

HELIOS

 Coloplast

Noviny pre ľudí s neurogennými
poruchami vyprázdňovania

19. číslo
leto/jeseň 2016



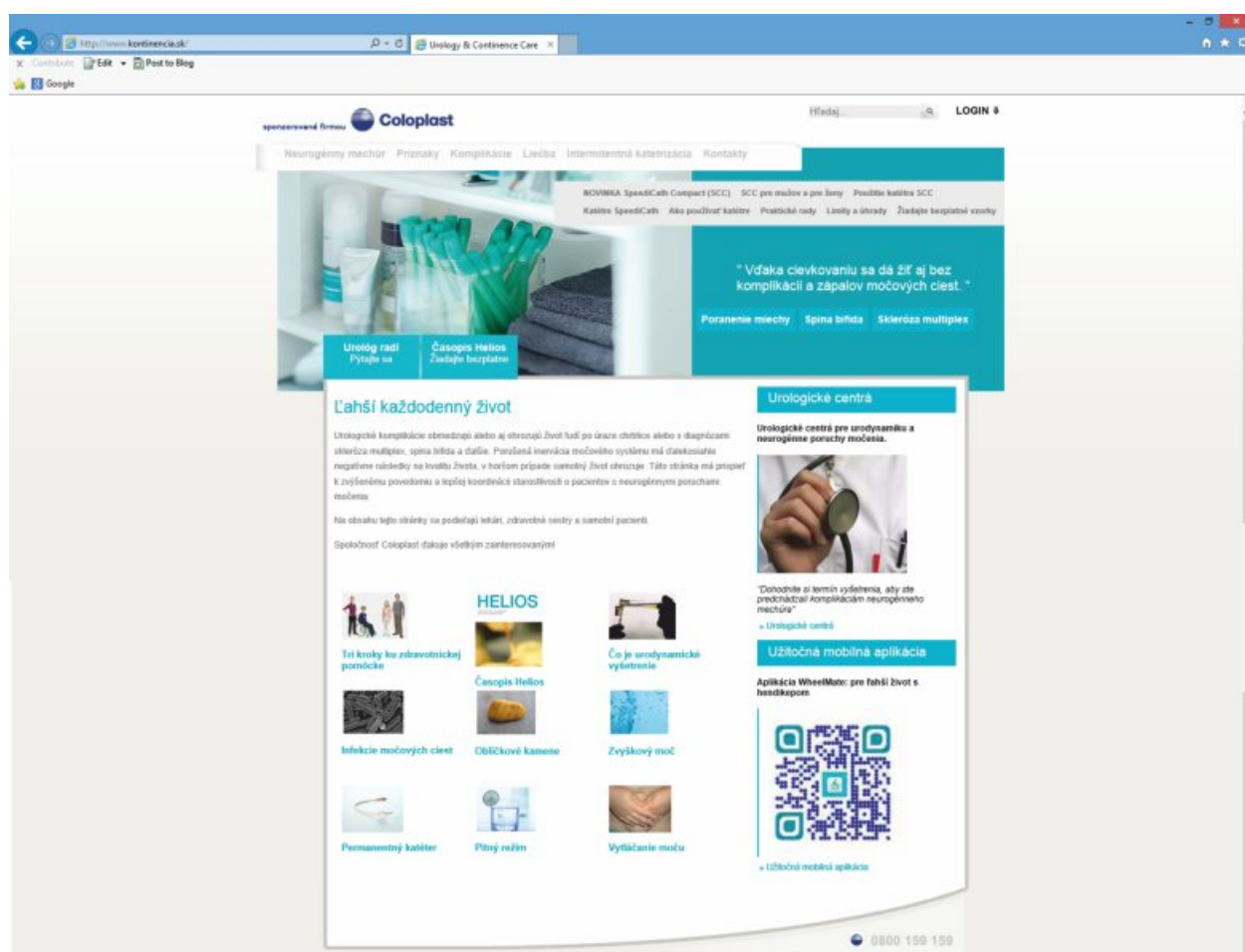
- ▶ Neurogénny močový mechúr
- ▶ Intermittentná katetrizácia
- ▶ Katétre SpeediCath Compact
- ▶ Praktické rady
- ▶ Žiadajte bezplatné vzorky
- ▶ Urológ radi
- ▶ Noviny Helios
- ▶ Zoznam urocentier
- ▶ Užitočná mobilná aplikácia



Všetky dôležité informácie nájdete na našej webstránke:



www.kontinencia.sk



OBSAH:

Močové kamene	4
Môj príbeh	7
IC – základ zdravých močových ciest	9
Sima Martausová	10
CA Oreado	12
Na zamyslenie	15

Milí čitatelia!

Bol som pred časom v Martine na koncerte speváčky Simy Martausovej. Je to mladá, nekomerčná, sympatická pesničkárka s charizmatickým prejavom a vynikajúcou kapelou. Po pesničke „Normálny život“ zožala obrovský aplauz. Spieva, že chce žiť normálny život, normálne dni, chce chalúpku v horách a záhradu so susedmi zdieľať, žiadne kontá a splátky a zmluvy a zaprataný dvor a žiadne zrady a hádky a zbrane horšie ako mor. Predstavíme vám ju v zaujímavom rozhovore. Lebo u nás doma ju už poznajú aj naši traja malí chlapci a vyspevujú si spolu s ňou v aute: „Kam tento svet speje“...

Samozrejme, prinášame aj odborné a praktické informácie. Článok MUDr. Ľubomíra Lachváča vám vysvetlí vznik močových kameňov, ich príčiny, diagnostiku a liečbu. Uverejňujeme aj príbehy našich čitateľov, ktorí sa s vami podelia o svoje skúsenosti s intermitentnou katetrizáciou. Predstavíme vám základné pravidlá, ako si pomocou cievkovania udržať zdravé močové cesty a pripomenieme vám naše produkty na ošetrovanie kože.

Na základe telefonického prieskumu, ktorý sme robili na vzorke 600 respondentov, sme zistili, že z našich klientov je 53% vozičkárov a z nich sa až 77% cievkuje mimo toaletu. Pre nich je zvlášť výhodná naša novinka na plnú úhradu SpeediCath Compact Set – katéter s vreckom, ktorý je možné používať od 1. 7. 2016.

