

Helios

Zima
2023

Časopis nielen
pre ľudí
so stómiou

**Komplikácie
stómie a príprava
pomôcky**

**Najčastejšie
problémy
s trávením**

**Nové pomôcky
pre deti**

PETER BALÁŽI,
NOVÝ PREZIDENT
SLOVILCO:

**Potrebuujeme
nových členov!**



Coloplast



Milí čitatelia.

Leto a jeseň prešli opäť akosi rýchlo a všetci sa pozeráme za končiacim sa rokom, ktorý priniesol veľa spoločných stretnutí na ILCO kluboch, rekondičných pobytoch stomikov, individuálnych stretnutiach alebo telefonických rozhovorov. Tak ako po minulé roky, aj tento rok sme priniesli zaujímavé novinky. Verím, že elastické pásky Brava, väčší odstraňovač náplastí Brava XL a detské stomické pomôcky SenSura Mio Kids prispeli k väčšej istote a komfortu užívateľov našich stomických pomôcok. V našom letnom vydaní časopisu Helios sme vám sľúbili, že v pozitívnych správach budeme pokračovať aj v tomto zimnom vydaní. Rok 2023 priniesol aj zmenu vo vedení organizácie SLOVILCO, prezidentom ktorého sa stal pán Peter Baláž. Spoznajte ho bližšie v našom rozhovore. Ozaj, ešte nie ste členom SLOVILCO? Prečítajte si v rubrike „Spýtali sme sa“, čo priviedlo iných stomikov do klubov a ako im to pomáha. Pretože podtekaním a kožnými problémami trpí mnoho stomikov, téme komplikácie stómii sa venujeme hneď

v niekoľkých príspevkoch. Prinášame dva prípady konkrétnych kožných problémov a ako ich riešiť. Najlepšou prevenciou je správna príprava pomôcky, o ktorej sa dočítate v rovnomennom článku.

Blíži sa čas sviatkov a bohato prestretého stola. Možno vám padnú vhod rady a tipy o stravovaní pre stomikov, na čo si dať pozor. Sme veľmi radi a teší nás, že sa Slovensko zviditeľnilo v globálnej kampani spoločnosti Coloplast. Príbeh Juliána Skvašika upútal aj v Dánsku a prvýkrát sa dostal do celosvetovej kampane stomik zo Slovenska. O tom ako to prežíval on a jeho rodina sa dozvieme na strane 23. V roku 2024 pripravujeme pre vás ďalšie novinky. Informáciu o prvej z nich nájdete na zadnej strane časopisu. Prijemné čítanie!

Prajeme vám a vašim blízkym pokojné a štedré Vianoce, prežité v kruhu vašich blízkych.

PETER LAUDON
Manažér pre vzťahy s koncovými užívateľmi

Šťastné a veselé vianočné sviatky,
veľa zdravia, šťastia pohody
v roku 2024 praje

kolektív Coloplast Slovakia s.r.o.,



PS. *Helios - je slovo gréckeho pôvodu a v preklade znamená slnko



0800 159 159



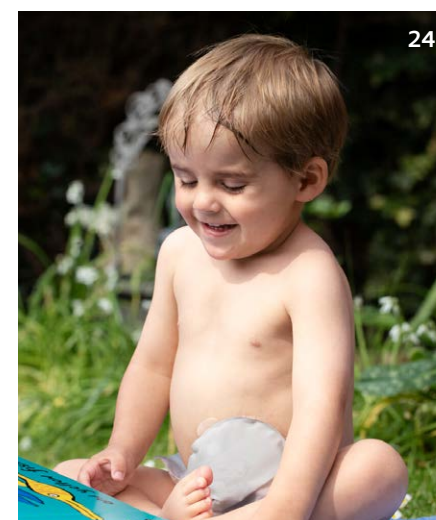
coloplast.sk



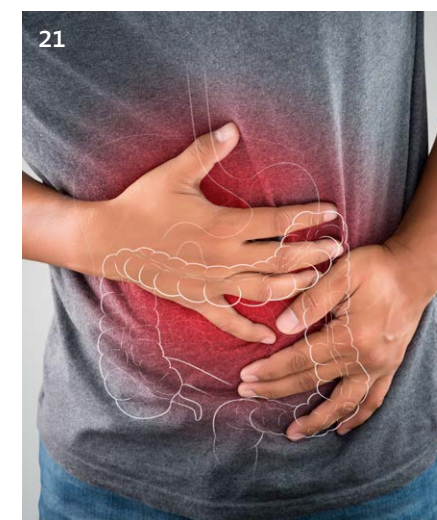
info@coloplast.sk



obsah



24



21



18



23

- 04 Z vašej pošty
- 05 Čo je to SLOVILCO?
- 06 Peter Baláž, nový prezident SLOVILCO
- 10 Problémy a komplikácie so stómiou
- 12 Správna príprava stomickej pomôcky
- 14 Ako kombinovať krúžky a pastu
- 16 Stalo sa...
- 18 Predstavujeme chirurgickú kliniku v Nitre
- 20 Najčastejšie problémy s trávením
- 22 Spýtali sme sa
- 23 Cesta do Dánska
- 24 Sensura Mio Kids
- 26 Môj príbeh
- 27 Krížovka

Titulná strana: Peter Baláž



Helios

Časopis nielen pre ľudí so stómiou
Zima 2023

Vychádza s odbornou podporou:
Prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.
Redakčná rada: PhDr. Lucia Ochabová,
Ing. Peter Laudon, Mgr. Peter Chmelko,
Ing. Adriana Šatková, Mgr. Katarína Novosadová

V spolupráci so skupinkou sestier
Coloplast Ostomy Forum.
Vydavateľ: Coloplast Slovakia s. r. o.
Galvážneho 15/C, 821 04 Bratislava
Realizácia časopisu:
ZimPress, s. r. o., Vajnorská 135, Bratislava

Časopis Helios je súčasťou služieb Coloplast Kontakt určených pre ľudí so stómiou.
Coloplast, SenSura Mio, Brava a Comfeel sú ochranné známky.
Publikovanie článkov, obrázkov alebo ich častí je možné iba so súhlasom vydavateľa. Všetky práva vyhradené Coloplast Slovakia s.r.o., Humlebaek, Dánsko.

Príbehy pacientov v časopise popisujú ich špecifickú situáciu. Pre určenie vlastnej diagnózy alebo liečby vždy kontaktujte lekára.

PM-29408

0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

Pridajte sa!
Sledujte nás!

Coloplast na

www.coloplast.sk • www.coloplastkontakt.sk

Z vašej pošty...



” Som Vaša dlhoročná čitateľka a vždy sa poteším z nového čísla. Častokrát som si povedala, že musím napísať pár viet o vašom časopise, ale vždy som sa k dobre mieneným skutkom nedostala. Tento raz som si konečne sadla ku stolu a chcem sa vám poďakovať, za to čo robíte pre stomikov. V letnom vydaní je niekoľko dobrých myšlienok, za ktoré sa chcem autorom poďakovať. V prvom rade ma potešilo, že pani Anička Trenčanská napísala pár viet o potrebe byť členom stomických klubov. My, dlhoroční členovia ILCO klubov vieme o čom hovoríme. Veľmi sa prikláňam k názoru pani predsedníčky topolčianskeho klubu, že je dôležité, aby sa noví stomici zapojili do práce stomických klubov. Väčšina poznatkov o živote so stómiou sa dá získať na internete, ale osobné poznatky dlhoročných stomikov sú na nezaplatenie. V druhom rade považujem za veľmi vhodné uverejnenie článku „Radíme urostomikom“. Mám dojem, že tento druh stómie má akoby rastúci trend a títo pacienti majú vážne problémy s podtiekami pri používaní stomických pomôcok. Často sa obracajú na starších členov ILCO klubov, ale nie vždy vieme vhodne poradiť. Ja osobne odporúčam obrátiť sa na pracovníkov vašej firmy, resp. ďalšie stomické firmy na Slovensku. Mnohí noví stomici majú problém, ako prežiť leto, resp. či môžu cestovať lietadlom na zahraničnú dovolenku, či sa môžu kúpať, atď. Potešili ma rady našich „stomických cestovateľov“. Ich články budú určite dobrým návodom, ako sa pripraviť na dovolenku v lete. Vypichla som len niekoľko článkov, ale vlastne všetky sú veľmi cenné a prinášajú mnohé poznatky pre stomikov. Vďaka!

Eva Benžová



” Ctený kolektív Coloplastu
Čas sa miňa ako jarný sneh, preto na sklonku roka vám patrí srdečné poďakovanie, že keď bolo obdobie dovolení a odpočinku, užívania si slnečných lúčov, ktoré boli veľmi štedré, ste na nás nezabudli a v plnej miere ste sa o nás starali a zdravotné pomôcky nám pravidelne posielali. Tak ste nám uľahčili naše trápenie. Za všetkých takto postihnutých vám ďakujem. Prajem vám hlavne veľa rodinnej pohody a spokojnosti z užitočnej práce, ktorú ste vykonali. Veď kto chce dobro pre všetkých, zaslúži si ho sám. Ďakuje,

Mária Hagarová

Napište nám, čo si myslíte!

Napište nám čo si myslíte! Čo sa vám v Heliose páči ale aj čo vám chýba. Najzaujímavejšie 3 listy alebo maily odmeníme dáždnikom.

Vaše listy adresujte na:
HELIOS
Coloplast Slovakia s. r. o.
Galvániho 15/C, 821 04 Bratislava
Alebo na: info@coloplast.sk

Na ďalšie
číslo Heliosu
sa môžete tešiť
v lete 2024



Inzercia

Čo je to SLOVILCO?

Bola vám vyvedená stómia a myslíte si, že váš život skončil? Zdá sa vám, že takémuto osudu čelíte iba vy? Mýlite sa! Na Slovensku žijú tisíce ľudí so stómiou. Určite ste sa už so stomikom stretli aj vy, ale ani ste si to nevšimli. Ľudia so stómiou môžu žiť bežný život ako ostatní. S novou situáciou sa treba vyrovnat', byť aktívny a snažiť sa žiť ako pred operáciou. Neviete ako na to? Staňte sa členom SLOVILCO t.j. Slovenského združenia stomikov a hovorte o tom s inými stomikmi.

Prečo sa stať členom SLOVILCO?

- ✓ Rady a tipy od ľudí, ktorí si prešli tým istým čo vy.
- ✓ Informácie o sociálnych kompenzáciách a príspevkoch.
- ✓ Psychická podpora.
- ✓ Prednášky o nových stomických pomôckach, hradení a predpisovaní.
- ✓ Prednášky a diskusie so stomickými sestrami.
- ✓ Stretnutia aj on-line.

Chcete vedieť viac?

Navštívte stránku www.slovilco.sk
alebo volajte na: 0904 390 499 (Peter Baláži)
alebo píšete na: slovilco@slovilco.sk

SLOVILCO – Slovenské združenie stomikov
Peter Baláži, Jána Vojtaššáka 3146/9, 010 08 Žilina

Pridajte sa k nám a pomáhajte si navzájom!
Vyvedením stómie sa život nekončí. Stómia vám zachránila život!
Neváhajte a prihláste sa do klubu čím skôr. Radi vás spoznáme.



Ilustračné foto

Peter Baláži, nový prezident SLOVILCO:

Potrebuje nových členov!

Pán Peter Baláži prebral vedenie SLOVILCO (patientskej organizácie združujúcej stomikov na Slovensku) v apríli 2023 po 4-or ročnom naplnenom mandáte jeho predchodcu Ing. Pavla Húserku. Jeho hlavnou úlohou, ako sám zdôraznil, je čo najviac rozšíriť členskú základňu SLOVILCO. Stomici totiž potrebujú silný hlas a mandát, keď jedná s poisťovňami a ministerstvami vo veci bezplatných pomôcok a sociálnych kompenzácií.

Pán Baláži, vy ste medzi aktívnymi stomikmi pomerne známy, ale pre tých, ktorí nie sú členmi klubov a nepoznajú vás, mohli by ste nám povedať aký je váš stomický príbeh?

Stómiu mám už od svojich 36 rokov, takže sa dá povedať, že som stomikom takmer väčšinu svojho života. Stómiu mi vyviedli už naozaj dávno, ale celý ten príbeh si pamätám celkom presne. Na takéto veci sa nezabúda. Bol som relatívne mladý človek, povoláním traťový strojník a vlakvedúci pracovných vlakov. Moja práca nebola fyzická, ale sedavá a zrazu som v nej akosi nemohol "obsedieť". Trvalo to takmer rok. Najprv som to riešil tak, že som si pod zadok podkladal podsedák. Avšak časom sa mi okrem bolesti objavila aj krv v stolici. Išiel som teda na chirurgiu, kde mi urobili vyšetrenie a nasledovala okamžitá hospitalizácia.

Dedukujem, že výsledok vyšetrenia bol zlý...

Presne tak. Strávil som v nemocnici týždeň a stanovená diagnóza znela nemilosrdne: karcinóm hrubého čreva.

Ako ste túto správu "strávili"?

Čo vám poviem? Napadlo mi, že spíšem závet. Mal som 34 rokov, mladú manželku a dvoch synov vo veku 12 a 13 rokov.

Teraz máte 65 rokov, stále ste tu a v dobrej forme, tak predpokladám, že to nakoniec nebolo až také dramatické?

Ako sa to vezme. "Užil" som si svoje. Po diagnóze nasledovala operácia. Po nej som ešte vývod (stómia) nemal. Nasledovala chemoterapia a rádioterapia. Pri nej mi spálili črevá. Do 35-tich rokov som absolvoval dve operácie ileusu. Následne som si podal žiadosť o kúpeľnú liečbu, pred ktorou som absolvoval kontrolné vyšetrenie. To som mal 36 rokov. Keď som si šiel po výsledky, sestrička sa na mňa smutne pozrela, tak už som tušil, že niečo nie je v poriadku.

Na čreve sa objavil nový nádor a tak som sa musel podrobiť ďalšej operácii.

To bola tá operácia, ktorej výsledkom bola stómia?

Áno. Netušil som, čo je vývod alebo stómia. Počas mojej hospitalizácie, ešte pred operáciou, som si všimol na chodbe oddelenia nástenku, kde boli zavesené stomické vrecká a informačné materiály o stómii a stomikoch. Preštudoval som si ich. Z nich som vyčítal, čo ma čaká. Pred operáciou mi bolo povedané, že mám tri možnosti. Buď vývod mať nebudem, alebo ho budem mať dočasný alebo trvalý. Pamätám sa, že po operácii som sa prebral a akosi inštinktívne som si siahol na ľavú stranu brucha a na nej som si nahmatol vrecko. Ale povedal som si: "prežil som". Museli mi amputovať konečník. So stómiou som sa zžíval veľmi ťažko. Vrecko mi podtekalo, ráno som sa budil zafarbený na hnedo – ak viete, čo tým myslím.... (pousmeje sa, pozn. red.) Uvedomil som si, že „takto a s týmto“ sa do práce chodiť nedá. Požiadal som o invalidný dôchodok. Nič príjemné. Všetci stomici, ktorí si tým prešli, vedia, o čom rozprávam.

Prežili ste si svoju osobnú životnú krízu. Čo bolo to, čo vás motivovalo žiť ďalej?

Ako som už spomenul, prvé mesiace boli veľmi ťažké. Stále som si však dával pred seba nejaké méty, ktoré som chcel zvládnuť alebo niečo dotiahnuť a potom to už akože nechať na osud. Išlo o obyčajné, normálne veci. Na začiatku som si povedal, že musím vydržať žiť, kým synovia doštudujú. Potom som si povedal, že ešte musím prerobiť byt, potom zas, že vydržím, kým sa synovia oženia, alebo kým jeden z nich rozbehne svoje podnikanie a ja mu pomôžem.... a tak ďalej. Stále si dávam takéto méty a nejakú mi to funguje. Roky ubiehajú a stále som tu.

“

...prvé mesiace boli veľmi ťažké. Stále som si však dával pred seba nejaké méty, ktoré som chcel zvládnuť alebo niečo dotiahnuť a potom to už akože nechať na osud.”

PETER

i

PETER BALÁŽI
(65 rokov)

pôvodom z Považskej Bystrice, žije v Žiline. Pracoval ako traťový strojník a vlakvedúci na ČSD Vrútky. Aktuálne je už na dôchodku. Vypomáha synovi v rodinnej pizzerii. Prezidentom SLOVILCO je od apríla 2023. Vo voľnom čase rád chodí na ryby a na prechádzky so svojim psikom. So stómiou žije od roku 1996. Je ženatý, má dvoch dospelých synov a 3-och vnukov.



“Vysvetlili mi, že byť členom nie je o schôdzach. My stomici musíme mať patientsku organizáciu, ktorá nás ochráni.”

PETER



Zľava N. Bieliková s manželom, A. Uríček s manželkou, P. Baláži s manželkou

Máte nejaký typ ako sa so stómiou vysporiadať?

Myslím, že neexistuje univerzálna rada. Každý sa musí so stómiou vysporiadať po svojom.

Každý na to potrebuje svoj čas. Ja som si tie trápenia na začiatku tiež odžil sám a tiež to trvalo. Ťažko sa to vysvetľuje niekomu, kto to nezažil. Neexistujú žiadne zaručené rady, vďaka ktorým sa so stómiou hneď zmierite a začnete bezproblémovo žiť zo dňa na deň. Určite je však dôležité mať podporu rodiny, alebo niekoho blízkeho. V mojom prípade to bola veľká podpora od mojej manželky, za čo jej aj dnes znovu ďakujem. Pred svojim okolím som sa vôbec netajil tým, že mám stómiu.

A teraz k tým ILCO klubom. Ako ste sa stali členom ILCO klubu vy?

O existencii ILCO klubov som sa dozvedel od sestry Márie Radenovej na stomickej ambulancii. Aj som tam zašiel, ale stretol som tam starších ľudí. Pripomínam, že ja som mal vtedy 36. Mal som pocit, že je to uzavretá partia ľudí. Rozprávali sa väčšinu času o vnúcatách, záhradkách a chorobách. Okrem stómie som po ľudskej stránke s tými ľuďmi nemal nič spoločné. Takže som sa rozhodol, že tam chodiť nebudem. Nič mi to nehovorilo, nevidel som v tom pre seba žiaden zmysel, len stratu času. Približne rok na to, som mal nejaké problémy so stómiou a potreboval som radu nejakého skúseného stomika. Vtedy internet nebol, tak mi iné nezostávalo, len zájsť do klubu. A tam som zistil, že mať sa s kým poradiť, vymeniť si skúsenosti je naozaj k nezaplateniu. No a keďže som bol najmladší a vtedajší predseda klubu bol chorý, hneď ma nahovárali, aby som sa predsedom stal ja. Tak som tam pre istotu ďalší rok radšej nešiel (smiech, pozn. red.).

A kedy sa to u vás zlomilo? Ved' dnes ste dokonca prezidentom SLOVILCO...

Mal som v Martine záhradu. Blízko nej sa v jednej spoločenskej miestnosti schádzali aj členovia SLOVILCO. Vtedajší prezident

SLOVILCO, pán Ing. Pindroch s manželkou, ma prehovorili, aby som viedol žilinský ILCO klub.

Vysvetlili mi, že byť členom nie je o schôdzach.

My stomici musíme mať patientsku organizáciu, ktorá nás ochráni. Stomici sú ťažko zdravotne postihnutí.

Ale naivný je ten, kto si myslí, že všetky kompenzácie, ktoré máme, nám automaticky prideliť niekde na ministerstve alebo v poisťovni. Všetko sme si museli tvrdo vybojovať za pomoci pána docenta Prochotského a pána doktora Lučana. Pripomínam, že kedykoľvek sa to môže zmeniť. Nikto nám nič negarantuje “navždy”.

Mohli by ste byť konkrétny?

Samozrejme. Všetky stomické pomôcky máme v plnej úhrade a nemusíme si na ne doplácať ani cent! A že je tomu tak, to nespadlo „z neba“. Málokto si uvedomuje, že kompletná mesačná dávka stomických pomôcok stojí približne 300 EUR. Každý mesiac!

O bezplatné stomické pomôcky sa postaralo SLOVILCO za pomoci odborníkov, s ktorými spolupracuje. Ďalej spomeniem rôzne sociálne kompenzácie ako napríklad to, že stomici nemusia platiť diaľničné známky, máme nárok na bezplatný parkovací preukaz, príspevok na hygienu a tak by som mohol pokračovať ďalej. To všetko majú stomici vďaka obetavej práci členov SLOVILCO, ktorí pracujú a vybavujú kompenzácie pre – a to chcem zdôrazniť – všetkých stomikov. Preto je mi ľúto, že nás je v kluboch tak málo a takmer nikto nepribúda, pričom prospech má každý z nás. Kto sa nás zastane? Kto nám ochráni naše kompenzácie? Keď nás zostane len zopár, nikto nás nebude brať na ministerstvách sociálnych vecí, či zdravotníctva vážne. To by si mal uvedomiť každý stomik, ktorý si nechce doplácať na pomôcky.

Text: Katarína Novosadová
Foto: súkromný archív Peter Baláži



Členovia ILCO Žilina

Problémy a komplikácie so stómiou

Podráždenie kože okolo stómie

Do stomickej poradne prichádzajú pacienti s rôznymi problémami so stómiou. Či už sa jedná o podráždenie kože v okolí stómie spôsobené podtečením pomôcky, vznik parastomálnej hernie (vypukliny), prolapsu stómie (vysunutie), hypergranulačného tkaniva okolo stómie a podobne.

V tomto príspevku by som sa chcela venovať podráždeniu kože v okolí stómie. Podráždenie peristomálnej kože môže byť spôsobené nevhodnou pomôckou, zle vystrihnutým otvorom na pomôcke, ponechaním pomôcky aj niekoľko dní, bez toho, aby si pacient všimol, že sa mu stolica dostáva pod adhezívum pomôcky, reakciou na stomickú pomôcku alebo nešetrným odliepaním stomickej pomôcky. Pri podtečení stomickej pomôcky je koža podráždená tesne okolo stómie. Pri alergickej reakcii po celej nalepenej ploche. Rada by som vám to prezentovala na 2 príkladoch.



Prípad 1: Koža okolo ileostómie je podráždená, miestami zmacerovaná, pacient udáva pálenie, bolesť.



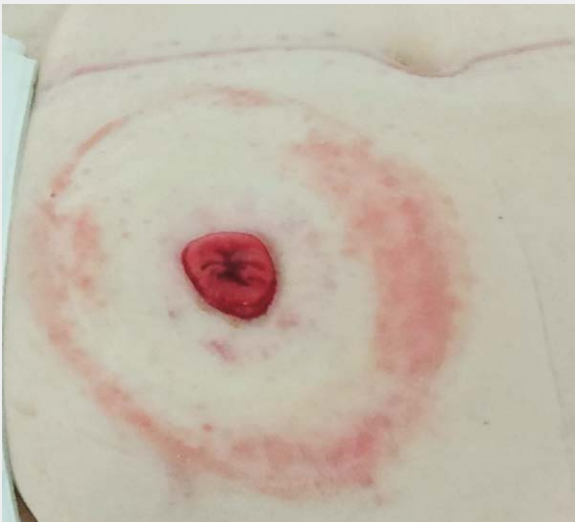
Na 4. deň, po použití zásypu, pasty a ochranného rúška Brava.

Príčina

Nesprávne vystrihnutý otvor v lepiacom materiáli. Pacient si vystrihoval príliš veľký otvor alebo si s predstihom vystrihoval viac pomôcok a stómia sa časom zmenšila. Stolica sa dostávala na kožu a vzniklo podráždenie kože.

Riešenie

Aplikácia stomického zásypu Brava, prípadne pri väčšom zmacerovaní nalepiť ochranné rúško Brava v kombinácii s pastou Coloplast tak, aby výlučky nepodtekli pod ochranné rúško. V tomto prípade som nalepila ochranné rúško, okolo stómie naniesla malé množstvo pasty Coloplast, nalepila stomické vrečko. Najlepšia je prevencia, aby k takýmto situáciám nedochádzalo. Vystrihujte si otvor v tvare a veľkosti stómie. Nevystrihujte si pomôcky vopred, nakoľko stómia môže meniť tvar a veľkosť.



Prípad 2: Podráždenie kože spôsobené alergiou na lepiaci materiál



Kontrola – po zmene pomôcky

Riešenie

Výmena stomickej pomôcky iného typu.

Po vybratí stehov zo stómie dochádza ku zmenšovaniu veľkosti stómie, čo do šírky, aj do výšky. Pacient môže schudnúť alebo priať. V domácom prostredí sa viac pohybuje, vytvorí sa parastomálna hernia a pomôcka odporúčaná v nemocnici nemusí byť správna. Preto sú pravidelné kontroly v stomickej poradni dôležité. Zoznam stomických poradní v SR nájdete na stránke: <https://visit.coloplast.sk/stomicke-poradne>

Text: Alena Tóthová, Chirurgická klinika, Univerzitná nemocnica Bratislava, Kramáre



Ak máte podobné komplikácie ako na obrázku, alebo iné podráždenie kože prípadne zmenu farby kože v okolí stómie, kontaktujte svojho lekára alebo stomickú sestru. V prípade problémov s výberom vhodnej pomôcky, volajte infolinku **0800 159 159** v pracovných dňoch 8.00 - 16.00. Alebo si vyhľadajte pomôcku vhodnú práve pre vašu stómiu v interaktívnom návode na stránke: <https://visit.coloplast.sk/body-check>

Kód poisťovne	Názov výrobku	Množstvom limit
F35075	Brava ochranné rúška 10 x 10 cm	10 ks
F40185	Brava ochranné rúška 15 x 15 cm	10 ks
F40186	Brava ochranné rúška 20 x 20 cm	10 ks
F85177	Brava stomický zásyp	360 g za rok
F40171	Pasta adhezívna Coloplast, 60 g	360 g za rok

Ochranné rúško Brava



Zásyp Brava



Stomické sestry radia

Správna príprava pomôcky

01

Pacienta ešte počas hospitalizácie v našej nemocnici učíme odmerať si veľkosť stómie – na začiatku po vyvedení sa stómia mení – je opuchnutá, postupne edém ustupuje, stómia sa znižuje, preto učíme našich pacientov aby si nevystrihovali veľké množstvo vreciek dopredu, len tak 2-3 ks. Toto môže trvať 6 týždňov aj viac. No a samozrejme nie každá stómia má okrúhly tvar. Môže byť v tvare elipsy, ako vajíčko alebo sú v okolí nerovnosti. Jednoducho treba vystrihovanie prispôbiť k danej situácii. Samozrejme, že to platí aj do budúcnosti. Pacient môže pribrať, schudnúť a stómia sa môže meniť. V prípade väčšieho počtu predvystrihnutých vreciek máme veľký problém s ošetrovaním. Väčší počet vopred vystrihnutých vreciek spôsobuje riziko komplikácií – macerácia peristomálnej pokožky a s tým súvisiace podtekanie stomickej pomôcky, nepríľnavosť pomôcky. Príklad. Pacientka išla domov s priemerom stómie 70 mm, do troch týždňov sa stómia zmenšila na 45mm a tvar sa neustále menil. Druhá pacientka mala priemer stómie 35 mm, a po troch mesiacoch došlo k vtiahnutiu stómie pod úroveň kože a mala veľký problém s podtekaním. Tretia pacientka má nerovnosti v okolí stómie, nemá okrúhly tvar stómie. Naozaj nevidím význam v predvystrihávaní stomických pomôcok dopredu a už vôbec nie niekým iným ako samotným pacientom alebo jeho príbuznými. Myslím si, že s tým nemajú problém a zvládajú to veľmi dobre. Minimálne jedenkrát do týždňa je potrebné premeranie si veľkosti stómie šablónou, ktorá sa nachádza naozaj v každej krabici so stomickými pomôckami.

Mgr. Adriana Simová,
Manažérka dennej zmeny
a sestra v stomickej poradni
KVVaTCH, Univerzitná nemocnica Martin



Mgr. Jana Rošková

02

Jedným z najdôležitejších úkonov pri príprave stomickej pomôcky je vystrihnutie správneho otvoru na lepivej podložke stomického vrečka. Z tohto dôvodu na to stomikov opakovane upozorňujem. Vystrihnutie správneho otvoru má dopad aj na celkovú funkčnosť samotnej stomickej pomôcky. Okolie stómie musí byť rovné, čisté a suché. Základom je zmerať a následne vystrihnúť správnu veľkosť a aj tvar otvoru. Vystrihnutý otvor musí kopírovať veľkosť a tvar vyvedenej stómie. V opačnom prípade hrozí pacientovi podtekanie, čo môže spôsobiť lokálne začervenanie, následný zápal a podráždenie peristomálnej kože. Táto komplikácia obmedzí dobrú príľnavosť pomôcky, spôsobí podtekanie, následné odlepenie pomôcky a pre stomika veľa zbytočných komplikácií. Črevný obsah je agresívny hlavne pri ileostómiach. Doporučujem pacientom, aby si otvor pre ústie stómie precízne vystrihovali doma. Stómia a aj jej okolie sa v priebehu času mení a preto je nutné ho pravidelne kontrolovať. Neodporúčam dopredu strihať otvory na všetkých vreckách. Zistené zmeny tvaru alebo veľkosti ústia stómie si môžu pacienti zakresliť priamo na fóliu podložky perom a tak aktuálne si presne upraviť aj vystrihovanie otvoru. Správne vystrihnutie otvoru zabezpečí stomikom pocit istoty.

Mgr. Jana Rošková, stomická sestra
Chirurgické oddelenie,
Nemocnica Penta Hospitals Humenné

”

“Minimálne jedenkrát do týždňa je potrebné premeranie si veľkosti stómie šablónou, ktorá sa nachádza naozaj v každej krabici so stomickými pomôckami.”

MGR. ADRIANA SIMOVÁ



Mgr. Adriana Simová

Ako kombinovať stomické krúžky spoločne s tesniacou pastou?

Stomická pasta a tesniace krúžky pomáhajú chrániť jemnú pokožku v bezprostrednom okolí stómie pred pôsobením tráviacich štiav a iných látok, obsiahnutých vo výlučkoch zo stómie.

Stomická pasta má konzistenciu podobnú tmeľu a často sa dodáva v tube. Tesniace krúžky sú lepivé, ľahko tvarovateľné krúžky, ktoré sa zvyčajne dodávajú jednotlivito zabalené. Ani jedna z týchto pomôcok nie je nevyhnutne lepšia ako tá druhá, záleží len na tom, čo vám vyhovuje viac a čo uprednostňujete pri utesňovaní vašej stómie.

Čo je to stomická pasta a ako ju správne používať?

Pasta na vytváranie tesnenia okolo stómie má síce konzistenciu pasty, ale používa sa skôr ako tmeľ, alebo lepidlo. Tesniaca pasta sa používa na vyplnenie nerovnomerných kontúr pokožky, aby pomohla vytvoriť rovnejší povrch. Rovnejší povrch je dôležitý, pretože stomická pomôcka lepšie tesní, ak bude úplne priliehať k bruchu. Stomická pomôcka nemusí dobre fungovať, ak sú medzi ňou a vašou pokožkou medzery. Ak existujú medzery, stomická pomôcka sa môže úplne odlepiť,

alebo môže spôsobiť podtekание výlučkov zo stómie. Pasta je jednou z alternatív, ako tomuto neželanému stavu zabrániť a vytvoriť dobré tesnenie okolo stómie.

Výhody stomickej pasty:

Tesniaca pasta sa dá pomocou tuby priamo aplikovať na miesto na koži, kde je to potrebné – napríklad do kožnej ryhy, jazvy a podobne. Tým že je mäkkej a krémovej konzistencie, dokáže veľmi rýchlo vyplniť nerovnosti na koži v okolí stómie. Neobsahuje alkohol a kožu zbytočne nedráždi. Zo zdravotného poistenia má stomik nárok na 360 gramov pasty ročne – čo vo väčšine prípadov stačí. Nevýhodou môže byť potreba uhládzania pasty mokrým prstom, jej menšia odolnosť proti výlučkom zo stómie a nutnosť dôkladnejšieho čistenia kože pri výmene stomickej pomôcky.

Čo sú to stomické tesniace krúžky?

Stomické tesniace krúžky slúžia na podobný účel, ako stomická pasta, pri ich použití však existuje niekoľko rozdielov. Tesniace krúžky sú vyrobené z pevnejšieho a odolnejšieho materiálu,

napriek tomu sú flexibilné a dajú sa tvarovať tak, aby vyhovovali vašej stómii. To vám dáva možnosť prispôsobiť si ich tak, aby zabránili úniku výlučkov zo stómie pod vašu stomickú pomôcku. Ochranný krúžok nabobtná, ak sa dostane do kontaktu s výlučkami, čím chráni okolitú pokožku pred podráždením.

Tipy na používanie tesniacich krúžkov:

Tesniace krúžky sú všestranné v spôsobe ich aplikácie. Tesniaci krúžok môžete aplikovať buď na stomickú pomôcku, alebo priamo na kožu, podľa toho, čo uprednostňujete. Ak nepotrebuje použiť celý tesniaci krúžok naraz, môžete len odrezat časť krúžku a zvyšok si odložiť na neskôr. Tesniace krúžky môžu byť tiež rozťahnuté na elipsovitý resp. ľubovoľný tvar, aby pomohli dosiahnuť najlepšie utesnenie. Tesniace krúžky by sa mali aplikovať na čistú, suchú, neporušenú pokožku. To zabezpečí najlepšiu príľnavosť stomickej pomôcky a dlhotrvajúce tesnenie.

Výhody tesniacich krúžkov:

Tesniace krúžky sú na použitie oveľa jednoduchšie, ako stomická pasta, pretože majú pevný dizajn. Môžu byť jednoducho tvarované okolo tvaru vašej stómie, aby čo najlepšie sedeli. Sú podstatne odolnejšie voči pôsobeniu výlučkov zo stómie a vydržia

Pri výmene stomickej pomôcky vám môžu na pokožke zostať zvyšky pasty. Tie nikdy nezoškrabávajú a ani sa ich nesnažte dokonale odstrániť, aby ste si neporušili peristomálnu pokožku. Iba doplňte chýbajúce miesta a nalepte pomôcku.

3 TIPY NA SPRÁVNE POUŽÍVANIE STOMICKEJ PASTY:

01

Dôkladne očistite pokožku okolo stómie, aby pasta lepšie držala na svojom mieste. Nikdy nepoužívajte mydlá, ktoré zanechávajú zvyšky, pretože môžu narušiť príľnavosť pasty ku koži v okolí stómie.

02

Ak používate pastu z tuby – vytlačte len toľko pasty, koľko budete potrebovať na vyplnenie nerovností. Vytlačenú pastu uhládzajte „mokrým prstom“ – namočeným vo vode. V prípade, že používate pastu Brava v prúžkoch – táto sa nelepí na prsty a umožňuje odtrhnúť z prúžka len toľko pasty, koľko potrebujete. Dá sa ľahko tvarovať, natáľovať a modelovať.

03

Dbajte na to, aby bola vaša pokožka pred nalepením stomickej pomôcky úplne suchá. Moderné stomické pomôcky neprilnú k mokrej, alebo mastnej pokožke. Po nanosení pasty na kožu a jej uhladení prstom, ju nechajte cca jednu minútu „vyvetrať“ – a až potom aplikujte stomickú pomôcku.

dlhšie tesniť, ako stomická pasta. Neobsahujú alkohol (na rozdiel od niektorých stomických pást) a preto nedráždia kožu v okolí stómie. Okrem tradičných plochých tesniacich krúžkov Brava Protective Seal sú pre stomikov k dispozícii aj konvexné krúžky Brava – špeciálne vyvinuté pre stómie s vpadnutým okolím pod úroveň okolitého brucha. Nevýhodou krúžkov je v podstate len ich nízky množstvový limit – zo zdravotného poistenia má stomik nárok len na 10 krúžkov mesačne, čo je naozaj nedostačujúce množstvo. Používajte tesniace krúžky v kombinácii so stomickou pastou! Krúžky a pastu je možné spolu veľmi efektívne kombinovať a tým si zabezpečiť dokonalé tesnenie stómie po celý čas nosenia stomickej pomôcky. Zistíte, pri ktorých aktivitách je pre vás výhodnejšie použiť krúžok a kedy stačí len použiť pastu. Spravidla – pri náročnejších aktivitách, ako sú pohyby mimo domova, športovanie a podobne, je lepšie sa spoľahnúť na tesniaci krúžok. Naopak – pri jemnejších aktivitách, alebo počas spánku dokonalé tesnenie stómie môže zabezpečiť stomická pasta. Nechajte si preto predpísať k stomickej paste aj 10 ks tesniacich krúžkov a zvýšte tak šancu na vytvorenie ešte lepšieho tesnenia okolo vašej stómie! Skúšajte a experimentujte – len tak sa naučíte, čo a kedy je pre vás a vašu stómiu to pravé. Vytvorte si vlastný koncept utesnenia stómie, na ktorý sa budete vedieť spoľahnúť na 100%.

Text: Peter Chmelko

Stalo sa v uplynulých mesiacoch ...

- Spoločnosť Coloplast Slovakia s.r.o. podporila Celoslovenskú konferenciu sestier a pôrodných asistentiek, ktorú organizovala predsedníčka sekcie ošetrovateľského manažmentu a naša kolegyňa Lucia Ochabová pod záštitou Slovenskej spoločnosti sestier a pôrodných asistentiek. Nosnou témou konferencie boli Nové trendy v ošetrovatelstve.



Konferencia sestier

- V dňoch 29.-30.9.2023 sa stretli zástupcovia stomikovia zo Slovenska, Česka, Poľska a Maďarska na Duchonke, aby si vzájomne vymenili skúsenosti, poradili a pobavili sa. Navštívili nás zamestnanci UPSVaR, aby nás informovali na aké príspevky máme nárok (kompenzačné, nárok na ZTP preukaz, nárok na parkovací preukaz, oslobodenie od povinnosti používať bezpečnostný pás atď.). S radosťou sme prijali rady stomickej sestry, ktorá odpovedala aj na tie najcitlivejšie otázky. O zdravej výžive a zelených potravinách nám prednášala Ing. Lubica Hroncová, členka ILCO klubu v Banskej Bystrici. O ťažkostiach života s Crohnovou chorobou nás informovala Ildikó Novotná. Vo voľnom čase sme mali možnosť vymeniť si skúsenosti, poprechádzať sa v okolí, užiť si blahodárny účinok krásnej prírody. Zdatnejší išli na turistiku. Bohatú tombolu nám zabezpečili naši sponzori. Večer sme si posedeli, zaspievali a zatancovali pri krásnej hudbe. Bolo nám spolu dobre, vznikli nové priateľstvá a boli posilnené tie staré. Ďakujeme Slovílcu za organizáciu tohto krásneho podujatia. Každého stomika – spolubojovníka, s láskou očakávame v klube stomikov! Eva Zuberová, predseda ILCO klubu Nové Zámky



Eva Benžová s Adrianou Šatkovou

- V auguste oslávila významné životné jubileum bývalá predsedkyňa a stále aktívna členka bratislavského ILCO klubu pani Ing. Eva Benžová. Medzi gratulantmi nechýbala firma Coloplast v zastúpení pani Adriany Šatkovej.



Zľava: František Uhliar, Klement Uhliar, Eva Pišová, Emil Očenáš, Gabika Horváthová, Mariana Boboková

- Dňa 11.10.2023 sa v Prievidzi stretli členovia ILCO klubu na ďalšej spoločnej schôdzi. Schôdzu viedol predseda klubu pán Ing. Emil Očenáš. Preberali sa rôzne témy a plány na vianočné stretnutie.



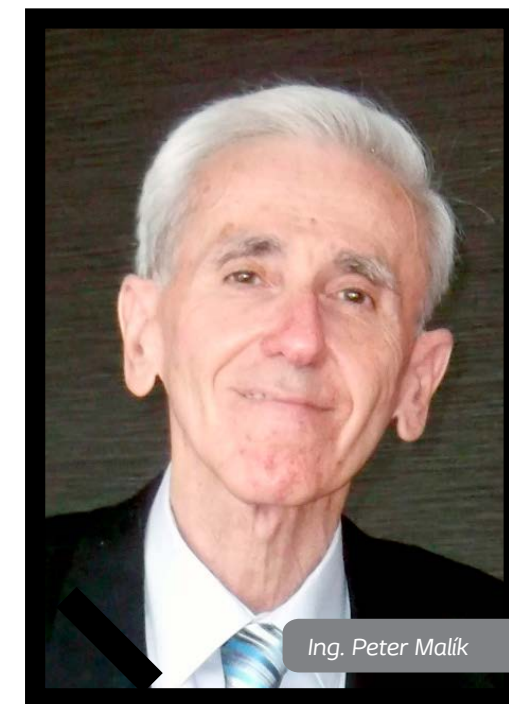
Školenie stomických sestier

- V dňoch 26.-27.10.2023 organizovala spoločnosť Coloplast Slovakia s.r.o. v spolupráci so Slovenskou spoločnosťou sestier a pôrodných asistentiek ďalšie školenie stomických sestier pod názvom „Starostlivosť o pacienta so stómiou“. Školeniu sestier predsedal prezident Slovenskej chirurgickej spoločnosti Doc. MUDr. Juraj Váňa, PhD.



Sestry počas workshopu

- V mesiacoch september a október zorganizovala česká organizácia stomikov České ILCO z.s. kampaň na odtabuizovanie života so stómiou s názvom „Stómia nás nezastaví, je to len detail“. Kampaň podporili aj známe tváre, herci Jiří Lábus alebo Martin Pechlát. Prekonávať ťažkosti im pomáhala Vanda Hybnerová, ktorá je aj patrónkou celej kampane. Spoty odvysielala Česká televízia na prelome septembra a októbra. Viac informácií nájdete na www.jetojendetail.cz



Ing. Peter Malík

- V júli nás vo veku 77 rokov opustil aktívny člen ILCO Bratislava a zároveň dlhoročný prispievateľ do časopisu Helios – pán Ing. Peter Malík. Jeho články so zaujímavými príbehmi nám budú chýbať. Česť jeho pamiatke.

Život so stómiou: „Ked' sme tu pre vás“

Predstavujeme Chirurgickú kliniku v Nitre

Kolektív chirurgickej kliniky tvorí 80 zamestnancov. Neustále všetci pracujeme na skvalitňovaní zdravotnej starostlivosti pre našich pacientov. Vzdelávame sa na odborných seminároch či konferenciách a snažíme sa zabezpečiť príjemné až rodinné prostredie, či už v ambulantnej alebo lôžkovej časti. Našou prioritou vždy bol a bude pacient. Môžeme konštatovať, že aj na našej klinike sa čím ďalej, tým častejšie stretávame s pacientmi, ktorých operácia končí s kolostómiou či ileostómiou. Častokrát je to jediná cesta ako človeku pomôcť. Odlíšnosti na druhých vníma mnoho ľudí ako niečo, za čo sa treba hanbiť. Jednou z týchto odlíšností môže byť stómia.

Stomici však môžu v dnešnej dobe žiť plnohodnotný život. Napriek pokroku v oblasti starostlivosti o stomik je táto téma stále spoločensky tabuizovaná. Pravdou pritom je, že stómia sa týka ľudí všetkých vekových skupín a povolání. Dôvody na zákrok sú rôzne, ale všetky spája fakt, že pacientom skvalitňuje a niekedy aj zachraňuje život. Väčšina zo stomikov pokračuje v aktívnom živote, je teda veľmi pravdepodobné, že človek stretne niekoho so stómiou a ani o tom nevie. Stómia predstavuje veľký zásah do života jedinca, čo má vplyv aj na jeho kvalitu života. Pre človeka znamená nielen zmenu fyzického vzhľadu, s čím mnohokrát súvisí i zmena životných

návykov, ale má i psychický dopad. U človeka so stómiou môžeme pozorovať rôzne negatívne pocity ako sú napr. strach, úzkosť a bezmocnosť. V neposlednom rade, ale ovplyvní i sociálnu stránku. U pacienta môže dôjsť k strate pocitu bezpečia a istoty a to hlavne kvôli tomu, že nemá pod kontrolou vyprázdňovanie stolice. Preto je veľmi dôležitá opora zo strany najbližších, rodiny, partnera, priateľov a predovšetkým zdravotníckeho pracovníka, ktorý je vždy v dosahu a je ochotný pomôcť a poradiť. Je teda veľmi dôležitý kontakt a spolupráca medzi zdravotníckym pracovníkom, pacientom a príbuznými. Preto sme sa v septembri roku 2022

„Ľudia budú počúvať to čo hovoríte, ale uveria len tomu, čo urobíte.“

MICHAEL LEBOEUF



Areál FN Nitra



Stomická poradňa

Rady a tipy, „4-P“ pri výmene pomôcky:

1. Koža v okolí stómie musí byť čistá, odmastená.
2. Koža musí byť suchá.
3. Koža musí byť oholená – ak je to potrebné.
4. Otvor na stomickej pomôčke musí byť správne vystrihnutý, prispôsobený veľkosti stómie, ktorá sa v priebehu času od operácie môže meniť.



Ilustračné foto



Zľava J. Šabíková, I. Hozlárová, M. Pražák, M. Dumančičová, Ž. Králová, H. Malúchová

„Na každú stómiu nájdeme správnu pomôcku.“

rozhodli zefektívniť fungovanie a podporu v oblasti starostlivosti, ošetrovania a edukácie týchto pacientov a s veľkým potešením sme v spolupráci s vedením nemocnice vytvorili priestor pre vedenie ambulancie - stomickej poradne. Stomickú poradňu vedú špecializované sestry Mgr. Michal Pražák, Jana Šabíková a Helena Malúchová pod záštitou prednostu kliniky Doc. MUDr. Mariána Bakoša, PhD., MPH, a vedúcej sestry Mgr. Márie Dumančičovej. Zaoberáme sa odborným poradenstvom, novinkami, edukáciou, praktickým nácvikom a riešením problematiky stómií. Ambulancia je k dispozícii zatiaľ jedenkrát týždenne, **vždy v stredu od 12.30 do 13.30.** **Pacienti sa môžu objednať na číslo 037/6545 430.** Každý nový pacient,

ktorý odchádza z našej kliniky so stómiou je edukovaný za prítomnosti najbližších a je automaticky objednaný do stomickej poradne, aby lekár a sestra mali istotu, že všetko funguje tak, ako má. K dispozícii je aj mailová adresa, ktorá je sestrami obsluhovaná aj mimo pracovného času a je teda pacientovi vždy pripravená poradiť, či pomôcť. Pociť bezpečia, blízkosti a istoty je veľmi dôležitý nie len pre ľudí, ktorí nemajú zdravotný problém, ale aj pre tých, ktorí bojujú s chorobou a častokrát je to boj so samým sebou. Preto neváhajte kontaktovať stomickú poradňu vo vašom okolí, hovorte o svojich problémoch, nezatvárajte sa doma, ale žite a užívajte si plnohodnotný život aj s vreckom pod tričkom či blúzkou.

Kolektív Chirurgickej kliniky,
FN v Nitre



Zásady stravovania pre ľudí so stómiou – návod na zvládanie najčastejších problémov s trávením

Tento návod bol vypracovaný odborníkmi na stravovanie a výživu ľudí s vyvedenou stómiou. Obsahuje pokyny na zmenu stravovania, ktoré vám pomôžu zvládnuť bežné problémy. Tieto pokyny nemusíte dodržiavať, pokiaľ nemáte nižšie uvedené problémy. Majte na pamäti, že ak vám niektoré potraviny spôsobovali tráviace ťažkosti pred operáciou, budú vám ich spôsobovať aj po operácii. Niektoré udalosti v priebehu roka – napríklad oslavy, sviatky a podobne, môžu prinášať aj určité chybné návyky v konzumácii jedla, či už je to prejedanie sa, prípadne nevhodné kombinácie potravín, ktoré sa môžu prejaviť tráviacimi ťažkosťami – napríklad hnačkou, alebo zápchou.

Hnačka

Hnačka je riedka až vodnatá stolica, vyprázdňovaná v značnom objeme častejšie ako trikrát denne, alebo častý a naliehavý pocit potreby s nasledovným vyprázdnením riedkeho obsahu čreva, často bez pocitu úľavy. Nie je to samostatné ochorenie, ale je prejavom ochorenia tráviaceho systému, prípadne môže byť sprievodným príznakom ochorenia, ktoré nepostihujú len tráviaci trakt. Hnačka patrí medzi obranné mechanizmy organizmu. Telo sa ňou zbavuje škodlivého obsahu čreva.

Najčastejšie vám hnačku môže spôsobiť:

- Určité potraviny a jedlá, ktoré vaše telo zle trávi, alebo je na ne precitlivelé
- Vynechávanie jedál
- Otrava jedlom
- Infekcia vo vašom čreve (baktérie, vírusy, plesne..)
- Antibiotiká (lieky na liečbu infekcií) a iné lieky na predpis

Ak máte hnačku, postupujte podľa týchto pokynov:

- Kontaktujte ordináciu svojho lekára, alebo sa poraďte s lekárnikom v lekární. Môže vám predpísať, alebo doporučiť liek, ktorý vám pomôže zmierniť prejavy hnačky.
- Počas dňa vypite 8 až 10 (2dl) pohárov (asi 2 litre) tekutín.
- Pite športové izotonické nápoje a perorálne rehydratačné roztoky, ak môžete. Tieto nápoje vám pomôžu vyhnúť sa dehydratácii pri hnačke.

Rehydratačný nápoj si môžete pripraviť sami doma pomocou týchto ingrediencií:

- 4 šálky (spolu cca 1 liter) vody
- 1 šálka (2,5dl) pomarančového džúsu
- 8 čajových lyžičiek cukru
- 1 čajová lyžička soli

Všetky ingrediencie dajte do pohára s uzáverom. Dobre pretrepte, aby sa cukor a soľ rozpustili. Pite nápoj po menších dávkach.



Pokiaľ máte hnačku, nejedzte nasledujúce jedlá a nápoje. Môžu spôsobiť zhoršenie prejavov hnačky:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Alkohol (ako pivo a víno)• Brokolica, ružičkový kel, kapusta• Kofeínové nápoje, najmä horúce nápoje• Mliečna čokoláda• Kukurica• Potraviny s umelými sladidlami (ako je manitol, sorbitol a xylitol)• Vyprážané mäso, ryby a hydina• Ovocné šťavy (ako sú slivkové, jablkové, hroznové a broskyňové šťavy)• Zelená listová zelenina (špenát, šalát..)• Potraviny s vysokým obsahom tuku | <ul style="list-style-type: none">• Potraviny s vysokým obsahom cukru• Strukoviny (ako varené alebo sušené fazule, hrach, šošovica, sója)• Mlieko a mliečne výrobky s laktózou, ak trpíte neznášanlivosťou laktózy• Orechy a semená• Pikantné jedlá• Kôstkové ovocie (ako sú marhule, broskyne, slivky)• Konzervované alebo sušené ovocie „bez cukru“.• Paradajky• Celé zrná (napríklad celozrnný pšeničný chlieb) |
|--|--|

Pri hnačke je vhodné jesť potraviny, ktoré pomáhajú zahusťovať obsah čriev a upokojovať ich pohyby. Z odporúčaných potravín sú to najmä:

- Jablkový pretlak
- Banány
- Jačmeň (síce patrí medzi celozrnné potraviny, ale svojím pôsobením stolicu zahusťuje)
- Varená biela ryža
- Syr
- Krémové orechové maslá (napríklad arašidové maslo)
- Ovsené vločky
- Cestoviny
- Zemiaky bez šupky
- Praclíky
- Slané krekry
- Tapioka
- Biely chlieb
- Biely jogurt

V prípade, že hnačka je u vás kombinovaná s teplotou tela vyššou ako 38°C, pozorujete v hnačkovej stolici prímes krvi, okrem hnačky aj zvraciate, alebo sa vám napriek všetkým opatreniam nedarí normalizovať konzistenciu stolice ani po 24 hodinách – kontaktujte svojho ošetrojúceho lekára!

Zápcha

Zápcha znamená mať menej ako 3 stolice za týždeň, prípadne veľmi tuhé stolice, ktoré sa ťažko dostávajú z čreva von. Zápcha sa týka v podstate len ľudí s kolostómiou a môže byť spôsobená:

- Niektorými liekmi proti bolesti
- Niektorými liekmi proti nevoľnosti
- Nedostatočnou konzumáciou prírodnej vlákniny
- Nedostatočným cvičením a nedostatkom pohybu
- Nedostatočným príjmom tekutín

Ak máte zápchu, postupujte podľa týchto pokynov:

- Kontaktujte svojho lekára. Môže vám poradiť, prípadne doporučiť liek, ktorý vám pomôže. Neužívajte svojvoľne rôzne „preháňadlá“.
- Pite horúcu vodu s citrónom alebo citrónovou šťavou, alebo šťavu zo sliviek.
- Zvýšte svoj denný príjem tekutín (okrem polievok, kávy a čaju by ste mali vypiť cca 1 liter čistej vody denne).
- Pravidelne počas dňa vykonávajte ľahké cvičenie (napríklad chôdzu), ak môžete.
- Zaraďte do svojho jedálnička viac potravín s vyšším obsahom vlákniny.

Spracoval Peter Chmelko

Podľa Diet Guidelines for People with Ostomy, publ. 14.9.2021 by Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Spýtali sme sa...

Slovenské združenie stomikov – SLOVILCO, združuje ľudí so stómiou a ich príbuzných. Usiluje o odtabuizovanie života so stómiou, lobuje za úhrady stomických pomôcok, presadzuje finančné a sociálne kompenzácie pre zdravotne postihnutých a je partnerom zdravotníckych a spoločenských inštitúcií s cieľom presadzovať záujmy ľudí so stómiou a ich rodín. Na Slovensku aktuálne pôsobí 17 klubov stomikov, ktorí sa pravidelne stretávajú na členských schôdzach a organizujú aktivity pre svojich členov. Niektorých stomikov sme sa spýtali ...

1. Prečo ste sa stali členom ILCO klubu?



Marián Oravec,
ILCO Bratislava

Keď som sa dozvedel o fungovaní ILCO klubu, chcel som sa dozvedieť niečo viac o ľuďoch s podobnými problémami a zároveň získať nové informácie a skúsenosti. To všetko stretnutia ILCO klubu spĺňajú a teším sa na ne. Členom klubu som už viac ako 8 rokov.



Mária Lančaričová,
ILCO Trnava

Tak na to si spomínam presne. Naviedla ma vtedajšia stomická sestra Janka Popovičová, že nech sa pridem pozrieť do klubu. Mne sa príliš nechcelo, ale išla som sa pozrieť – bolo to pred vianočnými sviatkami. Po prvej účasti som váhala či sa opäť zúčastniť, avšak spoznávanie nových ľudí, získavanie a zdieľanie nových informácií ma presvedčilo. V klube som už 27 rokov. Do tohto roku som bola aj predsedníčkou Trnavského ILCO klubu.



Marianna Sobčáková,
predsedkyňa
ILCO Michalovce

Členom som od roku 2011 a od septembra 2020 viem ILCO klub v Michalovciach. V rámci klubu si dodávame silu, optimizmus, energiu a odovzdávame si dôležité rady. Na stretnutiach sa stretávam s úžasnými ľuďmi, na ktorých sa vždy teším.



Eva Pišová,
ILCO Prievidza

Na osobných stretnutiach klubu si vymieňame dôležité informácie, skúsenosti a navzájom sa podporujeme. Porozprávam sa s človekom, ktorý zažíva podobný životný osud je nesmierne obohacujúce a povzbudzujúce.



Ivona Abrhanová,
ILCO Nové
Zámky

V novozámockom klube som našla partiu neskutočne perfektných ľudí. A to nielen stomikov. Aj keď v súčasnosti máme veľa možností získať informácie elektronicky, bezprostredný kontakt je určite nenahraditeľný. V klube som kvôli super priateľom a možnosti pomáhať.



Marianna Boboková,
ILCO Prievidza

Stretnutí ILCO klubu sa zúčastňujem už roky. Z členov klubu sa stali moji osobní priatelia. Zdieľame si informácie, skúsenosti a životné príbehy.

Cesta do Dánska

Má rodinu, pracuje ako sestra v nemocnici, stavia svojpomocne dom, chodí do fitka.... Juliánov príbeh si všimli aj v Dánsku.

Rozhovor s mladým energickým mužom Juliánom Skvašíkom sme priniesli v minulom vydaní Heliosu. Napriek tomu že žije so stómiou je veľmi aktívny. Má dve malé deti, pracuje ako sestra na psychiatrickej klinike, svojpomocne si stavia dom, založil skupinku na Facebooku, kde sa snaží pomáhať stomikom hlavne v ich začiatkoch so stómiou. Sme veľmi radi, že Juliánov príbeh zaujal aj v Dánsku. Spoločnosť Coloplast A/S neustále vyvíja nové stomické pomôcky a snaží sa podporovať ľudí so stómiou, aby žili život čo najviac podobný životu pred operáciou. Globálny marketing firmy prináša rôzne osvetové kampane na stomické pomôcky, ktoré zabezpečujú dobré prirnutie k stómii a tak prispievajú k aktívnemu životu. Lokálne trhy prichádzajú s návrhmi príbehov stomikov do týchto kampaní. Sme veľmi radi a teší nás, že Juliánov príbeh oslovil a dostal sa do celosvetovej kampane. Julián spolu s manželkou Dominikou a dvomi malými deťmi, 3 ročným Juliánom a 4 mesačnou Stellou strávili niekoľko augustových dní v Dánsku na rozhovoroch, fotení a natáčaní videí. Cestovanie s dvomi malými deťmi nebolo jednoduché. Ako takúto skúsenosť zhodnotil Julián?

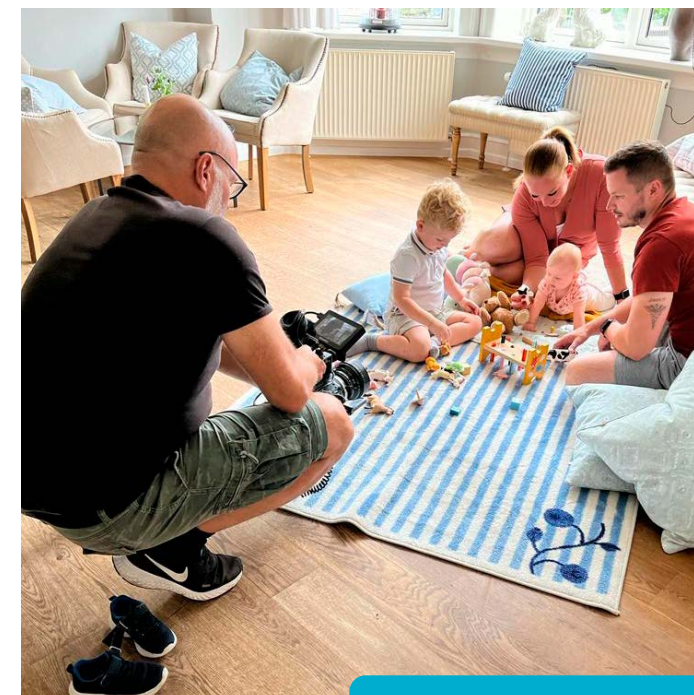
„Náročné bolo už balenie. Ja som si musel, okrem osobných vecí, pribaliť infúzie, infúzne hadičky, ihly, striekačky, skrátka všetko čo potrebujem k fungovaniu, plus stomické pomôcky. Maličkej Stellke sme museli zabaliť plienky, mliečko, oblečenie, lieky, kozmetiku a samozrejme kočík. Manželka Dominika a syn Julián

už s balením našťastie problém nemali. Ale čím bližšie bol deň odletu tým viac sme boli nervózni, či to zvládneme. Po dni strávenom v Kodani sme sa presunuli do Svendborgu kde sa celá kampaň točila. Boli to pre mňa nové skúsenosti nakoľko s profesionálnym natáčaním nemám skúsenosti. Som veľmi rád, že sme mali možnosť pracovať s naozajstnými odborníkmi, ktorí sa nám dokázali prispôsobiť. Natáčanie bolo dynamické, nakoľko sme sa snažili zachytiť ten taký autentický rodinný život a to, ako to u nás doma chodí. Pri niektorých záberoch sme sa naozaj zapotili a niekedy musel pán kameraman malého Juliána naháňať. Súčasťou nahrávania boli aj edukačné videá a interview kde som odpovedal na rôzne otázky. Nahrávanie materiálov trvalo dva celé dni, bolo to náročné ale verím že výsledok bude stať za to. Veľká skúsenosť pre mňa bolo aj cestovanie lietadlom. Som veľmi rád, že na žiadnom letisku, ani u nás, ani v zahraničí, nemali problém s príručnou batožinou, v ktorej som mal „baliček prvej pomoci“, ktorý obsahoval pár vystrihnutých stomických vreciek, odstraňovač, čistiace rúšky, gázové štvorce a ochranný sprej. Pri kontrole batožiny som predložil cestovateľský certifikát ktorý mi vystavila spoločnosť Coloplast. Je v anglickom jazyku a s batožinou a stomickými pomôckami nebol žiaden problém. Už sa teším na ďalšie cesty lietadlom. Ďakujem firme Coloplast že som mohol reprezentovať a zviditeľniť stomikov na Slovensku.“

Text: Peter Laudon



Fotenie v exteriéri



S manželkou a deťmi





Henry Hill, používa SenSura Mio Kids



Nové stomické pomôcky pre deti – SenSura Mio Kids

V apríli 2023 sa spoločnosti Coloplast podarilo uviesť na slovenský trh nové stomické pomôcky pre deti značky SenSura Mio Kids. Jednalo sa spolu o 11 nových pomôcok, ktoré vďaka svojej kvalite znamenajú výrazný posun vpred v starostlivosti o stómiu u malých detí vo veku od 6 mesiacov do 4 rokov.

SenSura Mio Kids je k dispozícii ako jednodielný, aj dvojdielný systém. Jednodielný systém s možnosťou vystrihnúť otvor pre stómiu o veľkosti 0 až 35mm ponúka výpustné alebo urostomické vrecká Midi. U dvojdielného systému sú k dispozícii až dve veľkosti základných podložiek: pre menšie stómie s vystrihovaním 0-27 mm, alebo pre väčšie s vystrihovaním 0 – 35 mm. Na základnú podložku je možné pomocou mäkkého adhezívneho upínania aplikovať buď výpustné vrecko (pre kolo/ileostómiu), alebo urostomické vrecko.

Stomické pomôcky SenSura Mio Kids sú špeciálne navrhnuté v spolupráci s detskými stomickými sestrami tak, aby umožňovali malým deťom so stómiou šantit', naháňať sa a hrať bez obáv z toho, že sa stomické vrecko odlepí. Vďaka elastickému adhezívu hviezdového tvaru a vysokej miere ohybnosti je Mio Kids schopné nielen dokonale prilnúť k malým guľatým bruškám detí, ale tiež kopírovať všetky možné pohyby ich telíčok. Zároveň sú tieto stomické pomôcky veľmi priateľské a šetrné k detskej pokožke.



SenSura Mio Kids
1 dielne výpustné vrecko



SenSura Mio Kids
2 dielny systém - podložka



SenSura Mio Kids
2 dielny systém –
urostomické vrecko

Unikátne vlastnosti SenSura Mio Kids špeciálne pre potreby aktívnych detí:



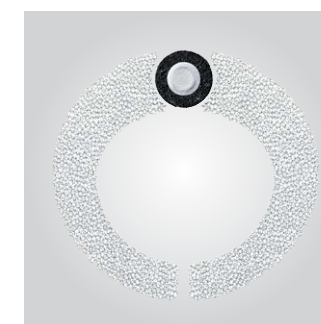
Lepiaca plocha v tvare hviezdy

Lepiaca plocha je tvarovaná do tvaru hviezdy, ktorej cípy dokonale objímu oblú bruško dieťaťa. Poskytuje bezpečné a zároveň flexibilné prilnutie aj v situáciách, kedy dieťa leží alebo lezie po brušku.



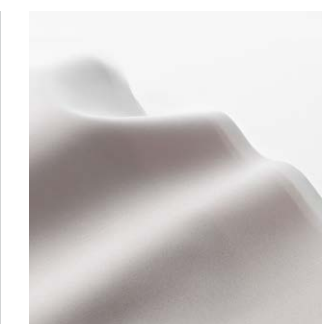
Fit zóny

Fit zóny umiestnené na okrajoch lepiacej plochy pomáhajú pomôcke lepšie prilnúť na telo a kopírovať jeho pohyby. Fit zóny v strednej časti poskytujú flexibilitu v bezprostrednom okolí stómie.



Unikátny kruhový filter s predfiltrom

Tento špeciálne navrhnutý predfilter zabraňuje znečisteniu filtra výlučkami zo stómie a tiež aj nadúvaní stomického vrecka.



Diskrétny materiál

Vrecká SenSura Mio Kids sú potiahnuté elegantnou textúrou neutrálnej šedej farby. Táto textília úplne odpudzuje vodu, je komfortná pre nosenie a dodáva vrecku veľmi diskretný – „nemedicínsky“ vzhľad.

Kód poistovne	Názov výrobku	Objed. číslo	Balenie ks
Detské dvojdielne vrecko SenSura Mio Baby (podskupina F11.4)			
F3666A	Vrecko stomické pre deti SenSura Mio Baby, sterilné, Flex	187000	10
Podložka stomická SenSura Mio Baby (podskupina F11.2)			
F3667A	Podložka stomická pre deti SenSura Mio Baby, Flex	187050	5
Detské jednodielne stomické vrecko SenSura Mio Kids (podskupina F11.1)			
F4793A	jednodielne, priehľadné, 0-35mm, Midi	187120	10
F4794A	jednodielne, neutrálna šedá, 0,35mm, Midi	187130	10
Detské jednodielne urostomické vrecko SenSura Mio Kids (podskupina F11.1)			
F4793A	jednodielne, priehľadné, 0-35mm, Midi	187120	10
F4794A	jednodielne, neutrálna šedá, 0,35mm, Midi	187130	10
Detské jednodielne urostomické vrecko SenSura Mio Kids (podskupina F11.4)			
F4772A	2-dielne, výpustné, s kontrolným okienkom, 27 mm, Mini	187200	10
F4774A	2-dielne, výpustné, priehľadné, 27 mm, Mini	187210	10
F4790A	2-dielne, výpustné, neutrálna šedá, 0-35 mm, Midi	187240	10
Detské dvojdielne urostomické vrecko SenSura Mio Kids (podskupina F11.5)			
F4802A	2-dielne, neutrálna šedá, 27 mm, Mini	187300	10
F4795A	2-dielne, neutrálna šedá, 0-35 mm, Midi	187310	10
Základné podložky SenSura Mio Kids (podskupina F11.2)			
F4809A	2-dielne, Flex, priemer 35 mm, vystr. 0,35 mm	187470	5
F4810A	2-dielne, Flex, priemer 27 mm, vyst. 0-27 mm	187350	5

Chcete sa o pomôckach SenSura Mio Baby&Kids dozvedieť viac? Mnohé ďalšie informácie nájdete na stránkach www.coloplast.sk

Pre získanie vzoriek zdarma kontaktujte našu bezplatnú zákaznícku linku **0800 159 159**.

Coloplast®
Professional



“Dnes môžem povedať, že som si na stómiu pomerne rýchlo zvykla a takmer v ničom ma neobmedzuje.”



Ilustračné foto

Môj príbeh

Už viem, že aj so stómiou sa dá normálne a plnohodnotne žiť

Som urostomik, presnejšie urostomička a aj keď je to zriedkavejšia stómia, postihla práve mňa v 71-om roku života. Začalo to celkom nenápadne – bolesťami v podbrušku aj pri chôdzi. Moja prvá cesta viedla na gynekológiu, avšak po viacerých vyšetreniach som skončila na urológii so zriedkavou diagnózou intersticiálna cystitída (chronické ochorenie močového mechúra). Lekár skonštatoval, že sa to nedá vyliečiť, ale je možná určitá liečba a jediné riešenie je vyvedenie stómie. No poviem vám bola som v šoku. Súhlasila som s liečbou, ktorá trvala takmer štyri roky. Aplikácia tekutého ialurilu priamo do mechúra. Zo začiatku to trochu pomohlo, no bolesti a problémy s močením sa stupňovali, a preto som sa rozhodla podstúpiť operáciu. A tak začalo

veľké hľadanie informácií o tom, čo všetko ma čaká. Dokonca ešte rok pred operáciou som sa zaregistrovala na www.coloplast.sk, kde mi prvé relevantné informácie podala pani Mária Žiaková. Ubezpečila ma, že sa nemám čoho báť a keď si zvyknem, nemusím sa vzdať žiadnych aktivít. V Banskej Bystrici ma 25.6.2021 úspešne roboticky operoval vynikajúci odborník a skvelý človek, MUDr. Jozef Babelá, PhD. Som mu veľmi vďačná i za jeho pooperačnú starostlivosť a chápaný ľudský prístup v príprave samotnej operácie. Za pooperačnú podporu, starostlivosť a trpezlivosť tiež ďakujem pani Lucii Ochabovej z firmy Coloplast, ktorú som takmer denne bombardovala telefonátmi. Aj jej zásluhou som sa naučila ako

správne ošetrovať a starať sa o svoju stómiu. S pomôckami od Coloplastu som veľmi spokojná. Po operácii som hľadala možnosti ako sa dostať do kontaktu s ľuďmi podobného osudu. Podarilo sa mi skontaktovať s ILCO klubom doma v Martine, kde ma veľmi milo medzi seba prijali členovia výboru, ktorého som sa stala členkou a neskôr aj tajomníčkou klubu. Dnes môžem povedať, že som si na stómiu pomerne rýchlo zvykla a takmer v ničom ma neobmedzuje. Chodím do práce, na turistiku, výlety a ďalej spoznávam nové miesta a kultúru v našom krásnom Slovensku. Ak by sa dal vrátiť čas, odhodlala by som sa k operácii oveľa skôr a ušetrila si tak mnoho bolestí. Už viem, že aj so stómiou sa dá normálne a plnohodnotne žiť.

Text: Daniela, Martin

Príbehy pacientov popisujú ich špecifickú situáciu. Pre určenie vlastnej diagnózy alebo liečby vždy kontaktujte lekára.

Krížovka

Správna odpoveď z minulého čísla :
1.časť krížovky: „Festival **narcisov**,“
2.časť krížovky: „Ide o najväčší a **najstarší** kvetinový festival v Rakúsku.
Výhercovia z minulého vydania sú: Ján G. Bratislava, Valentín T. Rimavská Sobota a František L. Čaňa
Výhercom gratulujeme a posielame výhru na ich adresu.

	EČV Komárna	2. časť tajničky	vyhnutý kočovník	krt	obradné umývadlo v sakristii	separo- vala	Chlapík príde do obchodu a pýta sa: - Prosím vás, máte čerstvé zeme? - Nie, sú staré a plesnivé. - A čo rožky? (Dokončenie tvorí tajničku krížovky.)			
pošticovali (expr.)							pribu- zenstvo	Pomôcky: lavabo, celuloid, ajaja	3. časť tajničky	pružná plastická látka
nevbi, nevtlč								značka technécia		
Pomôcky: lola, frita	zavri čoskoro, onedlho							dvojhláska eden		
posmrká- valo										
vzorec jodidu draselného			stal sa bodým mužské meno							
Otília (dom.)				obviažu tavením nanovo spracuj						
skratka pre respek- tíve					cherubín Kristína (dom.)					
robila ostrejším								značka molybdénu klasifiku- jem		
	ženské meno hudobný nástroj						jodid tálny otáčavé ružice			
látka na výrobu glazúry						furunkel pešo, pešky				
staro- slovanská bohyňa					predložka so 6. pád. dcéra krá- ľa Euryta				dačí, voľací	omarenie (kniž.)
skratka pre a dato		1. časť tajničky ženské meno								
sluchové orgány				ošvindľu- jem citoslovce obdivu						
triasli sa (kniž.)										
bahniako- vitý vták						vládca emirátu				



Neváhajte a posielajte správne odpovede aj naďalej a nabudúce sa štastie usmeje možno na vás!
Žrebujeme 3 správne odpovede a trom výhercom zasielame darček: **Termosku!**
Správne odpovede nám môžete zaslať poštou na adresu **Coloplast s.r.o. Galvániho 15/C Bratislava 821 04**
alebo mailom na adresu info@coloplast.sk. Držíme palce.

Predstavujeme nové elastické pásky Brava®



Od
1. februára
2024

Pre ešte väčší pocit bezpečia



Polkruh
- pre preliepanie
oblých okrajov
stomickej pomôcky
kód: F0237A



Belt - s uškom
pre väčšiu
podporu
kód: F5860A



Pásik - pre všetky
pomôcky
so štvorcovou
lepiacou plochou
kód: F0238A



XL - s rozšírenou
lepiacou plochou
kód: F93415

**Chcete si
vyskúšať
nové elastické
pásky Brava?**

Pre zaslanie vzorky
volajte bezplatne
zákaznícku linku!



0800 159 159
Bezplatná infolinka

PM-29237