

Helios

Časopis nielen pre ľudí so stómiou
jar 2019

eRecept a elektronické
zdravotníctvo

6

Okienko zdravej kože

8

Ak je lekár váš anjel strážny

9



Medicínske inovácie

posúvajú možnosti liečby onkologických
ochorení hrubého čreva

viac na strane 4-5

Aké je okolie vašej stómie?
Výsledky prieskumu.



Coloplast

Obsah

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|-----------------------|-----------|------------------------------------|
| 3 | Úvodník | 4 | Medicínske inovácie | 6 | eRecept aké sú jeho výhody |
| 7 | Aké je okolie vašej stómie? | 8 | Okienko zdravej kože | 9 | Ak je lekár váš strážny anjel |
| 11 | Nemocnica novej generácie v Michalovciach | 13 | Radíme mamičkám | 14 | Stalo sa v uplynulých mesiacoch... |
| 16 | Ples v opere 2019 | 18 | Nad listami čitateľov | 19 | Vlastná tvorba |
| 20 | Nezabudnuteľný Schöne Náci | 21 | Na zamyslenie | 22 | Na zasmiatie |
| 23 | Tajnička | | | | |

HELIOS - časopis nielen pre ľudí so stómou, apríl 2019
Vychádza za odbornej podpory: Prof MUDr. Juraj Pechan, Csc.
Redakčná rada Coloplast A/S: Mgr. Lucia Ochabová,
Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Körbel, Ing. Peter Laudon,
Mgr. Peter Chmelko.
Vydavateľ: Coloplast A/S, Polus Tower II., Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava

Časopis Helios je súčasťou služieb Coloplast Kontakt určenej pre ľudí so stómou.
Coloplast, SenSura Mio, Brava, Biatain, Comfeel sú ochranné známky. Publikovanie článkov, obrázkov alebo ich časti je možné iba so súhlasom vydavateľa. Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko.

Milí naši priatelia!

Prešlo pár mesiacov a vy opäť držíte v rukách nové vydanie časopisu Helios.

Jar nám po dlhej, silnej, ale zároveň aj veľmi krásnej zime konečne zaklopala na dvere. Každé ročné obdobie má svoju silu, dáva nám energiu a prináša nám určité zážitky, rôzne nové emócie. Pre mňa osobne patrí jar k tým najkrajším obdobiam v roku. Konečne ma ráno prebúdajú slnečné lúče, ktoré prehrievajú zem, ovzdušie a dni sú už dlhšie a teplejšie, vtáčiky nám svojim štebotom skladajú nové ódy, pri ktorých mám občas chuť si poskakovať a vrátiť sa tak kúsok do svojho detstva. Na stromoch vidieť púčiky, veвериčky sa s nami hrajú na skrývačku, lúky sa zelenajú, prvé jarné kvietky vytvárajú krásne farebné koberce a celé okolie sa prebúda k životu. Každý, kto vládžeme, sa vyberáme na prechádzku, dýchame čerstvý vzduch a vychutnávame si krásy prírody, ktorá nás dobíja a prináša nám radosť zo života.

Odporúčam pribaliť si na takúto prechádzku aj nové číslo časopisu Helios, ktorý sme pre vás a spoločne aj s vami pripravili.

Okrem rôznych zaujímavostí a užitočných rád sa hneď v úvode tohto čísla dočítate o akcii, ktorú usporiadala Slovenská asociácia dodávateľov zdravotníckych pomôcok SK+MED pre vybrané masmédiá. Táto akcia mala názov „Zdravé raňajky s SK + MED-om“ a prítomní novinári mali možnosť dozvedieť sa od pozvaných hostí o najnovších inováciách v liečbe kolorektálneho karcinómu, o možnostiach jeho diagnostiky, manažmentu pacienta po operácií a o živote pacienta so stómou.

Zaujímavým čítaním je aj príspevok našej užívateľky o tom, že aj lekár môže byť náš „Anjel strážny“. Spolu s MUDr. Štefanom Kvakom vám predstavíme Nemocnicu Novej Generácie v Michalovciach. A pretože myslíme aj na tých najmenších, na stranách 11-12 sa venujeme novým pomôckam práve pre nich.

Určite neprehliadnite rubriku „Stalo sa v minulých mesiacoch“, kde sa dočítate o aktivitách ILCO klubov z rôznych miest, možno aj toho vášho.

Ples v opere Národného divadla v Bratislave je veľká udalosť roka, jej súčasťou sme tentokrát mohli byť aj my a to vďaka predsedníčke občianskeho združenia Slovenskej spoločnosti pre spina bifida a/alebo hydrocefalus pani Terézií Drdulovej.

Prečítajte si rozhovor s touto výnimočnou a inšpiratívnou ženou, ktorá nám ukáže iný pohľad na túto udalosť.

Tí z vás, ktorí s obľubou súťažia, nájdú na strane 23 tajničku a hneď na vedľajšej strane pár dobrých vtipov na zasmiatie. No a nakoniec to najlepšie - vaše listy, ktoré nás vždy veľmi potešia!

Krásne jarné dni plné elánu a dobrej nálady vám želá



Lucia Kormančíková
obchodná reprezentantka
pre stredné Slovensko

Na titulnej strane
Doc. MUDr. Ľubomír Marko, PhD.,
rozhovor pre "Zdravé raňajky s SK+MED-om"

Medicínske inovácie posúvajú možnosti liečby rakoviny hrubého čreva na kvalitatívne vyššiu úroveň

Slovensko má nelichotivé prvenstvo vo výskyte karcinómu hrubého čreva a konečníka. Zároveň zaznamenávame na tieto ochorenia aj druhú najvyššiu mieru mortality. A to napriek tomu, že vďaka medicínskym technológiám existujú možnosti, ako úspešne odhaliť ochorenie už vo včasnom štádiu. Slovenská asociácia dodávateľov zdravotníckych pomôcok SK+ MED, ktorej členom je aj spoločnosť Coloplast A/S o.z., zorganizovala 5. apríla pre novinárov akciu pod názvom „Zdravé raňajky s SK+MED-om“.



Pani Ing. Eva Benžová s predsedníctvom SK+ MED Dr. Vladimírom Mičietom, Ing. Katkou Dankovou a JUDr. Nikol Kubaskou



Mgr. Monika Strádalová (vpravo) poskytuje rozhovor novinárke



Doc. Ľubomír Marko



Ing. Eva Benžová poskytuje rozhovor do televízie

V bratislavskej kaviarni DOT v centre mesta, diskutovali a na otázky novinárov odpovedali pozvaní hostia: Doc. MUDr. Ľubomír Marko, PhD., prednosta II. chirurgickej kliniky SZU FNŠP v Banskej Bystrici, ďalej Mgr. Monika Strádalová, PhD., vrchná sestra chirurgickej kliniky FNŠP v Trnave a Ing. Eva Benžová, predsedkyňa bratislavského ILCO klubu. Hovorilo sa o včasnej diagnostike, liečbe a následnom mežmente pacienta s kolorektálnym karcinómom a poukázalo sa na dôležitosť zefektívniť prístup k inovatívnym možnostiam diagnostiky a mini invazívnej chirurgie.

Prítomní sa dozvedeli, že v roku 2017 bolo na Slovensku diagnostikovaných 4 562 prípadov rakoviny konečníka a hrubého čreva. V roku 2013 to bolo 4 443 prípadov a v roku 2014 viac ako 4 500 novo diagnostikovaných pacientov. Aj tieto čísla ukazujú, že počet novo diagnostikovaných pacientov s týmto ochorením nijako významne neklesá, ale drží sa štatisticky takmer na rovnakej úrovni.

„Pri správne nastavenom preventívnom programe a vďaka moderným medicínskym inováciám ako je endoskopia, kolonoskopia či CT vyšetrenie, dnes vieme odhaliť ochorenie aj vo včasných štádiách, čo

zvyšuje pacientom šancu na život,“ povedal doc. Marko. Spôsob liečby a operatívny významne ovplyvňuje aj to, v akom štádiu ochorenia sa pacient dostane na operačnú sálu.

V súčasnosti je celosvetový trend operovať všetky ochorenia kolorekta laparoskopicky. „Mnoho pracovísk však robí otvorené operácie brušnej dutiny, aj keď by mohli byť pacienti indikovaní na laparoskopický výkon. Nie je pravda, že klasická operácia je lepšia - sú to rovnocenné metódy, s rovnakými onkochirurgickými výsledkami. Laparoskopia má však nesporne omnoho viac výhod pre pacienta, ako operácia pri otvorenej brušnej dutine.

Je však náročnejšia pre chirurga a preto by sa takéto typy operácií mali sústreďovať do centier s vysokým počtom mini invazívnych operácií," konštatoval doc. Marko.

Medicínske inovácie dnes pokročili natoľko, že tzv. mini invazívne operácie, laparoskopia a robotika posúvajú možnosti liečby pacientov s rakovinou konečníka a hrubého čreva na vyššiu úroveň. Z takého výkonu jednoznačne benefituje najmä pacient. Ten má omnoho rýchlejšiu rekonvalescenciu bez akýchkoľvek vedľajších efektov. „V neposlednom rade chirurgické pracoviská s vysokým počtom laparoskopických operácií majú výrazne nižšie percento následných pooperačných komplikácií," povedal doc. Marko.

