

Helios

Jar
2024

Časopis pre ľudí
s poruchami
vyprázdňovania

Infekcie
močových
ciest

Katetrizácia
u detí

“ČIK centrum”
Púchov

ROZHOVOR S
BARBOROU TURČEKOVOU

Život sa
snažím brat'
s humorom!



Coloplast



Milí čitatelia.

Máme tu jar, viac svetla a slnka, a verím, že aj viac optimizmu a radosti. Istá pravidelnosť, periodicita, systematickosť, prípadne rituály sú potrebné pre udržanie duševnej rovnováhy. Jarné alebo veľkonočné vydanie Helios-u je tiež už pravidlo a budeme radi, ak vám bude spoločníkom počas krásnych jarných dní.

V tomto vydaní nájdete pravidelné témy ako je rozhovor so zaujímavým a inšpiratívnym človekom, ďalej pohľad odborníka na častý urologický problém, infekcie močových ciest a odpovede na otázky od používateľov katétrov, ako sa snažia predchádzať močovým infekciám. Minimalizovať močové infekcie je možné aj použitím katétrov s bezdotykovou aplikáciou. Viac sa o nich dočítate v časopise.

Intermitentná katetrizácia je liečebná metóda, ktorá sa odporúča pri vrodených vývojových chybách u detí už od narodenia. U bábätiok a malých detí sú to rodičia, ktorí dieťa cievkujú a od veku 5-6 rokov si už deti vyprázdňujú močový mechúr katetrizáciou samostatne. Detom a ich rodičom venujeme príspevky od zdravotníkov ale aj zástupkyne pacientskej organizácie. Čas letí a je to už 20 rokov od vzniku občianskeho združenia SBaH (Slovenská spoločnosť pre spinu bifidu a/alebo hydrocefalus).

Sme radi, že sme mohli byť pri vzniku združenia a gratulujeme k jubileu a k mnohým vydareným a užitočným akciám.

Dospelým pacientom a používateľom katetrizácie sa venujú špecializované centrá pre intermitentnú katetrizáciu (ČIK centrá). V časopise predstavujeme ČIK centrum Púchov. Ak to máte do Púchova blízko, určite budete v rukách dobrých odborníkov. Ak ste z iného kúta Slovenska, „vaše“ najbližšie ČIK centrum si môžete vyhľadať na stránke www.coloplastkontakt.sk.

V ďalšom príspevku vám námestníčka pre ošetrovateľskú starostlivosť z Národného rehabilitačného centra v Kováčovej (NRC) predstaví ich pracovisko. Dočítate sa o indikáciách a kontraindikáciách pre prijatie do NRC a tiež ako si vybaviť liečebný pobyt.

Ak máte otázky k téme, ktorú ste v tomto vydaní nenašli a týkajú sa intermitentnej katetrizácie, naše špecialistky sú vám k dispozícii na linke 0800 159 159. Tešíme sa „do počutia“.

Prajeme vám príjemné prežitie veľkonočných sviatkov a jari 2024.

PETER LAUDON
Manažér pre vzťahy s koncovými užívateľmi

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



0800 159 159



coloplast.sk



info@coloplast.sk



obsah



- 04 Barбора Turčeková:
Život sa snažím brať s humorom
- 08 Infekcie močových ciest
- 09 Spýtali sme sa odborníka:
Ako je to s infekciou močových ciest pri cievkovaní?
- 10 Bezdotyková technika katetrizácie
- 12 Spýtali sme sa...
- 13 Občianske združenie Slovenská spoločnosť pre spinu bifidu...
- 14 Katetrizácia u malých detí
- 16 Národné rehabilitačné centrum Kováčová
- 18 Predstavujeme:
ČIK Centrum Púchov
- 20 Stalo sa...
- 21 Pre zdravie močových ciest
- 22 Nie je vozík ako vozík, alebo
Ultína - vozíky na mieru!
- 23 Krížovka

Titulná strana: Barбора Turčeková

 **Coloplast**

Helios

Časopis pre ľudí s problémami vyprázdňovania
Jar 2024

Redakčná rada: PhDr. Lucia Ochabová,
Ing. Peter Laudon, Ing. Peter Chmelko,
Ing. Adriana Šotková.
Vychádza v spolupráci s pacientskymi organizáciami Slovenská spoločnosť pre spinu bifidu a/alebo hydrocefalus, Republiková organizácia vozíčkarov, Slovenský zväz sclerosis multiplex.

Vydavateľ: Coloplast Slovakia s.r.o.,
Galvániho 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.

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

PM-30864



Coloplast Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

**Pridajte sa!
Sledujte nás!**
Coloplast na



www.coloplast.sk • www.coloplastkontakt.sk

Barbora Turčková Život sa snažím brat' s humorom

Barbora Turčková. Silná mladá dáma, ktorá sa nebojí napriek svojmu hendikepu snívať. Srší optimizmom a má veľké plány do budúcnosti. Rozprávali sme sa o živote, škole, plánoch, ale aj o trpkých skúsenostiach života s hendikepom.

Baška, mohla by si nám rozpovedať tvoj príbeh, ako si sa ocitla na vozíku?

Všetko to začalo ešte pred mojím narodením. Rodičia sa pri jednom z vyšetrení dozvedeli, že budem mať poškodenú miechu. Číže už od narodenia som odkázaná na invalidný vozík, bez ktorého by som sa nevedela pohybovať.

Aká je každodenná realita na vozíku. Stretávaš sa s prekážkami?

Musím povedať, že máme výborného primátora mesta, ktorý sa snaží počúvať názory obyčajných ľudí a na základe toho posúva veci v meste vpred. Aj ja s ním komunikujem. Začalo to pred tromi rokmi, kedy som sa s ním prvýkrát stretla na stavaní mája a prihovril sa mi. Ja som túto príležitosť okamžite využila (úsmev). Povedala som mu, že mám veľké problémy pohybovať sa po chodníkoch a prechodoch pre chodcov. Ak aj bola jedna časť prechodu pre chodcov upravená bezbariérovou, na druhej strane už bol vysoký obrubník. Číže som bez pomoci nevedela prejsť na druhú stranu. O pár mesiacov ma oslovili z mestskej televízie, aby som porozprávala o problémoch nás imobilných ľudí a verím, že aj na základe tejto reportáže sa pri plánovaní nových chodníkov a budov myslí viac „bezbariérovou“.

Komunikujete s primátorom na pravidelnej báze a rozberáte problémy imobilných ľudí?

Na pravidelnej báze sa nestretávame. Ale posuny a zlepšenia vidím.

Chodníky sa v tvojom meste už bezbariérovou upravujú. Sú aj ďalšie miesta, ktoré ti komplikujú mobilitu?

Napríklad keď chcem ísť na mestský úrad, dostanem sa iba na prízemie. Vstup do budovy je našťastie upravený aj nájazdom. Do niektorých inštitúcií je omnoho komplikovanejšie sa dostať. Mám skúsenosť, že plošiny ktoré majú slúžiť na prístup do budovy, nemôžem samostatne ovládať. Majú zvončeky na zavolanie pracovníkov. Tie bývajú niekedy umiestnené tak, že si sama nedokážem zavolať obsluhu plošiny. Nedávno som

začala byť veľkou fanúšičkou futbalu. Chodím na zápasy, tréningy, ale je tam veľmi zlý prístup. Teraz s mojím ujom, ktorý je projektant, pripravujeme návrh ako prístup upraviť. Mám prísľub, že keď návrh dodáme, tak sa budú snažiť navrhované zmeny zrealizovať.

Zaujímalo by ma, či si pamätáš na materskú školu. Bola bezbariérová?

Keď si spomínam, tak nebola bezbariérová. Triedu som mala na prízemí. Do tried na poschodí ma nosili na rukách. Ani moje prijatie do škôlky nebolo automatické. Rodičia mi počas prvého roku museli zabezpečiť asistentku. Vtedy ešte v škôlkach neboli asistenti učiteľa. Pani riaditeľka umožnila, aby do škôlky chodili sestričky z ADOS (Agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti, pozn. red.), ktoré mi pomohli s potrebnou nevyhnutnou hygienou.

A čo základná škola?

Do piateho ročníka bola moja trieda na prízemí. V škole som chodila do učebni na poschodí schodolezom, na ktorý som potrebovala špeciálny vozík, lebo môj vozíček bol príliš úzky. Bol poradne nevyhovujúci. Tak som musela mať vozíky dva. Od môjho piateho ročníka, keď sme mali triedu už na poschodí, dala škola nainštalovať plošinu. Tá je tam dodnes.

