

# Helios

Zima  
2021

Časopis  
nielen pre ľudí  
so stómiou

Rozhovor  
Neobyčajný  
príbeh dvoch  
obyčajných žien

TÉMA

*Ako sa dostať  
k pomôckam*

HLAVNÉ TÉMY

**PytlíkART**

*Hernia a vypuklý  
telesný profil*

*Sex so stómiou*



**Coloplast**



# Milí čitatelia Heliosu!



... klop, klop, prichádza k vám nové číslo časopisu Helios so štipkou vianočného ducha. Pesnička „Každý deň budú vraj Vianoce“ od skupiny Lojzo a Meko Žbirku už mi znie v hlave od

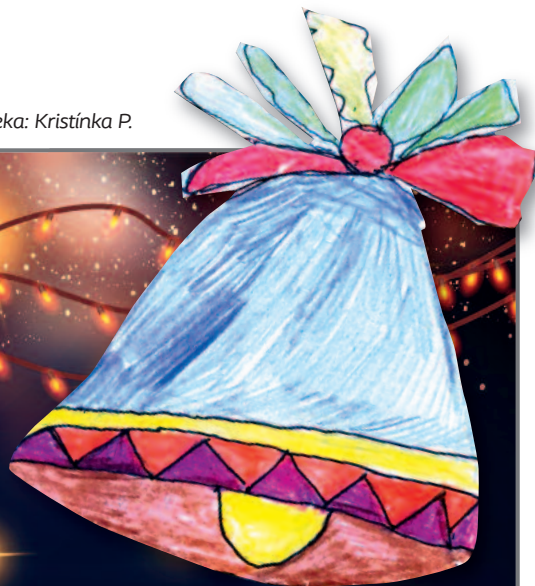
septembra vďaka vystavenému vianočnému tovaru v obchodných reťazcoch. Možno ich stratégia nie je zarobiť, ale len sa starať o naše zdravie tým, že nakupujú priebežne od septembra

a tesne pred Vianocami nebudeš mať stres, že nemáš darčeky, výzdobu a pohostenie. Čo sa týka kupovania darčiekov, tak sú skupiny ľudí, ktorí už počas roka kupujú darčeky, ďalší tak v septembri začínajú rozmyšľať a postupne kupovať a tretia skupina posledné dni pred Vianocami štýlom stres-panika alebo jééj, zajtra sú Vianoce, tak idem niečo kúpiť... A potom sú ľudia medzi tým, ako možno ja. Celý rok počúvam rodinu, známych po čom túžia alebo čo im chýba, aké majú záľuby, aký šport majú radi. V novembri si urobím zoznam darčiekov a čo sa dá, objednáme cez

internet. A čo sa nedá, tak sa snažím zohnať v decembri, ale neviem, prečo :-) vždy na poslednú chvíľu. Ale vanilkové rožky a medovníky stíham vždy! :-) Ale napriek tomu, že darčeky k Vianociam patria, hlavne, keď sú v rodine deti, tak najkrajším a najväčším darom je „spomalenie času“, pokoj, pohoda, stretnutia rodiny, blízkych a priateľov, láska, spolupatričnosť, pokora, šťastie, vďaka. To je ten pravý duch Vianoc!!!

**Mgr. MÁRIA ŽIAKOVÁ, dipl. s.**  
Zákaznícky servis Coloplast Kontakt

Autor kresby zvončeka: Kristínka P.



Spoločne so všetkými kolegami  
vám prajem krásne, pohodové  
a ničím nerušené prežitie vianočných sviatkov  
a hlavne pevné zdravie v novom roku!

Mgr. Mária Žiaková, dipl. s.  
Zákaznícky servis Coloplast Kontakt



0800 159 159



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



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

# Obsah



- 4 Z vašej pošty...
- 6 Recept na dlhovekosť nemám
- 9 Ako sa dostať k zdravotníckym pomôckam a nevychádzať von z domu?
- 10 Zaostrené na vypuklý telesný profil
- 12 Spýtali sme sa...
- 13 Bezplatná informačná linka Coloplast Kontakt
- 14 Stalo sa v uplynulých mesiacoch a týždňoch...
- 15 Radíme mamičkám
- 16 PytlíkART
- 18 Sme k vám ešte bližšie!  
Interaktívny sprievodca na [www.coloplastkontakt.sk](http://www.coloplastkontakt.sk)
- 19 Sex so stómiou

Titulná strana:  
Valéria a Anna Ferenčíková

 **Coloplast** - - -

## Helios

časopis nielen pre ľudí so stómiou  
Zima 2021

Vychádza za odbornej podpory:  
Prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.

Redakčná rada: Mgr. Lucia Ochabová,  
Mgr. Mária Žiaková, Ing. Peter Laudon,  
Mgr. Peter Chmelko, Ing. Adriana Šatková,  
Petra Fecková, skupina stomických sestier  
Coloplast Ostomy Forum

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

Realizácia časopisu:  
ZimPress, s. r. o., Vajnorská 135, Bratislava

Časopis Helios je súčasťou služieb Coloplast  
Kontakt určených pre ľudí so stómiou.

Coloplast, SenSura Mio, Brava a Comfeel sú  
ochranné známky.

Publikovanie článkov, obrázkov alebo ich častí je  
možné iba so súhlasom vydavateľa. Všetky práva  
vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko.



Coloplast  
 **Kontakt**

**0800159159** BEZPLATNÁ  
INFOLINKA

**Pridajte sa!  
Sledujte nás!**

Coloplast na



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



# Z vašej pošty...



„ Srdečne ďakujem za blahoželanie k narodeninám. Budte zdraví a šťastní. J. G. ”



„ Vážená redakcia časopisu Helios!

Váš časopis ma vždy poteší, keď ho dostanem. Rada si prečítam o ľuďoch, ktorých postretol rovnaký osud ako mňa. V minulom čísle sa mi páčil príbeh pani Jany Hubáčkovej z Prahy, ktorá napriek zdravotným ťažkostiam nestráca optimizmus a venuje sa svojim záľubám. To mi dodáva odvalu, aby som niečo podobné mohla skúsiť aj ja. Páčil sa mi aj rozhovor so stomickou sestrou pani Beňovou. Prialo by som si chodiť do stomickej ambulancie k nej, ale do Žiliny to mám naozaj veľmi ďaleko. Prajem vám všetko dobré a ďakujem, že nám pripravujete taký pekný časopis.

Vaša čitateľka Helena



„ Milí priatelia, úprimne vám ďakujem, že ste tak šalamúnsky vyriešili môj problém s hľadáním predmetných nožničiek. Veľmi si vážim vašu ústretovosť. Nech sa vám darí! Veľa zdravia! Ludovít F. ”



„ Dobrý deň, týmto sa chcem poďakovať pani Ochabovej za jej nezištnú a promptnú pomoc pri zabezpečení pomôcky pre stomikov – sprej BRAVA. Obrátila som sa na ňu s prosbou o pomoc pri zabezpečení uvedeného spreja a popísala som jej môj problém. Keďže som stomikom od mája t. r., nemám ešte také skúsenosti, ale p. Ochabová neváhala ani minútu a okamžite zariadila potrebné - zaslanie vzorky spreja BRAVA. Pretože mám po operácii otvorené rany, chodím 3x týždenne na chirurgiu na ošetrovanie rán a tiež na rehabilitácie. Pani Ochabová sa vedela vcítiť do môjho psychického problému – že si častejšie mením stomické vrecká, za čo som jej nesmierne vďačná. A týmto chcem vyzdvihnúť i ľudí vo firme, ktorí pre nás pracujú a svoje povolanie neberú iba ako povolanie, ale pracujú so srdcom a s citom. Veľká vďaka vám všetkým, veľmi si to vážim a ste pre mňa veľkou oporou.

S úctou a vďakou  
Reháneková





“ Vážené dámy,  
prijmite srdečný  
pozdrav až  
z Bardejova. Veľmi  
pekne ďakujem za  
nezištnú pomoc. Veľa  
zdravia a úspechov  
v práci vám praje  
Vladimír P. ”



“ Chcel by som sa poďakovať môjmu dodávateľovi  
uropomôcok Richardovi de Riggovi za rýchlu pomoc pri  
riešení problému a rýchleho dohodnutia stretnutia  
stomickej sestry z urologického oddelenia. Veľmi si vážim  
ich vysokú odbornosť pri riešení problému. Navrhli mi dve  
riešenia, z ktorých si jedno vyberiem. Ešte raz veľká vďaka! ”  
Vlado Hlatky



“ Ďakujem za  
blahoželanie  
k narodeninám,  
ďakujem za  
starostlivosť o nás  
chorých, prajem veľa  
zdravia a úspechov.  
Veľká vďaka.  
S úctou  
Božena D. ”



“ Vážené milé dámy! Lucka a Mária, veľmi pekne vám  
ďakujem zo srdca za blahoželanie k mojim narodeninám.  
Veľmi milo ste ma prekvapili a potešili. Ste úžasné.  
A ešte vám ďakujem za zaslanie pre mňa novej pomôcky  
Sensura Mio Convex Flip. Veľmi mi vyhovuje, srdečná vďaka!  
Želám vám pevné zdravie, šťastie a veľa úspechov. ”  
Viera Z.



## Napište nám, čo si myslíte!

Napište nám, čo si myslíte! Čo sa vám v Heliose páči, ale aj čo vám chýba. Najzaujímavejšie tri listy alebo maily odmeníme **1 balením lepiacich pásovk BRAVA pre väčší pocit istoty.**

Vaše listy adresujte na:  
**HELIOS**  
Coloplast Slovakia, s. r. o.  
Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava  
alebo na:  
[info@coloplast.sk](mailto:info@coloplast.sk)



**Na ďalšie číslo Heliosu sa môžete tešiť v lete 2022.**

# Recept na dlhovekosť nemám

Príbeh dvoch žien, ktoré sa museli naučiť žiť s jednou stómou

Keď som si dohadovala stretnutie so 104-ročnou pani Annou Ferenčíkovou, myslela som si, že vám sprostredkujem jej príbeh života so stómou. Pani Anna sa stala stomičkou vo svojich 91 rokoch. Už to samo o sebe je naozaj veľmi nezvyčajné. Avšak keď som sa s pani Annou začala rozprávať, zistila som, že neoddeliteľnou súčasťou jej príbehu je aj jej nevesta – pani Valéria Ferenčíková. Tá sa totiž o svoju svokru Annu nielen príkladne stará, ale aj ošetruje jej stómiu, pretože na to by už stará pani sama nestačila.

Text: Adriana Šatková  
Foto: súkromný archív Anny  
a Valérie Ferenčíkových

**A**nna je na svoj vek čulá a človek by jej skôr hádal niečo okolo 85-ky, ako pár rôčkov po stovke. Osobne som sa s takým seniorským človekom ešte nikdy predtým nestretla. Na moje prekvapenie sa pohybuje rezko, hoci s oporou palice. Aj v tomto pokročilom veku sa zaujíma o svoje okolie, hoci sluch jej už dobre neslúži.

Pani Anna sa narodila – áno, spočítali ste to správne – ešte za Rakúsko-Uhorska, v roku 1917. Zažila Prvú Československú republiku, ale ako hovorí: „V tých časoch

sa žilo na východe Slovenska úplne inak ako v súčasnosti. Ako mladá som sa veľa narobila na poli. Všetko sa vtedy robilo ručne, nie ako dnes, keď jeden kombajn zvládne prácu desiatky ľudí. Kíná, divadlá či koncerty sme vôbec nepoznali, ale zato nám bolo aj tak veselo...“ usmieje sa. Zažila 2. svetovú vojnu a po nej nástup komunizmu, na ktorý spomína s bolesťou. Bola svedkom prenasledovania, zatýkania, mučenia a šikany nevinných kňazov a mníchov v miestnych kláštoroch, čo sa jej zvlášť dotýkalo, pretože je hlboko veriacou

osobou. Spomína, ako komunisti nevinných kňazov držali o hlade, o smáde. Zatkli i kňaza v ich dedine, a tak na bohoslužby musela dochádzať kilometre pešo do vzdialenej dediny.

## August 1968 v Československu

Na august 1968 spomína tiež nerada. Keď vtrhli na územie vtedajšieho Československa okupantské sovietske vojská, mala naozaj strach. Spomína, ako sa ona, jej rodina i ostatní dedičania schovávali

v pivniciach, zatiaľ čo sa ozbrojení sovietski okupanti premávali v tankoch po ich dedine, aby ochránili obyvateľstvo pred „kontrarevolucionármi“. Sametovú revolúciu zažila už ako dôchodkyňa, keď mala 72 rokov. O spoločenské dianie sa dnes zaujíma už len okrajovo.

„Manžel mi zomrel v roku 1995, keď som mala 78 rokov. Odvtedy som žila sama vo svojom dome v Lesnom. O všetko som sa dokázala postarať sama do mojich 90 rokov. Aj si navariť, aj dom obhospodáriť, aj domácnosť udržiavať. I do kostola som sama zašla. V roku 2008 mi zistili zhubný nádor na hrubom čreve a preto ma museli operovať. Keď som sa po operácii zobudila, mala som stómiu.“ Do rozhovoru sa tu zapojila aj v úvode spomínaná nevesta – pani Valika: „Svokra až do operácie bývala sama. No po návrate z nemocnice to už pre ňu nebolo možné. Pre oveľa mladších ľudí je ošetrovanie stómie veľký problém, nieto pre 91-ročnú ženu! Na začiatku bola zo stómie nešťastná. „Čo je to, preboha, za čudo? Čo ja toto na staré kolena mám?“ Tak sa pýtala. Pani Anna sa zmierila so stómou až po niekoľkých mesiacoch. Jednoduché to pre ňu nebolo. Pani Valika pokračuje: „Vedeli sme, že svokru už nemôžeme nechať samu na seba. Po operácii bola zoslabnutá a o stómiu by sa už sama starať nedokázala, nieto ešte o domácnosť a hospodárstvo. Prestáhovali sme ju teda k nám. Stáhovala sa k nám však s plačom. Nerada opúšťala svoj dom.“



Pani Valéria Ferenčíková (v strede) so speváckym súborom Kalina

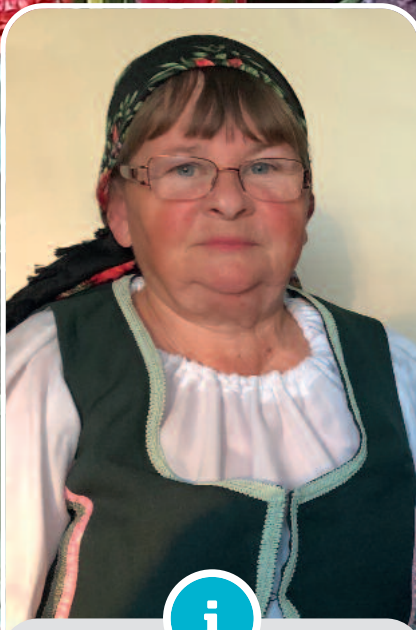




i

### Anna Ferenčíková (104)

sa narodila v Lesnom neďaleko Michaloviec, kde žila takmer celý svoj dlhý život. Keď mala 90, presťahovala sa do Pavloviec. Pochádza z piatich detí, bola vydatá a vychovala troch synov. Má 5 vnúčat, 12 pravnúčat a dokonca už aj jednu praprapravnučku. V jej rodine sa takého vysokého veku ako ona nikto iný nedožil. Hovorí zemplínskym nárečím.



i

### Valéria Ferenčíková (63)

nevesta, manželka syna pani Anny Ferenčíkovej Vladimíra. Pracovala ako vedúca predajne Jednota, dnes je už na dôchodku. Má 3 deti a 4 vnučky. Je členkou speváckeho súboru Kalina.



Pani Anna Ferenčíková  
v deň svojich 104. narodenín







Anna Ferenciková vo svojom obľúbenom  
hojdacom kresle v záhrade

Ale iná možnosť nebola. Ošetrovanie stómie som si na starosť zobrala ja.“ Ľahké to však nebolo ani pre pani Valiku: „To viete, na začiatku som mala s ošetrovaním stómie problémy. Bola som takpovediac hodená z mosta do vody. Priznám sa, že ma najprv napínalo, musela som pri ošetrovaní používať rúško. Ale postupne som si zvykla. Svokra najprv nechcela chodiť ani do kostola. Bála sa, že jej vrecko podtečie. Časom som nabrala pri vymieňaní vreciek istotu a v kostole k žiadnej nehode neprišlo. Dnes mi to už ide od ruky. Používam dvojdielny uzavretý systém SenSura Mio Click. Funguje perfektne.“ Chváli si pani Valika. A ja ju začínam obdivovať. Nepoznám nikoho vo svojom okolí, kto by sa takto príkladne staral o svoju svokru. Navyše o svokru so stómiou! Možno svoju mamu... Dnes ľudia väčšinou rozmýšľajú, ako čo najrýchlejšie svojich starých chorých príbuzných umiestnia do domova

sociálnej starostlivosti. Málokto je ochotný takto sa obetovať. Pre pani Valiku je to samozrejmosť. Hoci sama má problémy so srdcom. Okrem starostlivosti o svokru je na nej aj celá domácnosť. Spoločne s manželom sa stará o veľkú záhradu s hospodárstvom. Stíha byť manželkou, opatrovatelkou aj babkou svojim trom vnúčatám i kostolníčkou v kostole. Má čas aj na seba? „Môj najväčší relax je spievanie vo folklórnom triu Kalina. Pondelky od šiestej do ôsmej večer mám vyhradené len pre seba – vtedy sa venujem spevu a nácvikom. To je moja psychohygiena.“ A čo pani Anna? Má aj ona ešte niečo, čo ju teší? „Už nikam nechodím, ani do kostola. Omše si pozriem v televízii. Rada sa prejdem po záhrade alebo si sadnem do obľúbeného hojdacieho kresla, kde občas aj zaspím. Deň mi pomaly prejde,“ hovorí pokojne. Recept na dlhovekosť? Usmeje sa: „Nemám žiadny. Zjem všetko, čo mi chutí. Všetky kamarátky mi už

pomreli a ja som stále tu. A pritom toľko mladších ľudí umiera, ktorí by chceli ešte žiť. Nerozumiem tomu. Tuším na mňa smrť zabudla.“

## Vianoce u rodiny Ferencikovej

A ako je to u nich na Vianoce? „Už v novembri po večeroch pečiem vianočné oblátky,“ hovorí pani Valika a pokračuje: „Minulý rok som ich napiekla 2 000 kusov pre rôzne farnosti. No tento rok toho bude pre covid menej.“ Vianočný stromček u nich chystajú deň pred Štedrým večerom. Na Štedrý deň už nič nerobia, len pripravujú štedrovečernú večeru: „My držíme na Štedrý deň prísny pôst, takže žiadne mäso. Samozrejme, máme asi tak ako všade oblátky s medom a cesnakom, potom hubovú polievku, bobálky s makom a tvarohom, ďalej kapra na cibulke s čistým bielym koláčom z kysnutého cesta. Svokre vypraším radšej filé, pretože kapor má veľa malých kostičiek, tak aby sa jej to dobre jedlo.“ Na Štedrý deň príde k Ferencikovcom aj Valikina dcéra Lucia s manželom a dvomi vnukmi. Večerajú spoločne. K stolu zasadnú o šiestej, keď bijú večerné zvony na kostole. Po večeri sa spoločne vyberú do kostola na slávnostné povečerie. To sú typické Vianoce u Ferencikovcov. Dlhú chvíľu sme sa ešte spolu rozprávali a prechádzali v ich veľkej záhrade. Keď som odchádzala, bolo mi dobre na srdci. Spoznala som dve obyčajné ženy s neobyčajným príbehom ľudskej spolupatričnosti, dobroty a lásky.



Pani Valika spieva  
so súborom Kalina  
pri rôznych  
príležitostiach  
a sviatkoch

Pani Anna  
Ferenciková  
s vnúčkou pred  
30 rokmi





# Ako sa dostať k zdravotníckym pomôckam a nevychádzať von z domu?

## Ako predchádzať riziku ochorenia v čase chrípky a vírusov?

Najlepšou prevenciou ochorenia je zdravý životný štýl, správna životospráva, pohyb na vzduchu, cvičenie alebo studená sprcha.

V čase výskytu chrípky a vírusov je najlepšou prevenciou zostať doma a vyhýbať sa miestam s väčším výskytom ľudí. Takýmito miestami sú aj nemocnice, ambulancie, lekárne alebo výdajne zdravotníckych pomôcok. Rizikovou skupinou sú ľudia s ďalšími ochoreniami, ako sú cievne ochorenia a ochorenia srdca, onkologické ochorenia či cukrovka. Rizikovou skupinou sú aj ľudia vo vyššom veku. Medzi rizikové skupiny patria aj ľudia so stómiou, ktorí by sa mali chrániť a vyhýbať sa miestam s väčším výskytom ľudí.



## Ako si však zabezpečiť zdravotnícke pomôcky každý mesiac?

V súvislosti s aktuálnou situáciou a nariadenými preventívnymi opatreniami sa elektronické predpisovanie liekov a zdravotníckych pomôcok stalo pre pacientov voľbou číslo jeden. Namiesto návštevy lekára stačí teraz len zatelefonovať do ambulancie a potrebné lieky alebo zdravotnícke pomôcky si dať predpísať elektronicky. Lekár si na základe rodného čísla overí vo svojom softvéri pacienta a jeho príslušnosť k zdravotnej poisťovni.

## Ako si dať pomôcky predpísať?

Zavolajte lekárovi/sestre, ktorí vám pomôcky predpisujú, a požiadajte o elektronický predpis. V prípade, že sa neviete lekárovi dovolať, zavolajte na našu bezplatnú infolinku 0800 159 159. Poskytneme vám telefonický kontakt na pracovisko, kde ste boli operovaní, nastavení na liečbu alebo kde vám pomôcky odborný lekár odporučil.

Coloplast  
**Kontakt**  
0800159159 BEZPLATNÁ  
INFOLINKA

## Ako a kde si pomôcky vybrať?

- Dohodnite sa so svojou lekárnou/výdajňou na zasielanie zdravotníckych pomôcok kuriérom. Stačí, ak zavoláte do vašej lekárne/výdajne a nahlásite, že vám lekár predpísal pomôcky elektronicky. Pripravte si vaše rodné číslo.
- Ak vaša lekáreň/výdajňa zásielkovú službu neposkytuje, požiadajte niekoho blízkeho, aby vám pomôcky z lekárne/výdajne vybral.
- V prípade, že vaša lekáreň/výdajňa zásielkovú službu neposkytuje a nemáte

nikoho, kto by vám pomôcky z lekárne priniesol, zavolajte na číslo 02/54 793 938 (alebo 0903 715 893) a oznámte, že vám boli pomôcky predpísané elektronicky. Pomôcky dostanete kuriérom na druhý deň priamo domov. Táto služba je bezplatná a môžete ju využívať krátkodobo alebo dlhodobo.

V prípade akýchkoľvek nejasností alebo otázok volajte bezplatnú linku Coloplast Kontakt **0800 159 159**.

Zákaznícky servis Coloplast Kontakt

# Zaostrené na vypuklý telesný profil

O vypuklom telesnom profile hovoríme vtedy, keď je oblasť okolia stómie vyklenutá nad okolité brucho. Oblé krivky v okolí stómie môžu byť výzvou pri ošetrovaní stómie od prvých dní po jej vyvedení.

**T**elesný profil a tvar okolia stómie nie sú nemenné a pomerne rýchlo môže dôjsť k tomu, že oblasť okolo stómie sa stane vypuklou. Súvisí to s viacerými faktormi, ktoré sa na týchto zmenách podieľajú: **Zvýšenie telesnej hmotnosti** môže súvisieť so zmenou životného štýlu po operácii, keď mnohí stomici obmedzia pohyb a aktivity vonku, ale príjem potravy a kalórií ostáva nezmenený. **Kolostómia** vylučuje prevažne pevnú a formovanú stolicu, ktorá vytvára väčší tlak na stómiu a jej okolie. Ak je zároveň brušná stena oslabená, výsledkom môže byť vyklenutie okolia stómie smerom von.

**Vek** je tiež rozhodujúcim faktorom. S pribúdajúcim vekom stúpa pravdepodobnosť vzniku vypukliny v okolí stómie v dôsledku ochabovania svalov brušnej steny.

**Mužské pohlavie.** U mužov sa vypuklé brucho a vypuklý profil okolia stómie vyskytujú častejšie ako u žien.

Dánska štúdia, ktorá skúmala výskyt a rizikové faktory vplyvajúce na vydutie okolia stómie u ľudí s kolostómiou a ileostómiou, ukázala, že viac ako 12 % stomikov sa vytvorí vypuklé okolie stómie už počas prvých 100 dní od operácie. To má zásadný vplyv na fungovanie stomickej pomôcky, ktorú im vybrali bezprostredne po operácii. Až 75 % stomikov totiž odchádza domov z nemocnice po operácii s plochou stomickou pomôckou. Plochá stomická pomôcka však nedokáže dobre prilnúť na vypuklé okolie stómie, ktoré sa po čase môže vytvoriť. Výsledkom je často podtekание pomôcky, problémy s kožou v okolí stómie, strach a nedôvera

v stomické vrečko. Pritom stačí málo: Pravidelne raz za tri mesiace skontrolovať svoj telesný profil v okolí stómie, či nedošlo k jeho zmenám. V prípade, že áno, treba tomu prispôbiť stomickú pomôcku. Pamätajte, že vždy sa musí používať stomických pomôcok prispôbiť aktuálnemu stavu a tvaru tela stomika, nie naopak! V prípade, že sa váš telesný profil časom zmenil na vypuklý, mohlo by byť dobrým riešením používanie špeciálnych stomických pomôcok, ktoré boli vyvinuté pre vypuklé okolie stómie. Jedinou značkou takýchto pomôcok na Slovensku je **SenSura Mio Convex Flip**.

