

HELIOS



Noviny pre ľudí s neurogennými
poruchami vyprázdňovania

18. číslo
január 2016

Všetko dobré v novom roku 2016
želá kolektív spoločnosti
Coloplast



Vytvorené pre diskretnosť

Kompaktný katéter pre ľahkú katetrizáciu kedykoľvek a kdekoľvek

SpeediCath Compact je bezpečná a diskretná voľba pre ľudí, ktorí sa samocievajú. SpeediCath Compact je navrhnutý tak, aby nepôsobil ako zdravotná pomôcka, aby nepútal pozornosť okolia a zmestil sa do kabelky, alebo do vrecka. Katéter uzavretý v obale nie je väčší ako rúž na pery. Preto je diskretný a ľahko sa používa doma aj mimo domova. SpeediCath Compact ponúka bezpečnú, jednoduchú a hygienickú katetrizáciu.

SpeediCath Compact pre ženy

	Kód poisťovne	Kusy v balení
CH8	B91010	30
CH10	B91010	30
CH12	B91010	30
CH14	B91010	30

SpeediCath Compact pre mužov

Veľkosť vrátane konektora	CH	Kód poisťovne	Kusy v balení
33 cm	12/18	B91009	30



Plná úhrada zdravotnej poisťovne.
Predpisuje urológ alebo gynekológ.

Bezplatné vzorky žiadajte na linke 0800 159 159.

Coloplast kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

www.coloplast.sk
www.kontinencia.sk

OBSAH:

Botox v liečbe NMM	4
Môj príbeh	5
Použitie katétra SCC	7
Mobilná aplikácia	9
Sledge hokej	10
Rozhovor s riaditeľom DSS Lux	12
Krémeše	14
Na zamyslenie	15

Milí priatelia!

Držite v rukách novoročné vydanie našich novín nielen pre tých, ktorí sa potýkajú s neurogénymi poruchami vyprázdňovania, ale pre všetkých, ktorých táto problematika zaujíma. Aj tentoraz sa pokúšame vhodne namiešať odborné témy s čítaním pre každého.

S veľkou hrdosťou vám v tomto čísle prinášame informáciu o tom, že štvrtýkrát za sebou patientske organizácie z celého sveta ocenili našu spoločnosť ako najlepšiu na svete medzi výrobcami zdravotníckych pomôcok. O tom, aké kritériá hodnotilo 428 patientskych organizácií, sa dozviete v článku na strane 5. Ako sa ďalej môžete dočítať, naše služby rozširujeme aj do digitálneho sveta – v tomto čísle vám predstavujeme voľne dostupnú mobilnú aplikáciu WheelMate, ktorá môže uľahčiť cestovanie a orientáciu ľuďom s poruchami vyprázdňovania.

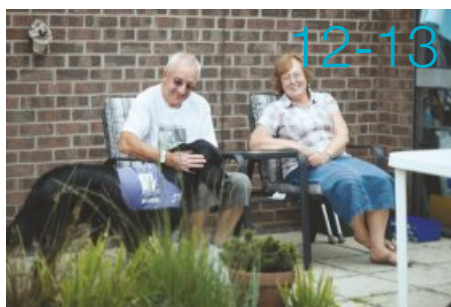
Sme veľmi radi, že vám opäť môžeme priniesť rozhovor so zaujímavým človekom, ktorým je tentoraz zakladateľ slovenského sledge hokeja, Peter Štít. V čísle nájdete aj viacero odborných článkov a pohľadov na čistú intermitentnú katetrizáciu hydrofilnými katétami ako zlatý štandard riešenia problémov s neurogénym močovým mechúrom. Chceme sa tiež s vami podeliť o príbehy ľudí, pre ktorých je intermitentná katetrizácia súčasťou ich každodenného života. Ich príbehy sledujeme s hlbokou úctou a rešpektom k ich vôli bojovať s výzvami života a každý z nich je pre nás inšpiráciou a motiváciou, aby sme našu prácu vykonávali ešte lepšie a prinášali takýmto ľuďom zdravotnícke pomôcky a služby, ktoré im budú ešte väčšou oporou.

Uplynulý rok sa v slovenskom zdravotníctve nič zásadné neudialo – ak opomenieme viaceré škandály a škandáliky, ktorými sme niekoľko týždňov v roku žili, žiadne významné zmeny v rezorte nenastali a neovplyvnili dostupnosť ani kvalitu zdravotnej starostlivosti.

Slovenské zdravotníctvo je však tak ako v prípade iných európskych zdravotných systémov na križovatke. Súčasný zdravotný systém, nastavený na urgentnú zdravotnú starostlivosť, akosi zabúda na starostlivosť o chronicky chorých. Demografický vývoj ani vývoj chronických ochorení však jednoducho nepustia - rozvoj tejto oblasti zdravotnej starostlivosti by sa mal stať kľúčovou oblasťou programu všetkých relevantných politických strán bez rozdielu, či sa tvária ľavicovo alebo pravicovo. Volebný rok 2016 je jedinečnou šancou pre našich politikov ukázať, či to so skvalitnením zdravotnej starostlivosti myslia vážne. Nezabúdajme, že zdravotníctvo spolu so školstvom, justíciou a sociálnou politikou sú zrkadlom kultúrnej a hodnotovej vyspelosti štátu a mali by hrať v politických programoch strán významnú úlohu.

Želám si, aby volebný rok 2016 bol rokom, keď zdravý rozum a vôľa pracovať v prospech voličov predsa len zvíťazia a všetci budeme schopní vnímať zdravotníctvo ako reformujúcu sa oblasť, ktorá bude reflektovať na ekonomický a demografický vývoj, bude vedieť ohodnotiť zdravotnícko-ekonomicky efektívne inovácie a bude schopná výrazne zvýšiť transparentnosť vzťahov a vnímanie zdravotníctva verejnosťou.

