

Helios

Jeseň
2024

Časopis pre ľudí
s poruchami
vyprázdňovania

Skleróza
multiplex

Cievkovanie
mimo domova

„ČIK centrum“
Michalovce

ROZHOVOR
S MARTINOM MALACHOVSKÝM

Nachádzam väčšiu
radosť v bežných
veciach



Coloplast



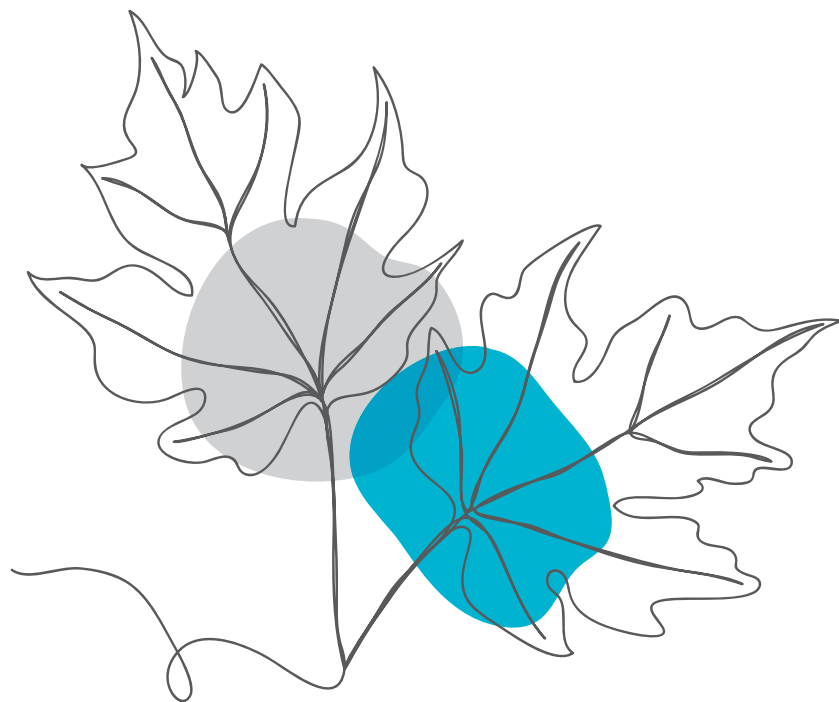
Milí čitatelia,

s radostou vás vítam pri otvorení jesenného čísla časopisu Helios, ktorý sa zameriava na veľmi osobné a citlivé témy v oblasti porúch vyprázdňovania. Je pre mňa veľkou ctou a výnimočnou príležitosťou predstaviť sa ako nová šéfredaktorka, s dlhoročnými skúsenosťami v oblasti marketingu a vášňou pre vytváranie hodnotného obsahu. S novým začiatkom prichádzajú aj nové výzvy a teším sa na spoločné objavovanie nových horizontov v našom časopise.

Tento mesiac je pre nás špeciálny nielen pre príchod jesene, ale aj pre bohatý obsah, ktorý sme pre vás pripravili. Číslo, ktoré držíte v rukách, je zamerané najmä na ochorenie skleróza multiplex. Hneď z úvodu vás pozývame na veľmi osobný rozhovor so známym operným spevákom Martinom Malachovským a jeho manželkou, moderátorkou Ivetou Malachovskou. Tento rozhovor vám priblíži ich život a skúsenosti so sklerózou multiplex, čo je téma, ktorá sa dotýka mnohých z nás.

Nielenže sa dozviete viac o ich osobných bojoch a triumfoch s týmto neurologickým ochorením, ale zároveň vám predstavíme aj výsledky veľkého prieskumu AWARE, ktorý sa zameriava na sklerózu multiplex a ponúka cenné poznatky, ktoré môžu prispieť k lepšiemu pochopeniu tohto ochorenia.

S veľkým záujmom vám prinášame aj informácie o cievkovaní so sklerózou multiplex a taktiež prehľad katérov špeciálne vhodných pre ľudí s týmto ochorením.



Nielen ženy, ale aj muži čelia problémom s inkontinenciou, a práve preto sme pripravili článok venovaný mužskej inkontinencii. Veríme, že tento článok prispeje k lepšiemu porozumeniu a otvára diskusiu o témach, ktoré bývajú často tabu.

Nezabúdame ani na praktické informácie – predstavujeme vám ČIK centrum v Michalovciach, ktoré poskytuje cenné služby a podporu pre cievkujúcich sa pacientov. V rámci rehabilitácie sa dozviete o fyzioterapii pod vedením doc. Hagovskej a ich vplyve na zlepšenie kvality života a predstavíme vám špecializovanú nemocnicu v odbore fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia – SANOM.

Súčasťou tohto čísla sú aj ďalšie zaujímavé témy a články, ktoré vás, pevne verím, zaujmú a poskytnú užitočné informácie. Teším sa na vaše reakcie a dúfam, že vám toto číslo prinesie množstvo užitočných a inšpiratívnych informácií.

Ak máte otázky týkajúce sa intermitentnej katetrizácie alebo sklerózy multiplex, na ktoré ste nenašli odpovede v tomto čísle, naše špecialistky sú vám k dispozícii na bezplatnej infolinke 0800 159 159. Tešíme sa na vás!

S pozdravom

ING. BARBORA FEKETEOVÁ
Šéfredaktorka

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



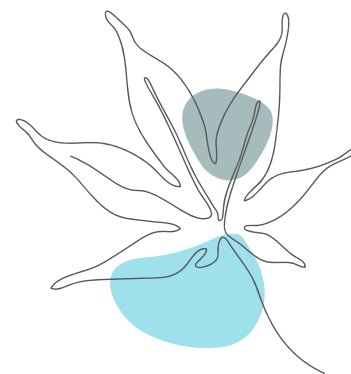
0800 159 159



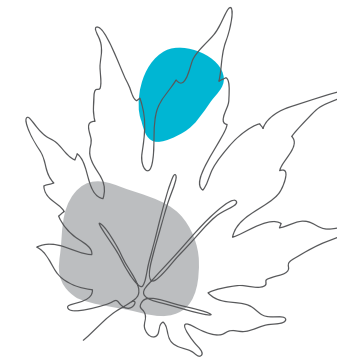
coloplast.sk



info@coloplast.sk



obsah



- 04 Martin Malachovský:
Nachádzam väčšiu radosť
v bežných veciach
- 08 Iveta Malachovská:
Viac si užívam spoločné chvíle
- 09 Aký typ jednorazového katétra
je vhodný pre ľudí so sklerózou
multiplex?
- 10 SpeediCath Flex®
- 12 Skleróza multiplex a poruchy
močenia očami najnovšieho
medzinárodného prieskumu
- 14 „Samocievkovanie“ ako metóda
liečby porúch močenia u ľudí
so sklerózou multiplex
- 16 Fyzioterapia v urológii,
gynekológii a pôrodníctve
- 18 Mužská inkontinencia – téma,
o ktorej muži neradi hovoria
- 20 Conveen®
- 21 Nová tvár na bezplatnej
informačnej linke Coloplast
- 22 Stalo sa
- 24 Spýtali sme sa
- 25 Predstavujeme:
„ČIK centrum“ Michalovce
- 26 SANOM
- 27 Križovka

Titulná strana: Martin Malachovský s manželkou
Ivetou Malachovskou

 **Coloplast**

Helios

Časopis pre ľudí s problémami vyprázdňovania
Jeseň 2024

Šéfredaktorka Ing. Barbora Feketeová
Redakčná rada: PhDr. Lucia Ochabová,
Ing. Peter Laudon, Ing. Peter Chmelko,
Mgr. Katarína Novosádová
Vychádza v spolupráci s patientskymi organizáciami
Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo
hydrocefalus, Republiková organizácia vozíčkarov,
Slovenský zväz sclerosis multiplex.
Jazyková korektúra: Lucia Nguyen

Vydavateľ: Coloplast Slovakia s.r.o.,
Galvážneho 15/C, 821 04 Bratislava

Realizácia časopisu: KORUND desktop, spol. s r. o.,
Považská 18, 940 67 Nové Zámky
Tlač: ZimPress, s. r. o., Vajnorská 135, Bratislava

Časopis Helios je súčasťou služieb Coloplast Kontakt,
určených pre ľudí s poruchami vyprázdňovania.
Coloplast, SpeediCath a Conveen sú ochranné známky.
Publikovanie článkov, obrázkov alebo ich častí je možné
iba so súhlasom vydavateľa. Všetky práva vyhradené
Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko.

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

PM-35193



Coloplast Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

**Pridajte sa!
Sledujte nás!**

Coloplast na

www.coloplast.sk • www.coloplastkontakt.sk

Martin Malachovský

Nachádzam väčšiu radosť v bežných veciach

Známemu opernému spevákovi Martinovi Malachovskému ešte v roku 2018 diagnostikovali sklerózu multiplex. Choroba mu nedovoľuje účinkovať v divadle. O tom, ako mu choroba zmenila život, sme sa zhovárali začiatkom leta v piešťanských kúpeľoch.

Ste známy operný spevák. Aké boli vaše začiatky a ako ste sa k spievaniu dostali?

Som z muzikantskej rodiny. Môj otec, Ondrej Malachovský bol národný umelec, sólista SND. Mama bola učiteľka hudby. S hudbou som vyrastal, ale na začiatku som hudobnú náuku odmietal. Môj otec bol úžasný človek a netlačil na mňa. V mladosti som najmä športoval. Robil som atletiku, šprint, skok do diaľky a skok do výšky. V puberte mi otec ponúkol možnosť spievanie si vyskúšať, aby zistil, či mám talent. Zhodnotil, že nejaký talent vidí. Po niekoľkých hodinách spevu, som si spievanie obľúbil. Spev ma úplne pohltil. Po skončení gymnázia som mal v pláne ísť na medicínu. Biológia ma bavila, vyhrával som rôzne olympiády. Otec mi odporučil, aby som vyskúšal talentové skúšky na VŠMU (Vysoká škola múzických umení v Bratislave, pozn. red.), ktoré boli v termíne ešte pred prijímacími skúškami na iné vysoké školy. Išiel som na talentovky, aj keď som si hovoril, že to aj tak nevyjde a pôjdem na prijímačky na medicínu. Vyšlo to, na moje prekvapenie ma prijali. Medicíny mi bolo ľúto, ale nakoniec som sa rozhodol pre spev a dodnes to neľutujem.

Ako sa začala vaša kariéra operného speváka?

Ešte počas štúdia som absolvoval stáže vo Viedni a v Paríži. Následne ma prijali do opery Slovenského národného divadla, kde som 28 rokov pôsobil ako sólista SND. Boli to krásne časy, chodili sme na zájazdy do zahraničia, spoznali sme mnoho krajín, divadiel a vynikajúcich umelcov.

Čo si ceníte z vašej kariéry najviac?

Asi je to výhra v konkurze na hlavnú postavu Figara vo Figarovej svadbe (opera W. A. Mozarta, pozn. red.) v Národnom divadle v Prahe. Rád som spieval v Japonsku. Japonci operu milujú. Ďalej sú to mnohé hostovania v divadlách v zahraničí. So spievaním som precestoval veľa krajín.

Zostal šport prítomný vo vašom živote?

Áno, keďže som robil atletiku, šport som vyhľadával. Hral som tenis, basketbal, rád som plával alebo som si išiel zabehať. V zime to bolo lyžovanie.

Vašou manželkou je známa televízna moderátorka. Môžete prezradiť, ako ste sa spoznali?

