

HELIOS

Časopis nielen pre ľudí so stómiou

7. číslo
Jeseň 2016

Novinka - SenSura® Mio Convex

***Konvex,
ktorý nerobí
kompromisy***



Coloplast



Konvex bez kompromisov

Nový dvojdielny stomický systém SenSura® Mio Convex poskytuje flexibilitu ľuďom s vpadnutou stómiou alebo stómiou v úrovni kože, a to pri zachovaní stability a bezpečnosti. Konvexná podložka má elastické adhezívum, ktoré sa napína spolu s kožou, keď sa ohýbate. Dodáva pocit istoty a stability okolo stómie.



SenSura® Mio
Convex

Základné podložky konvexné s uškami na opasok

Kód poisťovne	Popis výrobku
F95106	Light, 40 mm, vystr. otvor 10-20 mm
F95108	Light, 50 mm, vystr. otvor 15-30 mm
F95109	Light, 60 mm, vystr. otvor 15-40 mm
F95110	Light, 70 mm, vystr. otvor 15-53 mm
F95111	Deep, 50 mm, vystr. otvor 15-30 mm
F95112	Deep, 60 mm, vystr. otvor 15-40 mm
F95113	Deep, 70 mm, vystr. otvor 15-53 mm

Dvojdielne uzavreté vrecká

Kód poisťovne	Popis výrobku
F92520	Midi, nepriehľadné, 40 mm
F92521	Maxi, nepriehľadné, 40 mm
F92522	Maxi, priehľadné, 40 mm
F92523	Midi, nepriehľadné, 50 mm
F92524	Maxi, nepriehľadné, 50 mm
F92525	Maxi, priehľadné, 50 mm
F92526	Midi, nepriehľadné, 60 mm
F92527	Maxi, nepriehľadné, 60 mm
F92528	Maxi, priehľadné, 60 mm
F93419	Maxi, nepriehľadné, 70 mm

Dvojdielne výpustné vrecká

Kód poisťovne	Popis výrobku
F92529	Midi, nepriehľadné, 40 mm
F92530	Maxi, nepriehľadné, 40 mm
F92531	Maxi, priehľadné, 40 mm
F92532	Midi, nepriehľadné, 50 mm
F92533	Maxi, nepriehľadné, 50 mm
F92534	Maxi, priehľadné, 50 mm
F92535	Midi, nepriehľadné, 60 mm
F92536	Maxi, nepriehľadné, 60 mm
F92537	Maxi, priehľadné, 60 mm
F93417	Maxi, nepriehľadné, 70 mm
F93418	Maxi, priehľadné, 70 mm

Dvojdielne urostomické vrecká

Kód poisťovne	Popis výrobku
F92538	Maxi, nepriehľadné, 40 mm
F92539	Maxi, priehľadné, 40 mm
F92540	Maxi, nepriehľadné, 50 mm
F92541	Maxi, priehľadné, 50 mm

OBSAH:

Spektrum	4
Coloplast informuje	5
Fokus:	
SenSura® Mio a SenSura® Mio Convex	6
Skúsenosti stomikov	7
Téma:	
Stómia – nova súčasť tela	8 – 9
Liečebná terapia:	
Animoterapia	10
O koňoch a hipoterapii	11
Príbeh stomika	12 – 13
Rozhovor:	
Dávid Tencer – slovenský kapucín biskupom na Islande	14 – 15
Rady a tipy:	
Ako sa dostať do formy po vyvedení stómie	16
Starostlivosť o kožu a prevencia podtekania	17
ILCO kluby:	
História budov našich rekondícií	18
Krížovka	19

Milí priatelia,

hovorí sa, že zmena je život. Ak sú zmeny pozitívne, nemáme viac-menej čo riešiť. Horšie vnímame udalosti, ktoré nás vyhodí zo zabehnutých koľají. Osud často udrie bez varovania. Každý z nás si počas života prešiel aj negatívnymi zmenami: rozvod, choroba, strata zamestnania alebo blízkeho, keď ste museli veľa vecí zmeniť. Iste ste cítili strach, obavy či zlosť. Nevedeli ste si predstaviť, ako ďalej.

Zmeny nás však posúvajú dopredu. Aj tie menej pozitívne. Akokoľvek zvláštne to znie. Či už rozhodne niekto za vás alebo sa rozhodnete sami, tešte sa na nové začiatky. Naberte odvahu a popasujte sa s novou situáciou. Ako Barbora v článku na strane 13. Nový život so stómou ju nezlomil. Aj ona si prešla neistotou, otázkami, rozporuplnými pocitmi, ale nevzdala to. Už tri mesiace po operácii pretekala na svojom koni.

Akoby asi dnes vyzerali stomické vrecká, keby sa zainteresovaní – pacienti, vedci či dizajnéri – báli zmeny a prešľapovali na mieste? Vďaka ich invencii predstavujeme novinku, ktorá zožala úspech nielen u pacientov, ale aj mimo zdravotníckeho prostredia: vrecko SenSura® Mio získalo už druhé ocenenie za dizajn!

Jesenné číslo vášho obľúbeného časopisu HELIOS je plné príbehov ľudí, ktorí si prešli zmenami. Popasovali sa s novou situáciou a pokračovali vo svojom živote naplno. Skúsme sa nimi inšpirovať!

Eleonor Rooseveltová povedala: „Budúcnosť patrí tým, ktorí veria v krásu svojich snov.“ Chodte za svojimi snami a nebojte sa nových začiatkov. Sny, ktorým skutočne veríme, sa plnia.

Želám vám príjemné čítanie.

Mgr. Jana Šípková
Zákaznícky servis
Coloplast A/S



*P.S. Moja životn· zmena prebehla toto leto,
kedy som po trin· stich rokoch života
"na divoko" povedala konečne · no.*

Čo znamenajú symboly?

Krabicu so stomickými pomôckami beriete do rúk každodenne. Mnohí z vás sa nás pýtajú, čo znamenajú jednotlivé symboly. Pripravili sme pre vás malú lekciu.

Na krabici nájdete symboly:



Výrobca
Vedľa symbolu nájdete adresu výrobcu.



Dátum výroby
Rok, mesiac a deň vyrobenia pomôcky (napr. 2016-05-01).



Číslo šarže
Každý výrobok je označený, aby ho výrobca pri prípadnej reklamácií okamžite vedel identifikovať a nájsť.



Na jedno použitie
Výrobok je určený na jedno použitie, nie na opakované.



Dátum spotreby
Dátum spotreby, dokedy môžete pomôcku použiť, v tvare rok, mesiac a deň (napr. 2018-05-01).



Chráňte pred slnečným žiarením
Niektoré pomôcky treba chrániť pred priamym slnečným žiarením.



Smer uloženia
Takto má byť uložená krabica s pomôckami.

Veríme, že sme vám pomohli zorientovať sa v symboloch na krabiciach pomôcok.



Ešte stále snívam

Pri brušných komplikáciách mi lekár od začiatku navrhoval operáciu a vyvedenie stómie. No ja som vedela, že to znamená len jedno – budem musieť nosiť stomické vrečko. A to som si nevedela predstaviť. „Celý zvyšok života nosiť vrečko?“

Bohužiaľ, môj zdravotný stav sa skomplikoval a bola som nútená stráviť dlhší čas na lôžku. Nemohla som sa venovať svojej záľube – jazdeniu na koni.

Vtedy som si uvedomila, že chcem späť svoj predošlý život. Rozhodla som sa podstúpiť operáciu. Bolo to ťažké. Hlavne začiatky, zvyknúť si na vrečko. Nervózna a nešťastná som neustále myslela na svojho koníka, no práve to ma vždy posunulo ďalej.

Naučila som sa byť trpezlivá.

Dnes môžem povedať, že som späť. Znovu som začala trénovať. Ak všetko dobre pôjde, na jeseň 2016 sa chystám na súťaž.