Keď porovnáš materskú školu a základnú školu, ako k tebe pristupovali spolužiaci?

Zažila som rôzne vzťahy a aj šikanu. Už v škôlke odmietla jedna z mamičiek nechať svoju dcéru v triede s imobilným dieťaťom. Čo je zábavné, aj napriek jej protestom sme na základnej škole skončili v jednej triede. Niektorí spolužiaci mi hádzali rôzne predmety pod kolesá, aby som nemohla pokračovať ďalej, alebo aby som sa s vozíkom prevrátila. Veľmi intenzívne som zvažovala aj odchod zo školy. To bolo v šiestom ročníku. Ale bolo veľa spolužiakov, ktorí ma presviedčali, aby som ostala. A ja som ich „poslúchla“.

”

Verím, že aj na základe môjho rozhovoru s primátorom Partizánskeho, sa pri plánovaní chodníkov a budov myslí viac „bezbariérovou“.

BAŠKA



S Terkou Drdulovou

i

**BARBORA
(BAŠKA)
TURČKOVÁ
(16 rokov)**

Narodila sa s rúžštepom chrbtice a hydrocefalom. Vozík je od malička súčasťou jej života. Študuje sociálnu prácu na Cirkevnej strednej škole sv. Terézie z Lisieux v Bánovciach nad Bebravou. Žije v Partizánskom - Šimonovach spolu s rodičmi a tromi bratmi.

baska_grafik_art
 Baskagrafikart



“K intermitentnej katetrizácii ma motivoval aj tábor SBaH na budovanie samostatnosti.”

BAŠKA

Diskutovala si o tom aj s triednou učiteľkou, prípadne s riaditeľkou školy?

Nie. O odchode z triedy som sa zhovárala iba so spolužiakmi - kamarátmi. Šikana sa riešila, ale vždy sa po nejakom čase opäť rozbehla. Riešili to učители, psychológ... Ja som tú šikanu ani nejak extra nechcela rozoberať.

Mala si pocit, že ťa šikanujú viac kvôli tvojmu hendikepu?

To by som netvrdila. Nevnímam to tak, že ma šikanovali kvôli invalidnému vozíku. Spolužiaci, ktorí nás šikanovali si vybíjali svoje pocity a hnev na mne a mojich spolužiakoch kvôli tomu, že mali sami svoje osobné problémy. Tie nevedeli inak riešiť. Samozrejme ja som bola ľahkým cieľom.

Aktuálne si študentkou druhého ročníka na strednej škole. Zlepšila sa situácia?

Áno, študujem sociálnu prácu. Asi v každej triede je nejaký spolužiak s hendikepom. Čiže tu je už šikana neznámy pojem. Máme výborných učiteľov, ktorí sú nám veľmi nápomocní. Aj spolužiaci si medzi sebou pomáhame ako sa dá. Škola je čiastočne bezbariérová. Na oboch podlažiach je vybudovaná plošina. Je to nová škola, ktorá je otvorená päť rokov. Je však v starej budove, v ktorej bola predtým iná stredná škola.

Ak ti nevedí, môžeme sa porozprávať o intermitentnej katetrizácii? Kedy si sa začala cievkovať?

Odmalička ma cievkovala mama. Do škôlky za mnou chodievali sestričky z ADOS. Od štvrtého ročníka základnej školy sa cievkujem sama. Čiže od nejakých desiatich rokov. Používam katétre s vreckom, SpeediCath Compact Set. Tie mi vyhovujú najviac. Trvalo mi asi pol roka, kým som sa naučila správnej technike. Motivoval ma k tomu aj tábor na budovanie samostatnosti a rovnako sa aj ja snažím motivovať mojich kamarátov k pokrokom. (Tábor na budovanie samostatnosti organizuje Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo hydrocefalus, o.z.. Hlavnou myšlienkou a cieľom týchto táborov je naučiť deti a mladých ľudí s týmto druhom postihnutia spoliehať sa na svoje sily a budovať si samostatnosť. Podmienkou účasti na táboroch je viditeľný pokrok. Pozn.red.)

Život s problémami vyprázdňovania močového mechúra prináša aj infekcie močových ciest. Ako im predchádzaš ty?

Preveniou infekcií musia byť čisté ruky a pravidelnosť cievkovania. Cievkujem sa 5-6-krát denne. Zápal mám jedine od nachladnutia, keď začnú veľké mrazy. Už zo skúseností vieme, že najbližšie komplikácie môžem očakávať v novembri.

Spomínala si, že rada cestuješ. Katétre si tým pádom musíš brať so sebou. Všetky?

Áno. Keď cestujem, katétre si vždy balím do viacerých tašiek a odporúčam to aj ostatným. Keď som mala 8 rokov, cestovala som s ocinom na pár dní do Fatimy, v Portugalsku. Mama nám zbalila katétre do príručnej batožiny, aby sme ich mali v lietadle pri sebe, pre prípad, že by sa nám podpalubná batožina stratila. Keď sme už boli na mieste pred hotelom, ocino mamine zavolať a spýtať sa jej, čo bolo v príručnej batožine. My sme ju totiž zabudli v lietadle. Našťastie som mala pri sebe ešte jednu taštičku s katétramí. Cestou domov sme si zabudnutú príručnú batožinu vyzdvihli na letisku. Domov som prišla vďaka ocinovej starostlivosti bez urologických problémov.

Na čo všetko musíš myslieť, keď niekam cestuješ?

V prvom rade nesmiem zabudnúť na dostatočné množstvo katéetrov. Tiež musíme plánovať pravidelné prestávky počas cesty, aby som sa mohla vycievkovať.

Nedávno si vystupovala na urologickej konferencii zameranej na čistú intermitentnú katetrizáciu...

Áno, tak to bola veľmi zaujímavá skúsenosť vystupovať pred toľkými zdravotníkmi. Bol to veľký stres, ale zvládla som to bez problémov a čo je skvelé, získala som nové kontakty. Takže keby som mala nejaký problém, viem, na koho sa obrátiť.

V úvode nášho rozhovoru si povedala, že ťa baví sledovať futbal. Čo ešte rada robíš vo svojom voľnom čase?

Rada počúvam hudbu. Venovala som sa aj veslovaniu v paraveslárskom klube v Piešťanoch na Slňave, ale zo zdravotných dôvodov som s týmto koníčkom musela prestať. V poslednej dobe som sa začala venovať grafike. Tá ma momentálne baví najviac a bola by som nesmierne šťastná, keby ma v budúcnosti mohla živiť. Taktiež chodievam do fitness centra. Cvičím aspoň jedenkrát v týždni pod dohľadom trénera. A samozrejme, v neposlednom rade, moja rodina.

Baška, stretli sme sa už viackrát a ty si stále usmiate a pozitívne naladená. Ako to robíš?

Snažím sa brať život s nadhľadom. Bývame na farme. Máme veľa zvierat, veľké jahodové pole a žiaden terén nie je pre mňa prekážkou. Už som opakovane dostala defekt. Stalo sa mi aj, že som sa z vozíkom prevrátila. Napríklad som cestou z kopca nevybrala prudkú zákrutu a skončila som v žihlave mimo cestu. Mohla by som byť kvôli tomu našťavaná, ale s humorom to ide všetko lepšie.

Aké sú tvoje plány do budúcnosti?

Začala som si teraz intenzívne sporiť peniaze. Nechcem byť z tých, ktorí zostávajú odkázaní na druhých. Chcem ísť ľuďom, nie len s hendikepom, príkladom. A aj sa mi bude ľahšie volať kamarátov na posedenie do svojho bytu ako k rodičom. Čo ma veľmi teší je, že sa mi podarilo cez letné prázdniny zohnať brigádu. Pracujem v novom multifunkčnom areáli u nás v Partizánskom. Takto si začínam zarábať aj na samostatné bývanie.

Text: Katarína Novosadová

Foto: súkromný archív Barbora Turčeková



Baška s Murkom

Infekcie močových ciest a používanie jednorazových katétrov



Ilustračné foto

„Cievkujem sa už 10 rokov, 4 x denne. Robím podľa mňa všetko správne, ako sa má. Umývam si ruky pred každým cievkovaním, pijem veľa vody... A aj napriek tomu mám 2 – 3 x ročne infekciu močových ciest!“

Takýto status napísal na svojom profile na Instagrame Rob Turk z Holandska. Opakované infekcie močových ciest ho trápia, preto sa rozhodol vyjsť z bubliny izolácie a trápenia sa osamote a o svojom probléme diskutovať verejne.

