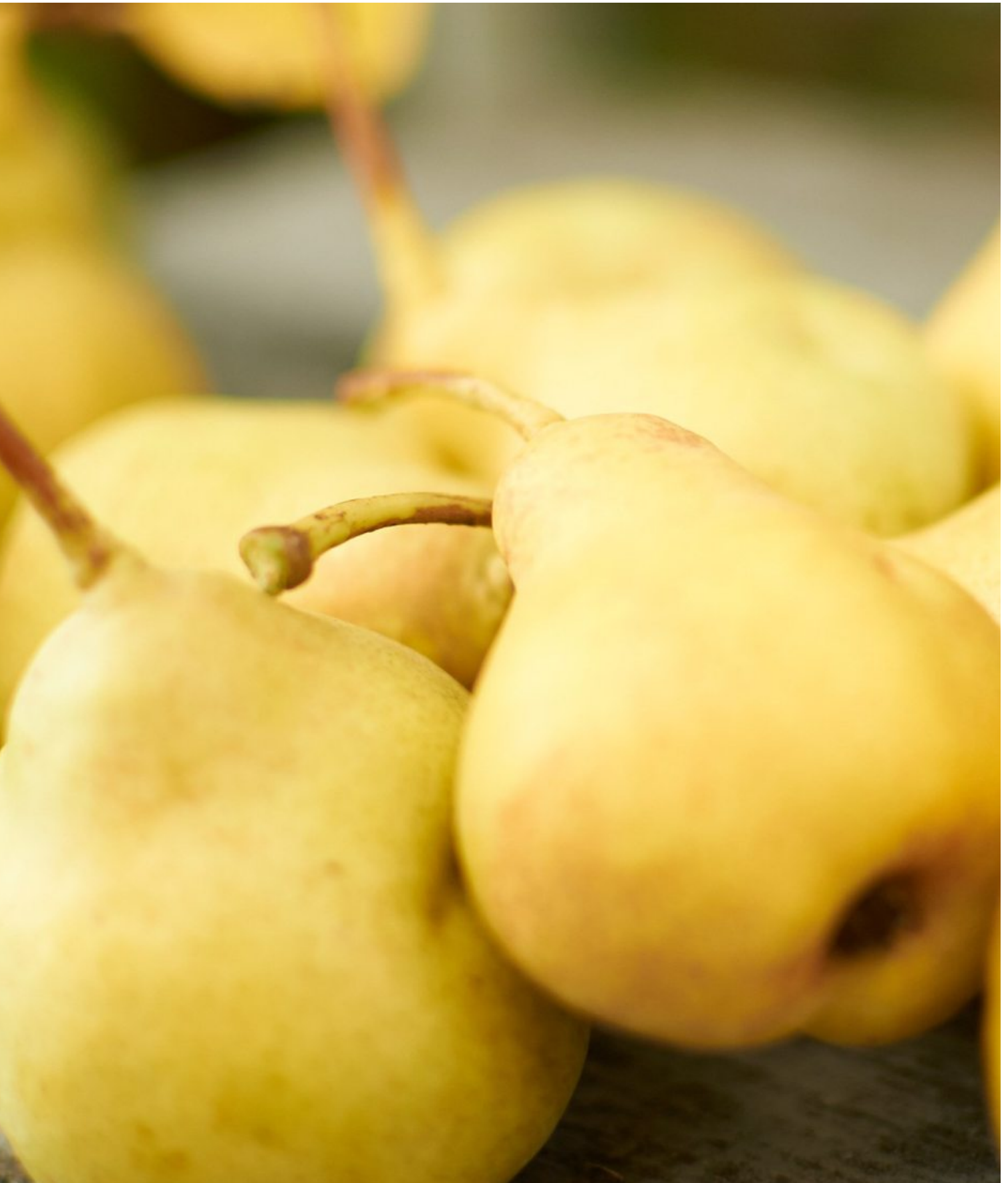


HELIOS

 Coloplast

Noviny pre ľudí s neurogénymi
poruchami vyprázdňovania

17. číslo
október 2015



Vytvorené pre diskrétnosť

Kompaktný a praktický mužský katéter pre použitie kdekoľvek a kedykoľvek

Podstatne menší ako štandardné katétre. SpeediCath Compact robí celý proces katetrizácie diskrétnejším. Jeho výhody oceníte pri použití doma, aj mimo domova. Katéter môže byť zavedený bez dotyku povlečenej časti, je pripravený na okamžité použitie. Katéter je vyrobený bez PVC a bez ftalátov. V skratke, je to revolúcia v dizajne katétrov.

SpeediCath® Compact

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

Vyplňte formulár nižšie a získajte vzorky zdarma.
Prípadne volajte bezplatnú linku 0800 159 159.

www.coloplast.sk
www.kontinencia.sk



Logo Coloplast je registrovaná značka spoločnosti Coloplast A/S. © Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko. 2013-09.



Bezplatné vzorky dostanete, keď vyplíte tento formulár a zašlete na adresu spoločnosti Coloplast.

Meno a priezvisko:

Katéter, ktorý používam:

Veľkosť Ch:

Adresa:

Telefón:

OBSAH:

Neurogénny močový mechúr	4
Môj príbeh	6
Opýtali ste sa nás...	9
Reštaurátor Juraj Maták	10
Život bez hraníc	12
Sme jednoducho šampióni	13
Škoricové osie hniezda	14
Na zamyslenie	15

Milí čitatelia!

Toto leto bolo síce krásne a teplé, ale aj plné tragických udalostí.

Médiá sa venovali témam ako mŕtvi utečenci v dodávke v Rakúsku, blesk, ktorý zabíjal v Kluknave a na Rosutci alebo letecké tragédie – záchranársky vrtuľník či parašutisti, ktorí chceli prekonať rekord.

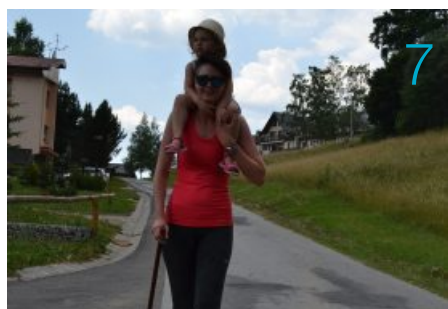
Toto a ešte mnoho iných katastrof denne ponúkajú médiá a správy. Silnie vo mne dojem, že bežné ľudské udalosti sa už ani z televízie či novín nedozvieme. Všade len koho privälil traktor, kde zas vyčíňali záplavy, tam sa odpálil atentátnik, inde sa zamestnanci otrávil toxickým odpadom, na východe Ukrajiny vojna, tragické dopravné nehody, korupcia v politike... Množstvo negatívnych informácií v nás rezonuje a ani sa nedá absorbovať.

My sa líšime. Chceme vám naďalej prinášať užitočné, praktické alebo povzbudivé informácie. Na úvod zverejňujeme článok od profesora Švihru, ktorý najmä novým čitateľom najprv objasní pojem neurogénny močový mechúr. Pre nových pacientov sme tiež vybrali časté otázky z našej zákazníckej linky. Uverejňujeme aj príbehy našich čitateľiek, ktoré sa s vami podelia o svoje skúsenosti s intermitentnou katetrizáciou.

Ponúkame zaujímavý rozhovor s akademickým maliarom a reštaurátorom Jurajom Matákom, vďaka ktorému spoznáte obnovu umeleckých diel z pohľadu odborníka. Po dobrom ohlase vám pripomíname príbeh Nicka Vujcica, ktorý sa narodil bez rúk i nôh a napriek tomu sa raduje zo života. Oznámime víhercov zo súťaže o letnú fotku či pohľadnicu a na záver už tradične niečo na zamyslenie, na odľahčenie, krížovka a vtipy.

Na záver jedna úsmevná situácia z leta: Naše malé dieťaťa sa na dvore opýtalo domovníčky, ktorá veľa fajčí: „Ty si teta alebo ujo, keď máš taký hrubý hlas?“ Doma sme to potom rozoberali a vysvetľovali všetkým trom deťom, že nie je vhodné pýtať sa na všetko. Zdalo sa, že to celkom pochopili. Na záver sa však najmladší syn spýtal: „A mala aj fúzy?“ ☺

Prežite s nami príjemné chvíle.



S úctou,

Mgr. Marián Korbel'
zákaznícky servis

Neurogénny močový mechúr

Močové cesty sa skladajú z **dolných** (močová rúra, močový mechúr) a z **horných** častí (močovody, obličky). Močová rúra a močový mechúr sa nachádzajú v malej panve, obličky a močovody sú uložené za brušnou dutinou smerom k bránici (obr. 1). Počas normálneho príjmu tekutín obličky tvoria približne 1,5 – 2,0 litra moču, ktorý odteká hornými a dolnými močovými cestami. Činnosť všetkých orgánov je koordinovaná a slúži na uskladňovanie a vyprázdňovanie moču – látky, ktorá pre ľudský organizmus nie je potrebná.



prof. MUDr. Ján Švihra, PhD.

Uskladňovanie moču zabezpečujú močový mechúr ako rezervoár a močový zvierač ako ventil, ktorý uzatvára močovú rúru. Počas plnenia mechúra je zvierač iba mierne napnutý a dostatočne tlačí – uzatvára močovú rúru (obr. 2). Vzájomná súhra je nesmierne dôležitá, lebo pri náhlom vzostupe tlaku v močovom mechúre (pri kašľaní, kýchaní a pod.) sa musí zvierač viac napnúť a silnejšie uzatvoriť močovú rúru. Pri poškodení nastáva únik moču. Súhra by nebola možná bez inervácie. Na základnej úrovni funguje inervácia jednoducho – pri zachytení signálu o zvýšení tlaku v močovom mechúre sa signál odošle do zvierača a nastane dostatočný uzáver. Na normálne uskladňovanie moču treba primeraný objem močového mechúra (u dospelého človeka 400 – 500 ml), primerane uzatvorenú močovú rúru, dostatočnú citlivosť a pokoj svalstva močového mechúra.

Vyprázdňovanie moču vyžaduje

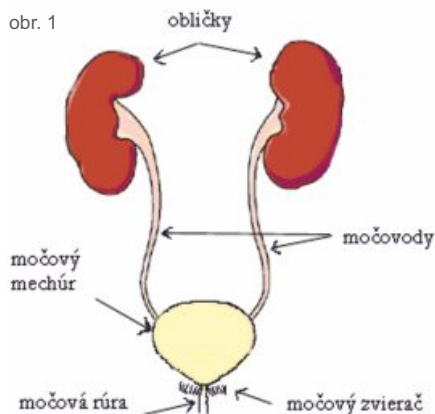
opačné chovanie mechúra i zvierača. Po uvoľnení zvierača nasleduje dostatočne silný sťah močového mechúra a nasleduje vyprázdňovanie (močenie) cez močovú rúru (obr. 3). Spôsob regulácie má zložitú inerváciu na periférnej (miecha a nervové vlákna) a centrálnej úrovni (mozog). Normálna funkcia vyžaduje zdravý močový mechúr, zvierač s močovou rúrou a normálnu inerváciu.

Neurogénny močový mechúr vzniká pri poškodení nervového systému v mozgu, mieche a nervoch. **Mozog** tlmí činnosť močového mechúra a vôľou ovláda močový zvierač. **Miecha** koordinuje činnosť rôznych nervových systémov v močových cestách a koordinuje močenie. **Nervy** prinášajú informácie do miechy a mozgu a odovzdávajú pokyny z mozgu a miechy pre močové cesty.

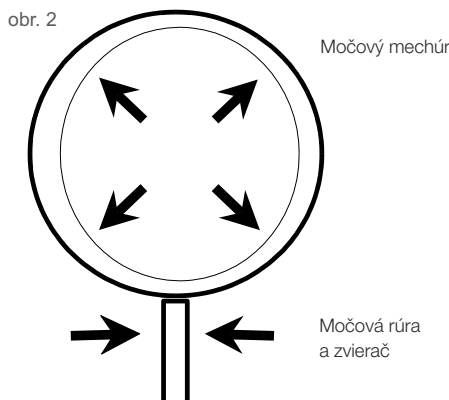
Mozgová príčina spôsobuje stratu normálneho uskladňovania moču,

ale vyprázdňovanie nebýva narušené. Prejavuje sa častým močením (cez deň i v noci) v malých objemoch a únikom moču po silnom nútení na močenie. Citlivosť močového mechúra býva zachovaná, preto si pacienti uvedomujú varovanie pred únikom moču.

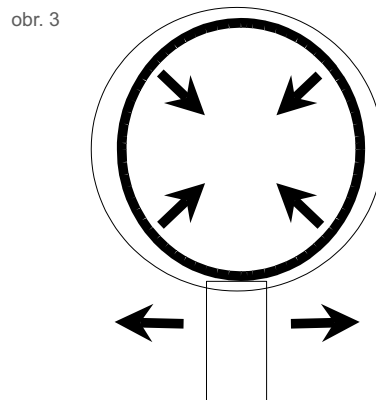
Miechová príčina je nebezpečná. Uskladňovanie moču je poškodené veľkým tlakom v močovom mechúre, pretože chýba signál (po prerušení miechy) do mozgu o plnení mechúra. Tlmivá odpoveď mozgu neprichádza, tlak v močovom mechúre sa nesmierne zvyšuje a moč sa tlačí do horných močových ciest. Výsledkom sa stáva spätný tok moču do obličiek a strata normálnej produkcie moču. Obličky veľmi trpia a činnosť sa narúša až napokon po rokoch zaniká úplne. Pri tomto type ochorenia nie je narušené iba uskladňovanie moču. Poškodená inervácia v mieche spôsobí nekoordinované vyprázdňovanie moču. Počas močenia nie je močový



Horné a dolné močové cesty



Uskladňovanie moču vyžaduje primeraný objem močového mechúra a dostatočný uzáver močového zvierača – močovej rúry



Vyprázdňovanie moču vyžaduje dostatočne silné sťahy močového mechúra a uvoľnený zvierač – močovú rúru

zvírač uvoľnený a nastávajú krče, ktoré močenie prerušujú. Počas náhleho prerušenia močenia sa moč dostáva do obličiek a spôsobuje ťažké poškodenie. Miechový typ neurogénneho močového mechúra obličky pomaly, ale isto „zabíja“, ak nie je liečba vedená správne.

Nervový typ neurogénneho močového mechúra spôsobuje najmä poruchu vyprázdňovania moču. Inervácia pre močový mechúr a močový zvierač ide odlišne. Najčastejšie sa poškodí inervácia pre močový mechúr. Mechúr môže stratiť citlivosť, a najmä schopnosť sťahu. Zvírač pracuje normálne, lebo inervácia nie je poškodená. Močový mechúr býva preplnený močom až do 1000 ml a niekedy moč prekvapkáva cez močový zvierač do močovej rúry. Močenie je možné iba brušným lisom – prerušovane. Táto porucha nie je veľmi nebezpečná, lebo horné močové cesty nie sú poškodzované neúmerne vysokým tlakom moču.

Medzi základné komplikácie každého ochorenia močových ciest patrí **močová infekcia a tvorba močových kamienkov**. Príčina vzniku komplikácií pri neurogénnom močovom mechúre je jednoduchá: nedostatočný odtok – hromadenie moču z obličkovej panvičky, močovodu a močového mechúra. Tvorba sa ideálne podmienky pre rast baktérií (infekcia močových ciest) a zvýšenú koncentráciu – usadzovanie solí v moči (kamienky močových ciest).

K závažným komplikáciám patrí poškodenie obličiek najmä pri vysokom tlaku moču v horných a dolných močových cestách. Obličky bývajú poškodené spätným tokom vyprodukovaného moču a následnou tvorbou infekcie a jaziev. Zjazvovatenie obličiek spôsobí definitívny zánik normálnej schopnosti tvoriť moč. Takáto komplikácia sa utvorí po niekoľkých rokoch pri nesprávnej liečbe miechového typu neurogénneho močového mechúra.

K ďalším menej závažným, ale sociálne významne handikepujúcim komplikáciám patrí **únik moču**. Spôsobuje to porucha uskladňovania moču pri zvýšenej dráždivosti močového mechúra pri mozgovom alebo miechovom type. Vyskytuje sa aj pri nervovom type

poruchy – pri pretekaní preplneného mechúra. V kombinovaných poruchách sa vyskytuje poškodenie inervácie zvierača a objaví sa trvalý únik moču.

V určitých situáciách môže nastať náhla **zástava močenia** – retencia moču. Vyskytuje sa pre miechovom postihnutí, pretože močový zvierač nie je počas náhleho sťahu močového mechúra koordinovaný a uvoľnený.

Pri výskyte kamienkov a infekcii močových ciest sa môže utvoriť krvácanie, ktoré sa prejaví červenou farbou moču. Vo väčšine prípadov to svedčí o poškodení sliznice, ale niekedy sa krvácanie vyskytuje pri nádorovom ochorení močových ciest. **Krvácanie** v moči sa nesmie podceňovať a vždy vyžaduje urologické vyšetrenie.

Vyšetrenie neurogénneho močového mechúra vyžaduje najmä urologické vyšetrenie a spoluprácu s neurológom a nefrológom. Sleduje sa stav inervácie a príčina poruchy, stav horných a dolných močových ciest a činnosť obličiek. Pretože ochorenie býva trvalé, vyžaduje si aj trvalé sledovanie každého pacienta v pravidelných intervaloch. Po neurologickom potvrdení choroby je potrebné posúdiť stupeň poškodenia dolných a horných močových ciest. Pri základnom urologickom vyšetrení je dôležité, aby pacient vedel opísať svoje ťažkosti a pomohol pri správnej liečbe. Využíva sa denník močenia, kde sa zaznamenáva čas a objem močenia, objem úniku moču (zvážením plienky), čas a objem príjmu tekutín. Denník stačí vyplniť tri dni (aj v noci) a urológ získa veľmi presný opis funkcie dolných močových ciest.

Urologické vyšetrenie zahŕňa vyšetrenie moču, ktoré vylúči močovou infekciu alebo krvácanie. Urológ posúdi funkciu mechúra neobštruktívnym ultrazvukovým vyšetrením mechúra a určí zvyškový moč po vymočení. Ultrazvukom vyšetrí horné močové cesty a obličky ultrazvukom, zistí, či nenastalo hromadenie moču v močovodoch a vylúči výskyt močových kamienkov. Podľa výsledkov rozhodne o ďalších vyšetreniach. U muža je potrebné vyšetriť prostatu cez konečník a u ženy je potrebné gynekologické vyšetrenie.

Špecializované urodynamické vyšetrenia sa vykonávajú iba v niektorých centrách. Slúžia na posúdenie funkcie dolných močových ciest v umelých podmienkach. Vyšetrenie začína zavedením cievky do močového mechúra a konečníka a následnom umelom plnení a vyprázdňovaní mechúra. Získavajú sa cenné informácie o objeme i tlaku močového mechúra. Vyšetrenie dokáže spoľahlivo určiť stupeň poškodenia dolných močových ciest.

Liečba neurogénneho močového mechúra si vyžaduje správne určenie typu poškodenia mozgu, miechy alebo nervov. V zásade sa lieči porucha uskladňovania a vyprázdňovania moču, ktorú zapríčinili zmeny mechúra a zvierača. Ovplyvnenie mechúra a zvierača navodzuje alebo aspoň približuje normálny stav dolných močových ciest.

Ideálne je stanoviť mieru rizika pre horné močové cesty podľa tlaku a objemu močového mechúra. **Najnebezpečnejší je miechový typ** neurogénneho močového mechúra, lebo nastáva vysoký tlak v mechúre a nekontrolovateľné krče zvierača. Cieľom liečby je zmeniť tento stav upokojením a roztiahnutím mechúra. Pri účinnej liečbe objem mechúra rastie a tlak moču klesá. Močový mechúr je možné ovplyvniť liekmi, ktoré ho upokojujú, ale vyžaduje to aj kombináciu s pravidelným prerušovaným cievkovaním. Čisté prerušované cievkovanie umožňuje znížiť zvyškový moč a močový mechúr upokojiť. Metóda je bezpečná a významne znižuje riziko postihnutia obličiek. Upravuje sa aj únik moču, lebo mechúr nie je trvale preplňovaný močom a zmierňuje sa dráždenie steny mechúra. Použitie protizápalovej liečby určí urológ podľa vyšetrenia moču, ale to je jediná komplikácia danej metódy. Pacient má veľmi dobrú prognózu a výrazne nižšie riziko vzniku močových kamienkov a poškodenia obličiek.