Ak ste mali pocit, že vaša tohtoročná dovolenka nebola úplne bezbariérová, tak vám svoju ponuku predstaví aj Špecializovaná cestovná agentúra OREADO, ktorá sa zameriava na bezbariérové rekreácie a dovolenky pre klientov na invalidnom vozíku. Cestovka ponúka overené turistické a dovolenkové ubytovanie na Slovensku, v Chorvátsku a Taliansku.

A na záver už tradične niečo na zamyslenie, recept a vtipy.

Ešte vám prezradím pár nových a úsmevných hlášok nášho najmladšieho syna: „Zlomil som si brucho! Bolí ma choroba. Mám naliate gate (nestihol som ísť na WC). Odstrihni mi prst (namiesto nechť)! Bolí ma polievka (som prejedaný). Čaj s medom chutí ako včela. Mám vianočné jahody (s práškovým cukrom). Voda ma popíhlila (popálila). Mami, kedy budeš snežiť? Tato, ja som sa utopil (namiesto ponoril)!“ ☺

Prežite s nami príjemné chvíle!



4



10



12



S úctou,

Mgr. Marián Korbel
zákaznícky servis

Močové kamene - výskyt, príčiny vzniku, diagnostika a liečba

Močové kamene sú závažný zdravotnícky problém, ktorý má negatívny vplyv na kvalitu života pacientov a významne zaťažuje zdravotnícky systém. V priebehu života postihnú cca 8 % populácie (12 % mužov a 4,8 % žien). Recidíva (opakovaný vznik) močových kameňov je 10 % do 1 roku a 50 % do 10 rokov.



MUDr. Ľubomír Lachvác

Výskyt: V posledných desaťročiach vo vyspelých krajinách stúpa počet pacientov s močovými kameňmi a mení sa ich výskyt z dolných močových ciest do horných močových ciest. Súvisí to s moderným životným štýlom, ktorý je spätý s nižšou pohybovou aktivitou, zmenou diétnych zvykov (vysoký príjem živočíšnych bielkovín, nasýtených tukov, potravín bohatých na oxaláty, uráty, vyšší príjem kuchynskej soli a nízky príjem tekutín, vláknin a potravín, ktoré menia moč na zásaditý. U ľudí (hlavne žien) s vyššou hmotnosťou (BMI > 25 kg/m²) je vyšší výskyt močových kameňov (hlavne urátových). Geograficky určujú rozloženie kameňov faktory životného prostredia. Vyšší výskyt je v horúciach a suchých oblastiach, v miernom pásme hlavne v letných mesiacoch. Existujú lokality s nízkym výskytom kameňov (Grónsko, pobrežné oblasti Japonska), ak sa však ich obyvatelia presťahujú do krajín s moderným štýlom života, tak výskyt močových kameňov stúpa. Najčastejší výskyt je u bielej rasy, najmenej častý u Afroameričanov. Muži sú postihnutí 2-3x častejšie ako ženy, no v posledných desaťročiach výskyt u žien stúpa. Najvyšší výskyt u mužov je okolo tridsiatky, u žien okolo 35 a 60 rokov. Vyšší výskyt majú zamestnanci prevádzok s vyššou teplotou, hlavne pri nízkom príjme tekutín.

Príčiny vzniku: Proces tvorby močových kameňov je komplexný dej. Začína sa v tkanive obličky, kde sa v moči vyzrážajú kameňotvorné soli a dochádza k tvorbe kryštálov a jadier kameňov. Ďalší vplyv má pH moču, prítomnosť látok blokujúcich kryštalizáciu, čas transportu moču z obličky do vonkajšieho

prostredia (negatívny vplyv porúch odtoku moču a vyprázdňovania mechúra), prítomnosť precipitačného podkladu (bielkoviny, baktérie). V mechúre vznikajú kamene v dôsledku poruchy odtoku moču (neurogénna porucha močenia, zväčšená prostata a pod.)

Rizikové faktory: 1. **vrodené** - poruchy metabolizmu 2. **súvisiace s močom** - nízky objem a vysoká špecifická hmotnosť, vysoká koncentrácia látok, z ktorých vznikajú kamene (vápnik, šťavelany), nízka koncentrácia látok, ktoré blokujú tvorbu kameňov (citráty, horčík) 3. **súvisiace s potravou** - vysoký príjem: bielkovín (> 1,7 g/kg hmotnosti, vedie k prekysleniu organizmu a moču), oxalátov, kuchynskej soli, cukrov, tukov, vitamínu C (> 1000 mg / deň), fosforu (cola), alkoholu, kofeínu, 4. **ochorenia črevného traktu** (Morbus Crohn, malabsorpcia, odstránenie časti čreva) 5. zvýšená činnosť prištítnych teliesok 6. zvýšená hladina kyseliny močovej (dna), 7. imobilizácia, 8. močové infekcie 9. porucha odtoku moču

Diagnostika: Klinický obraz je rôzny. Pacient s močovým kameňom môže byť bez príznakov, môže mať pobolievanie v drieku, silné kolikovitité bolesti, niekedy v spojení s horúčkami, prípadne až život ohrozujúcou sepsou. **Anamnéza a fyzikálne vyšetrenie** patria k základnému vyšetreniu. Hlavným diagnostickým prostriedkom je **ultrasonografické vyšetrenie**, ktorá dokáže celkom presne identifikovať kamene v obličke a v mechúre, horšie v močovodoch. **Prehľadná röntgenová (RTG) snímka močových ciest** v ľahu taktiež pomáha v diagnostike tých

kameňov, ktoré sú viditeľné na RTG. **Počítačová tomografia (CT)** v diagnostike akútnych bolestí v drieku sa stala štandardom. Dokáže presne určiť rozmer a charakter kameňa, a ak tento nie je prítomný, môže byť identifikovaná iná príčina bolesti.