Keďže aj na Slovensku máme mnoho ľudí, ktorí musia na vyprázdňovanie močového mechúra používať jednorazové katetre, chceme sa bližšie pozrieť na tému opakovaných infekcií močových ciest.

Je to naozaj taký častý problém u ľudí, ktorí sa pravidelne cievkujú? Existuje v prevencii infekcie niečo, čo robia nesprávne, alebo tomu nevenujú dostatočnú pozornosť? Ako vykonávať katetrizáciu tak, aby sa čo najviac znížilo riziko vzniku infekcie?

Pri hľadaní odpovedí na tieto otázky sme preštudovali dostupnú literatúru a klinické štúdie, ktoré pojednávajú o infekciách močových ciest a taktiež sme niektoré najčastejšie otázky na túto tému predostreli povolanému odborníkovi – MUDr. Ľubomírovi Lachváčovi PhD., prednostovi Urologickej kliniky UNLP a UPJŠ LF na triede SNP č.1 v Košiciach.

Čo vieme o infekciách močových ciest v spojitosti s katetrizáciou z prieskumov?

Vo veľkom prieskume spoločnosti Coloplast, ktorého výsledky boli publikované ako Continence Life Study Review 2017/2018, sa objavilo viacero zaujímavých čísel a zistení:

- Spomedzi **3 000** opýtaných katetrizujúcich sa ľudí, žilo **40%** s neustálou obavou, že budú mať infekciu močových ciest.
- Až 55% opýtaných uviedlo, že najväčším problémom pri intermitentnej katetrizácii je pre nich infekcia močových ciest, ktorá im znižuje kvalitu života.
- V priemere mali opýtaní používateľa katétrov **2,7** infekcií močových ciest ročne.

Tieto čísla sú udivujúce, preto sme sa v rámci prieskumu o infekciách v spojitosti s katetrizáciou spýtali aj **150 zdravotných sestier**, čo si myslia o príčinách ich vzniku? Kde robia používatelia jednorazových katétrov najčastejšie chybu? Podľa zdravotných sestier je najčastejšou príčinou vzniku infekcie fakt, že pri zavádzaní katétra do močovej rúry sa človek dotkne rukou jeho povrchu (58% sestier).

Druhou najčastejšou príčinou je podľa sestier nedostatočná hygiena genitálií a okolia močovej rúry pred samotnou katetrizáciou – a množstvo baktérií, ktoré sa v týchto miestach vyskytujú (54% sestier).

Tretou najčastejšou príčinou vzniku infekcie podľa sestier je fakt, že pacienti nedodržiavajú správne rozvrh katetrizácie, ktorý im stanovil lekár a cievkujú sa menej často, ako je potrebné (52% sestier).

Text: Peter Chmelko

Spýtali sme sa odborníka:

„Ako je to s infekciou močových ciest pri cievkovaní?“

MUDr. Ľubomír Lachváč, PhD je prednostom Urologickej kliniky UNLP a UPJŠ LF na triede SNP č.1 v Košiciach.

Dlhoročnú tradíciu vyšetrenia a liečby pacientov s neurogennými poruchami močenia začal rozvíjať pred viac ako 30 rokmi emeritný prednosta profesor MUDr. Ladislav Valanský.

Prvý pacient bol nastavený na intermitentnú autokatetrizáciu v r. 1979. Odvtedy bolo urodynamicky vyšetrených a následne liečených viac ako tisíc pacientov s neurogennou poruchou močenia (napr. s poraneniami miechy, s vrodenými anomáliami nervového systému - napr. myelomeningokéla alebo so získanými ochoreniami nervového systému - napr. sclerosis multiplex).

Prednosta kliniky sa venuje operačnej liečbe onkologických ochorení urogenitálneho traktu, liečbe pacientov s inkontinenciou moču a neurogennou poruchou močenia. Takisto sa venuje výuke študentov Lekárskej fakulty UPJŠ a príprave lekárov pred špecializačnou skúškou z urológie. Na základe dlhoročných skúseností odpovedá na časté otázky používateľov katétrov, ktoré sme mu položili :

1.Je pravda, že cievkovaním si môžem spôsobiť ťažkú infekciu močových ciest? Je infekcia spôsobená cievkovaním horšia alebo ťažšia ako bežná infekcia močových ciest?

Nie je to pravda. Ak pacient dodržiava všetky postupy odporúčané pri autokatetrizácii resp. samocievkovaní (ktoré sú vysvetlené pacientovi na začiatku pri rozhodnutí o cievkovaní) je riziko infekcie močových ciest veľmi nízke. Máme pacientov, ktorí počas 10 rokov autokatetrizácie nemali ani jednu infekciu močových ciest. Samozrejme, ak pacient nedodržiava postupy, je riziko uroinfekcie vyššie. Autokatetrizácia je stále menej riziková. Oveľa rizikovejšia pre uroinfekciu je trvalá drenáž močového mechúra a je dokázané, že ak má pacient zavedený katéter trvale, riziko infekcie je vysoké.

2.Existujú nejaké rizikové faktory u cievkujúcich sa ľudí – podľa ktorých by bolo zrejme, že sú náchylnejší na infekcie močových ciest?

Áno, existujú. Všeobecne platí, že ľudia s oslabenou imunitou majú vyššie riziko infekcie – či už dýchacích, alebo močových ciest. Ide o pacientov s nedostatočne kompenzovanou cukrovkou, hematologickými ochoreniami, vo vysokom veku, s vírusovými infekciami atď. Poznanie a riešenie týchto rizikových faktorov pomáha znižovať riziko infekcie.

3.Čo by som mal ako pacient robiť, aby som pri cievkovaní predchádzal vzniku infekcie močových ciest?

Dôležité je naštudovať a dodržiavať odporúčané postupy, ktoré vysvetlí pacientovi a poskytne v písomnej forme zdravotnícky pracovník. Ide hlavne o dôkladné umytie/dezinfekciu rúk pred cievkovaním, použitie vhodnej cievky na samocievkovanie, jej správne rozbalenie, správne zavedenie cievky cez močovú rúru do mechúra, kompletne vyprázdnenie mechúra a dodržiavanie pravidelnosti cievkovania (vycievkovaný objem moču max. 500 ml).



MUDr. Ľubomír Lachváč

4.Má na vznik infekcie močových ciest nejaký vplyv aj konštrukcia resp. typ katétra?

Nie, nemá. Všetky katetre, ktoré sa vyrábajú na intermitentnú autokatetrizáciu (samocievkovanie) sú vhodné na tento účel a nemajú vplyv na vznik uroinfekcie. Každý pacient má vyskúšať a používať katéter, ktorý je preň najvhodnejší.

5.Ak podľa príznakov viem, že už mám infekciu močových ciest – mám sa prestať cievkovať, alebo sa mám cievkovať menej často, kým sa vyliečim?

Ak sú prítomné príznaky infekcie močových ciest (štípanie, pálenie, rezanie a bolesť v močovom mechúri resp. močovej rúre, zvýšená teplota, kalný moč, zmena zápachu moču) je nutné navštíviť lekára, odobrať moč na kultiváciu, nasadiť antibiotickú liečbu a pokračovať v cievkovaní ako doteraz.

Text: Peter Chmelko



Bezdotyková technika katetrizácie

prvý krok v prevencii infekcií

Podľa tvrdení odborníkov je najčastejšou príčinou vzniku infekcie močových ciest pri katetrizácii fakt, že pri rozbalovaní katétra a jeho zavádzaní do močovej rúry dochádza k neželanému dotyku rúk s povrchom katétra. Ak sa k tomu pridá ešte faktor nižšej úrovne hygieny – nedostatočné umytie rúk a okolia močovej rúry pred katetrizáciou, s najväčšou pravdepodobnosťou vznikne cesta, ktorou sa baktérie z kontaminovaného povrchu

katétra dostanú cez močovú rúru hlbšie do močových ciest a môžu vyvolať infekciu.

Na ruke sa obvykle nachádza viac ako 100 000 baktérií. Aby sa zabránilo ich prenosu dotykom na povrch katétra, je potrebné okrem dôkladnej hygieny pred samotnou katetrizáciou naučiť sa zaviesť si katéter „bezdotykovo“. Teda nedotknúť sa rukou jeho povrchu pri zavádzaní do močovej rúry.

Ako na to?