V nasledujúcom čísle pokračujeme s témou **“Botox v liečbe neurogénneho močového mechúra”**

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



Môj príbeh

Cievkovanie predstavuje veľkú výhodu

Od nehody, ktorá ma takmer pripravila o život, uplynulo šesť rokov. Mala som vtedy 29. Pamätám si to ako dnes. Kráčala som z práce a na prechode pre chodcov ma z ľavej strany nabralo auto. Letela som niekoľko metrov a dopadla som na tvár. Počula som len: „Vydržte, nehýbte sa, o chvíľu je tu sanitka!“

Rýchly prevoz na Kramáre, viaceré operácie, po ktorých zistili diagnózu: kompletne prerušenie miechy, zlomeniny končatín... A oznámili mi: „Zvykni si, tvojím doživotným kamarátom sa stane invalidný vozík.“

Bola to rana od života pre mňa i celú rodinu. Nemohla som sa s tým zmieriť, stále som to brala ako zlý sen, z ktorého sa čoskoro prebudím. Trvalo mi, kým som všetko vstrebala a krôčik po krôčiku začala bojovať.

Po náročných operáciách, pridružení dekubitov a rôznych iných chorôb sa snažím nevzdávať sa. Žijem s nádejou, že veda napreduje... Dala som sa na boj, ktorý jedného dňa vyhrám. Nevzdávam sa. Po niekoľkých pobytach

v Kováčovej a rehabilitáciách, ktoré pravidelne absolvujem, sa cítim lepšie. Nestrácam nádej, pretože človek nikdy nevie, čo prinesie zajtrajšok.

Počas roku liečby dekubitov a rehabilitáciách v domácom prostredí som mávala časté infekty močového mechúra, keďže som mala zavedený permanentný katéter. Vysoké horúčky som neraz musela liečiť pobytmi v nemocnici.

Po roku som nastúpila na pobyt do Kováčovej, kde som sa naučila väčšej sebestačnosti. Lepšie som sa pripravila na nový spôsob života s hendikepom. Bolo to ťažké, keď sa samozrejme veci v bežnom živote

zrazu stali prekážkou. Zdravotnícky personál ma zaučil, ako používať cievky. Pri stretnutiach a rozhovoroch s ľuďmi s podobným osudom som si postupne zvykala. Katetrizácia sa stala samozrejmosťou.

V súčasnosti používam cievky SpeediCatch a cievkujem sa päťkrát denne. Zdravotný stav sa mi zlepšil, infekty pominuli.

Preto všetkým začiatovníkom s podobným osudom odkazujem, že cievkovanie predstavuje veľkú výhodu. Nebojte sa a držte sa!

Vaša verná čitateľka

Môj príbeh

Kvalita môjho života sa výrazne zlepšila

Volám sa Lucia a mám 24 rokov. Pred dvoma rokmi sa mi z minúty na minútu zmenil život. Trpím Devicovou chorobou – Neuromyelitis Optica. Bolesť chrbta a následné ochrnutie. Lekári mi diagnostikovali zápal miechy a oznámili, že chodiť už, žiaľ, nebudem.

Počas hospitalizácie mi zaviedli permanentný katéter, pretože som svoj mechúr vôbec neovládala. Po troch týždňoch sa rozhodli ho vybrať, no zostala som inkontinentná. Pomyslela som si, že je to znesiteľné, keďže existujú plienky. Hlavne som sa chcela postaviť na nohy.

Počas rehabilitácie v Kováčovej sa mi začal plniť sen. Za tri mesiace ma postavili z vozíka, no začali sa mi zhoršovať problémy s močením. Cítila som neustále nutkanie na močenie, ktoré mi utlmovali liekmi. Keď už som sa dostala na toaletu, nedokázala som sa sama vymočiť. Ak sa mi to aj podarilo, tak po pár krokoch som musela „utekať“ znovu. Vtedy som si začala uvedomovať, že problém musím riešiť. Mala som 22 rokov a nosenie plienok mi

už vôbec nevyhovovalo. Hanbila som sa kamkoľvek chodiť. Poznala som všetky toalety v meste. Od lekárov som počúvala len to, ako mám byť rada, že vôbec chodím.

Po príchode domov som navštívila urológa v Bratislave, ktorého mi odporučil neurológ. Absolvovala som ďalšie vyšetrenia. Dozvedela som sa, že mám neurogénny močový mechúr a bohužiaľ, poškodenie je trvalé. Najlepším riešením, ako predísť ďalším komplikáciám a zápalom, je cievkovanie.

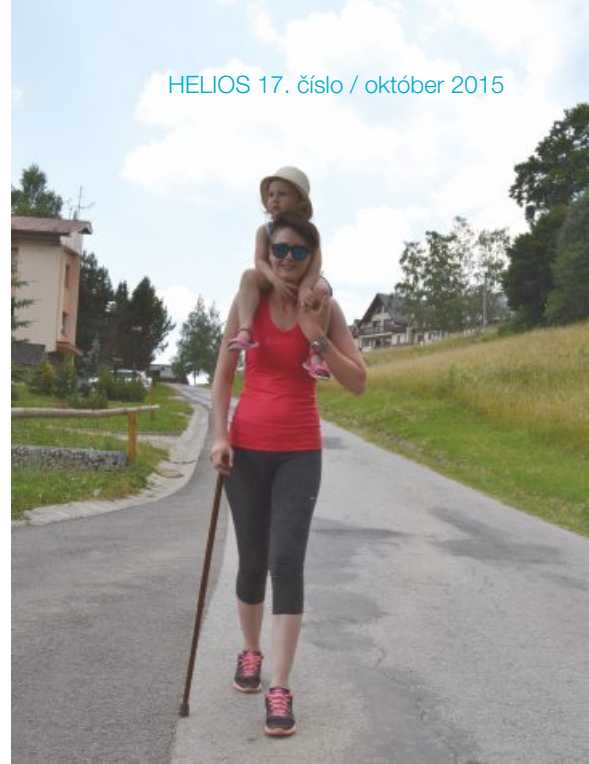
Nevedela som si to vôbec predstaviť. Bála som sa, že to bude bolestivé. No nechcela som až do konca života nosiť plienky. Pochopila som, že cievkovanie bude zrejme tá lepšia voľba. A naozaj!

Používam katétre SpeediCath Compact.