Medicínske technológie zaznamenávajú mnoho inovatívnych riešení aj

v prípade, ak má pacient po operácii vyvedenú stómiu. „Kvalita života pacientov so stómiou sa vďaka inováciám zdravotníckych pomôcok výrazne zlepšila a súčasné riešenia už umožňujú pacientom viesť život takmer bez obmedzení. Ak to ich celkový zdravotný stav dovoľuje, po operácii sa môžu vrátiť späť do práce alebo k svojim bežným činnostiam, či záľubám. V porovnaní so situáciou, ktorá bola pre 30. rokmi, sa urobil naozaj veľký progres. Prakticky všetci pacienti s vývodom boli vtedy nútení žiť život v sociálnej izolácii, na invalidnom dôchodku. Nepripadalo do úvahy, aby boli schopní vrátiť sa späť do spoločnosti a už vôbec nie do pracovného procesu. Pacienti so stómiou sa však musia naučiť o stómiu starať" povedala Ing. Eva Benžová. Svoje nezastupiteľné miesto pre pacienta so stómiou má stomická sestra, ktorá je špeciálne vyškolená.

„Tá pacienta oboznámi so všetkými možnosťami ošetrovania vývodu a mala by mu odporučiť práve také pomôcky a prípravky, ktoré sú pre neho najvhodnejšie." Skúsená stomická sestra vie, že každý pacient je iný a preto vie zodpovedne doporučiť najlepšie riešenie pre ošetrovanie tej-ktorej stómie. „Pacienta sleduje a pomáha mu v prípade ťažkostí. Pri dobrej starostlivosti o stómiu sa o nej okolie nemusí vôbec dozvedieť." uviedla Mgr. Strádalová.

„Nemálo dôležitý je aj fakt, že stomik, ktorý sa vráti po operácii domov, nie je ponechaný sám na seba. Má možnosť obrátiť sa na lokálnu patientskú organizáciu ILCO klub, kde mu poradia, ak má problémy s ošetrovaním stómie, pomôžu mu lepšie zvládať novú životnú situáciu." Informovala na záver Ing. Benžová.

Adriana Šatková



**Stomické pomôcky
Coloplast**

**U vás doma už
zajtra!**

Nechajte si posielat' pomôcky domov!

Rýchlo a diskretné.

Versus JJ, s.r.o.

Stromová 38, 833 18 Bratislava

tel: 02/5479 3937, 02/5479 3938

mail: info@versusjj.sk

web: www.versusjj.sk

eRECEPT a aké sú jeho výhody pre pacientov

Pre pacienta eRECEPT prináša predovšetkým zjednodušenie predpisu lieku alebo zdravotníckej pomôcky a tiež ich výber v lekárni alebo výdajni zdravotníckych pomôcok.

Cieľom elektronického zdravotníctva, ktorého súčasťou je aj elektronický recept resp. eRECEPT, je prispiet' k lepšej výmene informácií medzi doktormi a k stanoveniu presnejšej diagnózy a vhodnejšej liečby.

Ako funguje eRECEPT v niekoľkých krokoch:

- 1) pacient navštívi svojho lekára, ktorý ho vyšetří a predpíše mu liek alebo zdravotnícku pomôcku
- 2) eRECEPT lekár odošle elektronicky do Národného zdravotníckeho informačného systému (NZIS)
- 3) pacient po vyšetrení lekárom odchádza z ambulancie bez papierového receptu
- 4) pacient navštívi lekárňu alebo výdajňu zdravotníckych pomôcok bez potreby receptu, kde ho lekárnik identifikuje pomocou rodného čísla z preukazu poistenca
- 5) informácie o výdaji liekov a zdravotníckych pomôcok sa automaticky zapisujú do NZIS

- 6) ak si pacient nepraje, aby lekárnik videl všetky jeho predpísané lieky a zdravotnícku pomôcku, môže požiadať lekára o vyhotovenie papierového receptu pre jeden konkrétny liek alebo zdravotnícku pomôcku
- 7) liek alebo zdravotnícka pomôcka je pacientovi následne vydaná prípadne doručená domov

Prínosom elektronického zdravotníctva je tiež skutočnosť, že pacient má prístup ku svojim údajom cez národný portál zdravia, ktorý nájde na www.npz.sk, kde v klientskej zóne v sekcii "moja zdravotná knižka" sa občan dostane k svojej zdravotnej dokumentácii. K používaniu EZK je potrebný elektronický občiansky preukaz s bezpečnostným

osobným kódom a čítačkou.

Zavedenie eRECEPTU ponúka pacientom nový a jednoduchší spôsob predpisu a výberu zdravotníckej pomôcky bez potreby papierového receptu. Pacientovi tiež umožňuje vyzdvihnutie pomôcky v akejkoľvek výdajni, ktorá mu zabezpečí pohodlné a rýchle doručenie pomôcky domov.

Využitie eRECEPTU v niektorých prípadoch umožňuje doručenie zdravotníckych pomôcok domov už na druhý deň po predpise eRECEPTU u lekára.

V prípade ak si to zdravotný stav pacienta vyžaduje, pacient má stále možnosť návštevy lekára.

Hlavné výhody eRECEPTU:

- pre výber pomôcky stačí občiansky preukaz,
- odpadá povinnosť zasielať alebo doniesť poukaz do výdajne či lekárne, stačí zavolať a pomôcky vám budú zaslané priamo domov,
- poukaz nemožno stratit'

Minimalizácia podtekania začína otázkou.

Aké je okolie vašej stómie?

Výsledky prieskumu

Podtekanie výlučkov zo stómie pod lepiaci materiál stomickej pomôcky je najväčším problémom ľudí so stómiou. $\frac{3}{4}$ stomikov má skúsenosť s podtekaním a až 90% ľudí so stómiou sa obáva podtekania.

Základom ako predchádzať podtekaniu je výber vhodnej pomôcky. Sortiment SenSura Mio ponúka sortiment pomôcok pre rôzne telesné profily. SenSura Mio pre rovné okolie stómie, konvex Soft pre nerovné okolie, konvex Light pre stómie v úrovni kože a konvex Deep pre vpadnuté stómie. Stále však chýba pomôcka pre vypuklé okolie stómie (pre hernie).

V prieskume, ktorý realizovala spoločnosť Coloplast v roku 2018 v spolupráci so stomickými sestrami sa zistilo, že väčšina stomikov má herniu – až 56%. Vpadnuté okolie uviedlo 10% stomikov a rovné okolie 34%.

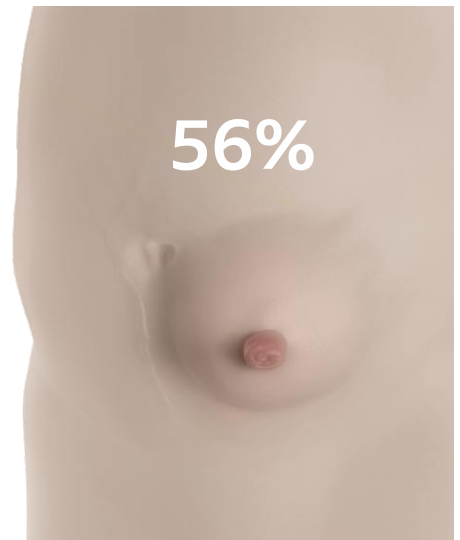
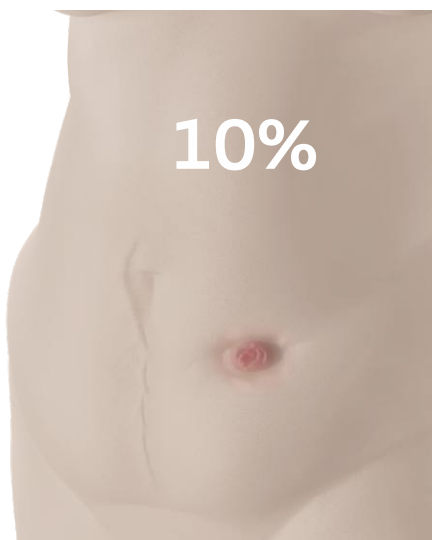
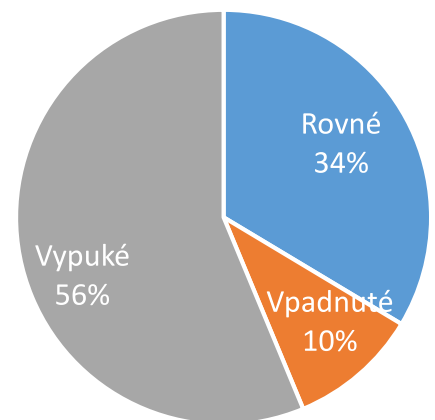
Ošetrovanie hernie je náročné, nakoľko táto plocha je pohyblivá a nestabilná, plocha sa napína. Stómia mení tvar, zvykne vystupovať von a vnárať sa späť.

V rámci spolupráce COF* boli vyvinuté stomicke pomôcky SenSura Mio, SenSura Mio Soft, Light a Deep. Posledná a najvýznamnejšia inovácia sa týka pomôcok pre vypuklé plochy – pre hernie. V spolupráci COF sa podarilo vôbec prvýkrát v histórii vyvinúť pomôcku pre hernie. Veríme, že čoskoro budú môcť využívať výhody tejto pomôcky aj ľudia so stómiou na Slovensku. Čítajte časopis Helios, budeme vás informovať.

V prípade, že aj vy máte vypuklé okolie stómie alebo vám pomôcka podteká alebo slabo drží, kontaktujte našu bezplatnú infolinku 0800 159 159.

Peter Laudon
Marketingový manažér

Okolie stómie



*COF, Coloplast Ostomy Forum je celosvetová spolupráca spoločnosti Coloplast so stomickými sestrami na vývoji stomických pomôcok, služieb a klinických materiálov.

„Okienko zdravej kože“

Na našu zákaznícku linku sa obracia mnoho stomikov s problémami nadmerného používania stomickej pomôcky a následných kožných problémov. Toto sa omnoho viac týka užívateľov výpustných vreciek, ktorí si vrecko vypúšťajú a majú ho nalepené dlhú dobu.

