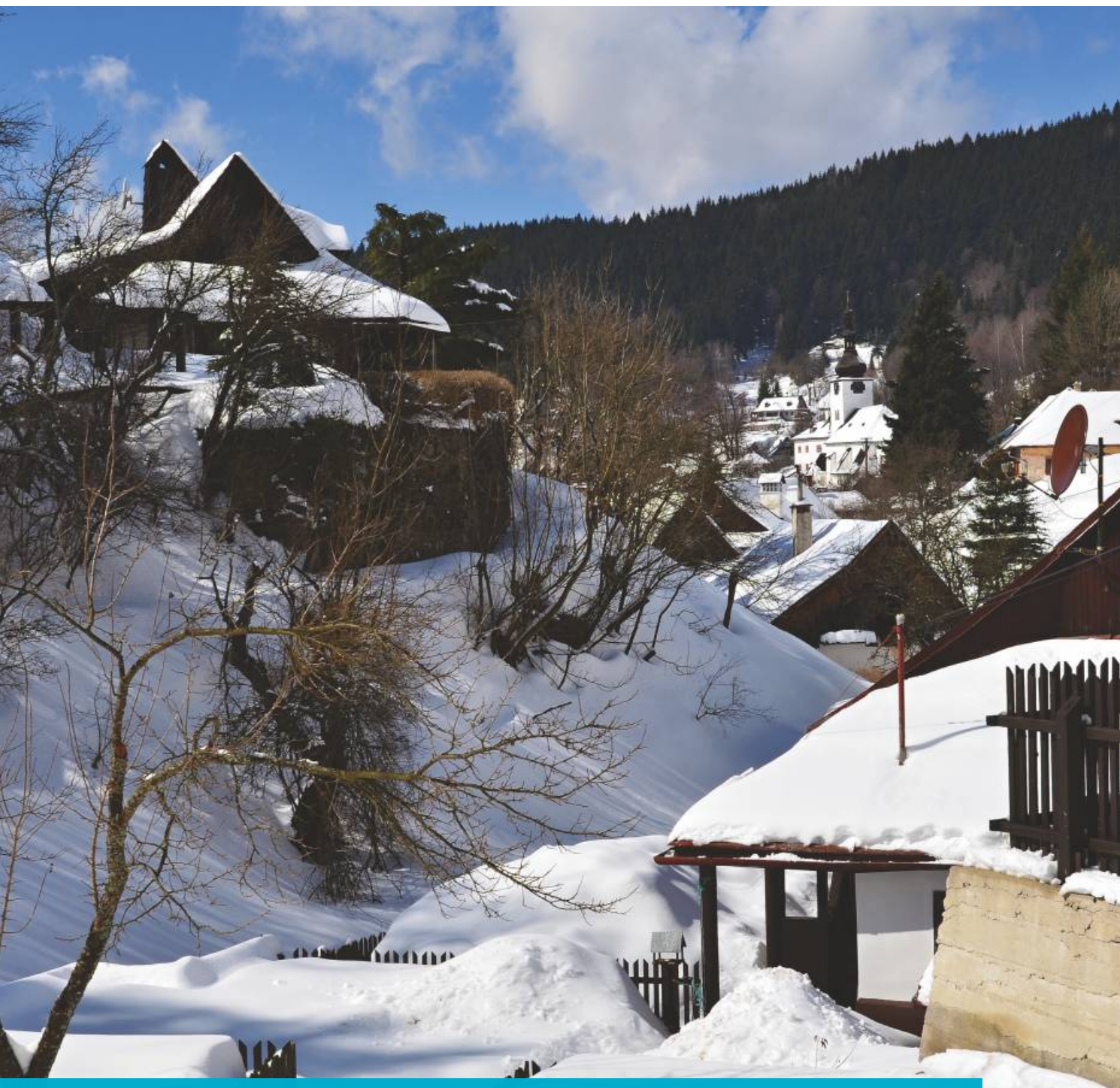


HELIOS

 Coloplast

Časopis nielen pre ľudí so stómiou

6. číslo
Zima 2015



NOVINKA - SenSura[®] Mio Convex



Krásne vianočné sviatky,
plné lásky a porozumenia,
do nového roku pevné zdravie a šťastie

praje kolektív Coloplast A/S.

OBSAH:

Coloplast informuje	4
Spektrum	5
Fokus:	
Parkovací preukaz pre osoby ŤZP	6
Téma:	
Aplikácia stomickej pomôcky	7
Zdravšie Vianoce	8 – 9
Rozhovor:	
Vladimír Krčméry, lekár a filantrop	10 – 11
Príbeh stomika	12
ILCO kluby adresár	13
Zaujímavosti:	
Silvester a Nový rok – tradície a zvyky	14
Šampanské	15
Zamyslenie:	
Dieťa ako dar	16
Križovka	17
Novinka – SenSura® Mio Convex	18 – 19



Milí priatelia,

držíte v rukách vianočné vydanie nášho časopisu nielen pre ľudí so stómiou. Aj tentokrát sa pokúšame vhodne pomiešať odborné témy s čítaním pre každého.

S veľkou hrdosťou vám v tomto čísle prinášame informáciu o tom, že po štvrtýkrát za sebou patientske organizácie z celého sveta ocenili našu spoločnosť ako najlepšiu na svete medzi výrobcami zdravotníckych pomôcok. O tom, aké kritériá hodnotilo 428 patientskych organizácií sa dozviete v článku na strane 4. Sme veľmi radi, že vám opäť môžeme priniesť rozhovor s mimoriadne zaujímavým človekom, ktorým je tentokrát profesor Vladimír Krčméry, známy slovenský lekár, cestovateľ a filantrop. V čísle nájdete aj viacero príbehov ľudí, u ktorých sa stómia stala súčasťou ich každodenného bytia. Ich príbehy sledujeme s hlbokou úctou a rešpektom, k ich vôli bojovať s výzvami života a každý jeden z nich je pre nás inšpiráciou a motiváciou, aby sme našu prácu vykonávali ešte lepšie a prinášali takýmto ľuďom zdravotnícke pomôcky a služby, ktoré im budú ešte väčšou oporou.

Profesor Krčméry na konci nášho rozhovoru vyjadruje želanie, aby sa medzi nami našlo čo najviac ľudí dobrej vôle. Dovolím si želanie pána profesora rozšíriť, aby sa ľudia dobrej vôle našli nielen u nás, ale aj v celom súčasnom nepokojnom svete. Na to, aby sa náš svet stal opäť bezpečným a lepším miestom pre život, predsa nie je potrebné až tak veľa – stačí ak si ľudia vezmú k srdcu hodnoty, ktoré vyznávame v našej spoločnosti – ak začnú počúvať jeden druhého, ak sa budú namiesto nenávisti vzájomne rešpektovať a cítiť voči sebe zodpovednosť, ak si ľudia budú navzájom blízki a nebudú hľadať rozdiely, či už v náboženskom, politickom alebo spoločenskom zmysle.

Rok 2015 v slovenskom zdravotníctve nepatrí medzi búrlivé – nijaké významné legislatívne zmeny v rezorte nenastali a neovplyvnili tak dostupnosť ani kvalitu zdravotnej starostlivosti. V súčasnosti sa tak pre zdravotníctvo javí kľúčovým potreba nájsť urýchlenu a konečnú riešenie súčasného napätia medzi zdravotníkmi a rezortom zdravotníctva. Ako to už na Slovensku, bohužiaľ býva, zdravý rozum ustupuje politike a tak zrejme len najväčší optimisti veria v skutočne dobré a udržateľné riešenie tejto situácie. Všetci zainteresovaní si musia uvedomiť, že podriadenie riešení tohto problému politickým cieľom môže len vyhrotiť celú situáciu a poškodiť tých, o ktorých v celom procese ide – pacientov a chorých ľudí. Poznámka pre politikov – nezabúdajte, že títo ľudia sú aj vaši voliči.

Nakoniec mi dovoľte vyjadriť optimistické presvedčenie, že zdravý rozum raz predsa len zvíťazí a všetci budeme schopní prijať slová profesora Krčméryho ako realitu – toto je miesto, kde žijú ľudia dobrej vôle. S týmto presvedčením vám všetkým prajem pokojné a šťastné prežitie vianočných sviatkov a do nového roku viac radosti a spokojnosti, pevnejšie zdravie, rešpekt, toleranciu a lásku.



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

Pacienti ocenili spoločnosť Coloplast v medzinárodnom prieskume

Už štvrtýkrát za sebou sa spoločnosť Coloplast umiestnila na prvom mieste v celosvetovom prieskume PatientView. Viac ako 428 patientskych skupín po celom svete hodnotí svetových výrobcov zdravotníckych pomôcok z pohľadu, ako uspokojujú očakávania pacienta.



Pacientske skupiny hodnotili 28 spoločností, ktoré vyrábajú zdravotnícke pomôcky podľa šiestich ukazovateľov:

- účinná stratégia zameraná na pacienta
- kvalita poskytovaných informácií
- záznamy spoločnosti o bezpečnosti pacienta, ktorý používa zdravotné pomôcky
- užitočnosť výrobkov pre používateľov

- záznamy o transparentnosti obchodu smerom k externým subjektom v oblasti zdravotníctva
- čestné konanie spoločnosti a etický kódex

Užívateľ v centre záujmu

„Som hrdý a veľmi rád, že nám pacienti udelili takéto uznanie už štvrtýkrát za sebou. Užívatelia boli vždy v centre toho,

čo robíme, a preto je potešujúce vedieť, že si toto naše úsilie všimli,“ hovorí Kristian Villumsen, výkonný viceprezident a dodáva: „Máme veľké ambície stále zlepšovať kvalitu života ľudí, ktorí používajú naše výrobky. Chceme im zjednodušiť každodenný život s ich zdravotnými potrebami a aj vďaka tomu, že ich počúvame a reagujeme, sa nám darí výrobky neustále inovovať.“

Kolostómia mi zachránila život

Na jeseň 2011 Harrymu diagnostikovali rakovinu hrubého čreva.

„Keď som sa prebudil, zistil som, že mám na zvyšok života vyvedenú kolostómiu. Bol som si vedomý toho, čo kolostómia je, ale nemal som potuchy, ako sa môj život zmení, ako budem ďalej žiť. Pustil som sa na novú dráhu svojho života – bola to cesta učenia sa a experimentovania, ktorá pokračuje doteraz,“ vysvetľuje Harry. „Veľmi rád cestujem. Nevedel som si predstaviť, čo bude teraz. No už som



niekoľkokrát letel na Floridu a absolvoval som aj plavbu po Stredozemnom mori.

Môj život sa vrátil do normálu. Na cestách mi stačí dostatok pomôcok. V príručnej taške mám poruke zásoby – v aute, v kancelárii aj doma. Dal som si vyrobiť špeciálny štítok, visačku podobnú príviesku. Tam je napísané, že som kolostomik a potrebujem mať so sebou špeciálne pomôcky. Na letisku som sa stretol s dobrým prístupom letiskového personálu. Úprimne vyhlasujem, že mi kolostómia zachránila život. Ďakujem všetkým, ktorí mi na mojej ceste pomohli a stále pomáhajú.“

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, zavolať 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

Fotosúťaž



Inšpirujte ostatných

V poslednom čísle Heliosu sme pre vás vyhlásili súťaž pri príležitosti svetového dňa stomikov. Do súťaže sa zapojili len členovia ILCO klubu Topoľčany.



Vítaznú fotografiu nám zaslala pani **Anna Trenčanská z Nemčíc**. Za jej odvahu jej zasielame digitálny fotoaparát. Srdečne blahoželáme!

OnkoOlympiáda

Nultý ročník tohto športového podujatia sa uskutočnil v **Športovej hale v Lučenci 14.10 - 16.10.2015**.

OnkoOlympiáda je novinkou Týždňa proti rakovine, ktorý pravidelne organizuje Liga proti rakovine.

Onkologickí pacienti mali možnosť predviesť svoju energiu a chuť víťaziť (nielen nad chorobou) v štyroch športových disciplínach – **boccia, stolný tenis, basketbal a futbal**.

Topoľčiansky ILCO klub úspešne reprezentovali pani Antónia Kopčanová a Miroslav Dzúrik, ktorý

získal 1. miesto v stolnom tenise v skupine i v jednotlivcoch a 2. miesto v disciplíne hod na kôš v basketbale.

Srdečne blahoželáme!



Parkovací preukaz pre osoby ŤZP

Kto sa považuje za osobu s ŤZP?

Za fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím sa považuje fyzická osoba, ktorej miera funkčnej poruchy je najmenej 50 % podľa postihnutia zaradeného v prílohe č.3 k zákonu č.447/2008. Funkčná porucha je nedostatok telesných schopností, zmyslových schopností alebo duševných schopností fyzickej osoby, ktorý z hľadiska predpokladaného vývoja zdravotného postihnutia bude trvať dlhšie ako 12 mesiacov.

Kde možno požiadať o vydanie parkovacieho preukazu ŤZP?

V prípade záujmu o vyhotovenie parkovacieho preukazu fyzickej osoby s ŤZP si fyzická osoba podá žiadosť priamo na oddelení posudkových činností Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste svojho trvalého bydliska. Je potrebné, aby ste už boli držiteľom preukazu ŤZP, preto väčšina osôb vybavuje tieto dva preukazy naraz, pri jednej návšteve úradu.

Ako sa vybavuje parkovací preukaz pre osobu s ŤZP?

Postup je podobný ako pri vybavovaní preukazu ŤZP. Podajte žiadosť a predložte lekárske nálezy. Tlačivo nájdete na internete alebo vám ho dajú pri návšteve úradu. Okrem tohto budete potrebovať fotografiu 3x3 cm. Nárok na parkovací preukaz má podľa zákona fyzická osoba s ťažkým zdravotným postihnutím, odkázaná na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom alebo fyzická osoba, ktorá má praktickú alebo úplnú slepotu oboch očí.

Odkázanosť na individuálnu prepravu znamená, že človek nie je schopný (a to buď vôbec alebo aspoň ľudsky dôstojným spôsobom) premiestniť sa k vozidlu hromadnej dopravy alebo doň nastúpiť, vo vozidle sa udržať a vystúpiť z neho, či zvládnuť situácie, ktoré pri cestovaní nastávajú. S výnimkou slepoty neexistuje zoznam diagnôz, pri ktorých je automaticky daná odkázanosť na individuálnu prepravu a každý prípad by sa mal posudzovať individuálne.



Aké sú výhody parkovacieho preukazu ŤZP?

Vodič vozidla s parkovacím preukazom:

- Môže stáť na mieste vyhradenom pre vozidlá prepravujúce osoby s ŤZP.
- Nemusí po nevyhnutne potrebný čas dodržiavať zákaz stáť.
- Môže vchádzať aj tam, kde je vjazd povolený len vymedzenému okruhu vozidiel a do pešej zóny, nesmie však pri tom ohroziť bezpečnosť cestnej premávky.
- Vozidlo držiteľa parkovacieho preukazu nemusí byť označené diaľničnou značkou.
- Na vozidlo prepravujúce držiteľa parkovacieho preukazu nesmie polícia použiť technický prostriedok na zabránenie odjazdu motorového vozidla, tzv. papuču.
- Parkovacie preukazy užívateľa oprávňujú k využívaniu vyhradených parkovacích miest vo všetkých členských štátoch EÚ.

Aké sú povinnosti držiteľa parkovacieho preukazu ŤZP?

- Parkovací preukaz sa smie na vozidle používať len v súvislosti

s prepravou osoby, ktorá je jeho držiteľom.

- Parkovací preukaz je potrebné umiestniť v prednej časti vozidla tak, aby bola jeho predná časť jasne viditeľná.

Čo potrebujem na vydanie oslobodenia od diaľničného poplatku?

Vozidlo sa registruje u správcu výberu úhrady diaľničnej známky (Národná diaľničná spoločnosť - NDS). Držiteľ parkovacieho preukazu ŤZP vyplní žiadosť a pošle ju spolu s kópiou technického preukazu vozidla a kópiou parkovacieho preukazu na adresu Národná diaľničná spoločnosť, a.s., Mlynské Nivy 45, 821 09 Bratislava. Tlačivo je dostupné na stránke www.dialnicenalepky.sk. Po zaregistrovaní vám NDS zašle poštou Potvrdenie o registrácii vozidla.

Pri cestnej kontrole sa vodič preukáže príslušným parkovacím preukazom ŤZP a potvrdením o registrácii.

Mgr. Jana Šípková, Zákaznícky servis,
Coloplast A/S

Informácie boli spracované z webu Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny (www.upsvar.sk) a www.dialnicenalepky.sk. Odporúčame vám, aby ste pri vybavovaní preukazu navštívili Úrad práce v mieste svojho bydliska a informovali sa, aký je presný postup konkrétnych pracovníkov príslušného úradu a oddelenia.

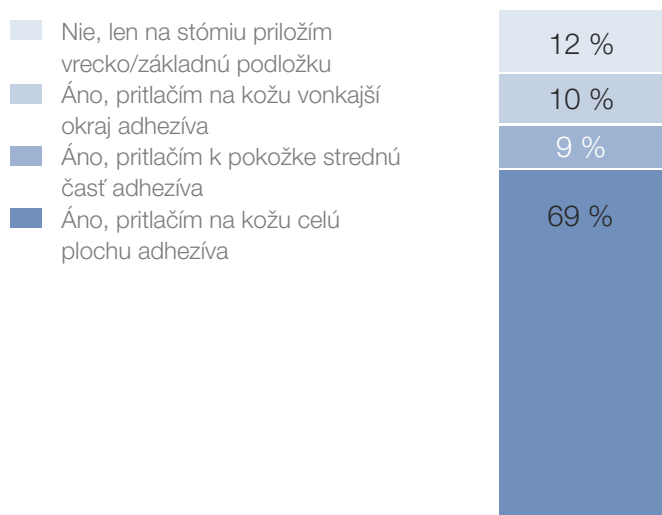
Aplikujete si správne vašu stomickú pomôcku?

Pri nedávnej štúdii o návykoch pri používaní pomôcok sa zistilo, že ľudia so stómiou majú často nesprávne návyky, ako si nalepiť pomôcku. Zlé návyky zapríčiňujú podtekánie.

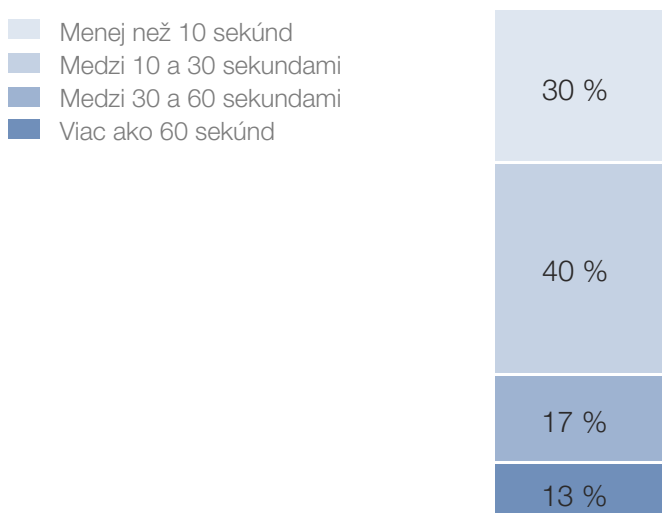
Keď sa zameriame na to, ako sa adhezívum aplikuje vidíme, že ľudia aplikujú adhezívum rôznymi spôsobmi, pokiaľ ide o:

- plochu adhezíva, ktorú si uhládzajú
- čas uhládzania adhezíva na kožu
- dôraz kladený na zahriatie adhezíva

30 % stomikov neuhládza celú PLOCHU



30 % stomikov strávi po aplikovaní menej než 10 sekúnd UHLÁDZANÍM adhezíva k pokožke



29 % stomikov ZAHRIEVA adhezívum pred nalepením

Zahrievanie adhezíva zlepší prvotnú lepivosť. Väčšina to robí, aby zlepšili príľnutie a využíva na zahriatie podložky telesnú teplotu. Uhládzanie adhezíva (tlak) a čas sú dôležité pre dosiahnutia optimálneho prílepenia.



Tlak
(uhládzať celú plochu adhezíva)



Čas, 30 – 60 sekúnd



Pre inšpiráciu prikladáme básničku, ktorá vznikla na stretnutí sestier (Coloplast Ostomy Forum), ktorej autorkou je stomická sestra

pani Jela Stehlíková
z Univerzitnej nemocnice Martin,
Chirurgická klinika.



*Aby bola pomôcka bezpečná a istá,
koža v okolí stómie musí byť suchá
a čistá.*

*Otvor na podložke musí byť akurát,
aby nemala stolica šancu podtekať.
Začnite lepíť odspodu smerom hore,
tak by mala pomôcka držať dobre.*

*Prstom vyviniete tlak od stredu
po okraj na celú plochu krúživým pohybom,
aby sme predišli možným záhybom.*

*Aby stolica nabrala správny smer,
do vrečka aplikujte lubrikacný gél.*

*Ak budete podľa návodu postupovať,
mali by ste bez problémov celý den fungovať.*



Zdravšie Vianoce

Vianočné hodovanie má rád asi každý. Ale čo po sviatkoch? Tiež máte strach z nabratých kíľ, „žalúdku na vode“, hnačky? Skúste tentoraz zdravšie, trochu striedmejšie Vianoce. Uvidíte, že si vianočné sviatky vychutnáte aj so stómiou.

Niekoľko rád:

- Nakúpte, navarte a napečte len také množstvo jedla, ktoré reálne zjete. Zabráňte prejedaniu z dôvodu „predsa to nevyhodím“. Menej je niekedy viac. Ak si chcete na Vianoce dopriať, zamerajte sa na kvalitu potravín a nápojov, nie na kvantitu.
- Štedrá večera znamená podľa tradícií koniec pôstu. Sami viete, že pravidelná strava výrazne ovplyvňuje trávenie a funkciu stómie. Dlhodobé hladovanie je nevhodné z dôvodu nafukovania.
- Vyhybajte sa prejedaniu. Príjem veľkého množstva stravy naraz zaťažuje črevá, spôsobuje zápchu a zvýšený odpad zo stómie.
- Nezabúdajte na pitný režim. Pite pramenitú vodu a bylinkové čaje. Trávenie tukov a produkciu žalúdočných štiav môžete podporiť malým množstvom nápoja, čaju s obsahom horčín. Osvedčené je pivo. Ak neodoláte šumivým nápojom, je treba rátať s vyššou plynatosťou. Ak sa týmito nepríjemnosťami chcete vyhnúť, treba nechať nápoj vyšumieť.
- V období hodovania sa venujte aj pravidelnému pohybu. Stačí malá prechádzka na čerstvom vzduchu.

- Nezabudnite si včas zabezpečiť predpis stomických pomôcok, nakoľko cez vianočné sviatky sú ordinačné hodiny obmedzené a mnohé lekárne zatvorené.

Skúste sladiť medom

Pri pečení vianočného pečiva je jednou zo základných surovín klasický biely cukor, zdroj tzv. prázdnych kalórií. Skúste použiť ako náhradu med, ktorý obsahuje minerálne látky, predovšetkým draslík, vápnik a stopové prvky ako železo, zinok a jód. Zaujímavou náhradkou bieleho cukru je aj javorový sirup.

Čo s múkou?

Z nutričného pohľadu je dobré nahradiť časť alebo celú dávku bielej hladkej múky, múkou špaldovou, amarantovou alebo použiť ovsené vločky. Výhodou je vyšší obsah vlákniny, vitamínov a minerálov, ktoré vianočné pečivo určite obohatia.

Čokoládu jedine pravú

Pri čokoláde si dávajte pozor na náhradky. Pravá čokoláda je vyrobená výhradne zmiešaním kakaovej hmoty a kakaového masla bez rastlinných prídavkov. Podiel kakaovej sušiny musí tvoriť aspoň 35 percent.

Orechy

Konzumácia orechov pomáha udržiavať zdravé srdce, znižovať cholesterol v krvi. Jadrá orechov treba poriadne rozžúvať. S pokojným svedomím si vychutnajte vanilkové rožky alebo zliepané orechové koláčiky, ale nezabúdajte – „menej je niekedy viac“.

Sušené ovocie

K vianočnej atmosfére patrí sušené ovocie, ktoré môžete použiť aj pri pečení. Dodáva pečivu vôňu a čiastočne cukor. Sušené plody si zachovávajú až 80% vitamínov, obsahujú antioxidanty, minerálne látky a vlákninu.

Vianočné korenie, ktoré pomáha

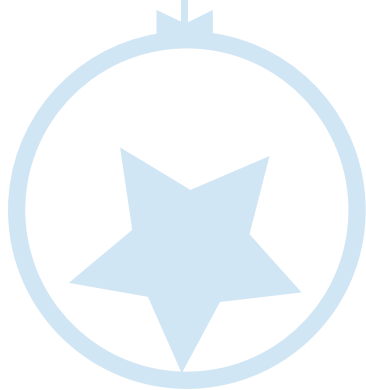
Aníz – podporuje vylučovanie tráviacich enzýmov, zlepšuje metabolizmus, dokáže nás zbaviť plynatosti, uvoľniť hlieny a tiež psychiku.

Badián – čaj z neho lieči koliku i reumu. Urýchľuje metabolizmus, pomáha pri kašli.

Klinčeky – pôsobia antibakteriálne, pomáhajú pri nachladnutí, chrípke, črevných problémoch.

Škorica – má antibakteriálne účinky, zahrieva, uvoľňuje napätie a nervozitu.

Zázvor – má silu odstrániť nadúvanie a lieči tiež infekcie tráviaceho traktu. Pomôže pri cestovnej nevoľnosti.



Puding z chia semiačok

Ingrediencie (na 2 malé porcie)

100 ml kokosového mlieka
1 lyžica chia semiacok
(kúpate v predajniach zdravej výživy)
30 g brusníc (cerstvých alebo mrazených)
šťava z 1/2 citrónu alebo mandarínky
1 lyžica medu
1/2 lyžičky škorice
3 tľčené klinčeky

Postup:

Chia semiačkami zasypeme kokosové mlieko a chvíľu miešame, kým nezačne hustnúť. Zmes prelejeme do servírovacích pohárikov a dáme do chladničky. Brusnice, ovocnú šťavu, med a koreniny varíme v hrnci asi 3 minúty, kým hmota nezačne hustnúť. Odstavíme. Navrstvíme na chia puding a ešte raz schladíme. Môžeme aj ihneď podávať s ešte teplou polevou. Kombinácia brusníc s takýmto pudingom je úplne neodolateľná! :)



Medovníkové guľôčky

Ingrediencie (na 20 guľôčok):

100 g mletých mandlí
2 lyžice kokosového mlieka
30 g medu
30 g kokosového oleja
1 žĺtok
1 lyžička škorice
7 tľených klinčekov
1/2 lyžičky mletého zázvoru
štipka muškátového orieška

Postup:

Všetky ingrediencie miešame ručne alebo robotom, kým nevznikne tuhé a vláčne cesto, ktoré pripomína mokry piesok. Pripravíme plech vystlaný papierom na pečenie. Dvoma lyžičkami tvarujeme guľôčky alebo iné tvary. Pečieme na 150°C približne 30 minút. Guľôčky by mali byť pevné na povrchu a vláčne vnútri.



Raw medvedie labky

Ingrediencie (na 18 kusov):

100 g vlašských orechov
100 g čerstvých datlí alebo sušených, deò vopred namožených vo vode
30 g kokosový olej
1 lyžica kakaa
2 - 3 lyžičky škorice
2 lyžičky tľených klinčekov
štipka soli, niečo na obažovanie – napríklad kakao

Postup:

Všetky ingrediencie dáme do mixéra a zmixujeme, kým nevznikne tuhé vláčne cesto (asi 3 minúty). Cesto rozdelíme do formičiek na medvedie labky a dáme do mrazničky asi na 30 minút. Nožikom vylúpeme labky a obaľujeme. Skladujeme v chladničke.

Viac zdravých receptov nájdete na <http://foodlover.sk/>

Vladimír Krčméry

– slovenský lekár a filantrop

Prof. MUDr. Vladimír Krčméry, DrSc., Dr. h. c. mult., sa narodil v Bratislave. Je slovenským lekárom, vedcom – odborníkom na tropickú medicínu, infektológiu, onkológiu. Je držiteľom viacerých čestných doktorátov a ocenení zo Scrantonu v USA, Cambridge, Varšavy a ďalších. Pôsobí ako vysokoškolský pedagóg a lekár. Je zakladateľom zdravotníckych, sociálnych zariadení a zahraničných humanitárnych misií v 25 krajinách tretieho sveta. Je zriaďovateľom Vysokej školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave.



Pán profesor, ako si spomínate na detstvo a rodičov? Kde ste vyrastal?

Vyrastal som v Bratislave. Keď prišli okupačné vojská, vycestovali sme do USA a po ich čiastočnom odchode sme sa roku 1970 vrátili. Odvtedy žijem v bratislavskom Starom Meste.

Prečo ste sa rozhodli pre štúdium medicíny?

Plnil som pokyn otca. Chcel som študovať geografiu, ako víťaz

celosvetového kola biologickej olympiády som sa však dostal na medicínu, čo bolo aj jeho želanie.

A čo zameranie na tropickú medicínu? Vtedy sme sa v našej zemepisnej šírke stretli s tropickou chorobou len výnimočne.

Geografická medicína patrí medzi piliere tropického zdravotníctva. V 21. storočí to platí dvojnásobne (ebola, MERS, chrípka...).

Čo vás priviedlo k založeniu zdravotníckej univerzity v Trnave a neskôr súkromnej neziskovej Vysokej školy zdravotníctva v Bratislave? Naplnili sa v týchto projektoch vaše vízie?

Po roku 1989 som dostal opäť možnosť v roku 1990 vycestovať do USA a SRN. Bol som na svetových zdravotníckych VŠ, navštívil som mnoho zdravotníckych fakúlt, inšpirovala ma investícia do zdravotníckeho školstva.

Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave participuje na 72 rozvojových projektoch v 25 krajinách sveta, kde členovia Tropicteamu ošetrí ročne 50 tisíc chudobných a chorých. Pamätáte sa na úplne prvý projekt?

Áno, roku 1998 som bol cez FZaSP TU v Nairobi a 1999 v Južnom Sudáne. Keďže išlo o verejnú VŠ, stále kládli prekážky tropickým a humanitárnym projektom, ľudia na univerzite sa báli, aby niečo z financií náhodou nešlo do humanitárnych projektov. Preto sme museli s dvoma ďalšími profesormi založiť súkromnú vysokú školu.





HELIOS / Zima 2015 / Rozhovor

Ktorý z rozvojových projektov je vám najbližší a prečo?

Ten v Iraku, kde ľudia trpia najviac.

Ako vlastne vzniká dlhodobý humanitárny projekt? Kto alebo čo rozhoduje, že sa zameriate na určitú oblasť či ľudí? Ako sa také projekty financujú?

Čakáme na pozvanie. Ak prijme, vidíme v tom prst Boží, neveriaci to volajú „osud“. Dostali sme 51 pozvaní, 49 projektov fungovalo, čiže momentálne ich funguje až 103.

Určite sa často stretávate s otázkou „Prečo pomáhať rozvojovým krajinám, keď aj u nás máme chudoby dosť?“. Tak prečo?

Robíme aj aj. Pôsobíme na Slovensku aj v zahraničí. Iba v roku 2015 sme investovali do domácich projektov 180 tisíc eur.

Mnohí z našich čitateľov sú onkologickí pacienti. Ako vnímate oblasť onkológie a výskumu? Je na ceste nová účinná liečba?

Pracoval som na OUSA a NOU od roku 1989 až do roku 2010. Urobil sa obrovský pokrok v diagnostike, ale najmä v liečbe. Ešte trochu dlhujeme prevencii.... teda, vlastne nielen trochu. Niektoré štáty investujú do prevencie viac ako do liečby.

Máte nejaké nenaplnené sny? O čom snívate?

Severná Kórea – antimalnutričný projekt, čiže kŕmenie podvyživených detí.



Túto krajinu, jednu z najtemnejších diktatúr na svete, pravidelne sužujú hladomory.

Vnímam vás ako človeka, angažovaného v mnohých projektoch. Máte čas na seba a rodinu? Ako zvyknete relaxovať?

Áno, v júli aj auguste ako aj v januári som stabilne doma. Hrám sa s maminými pravnúčatami a počúvam Haydna.

Blížia sa Vianoce. Ako to u vás doma vyzerá v predvianočnom období?

Ako v každej rozlietanej rodine. Jedna dcéra študuje v Bruseli, druhá v Bordeaux, syn pracuje vo Viedni. Sme radi, keď sa nám raz či dvakrát do roka podarí

všetkým stretnúť. Vianoce sú na to ideálna príležitosť.

Máte nejakú špeciálnu vianočnú tradíciu?

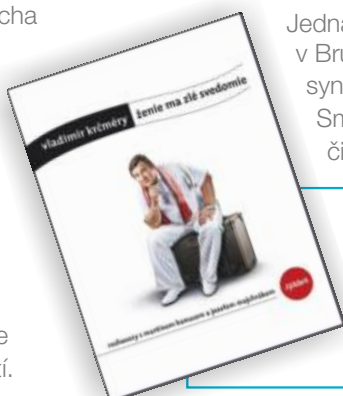
Pomáham aj s prípravou sviatočného jedla. Pripravím kapra alebo pstruhu, podľa toho, čo chytím. Niekedy jeme vyprášané filé.

Aké posolstvo by ste poslali našim čitateľom?

Anjeli nám odkázali – Požehnaj ľuďom dobrej vôle. Moje posolstvo je želanie, aby sa aj na Slovensku našli „ľudia dobrej vôle“.

Ďakujem za rozhovor.

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



Ak sa chcete o práci pána profesora Krčmeryho dozvedieť viac, máte možnosť vyhrať knižku rozhovorov s ním pod názvom „Vladimír Krčmery – Ženie ma zlé svedomie“. Píšte na adresu: Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica alebo na e-mailovú adresu: skjasip@coloplast.com

Človek nesmie prestať snívať

Volám sa Bibiána a mám 42 rokov. Narodila som sa s rúžštepom chrbtice a následne deformovanými nohami. Pohybujem sa na invalidnom vozíku. Nikdy som to nemala jednoduché ako iní – i keď viem, že je to relatívne. Vždy som potrebovala viac pozornosti od svojej úžasnej rodiny, od ľudí okolo seba, a aj som ju dostávala.



Chodila som do školy ako každé iné dieťa. Dnes aj hendikepované deti smú byť integrované do bežnej školy, no ja som navštevovala školu pre zdravotne postihnutých. Vtedy na Slovensku existovali len dve – v Bratislave a Košiciach, kam som chodila ja. Už ako šesťročná som žila odlúčená od rodičov, ďaleko a celkom sama. Vždy sme však zostávali v kontakte aspoň telefonicky.

Po absolvovaní základnej školy som nastúpila na stredné odborné učilište v Košiciach, odbor ručná výšivkárka. Bola to z núdze cnosť. Keďže som na vozíku, všetci si mysleli, že mi to postačí. Už v tom období sa popri mojich zdravotných problémoch vyskytli aj ťažkosti s obličkami. Napokon som musela mať vyvedenú urostómiu. Mala som 17 rokov.



Ťažko som si zvykala na vrečko a všetko, čo s tým súvisí. Výmena vrečka a podložiek. Vtedy boli iné pomôcky ako dnes. No človek si zvykne na všeličo. Zvykla som si aj ja.

Najprv som to vnímala ako veľkú traumu, zvlášť, keď mi všetko podtekalo, nevedela som si pomôcky poriadne nasadiť, navyše, keďže stále sedím na vozíku, je to iné, ako keď aj chodíte. Ale vďaka rodine a blízkym som dokázala zvládnuť aj toto.

Dnes si už ani neviem predstaviť, že by som fungovala inak ako s „vrečkom“. Neobmedzuje ma, fungujem ako všetci ostatní. Napriek hendikepu som celkom samostatná, pracujem, donedávna som študovala na vysokej škole v Bratislave a magisterskú nadstavbu som si dokončila v Zlíne.

Všetko zvládam aj vďaka tomu, že mám auto prispôbené na ručné ovládanie, som mobilná a nemusím nikoho otravovať. Popri práci sa realizujem aj v súkromí. Mám rada šport, futbal, hokej a nedávno som začala aj posilňovať. Cez

internet som si našla trénera - motivátora Norberta Zajaca a spolu s ním som sa dala do boja s kilami. Keby sa tak naskytla možnosť, že sa napriek všetkému postavím na nohy! Lenže trápi ma moja hmotnosť, nie som najľahšia a nohy by ma nemuseli uniesť. Preto som sa rozhodla vyhľadať odborníka, ktorý mi radí s cvičením aj s výživou. Stretli sme sa a povedali sme si, o čo mi ide. Samozrejme, museli sme skĺbiť zdravotný hendikep a cvičenie, ale výsledok stojí za to.

Opäť sa ukázalo, že ani vývod nie je dôvod na to, aby som sedela stále doma a čakala neviem na čo. Vyskúšala som si aj jazdu na „hand bajku“, trojkolesovom bicykli pre telesne postihnutých. Keď som sa na ňom valila po našej krásnej prírode, zatúžila som mať ho aj doma. Ešte ho nevládnem, lebo to nie je lacná záležitosť a poisťovne nadštandard nepreplácajú, ale nevzdávam sa. Verím, že príde čas a ja svoj „bajk“ raz budem mať.

Teraz sa sústreďujem na cvičenie v posilňovni, aby som mohla absolvovať operáciu a následne sa azda postavila na vlastné nohy. Rehabilitovať budem v posilňovni a možno aj na „hand bajku“.

Človek nikdy nesmie prestať snívať. Sny nás posúvajú ďalej. Som na seba hrdá, že napriek všetkému, čo ma v živote postretlo, neveším hlavu a idem ďalej. Stále objavujem krásy života. Vďaka sebe, rodine a ľuďom navôkol.

Nevzdávajte sa ani vy! Po každej búrke vyjde slnko a aj najobyčajnejší deň môže byť ten najkrajší. A ešte niečo.

Usmievajte sa, nikdy neviete, komu svojim úsmevom spríjemníte deň, kto po stretnutí s vami odíde s hrejivým pocitom: som rád, že som ťa stretol.

Všetko najkrajšie vám želá,
Bibiána.



Predseda SLOVILCO

ILCO klub Topoľčany
Ján Čačko
Krušovská 1831/3
955 01 Topoľčany
mobil: +421905319978
cackoj@gmail.com
jcacko@volny.cz
slovilco@slovilco.sk

ILCO kluby SLOVILCO

ILCO klub Žilina

Peter Baláži
Vojtaššákova 9
010 08 Žilina
mobil: +421904390499
balazipeter@post.sk

ILCO klub Bratislava

Ing. Eva Benžová
Gallayova 33
841 02 Bratislava
mobil: +421907504629
tel.: +421264367370
e.benzova@gmail.com

ILCO klub Liptovský Mikuláš

Ing. Peter Sopóci
Pod slivkou 519/5
031 04 Liptovský Mikuláš
mobil: +421944505722
psopoci@lmcity.sk

ILCO klub Galanta

Milan Feješ
Kazincyho 1262/9
925 21 Sládkovičovo
mobil: +421903302859
milanfejes@centrum.sk

ILCO klub Dolný Kubín

Pavol Hrnčiarik
Záskalická 718/2
026 01 Dolný Kubín
mobil: +421940779013
pavol.hrnciarik@centrum.sk

ILCO klub Banská Bystrica

Mgr. Nadežda Bieliková
Radvanská 17
974 05 Banská Bystrica
mobil: +421908242830
nkollarova@gmail.com

ILCO klub Bardejov

Ľudovít Mačej
Bartošovce 76
086 42 Bartošovce
mobil: +421907055569

tel.: +421544791363
macej.l@pobox.sk

ILCO klub Považská Bystrica

Ing. Mária Pecinová
Hliny 1419/15
017 01 Považská Bystrica
mobil: +421903561118
tel.: +421424330532
pecinova@post.sk

ILCO klub Levice

Ľubomír Polák
Družstevná 17/194
935 37 Dolný Pial
mobil: +421905731182
tel.: +421366386109
polak.levica@gmail.com

ILCO klub Ilava

Anton Uriček
Továrenská 544/14
018 64 Košeca
mobil: +421905862440
tourko2@gmail.com

ILCO klub Poprad

Jitka Šoltisová
Magurská 1
058 01 Poprad
mobil: +421907511798
tel.: +421527767701
sona.soltisova@gmail.com

ILCO klub Martin

Ján Tusjak
Kozmonautov 25
036 01 Martin
mobil: +421944145622
tel.: +421434289206
jan.tusjak@gmail.com

ILCO klub Veľký Krtíš

Imrich Bartoš
Lučenecká 45
990 01 Veľký Krtíš
tel.: +421474821032

ILCO klub Gelnica

Ján Červený
Kojšov č.233
055 52 Kojšov
mobil: +421915326492

ILCO klub Nitra

František Elgyütt
Jelenec 201
951 73 Jelenec
mobil: +421907388739
elgyutt.frantisek@zoznam.sk

ILCO klub Trenčín

JUDr. Peter Heglas

Skalka Nad Váhom 2/102
913 31 Skalka nad Váhom
mobil: +421905631851
pheglas@orangemail.sk

ILCO klub Prešov

Alžbeta Jenčová
Vítaz 447
082 38 Vítaz
Tel.: +421517916245
alzbeta.jencova@centrum.sk

ILCO klub Trnava

Mária Lančaričová
Voderady 177
919 42 Voderady
mobil: +421908070643
tel.: +421335590063
marta.lancar@gmail.com

ILCO klub Prievidza

Ing. Emil Očenáš
Sadová 4
972 01 Bojnice
mobil: +421903725302
ilcoprievidza@gmail.com

ILCO klub Nové Zámky

Alžbeta Pinčeková
Veľké Lovce 48
941 42 Veľké Lovce
mobil: +421915776179
tel.: +421356589210
alzbeta.pincekova@gmail.com

ILCO klub Smižany

Michal Bobko
Pribinova 39
053 11 Smižany
mobil: +421907478643
pribina39@gmail.com

ILCO klub Košice

Jaroslav Šebík
Wuppertálska 19
040 23 Košice
tel.: +421905 727424

ILCO klub Topoľčany

Anna Trenčanská
Kapucínska 350/3
955 01 Nemčice
mobil: +421908785771
annatrencanska123@gmail.com

ILCO klub Michalovce

Ing. Michal Varga
Ondavská 19
072 02 Tušická Nová Ves
mobil: +421908138078
tel.: +421566495603

Silvester a Nový rok – tradície a zvyky

Už o pár dní sa rozlúčime so starým rokom. V tomto období väčšinou bilancujeme a hodnotíme uplynulých 365 dní, zároveň sa však tešíme na tradičné silvestrovské a novoročné oslavy, ktoré sprevádzajú rôzne tradičné i netradičné zvyky.

História Silvestra

Silvestrovské oslavy sú oslavy Nového roku, konajúce sa v posledný deň roka Gregoriánskeho kalendára, 31. decembra na Silvestra. Historicky prvé oslavy nového roku zaznamenali v Mezopotámii roku 2000 pred našim letopočtom, kde ho vítali v polovici marca, v čase jarnej rovnodennosti a Gréci začínali písať nový kalendár v deň zimného slnovratu. Július Cézár v roku 46 pred našim letopočtom zaviedol nový, tzv. Juliánsky kalendár, v ktorom rímsky panovník ustanovil 1. január prvým dňom nového roka. Posledný decembrový deň je v rímskej liturgii zasvätený pamiatke pápeža Silvestra I. a má aj symbolický význam. Pápež Silvester I. vládol v čase, kedy skončil vek divokého prenasledovania kresťanov a začal sa nový vek.

Silvestrovské zvyky

Poslednému dňu v roku sa kedysi a aj dnes hovorí „starý rok“. V podvečer na Silvestra sa schádzajú veriaci v kostole,

aby sa na svätej omši poďakovali Bohu za uplynulý rok. Na Silvestra sa pripravuje takmer rovnaká večera ako na Štedrý deň, len s tým rozdielom, že sa môže jesť aj mäso. V minulosti atmosféru posledného dňa v roku dotvárali mládenci strelbou a praskaním bičom. Obvyklé bolo tiež obradné umývanie a preobliekanie sa do čistých šiat. Nič sa z domu neodnášalo ani nepožičiavalo, bol posledný deň na vrátenie dlžôb. Noc, ktorá predchádzala Novému roku mala zvláštnu moc zásluhou rôznych veštieb. Verilo sa napríklad, že čo sa v tú noc sníva, to sa aj splní. Mágia mala vplyv aj na predpovede počasia – červené zore ráno veštili víchrice, búrky, neúrodu a biedu, drobný hustý dážď bol zasa predzvesťou hustých plných obilných klasov. V silvestrovskom období sa konali zakáľáčky, ktoré boli sviatkom celej rodiny. Zvykli sa plánovať svadby a žilo sa už očakávaním príchodu fašiangov.

Zimné zvyky a tradície na Silvestra a Nový rok sa líšili podľa regiónov a charakterizovali vtedajší život a dobu.

Na Nový rok o slepačí krok

S prvým dňom nového roka sa spájali úkony súvisiace s mágiou počiatku. Aký bol prvý deň, také mali byť ostatné, ako sa ľudia správali, takí mali byť celý rok. Gazdiné varili novoročné jedlo podľa tradícií. Nesmela sa podávať hydina, aby šťastie nevyletelo z domu, ani zajačina, aby neodbehlo. Varila sa bravčovina, šošovica či makové koláče ako symbol peňazí.

Záver zimného novoročného obdobia sa končí v deň Zjavenia Krista Pána mudrcom – 6. januára na deň Troch kráľov. Veriaci si na Troch kráľov dali v kostole posvätiť vodu, sviečku, kriedu, soľ a cesnak, aby boli po celý rok chránení pred zlými silami a živelnými pohromami. Po domoch chodili chlapci a kňaz, ktorí svätli dom a značil ho nápisom G+M+B. Niektoré z týchto zvykov pretrvávajú aj dnes. V rodinách sa v tento deň zvesia ozdoby zo stromčeka a najkrajšie sviatky roka sa skončili.



S Novým rokom sa spájajú aj vinšovníci a tradičné vinše:

*„Vinšujem vám nový rok,
aby vám odpadol z pece bok,
z hrnca ucho, z gazdinej brucho
a zo strechy rúra,
aby ste v hrnci stále mali kura.
Aby sa vám hrach rodil,
aby som ja naď chodil.
V komore dos• pálenky
a samé krásne spomienky.“*

Šampanské



Labužníci ho označujú za symbol životného pocitu. Pre iných je dokonca filozofiou. Piť ho znamená žiť prítomnosťou, vychutnávať daný okamih. To je nápoj francúzskych kráľov, ŠAMPANSKÉ.

Z histórie

Podľa povesti sa v jednom z najpriaznivejších rokov koncom 16. storočia urodilo na slnečných svahoch Champagne mimoriadne veľa hrozna. Vinohradníci naplnili všetky sudy a pretože už nemali žiadne nádoby, do ktorých by mohli víno uskladniť, začali ho plniť do fľaš. Namiesto drevených zátok použili prvý raz korok. Fľaše poukladali ležato do políc. Keď sa otepilo, začali sa v pivniciach diať čudné veci. Víno vyrážalo zátky a v nezvyčajnej podobe vytekalo. Aj skúsenejší vinári chodili do pivníc s ochrannými maskami na tvári. Vraj až 80% fľaš vyšlo nazmar. Ale to čo ostalo, chlapom chutilo. Po okolí sa šíriť reči o čarovaní a spriahnutí s diablom. Zvláštny nápoj dostal meno Diabolo víno. Božský perlivý nápoj zachutil aj kráľovskému dvoru.

Víno zo Champagne si obľúbila šľachta na kráľovskom dvore. Spočiatku sa jeho výroba a konzumácia obmedzovala iba na Francúzsko. Až Napoleonovi vojaci ho preslávili v cudzine. Podľa legendy Slováci ochutnali tento mok vďaka vojakovi Johannovi Evangelistovi Hubertovi. Po návrate z neúspešného ťaženia v Rusku, sa liečil v lazarete

v Prešporku. Starala sa tu o neho krásna ošetrovatelka Paulína, ktorá si získala jeho srdce. Oženil sa s ňou a do Francúzska sa už nevrátil. Učarili mu aj miestne kvalitné vína. Svojmu otcovi do Champagne napísal, aby mu poslal receptúru na výrobu šampanského. Otec vyhovel synovej prosbe, a tak roku 1825 založil prvú firmu mimo francúzskeho územia na výrobu šumivého vína Hubert -Champagner Fabrik.

Avšak podľa zachovaných dokumentov to bolo celkom ináč. Fabriku na výrobu šampanského založili roku 1825 bratislavskí mešťania Johann Fischer a Michael Schönbauer.

Ako vzniká šampanské?

Mnich Dom Pérignon zistil, že vystreľovanie a šumenie spôsobuje neskvasený zvyškový cukor, ktorý pri určitej teplote kvasí a pretože kyslíčnik uhličitý nemôže voľne unikať ako pri normálnom kvasení v sude, trhá fľaše. Šumivé vína sa vyrábajú klasickou metódou plnenia do fľaš, do kovových tankov a kombinovanou metódou. Do vína sa pridávajú kvasnice a cukor, aby víno ešte kvasilo. Fľaše sa ukladajú vodorovne do políc v chladných miestnostiach. Počas tohto procesu sa

časť kvasiniek rozpúšťa vo víne, výsledkom sú bublinky. Po odkalení fľaš sa pridáva špeciálny likér. Podľa množstva cukru v likéri rozoznávame šumivé víno sladké, polosuché a suché. Pri klasickej výrobe šampusu vinári údajne každú fľašu chytia do rúk viac ako 90 krát.

Podávanie šampanského

Niekoľko hodín pred podávaním dajte fľašu schlaadiť. Teplota bielych šumivých vín sa odporúča medzi 4 – 6°C a červených medzi 6 – 8°C. Bublinky sa najdlhšie uchovávajú v pohárikoch s vysokým štíhlým kalichom a pri nalievaní si aj uši prídu na svoje. Odporúča sa piť tento perlivý mok pomaly. Vychutnajte silu okamihu. Na slávnostný prípitok sa najlepšie hodí suché šampanské. A čo sa týka harmónie vín a jedál, môže sa podávať ku všetkému, cez zverinu, ryby až po syry výraznej chute.

Stomici, pozor! Bublinky spôsobujú nafukovanie. Ak si nedokážete odoprieť tento šumivý mok, je potrebné nápoj nechať aspoň trochu vyšumieť a tak predísť nepríjemnostiam.

Na zdravie!

Dieťa ako dar

Deti sú obrovské dary. Páry, ktoré ich nemôžu mať, by vám o tom porozprávali. Stačí, keď vám deti ochorejú alebo začnú byť v ohrození, okamžite si opäť naplno uvedomíte ich cenu. Je to ako s partnerom, ktorého ste práve stratili, so zdravím, ktoré začne „štrajkovať“, alebo s autom, ktoré vám včera ukradli. Keď si človek niečo nevie uvedomiť sám, doženú ho k pokore a vďačnosti okolnosti.

Nikdy nezabudnem na príbeh ženy, ktorá mi prezradila, ako ju manžel opakovane celý život podvádzal. No ona so svojim životným číslom „päť“ bola silne zaťažená na rodinu. Spustila v sebe sebaklam, len aby sa nemusela dotknúť pravdy. Samozrejme, otec jej muža si takisto užíval so ženami, len jeho manželka si zaumienila, že nepríde o bohatstvo, ktoré ju zabezpečovalo, a tak to navonok prijala. Jej nevesta však nie. Po pätnástich rokoch od ich syna konečne odišla. Zo začiatku prišla aj o deti, ktoré jej muž nechcel dávať. Šesť rokov depresie. Mala vraj energiu ísť iba na záchod a späť. Pomaličky sa pozviechala, ale vyliečenie nastalo až v Rakúsku, kde opatrovala mentálne postihnutého človeka. Až pri ňom si dokonale uvedomila, ako pochabo zabudla na zázrak života, keď je zdravá, no momentálne sa rozhodla zaživa umierať.

Vždy existuje veľa toho, za čo môžeme byť vďační. Nie každý sa dnes ráno prebudil, lebo včera niekto zaspával naposledy. Iný každý deň bojuje s ťažkou chorobou. Vďačné srdce vás urobí bohatým, pokorné silným, radostné zdravým. Prienikom týchto srdiec je šťastné srdce, ktoré vás podrží vždy, keď budete padať, a dá vám krídla, keď sa rozhodnete zalietieť si.

Chce to v sebe znova vystavať chrám rešpektu k životu, k všetkým živým tvorom aj k planéte a odovzdať to deťom. Poznajte krásu, je vo všetkom

a učte ju poznávať aj svoje deti. Ľudstvo by už dávno vymrelo, keby sa ustavične nerodili deti, ktoré prinášajú nevinnosť a ničím nepoškvrnenú lásku. Vážte si deti, už teraz začínajú byť vzácnosťou.

Ak budete deti vnímať ako bremeno, oštaru a nevládnuteľných naničhodníkov, ktorí vám iba pijú krv, peniaze a čas, tak sa nimi aj stanú. Chcete mať starosti, budete ich mať, lebo všetko, čo sa nám deje, je výsledkom toho, ako myslíme. Ak človek hovorí alebo koná s negatívnymi myšlienkami, bude ho prenasledovať bolesť. Ak však zmýšľa pozitívne, radosť sa ho bude držať ako tieň a nikdy ho nepustí. Aby sme žili správne, musíme svoje vedomie naplniť správnymi myšlienkami. Zlé myšlienky človeka rozvracajú. Najprv dušu, potom telo. Myšlienky nasledujú skutky, ktoré tvoria výsledok, čiže charakter a konečnú kvalitu bytia. Zmeňte myšlienky a zmeníte svoj

život. Džbán sa plní postupne, kvapka po kvapke. Rovnako múdry človek sa pomaly naplňa dobrom.

Skúste sa na deti, ktoré považujete za neposlušné, hádavé a nepokojné, pozrieť z iného uhla. Som dynamický človek, moja žena tiež, takže je jasné, že naše deti nemôžu byť zasnené bábiky. Nerád pri deťoch používam výraz hyperaktívne, lebo to zaváňa diagnózou. Ak deti necháte zavreté doma, zvlčia sa, zjedia vás a potom aj seba navzájom. Stačí im vymyslieť program, ísť s nimi von „na zboje“ a zrazu sú pokojné, milé, usmiate a radostné. Je to len otázka vnímania súradníc a hľadania riešení. Nadávať na niekoho, vrátane detí, je reakcia hlupáka. Múdry sa zamyslí, pochopí a vymyslí plán.

Nech je šťastím vašich detí fakt, že sú milované. Nemajte deti radi preto, lebo sú poslušné, ale preto, že iba sú. Je to bezpodmienečná láska, cez ktorú im dáte slobodu, absolútne prijatie a s prirodzenou autoritou ich naučíte vnímať a rešpektovať všetko živé sveta. Neprišli sem šliapať po druhých, ale pomáhať im, tak im to ukážte. Kto učí, učí sa. Vidíte, hocijako sa na to pozriem, stále prichádzam na to isté – že nás sem prišli učiť láske.

Ďakujte za deti. Prišli vás liečiť a ukazovať vám, kde máte zápal. Ďakujte im, ako aj prúdu Božského vedomia, že v kolónke príletovej haly napísali vaše meno. Je to pocta, zodpovednosť, pomoc, ale aj uznanie dôvery vašej bytosti. Je to láska.

Úryvok z knihy „Šlabikár šťastia – Dospelí deťom, deti svetu“ od Pavla „Hiraxa“ Baričáka.



Knišku „Šlabikár šťastia – Dospelí deťom, deti svetu“ od nás môžete získať zdarma. Tí z vás, ktorí o ňu majú záujem, napíšte nám. Spomedzi všetkých záujemcov vyžrebujeme šťastlivca, ktorému knihu zašleme. [Píšte na adresu:](#) Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica alebo na e-mail: skjasip@coloplast.com

Keô je na ätedr~ deÚ veĚer mnoho hviezd, bude veaa... (tajniĚka 1)

Keô je hus na Vianoce na blate,... (tajniĚka 2 a 3)

Autor: Juraj Mitošinka	udretie (expr.)	2. ĉasť tajniĉky	povedal nezmysel (expr.)	Pomôcky: nôma, ani, RNT, Cá- diz, kainit	dlhý pichľavý výrastok na klasoch	EĈV Detvy	vĉasná, skorá (kniž.)	kladná elektroda	1. ĉasť tajniĉky	zama- zal sa, zašpinil sa
rozhlaso- vá spoloč- nosť Ĉadu				náhle, neoĉaká- vane						
skratka Egyptskej arabskej republiky				postavím sa niekde jednotka zn. sab						
požiť ako potravu						vlhká snet' tváre so smút- kom túžil				
uzlík vláken, nopka					mesto v Španiel- sku tamten					
zobnutím vzal, uchytil							skr. Amer. automobil. asociácie muž.meno			
petrogra- fická súĉasť vitritu								skratka klavíra prikazujte		
skratka investičné- ho fondu			neskos spôsob krivdu							
MPZ Ugandy				ponecháva topí sa						
Pomôcky: Tychon,ta- bun, EAU telinit, ost'	hrubší klinec na zavesenie predmetov	MPZ Kuvajtu druh bojo- vej látky			klamstvo klavír (hovor.)				trápi (kniž.)	zješ dookola povrch nieĉoho
horná ĉasť izby						skratka pre netto vyvíjaj tlak				
draselné umelé hnojivo							rodový znak Oľga (dom.)			
viatím obalilo dookola								citoslovce údivu zn. prvku argón		
3. ĉasť tajniĉky										
druh kukučky				zapôsobíš silným dojmom, uchvátíš						

Vyriešte krížovku a získajte odmenu!

Milí ĉitatelia, pripravili sme pre vás krížovku. Tých z vás, ktorí ju úspešne vylúštia zaradíme do ťrebovania o pekné ceny. Riešenie spolu s údajmi o sebe (meno, adresa, telefón) zasielajte na korešpondenĉnom lístku na adresu:
Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica alebo
e-mailom na skjasip@coloplast.com najneskôr do 31. 1. 2016.

Výhercovia z predošlého ĉísla:

Jozef K., Hontianske Nemce; Vlasta M., Zvolen;
Anna T., Nemĉice; František H., Ĉadca; Michal P., Vojĉice;
Mária J., Bratislava
Výhercovia dostali kalendár a diár na rok 2016.
Výhercom knižky Spamäti sa stala Zlatica H., Prešov a knižky
Vytvorte si život, po akom túžite sa stala Mária S., Prešov.
Gratulujeme!

Až 6 z 10 stomikov trpí podtekaním...

... a to bez ohľadu na typ stómie, alebo ako dlho sú po operácii.

Podtekanie je stále najväčší problém ľudí so stómiou,

ktoré negatívne vplyva na život stomikov. Nemajú istotu, či sa podložka neodlepí, či nebude cítiť zápach, kedy bude treba pomôcku vymeniť, a preto sa mnohí stomici radšej uzatvárajú doma a obávajú sa chodiť medzi ľuďmi.



Väčšina ľudí nemá ideálne telesné tvary a rovnú brušnú stenu.

Stomici majú nepravidelné okolie stómie. Okolie je nerovné z dôvodu jaziev, vrások, kožných alebo tukových záhybov. Stómia môže byť v úrovni kože alebo vpadnutá.



Preto stomici musia veľmi často používať doplnkový sortiment ako je pasta, krúžky, film, zásyp a podobne.

Až 75% stomikov používa doplnkový sortiment,

aby si zaistili dobré tesnenie a bezpečné prilnutie stomickej pomôcky ku koži. Minulý rok priniesla spoločnosť Coloplast nové stomicke pomôcky s elastickým adhezívom SenSura Mio, ktoré výborne prilnú k rovnému okoliu stómie.

Konvexné stomicke pomôcky používa na Slovensku iba 10% stomikov, ktorí majú vpadnutú stómiu alebo stómiu v úrovni kože. V iných krajinách používa konvexné pomôcky 30 – 50 % stomikov.

Tradičné konvexné pomôcky vytvárajú tlak na okolie stómie, aby stómia vystúpila dopredu a predchádzalo sa podtekaniu.

Napriek tomu až **4 z 5-tich užívateľov konvexných pomôcok máva podtekanie.**

Zistilo sa, že dôvodom podtekania je minimálna ohybnosť konvexných pomôcok. Tradičné konvexné pomôcky sa nedokážu prispôbiť pohybu tela.



SenSura® Mio Convex

Nový ohybný konvex bez kompromisov

Nový ohybný konvex kombinuje:

1.

Stabilitu – pre bezpečné priľnutie. Zatlačenie okolia stómie a vyrovnanie nerovností a záhybov.

2.

Flexibilitu – prispôsobuje sa pohybom tela a tým predchádza prípadnému odlepeniu a podtekaniu.



Stabilita ohybného konvexu je rovnaká ako pri tradičných konvexných pomôckach, ale ohybnosť a schopnosť prispôbovať sa pohybu je omnoho väčšia. S ohybným konvexom sa môžu stomici cítiť oveľa istejšie.

Je preukázané, že nový ohybný konvex znižuje podtekание.

Vzhľadom k tomu, že telesné tvary okolo stómie sú veľmi odlišné, jeden typ konvexu nemôže vyhovovať všetkým stomikom. Preto prinášame kompletný sortiment – 3 hĺbky konvexu.



Soft
(mäkký konvex)



Light
(mierny konvex)



Deep
(hlboký konvex)



Soft (mäkký) konvex je určený pre stómie nad úrovňou kože, ktoré potrebujú jemnú podporu vzhľadom k drobným problémom (jazvy, nerovnosti) v okolí stómie. Je určený pre užívateľov stomických pomôcok s rovnou lepiacou plochou, ktorí potrebujú väčší pocit istoty a prevencie pred podtekaním. Soft, mäkký konvex vyrovná nerovnosti v okolí stómie, ale zároveň je ohybný a prispôsobuje sa tvarom tela.

Light (mierny) konvex je určený pre stómie v úrovni kože, ktoré potrebujú mierny tlak na vysunutie. Nedá sa porovnávať s tradičnými „Light konvex“ riešeniami, pretože je omnoho flexibilnejší – ale s rovnakou stabilitou.

Deep (hlboký) konvex je určený pre stómie pod úrovňou kože a pre stómie, ktoré potrebujú väčší tlak na vysunutie. Nedá sa porovnávať s tradičným Deep konvexom, pretože je omnoho ohybnejší. Nie je tak tvrdý, nie je ho tak cítiť pri nosení, preto je užívateľsky prijateľnejší.

Ak mávate podtekание alebo sa chcete cítiť istejšie, spýtajte sa vašej stomickej sestry, ktorý typ ohybného konvexu by bol pre vás vhodný. Alebo zavolajte na bezplatnú infolinku 0800 159 159 a žiadajte bezplatné vzorky alebo nám pošlite návratku, ktorú nájdete na tejto strane.

Coloplast kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

SenSura[®] Mio
Convex

Preukázané
zníženie
podtekania

Teraz sa môžete pohybovať bez obáv z podtekania

Získajte dobré tesnenie ku koži so záhybmi, riasami a nerovnosťami

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

Buďte jedným z prvých a vyskúšajte SenSura Mio Convex!

Žiadajte bezplatné vzorky (návratku nájdete v časopise)
alebo zavolajte na bezplatnú linku 0800 159 159.



Coloplast kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Jednodielne uzavreté vrecká SenSura Mio Convex



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

Jednodielne výpusťné vrecká SenSura Mio Convex



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



HELIOS - časopis nielen pre ľudí so stómiami
číslo 6/2015

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 stómiami. Coloplast A/S, SenSura a Biatin sú ochranné známky. Publikovanie článkov, obrázkov, alebo ich častí je možné iba so súhlasom vydávateľa. Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko.