

Všetko dobré v novom roku 2017
želá kolektív spoločnosti

Coloplast





SpeediCath Compact Set 2 v 1 katéter s vreckom

Speedi Cath Compact Set - katéter so zberným vreckom 2 v 1 je pripravený na okamžité použitie.

Vďaka unikátnej jednoduchšej konštrukcii je dostatočne malý na to, aby ste ho nosili vo vrecku alebo kabelke.

Je maximálne diskretný - vôbec nepripomína zdravotnícku pomôcku.

- jediný kompaktný a diskretný katéter s integrovaným vreckom
- jednoduchý a nenáročný pre použitie doma i vonku
- ideálny pomocník pri cestovaní
- unikátny hydrofilný povlak pre okamžité a komfortné zavedenie



OBSAH:

Desatoro o cievkovaní	4
Môj príbeh	5
Paralympiáda Rio 2016	6
Dekubity u pacientov na vozíku	8
Rozhovor s M. Sanigom	10
Curling na vozíku	12
Nadlimity	13
Úspech si ty	14
Na zamyslenie	15

Milí čitatelia!

Nedávno sa náš kolektív Coloplastu zúčastnil školenia Dale Carnegie Training. Carnegie je pravdepodobne najznámejší autor a lektor kurzov v oblasti komunikácie. Mňa školenie obohatilo, preto som sa rozhodol pár Carnegieho dobrých rád uverejniť aj v našom novom čísle Heliosu. Verím, že budú prínosom aj pre vás. Mám dojem, že hlavne mladšej generácii sa dnes ľahšie a prirodzenejšie komunikuje cez sociálne siete ako osobne.

Okrem toho vám, samozrejme, prinášame odborné informácie. Profesor Ladislav Valanský vám predstaví „desatoro“ o cievkovaní a tiež vás poučí o tom, či si pacient môže pri intermitentnej katetrizácii zaviesť infekciu do močového mechúra. Poradíme vám, ako postupovať pri vybavovaní nadlimitného množstva pomôcok a ako riešiť dekubity u pacientov na vozíku.

Naša medailistka Veronika Vadovičová a športovec Radoslav Malenovský sa s vami podelia o dojmy z paralympiády v Riu. Reprezentačný tréner František Pitoňák vám predstaví šport zvaný curling aj pre ľudí na vozíku.

S prírodovedcom Miroslavom Sanigom sme sa rozprávali o vzťahu k prírode. A na konci rozhovoru vás určite pobaví príhoda o medveďovi na autobusovej zastávke!

Na záver už tradične recept, vtipy a úvaha na zamyslenie.

Želám vám všetko dobré v novom roku, zdravie, hojnosť, pokoj a lásku v srdci. Prežite s nami príjemné chvíle!



S úctou,

Mgr. Marián Korbel'
zákaznícky servis

Zavediem si cievkovaním do močového mechúra infekciu?

Otázku si oprávnené kladie asi každý pacient, ktorý sa lieči intermitentnou autokatetrizáciou (IK). Močová infekcia patrí k najčastejšej komplikácii tejto metódy s asi 85% výskytom. Ako je možné, že sa za daných okolností liečba považuje za bezpečnú? Kedy sa uroinfekcie báť? Dá sa jej predchádzať?



Prof. MUDr. Ladislav Valanský, PhD.

V prvom rade – so zavedením infekcie do močového mechúra sa pri IK počíta pri čistej aj sterilnej technike. Ide spravidla o infekciu vlastnými črevnými baktériami, ktoré sa bežne vyskytujú v okolí uretry muža aj ženy. Dôkladné umytie rúk a okolia ústia uretry pred cievkovaním riziko zanesenia infekcie znižuje, ale nevylučuje – hlavným účelom umytia je zamedziť vpraveniu agresívnych „cudzích“ baktérií.

O tom, či počas IK dôjde len k nezávažnej asymptomatickej (bezpríznakovkej) bakteriurii alebo závažnej uroinfekcii (zníženie kapacity mechúra, horúčka, triaška, opuch mieška) rozhodujú popri virulencii

mikróba podmienky, s ktorými sa baktérie stretávajú v močovom mechúri.

K vzniku závažnej infekcie dochádza iba vtedy, keď sa baktérie prichytia na sliznicu a majú vhodné podmienky na množenie. V opačnom prípade voľne plávajú a sú permanentne zriedňované sterilným močom pritekajúcim do mechúra z obličiek. Veľmi nebezpečným faktorom podporujúcim prichytenie baktérií na sliznicu je vysoký mechúrový tlak a neúplné vyprázdnenie mechúra pri cievkovaní. **Pravidelné cievkovanie 4 – 6x za deň (max 8 hod interval) a úplné vyprázdnenie mechúra „do poslednej kvapky“ sú hlavnými faktormi zabráneniu vzniku závažnej uroinfekcie**

a v niektorých prípadoch aj dlhodobého dosiahnutia sterilného moču. S vyšším rizikom závažnej infekcie (hnisavého zápalu obličky) je spojený spätný tok moču (veziko – ureterový reflux). U mužov sa môže IK zriedka komplikovať aj akútnym zápalom prostaty alebo nadsemníka.

Preventívne podávanie antibakteriálnych liekov pri intermitentnej autokatetrizácii sa neodporúča, rovnako ani liečba asymptomatickej bakteriúrie. Ambulantná liečba symptomatickej uroinfekcie prichádza do úvahy pri infekcii mechúra, v ostatných prípadoch je neodkladná liečba na lôžkovom oddelení.

„Desatoro“ intermitentnej katetrizácie

Intermitentná katetrizácia (IK) je bezpečná metóda, ale vyžaduje si zo strany pacienta dodržanie viacerých pravidiel, ktoré majú pre jej hladký priebeh a splnenie očakávaného efektu veľký význam. Užitočné informácie a odporúčania sa dajú zhrnúť do nasledovného „desatora“:

- 1) Hlavnou pomôckou na overenie správnosti režimu IK je mikčný denník, do ktorého pacient počas 24-hodinového cyklu zaznamenáva objem prijatých tekutín, jednorazové objemy vypusteného moču, celkový objem moču, počet epizód a okolnosti inkontinencie. Do celkového objemu sa má zaradiť odhadnuté množstvo uniknutého moču.
- 2) Nadmerný príjem tekutín je pri IK nevhodný. Môže viesť k poškodeniu obličiek a zhoršeniu inkontinencie. Správnosť pitného režimu sa overuje na základe množstva moču vyprodukovaného za 24 hodín. U dospelých je to okolo 1600 ml/deň. Do objemu prijatých tekutín treba

zarátat' aj ovocie pre vysoký obsah vody.

- 3) Najdôležitejšie v prevencii recidivujúcej močovej infekcie pri IK sú dostatočná frekvencia cievkovania a vyprázdnenie mechúra „do poslednej kvapky“.
- 4) Odporúčaný interval cievkovania je 6 hodín (4x/deň), nemá prekročiť 8 hodín (3x/deň). Pri recidivujúcej infekcii je vhodné pridať jedno nočné cievkovanie. Zvýšením počtu katetrizácií sa rieši aj krátky interval suchosti. U malých detí sa akceptuje 8 cievkovaní/deň. Predpis väčšieho počtu katétrov vyžaduje súhlas zdravotnej poisťovne.
- 5) Jednorazový objem vycievkovaného moču nemá prekročiť 400 ml. Individuálny bezpečný objem pre obličky sa stanovuje urodynamickým vyšetrením. Kapacita mechúra pod 250 ml napriek medikamentóznemu tlmeniu mechúra vyžaduje preverenie vhodnosti IK.
- 6) Náhle zhoršenie inkontinencie resp.

skrátene suchého intervalu môže byť zapríčinené nadmerným príjmom tekutín, infekciou močového mechúra (nie je spojená s horúčkou) alebo zmenou v neurologickom postihnutí a je dôvodom na neodkladnú konzultáciu urológa.