V prvom rade si treba vybrať typ katétra, ktorý bezdotykové zavedenie umožňuje. Spomedzi katétrov SpeediCath sú to hlavne kompaktné katétre (Compact & Compact Set) a SpeediCath Flex pre mužov.

SpeediCath Compact pre ženy je malý, diskretný a pritom veľmi hygienický model katétra, umožňujúci bezdotykovú katetrizáciu. Samotný katéter, ktorý sa zavádza do močovej rúry je sterilný a potiahnutý hydrofilným povrchom so špeciálnou technológiou (Triple Action Coating Technology - TACT). Vďaka tejto technológii sa minimalizuje trenie katétra o steny močovej rúry a znižuje sa riziko poranenia sliznice – cez drobné ranky totiž môžu prenikať baktérie a spôsobiť infekciu.

SpeediCath Compact Set pre mužov aj ženy v sebe spája benefity a vlastnosti kompaktných katétrov s integrovaným zberným vreckom na moč. Podľa prieskumov sa až 41% používateľov katétrov katetrizuje mimo domova a preto SpeediCath Compact Set môže byť dobrou voľbou práve v takýchto prípadoch. Hrubší a pevnejší obal katétra umožňuje lepšie držanie a kontrolu počas zavádzania do močovej rúry. To je základným predpokladom pre bezdotykovú katetrizáciu. Hydrofilný povrch katétra je vďaka TACT technológii veľmi jemný a šetrný k sliznici močovej rúry a predchádza jej možnému poraneniu. Zberné vrecko na moč má objem 750 ml.

SpeediCath Compact pre mužov je kompaktný, diskretný a tiež veľmi hygienický model katétra pre mužov. Umožňuje dobrý úchop a držanie aj mužom so zníženou pohyblivosťou rúk. Taktiež umožňuje bezdotykovú katetrizáciu. 90% jeho používateľov v prieskume potvrdilo, že je ľahké kontrolovať katéter počas celej doby jeho zavádzania do močovej rúry. Hydrofilný povrch katétra takisto disponuje technológiou TACT.

SpeediCath Flex je špeciálny typ katétra pre mužov. Bol navrhnutý tak, aby dokonale kopíroval ohyby mužskej močovej rúry a vďaka ohybnej špičke prenikol aj cez jej zúžené miesta (napr. pri zväčšenej prostate, striktúre močovej rúry a pod.). Je to jediný katéter, ktorý je celý chránený plastovým rukávom a plne tak umožňuje bezdotykovú katetrizáciu. Jeho používanie je pomerne jednoduché a pri nácviku správnej techniky ho zvládnu aj úplní nováčikovia, ktorí s katetrizáciou len začínajú.

Viac o tom, ako správne používať katétre, sa dozviete v inštruktážnych videách (webová adresa a QR kód na ďalšej strane).



Ak si chcete vyskúšať niektorý z vyššie spomenutých modelov katétrov SpeediCath pre bezdotykovú katetrizáciu, zavolajte na bezplatnú linku 0800 159 159 a požiadajte o vzorky zdarma.

Text: Redakcia

Katétre pre bezdotykovú katetrizáciu



SpeediCath Compact

Malý, diskretný, kompaktný katéter, ktorý si vložíte do vrecka a nikto o ňom nebude vedieť, iba vy. Katéter má dizajn, ktorý nepúta pozornosť a po použití je možné ho opäť vložiť do tuby a uzavrieť. Ideálny katéter na cesty, do práce a všade tam, kde sa chcete cítiť diskretné.

SpeediCath Compact Set

Katéter so zabudovaným vreckom vám uľahčí katetrizáciu na lôžku, v aute, v autobuse a všade tam, kde nemáte prístup k toalete. Diskretný a indiferentný dizajn, ktorý nepúta pozornosť.

SpeediCath Flex

Diskretný katéter s flexibilnou špičkou pre mužov, ktorý je prispôsobený na ľahkú priechodnosť mužskou močovou rúrou. Katéter je „v suchom rukáve“, takže pri zavádzaní sa nedá dotknúť hydrofilného povlaku katétra.

Videá ako používať intermitentné katétre

Postup ako sa správne cievkovať a ako používať rôzne typy katétrov pre intermitentnú katetrizáciu nájdete na:

www.coloplastkontakt.sk/videonavody-katetre



Spýtali sme sa...

Infekcie močových ciest sú častou komplikáciou u ľudí s problémami vyprázdňovania močového mechúra. Spýtali sme sa vybraných používateľov intermitentných katétrov, ako infekcie vnímajú a ako sa im snažia predchádzať.

1. Ako často mávate infekcie močových ciest?
2. Ako sa snažíte infekciám predchádzať?



Aleš Rauš
Ružomberok

1. Aktuálne mávam zápaly dosť často. Asi je to zapríčinené zimným obdobím, pretože za posledné roky som mával zápaly iba výnimočne. Maximálne raz za rok.

2. Základom je správna hygiena. Katéter používam iba raz. Pomáha mi aj pitie čajov a užívanie liekov na podporu imunity močového mechúra, ktoré sú na rastlinnej báze.



Daniel Klačko
Horné Otrokovce

1. Infekcie MC mávam približne 3x do roka. Sprevádzajú ich vysoké teploty (aj 39 stupňové), bolesti svalov, nevládnosť a malátnosť. Musím užívať antibiotiká predpísané lekárom, ktoré zvyknú v krátkom čase zabráť.

2. Musím sa pravidelne cievkovať doma a tiež mimo domova.



Miroslav Kačina
Krňča

1. Zápaly a infekcie mávam približne 2x za rok. Pri zápale mávam vysoké teploty, pálenie uretry, kŕče v mechúri a časté močenie. Vždy mi lekár nasadí antibiotiká. Spravidla trvá 2 dni, kým mi zaberú.

2. Jednoznačne dodržiavaním hygieny. Veľmi dbám na čistotu rúk pri každom cievkovaní. Dávam si pozor na to, aby som sa nedotýkal cievky a tým ju nekontaminoval baktériami.



Róbert Bartko
Liptovský Mikuláš

1. Boli roky, keď som ich mal 2x do roka. Teraz za posledné tri roky sa mi vyhýbajú. Infekciu močových ciest sprevádzajú vysoké teploty, silné svalové spazmy, takže vždy skončím na urgente na infúziách a následne na antibiotikách. Trvá približne 2 týždne, kým sa dostanem ako tak do normálu.

2. Keďže sa cievkujem, snažím sa vždy čo najviac dodržiavať hygienu. Myslím si, že dôležitá je dobrá imunita.



Marek Martoňák
Šarišské Bohdanovce

1. Infekcie teraz nemávam.

2. V prvom rade je veľmi dôležité dodržiavať prísnu hygienu rúk. Dodržiavam aj pitný režim. Mne sa zatiaľ osvedčilo piť na striedačku čaj: jeden deň urologický a druhý deň čaj z brezových listov.

Občianske združenie Slovenská spoločnosť pre spinu bifidu a/alebo hydrocefalus oslavuje 20. výročie



Terézia Drdulová

Ak ste osoba žijúca so spinou bifidou alebo hydrocefalom, podeľte sa o svoj jedinečný príbeh a pošlite nám ho na adresu office@sbah.sk. Všetky príbehy odmeníme druhým vydáním knihy LIESJE. Tešíme sa na vaše príbehy!



V apríli 2024 si OZ SBaH pripomenie 20 rokov svojej existencie na Slovensku.

Oslavy 20. výročia OZ odštartovalo novým - druhým - vydaním jedinečnej knihy, ktorej prvé vydanie zasiahlo mnohých čitateľov na Slovensku. A nielen v našej krajine, keďže kniha bola preložená do siedmich ďalších jazykov. Názov knihy je menom dievčatka narodeného s rúžňastým chrbtom a hydrocefalom. Jej otec, belgický psychoterapeut a kontextuálny umelec Pierre Mertens, podáva osobnú výpoveď o bolestiach, zápasoch, no predovšetkým o kráse a hodnote života s takýmto dieťaťom. Jeho rozprávanie pôsobí terapeuticky nielen na rodičov detí narodených s rôznymi ťažkosťami.

Autor knihy navštívil Slovensko opakovane, naposledy v roku 2019. Mnoho rokov bol predsedom IF SBH - celosvetovej organizácie zastupujúcej ľudí so spinou bifidou a hydrocefalom. Dodnes vedie neziskovú organizáciu Child Help, ktorá podporuje mnohé projekty pre rodiny s dieťaťom so spinou bifidou a hydrocefalom v chudobných krajinách. OZ rozbehlo a tiež plánuje viacero aktivít v roku 2024 - medzi nimi i už prebiehajúci projekt spoločnosti PWC s názvom „Go and roll“. Jeho cieľom je spoločné stretávanie sa detí a mladých ľudí, rozvoj ich samostatnosti, spoločné zážitky i vytvorenie 20 osobných príbehov. Práve cez príbehy mladých ľudí chce OZ priblížiť svoju činnosť.

Text: Terézia Drdulová
www.sbah.sk

Spoločnosť Coloplast sa pripája ku gratulantom k 20. výročiu a praje veľa vydarených akcií pre deti so SbaH.



Národný ústav detských chorôb, Bratislava

Petra Virágová:

„To, čo robíme, má veľký zmysel a posúva nás vpred“

Už viac ako dvadsať rokov pôsobím ako sestra na Klinike pediatrickej urológie NÚDCH (Národný ústav detských chorôb) v Bratislave. Pracujem na urodynamickej ambulancii, kde sa dvakrát týždenne venujeme špecializovaným vyšetreniam a sledovaniu detí s poruchami močenia.

K hlavným dôvodom pre katetrizáciu patria neurogénne poruchy močového mechúra, vrodené vývojové chyby ako napr. rúžštep chrbtice, ale aj zvyškový moč po vymocení, ktorý zostáva v močovom mechúri a spôsobuje infekty. Taktiež sem patria deti po rekonštrukčných operáciách močovej trubice, ktoré ju po zákroku musia opakovane dilatovať (rozširovať) ako prevenciu jej zúženia.

Rodičia sa často vystrašia, alebo sú minimálne zaskočení tým, že cievkovanie sa môže vykonávať už u najmenších detí, či bábätiok. Je pre nich v prvej chvíli veľmi

stresujúce vyrovnať sa s informáciou, že budú svojmu dieťaťu práve oni musieť túto činnosť vykonávať. Veľmi záleží na komunikácii a vysvetlení, že je to bezpečná metóda a čo je jej cieľom. V prípade teenagerov je situácia ťažšia, keďže aj oni musia pochopiť a stotožniť sa s dôvodmi, prečo je katetrizácia v ich prípade dôležitá a že by bolo ideálne, aby sa techniku naučil priamo pacient. Spoliehame sa však na dohľad rodiča.

Úlohou nás, zdravotníkov, je zoznámiť pacienta s cievkou / katétrom ešte pred tým, ako pristúpime k samotnej technike katetrizácie. Venujeme pozornosť jej povrchu, ohybnosti, rozbaľovaniu. Potom pristúpime k samotnému zaškoleniu.

Nie vždy máme v praxi čas a možnosť súkromia na ambulancii, ktorý nám dovolí venovať sa procesu edukácie ako by sa žiadalo. Preto sa deti kvôli zvyknutiu prijať na hospitalizáciu na lôžkové oddelenie, kde sa pod vedením lekára a pani Mgr. Blaženy

Darášovej - našej vedúcej sestry, edukujú na cievkovanie a prepúšťajú sa domov zaučené a s potrebnými informáciami. Tiež dostávajú na domov katétre, ktoré im vyhovujú a ktoré už poznajú. Samozrejme časom sa môžu požiadavky na ne meniť. Sortiment dovoľuje poskytnúť pacientom možnosti ako si prispôsobiť cievkovanie doma, ale aj v škole.

Čo môže komplikovať cievkovanie v domácom prostredí? V prvom rade nespokojnosť mladších pacientov, ktorí kladú aktívny odpor. Vtedy rodič potrebuje pomoc ďalšieho dospelého. Ak sa však situácia opakuje stále a rodičia začínajú byť zo situácie frustrovaní, časom môžu pravidelnosť obmedziť alebo úplne s katetrizáciou prestať. Je skvelé, ak nám na ambulanciu alebo oddelenie rodič aktívne zavola a konzultujeme možnosti či úpravu. Na kontrolách teda preverujeme, ako sa doma cievkovanie darí, či sa dodržiava počet odporúčaných vyprázdnení močového mechúra, aké sú množstvá vycievkovaného moču a či aktuálna veľkosť katétra vyhovuje. Odporúčajú sa termíny ďalšej kontroly, alebo urodynamického vyšetrenia, ktoré zaktualizuje stav funkčnosti močového mechúra a na jeho základe lekár upraví alebo ponechá medikáciu.

K ďalším problémom, ktoré môžu vystrašiť pacienta môže patriť bolesť pri zavádzaní katétra, alebo sa na jeho povrchu objaví malé množstvo krvi, prípadne sa zavedenie močovou trubicou nedarí vôbec. Podľa toho navrhujeme buď okamžitú alebo skoršiu kontrolu, prípadne telefonicky navrhujeme odporúčanie na ďalší postup. Mimo náš dosah ostáva možnosť samocievkovania detí v čase pobytu v škole či v škôlke. To môže rodičom narušiť a sťažiť ich pracovný režim. Niektorí musia chodiť svoje deti cievkovať počas prestávok, čo býva vnímané ako relatívne veľká prekážka.

Našou úlohou je teda v starostlivosti o deti nastavené na čistou intermitentnú katetrizáciu poskytnúť im akýsi "balík" toho, čo im pomôže sa s touto činnosťou čo najlepšie oboznámiť, naučiť sa ju správne vykonávať. Postaráme sa o spätnú väzbu a zabezpečenie pomôcok v spolupráci so zástupcami firiem, výdajňami zdravotníckych pomôcok, alebo poisťovňami. Vďaka tomu funguje celý proces hlavne v prospech našich pacientov.

Pre mňa ako sestričku je veľmi pekné vidieť na kontrolách deti a rodičov, ktorí edukáciu zvládali s roztrasenými rukami a slzami v očiach ako získali sebavedomie a našli si

„Úlohou nás, zdravotníkov, je zoznámiť pacienta s katétrom (cievkou) ešte pred tým, ako pristúpime k samotnej technike katetrizácie.“

PETRA VIRÁGOVÁ

na katetrizáciu svoj spôsob, systém a napríklad si aj nakombinovali pomôcky ako potrebujú. Teším sa s nimi keď sa dozvedia, že močový mechúr po poctivom vyprázdňovaní už cievkovať netreba. Vtedy si uvedomím, že to, čo robíme, má veľký zmysel a posúva nás vpred.

Na záver chcem vyjadriť veľký rešpekt pred pacientmi, rodičmi a kolegami, s ktorými som mala tú česť sa stretnúť, ale aj tým, ktorí venovali čas prečítať si o malej časti našej práce na Klinike pediatrickej urológie.

Text : Diplomovaná sestra, Petra Virágová



Petra Virágová



Národné rehabilitačné centrum Kováčová

Národné rehabilitačné centrum Kováčová (NRC) je špecializovaná nemocnica zameraná na poskytovanie komplexnej zdravotnej, ošetrovateľskej a rehabilitačnej starostlivosti. Je jediným špecializovaným rehabilitačným pracoviskom v SR.

História

Základný kameň NRC Kováčová bol položený 20. októbra 1977, kedy začala samotná výstavba, ktorá trvala 10 rokov. Slávnostné otvorenie sa konalo 3.9.1987. Prví pacienti boli prijatí 21.9.1987. Mnohí zdravotnícki pracovníci už mali v tom čase absolvovanú prax v rehabilitačných ústavoch Kladruby, Hrabyne, Chuchelná a na protetických oddeleniach v Ústí nad Labem a v Ostrave. Postupne sa začal formovať lekársky tím, fyzioterapeuti, zdravotné sestry, sanitári, protetickí technici atď.

V súčasnosti naša nemocnica disponuje 200 lôžkami, diagnosticky rozdelených na 7 lôžkových oddelení z toho sú 4 oddelenia spinálne rehabilitačné jednotky a 3 oddelenia s diagnózami FBRL (fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia) a ortopedické diagnózy. Väčšina pacientov sú imobilní, nesebestační pacienti, ktorí predstavujú pre ošetrovateľský personál vysokú fyzickú záťaž pri polohovaní, manipulácii a ošetrovateľskej starostlivosti.

NRC poskytuje komplexný prístup k pacientovi to znamená lekár FBRL, neurológ, ortopéd, internista, urológ, logopéd, psychológ, fyzioterapeut, ergoterapeut, sociálny pracovník, protetický technik.

Hlavný cieľ NRC v oblasti ošetrovateľskej starostlivosti je poskytovanie kvalitnej ošetrovateľskej starostlivosti, ošetrovateľstva v rehabilitácii, polohovanie, vertikalizácia, starostlivosť o močový mechúr a jeho vyprázdňovanie formou čistej intermitentnej katetrizácie, starostlivosť o vyprázdňovanie čriev a zabrániť vzniku komplikácií spojených s imobilitou pacienta, prevencia dekubitov, kontraktúr.

Možnosť rehabilitačnej liečby v NRC je daná širokým **spektrom indikácií**, ktorými sú najmä:

- stavy po operáciách alebo poraneniach CNS
- stavy po operáciách alebo poraneniach periférneho NS
- stavy po amputáciách

Ďalšie indikácie môžete nájsť na stránke Národného rehabilitačného centra:

www.nrckovacova.sk/indikacne-spektrum.html

Kontraindikácie pre prijatie do NRC sú:

- ťažký organický psychosyndróm s ťažkou globálnou afáziou, agresivitou, nespôlupráca,
 - akútne psychózy a duševné poruchy s asociálnymi prejavmi,
 - bezvedomie,
 - vigilná kóma,
 - ťažký imobilizačný syndróm s kontraktúrami alebo paraartikulárnymi osifikáciami,
 - dekubity, nezhojený amputačný kýpet',
- ... a ďalšie, ktoré nájdete na stránke NRC Kováčová, www.nrckovacova.sk

Ak má pacient jednu z diagnóz indikačného spektra NRC, požiada lekára FBRL, traumatológa, neurochirurga, ortopéda, neurológa alebo iného odborného lekára o vypísanie nášho „Návrhu na rehabilitačnú liečbu“ a priloží interný resp. kardiologický + vyšetrenie EKG. Ak je pacient poistencom Všeobecnej zdravotnej poisťovne odošle tento návrh do NRC, ak je poistenec Dôvery alebo Union poisťovne odošle návrh do poisťovne na schválenie.

Text: Mgr. Miriam Mjartanová
Námestníčka pre
ošetrovateľskú starostlivosť
NRC Kováčová



Národné rehabilitačné centrum Kováčová

Predstavujeme

„ČIK centrum“ Púchov

Urologická ambulancia Urohealth, s.r.o.

Čistá intermitentná katetrizácia (ČIK) je metóda vyprázdenia močového mechúra cievkou zavedenou cez močovú rúru alebo cez umelo vytvorený cievkovateľný kanál. Ten je spravidla vyvedený z močového mechúra na brušnú stenu alebo do pupočnej jazvy. Táto metóda vyprázdňovania močového mechúra je dnes neodmysliteľnou súčasťou bežnej životnej rutiny mnohých pacientov s rôznymi neurodegeneratívnymi ochoreniami, pacientov po úrazoch chrbtice a miechy, ale aj pacientov s rôznymi prekážkami v odtoku moču (napr. pri benígnej hyperplázii prostaty alebo pri zúženinách močovej rúry), ktorí by inak boli odkázaní na permanentné zavedenie katétra alebo iného drénu do močových ciest, ktorý by zabezpečoval odtok moču z organizmu.

V porovnaní s permanentnou katetrizáciou je to metóda vyprázdňovania moču najviac sa podobajúca fyziologickému režimu fungovania močového mechúra, kedy sa striedajú jeho dve funkcie, proces uskladňovania moču a proces jeho vyprázdňovania. Tým, že v močovom mechúre nezostáva po vyprázdnení moču žiadne cudzie teleso, sa výrazne zvyšuje komfort pacienta v porovnaní s permanentnou katetrizáciou. Pacient nemusí byť vylúčený z aktivít ako napr. plávanie, kúpeľ, šport, intímny život. Minimalizuje sa riziko chronickej symptomatickej infekcie, ktoré je pri permanentne zavedenej cievke vysoké. Takmer úplne sa redukuje riziko tvorby kameňov mechúra, pomáha regenerovať stavy únavy mechúra a dáva pacientovi nádej na jeho uzdravenie pri dodržiavaní režimu samocievkovania. Je to metóda výrazne zvyšujúca kvalitu života pacienta, znižujúca komplikácie v porovnaní s inými metódami vyprázdňovania moču, vyžadujúca však zdravé ruky a „hlavu“ pacienta, resp. ošetrojúceho príbuzného alebo personálu.

Aj my na urologickej ambulancii v Púchove sme sa rozhodli prijať ponuku Slovenskej urologickej spoločnosti, v spolupráci s fir-

mu Coloplast, stať sa „ČIK centrom“ (cetrum pre čistú intermitentnú katetrizáciu), vzhľadom na nesmierny prínos ČIK v manažmente a starostlivosti o urologického pacienta. Takto s kvalitnými a sústavné sa inovujúcimi katétami a pomôckami, ochotnými a excelentne edukovanými reprezentantmi firmy Coloplast, spoločne vieme dať pacientovi nádej na lepší život a maximálny komfort a bezpečnosť pri procese vyprázdňovania mechúra. Sme radi, že môžeme pacientovi ponúknuť metódu vyprázdňovania močového mechúra, ktorá je vďaka kvalitnej zdravotníckej

pomôcke bezpečná, jednoduchá a relatívne komfortná. Našou spoločnou snahou je, aby život pacienta s hendikepom, sa v čo najväčšej miere podobal normálnemu stavu a minimalizoval limitácie prameňiace z poruchy vyprázdňovania moču. Aby to tak bolo, je veľmi dôležité dôkladné vyšetrenie pacienta, pozostávajúce z odobratia anamnézy alebo histórie pacienta, fyzikálneho vyšetrenia, ultrazvukového vyšetrenia, čo zahŕňa aj vyšetrenie postmiktického rezídua (zvyškový moč, ktorý ostáva v močovom mechúre po vymôčení), vyšetrenie prúdu moču a jeho zlože-

„Kvalitná práca vyžaduje odbornosť, čas, vôľu oboch strán prekonávať prekážky a vnútorné bariéry v danom procese...“

nia, no často aj z uretrocystoskopie a urodynamického vyšetrenia. Toto všetko, okrem urodynamického vyšetrenia, zabezpečujeme na našom pracovisku. Urodynamické vyšetrenie pre nás zabezpečujú adekvátne materiálovo aj personálne vybavené pracoviská v kraji, s ktorými spolupracujeme. V prípade zistenia chronickej retencie moču, pátrame po jej príčine (neurologickej, obštrukčnej, farmakologickej, ...), po jej zistení prichádza na rad liečba, a to v prvom rade derivácia moču (zabezpečenie odtoku moču z močového mechúra) buď pomocou permanentného katétra, alebo ČIK, prípadne farmakologická reha-



MUDr. Ladislav Slobodník

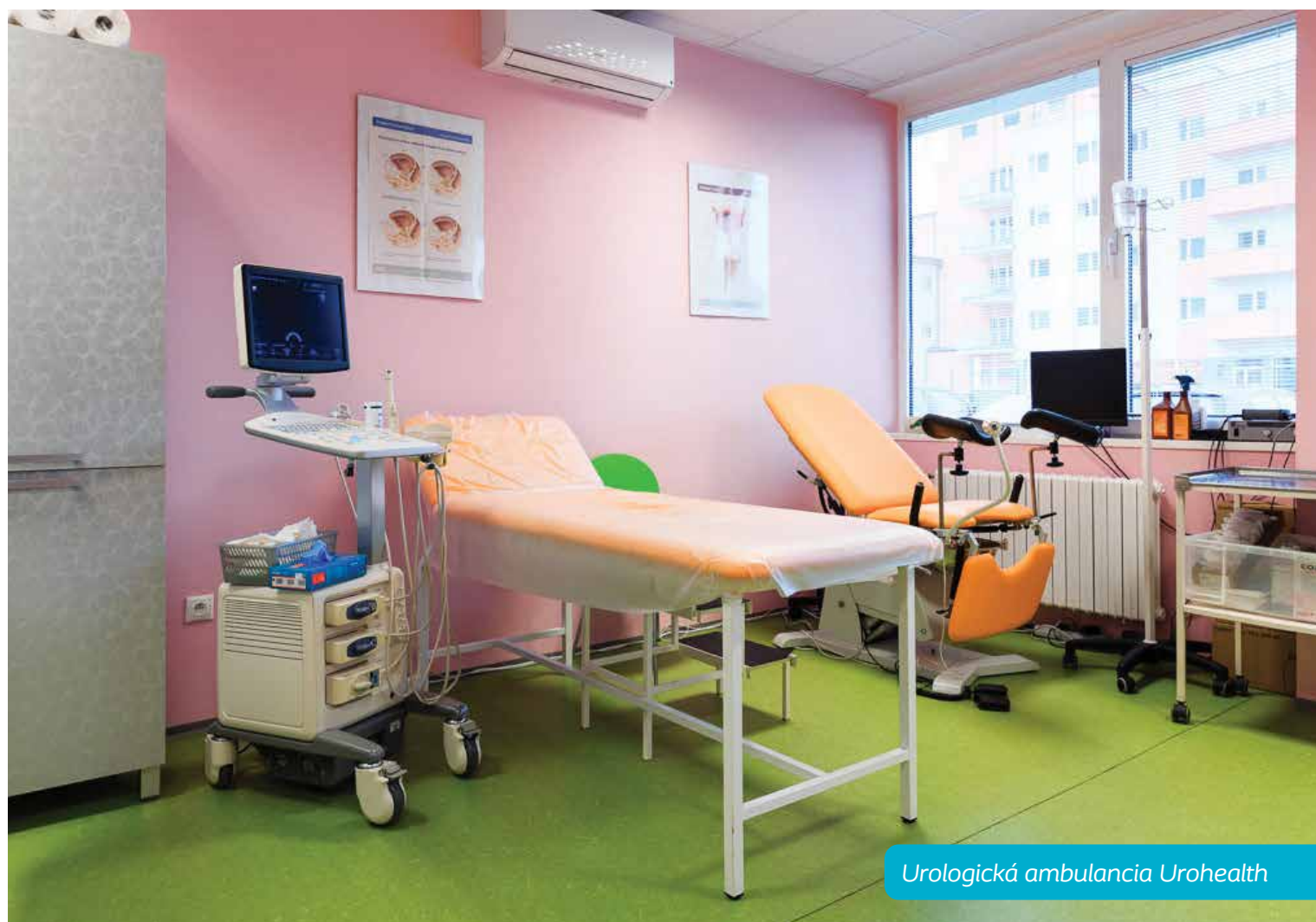
„Našou spoločnou snahou je, aby život pacienta s hendikepom, sa v čo najväčšej miere podobal normálnemu stavu...“

bilitačná, alebo iná (napr. neurostimulačná). Je veľmi dôležité, aby pacient poznal svoj zdravotný stav a príčinu jeho ťažkostí, čo výrazne pomáha v spolupráci a vo vzťahu lekár-pacient, a tým zlepšuje celkový efekt liečby. Spolu so zdravotnou sestrou edukujeme pacienta, prípadne aj jeho príbuzných alebo ošetrojúci personál ohľadom zdravotného stavu, anatómie a techniky čistej intermitentnej katetrizácie. Platí, že ženy edukuje v technike ČIK sestra, muži lekár, s čím máme dobrú skúsenosť aj vzhľadom na zachovanie intimity a duševného komfortu pacienta v procese náročnom na potláčanie psychických bariér. Vďaka profesionálnemu, osobnému a ľudskému prístupu všetkých strán v procese diagnostiky a liečby poruchy močenia, následnej dobrej edukácie a správne vedenej liečby, ktorej ČIK je často súčasťou,

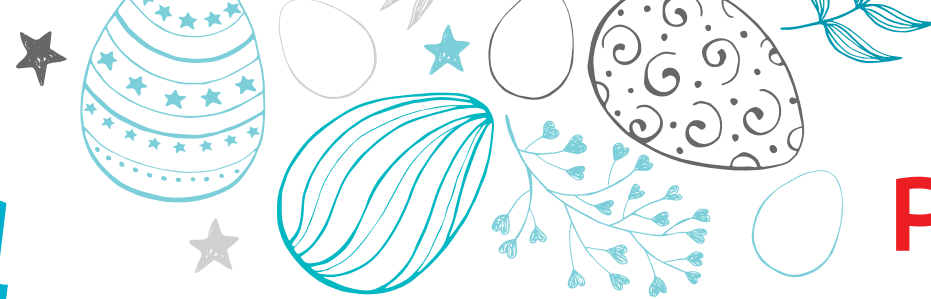
profituje z toho vždy najmä pacient, ale i lekár v podobe starostlivosti o spokojného pacienta. Kvalitná práca vyžaduje odbornosť, čas, vôľu oboch strán prekonávať prekážky a vnútorné bariéry v danom procese, no taktiež vytrvalosť, ale aj materiálové vybavenie nielen pri diagnostike príčiny, ale aj samotnom úkone ČIK. Sme radi, že toto všetko máme možnosť našim pacientom ponúknuť na našom pracovisku, a tak dávať nádej, že život napriek nepriaznivým okolnostiam môže byť o niečo krajší a hodnotnejší.

Urologická ambulancia v Púchove
Urohealth, s.r.o.

Text: MUDr. Ladislav Slobodník
a sestra Lenka Struňáková



Urologická ambulancia Urohealth



Stalo sa v uplynulých mesiacoch ...

- V ankete Športovec roka 2023 v kategórii Paralympionik roka, vyhral strelec **Radoslav Malenovský**. Rado je používateľ našich zdravotníckych pomôcok. Už v mladom veku kvôli dopravnej nehode zostal na vozíku, ale nevzdal sa a môže byť vzorom pre zdravých aj hendikepovaných. Výsledky ankety boli slávnostne vyhlásené 5. februára 2024 počas programu Športovec roka 2023 na RTVS. Srdečne blahoželáme!



- Urologické centrá pre nácvik čistej intermitentnej katetrizácie (ČIK) poskytujú špecializované poradenstvo a tréningy správnej techniky používania katétrov pre ľudí, ktorí to potrebujú. Spoločnosť Coloplast sa stará aj o pravidelné vzdelávanie lekárov a sestier z „ČIK centier“, aby sa k nim pravidelne dostávali aktuálne informácie o tejto metóde liečby porúch močenia. Ostatné takéto školenie sa konalo v Jasnej v dňoch 5.-6.10.2023.



- Budúcich lekárov - študentov 4. a 5. ročníka lekárskej fakulty UK v Bratislave sme školiť ako používať katétre pre intermitentnú katetrizáciu. Naša kolegyňa a zároveň zdravotná sestra Lucia Ochabová im vysvetlila význam a výhody čistej intermitentnej katetrizácie. Školenie prebiehalo na pôde Farmakologického ústavu LF UK v októbri 2023.



- Občianske združenie **Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo hydrocefalus** oslávi v apríli tohto roku svoje 20-te výročie založenia. Sme radi, že aj firma Coloplast stála pri jeho vzniku a zakladateľke Terézii Drdulovej a jej synovi Dominikovi Drdulovi ďakujeme za osvetu intermitentnej katetrizácie na Slovensku v jej úplných začiatkoch. Ďakujeme a gratulujeme!

- Organizácia **Slovenský zväz sclerosis multiplex** usporiadala v dňoch 6.-9.10.2023 19. ročník Abilympiády SZSM 2023 v hoteli Glamour na Zemplínskej šírave.. Jednalo sa o súťažnú prehliadku pracovných schopností ľudí s diagnózou sclerosis multiplex. Súťažilo sa v rôznych disciplínach, ako napríklad vyšívanie, vyrezávanie z dreva, maľovanie na sklo, na textil, košíkárstvo, háčkovanie a mnohé iné. Akciu podporila aj spoločnosť Coloplast. www.szsm.sk

- V novembri 2023 nás opustil vo veku 79 rokov predseda Organizácie ťažko telesne postihnutých a vozíčkarov (SZTP) a dlhoročný prispievateľ do časopisu Helios pán Viliam Franko. Komunita vozíčkarov a telesne postihnutých stratila angažovaného človeka, ktorý dlhé roky pracoval v prospech telesne postihnutých. Česť jeho pamiatke!



POZOR na možnú zámenu!!!

Chceme upozorniť všetkých používateľov mužských a chlapčenských štandardných katétrov **SpeediCath**, že sa na slovenskom trhu v dôsledku súbežného dovozu z niektorých krajín EÚ objavili staršie verzie týchto katétrov tzv. **zelené**, ktoré na Slovensku **nie sú registrované!** Líšia sa od najnovších **nielen farbou obalu**, ale najmä **funkčnými**

vlastnosťami, ktoré sú dôležité pri vašom jednoduchšom a bezpečnejšom cievkovaní. Nie sú teda v žiadnom prípade totožné a nemožno ich zamieňať! **Staršie verzie rozoznate od nových ľahko podľa vonkajšieho obalu:** staré majú zelenú farbu a nové bielu – vid' obrázok nižšie.