Je to nielen jednoduché, ale aj diskrétné. Cievkovanie beriem ako každodennú súčasť svojho života, bez ktorej si už život ani neviem predstaviť. Niektí sú nervózní, keď si doma zabudne mobil. Ja prepadám panike, keď zistím, že nemám dostatok cievok. Kvalita môjho života sa nesmierne zlepšila. Začala som sa znovu stretávať s kamarátmi, vrátila som sa k športu a môžem sa viac venovať svojej dcére.

Všetkým pacientom, ktorí majú problém s močením, odkazujem, aby nečakali a navštívili urológa. Mnoho ľudí si problém s únikom moču nechce priznať. Považujú za trápne o tom vôbec rozprávať. Ani ja nie som šťastná, že tento problém mám, ale, našťastie, existuje riešenie – cievkovanie.

Lucia K.



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 podelte o svoje skúsenosti s používaním našich pomôcok. Ďakujeme!

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



Opýtali ste sa na zákazníckej linke...

**Čo je podstatou intermitentnej katetrizácie?**

Intermitentná katetrizácia je vyprázdnenie moču z močového mechúra jednorazovým (intermitentným) katétrom. Zavádza sa cez močovú rúru a ponecháva sa zavedený iba tak dlho, pokiaľ sa močový mechúr nevyprázdni. Potom sa katéter odstráni. Intermitentná katetrizácia sa preto môže opakovať niekoľko krát denne, najčastejšie 4 alebo 5 krát. Katetrizácia sa robí použitím sterilných katétrov, čistými umytými rukami. Táto technika najviac pripomína normálne močenia. Metóda je jednoduchá a nevedie k rade problémov, ktoré vznikajú používaním permanentných katétrov. Je jednoduchá a môže ju robiť každý sám. Intermitentnú katetrizáciu zvládajú aj deti vo veku od 7 rokov.

Aké sú výhody intermitentnej katetrizácie?

Intermitentná katetrizácia sa považuje za prvú voľbu v liečbe neurogénnych porúch močenia. Ide o bezpečnú a overenú metódu. Katetrizácia je liečba a nemôže byť svojvoľne nahradená inými pomôckami alebo postupmi, napr. plienkami, vložkami, permanentným katétrom a podobne.

Prvou výhodou je zníženie úniku moču, čo sa prejaví predĺžením intervalu suchosti. Avšak hlavnou výhodou je zníženie výskytu infekcií močového systému a ochrana obličiek pred poškodzovaním až zlyhaním.

Zaradenie intermitentnej katetrizácie do každodennej rutiny prináša schopnosť ovládať režim vyprázdňovania, čo vedie k väčšej nezávislosti a sebadomiu.

Aké sú výhody nových katétrov SpeediCath Compact?

SpeediCath Compact je bezpečná a diskretná voľba pre ľudí, ktorí sa samocievajú. Ženský katéter uzavretý vo svojom obale nie je dlhší ako rúž na pery. Katéter SpeediCath Compact pre mužov je vytvorený, aby naplnil potrebu diskretnosti. Preto je diskretný a ľahko sa používa doma aj mimo domova.

SpeediCath Compact pre ženy ponúka bezpečnú, efektívnu a hygienickú katetrizáciu s minimálnym trením a minimálnym nepohodlím.

- Podstatne menší ako štandardné katétre.
- Môže byť zavedený bez dotyku povlečenej časti.
- Bez obmedzenia účinnosti, bezpečnosti a hygieny.



Coloplast kontakt



pracovné dni 8.00 - 16.00 hod.

www.coloplast.sk
www.kontinencia.sk



Reštaurátor diel Majstra Pavla z Levoče

Juraj Maták (69) je akademický sochár a reštaurátor z Ružomberka. Študoval na umeleckej priemyslovke v Bratislave a pokračoval na VŠVU odborom sochárstvo a reštaurovanie. Po skončení štúdia sa venoval reštaurovaniu pre Slovenský fond výtvarných umení a externe pôsobil ako učiteľ na LŠU v Ružomberku. Dodnes pracuje v oblastnom reštaurátorskom ateliéri v Levoči.

Môžete našim čitateľom v krátkosti predstaviť prácu reštaurátora, ktorý dotvára a opravuje dielo historickej hodnoty?

Z určitého pohľadu sa práca reštaurátora podobá činnosti lekára, ktorý pacienta vyšetrí, určí diagnózu a robí všetko, aby uzdravil či zachránil život. Reštaurátor výskumom zisťuje, v akom stave je hmota dreva, muriva, omietok, podkladového materiálu či farebných vrstiev. Používa podobné techniky alebo využíva optickú mikroskopiu, röntgenovú techniku a magnetickú rezonanciu. Berie do ruky skalpel, pinzetu. Lekár nerobí rozdiel medzi solventným a chudobným, reštaurátor rovnako zodpovedne

a s úctou pracuje na známych špičkových dielach ako aj na iných.

Dá sa vždy rešpektovať zámer pôvodného umelca? Aké techniky sú prípustné? Ako je činnosť reštaurátorov regulovaná?

Reštaurátor nie je pri práci sám. Už na začiatku, keď sa vlastník pamiatky rozhodne, že s ňou treba niečo robiť, napíše svoj zámer. Pamiatkový úrad mu vo forme Rozhodnutia predpíše kroky, ktoré vedú k záchrane v zhode s právnymi normami. Odborné stredoškolské a vysokoškolské štúdium reštaurovania vedie študenta k tolerantnému vzťahu k pamiatke, čo znamená rešpektovať vytvorené dielo

ako súčasť kultúrneho dedičstva. V praxi reštaurátor vstupuje do procesu objavovania a revitalizácie s vedomím nenahraditeľnej hodnoty pamiatky.

Za toľké roky prešlo vašimi rukami množstvo pamiatok. Môžete spomenúť najvýznamnejšie?

Prvý z významných bol neskorobarokový hlavný oltár Nanebovzatia Panny Márie z roku 1782 vo farskom r. k. kostole v Tvrdošíne, reštaurovaný prostredníctvom SFVU v rokoch 1975-85. Hlavný oltár sv. Alžbety v Košickom dóme reštaurovaný 1987-90 v košickom stredisku Štátnych reštaurátorských ateliérov, kde som bol ako vedúci zodpovedný reštaurátor. Neskôr už v Oblastnom reštaurátorskom



ateliéri v Levoči reštaurujem nástenné maľby v Černovej, Liptovských Sliachoch, objavujem nástenné maľby v Martinčeku. S kolektívom reštaurujem bočný oltár sv. Mikuláša v Spišskej Sobote, hlavný oltár sv. Kríža v Kežmarku, oltár Narodenia v kostole sv. Jakuba v Levoči a v posledných rokoch hlavný oltár sv. Jakuba v tom istom chráme v Levoči.



Čítal som, že ste pri reštaurovaní sôch Majstra Pavla z Levoče objavili unikátne veci. Môžete nám ich priblížiť?

Sochy apoštolov umiestnené vo fialovom nadstavci hlavného oltára v kostole sv. Jakuba v Levoči sú staršie a do celku oltára ich umiestnil Majster Pavol. Pôvodný autor na konci 14. storočia vyriešil problém zosychania dreva jeho varením, čo o sto rokov neskôr uvádza Leonardo da Vinci v starom traktáte – ako prevenciu pred praskaním. Sochy sú vysoké približne 110 cm a ich hlavy sú malé. Kým telo sochy je zozadu korýtkovo vydlabané, aby nepraskalo, malé hlavy odrezal, varil v čistej vode a prilepil naspäť. Nakoniec povrch sôch polychromoval, čiže pozlátil a farebne dokončil. Na túto anomáliu



upozornil už Herman Kotrba, člen reštaurátorského kolektívu, ktorý v rokoch 1952-54 oltár reštauroval.

Vaša reštaurátorská práca pozostáva iba z obnovy sakrálnych pamiatok?

Keď sú reštaurované sochy či maľby súčasťou inventára kostolov, tak áno. Nie keď je objektom fasáda meštianskeho domu s plastickou alebo maliarskou výzdobou.

Čím sa cítite viac – sochárom alebo reštaurátorom? Čo vás viac napína?

Ako jedenástročný som videl vo filme reštaurátorov a odvtedy ma to neopustilo. Vždy som chcel byť reštaurátor. Na strednej škole



umeleckého priemyslu som absolvoval štúdium keramiky. Reštaurovanie sa ešte vtedy nevyučovalo. Počas prázdnin ako brigádnik som pracoval pri reštaurátorovi Štalmachovi až do ukončenia štúdia na Vysokej škole výtvarných umení.

Darí sa vám oddeliť svoje súkromie a voľný čas od práce?

Oddeliť prácu a súkromie je ťažké, keď človek berie svoju prácu ako povolanie. Dobrý dojem z vlastnej práce je

najväčšia odmena, niekedy však vrta červík nespokojnosti: Urobil som maximum? Súkromie a práca sa chtiac-nechtiac prelínajú, ale na dovolenke, najmä v zahraničí, sa človek od všetkého pracovného odstrihne. Manželka to mala ťažšie, najmä keď boli deti menšie a chodila do zamestnania. Ja som väčšinou pracoval na týždňovkách. Ako sa hovorí – aj pršalo, ale nakoniec vždy vyšlo slnko.

Ako ste sa dostali k našim pomôckam a ako ste s nimi spokojný?

Často som pracoval v studených a vlhkých priestoroch starých pamiatok, v kostoloch a kaštieloch. Veľmi rýchlo som potreboval lekárske ošetrenie častých zápalov močových ciest. Nakoniec mi v Martinskej fakultnej nemocnici roku 2003 prvýkrát predpísali autokatetrizáciu. Odvtedy so zostatkovým močom nemám problém. Kvalita môjho života sa podstatne zlepšila.



Ďakujeme za rozhovor a želáme všetko dobré.

Zhovárал sa Mgr. Marián Korbeľ
Foto: Tony Štefunko

Tip na knihu...

Život bez hraníc

Milí čitatelia,

dávnejšie sme vám v našom Heliose predstavili Nicka Vujicica, ktorý nemá ruky ani nohy, iba maličký kýptik. Napriek tomu našiel to, čo mnohí na svete nie - vnútorný pokoj a spokojnosť. Oženil sa a s manželkou vychováva syna. Veríme, že by mohol povzbudiť aj tých z vás, ktorí ste našimi novými čitateľmi...

Ak by vás jeho kniha Život bez hraníc zaujala, napíšte nám do 15. 11. 2015 na adresu:

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

Piatich z vás vyžrebujeme a odmeníme touto knižkou.

Volám sa Nick Vujicic (vyslovuje sa Vujičič). Mám 30 rokov. Narodil som sa bez končatín, ale nenechávam sa touto skutočnosťou nijako obmedzovať. Cestujem po svete a dodávam miliónom ľudí odvahu postaviť sa nepriazni osudu pomocou viery, nádeje, lásky a odvahy tak, aby mohli naplniť svoje sny. Podelím sa s Vami o skúsenosti zo svojho boja s protivenstvami a prekážkami – niektorým z nich čelím len ja, ale väčšina z nich je spoločná pre nás všetkých. Mojim cieľom je Vás povzbudiť k prekonaniu svojich problémov a ťažkostí, aby ste dokázali nájsť svoj dôvod, prečo ste na svete a cestu k úžasnému životu.

Mňa ani mojich rodičov nikdy nenapadlo, že moje postihnutie – moje bremeno – môže byť tiež požehnaním, pretože mi poskytuje výnimočnú príležitosť spojiť sa s druhými, súcíť s nimi, chápať ich bolesť a poskytnúť im útechu.

Áno, bezpochyby som znevýhodnený, ale súčasne sa mi dostalo i požehnanie mať milujúcu rodinu, jasnú myseľ a hlbokú, trvalú vieru. Budem k Vám úprimný a nebudem Vám predstierať, že moja viera a moja cieľavedomosť začali rásť až potom, čo som si prežil veľmi ťažké časy.

Pokiaľ ste jedným z množstva ľudí, ktorí musia každý deň bojovať, nezabúdajte, že za všetkým, s čím som ja musel bojovať, na mňa čakal zmysel môjho života. A ukázalo sa, že výraznejšie presahuje všetko, čo som si dovtedy dokázal predstaviť.

Možno Vás čakajú ťažké časy. Možno spadnete a bude sa Vám zdať, že nemáte silu znovu vstať. Poznám ten pocit, priatelia. Všetci ho poznáme. Život

nie je vždy jednoduchý, ale keď prekonáme protivenstvá, staneme sa silnejšími a budeme vďačnejší za všetky príležitosti. V skutočnosti totiž záleží len na životoch ľudí, ktorých na svojej ceste stretnete, a na tom, ako svoju cestu zakončíte.

Nick Vujicic, Život bez hraníc
www.lifewithoutlimbs.org
www.nickvujicic.com



Nic Vujicic sa narodil bez rúk a nôh. Zvíťazil nad svojím postihnutím a vedie nezávislý, bohatý a plnohodnotný život, ktorý je vzorom pre každého, kto hľadá skutočné šťastie. V súčasnej dobe je Nick medzinárodne uznávaným motivačným rečníkom a šíri svoje základné poslanstvo: najdôležitejším cieľom každého človeka je nájsť zmysel života bez ohľadu na problémy alebo zdánlivo neprekonateľné prekážky, ktoré sa mu stavajú do cesty.