Prešla som dlhú cestu. Aj keď moje telo už nikdy nebude celkom ako predtým, stále som to ja. Stále snívam svoje sny. Stómia mi v tom nikdy nezabráni.

Joannie Houdeová, Kanada

Bližšie k vám

Informácie o spoločnosti Coloplast, našich výrobkoch a poskytovaných službách nájdete na internete. Môžete požiadať o bezplatné vzorky našich výrobkov či informačné brožúry a letáky. Ak máte akékoľvek otázky, prosím, zavolajte nám alebo nám pošlite e-mail alebo napíšte list.

Coloplast A/S
Dolná 62
974 01 Banská Bystrica

Bezplatná infolinka Coloplast kontakt
0800 159 159
Pondelok – Piatok, 8.00 - 16.00 hod.

E-mail: skjasip@coloplast.com
www.coloplast.sk



Jana Šípková,
zákaznícky servis

Coloplast získal cenu za dizajn

Vrecko SenSura® Mio ocenené

Naše takmer neviditeľné stomické vrecko SenSura® Mio opäť uspelo. Tentoraz získalo za svoj dizajn Danish Design Award. Rozhodlo najmä to, že vrecko vyzerá skôr ako súčasť oblečenia než zdravotnícka pomôcka.



Vyhlasenie víťazov sa konalo v Dome priemyslu na radnici v dánskej Kodani. Porotu tvorilo 17 dizajnských profesionálov.

„Sme veľmi potešení, že sme získali cenu za naše sivé stomické vrecko,“ hovorí s pokorou Marc Brøndum, vedúci produktového dizajnu v Coloplaste. Za všetkým je inovatívne myslenie. Vďaka nemu majú milióny užívateľov vrecko, ktoré nepripomína zdravotnícku pomôcku. Coloplast ukázal, ako sa kvalitným dizajnom dá získať medzinárodný úspech, ktorý prispieva aj k rastu zamestnanosti.



Dizajnéri spolu s dánskym princom Frederikom



Podľa poroty spĺňa výrobok požiadavky mladých aj starších ľudí. Sivé vrecko vyzerá prirodzene na tmavej i svetlej pokožke. Muži aj ženy nájdu nielen estetické riešenie. Toto všetko splnil dizajn nového vrecka.

„Sivá farba je výsledkom vývoja, počas ktorého naše stomické sestry v úzkej

spolupráci s užívateľmi riešili ich každodenné potreby a problémy pacientov. Som rád, že sivé vrecko znamená pozitívny rozdiel pre toľko ľudí,“ dodáva Marc Brøndum.

Coloplast navyše získal patent na sivú farbu v Európe, Číne a Rusku.

Bariérový krém Comfeel opäť v ponuke



Kód poisťovne F40192

Bariérový krém Comfeel odporúčame používať na suchú, podráždenú, začervenanú kožu v okolí stómie. Krém aplikujeme na čistú a suchú kožu. Necháme pôsobiť 5 – 10 minút. Vždy po aplikácii zotrite zvyšky krému čistiacimi rúškami, aby koža nezostala masťná pred aplikáciou stomickej pomôcky.



Kód poisťovne F93414

Tým z vás, ktorí potrebujú kožu hydratovať, odporúčame **ochranný krém Brava**. Krém aplikujeme na čistú a suchú kožu. Krém sa rýchlo vstrebe do kože, preto nie je nutné kožu pred aplikáciou stomickej pomôcky dočistiť čistiacimi rúškami.

Mesačný limit je 1 krém, preto si zvolte vhodný podľa stavu svojej pokožky.

SenSura[®] Mio a SenSura[®] Mio Convex je pre vašu stómiu ideálna voľba



Milí
čitatelia,
volám sa
Monika
Střádalová

a pracujem ako stomická
sestra na chirurgickej
klinike v Trnave.

Na oddelení sa stretávam
s operovanými pacientmi,
ktorí majú rôzne druhy
stómií. Noví pacienti
nemajú s ošetrovaním
stómií dostatočné
skúsenosti. Preto som si
pre vás pripravila ukážku
prostredníctvom fotografií,
ako postupovať pri
ošetrovaní stómie nad
úrovňou kože a stómie
vpadnutej. Azda
pomôžem aj stomikom,
ktorí majú problémy
s ošetrovaním problému
v parastomálnej oblasti.
Najčastejšie majú stomici
strach z podtekania
črevného obsahu,
čo zapríčiňuje poškodená
koža v okolí stómie. Preto
je dôležité naučiť sa
používať doplnkový
sortiment na ošetrovanie
kože.



Na obrázku č. 1 je ileostómia nad úrovňou kože. Na tento typ stómie môžete použiť stomické
vrecko SenSura[®] Mio s plochým lepením. Aby sme u pacienta predišli podtekaniu
v domácom prostredí, použili sme tvarovateľný krúžok (obr. 2) a následne sme aplikovali
vrecko (obr. 3).



Na obrázku č. 4 je kolostómia mierne pod úrovňou kože. Pacient mal po prepustení
z nemocnice riedku stolicu a došlo k zmacerovaniu parastomálnej oblasti. Na ošetrenie
macerácie a zabránenie ďalšiemu podtekaniu sme použili stomickú pastu (obr. 5) a aplikovali
sme konvexné vrecko SenSura[®] Mio Convex Light (obr. 6). Na obrázku číslo 7 vidíme
upevnenie stomického vrecka pomocou pridržiaceho stomického opasku Brava, pretože
brušná stena pacienta nie je dostatočne pevná.



Na obrázku číslo 8 je vpadnutá kolostómia nepravidelného tvaru. Na ošetrovanie nerovností
v okolí sme použili tesniacu pastu (obr. 9) a následne sme aplikovali konvexné vrecko
SenSura[®] Mio Convex Light (obr. 10).



S vreckami SenSura[®] Mio a SenSura[®] Mio Convex
som zaznamenala iba pozitívne skúsenosti pacientov.
Osvedčili sa im a vďaka mäkkej
a flexibilnej lepiacej ploche poskytujú
pocit istoty a bezpečia.

Mgr. Monika Střádalová
FN Trnava, Chirurgická klinika

Skúsenosti stomikov

Bud'te pre ostatných inšpiráciou!

Ďakujeme vám za priazeň, ktorú nám prejavujete pri našich telefonických rozhovoroch a teší nás, že ste ochotní "ísť s kožou na trh". Ďakujeme, že sa s nami delíte o svoje príbehy a skúsenosti s používaním našich výrobkov. Napíšte nám! Bud'te pre ostatných inšpiráciou!

„Tento druh vreciek považujem za zatiaľ najdokonalejší.“

Volám sa Miroslav Šubert, som dôchodca a mám 88 rokov. Kolostómiu mám 8 rokov.

Napriek zdravotnému hendikepu žijem normálny život, obrábam záhradu, venujem sa športovému rybolovu a riadim motorové vozidlo. Na začiatku som používal jednodielne vrecká, no zakrátko som prešiel na dvojdielne od Coloplastu. Občas sa mi stalo, že podtiekli, najmä v dôsledku dlhšieho sedenia, pri práci v záhrade, alebo pri rybolove, čiže pri činnostiach, keď sa telo často ohýba. Príčinou bola nedostatočná pružnosť lepiacej časti.

Keď sa na trhu objavili vrecká SenSura Convex Light, začal som ich používať a bol som spokojný. Pomôcka bola síce pevná, menej ohybná, ale pretiekla len zriedkavo. Stále som však používal aj pastu na vytesnenie nerovností.

V decembri 2015 som vyskúšal nové vrecká **SenSura® Mio Convex Soft**. Odvtedy spokojný používam len tie. Predností majú viac. Oceňujem jemnú a maximálne ohybnú lepiacu plochu aj pri častom ohýbaní sa v páse. Prestal som používať pastu na vyplnenie nerovností v okolí stómie – bez negatívnych následkov. Prednosťou je aj zdokonalený systém na odchádzanie plynov. U predchádzajúcich, pri častom upchaní filtru na odchod plynov, došlo k nafúknutiu vrecka, ktoré vyzeralo skoro ako balón. Teraz stačí prihladiť vrecko



rukou a splasne. Výpustné vrecká majú aj dokonalejší systém uzáveru, čiže väčšiu plochu suchého zipsu a uzáver drží ozaj pevne. Tento druh vreciek považujem za zatiaľ najdokonalejší.

JUDr. Miroslav Šubert,
Banská Bystrica

„Taktiež chválím vyššiu odolnosť voči vode.“

Nový dvojdielny systém **SenSura® Mio Click** je skutočný krok vpred, najmä čo sa týka výdrže. Pozitívnu zmenou v riešení podložky je, že na tele podstatne lepšie drží, a to aj na nerovných miestach, napríklad v mieste pooperačnej jazvy.



Taktiež chválím vyššiu odolnosť voči vode.

Po kúpaní v bazéne, či po sprche ju nie je okamžite nutné vymeniť, ako to bolo u starších produktov. Citeľná zmena nastala aj v rámci systému uchyťovania vrecka, ktoré sa mi zdá lepšie a pevnejšie.

Michal Krajčír, Šaľa

„Už na prvý pohľad je vrecko krajšie a lepšie sedí aj k spodnej bielizni.“

Ešte pred uvedením na trh som mala možnosť vyskúšať stomické vrecká **SenSura® Mio Convex Soft**.

S vreckami som spokojná. Lepiaca časť je mäkkšia a jemnejšia. Vrecko lepšie prilieha k pokožke a ako sľuboval slogan –

prispôsobí sa každému záhybu na brušku, takže je menšia šanca, že podtečie alebo sa odlepí. Okrem toho materiál, z ktorého je vyrobené, je príjemný na dotyk a nešušť pod oblečením. Bruško sa pod ním menej potí. Pri kúpaní či sprchovaní látka vodu odpudzuje a rýchlo sa suší. Už na prvý pohľad je vrecko krajšie a lepšie sedí aj k spodnej bielizni.

Ivona C., Bratislava

Napíšte nám a podel'te sa o svoj názor s ostatnými stomikmi.



Príšte na adresu:
Coloplast A/S,
Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica
alebo na
skjasip@coloplast.com

Stómia - nová súčasť tela

Založenie umelého vývodu čreva je pre pacienta rozhodujúca zmena. **Stómiu treba chápať ako novovzniknutý orgán, ktorý sa stáva novou súčasťou tela.** S dnešnými pomôckami určenými na ich ošetrovanie už nie je pacient vo svojom sociálnom prostredí znevýhodnený.



MUDr. Peter Winter

Stómia je chirurgicky vytvorený otvor na odvádzanie obsahu črevnej alebo močovej sústavy na povrch tela.

Črevná stómia môže byť vytvorená s použitím tenkého alebo hrubého čreva, môže byť koncová alebo osová – s vyústením dvoch koncov čreva. Stómie na odvádzanie moču (urostómie) môžu byť len koncové. Stómie sa vytvárajú dočasne alebo trvalo.

Koncové stómie sa vytvárajú najčastejšie. Prerušené črevo alebo močovod sú prevlečené cez brušnú stenu a fixované o kožu. Zostávajúca časť čreva alebo močových ciest, nižšie od stómie, je uzavretá naslepo alebo odstránená. V prípade **osovej dvojhlavňovej stómie** je uvoľnená kľúčka čreva a je v neprerušenom stave prevlečená cez brušnú stenu, vo vyvedenej časti otvorená a okraje otvoreného čreva sú prišité o kožu. Do otvoru stómie ústia teda dva konce čreva – prírodná a odvodná kľúčka.

Dočasná stómia je vytvorená, keď po odstránení pôvodnej príčiny môže

zaniknúť dôvod na potrebu odvádzania stolice a dočasný vývod je vhodný na uzatvorenie. Spravidla je to o niekoľko mesiacov. Toto je ovplyvňované predovšetkým fyzickou kondíciou pacienta a liečením prvej príčiny.

Trvalá stómia sa vytvára v situácii, keď je celistvosť tráviaceho traktu trvalo poškodená. Predovšetkým je to pri karcinómoch konečníka, keď odstránenie koncovej časti čreva je definitívne.

Podľa umiestnenia v priebehu tráviacej sústavy rozlišujeme vývody na tenkom a hrubom čreve. Na tenkom čreve sú dôvodom na vytvorenie **ileostómie** zápalové alebo nádorové ochorenia na hrubom čreve, ktoré spôsobujú nepriechodnosť hrubého čreva, prípadne potreba na jeho odstránenie. Dočasné ileostómie sú vhodné aj na zaistenie náročných operácií hrubého čreva a konečníka pred vznikom komplikácií. **Kolostómie** sú najčastejším typom vývodov. Sú výsledkom operácií nádorov hrubého čreva, kde pre veľkosť alebo umiestnenie nádoru nie je možné

zachovať priechodnosť čreva. U starších pacientov, často oslabených nádorovým ochorením, predstavuje trvalá stómia rýchle a bezpečné riešenie. Urostómia je vytvorený otvor na koži, cez ktorý je z vylučovacej sústavy odvádzaný moč. Príčinou sú zväčša nádory alebo neurologické, prípadne poúrazové ťažkosti.

Keďže vytvorenie stómie je chirurgický zákrok, ktorý ruší celistvosť brušnej steny, je jej vzhľad aj následná funkcia zaťažovaná možnými komplikáciami. Niektoré vznikajú už bezprostredne po operácii. Je to predovšetkým **zlé umiestnenie stómie** na brušnej stene. Poruchy v cievnom zásobení vyvedenej časti čreva sa prejavujú ako **opuch** alebo **nedostatočné prekrvenie** stómie. Spôsobujú zlé fungovanie vývodu a postupom času sa situácia zhoršuje. Problémom je aj primeraný otvor v brušnej stene, ktorý v prípade nedostatočnej veľkosti spôsobí **zúženie stómie /stenózu/** alebo naopak, ak sa postupom času otvor neprimerane zväčší, vzniká pri stómii **pruh (hernia)**.

Pri fungujúcej stómii sa črevný obsah, stolica alebo moč dostávajú na povrch tela a stomické pomôcky ich bezpečne zachytávajú. Problémom je, keď sa tento obsah dostane do kontaktu s pokožkou v okolí stómie. Vzniká **podráždenie kože** pri stómii, ktorá následne zhorší lepiivosť stomických pomôcok a situácia sa ďalej komplikuje.

Mnoho trvalých či dočasných stómii je vytvorených pre nádorové ochorenia, preto pacienti nezriedka absolvujú **následnú onkologickú liečbu**, či už ožarovanie alebo chemoterapiu. Toto na jednej strane zhoršuje obranné mechanizmy pacienta a tiež robí stolicu hnačkovitou, nepravidelnou. Toto obdobie je pre stomika náročnejšie a často až absolvovanie tejto liečby





umožní návrat k dobrej funkcii stómie a stomických pomôcok.

Obezita, ako častý civilizačný problém, neobchádza ani pacientov so stómiou. Nadváha komplikuje aj operáciu. Komplikuje tiež používanie stomických pomôcok, pretože pacient na stómiu dobre nevidí, prípadne ju nevie dobre dosiahnuť. Je potrebné si váhu udržať aj po operácii, lebo pribratie v dlhšom priebehu spôsobuje vznik aj iných ťažkostí, predovšetkým hernií pri stómii.