Predaj starších verzií na Slovensku skončil. Ak vám napriek tomu vo vašej výdajni alebo lekární vydajú SpeediCath katétre v zelenom obale, neváhajte a kontaktujte nás na našej bezplatnej linke **0800 159 159**.

SpeediCath® Standard pre mužov a chlapcov

Pre jednoduchšiu a bezpečnejšiu intermitentnú katetrizáciu



V prípade, že vám vo výdajni zdravotníckych pomôcok vydajú staršiu verziu mužského alebo chlapčenského katétra **SpeediCath Standard** v zelenom obale, dajte nám o tom hneď vedieť!

Zavolajte na bezplatnú linku **0800 159 159**

V prípade používania katétrov, ktorých predaj na Slovensku skončil a nie sú tu už registrované, nemôžeme na seba prevziať zodpovednosť za prípadné reklamácie, či poškodenie zdravia ich používateľov!

Coloplast Kontakt. Pre zdravie močových ciest.



Webové stránky
Stránky s radami, informáciami, návody, brožúry
www.coloplastkontakt.sk
www.coloplast.sk



Časopis Helios
Aktuálne informácie, zdravotná starostlivosť, psychologická podpora



Telefonická podpora
Zdravotné sestry pripravené zodpovedať vaše otázky a poskytnúť telefonické poradenstvo
0800 159 159



Výber vhodnej pomôcky
Prístup k vzorkám a výber optimálnej pomôcky



Marián Kamien



Vozík Ultina Individual plus

INZERCIA

Nie je vozík ako vozík, alebo Ultina - vozíky skutočne na mieru!

V roku 2009 som mal úraz, ktorý mi úplne zmenil život a posadil ma na invalidný vozík. Odvtedy ma téma vozíkov ako takých prirodzene zaujíma. Všímam si, aké majú ľudia vozíky, ako na nich sedia, koľko čo stojí, čo je to za značka, kto to vyrába a tak ďalej. Bol som veľmi rád, keď som v zahraničí narazil na nejakú značku, ktorú som nepoznal, pretože na Slovensku nebola. Často som uvažoval nad technickými vylepšeniami, ktoré by najmä kvadruplegikom mohli pomôcť. Môj prvý kontakt s firmou Ultina bol v roku 2020, keď som si ako zákazník kupoval kolesá Spinergy. Odvtedy som firmu, ich produkty a ich filozofiu začal vnímať oveľa viac, cez články na Facebooku, fotky na webe a podobne...

Česká spoločnosť a zároveň značka vozíkov Ultina je na trhu od konca roku 2014, takže čoskoro oslávi malé jubileum. Za jej zrodom sú od samého začiatku ľudia na vozíkoch a aj tí, ktorí majú k takémuto životu veľmi blízko. Boli to práve páni Zbyněk Sýkora (paraplegik od roku 2001), Miroslav Šperk (paraplegik od roku 2000) a Ivan Nestával, ktorý má syna Ivana na vozíku. Každý z nich je športovcom telom i dušou a práve potreba športového vybavenia, ktorá bola v danom čase dosť obmedzená, prípadne finančne veľmi náročná, viedla k tomu, že Zbyněk s otcom vyrobili už v roku 2003 svoj prvý športový vozík. Postupne vyrobili vozíky aj pre najbližších kamarátov. Svoje skúsenosti, ktoré postupne nabrali vo veľkej medzinárodnej spoločnosti vyrábajúcej vozíky, tak mohli naplno pretaviť do vlastných predstáv o kvalitnom športovom alebo civilnom vozíku. V tom období bolo len otázkou času, kedy to naberie väčšie rozmery a založia firmu.

Keďže filozofia firmy a aj zameranie ich produktov mi boli blízke, rozhodol som sa začiatkom roka 2021 kontaktovať majiteľov

Ultiny, či by mali záujem o spoluprácu. Vzhľadom na náš spoločný postoj k športu a životu to šlo veľmi rýchlo a výsledkom toho je, že vozíky Ultina sú teraz dostupné aj pre zákazníkov na Slovensku.

V čom sú teda vozíky od Ultiny jedinečné?

- Precízne a do detailov zameraný uzavretý rám vozíka podľa potrieb zákazníka (prakticky neexistujú 2 rovnaké rámy - každý je iný).
- Vyhotovenie výkresovej dokumentácie a 3D modelu vozíka - zákazník má právo do toho vstupovať a podieľa sa tak na tvorbe výsledného produktu.
- Spinergy kolesá poháňajú najčastejšie obruče nemeckého výrobcu Carbolife.
- Nemôžeme zabudnúť na kvalitný a bezpečný textil na mieru (zákazník si vyberá typ aj hrúbku materiálu, či výstelky aj farbu šitia).
- Na výber je ďalej 6 druhov brzd podľa toho, na čo ste zvyknutí, alebo čo vám zdravotný stav dovoľí.
- V neposlednom rade integrovaný batoh na chrbtovú opierku (na mieru), púzdro na katétre a ďalšie praktické vychytávky.

Na konci tohto snaženia a celého procesu je potom špičkový civilný alebo športový vozík, ktorý presne odráža potreby a predstavy zákazníka, posúva jeho limity a využíva naplno jeho potenciál.

Text a foto: Marián Kamien, Martin

Krížovka

Výhercovia z minulého vydania sú: Dušan H., Nitrianska Streda, Miroslava S., Tučianske Teplice, Angela K., Bratislava
Výhercom gratulujeme a posielame výhru na ich adresu.

Znenie tajničky: „Želáme vám veľa smiechu, na Veľú noc len potechu, v pondelok veľký zhon, ženám šibačov plný dom.“

Autor: Juraj Mitošinka	odreté miesto	1. časť tajničky	značka pre nano- volt	epocha kriedy	Mária (dom.)	Pomôcky: deviata, El, reg. alb. oka, rips	burácavo	zalejme žiarou	3. časť tajničky	indická tanečníca
oznámenie						jednotka rytmu, taktu (hud.)				
starý, chudý kôň						zakúsil skrátka pre otravné látky				
semitský boh			stávam sa červeným starý hud. nástroj							
kamenité púšte				vyslovova- la kľatby mieri na cieľ						
ovino- vačka						rytm vyhlb telová duti- na (biol.)				obseje
akýsi, nejaký (bás.)					malá hud. skupina tlač, po česky					
Pomôcky: Poe, alma, islamej, coelom, lot	nesením dopravilo dnu	4. časť tajničky 2. časť tajničky					sulfid európnaty druh peno- betónu			
všetko liečiaci prostriedok								o, od (z lat.) druh bežca		
značka jednotky nanotesla			gruzínsky ľudový tanec srdcovnica							
Ivana (dom.)				víšite na kopu predložka so 7. pád						
staro- grécky boh lásky					drobné motýle americký báseň					existujem
najvyššia hranica niečoho						druh tkaniny rímske číslo 510				
diel pôdy, parcela (z amer.)				oblieklo (kniž.)						
juho- americká plodina				extrém- nosť						

Neváhajte a posielajte správne odpovede aj naďalej a nabudúce sa šťastie usmeje možno na vás!
Žrebujeme 3 správne odpovede a trom výhercom zašleme praktickú termosku.
Správne odpovede nám môžete zaslať poštou na adresu Coloplast s.r.o. Galváního 15/C Bratislava 821 04
alebo mailom na adresu info@coloplast.sk. Držíme palce.

SpeediCath® Compact

Hladká voľba pre ženy

Pretože správny kompaktný
katéter zmení váš život*¹

- Dĺžka zabaleného katétra je len 9,1 cm
- 75% používateľiek ho hodnotí ako "rýchly na použitie"²
- Nižšie trenie v močovej rúre vďaka Triple Action Coating Technology™^{**}
- Ten najkompaktnejší katéter pre ženy

* V porovnaní s konvenčnými hydrofilnými katétami

** V porovnaní s katétami bez hydrofilného povrchu

1. CP220, Chartier-Kastler et al: A prospective, randomised, crossover, multicentre study comparing quality of life using compact vs. standard catheters for intermittent self-catheterisation. J.Urol. 2013 Sept; Vol. 190(3):942-7.

2. Coloplast, Market Survey CORE IC Survey, Users, September 2019
Data on file (PM-09178), N=654.

Získajte vzorky zdarma! Volajte:



0800 159 159

Bezplatná infolinka



Coloplast