- 7) Nikdy nekombinujte vyklepávanie močového mechúra (reflexné močenie) s dodatočnou IK. Môže to viesť k závažnému poškodeniu horných močových ciest.
- 8) U mužov sa pri zavádzaní cievky nesmie použiť násilie. Pri problémoch so zavádzaním cievky sa treba neodkladne poradiť s urológom.
- 9) Každý horúčnatý stav v priebehu IK vyžaduje okamžitú konzultáciu urológa.
- 10) Baktérie v moči počas IK má 70-90 % pacientov. Ak nie sú prítomné príznaky infekcie, niet dôvodov na obavy ani na preventívne podávanie antibiotík.

Prof. MUDr. Ladislav Valanský, PhD.

Môj príbeh

Moja posledná lyžovačka

1. marca 2001 som sa vybral na zjazdovku v Tatranskej Lomnici lyžovať. Počasie ideálne, polooblačno, -6 °C. Na Skalnatom plese fúkal silný vietor, preto kabínová lanová dráha jazdila z Tatranskej Lomnice po Štart. Jazdil som po okraji zjazdovky, stred bol viac vyjazdený. Urobil som viacero jász, ale pre množstvo lyžiarov som nejazdil rýchlo.

Asi 150 metrov pri jazde sa mi pre nepozornosť zahranila lyža. Padol som na bok a rotáciou ma zvrtilo na chrbát. Hneď som pocítil silné bolesti chrbta. Na hlave ma zranila padajúca lyža, ktorú mi pri páde vyplo viazanie. Zostal som ležať, nemohol som sa otočiť ani postaviť. Vedel som, že je to ťažký úraz. Chvíľu po páde dorazili kamaráti, členovia horskej záchranej služby Peter Šperka a Martin Fris, výborní chlapi. Peter Šperka už, žiaľ, nežije, teroristi ho zastrelili v Himalájach.

Opatrne ma preložili na kanadské sane a odviezli na stanicu kabínovej lanovky. Tam na parkovisku čakala helikoptéra, ktorá ma mala previesť do nemocnice v Košiciach. Pre zhoršenie počasia však pilot nedostal povolenie na let. Preto ma vrtuľníkom previezli do nemocnice v Poprade a odtiaľ sanitkou do Košíc.

V Košickej nemocnici mi po vyšetreniach diagnostikovali triesťivú zlomeninu štvrtého hrudného stavca. Po údere lyžou som mal 15 stehov. V Košiciach ma lekári nemohli operovať pre opuch v oblasti zlomeného stavca. Po šiestich dňoch ma operovali.

V apríli 2001 som nastúpil na rehabilitáciu do Kováčovej. Bola to tvrdá práca a nová realita. Pracoval som na sebe, chcel som chodiť, preto som počúval sestričky, lekárov aj rehabilitačné pracovníčky. Na prvom rehabilitačnom pobyte som v dlahách prešiel 2036 metrov. Robil som si o tom záznamy. Nezabudnem na šťastie, keď ma prvýkrát dali do vozíka ani na mechanický vozík.

Po úraze som mal problém s častými infektami močových ciest. Primár Motoška mi navrhol cievkovanie –



autokatetrizáciu, aby sa predchádzalo infektom. Sestričky v Kováčovej ma naučili, ako sa správne a odborne cievkovať a pán Laudon v Kováčovej poskytol rady a vysvetľoval výhody pomôcok. Najprv som dlho používal katétre EasiCath, teraz používam SpeediCath Compact Set. Výborne sa s nimi pracuje a vyhovujú mi po každej stránke. Ďakujem všetkým zamestnancom firmy Coloplast za výbornú spoluprácu. A tiež všetkým, ktorí mi pomáhali a stále pomáhajú. Nech je veľa dobrých ľudí na celom svete!

Z invalidného vozíka Milan Mach,
Vysoké Tatry

Mrzí ma, že som sa nezačal cievkovať hneď po úraze

Volám sa Rado a mám 30 rokov. V roku 2003 som nešťastne skočil do vody a zlomil som si pri tom dva krčné stavce C6-C7 s inkompletnou léziou miechy. Čo znamená, že už 13 rokov sedím na invalidnom vozíku.

Ako väčšina ľudí s podobným zranením, tiež som zo začiatku veľmi bojoval s inkontinenciou. Oveľa vážnejšie však pre mňa boli a do istej miery aj stále sú neustále sa opakujúce infekcie močových ciest. Odkedy som prešiel na pravidelné cievkovanie intermitentnými katétami, stav sa mi výrazne zlepšil. Zo začiatku som používal katétre EasiCath. Avšak dnes už používam výhradne katétre SpeediCath, ku ktorým som zatiaľ ani u konkurencie nenašiel lepšiu alternatívu. Výrazne mi uľahčujú život a znižujú diskomfort, ktorý inkontinencia

spôsobuje. Mrzí ma, že som s tým nezačal hneď po úraze. Roky som sa natrápil s infekciami, ktoré mi narobili veľa problémov a doteraz bojujem s následkami. Podľa mňa by všetci poúrazoví pacienti mali inkontinenciu okamžite začať riešiť katetrizáciou. Môže im to ušetriť množstvo vrások spôsobených behaním po lekároch a nemocniciach s komplikáciami močového ústrojenstva. Najmä do budúcnosti s pribúdajúcimi rokmi.

Radoslav Malenovský

Národné rehabilitačné centrum

Kováčová – to je raj,
ale to tu neflákaj!
Radšej si to odmakaj,
na zázraky nečakaj.

Je to fakt kvalitné centrum,
naučia ťa cvikov kvantum.
Drily, pirky, či sed – ľahý,
chce to avšak veľa snahy.

Centrum je pre celý národ,
každý dostane perfektný návod,
ako chrániť svoje telo,
čo je tu každého cieľom.

Ak si sa už dostal sem,
nepremárni ani deň.
Ak budeš na seba tvrdý,
môžeš byť na seba hrdý.

Dada Benechová



Veľký úspech Slovenska na paralympiáde v Riu



Slovensko reprezentovalo na XV. paralympijských hrách v Riu (7. - 18. septembra 2016) 29 športovcov v 9 športoch – atletike, boccii, cyklistike, jazdectve, lukostrelbe, plávaní, stolnom tenise, športovej streľbe a tlaku na lavičke. Bola to už šiesta účasť slovenskej výpravy na letných hrách od vzniku SR.

Slovenskí paralympionici dosiahli v Brazílii veľký úspech, keď vybojovali 11 medailí, z toho 5 zlatých. O tie najcennejšie sa postarali dvakrát strelkyňa Veronika Vadovičová (vzduchová puška v stoji 40 rán a vzduchová puška v ľahu 60 rán) a cyklista Jozef Metelka (stíhacie preteky

na 4 km na dráhe a časovka na ceste), poslednú pridali boccisti Samuel Andrejčík, Michaela Balcová a Róbert Ďurkovič v párovej súťaži BC4.