Po rekonvalescencii môže pacient jesť a piť viac-menej normálnu stravu, tak ako pred operáciou. Neexistuje **špeciálna diéta pre stomikov**. Dôležitá je pravidelnosť v stravovaní, jesť v rovnakej dennej dobe, radšej v menších množstvách. Tomu sa prispôsobí vyprázdňovanie čreva a po určitom čase privyká si môže stomik pozorovať pravidelnosť aj v odchode stolice, takže tomu vie prispôbiť svoj denný program. Je vhodné pacienta poučiť, ktoré jedlá alebo nápoje produkujú viac plynov v čreve ako ostatné. Predovšetkým kapusta, strukoviny, vajčka, čokoláda, pivo

a nápoje sytené oxidom uhličitým. Novým stomikom odporúčam prízvukovať, že otázka vhodnej stravy je individuálna, preto je potrebné vlastné reakcie sledovať a vypozerovať, čo je pre koho vhodné a čo menej. Neuškodí si viesť písomné záznamy a jedlá spôsobujúce ťažkosti ľahšie „vystopovať“. Tiež je potrebné vysvetliť, že tráviaci trakt sa na novú situáciu prispôbuje niekoľko mesiacov, a nie je rozhodujúce bezprostredné pooperačné obdobie. Skutočný stav, ktorý je zväčša lepší ako po operácii, sa prejaví až neskôr.

Jedna z dôležitých otázok pacienta, či už pred alebo po operácii, je otázka o možnostiach alebo o kvalite **sexuálneho života so stómiou**.

Odpoveď na túto otázku nie je ľahká ani jednoznačná. Každopádne treba pacienta pripraviť na to, že sexuálny život môže byť nepriaznivo zmenený. Ovplyvnenie sexuálnych funkcií po amputácii konečníka a vytvorení stómie vzniká na úrovni panvových nervových pletení. Poruchy mužskej sexuality nie sú nevyhnutné, môžu sa však prejavíť impotenciou alebo častejšie poruchou

ejakulácie. Všetky tieto poruchy môžu byť zhoršované alebo aj plne spôsobené psychicky. Pre stomikov, najmä mladších, je to veľmi bolestivá časť ich ochorenia. Ťažko nesú neprirodzené zmeny na svojom tele. Stómiu vnímajú ako nehygienickú a neestetickú. Obávajú sa nekontrolovaného odchodu črevného obsahu zo stómie, nepríjemných zvukových fenoménov pri prechádzaní vetrov zo stómie, ale aj šuchotania stomického vrečka. Emocionálne rozrušenie skutočne črevnú činnosť zosilňuje a negatívne efekty sa zosilňujú. V neľahkej situácii je rozhodujúca podpora rodiny a partnera. Pomôže pacientovi prijať zmeny na svojom tele aj s ich negatívnymi prejavmi.

Na záver ešte spomeniem, že situácia s **dostupnosťou stomických pomôcok** na Slovensku je dobrá. Sú k dispozícii špičkové výrobky v dostatočných mesačných dávkach a plne ich hradia zdravotné poisťovne.

MUDr. Peter Winter
Fakultná nemocnica F. D. Roosevelta
Banská Bystrica

Animoterapia

Táto špeciálna terapia spočíva vo využití pozitívneho vplyvu zvieratá na psychické, fyzické, aj emocionálne zdravie človeka. Liečivé pôsobenie zvieratá do značnej miery súvisí s empatiou, nepodmieneným rešpektom a láskou, ktorú sú zvieratá schopné prejavovať.

Jej počiatky siahajú do 19. storočia, keď boli v Nemecku v centre pre epileptikov využívané rôzne druhy zvierat. Neskôr, v 40. rokoch dvadsiateho storočia boli v USA pri rehabilitácii letecov zranených vo vojne využívané psy. K prudkému rozmachu animoterapie dochádza po roku 1982, kedy B. M. Levinson vypracoval zásady novej disciplíny označovanej ako „petfacilitated therapy“. U nás sa animoterapia začína dostávať do povedomia odbornej aj laickej verejnosti na prelome 20. a 21. storočia a v súčasnosti pozorujeme prudký nárast jej využívania u pacientov s rôznymi druhmi postihnutí.

Animoterapia sa využíva pri liečbe ľudí všetkých vekových kategórií, od malých detí po seniorov a pri rôznych zdravotných problémoch. Terapia má výborné využitie pre telesne postihnutých s detskou mozgovou obrnou, svalovou dystrofiou, epilepsiou, keď sa zlepšuje jemná aj hrubá motorika a celkovo pohybové ústrojenstvo. U autistov pozvoľným pôsobením môže zviera plniť úlohu sprostredkovateľa medzi ich vnútorným svetom a vonkajškom.

Animoterapia je širokospektrálna a využíva sa na celom svete. Pri tejto metóde sa využívajú rôzne zvieratá: psy – canisterapia, mačky – felineoterapia, kone – hipoterapia, ale aj domáce zvieratá, ošipané či zajace.

O koňoch a hipoterapii

Rozhovor s Danielou Búgelovou, majiteľkou Jazdeckej školy v Ľubietovej

Daniela vyrastala v Bratislave ako panelákové dieťa. Snívala o práci v ZOO. Vyštudovala polygrafiu, venovala sa fotografovaniu a pracovala v tlačiarňach. Osud však všetko zariadil inak a nakoniec si splnila sen.



Prečo práve kone?

Keď som po škole pracovala v tlačiarňach, kolega ma nahovoril na jazdenie. Skúsila som raz a prišla som aj druhýkrát. Trénerka sa stala mojou dobrou priateľkou. Bola medzi prvými, ktorí sa odhodlali vlastniť kone za bývalého režimu a bola priekopníčkou hipoterapie na Slovensku. V porevolučných časoch priateľka odišla do Rakúska, kde postupne vybudovala penzión a farmu s koňmi. Keďže som fotila, pozvala ma k nim, aby som nafotila propagačné materiály. Osud chcel, že im odišiel človek, ktorý sa staral o kone a stajne. Slovo dalo slovo, v práci som si zobrala neplatené voľno a zostala som u nej pracovať.

Ako to bolo ďalej?

Z ušetrených peňazí som si kúpila

prvého koňa – kobylu Makovičku, trénovanú ako filmársku a navyše práve žrebnú. Majiteľ o tom však nevedel. Tak som mala za jednu cenu dvoch koníkov. Narodilo sa žriebätko Líza a tie dve kobylky mám dodnes. Prežila som s nimi veľa krásnych i ťažkých chvíľ, strádania i hľadanie práce, ale aj domova a zmyslu života. Pomáhala som na farmách, chvíľu som bivakovala ako indiánka na kraji lesa pri Bystrianskej jaskyni. Na farme na Suchom vrchu som sa stretla s hipoterapiou a urobila som si kurz. Postupne sa vo mne rodila myšlienka, že sa chcem osamostatniť, pomáhať ľuďom, rozdávať radosť a nádej prostredníctvom koní.

A našli ste pozemok...

Áno, osud ma zavial do Ľubietovskej doliny. Tam som si prenajala starú

lesnícku koniareň, ktorá bola v zlom stave. V tom čase som hľadala brigádnika, z ktorého sa nakoniec vykľul môj budúci manžel, veľmi šikovný a zručný. Postupne sme koniareň i príslušné pozemky odkúpili a pomaly svojpomocne prerábali. Dnes máme 6 koní a 9 poníkov. Venujeme sa jazdeniu, vedeniu, hipoterapii, organizujeme jazdecké tábory a školy. Víťané sú deti i dospelí.

Čo je hipoterapia?

Venujeme sa jej intenzívne. Máme aj špeciálnu rampu pre vozíčkarov. Hipoterapia je tímová práca štyroch ľudí. Lekár indikuje, rehabilitačný pracovník vykonáva s pacientom cvičenia na koni, hipológ zabezpečuje chody koňa, čiže ho vedie a zodpovedá za jeho správanie a pomocník pridrža pacienta a pomáha pri cvikoch. Kôň pre hipoterapiu musí byť zdravý a pokojný, aby zvládol aj neočakávané podnety okolia. Musí vedieť vyrovnávať nekoordinované pohyby pacienta. Hipoterapia je vhodná pre deti od dva a pol roka.

Aké sú výsledky hipoterapie?