Naučiť sa meniť pomôcku v určitý konkrétny čas ráno a večer má mnoho výhod. Najväčšou výhodou je pocit istoty, hygieny a čistoty. Pri každej výmene pomôcky je potrebné kožu skontrolovať, či nie je začervenalá, a či pod lepiacim materiálom nebolo podtekanie.

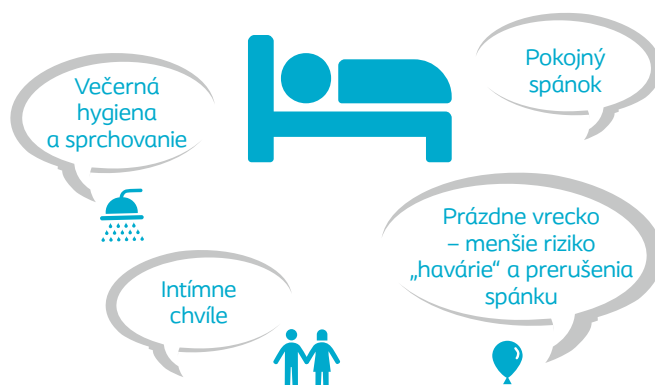
Pravidelná výmena pomôcky ráno a večer pomáha udržať si zdravú kožu a zvyšuje pocit istoty!

- Väčšina stomických sestier sa zhoduje v názore, že stomicke pomôcky si treba meniť vždy ráno. Tu je niekoľko argumentov, ktoré tento názor potvrdzujú.

Prečo si meniť vrecko ráno?



Prečo si meniť vrecko večer?



- Na druhej strane vidíme veľa výhod, prečo je dobré si meniť pomôcku aj večer vždy v tom istom čase.

Ak je lekár váš strážny anjel



Rozhovor s MUDr. Andrejom Vrzgulom PhD., prednostom chirurgickej kliniky LF UPJŠ Nemocnice Košice-Šaca a.s.



MUDr. Andrej Vrzgula PhD.,
prednosta chirurgickej kliniky LF UPJŠ
Nemocnice Košice-Šaca a.s.

Je aj to pravda, že nie každý takéhoto anjela v bielom plášti nájde. Ja som však mala veľké šťastie. Jedného úžasného strážneho anjela – chirurga, som v svojom živote stretla. Môj život sa zmenil k lepšiemu a za to mu z hĺbky srdca ďakujem. Týmto človekom je MUDr. Andrej Vrzgula PhD.

Pán prednosta, je to už takmer 2 roky, čo som za vami prišla so svojimi zdravotnými problémami. Nebolo to pre mňa ľahké, lebo som vedela, že ma zrejme bude čakať život so stómiou. Ja som však po rozhovoroch s vami nadobudla dôveru, že život sa mi zmení k lepšiemu. Dnes už môžem povedať, že som iný človek. Som zdravá, plná energie a mám mnoho plánov do života. Za to všetko vďačím práve vám a som nesmierne rada, že ste. Rada by som vás preto predstavila aj čitateľom časopisu HELIOS.

Kedy ste sa rozhodli, že sa stanete chirurgom?

Rozhodnutie byť lekárom vo mne dozrelo na strednej škole a od začiatku som túžil byť chirurgom. Aj keď, popravde, v tom čase som ešte veľmi nevedel, čo presne toto povolanie obnáša. Či som sa rozhodol správne, to neviem, určite však viem, že toto rozhodnutie neľutujem.

Verím, že každý v živote má vo svojej blízkosti nejakého strážneho anjela. Nieкто v podobe rodičov, iný zas v podobe dobrého priateľa..., ale myslím, že mnohí majú svojho strážneho anjela práve vo svojom lekárovi. Dobrý lekár musí svojho pacienta vypočuť, musí byť trpezlivý, keď sa mu sťažuje so svojimi neduhmi a zároveň očakáva, že práve on je ten spasiteľ, ktorý všetko vyrieši, ale hlavne pomôže v útrapách a bolesti.

Svoju kariéru chirurga ste po ukončení štúdia začali na I. chirurgickej klinike UNLP v Košiciach u pána profesora Juraja Bobera. Aké boli vaše začiatky na tejto klinike?

Ešte počas štúdia na lekárskej fakulte som pracoval ako pomocná vedecká sila na I. Chirurgickej klinike a mojím odborným vedúcim bol Prof. MUDr. Juraj Bober, CSc. Po ukončení štúdia sa mi podarilo dostať na toto pracovisko, kde pán – vtedy ešte docent Bober, pôsobil ako vedúci oddelenia a neskôr ako profesor, aj vo funkcii prednostu kliniky. Od neho, ale aj od ďalších výborných chirurgov, ktorí tam v tom čase pôsobili, som sa veľa naučil. Prvé roky sú v živote chirurga veľmi dôležité, získava v nich návyky a zručnosti, z tých ďalej čerpá počas celej svojej profesionálnej kariéry a tak to bolo aj v mojom prípade.

V roku 2009 ste však zo spomenutej kliniky odišli do súkromnej nemocnice v Šaci. Prečo?

Možnosť pracovať na novom mieste som bral ako príležitosť a zároveň výzvu. Odišť na iné pracovisko a do vedúcej funkcie nie je vždy jednoduché, ale ponuka prišla v tom správnom čase a pomohli mi moji kolegovia - lekári a vôbec celý kolektív na novom pracovisku. Pravdou je, že pacienti sú zvyčajne k súkromným pracoviskám

kritickejší. Okrem vysokej profesionality očakávajú aj niečo navyše v oblasti prístupu a vzťahu zdravotníckych pracovníkov.

Ste špecialista na gastroenterochirurgiu, konkrétne sa zaoberáte chirurgickou liečbou pacientov trpiacich Crohnovou chorobou a ulceróznou kolitídou. Koľko pacientov ročne vyhladá práve kvôli týmto diagnózam vašu pomoc?

Chirurgická liečba nešpecifických zápalových črevných ochorení, medzi ktoré Crohnova choroba a ulcerózna kolitída patria, sa na našom pracovisku v posledných desiatich rokoch úspešne rozvíja a napreduje. U väčšiny pacientov, ktorých je niekoľko desiatok ročne, využívame často laparoskopické,



Pri ambulovaní na koloproktologickej poradni

čiže mini invazívne operačné postupy, ktoré sú pre pacienta ďaleko šetrnejšie, ako klasické chirurgické metódy.

Spomínané ochorenia majú, nielen na Slovensku, stúpajúcu tendenciu. Prečo je tomu tak?

Tendencia zvýšeného výskytu zápalových črevných ochorení je v posledných dvadsiatich až tridsiatich rokoch prítomná takmer vo všetkých tzv. vyspelých krajinách. Pravdepodobne je daňou súčasnému konzumnému spôsobu života, zlým stravovacím návykom, ako aj každodennému stresu. Charakter ťažkostí často privádza pacienta najprv ku gastroenterológovi, ktorý pacienta diagnostikuje a následne lieči. V niektorých štádiách je už však potrebný chirurgický zákrok. Preto spolupráca gastroenterológa a chirurga je nielen potrebná, ale pre úspešnosť a výsledok liečby aj nevyhnutná. Ich vzájomná komunikácia okrem iného, navodzuje u pacienta pocit dôvery, čo pozitívne ovplyvňuje výsledok celej liečby.

Môžem potvrdiť, že takúto skúsenosť som mala aj ja s oboma špecialistami. Vieme však, že sú pacienti, ktorí po operácii končia so stómiou a to buď trvalou alebo dočasnou. Ako to prijímajú?

Pravdou je, že niekedy operačný výkon, či už pre benigne alebo aj malígne ochorenie končí zavedením stómie dočasnej alebo trvalej. Nezriedka, hlavne pri zápalových črevných ochoreniach, majú stómiu aj mladí ľudia. Nie je to pre nich jednoduché, lebo okrem psychických a niekedy aj fyzických ťažkostí vyplývajúcich zo samotného ochorenia, sa musia vyrovnávať aj s tým, že majú črevný vývod. Snažíme sa im byť oporou nielen po medicínskej, ale aj psychickej stránke.

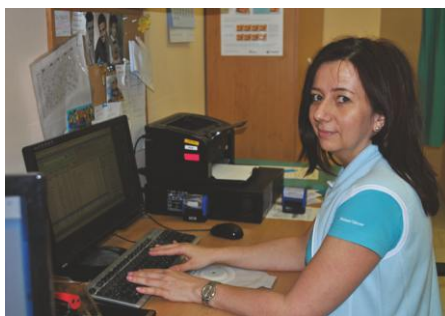
Pamätáte sa ešte na prvú stómiu, ktorú ste operačne vyviedli?

Na svoju prvú stómiu sa už naozaj nepamätám, dobre sa ale pamätám na stomické pomôcky, ktoré boli v tom čase k dispozícii. S tými dnešnými sa naozaj nedajú ani porovnať.

Musím potvrdiť, že ja tie dnešné používam k veľkej spokojnosti. Práve k nim ma priviedla stomická sestra – Anička Rusnáková, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou proktologickej ambulancie vo vašej nemocnici. Citlivo mi pomohla pri výbere pomôcky. Pristupuje k pacientom profesionálne, snaží vybrať pre pacientov to, čo im najviac vyhovuje a sedí. Ja osobne používam

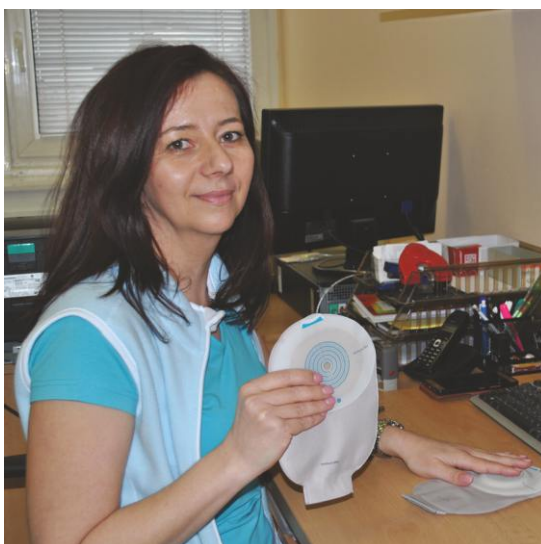
pomôcky značky Coloplast. Aké skúsenosti máte vy?

V súčasnosti je pre stomikov k dispozícii od viacerých firiem celý rad moderných a veľmi dobrých stomických pomôcok. Snažíme sa pacientovi umiestniť stómiu na čo najvhodnejšom mieste na brušnej stene. Má to totiž zásadný vplyv na kvalitu jeho ďalšieho života. Pri výbere miesta pre stómiu má svoje nezastupiteľné slovo aj naša stomická sestra – už vami spomínaná Anna Rusnáková



stomická sestra Anna Rusnáková

Sestrička Anička sa neustále vzdeláva v problematike ošetrovania stómii a má perfektný prehľad o všetkých stomických pomôckach, ktoré sú v súčasnosti na Slovensku k dispozícii. Absolvovala množstvo školení a ošetrila k spokojnosti pacientov už množstvo stómii. Na základe týchto bohatých skúseností vie pacientovi vždy individuálne doporučiť pomôcky, ktoré



Roky odborného pôsobenia:

MUDr. Andrej Vrzgula, PhD.

1985-2005 I. Chirurgická klinika LF UPJŠ UNLP Košice ako sekundárny lekár

2005-2009 I. Chirurgická klinika LF UPJŠ UNLP Košice – odborný asistent

September 2009 – prednosta Chirurgickej kliniky LF UPJŠ Nemocnice Košice-Šaca a.s.

Je členom viacerých odborných spoločností, má absolvované študijné pobyty na popredných klinikách v Taliansku, Veľkej Británii a Izraeli.

mu budú najlepšie vyhovovať. S citom a trpezlivo pacientovi vysvetlí, ukáže a naučí ho zaobchádzať so stomickými pomôckami a ošetrovať si stómiu.

Na doporučenie stomickej sestry aplikácia pomôcky od firmy Coloplast pomohla vyhojiť okolie stómie.

Chirurgia je podstatnou súčasťou vášho života, ale iste máte aj nejaké záujmy. Čomu sa venujete vo svojom súkromnom čase, ako relaxujete?

Pravdou je, že povolanie chirurga je namáhavé a niekedy vyčerpávajúce. Okrem práce na operačnom sále zahŕňa aj prípravu prednášok a vedeckých publikácií. Je neoddeliteľnou súčasťou na klinických pracoviskách. Je aj pregraduálna či postgraduálna výuka. Relaxujem na prechádzkach, niekedy pri rekreačných športových aktivitách a v poslednom čase ma „dobíjajú“ energiou hlavne môj malý vnuk a vnučka.

Pán prednosta, ďakujem vám za rozhovor, ale najmä vám chcem touto cestou poďakovať za váš úžasný prístup a profesionalitu. Som stomička, ale vďaka vám si užívam život, je mi dobre, nie som ničím obmedzená a teším sa z každého dňa.

S práním zdravia pre všetkých čitateľov vaša Ildikó.

Autor článku:
Ildikó Novotná



Čo prináša *nemocnica novej generácie* v Michalovciach chirurgickému pacientovi?

Od konca roka 2017 slúži pacientom v širšom regióne Zemplína nová nemocnica, ktorá sa hrdí prívlastkom nemocnica novej generácie. Keďže chirurgické medicínske odbory patria medzi kľúčové pracoviská michalovskej nemocnice, chirurgických pacientov sa významne dotýkajú zaujímavé novinky a zmeny v zdravotnej starostlivosti



Jednotlivé oddelenia sú organizované do klastrov, čiže zoskupení príbuzných medicínskych odborov. Význam klastrov spočíva najmä v efektívnom využívaní lôžkového fondu, ale aj zdravotníckeho personálu, aby bolo využité každé voľné lôžko bez ohľadu na to, kde v nemocnici sa nachádza. Samozrejme, takáto zmena nie je jednoduchá ani pre zdravotníkov, ani pre pacientov, ale postupne sa tento systém naozaj ukazuje ako významne efektívny.

Lôžka sú umiestnené v jeden až dvojpostelových izbách s vlastným sociálnym zariadením. Mnoho našich pacientov prichádza so septickými komplikáciami, resp. sú to stomici, ktorí boli predtým v tradičných zariadeniach umiestňovaní na oddelenia septickej chirurgie, častokrát so spoločnými sociálnymi zariadeniami, ktoré pacientom neposkytovali dostatočnú intimitu. Práve jedno a dvojlôžkové izby s vysokým štandardom umožňujú umiestnenie týchto pacientov na bežnom oddelení s dodržaním všetkých zásad starostlivosti o septického pacienta resp. pacienta so stómou.

Chirurgickí pacienti v michalovskej nemocnici sú operovaní v novom operačnom trakte, kde sa nachádza 8 operačných sál, ktoré sú vybavené modernou zobrazovacou, diagnostickou a operačnou technikou. V prvom roku fungovania sa na týchto



sálach urobilo takmer 7000 operácií, pričom tento počet stále narastá.

Významnú časť starostlivosti poskytujeme onkologickým pacientom, a týmto smerom sa snažíme ďalej profilovať niektoré chirurgické pracoviská, hlavne brušnú onkochirurgiu, mamárnu chirurgiu a onkogynekológiu. Špičkové diagnostické zariadenia zahŕňajú CT, MR a RDG pracoviská, spect CT ako aj endoskopické pracovisko s hepatobiliárnym centrom a endosonografiou.

Následná starostlivosť je zabezpečená v onkologickom centre našej nemocnice, kde sa v rámci

špecializovaných onkologických komisií stanovuje liečba šitá na mieru tomu ktorému pacientovi a jeho diagnóze.

Samozrejme, nič sa nezaobíde bez chýb a návod na rozbeh úplne novej nemocnice na Slovensku chýba. Aj my sa snažíme príbežne revidovať procesy, ktoré sa ukázali nie až tak vhodné pre daný problém, ale celá snaha má smerovať a smeruje k tomu, že najdôležitejšou osobou v našej nemocnici je pacient, ktorý je liečený podľa najmodernejších postupov.

Štefan Kvak
primár chirurgického oddelenia
Hlavný lekár v odbore chirurgia pre sieť nemocníc Svet zdravia a Procure

Easiflex^o

Jednoduchý, flexibilný a bezpečný



Easiflex

2-dielny systém pre deti

Detské dvojdielne vrecká Easiflex

| Kód poisťovne | Názov výrobku | Objed. číslo | Bal. ks | Množstvomý limit |
|---------------|------------------------------|--------------|---------|------------------|
| F96582 | Výpustné, priehľadné 17 mm | 146810 | 30 | podľa potreby |
| F96583 | Výpustné, nepriehľadné 17 mm | 146920 | 30 | podľa potreby |

Detská základná podložka Easiflex

| | | | | |
|--------|-------------------------------|--------|----|---------------|
| F96580 | priemer 17 mm (otvor 0-15 mm) | 143070 | 10 | podľa potreby |
| F96581 | priemer 27 mm (otvor 0-25 mm) | 143080 | 10 | podľa potreby |

- Vrecko je bezpečne spojené s podložkou pomocou adhezívneho upínacieho systému.
- Vrecko sa aplikuje na podložku jednoduchým nalepením, bez tlaku na brušnú stenu.
- Adhezívny upínací systém je bezpečný a zároveň flexibilný, takže neobmedzuje v pohybe.
- Vrecko sa z podložky odíma jednoducho odlepením. Podložka zostáva a aplikuje sa nové vrecko.

Radíme mamičkám

Prajem príjemné jarné dni všetkým milým čitateľom.

S jarou prichádza nový život, prebúdza sa príroda prichádza viac slniečka do našich obydlí aj srdc.

Aj do mojej práce prišlo niečo nové, krásne a hlavne bezpečné a inovatívne pre naše najmenšie detičky. Dlhoo očakávané detské pomôcky Easiflex.

Je mi potešením, že mám tú možnosť skúšať tieto výrobky nielen ja, ale v spolupráci s rodičmi detí.

Náš prvý dojem bol veľmi pozitívny. Vizualne sú vrecká veľmi pekné s detským motívom.

Tie očaria ihneď. Odstránia hľadám hneď tú hrôzu v očiach mamičiek pri predstave, že budeme na bruško lepiti „nejaké„ vrecko.

Hodnotili sme lepiaci materiál, ktorý držal bezpečne na mieste počas nosenia vrecka. Lepiaci materiál dokonale kopíruje aj nerovnosti kože, konkrétne aj v mieste jazvy po minulej operácii.

Podložka sa dala odstrániť ľahko aj bez pomoci odstraňovača adhezív. Tu by som však poznamenala, že používanie odstraňovača odporúčam aj napriek tomu, nakoľko prispieva k šetrnému

odstráneniu pomôcky.

Vrecúška sa veľmi dobre upínajú na podložku vďaka planžete a netreba tlačiť na bruško dieťaťa, čo je veľmi pozitívne, hlavne v tesnom pooperačnom období.

Výpusť vrecka je zabezpečený systémom rolovania a ukončený tzv. suchým zipsom. Nakoľko výpusť je na konci plastový, ľahko sa očistí a tak neprichádza k znečisteniu rúk, ani okolia, resp. prádla.

Podložku je možné ponechať aj niekoľko dní. Ja odporúčam výmenu a tým zároveň kontrolu okolia stómie po dvoch dňoch.

Nové detské pomôcky Easiflex sme mali možnosť skúšať už od decembra 2018. Rodičia detí, ktorým sme dali vyskúšať nové pomôcky boli novými pomôckami nadšení a následne sa rozhodli ich používať. Boli to nielen noví pacienti, ale aj tí, ktorí mali v minulosti detské pomôcky predchádzajúcej generácie.

Celkovo hodnotím nové detské pomôcky za krok vpred v zmysle vyššieho štandardu materiálu, ako aj spôsobe aplikácie.

Veľmi sa teším, že ich môžem odporúčať aj malinkým bábätkám, nakoľko vrecúška sú prispôbené k malému teličku. Sú priehľadné, čo umožňuje zrakovú kontrolu pri nasadzovaní, posudzovaní obsahu vrecka.

Ponúkajú sa v dvoch verziách, 17 a 27 mm priemerom, čo umožňuje variácie v potrebe dieťaťa.

Od januára 2019 sú k dispozícii vo výdajniach zdravotníckych potrieb.



Zuzana Kováčová
Klinika detskej chirurgie,
oddelenie dojčiat
DFNsP Bratislava



Stalo sa v uplynulých mesiacoch...

Rekondičné pobyty v hoteli PRAMEŇ kúpeľov Dudince

Spomedzi viacerých turnusov od jari do jesene sa 8-dňového septembrového pobytu zúčastnili členovia ILCO klubu Bratislava. S mimoriadnou dotáciou MPSVaR SR bola cena pobytu veľmi priaznivá. Hotel PRAMEŇ pripravil pre stomikov kvalitné komplexné služby. V sympatickej kaviarničke hotela posedávali a diškurovali pri kávičke so zákuskom, vínu alebo čapovanej

Plzni. Nechýbali ani príjemné denné prechádzky po upravenej pešej zóne. Rekondičný pobyt v kúpeľoch Dudince v hoteli Prameň sa vydaril. Z klubu sa síce už všetci poznajú, ale takéto stretnutia všetkých ešte viac zblížia.

Dňa 11.12.2018 oslávili 20. výročie založenia ILCO klubu v Galante jeho členovia a priatelia

Bolo to zároveň aj predvianočné

posedenie. Zišlo sa 22 členov a 10 hostí. Medzi nimi aj členovia z ILCO Bratislava, Levíc a Trenčína. Klub bol založený 19. 3. 1998. Spomínalo sa aj prostredníctvom fotografií z rôznych podujatí a stretnutí členov klubu. A že ich nebolo málo! O spretenie programu sa postarali deti zo Základnej školy v Sládkovičove, nechýbala ani tombola, spolu sa rozdalo 79 cien. Na záver boli udelené čestné uznania za prácu a pomoc pre



Hotel PRAMEŇ kúpele Dudince



20. výročie založenia ILCO klubu v Galante



ILCO CLUBBY

zdravotne postihnutých stomikov. Všetkým členom galantského klubu gratulujeme!

Druhý decembrový utorok sa konalo vianočné posedenie ILCO klubu Bratislava.

Spoločenskú miestnosť v Onkologickom ústave na Heydukovej ulici zaplnili členovia a pozvaní hostia do posledného miesta! Na stoloch všetkých čakali výborné

domáce koláče, zákusky, chlebičky a iné občerstvenie. Na úvod všetkých srdečne privítala predsedkyňa klubu pani Ing. Eva Benžová. Všetci si spoločne zaspievali pieseň Tichá noc a pri zapálených prskavkách sa tak vytvorila tá správna vianočná atmosféra. Následne všetci živo diskutovali či už pri káve, čaji alebo pohári dobrého vína. Samozrejme, nechýbala ani tombola pri ktorej sa všetci výborne zabavili.

Dňa 5. decembra slávil 20. výročie založenia ILCO klubu aj stomici v Žiline.

Slávnostnú schôdzu otvoril predseda klubu pán Peter Baláži. A pretože sa slávnostná schôdza konala v predvečer Mikuláša, tak členov klubu poctil svojou návštevou aj ten. Srdečne gratulujeme všetkým členom k významnému míľniku klubu!

Spracovali
Peter Malík a Adriana Šatková



Vianočné posedenie ILCO klubu Bratislava



20. výročie založenia ILCO klubu aj stomici v Žiline



Charitatívny rozmer plesu v opere 2019

„SME INÍ. Sme tu, aby sme ŽILI!“

Ples v opere každoročne otvára plesovú sezónu. Dlhé roky je symbolom noblesy, krásy a exkluzivity. Každoročne sú na túto udalosť roka pozvané významné osobnosti spoločenského, kultúrneho a politického života. Možno viacerí k nemu vzhliadajú ako k podujatiu, ktoré je veľmi „nóbl“ alebo až snobské. V tomto príspevku vám chceme poskytnúť pohľad na Ples v opere z iného uhla.

Devätnásty ročník plesu v opere, ktorý sa konal 12. januára 2019 bol významný aj svojim charitatívnym rozmerom. Jeho poslaním bolo prostredníctvom finančného výtazku podporiť program inkluzívneho vzdelávania detí so zdravotným znevýhodnením a prispieť tak k ich rovnocennému prístupu k vzdelaniu. Ples otvorila pani Terézia Drdulová, ktorá je v tejto oblasti veľmi aktívna a zároveň je aj predsedníčkou občianskeho združenia Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo hydrocefalus. S pani Drdulovou sa poznáme už od vzniku tohto združenia, tak sme ju požiadali o krátky rozhovor.

Mnoho ľudí sníva o účasti na Plese v opere a ty si sa tam dostala. Paradoxne ty nie si práve ten človek, ktorý by o plese sníval a chcel sa tam dostať. Ako došlo k tejto spolupráci?

V auguste 2017 sme sa v Koglicii pre deti Slovensko dozvedeli, že Čestný plesový výbor Plesu v opere sa rozhodol podporiť myšlienku inkluzívneho vzdelávania na Slovensku. Bolo potrebné vytvoriť projekt, ktorý sa zrealizuje z výtazku z Plesu v opere v roku 2018. Bola som pri tom, ponúkala som moje osobné i odborné skúsenosti zo Slovenska i zo zahraničia. Ako jeden z viacerých zástupcov dobročinného zámeru som s manželom dostala pozvanie na Ples v opere. Veľmi som sa tešila, pretože vtedy Ples otvárala moja kamarátka a jedna z najúspešnejších slovenských paralympioničiek - Veronika Vadovičová. Okrem iného sa následne vytvoril koncept projektu www.skolainkluzionistov.sk, v ktorom sa vybralo 20 základných škôl z celého Slovenska, ktoré mali a stále majú snahu vylepšovať podmienky pre



Terézia Drdulová s rodinou, na plese v opere

inkluzívne vzdelávanie. Dodnes spolupracujem na realizácii tohto projektu. Som jednou z konzultantiek pre tri základné školy. Projekt bude pokračovať aj ďalší rok. Predpokladám, že moje aktivity a siet' reálnych ľudí

z celého Slovenska, pre ktorých som hľadala riešenia, si istí ľudia všimli. Následne pred Plesom v opere 2019 ma oslovili s ponukou otvoriť Ples v opere slávnostným úderom na gong. Znelo mi to tak neskutočne, že niekomu

napadla táto myšlienka... Bola som šokovaná, dojatá. Súčasne som cítila záväzok voči tým, ktorí čelia krutej realite na Slovensku a preto som túto neľahkú výzvu prijala. Išla som do toho v mene rodín s dieťaťom so zdravotným postihnutím, aby som tlmočila ich realitu. Bol to neopakovateľne krásny zážitok. No a rekordný výťažok ma potešil v dvoch smeroch - téma zarezovala a akoby prebudila spolupatričnosť s týmito rodinami - a to má väčšiu hodnotu ako peniaze.

Môžeš nám povedať viac čo to vlastne je inkluzívne vzdelávanie detí?

Inkluzívne vzdelávanie znamená vzdelávanie akýchkoľvek detí spoločne. Spolu v jednej triede sa tak vzdeláva dieťa s nadaním, dieťa s postihnutím i dieťa zo sociálne znevýhodneného prostredia, dieťa cudzincov a ostatné deti. Základom inkluzívneho vzdelávania je, že rozmanitosť, odlišnosť je v ňom považovaná za jednu zo základných hodnôt, ktorá obohatí všetkých. Deti sa neučia iba vedomosti, učia sa ako spolu vychádzať, žiť, spolupracovať a ako odlišnosť ľudí oceňovať. Je to niečo, čo sprostredkováva akémukoľvek dieťaťu hodnotu človeka bez vopred určených alebo viditeľných kritérií. Oceňované je každé dieťa, lebo v každom dieťati je ukrytý potenciál, ktorý treba objaviť a podporiť. Základným meradlom je nazeranie na dieťa ako jedinečnú bytosť - bez porovnávania s ostatnými. Hodnotia sa pokroky každého dieťaťa vo vzťahu k nemu samému, pretože kvôli rôznym danostiam i obmedzeniam sa deti nedajú porovnávať iba z jedného hľadiska - ako rýchlo a dobre si dokážu osvojiť vedomosti. Naopak, cieľom je neznechutiť deti, aby sa chceli učiť a kultivovať svoju osobnosť po celý život. Pätnásť rokov som pracovala na bežnej základnej škole v Smoleniciach a zažila som tam mnohé silné situácie, čo všetko deti zdravé i tie s postihnutím spolu dokázali a kde ich to posunulo. Často to nám dospelým vyráža dych.

Aké sú bariéry pre inkluzívne vzdelávanie detí na Slovensku?