Prvýkrát sme sa stretli na korze v Bratislave pri Čumilovi (socha, atrakcia v centre Bratislavy, pozn. red.). Zoznámila nás kamarátka. Moja manželka bola už vtedy známa moderátorka a bola dosť urazená, keď som ju nespoznal (smiech). Bolo to v roku 1990, keď pôsobila v populárnej relácii „Štúdio Kontakt“, ktorú som ja nepozeral. Pôsobil som asi dosť drzo, lebo som ju oslovil s tým, že nemám partnerku na jednu akciu a či nepôjde so mnou. Tým som jej vraj úplne vyrazil dych (smiech). Po troch rokoch známosti sme sa v roku 1993 zobrali.

Máte už dospelú dcéru. Zdedila niečo po svojich rodičoch alebo starých rodičoch?

Dcéra Kristína – alebo Kika, ako ju voláme – trochu trpela tým, že má známych rodičov. Ako malé dieťa žiarlila na ľudí – fanúšikov, ktorí sa chceli s nami odfotiť a odháňala ich (smiech). Zrejme aj chcela ísť vlastnou cestou, lebo vyštudovala manažment cestovného ruchu a pracuje v súkromnej firme ako manažérka.

Do vášho spokojného rodinného a profesijného života zasiahlo ochorenie. Diagnostikovali vám sklerózu multiplex (SM). Kde vám ochorenie diagnostikovali?

Napriek môjmu záujmu o štúdium medicíny som o SM nevedel nič. Začalo sa to tým, že som pociťoval mierny diskomfort, začal som zakopávať. Myslel som, že je to z chrbtice alebo kĺbov. Vyvrcholilo to v roku 2015. Bol som hospitalizovaný u pána profesora Traubnera, kde mi robili veľa vyšetrení. Vyšetrenia vylúčili mnohé diagnózy a profesor Traubner mi odporučil pani doktorku Slezákovú, neurologičku na Kramároch. Ona potvrdila diagnózu skleróza multiplex.

Ako sa u vás ochorenie prejavuje?

Mávam problémy s koordináciou pohybu a stabilitou. Pociťujem trpnutie rúk a nôh a prechodne sa mi zhoršuje zrak. Zo začiatku to bolo ťažké, ale s odstupom času si už zvyknem robiť srandu a hovorím priateľom, že mám takú lacnú „opicu“, keďže niekedy pôsobím, akoby som mal vypité (smiech).

V úlohe Dragomira, opera Svätopluk

„

„Zmenili sa moje priority, teším sa z každého dňa a snažím sa brať život pozitívne aj napriek mnohým prekážkam.“

MARTIN

i

MARTIN MALACHOVSKÝ, ARTD.
(56)

Bývalý sólista opery Slovenského národného divadla (v rokoch 1992 – 2020). Štúdiu operného spevu sa začal venovať po skončení gymnázia v roku 1986. Vyštudoval operný spev na Vysokej škole múzických umení v Bratislave. Debutoval ako Bartolo v Mozartovej Figarovej svadbe. Z ďalších úspešných rolí možno menovať Dona Quichotta v rovnomennej opere J. Masseneta, Dona Basilia z Rossiniho Barbiera zo Sevilly, Collina z Pucciniho Bohémy, Dona Alfonsa z Così fan tutte W. A. Mozarta, Veľkého inkvizítora vo Verdiho Donovi Carlosovi. Po ukončení kariéry v SND pracuje ako pedagóg na konzervatóriu v Bratislave. Žije v Bratislave s manželkou Ivetou Malachovskou, známou televíznou moderátorkou. Spolu majú dospelú dcéru Kristínu.

”

„Musel som spomaliť, obmedziť aktivity, ale hlavne vedomie, že sme 'v tom' spolu, mi veľmi pomáha.“

MARTIN



Poznávanie Bruselu s manželkou

Mávate problémy s močením?

Po diagnostikovaní ochorenia som bol odporučený na urologické vyšetrenie, na ktoré chodievam pravidelne. Mám štandardné prejavy typické pre pacientov s SM, ale sledujem si to. Neurologička sa ma vždy pýta, či mám problémy s vyprázdňovaním.

Hovoríte, že SM-ku ste dostali na svoju 50-tku...

Do veku 50 rokov som nebol chorý, nechodil som k lekárom, žil som aktívne, snažil som sa dodržiavať správnu životosprávu. A z ničoho nič... vážne ochorenie.

Ako sa lekárom a vám darí chorobu zvládať?

Mal som šťastie, že som sa dostal k výbornej odborníčke – neurologičke MUDr. Darine Slezákovej z neurologickej ambulancie pre liečbu sklerózy multiplex. Sem chodievam na kontroly každý polrok. Dostávam liek infúznou formou a každý rok chodím na MR mozgu (magnetická rezonancia, pozn. red.), kde sa zisťuje, či vznikajú nové lézie (poškodenia nervov, pozn. redakcie) alebo nie. Vďaka liečbe sa ochorenie podarilo údajne zastaviť, ale daný stav sa už nikdy nezlepší. Keď mi však neurologička na začiatku povedala, aké lieky mám užívať, pozrel som si ich vedľajšie účinky. Bol som zhrozený a bál som sa liečbu podstúpiť. Našťastie bola moja neurologička trpezlivá a vysvetlila mi, že riziko výskytu vedľajších účinkov je v porovnaní s efektívnosťou liečby zanedbateľné. Súhlasil som s liečbou a dobre som urobil. Mám kolegu s rovnakou diagnózou, ktorý liečbu odmietol a už je na vozíku, pričom je odo mňa mladší. Tak sa aj s manželkou tešíme, že liečba pomáha.

Ako prijalo ochorenie vaše okolie?

Mám úžasnú manželku, ktorá mi je veľkou oporou, a aj vďaka nej som ochorenie dokázal prijať. Zo začiatku to bolo ťažké, ale časom sa SM-ka stala súčasťou nášho života. Musel som spomaliť, obmedziť aktivity, ale hlavne to vedomie, že sme „v tom“ spolu, mi veľmi pomáha. Teraz, keď sa ideme niekam prejsť a ja mierne stratím koordináciu, ona sa ma spýta, kam ideš? Ja odpoviem, že doľava. Ona sa spýta, prečo? A ja, že neviem, ale táhá ma to doľava (smiech).

Ako ste sa s novou situáciou zmierili vy sám vo svojom vnútri?

Mne paradoxne pomohol covid. Mal som veľa času, aby som rozmýšľal. Preplakal som niekoľko nocí a povedal som si: „Nezmôžeš proti tomu nič a musíš to prijať a pozitívne myslieť.“ Manželka ma v tom veľmi podporuje a pomáha nám humor.

Zvykli ste pred ochorením chodiť na preventívne prehliadky?

Na preventívky som nechodil, lebo som sa cítil byť vždy zdravý. S ochorením a možno aj s vekom som veľa vecí prehodnotil a mám obmedzenia, cez ktoré sa nedostanem. Do niektorých vecí sa už nepúšťam, lebo viem, že nevyhrám. Už nechodím behávať, nebicyklujem. Normálny bicykel som vymenil za stacionárny. Tiež



S manželkou v Austrálii

už viem, že na lyže nepôjdem. Na druhej strane mi bolo dopriatych krásnych 50 rokov, počas ktorých som zažil veľmi veľa, a som za ne vďačný.

Sú aktivity a šport, ktoré môžete robiť aj dnes?

Ako som povedal, jazdenie na stacionárnom bicykli, občas plávam, chodíme na prechádzky, máme radi cestovanie a spoznávanie nových miest a krajín. Už to nepreháňam, a preto aj tak vyzerám (smiech). Pohyb som miloval, ale už to tak nejde, čo súvisí aj s vekom.

Po 28 rokoch pôsobenia v SND ste ukončili spoluprácu. Bola situácia až taká zlá, že ste museli skončiť?

Posledné roky boli pre mňa náročné. Ako sa dostať na javisko? Ako dodržať aranžmány predstavenia? Rozmýšľal som nad pohybovo-technickými vecami. Kde sú schody a podobne. Sústredil som sa na niečo iné ako na to, čo bolo podstatné, texty a vystúpenie ako také. Povedal som si, že to už nie je dobré a stačilo. Bolo mi to ľúto, ale ak mi to malo spôsobovať stres a obavy, už mi to nedávalo zmysel. Nevedel som si spievanie takto užiť a tešiť sa z neho.

Učíte spev na štátnom konzervatóriu v Bratislave. Zažili ste veľkú profesnú zmenu. Ako vás nová práca napína?

Rozhodnutie odísť z divadla som dlho odkladal. Hovoril som si, že som ešte mladý na to, aby som skončil kariéru v divadle. Ale okolnosti ma prinútili. V roku 2011 zomrel môj otec, ktorý tam učil. Ja som začal učiť v roku 2011 a aj z úcty k jeho menu idem ďalej v jeho šľapajach. Na túto ponuku som „prikývol“ až na tretie oslovenie, od vtedajšej šéfky spevackého oddelenia, pani



V úlohe toreadora, opera Carmen

Bukoveczkej. K študentom som pomerne otvorený a realistický s tým, že bez poctivého štúdia, hodín práce s hlasivkami a driny to nejde. Práca s mladými mi vyhovuje. Je to niečo nové.

Je nejaká nádej, že budeme opäť počuť spievať Martina Malachovského?

Stále mám nejaké ponuky, ale ono je to ako so športom. Nemôže niekto závodne bežať 100-metrovú trať, keď netrénuje. Ja síce spievam so svojimi študentmi, ale už nemám takú kondíciu, akú som mával. Odmietam všetky ponuky. Povedal som si, že so spievaním a verejným vystupovaním som skončil.

Po ukončení kariéry sólistu SND máte viac času na seba a rodinu. Radi cestujete. Máte nejaké cestovateľské plány?

Po liečení v Piešťanoch plánujeme ísť do Grécka a do Podbanského, kam pravidelne chodievame na chatu k známym. Máme radi toto miesto, chodíme na huby a na ľahké túry. Z minulých rokov máme krásne cestovateľské zážitky z Austrálie a Nového Zélandu. Minulé leto sme spoznali krásy Bolívie, Chile a Peru. Podarilo sa nám „vyliezt“ na Machu Picchu (Stratené mesto Inkov v Peru, pozn. red.). Niežebý to bolo až tak fyzicky náročné, ale je tam veľa schodov, a preto som mal obavy, či to zvládnem.

Na Slovensku žije s diagnózou skleróza multiplex asi 16-tisíc ľudí a každoročne je novodiagnostikovaných okolo 2-tisíc osôb. Čo by ste im poradili?

Predovšetkým, aby mysleli pozitívne. Aby sa snažili robiť veci, ktoré môžu, nedávali si prehnaté ciele. Choroba mi veľa vzala. Prinútila ma uvažovať nad mnohými vecami a aktivitami, ktoré bežne ľudia berú ako samozrejmosť. Zmenili sa moje priority, teším sa z každého dňa a snažím sa brať život pozitívne aj napriek mnohým prekážkam.



S manželkou na prechádzke

Iveta Malachovská

Viac si užívam spoločné chvíle

Je to už 6 rokov, čo diagnóza vášho manžela zasiahla aj vás ako jeho najbližšieho človeka. Spomeniete si ešte na prvú reakciu?

Priznám sa, že to bol šok, nakoľko pri prvom vyšetrení pred 9-timi rokmi sklerózu multiplex vylúčili. Po smutnom oznámení som si sadla a čítala všetko, čo sa dalo. Najmä to, čo je určené pre rodinných príslušníkov, ktorých toto ochorenie veľmi zasiahne a zmení.

Ako sa zmenil váš život?

