43 rokov
Hepatobilárny trakt	< 1 %	1,4–4 %	NA
Urínárny trakt	4 %	~ 7 %	~ 55 rokov
Tenké črevo	0,3 %	3–6 %	49 rokov
Mozog/CNS	0,6 %	1–3 %	~ 50 rokov
Pankreas	1 %	< 5 %	NA

*NA – not available/dáta nie sú k dispozícii

*Drží vaša pomôcka dobre?
Môžete sa na ňu spoliehať?
Vyplňte test BodyCheck
a zistite, ktorá pomôcka
je pre vás najlepšia.*

Online sprievodcu nájdete na:
[www.coloplastkontakt.sk/
body-check](http://www.coloplastkontakt.sk/body-check)



*„Moja stómia je vpadnutá a SenSura
Mio Convex perfektne sadne
na moju stómiu.“
Užívateľ SenSura Mio Convex*

**Dokonalé
pril'nutie.
To je ten
rozdiel!**

*Rozhoduje o tom,
či zostanete doma,
alebo chodíte von.*



Pridajte sa k nám! Sledujte nás na Facebooku.



Ilustračná fotka

Cestovanie

Tipy na cestovanie a lietanie

Na čo si dať pozor pri cestovaní lietadlom so stómiou

Pribal'te si viac pomôcok, ako by ste plánovali na obdobie vašej cesty. Pre istotu rátajte s dvojnásobným počtom pomôcok, ako by ste spotrebovali doma. Takto budete pripravení na prípadné žalúdočné ťažkosti alebo iné možné komplikácie. V príručnej batožine noste čím viac pomôcok. **Vystrihnite si veľkosť otvoru v adhezíve ešte pred vašou cestou, pretože nie vždy budete môcť mať nožničky pri sebe.**

Zoberte si rúška namiesto tekutej formy

Nožničky a ostré predmety nie sú jediné nepovolené na palube lietadla. Obmedzené sú aj tekutiny a gély. Tieto sa nemôžu brať na palubu lietadla vo väčšom objeme ako 100 ml. Z tohto dôvodu si so sebou vezmite pomôcky, ktoré sú vo forme rúšok namiesto tekutín. Ide napríklad o čistiace rúška (a nie čistiaci roztok), ochranný film rúška (a nie film v tube), krémy a podobne. Našťastie, doplnkový sortiment je vždy aj vo forme rúšok.

Vstup do lietadla „Gate“

Snažte sa prísť k číslu vstupu do lietadla „Gate“ skôr a vymeňte si pomôcku ešte pred vstupom do lietadla. Existuje malé riziko, že zmena tlaku v lietadle môže

zapríčiniť nafúknuť vrecko. Ak by sa tak stalo, choďte v lietadle na toaletu a vyprázdňte alebo vymeňte svoje vrecko. Pamätajte si, že nafukovanie je často spojené aj so stravou, ktorú konzumujete. Preto pred cestovaním dbajte o to viac, čo budete jesť a piť a vyhnite sa strave, ktorá spôsobuje nafukovanie.

Ako sa vyhnúť zápachu a zvukom

Dobrý nápad je mať rezervované miesto na sedenie v blízkosti toaliet (v zadnom rohu lietadla). Ak sa vám vrecko nekontrolovane nafúkne, choďte na toaletu a plyny vypustíte. Zadné miesta v lietadle vám umožnia mať trochu súkromia v prípade úniku zvukov zo stómie. Nemusíte mať obavy, lietadlá nie sú až také tiché miesta. V prípade potreby si na brucho priložte nejaké oblečenie, ktoré zvuky stlmí.

Tipy pre horúce podnebie

Teplé prostredie prináša riziko straty tekutín z organizmu a riziko hnačiek. Majte tekutiny vždy pri sebe a pite veľa vody. Zoberte si so sebou lieky proti hnačke. Pite radšej vodu z fľašky ako z vodovodného kohútika. Vyhnite sa ľadovým kockám v nápojoch, kde je riziko, že voda pochádza z kohútika.

Nalepenie pomôcky

V teplom podnebí, kde sa viac potíte, budete musieť rátať s častejšou výmenou pomôcky ako zvyčajne. Pred

nalepením pomôcky sa uistite, že vaša koža je čistá a úplne suchá. Ak ste použili krém na opalovanie, dajte si pozor, aby ste ho dobre odstránili a ruky a koža okolo stómie boli nemastné a suché. Takto vaša pomôcka dobre prilíne k okoliu stómie.

Ako si vybrať plavky?

Ženy zrejme uprednostnia jednodielne plavky, ktoré sú vzorované a lepšie „ukryjú“ vrecko. Muži by mali nosiť skôr dlhšie plavky „šortkového“ typu (ako krátke nohavice), ktoré sú voľnejšie. Niekoľko tipov nájdete na stránke www.mypouch.cz.

5 dovolenkových príkazaní

- VŽDY skladujte pomôcky v chladnom prostredí.
- Pite veľa vody (fľaškovú, nie z kohútika).
- Na čistenie okolia stómie použite pitnú vodu vo fľaške.
- Nalepte si pomôcku predtým, ako sa natriete opalovacím krémom.
- Ak sa necítite dobre pri zanechaní použitých vreciek v hotelovej izbe, použite verejnú odpadkovú koše.