Táto liečebná metóda má výborné účinky pri nervových poruchách, či už ide o detskú mozgovú obrnu alebo stavy po mozgových porážkach alebo pri epilepsii. Aj pri psychických problémoch môže byť jazda na koni blahodarná. Pôsobí vyrovnávajúco, čo sa odráža na zmene vlastností človeka – zlepšenie sebavedomia, odbúravanie nedôvery, úzkosti a strachu, tlmenie hyperaktivity, vytváranie pocitu zodpovednosti, vytrvalosti a húževnatosti. Najdôležitejšie zo všetkého je, že sa to deje prirodzene a nenútené.

Rozpráva sa a fotila:
Mgr. Jana Šípková,
Coloplast A/S





Trénink na závody a zároveň prvý pád po operácii - vše OK

Pre a proti života so stómiou

Som rada, že som sa cez sociálne siete dostala k Barbore. Slovo dalo slovo a mladé dievča zo susedného Česka mi ochotne vyrozprávalo svoj príbeh.

Jmenuju se Barbora Kašíková. Od svých 13-ti let, kdy mě poprvé kamarádka dotáhla ke koním, jezdím. Koně se staly mým životním smyslem. Naneštěstí rok poté mi zjistili Crohnovu chorobu.

Začalo to, když mi při ježdění vadily výrůstky, které se objevily na konečníku. Po chvíli rozhodování jsem se objednala k nám v Mladé Boleslavi do nemocnice, kde mě hned objednali na operaci. Avšak pár hodin po operaci zjistili, že to asi nebudou zamýšlené hemeroidy, když se uříznuté výčnělky okamžitě objevily znovu. Byla jsem doporučena přímo k panu Prof. MUDr. Lukášovi, CSc. do ISCARE. Život s Crohnem odstartoval.

Jsem vděčná za to, že jsem se dostala do rukou pana profesora. Nemoc chvíli ustupovala, chvíli o sobě dávala výrazně znát. Už ani nepočítám, kolik a jaké léky jsem kdy brala. Jaké biologické léčby, a to že se po většině z nich objevila alergická reakce.

Koncem roku 2014 jsem dostala neskutečné křeče do břicha, až jsem skončila v nemocnici. Jela jsem na pohotovost, kde si mě nechali a chtěli operovat. Jenže po zkušenostech, které za ta léta mám, mám z nemocnice pocit úzkosti a chci co nejrychleji pryč. Tak jsem po nesouhlasných pohledech doktorů a sester na Silvestra opustila na vlastní žádost nemocnici. Víím, že jediný lékař, kterému důvěřuji, je pan profesor Lukáš. Takže jsem volala jemu.

Hned v čekárně, když mě uviděl, si všiml, že jsem zhubla. Ztratila jsem přes 5 kilo, protože jsem týden v kuse zracela a nemohla do sebe nic dostat. No jediné řešení, které mi navrhl, byla operace – vyvedení umělého vývodu.

Neuměla jsem si absolutně představit, jak něco takového vypadá a jak se s tím žije. Doporučil mě k paní doktorce Šerclové a kolotoč začal. Po prvním rozhovoru s ní jsem se zhroutila.

Představa, že budu mít na břicho něco navíc, co nikdo jiný nemá, mě musí automaticky společensky „vyoutovat“.

V první části roku jsem měla první cestu do Hořovic – na drenáž perianální píštěle, kterou mi našli na CT ještě jako bonus... Na červenec téhož roku, roku 2015, už jsem měla domluvenou operaci, odebrání kusu špatného – zúženého – střeva a vyvedení ileostomie. Každá návštěva u paní doktorky se neobešla bez slz.

Před sebou konec školy, poslední ročník, ukončení, absolutorium. Rozjetou první sezónu s mladým závodákem, mým nejbližším šimlatým kamarádem. A co dál? Jak najdu práci? Vždyť, proboha, budu nejmíň 3 měsíce doma. Bez peněz, bez podpory od úřadů, protože nemám nic odpracováno, vždyť jsem teď vylezla čerstvě ze školy. Něco naprosto nepředstavitelného pro toho, kdo to nemusí zažít.

Nástup do nemocnice se nebezpečně přibližoval a já byla čím dál více ve stresu. Ale doufala jsem, že doktoři vědí, co dělají a že pravděpodobně jiná možnost nezbyvala. V nemocnici jsem strávila asi 3 dny na JIP a dalších pár dní na normálním pokoji. Vyžádala jsem si pokoj sama pro sebe, nebyla jsem v situaci, kdy bych snesla přítomnost někoho dalšího, potřebovala jsem se s tím vypořádat. Pokaždé, když jsem se podívala na brožury, co mi donesla stomasestra, nebo o tom někdo začal mluvit, jsem se rozbrečela. Nikdy nezapomenu slova, která mi řekla teta, když mě přišla do nemocnice navštívit: „Barunko, vždyť ty jsi tak silná, co všechno si zvládla. Neumím si představit, jak by se s tím popral například tvůj brácha, kdyby musel být ve stejné situaci. My ženský toho zvládneme vytrpět nejvíc.“

Po návratu domů jsem se dočkala opory od rodiny a nakonec i od přítele, který sám nevěděl, jak mi pomoci, protože s tím neměl zkušenost. První dva týdny nebyl den, kdy bych si nepoplakala. Ale postupně jsem se s tím začala smířovat, ale jediné jen proto, že jsem věděla, že to není napořád, a že přijde den, kdy mi to vyndají.

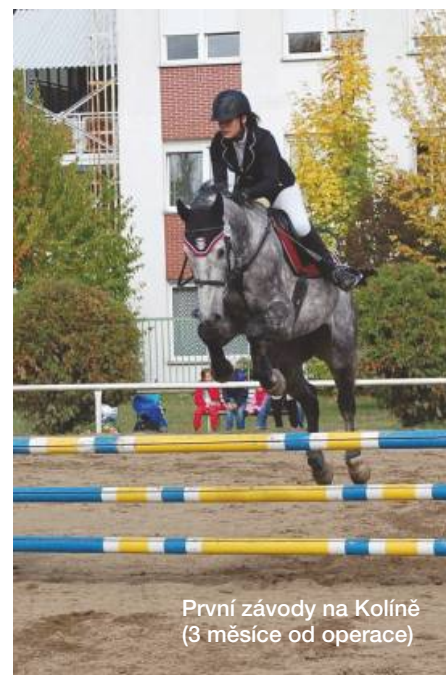
Po pár týdnech doma jsem začala navštěvovat i stáj, kam jsme prozatím museli dát konika, na kterém jsem jezdila od jeho začátků. Od stomasestry

jsem si objednala kýlní pás a už jsem přemýšlela, kdy poprvé bych se mohla vyhoupnout zpět do sedla.

Byly to zhruba dva měsíce a já už jsem si půjčila nejhodnější kobyly ze stáje a šla jsem se s kamarádkami projít. Tak strašně mi to chybělo. Za pár dní už jsem si sedla i na to svoje „zlobidlo“. A necelé tři měsíce od operace jsem už i skákala a měla naplánované alespoň jedny závody, co stihnu.

Po nějaké době přestalo okolí stomie bolet, takže ho teď při ježdění už vůbec nevnímám. Zjistila jsem, že žít se stomií není taková tragédie a dá se, v mezích normy, normálně přežívat a fungovat. Že mě můj trenér nechtěl nikde nechat startovat, protože se o mě bál, jsem chápala. Ale já jsem si vybojovala, že dokážu fungovat jako normální člověk. V listopadu roku 2015 jsem nastoupila i do práce, kde jsem do teď, i když ještě občas chodím po pohovorech a hledám něco lepšího. Až mi stomii vyndají, jak slibovali, chci si najít pořádnou práci, která mě bude naplňovat a nebudu se muset omezovat tím, že nesmím tohle a tohle a musím mít toaletu neustále po ruce, oblékat se jen tak, jak mi to sáček dovolí, aby nebyl vidět.

Mám naplánovanou „plastiku“ píštěle, a když se povede, za dva měsíce od ní zanoření stomie. Život se stomií má své



První závody na Kolíně
(3 měsíce od operace)

pro a proti. Za celou dobu mě nebolelo břicho, střeva si asi i odpočinou, ale pro mě to není život, jaký bych chtěla. Všechno to přišlo moc brzo, třeba bych změnila názor, kdyby mě takovéto problémy potkaly až v pozdějším věku. Ale asi zároveň tak nějak vím, že z mé dočasné stomie, kterou mi vyndají, se za pár let může stát trvalá.

Přeji hodně štěstí a sil, spoluobojovníci!

Poznámka: V současnosti je už Barbora po úspěšné operaci. Všetkých pozdravuje. Držíme jej palce.



Poprvé v sedle po operaci

Dávid Tencer

– slovenský kapucín biskupom na Islande



Slovenský kapucín
Dávid Tencer, rodák
z Novej Bane, bol
za kňaza
Banskobystrickej
diecézy vysvätený

roku 1986. O štyri roky neskôr vstúpil do rehole kapucínov. Po štúdiách v Ríme, kde získal licenciát z teológie, zložil rehoľné sľuby. Pôsobil ako farár v rôznych kútoch Slovenska, založil kláštor v Hriňovej. Od roku 2004 pôsobí v misii na Islande, kde bol 31. októbra 2015 vysvätený za nového biskupa diecézy Reykjavík, ktorá zahŕňa celý Island.



Friður sé með yður
– Pokoj s vami

Prečo práve Island? Ako ste sa tam dostali?

Lietadlom (úsmev)... ale nie... Chcel som ísť na misie niekde na sever, a toto bola jedna z možností. Pán Boh zaplať.

Aké boli začiatky katolíckeho kňaza v krajine, kde je 98% obyvateľstva evanjelického vierovyznania?

Ako všade, kde sa začína. Dorozumieval som sa rukami-nohami, hľadal som pomoc, kde sa dalo, aj u evanjelikov. A pre rozdielnosť náboženstiev nemám negatívnu skúsenosť.

Ako dlho ste sa učili islandčinu?

Dlho a ešte zďaleka nehovorím dobre. Je to najťažší jazyk, aký som sa doteraz učil.

Ako vyzerá farnosť na Islande?

S akými výzvami sa stretávate?

Island, ktorý má viac ako 103.000 km², je rozdelený na šesť farností. Naša má asi 700 km východného pobrežia. Väčšinou sú veriaci evanjelici, ale trochu odlišní ako u nás na Slovensku. Na začiatku to bolo zaujímavé. Bol som pomocníkom vo farnosti v Reykjavíku, ale hneď mi aj pán biskup povedal, že chce na východe ostrova založiť novú farnosť, lebo sa tam začínajú vo veľkom prisťahovávať imigranti, najmä katolíci z rôznych krajín. Tak som sa popri učení jazyka aspoň raz za mesiac vydal na cestu na východ. Cestou som sa zastavoval v rybárskych dedinkách

a pomaly sa dával dokopy so svojimi budúcimi veriacimi. Veľa z nich sa organizovalo samo. Keď vedeli, že budem tam, vybavili priestor, kde by mohla byť svätá omša. Alebo to bolo u nich doma v obývačke, a veľmi často, zvlášť, keď nás už bolo viac, prenajímali sme si evanjelické kostoly. Tak som vlastne zakaždým obišiel celý ostrov. Už ani neviem, koľko ráz.

A čo domáci obyvatelia? Akí sú?

Sú to dobrí ľudia, trochu uzavretejší ako naši na Slovensku, ale to je dané aj krajinou, klímou a spôsobom života. Snažia sa vystačiť si sami s tým, čo majú. Neexistuje u nich, napríklad, slovíčko prosím.





Island je ostrovom sopiek a gejzírov. Máte s nimi nejakú veselú príhodu?

Tak to určite... už len to, že si človek prichystá na raňajky varené vajíčka v horúcom žriedle len tak, v prútenom košíku...

Aká je islandská kuchyňa?

Ryba a baranina na nedeľu... komu to chutí, príde si na svoje.

Máte na Islande obľúbené miesta?

Moja bývalá farnosť v Reyðarfjörður, kde som strávil veľa pekných chvíľ.

Pápež František vás vlani v septembri vymenoval za biskupa Reykjavíku, jedinej islandskej diecézy. Čo o tom podľa vás rozhodlo?

Som si istý, že moje meno musel pred Svätým Otcom niekto spomenúť, lebo on o mne na začiatku nič nevedel. Keď som sa s ním však asi mesiac po vymenovaní prvýkrát stretol osobne, vedel o mojej osobe prekvapivo veľa. Dokonca aj také podrobnosti, že chodím v sandáloch, bol som farárom v Reyðarfjörður a hovorím po islandsky.

Na Islande finišujú práce na novom drevenom kostolíku, ktorý ste dostali darom od ľudí z Hriňovej.

Áno. Z dobroty našich bratov kapucínov a ľudí, ktorí nemajú veľa peňazí, ale vedia veľa urobiť vlastnými rukami.

Kolko majstrov na ňom pracovalo

a čím je typický pre hriňovskú lokalitu?

Naslovovzatý majster bol iba jeden, ale pod Poľanou vie s drevom robiť každý.

Aký bude mať názov a koľko pojme ľudí?

Zasvätime ho svätému Porlakovi, ktorý je patrónom celého Islandu. Na sedenie je tam 50 miest.

Čo naň hovoria miestni?

Veľmi sa tešia a obdivujú ho. Tu normálne stromy nemajú a teraz také čosi! Všetkým odporúčam, aby si ho našli na YouTube a klikli na upútavku dokumentu o priebehu celej stavby. Popri práci ho stihol natočiť náš kamarát, kameraman Ľubo Polák.

Kedy dôjde k posväteniu?

Ak Pán Boh dá, chceli by sme to stihnúť do jesene.

Ako otec biskup máte nejaké plány, ktoré chcete naplniť?

Rád by som sa do neba dostal... a ak mi to Pán Boh dá, tak aspoň trochu aj iným k tomu pomohol. Pán Boh požehnaj všetkých, ktorí toto čítajú. Modlite sa aj za mňa, budem sa na to spoliehať.

Ďakujem vám za rozhovor.

Rozpravála sa: Mgr. Jana Šípková,
Coloplast A/S



Ako sa dostať do formy po vyvedení stómie

Už ste to určite mnohokrát počuli, ale stojí za to, to zopakovať: fyzická aktivita je dobrá pre každého. Cvičenie alebo športovanie – pokiaľ ich odobrí váš lekár alebo zdravotná sestra – sa mimoriadne odporúča. Cvičenie urýchli vašu rekonvalescenciu.



Dôležité: Pred tým, ako začnete cvičiť alebo zintenzívniť cvičenie poraďte sa s lekárom alebo so zdravotnou sestrou. To, čo je vhodné pre jedného človeka, môže byť pre iného príliš namáhavé. Odporúčania a informácie uvedené v tomto článku nie sú lekárskymi radami. Osobné lekárske rady alebo diagnózu vám poskytne lekár. Prosím, poraďte sa s lekárom.

Prečo by som mal/a cvičiť?

Je vhodné nájsť si čas a zväziť pozitívne cvičenia:

- Zlepšenie odolnosti voči chorobám a rýchlejšie zotavenie
- Zlepšenie krvného obehu
- Zlepšenie rovnováhy a ohybnosti
- Zlepšenie sústrednosti
- Napnutejšia pokožka
- Zlepšenie postavy a držania tela
- Zníženie nadváhy
- Zvýšenie sebavedomia
- Viac energie a lepšia výdrž

Najdôležitejšie zo všetkého je pravdepodobne fakt, že fyzické cvičenie je tiež jedným z najlepších spôsobov, ako odbúrať stres. Cvičenie zvyšuje hladinu endorfínu vo vašom mozgu a môže vám pomôcť cítiť sa lepšie.

Mám nejaké obmedzenia?

Obmedzenia existujú predovšetkým bezprostredne po operácii. Pokiaľ sa stómia a oblasť brucha úplne nezahoja, namáhavé cvičenie so sebou prináša riziko vzniku hernie. Parastomálna hernia (pruh v okolí stómie) je oslabenie brušnej steny, ktoré môže spôsobiť, že sa črevo vyduje cez brušnú stenu.

Aby ste predišli vzniku hernie, nedvíhajte predmety ťažšie ako cca 3,5 kg počas šiestich mesiacov po operácii. Pri zdvíhaní predmetov a/alebo pri inom využívaní brušných svalov sa odporúča používať podporný pás, ktorý je potrebné upraviť na mieru a lekár vám ho môže predpísať.

Je na začiatok vhodná chôdza?

Áno, je to nenáročný, ľahký a nenásilný spôsob, ako sa dostať naspäť do života. Je to tiež aktivita, s ktorou po operácii nemusíte dlho čakať. Môžete sa prechádzať hore – dolu schodmi vo svojom dome, alebo von, na čerstvom vzduchu a postupne môžete predlžovať čas a vzdialenosť. Chôdza pomáha vášmu srdcu, pľúcam, svalom a kĺbom. Prechádzku vám môže spríjemniť kamarát/ka alebo milovaná osoba.

Je bicyklovanie dobrý nápad?

Áno, ak ho schváli aj váš lekár. Lekár môže navrhnúť počkať, kým sa vám brucho nezahojí. Bicyklovanie je výborný šport, keďže pri ňom nedochádza k nárazom a nevyžaduje veľkú námahu v oblasti brucha. Ak máte perineálne zranenie (operácia, ktorou bol odstránený konečník), budete musieť počkať dlhší čas, kým sa táto oblasť úplne zahojí. Sedenie na bicykli by pre vás bolo nepohodlné a mohlo by dôjsť k zraneniu.

Môžem sa vrátiť k behu?

Ak to lekár schváli, môžete. Nezabudnite prijímať dostatok tekutín, ktoré nahradia stratu spôsobenú potením. Pred behom by ste si mohli založiť novú stomickú pomôcku.

Priebežne kontrolujte lepiacu časť, keďže by ju pot mohol uvoľniť a spôsobiť podtečenie.

A čo plávanie?

Plávanie a vodný aerobik sú úžasný spôsob ako sa udržať vo forme. Voda vás nadnáša, plávanie precvičuje svaly a cvičenie predstavuje minimálne riziko zranenia. Nevyhýbajte sa bazénom kvôli tomu, že by si ostatní ľudia mohli všimnúť vašu stómiu. Väčšina ľudí si nič nevšimne! Mnohí stomici používajú pri plávaní štandardnú veľkosť vrecka a pred plávaním ho jednoducho vyprázdnia.

Môžem sa vrátiť k cvičeniu jogy?

Joga je dobrá voľba, keďže odbúrava stres, posilňuje svaly a zlepšuje rovnováhu. Jogu môžete cvičiť kdekoľvek – doma alebo spoločne s inými ľuďmi – postojacky alebo v sede. Je to cvičenie, ktoré nenamáha srdce. Preto je to jedno z najlepších cvičení pre seniorov.

Pár poznámok na záver

Niektorí ľudia si ťažko hľadajú motiváciu na cvičenie. Po cvičení však drvivá väčšina z nich hovorí, že sú radi, že sa na to dali. Cvičenie môže pomôcť zlepšiť svalové napätie, vaše zdravie aj náladu. Môžete cvičiť osamote a pri cvičení rozmyšľať a meditovať. Alebo budete chcieť cvičiť v skupine, aby ste obnovili spoločenský život. Nech sa rozhodnete pre akýkoľvek režim, cvičenie vám okrem iného prinesie zábavu a mnohé pozitíva.

Zákaznícky servis,
Coloplast A/S

Starostlivosť o kožu a prevencia podtekania

Starostlivosť o kožu

Odstraňovač náplastí Brava, sprej

- Umožňuje odstránenie adhezíva a jeho zvyškov bez bolesti.
- Je jemný a schne za niekoľko sekúnd.
- Nasprejajte za horný okraj lepiaceho materiálu stomickej pomôcky a nechajte ho zatiecť za adhezívum. O pár sekúnd môžete odstrániť pomôcku.



Kód poisťovne F93717
1 ks mesačne

Ochranný film Brava, sprej

- Nedráždi kožu a chráni ju pred výlučkami.
- Rovnomerne sprejujeme na suchú a očistenú kožu tak, aby sme sa vyhlili stómii. Len na zdravú kožu!
- Po zaschnutí filmu môžeme aplikovať podložku alebo vrecko.
- 1 ks sprej alebo 90 ks jednorazových rúšok na mesiac



Kód poisťovne F88422
1 ks mesačne

Ochranný film Prep, jednorazové rúška

- Nedráždi kožu a chráni ju pred výlučkami.
- Vytvára na koži tenký elastický, vodu odpudzujúci film.
- Nanáša sa na očistenú a osušenú kožu okolo stómie. Len na zdravú kožu!
- 1 ks sprej alebo 90 ks jednorazových rúšok na mesiac



Kód poisťovne F86767
90 ks mesačne

Ochranný (bariérový) krém Brava

- Upokojí suchú a podráždenú kožu.
- Nechajte pôsobiť na koži 5 – 10 minút.



- Nevstrebávaný krém odstráňte čistiacim roztokom, aby koža zostala pred aplikáciou pomôcky čistá.

Kód poisťovne F93414
1 ks mesačne

Stomický zásyp Brava

- Absorbuje vlhkosť z kože v okolí stómie a udržiava ju suchú.
- Znižuje riziko poškodenia kože pôsobením vlhkosti.
- Hojí mokvajúcu kožu.
- Balenie 25 g.



Kód poisťovne F85177
1 ks mesačne / 360 g ročne
(Pasta a zásyp), **doplatok 2,98 €**

Ochranné rúška Coloplast/Brava

- Chráni kožu v okolí stómie, zároveň hojí podráždenú kožu.
- 4 veľkosti: 10x10 cm, 15x15 cm, 20x20 cm a kotúč 10x200 cm.
- V strede sa vystrihne otvor veľkosti stómie a nalepí sa na očistenú a osušenú kožu.

Kódy poisťovne F35075,
F40185, F40186, F40187
10 ks mesačne / 1 kotúč



Čistiace rúška

- Dokonalé očistenie stómie a okolitej kože pri výmene vrecka.
- Čistí, zjemňuje kožu, rozpúšťa zvyšky lepidla na koži a podporuje hojenie.

Kód poisťovne F40191
90 ks mesačne



Čistiaci roztok

- Kožu dokonale očistí a odmastí.
- Podporuje hojenie kože vďaka alantoínu a kakaovému oleju.

Kód poisťovne F40190
1 ks mesačne



Neutralizácia zápachu

Lubrikačný deodorant Brava

- Neutralizuje zápach a má lubrikačný účinok. Steny vrecka zostanú klzké a výlučky padajú na spodok vrecka, nezachytávajú sa okolo stómie.
- Nastriekajte potrebné množstvo lubrikačného deodorantu do vrecka a rukami pošúchajte steny vrecka o seba, aby sa správne rozptýlil.



Kód poisťovne F94276
1 ks mesačne

Prevencia podtekania

Tvarovateľný krúžok Brava

- Vypĺňa priehlbiny/nerovnosti neporušenej kože okolo stómie, poskytuje utesnenie medzi stómiou a pomôckou.
- Chráni pred výlučkami. Musí vyplniť celú nerovnosť tak, aby spolu s kožou vytvorili hladký povrch.
- Dostupný v hrúbke 2,0 mm a 4,2 mm.



Kód poisťovne F93416
10 ks mesačne

Pasta Coloplast/Brava

- Služi na vyrovnanie nerovností, kožných záhybov okolo stómie. Chráni pred výlučkami zo stómie.
- Aplikuje sa vytlačením z tuby na nerovnosť kože a zarovnáva sa mokrym prstom.
- Balenie – 60 g v tube



Kód poisťovne F40171
360 g ročne (Pasta + zásyp)
doplatok 3,10 €

Adhezívna pasta Brava v prúžkoch

- Vyrovnáva nerovnosti okolo stómie.
- Neobsahuje alkohol a je vynikajúco modelovateľná.
- Z balenia (10 prúžkov = 60 g) odoberte potrebné množstvo a vyplňte nerovnosti na koži.



Kód poisťovne F37786
360 g ročne (Pasta + zásyp)
doplatok 3,08 €



História budov našich rekondícií

Slovenskí stomici a ich príbuzní pravidelne navštevujú lokality rekondičných pobytov. Mimoriadne obľúbený je penzión Venezia v Trenčianskych Tepliciach. My, členovia ILCO klubu Bratislava, sa tam takmer každý rok radi vraciame.

Rodina Polubňákových nám v penzióne Venezia vždy pripraví príjemný týždenný pobyt. Poskytujú výborné komplexné služby a sú skutočne milí a ochotní. Vážime si to, pretože dnes to nie je samozrejmosť. Chodievame tam už desať rokov. No poznáme dostatočne históriu tohto vzácneho objektu?

Majiteľ motešického kaštieľa a statkov, gróf Oliver Seldern-Grosvin, dal okolo roku 1897 postaviť 3 symetricky zladené vily vo východnej časti vilovej štvrte Trenčianskych Teplic. Aj preto sa vily spočiatku nazývali Seldernove. Neskôr objekt prevzala

do vlastníctva rodina Rebhanovcov.

Architektonický súbor pozostáva z dvoch rovnakých, symetrických vil, postavených oproti sebe. Dnes sa vily nazývajú Venezia I a Venezia II a stoja na južnej strane, v srdci Kúpeľného parku, hneď za potokom Teplička. Vzadu na severnej strane je vodorovne postavený mohutnejší objekt penziónu Baske. Všetky vily nesú znaky novorenesančného slohu.

Pôvodne mal komplex kapacitu 70 lôžok. Roku 2007 penzión Baske nadstavili o dve poschodia. Medzi vilami

rástie bohatá a udržiavaná zeleň. Počas pobytov radi sedávame vonku a grilujeme v krbe. Keď je pekne, pri rozvoniavajúcich špecialitách, víne a speve sa cítime vynikajúco. Minulý rok skrášlili okolie penziónu novými cvičebnými prvkami, ktoré radi využívame.

Želám nám, nech sa nás drží zdravie, aby sme sa tam stretávali aj naďalej. Dovidenia, priatelia, u Polubňákovcov vo Venezii v Trenčianskych Tepliciach!

Ing. Peter Malík,
ILCO klub Bratislava



Leonardo Da Vinci: Chv. appropriate verejne... (tajnička)

Autor: Juraj Mitošinka	roztopil	1. časť tajničky	doplnok textu, vsuvka	Pomôcky: Leon, kainit, serir, MBS	skratka Vysokej školy technickej	skratka pre iteretur	rozrývalo	celkový smer vývinu	urobili mokrým, zamočili	stáva sa sinavým
živočích s klepe- tami				majstrov- stvo (zastar.), virtuš						
zrakový orgán				3. časť tajničky zbohom (z franc.)						
látka s krátkymi hustými vlasmi						venezuel- ský básnik umelé hnojivo				
predpona					na konci kvapka tekutiny z očí					
uvoľni cestu, ustúp							zázrak šľahať, šibať (expr.)			
družica, obežnica								rímske číslo 51 zároveň		
značka pre tera- joule			ocenenie, pochvala ročenka							
citoslovce prekva- penia				starogré- cka bohyňa osudu oláme					ohraničuje plotom	náradie na kyprenie pôdy
národnosť v Číne					druh kariet časti púš- te Sahary					
Pomôcky: nuča, Aisa, CN, kvač, Lo-lo	trhlina vzniknutá zlomením	rozhl. sp. USA druh filtra				zámerné postupy žel. správa Kanady				
kto sa v niečom dokonale vyzná							vz. fosfidu zirkónu skr. auto motoklubu			
mesačná								100 m ² značka elektrón- voltu		
4. časť tajničky						2. časť tajničky				
šikovní človek, odborník (hovor.)						blato, bahno (zried.)				

Vyriešte krížovku a získajte odmenu!

Milí čitatelia, pripravili sme pre vás krížovku. Tých z vás, ktorí ju úspešne vylúštia zaradíme do žrebovania o pekné ceny. Riešenie spolu s údajmi o sebe (meno, adresa, telefón) zasielajte na korešpondenčnom lístku na adresu: Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica alebo e-mailom na skjasip@coloplast.com najneskôr do 31. 10. 2016.

Výhercovia z predošlého čísla:

Vladimír D., Žilina; Dezider B., Ješkova Ves; Ján G., Žilina
Výhercovia dostali zaujímavé knihy.

Výhercom knižky od profesora Krčméryho sa stala Libuša L., Selce a knihy Šlabikár šťastia sa stala Miroslava M., Hlohovec.

Gratulujeme!



HELIOS - časopis nielen pre ľudí so stómiou
číslo 7/2016

Vychádza za odbornej podpory:
prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.
MUDr. Peter Winter

Redakčná rada Coloplast A/S:
Ing. Peter Laudon, Mgr. Jana Šípková
Jazyková úprava: Mgr. Michal Hvorecký
Vydávateľ: Coloplast A/S, Dolná 62,
974 01 Banská Bystrica, telefón: 048/415 37 61
Časopis Helios je súčasťou služby Coloplast

kontakt určenej pre ľudí so stómiou. Coloplast A/S, SenSura a Biatain sú ochranné známky. Publikovanie článkov, obrázkov, alebo ich častí je možné iba so súhlasom vydávateľa. Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko.



Teraz sa môžete pohybovať bez obáv z podtekania

Jednodielyne vrecká SenSura® Mio Convex majú jemné vydutie, ktoré bezpečne prilne k nerovnému okoliu stómie, k stómiam v úrovni kože a k vpadnutým stómiam. SenSura® Mio Convex je omnoho bezpečnejšou alternatívou ako sú štandardné ploché pomôcky. Jemné vydutie lepiacej plochy bezpečne prilne a predchádza podtekaniu, takže sa môžete cítiť omnoho istejšie, aj keď sa pohybuje. Jemné vydutie je dostatočne ohybné a reaguje na pohyby tela.



SenSura® Mio
Convex

Jednodielyne uzavreté vrecká

Kód poisťovne	Popis výrobku
F94556	Soft, maxi, nepriehľadné, 10-50 mm
F94557	Soft, maxi, priehľadné, 10-50 mm
F94558	Light, midi, nepriehľadné, 31-43 mm
F94559	Light, maxi, nepriehľadné, 31-43 mm
F94560	Light, maxi, priehľadné, 10-43 mm
F94561	Deep, maxi, nepriehľadné, 31-43 mm

Jednodielyne výpustné vrecká

Kód poisťovne	Popis výrobku
F94550	Soft, maxi, nepriehľadné, 10-50 mm
F94551	Soft, maxi, priehľadné, 10-50 mm
F94552	Light, midi, nepriehľadné, 31-43 mm
F94553	Light, maxi, nepriehľadné, 31-43 mm
F94554	Light, maxi, priehľadné, 10-43 mm
F94555	Deep, maxi, nepriehľadné, 31-43 mm
F95248 *	Light, maxi, nepriehľadné, 15-33 mm
F95249 *	Deep, maxi, nepriehľadné, 15-33 mm

*Od 1.10.2016