Z **laboratórnych vyšetrení** sa vykonáva vyšetrenie močového sedimentu a kultivácie, biochemické vyšetrenie krvi (odpadové látky obličiek, hladina vápnika, sodíka, draslíka a CRP – bielkovina akútneho zápalu). Analýza zloženia kameňa má byť vykonaná u všetkých pacientov.

Liečba a metafylaxia (prevencia tvorby ďalších kameňov)

Liečba obličkovej koliky: liečba bolesti: protizápalové lieky (napr.: diclofenac, indometacin, ibuprofen), analgetiká (tramadol) a spasmolytiká (algifen). Pri konzervatívnej liečbe väčšina močovodových kameňov odíde spontánne. Ak sa bolesť opakuje, je indikovaná buď drenáž - zavedenie cievky do močovodu alebo odstránenie kameňa. Z močovodových kameňov < 4 mm spontánne odíde do 40 dní 95%, z kameňov > 5 mm je to 47%. Pokiaľ nie je indikované urgentné odstránenie odporúča sa u kameňov do 10 mm čakať na spontánnu odchod s podávaním napomáhajúcich liekov. **Indikácie na aktívne odstraňovanie močovodových kameňov:** 1. kamene s malou pravdepodobnosťou spontánneho odchodu, 2. pretrvávajúca bolesť 3. pretrvávajúca obštrukcia 4. nedostatočnosť obličkových funkcií.

Liečba obličkového kameňa: je indikovaná v prípade rastu, vzniku

poruchy odtoku moču, pridruženej infekcie a akútnej /chronickej bolesti. Ak sa obličkové kamene neliečia, je nutná pravidelná kontrola.

Indikácie na aktívne odstraňovanie obličkového kameňa: kameň s bolesťou, > 15 mm, rastúci, spôsobujúci poruchu odtoku moču, spojený s infekciou, pretrvávajúci > 2-3 roky.

Konzervatívna liečba: rozpúšťanie kameňov je možné len u niektorých typov (struvitové, urátové), preto je nutné pred liečbou poznať chemické zloženie kameňa. Používa sa bikarbonát sodný alebo citrát sodný/draselný. Je nutné niekoľkokrát denne sledovať pH moču, ktoré sa má pohybovať od 7 do 7,2. Pacient musí byť dobre informovaný. **Mimotelové rozbíjanie rázovou vlnou** (silnou ultrazvukovou vlnou) je vhodné u 90% močových kameňov v dospelosti. Úspech závisí od veľkosti, lokalizácie, zloženia (tvrdosti) a pacientovej konštitúcie. Kontraindikáciou je gravidita, poruchy zrážania krvi, nekontrolovaná močová infekcia, ťažké nepravidelnosti kostry a výrazná obezita, prekážka pod kameňom. Výsledky liečby závisia od skúsenosti operátora, starostlivej kontroly polohy kameňa počas výkonu a analgetickej liečby. Opakovanie je možné, interval pre močodvodové kamene je jeden deň, pre obličkové kamene niekoľkonásobne viac. Počet komplikácií je nižší ako u iných invazívnych spôsobov liečby. Najčastejšie sú poruchy rytmu srdca (11-59%) zriedkavejšie obličková kolika (2-4%), sepsa (1-2,7%) a symptomatický zakrvácanie obličky (<1%).

Operačná liečba

Zahŕňa mininvazívne, endoskopické, laparoskopické a otvorené operácie na obličkách a močovodoch.

Perkutánná nefrolitotómia je minimálne invazívna procedúra na odstránenie kameňov v obličke. Vykonáva sa v anestéze zavedením endoskopu cez dierkovú oblasť do obličky a rozbíť kameňa v obličke ultrazvukovými, pneumatickými, elektrohydraulickými a laserovými sondami. Vyberanie menších kameňov alebo úlomkov je možné kliešťami, košíkmi alebo výplachom tekutinou.



Ureterorenoskopia: Cez močovú rúru sa zavedie endoskop do močovodu a kameň sa buď vyberie vcelku (kliešťami alebo košíkom pod optickou kontrolou) alebo sa rozbije (laserový, elektrohydraulický, balistický a ultrazvukový systém). **Otvorené operácie** sú 2. alebo 3. líniou liečby u cca 1-5,4% prípadov. Sú indikované u veľkých (odliatkových) obličkových kameňov alebo za súčasnej inej anomálie (zúženina), pri obezite. **Laparoskopické operácie** nahrádzajú otvorené operácie, sú indikované u kameňov v močovode a veľkých obličkových kameňov. Mechúrové kamene sa odstraňujú endoskopicky alebo otvorenou operáciou, nutné je súčasné odstránenie príčiny vzniku (napr. odstránenie zväčšenej prostaty).

METAFYLAXIA (prevencia tvorby ďalších kameňov): Po vymocení / odstránení kameňa má byť každý pacient na základe výsledkov základného vyšetrenia a chemického zloženia kameňa zaradený do príslušnej rizikovej skupiny:

1. pacienti s nízkym rizikom tvorby kameňa
2. pacienti s vysokým rizikom tvorby kameňa

U pacientov s vysokým rizikom sa vykoná špecifické metabolické vyšetrenie, ktoré zahŕňa 2x 24-hodinový zber moču a vyšetrenie krvi (hladiny v krvi a odpady kameňotvorných a ochranných látok). Následne sa obe skupiny pacientov poučia o preventívnych opatreniach.

Všeobecné pravidlá pre prevenciu recidívy urolitiázy: Odporúčaný je príjem

tekutín s neutrálnym pH v množstve cca 2,5 – 3 l/deň v priebehu celého dňa, aby tvorba moču bola 2-2,5 l / 24 hod. a hustota moču stále < 1010 g/l. Diéta má rozhodujúci vplyv. Odporúčaná je vyvážená diéta bohatá na zeleninu, ovocie a vlákninu (40g/deň), s príjmom vápnika 1-1,2 g/deň, príjmom kuchynskej soli 4-5 g/deň, živočíšnych bielkovín 0,8-1 g/kg/deň, vitamínu C do 1500 mg / deň a dostatok vitamínu B6 a D. Brusnicový džús má dokázaný účinok proti tvorbe kameňov. Odporúča sa tiež zníženie nadváhy (BMI má byť 18-25 kg/m²), obmedzenie stresu, primeraná fyzická aktivita, náhrada nadmerných strát tekutín a liečba vysokého krvného tlaku.

Farmakologická prevencia opakovanej tvorby kameňov je indikovaná u pacientov s vysokým rizikom tvorby kameňov, používajú sa rôzne lieky v závislosti od zloženia kameňa.

Záver

Vyšetrenie a liečba a prevencia tvorby ďalších močových kameňov závisí od polohy, veľkosti, klinických príznakov, chemického zloženia a metabolických zmien. Je nutné podrobné vyšetrenie pacienta a jeho dôkladné informovanie o možných postupoch, pričom rozhodovanie o spôsobe liečby závisí od klinického stavu. Po odstránení kameňa nasleduje prevencia opakovanej tvorby kameňov. Úspech závisí od spolupráce dobre informovaného pacienta.

MUDr. Ľubomír Lachvác,
urologická klinika UNLP Košice

Môj príbeh

Invalidný vozík neznamená koniec

Volám sa Tomáš a mám 20 rokov. Podelím sa s vami o to, čo sa mi stalo. Takmer pred rokom som mal ťažkú autonehodu, po ktorej sedím na vozíku. Všetko v mojom živote sa zmenilo. Po dlhej operácii a takmer mesiaci na Jednotke intenzívnej starostlivosti som bol pripravený odísť do Kováčovej. Tešil som sa, no všetko skomplikoval dekubit (preležanina), ktorý ma ďalšie dva mesiace zdržal doma. Potom som dostal masívnu pľúcnu embóliu, čo mi zabránilo ísť do Kováčovej ešte tri mesiace. Tak ubehlo približne päť mesiacov, kým som sa do kúpeľov naozaj dostal.

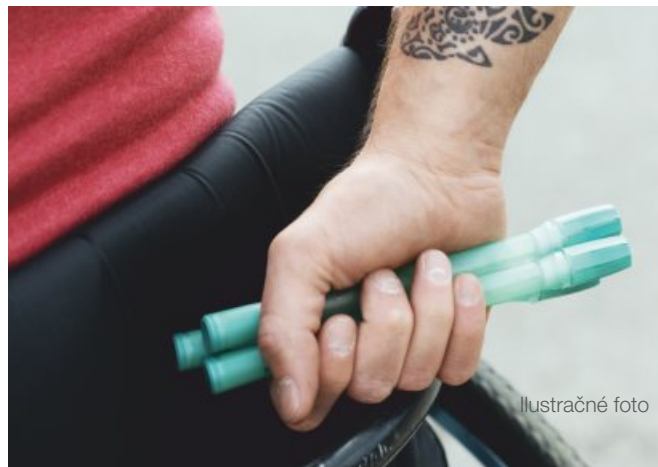
Asi na tretí deň v Kováčovej som sa konečne zbavil katétra, ktorý ma obmedzoval a zavádzal mi. Začal som sa cievkovať. Výhoda bola v tom, že keď som mal nasadený urinálny kondóm, dokázal som moč čiastočne vytláčať, čo bolo vo výške môjho poranenia (Th6) celkom zaujímavé. Dnes, po rehabilitáciách v Kováčovej, sa stále musím cievkovať a to aspoň trikrát

denne (ráno, naobed aj večer), keďže v mechúre mi stále zostáva zostatkový moč.

Na cievkovanie sú podľa mňa najlepšie cievky od firmy Coloplast, konkrétne SpeediCath. Aj keď mi najprv prekážalo, že nemajú vrečko. Postupne som zistil, že sú lepšie už len preto, že povrch bude pri cievkovaní vždy klzký.

Čoskoro pôjdem na urodynamické vyšetrenie v Matrine k pánovi profesorovi Švihrovi, ktorý presne určí, do akej miery je cievkovanie v mojom prípade potrebné.

Keď sa človek dostane na invalidný vozík, vôbec to neznamená, že sa život končí. Treba dať hlavu hore, lebo môže byť dokonca ešte lepší. Záleží



Ilustračné foto

od každého jednotlivca, ako sa s tým popasuje. Hlavne na sebe treba každý deň makat' a pokroky prídu. Ja som spokojný, cvičím, rád chodím medzi ľuďmi, zabávam sa a oveľa viac si užívam život. V neposlednom rade si z toho, že som na vozíku, robím aj srandu. Vozík ešte nikomu neublížil.

Všetkých pozdravujem,
Tomáš z Liptovského Mikuláša

Ukončenie distribúcie katétrov EasiCath

Po pätnástich rokoch sa na slovenskom trhu v októbri 2016 končí distribúcia katétrov EasiCath



Dôvodom pre ukončenie distribúcie je rozširujúci sa sortiment modernejších katétrov. V súčasnosti sú v sortimente od spoločnosti Coloplast tri druhy katétrov, z ktorých si každý užívateľ môže vybrať ten správny podľa individuálnych potrieb – SpeediCath, SpeediCath Compact a novinka SpeediCath Compact Set.

Dostupnosť intermitentných katétrov EasiCath znamenala [prelom v liečbe neurogénnych porúch močenia na Slovensku](#). Zavedenie EasiCath výrazne uľahčilo a zvýšilo bezpečnosť intermitentnej katetrizácie (IK) a tým

významne prispelo k zavádzaniu a širšiemu uplatneniu IK v liečbe neurogénneho mechúra na Slovensku.

Uvedením katétrov EasiCath sa začalo dlhé obdobie vzdelávania odbornej aj laickej verejnosti o výhodách ČIK. Akcie EasiCath Tour 2004, 2006, množstvo seminárov a sympózií v spolupráci s urologickou spoločnosťou a urologickými autoritami znamenali akceptáciu ČIK ako prvej voľby v liečbe neurogénnych porúch močenia. Sme radi, že dnes sa ČIK všeobecne akceptuje, za čo ďakujeme aj prvému

dostupnému intermitentnému katétru EasiCath.

Ak ste katéter EasiCath používali, odporúčame vám novinku: prvý kompaktný a diskretný katéter s vrečkom SpeediCath Compact Set. [Vzorky žiadajte na bezplatnej linke 0800 159 159, alebo vyplňte návratku na zadnej strane časopisu.](#)

Ďakujeme všetkým verným užívateľom katétrov EasiCath za rokmi prejavenu dôveru!

Ing. Peter Laudon
marketingový manažér, Coloplast

Môj príbeh

Zostávajú dve možnosti: vzdať sa, alebo bojovať

Volám sa Zuzana. Mám 56 rokov a diagnózu sclerosis multiplex. 30. narodeniny som oslávila na neurológii. Môj život sa zvrhol o 180 stupňov, vlastne z extrém do extrém. Moje záľuby ako lyžovanie, skialpinizmus a horolezectvo sa zmenili na pomalú chôdzu, potácanie a neistotu v nohách. Stále však zostávajú dve možnosti: vzdať sa, alebo bojovať. Ja bojujem.

Ak človek pozná svoje limity, vie si život zariadiť tak, aby si ho ďalej užíval, hoci inak ako predtým.

Môj veľký problém, ktorý ma obmedzoval, sa nazýva spastický močový mechúr. Vďaka liekom sa zlý stav čiastočne upravil, ale prišli močové infekcie. Lekári začali hovoriť o cievkovaní, čo bola pre mňa hrozná predstava.

Už sa však cievkujem pol roka a každému hovorím, aká je to obrovská úľava.

Používam Speedi Cath Compact, čo je geniálny vynález. Celá procedúra trvá asi minútu. Potrebujete len dobré svetlo a zrkadlo. Potom môžete bez problémov vyraziť von, aj keď s paličkou, a nemusíte sa báť, kde nájdete toaletu.



Ilustračné foto

Snažím sa každý deň minimálne pol hodinu cvičiť, aj to mi veľmi pomáha.

Na záver môj obľúbený citát:

*Som r· d, ťe prôï,
lebo keby som nebol r· d
aj tak by prôalo...*

Pozdravujem vás!
Zuzana

Napište nám...

Milí čitatelia,

ak vám v Heliose niečo chýba, máte nápad na vylepšenie alebo tému, ktorá by vás zaujala a radi by ste sa o nej dozvedeli viac, napíšte nám.

Uvítame tiež vaše príbehy o tom, ako sa vám podarilo prijať vašu situáciu alebo sa s ostatnými podelíte o svoje skúsenosti s používaním našich pomôcok. Ďakujeme!

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



Intermitentná katetrizácia – základ zdravých močových ciest

Základné pravidlá, ako si udržať zdravé močové cesty pomocou intermitentnej katetrizácie:

- Dodržiavajte režim intermitentnej katetrizácie, ktorý vám nastavil váš urológ, vo väčšine prípadov 4 - 6x denne.
- Uistite sa, že váš močový mechúr je po každej katetrizácii kompletne vyprázdnený.
- Aby ste sa uistili, že sa katetrizujete dostatočne často, z času na čas si odmerajte objem vycievkovaného moču. Objem by nikdy nemal byť väčší ako 400 ml na jedno cievkovanie.
- Dbajte na hygienu počas katetrizácie, pretože to zníži riziko výskytu komplikácií.
- Pite 6 - 8 pohárov tekutín denne (denný výdaj tekutín formou moču má byť 1,5 – 2 litre).
- V prípade ťažkostí s katetrizáciou, alebo pocitu diskomfortu pri katetrizácii, kontaktujte vášho urológa.



Zdravie močových ciest závisí aj od množstva vycievkovaného moču

- Obličky produkujú približne 1,5 litra moču denne.
- Aby sa minimalizovalo riziko infekcií močových ciest, objem moču v mechúri by nemal prekročiť 400 ml.
- Menší vycievkovaný objem ako 400 ml na jednu katetrizáciu má za následok menší výskyt infekcií močových ciest (Bakke a kol, p=0,009).

ODPORÚČANIE

Intermitentná katetrizácia by mala byť vykonávaná 4- alebo viackrát denne (nie viac ako 6x), aby sa zabezpečil vycievkovaný objem moču menej ako 400 ml.

Zákaznícky servis informuje...

Produkty na ošetrovanie kože

Comfeel čistiaci roztok/čistiace rúška

Čistiaci roztok môžete použiť na šetrné očistenie kože od zvyškov lepiacich materiálov, moču alebo stolice. Je možné ho použiť aj na podráždenú kožu. Roztok aplikujte do gázy, alebo vaty. Čistiace rúška sa dajú použiť priamo na čistenie.



Brava ochranný krém

Urinálne kondómy Conveen Security+ sú vyrobené z materiálu, ktorý je dobre tolerovaný kožou (nelatexový materiál). V prípade podráždenia kože použite Brava ochranný krém. Naneste vrstvu krému na podráždené miesto a nechajte chvíľu pôsobiť. Ošetrené miesto dobre očistite (vyššie uvedeným roztokom) a osušte, ak na toto miesto budete lepiť urinálny kondóm.





Foto Nino Palenčár

Sima Martausová

SIMA MARTAUSOVÁ (26) – neobyčajné a pozitívne dievča z Považskej Bystrice, speváčka a skladateľka, herečka z Radošincov. Jej piesne sú síce nekomerčné, ale priťahujú ako magnet. Označuje sa za pesničkárku, má charizmatický prejav, sama si skladá piesne, čiže texty aj hudbu. Jej koncerty majú úžasnú energiu a sprevádza ju perfektná kapela. V publiku nájdete mladšie ročníky aj starších ľudí.

Aké máte spomienky na detstvo?

Na detstvo spomínam s úsmevom. V Marikovej bývali moja babka a dedko, ktorí, žiaľ, už nežijú, a keď som bola malá, tak sme tam chodievali každú sobotu celá rodina. Babka vždy napiekla buchty, a kým sa piekli v trúbe, tak sme sa so sestrou a bratrancami hrávali na dvore.

Ako ste sa dostali z priemyslovky na Fakultu umení do Banskej Bystrice?