Balenie a plánovanie

Či cestujete autom, vlakom, loďou alebo lietadlom, je dôležité mať pri sebe malú taštičku, kde môžete mať viac pomôcok a ďalších potrebných prostriedkov. Ak cestujete autom, pomôže vám vankúšik ako vložka, ktorá zmierni tlak bezpečnostného pásu na stomické

vrecko. V prípade potreby si môžete od lekára vyžiadať „Lekárske osvedčenie o oslobodení od použitia bezpečnostných systémov vozidla“, ktoré vám umožní viesť motorové vozidlo bez použitia bezpečnostných pásov.

Potrebuje dodatočné poistenie

Keď cestujete do zahraničia, preverte si v poisťovni, ako sú kryté riziká súvisiace

s vaším zdravotným stavom. Vyžiadajte si informácie od viacerých poisťovní.

Dostupnosť pomôcok a pomoc v krajine vášho pobytu

Je dobré vedieť vopred, aké sú možnosti zdravotnej starostlivosti v cieľovej krajine. Hlavne ak idete na dlhšiu cestu, mali by ste si preveriť, ako sú dostupné stomické pomôcky v danej krajine. Váš súčasný

dodávateľ pomôcok by vám tiež mohol pomôcť zaslať viac pomôcok na adresu vášho pobytu.

Cestovateľský certifikát

Slúži ako potvrdenie od lekára, že váš zdravotný stav si vyžaduje mať pri sebe väčší počet zdravotných pomôcok.

Certifikát žiadajte na bezplatnej linke 0800 159 159.



Travel Certificate / Cestovateľský certifikát

Personal / Osobné údaje

Name / Meno:

Address / Adresa:

Passport no. / Číslo pasu:

Signature / Podpis:

Medical / Medicínske údaje

Doctor's name / Meno lekára:

Surgery address / Adresa lekára:

Doctor's signature / Podpis lekára:

Date / Dátum:

Supplies / Pomôcky

- Catheters / Katétre
- Ostomy appliances / Stomické pomôcky
- Urinals / Urinálne kondómy
- Urine bags / Zberné vrecká
- Other / Iné:

Official notice

The holder of this card has a condition, which requires them to carry medical supplies such as Catheters, Ostomy supplies, Sheaths or Anal plugs.

These products are essential for the holder to manage their condition and should not be taken away from this person. Please be aware that they are also likely to be carrying additional supplies of products in their main luggage.

Please be sympathetic to the cardholder and allow them to progress.

Thank you for your assistance.

Plávať môžete aj so stómiou



Ľudia žijúci so stómiou, ju často považujú za nepríjemnú prekážku, ktorá im bráni v tom, aby prežili príjemné leto a užili si dovolenku.

Napriek tomu by ste sa nemuseli vzdávať aktivít, ktoré vám predtým prinášali v lete radosť a potešenie. Platí to aj o plávaní. Prvou vecou, ktorú by ste o plávaní so stómiou mali vedieť, je to, že jediná prekážka, ktorá vám bráni si príjemne zaplávať, sa skrýva vo vašej mysli. Azda vás tento článok inšpiruje, aby ste bez zbytočných obáv vyskúšali plávanie so stómiou.

Stomická pomôcka to vydrží!

Aký vplyv môže mať voda na materiál, z ktorého je vyrobená stomická pomôcka? Dlhší kontakt s vodou – najmä morskou, môže spôsobiť, že lepiaca časť stomického vrečka mierne napučí a jej príľnavosť na kožu sa zmení. Stomické pomôcky SenSura Mio s BodyFit technológiou dokázali tento problém veľmi dobre vyriešiť – ich adhezívum veľmi dobre odoláva pôsobeniu vody. Nemusíte sa preto obávať stráviť vo vode aj niekoľko hodín. Pred samotným plávaním je však dobré si vrečko vymeniť za nové. Ak si netrúfate plávať so stomickým vrečkom a máte kolostómiu, môžete miesto vrečka použiť kolostomickú jednodielnu zátku Alterna Conseal.

Plavky špeciálne pre stomikov?

K dispozícii sú dnes aj plavky špeciálne navrhnuté pre stomikov. Ich ponuku nájdete na internete, prípadne aj v niektorých špecializovaných výdajniach zdravotníckych pomôcok. Majú strih umožňujúci stomické vrečko nenápadne ukryť.

Nestrácajte sebavedomie – alebo pár užitočných rád

Ak patríte medzi takzvaných plachých stomikov a myslíte si, že si vás pri vode



a plávaniu niekto obzvlášť všíma (čo je veľmi málo pravdepodobné), vyskúšajte nasledujúce tipy a triky:

- Predtým, ako pôjdete plávať, sa uistite, že je stomické vrečko prázdne. Prípadne ho vymeňte za nové.
- Venujte dost' času a pozornosti výberu plaviek pre stomikov. Riešte to dostatočne včas pred letnou dovolenkou a hlavne si to podľa možnosti užite. Aj priliehavé dámske celé plavky môžu byť v oblasti pása ozdobené volánikom, čipkou či iným detailom, ktorý rozptýli pozornosť a dostatočne ukryje stomické vrečko. Páni si zas môžu pri plávaní ponechať na sebe tričko.
- Keď skončíte s plávaním, pokojne si zjdite do prezliekacích kabínok, prípadne na WC, a tam skontrolujte, či je všetko v poriadku a stomická pomôcka drží na tele tak, ako má.
- Nezapodniete, že textil na stomickom vrečku je vodoodpudivá a nenamáčavá – nemusíte preto stomické vrečko utierať uterákom dosucha! :-)

Spracované podľa angl. originálu „How to swim with a stoma?“ IBD UK

Môj príbeh

Na napísanie môjho príbehu ma inšpiroval článok, ktorý som pred časom čítal a v ktorom sa jeho autor viac-menej ľutoval, že má stómiu.

Narodil som sa s vrodenou vývojovou chybou čriev a konečníka. Moja prvá skúsenosť so stómiou bola, keď som mal jeden rok. Neskôr mi ju zrušili, no keď som vyrastal a chodil do školy, pošliňoval som sa a začal som mávať časté bolesti brucha. Mnohokrát som bol cieľom posmeškov mojich spolužiakov. Stal som sa pacientom detskej fakultnej nemocnice na Kramároch. Detská chirurgia ma „vychovávala“ do mojich 19 rokov. Operovali ma štyrikrát. Prvý raz, keď som mal 11 mesiacov. Pán Boh mi pri všetkých problémoch pomáhal a poslal ma na bojovú cestu, ale vďaka profesorovi Mariánovi Vidiščákovi som to zvládol. Je skvelý odborník a výnimočný človek. Robil všetko pre to, aby som nemusel mať stómiu. Žiaľ, zdravotný stav sa mi skomplikoval a v januári 2003, keď

som mal sedemnást' rokov, mi museli vyvieť kolostómiu. Nebolo to jednoduché pre chlapca v takom mladom veku. Trvalo dlho, kým som si zvykol. Aj v tomto období pri mne stál môj doktor a kedykoľvek som potreboval, ma vypočul a poradil mi.

Aktuálne- v mojich 37 rokoch mám za sebou 19 operácií. Pracujem ako vodič autobusu zájazdovej medzinárodnej dopravy a jazdím po celej Európe. Mojím príbehom vás chcem **povzbudiť!** Napriek tomu, že mám stómiu, som toho dokázal zažiť naozaj veľa. S vreckom na bruchu počas celej jazdy som bol v Londýne 5 dní ako hlavný vodič. Mám toľko príbehov z krásnych miest, spomienok na príjemných cestujúcich... Pochodil som svet, milujem moju prácu. Všetkým, ktorí majú obavy, chcem odkázať, **že stómia nie je problém, so stómiou sa dá žiť!** Azda vás môj príbeh aspoň trochu povzbudí. Dôležité je tešiť sa z každého jedného dňa a mať úsmev na perách. Bol by som rád, ak by sa mi podarilo



stretnúť sa s čitateľmi Heliosu. Môžeme zorganizovať spoločný zájazd, spoznať sa, vymeniť si skúsenosti a hlavne užiť si krásny výlet, kde načerpáme nové sily. Na záver by som sa chcel poďakovať ľuďom, ktorí pri mne stáli a stoja do dnešného dňa: prof. MUDr. Marián Vidiščák, ďakujem za celé roky starostlivosti a podpory. Bez vás by som to nezvládol. Stojíte pri mne 24 hodín denne, vždy, keď to potrebujem. Mamička Terézia, som rád, že tá mám a že si bojovala spolu so mnou. Oco Arnold, tebe ďakujem, si pre mňa vzorom, ako si sa staral o rodinu, kým mamka bola so mnou doma a ty si chodil do práce a ďakujem, že si ma naučil všetko, čo sa týka zájazdovej dopravy. Rodina, súrodenci Arnold, Petò, Matò, Tomáš a Danko, ďakujem za pomoc vždy, keď to potrebujem. Nesmiem zabudnúť na môjho šéfa Rasta Vrbičana, ktorý mi dal moju skvelú prácu a vlastný krásny autobus Mercedes Turismo. Vďaka nemu môžem robiť prácu, ktorá ma teší. Spoločnosť Coloplast, vďaka vám za rady ohľadom zdravia a podpory a že ste tu pre mňa vždy, keď to potrebujem. Ste bezkonkurenčná stomická firma. Zvlášť ďakujem Betke Klučárovej, ktorá sa o mňa od začiatku stará a vďačím jej za krásne priateľstvo. Taktiež ďakujem Pet'ke Feckovej, ktorá ma oslovila, aby som vám napísal môj príbeh, povzbudila ma, pomohla mi a podelila sa o životné skúsenosti. Držím vám palce!

Paľo

Fotky: Pavol Hanke



Opýtali sme sa...

Všetci máme radi leto. Dni sú dlhšie a my sa môžeme venovať rôznym aktivitám vonku. Či už športujeme, pracujeme v záhradke, grilujeme alebo len tak klebetíme s priateľmi v meste na terase pri domácej limonáde alebo vychladenom pivku. S letom sa spája množstvo aktivít, predovšetkým kúpanie a opalovanie. Preto sme sa opýtali niektorých našich verných čitateľov, či sa napriek stómii chodia kúpať a či ich stómia pritom nejako zvlášť obmedzuje...

• **Chodíte sa v lete kúpať na kúpaliská, do mora alebo jazera?**

• **Musíte pre stómiu pri kúpaní alebo plávaní v lete dodržiavať nejaké špeciálne opatrenia?**



Alena Blažejová,
ILCO Bratislava

- Áno, veľmi rada. Bývam neďaleko Zlatých pieskov, takže keď je teplo, chodím tam veľmi často. Samozrejme, pokiaľ máme to šťastie a podarí sa nám ísť na dovolenku niekam k moru, tak sa kúpem aj tam.
- Odkedy mám stómiu, vymenila som dvojdielne plavky za jednodielne, ale žiadne iné „opatrenia“ v súvislosti so stómiou a s kúpaním nemusím robiť. Keď sa idem kúpať, tak používam minivrecká SenSura Mio. Výborne držia aj vo vode a sú diskkrétne. V deň, ktorý strávim na pláži a kúpaním, si trochu viac dávam pozor na stravu, ale keď treba, vrecko si jednoducho vymením a kúpem sa ďalej.



Eva Benžová,
ILCO Bratislava

- Áno, chodím sa v lete kúpať a veľmi rada. Dokonca necelý rok po tom, ako mi vyviedli stómiu, sme boli s manželom na dovolenke pri mori a už vtedy som sa bez problémov kúpala.
- Nie. Keď sa idem kúpať, tak používam krytky, ktoré sú veľmi diskkrétne. Ale osobne mám vyskúšané aj to, že mám normálne nalepené vrecko, mám celé plavky, ktoré vytvárajú určitú kompresiu na vrecko, a tak sa cítim úplne bezpečne. Vrecko vždy perfektne drží aj vo vode. Naozaj sa mi nikdy nestalo, že by sa vrecko vo vode začalo odlepovať, alebo nebodaj niečo horšie.

Necítim, že by ma stómia pri kúpaní nejako obmedzovala.



Naďa Bieliková,
ILCO Banská
Bystrica

- Áno, ale len tam, kde dočiahnem nohami na zem.
- Predtým, ako ideme k vode, si urobím irigáciu, dám si zátku a môžem ísť do vody i do sauny... Do záhradky alebo na turistiku si ešte okolo vrecka aplikujem elastickú pásku, aby aj keď sa spotím, držala pomôcka bez problémov.



Mária Pecinová,
ILCO Považská
Bystrica

- Nie, ja sa kúpaniu vyhýbam, ale nie pre stómiu. Nebola som veľký plavec ani pred stómiou, takže nevnímam, že by som sa pre stómiu musela nejako obmedzovať, čo sa kúpania týka. Ale keď idem do kúpeľov, tak normálne absolvujem všetky procedúry, či už v bazéne alebo vo vani.
- Pri kúpaní v kúpeľoch používam normálne vrecko a pre väčší pocit istoty, aby sa náhodou neodlepilo, si ho ešte zaistím páskami.



Ján Budzák,
Kežmarok

- Pri mori som ešte nebol, ale na kúpaliská či plavárne chodievam

pravidelne. Fungujem ako normálny človek, stomické vrecko drží perfektne aj pri kúpaní, nemám vôbec žiadne obavy.

- V lete často používam do bazéna alebo na kúpalisku stomickú zátku. Je diskrétna a vydrží mi 6 hodín. Ošetrovanie stómie je pre mňa jednoduché. Používam tiež stomický pás na stiahnutie brucha pri športe – rád bicyklujem, ale aj pri kúpaní a pri práci v záhrade. A, samozrejme, hlavná je hygiena a ošetrovanie okolia stómie.



Julián Skvašík,
Michalovce

- Otázku kúpania a plávania som riešil hneď po prepustení z nemocnice. Či už ide o bežné kúpanie doma vo vani alebo o kúpalisko. V morskej vode som ešte so stómiou nebol. Stómia ma bude obmedzovať stále, ale nikdy nie natoľko, aby mi zabraňovala vykonávať moje obľúbené aktivity.
- Stómiu pred kúpaním ošetrujem úplne bežne. Samozrejme, filter na stomickom vrecku prelepím lepkou, ktorá je súčasťou balenia. Mňa pri kúpaní trápila vizuálna stránka a možné zvedavé pohľady ľudí. To som vyriešil neoprénovým brušným pásom. Zo začiatku som mal obavy, či sa mi vo vode stomické vrecko neodlepí. Ak sa dodržia zásady správneho ošetrovania stómie, tak vrecko zvládne aj dlhší pobyt vo vode, dokonca aj vo výrivke s teplotou vody 38 °C. Samozrejme, robievam si častejšie kontroly. Po kúpaní stomické vrecko vysuším fénom, a pretože drží veľmi dobre, tak som tento trik využíval

v kúpeľoch, kde som bol v bazéne viackrát za deň.