Neochota, nezáujem, predsudky a apatia - najbežnejšie reakcie zo strany väčšinovej populácie. Presvedčenie, že deťom s postihnutím je najlepšie v špeciálnych školách. Obavy, že ich prítomnosť ochudobní o niečo zdravé deti i dospelých. Vonkajšie bariéry sú tie, s ktorými by sme si vedeli poradiť, no negatívne nastavené myslenie je



najväčšou prekážkou. Nechce sa nám meniť naše zabehnuté stereotypy a nepripúšťame, že by veci mohli byť aj inak. Viaceré generácie žili v oddelených svetoch a my to kopírujeme.

Ako by vyzeral ideálny stav inkluzívneho vzdelávania detí na Slovensku?

Nemusel by byť ideál, stačil by optimálny stav, od ktorého sme na roky a míle vzdialení. Deti s akýmkoľvek postihnutím by boli prijímané do materských, základných a stredných škôl tam, kde by chodili ak by boli zdravé. Na deti s postihnutím by sa hľadelo ako na zdroj jedinečných schopností, talentov. Rodičia detí s postihnutím by neboli trestaní a vymedzovaní za to, že majú dieťa s postihnutím. Ak sa náš štát nevie postarať, zostáva dlhodobá záťaž - nielen finančná - na pleciach rodiny. Vozit' dieťa do školy vzdalenej mnoho kilometrov, nemať na výber a musieť mať financie, čas, energiu neporovnateľnú s rodičmi zdravých detí - to nie je fér.

Ty si sama matkou Dominika - dospelého syna so zdravotným postihnutím. Čo by si odkázala čitateľom časopisu Helios, ktorými sú tiež ľudia s ťažkými životnými osudmi?

Aby sa prijali takí akí sú, neustále na sebe pracovali a hľadali možnosti uplatnenia svojich schopností. Ak svoje

schopnosti neponúkajú, ochudobňujú našu spoločnosť. Moje presvedčenie je, že ich jedinečnosť je nenapodobiteľná a majú čo ponúknuť. Každý jeden neopakovateľným spôsobom. Ak im niekto vtlačil do mysle niečo iné, potrebujú reštart myslenia. Čo najskôr, ideálne hneď.

Ďakujeme za rozhovor!

Zhovárал sa Peter Laudon



Terézia Drdulová

je špeciálna pedagogička a predsedníčka občianskeho združenia Slovenská spoločnosť pre spina bifida a /alebo hydrocefalus (www.sbah.sk), ktorá sa 15 rokov venuje deťom s vrodenými vývojovými chybami rázštep chrbtice a hydrocefalus. Je riaditeľkou Centra včasnej intervencie v Trnave.

Nad listami čitateľov...

Keď som obdržal modrú knižku s diagnózou C20 mal som rozpačité pocity. Bol som rozladený a menili sa u mňa názory na celý svet. Časom, keď som videl koľko ľudí má podobnú alebo tú istú diagnózu, začal som to brať športovo. Len tak heslovite napíšem niekoľko myšlienok o mojom správaní a konaní.

V rodine (širšej) som „rozbubnoval“ môj zdravotný stav.

V klube seniorov som vysvetlil kvôli čomu klesla moja športová a kultúrno-spoločenská aktivita.

Dobrovoľne som vystúpil z folklórnej skupiny. Mal som negatívne pocity z liečby, hneval som sa na zdravotníctvo, lebo som dlho čakal na operáciu... atď. Absolvoval som všetky terapie, liečby, ktoré mi boli predpísané.

Moja zdravotná agenda má 52 strán a už uvažujem o tom, že napíšem „diplomovú prácu“ o mojom stave, živote, aktivite pracovnej a športovej. Ak by ste chceli, som ochotný Vám aj poskytnúť (aj tajné) informácie o diagnóze C20.

Som veľmi rád, že ste ma oslovili a teším sa na ďalšiu spoluprácu. Z každej činnosti odkladám fotky do albumu. Som taký staromódny prísne vychovaný človek.

Želám Vám všetko dobré, príjemné a osožné!

Žigmund Feke



V mojej rodnej dedine pri zbere jahôd



S kamarátom spievame duo



Súťaž vo varení rok 2017

Už prešlo pekných pár rokov, čo si tykám so svojou stómiou

Moja stómia – esej

Ale než budem pokračovať, rád by som poďakoval všetkým, najmä profesorovi MUDr. Jurajovi Pechanovi, vzácnemu človekovi a špičkovému odborníkovi s citom pre problémy a potreby pacientov a zlatými rukami.

Kým som si potykal so svojou stómiou, musel som si osvojiť všetky tie finesy, ktoré ju udržiujú v dobrom stave, bez zápalov, bez deformovania. Pokiaľ sa o svoju stómiu staráte, odvdáči sa vám tým, že niekedy zabudnete, že ju aj máte. Pravidelné ošetrovanie, voľný odev a samozrejme stravovanie prispôbené stómii (mne sa osvedčili kvalitné jogurty so živou kultúrou) a

reakcia nenechá na seba dlho čakať.

A tak som sa odvážil aj na plaváreň. Priznám sa, že plávanie som mal vždy rád, lebo pohyb vo vode vás uvoľní, precvičí také svaly, ktoré inak lenivejú, a krvný obeh sa zlepšuje. Okrem plávania chodím na túry, zbieram maliny a iné lesné plody a tiež pravidelne cvičím. Trochu námahy na túrach a prekonanie terénnych prekážok zvýši vašu energiu a chuť do života.

To všetko má vaša i moja stómia rada. Aj pomôcky, ktoré máme k dispozícii sa vylepšujú. I keď nie všetky zmeny sa osvedčia, a preto my všetci by sme mali dať Coloplastu vedieť,

aby to mohli napraviť.

Takže potykejte si so svojou stómiou, aby odpadli obavy a starosti s ňou, aby ste život s ňou pretvorili na sice nie celkom taký, ako predtým, ale predsa radostný a znesiteľný.

Pokiaľ sa do toho pustíte, určite sa vám to podarí. Veľmi dôležité pritom je, aby každý z nás bol presvedčený na základe toho, ako so stómiou zaobchádza, že to má účinok a zmysel, a že sa s tým dá žiť tak, aby život bol, ako sa dnes zvykne hovoriť v pohode.

K tomu prajem vám i sebe veľa zdraru.

Fridrich Hláva

Vlastná tvorba

Vlastná tvorba je prejavom aktivity každého jedinca. Obzvlášť nás – stomikov. Vtedy máme menej času myslieť na naše bolačky, ktoré nám žiaľ znepríjemňujú život. Jedným z mojich hobbys bolo a zostalo umelecké slovo. Poézia aj próza. Aj tvorená, aj prednesená. Ak potešíme svojimi výtvormi aj tých druhých, o to viac sa poteší naše srdiečko. Z príležitosti osláv vzniku a fungovania 30 rokov nášho ILCO klubu stomikov Bratislava, najstaršieho na Slovensku, som zložil aj predniesol na slávnostnej konferencii v hoteli Tatra báseň „Jubilejná tridsiatka“. Bude potrebné, vhodné, ak sa do rubriky „Vlastná tvorba“ zapoja aj ďalší čitatelia nášho obľúbeného časopisu HELIOS.

Takže smelo, priatelia! Vo viacerých z vás drieme nejaká tá bunka poeta či prozaika.

Peter Malík

Jubilejná tridsiatka

Dvakrát hurá a trikrát sláva,
nech žije klub ILCO Bratislava!
30 rôčkov! Dost', či málo?
Veruže sa veľa stalo.

Zájazdy, výlety, rekondičné pobyty,
bol tam on, ona, ba aj ty.
Turčianske i Trenčianske Teplice,
tam sme sa mali dobre veľice.

Stáby sme sa vzbudili z hlbokého sna,
Duchonka, Bojnice, Nová Lesná.
A už vítame priateľov z Moravy,
metropoly Brno a mesta Svitavy.

Pomoc nám prichádza v istej rovine,
od priateľov z Ligy proti rakovine.
Usmerňuje, pomáha nášmu klubu ILCO,
centrála v Martine – ústredie SLOVILCO.

Na Slovensku vznikli sme ozaj celkom
prvί, ako klub stomikov jednoznačne nový.
Každý náš člen právom si prvenstvo tvrdí,
na čo sme my – všetci v Bratislave hrdí!

Ani dnes či včera, ba ani vľani,
neplatí, že nie sme vari celkom zdraví.
Každý stomik je predsa dozaista,
ako ináč? Veď trvalý optimista!

Dvakrát hurá a trikrát sláva,
nech žije klub ILCO Bratislava!
30 rôčkov srdcia nám tu bijú,
tvoria bohatú našu históriu.

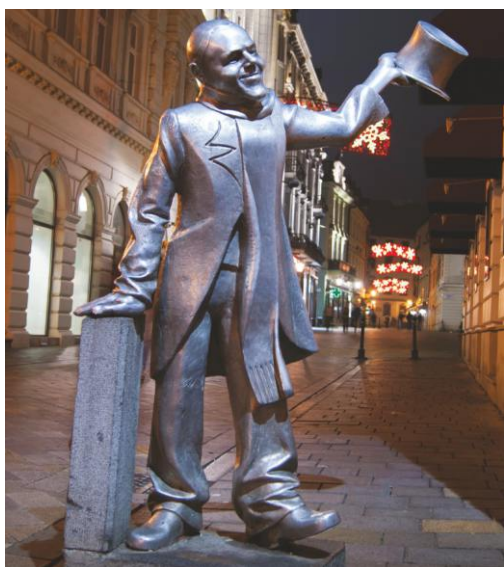
Nech sa nám vyvíja, nech rozkvitá,
sťa ruža nech rozvitá
je spoločnosť ILCO Bratislava.
Dvakrát hurá a trikrát sláva!



ILCO CLUB
BRATISLAVA 30

Nezabudnutel'ný Schöne Náci

Bratislava bola a je známa mnohými historickými osobnosťami. Spisovateľmi, hudobníkmi, vedcami, štátnikmi. Osobitné čaro mestu poskytovali aj známe postavičky. Aj ony tvorili charakteristický kolorit mesta. Jednou z nich nesporne bol a zostal elegant Schöne Náci.



Ignác Lamár alias Schöne Náci sa narodil ešte koncom 19. storočia. V rodine obuvníka, ale jeho otec sa pohyboval medzi grófmi, či barónmi. Panské maniere mu boli veľmi blízke. Osud sa s Ignáčom kruto pohral. Matka ich opustila. Nácko sa pretíkal životom ako sa dalo. Po otcovi zdedil klaunovské sklony. Nie náhodou sa obšmieval ako rekvizitár medzi hercami. Od mladosti sa mu choroby nevyhýbali. Napriek tomu on vždy bol a zostal veselým chlapíkom. Plným priehrštím rozdával úsmev a dobrú náladu okolo seba.

Moji rodičia si ho pamätajú ešte z obdobia 1. ČSR, ale najmä z čias 2. svetovej vojny. Pomáhal vdovám a opusteným ženám. Ešte dnes mi zneje jeho typický tenký, jemný hlasok: „Kisty hand, knédige frau! Kezet čokolom, nadšágoš asoň!“ Najradšej sa pohyboval v blízkosti slečien a paničiek každého veku. Ale pri všetkej počestnosti. Bol mimoriadne úslužný, pozorný, pracovitý. Ale najmä, bol vždy perfektným elegantom. Z detských a žiackych čias sa mi vryl do pamäti ako prazvláštna postavička

bratislavského korza. Obliekal sa staromódne, neobvykle na novú, socialistickú dobu. Zásadne chodil vo fraku, v pásikových nohaviciach, s cylindrom na hlave, bielymi rukavičkami, čiernymi lakovkami. V rukách vždy neodmysliteľná palička a množstvo balíčkov. Nosieval tam vraj jednoduché darčeky a rád ich rozdával. Zlé jazyky vravievali, že balíčky boli prázdne. Pre nás, deti, bol šašom, až polobláznom. Niektorí sa mu aj posmievali. Rodičia nás napomenuli, že je to slušný, elegantný pán, ku ktorému sa treba správať s úctou.

Roky pribúdali jemu, aj nám. Ako študent som ho stretával často v uličkách a zákutiach mesta, ale najmä na korze. V sezóne sa pristavoval pri predavačoch pečených gaštanov. Svojím šarmom im robil dobrú reklamu. Stretávali sme ho v centre na Sedlárskej. Tu v známych cukrárňach maškrtil svoje šuteméne. Najčastejšie „U Šturcera“ a „U Majera“. Najmä krémeše a štrúdlu.

Postupne sme mu začali rozumieť. Stal sa neodmysliteľnou súčasťou

Prešporákov, aj Bratislavčanov. Zvykli sme si na neho. Keď sme ho nestretli, akoby nám v centre metropoly niečo chýbalo. Roky však pribúdali a on sa postupne vytrácal z našich očí a mysle. Iba niekedy sme ho ešte zazreli sedávať staručkého na lavičkách. Potom zmizol do Domova dôchodcov. Kde aj dokončil svoju životnú púť. Uplynulo už takmer polstoročie, čo opustil obľúbené miesta rodného Prešporka. Aj nás, všetkých, ktorí sme ho svojím spôsobom tiež mali radi. S nostalgiou na neho spomíname. Najmä vtedy, keď ideme po korze okolo jeho pamätnej sochy s typickým cylindrom. Pri nej sa radi fotografujú nielen Bratislavčania, ale aj turisti z celého sveta. Po desiatkach rokov sa nám predsa Nácko vrátil do mesta. Jeho pozostatky preniesli tam, kam patrí - do Prešporka. Odpočíva na Ondrejskom cintoríne, len pár metrov od humoristu Jula Satinského. Neuveriteľné, z dnešného pohľadu nezabudnutel'ný Schöne Náci zaplnil až 3 storočia historického kalendára mesta.

Peter Malík, ILCO Bratislava

Príbehy

Na zamyslenie

Obraz

Hovorí sa, že obraz „Posledná večera“ namaloval Leonardo da Vinci, keď žil v Miláne. Skôr, ako začal malovať trinásteho muža, potreboval nájsť človeka, ktorý by mu poslužil ako model. Ten človek musel mať tvár, ktorá by spĺňala maliarove predstavy o mužovi, ktorého chcel vyobrazit'. Nemusíme pripomínať, že to stálo veľa času, kým sa našla tá pravá tvár, ktorá by odrážala krásu Ježišovho charakteru.

Raz v nedeľu, keď bol Leonardo da Vinci v kostole, uvidel na chóre mladého muža. Jeho tvár zodpovedala tomu, ako si predstavoval Ježiša. Vyžarovala lásku, nežnosť, dobrosrdečnosť, nevinnosť, súcit a láskavosť. Leonardo da Vinci zariadil všetko potrebné, aby mu tento mladý muž, Piero Bandinelli, poslužil ako model pre tvár Ježiša Krista.

Roky plynuli, no obraz nebol ešte stále dokončený. Leonardo opäť nemohol nájsť tú pravú tvár, teraz však pre Judáša. Hľadal človeka, z tváre ktorého by sa dalo vyčítať zúfalstvo, podlosť, lakomstvo a hriech. Odkedy začal malovať tento obraz, ubehlo už desať rokov. Napokon sa mu predsa len podarilo nájsť vo väzení človeka, ktorý úplne spĺňal umelcove predstavy. Vybavil si povolenie, aby mu tento muž mohol slúžiť ako model pre tvár Judáša.

Leonardo horúčkovo pracoval celé dni. Po čase si všimol na väzňovi určité zmeny. Jeho tvár prezrádzala vnútorné napätie. Krvou podliate oči boli plné hrôzy pri pohľade na svoj portrét na plátne. Jedného dňa, keď jeho úzkosť a nervozita boli už veľmi nápadné, umelec odložil štetec a spýtal sa:

„Čo vás tak veľmi trápi a znepokojuje?“

Muž si skryl tvár do dlaní a hlasno sa rozplakal. Trvalo dosť dlho, kým opäť zdvihol hlavu a spýtal sa:

„Nepamätáte si ma? Pred niekoľkými rokmi som bol vašim modelom pre tvár Ježiša.“

A čo tvoja tvár? O čom svedčí dnes? Aké stopy na nej zanechá čas?

Výchovná lekcia

Friedrich Wilhelm Nietzsche bol slávnym nemeckým spisovateľom a významným filozofom 19. storočia. Niektoré jeho názory a postoje však boli dosť zvláštne. Raz povedal, že chorý človek je príživníkom spoločnosti. V niektorých prípadoch je vraj podľa neho nemorálne, aby takýto človek zostal vôbec nažive! To sú veľmi tvrdé slová. Aj moja mama je chorá, ale ja som napriek tomu veľmi rád, že ešte žije a že sa o ňu môžem starať.

V roku 1889, tesne potom, čo napísal svoje najpozoruhodnejšie spisy, sa Nietzsche psychicky zrútil a zo svojej duševnej pomätenosti sa už nikdy nevyliečil. Celých 11 rokov bol závislý od pomoci iných. Bol odkázaný na opateru svojej matky a neskôr sestry. Friedrich Nietzsche sa na vlastnej koži presvedčil, aké je to byť závislý od niekoho iného. Uvedomil si však, že chce žiť, aj keď je chorý.

Neraz sa stáva, že v dôsledku a bolesti ľudia zmenia svoje postoje a názory. Bez nich mnohé veci nechápeme a vyslovíme dosť všeobecné a povrchné výroky; voči iným sme neústupčiví a nekompromisní. Práve vďaka prekonávaniu ťažkostí vieme lepšie pochopiť seba a rozumieť aj tým, ktorí s nimi zápasia.

Všetky udalosti nášho života sú materiálom, z ktorého môžeme postaviť čokoľvek budeme chcieť.

Alexander veľký

Všetky útrapy namáhavých výprav znášal Alexander statočne so svojimi vojakmi. Po každom boji osobne hľadal ranených. Zaujímavá je príhoda, ktorá sa stala pri prechode Alexandrovej armády cez Hindukuš. Cesta viedla zasneženým priesmykom vo výške viac ako 3000 metrov. Vojaci sa triasli od zimy. Večer sedel Alexander pri táborovom ohni na malej stoličke a keď videl, ako sa k ohňu dovliekol mrazom a snehom oslabený vojak, uvoľnil mu svoje miesto. Keď vojak zbadal, že vedľa neho sedí jeho kráľ, padla naňho hrôza. Chcel vyskočiť. A vtedy sa mu Alexander prihovril: „Ak by si sa narodil medzi Peržanmi, bol by si spáchal hrdelný zločin, keby si sa posadil do kráľovského kresla. Keďže si sa narodil v Macedónii, je ti to dovolené.“

V kráľovskom paláci v babylone Alexander neskôr ochorel na maláriu. Zoslabol a nevládal sa zdvihnúť z lôžka. Starí vojaci, ktorí s ním víťazne prešli polovicu sveta, si žiadali ešte raz vidieť svojho kráľa. Dojatí bolesťou a smútkom kráčali mlčky v dlhom zástupe popri jeho lôžku. 13. júna roku 333 Alexander macedónsky zomrel. Jeho kráľovský život trval necelých 33 rokov. Potomkovia ho nazvali Alexandrom Veľkým.

Dobrota je vlastne veľmi jednoduchá. Byť vždy pre druhých, nikdy nehľadať seba.

Pripravil Marián Korbel'

Rubrika

Na zasmiatie

Skupinka mladých výskumníkov ide zistiť, ktorý človek je najstarší na svete. Prejdú celý svet až nakoniec s námahou v Himalájach nájdu najstaršieho človeka a pýtajú sa ho: „Ujček, môžeme vás predstaviť celému svetu ako najstaršieho človeka na Zemi?“ On odpovedá: „Rád by som mládenci, ale musím sa najprv vypýtať, či ma otec pustí.“

Ide blondínka po diaľnici a z rádia počuje. „Pozor všetkým na diaľnici! Na 50-om km ide nejaký šialenec v protismere.“

Blondínka sa pozrie z okna a zhrozí sa: „Že jeden! Ved' tu je diaľnica plná šialencov!“

Vo vlaku cestujú dvaja chlapi v kupé a ten jeden hovorí: „Ja som taký smädný, si neviete predstaviť, že aký som smädný.“

Som taký smädný, smädný som, smädný. Strašne smädný som, jój, jój. Smädný som, smädný, smädný, smädný! “ A toto celou cestou. Ten druhý to už nemohol počúvať, tak na najbližšej novej stanici, keď zastavil vlak, vybehol von, kúpil mu litrovú limonádu. „Nech sa páči!“ Ten smädný to na dúšok vypil. Utreľ si bradu a vzdychol si: „Super, lebo si neviete predstaviť, že aký som bol smädný. Taký som bol smädný, smädný som bol, strašne som smädný bol! Taký strašne som bol smädný, jój, strašne smädný, ešte hádam nikdy som nebol taký smädný, jój!...“

*„Dobrý deň! 79 rožkov si prosím!“
„A prečo nie 80?“
„No hej, tak kvôli vám sa budem prežívať, nie?“*

Stretnú sa dvaja lekári: „Čau.“ „Čau.“

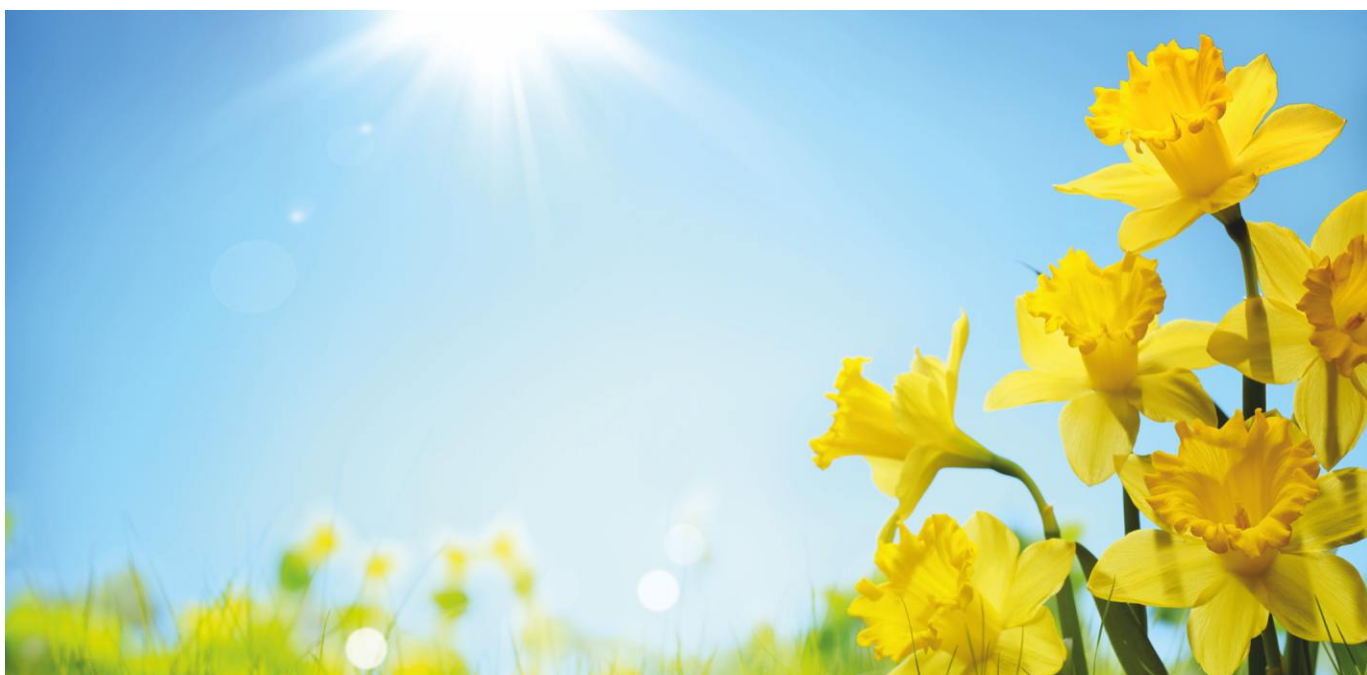
„Ty počúvaj, čo máš nové?“ „Teraz mám pacienta. Skvelé. Liečim ho na schizofréniu a platia obidvaja.“

*„Prosím vás, tu v Bratislave, neviete, kde je Pasage?“
„Prepáčte, ale to sa píše Pasage, ale číta sa Pasáž.“
„Jéj, tak to je blamáž, jú!“*

Hovorí sa, že pitie mlieka ťa posilní. Vypi 5 pohárov mlieka a skús pohnúť stenou. Nejde? Teraz vypi 5 pohárov vodky. Stena sa hýbe sama!

*Volám chlapovi. Nezdvíha. Píšem mu SMS: „Servus miláčku, tŕkla som ti motor...“
Za 5 minút 15 neprijatých hovorov. Kukaj naraz jaký zhovorčivý.“*

Pripravil Marián Korbel'



Text tajničky na doplnenie...

| | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|--|
| Mocný feudál cestuje po svojich pozemkoch a zrazu zbadá v dave človeka, ktorý mu je veľmi podobný. Kývne na neho a pýta sa ho: - Neslúžila niekedy tvoja matka na mojom zámku? (Dokončenie tvorí tajničku križovky.) | | | | | nedospelí ľudia | obkrúť | vzorec jodidu draselného | trsnatá drobná tráva | 3. časť tajničky | utišoval, chlácholil (expr.) |
| | | | dokonči, skonči Komélia (dom.) | | | | | | | |
| | syn a nástupca boha Urána | 1. časť tajničky | nie sú zavesení krv bohov (z gréc.) | | | | | | | |
| ozdobuje kvetmi (bás.) | | | | | | | tamten nánožník (hovor.) | | | |
| rezkí, svižní | | | | | | slávnostný odev dochnutie zvierat | | | | |
| somár | | | | | skupina 2 nôt na jednu dobu nápoj | | | | | |
| ponáraj | | | | vývinom sa dostal prináša plody | | | | | | |
| symetrála | | | utekal (expr.) kdežeby (hovor.) | | | | | 4. časť tajničky | určený na plávanie | |
| odsekli | | | | | | kemping (hovor.) iskrivo (hud.) | | | | |
| Pomôcky: milota, ar-dito, rubeba, Kronos | súčasne, popritom | Leokádia (dom.) hudobný nástroj | | | | | vykastrovaný býk farbivo (zried.) | | | |
| predjedlo | | | | | | | | citoslovce povzdychu germán-sky boh | | |
| určuje výšku poplatku (zried.) | | | | | škôlka (zastar.) pomrvené seno | | | | | |
| len | | | | trávovitá rastlina gufovité baktéria | | | | | | |
| značka telúru | | | krtsko značka pre nanotesla | | | | | | | |
| inovačný, obnovný | | | | | | | | | | |
| 2. časť tajničky | | | | | | kypri pôdu pluhom! | | | ! | Pomôcky: ostroplev, duola, dardov, Donar |

Vytúšenú križovku zasielajte na adresu: Coloplast A/S, Polus Tower II, Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava
Gratulujeme výhercom križovky časopisu Helios jeseň 2018: „Budem utekať rýchlejšie ako Ty“. Eva Vasová, Kolárovo, Ing. Peter Malík, Bratislava, Rudolf Martinek, Košice

Pohybujte sa sebaisto **Mio sleduje pohyby tela**

Margit, užívateľka SenSura® Mio






SenSura® Mio

Používaním pomôcky **SenSura® Mio** nadobudla Margit stratenú istotu.

Po operácii, ktorej výsledkom bola stómia, nemala pani Margit istotu či bude môcť športovať ako pred operáciou. Pomôcka SenSura Mio sa osvedčila ako správne riešenie, nakoľko je navrhnutá pre rôzne telesné profily a s ohľadom na pohyb. Lepiaci materiál sa dôkázalo napínať 2x viac ako bežné stomické pomôcky a elastický lepiaci materiál je špeciálne vyvinutý na sledovanie pohybov tela.

Získajte zdarma vzorky **SenSura Mio**:

-  Vypíšte kupón nižšie.
-  Zavolajte na bezplatnú linku **0800 159 159**.
-  Navštívte stránku **www.coloplast.sk**.

Stomické pomôcky SenSura Mio majú široký sortiment pre každú situáciu a potrebu.

Pomôcky SenSura Mio využívajú technológiu Bodyfit®. Táto technológia zabezpečuje bezpečné prilnutie pomôcky aj počas pohybu.



Teraz **Mio** pre **každého**



Vypíšte, vystrihnite a pošlite na adresu: **Coloplast A/S, Polus Tower II, Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava.**

Používam pomôcky:

1-dielne 2 dielne uzavreté výpustné urostomické

Veľkosť (priemer) mojej stómie je cm

Dátum: Podpis:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefónne číslo: