

Helios

Leto
2021

Časopis nielen
pre ľudí so stómiou

Eva Beňová

Rozhovor so
stomickou sestrou

Anketa

Aké majú stomici
plány na leto?

Najčastejšie problémy stomikov a ako ich riešia

*5 problémov
s priľnutím pomôcky*

*Stómiou sa
život nekončí...*

Pridajte sa! Sledujte nás!

Coloplast na



Coloplast



Milí čitatelia časopisu Helios,

prebudila sa jar, vtáčiky spievajú, stromy kvitnú a príroda sa pomaličky prebúda po dlhej zime a oživa. Spolu s príchodom jari prichádza aj nové číslo časopisu Helios, v ktorom vám prinášame veľa zaujímavých článkov. Časopis Helios je s nami už úctyhodných 25 rokov a podľa ohlasov vás našich čitateľov v neľahkom čase lockdownu spríjemňoval chvíle v domácom prostredí. Napriek sťaženej pracovnej situácii, často z prostredia našich domácností, sme sa snažili spolu s kolegyňou Riou byť vám nablízku. Vaše stomické sestry a lekári sa často venovali hlavne akútnym stavom a pacientom s covidom. Aj preto sme sa snažili pomôcť vám pri rôznych problémoch. Najčastejšie to bolo podtekanie pomôcky a poranená koža v okolí stómie. Aj naši kolegovia sa snažili pomôcť vám získať

vaše pomôcky z pohodlia vášho domova, bez potreby návštevy lekára alebo výdajne pomôcok, a tak vás chránili pred rizikom. Ďakujeme vám za prejavenu dôveru a veríme, že najnovšie číslo Heliosu vám spríjemní letné mesiace, či už niekde pri kávičke, v záhrade, na kúpalisku, prípadne na dovolenke. V tomto čísle nájdete opäť zaujímavé články a rozhovory. Prečítate si pútavý rozhovor s veľmi energickou stomickou sestrou z nemocnice v Žiline Evkou Beňovou. Bývalá stomička Janka Hubáčková z Prahy sa podelila o svoj životný príbeh so stómiou. Radi by sme vám touto cestou poďakovali za účasť v prieskume telesných profilov, ktorého výsledky si taktiež môžete prečítať v najnovšom Heliose. Z prieskumu vyplýva, že každý z nás je jedinečný a to

platí aj o stómii, nie každý má takú „dokonalú“ stómiu a jej okolie, ako sa prezentuje na obrázkoch. Taktiež nás teší každý list a telefonát od vás, niektoré sme si dovolili zverejniť v rubrike Z vašej pošty. Ďakujeme, že spolu s nami tvoríte časopis Helios. Odteraz budeme k vám ešte bližšie formou stránky Coloplast na Facebooku. Budete mať možnosť dostávať aktuálne novinky. Vopred ďakujeme za sledovanie našej stránky, za vaše lajky a za zdieľanie príspevkov :-). Na záver by sme sa chceli poďakovať nášmu dlhoročnému kolegovi Ing. Mariánovi Košíkovi, ktorý odchádza na zaslúžený dôchodok po 25 rokoch práce pre vás stomikov, našich priateľov. Príjemné čítanie a krásne leto praje

vaša Lucia, Coloplast Kontakt

**Ďakujeme, že ste tu
pre nás, že riskujete
svoje zdravie
pre to naše.**

Lekári a sestry!

Veľmi si ceníme, že aj v tomto ťažkom období ste tu stále pre nás a staráte sa o všetkých, čo to potrebujú.

ĎAKUJEME!
V mene užívateľov pomôcok
a všetkých čitateľov časopisu Helios
tím spoločnosti Coloplast



0800 159 159



www.coloplast.sk



info@coloplast.sk

Obsah



10



16



5



18

- 4 Z vašej pošty...
- 5 Stomikov povzbudzujem
- 8 Aké sú najčastejšie problémy stomikov a ako ich riešia? Čo trápi vás?
- 10 Ako zabezpečiť, aby vaša pomôcka dobre držala a nepodtekala?
- 12 Spýtali sme sa...
- 13 Ochranné rúško Brava
- 14 Keď trpezlivosť a dôvera pomáhajú
- 15 Stalo sa v uplynulých týždňoch a mesiacoch...
- 16 Stómiou sa život určite nekončí...
- 18 Ako zvládnuť cestovanie?

Titulná strana: ilustračný orbázok (freepik.com)

 **Coloplast** - - -

Helios

časopis nielen pre ľudí so stómiou
Leto 2021

Vychádza za odbornej podpory:

Prof. MUDr. Juraj Pechan, CSC.

Redakčná rada: Mgr. Lucia Očabová,

Mgr. Mária Žiaková, Ing. Peter Laudon,

Mgr. Peter Chmelko, Ing. Adriana Šatková,

skupina stomických sestier Coloplast Ostomy

Forum

Vydavateľ: Coloplast A/S, MyHive Tower II,
Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava

Realizácia časopisu:

ZimPress, s. r. o., Vajnorská 135, Bratislava

Časopis Helios je súčasťou služieb Coloplast Kontakt určený 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 A/S, Humlebaek, Dánsko.



Coloplast
 **Kontakt**

0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

www.coloplast.sk • www.coloplastkontakt.sk

**Pridajte sa!
Sledujte nás!**

Coloplast na





Z vašej pošty...



Dobrý deň!
 Využívam príležitosť touto cestou sa Vám poďakovať za vitamínové a minerálne doplnky výživy, ktoré ste mi poslali. Srdečne ďakujem a prajem celému kolektívu pevné zdravie, elán a úspechy vo Vašej záslužnej práci.
Stomik Ivan

a veľmi ste mi pomohli, pretože som bol už naozaj zúfalý. Naozaj Vám ešte raz veľmi pekne ďakujem a budem si Vašu pomoc vážiť. ĎAKUJEM!!!
B. D.

Prajem celému kolektívu Coloplast veľa šťastia, zdravia a veľa pracovných a osobných úspechov.
L. H., Borová

.....

Vážená pani Mgr. Ochabová a pani Mgr. Žiaková, veľmi pekne ďakujem za milé pranie k mojim narodeninám, súčasne Vám ďakujem za ochotu, srdečnosť, láskavosť, ktoré sa nám dostávajú od Vás pri riešení našich problémov. Touto cestou aj ja Vám želim dobré zdravie, šťastie a spokojnosť.
C. S., Bratislava

.....
 Ďakujem za blahoželanie k narodeninám. Zároveň Vám želim veľa úspechov. Za Váš záujem a pomoc k nášmu údelu, za Váš súcit a porozumenie srdečná vďaka.
M. Š., Vavrišovo



.....
 Vďaka Bohu a ľuďom ako ste Vy a Vaším pomôckam... napriek hendikepu sa nejaké tie boliestky nájdu, ale som Vám veľmi vďačná. Ďakujem!
J. B., Sučany



.....
 Som spokojný s pomôckami a ďakujem, že sa tak pekne staráte.
J. F., Sobrance

Vážená redakcia, prajem Vám len to najlepšie vo Vašej práci. Som jeden z prvých pacientov operovaný laparoskopicky. Zároveň mi dovolil aj naďalej žiť v kruhu rodiny...

.....

Vážené sestričky, veľmi pekne Vám ďakujem za pranie k narodeninám. Potešili ste ma. Ďakujem, ste perfektné...
Z. G.

.....

Vážení tími Coloplast, ...touto cestou by som sa Vám chcel veľmi pekne a od srdca poďakovať za Vašu pomoc, naozaj si to veľmi vážim



Pekný deň, Mária, posielam Vám malý darček. Odporúčam Vám uvariť si z toho kapustnicu z kvasenej kapusty. Verím, že si pochutnáte. Ak ju doma nemáte radi, hríby sa dajú použiť na polievku alebo upiecť hovädzie na hríbkoch s knedlíkom. Recept môžem poskytnúť :-). Dobrú chuť želim...
J. M., Sološnica

.....

.....
 Ďakujeme za poskytnuté služby, s ktorými sme boli veľmi spokojní.
M. O.