Veľmi. To, čo sa iným ľuďom zdá, že ide hladko, Martinovi nejde. Jeho najväčší problém je chôdza, kroky, balans a najmä schody. Ak nemá oporu na ruky, napätie a strach sa v ňom i vo mne stupňuje. Zdraví ľudia nemajú predstavu, aké psychické vypätie je v človeku, ktorý sa trápí pri kráčaní po schodoch. Zo mňa sa stal veľmi trpezlivý človek, keďže manžel spomalil svoje tempo vo všetkom. Zároveň som sa stala chápacejšia a vnímavejšia k iným, nakoľko si uvedomujem, že človek na ulici môže mať

rovnaké problémy ako môj manžel. Vždy som bola empatická k iným, ale teraz sa môj záujem pomôcť znásobil.

Poznali ste toto ochorenie predtým?

Áno, samozrejme, vďaka môjmu povolaniu som už viackrát spovedala lekárov či pacientov so sklerózou multiplex.

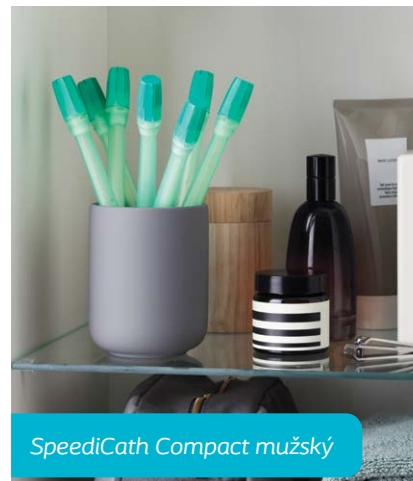
Čo robíte s manželom viac ako pred diagnostikovaním ochorenia?

Ešte viac sa teším z každého dňa, ktorý nás čaká. Oveľa viac si užívam spoločné chvíle, netrápim sa už kvôli svetu okolo seba, ale snažím sa byť stále dobre naladená, veselá a najmä vnímam každú našu spoločnú chvíľu intenzívnejšie. Teším sa, že mám pri sebe výnimočného muža, ktorý sa napriek svojej chorobe snaží byť každý deň pozorným, láskavým a milujúcim manželom a ockom.

Text: Ing. Peter Laudon

Foto: súkromný archív rodiny Malachovskej

Aký typ jednorazového katétra je vhodný pre ľudí so sklerózou multiplex?



SpeediCath Compact mužský



SpeediCath Compact Set mužský



SpeediCath Flex

Ak urológ po vyšetrení vašich problémov s močením rozhodol, že môžete používať jednorazové katétre, je veľmi dôležité vybrať ten správny typ presne pre vás.

S výberom vhodného katétra vám istotne pomôže lekár či sestra.

Tu je prehľad niektorých modelov katétrov značky SpeediCath, ktorých vlastnosti sú pre ľudí s SM obzvlášť prospešné.

Pre mužov:

SpeediCath Compact mužský

- ▶ Kompaktný katéter, ktorý umožňuje dobré uchopenie a manipuláciu aj ľuďom so zníženou pohyblivosťou prstov rúk
- ▶ Vďaka pevnému plastovému obalu umožňuje bezdotykovú katetrizáciu, čím znižuje riziko vzniku infekcie močových ciest
- ▶ Telo katétra je sterilné, pri manipulácii s katétrom sa ho nemusíte dotýkať prstami
- ▶ Diskrétny rozmery a farba umožňujú nosiť tento katéter pri sebe bez toho, aby si to niekto všimol
- ▶ Kód pomôcky: **B91009**

SpeediCath Compact Set mužský

- ▶ Kompaktné riešenie 2 v 1 – katéter spolu so zberným vreckom na moč s objemom 750 ml
- ▶ Výhodný spoločník na cesty alebo všade tam, kde nie sú v dosahu toalety
- ▶ Po vycievkovaní ostáva moč bezpečne vo vrecku a nevyteká cez katéter
- ▶ Robustný plastový obal umožňuje dobrý úchop a manipuláciu s katétrom
- ▶ Sterilný, umožňuje bezdotykovú katetrizáciu
- ▶ Kód pomôcky: **B95065**

SpeediCath Flex

- ▶ Jediný katéter s flexibilnou (ohybnou) špičkou na trhu
- ▶ Umožňuje ľahké zavedenie do močového mechúra aj pri sťažených anatomických pomeroch v močovej rúre (striktúry – zúžené miesta, zväčšená prostata a pod.)
- ▶ Katéter úplne chránený plastovým rukávom umožňuje hygienickú a bezdotykovú katetrizáciu
- ▶ Diskrétny, praktický a skladný balenie pre nenápadné nosenie vo vrecku či taštičke
- ▶ Kód pomôcky: **B98011**

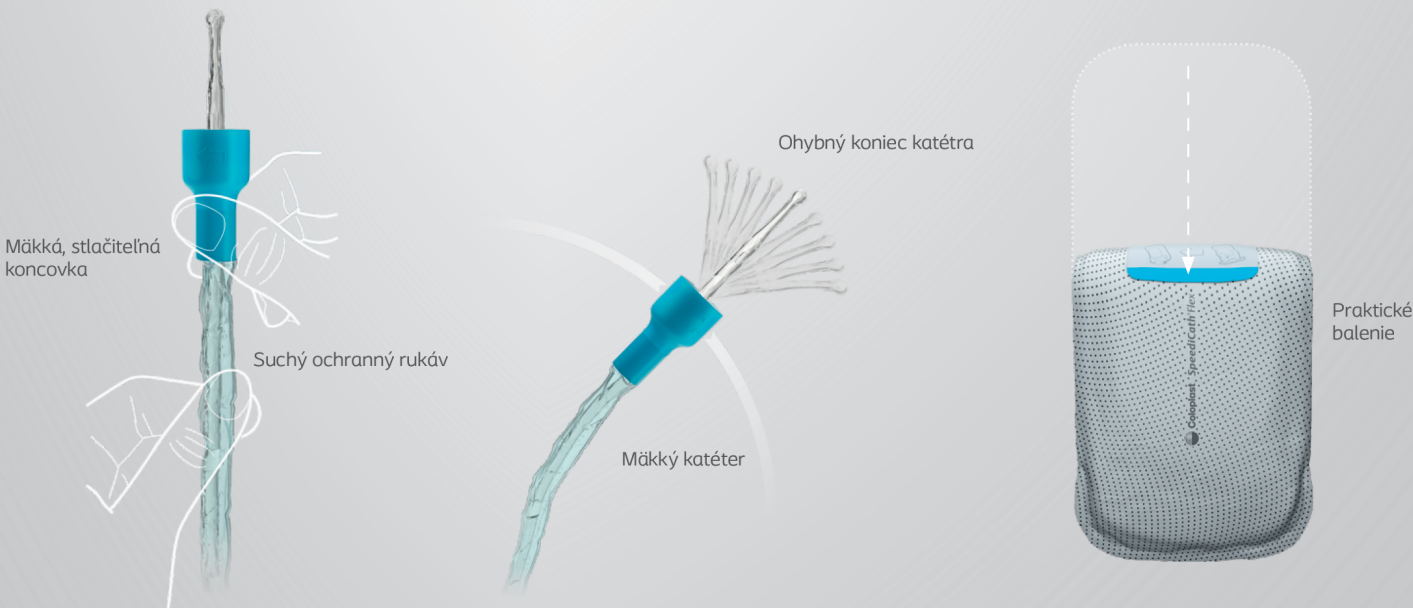
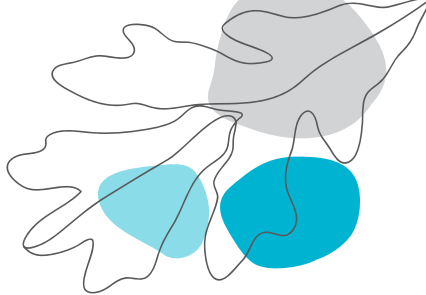
Text: Mgr. Peter Chmelko

SpeediCath® Flex

Jednoduchosť v každom detaile



Pre jednoduchý nácvik aj každodenné vykonávanie čistej intermitentnej autokatetrizácie, s minimálnym rizikom zlyhania.



Hygienický

Mäkká, stlačiteľná koncovka
Umožňuje ľahké a bezpečné zavedenie katétra do ústia uretry a úplnú kontrolu procesu zavádzania katétra do močového mechúra.

Suchý ochranný rukáv
Chráni vlhký hydrofilný povrch katétra s technológiou SpeediCath® pred akýmkoľvek dotykom. Znižuje riziko kontaminácie povrchu katétra baktériami na minimum a chráni tak pred vznikom infekcie močových ciest.

Flexibilný

Ohybný koniec katétra
Mäkká guľôčka na konci katétra zabezpečuje, že pri prechode uretrou je telo katétra vždy v strede jej lúmenu. To minimalizuje tlak na steny uretry a redukuje vznik bolesti pri katetrizácii. Vysoká ohybnosť konca katétra mu umožňuje vynikajúco prekonávať všetky ohyby a zákruty mužskej uretry.

Mäkký katéter
Katéter je podstatne väčší, čo umožňuje ľahkú manévrovateľnosť a jemnú pasáž uretrou pri katetrizácii.

Diskrétny

Opätovne uzatvárateľný
Po použití katétra je možné jeho mäkkú ochrannú koncovku a výtokový koniec spolu spojiť, čím vznikne uzavretý systém. Ten bráni vytečeniu zvyškového moču z dutiny katétra na ruky alebo odev užívateľa pri likvidácii použitého katétra.

Praktické balenie
Jednoduché na otvorenie, v decentnom sivom prevedení vôbec nepripomína zdravotnú pomôcku. Po katetrizácii sa použitý katéter jednoducho vloží naspäť do obalu a obal sa opätovne uzavrie. Likvidácia je tak diskretná a veľmi hygienická.

Technické detaily SpeediCath® Flex

Dĺžka katétra	Veľkosť CH	Množstvo v kartóne	ŠÚKL kód
44 cm	10	30	B98011
44 cm	12	30	B98011
44 cm	14	30	B98011
44 cm	16	30	B98011

Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Urology Care

Coloplast a SpeediCath sú ochranné značky spoločnosti Coloplast A/S.
© Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko. 2019-05 www.coloplast.sk



SpeediCath® Flex

Skleróza multiplex a poruchy močenia očami najnovšieho medzinárodného prieskumu

Už dávnejšie je známa skutočnosť, že ľudia žijúci s ochorením skleróza multiplex (SM) majú problémy so svojim močovým mechúrom a trpia poruchami močenia. U nás na Slovensku sa tiež dlhodobo diskutuje o tom, aká je vlastne kvalita liečby SM pacientov, ktorí odborníci z radov lekárov sa na nej podieľajú a aká je kvalita ich medziodborovej spolupráce. Dokážu v dnešnej modernej dobe pristupovať lekári k pacientovi komplexne alebo je neurológ sústredený len na neurologické prejavy ochorenia a urológ zase len na tie urologické? A ako ku svojej diagnóze SM pristupujú samotní pacienti? Vedia, čo všetko prináša do ich života? Kde hľadajú informácie, ktorým zdrojom dôverujú... a skutočne sa v tejto oblasti vzdelávajú?

Je to množstvo otázok, nad ktorými sa zamýšľajú nielen lekári – odborníci či predstavitelia patientskych organizácií, ale aj vedeckí pracovníci v spoločnosti Coloplast. A práve na ich podnet prebehol v mesiacoch apríl až december 2022 veľký medzinárodný dotazníkový prieskum, ktorého cieľom bolo zistiť, ako problémy s močením ovplyvňujú kvalitu života ľudí žijúcich s SM, aké majú znalosti o týchto problémoch a ako sú schopní ich riešiť. Na základe výpovedí ľudí s SM, ktorí sa zapojili do prieskumu, môžeme nielen porozumieť ich potrebám, ale aj zistiť, ako a v ktorých oblastiach im pomôcť.

AWARE Multiple Sclerosis Survey (apríl – december 2022, výsledky publikované v r. 2023)

Prieskum prebiehal formou online dotazníkov a zapojilo sa doň 1 872 ľudí žijúcich s SM v Taliansku, Nemecku, vo Francúzsku a vo Veľkej Británii. Otázky v dotazníku boli zamerané na 5 oblastí:

- Nepokryté (neuspokojené) potreby ľudí s SM
- Povedomie o SM a poruchách močenia
- Symptómy a ich zvládanie
- Hľadanie pomoci
- Intermitentná katetrizácia

Prieskumu sa zúčastnilo 79 % žien a 21 % mužov, priemerný vek respondentov bol 51 rokov. 41 % z nich žilo s SM už viac ako 15 rokov.

Čo všetko prieskum odhalil?

Problémy s močovým mechúrom sú druhým najviac obmedzujúcim príznakom SM^{1,3}. Spomedzi 10 „najobmedzujúcejších komplikácií“ sa umiestnili na druhom mieste, tesne za celkovou únavou.

53 % z tých, ktorí hlásili problémy s močovým mechúrom, mali tieto problémy pred alebo počas prvých 2 rokov od zistenia diagnózy SM⁷.

Tieto problémy s močením majú veľmi negatívny dopad na kvalitu života ľudí žijúcich s SM. Až 63 % z nich sa cíti obmedzovaných vo svojich sociálnych aktivitách s rodinou či priateľmi¹.

Dotazníkový prieskum, ale aj iné odborné štúdie preukazujú dôležitosť včasnej inter-

vencie – liečby porúch močenia. Neliečené problémy s močením a močovým mechúrom môžu spôsobiť ďalšie poškodenie močových ciest vrátane častého výskytu infekcií močového traktu².

Infekcie močového traktu sa zaraďujú medzi tri najčastejšie dôvody hospitalizácie pacientov s SM, čo predstavuje 30 – 50 % z celkového počtu ich hospitalizácií⁸.

Pri skúmaní povedomia SM pacientov o poruchách močenia a o tom, čo ich spôsobuje, až 45 % opýtaných nevedelo, že ich problémy s močením priamo súvisia s SM¹.

Je to zarážajúco vysoké číslo!

Podľa zistení lekárov – špecialistov majú problémy s močovým mechúrom tenden-



Ilustračné foto



„Na základe výpovedí ľudí s SM, ktorí sa zapojili do prieskumu, môžeme nielen porozumieť ich potrebám, ale aj zistiť, ako a v ktorých oblastiach im pomôcť.“

ciu vyvíjať sa pomaly, takže sa stávajú bežnou súčasťou každodenného života². Ľudia žijúci s SM ich preto majú tendenciu považovať za niečo prirodzené. Aj v dotazníkovom prieskume sa zistilo, že 33 % SM pacientov žilo dlho bez toho, aby si uvedomili, že majú problémy s močovým mechúrom¹.

Ďalšou bariérou na strane ľudí s SM je pocit hanby a trápnosti pre problémy s močením. Preto o tejto téme aj veľmi neradi diskutujú, dokonca aj s lekárom či sestrou. Najčastejšou poruchou močenia u ľudí s SM je hyperaktívny močový mechúr. Keď je narušená komunikácia medzi mozgom a močovým mechúrom, môže sa to pre-

javit ako hyperaktivita svaloviny močového mechúra. To znamená, že močový mechúr sa môže stiahnuť, aj keď nie je plný, čo spôsobuje náhle pocity nutkania na močenie a neželané úniky moču⁵. V prieskume ním trpelo až 55 % zo všetkých opýtaných. Opačným problémom je, keď na vyprázdnenie močového mechúra treba vyvinúť značné úsilie alebo keď sa ho ani nepodarí vyprázdniť úplne. V takomto prípade hovoríme o retencii moču v močovom mechúre. V prieskume ňou trpelo 40 % opýtaných. Neliečená či zanedbaná retencia moču vedie k ďalším problémom, pretože zvyškový moč ponechaný v močovom mechúre umožňuje množenie baktérií, čo môže viesť k infekciám močových ciest⁶. Ďalšie výsledky prieskumu, ktoré by sme mohli označiť pojmom „zarážajúce“ či „alarmujúce“, sa týkali riešenia problémov s močením a hľadania pomoci. Zistilo sa, že aj keď si pacienti sú vedomí symptómov, stále nevyhľadávajú odbornú pomoc.

Približne každý tretí pacient s poruchami močenia sa lieči sám¹.

A až 62 % opýtaných si myslelo, že je ťažké nájsť lekára – odborníka, ktorému by sa mohli zveriť so svojimi problémami s močením.

Čo povedať na záver? Výsledky prieskumu, žiaľ, ukázali, že napriek tomu, že poruchy močenia sú veľkým problémom ľudí so sklerózou multiplex, nevenujú ich riešeniu primeranú pozornosť. Časom si na ich prítomnosť vo svojom živote zvyknú a berú ich ako nevyhnutné zlo, s ktorým to treba nejako „pretrpieť“. Navyše, je veľmi trápne o tejto téme rozprávať, preto sa tretina pacientov pokúša o samoliečbu. Pri poruchách močenia je veľmi dôležité navštíviť urológa, prekonať hanbu a zveriť sa odborníkovi. Existuje totiž viacero možností liečby, ktorá uľaví od symptómov a môže zvýšiť kvalitu života SM pacienta. Jednou z nich je aj intermitentná katetrizácia.

Text: Mgr. Peter Chmelko



Ilustračné foto

Referencie k článku:

1. Islamoska S, Forman CR, Panicker JN, Flachenecker P, Phé V, Brichetto G, Blok B, Barken KB. The Impact of Bladder Problems on Well-Being in Multiple Sclerosis - A Cross-Sectional Study. Multiple Sclerosis and Related Disorders 87, 2024, 105661, <https://doi.org/10.1016/j.msard.2024.105661>
2. Flachenecker P, Blok B, Brichetto G et al. MS bladder check tool: Development and validation of patient awareness tool to facilitate timely management of lower urinary tract dysfunction due to multiple sclerosis. Multiple Sclerosis and Related Disorders 82, 2024, 105353, DOI:<https://doi.org/10.1016/j.msard.2023.105353>
3. Vecchio M, Chiaramonte R, Di Benedetto, P. Management of bladder dysfunction in multiple sclerosis: a systematic review and meta-analysis of studies regarding bladder rehabilitation. European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine, 2022, 58(3):387-96.(PM-20864)z
4. MS-in-focus-24-Bladder-and-bowel-issues-English.pdf (msif.org), pp 22-23
5. Uccelli M M. MS in focus, Multiple sclerosis international federation; 2014
6. Holland N J. Urinary Dysfunction and MS. National Multiple Sclerosis Society; 2016 Brochure-Urinary-Dysfunction-and-MS.pdf (nationalmssociety.org)
7. Islamoska and Barken, 2023. Patient-reported factors impacting well-being in individuals with multiple sclerosis - a cross-sectional study. Poster presented at MSMilan2023.
8. Phé, V., Pakzad, M., Curtis, C. et al. Urinary tract infections in multiple sclerosis. Multiple Sclerosis Journal 2016, Vol. 22(7) 855–861. DOI: 10.1177/1352458516633903

„Samocievkovanie“ ako metóda liečby porúch močenia u ľudí so sklerózou multiplex

Samocievkovanie – alebo tiež odborne čistá intermitentná katetrizácia (ČIK) – je metóda vyprázdňovania močového mechúra. Človek si sám po preškolení zdravotníckym personálom cez močovú rúru zavedie katéter – cievku – až do mechúra a umožní tak moču vytiecť von. Katéter je v tomto prípade jednorazový, a teda sa zavádza a ponecháva v tele len na krátky čas, ktorý je potrebný na vyprázdnenie mechúra.

Možno vám táto metóda na prvý pohľad pripadá príliš invazívna či náročná na jej bezpečné vykonávanie a neviete si predstaviť, ako by si človek sám mohol zaviesť do tela katéter.

Samocievkovanie (ČIK) je pritom odbornými urologickými spoločnosťami celosvetovo považované za zlatý štandard v liečbe porúch močenia, keď človek nedokáže vyprázdniť obsah svojho močového mechúra. Urologické sestry v role tréneriek vás pod odborným dohľadom naučia správnu techniku samocievkovania, ktorú potom budete 4- až 6-krát denne vykonávať doma.

Pre koho je táto metóda vhodná?

Spomedzi pacientov so sklerózou multiplex a poruchami močenia 40 % z nich uviedlo, že má problém vyprázdniť svoj močový mechúr úplne alebo musí pri jeho vyprázdňovaní vyvinúť značné úsilie¹. Práve táto skupina ľudí s diagnózou SM by mohla mať zo samocievkovania osoh.

Tí, ktorí túto metódu vyskúšali, osvojili si ju a prijali ju do svojho každodenného života, tvrdia, že im preukázateľne uľahčuje život.²

Je ťažké naučiť sa používať jednorazový močový katéter?

Odpoveď na túto otázku nie je jednoznačná. Na strane človeka s SM sa môže vyskytnúť viacero faktorov, ktoré pôsobia ako prekážky pri osvojovaní si tejto metódy vyprázdňovania močového mechúra. Prvou z nich sú strach a obavy. Tie pramenia hlavne z nevedomosti a neskúsenosti, takže na ich prekonanie je potrebná dôkladná príprava a zaškolenie. S tým veľmi dobre pomôžu skúsené urologické sestry, ktoré vám vysvetlia všetko potrebné o zdravom fungovaní vášho močového traktu a správnom a bezpečnom používaní katétra a tiež vám pomôžu vybrať si ten správny model, vhodný práve pre vás.

V prípade, že vaša citlivosť a pohyblivosť prstov na rukách je vplyvom SM znížená, predstavuje to ďalšiu prekážku pri používaní tejto metódy liečby. V takýchto prípadoch urologické sestry vyškolia rodinného príslušníka, ktorý vám so samocievkovaním bude pomáhať.

Najdôležitejšia v procese tréningu samocievkovania a jeho každodenného vykonávania je však vaša vlastná motivácia. Túžba mať zdravé močové cesty, neobmedzovať sa v sociálnych či pracovných aktivitách by mala byť hlavným motorom, ktorý vás bude poháňať vpred. Nezabudnite si počas tréningu samocievkovania a tiež počas jeho uplatňovania v každodennom živote všimnúť drobné pokroky, ktoré ste dosiahli, a tešte sa z nich!

Na koho sa mám obrátiť, ak mám problémy s močením?

Problémy s močením pri SM netreba ignorovať ani podceňovať. Taktiež sa netreba uspokojiť s tvrdením, že „je to prirodzená súčasť ochorenia a lepšie to už nebude“. Takýto prístup by vás nasmeroval na cestu trpiaceho človeka, ktorého neliečené problémy by sa časom mohli zhoršovať, poškodzovať zdravie ešte viac a viesť k väčšej izolácii, frustrácii či depresiám.

Akkoľvek problémy s močením je potrebné konzultovať so špecialistom – urológom, ale tiež o nich treba povedať neurológovi, ktorý vás a vašu SM lieči. Na vyšetrenie u urológa vás môže odporučiť neurológ, prípadne váš obvodný lekár. Nezabudnite, že svoje zdravie máte vo svojich rukách, a ak o nejakých zdravotných problémoch mlčíte, lekár ich nemusí odhaliť a netuší, že by vám mal pomôcť ich zvládnuť.

Veľa informácií o SM aj o poruchách močenia nájdete na internete. Tu treba však starostlivo zvažovať, ktoré informácie sú pre vás prospešné a ktoré nie. Preferujte overené informácie na stránkach odborných spoločností, patientskych organizácií či výrobcov liekov a zdravotníckych pomôcok. Motivujte sa príbehmi iných ľudí s SM, ktorí svoje problémy zvládajú, ale nezabudnite pritom na skutočnosť, že každý človek je iný a čo pomáha jednému, nemusí zákonite pomôcť aj vám.

Konzultácia vlastných zdravotných problémov s lekárom – špecialistom, je istotne tou najlepšou voľbou.

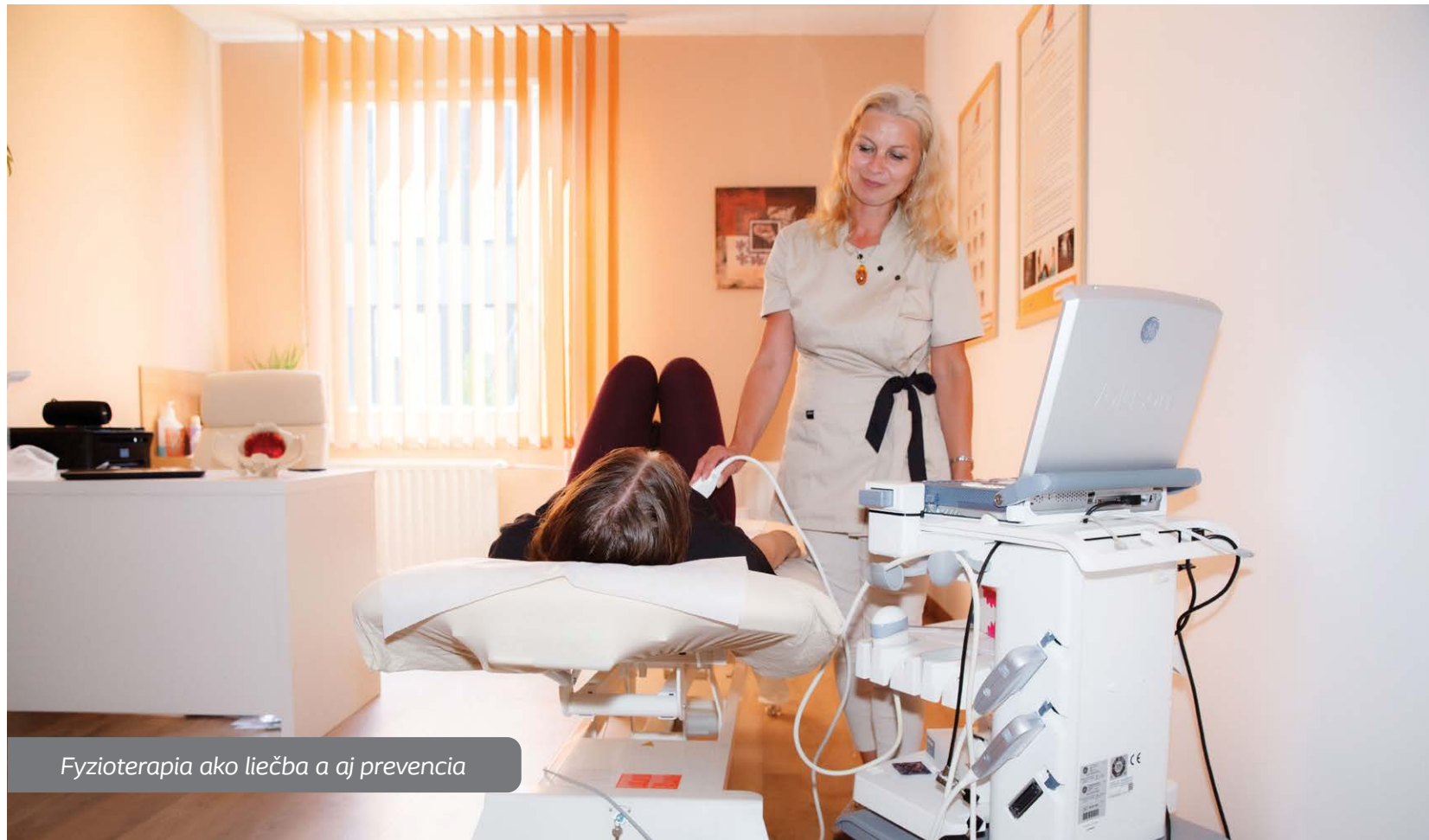
Text: Mgr. Peter Chmelko

Referencie k článku:

1. Islamoska S, Forman CR, Panicker JN, Flachenecker P, Phé V, Brichetto G, Blok B, Barken KB. The Impact of Bladder Problems on Well-Being in Multiple Sclerosis - A Cross-Sectional Study. *Multiple Sclerosis and Related Disorders* 87, 2024, 105661, <https://doi.org/10.1016/j.msard.2024.105661>
2. Coloplast, IC VP Core Survey, IC User Survey, Coloplast Data-on-File (PM-06287), 2016



Ilustračné foto



Fyzioterapia ako liečba a aj prevencia

Fyzioterapia v urológii, gynekológii a pôrodníctve

Fyzioterapia v oblasti urológie a gynekológie má významnú úlohu – ako v liečbe, tak aj v prevencii mnohých zdravotných porúch a problémov. Cielovým ovplyvnením funkcie pohybovej sústavy dokáže upraviť, zmierniť alebo úplne odstrániť problémy mužov a žien pri špecifických urologických či urogynekologických problémoch.

Pri fyzioterapii a liečbe sa pracuje predovšetkým so svalmi panvového dna. Panvové dno a jeho funkcia sú dôležitou súčasťou celkového stavu pohybového aparátu, kde zásadná je spolupráca s bránicou, brušnými svalmi a dýchaním. U ženy je funkcia panvového dna často spojená tiež s psychickou, emočnou i fyzickou rovnováhou.

V prípade, že funkcia panvového dna je narušená, môže to viesť k celému radu rôznych komplikácií, ako sú neželaný únik moču (stresová inkontinencia), anorektálna dysfunkcia, bolestivá menštruácia u žien či poruchy plodnosti. Funkcia svalov panvového dna môže byť často narušená aj vplyvom operačného zákroku v malej panve – ako sú napríklad operácie karcinómu prostaty u mužov či rôzne gynekologické operácie u žien.

Trpíte únikom moču a častým nutkavým pocitom na močenie? Trpíte uvoľnením brušnej steny po pôrode? Trpíte bolesťami v oblasti panvy? Máte prolaps orgánov panvy? Ak ste

na niektorú z týchto otázok odpovedali kladne, mali by ste sa prestať trápiť a vyhľadať odbornú pomoc fyzioterapeuta. PelvicHealth® je komplexný fyzioterapeutický koncept pre ženy a mužov s ťažkosťami v oblasti panvového dna. Tento koncept predstavuje ucelený diagnosticko-terapeutický systém v oblasti fyzioterapie v gynekológii a urológii. Pri naša mnoho inovácií vo všetkých postupoch v rámci procesu liečby.

Jednou z najpodstatnejších je inovácia v diagnostických postupoch pri vyšetrení a ošetrení svalových štruktúr v oblasti celého tela, panvy a svalov panvového dna. Objektivizáciou funkcie svalov panvového dna a vybraných svalov trupu prostredníctvom 2D a 3D/4D ultrazvukového vyšetrenia získame komplexnejší pohľad na problém a dokážeme efektívnejšie navrhnúť vhodnú liečbu.

Inovácia v liečbe predstavuje nové pohybové programy pre mnohé dysfunkcie svalov panvového dna u žien a mužov. Koncept PelvicHealth® je vhodný pri nasledovných problémoch:

Bolestivé syndrómy – syndrómy chronickej panvovej bolesti, dymenorea (bolestivá menštruácia), endometrióza, chronická prostatitída, pudendálna neuralgia, vulvodýnia, syndróm

PELVIC FYZIO
Fyzioterapia v urológii, gynekológii a vertebrológii.



Pelvic Health® je diagnosticko-terapeutický koncept, obsahuje inovatívnu komplexnú diferenciálnu diagnostiku dysfunkcií a bolesti v oblasti panvy a chrbtice.

Vyšetrenie svalov panvového dna

Vyšetrenie je vhodné pre **hodnotenie funkčného stavu svalov panvového dna** po:

- pôrode,
- operácií,
- menopauze,
- iných ťažkostiach.

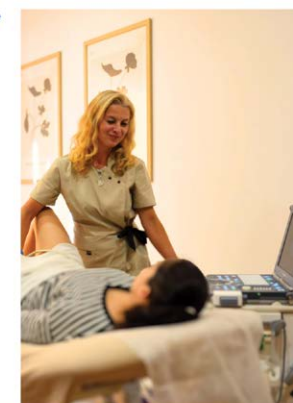
Vyšetrenie umožňuje:

- **zhodnotenie a kontrolu aktivity svalov panvového dna**
- **nastaviť vhodné cvičenia:**
 - » pre posilnenie svalov panvového dna,
 - » alebo uvoľnenie svalov panvového dna.

odborný garant
doc. et. doc. PhDr.
Magdaléna Hagovská,
PhD., Cert.MDT, MPH

info@pelvicfyzio.sk
+421 944 400 846
Jarmočná 2, 040 01 Košice

pelvicfyzio.sk



Špecializované fyzioterapeutické a rehabilitačné centrá:

Bratislavský kraj

Mgr. Zuzana Woleková

GynFyzio – gyn. fyzioterapia
ambulancia SValZ, Rusovce

- E-mail: gynfyzio@gmail.com
- Web: www.gynfyzio.sk
- Tel. číslo: 0902 406 192

Žilinský kraj

PhDr. Michaela Kotrbancová

Rehabko, s.r.o., ambulancia SValZ
A. Rudnaya 23, Žilina 01001

- Tel. číslo: 0903 944 371
- E-mail: rehabko.asistent@gmail.com
- Web: www.rehabko.sk

Košický kraj

prof.et.doc. PhDr. Magdaléna Hagovská, PhD., Cert.MDT, MPH.

KFBLR LF UPJŠ a UNLP

Rastislavova 43, Košice

PelvicFyzio s.r.o. Fyzioterapia v gynekológii, urológii a vertebrológii, ambulancia SValZ
Jarmočná 2, Košice, 04001

- Tel. číslo: 0944 400 846
- E-mail: magdalena.hagovska@gmail.com
- Web: www.pelvicfyzio.sk

Text: prof.et.doc. PhDr. Magdaléna Hagovská,
PhD., Cert.MDT, MPH.

uretrálnej bolesti, syndróm anorektálnej bolesti, syndróm perineálnej bolesti, coccygodynia – bolesť kostrče, bolesť z jaziev po epiziotómii, bolesť panvového pletenca, dyspareunia – bolestivý pohlavný styk. Funkčné poruchy v oblasti panvy – funkčná sterilita, panvové syndrómy.

Popôrodná fyzioterapia – komplexná diagnostika postúry, panvy a panvového dna a následná liečba; cvičenia na redukciu diastázy priameho brušného svalu, cvičenie na odstránenie bolesti chrbta po pôrode, cvičenie na aktiváciu svalov panvového dna po pôrode.

Syndrómy dolných močových ciest – stresová inkontinencia moču, hyperaktívny mechúr – silný nutkavý pocit na močenie, časté močenie, neurogénna inkontinencia moču – u neurologických pacientov, anorektálna dysfunkcia – problémy so stolicou.

Pooperačné stavy – po gynekologických a urologických operáciách, po onkologických operáciách a liečbe.

Ak sa chcete dozvedieť viac o programe pre rehabilitáciu panvového dna alebo máte otázky na túto tému, obráťte sa na špecializované fyzioterapeutické a rehabilitačné centrá, ktoré vám poskytnú všetky potrebné informácie a po dohode vás aj zaradia do rehabilitačného programu, vypracovaného na mieru pre vás.



Prof. Magdaléna Hagovská pri cvičení s pacientkou



Mužská inkontinencia – téma, o ktorej muži neradi hovoria

Inkontinencia – samovoľný únik moču, sa nevyhýba ani mužom a jej výskyt úmerne narastá s pribúdajúcim vekom. Môže to mať mnoho príčin. Medzi tie najčastejšie patria najmä problémy s prostatou, následky operácie, úrazu alebo napríklad hyperaktívny močový mechúr.

Štatistiky ukazujú, že inkontinencia moču sa vyskytuje v priemere u 3 až 5 % mužov v strednom veku. Po dosiahnutí 65 rokov má s týmto problémom dočinenia až 35 % mužov.

Aj keď je to chýlostivá téma, o ktorej „ozajstní chlapi“ nehovoria, treba jednoznačne vystúpiť z bubliny mlčanlivosti a izolácie. Tento problém má viaceré možnosti riešenia a určite v tom nie ste sám.

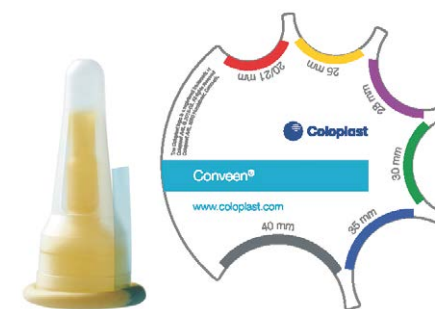
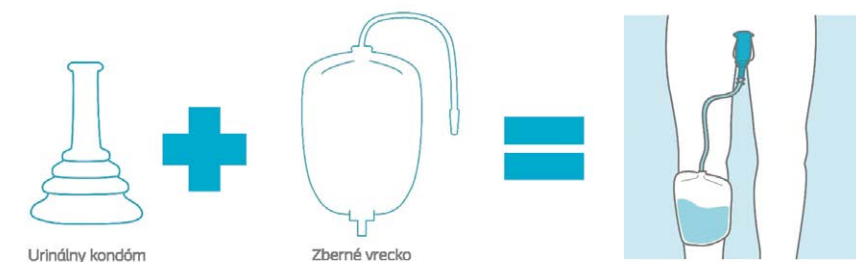
V prípade, že sa u vás neželaný únik moču objaví, je potrebné navštíviť lekára a nechať sa vyšetriť. Únikom moču sa rozumie

aj tzv. dlhšie „odkvapkávanie“ moču bezprostredne po vymočení. Odhalením príčiny inkontinencie však práca urológa nekončí. Na rad prichádza adekvátna liečba. Môže ísť o tabletky, miniinvazívne laserové zákroky a operatívne riešenie úniku moču. Terapia býva často kombinovaná s použitím zdravotníckych pomôcok na zachytávanie moču a zvládanie inkontinencie.

Spoločnosť Coloplast pre mužov vyvinula špeciálny zberný systém, ktorý zachytáva moč pri jeho neželaných únikoch. Je to „chlapskejšia“ alternatíva k noseniu plienok, ktorá však nemusí byť vhodná úplne pre každého.

Zberný systém značky **Conveen** pozostáva z urinálneho kondómu, ktorý sa pomocou hadičky prepája so zberným vreckom na moč.

Systém je jednoduchý na použitie, ale aby fungoval správne a poskytol svojmu používateľovi 100 % spoľahlivosť, je potrebné starostlivo nastaviť niektoré parametre.



Urinálny kondóm je potrebné vybrať podľa priemeru penisu, ktorý sa meria špeciálnou mierkou v jeho najhrubšom mieste. Meranie sa robí v normálnom stave penisu, nie pri erekcii! Tu sa tiež netreba „hrať na rybára“ a pridávať nejaké tie milimetre navyše – výsledkom by bola netesnosť kondómu.

Kondómy sa vyrábajú z latexu (Conveen) alebo zo silikónu podobného materiálu (Conveen Security+). Obe dva materiály sú odolné, overené časom a umožňujú bezpečné nosenie na tele počas 24 hodín. V prípade, že vám lekár predpíše urinálne kondómy, budú plne hrazené zo zdravotného poistenia a množstvový limit je 30 kusov mesačne.

Zberné vrecko na moč je ďalšou veľmi dôležitou súčasťou zberného systému. Jeho veľkosť a uskladňovaciu kapacitu si viete vybrať podľa toho, akú aktivitu plánujete vykonávať. Pri malých únikoch moču alebo pri športových aktivitách počas dňa postačí aj najmenšie denné vrecko s kapacitou 350 ml, pri dlhších cestách, dlhšie trvajúcich aktivitách či ťažších formách inkontinencie môžete zvoliť denné vrecko s kapacitou 500, 600, 750 či 800 ml.

Pre pokojný, neprerušovaný spánok počas noci sa k urinálnemu kondómu pripája nočné zberné vrecko, ktoré má okrem väčšej kapacity (1 500 ml) aj dlhšiu spojovaciu hadičku. Je možné si ho zavesiť k posteli pomocou špeciálneho držiaka.

Pri používaní zberných vreciek máte zo zdravotného poistenia nárok na 20 kusov denných vreciek a 10 kusov nočných vreciek na mesiac. Vrecká sú rovnako, ako aj kondómy plne hrazené zdravotnou poisťovňou. O tom, či je zberný systém Conveen vhodný aj pre vás, sa poraďte s lekárom – špecialistom v odbore urológie. Zamlčaná, zanedbaná či neliečená inkontinencia môže totiž časom viesť k zhoršeniu zdravia nielen močových ciest.

Vybrať urinálny kondóm a zberné vrecká na mieru presne pre vás pomôžu aj vyškolené zdravotné sestry na zákazníkovej linke Coloplast. Zavolajte bezplatne na číslo **0800 159 159** a nechajte si poslať vzorky zdarma na vyskúšanie.



Riešenie mužskej inkontinencie, na ktoré sa môžete spoľahnúť

Conveen®

Pre viac informácií o tejto téme zavolajte na číslo **0800 159 159** a vypýtajte si brožúrku – komplexného sprievodcu, ktorú vám pošleme zdarma!

Text: Mgr. Peter Chmelko



Conveen®

Urinálne zberné vrecká na ktoré sa môžete spoľahnúť počas dňa aj v noci

Conveen® urinálne zberné vrecká lýtkové

S možnosťou upevnenia suchým zipsom na lýtko
S výpustným ventilom na opakované viacnásobné použitie



Kód ZP	Názov pomôcky	Balenie (ks)
B35691	Conveen vrecko lýtkové 350 ml, hadica 50 cm	10
B40095	Conveen vrecko lýtkové 500 ml, hadica 50 cm	10
B35689	Conveen vrecko lýtkové 750 ml, hadica 50 cm	10
B35693	Conveen vrecko lýtkové 750 ml, hadica 50 cm	10

Conveen® Contour urinálne zberné vrecká

Viackomorové s elimináciou zvuku
S výpustným klipom



Kód ZP	Názov pomôcky	Balenie (ks)
B40096	Conveen Contour vrecko lýtkové 600 ml	10
B40098	Conveen Contour vrecko lýtkové 800 ml	10

Conveen® urinálne zberné vrecko nočné

S predĺženou hadičkou pre použitie na lôžku
Jednoduché zavesenie a údržba
S výpustným klipom



Kód ZP	Názov pomôcky	Balenie (ks)
F40093	Conveen vrecko noč. 1500 ml, hadica 90 cm	10

Pripevňovací suchý zips

Na pripevnenie lýtkových vreciek



Kód ZP	Názov pomôcky	Balenie (ks)
B40092	Zips suchý upevňovací	1

Držiak nočného vrecka

Na zavesenie vrecka k posteli



Kód ZP	Názov pomôcky	Balenie (ks)
B40108	Držiak vrecka	1

PM-26331

Nová tvár na bezplatnej informačnej linke Coloplast



Milí klienti informačnej linky Coloplast,

vo februári som sa stala súčasťou tímu spoločnosti Coloplast na bezplatnej informačnej linke. S mnohými z vás sa už poznáme, ale aj tak by som sa rada predstavila.

Volám sa Miroslava Krajčírová a celý svoj profesijný život pracujem na zákazníckom servise. Rada komunikujem s ľuďmi, ktorým ochotne vysvetlím informácie o produktoch, poradím s prípadným problémom alebo sa len tak porozprávam o všedných veciach a zdieľam starosti i radosti bežného života. Táto práca ma veľmi naplňuje a teším sa, keď ľuďom pomôžem.

Leto už máme za sebou, ale teším sa aj z príchodu peknej jesene. Voľný čas rada trávim so svojou rodinou. Spoločné chvíle strávené v prírode, ale i doma na dvore v pohodovej atmosfére ma dobíjajú energiou. Spolu s manželom sa radi túlame po našom krásnom Slovensku, užívame si výlety na motorke, často chodievame aj kempovať.

Dúfam, že vám na informačnej linke vždy budem vedieť správne poradiť.

Prajem vám všetkým krásnu jeseň a teším sa na vás!

Miroslava Krajčírová

Bezplatná
informačná linka
Coloplast
0800 159 159
je vám k dispozícii
už 27 rokov.
Je obsluhovaná
vyskolenými
zdravotnými sestrami
a profesionálmi
a funguje **každý
pracovný deň
od 8:00 do 16:00.**

 **0800 159 159**
Bezplatná infolinka

 **Coloplast**

WheelMate™ Wherever you are.



Nájsť čisté, prístupné toalety a parkovanie pre ZŤP môže byť problém. Aplikácia **WheelMate** je jednoduchý spôsob, ako nájsť toalety a parkovacie miesta na cestách. Či už ste miestny alebo cestujete, **WheelMate** vám pomôže naplánovať si deň. Stiahnite si aplikáciu, používajte, doplňajte a pomôžte aj ďalším!

TERAZ NA
 **Google Play**

 **Stiahnuť na
App Store**

Stalo sa v uplynulých mesiacoch ...



- Dňa 3. októbra sa v kine Hviezda v Trnave konala slávnostná premiéra dokumentárneho filmu **Hľadanie možného**. Rozpráva príbehy ľudí s vrodennou vývojovou vadou spina bifida a hydrocefalus, ktorí denne prekračujú „rubikon“ prekážok a v každodennom zápase o dôstojný život nachádzajú možnosti pre prítomnosť aj budúcnosť. Film sa podarilo natočiť vďaka občianskemu združeniu SBaH a jej partnerom, medzi ktorých s hrdosťou patrí aj spoločnosť Coloplast. Tento film odporúčame vidieť naozaj každému. Pozrieť si ho môžete na TV LUX v dňoch 3.12. o 20:25, 6.12. o 22:50, 7.12. o 10:25 a 8.12. o 15:25.



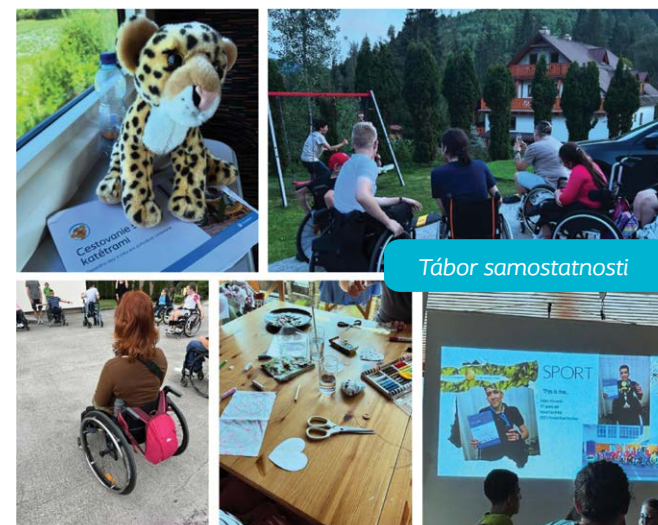
Slávnostná premiéra filmu Hľadanie možného

- 20. ročník Abilympiády Slovenského zväzu sclerosis multiplex sa konal od 4. do 7. októbra 2024 v hoteli Glamour na Zemplínskej šírave. Abilympiáda je jedinečná súťaž v zručnostiach ľudí s diagnózou skleróza multiplex, ktorá tento rok privítala 50 súťažiacich. Súťažili v približne 20 rôznorodých disciplínach, ako pletenie, háčkovanie, šitie záster, zdobenie medovníkov a veľkonočných vajíčok, šach, korálkovanie, výšivka plným aj krížikovým stehom, maľovanie vodovými farbami na papier a ďalších. Súťaž prebiehala dva dni, každý deň tri hodiny dopoludnia a tri hodiny popoludní. Piatkové a sobotné večery boli obohatené o zaujímavé prednášky, zatiaľ čo nedeľa patrila vyhodnoteniu výsledkov. Najlepší traja súťažiaci z každej disciplíny boli ocenení vecnými cenami a diplomami. Úvod večera spestril kultúrny program, po ktorom nasledovala diskotéka. Po nedeľných raňajkách sa všetci účastníci rozlúčili s prísľubom, že sa o rok opäť stretnú.



20. ročník Abilympiády

- V dňoch 22. – 26. júla 2024 sa v krásnom prostredí Oščadnice konal Tábor samostatnosti, ktorý zorganizovalo Občianske združenie Spina Bifida a Hydrocefalus (OZ SBaH) pod vedením PhDr. Terézie Drdulovej, PhD. Tento tábor bol špeciálny nielen pre svoje pestré aktivity, ale aj vďaka prítomnosti PhDr. Lucie Ochabovej zo Zákazníckeho servisu Coloplast, ktorá spolu s gepardom Speedi-m pripravila pútavú prednášku na tému „Cestovanie s katétromi“. Mladí účastníci na vozíku zažili nezabudnuteľné výlety – od návštevy Osvienčimu až po relax na Oravskej priehrade. Vychutnali si zmrzlinu, večernú opekačku a diskotéku, a dokonca sa naučili aj šit! Tábor bol plný radosti, nových skúseností a zábavy. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník!



Tábor samostatnosti

- Natáčanie relácie „Moja diagnóza“ na urologickej klinike UNM Martin V dňoch 15. a 16. mája sa na urologickej klinike UNM Martin konalo natáčanie príspevku do populárnej relácie „Moja diagnóza“, ktorá sa vysiela na Dvojke RTVS. Hlavnými aktérmi boli Prof. MUDr. Ján Švihra, PhD., a užívateľka katétrov SpeediCath Zuzana Ďurínková, ktorá sa podelila o svoj inšpiratívny príbeh. Zuzana rozprávala o svojich ťažkostiach po autonehode, pobyte v Národnom rehabilitačnom centre a o tom, ako jej cievkovanie zásadne zmenilo život. Dnes je aktívna a vďaka tejto metóde si užíva väčšiu nezávislosť. Pán profesor Ján Švihra predviedol, ako prebieha urodynamické vyšetrenie, ktoré by mali pacienti po úraze miechy absolvovať pravidelne. Rovnako sa zamerlal na edukáciu pacientov v oblasti samocievkovania, pričom vysvetlil



- Obrovský úspech slovenských parastrelcov! S veľkým nadšením gratulujeme Veronike Vadovičovej, ktorá sa novým rekordom postarala o svoju už piatu paralympijskú medailu. Jej výkon je dôkazom neúnavnej práce, odhodlania a talentu. Tento úspech je nielen osobným triumfom, ale aj obrovskou inšpiráciou pre všetkých, ktorí sledujú jej cestu. Rovnako zasluženého blahoželanie patrí Radoslavovi Malenovskému, ktorý svojím skvelým výkonom vybojoval striebornú medailu. Jeho odvaha a precíznosť na súťaži sú obdivuhodné a jeho výsledok podčiarkuje vysokú úroveň slovenského parastreleckého športu. Je skutočne úžasné vidieť dvoch slovenských športovcov medzi svetovou špičkou. Obaja reprezentovali našu krajinu s nesmiernym hrdinstvom a odbornou zručnosťou. Ďakujeme vám za skvelú reprezentáciu Slovenska a prajeme veľa ďalších úspechov do budúcnosti!

Foto: TASR



Rado a Veronika

výhody tejto metódy a zdôraznil kvalitatívne vlastnosti katétrov, ktoré umožňujú cievkovanie 4- až 5-krát denne. Natáčanie pokračovalo aj na operačných sálach, kde sa aplikoval botulotoxín do steny močového mechúra u pacientov po poranení miechy. Mnohí z nich trpia spazmami, ktoré vedú k neželaným únikom moču. Aplikácia Botoxu pomáha odstrániť tieto spazmy, čím sa mechúr stáva atonickým rezervoárom. Pri pravidelnom cievkovaní sa únik moču výrazne znižuje, čo výrazne zlepšuje kvalitu života pacientov po úraze miechy a tiež pacientov s hyperaktívnym močovým mechúrom, kde už medikamentózna liečba zlyhala. Tento projekt tak opäť potvrdil dôležitosť pokročilých metód v liečbe urologických problémov a prínos edukácie pre pacientov.



Moja diagnóza

Spýtali sme sa...

Jednorazové katétre sú pre mnohých cievkujúcich sa mladých ľudí kľúčovým nástrojom na zvládnutie každodenných potrieb. Ako však ovplyvňujú ich cestovanie a mobilitu? Na túto otázku sme sa rozhodli nájsť odpoveď a spýtali sme sa priamo tých, ktorí využívajú metódu intermitentnej katetrizácie.

Ako využívate jednorazové katétre pri cestovaní?



Hanka
18 rokov,
Levice

Používam cievky so zberným vreckom. Ich výhodou je, že nemusím hľadať toaletu, vycievkujem sa kdekoľvek a kedykoľvek. Ľahko sa uložia do ruksaka a mám ich stále poruke, keď ich potrebujem. Používam ich na cestách autom, lietadlom, ale aj doma.



Adam
16 rokov,
Dedinka

Cievky považujem za veľmi praktické, diskkrétne a veľmi dobre uložitelné, čo využívam najmä pri cestovaní. Balím si vždy pár katérov do príručnej batožiny, aby som ich mal stále po ruke. Cestujem autom, vlakom.



Barborka
17 rokov,
Partizánske

Používam katétre so zberným vreckom. Oceňujem na nich najmä to, že sú veľmi nenápadné. Vôbec nevyzerajú ako zdravotnícka pomôcka. Umožňujú mi vycievkovať sa kdekoľvek a kedykoľvek. Raz som sa cievkovala aj v lietadle počas letu a bolo to úplne bez problémov.



Patrícia
22 rokov,
Rožňava

Cievky SpeediCath Compact Set sú veľmi praktické a diskkrétne pri cestovaní. Vo voľnom čase sa venujem spoločenským tancom. Veľmi mi vyhovuje, že počas súťaží sa viem vycievkovať prakticky kdekoľvek. Využívam ich pri cestách vlakom, autom, lietadlom aj loďou.

Predstavujeme „ČIK centrum“ Michalovce

Čistá intermitentná katetrizácia (ČIK) je metóda, ktorá je celosvetovo využívaná u pacientov s poranením miechy pri úrazoch chrbtice, s určitými neurologickými ochoreniami (roztrúsená skleróza, vrodené či získané ochorenia miechy a pod.) či iných stavoch, keď je ohrozené normálne vyprázdňovanie močového mechúra. Táto metóda zabezpečuje dostatočné vyprázdnenie močového mechúra. V prípadoch, keď sa u pacienta vyskytuje tlak počas močenia s nedokonalým vyprázdnením, je katetrizácia metódou prevencie výskytu infekcie močových ciest. V prípade nálezu vysokotlakového močového mechúra pri urodynamickom vyšetrení môže dôjsť k poruche transportu moču z obličky do močového mechúra, čo následne vedie k vzniku vezikoureterálneho refluxu s možným ohrozením obličiek infekciou, resp. stratou funkcie obličiek (najmä u detských pacientov).

Nielen morfológické aspekty, ale taktiež aj funkčné poruchy vyprázdňovania dolných močových ciest môžu viesť k ireverzibilným zmenám na dolných močových cestách. Jednou z metód nedokonalého vyprázdňovania na podklade funkčnej poruchy je aj čistá intermitentná katetrizácia, ktorá môže byť doplnená aj medikamentóznou liečbou pri náleze hyperaktivity močového mechúra, prípadne intravezikálnou instiláciou botulotoxínu.

Táto metóda poskytuje dokonalé vyprázdnenie močového mechúra, zabráňuje vzniku postmikčného rezídua s následnými nepríjemnými komplikáciami, zabezpečuje ochranu horných močových ciest a významne zlepšuje kvalitu života.

Ako prebieha čistá intermitentná katetrizácia?

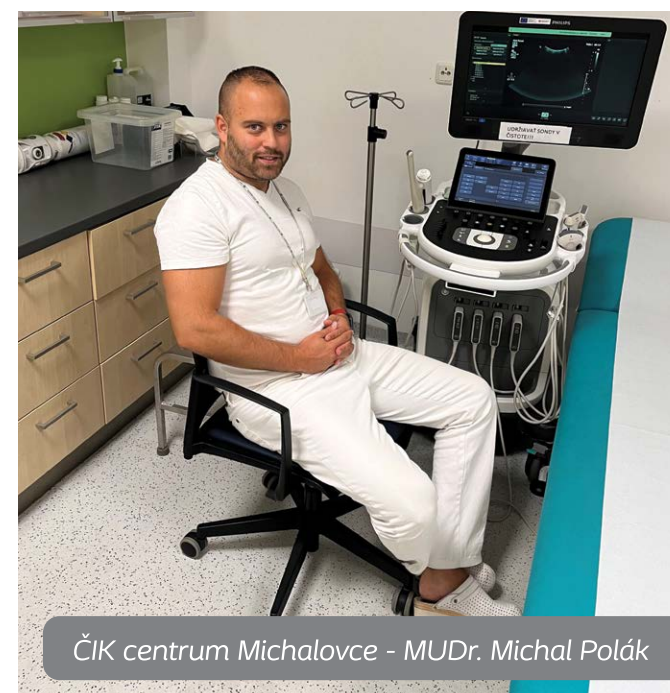
Ako už vyplýva z názvu, nejde o sterilnú techniku, ale vyprázdnenie močového mechúra sa vykonáva v domácich podmienkach samotným pacientom, resp. príslušníkom, ktorí sú vyškolení zdravotníkmi. Katetrizácia sa vykonáva v stanovených intervaloch. Schéma intervalov je určená lekárom podľa urodynamických vyšetrení alebo mikčného denníka.

Aké sú základné indikácie?

Hlavnými indikáciami k zahájeniu katetrizácie sú: výrazné postmikčné rezídium, ktoré predisponuje k vzniku infekcií močových ciest, hypokontraktilný močový mechúr, neurogénne poruchy dolných močových ciest a pacienti po rekonštrukčných operáciách močového mechúra (augmentácia, vytvorenie neoveziky) a po transvaginálnych operáciách s prítomným postmikčným rezídium.

Aký je postup pred zahájením čistej intermitentnej katetrizácie?

Pacienta na oddelení edukujeme v náviku metódy a osvojenia si základných technických a hygienických pravidiel. Základným určujúcim faktorom je, či je pacient spôsobilý si katetrizáciu vykonávať sám alebo pomocou rodinného príslušníka. Podľa toho prebieha edukácia pacienta, resp. aj rodinného príslušníka, ktorý bude zabezpečovať katetrizáciu pacienta v stanovených intervaloch.



ČIK centrum Michalovce - MUDr. Michal Polák

Aké sú riziká spojené s čistou intermitentnou katetrizáciou?

K najčastejším rizikám čistej intermitentnej katetrizácie patria infekcie močových ciest a poranenia močovej rúry. Pri dodržiavaní správneho postupu katetrizácie sa tieto riziká znižujú.

Urologické oddelenie v nemocnici Michalovce je členom skupiny ČIK centier, ktoré sú špecialistami v podpore starostlivosti o pacientov, ktorých stav si vyžaduje čistú intermitentnú katetrizáciu. V súvislosti s danou starostlivosťou sa neustále oboznamujeme s novými a vysoko kvalitnými pomôckami, ktoré významne zlepšujú kvalitu života spomínaných pacientov. Tieto zdravotnícke pomôcky, najmä katétre, sú bezpečnou a pomerne jednoduchou formou vyprázdňovania močového mechúra. Pri dostatočnej edukácii a správnom nastavení intervalu katetrizácie sa táto metóda dostáva do popredia namiesto permanentného katétra. Pred zahájením edukácie je dôležité pacienta dôkladne vyšetriť, odobrať anamnézu a pokračovať zhodnotením močového nálezu, fyzikálnym vyšetrením, resp. USG vyšetrením. Nevyhnutným vyšetrením pred zahájením katetrizácie je urodynamické vyšetrenie, ktoré pozostáva z uroflowmetrie, teda z analýzy prietoku moču a hodnotenia zvyškového moču (postmikčné rezídium), a najmä z cystometrie, ktorá nám poskytne informácie o kapacite močového mechúra, tlakoch a netlmených kontrakciách, o úniku moču – či už urgentného alebo stresového charakteru, a hlavne poddajnosti močového mechúra. V indikovaných prípadoch sa dopĺňa aj endoskopické vyšetrenie – ureterocystoskopia. Na základe týchto vyšetrení sa u indikovaných pacientov nastaví cieľový režim katetrizácie.

Text: MUDr. Michal Polák

SANOM - Špecializovaná nemocnica v odbore fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia

SANOM - špecializovaná nemocnica v odbore FBLR (fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia) so sídlom v Bratislave poskytuje od septembra 2021 liečebnú starostlivosť predovšetkým pacientom s neurologickými ochoreniami vyžadujúcimi intenzívnu, včasnú a komplexnú rehabilitáciu so štandardnou hospitalizáciou 21 dní i ambulantnú liečbu. Prijíma pacientov z celého Slovenska. Nemocnica SANOM ponúka komplexný neurorehabilitačný program pre pacientov so sklerózou multiplex, ktorý vedie k významnému zlepšeniu klinických prejavov sklerózy multiplex a udržaní aktívneho a kvalitného života. Dĺžka hospitalizácie je 3 týždne a môže byť predĺžená za podmienok, že pacient je schopný v rehabilitácii pokračovať. Neurorehabilitácia je zameraná na upevnenie a zlepšenie celkovej kondície a koordináciu pohybov – individuálny terapeutický prístup. Moderné robotické prístroje zaisťujú zlepšenie stability postojov stereotypu chôdze a schopnosti pracovať s ťažiskom tela. Pohybovú terapiu dopĺňa zložka kognitívneho tréningu a psychoterapie, ktorá v značnej miere prispieva k maximalizácii výsledkov terapie.

- V rámci širokého spektra klinického obrazu pacienta ponúkame ciele **rehabilitačné programy** zamerané na:
- 1. **Stabilitu stoja, rovnováhu a istotu pri chôdzi** – pacienti sa učia zlepšovať koordináciu pohybu a vďaka individuálnemu prístupu dosahujú maximálne výsledky pri reedukácii stereotypu chôdze. Prostredníctvom technológie spätnej väzby pacient trénuje celú zmenu ťažiska tela.
 - 2. **Kognitívny tréning** – prebieha pod vedením terapeuta a je prispôbený individuálnym potrebám každého pacienta. Ak je poškodená pamäť, môžu byť narušené exekutívne funkcie mozgu. Tréning kognitívnych funkcií a práce s emóciami sú dôležitou súčasťou procesu zotavovania sa a skvalitňovania života ľudí po poškodení mozgu.
 - 3. **Rozvoj hrubej a jemnej motoriky** – pacienti napomáha k rozvoju a schopností zvládať aktivity každodenného života. Prostredníctvom posilnenia a obnovenia schopnosti sebaobsluhy navrátime človeku pocity úspechu, samostatnosti a radosti.
 - 4. **Stabilizáciu a zvýšenie celkovej kondície** – rehabilitácia prebieha s cieľom minimalizácie pohybových deficitov zameraná na motorické dysfunkcie spôsobené neurologickými ochoreniami.

Nemocnica SANOM má podpísanú zmluvu so všetkými poisťovňami – **Všeobecnou zdravotnou poisťovňou, Dôverou** a poisťovňou **Union**. Liečebná neurorehabilitácia trvá 21 až 60 dní a je hrazená z verejného zdravotného poistenia.

- Všeobecná zdravotná poisťovňa (VŠZP) a Union**
- Poistencom **VŠZP** a **Union** je preplácaná komplexná zdravotná starostlivosť:
- po akútnej cievnej mozgovej príhode,

- pooperačných a poúrazových stavoch so závažnou neurologickou symptomatológiou,
 - po operáciách pohybového aparátu,
 - pri demyelinizačných a iných postihnutiach centrálneho nervového systému.
- Dĺžka hospitalizácie závisí od zdravotného stavu pacienta. Hospitalizácia pre **poistencov Union** podlieha schvaľovaniu revíznym lekárom.
- Žiadosť o hospitalizáciu** musí vyplniť všeobecný lekár – špecialista a je nutné ju poslať na prijempacientov@sanom.sk so zdravotnou dokumentáciou nie staršou ako 1 rok. Po posúdení žiadosti odborníkmi vás bude kontaktovať referent prijímacej kancelárie.

- Poist'ovňa Dôvera**
- Poistencom **Dôvery** je preplácaná komplexná zdravotná starostlivosť:
- po akútnej cievnej mozgovej príhode (do 6 mesiacov od príhody),
 - po operáciách chrbtice (do 6 týždňov od operácie),
 - po operáciách pohybového aparátu,
 - po poškodení nervov s ochrnutím končatiny,
 - po akútnych neuropatiách.
- Dĺžka hospitalizácie závisí od zdravotného stavu pacienta. Hospitalizácia pre **poistencov Dôvery** podlieha schvaľovaniu **revíznym lekárom**.
- Žiadosť o hospitalizáciu a Barthelovej test**, ktorý je súčasťou žiadosti, musí vyplniť všeobecný lekár – špecialista a je nutné ju poslať na prijempacientov@sanom.sk so zdravotnou dokumentáciou nie staršou ako 1 rok. Po posúdení žiadosti odborníkmi vás bude kontaktovať referent prijímacej kancelárie.

Súčasťou liečebného pobytu je aj poskytovanie **ošetrovateľskej rehabilitácie**. Komplexnosť starostlivosti zabezpečuje profesionálny tím lekárov a sestier s odbornosťou fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia, neurológia, ale aj odborníkov v oblasti fyzioterapie, ergoterapie a logopédie. Garantom kvality a profesionality je zakladateľ SANOMu Sanatoria Klimkovice, partner s dlhoročnými skúsenosťami a vynikajúcimi výsledkami, ktorý zabezpečil transfer najmodernejších neurorehabilitačných programov a zaškolil nový tím lekárov, fyzioterapeutov, ergoterapeutov a ďalší zdravotný personál.

Text: Mgr. Peter Chmelko
Spracované podľa zdroja www.sanom.sk

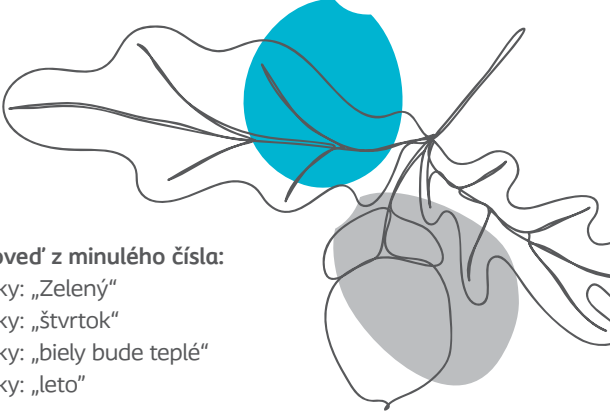
Krížovka

Výhercovia z minulého vydania Helios – Veľká noc 2024: Vladimír K., Krpelány, Ján M., Prievídza, Simeon H., Ťapešovo
Výhercom gratulujeme a posielame výhru na ich adresu.

- Správna odpoveď z minulého čísla:
1. Časť krížovky: „Zelený“
 2. Časť krížovky: „štvrtok“
 3. Časť krížovky: „biely bude teplý“
 4. Časť krížovky: „leto“

Pomôcky: inotaj, karyont, Šiba	vládca (pejor.)	3. časť tajničky	rigorózum (slang.)	majúca výrazné oči	napomí- nali (zastar.)	opláchne sa	Skupinku profesorov z technickej univerzity pozvali na let lietadlom. Keď sa všetci usadili, letuška im oznámila, že toto lietadlo skonštruovali ich študenti. Všetci profesori vstali a v panike z lietadla vystúpili až na jedného, ktorý ostal sedieť. Letuška k nemu pristúpi a hovorí mu: - Pán profesor, všetci vaši kolegovia ušli a vy ste ostali sedieť. Vy sa nebojíte? - Nie, ja svojim študentom verím. A keďže ich dobre poznám, môžem vás uistiť,... (Dokončenie tvorí tajničku krížovky.)			
štát v severo- západnej Afrike							tyl (zastar.)	grécky boh lásky	1. časť tajničky	súčasť pružných vláken
oslovujem zámenom oni										
valcovité zvitky tabaku na fajčenie										
alegória (kniž.)										
EČV Partizán- skeho			citoslovce rozpakov oční lekár (hovor.)							
súhlas				zaiste pory zem okolo niečoho						
načože					mužské meno kto lieči alopaticky					
Pomôcky: papilon, anapest, tomka	obec na Slovensku stratil sneh					Šarlota (dom.) trojslabič- ná stopa				
ostarievala						sulfid selénatý základná číslovka				
bunkové jadro (biol.)							zn. pre nanotesla poplach (hovor.)			
skratka súhvezdia Orión				robí neplechu píjva						
EČV Poltára			plemeno psa deň, po česky							
pocitujete nudu									skratka okultného krvácania	osobné zámeno
citoslovce vyjadrujú- ce pokar- hanie					2. časť tajničky					
Lenka (dom.)					lipnicovitá trávnatá bylina					

Neváhajte a posielajte správne odpovede aj naďalej a nabudúce sa šťastie usmeje možno na vás! Žrebujeme tri správne odpovede a trom výhercom zasielame darček: **Dáždnik!**
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.



DOKUMENTÁRNY FILM HĽADANIE MOŽNÉHO



Príbeh plný výziev a neobyčajnej sily
pod záštitou paralympijskej víťazky **Veroniky Vadovičovej**,
žijúcej so spinou bifidou

Pozrieť si ho môžete na TV LUX v dňoch
3.12. o 20:25, 6.12. o 22:50, 7.12. o 10:25 a 8.12. o 15:25.