

# Helios

Jar  
2025

Časopis nielen  
pre ľudí  
so stómiou

Nový vylepšený  
systém upínania  
– SenSura Mio Click

---

Boj so zápachom  
zo stómie

---

Predstavujeme  
Koloproktologické  
centrum v Trnave

---

ROZHOVOR S VANDOU HYBNEROVOU

# Stómia je len zmena komfortu



Coloplast



## Milí čitatelia,

s príchodom jari, obdobia rozkvitnutých stromov, vône kvetov a nových začiatkov si znova uvedomujeme, aké dôležité je mať v živote stabilitu, oporu a dôveru. Aj preto sme tu – a budeme tu naďalej – s vaším časopisom Helios. Vieme, že kvalitné a dostupné informácie sú pre mnohých z vás neoceniteľným sprievodcom v každodennom živote so stómou.

Uvedomujeme si svoju zodpovednosť – nielen prinášať novinky a praktické rady, ale byť aj oporou, ktorá posilňuje psychickú pohodu, spája komunitu a dáva pocit spolupatričnosti. Práve preto sa snažíme, aby Helios nebol len informačným spravodajcom, ale aj miestom, kde nájdete pochopenie, ľudskosť a inšpiráciu. A nejde len o pokračovanie – chceme, aby bol časopis čoraz pútavejší, bližší a obohacujúci. V tomto čísle vám napríklad prinášame aj malú pozornosť v podobe čaju či rady, ktoré môžu spríjemniť vaše dni.

V poslednom čase sa veľa hovorí o tom, aká je doba náročná. A je to pravda – mnohí z nás čelia výzvam, ktoré si pred pár rokmi nevedeli predstaviť. O to viac si však vážim každého, kto si nájde čas pomôcť druhému, vypočuť, poradiť alebo jednoducho len byť nablízku. Ľudskosť sa totiž nestratila – len ju niekedy musíme znova objaviť. A verím, že aj tento časopis je priestorom, kde ju spoločne nachádzame.

V tomto vydaní Helios-u sme sa rozhodli venovať pozornosť zápalovým ochoreniam čriev (IBD), ktoré sa často dotýkajú nielen tela, ale aj psychiky človeka. V článku prinášame odborný pohľad, ale aj silné osobné výpovede ľudí, ktorí sa so svojou diagnózou naučili žiť a dokonca vďaka nej objavili nové stránky seba samých.

Veľkou radosťou pre nás bol aj rozhovor s českou herečkou Vandou Hybnerovou. Je to žena, z ktorej vyžaruje pokoj, múdrosť a nadhľad. Porozprávala nám o svojom živote, vnútorných hodnotách aj o spolupráci s českým ILCO – a verím, že z jej slov si každý z vás niečo odnesie.

Nezabudli sme ani na komunitu Crohn Club-u, ktorá dokazuje, že aj s chronickým ochorením sa dá žiť aktívne, naplno a s úsmevom. Vďaka ich práci vznikajú silné priateľstvá, podporné skupiny, stretnutia a podujatia, ktoré prinášajú pacientom aj ich blízkym pocit, že v tom nie sú sami.

Z praktickejších tém vám predstavíme dve zaujímavé stomické pomôcky – SenSura Mio XL a XXL a SenSura Mio Click – ktoré ponúkajú vyšší komfort a nové možnosti v starostlivosti o stómiu. Dozviete sa, ako ich správne používať, prispôbiť, a čo všetko vám môžu ulahčiť.

Silný príbeh Dominiky Hulinovej je ďalším dôkazom toho, že odvaha, viera v seba a podpora okolia dokážu meniť životy. Jej cesta je síce ovplyvnená operáciou a stómou, no najmä odhodlaním nevzdať sa a žiť naplno.

A ak vás niekedy zaujímalo, ako to funguje v našom zákazníckom servise, možno vás poteší krátky rozhovor zo zákulisia. Veríme, že aj vďaka nemu budete cítiť, že na druhej strane linky alebo e-mailu je vždy niekto, kto vám chce naozaj pomôcť.

Prajem vám, aby bol máj pre vás mesiacom svetla, pokoja a dobrých stretnutí.

Ďakujeme, že ste s nami.

S úsmevom

Miroslava Krajčirová  
Zákaznícky servis

\*Helios — je slovo gréckeho pôvodu a v preklade znamená slnko



0800 159 159



www.coloplast.sk



info@coloplast.sk



# obsah



- 04 Vanda Hybnerová:  
Ak stómia vyrieši problém,  
ktorý ďalej nepokračuje,  
je to len zmena komfortu
- 07 SenSura Mio Convex Soft
- 08 SenSura® Mio Click – nový  
vylepšený systém upínania
- 10 Stalo sa...
- 11 Zásahy do stomických pomôcok
- 12 Predstavujeme Koloprokto-  
logické centrum v Trnave
- 13 Správna príprava  
stomických pomôcok
- 14 Boj so zápachom zo stómie
- 17 Medzinárodný deň sestier
- 18 Sensura Mio XL a XXL –  
hodnotenia užívateľov
- 19 Príbeh Štefana Starostu
- 20 Za oponou zákazníckeho servisu
- 21 Zákaznícky servis radí
- 22 Spýtali sme sa
- 23 Komplikácie – kazuistika,  
použitie konvexných pomôcok
- 24 Predstavujeme: Crohn Club
- 26 Môj príbeh: Dominika Hulinová
- 27 Krížovka



Titulná strana: česká herečka Vanda Hybnerová



## Helios

Časopis nielen pre ľudí so stómou  
Jar 2025

Šéfredaktorka: Ing. Barbora Feketeová  
Redakčná rada: PhDr. Lucia Ochabová,  
Ing. Peter Laudon, Mgr. Peter Chmelko,  
Mgr. Katarína Novosádová  
Jazyková korektúra: Mgr. Peter Stach

V spolupráci so skupinkou sestier  
Coloplast Ostomy Forum.  
Vydavateľ: Coloplast Slovakia s. r. o.  
Galvaniho 15/C, 821 04 Bratislava  
Realizácia časopisu:  
2imPress, s. r. o., Vajnorská 135, Bratislava

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

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

PM-38002

**Pridajte sa!**  
**Sledujte nás!**

Coloplast na

**0800159159** BEZPLATNÁ  
INFOLINKA

[www.coloplast.sk](http://www.coloplast.sk)

Herečka Vanda Hybnerová

# Stómia je len zmena komfortu

Vanda Hybnerová patrí medzi výnimočné herečky českej divadelnej a televíznej scény. Vždy citlivá, pravdivá a plná energie, ktorú prenáša nielen do svojich postáv, ale aj do osobných rozhovorov. Tentokrát nám otvorila dvere do svojho vnútorného sveta – rozpráva o práci, záľubách, ale aj o ťažkých chvíľach, ktoré prežívala so svojim otcom, legendárnym mímom Borisom Hybnerom.

**Vanda, vaša práca je pestrá – film, televízia, divadlo. Kde sa cítite najviac doma?**

Doma je celá moja profesia a jej rozmanitosť. Práve tie kontrasty sú na mojej práci najviac vzrušujúce. Vďaka nemu nemám žiadnu škatuľku, do ktorej by som sa cítila vtresnaná. Aj keď posledné roky dávam prednosť komediálnemu žánru. Ale akoby to vyplynulo z potreby spoločnosti a divákov... Ťažké témy žijeme, divadlo teraz potrebujeme ako liek na dušu.

**Aký projekt vám v poslednej dobe priniesol najväčšiu radosť alebo výzvu?**

Moja posledná premiéra v Laterne Magike by urobila veľkú radosť môjmu otcovi. Mím a súčasný umelecký šéf LM Radim Vizváry, otcov najvýraznejší žiak, ktorý drží pomyselnú vlajku českej klasickej pantomímy, ma oslovil do medzinárodného projektu s názvom Pluto. Ide o neverbálne, pohybové divadlo s prvkami pantomímy a klaunérie. Po mnohých rokoch som sa vrátila k odboru, ktorým som svoju divadelnú dráhu začínala. Pantomíma je, rovnako ako planéta Pluto, takým outsiderom. Po premiére však ohlas divákov ukázal, že žáner zďaleka nie je



Vanda na svojom hospodárstve



S legendárnym otcom

mŕtvy. Máme plné divadlo a diváci sa bavia, hoci musia zapojiť osobnú fantáziu a predstavivosť. Mám z toho veľkú radosť. Veľkým kontrastom bola moja predchádzajúca premiéra Madisonské mosty, ktorú hráme v Novej Špirále, v úplne atypickom priestore pre klasickú činohru. Scéna pre 700 divákov pripomína skôr cirkusové šapitó. Báli sme sa, že naša – ako ja hovorím – gerontná lovestory v tak obrovskom priestore zanikne, ale ukázalo sa, že diváci potrebujú silné emočné príbehy. Prvýkrát hrám milostný príbeh pre tak obrovskú energiu, ktorá z vypredaného priestoru sála. Musím povedať, že v profesii zažívam okamihy, ktorým sa hovorí zázrak.

**Máte čas aj na svoje záľuby mimo herectva? Čo vám prináša radosť?**

Neviem oddychovať, neviem sa zastaviť. Ani fyzicky, ani duševne. Potrebujem mať stále niečo, na čo sa môžem tešiť, tlačiť pred





*Ak stómia vyrieši problém, ktorý ďalej nepokračuje, je to len zmena komfortu. Otcova žena jeho stómiu okomentovala slovami: „Milujem ťa a je mi jedno, koľko otvorov v tele máš alebo nemáš.“*

VANDA HYBNEROVÁ



### VANDA HYBNEROVÁ

Narodila sa v Prahe. Vyštudovala herectvo na pražskom DAMU (Divadelná fakulta Akadémie muzických umení). Ako herečka hrala vo filmoch STŘÍBRNÁ VŮNĚ MRAZU, ŠTĚSTÍ, DIVOKÉ VČELY, v televíznych seriáloch ORDINACE V RŮŽOVÉ ZAHRADĚ, PŘÍSTAV, ULICE. Venuje sa tiež dabingu. Sedem rokov hrala v divadle Labyrint. Hrala a hostovala v pražských divadlách (Divadlo na Vinohradoch, Národné divadlo, Činoherný klub a ďalšie). V roku 2004 získala cenu Thálie za ženský herecký výkon, ktorým stvárnila postavu Catherine v inscenácii Dôkaz. Je dcérou mima Borisa Hybnera a maliarky J. Kremanovej, s exmanželom Sašom Rašilovom má dve dcéry - Jozefínu a TONIČKU.



Vanda pre českú kampaň Stomie nás nezastaví, je to jen detail!

sebou nejaký projekt, spoznávať nových kolegov. No a keď chvíľu nepracujem, som na mojom malom hospodárstve s mojimi zvieratami – koňmi, mačkami, sliepkami a psom. Tu som možno ešte šťastnejšia, pretože tu zažívam absolútnu slobodu, ktorú ovplyvňujú iba prírodné zákony.

**Váš otec Boris Hybner bol ikonou českého pantomimického a divadelného umenia. Ako vás ovplyvnil ako umelec a človek?**

To by bolo na knihu. Ako dcéra som to mala dosť zložitú. Aby som otca pochopila, išla som jeho cestou, ktorú mi ale rozhodne nevyšľapal. Aj o tom sme s Natálkou Kocábovou napísali predstavenie Slávy dcéry, ktoré už tretiu sezónu uvádzame v La Fabrike. Dcéry slávnych otcov... A neskôr som pochopila, že ako kolegovia nájdeme spoločnú reč. No a keď som konečne zistila, aký je pre mňa otec dôležitý a mala množstvo otázok, tak odišiel.

**Spomínate si na nejakú jeho životnú múdrosť, ktorú si nesiete dodnes?**

Vždy s úsmevom. A z ničoho sa nepos...

**Keď vášmu otcovi bolo diagnostikované onkologické ochorenie**



So svojím štvornohým miláčikom

**a vyvedená stómia, čo vám pomáhalo zvládať túto situáciu?**

On sám. Nedovolil nám mať strach. V najťažších chvíľach si robil srandu. Najviac toho mala jeho žena. Je rovnako stará ako ja, sme kamarátky. Mali dve malé deti. Bola veľmi statočná a naučila sa používať jeho „neznesiteľný“ humor ako zbraň.

**Hral nejaký čas so stómiou v divadle. Ako to zvládal?**

Myslím, že túžba hrať a byť na javisku bola preňho najlepším liekom. Samozrejme, že sa to neobišlo bez „stomických nehôd“. Spísal o živote s vreckom knižku „WC pocket revue“. Otec obrátil na žart aj vlastnú smrť. Odišiel 1.4., .... nikdy mu neuverím, že je preč.

**V spolupráci s českým ILCO ste sa stali patrónkou projektu „STÓMIA NÁS NEZASTAVÍ – JE TO LEN DETAIL“. Prečo ste sa rozhodli v projekte angažovať a čo bolo jeho cieľom?**

Ani na chvíľu som nezapochovovala, že je to správne. Zdedila som klaunské remeslo, zdedila som ILCO a s ním neuveriteľných ľudí. Naopak, bolo mi ctou pomôcť organizácii, ktorá robí to, čo robí. Otec s českým ILCO spolupracoval, dodával novým stomikom nádej a nadhľad. A hlavne humor.

**Čím to je, že ľudia hovoria o svojej stómii tak málo?**

Myslím, že je to logické. Je to intímna záležitosť. Zdraví ľudia sa nerozprávajú o tom, či idú na WC... no a stomikovi sa to deje vo verejnom priestore. Je to také stigma. Nie každý je extrovert, aby sa o svoje problémy delil.

**Skutočne si myslíte, že stómia je iba detail?**

Svojím spôsobom áno. Ak stómia vyrieši problém, ktorý ďalej nepokračuje, je to len zmena komfortu. Otcova žena jeho stómiu okomentovala slovami: „Milujem ťa a je mi jedno, koľko otvorov v tele máš alebo nemáš.“

**Čo by ste povedali ľuďom, ktorí žijú so stómiou?**

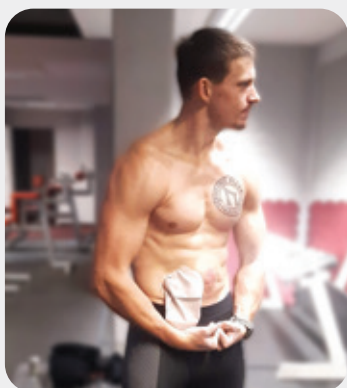
Obaja moji rodičia boli onkologickí pacienti. Prežila som s nimi strach. Prognóza dedičnosti je reálna. Otec o rakovine hovoril ako o chrípke. Snažím sa to tak vnímať. Strašidla sa bojíme, keď ho ako strašidlo pomenujeme. A strach je asi tá najkomplikovanejšia emócia... Preto je dobré si stómiu pomenovať. Dať jej meno (úsmev).

Text: Ing. Peter Laudon

Foto: súkromný archív Vandy Hybnerovej

# Viac istoty a bezpečnosti s mäkkou konvexnou pomôckou SenSura® Mio Convex

Život so stómiou mení životné návyky a stomici musia brať ohľad na svoju stómiu. Mnohí sa boja, aby sa im pomôcka neodlepila, nepodtekla a snažia sa chrániť kožu v okolí stómie. Z tohto dôvodu obmedzujú svoje aktivity. Nie vždy je to však potrebné.



## Plochú pomôcku som nahradil konvexnou

„S plochými pomôckami som bol spokojný do tej doby, pokiaľ mi pomôcka nezačala podtekať. Nahradil som plochú pomôcku konvexnou SenSura Mio Convex, ktorá podtekanie vyriešila. Vrečko drží pevnejšie, lepšie tesní a chráni kožu. Nemám problém chodiť do sauny, do posilňovne alebo hrať hokejbal.“

**Ondrej Baleka,**  
žije so stómiou 4 roky

Pomôcka SenSura Mio s mäkkým konvexom vám dodá viac istoty, či je to pri práci v záhrade, v dielni, na cestách alebo na dovolenke. Pomôcka **SenSura Mio Convex Soft** je mäkká a flexibilná, ideálna pre nerovné okolie stómie. Zaisťuje tesné a bezpečné prilnutie v okolí stómie. Vrečko má navyše aj úchytky na stomický pás, ktorý môžete využiť v situáciách extra náročných na prilnavosť.

## SenSura® Mio Convex Soft

Mäkký konvex  
pre nerovné okolie  
a zvýšenie pocitu  
bezpečia



Kód poisťovne	SenSura Mio Convex Soft
F94556	Uzavreté vrečko, nepriehľadné (10 - 50 mm)
F94550	Výpustné vrečko, nepriehľadné (10 - 50 mm)



**0800 159 159**  
Bezplatná infolinka

je vám k dispozícii  
v pracovných dňoch od  
**8.00 – 16.00 hod.**

Bezplatné vzorky žiadajte  
na infolinke **0800 159 159**.

V prípade otázok  
sme vám k dispozícii.

Váš tím Coloplast Kontakt.



Lucia



Mirka

# Bezpečné, jednoduché a spoľahlivé. Nové vylepšené upínanie SenSura® Mio Click vám dá pocit istoty v každom kroku.

Dvojdielne stomické pomôcky **SenSura Mio Click** patria medzi obľúbené voľby stomikov – najmä pre svoje diskrétné priliehanie k telu, flexibilitu a výnimočný filter. Teraz však prichádzajú s **novým, vylepšeným upínacím mechanizmom**, ktorý prináša hmatateľný rozdiel v každodennom používaní.

## Čo je nové?

### 1. Jednoduchšia manipulácia

Ergonomicky upravený upínací prstenec na stomickom vrecku pre jednoduchšie nasadenie aj pre ľudí s oslabenou jemnou motorikou rúk alebo artritídou. Rozšírená plôška zámku na stomickom vrecku je teraz vybavená vypuklými bodmi a tak poskytuje aj hmatovú navigáciu pri nasadzovaní či výmene vrecka.

### 2. Väčšia istota pri výmene vrecka

Vďaka vylepšenému upínaniu sa dá vrecko pripojiť rýchlo a bezpečne. Pri jeho pripájaní k podložke už nie je potrebné postupovať „zdola nahor“. Vrecko spoľahlivo a bezpečne nasadíte jeho priamym pritlačením na kruhovú manžetu stomickej podložky. Zreteľné „kliknutie“ vám oznámi, že pomôcka drží.

### 3. Pohodlie pri nosení

Nové upínanie zabezpečuje dokonalé pripojenie stomického vrecka k podložke, ktorá vďaka svojej ohybnosti a rozťažnosti kopíruje pohyby vášho tela. Celý systém je pohodlný na nosenie a nenápadný pod oblečením.

## Skúste si ten rozdiel na vlastnej koži!



Zavolajte na bezplatnú infolinku **0800 159 159**  
a požiadajte o vzorky zdarma.



**0800 159 159**  
Bezplatná infolinku

# Moja skúsenosť s novým upínaním vreciek SenSura® Mio Click

Prihovám sa vám, ktorí máte podobný osud ako ja a musíte chodiť po svete so stómiou. Ja mám už niekoľko rokov spravenú kolostómiu a po vyskúšaní rôznych značiek a typov stomických pomôcok som sa napokon stal spokojným používateľom dvojdielného stomického systému SenSura Mio Click.

Tento dvojdielny systém a značka mi vyhovovali z viacerých pre mňa veľmi dôležitých dôvodov. Ten prvý je, že som chlap, ktorý má rád určitý komfort a pohodlie – teda nerád vystrihujem príliš často otvory do stomických pomôcok. Predstava, že by som si mal dvakrát denne vystrihovať otvor na pomôcke a lepiť to celé na moje telo ma od začiatku nijako neprítahovala – preto je pre mňa fajn, že si vystrihnem podložku raz za tri dni a počas dňa si podľa potreby mením len vrecko. SenSura Mio mi navyše poskytuje veľmi dobrý komfort pri nosení a používaní počas mojich denných aktivít. Dobré na mne drží, neodliepa sa, prispôsobuje sa pohybom môjho tela a aj ten sivý „matroš“ na vrecku je taký fajn nenápadný.

Týmito vlastnosťami si ma SenSura Mio Click získala. Jediným nedostatkom bol z môjho pohľadu príliš malý zámok na upínaní vrecka – taká tá tyrkysová plôška, ktorú treba najprv niekde nájsť a potom aj stlačiť, aby bolo možné vrecko od podložky odopnúť. Mojim trochu hrubším prstom to väčšinou nešlo a niekedy som sa veru aj nahlas obracal k výrobcovi a dizajnérom, ktorí tento systém navrhli. Asi ho nikdy nemuseli nosiť a obsluhovať.

Moje volanie zrejme bolo nejakým spôsobom vypočuté, pretože Coloplast prišiel s vylepšeným upínaním u SenSura Mio Click uzavretých vreciek. Vyskúšal som ho a teraz ho opakovane používam



Ilustračné foto

– a musím úprimne povedať, že som veľmi spokojný. Ak to mám nejakú v krátkosti zhrnúť: vrecko sa mi nasádza lepšie, rýchlejšie, a aj ten zámok na vrecku rozšírili, takže ho dokážem lepšie nahmatat. Už síce nie je taký pekný tyrkysový, ale zato má na sebe vypukliny, takže ho správne nahmatám a zorientujem aj potme. Za mňa Coloplast-u palec hore! Také možno na pohľad malé vylepšenia – a veru podstatný rozdiel v obsluhovaní dvojdielného systému!

Pozdravuje vás Zoltán  
z Rimavskej Soboty

## Filtre a zásahy do stomických pomôcok



Eva Beňová, zdravotná sestra s 26 ročnou praxou

Niektorí stomici sa snažia zmeniť alebo vylepšiť pomôcku podľa vlastnej skúsenosti či rád z internetových skupín – napríklad prepichovať filtre alebo aplikovať vlastné filtre. Filtre integrované do stomických vreciek slúžia na neutralizáciu zápachu a reguláciu

odchodu plynov. Tieto filtre sú výsledkom odborného výskumu, vývoja a klinického testovania zo strany výrobcov zdravotníckych pomôcok, ktorí zabezpečujú ich účinnosť a bezpečnosť. Preto je veľmi dôležité nezasahovať do nich svojpomocne. Ak sa stomické vrecko nafukuje a filtre nestíhajú odvádzať prebytočné plyny, je potrebné odsledovať, na ktoré potraviny reaguje vaše telo citlivo a následne tieto zložky potravy obmedziť. Ak napriek všetkému potrebujete dodatočnú filtráciu, mali by ste sa obrátiť na stomickú sestru alebo svojho ošetrojúceho lekára.

Neodborné úpravy stomických pomôcok môžu viesť k:

- šíreniu zápachu,
- úniku obsahu a tým k zvýšenému riziku podráždenia peristomálnej pokožky.

Hoci si pacienti medzi sebou často radia a zdieľajú skúsenosti, je dôležité mať na pamäti, že každá stómia je iná a jedinečná. To, čo vyhovuje jednému, nemusí byť vhodné pre druhého. Práve preto by mal mať posledné slovo odborník – stomická sestra alebo lekár, ktorý vie posúdiť aktuálny stav a odporučiť vhodné riešenie.

Text: Eva Beňová  
FNsP Žilina

# Stalo sa...

- **Stomici z Topolčian a okolia**

Topolčiansky ILCO klub informuje, že členovia klubu sa budú stretávať každý prvý pondelok v mesiaci o 14.00 hod. v Tribečskom osvetovom stredisku na Stummerovej ulici č. 385 v Topolčanoch. Tešíme sa na vás. Anna Trenčanská, predsedníčka ILCO Topolčany, tel. 0908 785 771

- **AOPP ocenila stomické sestry na patientskej konferencii**

V dňoch 14. – 15. novembra 2024 sa v Bratislave uskutočnila ôsma celoslovenská patientska konferencia, ktorú organizovala Asociácia na ochranu práv pacientov SR (AOPP). Podujatie bolo venované otázke aktívneho pacienta a jeho miesta v súčasnom zdravotníctve. Nechýbali diskusie odborníkov, patientskych organizácií a zástupcov štátnych inštitúcií.

Vrcholom prvého dňa bol slávnostný galavečer, počas ktorého AOPP ocenila výnimočných zdravotníkov v rámci iniciatívy Môj lekár a Moja sestra. Medzi desiatimi ocenenými sestrami z celého Slovenska si prestížne uznanie odniesli aj dve stomické sestry – Mgr. Diana Klobučníková, Dis., MPH, MHA, MBA a Mgr. Adriana Simová.

Obe ocenené dlhodobo pomáhajú pacientom so stómiou nielen po odbornej stránke, ale aj ľudsky – s empatiou, trpezlivosťou a osobným prístupom. Ich práca často presahuje rámec bežnej zdravotnej starostlivosti a má zásadný vplyv na kvalitu života pacientov.

Ocenenie stomických sestier na takejto úrovni je dôležitým signálom, že aj špecializované ošetrovateľské profesie získavajú zaslúženú pozornosť a uznanie.



Mgr. Simová preberá ocenenie

## Ocenené stomické sestry



Mgr. Klobučníková preberá ocenenie

# FYTOPHARMA

STAROSTLIVO  
VYBERANÉ  
BYLKY

FYTO  
PHARMA

Sila prírody



#### MÄTA:

- ✓ BYLINNÝ ČAJ OD SLOVENSKEHO PESTOVATEĽA A VÝROBCU
- ✓ PRISPIEVA K NORMÁLNEJ ČINNOSTI TRÁVIACEJ SÚSTAVY A ČRIEV
- ✓ UPOKOJUJE PRI ŠKRIABANÍ V HRDLE A HLTANE
- ✓ PODPORUJE OBRANYSCHOPNOSŤ ORGANIZMU



KÚPITE V LEKÁRNI A NA E-SHOPE [WWW.FYTOPHARMA.SK](http://WWW.FYTOPHARMA.SK)



#### TRADIČNÄ ZNAČKA:

- ✓ DLHOROČNÄ TRADIČIA SPRACOVANIA LIEČIVÝCH RASTLÍN
- ✓ FARMACEUTICKÄ ÚROVEŇ KVALITY
- ✓ STAROSTLIVO VYBERANÉ RECEPTÚRY
- ✓ OHLADUPLNOSŤ K PRÍRODE



FYTOPHARMA a.s., Duklianskych hrđinov 47/651, 901 27 Malacky | Tel: +421 34 772 3436 | [info@fytopharma.sk](mailto:info@fytopharma.sk) | [www.fytopharma.sk](http://www.fytopharma.sk)



Chirurgicko-proktologické centrum



# Chirurgicko-proktologické centrum vo Fakultnej nemocnici v Trnave

V kalendárnom roku 2024 sme pre vás v Pavilóne chirurgických disciplín Fakultnej nemocnice v Trnave otvorili novovybudované ambulantné Chirurgicko-proktologické centrum. Hlavným cieľom tohto centra je poskytovanie komplexnej a ľahko dostupnej zdravotnej starostlivosti v odbore všeobecná chirurgia a v ďalších subšpecializáciách, ktorým sa u nás na Chirurgickej klinike FN Trnava venujeme (proktológia, chirurgia prsníka, metabolicko-bariatrická chirurgia a chirurgia štítnej žľazy).

Prvou z ambulancií, ktorú by sme vám radi predstavili, je chirurgická ambulancia, ktorá je určená pre ambulantnú starostlivosť a konzultácie pacientov s chirurgickými ochoreniami a na pooperačné kontroly. Ambulancia funguje každý pracovný deň v týždni v bežnom pracovnom čase, objednanie vopred nie je potrebné. Pracovisko je obsadzované výhradne atestovanými chirurgami a skúseným sesterským personálom.

Osobitnou a najdôležitejšou časťou Chirurgicko-proktologického centra, ako napovedá už jeho názov, je okrem chirurgickej ambulancie samotná proktológia (resp. koloproktológia). Táto špecializácia sa zaoberá diagnostikou a liečbou pacientov s nezhubnými, zhubnými či funkčnými ochoreniami konečníka (prípadne hrubého čreva). Medzi takéto ochorenia patrí celé spektrum diagnóz – od hemoroidov cez análne trhliny a fistuly až po problémy s vyprázdňovaním či onkologické ochorenie konečníka a hrubého čreva.

Proktológiu v našom novom centre tvorí proktologická ambulancia a ambulancia funkčnej diagnostiky. V proktologickej ambulancii vám špecialisti v odbore poskytnú komplexné proktologické vyšetrenie s návrhom vhodnej liečebnej metódy. Pre zjednodušenie dostupnosti a zlepšenie komfortu pacientov sa na ambulantné vyšetrenie môžete objednať prostredníctvom internetovej stránky - [www.objednatvysetrenie.sk](http://www.objednatvysetrenie.sk). Proktologická ambulancia funguje päť dní v týždni a pracujú tu skúsení proktológovia.

V ambulancii pre funkčnú diagnostiku a rehabilitáciu ochorení panvového dna pre vás na odporúčanie proktológa doplníme funkčné vyšetrenia konečníka, ako napríklad análnu manometriu či ultrasonografiu konečníka pomocou novokúpených diagnostických prístrojov. Cieľom je spresnenie a skvalitnenie diagnostiky komplexnejších funkčných ochorení konečníka a panvového dna. Následnou rehabilitáciou panvového dna či liečbou pomocou neurostimulačného prístroja alebo tzv. biofeedbacku vieme poskytnúť liečbu neinvazívnym spôsobom. V ambulancii pre funkčnú diagnostiku a rehabilitáciu ochorení panvového dna funguje aj stomická poradňa, kde skúsené sestry odpovedajú na otázky našich stomikov a poradia vo všetkom, čo sa týka stómii. Každý pacient so stómiou tak má možnosť odkonzultovať správne ošetrovanie stómie, naučiť sa chrániť peristomálne okolie a následne vybrať najvhodnejšiu stomickú pomôcku. V ambulancii tiež pravidelne predpisujeme všetkým našim pacientom stomické pomôcky. Stomická poradňa je k dispozícii každý piatok od 9:00 do 12:00 h.

Neodmysliteľnou časťou nového ambulantného traktu je taktiež metabolicko-bariatrická ambulancia. Tu sa pacienti trpiaci obezitou či inými funkčnými ochoreniami žalúdka môžu objednať na konzultáciu operačného zákroku u našich bariatrických špecialistov.

V Chirurgicko-proktologickom centre pre vás po rekonštrukcii vznikla aj úplne nová zákroková sála, ktorá slúži na realizáciu jednoduchších operácií v lokálnej anestéze, ako sú napr. chirurgické odstránenie znamienok či tukových lipómov, ale aj operácií v krátkej anestéze v spolupráci s anesteziológom.

V prípade, že sa rozhodnete navštíviť nás s vaším problémom, sme pripravení poskytnúť vám tú najlepšiu starostlivosť v nových a plne vybavených priestoroch Chirurgicko-proktologického centra.

*Text: MUDr. Radovan Škuta,  
primár Chirurgickej kliniky FN Trnava a kolektív*

# Prečo neodporúčam svojim pacientom predvystrihovať vrecká?

Inšpirácia k zlepšovaniu starostlivosti o ľudí so stómiou siaha až do roku 1954, keď zdravotná sestra Elise Sørensen pomohla svojej sestre po vytvorení vývodu navrhnuť prvé samolepiace stomické vrecko. Aj mňa táto profesia priviedla k tomu, aby som každý deň hľadala spôsoby, ako pacientom uľahčiť život. Počúvam ich otázky, vnímam ich potreby a hľadám riešenia, ktoré sú bezpečné, funkčné a praktické. Jednou z častých tém, s ktorými sa stretávam, je predvystrihovanie stomických pomôcok.

V mojej 33-ročnej praxi stomickej sestry sa stretávam s rôznymi situáciami, nepríjemnosťami a komplikáciami pri ošetrovaní stómií. Každá je iná, stómie majú rôzny tvar či veľkosť. Jedna je vyvedená v úrovni brušnej steny, iná je „ukrytá“ v záhyboch kože... ani jedna stómia nie je rovnaká. Dokonca aj v priebehu času sa stómia mení, každá je jedinečná. A tak treba pristupovať aj k ošetrovaniu. Rozumiem a chápem, že pacient so stómiou vidí túto situáciu ako záťaž, svojim spôsobom hendikep a snaží sa uľahčiť si čo najviac ošetrovanie svojej stómie. Tu prichádza na rad problém s prípravou stomických pomôcok. V tomto období je to pomerne diskutovaná téma. Ako skúsená stomická sestra predvystrihovanie väčšieho množstva stomických pomôcok rozhodne neodporúčam a vysvetlím prečo.



Mgr. Lada Valová, stomická sestra

• Na tvar a veľkosť stómie má vplyv kolísanie hmotnosti, životný štýl, prípadne liečba. Všetky tieto zmeny sú prirodzené a, samozrejme, u každého individuálne.

Otvor na stomickom vrecku je vždy individuálna záležitosť a je potrebné prispôsobiť veľkosť vystrihovaného otvoru aktuálnemu tvaru a veľkosti stómie. Vzhľadom na telesné zmeny a vývoj stómie preto nikdy neodporúčam predvystrihovať väčšie množstvo pomôcok alebo celú dávku. V takom prípade už nie je cesta späť – ak sa zmení veľkosť alebo tvar stómie, pomôcka zrazu nemusí byť vhodná a môžu sa objaviť komplikácie.

Pomôcka nemusí dostatočne priliehať ani tesniť, vystrihnutý otvor bude príliš veľký alebo nebude mať vhodný tvar. Zvyšuje sa tým riziko podtekania a podráždenia pokožky v okolí stómie.

Preto je nesmierne dôležité pravidelne si premeriavať veľkosť stómie pomocou šablóny, ktorá je súčasťou každého balenia stomických vreciek (alebo podložiek, ak používate dvojdielny systém). Pomôcku treba prispôsobiť aktuálnemu rozmeru stómie.

Správne vystrihnutie zabezpečí plnohodnotnú funkciu pomôcky, čo priamo ovplyvňuje pohodlie a istotu pacienta so stómiou. Preto odporúčam pripraviť si vopred iba niekoľko kusov vreciek – maximálne dve až tri. To je prijateľné množstvo a pacient bude pripravený komfortne si ošetriť svoju stómiu.



Stómia s podráždeným okolím

**Súhrn faktorov, ktoré môžu zapríčiniť, že sa predvystrihnutá pomôcka stane nevhodnou:**

- nevhodná veľkosť a tvar vystrihnutého otvoru,
- zvýšené riziko podtekania,
- znížená príľnavosť pomôcky ku koži,
- podráždenie peristomálnej kože,
- zápach,
- diskomfort pri nosení pomôcky a s tým spojené obavy z podtekania.

• **Každý človek je individualita.** Všetci sme iní a tak je to aj so stómiou. Faktory ovplyvňujúce tvar a veľkosť stómie sa v priebehu času menia. Stómia vo včasnom pooperačnom období je opuchnutá, prekrvená... o niekoľko mesiacov má iný tvar, veľkosť. Toto obdobie môže trvať niekoľko týždňov po operácii, u niekoho aj dlhšie.

Moje odporúčanie ako stomickej sestry s viac ako 33-ročnou praxou znie jasne: **vystrihovať maximálne 2–3 stomické vrecká vopred.** Vďaka tomu pacient predchádza možným nepríjemným zdravotným komplikáciami. Bude to síce chcieť trochu námahy navyše, ale bezpečnosť, pohodlie a istota v nosení stomickej pomôcky sú to najdôležitejšie v každodennom živote stómika.

Text: Mgr. Lada Valová  
Onkologický Ústav Sv. Alžbety, Bratislava

# Ako bojovať so zápachom zo stomického vrečka?

Zápach zo stomického vrečka patrí medzi najčastejšie obavy ľudí so stómiou. Aj keď je v skutočnosti zápach pri správnom používaní stomických pomôcok minimálny, mnohí stomici sa cítia neistí – obávajú sa, že ich okolie niečo ucíti, čo môže výrazne ovplyvniť ich sebavedomie, spoločenský život a dokonca aj pracovné aktivity. Táto neistota často vedie k vyhýbaniu sa spoločenským udalostiam, cestovaniu či intímnym situáciám. Dobrou správou však je, že existujú overené spôsoby, ako zápach účinne zvládnuť.

## Čo spôsobuje zápach zo stomického vrečka?

Zápach najčastejšie vzniká pri výmene vrečka alebo počas jeho vyprázdňovania – čo je úplne prirodzené. V bežnej prevádzke by však zo správne nasadenej stomickej pomôcky nemal uniknúť žiadny zápach. Ak sa tak deje, môže to byť spôsobené:

- zle tesniacou pomôckou,
- poškodením filtra vo vrečku,
- nahromadením plynov v dôsledku stravy alebo infekcie,
- nedostatočne očisteným výpustom po použití u výpustných vreciek,
- prípadne nesprávnou hygienou stómie alebo jej okolia.



Ilustračné foto

## Ako účinne bojovať so zápachom?

Zvládanie zápachu začína už pri výbere a správnom používaní kvalitnej stomickej pomôcky. Tu je niekoľko overených tipov a odporúčaní:

### 1. Používajte pomôcky s kvalitným filtrom

Vrecká SenSura Mio od Coloplast-u obsahujú unikátny filter s kruhovým predfiltrom, ktorý filtruje a neutralizuje plyny vo vrečku a minimalizuje zápach. Tým pádom obmedzuje zápach aj nafukovanie vrečka. Tento filter je obzvlášť vhodný pre aktívnych ľudí, ktorí sa nechcú obmedzovať v pohybe či cestovaní.

### 2. Zarad'te do svojej rutiny lubrikačný deodorant

Brava lubrikačný deodorant je špeciálne vyvinutý pre ľudí so stómiou. Má dvojitý účinok – neutralizuje zápach a zároveň zabezpečuje, že obsah vrečka sa ľahšie posúva smerom nadol, čo znižuje riziko hromadenia zvyškov v hornej časti vrečka. Použitie je jednoduché – niekoľko kvapiek priamo do vyprázdneného vrečka pred opätovným použitím.

### 3. Použite špeciálne pachopohlcujúce pomôcky

Pomôcka Filtrodor slúži ako vonkajší doplnok stomického vrečka – ide v podstate o špeciálny prídavný pachový filter, ktorý sa na-

sadzuje na stomické vrečko. Je to výborné riešenie napríklad pri cestovaní, v práci alebo pri pobyte v spoločnosti, kedy chcete mať istotu navyše. Táto pomôcka je kompatibilná so všetkými značkami stomických vreciek a do svojej výbavy si ju môže dať predpísať každý stomik.

### 4. Dbajte na hygienu stómie a jej okolia

Pravidelné čistenie kože okolo stómie a dôkladné osušovanie pomáhajú predchádzať infekciám a podráždeniu, ktoré môžu byť tiež zdrojom nepríjemného zápachu.

### 5. Zvážte úpravu stravy

Niektoré potraviny (napr. cesnak, kapusta, vajcia, strukoviny) môžu zvyšovať tvorbu plynov a zápachu. Neznamená to, že sa ich musíte úplne vzdať, ale možno ich budete chcieť obmedziť pred dôležitými udalosťami. Naopak, potraviny ako jogurt, petržlen či mäta môžu pomôcť zápach tmiť.



Ilustračné foto

## Záverom:

So správnymi pomôckami a niekoľkými jednoduchými návykmi sa dá zápach zo stomického vrečka veľmi účinne zvládnuť. Kľúčové je nebať sa experimentovať, počúvať vlastné telo a nájsť kombináciu riešení, ktorá vám najviac vyhovuje. So SenSura Mio, Brava lubrikačným deodorantom a Filtrodorom máte spoľahlivých pomocníkov, ktorí vám vrátia istotu a slobodu v každodennom živote.

Text: Mgr. Peter Chmelko

# Stomické príslušenstvo Brava® proti zápachu

## Brava® lubrikačný deodorant

Dvojitý účinok pre vaše pohodlie

- Neutralizuje zápach
- Uľahčuje vyprázdňovanie vrecka
- Znižuje usadzovanie zvyškov vo vrecku
- Príjemný, svieži pocit po každom použití

Pre váš lepší pocit istoty počas celého dňa!

Zavolajte na bezplatnú infolinku **0800 159 159**  
a žiadajte vzorky na vyskúšanie zdarma.



## SenSura® Mio – s unikátnym kruhovým filtrom

Pohodlie a diskretnosť každý deň

- Minimalizuje únik zápachu z vrecka
- Znižuje nafukovanie vrecka
- Diskrétna a spoľahlivá riešenie pre aktívnych stomikov
- Mio sa vždy prispôbí tvaru vášho tela

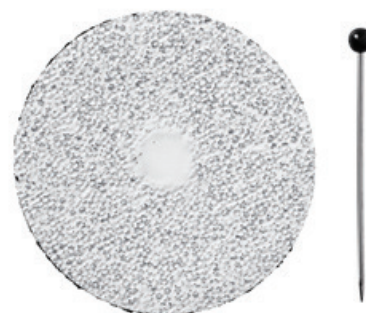
Užívajte si aktívny život bez obáv z nepríjemných situácií!

## Coloplast FiltroDor®

je prídavný filter s aktívnym uhlím, ktorý sa prilepí na stomické vrecko na dodatočnú ochranu pred zápachom zo stómie.

Pre dodatočnú ochranu pred zápachom

- **Jednoduché používanie** – filter je samolepiaci a lepí sa na vonkajšiu stranu stomického vrecka. Pomocou dodávanej špeciálnej ihly sa vrecko najprv prepichne a dierka sa prelepí prídavným filtrom
- **Minimalizuje nafukovanie** – automatický výpusť plynov reguluje tlak vo vrecku
- **Nastaviteľný prietok** – kapacitu filtra možno zvýšiť vytvorením dodatočných perforácií medzi vreckom a filtrom



Pre chvíle, keď chcete mať istotu navyše!

Zavolajte na bezplatnú infolinku **0800 159 159** a žiadajte vzorky na vyskúšanie zdarma.



# Brava<sup>®</sup> lubrikačný deodorant

Zníženie  
zápachu



Trápi vás zápach alebo prilepenie steny vrečka k stómii?  
Lepí sa stolica v hornej časti vrečka a blokuje ho?

## Deodorant a lubrikant v jednom

Zápach výlučkov alebo ich hromadenie v okolí stómie trápi mnohých stomikov. Lubrikačný deodorant Brava je špeciálne navrhnutý na použitie vo vnútri vrečka. Pomáha neutralizovať zápach a udržiava vnútro vrečka klzké tak, aby sa výlučky šmýkali a padali na spodok vrečka. Lubrikačný deodorant vstreknite do nového vrečka a steny vrečka pošúchajte o seba tak, aby sa lubrikant rozptýlil vo vrečku.

Kód poisťovne	Názov	Balenie	Množstvomý limit
F94276	Brava lubrikačný deodorant	1ks/240 ml	1ks/ mesačne

# Florence Nightingalová – dáma s lampou, ktorá rozžiarila temnotu bolesti

V histórii medicíny je len málo mien, ktoré zanechali taký silný a trvalý odkaz ako Florence Nightingalová. Jej príbeh nie je len o ošetrovaní chorých – je to príbeh odvahy, neúnavného odhodlania a hlbokého súcitu. V čase, keď ženy nemali hlas a nemocnice boli skôr miestom utrpenia než uzdravenia, sa Florence rozhodla ísť proti prúdu. A vďaka tomu zmenila svet.

## Dieťa šľachtického pôvodu so srdcom pre trpiacich

Narodila sa 12. mája 1820 v talianskej Florencii, podľa ktorej dostala aj meno. Jej rodičia boli bohatí Angličania z vyššej spoločnosti a očakávali, že ich dcéra povedie život dámy – bude sa zabávať, dobre sa vydá a bude žiť v pohodlí. Ale Florence už odmala cítila, že jej život má iný zmysel. Ako tínedžerka zažila moment, ktorý opísala ako „Božie volanie“ – nepochopiteľnú, ale jasnú túžbu slúžiť chorým a trpiacim. Pre jej rodičov to bol šok. Ošetrovanie chorých bolo vtedy považované za prácu nevzdelaných žien, často z najnižších vrstiev. Pre mladú ženu zo šľachtického rodu to bolo nepredstaviteľné. Florence však neustúpila. V tichosti a s pokorou sa pripravovala – študovala medicínu, hygienu a organizáciu nemocničnej starostlivosti. A keď prišla príležitosť, neváhala.



Florence Nightingalová, 1820 – 1910  
(zdroj National Porter Gallery)

## Hrdinka krymskej vojny

Skutočná skúška prišla v roku 1854, počas Krymskej vojny. Britské vojsko trpelo nielen pod nepriateľskou paľbou, ale aj v nemocniciach – nečistota, nedostatok lekárskej starostlivosti a katastrofálne hygienické podmienky si vyžiadali viac životov než samotné boje.

Florence sa spolu so skupinou dobrovoľníčok vybrala do nemocnice v Istanbule. To, čo tam videla, bolo horšie, než si dokázala predstaviť. Ranení ležali na špinavých podlahách, bez vody, bez jedla, obklopení hmyzom a výkalmi. Florence sa pustila do práce – deň čo deň, noc čo noc čistila, organizovala, ošetrovala. Nosila lampu, ktorou si svietila pri nočných obchádzkach medzi ranenými. Vojaci ju začali nazývať „Dáma s lampou“ – symbol nádeje v tme bolesti.

Jej práca však nebola len fyzická. Zaviedla hygienické štandardy, zlepšila stravu, postarala sa o ventiláciu priestorov. Výsledok? Úmrtnosť v nemocnici klesla zo 42 % na menej než 2 %. Vojaci ju milovali, britská verejnosť ju oslavovala a jej meno sa stalo synonymom obetavosti.

## Boje v tichu

Po návrate z vojny bola Florence už verejne známa, ale sama trpela – fyzicky vyčerpaná, s podlomeným zdravím a dlhodobou trpiacou chorobou, ktorá ju pripútala k posteli. Napriek tomu pracovala ďalej. Založila ošetrovateľskú školu v londýnskej nemocnici St. Thomas – prvú takúto inštitúciu, kde sa sestry školili systematicky a odborne.

Písala knihy, spracovávala štatistiky a radila vládam, ako reformovať zdravotnú starostlivosť. Jej najznámejšie dielo *Notes on Nursing* (Poznámky o ošetrovaní) sa



Navštívka, 1856 - 1857  
(zdroj National Porter Gallery)

dodnes považuje za základný text modernej ošetrovateľskej praxe.

## Ocenenia a odkaz

Za svoje zásluhy bola Florence ako prvá žena vyznamenaná Rádom za zásluhy britskej monarchie. Jej vplyv presiahol hranice Británie – jej myšlienky o hygiene, dôstojnosti pacientov a odbornej príprave sestier sa stali základom ošetrovateľstva na celom svete.

Zomrela 13. augusta 1910 vo veku 90 rokov. Jej odkaz však žije ďalej. Každý rok 12. mája – na výročie jej narodenia – si celý svet pripomína Medzinárodný deň sestier. A každá zdravotná sestra, každý ošetrovateľ, ktorý s láskou a odbornosťou pristupuje k pacientovi, v sebe nesie iskru Florence.

## Medzinárodný deň sestier

Medzinárodný deň sestier sa každoročne oslavuje 12. mája na pamiatku Florence Nightingalovej, ktorá je známa ako „zakladateľka moderného ošetrovateľstva“. Narodila sa 12. mája 1820. Počas krymskej vojny sa preslávila neúnavnou starostlivosťou o ranených vojakov a svojou prácou nielen zlepšila podmienky starostlivosti o pacientov, ale upozornila aj na význam hygieny a organizácie práce v nemocniciach.

Medzinárodný deň sestier sa prvýkrát oslavoval v roku 1965, keď sa v New Yorku konal kongres Medzinárodnej rady sestier (International Council of Nurses). Tento deň bol zvolený ako spôsob uznania práce sestier na celom svete.

**Spoločnosť Coloplast sa pripája ku gratulácii všetkým sestram a ďakuje im za ich úsilie, nasadenie a obetivosť v starostlivosti o našich o pacientov!**

# SenSura Mio XL a XXL – ako ho hodnotia stomici?

V októbri v roku 2024 spoločnosť Coloplast Slovakia uviedla na trh nové jednodielne stomické vrecká SenSura Mio XL a XXL. Sú primárne určené pre stomikov, ktorým bola vyvedená veľká stómia, ako aj pre tých, ktorí potrebujú zvlášť veľkú lepiacu plochu pre väčší pocit istoty – že im pomôcka na tele naozaj dobre drží a nepodteká.

Stomické vrecká SenSura Mio XL a XXL si od uvedenia na trh už našli svojich pravidelných používateľov a práve túto skupinu stomikov sme v marci oslovili s krátkym dotazníkovým prieskumom a požiadavkou, aby ohodnotili vlastnosti týchto nových vreciek.

Do prieskumu sa aktívne zapojilo 10 respondentov a ich odpovede vám teraz prinášame:

## „Aký je hlavný dôvod, prečo používate SenSura Mio XL a XXL?“

50 % respondentov uviedlo, že hlavným dôvodom je veľká stómia.

25 % z opýtaných malo normálnu veľkosť stómie, ale potrebovalo väčšiu istotu, že im pomôcka na tele dobre drží a nepodteká.

Viac ako polovica opýtaných používala vrecká XL a XXL dlhšie, ako 3 mesiace, pričom pre 75 % z nich to nebola prvá stomická pomôcka, na ktorú ich nastavili po operácii.

**Z vlastností**, ktoré si stomici na vreckách SenSura Mio XL a XXL najviac cenili, bola na prvom mieste veľkosť lepiacej plochy (100 %), nasledovala schopnosť kopírovať pohyby tela, jednoduchosť použitia a diskretnosť pomôcky, ktoré 75 % opýtaných označilo za veľmi dobré.

Vďaka **veľkej lepiacej ploche** je SenSura Mio XL a XXL schopná spoľahlivo držať na tele stomika počas celej doby nosenia – až do ďalšej výmeny vrecka. Toto tvrdenie uviedlo až 75 % opýtaných používateľov tohto typu stomického pomôcky.

Používanie SenSura Mio XL a XXL s extra veľkou lepiacou plochou prinieslo používateľom **vyšší pocit istoty a komfortu**. Až 75 %

z nich uviedlo, že cítujú výrazne vyšší pocit istoty pri nosení tejto pomôcky.

Napriek veľkosti XL a XXL sa používatelia **nečítia byť nijako obmedzovaní** pri svojich každodenných aktivitách. Na tomto sa zhodlo až 100 % opýtaných. Rovnako všetci opýtaní vyjadrili veľkú spokojnosť s používaním nových stomických vreciek, ktoré by odporučili používať aj iným stomikom.

A ako ste na tom vy? Tiež hľadáte stomickú pomôcku s väčšou lepiacou plochou pre vyšší pocit bezpečia a istoty? Takú, čo spoľahlivo drží na svojom mieste a prispôsobuje sa všetkým pohybom vášho tela bez toho, aby vás obmedzovala vo vašich každodenných aktivitách?

Možno sú stomické vrecká SenSura Mio XL a XXL tou pravou voľbou aj pre vás! Ak sa práve rozhodujete, či ich vyskúšať – zavolajte na bezplatnú infolinku 0800 159 159 a nechajte si poslať domov vzorky zdarma. Vyskúšajte a uvidíte! Možno práve vy rozšírite rady spokojných používateľov jednodielnych vreciek SenSura Mio XL a XXL.

## SenSura<sup>®</sup> Mio

### Nové, väčšie veľkosti prinášajú viacej možností použitia

#### Väčšia lepiaca plocha, rovnaký komfort

Na základe požiadaviek od stomických sestier rozširujeme naše portfólio značky SenSura Mio o pomôcky s veľkým vystrihovaním. Teraz máte možnosť presne vybrať tú správnu veľkosť pomôcky ešte väčšiemu okruhu pacientov.

Veľká lepiaca plocha a väčšie vystrihovanie je vhodné pre stomikov:

- tesne po operácii, kedy je stómia opuchnutá a mení svoju veľkosť
- s veľkými stómiami
- s komplikovanými stómiami
- dvojhlavňovými stómiami

#### Jednodielne uzavreté vrecká SenSura Mio pre veľké stómie (podskupina F1.1.2)

Kód poisťovne	Názov výrobku	Objed. číslo	Balenie ks	Množstvom limit
F7261A	uzavreté, s kontrolným okienkom, 10-70 mm, XL	183710	30	60 ks/mes

#### Jednodielne výpustné vrecká SenSura Mio pre veľké stómie (podskupina F1.1.3)

Kód poisťovne	Názov výrobku	Objed. číslo	Balenie ks	Množstvom limit
F7262A	výpustné, s kontrolným okienkom, 10-70 mm, XL	183760	30	90 ks/mes
F7263A	výpustné, s kontrolným okienkom, 10-100 mm, XXL	183780	30	90 ks/mes



„S väčšou lepiacou plochou už nezažívam bolesť alebo podráždenie v okolí stómie. Opäť som schopný byť aktívny naplno!“

Derek, používateľ SenSura Mio

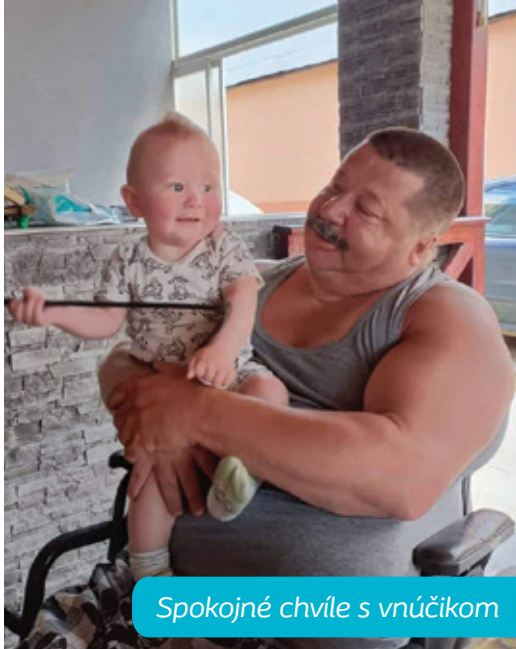


Všetky stomické pomôcky značky SenSura Mio sú nositeľmi unikátnej technológie BodyFit. Táto technológia elastických adhezív umožňuje:

- bezpečný kontakt s telom a jeho ochranu
- Flexibilitu pomôcky počas rôznych pohybov tela



Štefan Starosta s manželkou



Spokojné chvíle s vnúčikom



Vystrihnuté vrecko s veľkým otvorom

# Príbeh Štefana a jeho skúsenosť so SenSura Mio XL

Volám sa Štefan. Môj život sa navždy zmenil v roku 2007, keď sa mi počas práce v Nemecku stal vážny pracovný úraz. Koleso bagra mi prešlo cez brucho. Kolegovia okamžite volali záchranku, bol som v kritickom stave. Letecky ma previezli do nemocnice v Plzni, kde som podstúpil urgentnú operáciu. Rozdrvená panva, poškodené vnútorné orgány, masívne krvácanie – lekári neskôr povedali, že som prežil doslova zázrakom. Po operácii som sa prebudil do úplne iného sveta. Mal som vyvedenú kolostómiu aj urostómiu, moje telo bolo poznačené jazvami, bolesťou a nehybnosťou. Následne som bojoval s množstvom infekcií, komplikácií a zápalov. V nemocnici som strávil tri dlhé mesiace – každá chvíľa bola bojom o kúsok zlepšenia.

Po stabilizácii ma previezli späť na Slovensko, do nemocnice v Košiciach – Šaci. Tam som podstúpil niekoľko rekonštrukčných a plastických operácií. Lekári robili, čo sa dalo, no bolo jasné, že môj život sa už nikdy nevráti do starých kolají. Z aktívneho muža sa stal človek odkázaný na invalidný vozík a potrebu som vykonával do vreciek.

Bolo to ťažké. Telo bolelo, ale ešte viac bolela myseľ. Zrazu som nedokázal vykonať jednoduché úkony. Stal som sa závislým na pomoci iných – najmä mojej manželky. No práve ona bola tým svetlom, ktoré ma v najtemnejších chvíľach držalo nad vodou. So všetkou láskou sa o mňa starala, pomáhala mi každý deň s ošetrovaním, hygienou, motiváciou. Bez nej by som to nezvládol.

Urostómiu sme zvládli relatívne dobre, ale kolostómia bola náročná výzva. Moja brušná stena bola po toľkých zákrokoch značne poškodená – nerovná, plná jaziev. Každé nalepenie stomického vrecka bolo ako lotéria. Často podtekalo, najmä v noci – zobudili sme sa do mokrej postele, všetko znečistené. Bolo to psychicky veľmi náročné. Niekoľkokrát sme plakali od vyčerpania – ja z bezmocnosti, manželka od únavy.

Robili sme všetko tak, ako nás učili v nemocnici, no stále to nestačilo. Dokonca sme začali dávať igelitovú tašku ako „zá-

chranu“, keby vrecko opäť podteklo. Najhoršie obdobia boli v lete – horúčavy, pot, zapálená pokožka, začervenanie a nepríjemný zápach. Moje sebavedomie bolo na bode mrazu.

A potom – jedného dňa prišla zmena, na Facebook-u sme narazili na skupinu Kronika stomika. Spočiatku sme len čítali príbehy druhých, rady, tipy. Bolo neuveriteľné vidieť, že aj iní ľudia žijú so stómiou, aktívne cestujú, športujú, smejú sa. Zistili sme, že existuje množstvo rôznych druhov pomôcok, že stomická starostlivosť ide dopredu. A hlavne – že nie sme sami.

Najväčší problém u mňa bol veľký otvor na črevo, ktorý som si musel vystrihnúť na priemer až 8 cm. Na klasických vreckách potom neostávala žiadna lepiaca plocha. Výsledok? Neustále podtekanie, zápal a nepríjemnosti.

V skupine sme sa dočítali o SenSura Mio XL – stomických vreckách od Coloplast-u s veľkou lepiacou plochou. Bolo to ako dar z neba. Vyskúšali sme ich a hneď sme vedeli, že to je ono. Vrecko držalo, žiadne podtekanie, koža mala pokoj. A ešte jedno veľké plus – väčší objem vrecka znamenal, že sme nemuseli v noci stále vstávať a vyprázdňovať.

Dnes, hoci som imobilný, s kolostómiou aj urostómiou, môžem konečne povedať, že žijem. Inak, ale dôstojne. Viem sa zasmiat, vyjsť na terasu, užiť si spoločné chvíle s rodinou. Občas si pozriem futbal, rád počúvam hudbu a čo je najdôležitejšie – viem, že nie som na to sám.

Moja manželka je mojím anjelom. Denne mi dokazuje, čo znamená pravá láska a oddanosť. A komunita stomikov mi ukázala, že aj takto sa dá žiť naplno.

Ak čítaš tento príbeh a si možno na začiatku podobnej cesty, neboj sa. Je to ťažké, ale dá sa to zvládnuť. Nie je hanbou požiadať o pomoc či vyskúšať nové pomôcky. Hovorenie o problémoch môže priniesť pozitívnu zmenu v kvalite tvojho života. Aj ja som si myslel, že som všetko stratil – no dnes viem, že som veľa získal. Nový pohľad na život, silu a hlboký rešpekt k tým, ktorí stoja pri mne.

Text: Štefan Starosta

Každý životný príbeh je individuálny. Svoj zdravotný stav aj vhodnú stomickú pomôcku vždy konzultujte so svojim lekárom.

# Za oponou zákaznickeho servisu

## Srdce komunikácie Coloplast-u

Zákaznícky servis je miesto, kde sa stretáva odbornosť, empatia a každodenný kontakt s ľuďmi. Je to oddelenie, ktoré často počuje „ďakujem“ – a niekedy aj „pomôžte, prosím“. Porozprávala som sa s dvomi úžasnými kolegyňami, ktoré stoja za dôverou, ktorú si Coloplast u zákazníkov dlhodobo buduje. Verím, že vám ich odpovede pomôžu lepšie pochopiť, čo všetko sa skrýva za ich každodennou prácou – od riešenia praktických otázok až po budovanie skutočných vzťahov.

Nechajte sa inšpirovať ich príbehom a spoznajte, čo znamená robiť zákaznícky servis srdcom.

### PhDr. Lucia Ochabová: Zdravotná sestra telom aj dušou

Lucia má viac ako 28 rokov skúseností. Pracovala ako zdravotná sestra v nemocnici, na súkromných poliklinikách, ale aj v manažmente. Stála pri zrode najväčšej polikliniky na Slovensku, takže rozumie pacientom aj fungovaniu systému.

„Pre mňa je zákaznícky servis prirodzeným pokračovaním mojej profesie. Stále som v kontakte s ľuďmi, môžem im pomáhať, vysvetľovať, navigovať ich v nie vždy jednoduchých situáciách,“ hovorí Lucia.

S úsmevom dodáva, že aj keď už nie je priam pri lôžku, pomoc, ktorú poskytuje po telefóne či e-mailom, má svoj význam. „Veľakrát je to práve podpora, ktorú človek potrebuje – istota, že sa má na koho obrátiť.“

### Miroslava Krajčírová: 30 rokov v prvej línii

Miroslava je doslova hlasom Coloplast-u. Ako telefonický operátor pracuje už tri desaťročia a za ten čas stihla pomôcť tisícim zákazníkov. V spoločnosti Coloplast pôsobí približne rok a pol, no skúsenosti, ktoré si priniesla, sú obrovské. Špecializovala sa aj na komunikáciu s nastávajúcimi mamičkami a veľmi dobre rozumie tomu, aký dôležitý je citlivý a ľudský prístup.

„Každý telefonát je iný. Niekedy stačí rýchla informácia, inokedy ide o dlhší rozhovor, kde je treba vypočúť, upokojiť a hľadať riešenie. Najdôležitejšie je nezabudnúť, že na druhej strane je človek, nielen číslo alebo objednávka,“ hovorí Miroslava.

### Ako vyzerá váš bežný pracovný deň?

Práca v zákazníckom servise je dynamická a rôznorodá. „Každý deň sa točí okolo pacientov a ich potrieb. Spracúvame telefonické, mailové aj webové požiadavky, objednávky, poskytujeme informácie, usmerňujeme,“ opisuje Lucia.

**Mirka** s úsmevom dodáva: „Zo všetkého mám najradšej telefonickú komunikáciu. Tam cítim najviac živý kontakt s človekom, počujem emóciu, môžem reagovať hneď a osobne.“

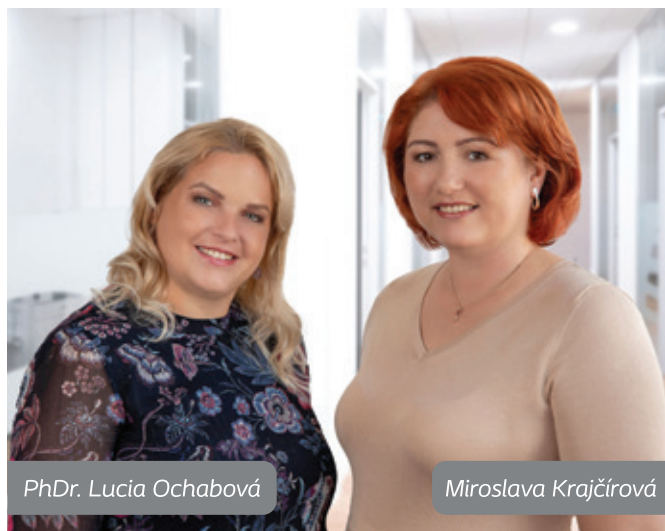
### Ako si udržiavate duševnú rovnováhu?

**Lucia:** U mňa jednoznačne vedie plávanie, je to pre mňa forma meditácie. Rada sa vzdelávam, veľmi rada cestujem, spoznávam nové destinácie, kultúry, chute aj vône. Stačí mi však aj kávička na terase s dobrou knihou alebo prechádzka v prírode. To všetko mi pomáha dobiť baterky. A nesmiem zabudnúť – sledujem nové trendy a učím sa niečo nové, čo môžem neskôr využiť aj v práci.

**Mirka:** Mňa najviac nabíja cestovanie na motorke, ten pocit slobody a vetra vo vlasoch je na nezapltenie. Oddychujem aj so psíkom, pri dobrej knihe alebo starých filmoch. Rada pečiem a milujem ručné práce – vyrábam darčeky na mieru, ako sú plienkové torty či kytice zo stúh. Je to moja forma relaxu a zároveň spôsob, ako potešiť druhých. A, samozrejme, prechádzky. Tie ma nikdy nesklamú.

### Máte nejakú príhodu, na ktorú nikdy nezabudnete?

**Lucia:** Áno, tých príhod je viac, ale jedna mi naozaj utkvela v pamäti. Volal nám pán, ktorý sa čerstvo po operácii s vývodom ocitol v úplne novej životnej situácii. Bol zúfalý, mal pocit, že sa mu zrútil



PhDr. Lucia Ochabová

Miroslava Krajčírová

svet a vôbec netušil, čo má robiť. Trvalo to dlhšie, ale rozprávali sme sa, vysvetlila som mu, ako sa má o seba postarať, aké pomôcky sú vhodné a ako ich má používať.

O pár týždňov zavolał znova a tentoraz pôsobil ako úplne iný človek. V hlase bolo cítiť pokoj a dokonca aj humor. Povedal mi: „Viete, vy ste boli moja prvá pomoc, keď som už neveril, že to zvládnem.“ A práve tieto momenty ma vždy znova a znova utvrďia, že aj keď sme „len na druhej strane linky“, vieme byť pre niekoho oporou v ťažkej chvíli.

**Mirka:** Raz mi volala staršia pani, ktorá mala problém s používaním stomických pomôcok. Bola veľmi zmätená a vystrašená.

Počas rozhovoru sme sa naladili „na jednu vlnu“, všetko som jej krok po kroku vysvetlila a upokojila ju.

O týždeň mi zavolala znova, len aby sa mi poďakovala a povedala, že si konečne verí a že to zvládne. Povedala vetu, na ktorú nezabudnem: „Vy ste mi dali viac než pomôcku. Vy ste mi dali pokoj do duše.“

#### Zákaznícky servis: Viac než len „call centrum“

Obe kolegyně sa zhodujú, že práca v zákazníckom servise si vyžaduje nielen znalosti produktov, ale aj silnú dávku empatie, trpezlivosti a profesionality.

„Sme tu pre ľudí. Náš cieľ nie je len odpovedať na otázky, ale byť oporou, poradiť a dodať istotu,“ uzatvára Lucia.

Text: Ing. Barbora Feketeová

Coloplast  
**Kontakt**

Bezplatná infolinka:

**0800 159 159**

(Po–Pi 8:00–16:00)

Email: [info@coloplast.sk](mailto:info@coloplast.sk)

Web: [www.coloplast.sk](http://www.coloplast.sk)

## Zákaznícky servis radí

# Potrebujete zvýšenú ochranu? Nový konvexný tesniaci krúžok Brava® Seal vám pomôže.



Toto riešenie je vhodné pre stomikov, ktorých stómia alebo jej okolie sú poklesnuté pod úroveň kože okolitého brucha.

Krúžok sa dá vytvarovať podľa potreby, rozstrihnúť a znovu spojiť. Môže sa použiť spolu s pastou. Neobsahuje alkohol, neštípe. Jednoducho sa odstraňuje a nezanecháva zvyšky. Konvexný tesniaci krúžok Brava Seal poskytuje vysokú príľnavosť k pokožke užívateľa aj k základnej podložke, vyplňa aj tie najmenšie záhyby a má vysoký stupeň flexibility, aby zabezpečil ochranné tesnenie počas pohybu tela.

Podporuje zdravie pokožky a pomáha jej zachovať optimálne pH. Tým podporuje prirodzené zdravie a funkčnosť kože v okolí stómie. Konvexný tesniaci krúžok Brava Seal je k dispozícii v 6 rôznych veľkostiach, aby sa prispôbil individuálnym potrebám a veľkosti stómie, a je tiež tvarovateľný, aby sa prispôbil individuálnym tvarom stómie, pričom si zachováva svoju konvexnosť.

## Ako na to?



Pri výmene stomickej pomôcky najprv vyberte konvexný krúžok z jeho obalu a odstráňte ochrannú fóliu z obidvoch jeho strán. Krúžok môžete rozťahovať a vytvarovať presne podľa potreby a tvaru vašej stómie. Nasadte ho okolo stómie a prilepte na pokožku tak, aby ste dosiahli dokonalé utesnenie. Po nalepení krúžku nalepte stomicкую pomôcku (podložku, 1-dielne vrecko) tak, ako ste zvyknutí. Môžete si prípadne pozrieť video-návod pomocou QR kódu a postupovať podľa neho.



Coloplast  
**Kontakt**



**0800 159 159**  
Bezplatná infolinka

PhDr. Lucia Ochabová, Miroslava Krajčírová  
Zákaznícky servis Coloplast Kontakt

# Spýtali sme sa...

Spoločnosť Coloplast pred časom ukončila výrobu šedých plastových vreciek na likvidáciu použitých stomických pomôcok. Dôvod bol jasný – znížiť záťaž na životné prostredie a podporiť udržateľnejší prístup. Nás zaujímalo, ako sa s touto zmenou vysporiadali samotní stomici. Spýtali sme sa...

## 1. Ako likvidujete použitú stomickú pomôcku?

## 2. Stotožňujete sa s myšlienkou ekologického prístupu?



**Anna Ledníková**  
Malacky,  
kolostomička

Pri výmene vrecka používam obaly od pečiva či toaletného papiera, ktoré máme bežne doma. Väčšie množstvo potom vkladám do nepriehľadnej igelitky, ktorými ma zásobujú rodina a známi. Záleží mi na budúcnosti mojich vnučiek a preto mi nie je ľahostajné, v akom stave im zanecháme životné prostredie.



**Anna Trenčanská**  
Topoľčany,  
kolostomička

Som stomička už 19 a pol roka a od samého začiatku používam na likvidáciu vrecká na ovocie, zeleninu alebo pečivo. Použitú stomickú vrecko najprv zabalím do novinového papiera, potom ešte do igelitového vrecka, aby nebolo vidieť jeho obsah. Keď cestujem alebo som v spoločnosti, používam farebné desiatové vrecká, ktoré si cielene kupujem.



**Ildikó Novotná**  
Košice,  
ileostomička

Použitú stomickú vrecku pred vyhodením vypláchnem a odlepím. Potom ich vkladám do malých vrecúšok – napríklad na ovocie, zeleninu alebo pečivo – a následne vyhadzujem do plastového odpadu. U nás doma dôsledne triedime odpad.



**Mgr. Nadežda Bieliková**  
Banská Bystrica,  
kolostomička

Použitú stomickú vrecku zabalím do igelitového vrecúška a vyhodím do komunálneho odpadu. Vrecúška však „recyklujem“ – využívam tie, v ktorých si z obchodu nosím ovocie, zeleninu, pečivo alebo chlieb.



# Stanislava Kocová

## Nikdy nestrácajte nádej



Stanislava Kocová, stomická sestra

Transanálna totálna mezorektálna excízia (TATME) je moderná chirurgická technika využívaná pri liečbe nízko uloženého karcinómu rekta. Hoci ide o pokrokový prístup s dobrými onkologickými výsledkami, pacienti môžu po operácii čeliť rôznym funkčným komplikáciám – najmä poruchám kontinencie a podráždeniu perianálnej kože.

Nasledujúca kazuistika opisuje prípad 61-ročného pacienta po TATME, ktorý po výkone trpel inkontinenciou stolice, následnou iritáciou kože prejavujúcou sa maceráciou a dermatitídou v oblasti konečníka a sprevádzanou neznesiteľnými bolesťami. Tieto pooperačné komplikácie bránili pacientovi vykonávať Kegellove cviky na posilnenie panvového dna. U pacienta narastala ťažká frustrácia a sociálna izolácia. Prehlbujuce sa komplikácie viedli k opakovaným hospitalizáciám a nakoniec k vyvedeniu dočasnej transverzostómie.

Život so stómiou si vyžaduje zásadné zmeny v starostlivosti o seba, hygienických návykoch, výžive a často aj v psychickom nastavení pacienta. Už pred operáciou bol psychický stav pacienta zlý, preto sme pomocou otvorenej a empatickej komunikácie vysvetlili dôvod operácie a očakávaný priebeh. Vyzdvihli sme význam stómie pre lepšiu kvalitu života a priblížili sme očakávanú zmenu životného štýlu. Poskytnutie písomných a vizuálnych materiálov pomohlo pa-

cientovi lepšie porozumieť problematike, znížiť úzkosť a strach z plánovaného výkonu.

Pacient podstúpil plánovanú operáciu s vyvedením dočasnej dvojhlavňovej transverzostómie. Stómia nepravidelného tvaru bola vyvedená pod pravým rebrovým oblúkom, pod úroveň kože v miernej trakcii. Na základe týchto skutočností sme okolie stómie tesnili stomickým krúžkom a lepili ploché stomické vrečko, aby sme predišli tlaku na peristomálnu oblasť a zabránili mukokutánnej separácii.

Počas pooperačného obdobia bol pacient oboznámený so starostlivosťou o stómiu. Pri uvažovaní o živote so stómiou spočiatku pociťoval úzkosť a neistotu, ale po rozhovoroch so stomickou sestrou aj manželkou sa jeho postoj zlepšil. Začal akceptovať zmenu. Na tretí deň po operácii bol pacient prepustený do domácej starostlivosti.

Počas nasledujúcich piatich dní pacient opakovane telefonoval so stomickou sestrou, pretože pociťoval diskomfort v peristomálnej oblasti – pálenie a bolesť. Na základe týchto skutočností pacient prišiel po šiestich dňoch od prepustenia z nemocnice na kontrolu k stomickej sestry. Po odlepení stomického vrečka sme zistili, že dolná časť stómie bola pod úrovňou kože a okraje kontaktné krvácali. Aj peristomálna oblasť bola macerovaná a na dotyk bolestivá.

Pri nepravidelne umiestnenej alebo reťahovanej stómii (stómia sa nachádza pod úrovňou kože) často dochádza k podtečeniu a následným peristomálnym komplikáciám, aké mal aj náš 61-ročný pacient. Po posúdení, ktoré zahŕňalo vizuálnu kontrolu kože, hodnotenie tvaru, výšky a farby stómie a nakoniec zhodnotenie vhodnosti používanej stomickej pomôcky, sme sa rozhodli pre zmenu typu stomickej pomôcky.

Stómia pacienta vyžadovala, aby sa mierne zvýšil tlak na jej okolie. To by zabezpečilo správny odtok stolice do vrečka a zabránilo podtekaniu výlučkov zo stómie. Rozhodovali sme sa medzi dvomi pomôckami: **SenSura Mio Convex Light 1-dielne výpustné stomické vrečko** a **SenSura Mio Convex Soft 1-dielne výpustné stomické vrečko**.

Nakoniec sme po vyskúšaní zvolili **SenSura Mio Convex Light 1-dielne vý-**

**pustné stomické vrečko**. Pacientovi sme opakovane vysvetlili, ako si má správne a pravidelne ošetrovať peristomálnu kožu a viackrát si vyskúšal techniku lepenia stomickej pomôcky. Súčasťou konvexnej pomôcky je aj stomický pás Brava, ktorý sme pacientovi upevnili na stomické vrečko a následne sme mu vysvetlili, prečo je dôležité používať ho pravidelne. Ďalšia kontrola bola naplánovaná o sedem dní. Samozrejme, pri ťažkostiach by pacient mohol prísť aj skôr, prípadne využiť možnosť telefonnickej konzultácie.

Nebolo to však potrebné. Po siedmich dňoch pacient prišiel vo veľmi dobrej fyzickej a psychickej pohode, dokonca sme zaznamenali aj prírastok na váhe 2 kg. Posúdenie stómie a peristomálnej kože potvrdilo zlepšenie pacientovho stavu. Koža v okolí stómie ho nepáli a nebolí, je bez macerácie a jazvy po fixačných stehoch sú v štádiu hojenia, bez zápalu. Profil tela sa zmenil, pacient pribral na váhe a začal sa aktívne venovať domácejmu hospodárstvu. Stomickú pomôcku sme zmenili na **SenSura Mio Convex Soft 1-dielne výpustné stomické vrečko**, pretože stómia vyžaduje už len minimálny tlak, resp. korekciu stómie a ochranu citlivej kože. Tento typ je jemnejší a pružnejší, takže umožňuje pacientovi väčšiu fyzickú voľnosť. Neustále je potrebné nosiť stomický pás Brava a venovať zvýšenú pozornosť peristomálnej koži. Pacientovi sme odporučili kontrolu o šesť týždňov, v prípade potreby aj skôr. Vyvedenie stómie predstavuje závažný zásah do života. Kvalitná príprava a informovanie pacienta pred aj po vyvedení stómie je hlavným pilierom úspešnej adaptácie na nový spôsob života. Multidisciplinárny prístup, dôraz na individualitu pacienta, empatická komunikácia a správne zvolená stomická pomôcka sú kľúčové prvky pre zabezpečenie optimálnej kvality života stomika. Neodmysliteľnou súčasťou „nového“ života stomika je stomická sestra, ktorá je odborníkom aj oporou. Pomáha pacientovi zvládnuť náročné obdobie spojené so zmenou telesného obrazu, sebaobsluhy a životného štýlu.

Text: Stanislava Kocová  
Chirurgické oddelenie, FNSP Prešov

# Podpora pacientov s IBD

Crohnova choroba a ulcerózna kolitída patria medzi nešpecifické chronické zápalové ochorenia tráviaceho traktu (Inflammatory Bowel Disease – IBD). Pacientov s týmito diagnózami už 32 rokov podporuje Slovak Crohn Club (SCC), ktorý dnes združuje nielen samotných IBD pacientov, ale aj ich rodinných príslušníkov a blízkych, ktorí majú záujem a potrebu viac pochopiť pacientov s celoživotným autoimunitným ochorením IBD. Na Slovensku žije s IBD cca 28 000 ľudí – a ich počet naďalej rastie, najmä medzi mladými dospelými. Avšak toto ochorenie môže postihnúť každú vekovú kategóriu vrátane detí, dospelých aj seniorov.

### Poslanie a aktivity Slovak Crohn Clubu

Slovak Crohn Club vznikol v roku 1993 z iniciatívy doc. MUDr. Marianny Prikazskej, CSc. a od roku 1995 je členom Európskej federácie klubov s IBD ochoreniami (EFCCA). Taktiež je členskou organizáciou Asociácie na ochranu práv pacientov (AOPP) a mnohé edukačné aktivity zastrešuje Slovenská gastroenterologická spoločnosť (SGS). Od mája 2018 vedie klub Mgr. Veronika Ivančíková, ktorá je nielen predsedníčkou, ale aj IBD pacientkou.

### Hlavným poslaním SCC je:

- združovanie pacientov s Crohnovou chorobou (MC) a Ulceróznou kolitídou (UC), umožnenie ich vzájomného kontaktu a výmenu teoretických a praktických skúseností súvisiacich s týmito chorobami (životospráva, diéta, možnosti športových aktivít...),
- získavanie informácií o chorobách MC a UC, o nových spôsoboch liečby a distribuovanie týchto poznatkov medzi našimi členmi prostredníctvom odborných prednášok vo forme seminárov a patientskych konferencií, online komunikácie (web, sociálne médiá), časopisu Bulletin, vlastnej televíznej relácie „IBD pod kontrolou“ na TV Doktor a mobilnej aplikácie s rovnakým názvom „IBD pod kontrolou“,
- organizovanie edukačných stretnutí s odborníkmi z viacerých oblastí (gastroenterológia, chirurgia, dermatológia, reumatológia, psychológia a i.), rekondičných pobytov pre členov Slovak Crohn Clubu a ich rodinných príslušníkov, kde sú súčasťou programu aj cvičenia pilates, joga a Qi Gong, turistické výlety, odborné prednášky a najmä vzájomná podpora rozširujúcej sa komunity IBD pacientov,
- spolupracovanie s európskymi organizáciami podobného zamerania, ako aj s domácimi odbornými spoločnosťami, patientskymi organizáciami a ďalšími partnermi, ktorí môžu prispieť k zlepšeniu zdravotnej a sociálnej úrovne pacientov,
- publikačná činnosť: edukačné printové materiály pre IBD pacientov v spolupráci s lekármi a odborníkmi, aby sa pacientom dostali relevantné a overené odborné informácie v „patientskej“ reči.



Fotoarchív Crohn Club





Fotoarchív Crohn Club

Našou hlavnou úlohou je združovať pacientov s Crohnovou chorobou a ulceróznou kolitídou, prepájať ich a vytvárať bezpečný priestor na výmenu skúseností. Najmä pre novodiagnostikovaných pacientov je dôležité vedieť, že v tom nie sú sami a že sa môžu obrátiť na niekoho, kto si tým prešiel. Mnohí naši členovia dokazujú, že aj s chronickým ochorením sa dá žiť naplno – máme medzi sebou športovcov, cestovateľov, mladé rodiny aj seniorov. Dôležité je vedieť, že život sa diagnózou nekončí, len sa zmení, ale s podporou okolia a dostupnými zdrojmi informácií sa každé ochorenie dá zvládnuť.



Fotoarchív Crohn Club

Najťažšie je prijať, že ide o chronické ochorenie, ktoré vám zmení život. Prichádzajú obdobia, keď je človek v remisii a cíti sa dobre, ale aj ťažké relapsy, kedy choroba vzplanie. Často sa pridružujú aj psychické ťažkosti, úzkosť či depresia. Vždy hovorím, že je dôležité nesnažiť sa ísť proti chorobe, ale prijať ju ako súčasť života. Pomáha otvorená komunikácia s rodinou, lekármi aj komunitou, v ktorej žijeme. Je dôležité, aby učiteľ, spolužiak, zamestnávateľ či kolega vedel, že IBD ochorenie je nevyspytateľné a preto môže pacient potrebovať voľno na regeneráciu možno častejšie ako iní ľudia. Okolie potom pochopí situáciu a my, pacienti, sa nemusíme hanbiť za situácie, ktoré IBD so sebou môže priniesť. A hlavne – nikdy sa nehanbiť požiadať o pomoc.

#### Aplikácia IBD pod kontrolou a prezentácia SCC v TV Doktor

V posledných rokoch sa pacientom s IBD na Slovensku otvorila nová možnosť, ako získať lepší prehľad o svojom ochorení - mobilná aplikácia „IBD pod kontrolou“. Táto aplikácia umožňuje pacientom jednoducho zaznamenávať príznaky, sledovať priebeh ochorenia, uchovávať výsledky vyšetrení a pripomínať si užívanie liekov či termíny návštev u lekára. Pacienti sa tak môžu aktívne podieľať na manažmente svojho zdravia.

Naša relácia „IBD pod kontrolou“ na TV Doktor je aj formou zvyšovania povedomia o tomto ochorení pre širokú verejnosť. Oboznámiť nielen IBD pacientov, ale aj verejnosť sa snažíme aj prostredníctvom kampaní, tlačových konferencií a mediálnych výstupov počas Svetového dňa IBD ochorení, ktorý si každoročne pripomíname 19.mája.

#### Ako sa stať členom Slovak Crohn Clubu?

Členom sa môže stať každý pacient s Crohnovou chorobou alebo ulceróznou kolitídou, ich rodinní príslušníci či záujemcovia o podporu činnosti klubu. Slovak Crohn Club je tu pre všetkých, ktorí sa chcú dozvedieť viac o živote s IBD, získať podporu a prispieť k lepšiemu povedomiu o týchto ochoreniach na Slovensku.

Prihlasovací formulár a ďalšie informácie sú dostupné na webovej stránke [www.crohnclub.sk](http://www.crohnclub.sk).



**Slovak  
Crohn Club**

**Telefón :** +421 918 216 184

**Email:** [predsednictvo@crohnclub.sk](mailto:predsednictvo@crohnclub.sk)

**Web:** [www.crohnclub.sk](http://www.crohnclub.sk)

**FB:** @crohnclub

**Instagram:** slovakcrohn\_club

**Youtube:** Slovak Crohn Club

*Text: Mgr. Veronika Ivančíková,  
predsedníčka Slovak Crohn Club*

# Môj príbeh

Dominika, 26 rokov

Volám sa Dominika a mám 26 rokov. Môj zdravotný príbeh sa začal písať v roku 2014, keď sa z ničoho nič objavili prvé vážnejšie problémy – nechutenstvo, náhle chudnutie, časté trávenie času na toalete a opakované zvracanie. Nasledovali vyšetrenia, dlhé hospitalizácie a nakoniec verdikt: Crohnova choroba.

Ako mnohí z vás vedia, život s Crohnom je ako jazda na horskej dráhe – raz hore, raz dole. Roky som s tým bojovala, niekedy bolo zle, potom dlho dobre. Až som sa nakoniec ocitla pred neľahkým rozhodnutím – stómia.

Istý čas sa zdalo, že mám všetko pod kontrolou. No minulý rok prišiel zlom. Náhly zdravotný kolaps, extrémna strata hmotnosti – vážila som sotva 40 kíl – a ďalšia dlhá hospitalizácia. Namiesto dní plných pohybu a smiechu prišli vyčerpanie, bolesť a neistota. Bolo jasné, že moje telo to už samo nezvládne. Vyšetrenia potvrdili, že moje hrubé črevo je vo veľmi zlom stave a bude potrebná operácia.

Prvé zmienky o stómii ma zaskočili. Priznávam, dovtedy som o nej veľa nevedela. Bola to pre mňa veľká neznáma. Ale práve vtedy prišla do môjho príbehu úžasná osoba – stomická sestra Evka Beňová. So svojou pozitívnou energiou a ľudským prístupom mi otvorila oči. Pomohla mi pochopiť,

čo ma čaká, a zároveň mi dodala silu a nádej. Práve vďaka nej som si povedala: „Chcem tú operáciu. Chcem späť svoj život.“

Operácia prebehla úspešne a po prebudení som mala na bruchu stómiu. Už na druhý deň som sa začala pomaly hýbať, aby sa črevá rozhýbali. Po štyroch dňoch mi oznámili, že môžem ísť domov. Ten deň som nedočkavo očakávala. Stomická sestra nás doma vybavila všetkým potrebným a môj ocko dostal podrobný tréning, ako sa o mňa a o stómiu starať.

Samozrejme, obavy tu boli. Všetci sa pýtali,



Fotoarchív Dominika

li, ako sa s tým vyrovnám, ako zvládnem každodenný život – najmä keď mám doma svojho štvornohého priateľa, koňa. Ale práve to ma poháňalo dopredu. Odmietla som sa uzatvoriť alebo ľutovať. Chcela som žiť normálne – a tak som začala.

Život so stómiou ma naučil, že nič nekončí. Práve naopak – všetko sa môže znovu rozbehnúť. Krok po kroku som sa vracala do bežného režimu, znova som trávila čas s partnerom, naším psikom a po dvoch mesiacoch som si splnila sen – opäť som vysadla na koňa. Ten moment bol pre mňa symbolický. Bol to návrat k slobode, k sebe samej.

Od operácie prešiel už rok. A dnes viem, že stómia nie je prekážka. Je to súčasť môjho príbehu. Naučila ma veľa – o sebe, o ľuďoch, ktorí ma milujú, a o sile, ktorú v sebe mám. Mám okolo seba úžasnú rodinu, partnera, pár najbližších priateľov – a samozrejme nezabudnuteľnú Evku, ktorá mi ukázala, že aj s vývodom na bruchu môže byť život plnohodnotný.

Som nesmierne vďačná chirurgickému oddeleniu v Žiline za profesionálny prístup, za to, že ma doslova postavili na nohy. A hlavne – za ľudí, ktorí mi ukázali, že ani tie najťažšie situácie nemusia znamenať koniec. Len nový začiatok.

Text: Dominika Hulinová



Fotoarchív Dominika



Každý životný príbeh je individuálny. Svoj zdravotný stav aj vhodnú stomickú pomôcku vždy konzultujte so svojim lekárom.

# Krížovka

Výhercovia z minulého vydania Helios OC – zima 2024:

František L., Čaňa

Jaroslav H., Senec

Darina B., Leopoldov

Výhercom gratulujeme a posielame výhru na ich adresu.

Správna odpoveď z minulého čísla:

1. Časť krížovky: „Zemiakov“

2. Časť krížovky: „2.a 3. na Jozefa bude na ľade“

Praha vďaka svojej polohe priťahovala kupcov už v predhistorických dobách, no zlatý vek zažila v stredoveku počas vlády Karla IV, kedy sa mesto zmenilo na skutočné veľkomesto. Pod jej dnešný vzhľad sa však podpísali aj ďalšie obdobia, takže výsledkom je kombinácia rôznych štýlov, od gotiky cez baroko až po renesanciu. Návštevník Prahy (ktorá nesie prívlastky stovežatá alebo zlatá) by iste nemal vynechať prehliadku historického jadra so známymi astronomickými hodinami (Pražský orloj). Ďalšie zaujímavé miesta sú napríklad Staromestské námestie, Karlov most, Pražský hrad, Katedrála sv. Víta, Václava a Vojtěcha alebo (*tajnička*), ktorá pravdepodobne nesie názov podľa zlatníkov, ktorí tu žili v 16. storočí. No nielen pamiatky robia Prahu zaujímavou. Turistov určite priťahuje aj známa česká gastronómia a české pivo.

Autor: Juraj Mitošinka	týkajúci sa tlenia	oblasť poľovačky	značka striebra	zmiešaný typ pisma (typ.)	Pomôcky: ETS, yam, inlay, fiš, syt, RIM	Tajnička	vojenské hlásenie (zastar.)	televízna spoloč- nosť Etiópie	ukazova- cie zámeno	mužské meno	klesla k zemi
zasiahni cieľ					ohľad vzorec oxidu cínateho						
platné zákony											
značka elektrón- vultu			pálenka (hovor.) kozme- tický krém						zn. pre abhenry vliatok do zuba		
prvok zn. Sn				mužské meno jedlo (zastar.)				skr. štátu Illinois ucho, po anglicky			
očná dúhovka					nájom, prenájom skriňa motora						
Pomôcky: iris, Indra, lombs, karter	silný hrubý baliaci papier	kutaním našiel staroindic- ké božstvo								biť, udierať (det.)	vždyzele- ná para- zitická rastlina
vznášal sa vo vzduchu							otroci (bás.) s, so, po nemecky				
osobné zámeno				MPZ Mau- retánie žrde na vozoch				druh anglického tanca zmeták			
rímske číslo 1500			nevlastný otec citoslovce ľútosti						značka céria skr. vodnej elektrárne		
robil návrh, projekt											
púšť v severnej Afrike							Peter (dom.)				



Neváhajte a posielajte správne odpovede aj naďalej a nabudúce sa šťastie usmeje možno na vás!

Žrebujeme 3 správne odpovede a trom výhercom zasielame **praktický darček!**

Správne odpovede nám môžete zaslať poštou na adresu **Coloplast Slovakia, s.r.o. Galvaniho 15/C**

**Bratislava 821 04** alebo mailom na adresu **info@coloplast.sk**. Držíme palce.



Prihláste sa do  
Coloplast Kontakt  
na **0800 159 159**  
a žiadajte doplnok pre  
stomikov **zdarma**,  
každý polrok.



**Vernostný program**  
pre stomikov

## Vernostný program pre stomikov

Doplnok zdarma!

- ✓ Vernostný program **Coloplast Kontakt**.
- ✓ Je určený pre stomikov.
- ✓ Bez ohľadu na značku pomôcky.
- ✓ Doplnok zdarma každý polrok.
- ✓ **Zavolajte na infolinku**  
 **0800 159 159**  
 **Bezplatná infolinka**

**Pásy Brava**  
pre väčšiu bezpečnosť (10 ks)



**Nožničky pre stomikov**  
(aj pre ľavákov)



**Rúšky**  
hygienické čistiace



**Praktická taštička**  
pre stomikov