Po tri medaile boli strieborné (Veronika Vadovičová – ľubovoľná malokalibrovka



3 x 20, Jozef Metelka – 1 km s pevným štartom na dráhe a Samuel Andrejčík – súťaž jednotlivcov BC4) a bronzové (atlet Marián Kuřeja v hode kuželkou, cyklista Patrik Kuril v časovke na ceste a lukostrelca Peter Kinik v kategórii W1).

Slovensko obsadilo v celkovom hodnotení krajín skvelé 25. miesto spolu s Belgickom, čo je doteraz najlepšie umiestnenie slovenských paralympionikov na letných hrách. Celkový medailový zisk z doterajších 12 paralympiád (6 letných a 6 zimných) od roku 1994 je 103 (28 zlatých, 36 strieborných a 39 bronzových).

Zdroj: SPV



Rio ma chytilo za srdce

Interview s paralympijskou šampiónkou Veronikou Vadovičovou

Čo ti prvé napadne pri slove Paralympiáda 2016? Získala si 2 zlaté a 1 striebornú medailu.

Prvé mi napadne, aké ťažké bolo vybojovať tie úspechy a som rada, že sa mi to podarilo. Pocity po víťazstve boli rýchle a intenzívne. Bola som veľmi vyčerpaná a potom akoby zo mňa „spadol kameň“. Bola som šťastná. Roky tréningu nevyšli nazmar. Konečne som si naplno vychutnala radosť z výhry hlavne so svojimi blízkymi.

Si s výsledkami stopercentne spokojná? Zvlášť po sklamaní z hier v Londýne 2012...

Nemám výčitky a som ozaj spokojná. Pripraviť a trénovať štyri disciplíny je náročný proces. Aj vďaka SPV a ŠCP som mala vytvorené veľmi dobré podmienky na tréning, ktoré som využila naplno. Na PH bolo veľa vyrovnaných a perfektných strelcov – vyhrať mohol ktokoľvek. S Londýnom som bola nespokojná a urobila som veľa zmien v športovej príprave a zmenila som aj trénera. Ukázalo sa, že toto nastavenie bolo správne. R8 je náročná disciplína a vylepšenie oproti Londýnu, kde som skončila bronzová, potvrdilo, že tréningy som mala nastavené správne. Zhang Cuiping je veľmi dobrá súperka, ktorá ma

posúva vpred. Jej víťazstvo ma nemrzí, naopak, prajem jej to. Trošku ma mrzí chyba rozhodcu v R6, kde som sa po jeho chybe už nedokázala plne skoncentrovať. Aj to ma však posunulo vpred a rozhodla som sa, že sa musím na také situácie lepšie pripraviť.

Musí byť ťažké ísť na paralympiádu v postavení favorita, od ktorého každý očakáva víťazstvo. Cítila si silný tlak?

S tlakmi a nervozitou bojujem takmer na každom svetovom pohári. Strieľam už 18 rokov, ale nie je jednoduché zápasit' vo finále s vyrovnanými súpermi. Vnímam tlaky z mnohých strán, či už z médií, alebo od zamestnávateľa, keďže som v SR profesionálny športovec. Udržať si prácu je v dnešnej dobe pre zdravotne znevýhodnených zvlášť ťažké. Som rada, že mi tréner pomáhal zvládnuť stres. Roky trénujem autogénny tréning. Dychové cvičenia mi pomáhajú prekonať nervozitu vo finále.

Ako si paraolympiádu prežívala? Ako si vnímala domácich, Brazílčanov? Sledovala si aj iné súťaže okrem strelby?

Áno. Strelba je statický šport, tak som sa snažila chodiť aj na akčnejšie ako jachting, rugby, basketbal... Nevynechala som ani boccii, v ktorej SR dosiahla perfektné výsledky. Bola som taktiež na cyklistike, plávaní a drezúre koní. Páčilo sa mi, že súťaže boli voľne dostupné,



preto som sa cítila súčasťou paralympijskej rodiny. Bolo mi ľúto, že som nestihla aj iné športy, zvlášť lukostreľbu a atletiku, kde naši športovci dosiahli medailové umiestnenia. Som takisto rada, že sa mi podarilo dostať na sochu Krista a spraviť si vyhladku na cukrovú homolu a trošku spoznať krajinu.

Rio ma zaujalo tým, ako tam napriek nie príliš lichotivým správam z médií ľudia dokázali fungovať. Veľmi na mňa zapôsobila tamojšia mentalita a myslím si, že Rio bolo pripravené veľmi dobre. Vládla tam ochota pomôcť a v paralympijskej dedine neboli bariéry. Skvelý zážitok, ktorý ma chytil za srdce.

Aké dojmy z Ria má Rado Malenovský?

Aký dojem na Vás urobilo Rio?

Rio de Janeiro je krásne mesto. Je plné kontrastov. Je tu vidieť chudoba aj bohatstvo. Môžete tam vidieť špinu, gangy a spôsob života, ktorý je pre nás tabu a zároveň tu môžete nájsť úžasne rozmanitú prírodu, najkrajšie pláže sveta a potom pamiatky z ktorých zostanete v nemom úžase. Je to mesto rôznych tvárí. Asi preto je také zaujímavé a dokáže mnohým ľuďom totálne učarovat'.

Aká bola atmosféra na športoviskách? Majú tam väčší záujem o paralympijský šport ako na Slovensku?

Atmosféra na športoviskách bola jedna z najkrajších aké som v mojej športovej kariére zažil. Nielen na súťaže, ale aj na tréningy nás chodili pozerat' domáci. A boli vždy veľmi milí a zaujímali sa o nás.



Bolo to úprimné a príjemné. Chodili celé rodiny s deťmi a najmä deti boli z toho nadšené. Mne to robilo vždy veľmi dobrú náladu a príjemne to na mňa pôsobilo.

Hovorilo sa, že organizácia nebola dotiahnutá, ako ste to vnímali vy?

Nebola to pravda. Možno sa našli nejaké chybičky krásy a možno Rio nebolo tak do detailov vycibrené ako boli napríklad hry v Pekingu, ale všetko fungovalo a keď sa našlo niečo, čo nefungovalo, organizátori sa zvyčajne do 1-2 dní postarali o nápravu. Podľa mňa bolo Rio dobre pripravené, organizátori hry zvládli a ja

som si odniesol množstvo zážitkov.

Ďakujeme za rozhovor!

Foto: Roman Benický

Dekubity pacientov na vozíku

Dekubity (preležaniny, tlakové lézie) sú rany vyvolané monotónnym tlakom na kožu a podkožné tkanivá. Na vzniku dekubitu sa podieľa viacero faktorov.

Najčastejšie sú dekubity lokalizované v sakrálnej a gluteálnej oblasti (kríže, zadok), menej často na päťach, členkoch a iných častiach tela. Dekubity predstavujú vážny problém pre imobilných pacientov s dopadom na ich kvalitu života. Otvorená rana – dekubit je často začiatok bakteriálnej infekcie, ktorá komplikuje liečbu a hojenie rany. Výskyt dekubitov limituje pacienta aj v iných oblastiach života a v aktívnej rehabilitácii. Liečba vzniknutého dekubitu môže byť dlhotrvajúca a nákladná.