Stomikov povzbudzujem

Rozhovor s Evou Beňovou, sestrou v stomickej ambulancii vo FNŠP Žilina

Po prepustení z nemocnice sú novooperovaní stomici dispenzarizovaní v stomickej ambulancii. Dochádzajú tam mesačne po predpis svojich pomôcok. Ale vôbec nielen preto. Je to miesto, kde sa stretávajú so svojou stomicou sestrou, pred ktorou bez obáv môžu odlepiť vrecko zo stómie a ukázať, ako vyzerá. Bez obáv môžu hovoriť o tom, ako sa cítia, čo ich trápi, či im vrecko podteká, odlepuje sa, alebo ich trápia vetry v nevhodných situáciách... Stomická sestra rieši všetky problémy, ktoré sa pri ošetrovaní môžu objaviť. No nielen to. Je to osoba, ktorá učí človeka prijať stómiu do svojho života a pomôcť naučiť sa s ňou žiť. Pre mnohých je psychickou oporou, bútlavou vrúbou... Pre mnohých je poradcom, akousi dobrou dušou. Stomická sestra sa stáva súčasťou života stomika – dobrá známa, na ktorú sa môže s dôverou obrátiť. My sme sa rozhodli jednu takú vám predstaviť. Je ňou Evka Beňová zo stomickej ambulancie vo Fakultnej nemocnici v Žiline.

Evka, prečo si sa rozhodla pre povolanie zdravotná sestra a prečo práve na chirurgii?

Vždy som chcela pomáhať ľuďom. V období, keď som skončila zdravotnícku školu, bolo samozrejmosťou, že čerstvé maturantky išli pracovať na oddelenia do nemocnice. Takže to bola jasná voľba aj pre mňa. Chirurgiu som si vybrala akosi prirodzene, pretože aj v rámci praxe mi bola srdcu najbližšie. Nemyslela som na to, že chirurgia je náročná. Na prihláške do nemocnice som si ju napísala ako svoju prvú voľbu a tam ma aj prijali.

Byť zdravotnou sestrou je veľmi náročné aj v normálnom období, o to viac teraz...

Zdravie je krehké, to my zdravotníci chápeme viac ako ktokoľvek iný. Zdravotná sestra musí byť pripravená na rôzne situácie. V mojej praxi som zažila už všeličo, ale myslím, že pandémia aj nás – zdravotníckych pracovníkov – zaskočila. Zaskočila celý svet. Myslím, že

„Prítomnosť je súčasť našej budúcnosti. Nech si to každý vyloží po svojom...“

nikto nepredpokladal, že sa rozrastie do takých rozmerov. Na to nás nikto nepripravil. A kým viacerí môžu diskutovať, polemizovať, sťažovať sa... my proste musíme pokračovať vo svojej práci a starať sa o našich pacientov ďalej. Nemôžeme si v nemocnici povedať, že na týždeň alebo dva zatvárame a budeme pracovať z domu. My musíme a chceme pracovať najlepšie, ako vieme.



Veľa dnes čítame o tom, ako sú zdravotníci vyčerpaní, najmä tí, ktorí sa starajú o ťažkých pacientov s COVID-19. Situácia už trvá veľmi dlho. Kde vôbec zdravotná sestra berie energiu, aby toto ťažké obdobie v práci zvládla?

Človek ide do rezerv. Doslova. Energii, ktorú máme pre rodinu, priateľov a na záujmy, vyčerpáme v práci. Ja sama som nepracovala v tzv. covid pavilóne, takže obdivujem moje kolegyné a kolegov, ktorí vykonávajú svoju službu tam. Práca s ľuďmi je zaujímavá a ťažká zároveň. Obzvlášť, ak to najcennejšie v živote – zdravie, je ohrozené.

Myslíš, že my ľudia sa správame v pandémii zodpovedne?

Ako kto. Myslím, že sme sa už naučili v pandémii ako-tak fungovať. Len ma

mrzí, že sme sa málo naučili žiť v pokore. Áno, stretla som sa aj s aroganciou. Mám pocit, akoby sme sa viedli vo vlaku, nevieme, kde a kedy bude konečná. Ale všetci sa tešíme na moment, keď vystúpime.

Máme ešte v čerstvej pamäti októbrové celoplošné testovanie a ja viem, že ty si patrila tiež medzi tých zdravotníkov, ktorí išli dobrovoľne testovať.

Áno, aj ja som sa prihlásila a išla som vtedy pomôcť. Samozrejme. A testovať chodím každý víkend aj teraz. Vidím, aké to majú u nás v nemocnici ťažké kolegovia a kolegyné, ktorí sa starajú o covidových pacientov. Takže ja zas pomáham týmto spôsobom ľuďom, ktorí sa potrebujú otestovať, aby mohli chodiť do zamestnania alebo ísť za svojimi povinnosťami. Pracujem pre





V ambulancii.

„Môj deň začínam o 5.30 ráno v posilňovni alebo si idem zabehať. Nabíja ma to energiou.“



Po behu sa vždy cítim nabitá energiou.

testovacie centrum zriadené mestom Žilina.

Rozumiem teda tomu správne, že počas týždňa chodíš do práce a počas víkendov tiež? Takže vlastne nemáš žiadne voľné víkendy?

V podstate je to tak, ako hovoríš. Ale nie je na tom nič zvláštne. Testovať niekto musí, tak prečo nie aj ja? A možno to bude vyzerat' čudne, ale nemám s tým žiadny problém. Nechodím tam s pocitom, že „ďalší zabitý víkend“.

Kedy teda odpočívaš?

Keď prídem domov. Vypijem si v pokoji kávu, prehodnotím deň a vychutnávam ticho... A chodím skoro spať. Už o ôsmej večer som v posteli. Keďže v práci som v neustálom kolotoči, veľa komunikujem s ľuďmi, po príchode domov chcem mať naozaj pokoj. Môj manžel to má trochu inak. Vo svojom zamestnaní neprichádza až tak do kontaktu s ľuďmi, jeho povaha práce si nevyžaduje interakciu s inými, takže prirodzene doma by sa rád porozprával. No a ja teraz nie som najlepší partner na rozhovory. Tak sme taká podarená dvojica (smiech). Našťastie, môj manžel je veľmi ohladuplný a má pre mňa i moju prácu pochopenie.

Čo sa zmenilo na fungovaní vašej stomickej ambulancie počas pandémie?

V prvej vlne boli naše priestory stomickej ambulancie k dispozícii pre inú ambulanciu. Takže nás presťahovali inde. Na začiatku to bolo trochu komplikované, lebo stomici za nami chodili na obvyklé miesto a kontaktovali nás na obvyklom telefónnom čísle. Preto

som všade nechávala odkazy, kde nás nájdú. U spojovateľiek, na chirurgickom oddelení, v príjmovej chirurgickej ambulancii... Chvilu to trvalo. Ale myslím, že sme si zvykli. V máji sme sa opäť vrátili do pôvodnej ambulancie a počas druhej vlny pandémie sme sa, našťastie, už nikam sťahovať nemuseli.

Vidíš nejaký rozdiel v objeme pacientov – stomikov u vás v ambulancii, ak porovnáš aktuálnu situáciu počas druhej vlny pandémie s obdobím v normále?

Áno, rozdiel je markantný. Stomici sa boja prísť do stomickej ambulancie. Dôvod je prostý. Nechcú sa zbytočne vystaviť riziku nákazy. Takže – povedala by som – že pokles je asi o 60 %. Ale to neznamená, že stomici sú bez našej podpory alebo nebudaj bez pomôcok. To v žiadnom prípade! Po pomôcky si zavolajú a my im vystavíme elektronické poukazy. Pomôcky si potom môžu

vyzdvihnúť v lekárni, ktorú majú poruke, alebo môžu využiť zásielkovú službu. Z tohto pohľadu funguje všetko perfektne. Trošku náročnejšie je to v prípade, ak stomici potrebujú poradiť, ak im podteká vrecko alebo majú poškodenú kožu, prípadne ak im vrecko neodrží... skrátka – ak majú problém s ošetrovaním stómie. Tu musíme byť kreatívni. Fungujeme cez emaily, esemesky, ememesky, telefóny... Pacienti mi pošlú fotky stómie a potom sa im snažím pomôcť cez telefón. Vysvetlím im, kde robia chybu pri ošetrovaní, čo, ako a kedy použiť. Pacienti mi volajú aj mimo ordinálnych hodín. Som pripravená im pomôcť, keď to potrebujú. Ale faktom je, že osobný kontakt tým nenahradím. Takže môžem povedať, že o stomikov je vždy postarané, ale viem, že priamy osobný kontakt im veľmi chýba.

Ako je to teraz s novooperovanými stomikmi?



Na turistike s manželom Milanom.



Eva Beňová (48)

Narodila sa v Žiline, kde aj vyštudovala Strednú zdravotnícku školu. V roku 1990 nastúpila ako zdravotná sestra na chirurgické oddelenie NsP, dnes Fakultná nemocnica s poliklinikou v Žiline, a postupne pracovala vo viacerých ambulanciách rôznych oddelení. Od roku 2016 pracuje v onkochirurgickej ambulancii, cievnej chirurgii a ambulancii chronických rán.

Venuje sa stomickým pacientom. Je vydatá a má syna Adriana (27). Býva v Žiline.

Aj to je teraz iné. Keď začneme nových stomikov, musíme byť trpezlivejšie a oni zas vnímavejší a pozornejší. Žiaľ, pandemická situácia nedovoľuje, aby sa na edukácii zúčastňovali rodinní príslušníci, ktorí im vždy robili akýsi „back-up“ – zálohu. Viac uší viac počulo, viac hláv si viac zapamätalo. Teraz pacienti musia vstrebať čo najviac informácií sami a my si musíme byť isté, že pred prepustením z nemocnice si je pacient schopný ako-tak ošetriť stómiu sám. Ale má to aj určitú výhodu, pretože stomici sú nútení k väčšej samostatnosti.

Počas svojej práce v stomickej ambulancii si sa už určite stretla s rôznymi príbehmi stomikov, s rôznymi ľuďmi. Je pre človeka ťažké prijať stómiu?

Ako pre koho. Každý je iný. Mojou úlohou je odtušiť a odhadnúť, aký typ človeka mám pred sebou a podľa toho prispôbiť aj moju komunikáciu s ním. Prijat' stómiu nie je ľahké, ale dôležitá je vždy podpora rodiny a blízkych. To je základ. Keď má stomik podporu vo svojom okolí, je to pre neho, samozrejme, jednoduchšie. Nikto by nemal zostať sám so svojím problémom. Ale vo všeobecnosti nenechám ľudí, aby sa sťažovali na svoj osud alebo na stómiu. K čomu by to bolo dobré? Vždy sa ich snažím povzbudiť príbehmi a príkladmi iných stomikov a tie ich príbehy zase poviem ďalším. A ono to funguje. Som presvedčená, že všetko je v hlave a nastavení samotného človeka. Prítomnosť je súčasť našej budúcnosti. Nech si to každý vyloží po svojom...

Na turistike.



Bola to tvoja voľba, pracovať v stomickej ambulancii?

Nie. Bola som do toho takpovediac vtiahnutá. Vtedajšia vrchná sestra určila, že sa stomikom budem venovať. Povedala som si – prečo nie? Mám rada nové výzvy. Postupne som si k problematike ošetrovania stómie vytvorila vzťah. Práca ma veľmi baví a fakt ju robím rada. Pamätám si ešte z mojich začiatkov na chirurgii – čo už je 30 rokov (!) – stomické pomôcky (ak sa to tak dá nazvať), tzv. jánošíkovské opasky. Pracovať s dnešnými pomôckami, to je úplne o niečom inom! Ak je stómia dobre vyvedená, myslím, že

„Dnes máme mnoho možností vybrať tú správnu pomôcku pre rôzne typy stómii a vieme riešiť aj tie najproblematickejšie.“

človek si môže zachovať dobrú kvalitu života. Sama stomikov povzbudzujem, aby sa venovali svojim obľúbeným aktivitám ako predtým. Aby chodili cvičiť, plávať, socializovali sa...

Keď sme pri tom cvičení. Ty sama veľa športuješ...

Áno. Vždy som sa venovala športu, už od detstva. Robila som atletiku. K športu som viedla aj môjho syna, ktorý hrával hokej. A ja stále športujem. Ak práve nezúri pandémia, môj deň začínam o 5.30 ráno

v posilňovni, alebo si idem zabehať. Nabíja ma to energiou. A tiež rada jazdím na bicykli a venujem sa aj turistike.

Vráťme sa ešte k tým stomickým pomôckam. Spomenula si, že od začiatku tvojej praxe sa pomôcky dramaticky inovovali, pri ich výrobe sa používajú najmodernejšie technológie. Je niečo, čo by si na nich ešte vylepšila?

Žartom zvyknem hovoriť, že by stómie mali mať zvieráč! Ale to je, samozrejme, v rovine sci-fi. Vážne však konštatujem, že dnes máme mnoho možností vybrať tú správnu pomôcku pre rôzne typy stómii a vieme riešiť aj tie najproblematickejšie. Pred 30 rokmi to bolo nemožné. A tiež som veľmi rada, že aj my sestry sme zapájané do inovácie pomôcok, rôznych brainstormingov, že vývojári pomôcok veľmi prihládajú na naše názory, návrhy a nápady.

Čo ti teraz v období lockdownu najviac chýba? A čo urobíš prvé, keď sa lockdown skončí?

Chýbajú mi kontakty s rodinou a priateľmi. Nevideli sme sa už tri mesiace. A chýbajú mi hory. Nie som kaviarenský typ ani typická žena, ktorá sa rada motá v obchodných centrách. Takže z tohto pohľadu nijako netrpím, že sú obchody a kaviarne teraz pozatvárané. Ale keď sa skončí lockdown, pôjdem za mojou rodinou, vynahradiť si zameškané stretnutia a vyrazím do prírody, aby som sa voľne nadýchla.

Zhovárala sa Adriana Šatková
Foto: súkromný archív Evy Beňovej

Aké sú najčastejšie problémy stomikov a ako ich riešia?

Čo trápi vás?



Počas druhej vlny pandémie, v čase, keď sa zdravotná starostlivosť obmedzovala na akútne stavy a mnohí stomici mali obmedzený kontakt so svojou stomickou sestrou, ponúkli sme stomikom možnosť zhodnotiť si stav kože a telesný profil v okolí stómie. Formou dotazníka s obrázkami stómii sme sa pýtali na kožné problémy, telesný profil v okolí stómie s cieľom pomôcť odhaliť prípadné problémy a riešiť ich.

Všetkým, ktorí ste túto možnosť využili, ďakujeme a veríme, že sme vám pomohli radou alebo vzorkami pomôcok práve pre váš telesný profil alebo pre váš kožný problém. Pri ťažších poraneniach kože alebo komplikáciách sme vám odporúčali návštevu vašej stomickej sestry.

To, že do uzávierky tohto vydania Heliosu nás požiadalo o konzultáciu až 425 stomikov, je potvrdením potreby takejto konzultácie. V prípade, že ste nestihli vyhodnotiť okolie stómie a stav kože, nič to, pokojne nám otázky ešte môžete poslať.

Pretože ste nám pomohli zozbierať veľmi cenné informácie, rozhodli sme sa problémy, s ktorými sa stretávate, vyhodnotiť. Budeme sa venovať najčastejším problémom a ostatné výsledky z prieskumu sú zhrnuté v grafoch.

Aké je okolie stómie?

Najviac z vás označilo, že má vypuklé okolie stómie (60 %). Pri používaní

pomôcky s rovným lepiacim materiálom na vypuklú plochu (hernia) sa zvyšuje pravdepodobnosť podtekania z dôvodu nedostatočného prilnutia a vlnenia adhezíva. Optimálnou pomôckou na vypuklé okolie je konkávna pomôcka **SenSura Mio Convex Flip**, ktorej lepiaca časť je v tvare 5-čípej hviezdy a tesne objíma vypuklú plochu.

Opačným problémom je nerovné až vpadnuté okolie stómie, pri ktorom sa medzi plochou pomôckou a okolím vytvára priestor na podtekanie, ktoré je spôsobené slabým prilnutím a tesnením. Na vpadnuté okolie stómie odporúčame **SenSura Mio Convex** v 3 variantoch – Soft, Light a Deep. **Stomický pás Brava** môže byť dobrým tipom pre ešte väčšiu bezpečnosť.





Elastické pásky Brava

pomôcky. Na zamedzenie odliepania okrajov môžete využiť **elastické pásky Brava** a ochranný film **Prep**.

Pozorujete podráždenú kožu v okolí stómie?

Problém s podráždením kože v okolí stómie môže byť dôsledkom väčšieho



Tvarovateľný krúžok Brava Seal

vystrihnutého otvoru lepiacej časti, ako je stómia alebo erózia lepiaceho materiálu pôsobením agresívnych výlučkov. Dbajte na správnu prípravu pomôcky, vyčistenie a osušenie okolia stómie a vystrihnutie otvoru v adhezíve vo veľkosti a v tvare

stómie. Tvarovateľné krúžky **Brava Seal** vám poskytnú ochranu a tesnenie v okolí stómie. V prípade nerovného alebo vpadnutého okolia stómie a stómie v/pod úrovňou kože zvolte konvexnú pomôcku **SenSura Mio Convex** (Soft, Light alebo Deep).

Máte nejaké problémy s vreckom?

Väčšina z vás označila za najväčší problém podtekanie vrecka. Podtekanie vrecka má viac dôvodov. Môže ísť o nesprávnu prípravu a nalepenie pomôcky alebo o nesprávne zvolený typ pomôcky. Minimálne každý polrok si zhodnotte okolie vašej stómie, pretože telesný profil v okolí stómie sa môže meniť, niekto schudne, iný priberie a pomôcka nebude dobre tesniť. Každý z nás je jedinečný a to platí aj o stómii, nie každý má takú „dokonalú“ stómiu a jej okolie, ako sa prezentuje na obrázkoch. Našťastie sortiment SenSura Mio má až 8 profilov adhezív, pre každý telesný profil.

Zákaznícky servis Coloplast Kontakt
Má(Ria) a Lucia

Ak ste tak ešte neurobili, zhodnotte aj vy stav vašej kože a okolie stómie. Pošlite nám vyplnený dotazník a žiadajte bezplatné vzorky práve pre váš telesný profil. Prípadne vašu situáciu konzultujte so stomickou sestrou.

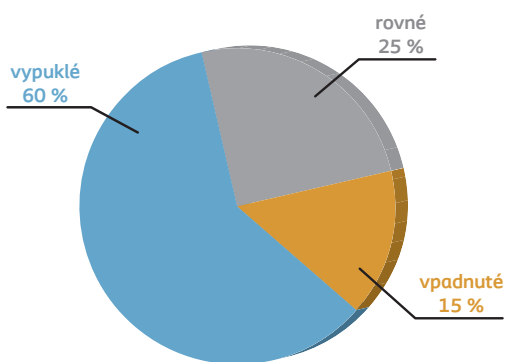
Máte problémy s lepiivosťou pomôcky?

V hodnotení lepiivosti pomôcky ste najčastejšie uviedli, že sa vám odliepajú okraje lepiaceho materiálu (19 %). V takýchto prípadoch odporúčame dôsledné vyčistenie okolia stómie pred nalepením, aby bolo čisté a suché. Problémom môže byť aj nesprávny výber

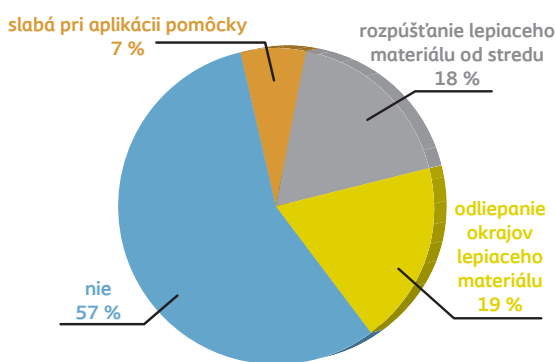


Ochranný film Prep

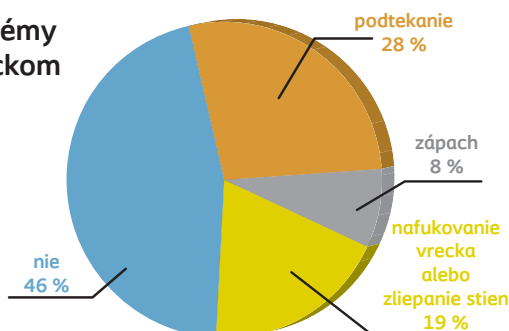
Okolie stómie



Lepivosť



Problémy s vreckom



Prieskum telesných profilov a kožných problémov stomikov, Slovensko, 2-4/2021, N 425

Ako zabezpečiť, aby vaša pomôcka dobre držala a nepodtekala?

Najväčším problémom ľudí, ktorí žijú život so stómiou, je strach z podtekania stomickej pomôcky. Strach, že stomická pomôcka nezvládne plniť svoju úlohu, že výlučky zo stómie bezpečne nezachytí a zradí svojho majiteľa v tej najnevhodnejšej chvíli, je naozaj veľký. Podľa výsledkov zahraničných prieskumov ním trpí viac ako 90 % stomikov a viac ako 70 % z nich aj skutočne podtekanie stomickej pomôcky zažilo doslova „na vlastnej koži“.

Ak výlučky zo stómie podtečú pod stomicú pomôcku, spôsobujú rôzne závažné problémy kože v okolí stómie, ktorá ostane podráždená, bolestivá a znepríjemňuje stomikovi život. Na takúto kožu je náročné nalepiť stomicú pomôcku tak, aby spoľahlivo držala. Takto vzniká bludný kruh s podtekaním pomôcky.

Východiskom z tohto bludného kruhu môže byť jedine správny výber stomickej pomôcky spolu s dobre zvládnutým procesom pravidelnej výmeny pomôcky a ošetrovania kože v okolí stómie.

Aby stomická pomôcka svojmu majiteľovi naozaj spoľahlivo a bezpečne slúžila, musí sa pri jej výbere prihliadať na 5 najčastejších faktorov, ktoré ovplyvňujú schopnosť pomôcky prilnúť k telu svojho majiteľa a udržať sa na ňom počas celého času nosenia.

Ktoré to sú?

1. Telesný profil pacienta, teda tvar tela v okolí stómie. Rozlišujeme tri základné typy telesných profilov – plochý (okolie stómie je viac-menej ploché, rovné), vpadnutý (okolie stómie je poklesnuté a vytvára priehlbnu) a vypuklý (okolie stómie vytvára vypuklinu, je vyduťé).



Telesný profil je rozhodujúcim kritériom, či bude stomik používať ploché, konvexné, alebo konkávne stomické pomôcky.

- 2. Prilnutie ku koži** je druhou kritickou oblasťou. Stomická pomôcka sa musí vyrovnávať s nerovnosťami na koži v okolí stómie (jazvy, ryhy...) a potom s nadbytočnou vlhkosťou kože. Práve tieto faktory môžu výrazne znížiť schopnosť pomôcky sa po nalepení na kožu na nej aj dlhodobo udržať.
- 3. Proces naliepania a odstraňovania** stomickej pomôcky pri jej výmene môže byť ďalšou nočnou morou pre

stomikov. Naliepanie stomických vreciek by malo byť čo najjednoduchšie, aby ho mohli samostatne zvládnuť aj starší ľudia s obmedzenou pohyblivosťou prstov na rukách. Odliepanie stomickej pomôcky musí byť bezbolestné a lepidlo by sa malo dať odstrániť z kože vcelku, bez zvyškov. Práve pri nadmernom čistení kože v okolí stómie so snahou odstrániť zvyšky lepidla môže dôjsť k drobným poraneniam a k podráždeniu.

4. Pohyby tela v priebehu dňa. Ľudské telo vykonáva celú škálu rozmanitých pohybov, pri ktorých sa rôzne ohýba a natáhuje. Nalepená stomická pomôcka musí dobre kopírovať pohyby tela a prispôbovať sa im tak, aby sa neodlepila. V opačnom prípade dôjde k jej podtekaniam.

5. Zmeny tvaru tela v priebehu času sú posledným faktorom, ktorý by si mal stomik všimnúť a pravidelne prehodnocovať. Pribral som alebo som schudol? Ako sa zmenila moja stómia? Stále mi vyhovuje moja pôvodná stomická pomôcka? Tieto otázky by ste si mali minimálne raz za rok položiť a odpovedať na ne.



SenSura® Mio

SenSura® Mio Convex

SenSura® Mio Convex Flip

“ V prilnutí pomôcky je ten rozdiel, či ostanete sedieť doma, alebo budete aktívne žiť! ”



Stomické pomôcky SenSura Mio sú navrhnuté tak, aby sa dokázali úspešne vyrovnat' s piatimi faktormi, ktoré ovplyvňujú prilnutie:

1. SenSura Mio má riešenie pre každý telesný profil pacienta. Návod, ako si správne zhodnotiť svoj telesný profil, nájdete aj v tomto časopise.
2. Vďaka technológii BodyFit sú stomické pomôcky SenSura Mio vybavené inteligentnými adhezívami, ktoré vplyvom telesnej teploty dokážu zmäknúť, stať sa tekutými a vyplniť nerovnosti kože v okolí stómie. Tým sa

zvýši kontaktná plocha lepidla s kožou. Výsledkom je lepšie prilnutie a bezpečná fixácia pomôcky na mieste počas celého času jej nosenia.

3. Proces naliepania a odstraňovania je vďaka technológii BodyFit jednoducho zvládnuteľný. Inteligentné adhezívum sa aktivuje tlakom a okamžite sa pevne lepí na kožu. Pri odstraňovaní sa odliepa ako jeden kus a nezanecháva zvyšky.
4. SenSura Mio je prémiový rad vysoko elastických stomických pomôcok, ktoré sa dokážu veľmi dobre

- prispôbiť pohybu tela. Inteligentné elastické adhezívum je až 2x rozťažnejšie ako pri bežných stomických pomôckach a nezradí vás ani pri tých najextrémnejších pohyboch počas športovania. Natáhovanie, stláčanie a ohýbanie nalepenej pomôcky spolu s telom zvláda SenSura Mio na jednotku!
5. Ak sa vaše telo alebo tvar stómie časom zmenia, môžete svoju pôvodnú pomôcku zameniť za iný typ zo širokej ponuky značky SenSura Mio. Mio má totiž riešenie pre každý typ stómie!

Nezabudnite!

Ak chcete, aby vaša stomická pomôcka fungovala čo najlepšie a mohli ste sa na ňu spoľahnúť, zväzte pri jej výbere týchto 5 faktorov, ktoré môžu znížiť jej schopnosť prilnúť a udržať sa na tele. Správne vyhodnotíte svoj telesný profil a toto hodnotenie robte opakovane aspoň raz za rok. Takto zistíte, či je vaša aktuálna stomická pomôcka pre vás stále tým najlepším riešením a či sa vaše telo časom nezmenilo.

Vyplňte a pošlite nám dotazník priložený v časopise a my vám pošleme vzorky pomôcok práve pre váš telesný profil. Alebo kontaktujte priamo vašu stomickú sestru.

Spýtali sme sa...

Žijeme v zvláštnych časoch. Koronavírus zasiahol do našich životov na podstatne dlhšie obdobie, ako sme mysleli a dúfali. Zdá sa, že pre mnohých ľudí je ozajstnou výzvou udržiavať si svoju psychickú pohodu, a tou najťažšou výzvou je čokoľvek plánovať. Preto sme sa viacerých z vás opýtali nasledujúce dve otázky:

• Aké sú vaše drobné radosti v týchto časoch?

• Aké máte plány na leto?



Ľubica Hroncová,
ILCO Banská Bystrica

• Moje radosti sú heligónka, prechádzky so psíkom a moje krstniatko, ktoré ma naplňa aj v tom, že budem mať nasledovníčku – folkloristku.

• Keďže som členkou speváckej zložky folklórneho súboru Mostár, v lete by som sa už rada postavila na pódium, zaspievala si a zahrála na heligónke. Manžel by chcel ísť so mnou na dovolenku do Grécka. Ak teda bude dobrá konstelácia hviezd a my budeme zdraví, určite vyrazíme.

.....



Ján Čačko,
ILCO Topoľčany,
čestný prezident
SLOVILCO

• V pivnici som si spravil dielničku, kde sa zdržiavam a stále niečo majstrujem, najmä pre môjho pravnuka. Aj teraz mu idem robiť skladáciu lavicu so stolčekom a zásuvkou. Keď je pekne, sme v záhradke u dcéry. Naša druhá vnučka čaká prírastok do rodiny, takže budeme mať druhé pravnučka, na čo sa všetci tešíme.

• Naše plány na leto? Udržať si zdravie ako doteraz a až sa skončí karanténa, plánujeme stretnutie s priateľmi na Duchonke. Boli sme zvyknutí stretávať sa a teraz nám to veľmi chýba. Tiež sa

chystáme s priateľmi do Tatier, pokiaľ to situácia dovolí.

.....

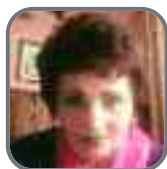


Ľubomír Polák,
ILCO Levice

• Výmysly v záhrade, ako je stavba vyvýšených záhonov, nová pergola, posekanie vlastnej výroby, úprava kúpacej kade v záhrade.

• Leto je ešte ďaleko, neviem, aká bude situácia, ale s našim klubom stomikov sa chystáme v auguste na rekondičný pobyt do Turčianskych Teplíc. Plánujeme aj návštevu Banskej Štiavnice.

.....



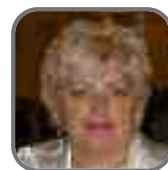
Marta Pavlíková,
ILCO Púchov

• Radosť mi robí všetko, kam sa pozriem, čo mi hladká dušu, upokojuje ma. Maličkosti, bez ktorých neviem a nechcem žiť. Je dobre, že mám rodinu, o ktorú sa môžem oprieť, robiť to, čo chcem a nie, čo musím. Vlastne som spokojný človek, aj keď život niekedy zamieša karty všelijako.

• Ja už neplánujem, pretože človek mieni, Pánboh zmení. Veľmi by som si priała žiť ako prv, bez obáv, strachu, rúšok, respirátorov. Dať pandémie zbohom. Konečne nájsť svetielko v tme, stretávať sa s ľud-

mi, ktorých mám veľmi rada, zaspomínať si, zasmiať sa, zabaviť sa, ukradnúť si ešte veľa krásneho, čo život ponúka.

.....



Marianna Sobčáková,
ILCO Michalovce

• Aké sú moje drobné radosti v týchto časoch? Keď sa ráno zobudím a nič ma nebolí, keď nemusím na kontroly k lekárom. Tiež ma potešilo, že som sa nateraz vyhla operácii štítnej žľazy. Čaká ma až o pol roka.

• Až sa skončia všetky obmedzenia a bude sa dať cestovať, rada by som išla do kúpeľov. Tam najviac zrelaxujem. A ak to budú okolnosti dovoľovať, tak pôjdeme s celou rodinkou k slovenskému moru.

.....



Ing. Alena Blažejová,
ILCO Bratislava

• Mne robia veľkú radosť cyklotúry do okolia Bratislavy. Keďže bývame neďaleko Zlatých pieskov, začala som s otužovaním v jazere, zatiaľ som v tom však len začiatovníčka. Teraz, keď sa uvoľňujú opatrenia, teším sa na deti a vnúčence, že sa budeme môcť konečne stretávať.

• V prípade, že sa pandemická situácia zlepší, radi by sme v lete cestovali autom

po hradoch a zámkoch Slovenska a Česka a tiež si užili wellness. Cesty do zahraničia zatiaľ neplánujeme. Príjemné bude tiež ležošenie v záhradke pri dobrej knihe a grilovanie s priateľmi.

.....



Ing. Eva Benžová, ILCO klub Bratislava

• V týchto časoch mi robia radosť telefonické kontakty a kontakty cez sociálne siete s mojimi vnučkami, pretože obe študujú v zahraničí a veľmi mi chýbajú. Tiež ma tešia každodenné prechádzky vonku, keď stretnem známych neznámych, s ktorými sa vždy pozdravíme. Aspoň takto si čiastočne nahrádzam sociálny kontakt, ktorý mi veľmi chýba.

• Na leto si nerobím žiadne plány. Ale veľmi dúfam, že sa uskutoční plánovaná

svadba mojej vnučky, ktorú už raz pre epidemické opatrenia museli odložiť.

.....

Marián Oravec, ILCO klub Bratislava

• Moje drobné radosti v tomto období? Po poslednej kontrole na onkológii som sa dozvedel od pani doktorky, že som zdravý, takže mi nič nechýba. A čomu sa veľmi teším, je to, že v marci som sa stal štvornásobným dedom. Narodil sa mi vnuk Dominik v Olomouci, ktorého sa mi podarilo vidieť napriek cestovným obmedzeniam. Využil som návštevu Olomouca aj na spoznávanie samotného mesta a navštívil som Katedrálu svätého Václava a Svatý kopeček. Vrelo odporúčam!

• Som človek, ktorý si veci neplánuje, ale snaží sa žiť každý deň naplno. Ak to však pandemická situácia dovolí, určite mám v pláne pochodiť naše Vysoké Tatry. Plá-

nujem výstup na Rysy a Gerlachovský štít. K tomu by som pridal púť po Slovensku, ale aj cyklotúru. A chcem dokončiť činkáreň pre vnukov, na ktorej teraz pracujem.

.....



Ing. Mária Pecinová, ILCO klub Považská Bystrica

• Žiaľ, aktuálne prežívam v súkromí veľmi smutné obdobie. Ale aspoň drobnú radosť mi urobila aj taká prostá vec, ako ísť konečne po mesiacoch lockdownu ku kaderničke, dať si zafarbiť a ostrihať vlasy.

• Plánujeme v lete ísť s rodinou môjho staršieho syna do Liptovského Mikuláša, kde moja sestra s manželom vlastníu penzión. Takže sa teším na čas, ktorý strávim s rodinou a najmä mojimi dvomi vnučkami.

Spracovala: Adriana Šatková

Ochranné rúško Brava

Extra vrstva na ochranu kože

**Viac sa potíte a pomôcka sa rýchlo odliepa?
Máte silne poškodenú kožu v okolí stómie?**



Ochranné rúško má silne hojivý efekt. Pod rúškom sa poškodená koža dobre hojí. Vrecká alebo podložky sa lepia na rúško a nedostávajú sa do kontaktu s podráždenou kožou, ktorá nie je zatažovaná odliepaním vrecka.

Ako na to?

V strede rúška vystrihnite otvor na stómiu, nalepte na okolie stómie. Vrecko alebo podložku aplikujte tak, ako ste boli zvyknutí. Rúško zostáva na koži, až kým sa nezačne odliepať.

ŠUKL kód	Názov	Mesačný limit
F35075	Brava rúška 10 x 10 cm	10 ks
F40185	Brava rúška 15 x 15 cm	10 ks
F40186	Brava rúška 20 x 20 cm	10 ks

Žiadajte u svojho predpisujúceho lekára! Plná úhrada zdravotných poisťovní.

Ked' trpezlivosť a dôvera pomáhajú

Milí priatelia,

od posledného príspevku prešlo pár mesiacov a opäť máte v rukách časopis, ktorý vám ponúka množstvo príspevkov, prináša novinky a ponaučenia. Určite si ho čítate s dôverou, pretože v ňom nájdete overené informácie.

V mojom terajšom príspevku chcem písať o dôvere pacienta k zdravotníckemu pracovníkovi.



Zameriam sa na metódy overené praxou. V dnešných časoch, plných obmedzení a izolácie, sa ľudia často utiekajú k hľadaniu pomoci v online prostredí, ako sú napr. sociálne siete, webové diskusné fóra a pod. Avšak často sa v nich vyskytujú skreslené informácie a rady mnohokrát môžu byť nepresné. Preto kladiem dôraz na dôveru k osobám, ktoré sú profesijne zamerané na danú oblasť. Dôvera je najdôležitejšia v procese uzdravovania. Vybudujeme si ju na základe našej vzájomnej komunikácie a dobrých skúseností. Hovorí sa, že nie je dôležité, čo ti daná osoba hovorí, ale ako sa s ňou cítiš. Chcem vyzdvihnúť prácu stomických sestier, ktoré sú svojím zameraním skutočne tie, ktoré majú dostatok skúseností v danej oblasti. Je ich len málo, ale zato plne oddané svojej práci. Stomickí pacienti v nich nájdú oporu počas celého obdobia života so stómou. Vzniknú mnohokrát aj hlbšie vzťahy a mnohé sa aj angažujú v patientskych organizáciách.

V predvianočnom období, koncom novembra, som sa stretla s takouto prejavenu dôverou. Dôvera, ktorú vo

mne mali rodičia v predchádzajúcom období a odporučili ma bezradnej mamičke, ktorá hľadala pomoc pre jej vtedy 6-mesačné dievčatko. Narodilo sa s pôrodnou hmotnosťou 568 g. Hneď po narodení ho operovali a vyviedli mu ileostómiu. Okolie stómie bolo rozmacerované, pretože stómia mala len veľmi malý priemer a bola v úrovni kože. Ošetrovanie bolo komplikované, stomické vrecká držali len na krátku chvíľu. Mamička hľadala pomoc a oslovila niekoľko firiem v nádeji, že nájde cestu z tohto bludného kruhu. Stresujúci bol nielen fakt, že dieťa trpelo, ale aj strach, že sa plánované zanorenie nebude môcť uskutočniť, pretože koža v okolí stómie sa nevedela zahojiť.

Po zhladnutí fotky som navrhla podporiť hojenie okolia stómie aplikáciou čajového roztoku na okolie stómie, následne svietiť infralampou 3–4 min. z bezpečnej vzdialenosti asi 20 cm.

Po aplikácii som odporučila nastriekať rozmacerované okolie ochranným filmom bez alkoholu. Z tesniaceho krúžku vymodelovať tenký ochranný golierik. Na zadnú časť podložky naniesť tesniacu pastu a následne nalepiť.

Po týždni bolo vidieť zlepšenie. O niekoľko dní sme zmenili postup v ošetrovaní. Pridali sme hojivú pastu, tesniaci krúžok a tesniacu pastu. Čajové obklady sme zmenili na repikové. Tesniaci krúžok na chvíľu pomohol, no vzhľadom na úroveň stómie nám vrecko podtekalo. Preto sme skúsili už len stomický zásyp s ochranným filmom. Po pár dňoch sme pridali výrobok z vlhkej terapie, ktorý pomohol zaceliť poškodenú pokožku. V posledné dni pred



plánovanou operáciou mamička udržiavala parastomalnú pokožku v optimálnom stave.

Dieťa bolo hospitalizované 11. februára. Dievčatko podstúpilo operáciu podľa plánu. Pooperačný priebeh bol veľmi dobrý a po pár dňoch hospitalizácie ho prepustili.

Počas trojmesačného obdobia sme si vymenili približne 400 správ a niekoľko videonahrávok, pričom som sa riadila najmä skúsenosťami z praxe. Okrem kombinácií pomôcok som sa zamerala na overené metódy v liečení komplikovanej stómie, akú malo aj toto dievčatko.

V súčasnosti dieťa pekne prospieva a dúfam, že život so stómou bude už len spomienkou jej starostlivých rodičov.



Záverom chcem poďakovať mamičke tohto dieťaťa za prejavenu dôveru. Nedala sa odradiť malými neúspechmi, riadila sa ďalšími mojimi pokynmi a sama tiež kombinovala rôzne postupy. Statočne vytrvala až do úspešného konca. Dôvera v zdravotníka je kľúčom k úspechu v procese liečby a uzdravovania. Budujme si ju navzájom a úspech bude zaručený. Prajem všetkým čitateľom, aby nasledujúce dni priniesli veľa pozitívnej energie, aby sme si čoskoro odhalili tvár a mohli si venovať taký potrebný úsmev.

Zuzana Kováčová, stomická sestra
Som tu pre vás 7 dní v týždni

E-mail: stomickasestra@gmail.com

Web: <https://stomickasestra.sk>

 stomicka sestra

Telefón: 0911 281 024

Stalo sa v uplynulých týždňoch a mesiacoch...

- **15. mája odišiel po 25 rokoch práce** v našej firme na **zaslúžený dôchodok Ing. Marián Košík**. Marián pracoval na



pozícii obchodného zástupcu pre oblasť Košického a Prešovského kraja. Dobre ho poznajú naši zákazníci nielen z nemocníc, ale aj z ambulancií a tiež

mnohí užívatelia našich stomických pomôcok, ktorým dlhé roky ochotne a obetavo pomáhal. Marián bol aj úžasným a drahým kolegom pre nás všetkých v našom Coloplast tíme. Vedel poradiť, povzbudiť, pomôcť, stmelovať... Marián, budeš nám veľmi chýbať! Ľudsky aj pracovne. Prajeme ti pevné zdravie, veľa radosti z vnúčeniec, pohodu a dobre prosperujúcu záhradu, ktorej sa plánuješ na dôchodku intenzívne venovať. Pevne dúfame, že sa i naďalej budeme stretávať.

- **Koncom apríla** odišla na materskú dovolenku naša kolegyňa **Lucka Vengrin**, ktorá pracovala na pozícii



obchodnej zástupkyne pre oblasť Žilinského a Banskobystrického kraja. Lucke najmä prajeme, aby všetko dobre dopadlo a aby si naplno užila

a vychutnala svoje nastávajúce mamičkovské povinnosti.

- **Od decembra 2020** sa v NsP Nové Zámky na Chirurgickej klinike venuje stomikom nová stomická sestra pani

Katarína Csandová. Podrobnejšie informácie o fungovaní stomickej poradne si záujemcovia môžu nájsť na stránke nemocnice <https://www.nspnz.sk/>.

- **11. 9. 2020** sa novou predsedníčkou ILCO klubu v Michalovciach stala pani **Marianna Sobčáková**. Nahradila vo funkcii predchádzajúceho predsedu



pána Ing. Michala Vargu, ktorému vlastnými slovami odkázala: „Chcem sa poďakovať za seba, členov klubu ILCO Michalovce a členky klubu Venuša

Michalovce, že si stál dlhé roky v popredí skupiny ľudí – stomikov. Klub si viedol nezištne, bol si príkladom a motiváciou. Zameriaval si sa na publikačnú, edukačnú činnosť a vybudoval si stabilný klub. Do ďalších rokov tvojho života ti v mene celého klubu prajem veľa zdravia, síl a lásky.“ K týmto slovám a poďakovaniu sa pripája aj redakcia časopisu HELIOS. Zároveň prajeme novej pani predsedníčke veľa energie a odhodlania vo vedení klubu.

- V apríli oslávila významné životné jubileum 50 rokov **pani Adriana Simová**, staničná sestra z Chirurgickej



kliniky Univerzitnej nemocnice v Martine. Pani Simová sa dlhé roky venuje stomickým pacientom, ich edukácii a zvládaniu

prvých dní života so stómiou. Srdečne jej blahozeláme, prajeme pevné zdravie, veľa šťastia, pracovnej i rodinnej spokojnosti a mnoho pozitívnej energie.

- **K 1. aprílu odišla do zaslúženého dôchodku pani Marika Lopušná**,



zamestnankyňa distribútora našich zdravotníckych pomôcok Jolly Joker, a. s. Poznali ju najmä pracovníci výdajní a lekární po celom Slovensku, s ktorými

komunikovala na dennodennej báze. Marika pracovala na oddelení distribúcie a kompletný sortiment produktov firmy Coloplast poznala tak dobre ako málokto. 25 rokov, ktoré strávila vo firme, je naozaj dlhý čas, ale ušli veľmi rýchlo. Marike prajeme hlavne pevné zdravie a veľa radosti z vnúčať, ktorým sa plánuje na dôchodku venovať. Marika, ďakujeme za poctivo odvedenú prácu. Budete nám chýbať!

Jubilanti medzi nami:

V týchto dňoch sa dožívajú významného životného jubilea **90 rokov** naši dlhoroční čitatelia:

- **Ladislav Rusnák z Brzotína**
- **Mária Dolinská z Pečovskej Novej Vsi**

Obom jubilantom srdečne blahozeláme, prajeme im hlavne pevné zdravie, veľa šťastia, pozitívneho myslenia a ešte ďalšie roky medzi nami!



Coloplast je na Facebooku

Sme k vám ešte bližšie

- Aktuálne informácie • Inšpiratívne príbehy
- Novinky • Tipy a rady • Životný štýl • Kvízy a súťaže

**Navštívte našu stránku na Facebooku!
Sledujte nás! Dajte nám lajk!**





Stómiou sa život určite nekončí...

Môj príbeh sa začal v roku 2014, keď mi gynekológ potvrdil rakovinu maternicového krčka a metastázy do uzlín. Rozhodovalo sa, či mi vyberú celú maternicu aj vaječníky. Nakoniec sa rozhodli laparoskopicky mi vybrať uzliny a následne brachyterapeuticky ožarovať krčok. Všetko som napodiv znášala dobre, bez problémov. Liečba dopadla dobre, a dalo by sa povedať, že som o pol roka bola zdravá.

Bohužiaľ, presne rok po ožarovaní sa objavili ďalšie problémy, ktoré boli spojené práve s ožarovaním, pretože v podstate zasiahli všetko okolo krčka, najmä črevá. Najprv mi vyliečili abscesy na klkách, to sa, našťastie, podarilo liekmi. Rok bol pokoj a opäť po roku znova problém, tentoraz zase rektovaginálna fistula a práve pre ňu museli urobiť stómiu hrubého čreva. Vraj dočasnú, než sa fistula zahojí. Lenže všetko je inak, ako by človek chcel...

Vzhľadom na postradiačné zmeny na sliznici a na močovom mechúre mi lekári neodporúčali ponorenie, teda mi stómia zostane nastálo. To bola pre mňa horšia správa ako správa o zavedení stómie. Proste sa lepšie prijme správa ako

dočasné riešenie a lepšie sa prispôbiť danej situácii, keďže malo ísť maximálne o pol roka.

A teraz bum, na celý život...

Nebudem klamať, bola som zúfalá, neznášala som seba i vývod. Ale iba chvíľu, zo začiatku. Prevažovala moja optimistická povaha, a tak som sa ďalej predierala s vreckom na bruchu.

A ako sa hovorí, život niečo zoberie, ale na druhej strane možno dá to, čo by mi za iných okolností nenapadlo. Je pravda, že keď človek utečie hrobárovi z lopaty, zmení pohľad na život.

Trebárs som si začala viac všimnúť krásu naokolo, prírodu, maličkosti a pod. Vždy ma fascinovali hory, nikdy by mi nenapadlo, že sa niekam odvážim liezť. A už vôbec nie po rakovine a s vývodom na bruchu. No áno, ale túžba bola silnejšia. A tak som svojím spôsobom získala sebavedomie v seba samu, že keď chcem niečo dokázať, tak to dokážem. Vlastne toto ma sprevádzalo od začiatku liečby – viera v samu seba. Neprepadať panike a strachu, od začiatku som chorobu brala, ako by som mala len chrípku. Zakázala som všetkým so mnou zaobchádzať ako s malomocnou. Žiadna ľútosť, nič!

No črevá hnevali zas a znova a podstúpila som ďalšie dve operácie ileusa a odstránenia kúska čreva.

Už som vedela, čo ma čaká a všetko som znášala o niečo lepšie a tiež som si asi už zvykla. Čo ma, bohužiaľ, trápilo viac ako môj stav, bol prístup okolia. Nemyslím ani rodinu, ani kolegov z práce. Naopak, oni mi veľmi pomáhali...

Ale na vzťah s mužom som mohla zabudnúť. Hneď ako vyšlo najavo, že mám vývod alebo že nemôžem mať milostný styk pre zrasty, akoby som mala nákazlivú chorobu. Všetci sa mi otočili chrbtom.

Toto ma trápi asi najviac. A viem, že nielen mňa, ale väčšinu žien s rovnakou diagnózou. No na druhej strane sa hovorí, nikdy nehovor nikdy...

A naozaj viem, o čom hovorím. Pri ďalšej nepriechodnosti som sa v ambulancii dostala do rúk mladému doktorovi, a pán doktor Fraško si ma zobral, ako sa hovorí, do parády. Veľmi mi pomohol. A pri ďalšom ileuse sa ma opýtal, či by sme neskúsili ponoriť vývod, keďže ma bude tak či tak operovať. Neverila som vlastným ušiam, počujem dobre? Čo vám budem rozprávať, rozbehla sa séria vyšetrení a po štyroch rokoch so

súhlasom mojej onkologičky i s určitým rizikom sme išli do toho. Mali ma operovať na nepriechodnosť a zároveň s ponorením. Na prvý raz to nevyšlo, pretože doktor zistil, že mám nepriechodné tak tenké, ako aj hrubé črevo pri konečníku. Tak sa najskôr muselo vyriešiť toto a na mesiac mi vyviedli namiesto kolostómie ileostómiu. No o šesť týždňov mi už urobili samotné ponorenie stómie. Vyšlo to! Teraz je to vyše roka od mojej poslednej operácie a všetko funguje, ako má. A to som mohla zostať so stómiou navždy. Naozaj nádej umiera posledná. Samozrejme, mám aj ďalšie problémy, ako som sa už zmienila, sexuálny život, ľahká



inkontinencia, stuhnuté slabiny, hnevá ma puchnutie nohy. Ale to už beriem ako talafatky po tom všetkom, čo už mám za sebou. A vlastne toto všetko, čím som si prechádzala, ma vybičovalo na iné nové ciele. Začať veľa cestovať a hlavne chodiť do hôr. Aj na ne došlo a nie jedenkrát. Doteraz som vyšla maximálne tak na Lysú horu v Beskydách. A naraz som stála pod masívom Vysokých Tatier a išla som do toho, stómia nestómia. Oblepila som si azda celé brucho, aby vrecko držalo, a išla som. Môj prvý vrchol boli Rysy. Úplná nádhera – ľudia, ja som to dala! A tým sa to začalo. Do Tatier sa vraciam každý rok, aj tento. Zatiaľ sa mi najviac páčil výstup na Kriváň, všade je tam krásne. A nie sú to len Tatry. Robila som úplne všetko, kúpila som si bicykel a začala som jazdiť, plávať, začala som viac maľovať, je to môj koníček od malička. Ničomu som sa nebránila, akoby som teraz, paradoxne, doháňala tie roky, keď som bola zdravá, ale nebol čas, pretože som bola sama so synmi, ale nemala som takú motiváciu. Skrátka, teraz si užívam život naplno. Aj na samotú som si zvykla. Treba za tým všetkým zlým hľadať niečo dobré. Nahradit' si činnosti, ktoré pre zdravotný stav nemôžete, činnosťami, ktoré vás naplnia. Nepodliehať panike ani depresiam. A snažiť sa. Viem, že to ide aj s vývodom. A že som nemala



len tie pekné zážitky, keď by som najradšej chodila kanálmi, keď vrecko povolilo, stále hľadať toaletu, riešiť, kde v horách si ako vymením vrecko. Ale všetko sa dá prekonať.

Teraz slová na záver.

Nedajte si vziať a ochudobniť sa o krásne zážitky len preto, že ste stomici. Zoberte batoh na plecيا, oblepte si brušká, zabaľte dobrú náladu, netrápte sa ničím, čo nejde asi zmeniť, i keď nikdy nehovor nikdy. A hurá do prírody, na bicykel, zaplávať si. Skrátka čokoľvek, čo vás bude baviť. Stómiou sa život naozaj nekončí, ale sa začína...

Jana Hubáčková, Praha

Brava® Protective Seal je od 1. 4. 2021 náhradou za tvarovateľný krúžok Brava

Brava® Protective Seal je nová značka stomických tesniacich krúžkov s technológiou **BodyFit**. Rovnaká technológia je súčasťou stomických pomôcok **SenSura® Mio** a preto sú stomické tesniace krúžky Brava Protective Seal a SenSura Mio plne kompatibilné a vzájomne sa dopĺňajú.

Stomické tvarovateľné tesniace krúžky **Brava® Protective Seal** okrem lepších vlastností prinášajú aj **väčšiu variabilitu priemerov a hrúbky a tým aj viac možností pri prevencii podtekania.**

Stomické tesniace krúžky **Brava® Protective Seal** sú od 1. 4. 2021 technologicky vyspelejšou náhradou tvarovateľných krúžkov Brava®



ŠÚKL kód	Názov	Doplňok názvu
F0235A	Brava® Protective Seal tesniaci stomický tvarovateľný krúžok	hrúbka 2,5 mm, priemer 18, 27 a 34 mm
F0236A	Brava® Protective Seal tesniaci stomický tvarovateľný krúžok	hrúbka 4 mm, priemer 27 mm



Ako zvládnuť cestovanie?

Pár tipov, ako nebyť zaskočený na cestách

Leto je obdobím dovoleniek, cestovania a oddychu. Možno viacerí z vás plánujete cestu do hôr, k moru, do kúpeľov alebo za priateľmi, ale vaša stómia vás zneistuje. Zvládnem to? Je to ešte vôbec pre mňa vhodné? Týmto príspevkom vás chceme uistiť, že pokiaľ nemáte zdravotné komplikácie a lekár vám vyslovene neodporúča cestovať, stómia nie je prekážkou na uskutočnenie nejakého letného dobrodružstva.

Na čo si dať pozor pri cestovaní lietadlom

Pribaľte si viac pomôcok, ako by ste plánovali na obdobie vašej cesty. Pre istotu rátajte s dvojnásobným počtom, ako by ste spotrebovali doma. Takto budete pripravení na prípadné žalúdočné ťažkosti alebo iné možné komplikácie. V príručnej batožine noste čo najviac pomôcok. [Vystrihnite si veľkosť otvoru](#)

v adhezíve ešte pred vašou cestou, pretože nie vždy budete mať nožničky pri sebe.

Zoberte si rúška namiesto tekutej formy

Nožničky a ostré predmety nie sú jediné nepovolené na palube lietadla. Obmedzené sú aj tekutiny a gély. Tie sa nemôžu brať na palubu lietadla vo väčšom objeme ako 100 ml. Z tohto dôvodu si so sebou vezmite pomôcky,

ktoré sú vo forme rúšok namiesto tekutín. Ide napríklad o čistiace rúška (a nie čistiaci roztok), ochranné film rúška (a nie film v tube), krémy a podobne. Našťastie, doplnkový sortiment je vždy aj vo forme rúšok.

Vstup do lietadla „Gate“

Snažte sa prísť k číslu vstupu do lietadla „Gate“ skôr a vymeňte si pomôcku ešte pred vstupom do lietadla. Existuje malé

riziko, že zmena tlaku v lietadle môže zapríčiniť nafúknuť vrecka. Ak by sa tak stalo, choďte v lietadle na toaletu a vyprázdňte alebo vymeňte svoje vrecko. Pamätajte si, že nafukovanie je často spojené aj so stravou, ktorú konzumujete. Preto pred cestovaním dbajte na to, čo budete jesť a piť a vyhnite sa strave, ktorá spôsobuje nafukovanie.

Ako sa vyhnúť zápachu a zvukom

Dobrý nápad je mať rezervované miesto na sedenie v blízkosti toaliet (v zadnom rohu lietadla). Ak sa vám vrecko nekontrolovane nafúkne, choďte na toaletu a plyny vypustite. Zadné miesta v lietadle vám umožnia mať trochu súkromia v prípade úniku zvukov zo stómie. Nemusíte mať obavy, lietadlá nie

5 dovolenkových prikázaní

- VŽDY skladujte pomôcky v chladnom prostredí.
- Pite veľa vody (fľašková, nie z kohútika).
- Na čistenie okolia stómie použite pitnú vodu vo fľaške.
- Nalepte si pomôcku predtým, ako sa natriete opalovacím krémom.
- Použitú stomickú vrecko vyprázdňte do toalety, vložte do igelitového vrecka a vyhodte do odpadkového koša.

výmenou pomôcky ako zvyčajne. Pred nalepením pomôcky sa uistite, že vaša koža je čistá a úplne suchá. Ak ste použili krém na opalovanie, dajte si pozor, aby

cestujete autom, pomôže vám vankúšik ako vložka, ktorá zmierni tlak bezpečnostného pásu na stomickú vrecko. V prípade potreby si môžete od lekára vyžiadať „Lekárske osvedčenie o oslobodení od použitia bezpečnostných systémov vozidla“, ktoré vám umožní viesť motorové vozidlo bez použitia bezpečnostných pásov.

Dodatočné poistenie

Keď cestujete do zahraničia, preverte si v poisťovni, ako sú kryté riziká súvisiace s vaším zdravotným stavom. Vyžiadajte si informácie od viacerých poisťovní.

Dostupnosť pomôcok a pomoc v krajine vášho pobytu

Je dobré vedieť vopred, aké sú možnosti zdravotnej starostlivosti v cieľovej krajine. Hlavne ak idete na dlhšiu cestu, mali by ste si preveriť, ako sú dostupné stomické pomôcky v danej krajine. Váš súčasný dodávateľ pomôcok by vám tiež mohol zaslať viac pomôcok na adresu vášho pobytu.

Cestovateľský certifikát

Slúži ako potvrdenie od lekára, že váš zdravotný stav si vyžaduje mať pri sebe väčší počet zdravotných pomôcok.

Certifikát žiadajte na bezplatnej linke 0800 159 159.

Travel Certificate / Cestovateľský certifikát

Personal / osobné údaje	Medical / Medicínske údaje
Name / Meno:	Doctor's name / Meno lekára:
Address / Adresa:	Surgery address / Adresa lekára:
Passport no. / Číslo pasu:	Doctor's signature / Podpis lekára:
Signature / Podpis:	Date / Dátum:

sú až také tiché miesta. V prípade potreby si na brucho priložte nejaké oblečenie, ktoré zvuky stlmí.

Tipy na horúce podnebie

Teplé prostredie prináša riziko straty tekutín z organizmu a riziko hnačiek. Majte tekutiny vždy pri sebe a pite veľa vody. Zoberte si so sebou lieky proti hnačke. Pite radšej vodu z fľašky ako z vodovodného kohútika. Vyhnite sa ľadovým kockám v nápojoch, kde je riziko, že voda pochádza z kohútika.

Nalepenie pomôcky

V teplom podnebí, kde sa viac potíte, budete musieť rátať s častejšou

ste ho dobre odstránili a ruky a koža okolo stómie boli nemastné a suché. Takto vaša pomôcka dobre prilne k okoliu stómie.

Ako si vybrať plavky?

Ženy zrejme uprednostnia jednodielne plavky, ktoré sú vzorované a lepšie „ukryjú“ vrecko. Muži by mali nosiť skôr dlhšie plavky „šortkového“ typu (ako krátke nohavice), ktoré sú voľnejšie. Niekoľko tipov nájdete na stránke www.mypouch.cz.

Balenie a plánovanie

Či cestujete autom, vlakom, loďou, alebo lietadlom, je dôležité mať pri sebe malú taštičku, kde môžete mať viac pomôcok a ďalších potrebných prostriedkov. Ak



Šťastnú cestu a veľa zážitkov praje **Zákaznícky servis Coloplast Kontakt**

Lucia a Má(Ria)

Pridajte sa! Sledujte nás!

Coloplast na



YouTube

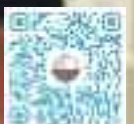
„SenSura Mio Convex perfektne pril'ne na môj telesný profil a minimalizuje riziko podtekania.“

Stomik, užívateľ SenSura Mio Convex

Rozdiel je v pril'nutí

Rozhoduje o tom, či ostávate doma, alebo chodíte von.

Nájdite pomôcku, ktorá pril'ne k vášmu telesnému profilu. Vyplňte a pošlite nám dotazník priložený v časopise. Zašleme vám vzorky pomôcok práve pre váš telesný profil. Alebo volajte 0800 159 159.



 Coloplast



SenSura[®] Mio