Nick rozpráva o svojom fyzickom postihnutí aj o emocionálnej bitke, ktorú viedol, keď sa s tým snažil vyrovnáť ako dieťa, dospievajúci a dospelý mladý muž. „Nesmierne dlho a s pocitom úplného osamotenía som premýšľal, či je vôbec na svete niekto ako ja, a či má môj život nejaký iný zmysel ako len bolesť a poníženie.“ Nick rozpráva o tom, ako sa pre neho viera v Boha stala základným zdrojom sily a vysvetľuje, že len čo našiel zmysel života – inšpirovať druhých, aby zlepšili ich život i svet – našiel sebadôveru vybudovať si hodnotný a produktívny život bez hraníc. Nick nám všetkým poskytuje praktické rady, ako prežiť plnohodnotný a šťastný život tým, že si vybudujeme dôveru v druhých, vytvoríme vzťahy vzájomnej podpory, z ktorých načerpáme silu ísť ďalej.

Motivuje nás a ukazuje nám, ako sa naučiť prijímať to, čo nedokážeme mať pod kontrolou, a ako zmeniť to, čo môžeme ovplyvniť.

SME jednoducho ŠAMPIÓNI - WE are the CHAMPIONS

V dňoch 9. až 15. augusta 2015 sa uskutočnil jubilejný desiaty ročník letného tábora na budovanie samostatnosti u detí a mladých ľudí so spinou bifidou, hydrocefalom a DMO s názvom SME jednoducho ŠAMPIÓNI - WE are the CHAMPIONS. Tábor už od roku 2006 organizuje občianske združenie SLOVENSKÁ SPOLOČNOSŤ PRE SPINA BIFIDA A/ALEBO HYDROCEFALUS pod vedením Mgr. Terézie Drdulovej.

Tábor sa uskutočnil v prostredí Novoľubovnianskych kúpeľov v bezbariérovom hoteli Sorea Ľubovňa. Vládli tropické horúčavy, ale prostredie chránilo deti pred spaľujúcim slnkom a prispelo k celkovému pohodliu účastníkov počas celého pobytu. Zúčastnili sa deti od troch rokov. Stačila túžba zúčastniť sa na aktivitách, snaha o samostatnosť a budovanie životných zručností.

Nevyhnutnou podmienkou je príchod bez rodinných príslušníkov. Deťom pomáhajú vyškolení osobní asistenti, zväčša mladí dobrovoľníci, ktorí bývajú na izbách spolu s nimi a zabezpečujú 24-hodinovú starostlivosť. Mnohí sa na

tábore zúčastnili viackrát. Patrí im nevýslovná vďaka a uznanie za prácu i za priateľský prístup. Každý deň boli pre deti pripravené rôzne aktivity: výlety na handbikoch, plávanie či návšteva Staroľubovnianskeho hradu, kde sa stretli so sokoliarimi a ich dravcami. Nezabudnuteľná bola aj večerná opekačka.

Tábora som sa zúčastnil druhýkrát a potvrdzujem, že spĺňa hlavnú úlohu – vedie účastníkov k samostatnosti. Deti sú mimoriadne šikovné, hlavne, ak sa im poskytne dostatočný priestor na sebarealizáciu. To všetko by sa nepodarilo bez úprimnej a poctivej snahy organizačného tímu, nenahraditeľnej

práce dobrovoľníkov a, prirodzene, snahy a ctíadiosti samotných detí.

Vyjadrujem svoj úprimný obdiv a ďakujem všetkým, ktorí sa pričínili o organizáciu a uskutočnenie jubilejného letného tábora. Keď sa o združení SLOVENSKÁ SPOLOČNOSŤ PRE SPINA BIFIDA A/ALEBO HYDROCEFALUS chcete dozvedieť viac, pozrite si webstránku www.sbah.sk.

Pevne verím, že sa pani Drdulovej a jej tímu podarí zorganizovať letný tábor aj budúci rok. Veľmi rád budem opäť pri tom.

Miroslav Kollár, COLOPLAST



Škoricové osie hniezda

Škoricu pozná ľudstvo od pradávna. Rimania ju pridávali do jedál a vín. Egypťania ju používali na balzamovanie tel a starovekí Číňania si ju cenili viac ako zlato. Vyrába sa z kôry stromu škoricovníka cejlónskeho alebo čínskeho. Škoricu u nás dostať ako tyčinky alebo mletú v práškovej forme. Škorica je prírodné antibiotikum. Znižuje zrážanlivosť krvi a krvný tlak, má antibakteriálne účinky a jej vôňa stimuluje činnosť mozgu. V kombinácii s medom má aj protirakovinové účinky. Výsledky nových štúdií ukazujú aj na jej pozitívny vplyv na znižovanie hladiny cukru. My vám ponúkame tip na jednoduchý recept na osie hniezda, kde si ju môžete vychutnať.

POTREBUJEME:

400 g polohrubej m^oky
50 g kryšt. ľovĚho cukru
1/2 Ěajov. lyťiĚka soli
cel. kocka droťdia (zn. FERM)
1/4 litra mlieka
1 dcl oleja
na n. plť
50 g masla/hery
50 g kryšt. ľovĚho cukru
1 polievkov. lyťica ťkorice

POSTUP:

Z trošky vlaťného mlieka, ťtipky cukru a celĚho droťdia si pripravĚme kvások.

Po vykysnutĚ do mťky spravĚme jamku a pridĚme kvások s ostatnĚmi ingredienciami. Vťetko spolu vymiesime, prikryjeme utierkou a cesto nechĚme na teplom mieste na 1 hodinu vykysnťť. Po vykysnutĚ rozdelĚme na 2 diely, rozvĚlkĚme na hrťbku 1 cm, potrieme roztopenĚm maslom/herou, posypeme cukrom zmieťanĚm so ťkorickou, zrolujeme do rolĚdy a nakrĚjame. NechĚme eťe podkysnťť na plechu asi 10 min. Mťžeme potrieť sladkĚm mliekom/smotanou alebo maslom so ťkorickou. Peĥieme pri teplote 200 stupťnov zhruba 15 min.

Cesnakové slimĚky

JesennĚ sychravĚ obdobie a s nĚm spojenĚ prechladnutie ĥi kaťeľ nĚm na nĚlade nepridajť. OsvedĥenĚy cesnak je znĚmy svojimi antibakteriĚlnymi a antivĚrusovĚmi ťĥinkami. Najlepťie je konzumovať ho surovĚy, ĥi ako prĚlohu k jedlu, na hrianky, alebo aj v podobe cesnakovĚho peĥiva. PrinĚťame vĚm jesennť inťpirĚciu – receptťru na cesnakovĚy slimĚk, ktorĚ krĚsne rozvonĚava a o to lepťie chuť!

Postupujeme podĚľa receptu na osie hniezda (bez pridania cukru). Rozdiel je v tom, ťe rozvĚlkĚnĚ cesto potrieme maslom/herou, roztlaĥenĚm cesnakom a osolĚme. Zrolujeme do rolĚdy a nakrĚjame. NechĚme eťe podkysnťť na plechu asi 10 minťt. Mťžeme potrieť vajĥkom. Zhruba 15 minťt peĥieme pri teplote 200 stupťnov.



Na zamyslenie

Láska je nektár, na ktorý sa zlietavajú ľudia

Raz sa učiteľ dozvedel, že jeden z jeho žiakov sa snaží získať lásku istého dievčaťa, ale nedarí sa mu. Čím viac sa o ňu snaží, tým väčšími ho dievka odmieta.

„Nedožaduj sa lásky, takto ju nikdy nedostaneš!“ povedal učiteľ.

„Prečo, pán učiteľ?“

„Povedz mi, čo robíš, keď sa k tebe domov chcú dostať nepozvaní hostia? Klopú a kričia, požadujú, aby si otvoril, a zúrivo sa k tebe dobjávajú?“

„Zamknem dvere ešte pevnejšie,“ odvetil žiak.

„No vidíš! Nedobýjaj sa cez dvere cudzích srdiec, pretože sa pred tebou navždy zavrú. Staň sa vítaným hosťom a otvorí sa pred tebou akékoľvek srdce. Proste miluj ľudí. Láska, aj keď malá a neviditeľná, sa stane kľúčom do zámku



ktoréhokoľvek srdca, dokonca aj toho, ktorý sa už dávno neotváral. Hlavne, aby bola tvoja láska úprimná, úprimná a nie hraná. Vezmi si príklad z kvetiny, ktorá sa nenaháňa za včelami a – dávajúc im nektár –, láka ich k sebe. Zapamätaj si: láska je nektár, na ktorý sa zlietavajú ľudia.“

Milí čitatelia,



výhercovia súťaže o letnú fotku/pohľadnicu, ktorí získavajú darčekový kôš, sú:

Lenka Šestáková, Dolný Kubín
Mária Gribusová, Gaboltov
Anna Kačmárová, Bardejov

Srdečne gratulujeme!



Úsmevné...

V posilúvni zvoní mobil.
 Zdvihne ho chlapík a povie: Prosím?
 V mobile sa ozve ženský hlas: Ahoj zlatko. Múžem si k' piuť kabelku za 500 eur?

i no.

Aj ten kr. sny koŕuch za 1000 eur?

Aj ten.

A to červené auto za 50 tisíc,
 čo som ti spomínala?

Jasné

oakujem mil. Ďk, tak ahoj!

Pa.

Muž odklad. telefón a p' ta sa:

Chlapi, komu patrí tento mobil?

* * *

Tak čo si dostal na Vianoce pod stromčekom?

Počsem k oknu. Vidíš tamto zaparkované BMW?

i no.

Tak takej farby tepl. ky.

* * *

Bol som r. no za ôčom a povedal som mu, že chcem pridať.

On ma poklepal po pleci a povedal: Ťak pridaj!

* * *

V » SSR vykop vedci dve kostry a domnievajú sa, že s' to Cyril a Metod. Ale nevedia, ktor' je ktor'. Počl' obe kostry do Sojuzu k špecialistom.

O mesiac prídu vzorky naspôu v dvoch mal'ch ôkatuliach, obe kostry s' plne rozbité.

V jednej ôkatuli je mal' ceduška: Ťo je Cyril, priznal sa.)

* * *

Ušivateæ

Vypol sa mi počtač

Vol' m systémového administr. tora.

Prich. dza administr. tor.

Siaúka vzdych. , voaččo si tam hundre popod nos, asi 10-kr. t ot. ěa moju stoličku, kopne do počtača a ten sa zaplna.

Znova si siaúka vzdychne, st. le hundre, odch. dza.

On je proste oaman!

Administr. tor:

Zavalali ma k ušivateævi.

Ten idiot sa točo točil na stoličke, že sa mu na ťu namotal k. bel

zo z. strčky. Ticho nad. vam, rozmot. vam k. bel, odkop. vam počtač čo najčalej pod stŭ,

zaplnam ho, nad. vam, odch. dzam.



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, skmb@coloplast.com

Redakčná rada: Prof. MUDr. Ladislav Valanský, PhD., Prof. MUDr. Ján Švihra, PhD., Mgr. Terézia Drdulová, Jarmila Fajnorová, Viliam Franko, Ing. Peter Laudon, Mgr. Marián Korbel, Richard Bellan.

Coloplast A/S, EasiCath, Conveen, SpeediCath, SpeediCath Compact sú ochranné známky. Publikovanie článkov, obrázkov alebo ich častí je možné iba so súhlasom vydavateľa. Vydáva Coloplast A/S ako noviny pre ľudí s neurogennými poruchami vyprázdňovania močového mechúra, ich príbuzných a zdravotníkov, ktorí sa týmito poruchami zaoberajú. Noviny Helios sú súčasťou služieb pre pacientov Coloplast kontakt. Ak máte záujem pravidelne dostávať noviny Helios, kontaktujte vydavateľa: Coloplast A/S, organizačná zložka zahraničnej osoby, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica, tel.: 048/4153 761

Angie Dickinsonová: Ženy sa obliekajú kvôli ženám a ...(tajnička)

Autor: Juraj Mitošinka	izolačná hmota	žrebujem	hlavné jedlo dňa	značka pre kilo- lúmen	skratka pre a iné	nedal do ruky	Pomôcky: llokan, ľud, enema, kamel, jog	skrúkol, zjačal (expr.)	ostal sám, jediný (zried.)	valivo sa pohybo- vala, kotú- ľala sa
obyvateľ Filipín							jogín mäkká tkanina na plášte			
1. časť tajničky										
základná číslovka					balík (hovor.) mužské meno					
stupeň paleogénu				nižšia skriňa zdvihnutie						
prirado- vací spojka			zaradil došli niekam							
nezodral								značka pre sodík sklon k niečomu		
stával sa tmavším							prinášaj natieraj mazivom			
Pomôcky: štruks, rab, kivi, Hála, han	hrubšia bavlnená tkanina	zošíval plávací ústroj rýb			Amália (dom.) počítame					
šplhanie					otrok (bás.) pštrosovitý vták				druh hracích karát	črevný nálev
vzorec jodidu tálneho				prikazu- jete český spevák						
značka prvku ruténium			populárny šláger zahrotená žrd'				poľný hostinec v Turecku zboj			
tkaním zhotovoval								zn. prvku rénium buď živý		
2. časť tajničky										
vstrebá- vala vlhkosť					dejová básnická tvorba					

Milí čitatelia,

pripravili sme pre vás opäť krížovku. Troch z vás vyžrebujeme a odmeníme **darčekomými košmi**. Svoje správne riešenia posielajte do **15. 11. 2015** na našu adresu: **Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica**.

Meno a priezvisko:

Ulica:

PSČ a mesto:

Telefónne číslo: