

HELIOS

 Coloplast

Časopis nielen pre ľudí so stómiou

5. číslo
Jeseň 2015



„Nemyslela som si,
že odstránenie
adhezíva môže byť
jemné a bezbolestné.“

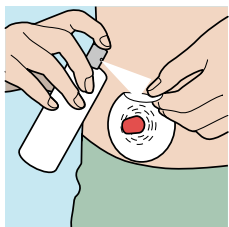
Stomička od roku 2006



Je odstraňovanie vrečka bolestivé? Máte podráždenú kožu?

Odstraňovač náplastí Brava, sprej

Nový odstraňovač náplastí Brava sprej umožňuje odstránenie adhezíva a jeho zvyškov bez bolesti. Sprej je jemný a schne niekoľko sekúnd. Nová pomôcka sa môže aplikovať okamžite.



Návod na použitie

Nasprejujte horný okraj lepiaceho materiálu stomickej pomôcky a nechajte ho zatiecť za adhezívum. O pár sekúnd bude možné ľahko odstrániť adhezívum. Pomaly odhora dole odliepajte. Následne môžete nalepiť novú pomôcku.

Odstraňovač náplastí Brava je súčasťou doplnkového sortimentu spoločnosti Coloplast pre zníženie podtekania a na ochranu kože.

Žiadajte nový odstraňovač
náplastí Brava u svojho
predpisujúceho lekára!



K dispozícii od 1. 10. 2015

Kód poisťovne	Názov výrobku	Množstevný limit
F93717	Odstraňovač náplastí Brava, sprej	1 ks/mesiac

OBSAH:

Coloplast informuje	4
Spektrum	5
Fokus:	
Domáca ošetrovateľská starostlivosť	6
Téma:	
Nie ste sami	7
Hovorme spolu o duševnom zdraví	8 – 9
Rozhovor:	
Michal Hvorecký, slovenský spisovateľ	10 – 11
Príbeh stomika	12
Rady a tipy:	
Ako sa obliekať so stómiou	13
Vitamín B	14
Vy sa pýtate, my odpovedáme	15
Zaujímavosti:	
Príroda prináša šťastie	16
Vanilka	17
Zamyslenie:	
Ochota odpúšťať je životný postoj	18
Krížovka	19



Milí čitatelia!

Leto je nenávratne za nami a po dlhých, teplých a slnečných dňoch sa k slovu hlási jeseň.

Horúce dni sa pominuli. Príroda zahájila svoje viditeľné zmeny. Z lesov pomaly mizne veselý štebot vtákov, hmyz zalieza do úkrytov. Do dolín sa vkradnú dlhé súmraky a ranné hmly ukážu svoju sivú záclonu. Neskôr, keď sa hmla rozplynie, vynorí sa farebná rozprávka odchádzajúceho leta.

Jeseň všeobecne symbolizuje pochmúrnosť a melanchóliu, avšak ponúka aj množstvo príjemných chvíľ.

Záhradkári sa už určite tešia zo zberu úrody zeleniny a ovocia, skvelej odmeny za starostlivosť a nekonečné polievanie počas horúcich letných dní. Iste sa pritom nezabudlo ani na ekologický prístup dopestovanej úrody bez zbytočného pridávania pesticídov. Veď zdravie máme len jedno!

Jeseň je aj obdobím spomínania na krásne letné dni strávené v prírode, veselé a nezabudnuteľné zážitky z prázdnin s našimi deťmi a vnúčatami. Tie nás niekedy dokážu úplne vyčerpať, no zároveň dobijú toľkou pozitívnu energiou, že nám musí vydržať až do ďalšieho leta ☺.

Žijeme v hektickej, elektronickej dobe, keď si ani neuvedomujeme, že sa naša komunikácia s blízkymi, priateľmi a známymi obmedzuje iba na mobilný telefón a na využitie sociálnych sietí. Prečo nevyplniť predlžujúce sa večery jesenných dní na vzácne osobné stretnutia s ľuďmi, ktorí sú nám blízki?

Tiež si občas uvedomíte, že návštevy priateľov a rodiny odkladáte, lebo práve teraz nemáte čas? Aj mne sa to stáva. Lenže času viac nebude, keď si ho nevytvoríme. Urobme to teraz, lebo neskôr môže byť naozaj neskoro!

Nech je pre nás inšpiráciou prosba Sv. Tomáša Akvinského: „Bože, daruj mi silu prijať, čo zmeniť nemôžem, odvahu zmeniť, čo zmeniť môžem a múdrosť rozoznať jedno od druhého”.

Želám vám príjemné čítanie.



S úctou,

Mgr. Alžbeta Klučárová
obchodný zástupca
pre južné a západné Slovensko

Dotazník skvalitnenia služieb

V poslednom čísle časopisu Helios ste našli dotazník skvalitnenia služieb.

Radi by sme sa poďakovali za vašu ochotu a čas. Údaje z dotazníka nám výrazne pomôžu pri uvádzaní nových výrobkov na trh.

Rýchlovarnú kanvicu získali: **Ľudmila K., Veľký Slavkov; Ján T. Bajč; Eva V., Kolárovo; Mária V., Nesluša; Mária Š., Hlohovec; Anton L., Banka; Marcel I., Nová Lesná; Helena G., Klátova Nová Ves; Alžbeta L., Trhovište; Mária M., Košice.**

Srdečne blahoželáme!



Ocenenie za ekologický prístup

Naša spoločnosť Coloplast získala ocenenie Energy and Environment Award 2015 za holistický, čiže celostný prístup k ochrane životného prostredia.

V rámci rôznych enviromentálnych projektov sa nám podarilo znížiť emisie CO₂ o sedem percent – napriek tomu, že produkciu sme zvýšili o osem percent. Ako sme dosiahli taký skvelý výsledok?

Máme viac ako 150 projektov zameraných na ochranu životného prostredia.

Neustále hľadáme nové oblasti, v ktorých posilňujeme svoj enviromentálny profil. Napríklad sa nám vďaka recyklovaniu podarilo znížiť množstvo odpadu vo výrobe o desať percent. Sme veľmi radi, že naše úsilie bolo ocenené. Ďakujeme komisii za uznanie!

Minimalizujeme svoju enviromentálnu „stopu“



52%



CO₂ zo vstupných surovín
Používame viac recyklovateľných surovín

30%



CO₂ zo spotreby energie
Vyrábame viac s nižšou spotrebou

10%



CO₂ z cestovných nákladov
Cestujeme ďalej a s nižšími nákladmi

8%



CO₂ z prepravy
Prepravujeme viac s nižšou spotrebou

Bližšie k vám

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

Coloplast A/S
Dolná 62
974 01 Banská Bystrica

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

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



Jana Šípková,
zákaznícky servis

Svetový deň stomikov

Roku 1993 prišiel profesor Gerhard Englert s myšlienkou usporiadať Svetový deň stomikov, ktorý by upozornil na kvalitu ich života nielen na regionálnej, ale aj medzinárodnej úrovni.



Svetový deň stomikov sa koná každé tri roky začiatkom októbra.

Po celom svete organizujú v ten deň

združenia stomikov rôzne aktivity, semináre a stretnutia. Tohtoročný svetový deň pripadá na 3. októbra 2015 a motto dňa je:

„Mnoho príbehov, jeden hlas“.

Cieľom Svetového dňa stomikov je zlepšiť postavenie ľudí so stómiou. Rozmanitými aktivitami sa dostávajú stomici do povedomia nielen vo svojich komunitách, ale aj v širokej verejnosti. Do činnosti sa začleňujú aj rodinní príslušníci a kamaráti. Konajú sa

vzdelávacie programy, semináre, stretnutia, aktivity na sociálnych sieťach, tvoria sa noviny a časopisy ako aj reklamy a píše sa články. Vyrábajú sa letáky, brožúry, nakrúcajú sa videá a filmy, vďaka ktorým môžu združenia stomikov osloviť vládne organizácie, nadácie či firmy so žiadosťou o podporu, finančné príspevky, sponzorstvo a podobne.

Na web Európskej asociácie stomikov (EOA) môžete aj vy prispieť informáciami alebo fotkami svojich aktivít počas Svetového dňa. Ako sa v tento deň chystáte podporiť svoju komunitu vy? Máte už plán či víziu? Čo by ste uvítali vo svojom okolí? Ako vnímate stomikov na Slovensku?

Napište nám. Vaše názory, postrehy a tipy radi uverejníme!

Fotosúťaž

Inšpirujte ostatných.



Pošlite nám fotografiu, ktorá bude v sebe ukrývať príbeh o tom ako ste strávili svetový deň stomikov s vašimi priateľmi, vašou rodinou, či vo vašom klube. Podmienkou je zakomponovať do fotky časopis HELIOS.

Troja šťastlivci alebo kolektív získajú digitálny fotoaparát.

Výherné a najkreatívnejšie fotografie uverejníme v nasledujúcom čísle Heliosu, preto prosím zasielajte fotografie elektronicky vo formáte jpg a vo vysokom rozlíšení. V popise k fotografii by mal byť názov fotky, meno a adresa stomika. Do súťaže posielajte len 1 fotografiu.

Uzávierka súťaže je 30. 11. 2015. Fotografie zasielajte na e-mail: skjasip@coloplast.com

Si tá šťastnejšia

„Odmalička ma zaujímala veda“, hovorí Lisa. „Na ôsme narodeniny som dostala domáce laboratórium a moja knižnica bola plná kníh o výskume a lekárstve.“

Lise v deviatich rokoch diagnostikovali Crohnovu chorobu. Dnes je doktorandkou imunológie. Na svojom blogu opisuje svoj život po diagnóze Crohnovej choroby. Ako najprv hľadala správne stomické vrecká, a ako napokon začala doktorandské štúdium. Je to pútavé čítanie aj preto, lebo autorka sa venuje výskumu zápalového ochorenia čriev.

„Som rada, že môžem hovoriť o výskume zápalového ochorenia čriev a stómiách nielen ako vedkyňa, ale aj ako pacientka. Diagnóza mi poskytla jedinečnú príležitosť získať informácie o tejto chorobe. Sama na sebe zažívam,

čo je to boj s chronickým ochorením, vnímam, ako reaguje moje telo. Znie to zvláštne, ale pre mňa ako vedkyňu sú to neoceniteľné informácie. Keď som ležala na pohotovosti, sama, v bolestiach navštívil ma kňaz a povedal mi: „Si tá šťastnejšia. Máš jedinečnú príležitosť prežiť utrpenie a bolesť. Využi to!“ Tak sa aj stalo.

Coloplast dal môjmu životu znovu správny smer. Som rada, že som objavila ich stomické pomôcky. V okolí stómie som mala poškodenú kožu, ktorá sa vďaka týmto skvelým produktom veľmi rýchlo zahojila. Som päť rokov po operácii a prvé tri roky som



trpela bolesťami a úzkosťou zo stómie. Teraz som už v poriadku a všetko funguje, ako má.

Veda je moja vášeň. Keď sa ráno prebudím, prenikne ma pocit naliehavosti. Keď otvorím oči a vnímam závažnosť svojej choroby, prinúti ma to vstať. Som motivovaná, keď sa pozriem dozadu a vidím, čím všetkým som si prešla. Keď dorazím do laboratória, omámi ma pocit pohodia. „Skrátka, som a vždy budem vedkyňa,“ napísala Lisa.

Domáca ošetrovateľská starostlivosť

Domácu ošetrovateľskú starostlivosť (DOS) poskytujú agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS). Vykonávajú ju sestry s príslušnou odbornou spôsobilosťou. Hlavnou náplňou ADOS je komplexná ošetrovateľská starostlivosť. Niektoré agentúry poskytujú aj domácu rehabilitáciu.

Komu je domáca ošetrovateľská starostlivosť určená?

Služby ADOS sú určené pacientom všetkých vekových skupín, ktorí:

- potrebujú odbornú ošetrovateľskú starostlivosť
- nemusia byť hospitalizovaní, ale nemôžu samostatne chodiť na ošetrovanie do ambulancie, nakoľko sú čiastočne alebo úplne imobilní

Sestry ADOS ošetrojú najmä chronicky chorých pacientov. Domáce ošetrovanie sa však môže poskytovať aj pri náhlých či krátkodobých ochoreniach alebo po zákrokoch jednodňovej chirurgie, ktoré si vyžadujú následnú ošetrovateľskú alebo rehabilitačnú starostlivosť.

Kto službu odporučí?

Ošetrovateľskú starostlivosť indikuje hlavne **všeobecný lekár** na základe:

- zdravotného stavu pacienta
- na návrh lekára špecialistu
- na návrh ošetrojúceho lekára lôžkového zdravotníckeho zariadenia

Rehabilitačné výkony indikuje špecialista – odborný lekár pre fyziatriu, balneológiu a liečebnú rehabilitáciu (FBLR).

Postup pri indikovaní DOS

Ak pacient vyžaduje domácu ošetrovateľskú alebo rehabilitačnú starostlivosť, musia sa on, príbuzní alebo lekár obrátiť na najbližšiu ADOS podľa miesta bydliska. Vedúca sestra ADOS podrobne objasní spôsob objednávanie a vo väčšine prípadov pacienta aj navštívi, aby získala obraz o jeho zdravotnom stave a ošetrovateľskom či rehabilitačnom probléme.

Vystaví **Návrh na poskytovanie domácej ošetrovateľskej starostlivosti**, ktorý musí potvrdiť pacientov všeobecný lekár, v prípade rehabilitácie lekár FBLR. Návrh sa zasiela na schválenie do zdravotnej

poistovne. Po získaní súhlasu sa začnú domáce návštevy určenou sestrou a v prípade rehabilitácie fyzioterapeutkou.

Čo starostlivosť zahŕňa?

Ošetrovateľské a rehabilitačné výkony, ktoré sa vykonávajú v domácom prostredí, určuje **Katalóg výkonov**. K základným výkonom patrí:

- ošetrovanie rán, preležanín (dekubítov), vredov predkolenia
- ošetrovanie stômií
- podávanie infúzií a starostlivosť o centrálny venózný katéter alebo venóznú linku
- starostlivosť o epidurálny katéter
- starostlivosť o sondu a výživa pacienta sondou
- starostlivosť o ezotracheálnu, nasotracheálnu a tracheostomickú kanylu
- cievkovanie (ženy)
- starostlivosť o močový katéter

Okrem nich sa v rámci komplexnej starostlivosti poskytuje aj:

- aplikácia injekcií
- ošetrovateľská rehabilitácia sestrou
- prevencia vzniku preležanín
- polohovanie pacienta
- meranie krvného tlaku, pulzu, teploty
- nácvik podávania inzulínu
- výplach oka
- ošetrovanie ústnej dutiny u onkologického pacienta
- celotelový liečebný zábal
- odbery krvi, moču
- výtery hrdla
- očistná alebo liečebná klyzma
- odborný nácvik potrebných výkonov pri starostlivosti o chorého doma

Ošetrovanie vykonávajú sestry denne alebo niekoľkokrát do týždňa počas návštevných služieb u pacientov. Domácu rehabilitáciu vykonávajú fyzioterapeuti



najmä u pacientov po úrazoch, cievnych príhodách a operačných výkonoch.

Kto službu hradí?

Domácu ošetrovateľskú starostlivosť plne hradí zdravotná poisťovňa pacienta. Pri niektorých nadštandardných výkonoch má spoluúčasť pacient.

Opatrovateľská služba

Niektoré agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti poskytujú aj opatrovateľskú službu. Najmä pomoc pri osobnej hygiene, kúpaní, umývaní, obliekaní, ale aj výmenu plienok, polohovanie, zabezpečovanie stravy, dohľad. Sestry sprevádzajú pacientov na vyšetrenia k lekárovi, na úrady, nákupy, alebo pomáhajú v domácnosti pri bežnom upratovaní, vysávaní či žehlení.

Táto služba sa nehradí zo zdravotného poistenia. Návrh lekára pacient nepotrebuje a službu objednáva priamo v agentúre. Za službu platí klient, alebo môže byť hrazená zo životného poistenia či zo sociálneho fondu zamestnávateľa.

Každá ADOS má vlastný systém práce, preto sa na podrobnosti a podmienky informujte priamo v agentúrach.

Mgr. Jana Šípková
Zákaznícky servis, Coloplast A/S

Nie ste sami

„Urobili sme vám stómiu.“ Veta, ktorá zmení váš život. Pre jedného nezrozumiteľné slovo, ktoré počuje prvýkrát a zasiahne ho nepripraveného. Pre druhého predpovedaný fakt, o ktorom počul pred operáciou.



Mgr. Iveta Nagyová

Pre niekoho dočasná zmena, pre iného doživotná realita. Tak či onak, so stómiou sa každý musí vyrovať po svojom a prijať ju nakoniec musia všetci. Neexistuje ideálny človek, ktorý sa so stómiou vyrovná lepšie ako iní. Rozhoduje individuálny postoj k novej situácii.

Všetci, ktorých som sa opýtala, mi potvrdili, že zmenu prijímali ťažko. Najskôr ju museli prijať, nájsť v sebe silnú motiváciu, chuť žiť a ísť ďalej. Život pokračuje a každý človek sám rozhodne, ako ho bude žiť. Prvé reakcie ovplyvňuje najmä povaha jednotlivca. Ženy sa skôr rozplačú, svoje pocity prejavujú, hovoria o problémoch otvorenejšie, kladú viac otázok, myslia na svoju rodinu a chcú byť samostatnejšie pri ošetrovaní stómie. Málakedy chcú, aby sa na starostlivosti podieľal aj niektorý príbuzný. Muži city skrývajú, pri začatí vítajú prítomnosť druhej osoby, najčastejšie manželky, otázky kladú až neskôr a spoliehajú sa na pomoc rodiny. Práve rodina má najväčší vplyv na schopnosť prispôbiť sa novej skutočnosti.

Prvá reakcia stomika na stómiu často prezradí jeho postoj k situácii. Prvý pohľad na stómiu považujú všetci asi za najhroznejší, aký kedy videli. Často som počula: „Fuj! To je hrozné! Hrozne to smrdí! Takto budem smrdieť?“ Vídavam odvrátené pohľady, slzy a zdesenie. Na svoje povzbudivé slová, že to chce čas a že všetko pomaly pôjde, som dokonca neraz dostala odpoveď: „Vy ste na to zvyknutí!“

A ja som si musela zvykať. Nie je jednoduché prispôbiť sa novým veciam a reakcia má veľa podôb. Od absolútneho odmietania až po prijatie. Americká psychologička Elisabeth Kubler-Rossová opísala proces vyrovnávania sa s ťažkými životnými

situáciami a zoradila ich do piatich úrovní.

1. Šok a popieranie – „To nie je pravda! To je zlý sen“, keď ľudia situáciu považujú za omyl.
2. Hnev a častá otázka: „Prečo práve ja?“, ktorú sprevádza mrzutosť, zlosť, nenávisť, konflikty a okolie si všimne zmenu v pacientovom správaní.
3. Vyjednávanie a spochybňovanie: „To nezvládnem! Nedokážem to! Čo tak skúsiť niečo iné? Čo ak mi inde pomôžu?“ Obdobie hľadania nádeje.
4. Depresia a zúfalstvo: „Všetko sa skončilo! To je koniec!“ Objavujú sa strach, úzkosť, smútok a beznádej.
5. Prijatie: „Dokážem to! Idem ďalej! Ja sa len tak nevzdám!“ Vyrovnanie sa so situáciou a prijatie reality.



Autorka poznamenala, že prežívanie životných zmien nemusí prebiehať podľa tohto modelu ani v takomto poradí. Niektorí sa v určitom stupni zasekne a neposúva sa ďalej. Dôležité je uvedomiť si, že každá reakcia na zmenu má špecifické prejavy a tie nám môžu určiť, v ktorom období sa jednotlivec nachádza a ako mu pomôcť. Podľa charakteristiky jednotlivých úrovní sa môžete otestovať, v ktorej sa teraz nachádzate. Cieľom je, aby ste si uvedomili, že pociťovanie hnevu, zlosti, beznádeje alebo iných príznakov je v poriadku. Ste v prechodnom období, ktoré pominie. Proces vyrovnávania sa

s novými životnými udalosťami dokážete vedome ovplyvniť. Sestry vás alebo vašich rodinných príslušníkov naučia, ako sa o stómiu starať už v nemocnici. No to, ako sa vyrovnáte so životnou zmenou, záleží najmä na vás.

Veľa ľudí na vás myslí a chcú vám pomôcť: rodina, ktorá s vami prežíva všetky úskalia a radosti, priatelia, kolegovia... Palce vám držia aj ľudia v úzadí. Lekári a sestry, ktorí sa o vás starali, keď ste sa o seba nemohli starať sami, a ktorí pomohli a poradili vždy, keď ste to potrebovali. Zostávajú s vami v kontakte, keď ich potrebujete a sú ochotní ukrojiť si pre vás aj z voľného času.

A sú s vami aj ľudia, ktorí tieto pomôcky vymysleli a naďalej vymýšľajú, vyrábajú ich a starajú sa o to, aby ste sa k nim dostali vždy včas.

Všetci títo vzdialení pomocníci tu sú a budú pre vás, budú naďalej rozmýšľať, ako vám uľahčiť život. Počúvajú a rešpektujú vaše rady a podnety.

Obdivujem ľudí, ktorí dokážu byť v živote aktívnejší so stómiou ako tí bez stómie.

Jedna pani dala svojej stómii meno a rozpráva sa s ňou. Počula som o mladej žene, ktorá so stómiou otehotnela a porodila krásne dievčatko. Poznám stomikov, ktorí naďalej športujú – lyžujú, plávajú, venujú sa turistike, lietajú lietadlom, cestujú po svete a venujú sa svojim záľubám. Skláňam sa pred takouto vnútornou silou a vyjadrujem im aj ich rodinám obdiv a úctu. Všetkým želim veľa elánu a energie do života.

Mgr. Iveta Nagyová,
II. chirurgická klinika, UN L. Pasteura,
Košice

Hovorme spolu o duševnom zdraví

10. október je od roku 1991 Svetový deň duševného zdravia.

Vyhlásila ho Svetová federácia za duševné zdravie (WFMH).

Cieľom je zvýšiť informovanosť verejnosti o problémoch, ktoré súvisia so psychickými ochoreniami.

Liga za duševné zdravie je nezisková organizácia, ktorá propaguje duševné zdravie a už 15 rokov realizuje celoslovenské projekty. Snaží sa, aby sa človek dostal včas k odborníkovi a správnej liečbe. Informuje pacientov a usiluje sa o postupné dobudovanie komplexnej siete služieb. Ľuďom s duševnou poruchou pomáha široký súbor služieb a zariadení, aby boli uspokojené ich zdravotné, psychologické a sociálne potreby. Podľa vzorov z vyspelejších krajín by mali byť súčasťou komplexnej siete okrem modernej nemocničnej starostlivosti aj krízové centrá, denné stacionáre, linka dôvery, rezidenčné služby ako chránené bývanie a služby pracovnej či sociálnej rehabilitácie. Niektoré takéto služby vznikajú „zdola“ vďaka našim

organizáciám, ktoré vytvárajú centrá sociálnej rehabilitácie a Liga ich každoročne podporuje z výnosu zbierky Dni nezábudiek.

Žijeme rýchlu dobu a zabúdame sa tešiť zo života. Sme preťažení a zameraní na výkon. Vyhoríme, lebo nevieme oddychovať. Zabudli sme na svoje duševné zdravie. V máji sme rozbehli internetovú kampaň „Len 5 minút“, v ktorej sme spolu s mienkotvornými osobnosťami nabádali, aby každý z nás hovoril so svojimi blízkymi o duševných a citových veciach. Stretli sme sa s veľkým záujmom, ale aj s mnohými otázkami. Ako hovoriť o duševnom zdraví? Rozprávať aj o duševných poruchách? S kým sa zhovárať? Komu sa zdôveriť s intímnyimi témami?

Naozaj nemusíš byť odborník, aby si dokázal s blízkymi hovoriť o pocitoch. Ak nevieš, ako na to, dáme ti pár tipov, ako to určite zvládneš.

- Pri rozhovore s priateľom o jeho pocitoch nemusíš hovoriť len o duševných problémoch. Začni hovoriť o bežných každodenných veciach. Maj na pamäti, že problém s duševným zdravím je len jednou časťou človeka pred tebou. Ľudia nechcú byť definovaní problémami v oblasti duševného zdravia ani škatulkovaní. Hovor o veciach, o ktorých ste spolu zvyčajne hovorili. Čas, ktorý tráviš s človekom, mu umožňuje pocítiť, že ti na ňom záleží

Desatoro o tom ako



1. Príjímaj sám seba!

Poznaj sám seba, svoje dary, prednosti i slabosti. Váž si sám seba, ale neber sa príliš vážne.



3. Buď aktívny!

Život je rieka, raz plávame s prúdom a raz proti nemu. Vždy je za čím ísť a pred čím utekať. Kým sa hýbeme, žijeme a naopak.



5. Stretávaj sa s priateľmi!

Príbuzných si nevyberáme, ale priateľov áno. Sympatia, náklonnosť, kamarátsstvo, priateľstvo, láska sú zdrojom opory a radosť zo života.



2. Hovor o tom!

O tom, čo ťa trápi, čo sa bojíš, čo si vyčítaš, o svojich smútkoch, ale i radoostiach, o úspechoch. Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť dvojnásobná!



4. Uč sa novým veciam!

Stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. To, čo zvládneme, nás blaží, čo nezvládneme, aspoň sme vyskúšali.



6. Rob niečo tvorivé!

Géniov je málo, ale tvorcom je každý z nás. Tvoríť môžeme v ateliéri i záhrade, v divadle i dielni. Proces je dôležitejší ako výsledok. Výtvar možno kritizovať, ale to, čo pri tvorbe zažijeme, nám nikto nezoberie.



a azda ti pomôže pochopiť, čo ho trápi.

- Vyhni sa frázam: „Chod' von a vybehaj to“, „Nesed' doma, pod' sa baviť – prejde ťa to!“. Nepomôžu, dokonca môžu dotyčnému uškodiť! Snaž sa mať otvorenú myseľ a nebyť kritický. Nemusíš vždy pochopiť, čo sa deje v duši iného človeka, ale už ochota počúvať ho je dôležitá.
- Pripomínaj blízkemu svoj záujem a podporu. Niekedy aj malé veci dokážu naštartovať veľké. Stačí, keď vie, že má „priateľa na telefóne“, niekoho, na koho sa môže spoľahnúť.

- Hovor, ale aj počúvaj: jednoducho buď prítomný – už to samo o sebe veľa znamená. Snaž sa byť pri rozhovore uvoľnený a otvorený. Živanie alebo pravidelné sledovanie hodín nezostanú bez povšimnutia a od úprimnosti, samozrejme, skôr odradia.

Ešte jeden postreh. Doprajme ľuďom čas. Niektorí radšej napíše esemesku alebo e-mail a nerád hovorí tvárou v tvár alebo po telefóne. Keď sa bude cítiť pripravený, možno sa k vám vráti. Pre niekoho je dôležité vedieť, že ste tu, a keď bude pripravený, nadviaže s vami kontakt.

Počas jesennej kampane vás vyzveme, aby ste pokračovali a hľadali svoje blízke osoby, či už v rodine alebo medzi priateľmi, a zhovárali sa s nimi o svojom duševnom stave. Ak prežívate šťastie spolu s ostatnými, vaša radosť sa zväčší. Ak o nešťastí hovoríte s blízkymi, smútok sa zmenší. Vašou pomocnou rukou môže byť aj Desatoro o tom, ako sa starať o duševné zdravie.

Viac informácií o zbierke a Dni nezábudiek nájdete na www.dusevnezdravie.sk.

Ing. Olga Valentová
Liga za duševné zdravie SR

byť duševne zdravý



7. Zapoj sa a pomôž!

Pohyb krídel motýľa v jednom kúte sveta môže spôsobiť búrku na jeho opačnom konci. Zaujímaj sa o to, čo sa deje vo svete. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú dávajú zmysel nášmu vlastnému životu.



9. Oddychuj a uvoľni sa!

Práca šľachtí, ale môže aj zabíjať. Uč sa aktívne i pasívne oddychovať, nachádzať nové zdroje radosti a uvoľnenia. Pre niekoho veselá spoločnosť, pre iného samota, pre niekoho šport, pre iného príroda. Aj dobré jedlo a pitie, či iné slasti vyvažujú stres všedného dňa.



11. Neboj sa snívať!

Snívajme v noci i cez deň. V snoch sa môžeme vznášať a dokázať úžasné veci. Nie všetky sny sa našťastie naplnia, ale niektorým sa môžeme aspoň priblížiť.



8. Neváhaj požiadať o pomoc!

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, bolesť prílišná, strata prívelká, strach neznesiteľný – nehanbi sa požiadať o pomoc. Odborníka, alebo len spriaznenú dušu, niekoho, kto prežil podobné trápenie.



10. Zdolávaj prekážky!

Uč sa brať životné problémy a prekážky ako výzvy a možnosti osobného rastu. Čo nás nezabije...a je potom čo rozprávať vnúťatám.



12. Ži teraz a tu!

Príliš mnoho minulosti nám bráni vzlietnuť a príliš mnoho budúcnosti nám nedovolí pevne sa rozkročiť na zemi. Ži teraz a tu najlepšie ako vieš, lepší život nemáš!

A že je tých prikázaní dvanásť? Proste nikto nie je dokonalý!

Michal Hvorecký – slovenský spisovateľ a prekladateľ

Vyštudoval estetiku na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre. Píše poviedky, romány a blogy. Preklady jeho kníh vyšli v piatich jazykoch. Za svoje texty získal viacero literárnych ocenení a autorských štipendií. Adaptáciu románu Plyš uviedlo pražské Divadlo Na zábradlí, Divadlo Aréna v Bratislave a Schauspielhaus Hannover. Z nemčiny prekladá prózu a divadelné hry. Je ženatý, má dve deti, syna a dcéru. Žije v Bratislave.

Ako ste sa dostali k písaniu?

Túžil som rozprávať príbehy. Vyjadriť sa slovom. Iste to súvisí aj s rodinou, z ktorej pochádzam. Môj otec a starý otec písali knihy, hlavne odborné, jeden o ekonomike a druhý o matematike a počítačoch, obaja boli profesori, pôsobili v akademickom prostredí. Písanie a čítanie boli pri našich rodinných debatách prítomné od malička. Bolo to veľmi inšpiratívne prostredie. Odjakživa ma lákalo literárne rozprávanie. Začal som v pätnástich a odvtedy som neprestal.

Kedy ste napísali svoju prvú knihu?

Keď som mal osemnásť. Bola to prvá verzia môjho debutu Silný pocit čistoty. Moje prvé texty boli denníky, zápisky, fragmenty poviedok. Začínal som veľmi živelné, vôbec som neplánoval publikovať. Jednoducho som musel

písať. Nemohol som inak. Snažím sa stále vyvíjať, neopakovať sa.

Čo alebo kto vás inšpiruje pri písaní?

Inšpiráciou pre mňa môže byť skutočne čokoľvek. No čím som starší, tým väčšmi verím, že tie najlepšie príbehy sú prežité, minimálne v hlave autora, ak nie na vlastnej koži. Rád počúvam ľudí, ich príbehy, zážitky. Fascinuje ma identita človeka, jeho história, najmä tá spleť a tajomná. Naša rodina z matkinej strany pochádzala z Levoče. Predkovia sa volali Kirchmayer a Castella, patrili k spišským Nemcom. Môj starý otec Štefan Kirchmayer bol ešte dvojязыčný a aj vďaka nemu sa v rodine udržala nemčina, napriek zákazom v stalinských rokoch. Rodina z otcovej strany žila v Bytči a jej okolí a naše priezvisko je vraj pôvodne poľské.



Povedzme si otvorene, dá sa na Slovensku užiť len písaním? Venujete sa profesionálne aj iným činnostiam?

Výlučne literárnym písaním sa neužívam. Odjakživa som popri písaní pracoval. Vystriedal som množstvo povolání. Keďže nechcem byť závislý od štátu a grantov, zvykol som si byť flexibilný. Som svojím vlastným sponzorom. Keď chcem písať literárny text, musím si na to zarobiť inde. V uplynulých rokoch sa živím hlavne vecami, ktoré súvisia s písaním a literatúrou. Pracujem v Goetheho inštitúte. Organizujem programy na podporu čítania mladých ľudí. Pomáham firmám zlepšovať textovú komunikáciu. Prekladám z nemčiny. Píšem pre noviny. Moderujem debaty, najmä o kultúre. Je to trochu dobrodružný život a má v sebe aj prvky romantiky.

Vedeli by ste poradiť začínajúcemu autorovi? Má v zásuvke rukopis. A čo ďalej?

Začínajúci autor by sa mal predovšetkým sústrediť na svoj rukopis a usilovať sa, aby bol čo najlepšie. Editovať, čiže upravovať, škrtáť, vylepšovať ho. Pripraviť ho čo najlepšie. Vydanie je až druhoradé. Ak bude rukopis dobrý, rád pomôžem, aby raz vyšiel. Podstatné je, aby to bola autentická, vyspelá výpoveď.





Keď sa vrátíme pár rokov dozadu, v ponuke nebolo toľko kníh ako teraz a hlavne autorov. Mnohí z nich vydajú jednu knihu a potom už nič. Čo si myslíte o tomto fenoméne?

Píše a vydáva sa naozaj veľa. Vlastne každý môže knihu vydať, ťažšie je ju predať. Číta sa pomerne veľa. Knihy sa kupujú, hlavne pred Vianocami. Lenže trh ničia neplatiči a veľkí hráči. Šíri sa to ako mor. Jednoducho autori a vydavatelia nedostávajú zaplatené za knihy, ktoré sa predali. Hypermarkety nastavili zderské podmienky, berú si vyše polovicu z ceny knihy a kto ich hru neprijme, toho vyradia z regálov. Trh sa monopolizuje. Vyzývam ľudí, aby nakupovali u dobrých a zodpovedných kníhkupcov. Autorom radím, aby si knižky nevydávali sami. Neraz sa stáva, že do toho vrazia stovky aj tisíce eur a knihy im potom nepredané zostanú ležať v garáži.

Vaše knihy sa preložili do piatich jazykov a predávajú sa aj v cudzine. Ako sa vám to podarilo?

Veľmi si cením prácu prekladateľov zo slovenčiny. Písanie mi neprinieslo peniaze, ale cestovanie a stretnutia

s mnohými vzácnymi, inšpiratívnymi ľuďmi. No na Slovensku mám určite oveľa viac čitateľov. To si vážim. V nemčine sa celkom darilo môjmu dunajskému románu, ale nepreceňujem to.

Ste známy tým, že rád glosujete rôzne „horúce témy“. Bavi vás provokovať?

Skôr ma baví inšpirovať ľudí ku kritickému mysleniu. Žasnem, ako sa zasa šíri rôzna propaganda a bludy. Aj v otázkach zdravia. Spolupracujem aj s lekármi, pomáham im občas písať texty pre pacientov a vnímam, akí sú zdesení zo šírenia pseudoinformácií o liečbe rôznych chorôb. Znova sa rozmohli i šarlatáni všetkého druhu. Keď ma niečo pobúri, keď vnímam nespravodlivosť, alebo si všimnem klamstvo, nemôžem mlčať.

Vaši obľúbení autori?

Tolstoj, Nabokov, Thomas Mann. A mnohí

d'alší. Som vášnivý čitateľ. Knihy kupujem a zbieram už roky. Sú mojím najcennejším majetkom.

Ako trávite svoj voľný čas?

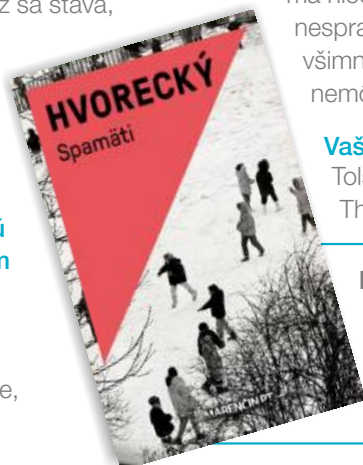
Hlavne so svojou rodinou. Už oveľa menej cestujem, aby som mohol byť doma. Rád čítam hrubé nemecké noviny aj romány. Chodievame na výlety do Malých Karpát. Potrebujem oddych od počítača, pri ktorom trávim priveľa času. Pravidelne chodievam na koncerty Slovenskej filharmónie a do Opery SND. Hudba je popri literatúre moja druhá vášeň.

Akú knihu zo súčasnosti by ste nám odporučili?

Olga Grjasnowa: Rus je ten, ktorý miluje brezy. Mimoriadny román mladej autorky, ktorý objasní veľa k aktuálnej téme migrantov v Európe a hľadania lásky aj domova.

Ďakujem za rozhovor.

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



Knižku Spamäti môžete od nás získať zdarma. Tí z vás, ktorí majú o ňu záujem, napíšte nám. Spomedzi všetkých záujemcov vyžrebujeme jedného šťastlivca a knihu mu zašleme.

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

Držali sme spolu

Volám sa Ivka a osem mesiacov som žila so stómiou. Po poslednej operácii, keď mi zazorili črievko, som si uvedomila, čo všetko som prežila. Pochopila som, že ľudia s celoživotnou stómiou si zaslúžia najvyššie ocenenie. Klobúk dole!



Pred dvomi rokmi v auguste sa nám prirodzenou cestou narodilo naše vytúžené a dlho očakávané druhé dieťa, zdravá a čulá dcéra Caroline. Po pôrode sa u mňa vyskytli komplikácie – krvný hematóm. V ukrutných bolestiach a veľmi vyčerpaná som sa snažila venovať svojmu novorodeniatku, ktoré cítilo, že musí byť statočné a bojovať spolu s mamou.

Po týždňovom pobyte v pôrodnici na lôžku mi oznámili, že ma musia znova operovať, opäť sa vytvoril hematóm. Hneď som sa opýtala, či prežijem. Priznala som, že sa veľmi bojím. Nie o seba, ale o svoje deti. Čo s nimi bude? A čo moja malá, čo bude papať? Ráno pred operáciou mi maličku ešte doniesli, nadojčila som ju a ako veľká hrdinka som s malou dušou išla bojovať. Po operácii ma všetko bolelo. Vedela som však, že čím skôr sa postavím, tým skôr uvidím dcérku a to ma hnalo ďalej. Z novorodeneckého oddelenia mi maličku priniesli zakaždým, keď videli, že som hore. Dojčiť som ju už nemohla, brala som silné lieky.

Caroline každým dňom rástla a stále sa usmievala. Držali sme spolu ako správny „babský tím“ – ja pre ňu a ona pre mňa. Ochrannú ruku nad nami držali naši chlapi, môj manžel a syn Tomáško, ktorí za nami chodili a podporovali nás. Môj stav sa nezlepšoval. Diagnostikovali mi rektovaginálnu fistulu.

Z pôrodnice sme odišli každá svojím smerom. Caroline s veľkým bračekom Tomim, s dedkom a babkou domov. Mňa manžel previezol do špecializovanej nemocnice. Situácia vyzerala dramaticky. Potrebovala som krv, ktorú nemali na celom Slovensku a pán primár sa rozhodol operovať aj tak. Urobili mi dočasnú stómiu – vývod hrubého čreva. Po mesiaci som sa vrátila domov a konečne som uvidela svoje deti. V tej

chvíli ma netrápilo porezané brucho ani to, že si so sebou všade musím nosiť svoju novú, značkovú „kabelku“. Bola som šťastná, že žijem a mám pre koho žiť. Potrebovali ma deti a nič iné pre mňa nebolo dôležité. Kým som ležala v nemocnici, o obidve deti sa vzorne staral manžel. Aj o všetko, čo k tomu patrí: nočné vstávanie a kŕmenie, prebaľovanie, kúpanie, čím zožal patričné uznanie a obdiv okolia. Manžel v tom období končil svoje päťročné štúdium, takže som sa už na jeho pomoc veľmi spoliehať nemohla. Čakala ho diplomová práca a štátnice. Nevie, kde som ešte nabrala sily, ale odvtedy som sa bez pomoci sama starala o deti aj domácnosť. Manžel pracoval a študoval. Bolo to veľmi náročné obdobie plné stresov a nervozity.

V januári 2013 som podstúpila ďalšiu operáciu – plastiku konečníka. Každý, kto ma poznal, sa ma pýtal, ako zvládam seba i deti. „V pohode“, odpovedala som, no v skutočnosti som za sebou mala nespočetne veľa prebdených nocí, slz a trápenia. Ale aj radosť zo svojich dvoch ratolestí, ktoré mi dodávali chuť žiť a bojovať. Vždy, keď som sa nevládala postaviť z postele, presviedčali ma o tom, že práve tento deň bude pre nás ten najkrajší. Venovala som sa im, ako som najlepšie vedela. Usilovala som sa

neprenášať na deti svoju ani manželovu nervozitu. Muža čakali skúšky a mňa posledná, šiesta operácia. Tomáš mal už tri roky a bol krásne zvedavý, neustále sa pýtal „a prečo?“ Kamarátil sa aj s mojím črievkom, nosil mi pravidelne vrecúško. Pomáhal s plienkami pre sestričku aj s vrecúškami pre mamičku.

Posledná operácia bola najvyčerpávajúcejšia, najbolestivejšia a zároveň najkrajšia. Stómiu mi zrušili. V máji 2013 manžel úspešne spromoval a v auguste 2013 sme spoločne oslávili prvé narodeniny milovanej Caroline.

S odstupom času si uvedomujem zmysel svojho života. Nie je ukrytý v hmotných veciach, ale v deťoch, ktoré boli nútené už od raného veku bojovať. Nesmierne si vážim každú sekundu, ktorú s nimi strávim. Som vďačná za každé ráno, keď sa prebudím. Teším sa zo zdravia a z objatí najbližších.

Ďakujem všetkým, ktorí pri mne stáli, podporovali ma a dodávali mi energiu. Aj tie najťažšie chvíle ste mi spríjemňovali, aj tie najťažšie dni ste robili ľahšími a krajšími. Všetkým pacientom so stómiou želim veľa síl a vytrvalosti. Chápem vás a obdivujem vašu statočnosť a odhodlanie ísť ďalej a žiť plnohodnotný život.

S úctou a láskou, vaša Ivka



Ako sa obliekať so stómiou

Aj po operácii a vyvedení stómie máte nekonečné možnosti obliekania. Po zahojení rany na bruchu smiete nosiť väčšinu oblečenia, ktoré máte doma v skrini. Možno sa však radšej vyhnute niektorým štýlom a naopak, zapáčia sa vám nové.

Je dobré vedieť, ako sa po operácii obliekať. Porozprávajte sa a poraďte sa o svojom výzore a pocitoch so stomickou sestrou, ktorá vám rada poskytne cenné rady.

Stomické vrečko by sa malo prispôbiť vášmu telu. Mnohé dnešné vrecká sa navrhujú tak, aby boli neviditeľné, dokonca aj pod štýlovým oblečením, ktoré kopíruje postavu.

Vrečko si vyprázdňujte pravidelne, aby nebolo pod oblečením nápadné, keď sa v ňom nazbiera stolica alebo moč. Väčšina výpustných vreciek od spoločnosti Coloplast má jedinečný rolovací systém. Vrečko je zospodu uzavreté uzáverom Velcro® a jednoduchým zrolovaním skráťte jeho dĺžku.

Aká spodná bielizeň sa odporúča?

Predovšetkým obťahnutá, aby pomáhala udržať vrečko na mieste, nie však príliš tesná, aby sa stolica alebo moč nedostali do spodnej časti vrecka.

Pre mužov môžu byť slipy alebo trenírky. Vrečko najlepšie držia obťahnuté boxerky. Kto uprednostňuje trenírky, môžete si ich upraviť a v oblasti pásu našiť „vrečko“, ktoré udrží stomické vrečko.

Mnohé ženy uprednostňujú priliehavé – nie však príliš tesné – nohavičky s vysokým pásom. Bavlnené, spandexové alebo podobné strečové nohavičky sú

tiež vhodné. Pančuchy s priliehavým pásom sú takisto dobrou voľbou.

Aké pánske oblečenie nosiť?

Mnohí muži nosia nohavice pod úrovňou pásu, takže stomické vrečko sa môže nachádzať nad úrovňou pásu. Skúste nohavice o jedno číslo väčšie, aby sa opasok umiestnil nad stomickým systémom. Nohavice s nariaseným pásom či záševkami skryjú vrečko lepšie ako tie s rovným strihom.

Ak máte stómiu v oblasti pásu, nenoste tesné nohavice ani opasky. V závislosti od umiestnenia stómie by ste mohli uvažovať o trakoch, najmä, ak vám opasky pripadajú nepohodlné alebo obmedzujúce.

Obliecť si môžete aj vestu, ktorá prekryje oblasť pásu nohavic – športovú, neformálnu alebo v biznis štýle, ktorá vrečko prekryje. V chladnejšom období odporúčame svetle a saká.

Na šport sa hodia cyklistické šortky. Môžete ich nosiť samostatne alebo pod iné šortky, tepláky alebo plavky, aby ste získali pocit absolútneho bezpečia.

Ako vybrať dámske oblečenie?

Ženy len ťažko nachádzajú nohavice, ktoré sadnú na ich postavu. Ak máte stómiu v oblasti pásu, vyhnite sa tesným nohavičiam, sukniám alebo opaskom. Pohodlnejšie by ste sa mohli cítiť v nohavičiach alebo sukni s vyšším či

voľnejším pásom alebo s elastickým pásom. Nohavice alebo sukňa s riasením v oblasti pásu skryjú vrečko lepšie ako tie s rovným pásom. Módni návrhári vedia, že ženské telo môže mať mnoho tvarov a veľkostí. Preto sa dajú kúpiť nohavice s rôznou výškou pásu, čo vám umožňuje nájsť si správny a vyhovujúci štýl.

Na šport odporúčame tepláky alebo elastické nohavice, ktoré pomôžu držať vaše vrečko aj počas cvičenia. Vyskúšajte aj cyklistické šortky, ktoré sa dajú nosiť samostatne, alebo pod iné šortky, tepláky či elastické nohavice.

Aké plavky vybrať?

Ženy si pravdepodobne vyberú plavky s podšívkou, ktorá vytvorí uhladenejšiu siluetu. Mnohé plavky sú v oblasti brucha nariasené, čo pomôže skryť vrečko. Tiež môžete využiť sarong na zahalenie postavy.

Aj muži majú viacero možností. Plavky boxerky s elastickým pásom a bermudy ponúkajú rôzne pozície v oblasti pásu. Ak máte stómiu nad líniou pásu, môžete si zvoliť plavky a hore tielko.

Množstvo špeciálneho oblečenia pre stomikov, najmä od zahraničných výrobcov, nájdete aj v internetových obchodoch.

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





Vitamín B

Mať všetky vitamíny pohromade je určite pohodlné a vitamínové doplnky B-komplexu kúpite v každej lekárni. Môžete ich však nájsť v bežných potravinách a budú vám chutiť oveľa viac ako umelá pilulka.

B-komplex je súhrnné označenie pre skupinu dôležitých vitamínov B. Tieto sú vo vode rozpustné a sú dôležité pre náš organizmus. Tento vitamín nájdete napríklad v kvasniciach, syroch, orechoch, listovej zelenine či brokolici.

Skutočnosť, že nám vitamín B chýba, nám naše telo dá vedieť pomerne rýchlo a príznakov je veľa. Ak napríklad bojujete so stálou únavou, máte zlú náladu a nemôžete v noci spať, je možné, že potrebujete doplniť béčko. Okrem týchto príznakov sa môže objaviť aj zápcha, nechutenstvo, vypadávanie vlasov, kŕče v končatinách, nepríjemný pocit v ústach, afty.

Vitamín B1 (Tiamín)

Tento vitamín je známy pod názvom vitamín ducha, pretože má pozitívny vplyv na nervový systém a duševný vývoj. Potrebovať ho budete pri športových výkonoch alebo zvýšenom strese. Nájdete ho v obilných zrnách a kvasniciach.

Vitamín B2 (Riboflavín)

Má dôležitú funkciu vo využití železa a tvorbe bielkovín. Podporuje rast, zdravú kožu, vlasy a nechty, prispieva k udržaniu dobrého zraku. Nájdete ho v mliečnych výrobkoch, vnútornostiach, pive.

Vitamín B3 (Niacínamid)

Je nutný na uvoľňovanie energie z potravy. Vo veľkých dávkach rozširuje cievy a môže byť použitý pri liečbe vysokého krvného tlaku. Potrebovať vo väčšom množstve ho budú ľudia s ochorením obličiek, v tehotenstve. V potravinách ho nájdete v tuniakovi, vo fazuliach, hrachu, vajciach či brokolici.

Vitamín B6 (Pyridoxín)

Je nevyhnutný na tvorbu protilátok a červených krviniek. Pôsobí pozitívne na zmiernenie napätia a bolesti pri menštruácii a tiež ako prirodzený močopudný prostriedok.

Vitamín B10 (Kyselina listová)

Zúčastňuje sa na tvorbe červených krviniek, zlepšuje vstrebávanie železa. Nájdete ho v celozrnnom pečive, banánoch, mäse, červenej repe, špenáte.

Vitamín B12 (Kyanokobaltamín)

Udržiava zdravý nervový systém, znižuje popudlivosť a zlepšuje koncentráciu a duševnú rovnováhu. Nachádza sa hlavne v pečeni.

Jednou z potravín, ktorá obsahuje vitamín B (B1, B2, B9) je brokolica. Okrem iného je bohatá aj na vitamín C, E a minerálne látky. Pôsobí preventívne proti infekciám, vďaka vysokému obsahu vlákniny zlepšuje trávenie a odstraňuje zápchu, posilňuje činnosť svalov, podporuje imunitný systém, posilňuje srdce a krvný obeh, podnecuje krvotvorbu.

Brokolica je hlúbová zelenina, ktorá má ružicovú „hlávkú“. Táto zelenina má pôvod na Apeninskej „čižme“ (Taliansko a okolie) odkiaľ sa dostala do celého sveta. Brokolica dorastá do dĺžky okolo 15 centimetrov.

Má rada stály prísun vody a je aj mrazu odolná. Túto zeleninu by ste mali konzumovať aspoň jedenkrát do týždňa v rôznych chutných podobách.

Dá sa použiť do zeleninových šalátov, polievok, omáčok, nátierok, zapekaná s inou zeleninou, ako príloha alebo ako zeleninka preliata chutnými syrovými omáčkami. Toto chutné, zdravé a ľahké jedlo je vhodným doplnkom pri chudnutí a pri zdravom životnom štýle. Najlepšia úprava brokolice je varenie v pare, aby sme zachovali čo najviac vitamínov a minerálov.

Zapečená treska s brokolicou

400 g rybie filé z tresky
200 g brokolica
1 cibula
2 str. česnak
100 ml zeleninový vývar
50 g str. hanka
25 g parmezán, čierne korenie
olivový olej

Strúhanku dozлата nasucho pražte na panvici s nepríľnavým povrchom. V hrnci rozohrejte lyžicu oleja a pomaly na ňom domäkka opražte nadrobno nakrájanú cibuľu. Potom k nej pridajte na ružičky rozobratú umytú brokolicu, prelisovaný cesnak a všetko zalejte vývarom. Zmes na miernom plameni 5 minút povarte. Filety z tresky osušte, pokrájajte na väčšie kúsky a rozložte na dno naolejovanej zapekacej misky.

Na rybu navrstvite brokolicovú zmes a všetko zasypte opraženou strúhankou a parmezánom. Grilujte do zlatista približne päť minút na najvyššom stupni. Dospelým môžete pokrm dochutiť korením.



Vy sa pýtate, my odpovedáme.



Z času na čas mám pod stomickým vrecom sčervenanú pokožku. Riešim to stomickým zásypom. Môžem použiť aj ochranné rúško? Ako ho správne používať?

Ochranné rúško Brava je pomôcka na ochranu kože okolo stómie, fistúl či drenážnych rán. Ide o hydrokoloidný samolepiaci obväz, ktorý zaručí, že koža je preliečovaná a zároveň cez obväz dýcha. Ochranné rúška sú z jemného, tvarovateľného materiálu, ktorý sa flexibilne prispôsobí kontúram tela.

Ochranné rúško pomáha pri liečbe a hojení stredne až silne podráždenej, mokvavej pokožky v okolí stómie. Také poškodenie kože vzniká hlavne pri podtekaní pomôcky.

Pred aplikáciou si na ochranné rúško naznačte tvar a veľkosť stómie a potom nožnicami vystrihnite požadovaný otvor. Ochranné rúško sa aplikuje na čistú a suchú kožu. Ak je koža mokvavá, použite stomický zásyp Brava (F85177), ktorý kožu trochu presuší (absorbujú exsudát). V opačnom

prípade by sa rúško nemuselo dobre prilepiť a mohlo by rýchlo odpadnúť. Zvoľte si aj veľkosť použitého rúška tak, aby ste ho po okrajoch lepili na nepoškodenú – čiže suchú a zdravú kožu. Vtedy rúška lepšie prilne k telu. Na ochranné rúško aplikujte stomické pomôcky. Ochranné rúško musí byť plochou väčšie ako lepiť časť stomickej pomôcky.

Ochranné rúško môže byť na tele až 5 dní. Preto sa jednoduchšie používa s dvojdielnym systémom, pričom na ochranné rúško nalepte základnú podložku a nasadte stomické vrecko. Podložka je na tele i na ochrannom rúšku až 3 dni, koža je chránená aj preliečovaná.



Ochranné rúška sú k dispozícii vo veľkostiach:

Ochranné rúško 10 x 10 cm (kód poisťovne F35075)

Ochranné rúško 15 x 15 cm (kód poisťovne F40185)

Ochranné rúško 20 x 20 cm (kód poisťovne F40186)

Kotúč 2 m (200x10 cm) (kód poisťovne F40187)

z kotúča si odvíjate, koľko potrebujete

Mesačne máte nárok na 10 kusov ochranných rúšok.

Po odstránení pomôcky sa mi na koži objavili drobné červené vyrážky. Koža ma svrbí a cítim jemnú bolesť. Poradte mi, čo robiť a ako predísť podobnej situácii v budúcnosti.

V tomto prípade môže ísť o **kontaktnú dermatitídu**. Je to neinfekčné povrchové zápalové ochorenie kože, alergickej povahy, vyvolané rôznymi vonkajšími i vnútornými faktormi. Na koži sú malé zapálené šupinaté vyrážky, ktoré intenzívne svrbia. Bohužiaľ, mnoho ľudí so stómiou trpí z času na čas podráždením kože v okolí stómie. Koža môže byť podráždená výlučkami stolice či moču, častým odliepaním pomôcky, potením sa, tlakom alebo trením pomôcky o oblečenie a podobne.

Podtekanie a následné podráždenie kože môže mať niekoľko príčin.

- **Nevhodne zvolená veľkosť otvoru na pomôcke.** Otvor na pomôcke má byť rovnaký ako je veľkosť a tvar stómie. Ak je otvor veľmi veľký, dochádza k dráždeniu kože. Je preto dôležité pravidelne sledovať a merať si veľkosť stómie. Hlavne v pooperačnom období. Pokiaľ je stómia oválna je predpoklad, že kus kože v tesnej blízkosti stómie nebude prekryvať stomická pomôcka a preto je vhodné použiť tvarovateľný tesniaci krúžok Brava alebo pastu Coloplast.
- **Nedostatočne nalepená pomôcka.** Bezpečné prilnutie a vrstva odolná voči odieraniu pomáhajú chrániť kožu pred podráždením. Preto sa uistite, že vaša pomôcka je prilepená po celom obvode.
- **Kožné záhyby a pooperačné jazvy.** V tomto prípade je dôležité zvoliť správnu stomickú pomôcku, napríklad konvexný systém.

V prípade kontaktnej dermatitídy použite **stomický zásyp Brava**. Nasypete na okolitú kožu jemnú vrstvu a nalepte stomickú pomôcku. Zásyp pomôže odsáť prebytočnú vlhkosť a lieči podráždenú kožu. Pri podráždenej koži sa vyhnite používaniu ochranného filmu Prep, ktorý obsahuje alkohol a kožu by dráždil.

Pokiaľ sa koža neupokojí a problém pretrváva, je možné, že ide o dermatitídu, ktorá je spôsobená viacerými príčinami ako je užívanie niektorých liekov, nedostatočný prísun tekutín, onkologická liečba - rádioterapia či chemoterapia. Tiež môže ísť o alergiu na lepiaci materiál. V tomto prípade odporúčame navštíviť odborného lekára.

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

Príroda prináša šťastie

Štúdiá časopisu *Environmental Science & Technology* z roku 2014 dokázala, že pobyt v prírode zlepšuje duševné zdravie.

Mathew P. White z American Chemical Society zistil, že v dobe, keď osemdesiat percent svetovej populácie žije v mestách, sa hlavným problémom verejného zdravia stal stav duševnej pohody. V krajinách s vysokým a stredným príjmom patrí k hlavným príčinám práceneschopnosti depresia.

Štúdiá z Veľkej Británie porovnávala duševné zdravie stovky ľudí, ktorí sa z miest presťahovali do zelenšieho, prírodnejšieho prostredia a tých, ktorí sa presťahovali opačne. Ukázalo sa, že ľudia, ktorí sa presťahovali do prírodnejšieho prostredia, sa počas troch rokov cítili celkovo šťastnejší.

Vedci prišli k záveru, že presun do zelenšieho mestského prostredia sa spája s trvalým zlepšením mentálneho zdravia. Rozšírenie mestskej zelene môže mať pre zdravie celej spoločnosti veľký úžitok.

Príroda vás preberie k životu

Štúdie dokázali, že pobyt v prírode u ľudí zvyšuje pocity vitality, z čoho sa v tele produkuje viac energie a dokonca to napomáha vývinu odolnejšieho imunitného systému.

Vedúci autor a profesor psychológie Richard Ryan z University v Rochestri nalieha: *„Príroda je palivo pre dušu. »asto, keď sa cítite vyčerpaní, dajte si trochu vy, ale v skum potvrdzuje, že lepšie spôsob, ako si dodať energiu, je priblížiť sa k prírode!“*

Nielen skutočná blízkosť prírody zvyšuje šťastie. Stačí, keď si predstavíme seba samého vonku, alebo spomíname na predchádzajúce výlety a zvýši sa nám hladina serotonínu, zlepši sa nálada aj celkové zdravie a zmenší sa vyčerpanie.

V spomínanej štúdii univerzitní výskumníci testovali účinky prírody na 537 vysokoškolákov v reálnych aj imaginárnych situáciách. Jeden experiment zahŕňal študentov, ktorí chodili na 15-minútovú prechádzku po vnútorných chodbách alebo von po ceste popri rieke lemovanej stromami.

Druhý experiment zahŕňal študentov, ktorí skúmali fotografie budov alebo krajiny, a tretí experiment od študentov žiadal, aby si predstavili samých seba v rôznych situáciách vnútri aj vonku, keď sú aktívni aj neaktívni, spolu s inými ľuďmi alebo osamote.

V poslednej časti experimentu sa u študentov zaznamenávala hladina nálady a energie, čo sa zdokumentovalo v denníkových záznamoch. Jedinci, ktorí strávili čas vonku, alebo si predstavovali pobyt v prírode, pociťovali jednoznačne vyššiu hladinu energie a intenzívnejšie pocity šťastia. Skúmajúci poznamenali, že **len 20 minút denne pod holým nebom výrazne zdvíha hladinu energie a zlepšuje náladu.**

Ďalšia štúdia dokázala, že prítomnosť prírody vnútri, napríklad vo forme izbových rastlín, má takisto povzbudzujúci vplyv. Psychológ Ryan Netta Weinstein

z hamburskej univerzity tvrdí, že pobyt v prírode zvyšuje nielen šťastie, ale ovplyvňuje aj charakter. Štúdie ukazujú, že ľudia zo zelenšej krajiny sú veľkorysejší a láskavejší ako tí, ktorí žijú neustále obklopení mestom. „V prírode prekvitáme, preto je rozhodujúce, či je súčasťou nášho života, hlavne, ak žijeme a pracujeme v prostredí vytvorenom ľuďmi,“ vysvetlil Weinstein.

Vedci veria, že kvôli nášmu vrozenému spojeniu s inými živými bytosťami je extrémne dôležité začleniť prírodné prvky do mestského prostredia.

Virtuálna realita nahrádza prírodu

Iná štúdia odhalila, že sedemdesiat percent dospelých má dnes skúsenosti s „digitálnou únavou očí“ z nadmerného trávenia času pri televízii, tabletoch, notebookoch, počítačoch a mobiloch. Počas upreného divania sa na digitálne obrazovky sa potláča žmurkanie, oko sa vysušuje, lebo mu chýba prirodzené zvlhčovanie. Dôsledky zahŕňajú rozmazané videnie, únavu, napätie krku i ramenách a dokonca makulárnu degeneráciu a sivý zákal. Technológia nahrádza prirodzené životné prostredie. Namáhanie očí je ďalším negatívnym dôsledkom pre naše zdravie.

Ešte ste vnútri? Hor sa von! Práca na záhrade, prechádzka jesennou lúkou alebo posedenie na lavičke v parku – všetko sa ráta.

Vanilka — korenie s dlhou históriou

Aztékovia ju nazývali *tlilxochitl*, čiže čierny kvet, čo je narážka na farbu spracovaného plodu. Vanilku používali na ochutenie kakaového nápoja *xocoatl*, čiže čokolády.

Aztécky panovník Montezuma ňou vraj roku 1520 pohostil španielskeho dobyvateľa Hernanda Cortéza. Ten potom kakaové bôby a vanilkové struky priviezol do Európy. Kakao ochutené vanilkou sa na európskych kráľovských dvoroch stalo veľkou módou. Roku 1602 Hugh Morgan, lekárnik kráľovnej Alžbety I., odporučil vanilku ako prísadu na ochutenie. V osemnástom storočí sa vanilka pridávala do alkoholických nápojov, tabaku a parfumov.

Totonakovia vo Veracruze v Mexiku však pestovali a spracovávali vanilkové struky dávno pred nástupom Aztéckej ríše.

Až začiatkom devätnásteho storočia priviezli vanilku do Európy ako rastlinu na kultiváciu a odtiaľ aj na ostrovy v Indickom oceáne. Pokusy záhradníkov vypestovať plody však zväčša dopadli neúspešne, pretože jej chýbal prirodzený opelovač, včela rodu *Melipona*. Mexiko malo od šestnásteho do devätnásteho storočia monopol na obchodovanie s vanilkou.

Edmond Albius, bývalý otrok na francúzskom ostrove Réunion, v roku 1841 zdokonalil praktickú metódu ručného opelovania kvetov vanilky na vypestovanie strukov. To viedlo ku komerčnému pestovaniu rastliny aj mimo Mexika. Dnes sú hlavnými pestovateľmi ostrovy, ktoré boli kedysi pod nadvládou

Francúzska, ako Réunion a Komory, spolu s najväčším pestovateľom vanilky, Madagaskarom.

Pestovanie vanilky

Vanilkový struk je plod orchidey. Vanilka je jediná spomedzi 20 000 odrôd orchideí, ktorá produkuje niečo jedlé. Je to popínava rastlina, ktorá potrebuje oporu a čiastočný tieň. Vo voľnej prírode sa vo vlhkých, tropických nížinných lesoch ovíja okolo stromov. Na tradičných plantážach v Mexiku sa ako opory používajú miestne rastliny, napríklad *pichoco*, ale nedávno sa na tento účel s istým úspechom použili aj pomarančovníky. Vanilka má žltozelené voskové kvety, ktoré rastú v strapcoch. Každý kvet sa otvára len jeden deň v roku na niekoľko hodín. Je fascinujúce sledovať Totonakov, ako vykonávajú jemnú prácu opelovania kvetov. Z každého strapca opelia iba niekoľko kvetov, aby rastline neodoberali silu všetky kvety, čo by ju mohlo oslabiť a spôsobiť jej náchylnosť na choroby. Dlhé zelené struky obsahujú drobné semená a zbierajú sa ručne skôr, než celkom dozrejú, teda o šesť až deväť mesiacov.

Proces spracovania

Čerstvé vanilkové struky prekvapivo nemajú chuť ani vôňu. Musia prejsť procesom spracovania, pri ktorom sa uvoľní vanilín s výraznou vôňou i chuťou. Tento proces a potreba ručného opelovania robí z vanilky jedno

z najdrahších korení. Tradičný proces spracovania v Mexiku zahŕňal rozloženie strukov na tmavé prikrývky na slnku kvôli počiatočnému vysušeniu – takzvané vädnutie na slnku. V súčasnosti sa na prvotnú dehydratáciu častejšie používa sušiareň. Potom sa struky vanilky umiestnia do špeciálnych debien zabalených do prikrývok a *esteras*, čiže rohoží, aby fermentovali. Niekoľko dní sa striedavo nechávajú na slnku a fermentujú, kým struky nezískajú tmavú, čokoládovohnedú farbu. Neskôr sa uložia do fermentačných debien alebo lôžok pokrytých voskovým papierom a približne 45 dní sa pomaly sušia pri teplote okolia. Potom sa asi tri mesiace držia v uzavretých nádobách, aby získali čo najvýraznejšiu vôňu.

Využitie vanilkového struku

Jednou z možností je vyrobiť si domáci vanilkový cukor. Jeho výhodou je, že si ho môžete pripraviť z ľubovoľného cukru. Cukor bude navyše aromatizovaný prírodnou vanilkou a nie jej napodobeninami ako pri vanilínovom cukre. Stačí vložiť vyškrabaný struk do nádoby s cukrom, dobre ju uzavrieť a nechať niekoľko týždňov „prevoniť“. Domáci vanilkový cukor sa vám bude hodiť pri pečení, príprave nápojov, alebo si ho môžete vychutnať spolu s kyslejším ovocím v bielom jogurte. Vyškrabané vanilkové struky môžeme nechať aj vysušiť a následne ich pomlieť v mlynčeku na korenie alebo na kávu. Vanilkový prášok sa využije pri pečení alebo pri výrobe vanilkovej kávy.

Ochota odpúšťať je životný postoj

„Ten, kto je slabý, nikdy nedokáže odpustiť. Odpustenie je znakom sily.“
(Mahátmá Gándhi)

Každý z nás už okúsil deštruktívnu kritiku, zlé zaobchádzanie, nevrlosť, drzosť, urážky, neférovosť, zradu, podraz či neúprimnosť od iných ľudí. Takéto situácie sú síce bolestivé, ale patria k životu. Podstatné je, ako dlho nám potrvá prekonať danú situáciu a vyrovnať sa s ňou. To je naše rozhodnutie, náš postoj.

Ak sa chcete zamerať na budúcnosť, musíte uzavrieť minulosť. Ak v sebe živíte hnev, nenávisť a túžbu po pomste, zabíjate v sebe energiu, ktorú by ste mohli zamerať na činnosti vedúce k naplneniu cieľa. Zotrvávanie v minulosti odčerpáva vašu energiu a okráda vás o silu. Navyše, je to minulosť a tú už nezmeníte. Jediné, čo môžete zmeniť, sú vaše myšlienky o danej záležitosti a váš postoj k nej. Odpúšťanie je výlučne sebecký čin. Nemá vôbec nič spoločné s tým druhým. Odpúšťate druhým, aby ste sa vy sám / sama emocionálne oslobodili a nemuseli už viac za sebou ťahať tú batožinu.

Tým, že niekomu neodpustíte, sa pre danú osobu nič nezmení, vy ste tou osobou, ktorá sa trápi. Pokiaľ v sebe budete živiť zlosť a nenávisť, nikdy sa vám nepodarí zabudnúť. Odpustiť znamená prepustiť samého seba z väzenia. Je to nový spôsob videnia a cítenia. Ak vás predsa len pochyta stavy, že nedokázate alebo nechcete odpustiť a vyhodíť to z hlavy prirodzene, urobte to umelo. Povedzte si, že to tak malo byť, že všetko sa deje z nejakého dôvodu. Hľadajte v tom to kľúčové pre vás. Hľadajte ponaučenia. Ten, kto vám ublížil, vám vlastne

pomohol. Niečo vám to o vás povedalo, niečo ste sa o sebe dozvedeli a máte z toho pre seba kľúčové ponaučenie. Uvedomte si, že ukrivdený človek nikdy nezvíťazí, pretože sa snaží zmeniť minulosť.

„Neubližuje nám samotná záležitosť, ale naša reakcia na ňu.“

Každý z nás pociťuje v živote bolesť, to je v poriadku, ale nie je v poriadku, ak v sebe živíte nenávisť a odpor. Ak táto bolesť prerastá do sebaubližovania a sebatýžne. Nenávisť a odpor problémy nevyriešia, len pridajú do ohňa benzín. Rovnako ako pomsta. Odpustiť znamená skutočne sa vzdať pocitov nenávisťi a odporu – kvôli sebe, nie kvôli niekomu inému. Skutočné odpustenie znamená úplne zmazať minulosť. Ak niekomu odpustíte, ale nezabudnete, to nie je odpustenie. Právě odpustenie znamená, že pokiaľ si na danú vec v budúcnosti spomeniete, už vám to bude ľahostajné. Ak odpustíte, ale nezabudnete, ste to vy, koho týrate. Odpustenie nie je pocit, ale vedomá voľba, vaše vedomé rozhodnutie. Psychológ Fred Luskin, ktorý pracuje na Stanfordskej univerzite na projekte

Odpúšťanie, píše o schopnosti odpúšťať v knihe *Forgive for Love*. Luskin zistil, že keď sa ľudia naučia častejšie prepáčiť, sú spokojnejší a majú pevnejšie zdravie.

1. Ľudia, ktorí častejšie odpúšťajú, hlásia menej zdravotných problémov.
2. Ľudia, ktorí zo svojich

problémov vinia ostatných, častejšie trpia kardiovaskulárnymi ochoreniami a rakovinou.

3. Ľudia, ktorí v sebe živia nenávisť a odmietajú odpúšťať, vykazujú negatívne zmeny v krvnom tlaku, svalové napätie a oslabenie imunitného systému.
4. Ľudia, ktorí si predstavia, že by tomu, kto sa ich nejako dotkol, odpustili, pozorujú okamžité zlepšenie fungovania kardiovaskulárneho, svalového a nervového systému.
5. Ľudí, ktorí sa naučia odpúšťať, menej prenasleduje stres a jeho fyzické prejavy.

Odpustenie sa týka minulosti.

Znamená to, že niekomu nepočítame nejaký dlh, hodíme za hlavu to, čo nám ten druhý spôsobil. Na odpustenie stačí JEDEN.

Zmierenie sa týka prítomnosti.

Dôjde k nemu, keď sa ten druhý ospravedlní a prijme odpustenie. Na zmierenie treba DVOCH.

Dôvera sa týka budúcnosti.

Týka sa jednak toho, čo ste ochotní znova riskovať, aj toho, čomu sa otvoríte. Ten druhý vám musí svojim konaním dokázať, že si dôveru zaslúži, kým mu ju opäť dáte.

„Pokiaľ dotýčnej osobe neodpustíte, bude zaberáť priestor vo vašej myslí.“ (Isabelle Holland)

Ak skutočne chcete byť šťastní, musíte sa naučiť odpustiť týmto štyrom skupinám ľudí – rodičom, intímny partnerom, všetkým ostatným a sebe.

/ ryvok z knižky *Vytvorte si život, po akom túžite* od autora Mgr. J. na Dubničku, ACC, kouča osobného rozvoja a vysokej v'konnosti. Viac inform·cií na www.coach4you.sk



Knižku „Vytvorte si život, po akom túžite“ môžete od nás získať zdarma. Tí z vás, ktorí majú o ňu záujem, napíšte nám. Spomedzi všetkých záujemcov vyžrebujeme jedného šťastlivca a knihu mu zašleme. **Píšte na adresu:** Coloplast

A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica alebo na e-mailovú adresu:

skjasip@coloplast.com

Albert Einstein: NeplaĎ, ťe zapadlo slnko, lebo slzy ti zabr- nia... (tajniĎka)

Autor: Juraj Mitošinka	súzvuky viacerých tónov	bokom, stranou	dedičstvo (zastar.)	zaplav	Pomôcky: Yun, noh karies, aro- mát, AEI	kto nebol vojakom	Elemír (dom.)	predložka s 2. pá- dom	1. časť tajničky	pohybovať sa
bylina príbuzná rasci					choroba, porucha juhoázij- ská opica					
týkajúci sa karamelu										
nezištne								skr. pre ibidem americký vynálezca		
umelecký sloh v 18. sto- ročí							Edita (dom.) starogréc. boh lásky			
MPZ Dánska			hnevať (expr.) snorili (expr.)							
kórejský skladateľ				choroba kostí vidiecka vila (z rus.)						
	odzmený kukurický šúľok	končatina 2. časť tajničky			Konštantín (dom.) pozerám					
ohrada (bás.)						predložka so 7. pád. udobrovať, zmierovať			ovinul driek pásom	žongléri hltajúci rôzne predmety
som v podrepe, kvočím							bájny vták vodná rastlina			
dostával fialovú farbu (hovor.)								MPZ Poľska kýva		
tlačová agentúra Portu- galska				aroma- tický uhl'ovodík usadenina						
skratka severo- západu			prudko sa pohybuje rímske číslo 1500							
prostrie- dok na odmasťo- vanie										
prudko hodila (expr.)						vstrebávali vlhkosť				

Vyriešte krížovku a získajte odmenu!

Milí čitatelia, pripravili sme pre vás krížovku. Tých z vás, ktorí ju úspešne vylúštia zaradíme do žrebovania o pekné ceny. Riešenie spolu s údajmi o sebe (meno, adresa, telefón) zasielajte na korešpondenčnom lístku na adresu:
Coloplast A/S, Dolná 62, 974 01 Banská Bystrica alebo e-mailom na skjasip@coloplast.com najneskôr do 1. 10. 2015.

Výhercovia z predošlého čísla:

Iveta G., Malá Domaša, František Š., Čečejevce,
Dezider K., Trenčín, Mária S., Vidiná, Lucia Z., Rožkovany
Výhercovia dostali praktickú nákupnú tašku a ruksak.

Výhercom knižky Rozprestri krídla sa stala pani Janka H.,
Nováky.

Gratulujeme!


 HELIOS - časopis nielen pre ľudí so stómiou
číslo 5/2015

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

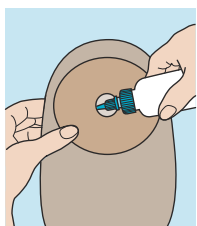
„Nemyslel som si,
že jedna pomôcka
môže riešiť toľko
problémov.“

Stomik od roku 2010

Trápi vás zápach z vrečka?
Výlučky sa lepia okolo stómie?

Lubrikačný deodorant Brava

Nový lubrikačný deodorant Brava neutralizuje zápach a má lubrikačný účinok. Zabezpečuje, aby boli steny vrečka klzké a výlučky padali na spodok vrečka a nezachytávali sa okolo stómie. Výpustné vrečko sa ľahšie vyprázdňuje.



Návod na použitie

Nastriekajte 5 - 10 ml lubrikačného deodorantu do vrečka. Rukami pošúchajte steny vrečka o seba, aby sa lubrikačný deodorant rovnomerne rozptýlil vo vrečku. Ak používate výpustné vrečko, môžete vstreknúť deodorant do vrečka cez otvor v lepiacom materiáli, alebo cez výpust. Postup opakujte vždy, keď si nasadzujete nové vrečko, alebo po vyprázdnení výpustného vrečka.

Lubrikačný deodorant Brava je súčasťou doplnkového sortimentu spoločnosti Coloplast pre zníženie podtekania a na ochranu kože.

Žiadajte nový lubrikačný
deodorant Brava u svojho
predpisujúceho lekára!



K dispozícii od 1. 10. 2015

Kód poisťovne	Názov výrobku	Množstevný limit
F94276	Lubrikačný deodorant Brava	1 ks/mesiac