S týmto presvedčením vám všetkým prajem šťastný rok 2016, nech je vo vašich životoch viac radosti a spokojnosti, pevnejšie zdravie, rešpekt, tolerancia a láska.



Mgr. Radoslav Štilla
riaditeľ spoločnosti Coloplast A/S
Česká republika a Slovensko

Botox v liečbe neurogénneho močového mechúra

(pokračovanie z min. čísla)

Botox (onabotulinumtoxinA) patrí medzi toxické látky, ktoré produkuje baktéria *Clostridium botulinum*. Toxín sa viaže na nervové bunky a zabraňuje prenosu nervového vzruchu v močovom mechúre. Klinické zmeny sa prejavujú do dvoch týždňov od aplikácie.



prof. MUDr. Ján Švihra, PhD.

Pacienti indikovaní na liečbu Botoxom (poranenia miechy a mozgu, skleróza multiplex atď.) musia byť schopní vykonávať katetrizáciu močového mechúra. Močový mechúr sa prestane kontrahovať a únik moču vymizne. Výhody liečby však pominú po niekoľkých mesiacoch od aplikácie, lebo blokovanie je vratné. Klinické štúdie potvrdili, že Botox významne znižuje únik moču, ale aj ostatné prejavy neurogénneho močového mechúra. Na liečbu sa používa 200 jednotiek Botoxu, ktoré sa vpichujú do 30 miest steny močového mechúra. Po polročnom sledovaní sa ťažkosti vo väčšine prípadov zmiernili. Svedčí to o vynikajúcom liečebnom účinku, ktorý postupne vymizne v období 9-12 mesiacov.

Edukácia pacienta po liečbe Botoxom je nesmierne dôležitá, pretože ústup úniku moču alebo častého močenia nahrádza sťažené močenie s cievkovaním močového mechúra. Informácia o prechodnom účinku 6 až 9 mesiacov znižuje významnosť liečby, avšak opakované podanie Botoxu jedenkrát

ročne zlepšuje kvalitu života. Aplikácia Botoxu do močového mechúra je v súčasnosti veľmi akceptovaná. Vzniká významné zväčšenie maximálnej kapacity močového mechúra a zníženie maximálneho tlaku moču.

Ak cievkovanie nie je možné alebo sú zmeny na mechúre trvalé (zvrátenie mechúra, poškodená močová rúra) používajú sa **chirurgické metódy náhrady močového mechúra** s vývodom na brušnú stenu. Takéto riešenie je trvalé a obličky sú chránené od kŕčov.

Vyklepávanie (štartovanie mechúra)

moču z mechúra je možné, iba ak je objem a tlak močového mechúra bezpečný – nízky tlak a vysoký objem mechúra. Pri malom objeme a vysokom tlaku sa táto metóda nesmie vykonávať, pretože hrozí vážne poškodenie obličiek. Tieto parametre možno určiť iba podľa urodynamického vyšetrenia.

Trvalé zavedenie cievky je možné v prípadoch zlyhania ostatných metód. Nie je to ideálna cesta, preto sa vyvíjajú nové metódy ako stratený objem

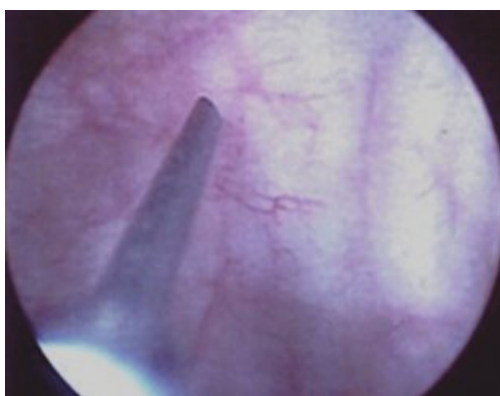
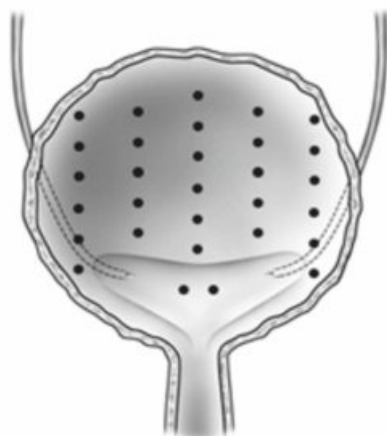
močového mechúra obnoviť a zväčšiť.

Pri hygienickej úprave úniku moču sa využívajú aj **zberné pomôcky** – špeciálne antiinkontinentné vložky a plienky, kondómové zberače a podobne. Neriešia únik moču, ale významne skvalitňujú život pacienta.

Pri používaní správnych zásad pravidelného vyprázdňovania močového mechúra, pravidelného polročného sledovania v urologickej ambulancii, dodržiavania pitného režimu a pokynov urológa je prognóza priaznivá. Obličky sú veľmi citlivé na zmeny tlaku v dolných močových cestách. Optimálna liečba neurogénneho močového mechúra znamená zníženie tlaku a zväčšenie objemu močového mechúra.

Nová liečba Botoxom pacientom s neurogennym močovým mechúrom významne zmierňuje únik moču a zlepšuje kvalitu života.

prof. MUDr. Ján Švihra, PhD.
Urologická klinika JLF UK
Univerzitná nemocnica Martin



Princíp vpichu Botoxu do steny močového mechúra. Vľavo sú uvedené schematicky vpichy, vpravo obrázok z endoskopického nálezu.

- ▶ užitočnosť výrobkov firmy pre užívateľov
- ▶ záznamy firmy vedené ohľadom transparentnosti biznisu smerom k externým subjektom podieľajúcim sa na zdravotníctve
- ▶ či spoločnosť koná a rozhoduje sa čestne a v rámci etického kódexu



3 kroky ku zdravotníckej pomôcke

Pomôcky si vyberte vo výdajni zdravotníckych pomôcok, alebo využite zásielkovú službu.
Poukaz od praktického lekára zašlite na adresu **Versus JJ, Stromová 38, 833 18 Bratislava**.
Pomôcky dostanete domov, diskrétne, bezplatne, do jedného týždňa.