Podľa štatistík sa dekubity vyskytujú u 12% pacientov po poranení miechy v akútnej fáze, počas ošetrovateľskej starostlivosti v zdravotníckom zariadení. Dekubit sa môže vytvoriť aj dlho po úraze. V takých prípadoch býva dosť často na vine pacient, ktorý zanedbal preventívne opatrenia.

Prevenencia dekubitov spočíva najmä v správnom a pravidelnom polohovaní pacienta, v odľahčovaní tlaku, pravidelnej kontrole a ošetrovaní kože v rizikových oblastiach tela, v osobnej hygiene, životospráve a v používaní antidekubitných zdravotných pomôcok (matrace, sedáky, antidekubitné terčiky, náplaste a pod.)

Ak sa už dekubit vytvoril, hneď vyhľadajte lekársku pomoc. Liečbu treba začať čo najskôr. Liečba spočíva v okamžitom odľahčení postihnutej oblasti, aby sa zabezpečili vhodné podmienky pre hojenie. U povrchových rán menšieho rozsahu stačí po vyčistení rany ju prekryť vhodným materiálom pre vlhké hojenie (napr. Biatain Silicone). Vhodnosť a veľkosť krytia na ranu určí lekár, ktorý dané pomôcky môže pacientovi predpísať (chirurg, cievny chirurg, dermatológ a pod.)

U rozsiahlych, hlbokých kožných defektov s výskytom odumretého, čiže nekrotického tkaniva, je nutné odumreté tkanivo odstrániť, aby nebránilo procesu hojenia rany.

Odstraňovanie odumretého tkaniva

z rany sa označuje debridement. V praxi sa môžu použiť viaceré typy debridementu. Pri chirurgickom debridemente chirurg pomocou skalpela, nožničiek a exkochleačnej lyžičky radikálne odstráni odumreté nekrotické tkanivo. Zárok je nutný v prípadoch, keď treba rýchlo odstrániť väčšie množstvo odumretého tkaniva z rany. Enzymatický debridement je šetrnejšia alternatíva, ktorá sa využíva pri odstraňovaní nekrotického tkaniva menšieho rozsahu. Pri tejto metóde sa využíva činnosť enzýmov, ktoré rozkladajú odumreté tkanivo v rane a toto je následne odsávané pomocou savého obväzu (sekundárneho krytia rany).

K najšetrnejšej forme debridementu patrí využitie činnosti metaloproteáz – enzýmov telu vlastných, ktoré v optimálnom vlhkom prostredí rany rozkladajú nekrotické tkanivo a bunkový odpad. Za účelom dosiahnutia takeého prostredia v rane sa používajú hydrogély (napr. Purilon). Hydrogél sa aplikuje do rany, kde optimálne hydratuje, rozpúšťa odumreté tkanivo a napomáha činnosti enzýmov telu vlastných. Prebytočná tekutina a exudát z rany sa odsáva špeciálnym obväzom – sekundárnym krytím s vysokou mierou absorpcie (napr. Biatain Silicone), ktoré sa lepí na ranu zvonka.

Na vonkajšie ošetrovanie dekubitov v oblasti krížov, alebo na päte sa vyrábajú špeciálne tvarované krytia (napr. Biatain Sacral, Biatain Heel), ktoré sú už tvarované pre jednoduché použitie v danej časti tela. Tieto špeciálne obvazy sú dostupné aj vo variantoch so striebrom – pre zabránenie vzniku bakteriálnej infekcie.

Najjednoduchšie je vzniku dekubitov predchádzať a poctivo dodržiavať všetky odporúčania pre prevenciu. Zvýšenú pozornosť treba venovať pri výbere vhodného vozíka aj tvaru a typu antidekubitných podsedákov, ktoré bývajú často integrovanou súčasťou



sedacieho systému vozíka. Používanie antidekubitných pomôcok je individuálne a malo by zohľadňovať riziká a špecifiká konkrétneho užívateľa. Každý človek s poraneníem miechy je inak náchylný k vzniku dekubitov, čo nemusí korešpondovať s výškou lézie miechy.

Po okamžitom vyhľadaní lekárskej pomoci sa detailne oboznámte s informáciami o produktoch, ktoré vám lekár predpíše na ošetrovanie rany. Správne používanie pomôcok na hojenie rán pomôže dosiahnuť želané výsledky. Informácie o produktoch spoločnosti Coloplast získate na www.coloplast.sk, alebo telefonicky na našej zákazníckej linke.

Mgr. Peter Chmelko

Zdroje odbornej literatúry:

1. Česká asociace paraplegiku CZEPA - Léčba a rehabilitace pacientu s míšní lézií. Vydané v r. 2012
2. L. Mrňa, L. Frajer, J. Hoch, V. Hyšperská chirurgická klinika - Dekubity u paraplegiku, článek, Rozhledy chirurgie 2015, roč. 94, č. 8, s 329-332.

Pomôcky vhodné na ošetrovanie dekubitov

Isorins fyziologický roztok je určený na výplach a umytie rany

Kód	Názov pomôcky	Doplatok pacienta	Kto predpisuje
A36630	Fyziologický roztok na rany Isorins 125 ml	0,01 eur	dermatológ, chirurg, cievny chirurg, angiológ

Purilon gel je hydrogél na efektívne hydratovanie a odstránenie nekrotického a fibrinózneho tkaniva z rany. Po umytí a vyčistení rany sa aplikuje priamo do rany a prekryje sekundárnym obvazom.

Kód	Názov pomôcky	Doplatok pacienta	Kto predpisuje
A36627	Purilon Gel 15 g	0,00 eur	dermatológ, chirurg, cievny chirurg, angiológ, plastický chirurg
A36628	Purilon Gel 25 g	0,00 eur	

Biatain Silicone je nový unikátny samolepiaci penový obvaz s jemným silikónovým adhezívom. Medzi jeho charakteristické vlastnosti patrí bezpečné prilnutie na ranu, stabilita na mieste, pohodlné nosenie, mimoriadna absorpcia a dokonalé prispôsobenie sa lôžku rany.

Má univerzálne použitie – od odrení, pooperačných rán až po vredy predkolenia a dekubity.

Biatain Silicone Ag – s obsahom striebra je určený na infikované rany.

Kód	Názov pomôcky	Doplatok pacienta	Kto predpisuje
A86351	Biatain Silicone penový obvaz so silikónom, rozmer 7,5x7,5 cm	0,00 eur	dermatológ, chirurg, cievny chirurg, angiológ, plastický chirurg
A86352	Biatain Silicone penový obvaz so silikónom, rozmer 12,5x12,5 cm	0,00 eur	
A86353	Biatain Silicone penový obvaz so silikónom, rozmer 15x15 cm	0,00 eur	
A86354	Biatain Silicone penový obvaz so silikónom, rozmer 17,5x17,5 cm	0,00 eur	

Kód	Názov pomôcky	Doplatok pacienta	Kto predpisuje
A94775	Obvaz penový so silikónom a striebrom Biatain Silicone Ag, rozmer 7,5x7,5 cm	0,00 eur	dermatológ, chirurg, cievny chirurg, angiológ, plastický chirurg
A94777	Obvaz penový so silikónom a striebrom Biatain Silicone Ag, rozmer 12,5x12,5 cm	0,00 eur	

Biatain – špeciálne tvary (heel, sacral) je skupina produktov určených na ošetrovanie dekubitov v špecifických oblastiach tela (päty, kríže..).

Kód	Názov pomôcky	Doplatok pacienta	Kto predpisuje
A59131	Biatain Sacrum 17x17 cm	0,00 eur	dermatológ, chirurg, cievny chirurg, angiológ, plastický chirurg
A53642	Biatain Sacrum 23x23 cm	0,00 eur	
A84191	Biatain Ag Sacral 23x23 cm	0,00 eur	
A84192	Biatain Ag Päťový obvaz	0,00 eur	





Nemôžem žiť bez prírody

Doc. Miroslav Saniga (52) je prírodovedec a spisovateľ z Liptovských Revúc. Už v detstve sníval o tom, že raz bude písať knihy pre deti a mládež, po akých túžil ako malý prírodovedec. Pracuje v SAV Zvolen. Spolupracuje so Slovenskou televíziou, TASR, viacerými rádiami a približuje poslucháčom javy prírody. Vydal 67 populárno-vedeckých kníh, publikuje aj v časopisoch. Rozprávky a poviedky ilustruje vlastnými obrázkami a fotografiami.

Ako ste si vytvorili svoj výnimočný vzťah k prírode?

Od začiatku je môj život s prírodou zviazaný pevne ako bábo pupočnou šnúrou so svojou matkou. Tak ako dieťa v prenatálnom vývoji nemôže existovať bez daryne svojho života, tak ani ja nemôžem jestvovať bez prírody.

Máte vrúcny vzťah k vtáctvu. Čím to je?

Odmalička ma fascinujú rastliny a zvieratá, ako aj javy, ktoré sa odohrávajú v zátišiach našej prírody v dennom i ročnom intervale. Najviac som však „urieknutý“ svojimi dvoma operenými miláčikmi – murárikom červenokrídlým a tetrom hlucháňom.

Oba vtáčie druhy môžu za to, že som sa do prírody zamiloval.

Prečo práve murárik červenokrídlý?

Oblúbil som si ho už ako malý chlapec. Zbadal som ho raz počas hokejového zápasu na ulici, ako sa šplhá po múre domu. Okamžite som bol vytrhnutý z časopriestoru a priam prenesený do nebeského raja. Odvtedy moja duša rada prebýva aj vo výšinách.

A čo tetrom hlucháň?

Tento zvláštny operenec ma tiež očaril pri prvom stretnutí – pôvabným vzhľadom a tajuplným spôsobom života v odľahlých lesných zátišiach. Obidva operence žijú vo vysokohorskom prostredí, ktoré neobýva mnoho vtáčích druhov.

Navštívili ste kvôli pozorovaniu vtákov aj exotické krajiny?

Nie. Do cudziny si môžeme odnieť mnoho vecí, no nie miesto, kde sme prišli na svet... U mňa je naviazanie na rodisko





veľmi silné aj preto, že hlucháň hôrny a murárik červenokrídly sú obyvateľmi okolitej prírody. Rodisko ani tieto dve stvorenia opustiť nemôžem. Pre pocit šťastia a zdravia mi postačuje niekoľko kilometrov štvorcových okolo rodnej dediny.

Vaša záhrada je plná vtáčích búdok. Koľko ich máte?

V malebnom Revúckom údolí pod skalným oltárom Čierneho kameňa som v záhradke rodičovského domu vytvoril „Rozprávkovú vtáčiu záhradku“ a „Vtáčí raj“. V modernej ekologickej terminológii „ekodvor“. „Vtáčí raj“ pozostáva zo šesťdesiatich veľkých samorastových krmidiel, stopäťdesiatich vtáčích búdok na spanie a hniezdenie a zo šesťdesiatich bilbordov, na ktorých sú nakreslené alebo nafotené vtáky. Pospolitost' operencov u mňa ročne skonzumuje 1 000 kilogramov slnečnice!

Výskum robíte za každého počasia. Ako vyzerá váš bežný deň?

Ako vedec, ktorý skúma živočíchy s nočnou aktivitou, podriadujem tejto skutočnosti denný režim. Môj vnútorný

budík je po väčšinu roka podvedome natiahnutý na polnoc. Po včasných raňajkách vyrážam lesnými chodníkmi do prírody bez ohľadu na poveternostnú situáciu. Keď svieti mesiac a celá príroda je pokrytá čerstvo napadaným snehom, cítim sa ako v rozprávke.

Kadial' putujete?

Kým sa pešo dostanem na skúmanú lokalitu, ktorá môže byť od Výskumnej stanice na Starých Horách vzdialená aj 25 kilometrov, pozorujem krásy okolitej prírody. Niekoľkohodinová pešia túra ponúka dostatok priestoru na rozjímanie. Fyzickú i duševnú očistu po výskumnej pochôdzke mi nedokáže nahradiť nič! Keď sa okolo štvrtej hodiny ráno dostanem na výskumnú plochu, mám už v nohách veľa kilometrov. Vtedy sa začína moje intenzívne pracovné nasadenie pri výskume tetra hľadáča a iných tvorov. Po rozvidnení pozorujem denný život v prírode.



Ako váš pracovný deň zväčša pokračuje?

Keď sa po nočnej a dopoludňajšej päťdesiatkilometrovej túre vrátim na Výskumnú stanicu na Starých Horách, často už nevládzem vystúpať ani len po schodoch do kancelárie v podkroví. Po obede a nutnom oddychu nastáva druhá, duševná etapa výskumnej práce. Potom idem do postele, aby som si pospal aspoň štyri hodiny. Ako malý



chlapec sa znova teším na polnoc, keď sa zasa vyberiem do prírody. Tento priam vojenský režim sa opakuje v pracovných dňoch so železnou pravidelnosťou po celý rok. Ak chcem skúmať hlucháňa, musím kvôli nim niečo vydržať.

A víkendy?

Vtedy rád zájdem do rodnej dediny Liptovské Revúce. Vychádzka na Čierny kameň patrí k neodmysliteľnému víkendovému rituálu, bez ktorého si neviem predstaviť život. Do práce na Výskumnú stanicu na Starých Horách dochádzam z rodnej dediny na „týždňovky“ pešo. Trasu z Liptovských Revúc na Staré Hory robím v štyroch variantoch.

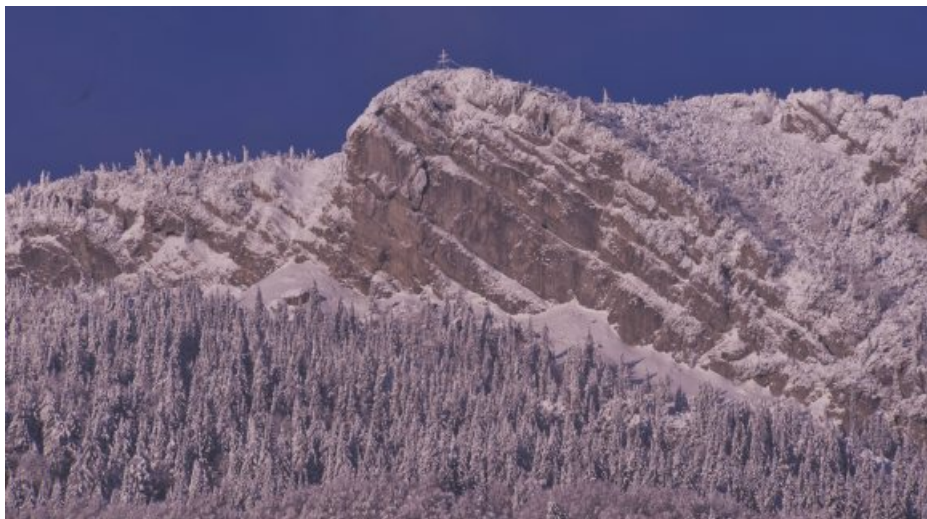


Poviete našim čitateľom príbeh o medveďovi na zastávke?

Raz ráno na sklonku marca išla tetka zo Starých Hôr na prvý autobusový spoj do Banskej Bystrice, ktorý odchádza pred piatou. Ešte bolo prítmie a v pochmúrnom počasí dedinu osvetľovalo len pouličné osvetlenie. Tetka nerozoznala, kto v zastávke čaká na spoj. Podišla bližšie, aby sa, ako sa na slušného človeka patrí, pozdravila. „Dobré ráno, nože sa 'otasni', aby som sa mohla i ja oprieť!“ pozdravila slušne a pobúchala jemne prísediaceho po boku. Keď z čakárne lenivo vypochoďoval medveď, pani od zdesenia takmer omdlela. Medveď sa nenaľakal a našťastie, neodpovedal obrannou reakciou.

Ďakujem vám za rozhovor.

Zhováral sa Marián Korbel'





Curling na vozíku

Jeden z najmladších športov na Slovensku si vyžaduje stratégiu a zručnosť, hovorí reprezentačný tréner František Pitoňák

Môžete sa našim čitateľom krátko predstaviť?

Pracujem v školstve. Som riaditeľ Základnej školy v podtatranskej obci Východná. Curlingu sa venujem vo voľnom čase.

Ako ste sa k tomuto športu dostali?

O curlingu som prvýkrát počul roku 2000. Poprad a Vysoké Tatry kandidovali na usporiadanie zimných olympijských hier. Požiadali sme Český curlingový zväz, aby nám šport prišiel na zimný štadión do Popradu odprezentovať. Štadión bol zaplnený deťmi z popradských škôl. Na ľade hrali českí hráči exhibičný zápas. Veľmi sa mi to zapáčilo.

Ako sa hrá v tíme s tromi bratmi?

Úžasne, fantasticky! Bez ohľadu na to, ako zápas dopadne. Vyhráme či prehráme, vždy sa curlingom bavíme. Každé družstvo, keď chce dosiahnuť úspech, potrebuje fungovať po športovej i ľudskej stránke. Ak niekoho poznáte skoro štyridsať rokov, poznáte ho dokonale. Nepotrebuje veľa trénovať, skôr dokonale poznať spoluhráčov. Vtedy sa dostavia úspechy.

Trénujete vozičkárskeho tím. Čo vás motivuje?

Curling propagujem, kde sa dá. Pozývam ľudí, aby si ho vyskúšali. Takisto v škole so žiakmi sme ho v zime spoznávali na školskom dvore. Vysvetľujem pravidlá, techniku, taktiku... V Poprade už máme curlingové družstvá mužov, žien, juniorov aj junioriek. Rozhodol som sa, že pre väčšiu propagáciu curlingu vytvoríme aj tím hráčov na vozíku. Oslovil som rôzne organizácie zdravotne znevýhodnených. Objednal som ľadovú plochu v Kežmarku a Ružomberku a pozval hráčov na vozíku na prvé tréningy. Extendre, s ktorými hráči odhadzujú, boli vyrobené z dreva, urobili ich moji žiaci na hodinách pracovného vyučovania. Vozičkárom sa venujem dodnes. Mám z toho dobrý pocit, robím dobrý skutok. Tí ľudia sú vďační. Ich „ďakujem“ poteší a pohladí dušu.

Aký je curling na vozíku?

Pravidlá sú jednoduché. Proti sebe hrajú dve družstvá. Každé sa skladá zo štyroch hráčov a náhradníka. Musia v ňom byť zastúpené obe pohlavia. Každé družstvo má osem kameňov, ktoré obe družstvá striedavo odhadzujú do cieľových kruhov. Víťazí ten, kto po odhodení

všetkých kameňov má ten svoj bližšie k stredu kruhu. Počas hry sa každé družstvo snaží vyraziť súperove kamene a svoje posunúť čo najbližšie k stredu. Nastáva veľa zložitých situácií, ktoré hráči riešia. Curling sa nazýva „šach na ľade“. Curling vozičkárov hrajú ľudia, ktorí potrebujú vozík väčšinu dňa, píše sa v medzinárodných pravidlách. Takže sa bežne stretávame aj s hráčmi, ktorí dokážu prejsť určitú vzdialenosť na vlastných nohách, ale väčšinou používajú vozík. Pravidlá pre vozičkárov sú totožné s pravidlami pre zdravých. Akurát vozičkári nepoužívajú pri hre metlu a zametanie.

Odkedy sa curling hráva?

Začiatky curlingu siahajú do 16. storočia. Ľudia sa ním bavili v Škótsku na zamrznutých jazerách. Vystáhalci za oceán hru priniesli do Kanady. V súčasnosti má Kanada najviac registrovaných hráčov – 2 milióny! Spolu s hokejom je to ich najobľúbenejší šport. Od roku 1998 je to olympijský šport a rozvíja sa v mnohých štátoch.

Odkedy sa hráva na Slovensku?

Najprv sa hrali zápasy slovenských družstiev len v zahraničí. Na Slovensku



máme curlingovú halu iba v Bratislave, od roku 2009. Dúfam, že v budúcnosti pribudnú ihriská pri zimných štadiónoch aj v ďalších mestách.

Na zápasy cestujete aj do zahraničia. Aké úspechy ste ako tím dosiahli?

Najväčšie úspechy? Víťazstvo a 3. miesto na Majstrovstvách sveta „B“ kategórie. V „A“ kategórii sme dvakrát obsadili 4. miesto. Na Zimných paraolympijských hrách v Soči roku 2014 sme obsadili 6. miesto. Sú to veľmi dobré umiestnenia. Už v predstihu sme si vybojovali účasť na ZPH 2018, ktoré hostí Južná Kórea. Dúfam, že uspejeme.

Čo najvtipnejšie ste na ľade zažili?

Curlingom sa výborne bavíme. Všetko sa to viaže na našu rodinu. Mnohí nevedia, že aj všetky štyri naše manželky získali medaily v ženskej lige. Najradšej spomíname na curlingové úspechy nášho otca. Ten si nikdy, ani na tréningu, curling nevyskúšal. Je to už starší človek. Bol náš manažér a podporovateľ. V celej kariére odhodil len dva kamene – počas prvej sezóny. V ligovom zápase nastúpil na záver proti Martinu. Prvý kameň hodil presne na stred kruhov a druhým si naň postavil obranu. Stopercentná úspešnosť. Zdvihol sa a za nášho skandovaného potlesku odpochoďoval na tribúnu. Neveriacky a s úsmevom na tvári sme ho my aj súper vypravdali. Ako člen družstva získal v tej sezóne aj titul

Majstra Slovenska v curlingu. Od malička nás viedol k športu. Stále nás podporuje.

Ako sa k vám dá pripojiť?

Radi na tréningoch privítame nových hráčov. Stačí napísať na **fero@pitanak.sk** a budem vás informovať. V curlingu vozičkárov majú šancu uspieť aj hráči, ktorí sa nikdy športu nevenovali. Stačí odhodlanie a výdrž, nenechať sa odradiť. Hráč nepotrebuje ani špeciálny vozík, stačí sa teplo oblieť. Pri každom tréningu aj na turnajoch a zápasoch zažijeme veľa zábavy.

Ďakujeme za rozhovor.

Zhovárал sa Marián Korbel'.

Ako si vybaviť nadlimitné množstvo pomôcok?

Kategorizácia zdravotníckych pomôcok prináša možnosť navýšenia počtu intermitentných katétrov. Z toho vyplýva, že ak máte potrebu cievkovať sa viac ako 4-krát denne (120 ks na mesiac), musíte raz ročne absolvovať urodynamické vyšetrenie, na základe ktorého môžete dostávať 150 ks katétrov a cievkovať sa 5-krát denne alebo až 180 ks katétrov a cievkovať sa až 6-krát denne. Túto zvýšenú potrebu však musí potvrdiť urodynamické vyšetrenie.

Zdravotnícke pomôcky sú v súčasnosti plne alebo čiastočne uhrádzané na základe verejného zdravotného poistenia. Pre zdravotnícke pomôcky ako sú urinálne kondómy, urinálne vrecká a pomôcky pre autokatetrizáciu platia množstvom limity, čiže hradený je istý počet zdravotníckych pomôcok. Pre tie pomôcky platí množstvom limit: plná úhrada v počte kusov – urinálne kondómy 30 kusov na mesiac, urinálne vrecká 20 kusov na mesiac a pomôcky na autokatetrizáciu (cievky) 120 kusov na mesiac.

V prípade, že vám počty nepostačujú a je to zo zdravotného hľadiska odôvodnené, môžete požiadať o navýšenie počtu.

Postup je nasledovný:

1. Žiadosť o súhlas zdravotnej poisťovne s úhradou nadlimitného počtu zdravotníckych pomôcok žiadajte vo svojej zdravotnej poisťovni, alebo si ju stiahnite na internetovej stránke zdravotnej poisťovne (www.vszp.sk, www.dovera.sk).
2. Váš odborný lekár (urológ, gynekológ alebo pediater) žiadosť vyplní.
3. Vypísanú a ošetrovateľom potvrdenú žiadosť zaneste do zdravotnej poisťovne.

Žiadosť o súhlas zdravotnej poisťovne s úhradou nadlimitného množstva zdravotníckych pomôcok | podľa § 42 odsek 6 zákona č. 577/2004 Z. z. v znení neskorších predpisov

Zdravotnícke zariadenie:

Ošetrovateľ:

Kód ošetrovateľa:

Meno a priezvisko poistenca VŠZP:

Číslo poistenia (rodné číslo):

Trvalý pobyt:

Kód pobytového VŠZP:

Diagnóza slovom: kód podľa MKCH:

Zdravotnícka pomôcka:

- kód:
- názov:
- doplnok názvu:
- druh limitu: množstvom finančný časový
- limitové množstvo:
- žiadené množstvo:

Odôvodnenie žiadosti:

Datum:

Podpis a odtlačok pečiatky ošetrovateľa:

Najčastejšie problémy:

Nekompletne vypísaná žiadosť. Chýba odôvodnenie, žiadosť je nezrozumiteľne napísaná, nie je uvedený počet, koľko je limit a koľko žiada lekár navyše a na aké obdobie.

Na žiadosti nezabudnite uviesť telefónny kontakt na svojho ošetrovateľa.

Dale Carnegie

(1888 – 1955)

z USA je pravdepodobne najznámejší autor v oblasti komunikácie a prednášania na verejnosti. Bol nielen spisovateľ, ale aj motivačný spíker. Medzi jeho najznámejšie knihy patria bestsellery: *Ako sa zbaviť starostí a začať žiť*, *Ako sa tešiť zo života a z práce* a *Úspech si Ty*. Založil spoločnosť Dale Carnegie Training, ktorá má zastúpenie vo viac než 90 krajinách sveta a jeho systém kurzov sa neustále aktualizuje.



Rady Dalea Carnegiego

Ako si získať priateľov a pôsobiť na ľudí:

- Ak chceš zbierať med, nekop do úľa.
- Nest'ážujte sa na sneh na susedovej streche, keď ste ho neodpratali pred vlastným prahom.
- Najzákladnejšou vlastnosťou ľudskej povahy je silná túžba byť vysoko hodnotený.

Ak existuje nejaké tajomstvo úspechu, tak je to schopnosť prijať cudzie hľadisko a vidieť veci z perspektívy druhej osoby.

Šesť spôsobov, ako sa zapáčiť ľuďom, resp. ako dosiahnuť, aby nás ľudia mali radi:

1. Urob toto a všade budeš vítaný: Úprimne sa zaujímajte o život druhých.
2. Jednoduchý spôsob, ako urobiť dobrý dojem: Usmievajte sa!

3. Ak to neurobiš, sám si si na vine. Pamätajte, že vlastné meno je človeku tým najsladším a najdôležitejším zvukom v každom jazyku.
4. Ako sa bez problémov zdokonalíš v konverzácii: Buď dobrým poslucháčom. Nabádajte druhých, aby hovorili o sebe. Dale Carnegie hovorí: „Raz som sa rozprával s istým botanikom a ten o mne vyhlásil, že so mnou zaujímavo debatoval, a že som dobrý spoločník. Ja som pritom takmer nič nepovedal, pretože sa v jeho odbore vôbec nevyznám. Ale: pozorne som počúval. Počúval som preto, lebo ma to úprimne zaujímalo. On to cítil a to ho tešilo. Pozorné počúvanie je jednou z najvyšších foriem poklony, akú môžeme zložiť druhej osobe. A ja som mu to prejavil aj slovne.“

Povedal som mu, že ma to veľmi zaujíma. A bola to pravda. Povedal som mu, že sa s ním ešte musím stretnúť. A ja skutočne chcem. Preto o mne vyhlásil, že som dobrý spoločník, hoci som bol iba dobrý poslucháč, ktorý ho podnecoval k rozprávaniu. Ak chcete, aby sa vám ľudia vyhýbali a vysmievali sa vám za chrbtom, správajte sa takto: Nikdy nikoho dlho nepočúvajte. Stále hovorte o sebe. Ak vám niečo napadne, nečakajte a skočte druhému do reči. Nemôže byť predsa taký rozumný ako vy.“

5. Ako zaujať ľudí: Pri rozhovore s ľuďmi sa orientujte na to, čo ich zaujíma.
6. Čo robiť, aby si vás ľudia okamžite obľúbili: Usilujte sa v druhých vzbudiť pocit vlastnej dôležitosti – a to robte úprimne.

List



Na pošte padol jednej pracovníčke

do oka list adresovaný Bohu. Podľa rukopisu usúdila, že ho písalo dieťa. Nevedela, čo s listom urobiť. Napokon sa rozhodla, že ho otvorí.

Bolo v ňom napísané: „Drahý Bože, volám sa Jakub. Mám sedem rokov. Otca už nemám, pretože mi umrel. Mame je veľmi ťažko, lebo sa musí

starat' nielen o mňa, ale aj o moju sestru a je chorá. Poslal by si mi, prosím Ťa, 50 eur?“

List ju dojal. Ukázala ho aj svojim spolupracovníckam. Rozhodli sa, že sa poskladajú a peniaze pošlú tejto rodine. Podarilo sa im však dať dokopy len 45 eur.

O pár týždňov neskôr si všimla ďalší list. Chlapec v ňom ďakoval Bohu za peniaze a končil takouto prosbou: „Pane Bože, nabudúce pošli peniaze priamo k nám domov. Keď ich posielaš cez poštu, 5 eur si odpočítaj.“

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

Dag Hammarskjöld

Len život, ktorý žijeme pre ostatných stojí za to.

Albert Einstein

Umenie života spočíva v tom, že sa učíme trpieť a usmievať sa.

Hermann Hesse

Snaž sa, aby ľudia po stretnutí s tebou odchádzali vždy trochu šťastnejší.

Matka Tereza

Na zamyslenie

Posvätná životná lekcia

Tim Guénard, bývalý šampión v boxe rozprával mládeži svoj príbeh:

Môj zácvik v tovarišstve prebiehal bez ťažkostí. Problém nastal, keď som mal chodiť niekoľko dní v mesiaci do školy. Pohorel som na technickom kreslení, lebo som mal veľké medzery v geometrii. Navyše som si znepriatelil profesora. Raz počas vyučovania som mu povedal, že rozpráva nezábavné veci. Bránil sa. Poobede, s dôkazmi v rukách, som pred všetkými trval na tom, že nemá pravdu. Verejne som ho urazil a ponižil. Bol som hlúpy holobriadok. Odvtedy som tvrdo platil za svoj omyl. Zakaždým, keď som mu priniesol výkres, profesor ho pred všetkými roztrhal.

Zniesol som to niekoľko ráz za sebou. Až po to májové ráno, keď znova zničil moju prácu. Na tej mi však záležalo, veľa som sa nadrel. Zachvátila ma zúrivosť, rozlievala sa vo mne horúca láva. Vrátil som sa na svoje miesto, zhlboka som dýchal, držiac roztrhané kúsky papiera v rukách. Položil som ich na stôl a veľmi pokojne som znova podišiel k profesorovi. Zo stola som mu vzal obal, v ktorom mal svoje vlastné výkresy. A jeden po druhom som ich vyberal a trhal pred očami

všetkých. Pozeral som na neho a povedal mu: „Teraz viete, aké to je!“

Odišiel som z triedy, pričom som dôrazne buchol dvermi. Trieda ma začala obhajovať. Moji kamaráti tvrdili, že som trochu zvláštny, ale že mám aj neľahké podmienky. Tvrdo pracujem na výkresoch napriek svojim nedostatkom a on je voči mne nespravodlivý. Profesor počúval. Potom šiel za mnou na chodbu. Pozhovárali sme sa z očí do očí. Ospravedlnil som sa. Potom sa ospravedlnil on. Potľapkal ma po pleci. „Podťe, ideme za ostatnými.“

V nasledujúcich dňoch mi bezplatne dával hodiny geometrie a technického kreslenia, aby som v učive dobehol ostatných. Snažil som sa ako blázon, záležalo mi na ňom. Chcel som, aby bol na mňa hrdý. Napokon sa mi podarilo zlepšiť si známy.

Najdôležitejšia lekcia, ktorú mi tento chlap dal, však nebola z technického kreslenia, ale z pokory. Ponižil sa, vyšiel mi v ústrety kvôli zmiereniu. Hoci bol v pozícii silnejšieho a urazeného. Bola to posvätná životná lekcia pre takého holobriadka, akým som bol.

Úsmevné...

Hovorí jeden Záhorák druhému:

„Aha, helikoptér.“

Druhý na to: „To nie je helikoptér, ale helikoptéra.“

Prvý: „Fíha, ty máš ale zrak!“

* * *

Výpis zo žiackej knižky:

„Váš syn sa mi smial do očí za mojím chrbtom!“

* * *

Letí bocian a nesie v plachte 75-ročného dedka. Dedko tak naňho pozrie a vraví: „Počuj bocian, keď sme to doteraz nenašli, nevykašleme sa na to?“

* * *

Policiajt zastaví sedliaka, ktorý vezie veľkú fúru.

„Čo veziete?“ pýta sa.

Sedliak sa k nemu nakloní a pošepká:

„Seno.“

„A prečo šepkáte?“ pýta sa policiajt.

„Aby kone nepýtali.“

* * *

Včera večer som mal rozhovor s manželkou. Povedal som jej: „Nechcem, aby si ma nechala žiť v takom stave, že by som bol závislý od prístrojov a živý tekutou stravou z fľašky. Keby sa to stalo, vypni, prosím, tie mašiny!“ Ona vstala, vypla telku, počítač a vyliala moje pivo.

* * *

Uskutočnil sa prieskum názorov celého sveta. Otázka znela: „Aký je váš názor na nedostatok jedla v iných častiach sveta?“ Výsledok bol katastrofálny: V Afrike nikto nevedel, čo je to „jedlo“. V západnej Európe nikto nevedel, čo je to „nedostatok“. Vo východnej Európe nevedeli, čo je to „váš názor“. V USA zas nevedeli, čo je to „v iných častiach sveta“.

Vynikajúca bublanina

50 dg polohrubej múky
45 dg práškového cukru
4 vajcia
2 dl oleja
3 dl sladkého mlieka
1 vanilkový cukor
1 prášok do pečiva
štipka sódy bikarbóny
mrazené ovocie (Black forest fruit - Lidl)



Vajcia vyšľaháme s cukrom do penista. Pridáme mlieko a šľaháme. Pridáme olej a šľaháme. Nakoniec pridáme múku zmiešanú s práškom do pečiva a sódou. Vylejeme na plech. Na vrch cesta poukladáme ovocie a pečieme.

Biatain® Silicone

Dokonalé prilnutie, mimoriadna absorpcia, rýchlejšie hojenie...

Biatain® Silicone je penový obväz s jemným silikónovým adhezívom pre univerzálne použitie.

Biatain® Silicone je určený na hojenie:

kožných odrenín a poranení, pooperačných rán, darcovských rán, popálenín, chronických rán a dekubitov.



Biatain Silicone

Biatain® Silicone Ag s predĺženým uvoľňovaním iónov striebra viac ako 7dní² má klinicky dokumentovaný širokospektrálny antimikrobiálny efekt, vrátane MRSA, VRE, ESBL-produkujúce baktérie a Pseudomonas^{3,4}.



Biatain Silicone Ag

Ideálna voľba pre liečbu infikovaných rán.

Zdroje odbornej literatúry:

1. Buchholz. Wounds UK 2009.
2. Burger C et al. Silver release profile and antibacterial effect of a new silver foam dressing with silicone adhesive. Presented at EWMA 2015 (Abstract 492).
3. Ip et al. Antimicrobial activities of silver dressings: an in vitro comparison. Journal of Medical Microbiology 2006;55:59-63.
4. Basterzi et al. In-vitro comparison of antimicrobial efficacy of various wound dressing materials. Wounds July 2010.