

HELIOS

Časopis nielen pre ľudí so stómiou

8. číslo
Zima 2017

1992 **25** 2017
rokov skúseností



Milí priatelia,

ďakujeme vám za prejavení dôvery
v uplynulom roku.

Do nového roku 2017 vám prajeme
veľa zdravia, šťastia,
osobných i pracovných úspechov.

Kolektív Coloplast A/S

Spoločne i v novom roku!



OBSAH:

Coloplast informuje	4
Spectrum	5

Fokus:

Národný onkologický ústav	6 – 7
---------------------------	-------

Téma:

Populárne diéty v strave stomika	8 – 9
Recepty	10
Stómia a bábätká	11
Príbeh stomika	12 – 13

Rozhovor:

Nina Menkynová: Joga pre každého	14 – 16
-------------------------------------	---------

Rady a tipy:

Vy sa pýtate, my odpovedáme!	17
Hojenie rán Biatain® Silicone	18
Krížovka	19

Milí priatelia,

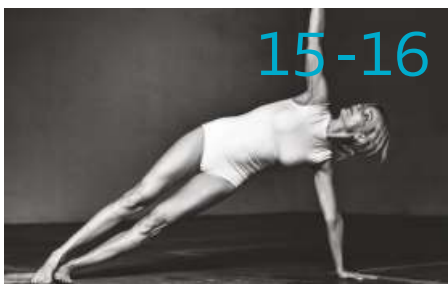
dnešná doba je uponáhľaná a hektická. Ľudia sú akýsi zamračení, bez úsmevu na tvári, nemajú čas zastaviť sa na kus reči a obzrieť sa okolo seba.

Keď mi lekár oznámil diagnózu a to, že mi urobia stómiu, na okamih sa mi zastavilo srdce. Zrútil sa mi svet. Keď som bola zdravá, kráčala som po rovnej ceste a žiadne úskalia som nevnímala. A zrazu sa na mojej ceste objavila prekážka – choroba, ktorá prišla nečakane a rýchlo. A ja som sa musela zamyslieť nad svojím životom. Čo bude ďalej?

Odpoveď bola: „...prídeš na to sama“. A prišla som. Bola to obrovská chuť po živote. Čakala ma dlhá ťažká cesta, ktorou som kráčala neisto, ale s hlavou hore. Padala som na kolená, ale chuť do života ma vždy zdvihla a ja kráčam po tejto ceste dodnes. Krok za krokom. Život je krásny a oplatí sa ho žiť. Ja ho žijem na novej ceste.

Skúste sa zastaviť aj vy. Porozmýšľajte nad svojím životom. Nájdite aj vy novú cestu, po ktorej budete kráčať so zdvihnutou hlavou a s úsmevom.

V novom roku vám prajem hlavne pevné zdravie, šťastie, spokojnosť a rodinnú pohodu, aby sa vám splnili vaše sny a túžby.



S úctou,

Anna Trenčanská
Predsedkyňa ILCO klubu
Topoľčany

Nové výrobné linky v Tatabányi

Po inštalácii nových výrobných liniek dosiahne produkcia vreciek a podložiek SenSura® Mio 70 miliónov kusov ročne.

Dopyt po nových vreckách SenSura® Mio presiahol naše očakávania. Z tohto dôvodu sme museli posilniť výrobu o nové výrobné linky a zvýšiť ročnú produkciu.

„Prvé stroje prišli do našej továrne pred pár týždňami a sme pripravení produkovať nové výrobky pre našich zákazníkov. Je obrovská česť byť súčasťou takej dôležitej novej cesty, na ktorú sa vydala naša spoločnosť. Zamestnanci, ktorí pracovali v továrni od začiatku, cítia nadšenie a sú pripravení vyškoliť nových kolegov. Je to výnimočný okamih, na ktorý sme hrdí,“ hovorí Zsolt Gavlik, manažér Value Stream.

V najbližších 12 mesiacoch bude inštalovaných ďalších 25 výrobných strojov, ktoré dorazia z Dánska a z nového strojárenského oddelenia v Číne.



Stomický zász Brava a pasta opäť bez doplatku



Stomický zász 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



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

Ročný limit na zász a pastu spolu je 360 g.

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



Mgr. Jana Šípková
zákaznícky servis

Nejsem TABU

Pod týmto názvom nájdete webstránku (www.nejsemtabu.cz) Terezy Nagyovej, ktorej diagnostikovali Crohnovu chorobu. Po mnohých bolestivých rokoch jej roku 2012 vyvedli kolostómiu.

„Stránka vznikla hlavne preto, že som sa rozhodla zo svojho tabu – stómie – urobiť prednosť. Nechcem, aby ostatní prežívali to, čo ja, keď som so stómiou začala žiť novú etapu svojho života.

Niektoré veci človeka privedú do rozpakov aj po rokoch, jednoducho sa za ne hanbí. Je to intímna záležitosť. Rozhodla som sa vytvoriť informačný kanál, otvorenú diskusiu medzi



pacientmi. Aby sa im žilo lepšie, vymieňali si skúsenosti, aby sa neschovávali za oblečenie a neostávali doma. Na stránke nájdete rôzne príbehy ľudí so stómiou. Aj vy môžete prispieť tým svojím.“

Tereza šíri povedomie o stómii medzi ľuďmi. Spolupracuje s českým združením Ilco a snaží sa informovať o živote so stómiou v rádiu, televízii a na seminároch.

„Ako mladá žena rada dobre vyzerám a riešim aj problém, čo nosiť. Ako vrecko zakryť, ale nerobiť kompromisy s výberom oblečenia. Vyskúšala som veľa rôznej spodnej bielizne, ale väčšinou ma, strihom alebo látkou, tlačila, čo je pre pacienta s Crohnovou chorobou neznesiteľné. A tak som spoločne so šikovnými krajčírkami vytvorila unikátny dizajn pohodlných nohavičiek, s ktorými aj pri spaní všetko ostáva na svojom mieste.

Viac na www.mypouch.cz.“

Knižné novinky pre stomikov

V roku 2016 vyšli vo vydavateľstve Grada veľmi zaujímavé publikácie pre stomikov. Obidve knihy som prečítala a môžem vám ich len odporučiť. Nájdete ich na stránke www.grada.sk alebo sa zapojte do našej krížovky a môžete ich vyhrať.

Publikácia **Praktický průvodce stomika** sa zameriava na komplexnú starostlivosť o stómiu a život ľudí s vývodom vo všetkých štádiách – predoperačné, perioperačné, pooperačné. V knihe nájdete konkrétne rady a tipy, ako sa v jednotlivých časových úsekoch starať o stómiu. Text nie je určený len pacientom, môže byť pomocníkom pre príbuzných.

V knihe **WC Pocket Revue** nájdete príbehy, v ktorých Boris Hybner, známy český herec a mím, stomik, opísal situácie zo života so stómou s troškou nadsádzky a hlavne s humorom. Príbehy, ktoré sú doplnené o jeho vlastné kresby vás presvedčia o tom, že ani v zložitých životných situáciách by sa človek nemal brať až tak vážne. Herec bol ambasádor stomikov v Českej republike. Hoci porazil rakovinu, náhlý dvojitý infarkt už jeho telo nevydržalo. Zomrel dva týždne pred vydaním knihy.



Mgr. Jana Šípková

Národný onkologický ústav otvoril kompletne zrekonštruované oddelenie paliatívnej medicíny

Národný onkologický ústav v Bratislave otvoril 24. novembra 2016 po 3-mesačnej modernizácii Oddelenie klinickej onkológie F – paliatívnej medicíny. Ide o prvé a jediné pracovisko na Slovensku, ktoré už takmer 22 rokov poskytuje komplexnú akútnu ambulantnú a lôžkovú starostlivosť o nevyliciteľne chorých. Pomáha viac ako 600 hospitalizovaným pacientom ročne.



Komplexná obnova plochy viac ako 600 m² zohľadňovala predovšetkým pohodlie a bezpečnosť hospitalizovaných. Všetkých 13 izieb je citlivo a komfortne zariadených, disponujú vlastným novým sociálnym zariadením s bezpečným prístupom aj pre imobilných pacientov, sú plne klimatizované, vybavené polohovateľnými posteľami s antidekubitovými matracmi, príručnými a servírovacími stolíkmi, kreslami a stoličkami ako aj ďalším nábytkom. Súčasťou každej izby je multifunkčná rampa s prívodom medicínálnych plynov, systémom komunikácie so sestrou, bezplatné wifi pripojenie na internet a veľkoplošná televízia. Niektoré izby určené pre najrizikovejších pacientov budú plne monitorované. Keďže sa pri rekonštrukcii kládol veľký dôraz na bezpečnosť, v rámci celého pracoviska je nainštalovaný veľký počet rozmanitých bezpečnostných prvkov.

Onkológia naďalej pre mnohých zostáva synonymom beznádeje a utrpenia, paliatívna starostlivosť zase bolesti a konca. Práve paliatívna medicína však za posledné roky zaznamenala mnohé úspechy, ktoré pomáhajú najmä onkologickým pacientom, keďže tí trpia najvýraznejšími ťažkosťami. „Podarilo sa odstrániť bolesť, lepšie zvládať fyzické ťažkosti,“ vysvetľuje vtedajší riaditeľ NOÚ, MUDr. Jozef Dolinský a zároveň dodáva, „paliatívna medicína ale pomáha pri mnohých iných chronických ochoreniach, napr. srdca, pľúc či pečene, len ich nevnímame tak dramaticky ako nádorové. Je potrebné odtabuizovať tému onkológie a paliatívnej medicíny u odbornej aj laickej verejnosti.“

Oddelenie paliatívnej medicíny výrazným spôsobom posúva latku poskytovania paliatívnej starostlivosti na Slovensku, komfortu a pohodlia pre pacientov,

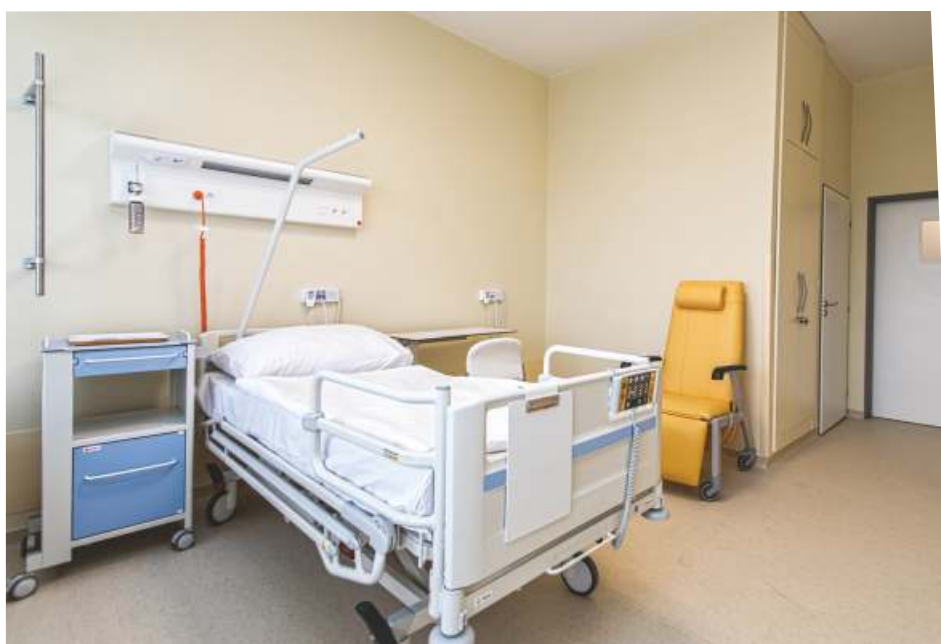


Oddelenie paliatívnej medicíny je prvé a jediné pracovisko na Slovensku, ktoré už takmer 22 rokov poskytuje komplexnú akútnu ambulantnú a lôžkovú starostlivosť o nevyliciteľne chorých pacientov. S 13 izbami, 19 lôžkami a 2 ambulanciami, 7 lekármi a 22 sestrami a sanitármi pomáha viac ako 600 hospitalizovaným onkologickým pacientom ročne. Ide predovšetkým o medicínsku a ošetrovateľskú starostlivosť súvisiacu najmä s liečbou bolesti, dýchavice, opuchov, rozpadnutých nádorov a iných závažných symptómov. Otvorenie vynoveného Oddelenia paliatívnej medicíny zároveň predstavuje završenie úsilia vybudovať na Slovensku samostatný odbor paliatívnej medicíny, na oddelení prebieha výučba lekárov a atestácie z paliatívnej medicíny. Atestovaných je momentálne 11 lekárov, v príprave ďalších 5.

lekárov i zdravotnícky personál. Jeho modernizácia stála celkovo 220-tisíc eur a bola financovaná duálne. Vlastné rozpočtové zdroje NOÚ predstavovali výšku 120-tisíc eur, ďalšie prostriedky v objeme 100-tisíc eur poskytlo neziskové Združenie priateľov NOÚ cestou sponzorstva a darovstva prostredníctvom projektu NOÚ pod názvom „Umenie stáť pri človeku“.

Jeho kľúčovými partnermi sa stali Nadácia SPP, Projekt Fashion Sparkling Charity Night, Slovenská pošta a.s. a TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

Oddelenie bude zdobiť 25 umeleckých fotografií od pacientky Mgr. Jany Šujanskej, ktoré ústavu na jej pranie venovala rodina Šujanská.



Populárne diéty v strave stomikov

Stravovanie je pre ľudí s vývodom veľmi dôležité. Do akej miery vyhovujú stomikom populárne diéty paleo a raw? Plánujete vyskúšať aktuálny diétny hit ako paleo alebo raw (surová) strava? Odporúčam len prvú, no nie vo všetkých prípadoch.

Paleo diéta

Inšpirovaná obdobím paleolitu: 10 000 rokov pred naším letopočtom. Po ňom nasleduje obdobie neolitickej revolúcie a rozmach poľnohospodárstva. Obživa sa získavala lovom, rybolovom a zberom plodov, preto hovoríme o spoločnosti lovcov a zberačov.

Základ paleo diéty tvoria potraviny, ktoré naši predkovia konzumovali v tejto ére: mäso, ryby, kôrovce, hydina, vajcia, orechy, zelenina, ovocie, koreniny a bobule. Diéta vylučuje obilniny, strukoviny a mliečne výrobky, ktoré sa uplatnili až s rozvojom poľnohospodárstva. Zakázané sú taktiež vysoko kalorické potraviny s cukrom a soľou. Zástancovia paleo diéty veria

v dlhší, zdravší a aktívnejší život.

Nedostatok sacharidov

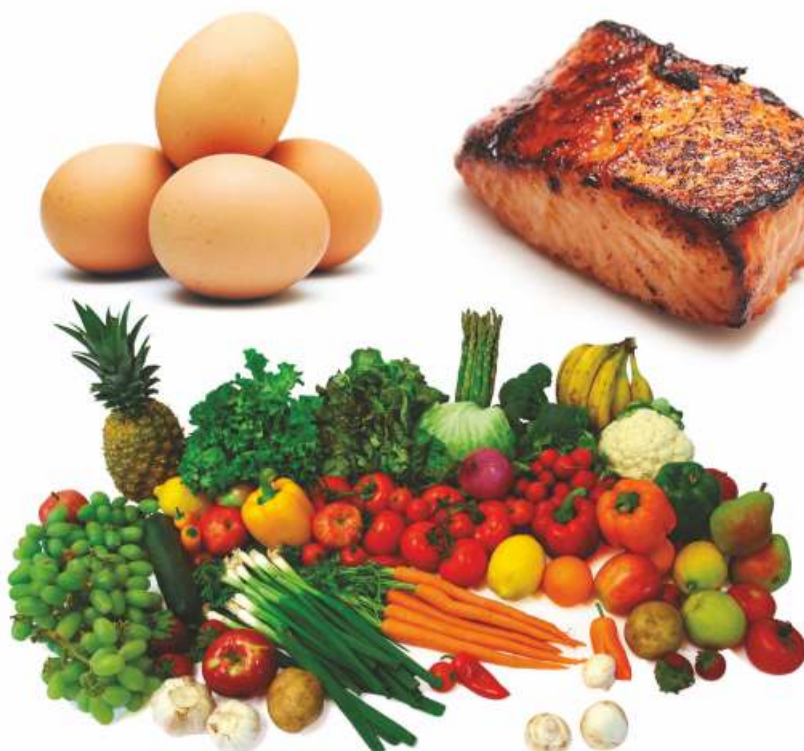
Tento spôsob stravovania inšpiruje jest' viac ovocia a zeleniny a obmedzuje cukor a soľ. To sa zhoduje s výživovými odporúčaniami mnohých odborníkov. Kombinácia rastlinných potravín a strava bohatá na bielkoviny môže pomôcť kontrolovať hladinu cukru v krvi, regulovať krvný tlak, prispieva k chudnutiu a prevencii cukrovky. Súčasne však prekračuje výživové odporúčania pre príjem tukov a bielkovín a neobsahuje dostatočné množstvo sacharidov. Vylúčenie obilnín, strukovín a mliečnych výrobkov predstavuje z dlhodobého hľadiska riziko. Tieto

potraviny sú bohaté na živiny a obsahujú vitamíny a minerálne látky ako vápnik a vitamín D (prevencia osteoporózy). Preto môže byť niekedy nevyhnutné ich doplnenie.

Vylúčenie celozrnných a mliečnych výrobkov nie je jediná cesta k schudnutiu ani záruka prevencie pred mnohými chorobami. Celozrnné výrobky obsahujú vlákninu, ktorá pomáha znižovať riziko ochorenia srdca, rakoviny a cukrovky. Niektoré štúdie naznačujú, že mliečny tuk zohráva úlohu pri chudnutí. Problematická nie je konzumácia daných výrobkov, ale ich nadmerný príjem. Nedostatok sacharidov v diéte je spôsobený vylúčením obilnín a mliečnych výrobkov ako hlavného zdroja. Sacharidy zabezpečia iba

Vhodné:

mäso, ryby, morské plody, hydina, vajcia, orechy, zelenina, ovocie, bobule



Nevhodné:

mlieko, mliečne výrobky, pečivo, cestoviny, výrobky z múky, strukoviny, spracované oleje, rafinovaný cukor, soľ, alkohol, káva





neškrobové cukry z ovocia a zeleniny. To môže byť problematické z hľadiska príjmu sacharidov a vlákniny. Iba pestrá strava dodáva človeku vyvážené všetky potrebné zložky výživy. Z pohľadu stomikov predstavuje ovocie a zelenina špecifickú skupinu potravín, ktorú treba určitým spôsobom modifikovať. Ak treba isté druhy ovocia a zeleniny vylúčiť alebo zásadne obmedziť, zúži sa úzky výber zdroja sacharidov v paleo diéte. Pri nechuti k mäsu alebo pri problémoch s trávením niektorých jeho ťažších druhov sú mliečne výrobky výborným zdrojom bielkovín.

Surová (raw) strava

Vitariánstvo je diétna prax, ktorej vyznávači jedia iba tepelne neupravené a nespracované potraviny. Poznáme rôzne stupne raw diéty, ktorá odporúča nasledujúce potraviny: ovocie, zelenina, orechy, semená, vajcia, ryby, mäso a mlieko. Ľahší stupeň zahŕňa aj naklíčené zrná, syry a fermentované výrobky ako jogurty, kefír, kombucha či kapusta. Raw diéta vylučuje potraviny, ktoré boli pasterizované, homogenizované, alebo vyrobené s použitím syntetických pesticídov, chemických hnojív, priemyselných rozpúšťadiel alebo iných potravinárskych aditív. Najprísnejšie je raw vegánstvo. Surová vegánska strava z nespracovaných, surových potravín rastlinného pôvodu, ktoré neboli ohriate nad 40 až 49°C. Typické potraviny zaradené v surovej strave sú ovocie, zelenina, orechy, semená a naklíčené obilniny a strukoviny.

Raw vegetariánstvo vylučuje mäso vrátane želatíny, ryby (vrátane mäkkýšov a iných morských živočíchov), ale povoľuje mliečne výrobky a vajcia. Medzi bežné potraviny patrí ovocie, zelenina, klíčky, orechy, semená, obilniny, strukoviny, mliečne výrobky, vajcia a med.

Zmiešaná raw strava odporúča jesť všetky živočíšne potraviny surové: niektoré druhy mäsa, vnútornosti, vajcia, surové mlieko, fermentované mäso, ryby, kôrovce, kefír, rovnako ako zelenina, ovocie, orechy a med. Povolene nie sú surová zrná, surové fazuľa a sója. Surové potraviny sa nezohrievajú nad 40° C.

Diéty a riziká



Najväčšie zdravotné riziko pre vyznávačov surovej stravy predstavuje otrava jedlom. Najmä surové mäso, ryby a kôrovce znamenajú riziko. Kontaminované môžu byť aj netradičné exotické pochúťky a nepasterizované výrobky. Hlavným zdravotným rizikom nepasterizovaného mlieka je možnosť prenosu bakteriálnych a vírusových pôvodcov infekčných ochorení, najmä baktérie *Listeria monocytogenes* alebo prenos vírusu kliešťovej encefalitidy. V surovom mlieku sa môžu vyskytovať aj ďalšie baktérie vyvolávajúce hnačkové ochorenia, najmä *Campylobakteriáza*, *salmonelóza* a *yersinióza*. Raw diéta je náročná na prípravu a dovoľuje vám jesť málo druhov potravín. Pre stomikov pravdepodobne nebude nutrične dostačovať.

Zástancovia raw diéty argumentujú urýchlením trávenia a obmedzením pôsobenia škodlivín v tele. To je však nevhodné najmä u ileostómie, keď je pacientovi chirurgicky vytvorený otvor na tenkom čreve. Hrozí, že sa zložky výživy, dôležité pre správne fungovanie ľudského tela, nedostatočne vstrebú.

Pri dobrom znášaní a dodržaní všetkých princípov smie kolostomik vyskúšať paleo diétu. Raw stravu však čitateľom neodporúčam.

Mgr. Petra Hýsková
Oddelenie Liečebnej výživy ÚVN-VFN
Praha

Avokádový šalát so sésamovým kurat'om

Pre 2 osoby

- 1 červená cibuľa
- 2 PL bieleho balzamického octa
- 3 PL olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku
- Sol', korenie
- 1 ružový grep
- 1 avokádo
- 200 g kuracích prs
- 1 vajce
- 3 PL sésamových semienok
- 150 g mladého špenátu alebo zmes listových šalátov

1. Pripravíme si dresing. Cibuľu ošúpeme a nakrájame nadrobno, v mise premiešame s octom a olivovým olejom. K zmesi pridáme prelisovaný 1 strúčik cesnaku. Dochutíme soľou a korením.

2. Grep ošúpeme tak, aby sme odstránili aj bielu vrstvu,



ostane nám čistá dužina. Z nej vykrajujeme tenké filety a šťavu môžeme pridať do dresingu.

3. Avokádo rozkrojíme na polovicu a odstránime kôstku. Odstránime kôru

a nakrájame ho na malé kocky. Pridáme k dresingu.

4. Filety z kuracích prs nakrájame priečne na plátky hrubé 1 – 2 cm, osolíme a okoreníme. Vajce si rozmiešame so sésamom a prelisovaným cesnakom.

5. V panvici rozohrejeme zvyšok olivového oleja. Plátky mäsa namočíme vo vaječnej zmesi a opečieme z oboch strán.

6. Listový špenát alebo zmes šalátu pridáme ku grepu a avokádu a všetko premiešame. Potom servírujeme.



Ananásové smoothie s poľníčkom a bazalkou

Pre 2 osoby

Do vyššej nádoby si pripravíme 200 ml jablkového muštu alebo šťavy, pridáme 200 g ananásovej dužiny nakrájanej na kocky, 100 g šalátu poľníček, 4 lístky bazalky, 1 PL oleja z vlašských orechov.



Celú túto zmes vymixujeme tyčovým mixérom a ihneď vypijeme.

Pre 2 osoby

- 1 veľké jablko
- 50 g čučoriedok
- 30 g jadier vlašského orecha
- 1 ČL prepusteného masla alebo kokosového oleja
- 2 ČL javorového sirupu
- 1 ČL citrónovej šťavy
- Kúsok soli a meltejškorice

1. Jablko umyjeme a pomocou vykrajovača odstránime jadriec. Potom jablko nakrájame na 6 plátkov (krúžky). Čučoriedky umyjeme a orechy nasekáme na kúsky.

2. Na panvici rozohrejeme maslo a krúžky jablák opekáme 6 – 8 minút, dozlatova a raz otočíme. Pridáme javorový sirup, citrónovú šťavu, škoricu, soľ.

3. Krúžky jablák rozdelíme na dva tanieri. Čučoriedky s orechami dáme na panvicu a mierne prehrejeme. Potom pridáme zmes na jabĺčka.

4. Ak máme chuť môžeme podávať aj s kopčekom zmrzliny.

Ak vás paleo stravovanie zaujalo a chceli by ste sa o ňom dočítať viac, prípadne vyskúšať iné recepty knihu **Paleo vaření snadno a bez námahy** nájdete na stránke www.grada.sk. Jeden z vás, ktorý nám napíše dostane knihu od nás zdarma.



Stómia a bábätká

Na našu bezplatnú infolinku často telefonujú mamičky novorodencov so stómiou. Pýtajú sa najmä na stravovanie a kúpanie bábätká. Oslovila som diplomovanú detskú sestru pani Zuzanu Kováčovú z Kliniky detskej chirurgie v Bratislave, aby nám tému objasnila.



Zuzana Kováčová

Det'om sa stómie robia v rôznom veku. Stómia sa vyšívajú najmä pri vrodených vývojových chybách tráviacej trubice, zápalových ochoreniach a zriedkavejšie ako dôsledok úrazov.

Ošetrovanie novorodencov so stómiou je pre matky náročné, pretože prechádzajú ťažkým popôrodným obdobím. Trápi ich hospitalizácia a stres z ochorenia bábätká, neraz aj výčitky a navyše sa venujú bežnej starostlivosti o potomka. Za dôležité považujem, aby stómii dieťaťa rozumel aj otec a aktívne sa do starostlivosti zapájal.

Odporúčam používať detské jednodielne stomické pomôcky, prehľadné výpustné

vrecká. Uľahčí to aplikáciu a zrkovú kontrolu pri nalepovaní. Zdôrazňujem, že výber pomôcok je individuálna záležitosť. Konzultujte svoje rozhodnutie s odborníkom na stomaterapiu alebo zákazníckym servisom firmy, ktorá pomôcky poskytuje a dôverne ich pozná.

Stolica novorodencov býva riedka, svetložltá, preto vrecúško vyprázdňujte častejšie. Pasta okolo stómie musí zatesniť jej okolie a zabrániť podtekaniu.

Dieťa je veľmi pohyblivé, takže výmena vrecka môže byť náročná. Zide sa vám pomoc blízkej osoby.

Najvhodnejšou stravou novorodencov je materské mlieko, ktoré má mnohé

prednosti, hlavne pre trávenie a prenos živín a protilátok od matky. Mamičky však niekedy pre stres či z iných príčin nemôžu dostatočne dojčiť, a vtedy treba pridať umelé mlieka, ideálne také, ktoré sa zložením podobajú materskému.

Po kúpaní vo vaničke dieťaťu stomické vrecko vymeňte. Bez vrecka odporúčam vo vode len krátke opláchnutie, aby ste zamedzili znečisteniu vody.

Jednorázové plienky upínajte podľa umiestnenia stómie. Ak upínanie zasahuje do oblasti so stomickým vreckom, upínajte ho voľnejšie, aby sa predišlo zaškrteniu vrecka a znemožneniu odtoku stolice.

Môj syn Denis

Keď som zistila, že som tretíkrát tehotná, zaradovala som sa. Tri deti – môj ešte pomerne nový veľký sen. Cítila som aj obavy. Bála som sa, či tri deti zvládnem a či bude všetko v poriadku. Dala som si záväzok, že tretie bábo budem dojčiť čo najdlhšie a od začiatku nosiť v šatke.



Prvých dvoch som dojčila krátko, mala som málo mlieka. Bábätká som hlavne kočíkovala, no pochopila som, že kočík nemajú radi a najlepšie im je na maminej hrudi v šatke alebo v nosiči.

Tehotenstvo prebehlo bez väčších komplikácií. Jeden screening poukázal na vysoké riziko rázštepov, no ultrazvuk to nepotvrdil.

18. 11. 2015 sa nám narodil krásny Denis. Ani jeho pôrodná váha 4550 g nenaznačovala, že niečo nie je v poriadku. Uživala som si každú minútu s ním, dojčil sa na požiadanie, dokonca sme skúsili aj šatku. No idyla trvala iba prvý večer a noc. Na ďalší deň Denis už len spal a spal. Nebudil sa na dojčenie. A nekakal. Od narodenia len cikal, ani raz nekakal. Večer pri kúpaní si sestrička všimla, že má nafúknuté bruško a zvracia

zelený sliz. Vtedy sa to všetko začalo.

Ráno si ho vzali na Jednotku intenzívnej starostlivosti (JIS) na novorodeneckom oddelení a urobili mu vyšetrenia. Smela som ho navštíviť raz za šesť hodín. Podľa detskej lekárky má vrodenú vadu čreva. Ani neviem, koľko hodín som na novorodeneckom oddelení preplakala. Na tretí deň mi oznámili, že ho prevážajú na Kramáre, kde zistia viac.

Denisa prijali na Kramároch na JISke na oddelení patologických novorodencov. Podvečer som sa k nemu na chvíľu dostala. Veľmi milý personál aj lekárka ma ubezpečovali, že moje bábo poriadne vyšetrili, ďalej zist'ujú, čo mu je a čakajú na chirurga.

Prísť večer domov z pôrodnice bez bábätka bolo hrozné. Našťastie, jeho súrodenci sa prveľmi nevypytovali a stačila im veta: Denisko je choručký a musel ostať v nemocnici. Ja som si odsávala mlieko, ktoré som mala priniest', aby mu ho dávali. Mlieko dostával v malých dávkach, ale von z neho bez rúrky nešiel ani prd.

Na štvrtý deň ráno mi zavolala pediatrička, že bábo ide na operáciu. Chirurgoi sa nepozdávalo bruško a urobil revíziu čriev. Prvá operácia veľa neukázala. Našli malé zúženie v hrubom čreve a zobrali histologické vzorky.



Po pár dňoch na JISke Denisa preložili do lôžkovej časti. Keďže mu trávenie a vylučovanie nefungovalo, prestali podávať mlieko a dostával umelú výživu do žily. Chodili sme ho každý deň navštevovať. Na oddelení totiž matky nemohli zostať nepretržite, na izbách bolo plno, dieťa nemohlo byť dojčené, nemali ma prečo prijať a doma ma čakali dve malé deti (2 a 3,5 ročné).

Na výsledky histológie sme čakali dva týždne. Lekári dávali Denisovým črevám šancu, aby to „rozchodili“. Výsledky však nepotvrdili nijakú diagnózu. Črevá nenabehli, a tak padlo rozhodnutie: bude mať vývod, aby mohol prijímať potravu.



Keď mal tri týždne, absolvoval druhú operáciu a vyviedli mu kolostómiu. Odstránili mu malú zúženinu v hrubom čreve a znova zobrali histologické vzorky.

Keď som prvýkrát po operácii uvidela stómiu, prišlo mi nevoľno a musela som ísť na chodbu. Nebol to pekný pohľad a ešte k tomu na mojom bábätku! Ale vďaka stómii mohol dostávať čaj i mlieko. Konečne kakal a prdkal sám, cez stómiu, ktorá už nevyzerala až tak desivo. Potom prišla veta od lekárky: maminka, potrebujeme vašu pomoc, Denis nechce jesť!

Napriek svojej hmotnosti a veľkosti po troch týždňoch nejedenia nevládal sať mlieko. Pomocou úžasných sestričiek sme to rozbehli a pred Vianocami nás oboch pustili domov. Zrejme len pre vytáženosť oddelenia sa k nám nedostala stomická sestra.

Prišla som domov so stomikom a celkom bez informácií, len s jedinou ukážkou, ako strihať otvor a nalepiť vrecko.

25. decembra sme skončili na pohotovosti, okolie synovej stómie vyštípané a rozmokvané od stolice. Veľmi nám nepomohli, o tri dni nasledovala kontrola na ambulancii. Týždeň sme nelepli vrecko, len obaľovali stómiu gázou a máčali sa v repíku.

Našťastie, z chirurgickej ambulancie nás poslali na detskú chirurgiu za pani sestričkou Zuzanou Kováčovou. Ukázala mi a vysvetlila, ako ošetrovať stómiu a správne lepíť vrecká. O štyri dni bola začervenaná koža opäť zdravá. Keď sa

objavili otlaky na stómii alebo jemná krupica pod lepením, čokoľvek – či bol víkend alebo sviatok, stačila jedna MMS s opisom problému a sestra pohotovo odpisovala riešenia, konzultovala s lekármi a pomohla vymeniť výrobcu vreciek. Prežívali sme, našťastie, veľa dobrých dní s každodenným kúpaním a prelepovaním vrecka. Náročnejšie to začalo byť, odkedy sa Denis rozhýbal, sedel, ohýbal sa v oblasti vrecka, alebo keď vrecká podtekali, objavovali sa začervenané miesta. No bojovali sme, kúpali ho v repíku a prelepovali aj trikrát denne. Dúfali sme, že stómia je dočasná.

V dvanástich mesiacoch sú deti zvyčajne dosť veľké a silné, aby zvládli ďalšiu operáciu. Keď mal Denis päť mesiacov, chirurgička nám na kontrole povedala: histológie vyšli dobre, pýtajte si termín na zanorenie stómie. Nežartovala.

Vyhľadali sme chirurga, na ktorého mal náš syn šťastie už v prvý deň po prevoze a ktorý ho operoval už dvakrát. Vždy trpezlivo čakal na výsledky, zbytočne nás nestrašil, dával nám aj synovi čas a každý, kto videl jeho robotu, ho chválil. Pán doktor Omaník je skvelý človek a chirurg. Keď mal Denis sedem mesiacov, zanoril mu stómiu a pospájal črevá. Po troch boľavých dňoch na JISke, keď sa syn s nami ani „nerozprával“ a len sa mračil, konečne prišiel úsmev.

Rozplakala som sa od šťastia. Po prvý raz v živote nášho syna som ho počula prdkat' a „naložiť“ do plienky. Neskutočná radosť! Niekoľko dní sme ešte strávili na oddelení detskej chirurgie. Denis sa opäť rozjedol a okúsili sme aj zeleninu a ono to fungovalo. A funguje to stále!

18. 11. 2016 oslávil Denis prvé narodeniny. Dojčí sa každý deň. Zvládli sme aj päťdňové odstavenie počas operácie. Postupne sme prešli na celodenný spánok v šatke. Denis po dlhom odlúčení často plakal a dožadoval sa nepretržitého kontaktu s mamou. Ja aj môj muž ho v šatke nosíme všade. Nosenie v šatke sa za tie roky, čo máme deti, stalo našim životným štýlom. Toto leto sme už stomické vrecká nepotrebovali, Denis si ho užil s dvoma čiarami – operačnými ranami – na brušku. Verte mi, teším sa z každej nádielky v plienke!

Zuzana Kurinecová



Zuzana, v článku spomínate nosenie svojho syna Denisa v šatke. Môžete nám, prosím, priblížiť, ako ste sa k noseniu dostali?

Nosenie som zvažovala, keď sa nám pred piatimi rokmi narodila dcéra. Od narodenia mala silné koliky a skrytý reflux. Prvé dva mesiace jej života boli mimoriadne náročné. Celé večery až do polnoci prerevala v náručí, kým nezaspala od vyčerpania. Celé dni sme ju nosili na rukách. Keď mala skoro tri mesiace a patričnú váhu, hľadala som nosič, lebo som si už necítila ruky. Vtedy bolo ergonomické nosenie ešte málo známe. Na trhu prevládali klocky. Kamarátka mi poradila, aký nosič vybrať. Dcéru som nosila a kočkovala. Syna som kočkovala len na začiatku, potom som ho hlavne nosila. Kúpila som si prvú šatku. Absolvovala som kurz pre lektorky viazania šatiek a stala som sa poradkyňou nosenia detí. Denisa, svoje tretie dieťa, už iba nosím.

Ako správne nosiť bábo v šatke či ergonomickom nosiči?

Dieťa má v maternici nepretržitý kontakt s matkou, má výživu, vylučuje a spí, kedy chce. Po narodení očakáva to isté. Fyziologické potreby ako dojčenie na požiadanie, vylučovanie a spánok dotvárajú aj psychické túžby, najmä kontakt s matkou. Je to dôležité najmä v prvých týždňoch a mesiacoch života. Ideálna poloha na nosenie je vertikálna,

Nosenie detí v šatke

keď sa prirodzene vyvíja chrbtica, ktorá má pri narodení tvar písmena C. Zhruba po roku sa počas psychomotorického vývoja vyformuje do písmena S ako u dospelých. Dieťaťko má mať pri nosení zagulatený chrbát a nožičky v optimálnej abdukčno-flexnej polohe, čiže rozťahnuté, a kolienka nad úroveň bedrových kĺbov a podsadený zadok. V tej polohe je zabezpečený priaznivý vývoj bedrových kĺbov. Nosenie má veľa benefitov pre deti aj rodičov. U detí stabilizuje dýchanie a tep srdca, podporuje reguláciu telesnej teploty. Pozitívne stimulované sú všetky zmysly – cítiť vôňu matky, vidia jej tvár, počujú tlkot srdca, dotýkajú sa celým telom. Zmierňuje reflux a koliky. Posilňuje hlboký stabilizačný systém dieťaťa – svaly chrbta, panvového dna a bránicu. Nosené deti menej plačú, sú spokojnejšie, dojčia sa na požiadanie

lekárov, ktorým chýbajú znalosti o problematike. Pritom nosenie pomáha aj deťom s Downovým syndrómom, autizmom alebo hypotóniou, čiže poklesom svalového napätia. Deti, ktoré nemajú dobré postavenie bedrových kĺbov a majú sa naširoko baliť, stačí pravidelne správne nosiť a nemusia sa širokým balením trápiť. Len malé percento chorých detí sa zo závažných dôvodov nosiť neodporúča.

Nosila som syna so stómiou. Moja blízkosť ho priam liečila. Netýrila by som ho plochým ležaním v kočíku a postielke. Konzultovala som to s poradkyňami nosenia. Mamy a otcovia nosia aj deti s tracheotómiou, so stómiami či s PEG (perkutánnou endoskopickou gastrostómiou). Čoraz viac lekárov, a ešte viac lekárokov, ktoré sú tiež mamičky, chápe pozitíva nosenia bábätiok.

Kde môžeme o nosení získať viac informácií?

V takmer každom meste Slovenska už pôsobí poradkyňa. Kontakt iste získate v detskom či materskom centre alebo pohládajte na internete či Facebooku. Náš zoznam sa neustále rozširuje. Vedeť podporné skupiny, ochotne poradíme a usporadúvame kurzy. Začiatkom októbra sa koná Medzinárodný týždeň nosenia detí pod záštitou OZ Nosma. Tento rok sa šírila osвета počas rôznych akcií a podujatí v päťdesiatich slovenských mestách.

Ďakujem vám za rozhovor.

Mgr. Jana Šípková
Zákaznícky servis



a ľahšie zaspávajú. U matky (rodiča) podporuje intenzívnu citovú väzbu a pomáha rozvíjať rodičovské kompetencie. Pomáha predchádzať popôrodným depresiám a stavom úzkosti. Blízky kontakt podporuje tvorbu materského mlieka. V neposlednom rade uľahčuje každodenný život s bábätkom: domáce práce, starostlivosť o starších súrodencov, prekonávanie schodov a nerovných terénov...

Môžu sa nosiť všetky deti? Alebo existujú obmedzenia?

Veľa ľudí si myslí, že nosiť sa dajú iba zdravé deti, no tie s hendikepom nie. Žiaľ, tento názor prevláda aj u väčšiny



Nina Menkynová: Joga pre každého





Terapeutka, koučka a inštruktorka jogy

Po ukončení kariéry modernej gymnastky a roku na Fakulte telovýchovy a športu skončila napokon štúdium zamerané na psychológiu. A práve tá viedla jej cestu neomylné smerom k joge. Práve cez jogu sa snaží pozerat' aj na svoju prácu terapeutky a koučky a prepájať ich navzájom.



Šport je odmalička súčasťou tvojej života. Ako sa to celé začalo?

Šport bol naozaj mojou súčasťou od detstva. Otec ma v piatich rokoch priviedol do gymnastickej haly a tam som ostala až do skončenia vysokej školy. Postupne som sa z aktívnej gymnastky a členky reprezentačného tímu vyvinula na trénerku a aj certifikovanú rozhodkyňu. Počas toho dlhého obdobia sa moje pocity striedali od úplnej oddanosti až po odmietanie. Teraz už viem, že silné pocity boli dva brehy tej istej rieky. Rieky, ktorá ma stále plaví životom. A myslím, že ma aj vďaka športu plaví bezpečne, zodpovedne, ale aj vnímavo.

Vzťah k športu ovplyvnil aj tvoj výber štúdia na Fakulte telovýchovy a športu?

Môj svet na gymnáziu tvorila gymnastika a knihy, aj básne. Čiže nič, čo sa považovalo za rozumné a praktické pre budúcnosť. Nevedela som sa rozhodnúť a celkom neprakticky som si zvolila štúdium na FTVŠ. Už vtedy som pracovala ako trénerka modernej gymnastiky. Povedala som si, že mi to pomôže sa profesionalizovať. Od školy som však očakávala priveľa, moderná gymnastika na Slovensku bola vtedy ešte v plienkach.

A štúdium psychológie?

Uvedomila som si, že to, čo mi v tej dobe bolo najdrahšie, môžem robiť aj bez papiera. Jedna z mojich tréneriek,

Marienka Kuklišová – môj vzor a jedna z duší modernej gymnastiky na Slovensku – bola psychologička. Obdivovala som jej prirodzenú múdrosť a vnímavosť. Pre psychológiu som sa rozhodla srdcom, nie hlavou.

Ako si sa dostala k povolaniu koučky a terapeutky?

Po škole som takmer rok strávila v zahraničí. Po návrate som vyhrala konkurz na miesto psychologicky orientovaného konzultanta v prestížnej poradenskej spoločnosti. Dostala som možnosť sprevádzať ľudí vo svete biznisu bližšie k sebe. Objavovať a upozorňovať na ich talent, schopnosti a pomenovávať ich hodnoty. Pracovala som na stovkách manažérskych personálnych auditoch či hĺbkových posúdeniach manažérského a ľudského potenciálu. Naučila som sa pracovať profesionálne, spoľahlivo a niest' veľkú zodpovednosť. Zároveň som sa učila aj vnímavosti, odvahe a schopnosti veriť aj „tichším“ hlasom v sebe. Ako obrovský dar do života mi prišla možnosť urobiť si koučovský certifikát a neskôr sa stať študentkou dlhodobého medzinárodného psychoterapeutického výcviku. O tieto dary sa doteraz s veľkou láskou starám. A je pre mňa dôležité nezaspať, ani sa neuspokojiť.

Koho koučujete?

Nevnímam veľký rozdiel medzi koučingom, terapiou a osobným rozvojom. Vždy je to sonda do duše

človeka, ktorý sa túži pohnúť z miesta. Kouča majú väčšinou manažéri vo firmách. Terapeuta vyhľadávajú ľudia, ktorí si vedia vypýtať pomoc a blízkosť. Verím, že to, čo robím, pomáha ľuďom byť viac nimi samými. Že im to posúva hranice, poukazuje na ich vnútornú silu, schopnosti a vlastné zdroje. Ten proces ich učí počúvať seba, byť prítomný, vnímať, čo sa deje okolo. Dobrý sprievodca v rozvoji (či už sa volá kouč, alebo terapeut) je podľa mňa niekto, kto dokáže držať druhému zrkadlo tak dlho a tak poctivo, kým sa človek do svojho obrazu „nezamiluje“.

Ako si sa dostala k joge?

Jogu som našla a ona si našla mňa. Bola to okamžitá láska. Vždy som sa rada hýbala, v pracovnom kolotoči som to však často odsúvala. Po narodení prvého syna ma to nevedomky pritiahlo. Čím viac jogu vnímam, čím viac o nej viem, čím dlhšie ju učím – tým viac je mojou hudbou v živote.

Ako dlho sa joge venuješ? Aké techniky cvičíš?

Učím jogu desiaty rok a čoraz intenzívnejšie. Využívam každú možnosť učiť sa od iných. Verím, že aj tí najväčší učitelia musia byť „učenými“, teda musia mať inšpiráciu. Doteraz som spoznala rôzne prístupy a školy, systémy aj učiteľov.

Srdcom ma však pritiahli dva smery. Iyengar joga, ktorá je zameraná na detail, techniku, prácu s „mikročasťami“



tela. Najviac ma učí o vlastnom tele a odúča od gymnastických zlovykov. Mojou láskou je tradičná Aštanga vinyasa joga. Vychádzam z jej logiky a múdrosti. Až pri tomto systéme som naozaj začala vnímať široký rozmer jogy.

Odporúčaš jogu každému?

Najradšej by som jogu odporučila tým, ktorí sa jej vyhýbajú. Nikdy však nikoho netlačím, nepresviedčam. Joga si človeka musí nájsť. Joga nie je pohyb, ktorý niekto robí len s cieľom schudnúť, natiahnuť sa, či zosilniť. Joga je podľa mňa za týmto prvým plánom. Joga mení postoje a pohľady na situácie tým, že do tiel a mysle dáva viac priestoru. Ukazuje slobodu a hrdosť v nás, ale aj úctu a pokoru.

V čom všetkom joga pomáha?

Okrem toho, čo som nazvala prvým plánom, teda posilnenie, uvoľnenie spazmov, natiahnutie tela, naštartovanie metabolizmu, joga je naozaj rituálom očisty. Telo sa zbavuje toxínov, či blokov a to isté, len na inej úrovni, sa pri jogovej praxi deje s myslou. Je to práca s vnútornou energiou, objavovanie zmyslu a úžasnej sily dychu. Mení stereotypy, strnulé postoje. Stavia nás doslova na hlavu. Za dobrý príklad považujem svoju prácu s človekom, ktorý trpí depresiou. Praktikovaním jogy

viditeľne mení svoj pohľad na seba. Prichádza stiahnutý, s pohľadom do zeme, bez energie. Odchádza s hrdým hrudníkom a zhlboka dýcha. Pozície, čiže ásány, prebúdzajú to, čo ani netušíme, že v sebe nesieme.

Stravuješ sa zdravo?

V zdravej výžive som prešla rôznymi obdobiami. Po narodení prvého syna som sedela nad knihami o stravovaní, chcela som pre nás len to najzdravšie. Urobila som obrovské zmeny, často až extrémne. Takto to, žiaľ, vidím až teraz. Prešla som si makrobiotickým obdobím. Prestala som jesť mäso, mliečne výrobky aj sacharidy. Rok som jedla len surovú stravu, až mi tiekli sliny od hladu, keď som na lúke uvidela púpavové listy. Spôsobila som si problémy s trávením. Neskôr som sa detailne zaoberala ajurvédou a zistila som, že surová strava je pre môj fyziognomický typ nevhodná. Ajurvéda a jej princípy ma sprevádzajú doteraz, našla som v nej aj zdravú a prirodzenú cestu stravovania. S deťmi jeme veľa polievok, varených zeleninových jedál, strukovín i mäso. Snažím sa nakupovať v bio a domácej kvalite.

Čo ti prináša radosť do života?

Prežívam výrazné a náročné životné obdobie. Nedávno sa mi udiali veci, ktoré

ma vytrhli z koreňov. Všetko známe a bezpečné zmizlo. Musela som hľadať, kde a ako všetko zvládnem. Ubehli dva ťažké roky a teraz stojím na vlastných nohách a cítim za všetko vďaku. Veľakrát si ešte poplačem a hnevám sa. Môj pohľad na svet sa však veľmi mení a tiež aj môj prístup k joge či poradenstvu. Učím sa prijímať a vnímam viac vecí pod povrchom. Všetko, čo teraz robím, robím s veľkou láskou a vďakou. V štyridsiatke zisťujem, kto vlastne som. Obrovskou radosťou v živote sú moji traja chlapci – Jonáš, Benjamin a Noah. Učím sa od nich.

Ako rada tráviš voľné chvíle?

Pravdupovediac, voľné chvíle v súčasnosti nepoznám. Zladiť jogu, poradenstvo, tri malé deti a domácnosť mi občas pripadá nadľudská námaha. Čo by som však robila, keby som mala viac voľna? Od malička som knihomol'. Ku knihám ma viedla mama a je to krásna cesta doteraz. Vďaka príbehom som vždy trochu viac vnímala ten „iný“ svet ako reálny. Najradšej by som čítala, čítala a písala. A to všade – s baterkou pod perinou, pri jedle a na mnohých ďalších miestach, kde sa to nesmelo...

Ďakujem za rozhovor.

Mgr. Jana Šípková
Zákaznícky servis

Vy sa pýtate, my odpovedáme.



Aký je rozdiel medzi jednodielnym a dvojdielnym stomickým systémom?

Jednodielne stomické pomôcky

sú stomické vrecká, ktoré lepíte na brušnú stenu **v jednom kuse** ako celok.

Vrecká delíme na **jednodielne uzavreté, výpustné a urostomické**.



Výhody jednodielnych stomických pomôcok

- Jednodielne stomické vrecká umožňujú rýchlu výmenu s možnosťou každodennej hygieny okolia stómie.
- Vhodné pre stomikov s pravidelným vyprázdňovaním.
- Lepivá plocha je tenká, flexibilná. Obsahuje zložku adhezívnu (lepiacu) a hydrokoloidnú (hojivú).
- Vrecká majú okienko, ktorým môžete skontrolovať správne prilepenie i obsah stolice.
- Niektoré druhy vreciek sa dajú upínať na stomický pás.
- Jednodielny stomický systém odporúčame vymieňať 1x denne urostomické vrecká, 1 -2x denne výpustné vrecká. Uzavreté vrecká sa menia podľa naplnenia maximálne 2x denne.

Dvojdielne stomické pomôcky

tvorí **podložka a stomické vrecko**, takže systém sa skladá z **dvoch kusov**. Na brušnú stenu najprv nalepíte podložku, na ktorú upínate vrecko – uzavreté, výpustné alebo urostomické.



Správne nalepená podložka vydrží na koži 3-4 dni. Vymieňame iba vrecká. Frekvencia vymieňania je podobná ako u jednodielneho stomického systému.

Výhody dvojdielných stomických pomôcok

- Odporúčame pre pacientov s citlivou alebo podráždenou kožou, keď nie je vhodné časté odliepanie. Chránime kožu pred podráždením, prípadne dopomáhame k skoršiemu uzdraveniu kože.
- Výhoda pre príbuzných stomikov, ktorí potrebujú pomoc s nalepením podložky. Príbuzní pomôžu raz za 3-4 dni nalepiť podložku a vrecká si už stomik vymieňa sám.
- S nalepenou podložkou sa môžete sprchovať.
- K podložke sa dá používať stomický pás.
- Odkliknutím vrecka od podložky pomôžete odchodu plynov pri nafúknutom vrecku.

U oboch systémov platí, že pred nalepením je dôležité vystrihovať správnu veľkosť otvoru pre stómiu. Hlavne v pooperačnom období, keď dochádza u stómie k najväčším zmenám veľkosti a tvaru. Otvor by mal byť max. o 2 mm väčší ako samotná stómia, aby nedošlo k jej priškrteniu. A čím väčší otvor od skutočnej veľkosti stómie, tým viac hrozí podtekánie.

Rada by som sa vám všetkým poďakovala
za vianočné a novoročné prania.

Ďakujem aj za vašu spoluprácu pri tvorbe časopisu Helios
i za všetky ďakovné listy, ktoré posielate.

Vašu priazeň si veľmi vážime.

Mgr. Jana Šípková
zákaznícky servis, Coloplast A/S



Biatain® Silicone

– kazuistika, príbeh pacientky...

Pani Mária z Prievidze je 70-ročná dôchodkyňa s mierne obmedzenou pohyblivosťou. Pohybuje sa s pomocou „francúzskej palice“, ako zvykne volať svoju pomôcku. Má miernu nadváhu, zvýšený cholesterol a lieči sa na problémy s krvným tlakom. Diabetesom netrpí.

Pred tromi rokmi jej v angiologickej ambulancii diagnostikovali venózu insuficienciu v dolných končatinách – poruchu prúdenia krvi v nohách a nedostatočnú funkciu žilových chlopní v žilách dolných končatín. Odvtedy nosí kompresívne pančuchy. Snažila sa zmenou stravovacích návykov schudnúť, ale nepodarilo sa.

Na pravom predkolení sa jej objavil kožný defekt. Klasický vred strpčoval život. Sedem mesiacov vred so striedavými úspechmi liečili kombináciou vlhkej terapie s antimikrobiálnym účinkom a ľahkej kompresívnej bandáže.



Noha s kožným defektom 26. februára



a 7. marca 2016

Silicone – pacientka si ho dokázala preliepať doma sama, výborne držal na mieste a veľmi dobre plnil úlohu aj pri odsávaní exudátu, ktorý sa tvoril v rane. A to aj pod kompresívnou bandážou. Pani Mária pozitívne hodnotila svoj pocit pri odliepaní a výmene obväzu Biatain:

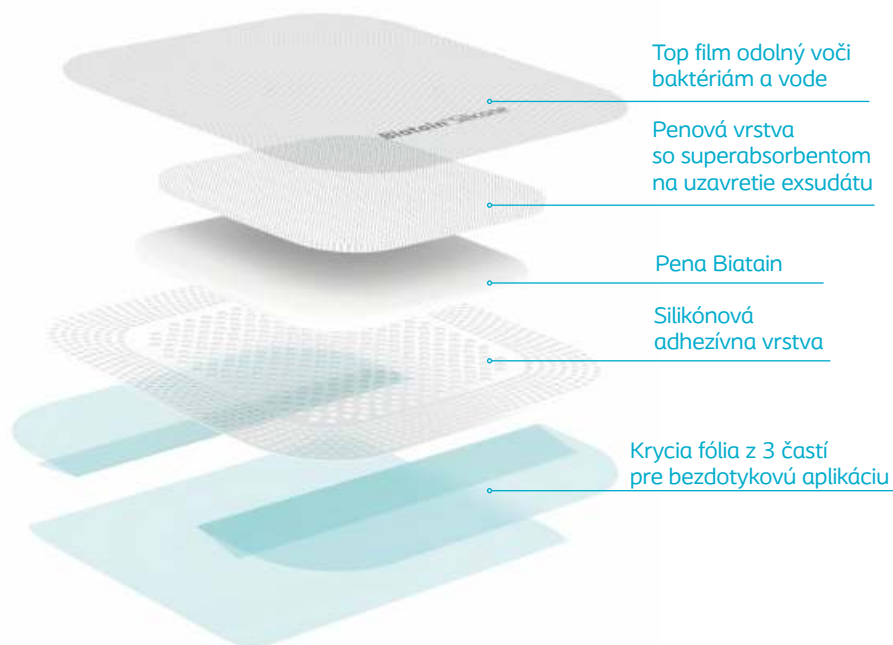
„Silikón bol skoro ako druhá koža, tak dobre sa priliepal, a keď som ho dávala dolu, nestrhával mi kúsky chrásty ani tkaniva z rany ako pôvodný obväz. Biatain® Silicone vrelo odporúčam aj iným pacientom s podobnými problémami,“ uzatvára Mária.



Výsledok netešil ošetrojúceho lekára ani pacientku. Po siedmich mesiacoch lekár značku vlhkého krytia rany zmenil a vyskúšal nový Biatain® Silicone spoločnosti Coloplast aj s kompresívnou terapiou.

26. februára, asi týždeň po začatí liečby, mala rana veľkosť 7,5 cm x 3 cm a vyznačovala sa 50% epitelizáciou a 50% granuláciou. Po ďalšom týždni liečby, 7. marca, bola už na rane veľkosti 4 cm x 2,5 cm vytvorená chrasta, ktorá pokrývala 28% jej povrchu. Vo zvyšných 72% prebiehala granulácia.

Ošetrojúci lekár ocenil dobrú a jednoduchú manipuláciu s Biatain®



Biatain® Silicone



Kód poisťovne	Názov výrobku	Veľkosť peny	Balenie ks
A86351	7,5 x 7,5 cm	4,5 x 4,5 cm	10
A86352	12,5 x 12,5 cm	8,5 x 8,5 cm	10
A86353	15 x 15 cm	10,5 x 10,5 cm	5
A86354	17,5 x 17,5 cm	13 x 13 cm	5

Lucius Annaeus Seneca: (tajnička)

Autor: Juraj Mitošinka	skratka titulu Monsignore	druh plyno- silikátu (stav.)	asýrsky boh mesta Eridu	ako, stáby (poet.)	žilnatá hornina	kmeňový kňaz a čarodejník	Pomôcky: itong, milia, aimak, Uri, mitra, areg	voňavka (zastar.), odekolon	značka molybdénu	vzorec nitridu hliníka	austrálsky medvedík	Arnolda (dom.)	3. časť tajničky	skalná stena, bralo
miešaš, vymieša- vaš							ohmatajú (hovor.)							
1. časť tajničky							španielske žen.meno časť púšte Sahary							
japonská národná hra			kraj v Mon- golsku infula						mrazený výrobok biely útvar na pokožke					
skratka rozhlas. spoloč- nosti Haiti				rumun.let. spoloč. rímske číslo 502						cudzokraj- né zviera skr. štátu Kentucky				
Egídius (dom.)					Kornélia (dom.) prvok zn. Nd							semitský boh Adriána (dom.)		
Pomôcky: RNM, boa, BT, Tin, isit, TAROM, EI	nepri- jemnosť, trápenie	etruský boh neba hybná sila				umiestne- nia lopty do brány rana, jazva					spojka odoberanie			
priložiť k niečomu pevnému, podoprieť							značka niklu Ivan (dom.)			škandináv- sky boh nedávno vzniknutá				
juho- americký nejedovatý had				skr.súhvez- dia Orión švajčiars. kantón				ženské meno hlboký žen- ský hlas						
skratka interhotela			oznamuje prieskupky telev.sp. Bulharska						otlač skratka okresného výboru				skratka obmeného transpor- téra	skratka majstrov- stiev Európy
2. časť tajničky														
mužské meno						odstraňu- jete uzáver								

Vyriešte krížovku a získajte odmenu!

Výhercovia z predošlého čísla:

Milí čitatelia, pripravili sme pre vás krížovku. Tých z vás, ktorí ju úspešne vylúštia zaradíme do žrebovania o peknú cenu. 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 20. 2. 2017.

František B., Veľký Ďur; Júlia Sz., Držkovce; Imrich B., Veľký Krtíš; Katarína S., Veľké Kostoľany

Výhercovia dostali zaujímavú knihu.

Gratulujeme!



HELIOS - časopis nielen pre ľudí so stómiou
číslo 8/2017

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 stómou. 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.

Sme tu pre vás 25 rokov!



Stomické pomôcky Coloplast – stabilita, istota, bezpečnosť
Komplexné poradenstvo pre ľudí so stómiou

Chápeme...

Súčasťou nášho poslania je počúvať a pochopiť vaše potreby. Naším cieľom je uľahčovať život ľuďom s intímnymi zdravotnými potrebami.

Akceptujeme...

Akceptujeme vaše potreby, názory, otázky, pripomienky a podľa nich pripravujeme aktivity.

- Časopis Helios
- Webová stránka
- Stretnutia a semináre pre stomikov i zdravotníkov

Reagujeme...

Ponúkame podporu a riešenia, ako zlepšiť kvalitu života ľudí so stómiou. Počúvame a reagujeme na vaše potreby.

- Prvý telefonát po operácii
- Bezplatná infolinka
- Osobná návšteva
- Zásielková služba

Edukujeme...

Kvalita života závisí nielen na neustálom zdokonaľovaní stomických pomôcok, ale aj na kvalite informácií. V spolupráci so stomickými sestrami a stomikmi sme vyvinuli vzdelávacie materiály.

- Predoperačný balíček
- Informačné tematické listy
- Pooperačná taštička