Poukaz na zdravotní pomocku a zdravotnickou potřebu Zdravotní pomůcka a zdravotnická potřeba		kód klienta A9999999	
číslo 2561		R : 444952	
Průkazné na meno Mrkvička František		Ročník číslo 790513/3236	
Bydlisko Dolné Hony 1234, Bratislava		Úa 1	N 31
Prípravná nemocnica kým?		2	
kód B181853		kód 1853	
Katéter SpeediCath Nelaton, mužský Ch12. 120 kusov CXX, centum Vingtii			
Vydání pomůcky kým? 1853 Dátum vydania zdravotní pomůcky			
Použito pomůcky: ☒ áno ☐ nie Použitá pomůcka: ☒ áno ☐ nie		Spisová Príloha: dátum, oddelenie poskytnúť, počet 1. 10. 2011	
Podpis dňa: Príloha dňa: Príloha		Vydá: dátum, oddelenie poskytnúť, počet	

The image shows a tilted Slovak health insurance card (Zdravotná poisťovňa) and a small table below it.

Health Insurance Card Details:

- Title:** Poukaz na zdravotnícku pomocku a zdravotnícku potrebu
- Insurance Number:** A999999
- Card Number:** R * 444952
- Holder's Name:** Mrkvička František
- Address:** Dolné Hony 1234, Bratislava
- Card Number:** 790513/3236
- Card Number:** 2561
- Card Number:** 25613

Table:

poskytovateľ	podpis
SS	SS

Žasíelková služba

Vydávať zdravotníckych pomocok Versus JJ
 Stromová 38
 Kramáre
 833 18 Bratislava



Môj príbeh

Cievkovanie – prekliatie či dobrodenie?

Môj príbeh sa začal v útlom detstve. Trápilo ma nekontrolovateľné pomočovanie a to nielen v noci. Neustále som mal preplnený močový mechúr, trápil ma pocit plnosti a pálenie v obdobiach častých infekcií močových ciest.

Napriek opakovaným pokusom o presné stanovenie diagnózy a liečby sa môj stav nikdy neupravil. Úspechom bolo, keď som sa prestal pomočovať. No močil som naďalej veľmi často, aj každých 20 minút po malých dávkach. V močovom mechúre mi ostávalo vždy 300 - 500 mililitrov moču.

Za tie roky môj močový mechúr stratil silu vyprázdňovať sa. Striedali sa lepšie obdobia, no najhoršie to bolo v chladných mesiacoch, keď som bojoval s infekciami, s hrozbou poškodenia obličiek, prostaty aj močového mechúra.

V posledných rokoch sa vďaka rozvoju a prehlbovaniu poznatkov v medicíne

objavili efektívnejšie spôsoby liečby hypotonického močového mechúra, najmä intermitentnou katetrizáciou, čiže samocievkovaním niekoľkokrát denne. Samozrejme, hlavnou podmienkou bolo využitie najmodernejších technológií pri výrobe katétrov, ktoré dnes spĺňajú všetky potrebné kritériá – sú sterilne balené v odolných obaloch aj chránené pred poškodením pri prenášaní. Navyše manipulácia s nimi umožňuje ľahké, bezbolestné a samoobslužné zavedenie takmer bez rizika infekcie.

Päťdesiat rokov som viedol „normálny“ život, relatívne zdravý a hlavne bez závislosti od katétrov. Lenže urológovia argumentovali: „Bez cievkovania to nepôjde!“

Najprv som cievkovanie 3-4krát denne vnímal ako prekliatie. Ale táto „barlička“ mi konečne umožnila voľnosť v podbrušku – pocit, že najbližšie 3-4 hodiny nebudem musieť hľadať toaletu a najmä – pominuli zdravotné riziká z plnosti močového mechúra. Cievkovanie sa pre mňa stalo dobrodením.

Dnes si aj vďaka rýchlej a diskrétnej doprave nerobím starosti, či budem mať v dostatočnom množstve kvalitné katétre. Môj príbeh sa nekončí, pokračuje ďalej, navyše s oveľa lepšou perspektívou ako doteraz.

**Lubomír,
52-ročný lekár**

Môj príbeh

Napriek obavám sa všetko vyriešilo

Rozpoviem vám svoj príbeh. Možno niekoho z vás osloví a budete sa pozerieť na život z lepšej stránky.

Narodila som sa s meningomyelokélou - rázštepom chrbtice. V predškolskom veku som prekonala viacero infekcií močových ciest. V šiestich rokoch ma pre hydronefrózu operovali. Po zákroku sa mi zdravotný stav zlepšil. No okrem toho mám aj ťažkosti s chôdzou.

Absolvovala som strednú i vysokú školu. Hlavne vďaka veľkej podpore svojej rodiny: rodičov a sestier. Mám prácu, ktorá ma baví aj naplňa a bez ktorej si život viem len ťažko predstaviť.

34-ročná som prekonala závažnú infekciu močových ciest, po ktorej sa mi vystupňovali ťažkosti s močením. Niekoľko mesiacov som bola bezradná, nevedela som, čo bude. Desili ma katastrofické scenáre – budem musieť prestať pracovať? Ako budem ďalej žiť?

S týmito otázkami som sa ocitla na urologickom oddelení v Ružinovskej nemocnici v Bratislave. Po vyšetreniach mi oznámili, že najlepším riešením bude intermitentná katetrizácia. Všetko mi dôkladne vysvetlili a naučili ma cievkovanie, ktoré som zvládla bez väčších ťažkostí.

Aj po pätnástich rokoch veľmi oceňujem

ústretoivosť a profesionalitu všetkých zdravotníckych pracovníkov.

Najprv som nepoužívala jednorazové katétre, ale opakovane som si ich vyvárať a dezinfikovať, čo bolo časovo aj technicky náročné. Postupne som sa dostala k jednorazovým katétrom, čo mi výrazne uľahčilo manipuláciu i čas. Neskôr prišli kompaktné katétre, ktoré využívam doteraz a som s nimi mimoriadne spokojná.

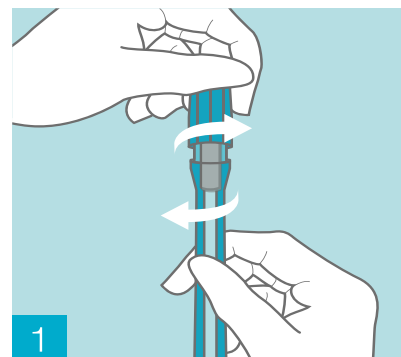
Ďakujem celej firme Coloplast za to, že vyvíja stále dokonalejšie pomôcky, ktoré mnohým uľahčujú život.

Napriek mojim pôvodným obavám sa problémy s močením elegantne vyriešili. Po pätnástich rokoch intermitentnej katetrizácie sa plne venujem svojej práci, rodinným aktivitám, cestovaniu, vzdelávaniu a užívam si všetko krásne, čo život ponúka.

Povzbudzujem ďalších pacientov, ktorí váhajú s riešením svojho problému, aby sa odhodlali. Neuzatvárajte sa so svojimi ťažkosťami, ktoré sa dajú vyriešiť. Neváhajte, otvoríte sa vám v živote mnohé nové možnosti!

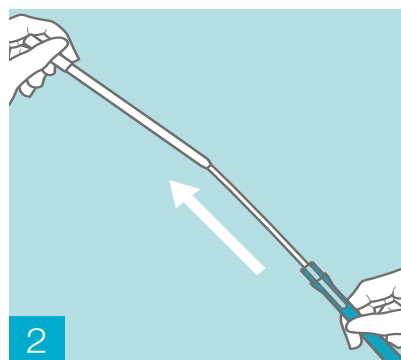
Ludmila, 50 rokov, lekárka

Použitie katétra SpeediCath® Compact



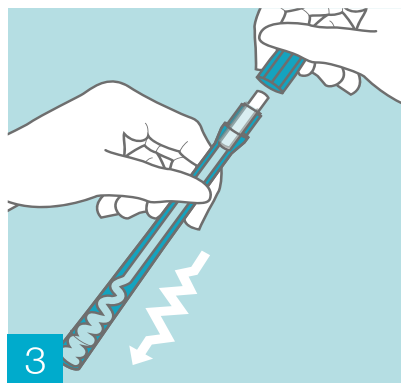
Otvorenie SpeediCath Compact

Držte katéter vertikálne, aby koncový uzáver smeroval hore. Pootočte koncový uzáver.



Vytiahnutie katétra

Uchopte bielu koncovku katétra a ťahajte katéter smerom von, až kým nebudete počuť slabé kliknutie. Katéter je teraz pripravený na použitie. Vyhnite sa dotyku povrchu katétra. Katéter držte iba za bielu koncovku.



Likvidácia katétra

Katéter môže byť opakovane uzavretý pomocou uzáveru, bez rizika pretekania. Po použití, katéter zasunúť do obalu (mierna sila je potrebná) až po bielu koncovku. Nasadíte uzáver. Katéter zahodíte, keď nájdete vhodné miesto.



Milí čitatelia,

ak máte na predaj niečo, čo by mohlo poslúžiť iným pacientom, alebo sa pokúšate niečo kúpiť, napíšte nám do redakcie. Radi váš inzerát uverejníme v nasledujúcom čísle. Nezabudnite napísať svoje telefónne číslo.

Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica, skmkb@coloplast.com



Predstavujeme vám...

Volám sa Andrea Rozenbergová. Od roku 2001 pracujem na urologickej ambulancii MUDr. Vladimíra Kittela v Prievidzi, kam som nastúpila po materskej dovolenke. Predtým som pracovala v detských jaslách ako detská sestra a ako ortopedická sestra na oddelení v nemocnici.



Andrea Rozenbergová

Dodnes si spomínam na prvú pacientku, ktorú som v roku 2002 učila cievkovať – na 20-ročnú Katku, celkom na začiatku práce na urológii.

Pacienti sa ma často pýtajú, ako často sa majú cievkovať. Je to individuálne, záleží od príjmu tekutín. Štandardne sa dospelí cievkujú štyrikrát denne, pričom množstvo moču by nemalo presiahnuť 400 ml na cievkovanie. Je dôležité, aby v močovom mechúre neostával zostatkový moč.

Za 24 hodín by mal pacient vymočiť asi 1500 ml. Tomu by mal zodpovedať príjem tekutín. Samozrejme, v lete,

keď zavládnu horúčavy, príjem tekutín stúpa. Aj polievky a ovocie obsahujú tekutiny.

Prirodzene, cievkovanie štyrikrát denne odporúča lekár, ale prax je neraz iná. Pacienti idú na návštevu, nepijú tekutiny, aby sa nemuseli cievkovať, a keď sa vrátia domov, vypijú občas až 500 ml či dokonca 1000 ml naraz, čo nie je dobré, lebo si tým zatažujú obličky. Niektorí sa cievkujú dvakrát denne a cez deň močia brušným lisom alebo vyklepávaním.

Pre pacientov je najlepšie dodržiavať režim cievkovania štyrikrát denne,

predchádzajú tým zostatkovému moču v mechúre a znižujú riziko infekcií. Niektorí ľudia sa však cievkujú častejšie. Odporúčam im urodynamické vyšetrenie na potvrdenie nutnosti zvýšeného množstva cievkovania až šesťkrát denne.

Pacienti našej ambulancie vedia, že sa na mňa môžu obrátiť s akoukoľvek otázkou alebo prosbou. Keď im neviem dať správnu odpoveď hneď, zistím, doštudujem si... Mnohí pacienti sa stali mojimi priateľmi a ja verím, že spoločne ich problémy zvládneme.

Andrea Rozenbergová

Aplikácia WheelMate: pre ľahší život s hendikepom

Novinka pre užívateľov katétrov SpeediCath

Minulý rok uviedol Coloplast v mnohých krajinách novú mobilnú a webovú aplikáciu WheelMate™. Aplikácia pre všetkých užívateľov katétrov SpeediCath alebo EasiCath poskytuje prehľad o najbližších bezbariérových toaletách a parkovacích miestach. V tomto roku sa k iniciatíve pripojil aj slovenský Coloplast.

Ako to funguje?

WheelMate™ je bezplatná mobilná a webová aplikácia, ktorá obsahuje informácie o bezbariérových toaletách a parkovacích miestach na Slovensku aj



po celom svete. Informácie do nej vkladajú priamo užívatelia, ktorí miesta overili. Ktokoľvek môže informácie upraviť, doplniť, okomentovať alebo ohodnotiť a prispieť tým k budovaniu

**Pre otázky a poradenstvo
o WheelMate volajte na našu
bezplatnú informačnú linku
0800 159 159 alebo využite
tento QR kód.**



mapy bezbariérových toaliet
a parkovacích miest.

Aplikáciu WheelMate si do svojho počítača alebo smartfónu môžete stiahnuť zdarma na adrese www.wheelmate.sk. Pre Android v e-obchode Google play, pre iPhone v AppStore. S aplikáciou WheelMate sa už nemusíte báť neplánovaných ciest do neznámeho prostredia.



Sledge hokej

Sledge hokej alebo hokej na sánkach (v USA známy tiež pod názvom sled hockey) je zimný kolektívny šport, obdoba ľadového hokeja primárne určená pre ľudí s telesným postihnutím. Od roku 1994 je súčasťou Zimných paraolympijských hier. Sledge hokej má pôvod vo švédskom Štokholme, kde ho roku 1960 vymysleli dvaja muži v rehabilitačnom centre, aby mohli napriek telesnému postihnutiu hrať hokej.

Prvá súťaž v novom športe sa konala až roku 1969 a zúčastnilo sa na nej päť európskych družstiev. Roku 1981 založilo Spojené kráľovstvo prvé národné sledge hokejové mužstvo a o rok neskôr ju nasledovala Kanada. Postupne vznikli ďalšie národné reprezentácie Spojených štátov amerických, Estónska, Japonska, Švédska a Nórska.

V roku 1994 bol zaradený do programu Zimných paraolympijských hier v nórskom Lillehammeri. Vo finále zvíťazila reprezentácia Švédska nad Nórskom, čím sa stala historicky prvým víťazom na zimných paraolympijských hrách v sledge hokeji. Na paraolympiáde 2010 vo Vancouveri boli prvýkrát povolené zmiešané tímy.

Prinášame vám rozhovor s **Petrom Štítom**, zakladateľom a priekopníkom „sánkového hokeja“ na Slovensku.

Môžete našim čitateľom objasniť, v čom sa líši sledge od klasického hokeja?

Sledge hokej sa hrá na rovnakých ľadových plochách ako bežný ľadový hokej. Aj väčšina pravidiel je rovnaká – vrátane faulov, postavenia mimo hry, zakázaného uvoľnenia a podobne. Hlavne preto, aby bol sledgehokej pre divákov ľahko zrozumiteľný. Čo je rozdielne? Hráči sedia na špeciálnych saniach, ktoré sa dotýkajú ľadu len dvoma korčuliarskymi nožmi. V rukách držia dve krátke hokejky, ktoré majú na

opačnom konci ako čepeľ ocelové hroty a slúžia na posúvanie sa po ľade. Hrá sa 3 x 15 minút.

Ako ste sa k sledge hokeju dostali?

Kolektívne športy ma priťahovali odjakživa. O sledgehokeji som sa dozvedel, keď som býval v Česku. Páčil sa mi od prvého tréningu.

Koľko hráčov je v tíme?

Vyspelé tímy hrajú na oficiálnych turnajoch s 15 hráčmi a dvomi brankármi. My, bohužiaľ, nemáme dosť





široký káder. Na posledných MS vo Švédsku nás bolo 10 + 2.

Ako dlho sa hrá sledge hokej na Slovensku?

Na prvom open turnaji sme boli roku 2011. Vtedy sme si ešte museli „požičať“ troch českých hráčov. Neuveriteľné, akú dlhú cestu sme za taký krátky čas prešli.

V Čechách majú niekoľko klubov a hrajú medzi sebou ligu. Ako je to na Slovensku?

U nás je zatiaľ jediný klub – BENCONT Dolný Kubín. Potrebovali by sme širšiu

základňu. Nielen hokejistov, ale aj ľudí, ktorí sú schopní partiu okolo seba zorganizovať. Potrebovali by sme viac klubov a medzi nimi zdravú športovú rivalitu. V Bratislave alebo Košiciach určite existuje dosť ľudí, ktorých by sledgehokej zaujal. Fungujeme však len na amatérskej úrovni a robíme, čo je v našich silách.

Dnes je paralympijský šport na vysokej úrovni. Venuje sa vaše sledge družstvo hokeju okrajovo alebo naplno? Naplno popri práci, štúdiu, rodine... Momentálne nemáme šancu porovnávať sa s krajinami, kde sa hrá sledgehokej

profesionálne a hráči trénujú viacfázovo päť dní v týždni. To je pre nás sci-fi. Máme čo robiť.

Sledgehokejové sánky sa dajú kúpiť alebo svojpomocne vyrobiť?

Teoreticky sa dajú vyrobiť. Ale kvalitné sany pre dobrého hráča musia byť ľahké, pevné, odolné, ergonomické a dobre ovládateľné. Vyrobiť ich bez predchádzajúceho vývoja je nemožné.

Pri hokeji často dochádza k zraneniam. Nemáte z toho obavy vy, alebo vaši príbuzní?

Sledgehokej je tvrdý šport. Je to jedna z vlastností, ktorá k nemu ľudí priťahuje a je to jeden z dôvodov, prečo s ním niektorí skončia. Adrenálín a istá miera rizika k tomu patrí.

Ak by niekto z našich čitateľov mal podobné ambície hrať sledge hokej, čo s tým?

Navštíviť www.sledgehokej.sk, ozvať sa nám. Záujemcov pozveme na sústreďenia, požičiame im výstroj a pomôžeme im.

Zhováral sa Mgr. Marián Korbel
Foto: Ján Grajciarik



pracovné dni 8.00 - 16.00 hod.

www.coloplast.sk
www.kontinencia.sk



Rozhovor s PhDr. Ladislavom Ószom - riaditeľom DSS LUX

Môžete sa našim čitateľom krátko predstaviť?

Prajem príjemný deň všetkým čitateľom. Som riaditeľ neziskovej organizácie LUX so sídlom na Opatovskej 97 v Košiciach, kde pôsobím šesťnásť rokov. Poskytujeme sociálne služby pre všetky vekové kategórie – deti, mládež so zdravotným znevýhodnením, dospelých a seniorov, ktorí sa nachádzajú v nepriaznivej sociálnej situácii, v ktorej sa ocitli v dôsledku ťažkého zdravotného postihnutia, alebo v dôsledku nepriaznivého zdravotného stavu. Zabezpečujeme pre klientov širokospektrálnu starostlivosť v sociálnej, zdravotnej, rehabilitačnej a výchovno-vzdelávacej oblasti pobytovou celoročnou, týždennou a ambulantnou formou.

V čom spočíva vaša práca? Čo ste si predsavzali pri prevzatí vedenia DSS?

Keď som nastúpil na pozíciu riaditeľa Domova sociálnych služieb, nevedel som, čo viem už dnes, najmä, aká je táto práca náročná a čo všetko obnáša. Pracoval som predtým v inej oblasti. Prvé mesiace boli veľmi náročné, oboznamoval som sa s cieľovou skupinou. Potreboval som si získať dôveru klientov aj zamestnancov. Boli sme vtedy rozpočtová organizácia a budova sa nachádzala vo veľmi zlom stave. Hľadal som finančné prostriedky na rekonštrukciu, aby sa mladí klienti cítili príjemnejšie, keďže pre mnohých to bol jediný domov. Od januára 2006 sme zariadenie transformovali na neziskovú organizáciu, pričlenenú k novovybudovanému chránenému bývaniu. Rozšírili sme činnosť a poskytujeme sociálne služby aj pre dospelých a seniorov.

Akých máte pacientov?

So zmenami v legislatíve v sociálnej oblasti sa menili a pribúdali ďalšie cieľové skupiny. Celková štruktúra zariadenia sa za obdobie môjho pôsobenia zmenila. V Košiciach sú kapacitné možnosti pre seniorov stále nepostačujúce. V súčasnosti poskytujeme sociálne služby pre deti a mládež so zdravotným znevýhodnením (telesným a mentálnym), dospelých s mentálnym postihnutím, pre seniorov, pre seniorov s Alzheimerovou chorobou v špecializovanom zariadení a pre klientov v zariadení podporovaného bývania, ktorí dokážu viesť samostatný život, ale potrebujú dohľad.

Máte aj pacientov s retenciou/inkontinenciou moču?

V zariadení máme aj klientov s inkontinenciou moču a v niektorých prípadoch používame jednorázové katétre.



Môžete porovnať prácu s telesne a mentálne postihnutými?

Keď som prevzal vedenie DSS, situácia bola jednoduchšia. Boli tu umiestnené deti s telesným postihnutím, teraz máme viac klientov s mentálnym postihnutím, duševnými chorobami a to je oveľa náročnejšie. Každý z klientov vyžaduje pozornosť, má individuálne potreby. Práca s nimi vyžaduje veľa trpezlivosti, lásky, energie a empatie. Na druhej strane, títo ľudia vedia veľa odovzdať, dokážu dávať veľa lásky a sú nezištne vďační. Obdivujem na nich, že sú vo svojom veľkom svete nesmierne šťastní.

Ako dlho u vás pacienti ostávajú, dokážu sa zaradiť do života? Aká je vaša stratégia a poslanie?

Vzhľadom na rôznorodé skupiny klientov je dĺžka pobytu u nás individuálna. Deti zostávajú v zariadení väčšinou počas plnenia povinnej školskej dochádzky, niektorí pokračovali aj v štúdiu na strednej škole, čiže dvanásť rokov. O to ťažšie to mali po návrate do domáceho prostredia, neľahko sa socializovali v mieste trvalého bydliska. Na pracovnom trhu sa ťažko uplatňujú, niektorí pokračovali v štúdiu na VŠ, alebo pracovali v chránených dielnach. Klienti s mentálnym postihnutím u nás pokračujú po ukončení praktickej školy v dennom stacionári. Po dovŕšení dospelosti sa niektorí klienti vrátia do rodín, ale vo väčšine prípadov zostávajú

v DSS. Len málokto sa osamostatnia a žijú bez pomoci. Všetci klienti, ktorým poskytujeme sociálne služby, či už pobytovou, alebo ambulantnou formou, sú odkázaní na pomoc inej fyzickej osoby. Seniorom poskytujeme najdlhší pobyt päť rokov. Mojim hlavným cieľom je neustále zlepšovať podmienky a kvalitu poskytovania sociálnych služieb.

Dokážete oddeliť prácu od súkromia? Ako vnímajú vašu prácu vaši najbližší?

Snažím sa oddeliť prácu od súkromia, aj keď – ako v každej inej profesii – nie vždy sa to dá.

Moja rodina má pre moju prácu pochopenie, mám oporu v manželke. Naše dve dcéry sú lekárkami a majú k tejto robote tiež blízko.

Pracovať s postihnutými vyžaduje veľkú dávku empatie, sociálneho cítenia, obety... Čo vám táto práca prináša?

Táto práca mi priniesla celkom iný pohľad na život, zmenil som svoje životné hodnoty aj myslenie.

Ďakujeme za rozhovor.
Zhováral sa Mgr. Marián Korbel'





Krémeše

Slováci, na rozdiel od Japoncov či Američanov, nad chuťou tohto zákusku určite neodpadnú. Pri slove krémeš si staršie ročníky zrejme pripomenú, že kedysi nechýbal v ponuke nijakej cukrárne ani v tom najmenšom meste. A pripraviť ho z plátov dobre upečeného lístkového cesta, medzi ktoré sa natrie vrstva vanilkového krému a na to šľahačka, nie je úplne jednoduché.

Pôvod tohto zákusku vraj siaha až do Slovinska. A keďže sme boli takmer sto rokmi súčasťou jednej Rakúsko-Uhorskej monarchie, dostal sa aj k nám. Takže dedičstvo spoločných maškrt je celkom oprávnené.

Slovinci hovoria, že recept na kremšnit (krémeš) pochádza z ich mesta Bled. V roku 1953 sa cukrár Ištván Lukačevič (podľa krstného mena azda Maďar) vybral aj s rodinou zo srbskej provincie Vojvodina na Bled. Dostal totiž miesto šéfkuchára v tamojšom slávnom Park hoteli. Priniesol so sebou aj recept krémového zákusku kremšnit.

My vám ponúkame veľmi jednoduchú obmenu klasického zákusku – tvarohový krémeš, ktorý zvládnu aj začiatočníci.

Tvarohový krémeš – jednoduchý a lahodný zákusok

POTREBUJEME:

lístkovÈ cesto chladenÈ ñ vyvaðkanÈ (zrolovanÈ) alebo lineckÈ cesto

Na tvarohov˘ hmotu:

200 g pr˘ òkovÈho cukru
1 vanilkov˘ cukor
2 bal maizeny so zlat˘m klasom (2 x 40 g)
3 litra mlieka (750 ml)
3 tuÈnÈ tvarohy (3 x 250 g)
6 ůãkov

Na sneh:

6 bielkov
7 kopcovit˘ch lyùic pr˘ òkovÈho cukru

POSTUP:

Oddelíme si ťítka od bielok.

K ťítkom pridáme cukor, vanilkový cukor, zlatý klas, mlieko a tvaroh. Všetko dobre rozmixujeme ponorným mixérom, aby neostali hrudky tvarohu. Na plech dáme lístkové cesto, vylejeme naň riedku tvarohovú hmotu. Pečieme 45 min pri teplote 180 °C. Medzičasom si z bielkov vyšľaháme sneh a po vyšľahaní k nemu pridáme práškový cukor. Po 45 minútach vyberieme z rúry, navrch dáme sneh a dohľadka ho rozotrieme. Teplotu znížime na 150 °C a dáme dopieť na 10 – 15 min, pokiaľ sneh nezhnedne. Po vychladnutí dáme plech ešte do chladničky a až potom koláč nakrájame.



Na zamyslenie

Skús mať rád...

Jeden muž sa rozhodol, že sa bude starať o trávnik pred domom, v ktorom býval. Mienil tam vypestovať pravý anglický trávnik. Venoval svojmu zámeru každú voľnú chvíľu. Už bol skoro pri ciele, keď si na jar všimol, že sa v trávniku uchytilo niekoľko púpav, ktoré hneď vystrčili svoje žiarivé kvety. Nelenil a vytrhal ich. Ale nič nezmohol. Každý deň sa objavilo niekoľko ďalších žltých kvetov. Kúpil a použil silný jed. Nezabral. Od toho dňa sa jeho život stal ustavičným bojom proti žltým kvetom, ktorých každú jar pribúdalo.

„Čo s nimi mám robiť?“ zúfalo sa pýtal manželky. „Skús ich mať rád!“

odpovedala mu pokojne. Pokúsil sa. Po istom čase mu žlté kvety pripadali ako umelecké diela, ktoré zdobia smaragdový trávnik. Odvtedy žil šťastne. Koľko ľudí nás možno rozčuľuje! Prečo sa nepokúsime mať ich radi?



Existuje život po pôrode?

V brušku raz boli dve embryá. A rozprávali sa...



Prvý sa pýta: Veríš na život po pôrode?

Druhý: Áno, jasné, že existuje. Náš život tu je naplánovaný len na to, aby sme rástli a pripravili sme sa na život po pôrode, aby sme boli dosť silní pre to, čo nás čaká.

Prvý: Hlúposť. To predsa neexistuje. Ako by mal vôbec vyzeráť život po pôrode?

Druhý: Nevieť presne. Ale určite tam bude oveľa jasnejšie ako tu. A možno tam budeme pobehovať a jesť ústami.

Prvý: Haluz! Pobehovať sa predsa nedá. A jesť ústami? Smiešna predstava!

Existuje predsa pupočná šnúra, ktorá nás živí. Okrem toho, je nemožné, aby jestvoval život po pôrode, pretože pupočná šnúra je už teraz príliš krátka.

Druhý: Určite to možné je! Akurát bude všetko inak.

Prvý: Po pôrode sa ešte nikto nikdy nevrátil späť. Pôrodom sa náš život končí. A život je temný.

Druhý: Aj keď presne neviem, ako bude vyzeráť život po pôrode, v každom prípade uvidíme mamu a ona sa o nás postará.

Prvý: Mama?! Ty veríš v mamu? A kde je?

Druhý: Všade okolo nás! Sme a žijeme v nej a vďaka nej. Bez nej nemôžeme existovať.

Prvý: Hlúposť! Nič z mamy som ešte nevidel, iste nemôže ani jestvovať.

Druhý: Niekedy, keď sme celkom ticho, ju počuť spievať. Alebo cítiť, keď hladká náš svet. Ja verím, že náš život sa naozaj začne až po pôrode...

/ sme vnĚ...

PrĚdu Indi· ni za ōamanom a p'raj sa ho:

- » o hovori Manitu, bude tuh· zima?

āaman rozhodĚ po zemi kamienky, zatancuje ritu· lny tanec, chvĚ na kamienky pozer· a potom povie: - Nevieť, veĚ Manitu mlĚ.

Ale pre istotu choĚte zbieraĚ drevo. Indi· ni id' do lesa a zbieraj' drevo.

Po mesiaci ho uĚ maj' obrovsk' horu. Znovu prĚdu za ōamanom a p'raj sa, Ěo hovorĚ Manitu. Cel· proced' ra sa zopakuje a ōaman hovorĚ:

- VeĚ Manitu mlĚ, ale pre istotu eĚte choĚte zbieraĚ drevo.

Po ĆalŃom mesiaci uĚ ōaman nechce stratiĚ svoju autoritu a z· jde na najbliĚĚiu meteorologick' stanicu, aby sa sp'jal, Ěi bude tuh· zima.

A meteorolŃg hovorĚ:

- JŮ, asi poriadne tuh·, lebo Indi· ni uĚ dva mesiace iba drevo zbieraj'!

* * *

K trabantu stojacemu na Broadway podĚ AmerĚan, zvedavo si auto obzer· a vravĚ: Ńhm, peknĚ, skutoĚne peknĚ.

Potom sa otoĚĚ k majiteĚvi a p'raj sa: Ńto ste si poskladali vy, alebo v· m niekto pom· hal'?

* * *

Stretn' sa dvaja kamar· ti:

- Ako sa m· Ń? Dlho som ūa nevidel. - V' borne, ĚoveĚ! K' pil som si slona.

- Slona? » o s nĚm?

- To ti je skvel· vec. O krmivo sa nemusĚm staraĚĚ spasie mi tr· vnĚk, takĚ ho m· m ako golfovĚ ihrisko.

Umyje mi auto a deti sa s nĚm hraĚ. No skvelĚ!

- To znie dobre. KoĚko tak' slon stojĚ?

- V·Ěinou okolo tridsaĚtisĚ, ale ūe si to ty, pred· m ti ho za dvadsaĚ

- Fajn, dohodnutĚ.

Stretn' sa po p· rĚ ūĤoch:

- Teda, ty si mi dal! Tr· vnĚk podupan', stromy ol· manĚ, vĚade samĚ v' kaly, deti sa ho boja

a manĚelka sa chce rozv· dzaĚ

- NehovorĚ pekne o slonĚkovi, takto ho nepred· Ń.

Antoine de Saint-Exupéry (1900 - 1944) - francúzsky spisovateľ, letec a filozof

Láska začína tam, kde sme schopní prestať myslieť na seba a ochotní vykonať... (tajnička)

Autor: Juraj Mitošinka	väčší zväzok slamy	opera G. Verdiho	žena, ktorá vymeriava	zrakové orgány	MPZ Rumunska	skratka pre a po- dobne	kosák (zried.)	hôrny kurovitý vták	Pomôcky: Modest, ladin, dit, NSB	ženské meno	jednotka množstva informácie	značka prvku hélium	zbav nečistoty, očisti	hudobná skupina, kombo
ozdobný predmet z úlomkov konárov									na tento prípád (z lat.)					
1. časť tajničky									4. časť tajničky súzvuk tónov					
drením poškod'					človek, kto- rý optuje napádajte niekoho							rímske číslo 999 číslo (zastar.)		
skr. pre Pan American Airways				vyzbrojená skupina Arnold (dom.)							železničná správa Nórška riečisko			
	kladný výsledok, úspech	skratka čatára perzský básnik				oxid kobalnatý hlava moslimov				pes (det.) odchov				
zakroče- nie						kopcom epocha triasu (geol.)							3. časť tajničky	biedne, slabo
neodbytné prosil, drankal							dopovedia (zastar.) očakávaj príchod							
skr. pre a iné			vytlač citoslovce zvonivého zvuku					zhotov oslovenie vydatej ženy						
MPZ Kamerunu				eidamský syr ozdoba (výtv.)						Anton (dom.) žľab na kŕmenie				
Pomôcky: RFC, Árif, SNA, Ajas, Avot, jalox	utiekol, ufujazdil (expr.)	rímske číslo 495 2. časť tajničky			vzlykavo (bás.) neprijem- nosť							citoslovce údivu vykonávajú exekúciu		
úderom zasiahol						vynadá lízal (expr.)					najvyššia karta obleklo (kniž.)			
plakal, mrnkal (expr.)						druh ocele tlač. ag. Surinamu							5. časť tajničky	tam, až ta (expr.)
písmo písané rukou							mužské meno syn kráľa Telamóna							
zn. pre nanohenry			rezolútna, rozhodná načo (poet.)						Viktória (dom.) Ústav lek. kozmetiky					
nositeľ dedičných vlastností (biol.)				nariekajú (bás.) EČV Veľ- kého Krtiša						st. značka žiletiek skratka erytrocytu				
robia ohavným						radostný nábožen- ský chvá- lospev								
pri pohybe vydával čľapotavý zvuk						odrežem (zried.)								

Milí čitatelia,

pripravili sme pre vás opäť krížovku. Troch z vás výžrebujeme a odmeníme **darčekomými košmi**. Svoje správne riešenia posielajte do **29. 2. 2016** na našu adresu: **Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica**.

Meno a priezvisko:

Ulica:

PSČ a mesto:

Telefónne číslo:

Výhercovia z minulého čísla sú:

Jaroslava Matejková, Svätý Kríž

František Michala, Šarišské Michaľany

Miroslava Šípková, Turčianske Teplice

Výhercom gratulujeme!