

Helios

Časopis nielen pre ľudí so stómiou
jeseň 2018

Aké je okolie vašej stómie

5

Nové pomôcky pre deti

7

Jubilujúce ilco kluby

13



Život je krásny

„Život baníka ma naučil prijať aj ranu pokorne,
ale ak je možnosť, je potrebné sa pobiť so životom.“

Viac na strane 9

9. svetový deň stomikov 2018:
„Hovoríme otvorene, meníme životy“

 Coloplast

Obsah

- | | | | | | |
|-----------|---|-----------|---|-----------|--------------------------------------|
| 3 | Coloplast Ostomy Days 2018 | 4 | Ako zabezpečiť dobré priľnutie pomôcky k okoliu stómie? | 6 | Radíme mamičkám |
| 7 | Nové pomôcky pre deti | 8 | World Ostomy Day 2018 / Svetový deň stomikov 2018 | 9 | Život je krásny |
| 10 | Športový deň Ilco klubu Galanta očami jeho predsedu, pána Milana Feješa | 11 | Športový deň Ilco klubu Galanta - Môj príbeh | 12 | jubilujúce Ilco kluby |
| 13 | 30. výročie ilco klubu Bratislava | 14 | Mužská inkontinencia a kondómová drenáž | 15 | Priebeh liečby popáleniny II. stupňa |
| 16 | Bezplatné doručovanie pomôcok | 17 | Na zamyslenie - Dve možnosti | 18 | Rubrika na zasmiatie |
| 19 | Tajnička | | | | |

HELIOS – časopis nielen pre ľudí so stómou, jeseň 2018
 Vychádza za odbornej podpory: Prof MUDr. Juraj Pechan, Csc.
 Redakčná rada Coloplast A/S: Mgr. Lucia Ochabová,
 Mgr. Mária Žiaková, Mgr. Marián Korbeľ, 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 častí je možné iba so súhlasom vydavateľa. Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko.

Coloplast Ostomy Days 2018 „Mnoho telesných profilov. Rôzne priľnutia.“



Viac ako 900 sestier z 20 krajín sveta sa zúčastnili na Dňoch stomikov 2018 v Kodani. Slovensko malo tiež svoje zastúpenie v počte 12 sestier. Hlavným cieľom podujatia bol komplexný prístup k starostlivosti o človeka so stómou, s ohľadom na rôzne telesné profily a ako zabezpečiť lepšie priľnutie pomôcky k okoliu stómie.



Špeciálna pozornosť bola venovaná vypuklým telesným tvarom v okolí stómie, ako sú napríklad hernie. Sestry sa dozvedeli mnoho informácií o vypuklých tvaroch a ich vlastnostiach. Vypuklý tvar okolo stómie je pohyblivý, mení svoj tvar. Koža je citlivá a napnutá. Lepiaci materiál stomickej pomôcky sa na obvode vlní a tým zvyšuje riziko podtekania. Hlavné heslo kongresu „Mnoho telesných profilov. Rôzne priľnutia.“ malo za cieľ upozorniť na základné telesné profily - rovný, vpadnutý alebo vypuklý. Každý stomik má individuálny telesný tvar a potrebuje osobitný prístup, a to nielen s ohľadom na okolie stómie, ale aj na jeho životný štýl a očakávania.

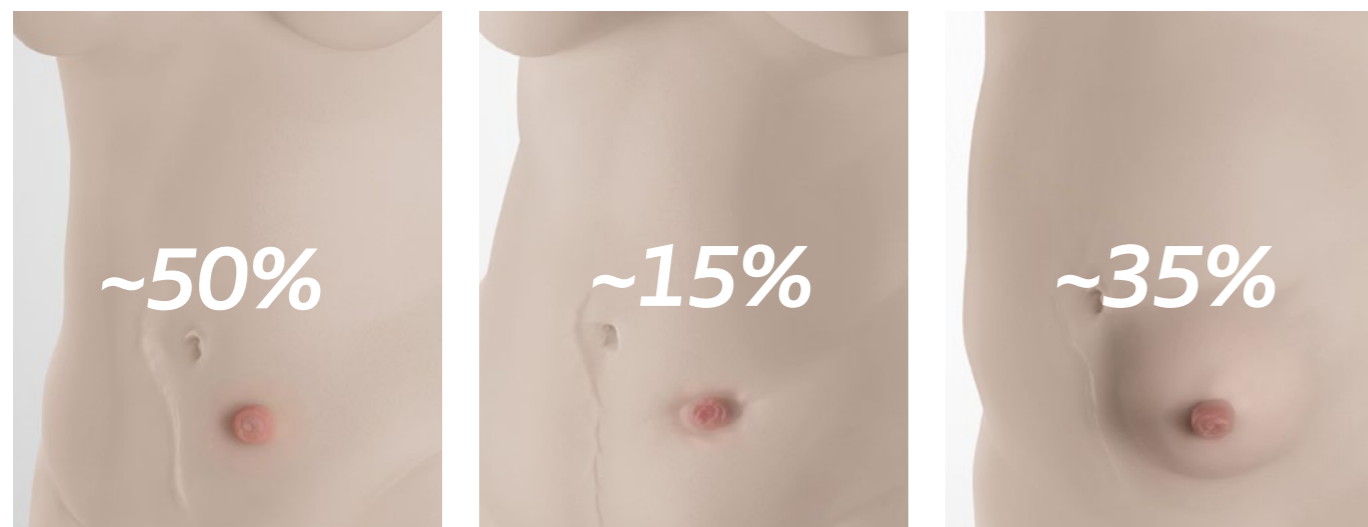
Vedecký program obsahoval prednášky v pléne, ako aj možnosť pre sestry vybrať si paralelné témy podľa ich záujmu a zamerania, ako napríklad sexualita, starostlivosť o detského pacienta, diéta a stravovanie. Sestry mali možnosť zdieľať svoje skúsenosti na „burze skúseností“. 60 sestier si vopred pripravilo svoje krátke prezentácie a každá účastníčka si mohla vybrať 5 tém – prezentácií, ktoré chcela vidieť. Naše slovenské sestry sa nemali za čo hanbiť. Ponúkli 2 prezentácie – témy. Jedna zdôrazňovala význam predoperačného vyznačovania miesta pre stómiu. Druhá dala odporúčania ako správne ošetrovať stómiu v úrovni kože.

Na kongrese nechýbali ani stomici, ktorí reprezentovali veľkú skupinu stomikov s herniou v okolí stómie. Steve a Rachel z Veľkej Británie tvoria pár. Spoznali sa ako stomici na klube stomikov. Obaja majú herniu (vypuklá plocha) v okolí stómie a hovorili o ich problémoch s ošetrovaním takejto stómie. Ako sami zdôrazňujú, herniu v okolí stómie má veľké množstvo ich priateľov – stomikov.

Ing Peter Laudon
 Marketingový manažér

Ako zabezpečiť dobré prilnutie pomôcky k okoliu stómie?

Dokonalé prilnutie stomickej pomôcky k okoliu stómie je základom správneho ošetrovania stómie. Dobré prilnutie pomôcky predchádza podtekaniu a kožným problémom. Podľa globálnej štúdie až 50% ľudí so stómiou nemá optimálne rovné okolie stómie. Vpadnuté a vypuklé okolie sťažuje dobré prilnutie. Podtekание výlučkov pod lepiacim materiálom je najčastejším problémom stomikov. Podtekaním trpí až ¾ stomikov. A čo vy?



Ravné

Plocha je v rovnakej úrovni ako okolitá brušná stena, aj keď koža môže byť nerovná

Vpadnuté

Plocha od brušnej steny k stómii sa prepadáva a vytvára „kráter“.

Vypuklé

Plocha sa od brušnej steny k stómii dvíha a vytvára vrchol.

*Podiel populácie stomikov s telesným profilom (Coloplast, Review, Ostomy Life Study 2015/16).

Dobré prilnutie pomôcky začína otázkou: Aké je okolie vašej stómie?

Ako žiadať o bezplatné vzorky pomôcky, ktorá je vhodná pre vaše okolie stómie:

1. Vypíšte, vystrihnite a pošlite na adresu:
Coloplast A/S, Polus Tower II, Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava.
2. Elektronicky cez web formulár <https://www.coloplast.sk/products/ostomy/>
3. Alebo zavolajte na bezplatnú infolinku **0800 159 159**.

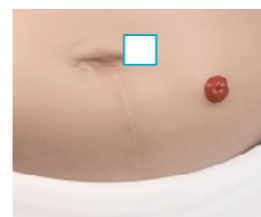


NÁVRATKA

Aké je okolie Vašej stómie? Zhodnot'te!

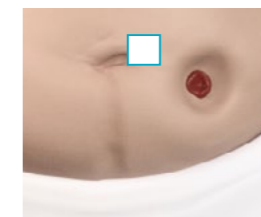
Zaznačte X, ktorý obrázok sa najviac podobá Vašej stómii

1 Aké je okolie stómie (pod adhezívom)?



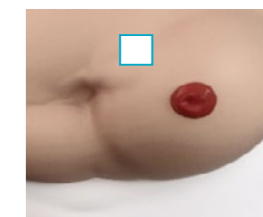
Ravné

Plocha je v rovnakej úrovni ako okolitá brušná stena, aj keď koža môže byť nerovná.



Vpadnuté

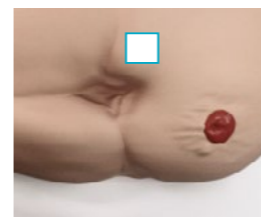
Plocha od brušnej steny k stómii sa prepadáva a vytvára „kráter“.



Vypuklé

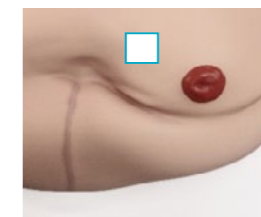
Plocha sa od brušnej steny k stómii dvíha a vytvára vrchol.

2 Aké nerovnosti sú v okolí Vašej stómie?



Povrchové nerovnosti

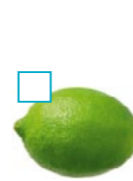
Koža je vráskavá, zriadená alebo pokrčená.



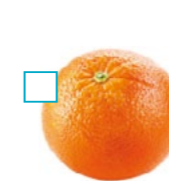
Hlboké nerovnosti

Plocha má hlboké kožné alebo tukové záhyby.

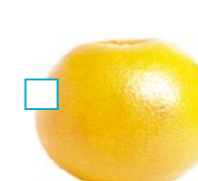
3 Ak máte vypuklú plochu v okolí stómie, aká je jej veľkosť?



Limetka
(do 5 cm)



Pomaranč
(6-10 cm)



Grep
(11-15 cm)



Kokosový orech
(16-20 cm)



Melón
(nad 20 cm)

Používam pomôcky: 1-dielne 2-dielne uzavreté výpustné urostomické

Veľkosť (priemer) mojej stómie je cm

Meno a priezvisko:

Adresa:

Tel. číslo: Dátum: Podpis:

Radíme mamičkám

Dobrý deň, moji milí aj malí čitatelia. Leto rýchlo ubehlo a dúfam, že mnohí z vás nabrali trocha energie zo slniečka. Dnes sa vo svojej poradni budem venovať krvácajúcej stómii. V mnohých vyvoláva krv paniku. Obzvlášť sa rodičia naplašia, keď stómia krváca. Môžem vás upokojiť, že je to celkom prirodzené, že pri dotyku so stómiou či už gázovými štvorcami, čistiacimi rúškami, začne povrch stómie krváčať. Obyčajne toto jemné krvácanie ustane po pár sekundách.

1. Stómia môže krváčať ako keby z obvodu stómie, tesne pri koži. Toto krvácanie môžu spôsobiť vypadnuté stehy po obvodě, poprípade veľmi **tesne vystrihnutý otvor** na stomickom vrecku alebo podložke. Odporúčam tieto miesta ošetriť stomickým zásypom, poprípade kombinovať ho s tesniacimi krúžkami, ktoré aplikujeme ešte pred nalepením pomôcky.

2. Príčinou krvácania môže byť aj **tesné vrecúško**, napr. novorodenecká verzia. Takéto vrecko sa používa len na krátke obdobie novorodeneckého veku, alebo podľa hmotnosti dieťaťa. Vo veku minimálne 3 mesiace sa vymieňa už za detské pomôcky.

4. V období batolaťa sa stáva, že dieťa sa bruškom obtiera o posteľ, koberec, chodítko a mechanické dráždenie spôsobí krvácanie. V tomto prípade treba dať po obvodě pásu napr. bavlnenú plienku.

5. Dieťa samotné v tomto období objavuje, skúša a tak nahmatá aj svoje vrecúško, ktoré sa stáva akousi hračkou. Aj toto môže byť príčinou krvácania. Nie je žiadnou raritou, že si ho aj rúčkami dokážu dať dole. Aby sa vám takáto „nehoda“, nestala, skúste vrecko oblepiť fixačnými zdravotníckymi pomôckami.



Zuzana Kováčová
Klinika detskej chirurgie,
oddelenie dojčiat
DFNSP Bratislava

Easiflex

2-dielny systém pre deti

Easiflex pre deti je 2-dielny systém s adhezívnym upínaním, ktorý uľahčuje aplikáciu vrecka na podložku. Výpust na suchý zips Hide-away umožňuje ľahké čistenie a jednoduchú manipuláciu.

Easiflex pre deti je jednoduchý, flexibilný a bezpečný systém určený pre detských stomikov od novorodencov až po deti do veku päť rokov.

Easiflex je 2-dielna pomôcka s adhezívnym upínaním, ktorá ponúka výhody jednodielnej pomôcky v podobe jedinečnej kombinácie bezpečnosti a voľnosti pohybu.

- 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 odníma jednoducho odlepením. Podložka zostáva a aplikuje sa nové vrecko.



Hradené poisťovňami od 1.1.2019

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

Easiflex®

Jednoduchý, flexibilný a bezpečný



Návratka

Žiadajte bezplatné vzorky pomôcky Easiflex! Návratku vypíšte, vystrihnite a pošlite na adresu: Coloplast A/S, Polus Tower II, Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava. Alebo zavolajte na bezplatnú infolinku **0800 159 159**.

Používam pomôcky: 1-dielne 2-dielne uzavreté výpustné

Meno a priezvisko:

Adresa:

Tel. číslo: Dátum: Podpis:

Svetový deň stomikov 2018

6. októbra si pripomíname Svetový deň stomikov
Svetový deň stomikov je sponzorovaný medzinárodnou asociáciou stomikov a oslavuje sa každé tri roky. Ambíciou Svetového dňa stomikov je zlepšovať život ľudí so stómiou, uľahčovať ich zaradenie do spoločnosti a všeobecne zvýšiť informovanosť spoločnosti o tejto skupine ľudí.



Ilustračné foto

Slogan Svetového dňa stomikov 2018 je "Hovorme otvorene, meňme životy". Slogany Svetých dní stomikov hovoria o tom, čo ľudia so stómiou chcú robiť a čo robia.

Napríklad, v roku 2015 to bolo „Vela príbehov, jeden hlas“, v roku 2012 „Nech je nás počuť“, v roku 2009 „Podat pomocnú ruku“, v roku 2006 „Žiť plnohodnotne“, v roku 2002 „Áno, môžeme“, v roku 1999 „Spoločne do ďalšieho tisícročia“, v roku 1996 „Spolupracujeme“. V roku 1993 sa konal prvý svetový deň stomikov.



Cieľom Svetových dní stomikov je zlepšiť postavenie stomikov na celom svete upozornením na ich potreby a potreby ich rodín, ktoré vedie k ich plnohodnotnému životu.

Pacientské organizácie si na celom svete pripomínajú tento deň – a my sa tiež pripájame

Redakcia

4. január 2016 mi zmenil život. Doslova a do písmena sa mi zrútil môj svet. Ale podme pekne poporiadku. Chcem Vám veľmi v skratke vyrozprávať môj príbeh. Volám sa Rudolf Podoba, mám 54 rokov, som banský inžinier.



Ing. Rudolf Podoba

Dve tretiny svojho profesijného života som strávil v podzemí, v povolání, ktoré som miloval – bol som baník 24 rokov a tú ostávajúcu tretinu svojho profesijného života (12 rokov) som venoval svojmu rodnému mestu Handlovej, kde som tretie volebné obdobie primátorom mesta.

Ako mnohých Vás, aj mňa rakovina prekvapila, nebol som na ňu pripravený. Uvedomoval som si, že život je obrovský dar, ktorý dostávame s podmienkou, že nebude večný. Najväčšia krutosť tejto jedinej podmienky je,

že nevieme, kedy sa náš čas naplní. Aj takéto myšlienky mi napadli, keď mi lekári oznámili v januári 2016 diagnózu nádor na močových cestách! Okamžitá operácia! Výsledky histológie – invazívny zhubný nádor !!!

Ešte včera som oslavoval narodenie môjho vnuka Martinka a čakala ma v júli promócia mojej mladšej dcéry za doktoriku medicíny, a zrazu takáto rana. Viete, začnete premýšľať prečo práve ja, a čo bude ďalej? Ja som vyrastal v baníckej rodine, kde sme si vážili baňu a baníkov a akosi sme cítili, že baňa je naša priateľka a matka životelka.

Život je krásny



Vo svojej podstate vždy zostáva rovnaká a plynúci čas na tom nič nezmení. Ziarlivo, ako žena si stráži svoje tajomstvá, so znepokojením i so zvedavosťou si pozerá baníkov, tých miniatúrnych ľudských mravčekov, ktorí našli odvahu ponoriť sa do jej hĺbín, aby odtiaľ vyniesli na povrch svetlo a teplo. Sama žasne nad tou odvahou, s ktorou sa zavrtali do nepreniknuteľného horninového masívu a preto je k nim zhovievavá a milosrdná. Len niekedy možno z rozmaru alebo na výstrahu zasiahne svojou zdravujúcou rukou.

Nájdu sa ľudia, ktorí banícku prácu podceňujú a o baníkoch sa vyjadrujú s dešpektom. Viete my baníci sme hrdí na svoju prácu, sme hrdí na svojich baníckych druhov, s ktorými sme zdieľali a zdieľame všetky radosti i strasti baníckeho chlebička.

Dôverne, do najmenších podrobností poznáme všetky dobré i menej dobré stránky baníckej mentality. Vieme, že baník je tvor robotný a statočný. Všetko čo robí, robí naplno. Keď robí, nuž drie do úmoru, keď pije, tak pije do nemoty, keď je čas na oddych vie si ho užiť. Popri drine dokáže vnímať a naplno prežívať veselé stránky svojho baníckeho života, a keď príde čas, s neľahšovanou lútosťou si poplače nad kamarátovým hrobom. Áno, za kamaráta by dal baník aj svoj život. Ten kto nevie neuverí. No také pevné vzťahy a úprimné chlapecké priateľstvá, aké vznikajú v tvrdom každodennom boji o uhlie v tmavých podzemných priestoroch, sa na povrchu nerodia.

Život baníka ma naučil prijať aj ranu pokorne, ale ak je možnosť, je potrebné sa so životom pobiť. Ak je či len malá

šanca, treba sa jej chopiť, veď život je taký krásny. Po prvej operácii nasledovala ďalšia, potom trojmesačná chemoterapia a na záver radikálna operácia ... v Martine a trvalá urostómia.

A čo teraz, ako budem fungovať v obleku so stó miou? Poviem Vám, že som si to len ťažko vedel predstaviť. Informoval som hneď na začiatku poslancov aj občanov mesta o mojom ochorení. Celé som to absolvoval po nemocniciach – čerpal som dovolenku, nemaróvil som ani jeden deň. Zástupca ma denne informoval a nosil na podpis každodennú operatívu.

Stretol som sa s obrovskou podporou ľudí. Ich viera v moje uzdravenie a ich spoluúčasť mi pomáhala. Ale hlavne mi pomohla moja manželka Evka. Stála pri mne a s jej pomocou sme toto neľahké obdobie prekonali. Dnes sú to už dva roky od radikálnej operácie. Zarezávam naplno, dokonca som sa vrátil k svojmu obľúbenému športu fitness a práci v záhradke a samozrejme si užívam nášho šuhajka, 2,5 - ročného vnuka Martinka.

Zvykol som si na tú svoju stómiu, stala sa súčasťou môjho života. Chodím v obleku a v baníckej uniforme, vítam predstaviteľov vlády SR, prezidenta SR a snažím sa riadiť svoje rodné mesto, čo mi sily stačia. Chcem Vám všetkým tým, ktorých tak isto postihol takýto osud, aby ste sa nevzdávali. Život je krásny, oplatí sa oň zabojsť. Viete, to moje ochorenie mi aj veľmi pomohlo. Z tej nemocničnej postele sa Vám život a hlavne rebríček hodnôt obráti na ruby! Z tej nemocničnej postele to zrazu všetko vyzerá inak a priority sa zrazu menia a zmeníte sa i vy! Stávame sa lepšími ľuďmi.

Ing. Rudolf Podoba, primátor mesta Handlovej V Handlovej, august 2018

Športový deň Ilco klubu Galanta očami jeho predsedu, pána Milana Feješa

Ilco svojpomocný klub stomikov Galanta vznikol v roku 1998.

Počas dvadsiatich rokov sa zúčastňujeme nielen akcií, ktoré organizuje SLOVILCO, ale sami sa snažíme byť aktívni a našu činnosť spestriť a rozšíriť. Okrem rôznych priateľských a vianočných stretnutí s našimi členmi alebo členmi iných ILCO klubov, organizujeme v posledných rokoch aj športový deň ILCO klubu Galanta.



Účastníci športového dňa v plnom nasadení. Z ľava: Milan Feješ, Lubomír Polák

Koná sa pravidelne od roku 2013 v Gáni-obce neďaleko Galanty- v priestoroch jej kultúrneho domu. V kultúrnom dome sú k dispozícii stolnotenisové stoly a šachovnice. To rozhodlo o súťažných disciplínach. Vždy teda súťažíme v stolnom tenise v kategórií žien a mužov. Stomici, ktorí si netrúfajú skákať okolo stola a naháňať loptičku, hrajú dámu.

Priestory kultúrneho domu bezplatne poskytuje obec vďaka pani starostke Mgr. Denise Ivančíkovej. S organizáciou súťaží nám výdatne pomáha nielen pani starostka, ale aj jej zástupca - pán Ing. Ferko Jankovič, ktorý nám tiež prispel na ceny pre súťažiacich. Ďalšie ceny do súťaže venovala firma Coloplast, ale prispeli i ďalšie firmy. Tohtoročný - už siesty ročník tejto vždy vydarenej akcie, sa konal dňa 23. júna.

Na športový deň tradične pozývame aj zástupcov Ilco klubov z celého Slovenska. Pravidelne sa ho zúčastňujú stomici z Levíc, Nových Zámok, Trnavy, Bratislavy, Topoľčian, Trenčína ale

dokonce aj z Košíc. Ak to pracovné povinnosti umožnia, príde aj prezident SLOVILCO – pán Ján Čačko.

Mávame však aj zahraničných účastníkov a tými sú stomici z Maďarska z klubu stomikov v meste Dorogy.

Športový deň tento rok začal o 10. hodine. Ja – ako predseda- som po uvítacom prejave a príhovore hostí oficiálne zahájil športový deň. Najprv sme sa však museli posilniť dobrým gulášom, ktorý navarili prevažne mužskí členovia nášho klubu. O napečenie zákuskov sa zas postarala ženská časť klubu. Guláš aj zákusky chutili každému. Na zahasenie smädu bolo pripravené alko aj nealko, aby si mohol každý vybrať, čo mu na smäd najlepšie zaberá. Takto posilnení a občerstvení sme sa pustili do súťaženia.

Najskôr prebehla krátka rozcvička a potom už naostro! Každý účastník hral s každým a podľa výsledkov sa následne určilo poradie. Na záver súťaženia boli prví traja športovci z jednotlivých disciplín ocenení.

Športový deň mal aj tento rok veľký úspech, dôkazom čoho bola výborná nálada, priam heroické športové výkony a usmíati ľudia, ktorí sa navzájom povzbudzovali!

Športová aktivita stomikov máva veľký ohlas a preto sa musíme pochváliť, že podľa nášho vzoru v roku 2016 usporiadalo aj SLOVILCO medzinárodné športové dni v Dudinciach, ktorého

www.coloplast.sk

sa zúčastnili stomici z Čiech, Poľska, Maďarska a Slovenska. K športovému dňu pridali aj deväťdňovú medzinárodnú cykloakciu stomikov pod názvom „Prekonaj svoje hranice“. Za náš klub som sa tejto akcie zúčastnil ja a absolvoval som na bicykli trasu 700 km cez celú Českú republiku.

Všetky tieto športové podujatia sú dôkazom toho, že stomici sa aj napriek svojmu postihnutiu nevzdávajú a tiež aj toho, že malý klub na juhu Slovenska dokáže inšpirovať doma aj v zahraničí. Športovou hrou sa nám otvára možnosť, aby sme sa navzájom bližšie spoznali a posilnili si aj zdravie. Šport je výborná príležitosť oslobodiť sa od bežných starostí, ponoriť sa do atmosféry súťaží a zabudnúť na svoje postihnutie. Máme možnosť tešiť sa z víťazstva, no zároveň sa musíme naučiť prijať i porážku a silnejšieho súpera si zobrať za vzor.

Veľmi dúfame, že sme tohtoročným športovým dňom motivovali ďalších stomikov, ktorí nie sú organizovaní, aby vstúpili do svojich regionálnych klubov a zažili spolu s nami radosť, nadšenie a vzájomnú podporu.

Milan Feješ
Predseda klubu stomikov
Galanta

Športový deň Ilco klubu Galanta - Môj príbeh



Vítazom sa stali všetci zúčastnení

Bola som len mesiac po operácii, ktorá natrvalo zmenila môj život. Aj keď všetci okolo mňa sa tešili, ako dobre to zvládam, ako úspešne bojujem s rakovinou, ja som to tak vôbec necítila. Moja skúsenosť so stómiou nebola vôbec ako v článkoch, ktoré som si pred operáciou naštudovala. Všetko bolo oveľa komplikovanejšie, ako som si predstavovala. V nemocnici som len ležala, starali sa o mňa sestričky a ja som stále netušila, aká zmena v mojom živote nastala.

Až doma som pochopila, že vrecko na bruchu bude mojim spoločníkom už navždy a všade. Nedarilo sa mi s ním vyrovnáť. Nevedela som si ho nalepiť tak, aby ho už po 20. minútach nebolo nutné vymeniť za nové. Mala som pocit, že sa z môjho bytu už nikdy nepohnem. Neustále som sa kontrolovala, ovoniavala.... Bola som z toho nervózna, ani jesť mi nechutilo. Bola to čistá depresia. Síl mi ubúdalo tak ako kíl na váhe.

Svetlo na konci tunela sa objavilo s príchodom pani Betky Klučárovej - obchodnej zástupkyne firmy Coloplast. Prišla ma pozrieť na odporúčanie vrchnej sestry z nemocnice a poradiť, ako sa starať o stómiu. Jej návšteva znamenala pre mňa nečakanú zmenu. Len čo prišla, všetko zobrala do svojich rúk. Šírla okolo seba optimizmus a presvedčenie, že je všetko v poriadku - tak ako má byť. Hneď, ako sme vyriešili ošetrovanie stómie, zodpovedala mi všetky otázky, ktoré som ohľadom stómie mala. Následne mi s istou dávkou nekompromisnosti v hlase povedala, aby som sa obliekla. Zaváhala som. Veľmi rýchlo ma presvedčila, aby som sa s ňou išla pozrieť na športový deň stomikov, ktorý práve v ten deň organizoval galantský ILCO klub v obci Gáň. Tak sme vyrazili. Zaviedla ma medzi stomikov, ktorí už mali všetko pripravené k zahájeniu športového dňa. Privítal ma predseda klubu Milan Feješ, ktorého veľmi dobre poznám. Ponúkli ma obedom a hneď ma aj zapojili do

športového diania. Na stolný tenis som si netrúfla, ale zahrála som si dámu, v ktorej sa mi pošťastilo a obsadila som štvrté miesto. Pri tejto príležitosti som sa zoznámila s mnohými ľuďmi z rôznych kútov Slovenska. Boli plní optimizmu a dobrej nálady. Dali mi užitočné a praktické rady, podelili sa o skúsenosti zo života so stómiou.

Deň, keď som si ešte ráno myslela, že nevyjdem z izby, sa zmenil na veľmi príjemný deň strávený športovými aktivitami medzi milými, optimistickými ľuďmi. Tento deň mi vliadol entuziazmus priamo do žíl. Som rada, že funguje združenie stomikov. Aj keď sa títo ľudia neschádzajú často a nemusia byť všetci kamaráti, je veľmi fajn stretnúť ich a vidieť, ako to zvládajú aj so stómiou a že život ide ďalej. Stómia neznamená žiadny koniec a pre mnohých ani žiadne obmedzenie. Pre nových stomikov, ako som ja, je toto poznanie ako slepačia polievka :-).

stomička Božena, Sládkovičovo

www.coloplast.sk

Gratulujeme jubilujúcim klubom stomikov!

25 výročie založenia

Ilco klub Prešov



1993 – 2018

25 výročie založenia

Ilco klub Trnava



1993 – 2018

30 výročie založenia

Ilco klub Bratislava



1988 – 2018

V mene spoločnosti Coloplast A/S a celej redakčnej rady
prajeme jubilujúcim klubom veľa spokojných členov a pevné
zdravie! Do ďalších rokov životný elán a veľa zaujímavých
a inšpiratívnych podujatí.



30. výročie ilco klubu Bratislava

Dňa 4. septembra sa konala veľmi milá udalosť. Bratislavský ILCO klub oslavoval svoje už 30. výročie založenia a my sme boli pri tom! Slávnostná schôdza pri príležitosti tohto významného jubilea sa konala v priestoroch hotela Tatra v Bratislave. Zúčastnilo sa jej 65 členov a hostí klubu.



Zľava, Ján Čačko, Ing. Eva Benžová, Doc. MUDr. Augustín Prochotský CSc., MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.



Históriu a činnosť bratislavského klubu sme viackrát na stránkach Helios-u už predstavovali. Možno teda len v krátkosti pripomenieme, že začiatky klubu sa datujú od roku 1988. Ľudia, ktorí rozbiehali jeho činnosť boli veľmi odhodlaní a nesmierne obetaví. Museli prejsť rôznymi prekážkami a museli sa popasovať s mnohými ťažkosťami, ktoré sa im stavali do cesty pri zakladaní prvého klubu na Slovensku. Bola to hrbolatá cesta, po ktorej pred tým nikto nešiel. Na začiatku stáli dvaja ľudia - MUDr. Augustín Prochotský, CSc. a PhD. Anton Konečný. Vďaka ich úsiliu a nadšeniu vznikol Bratislavský ILCO klub a nielen to. Toto ich nadšenie inšpirovalo ostatných ľudí - stomikov z rôznych kútov Slovenska, aby postupne založili ďalšie kluby. Prvým predsedom klubu sa stal pán Ing. Marcel Benca. V roku 1999 predsedníčke „žezlo“ prevzala terajšia predsedkyňa pani Ing. Eva

Benžová. Nutné povedať, že pani Benžová je pre klub naozaj veľkým prínosom a šťastím zároveň. Ale späť k jubilejnej schôdži. V priestoroch hotela Tatra sa začali schádzať prví hostia už pred pol jedenástou. Po ľahkom občerstvení, schôdzu otvoril moderátor celej akcie - predseda revíznej komisie klubu - pán Ing. Peter Malík a privítal všetkých prítomných. Po slávnostnom prípitku odovzal slovo pani Eve Benžovej. Tá v krátkosti pripomenula prítomným históriu klubu, minulé i súčasné aktivity a vysvetlila význam klubu. Nasledoval krátky kultúrny program, ktorý zahájil prednesom vlastnej básne už spomínaný pán Peter Malík, po kultúrnom programe prišli na rad príhovory a pozdravy významných členov klubu a pozvaných hostí - medzi ktorými boli Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc., MUDr. Jaroslav

Lúčan, PhD., pán Ján Čačko predseda SLOVILCO, PhDr. Hana Surovcová, CSc., ďalej predsedovia alebo zástupcovia z iných spriatelnených ILCO klubov na Slovensku, Mgr. Anna Chudíková z občianskeho združenia Europacolom a ďalší. Po skončení príhovorov sa opäť ujala slova pani Eva Benžová. Nasledovalo odovzdávanie cien a gratulácií. Za záslužnú činnosť pre klub prevzali čestné uznania, pani Anna Pelikánová, pani Mária Drobňá, Ing. Eva Benžová, Doc. MUDr. Augustín Prochotský a MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD. Po oficiálnej časti sa všetci prítomní odobrali do reštauračnej časti, kde na nich čakal slávnostný obed vo forme bufetových stolov, počas ktorého mali možnosť sa neformálne porozprávať. Po obede pokračovali rozhovory pri káve a chutnej torte, ktorá nemohla na slávnostnej schôdži chýbať!

Je potreba konštatovať, že celá akcia pri príležitosti 30. výročia založenia Bratislavského ILCO klubu bola veľmi profesionálne zorganizovaná a na vysokej spoločenskej úrovni! Pre všetkých zúčastnených bolo toto milé podujatie plné zaujímavých stretnutí, rozhovorov a času stráveného vo

veľmi príjemnej atmosfére. Veľké poďakovanie patrí predovšetkým pani Eve Benžovej, páňovi Petrovi Malíkovi a pani Anne Pelikánovej, ktorí mali celú organizáciu takpovediac na svojich pleciah.

Záverom, veľmi si vážime, že aj my sme

patrili medzi pozvaných hostí a mohli sme osláviť 30. výročie prvého ILCO klubu na Slovensku s jeho členmi, priateľmi a podporovateľmi. Ďakujeme a želáme veľa energie a zdravia do ďalších rokov!

Ing. Adriana Šatková

Mužská inkontinencia a kondómová drenáž

Inkontinencia je medicínsky termín, ktorý môžeme vo všeobecnosti definovať ako stratu schopnosti vedome udržať moč, a tak určovať okamih vyprázdnenia močového mechúra. Ide teda o nechcený mimovoľný únik moču, spôsobený stratou schopnosti vôľou moč zadržiavať. Inkontinencia predstavuje zdravotný i hygienický problém. Táto téma je navyše taká intímna a chýlostivá, že nie je bežné pre človeka sa o nej otvorene rozprávať. Preto podľa zdravotníckych štatistík len jeden pacient z piatich vyhľadá odbornú pomoc lekára.

Príčiny vzniku ťažkostí s únikom moču môžu byť u každého rôzne. Treba nabrat odvahu a porozprávať sa o vašej situácii priamo s odborníkom. Pomôže odhaliť nielen príčiny vzniku ale odporučí aj vhodný postup k ich odstráneniu, či zmierneniu.

Bez ohľadu na typ a príčiny vzniku inkontinencie pacienti hľadajú riešenie, ktoré je spoľahlivé (bez "nehôd" na verejnosti), ľahko a jednoducho aplikovateľné a dostatočne diskkrétne.

Takýmto riešením pre zvládanie mužskej inkontinencie môže byť tzv. kondómová drenáž – systém urinálnych kondómov a zberných vreciek na moč. V tomto systéme je úlohou urinálneho kondómu zachytávať moč a odvádzať ho cez napojenú hadičku do zberného vrečka, kde sa moč zbiera až do doby, kedy je potrebné vrečko vyprázdniť.

Urinálne kondómy Conveen sú buď samolepiace – lepiace médium je nanosené na vnútornej strane kondómu, alebo s oddeleným lepiacim prúžkom, vyrobené z latexu, alebo zo silikónového materiálu. Pri výbere správnej veľkosti kondómu je potrebné dobre odmerať priemer penisu. V rámci služieb zákazníckeho centra Coloplast je možné získať vzorky kondómov rôznych veľkostí, vyskúšať ich a vybrať si tú správnu veľkosť. Stačí zavolať na bezplatnú infolinku Coloplast.

Zberné vrečka na moč sú druhou neoddeliteľnou súčasťou systému kondómovej drenáže. Pripájajú sa hadičkou so špeciálnou spojkou k urinálnemu kondómu a tvoria spolu uzavretý systém. Nedochoádza tak k úniku moču, ani k úniku žiadneho pachu. Nosia sa pripevnené upínacím pásikom na lýtku, alebo u ležiaceho

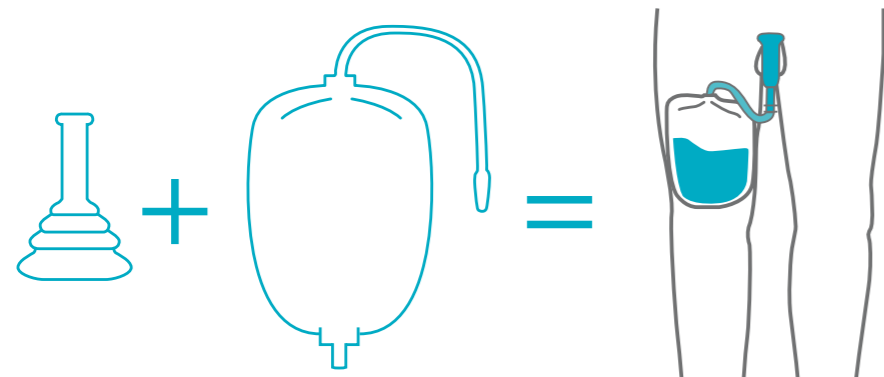
pacienta zavesené na posteli pomocou špeciálneho plastového držiaka. Na spodku vrečka je výpustný klip, pomocou ktorého je možné moč vypustiť do toalety (alebo na inom vhodnom mieste na záhrade, v prírode a pod.). Jedno vrečko tak možno použiť opakovane.

Kondómová drenáž je riešenie, ktoré sa len pomaly dostáva do povedomia zdravotníkov aj užívateľov, pretože inkontinencia sa zvykla spájať hlavne s použitím plienok, vložiek či iných absorbných pomôcok. Tieto však majú svoje limity a aj niektoré nevýhody. Často ich používanie spôsobuje plienkovú dermatitídu, niekedy plienkové nohavičky pod oblečením jednoducho „nejde ukryť“... A niekedy sa pri nich uplatní aj nežiadúci psychologický aspekt – „Chlap v najlepších rokoch a nosí plienky ako batola“... Kondómová drenáž môže byť vhodnou alternatívou riešenia aj týchto problémov.

Ak máte otázky ohľadom používania produktov – zavolajte na bezplatnú linku 0800159159. V rámci nášho programu Coloplast Kontakt dostanete komplexné poradenstvo o produktoch, môžete požiadať o zaslание vzoriek, alebo si dohodnúť osobné stretnutie s našim špecialistom. Taktiež realizujeme zásielkovú službu – dodanie pomôcok z výdajne priamo k Vám domov.

Mgr. Peter Chmelko,
Market manager

www.coloplast.sk



kondómová drenáž

Priebeh liečby popáleniny II. stupňa s použitím obväzov Biatain Silicone.

Do našej spoločnosti prišiel e-mail s popisom osobnej skúsenosti človeka, ktorý pri ošetrovaní popáleniny II. stupňa používal obväz Biatain Silicone s technológiou 3DFit.

Tento špeciálny penový obväz s vysokou mierou absorpcie a silikónovou lepiacou vrstvou sa vyznačuje mnohými unikátnymi vlastnosťami, dokáže vyplniť ranu a prispôbiť sa jej tvaru a hĺbke, s cieľom udržať optimálne vlhké prostredie. Vo vlhkom prostredí sa darí rastu nových tkanív pri obnove rany, nedochádza k ich vysušovaniu a poškodzovaniu, rana sa rýchlo hojí.

Takto nám priebeh hojenia a svoju skúsenosť popísal pán Ljuben Hagara:

Popálenie: 1.6.2018 – najťažšie postihnuté miesta – popáleniny 2b stupňa.
Základné ošetrovanie až po pár hodinách (cca 6-tich).
2.6.2018 Dezinfekcia rany septonexom + Bepanthen + sterilná gáza + vrchný obväz. Odborné ambulatné ošetrovanie na klinike popálenín v Ružinove bolo až **4.6.2018**.

11. deň: 11.6.2018 - začiatok hojenia (jemne začervenanie najťažšie postihnutých plôch).

18. deň: 18.6.2018 - hojenie rany postupuje naplno.

25. deň: 25.6.2018 - nedostal som sa do ambulancie, tak som použil vzorky obväzu Biatain Silicone z Coloplastu a odvtedy som si to sám preväzoval aj po kontrole v ambulancii. Biatain Silicone som si vymieňal každých 24 hodín.

30. deň: 30.6.2018 - výrazné zlepšenie za 5 dní.

33. deň: 3.7.2018 - po ďalších 3 dňoch ostáva posledný kúsok na obnovu kože.

38. deň: 8.7.2018 - po 5 dňoch najťažšie postihnuté miesto obnovené.

40. deň: 10.7.2018 - o 2 dni definitívne koža obnovená.

Čiže používanie obväzu Biatain Silicone začalo 25. deň, dovtedy mi na ranu dávali sterilnú sieťku a na ňu zábal s vrstvou Dermazínu. Po zmene obväzu na Biatain Silicone trval proces hojenia ešte 15 dní, až do úplného zahojenia rany. Toto je moja osobná skúsenosť s obväzom Biatain Silicone, ktorý mi naozaj pomohol.



www.coloplast.sk

Využite bezplatné doručovanie zdravotníckych pomôcok domov

Zjednodušte si život a nechajte si zdravotnícke pomôcky doručiť bezplatne priamo ku vám domov. Zásielková služba výdajne Versus JJ v súčasnosti uľahčuje život stovkám pacientov po celom Slovensku.

O pacientov so stómiou sa staráme už viac ako 20 rokov

Znalosť problematiky nám dáva možnosť poradiť stomikom a ich rodinným príslušníkom, ktorí im pomáhajú. Dlhodobé vzťahy sú pre nás základom a tešíme sa, že niektorí stomici to s nami ťahajú už viac ako 15 rokov.

Zásielková služba vznikla spontánne a vyplynula zo vzájomnej komunikácie a z každodenných potrieb našich stomických pacientov. Rozhodli sme sa teda poskytnúť riešenie, zásielkovú službu, ktorá ponúka bezplatné doručenie pomôcok domov na území celého Slovenska. Vďaka nej môžete vaše pomôcky získať rýchlejšie, bez zbytočnej námahy z pohodlia vášho domova.

Výhody bezplatnej zásielkovej služby Versus JJ:

- pohodlné doručenie pomôcok domov
- kompletný sortiment pomôcok sklalom
- poradenstvo pre pacientov
- 20 ročné skúsenosti

Zásielková služba Versus JJ v troch krokoch

- 1) predpis poukazov u lekára - pre získanie pomôcok, je potrebné získať každý mesiac k lekárovi, ktorý vám ich predpíše.
- 2) odoslanie poukazov do výdajne Versus JJ, - poukazy následne hodíte do obálky výdajne Versus JJ, ktorú odošlete na najbližšej pošte. O obálku si môžete požiadať na dole uvedených číslach. Ak váš doktor využíva e-recept, stačí nám telefonicky oznámiť predpis.
- 3) prevzatie pomôcok u vás doma – pomôcky odosielame ešte v deň obdržania vašich poukazov s doručením nasledovný pracovný deň kuriérskou službou. Jediné za čo platíte je zákonom určený poplatok za spracovanie zdravotného poukazu vo výdajni 0,17 EUR za každý poukaz. Doručenie pomôcok máte od nás zadarmo.

Ak vás naše nadštandardné služby zaujali a chceli by ste sa dozvedieť viac, prípadne máte otázky ohľadom stomických pomôcok neváhajte a opýtajte sa nás.

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

ilustračné foto



Na zamyslenie – Dve možnosti

Juraj mal stále dobrú náladu a pre všetkých vždy pozitívnu poznámku. Ľudí jeho postoj k životu priťahoval. Aj mňa. Jedného dňa som sa za ním vybral a spýtal som sa: „Nemôžeš mať stále dobrú náladu a pozitívne myšlienky. Ako to dokážeš?“

Odpovedal: „Každé ráno si poviem – Juraj, máš dve možnosti: dobrú alebo zlú náladu. Rozhodnem sa pre dobrú. Vždy, keď sa stane niečo zlé, môžem sa rozhodnúť – buď sa stanem obeťou situácie, alebo sa radšej poučím. Keď sa za mnou niekto príde sťažovať, môžem sa rozhodnúť, či prijať sťažnosť, alebo poukázať na niečo pozitívne. Vyberiem si to pozitívne. Život je sústavné rozhodovanie. Tvoj život sa vyvinie podľa tvojich rozhodnutí.“

Po rozhovore sme sa dlhšie nevideli. Často som naňho myslel. Učil som sa rozhodovať o svojom živote, a nielen reagovať na okolnosti. O pár rokov sa Jurajovi stala hrozná vec. Raz ráno nechal zadné dvere na svojej reštaurácii otvorené a prepadli ho traja ozbrojení zloději. Keď mu prikázali otvoriť trezor, ruka sa mu od nervozity triasla a zadal zlé heslo. Zloději ho postrelili.

Našťastie, zraneného včas odviezli do nemocnice. Po 18-hodinovej operácii a týždňoch intenzívnej liečby Juraja prepustili domov – s črepinou v tele. Stretol som sa s ním šesť mesiacov po útoku. Spýtal som sa ho, na čo myslel, keď sa to stalo: „Najprv mi napadlo, že som mal zamknúť dvere“ povedal Juraj. „Keď som ležal na podlahe, spomenul

som si, že mám dve možnosti: žiť alebo zomrieť.

Rozhodol som sa žiť.“
„Nebál si sa? Nestratil si vedomie?“
„Ošetrovatelia boli vynikajúci. Stále sa so mnou rozprávali. V operačnej sále som však na tvárach lekárov a sestier videl, že je to zlé. Vedel som, že musím niečo podniknúť.“

„Čo si urobil?“
„Jedna sestra sa ma spýtala, či som na niečo alergický. Áno, na gulky. Všetci sa rozosmiali, ale ja som pokračoval: Rozhodol som sa žiť! Operujte ma, prosím, aby som prežil.“

Juraj žije vďaka šikovnosti lekárov a svojmu obdivuhodnému postoju. Naučil ma, že sa každý deň máme rozhodnúť pre plnohodnotný život.

Redakcia



ilustračné foto

Rubrika

Na zasmiatie

Je to čierne, je to pod zemou a začína sa to na „k“. Čo je to?
Krtko.

Je to čierne, je to pod zemou a začína sa to na „j“. Čo je to?
Jeho brat.

Je to čierne, je to pod zemou a začína sa to na „z“. Čo je to?
Zase jeho brat.

Príde babka k doktorovi a doktor hovorí: „Máte veľmi slabé srdiečko, nechodievajte po schodoch! O rok sa mi prídte ukázať!“

Babka po roku príde a doktor povie: „Babka, veď váš stav je skvelý, máte srdce v super kondícii!“

Babka na to: „A teda už môžem chodiť po schodoch?“

Doktor: „Samozrejme, babka.“

A babka na to: „No konečne, pán doktor! Už ma nebavilo loziť domov stále iba po odkvapovej rúre!“

Opitý muž sa vracia nadranom domov, pomýli si dvere a zazvoní. Otvorí mu sused a hovorí: „Sused, ty bývaš o poschodie vyššie.“ Opitý muž odíde, vyjde von z bytovky, obíde ju, vojde a znova zazvoní pri tých istých dverách. Sused opäť otvorí a nahnevaný hovorí: „Sused, ty bývaš o poschodie vyššie!“ Toto sa opakuje aj tretíkrát. Rozzúrený sused otvorí a kričí: „Už som ti vravel, že ty bývaš o poschodie vyššie!“ A opitý sused mu na to: „No hlavne, že ty bývaš všade!“

Ide turista na výlet a keď vyjde hore na kopec, stretne tam baču. Opýta sa ho: „Bača, nemáš syr?“ Bača odpovedá: „Mám, ale nedám.“ Turista na to: „Tak aspoň žinčicu alebo mlieko?“ A bača na to: „Mám, ale nedám.“ Turista to vzdá, vracia sa domov a keď je už veľmi veľmi ďaleko, počuje krik vzdialeného baču. Tak sa vráti a bača mu hovorí: „Aj korbáčiky mám! Ale nedám!“

Ušiel tiger z cirkusu a prišiel do jedného lesa. Strelol líšku a pýta sa jej: „Koho sa najviac boja zvieratá v tomto lese?“ Líška odpovedá: „Mňa!“

„Neverím!“ krúti tiger hlavou.

„No poď za mnou a uvidíš.“ hovorí líška. Líška kráča vpredu, tiger za ňou a každé zviera len čo ho zbadá, ozlomkrky beží preč.

Tiger vraví: „Do kelu! Keby som to nevidel na vlastné oči, neveril by som ti!“

Ide delegácia po blázinci a doktor pri jednej izbe hovorí: „Toto je izba automobilových bláznov.“ Jeden z delegácie sa čuduje: „Ale veď tu nikto nie je.“ „Ale je,“ hovorí doktor, „všetci ležia pod posteľami a opravujú.“

Kolko slonov sa zmesí do Fiatky? Štyria. Dvaja dopredu, dvaja dozadu.

Ako zistíte, že sú slony v divadle? Pred divadlom je zaparkovaná prázdna Fiatka.

Príde kačka do mäsiarstva a pýta sa mäsiara: „Máš chlieb?“

A mäsiar hovorí: „Nemám chlieb.“

Kačka sa opäť spýta: „Máš chlieb?“

Mäsiar na to: „Nie, nemám chlieb, ale ak sa ma to ešte raz spýtaš, priklincujem ťa na stenu!“

Kačka: „Máš kľince?“

„Nie, nemám.“ hovorí mäsiar.

Kačka opäť: „A máš chlieb?“

Arab cestuje po Grónsku. Po pár dňoch vraví eskimáckemu sprievodcovi: „Na prvý pohľad vidno, že ten váš púštny piesok je imitácia. Nielenže je podozrivo svetlý, ale ešte sa aj na slnku rozpúšťa.“

Čo treba urobiť, keď uvidíte modrého lietajúceho slona?
Dať sa vyšetřit.

Redakcia

Text tajničky na doplnenie...

Pomôcky: airdal, lamé, kea, PAA, aigu	znova alebo inak postavil	2. časť tajničky	Emanuel (dom.)	metamor- fovaná hornina	ubralo (zastar.)	slabo suchotal	Zasneženou Arktídou putujú dvaja polárni cestovatelia. Zrazu v diaľke zbadajú rozzúreného ľadového medveďa ako beží za nimi. Keď to vidia, jeden z cestovateľov rýchlo zo seba zhodí batoh, vytiahne tenisky a začne si ich rýchle obúvať. Druhý na neho pozerá a pýta sa: - Načo sú ti teraz tenisky? Veď aj tak v nich nebudeš utekať rýchlejšie ako on. - To máš pravdu, ale mne stačí, keď... (Dokončenie tvorí tajničku križovky.)			
dočasne nepokra- čuj										
spája do rýmu										
osoba postihnutá echoláiou										
EČV Starej Ľubovne			priradova- cia spojka nálož				Leokádia (dom.)	značka ruských lietadiel (Antonov)	1. časť tajničky	vzťahujú- ce sa na il
pulz				urobí slabším základná číslovka						
citoslovce počudova- nia					plával po povrchu americká let. spol.					
štepím vložia, zaštepia								solmizač- ná slabika estrádny umelec		
plemeno psov							megaelek- trónvolt skratka libreta			
ženské meno						hodvábná látko zn. arkus- sínusu				
Pomôcky: orbita, Kaa, rula, kyat	vypchávka podušiek	ale, avšak 3. časť tajničky			prenikavo (hud.) šaty, oblečenie					alelomorfa (gen.)
had z knihy džunglí				obežná dráha družice kladivo						
keď			rímske číslo 1600 temno				kapustovi- tá zelenina druh papagája			
aplauz								EČV Košíc sulfid vanádnatý		
stával sa tmavším										
menová jednotka v Mjan- marsku					Anastázia (dom.)					



Coloplast kontakt

Náš tím. Vždy nablízku.



Webové stránky

Stránky s radami,
informáciami,
návodami, brožúry
www.coloplast.sk,
www.kontinencia.sk



Časopis Helios

Aktuálne informácie,
zdravotná starostlivosť,
psychologická podpora



Telefonická podpora

Sestry pripravené
zodpovedať vaše otázky
a poskytnúť telefonické
poradenstvo
0800 159 159



Výber vhodnej pomôcky

Prístup ku vzorkám
a výber optimálnej
pomôcky