Vždy sa mi páčilo umenie. Hudobné, výtvarné... Preto som sa rozhodla skúsiť umeleckú školu. Skúšala som aj dizajn, ale tam ma nevzali. Preto som hľadala niečo, kde sa spieva, tancuje a našla som Akadémiu umení v Banskej Bystrici. Skúsila som a vyšlo to. Mala som skvelých spolužiakov aj pedagógov. Ak by som si mala opäť vybrať, šla by som znova do Bystrice.

Odmalička vás viedli k hudbe? Kedy ste zistili, že máte talent? Bolo vašim snom ísť k Radošincom?

Rodičia ma nikdy do ničoho netlačili. Aj hudba prišla prirodzene. Až v období medzi strednou a vysokou školou ma začala viac a viac lákať hudba, preto som sa jej začala popri výške venovať. Nikdy nebolo mojim snom byť speváčkou alebo herečkou. Chcela som len robiť, čo ma baví a naplňa.

Ako ste sa dostali k manažérovi Jozefovi Šebovi, ktorý manažuje aj Janu Kirschner? Je pravda, že o vás povedal, že nie ste vhodná do súčasnosti, hoci napokon sa potvrdil opak?

Jožko sa rozhodol byť mojim manažérom, lebo mi od začiatku veril. Nepamätám si, že by povedal konkrétne túto vetu... možno to bolo niečo v zmysle, že nejdeme komerčnou cestou, ale takou, akou nás vedie srdce...

Ako vás prijímajú hudobníci-chalani z kapely? Čo vás učia? Vraj máte rada spoločnosť mužov...

Chlapci z kapely sa ku mne už od začiatku správajú veľmi dobre. Mám ich rada ako hudobníkov, ale hlavne ako ľudí. Je mi s nimi dobre aj na pódiu, na kávičke aj v aute, keď cestujeme. Učia ma počúvať dobrú hudbu, Maťko Zajko ma učí hrať na gitare, učia ma vychutnávať si dobré jedlo. Vďaka nim môžem občas trochu viac poznať „mužský svet“, do ktorého sa žene len tak bežne nazrieť nepodarí.



Máte spontánny prejav a vyžarovanie. Je to dar, alebo ste sa k tomu aj dopracovali? Máte vôbec trému pred/na koncerte?

Vždy mám malú trému, ktorej by som sľavšak zbaviť nechcela, lebo istým spôsobom posúva. No väčšinou, keď už stojím na pódiu a pozriem sa na milé a usmiate tváre ľudí, ktorí si nás prišli vypočuť – skôr cítim v srdci radosť, vďaka. Teším sa z toho, že sa môžem o svoje piesne s niekým podeliť. K tej radosťi sa asi nedá dopracovať, buď to človeka baví, alebo nie.

Ako, kde a kedy skladáte pesničky? Kde čerpáte inšpiráciu na texty?

To príde vždy spontánne. Pieseň sa mi zrodí vnútri a pomaly sa pýta von. Vtedy je jedno, koľko je hodín a kde sa nachádzam.

Ako vnímate svoj rýchly vzostup? Aké máte ešte sny? Čo by ste chceli dosiahnuť do budúcnosti?

Nemám veľké sny, páči sa mi žiť prítomnosť, užívať si a vážiť si to, čím žijem teraz. Do budúcnosti je mojím snom mať rodinu, s ktorou sa budeme ľubiť, popri tom si spievať. Uvidíme, čo príde...

Akú hudbu počúvate? Alebo na akej ste v detstve vyrastali?

Rada si púšťam albumy Norah Jones, Johna Mayera, Zaz, Janku Kirschner, Andreu Bučkovú, Markétu Irglovú, alebo českú kapelu Jelen, Nohavicu, Tomáša Klusa.

Vraj máte rada hory a prírodu. Ako relaxujete?

Áno, milujem hory a prírodu! Tam vždy aj najlepšie zrelaxujem a načerpám dobrú náladu. Slovenské hory mám zo všetkých najradšej.

V jednej piesni spievate, že milujete kávu. Na čo ešte máte slabosť?

Mám rada tmavú čokoládu, dobré víno, dobré jedlo, dobrú hudbu, alebo mám rada len tak si zabehať na čerstvom vzduchu.

Máte nejakú úsmevnú situáciu z koncertov?

Najvtipnejšie situácie sú väčšinou interné – medzi kapelou... Ale napadlo mi, čo ma raz rozosmialo... Raz som koncertovala na akcii, kde boli samé psy. A keď som začala hrať a spievať, všetky začali štekať a zavýjať – tak si to predstavte...

Ako ste sa cítili v Show Jana Krausa?

Ako na vás zapôsobil? Mali ste trému?

Jana Krausa som mala možnosť spoznať už predtým, keď si ma vzal na turné do Anglicka ako hudobného hosťa. Preto som sa v jeho show cítila fajn. Obávala som sa otázok a toho, aké to bude, ale na druhej strane som sa veľmi tešila. Podľa mňa je to príjemný, milý, vtipný a múdry človek. Mám ho rada.

Čo odkážete našim čitateľom?

Pozdravujem ich a prajem im radosť z maličkostí, ktoré sa vždy v živote dajú nájsť... Zložila som nedávno pieseň, v ktorej spievam o tom, že aj keby som bola najkrajšia na svete, najúspešnejšia, najzdravšia a neviem čo... ale nevedela by som milovať, nemala by som lásku –

tak by som bola nešťastná. Prajem všetkým čitateľom hlavne veľa LÁSKY v srdci.

Ďakujeme za rozhovor!
Zhovárál sa Marián Korbel

viac na www.simamartausova.sk



Milí čitatelia,

ak by vás piesne Simy Martausovej zaujali, napíšte nám do 15. 10. 2016 na adresu:

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

Piatich z vás vyžrebujeme a pošleme jej CD.



Dovolenka bez bariér

Zdravotné obmedzenie so sebou v bežnom živote prináša nemálo problémov, ktoré súvisia s prekonávaním bariér. Potreba vypnúť a načerpať nové sily do ďalšej práce a života sa týka aj ľudí s pohybovým obmedzením.



Takisto radi spoznávajú nové krajiny, cestujú či dovolenkujú pri mori. Pre ľudí na invalidom vozíku však neraz nastáva problém s vyhľadáním vhodného bezbariérového a prístupného ubytovania. V ponuke cestovných agentúr sa zmienka o bezbariérovosti ubytovacieho zariadenia vyskytne zriedkavo a takmer nikdy o ubytovaní či dovolenkovej destinácii pre osoby s pohybovým znevýhodnením nenájdete dostatočné množstvo jasných a pravdivých informácií.

Najdôležitejšie fotografie kúpeľne a toalety zväčša v reklamnej ponuke chýbajú, prípadne sú nedostatočné. O slabej príprave predajcov cestovných

kancelárií ani nehovoriac. Ľudia s pohybovým znevýhodnením si zaslúžia kvalitné služby. Aby sa vysnívaná dovolenka neskončila sklamaním, čiže bariérovosťou.

Špecializovaná cestovná agentúra Oreado sa ako jediná na slovenskom trhu zameriava na klientelu so špecifickými požiadavkami – vozičkárov. Služby poskytuje od letnej sezóny 2015, keď uviedla svoju prvú ponuku prevereného prístupného ubytovania a prístupných bezbariérových pláží v najobľúbenejšej slovenskej dovolenkovej destinácii, v Chorvátsku, s celkovo trinástimi lokalitami od Umagu až po Makarskú riviéru: 37 apartmánov,

14 hotelov a desať bezbariérových pláží.

Najväčšej obľube a záujmu sa tešia pláže so stoličkovým výťahom k moru. Agentúra Oreado vyhľadáva a preveruje ubytovacie a rekreačné zariadenia vhodné pre klientov s rôznym stupňom pohybového obmedzenia tak, aby vozičkári svoju dovolenku či firemnú alebo spoločenskú akciu prežili bez obmedzení.

Agentúra osobne navštevuje a preveruje prístupnosť všetkých ubytovacích zariadení uverejnených na webstránke **www.oreado.com**. Všetky ubytovacie zariadenia preveril konateľ agentúry Mgr. Rastislav Soviš, ktorý je po úraze 26 rokov odkázaný na invalidný vozík.



V sezóne 2016 agentúra rozšírila svoju ponuku o klientmi žiadanú dovolenkovú destináciu Taliansko, kde ponúka 12 druhov apartmánov s celkovou kapacitou 45 ubytovacích jednotiek prístupných pre osoby s pohybovým obmedzením a s dostupnosťou k bezbariérovej pláži. V ponuke Oreado pribúdajú aj preverené ubytovacie zariadenia na Slovensku, keďže klienti si – najmä pre kratšie pobyty – žiadajú aj túto destináciu. Po druhej letnej sezóne nadobudla agentúra viac skúseností. Ukázalo sa, že najbežnejším problémom je zabezpečiť dovolenku s bezbariérovým ubytovaním na poslednú chvíľu, keď je ponuka už výrazne obmedzená – prevádzkovatelia bezbariérových alebo prístupných zariadení ich štandardne ponúkajú aj „zdravým“ klientom z celej Európy.

Vzhľadom na geopolitickú situáciu ľudia nevyhľadávali tradičné destinácie ako Turecko, Grécko, Egypt či Tunis. Preto v Chorvátsku už prakticky neboli k dispozícii preverené apartmány pre

nových klientov. Trend sa začal už v marci a apríli, keď sa termíny vo vrcholnej letnej sezóne rýchlo vypredávali. Preto agentúra už v októbri 2016 uskutočnil ďalšiu informačnú cestu do Chorvátska, aby rozšírila ponuku o nové destinácie na Jadrane, tentoraz aj na obľúbených dovolenkových destináciách na ostrovoch Jadranského mora, ktorí si naši zákazníci žiadajú.

Cestovnú agentúru Oreado pozitívne motivuje, že až 82% klientov zo sezóny 2015 využilo opätovne jej služby pre letnú dovolenku. Tento fakt považuje konateľ Mgr. Rastislav Soviš za najlepšíu referenciu kvality a zmysluplnosti svojej práce.

Prevádzka:
Mokrohájska cesta 3
841 03 Bratislava

www.oreado.com,
info@oreado.com
+421 905 647 954



Specializovaná
cestovná
agentúra
OREADO, s.r.o.



oreado.com
your accessible holiday

TVOJA BEZBARIÉROVÁ
DOVOLENKA



f / OREADO

Preverenie
bezbariérovej
ubytovania

ACCESSIBLE
GUARANTEE
3

Crikvenica




ACCESSIBLE
GUARANTEE
2

Istria




ACCESSIBLE
GUARANTEE
3

Krk




ACCESSIBLE
GUARANTEE
2

Makarska




ACCESSIBLE
GUARANTEE
2

Omis




ACCESSIBLE
GUARANTEE
2

Zadar




ACCESSIBLE
GUARANTEE
3

www.oreado.com



Mučkalica – vynikajúca chuť Jadranu

Kuchyňa jadranského prímoria je zvláštna a pestrá, ponúka jedlá ovplyvnené talianskou, rakúskou aj maďarskou gastronómiou. Stopy tam zanechala aj doba tureckého panstva.

Na tanieroch bežne vychutnávame zeleninové závitky s mäsovou plnkou, čevabčiči a ražniči. Niektoré jedlá prevzala kuchyňa aj z vnútrozemia.

Asi každý chce na Jadrane ochutnať plody mora, čiže hlavonožce, raky, kraby či iné morské živočíchy. No stojí za to vyskúšať aj mučkalicu. Unikátna špecialita vraj pochádza z južného Srbska a má mnoho podôb. Pravá mučkalica obsahuje len bravčové mäso, ale môžeme sa stretnúť aj s verziou z kuraciny. Zrejme najobľúbenejšou je mučkalica leskovačka, do ktorej sa namiesto mletej červenej papriky pridávajú feferóny.

Prinášame vám recept na vynikajúcu a pritom jednoduchú variantu mučkalice, ktorú si ľahko pripravíte doma.

Mučkalica

Potrebuje

0,5 kg kuracieho (alebo bravčového) mäsa
1 lečo 0,7 dl (Z· mocké)
1 cibuľa
2 str· Ďky cesnaku
4 lyžice kečupu (Hamé)
trochu mletej červenej papriky

Postup

Na oleji opražíme cibuľu a cesnak

do zlatista. Pridáme na rezančeky nakrájané mäso, osolíme, okoreníme, orestujeme a podusíme. Keď je mäso takmer mäkké, pridáme lečo a dusíme spolu do mäkka. Do hotovej zmesi pridáme kečup a vynikajúcu chuť dodá aj korenie „Avokádo - Kura gril“, no vtedy už mäso nesolíme, lebo zmes korenia obsahuje soľ. Podávame s chlebom.

Dobrá chuť!



Na zamyslenie



Dar srdca

Básnik Rainer Maria Rilke sa každý deň prechádzal s mladou Francúzskou a zakaždým prešli popri starej žobráčke. Starena sedela stále na tom istom mieste vždy mlčala, nehybná ako kameň. Nikdy na dobrodinca nepozrela, nikdy sa nikomu nepoďakovala. Svoj boj o život už vzdala, nemala nikoho, kto by ju objal, pohladil, pozrel sa jej do očí... Spoločníčka básnika jej darovala mincu. Rilke jej nedal nič. „Prečo?“ spýtala sa ho priateľka. Básnik odpovedal: „Treba jej dať niečo pre srdce, nielen pre ruku.“

O niekoľko dní básnik daroval žobráčke ružu. Vzápätí sa stalo niečo zvláštne. Starena zdvihla unavené oči, na tvári sa jej zjavil nasmelý úsmev, zdvihla sa, pobožkala z vďačnosti dobrodincovi ruku a rýchlo odišla.

Objavila sa až po týždni – znova nemá a nehybná ako predtým. Udivená Francúzka sa básnika spýtala: „Z čoho žila starena celý týždeň?“

„Z ruže, z daru srdca,“ odpovedal básnik.



Milí čitatelia,

Výhercovia krížovky z minulého čísla sú:

Ján Duboš, Rudňany

Pavol Rybanský, Sokolovce

Ivo Petráš, Bratislava

Výhercom gratulujeme!

/ sme vnĚ...

Do lek· rne voĽli traja chlapci, sluĽne pozdravili a prv· poprosil: ĽProsĽm si bŮrov· masŮza 50 centov.Ľ Lek· rnik s kysĽ m· Ľsmevom zobral dlĽ rebrĽk, vyliezol aŮ kamsi pod povalu a z najvyĽĽej police vytiahol masŮ ZiĽiel dolu a spoten· zinkasoval 50 centov. Potom sa obr· til k druhĽmu: ĽTy si ĽĽ ůel· ō?Ľ ĽĽaj ja si prosĽm bŮrov· masŮza 50 centov.Ľ Lek· rnik ledva ovl· dol svoj hnev, priniesol op·Ľ dlĽ rebrĽk, vyliezol k najvyĽĽej polici, vybral masŮ ale prezieravo sa eĽte op· tal tretieho chlapca: ĽĽaj ty chceĽ bŮrov· masŮza 50 centov?Ľ ĽĽNie, ujo.Ľ, pokr· til chlapec hlavou. Lek· rnik spokojne ziĽiel z rebrĽka a utrel si z ĽĽla pot. KeĽ zinkasoval 50 centov, obr· til sa na tretieho: ĽĽo si Ľel·Ľ ty, chlapĽĽe?Ľ ĽĽa si pros·m bŮrov· vodu za 1 euro.Ľ

* * *

Ľtyria vysokoĽkol· ci maj· vĽkend pred sk· ōkou, ale namiesto uĽĽenia id· na chatu. V pondelok niĽ nevedia. Zavolaj· profesorovi, ůe ich auto dostalo na ceste defekt a nem·Ůu prĽsŮna sk· ōku. Profesor im sk· ōku ochotne preloŮil na piatok. Dovtedy sa ůtudenti perfektne nauĽĽa a prĽdu. Profesor d· kaŮĽĽho ůtudenta do inej triedy a d· im dve ot· zky. Prv· za 10 bodov je æhk·, t·ka sa uĽĽva. Druh· za 90 bodov znie: ĽĽktorĽ koleso malo defekt?Ľ

* * *

Arabsk· ůtudent plĽĽe domov do Spojen·ch arabsk·ch emir· tov. ĽĽdraĽ otec, Barcelona je n· dhernĽ mesto. °udia s· tu priateækl· a veæni sa mi tu p· ĽĽ, ale trocha sa hanbĽm doch· dzaŮdo ōkoly na svojom Ferrari 599 GBT s pozĽ tenou karosĽriou. Lebo vĽetci uĽĽelia a spoluŮiaci doch· dzaj· vlakom.Ľ Otcova odpoveĽ: ĽĽyn mŮ, pr· ve som poslal na tvoj ĽĽet 20 miliŮnov dol· rov. KoneĽne prestaŮ naĽĽej rodine robiŮ hanbu a k· p si vlak aj ty!Ľ



Kompaktný a diskretný

SpeediCath Compact Set - 2 v 1 katéter s vreckom

SpeediCath Compact Set je 2 v 1, set katétra so zberným vreckom, ktorý je pripravený na okamžité použitie. Vďaka pozoruhodne jednoduchej konštrukcii je dostatočne malý na to, aby mohol byť nosený vo vrecku alebo kabelke.

- Jediný kompaktný a diskretný katéter s integrovaným sterilným vreckom.
- Jednoduchý a intuitívny pre každodenné použitie doma aj vonku.
- Unikátny hydrofilný povlak pre okamžité a jednoduché použitie.
- Môže byť zavedený bez dotyku povlečenej časti.



Coloplast

Návratka:

Mám záujem vyskúšať vzorku SpeediCath Compact Set.

Meno:

Adresa:

Telefónne číslo:

Aké pomôcky používate v súčasnosti?

Veľkosť katétra, CH/mm

Dátum Podpis

Návratku, prosím, zašlite na adresu:
Coloplast A/S, Dolná 62,
974 01 Banská Bystrica,
alebo kontaktujte náš zákaznícky servis
na bezplatnom telefónnom čísle
0800 159 159.