Andrea Sojáková, ILCO Bratislava

- Áno, jasné, chodím sa v lete kúpať a zaplávať si.
- Napriek stómii stále nosím dvojdielne plavky, pretože mojej postave lepšie sedia. Čo som pre stómiu zmenila, je to, že teraz si kupujem plavky s vyvýšeným pásom, aby spodný diel plaviek zakryl stómiu s vreckom. Inak používam počas kúpania moje štandardné vrecko a hoci perfektne drží, po každom kúpaní si ho radšej

vymením a prezlečím sa aj do suchých plaviek pre lepší pocit.



Peter Baláži, ILCO Žilina

- Áno, chodievam väčšinou na prírodné jazerá, ale aj na kúpaliská. Pomôcky sú v súčasnosti kvalitné, takže stomici v tomto nemajú problém.
- Nie, pozor však treba dávať na stravu pred návštevu kúpaliska. Ja chodievam skôr s lačnejším žalúdkom a pri kúpaní

preferujem jednodielne uzavreté vrecká.



Emil Očenáš, ILCO Prievidza

- Áno, samozrejme. Dokonca zajtra odchádzame na dovolenku k moru.
- Aby som sa pri vode cítil komfortnejšie, kúpil som si retro plavky. Dajú sa zohnať aj neoprénové stomické pásy telovej farby, ktoré ešte zvýšia pocit istoty.

Dobré typy pre stomikov na leto:

i

Muži aj dámy so stómiou nájdu vhodné plavky na webovej stránke:

www.litex.sk

Neoprénové pásy a podobné príslušenstvo, ktoré sú vhodné pre stomikov pri plávaní pre vyšší pocit istoty, nájdete tu:

www.stoma-na-und.de

Ochrana stómie:

www.stomaprotector.com/ • www.stomagear.com/

www.disabledpolice.info • www.janzcorp.com



Vitamínový program

Vitamínový program je súčasťou služieb Coloplast Kontakt, v rámci ktorého pravidelne dostávate vitamíny uvedené na obrázkoch nižšie.

*Vitamíny pre každé ročné obdobie

Ďakujeme, že využívate služby Coloplast Kontakt!

Vitamíny pre každé ročné obdobie získate, ak zavoláte na bezplatnú linku.

Do 30. 6. môžete žiadať vitamíny na ročné obdobie jar a leto! Volajte 0800 159 159.



Multivitamin



Magnézium

*Výživové doplnky

Coloplast
Kontakt

0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Stalo sa v uplynulých mesiacoch a týždňoch...



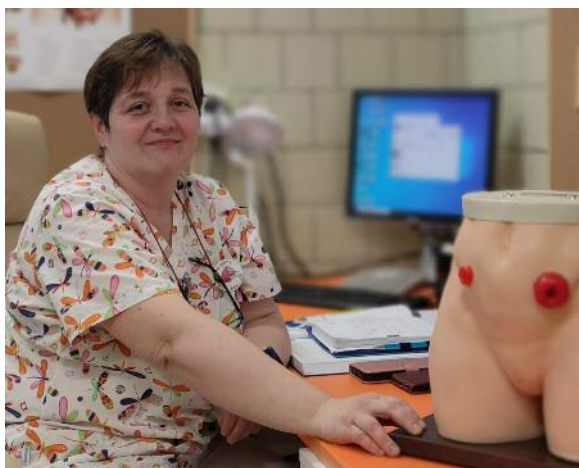
Pani Ferenčíková počas osláv narodenín

- **Významné životné jubileum 105 rokov** dňa 2. 4. 2022 oslávila pani **Anna Ferenčíková**, ktorú sme predstavili našim čitateľom v minulom vydaní časopisu Helios. K množstvu gratulantov z blízkej i zo vzdalenej rodiny aj známych z okolia sa pridali i pani Marianna Sobčáková, predsedníčka ILCO klubu Michalovce, pani Beáta Štefanová, zdravotná sestra zo stomickej ambulancie Nemocnice Sveta zdravia Michalovce, ale aj náš kolega MVDr. Gabriel Hájik. Už len vstup do izby pani Ferenčíkovej, zaplnenej množstvom krásnych kytíc, naznačoval, že o pozornosť a priazeň tu veru v tomto čase nebola núdza. Ľudskosť, láska a srdečnosť, také príznačné pre domov rodiny Ferenčíkovcov z Pavloviec n/Uhom, boli umocnené aj slávnostnou

atmosférou tohto jubilejného sviatku. Samotná oslávenkyňa ju ešte spríjemňovala pospevovaním si svojich obľúbených ľudových pesničiek. S gratuláciou sa pripájame aj my a želáme pani Ferenčíkovej veľa ďalších pokojných a príjemných chvíľ strávených v kruhu jej milej rodiny.

- V sobotu 5. 3. 2022 sa konalo **stretnutie banskobystrického ILCO klubu** na už tradičnom mieste, v reštaurácii Ohnivko. Na stretnutí sa zúčastnilo 26 členov klubu. V rámci stretnutia sa zagratulovalo oslávencom, všetci prítomní si odniesli darček z tomboly a nesmeli chýbať ani hudba a prevetranie tanečných topánok.

- Dlhoročný sen stomických sestier a stomikov v **Martine** sa stal skutočnosťou. Tento rok sa pod vedením



Mgr. A. Simová v novej stomickej ambulancii

staničnej sestry Mgr. Adriany Simovej (na obrázku) a vrchnej sestry Mgr. Márie Kolomazníkovej **podarilo otvoriť stomickú ambulanciu**, ktorá sa nachádza v suteréne starého chirurgického pavilónu, č. dverí 3. Ordinačné hodiny sú v pondelok a vo štvrtok od 14.00 do 16.30, po telefonickom dohovore na t. čísle 0907555709. Ambulancii pod vedením Mgr. Adriany Simovej prajeme, aby žiadna komplikácia nebola ťažko riešiteľným rébusom a pacientom zas, aby sa im komplikácie vyhýbali a chodili do ambulancie hlavne prehodit' milé slovíčko.

- V apríli sa pod vedením stomickej sestry **Mgr. Adriany Simovej** konal v Univerzitnej nemocnici v Martine **seminár** na tému ošetrovanie stómie a stomickej pomôcky. Na seminári sa zúčastnili zdravotné sestry z celej

chirurgickej kliniky a to konkrétne z kliniky všeobecnej viscerálnej a transplantačnej chirurgie, sestry z pooperačných izieb, aseptického a septického oddelenia. Cieľom seminára bolo, aby každá sestra vedela v prípade potreby plnohodnotne ošetriť stómiu podľa najnovších postupov, trendov a možností. Nás zvlášť teší, že stomickej pomôcky firmy Coloplast boli sestrami hodnotené veľmi pozitívne.



Členovia ILCO Banská Bystrica



Seminár v UN Martin

Vyberte sa za oddychom

Každý občas potrebuje zmeniť prostredie, vybehnúť do prírody, za kultúrou, športom... Jednoducho si prečistiť myšlienky, vypnúť z ruchu denného života či každodennej rutiny. Ideálnym spôsobom, ako si prevetrať hlavu, je výlet. Nielenže si oddychnete, zároveň spoznáte a objavíte niečo nové. Čo tak spoznať tieto miesta?

Text: Petra Fecková, Dominik Hurný

Foto: ilustračné



Nádych histórie

Iba dvanásť kilometrov od Bratislavy nájdete mestečko Hainburg an der Donau. Toto mesto si vyslúžilo v Rakúsku prezývku „posledná dedina východu“ a hoci ide o malé mesto, má zjavný historický význam. Prvá písomná zmienka pochádza z 12. storočia. Hainburg je obohatený stavebnou pamiatkou európskeho rozmeru –



mestskými hradbami. Výnimočné sú aj tri stredoveké brány. Uhorská, Rybárska a Viedenská brána, ktorá je zároveň najvýznamnejšia rakúska mestská brána z 13. storočia. Zďaleka viditeľnou dominantou je zrúcanina hradu Hainburg, ktorý vám za priaznivého počasia dopraje výhľad na okolie prírody Národného parku Donau – Auen a rieku Dunaj, ktorá ním preteká. Prechádzka medzi malebnými uličkami vás privedie na námestie k jednému z najkrajších rokokových stĺpov Dolného Rakúska, k stĺpu sv. Márie, k Haydnovej studni a soche sv. Jána Nepomuckého. Na každom kroku pocítite dejiny, uvidíte krásne meštiacke domy a malé pamätníky. V mestečku sa nachádza aj príjemné kúpalisko a golfové ihrisko. Do Hainburgu sa z Bratislavy dostanete autom, pravidelnou autobusovou dopravou a pohodlnou cyklotrasou.

Obávať sa netreba jazykovej bariéry, mnohým ľuďom slovenčina nie je neznáma, a ani cien. Sú porovnateľné so slovenskými.

Vodné dielo Gabčíkovo

Viete, že popri užitočnej hodnote má aj rekreačné využitie? Pôvodne bolo vytvorené vodné dielo z praktických dôvodov ako ochrana proti povodňiam a na produkciu elektrickej energie. Dnes



patrí k najmodernejším priehradám v Európe. V jeho okolí nájdete viacero chránených živočíšnych druhov a rastlín, čo je dôkaz, že zásah človeka do prírody nemusí byť len na škodu. Nájdete tu aj mnoho bezpečných pláží na kúpanie. Asi najznámejšia je prekrásna pláž Čilistov,



ktorá navodzuje prímorskú atmosféru. Nájdete tu všetky možné vodné športy a atrakcie: skútre, jachtingy, surfy, kajaky... Tak ako sa do Gabčíkova viete dostať loďou z Bratislavy, môžete výletnou loďou pokračovať ďalej dolu Dunajom do Ostrihomu či Budapešti. Tiež môžete využiť cyklotrasu, ktorá vedie z Bratislavy popri hrádzi.

Stanica Konečná

Ak túžite po dokonale čistom vzduchu, bez množstva turistov, tichu a pokoj, vyberte sa na východ krajiny. V Národnom parku Poloniny sa skrýva



najvýchodnejšia dedinka Slovenska – Nová Sedlica. Poprechádzať sa môžete v pôvodnom zachovalom karpatskom pralese Stučica, ktorý je zapísaný v zozname svetového dedičstva UNESCO. Alebo po krátkej túre sa dotknúť jedinečného žulového trojhraničného stĺpa, bodu, kde sa stretáva hranica Slovenska, Poľska a Ukrajiny na vrchu Kremenec. V dedinke nájdete útulné prírodovedné múzeum, ako aj domček Deduška



Večernička, z ktorého každý večer vychádzal, aby začal hviezdy na oblohe a vy ste si mohli pozrieť rozprávočku na dobrú noc – Večerniček. Narazíte tu aj na raritku – najvýchodnejšiu autobusovú stanicu s názvom Konečná. Stretnete tu milých láskavých ľudí, ochotných pomôcť v každej chvíli. Malé upozornenie, bankomatové karty pokojne nechajte doma, viac sa vám tu bude hodiť hotovosť.

Spomienka na Jána Čačka

V komunite stomikov bol všetkým dobre známy. Obetavý, priateľský, spoločenský človek. Ľudia ho mali radi pre jeho dobrácku povahu a ochotu vždy pomôcť. V živote je to však tak: je čas pracovať a čas odpočívať, je čas radovať sa a čas smútiť, je čas žiť a čas zomrieť. Dňa 28. februára nás vo veku 76 rokov opustil Ján Čačko.

Text: Adriana Šatková

Foto: Súkromný archív Marty Čačkovej

Narodil sa 26. 4. 1945. S manželkou Martou, ktorá bola počas Jankovho funkčného obdobia prezidentkou SLOVILCO jeho pravou rukou, sa spoznali v Topolčanoch, kde obidvaja vyrastali. Boli spolu 54 rokov a mali 2 deti, dcéru Renátu a syna Romana. Do rodiny postupne pribudli 4 vnučky aj 2 pravnúčence. Vyštudoval poľnohospodársku strednú školu v Zlatých Moravciach a neskôr externe i strojársku priemyslovku v Topolčanoch.

Ján Čačko mal stómiu od svojich 26 rokov z dôvodu onkologického ochorenia. Žil s ňou dlhých 50 rokov. Nezlomilo ho to. Naopak! Patril medzi priekopníkov, ktorí začali o živote so stómiou otvorene hovoriť a stierať stigmu akejsi menejcennosti a sociálnej vylúčenosti ľudí so stómiou. Inšpiroval stovky ľudí, dal

im nádej, podal pomocnú ruku. Pre mnohých bol svetlo na konci tmavého tunela.

Sám zažil obdobie, keď stomické pomôcky boli v porovnaní s dnešnými primitívne. Voľakedy dávno používal aj tzv. jánošíkovské opasky, o to viac vedel neskôr oceniť sofistikovanosť dnešných pomôcok.

Pre stomikov znamenal veľa. V rokoch 2001 až 2019 bol prezidentom SLOVILCO, funkciu prebral po smrti pána Štefana Pindrocha. Pre organizáciu, ale najmä pre ľudí v nej združených urobil veľmi veľa. Aktívne sa zasadzoval za práva zdravotne postihnutých, podporoval socializačné aktivity stomikov a veľmi významnou mierou sa zasadil o to, aby organizácia SLOVILCO bola vnímaná ako relevantný partner pre zdravotné a sociálne štátne inštitúcie. Zo

svojej pozície pripomienkoval množstvo návrhov zákonov a aj vďaka nemu dnes majú stomici nárok na stomické pomôcky bez doplatkov a v dostatočnom množstve. Aktívne komunikoval aj s firmami vyrábajúcimi stomické pomôcky. Prichádzal za nimi s podnetmi a návrhmi. Vďaka svojmu entuziazmu, otvorenej



Ján Čačko

a priateľskej povahy vedel vybaviť sponzorov pre stomické patientske organizácie. S nadšením pracoval na internetovej stránke SLOVILCO. Celý život bol veľmi aktívny a okrem angažovania sa pre záujmy stomikov v SLOVILCO pracoval v klube záhradkárov ako pokladník a v Topolčianskom hokejovom klube v rôznych funkciách. S mládežníckymi hokejistami cestoval často do zahraničia. Ešte do roku 2017 bol hlásateľom na zimnom štadióne počas hokejových zápasov HC Topolčany. V súkromí bol „kutíl“. Rád pracoval s drevom a v záhrade. Rád šoféroval, veľa cestoval, rád sa stretával s ľuďmi. Zomrel neočakávane, ale v našich spomienkach bude žiť naďalej. Česť jeho pamiatke!



Pán Čačko počas osláv



Stretnutie výboru SLOVILCO v Martine 2020, Ján Čačko v dolnom rade v strede

Podakovanie

Touto cestou chcem vyjadriť poďakovanie všetkým, ktorí sa dňa 3. marca 2022 na Novom cintoríne v Topolčanoch zúčastnili na poslednej rozlúčke s mojím drahým manželom Jánom Čačkom. Chcem sa poďakovať najmä pani Mgr. Nadi Bielikovej a MUDr. Jaroslavovi Lúčanovi za krásny a dojímavý príhovor na počesť môjho manžela. Zvlášť sa chcem poďakovať aj všetkým členom ILCO klubov, pani Michnovej zo stomickej ambulancie v Topolčanoch i zástupcom firiem, ktorí nám osobne prišli vyjadriť úprimnú sústrasť. Rovnako ďakujem za všetky kvetinové dary i kondolencie.

Marta Čáčková s rodinou



Pán Čačko s vnučkami Zuzkou, Hankou a Romankou

Cestoviny mascarpone

Ingrediencie

- cestoviny Farfalle
- 1 brokolica
- 1 mascarpone
- 1 cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- čerstvé šampiňóny/hliva alebo z konzervy (podľa chuti, nemusia byť použité)
- olivový olej
- kurací alebo zeleninový vývar (bujón) – 2 dl

Koreniny podľa chuti

- čierne korenie alebo korenie štyroch farieb
- soľ

- bazalka
- oregano

Na začiatok si na olivovom oleji opražíme cibuľu. Tesne predtým, ako bude hotová, pridáme nadrobno nasekaný cesnak a chvíľu spolu popražíme. Podlejeme kuracím alebo zeleninovým vývarom (môžeme dať bujón) a necháme to chvíľku zovrieť a zredukovať, aby sa chute premiešali. Ak použijeme čerstvé huby, je potrebné ich najprv očistiť a nakrájať na plátky. Huby z konzervy netreba predprípravovať, iba nakrájať na požadovanú veľkosť. Takto pripravené huby dáme do vývaru. Následne pridáme celé mascarpone, rozmiešame. Mascarpone môžeme

varechou trochu pomiešať, aby sa skôr rozpustilo a neprihorelo nám.

V nezakrytom hrnci omáčku necháme zredukovať a dochutíme koreninami. Netreba sa báť použiť väčšie množstvo korenín, pretože mascarpone má jemnú chuť.

Medzitým si uvaríme nadrobno nakrájanú brokolicu a cestoviny. Omáčku redukuje, pokiaľ nemá požadovanú hustotu. Túto omáčku môžeme premiešať spolu s uvarenou brokolicou a cestovinami, alebo servírovať samostatne tak, že cestoviny na tanieri zalejeme omáčkou a dozdobíme brokolicou. Prajeme dobrú chuť. Uvedená fotografia je variant bez húb.





Praha vďaka svojej polohe priťahovala kupcov už v predhistorických časoch, no zlatý vek zažila v stredoveku počas vlády Karla IV., keď sa mesto zmenilo na skutočné veľkomesto. Keď sa aj ostatné obdobia podpísali pod vzhľad Prahy, tak tu dnes môžeme vidieť kombináciu rôznych štýlov, ako sú napríklad gotika, baroko alebo renesancia. Návštevník Prahy (ktorá nesie prívlastky stovežatá alebo zlatá) by iste nemal vynechať prehliadku historického jadra so známymi astronomickými hodinami (Orloj). Ďalšie zaujímavé miesta sú napríklad Staromestské námestie, Karlov most,

Pražský hrad, Katedrála sv. Víta, Václava a Vojtěcha alebo **(tajnička)**, ktorá pravdepodobne nesie názov podľa zlatníkov, ktorí tu žili v 16. storočí. No nielen pamiatky robia Prahu zaujímavou. Turistov určite priťahuje aj známa česká gastronómia a české pivo.

Autor: Juraj Mitošinka	týkajúci sa tenia	oblasť poľovačky	značka striebra	zmiešaný typ písma (typ.)	Pomôcky: ETS, yam, inlay, fiš, syt, RIM	Tajnička	vojenské hlásenie (zastar.)	televízna spoloč- nosť Etiópie	ukazova- cie zámeno	mužské meno	klesla k zemi
zasiahni cieľ					ohľad vzorec oxidu cínateho						
platné zákony											
značka elektrón- voltage			pálenka (hovor.) kozme- tický krém						zn. pre abhenry vliatok do zuba		
prvok zn. Sn				mužské meno jedlo (zastar.)				skr. štátu Illinois ucho, po anglicky			
očná dúhovka					nájom, prenájom skriňa motora						
Pomôcky: iris, Indra, lomps, karter	silný hrubý baliaci papier	kutaním našiel staroindic- ké božstvo								biť, udierať (det.)	vždyzele- ná para- zitická rastlina
vznášal sa vo vzduchu							otroci (bás.) s, so, po nemecky				
osobné zámeno				MPZ Mau- retanie žrde na vozoch				druh anglického tanca zmeták			
rímske číslo 1500			nevlastný otec citoslovce ľútosti						značka céria skr. vodnej elektrárne		
robil návrh, projekt											
púšť v severnej Afrike							Peter (dom.)				

www.scalpermedia.sk
www.facebook.com/krizovkysusmevom

Vyriešte krížovku a získajte odmenu!

Každá správna odpoveď sa dostane do zberovania o tričko. 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**.





Podteká vám pomôcka?
Máte vpadnutú stómiu?

**Predstavujeme
nový konvexný
krúžok Brava®
špeciálne pre
vpadnuté stómie**

Vyskúšajte
vzorku!



Viac informácií na stránke
rebrand.ly/brava-convex



Brava® Protective Seal Convex



Zavolajte na bezplatnú linku **0800 159 159** a žiadajte vzorky zdarma.