## SenSura® Mio Convex Flip

*SenSura Mio Convex Flip je súčasťou veľkej skupiny stomických pomôcok značky SenSura Mio. Táto značka ponúka personalizované riešenie pre každý typ telesného profilu pacienta: plochý, vpadnutý aj vypuklý.*

*Je tu Mio pre každý typ stómie*



Vyskúšajte online nástroj na hodnotenie telesných profilov. Pomôže vám zmapovať aktuálny telesný profil aj vybrať vhodnú stomickú pomôcku.

**Nájdete ho na adrese:**

<https://coloplastkontakt.sk/stomia/telesne-profilov/>



# Dokonalé priľnutie na vypuklé plochy



Stomické pomôcky SenSura Mio Convex Flip s elastickým adhezívom sú špeciálne vytvorené pre stómie s vypuklým okolím. Celý rad ďalších vlastností BodyFit technológie pomáha zvýšiť plochu kontaktu medzi stomickou pomôckou a vypuklým okolím stómie.

**3 kľúčové vlastnosti, ktoré umožňujú bezpečné priľnutie k vypuklému telesnému profilu:**



**89%<sup>2</sup>** používateľov stomických pomôcok hodnotilo schopnosť priľnutia k vypuklému okoliu stómie ako dobrú alebo veľmi dobrú.

2. SenSura Mio Concave/Convex Flip product evaluation, 2018 with 299 nurses and 905 users\_data on file



**1** Konkávna lepiaca plocha v tvare hviezdy obopne vypuklú plochu bez pokrčenia



**2** Fit zóny v centrálnej oblasti lepiacej plochy zvyšujú ohybnosť v okolí stómie a optimalizujú priľnutie pomôcky aj jej schopnosť kopírovať pohyby tela.



**3** Vstavaný stabilizačný krúžok v centrálnej oblasti poskytuje stómii dodatočnú podporu.

## Jednodielne uzavreté konkávne vrecká SenSura Mio Convex Flip (pre kolostomikov)

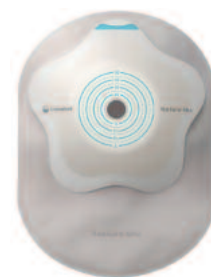
ŠUKL kód	Názov pomôcky	
F1999A	Midi, nepriehľadné, s kontr. okienkom, 10 – 40 mm	S
F2000A	Maxi, nepriehľadné, s kontr. okienkom, 10 – 40 mm	S
F2001A	Midi, nepriehľadné, s kontr. okienkom, 10 – 50 mm	M
F2002A	Maxi, nepriehľadné, s kontr. okienkom, 10 – 50 mm	M
F2003A	Maxi, nepriehľadné, s kontr. okienkom, 10 – 60 mm	L
F2004A	Maxi, priehľadné, 10 – 60 mm	L

## Jednodielne výpustné konkávne vrecká SenSura Mio Convex Flip (pre ileostomikov)

ŠUKL kód	Názov pomôcky	
F98639	Maxi, neutrálna sivá (10 - 40 mm)	S
F98640	Maxi, neutrálna sivá (10 - 50 mm)	M
F98641	Maxi, neutrálna sivá (10 - 60 mm)	L
F98642	Maxi, priehľadné (10 - 60 mm)	L

## Stomické konkávne podložky SenSura Mio Convex Flip (pre dvojdielny systém)

ŠUKL kód	Názov pomôcky	
F2323A	Click, dvojdielna, 40 mm (10 - 35 mm)	S
F2325A	Click, dvojdielna, 50 mm (10 - 45 mm)	M
F2326A	Click, dvojdielna, 60 mm (10 - 55 mm)	L
F2327A	Click, dvojdielna, 70 mm (10 - 65 mm)	XL



# Spýtali sme sa...

Všetci sa tešíme na Vianoce, malí, veľkí... Všetci sa chystáme na tento krásny sviatok už týždeň dopredu. S Vianocami sú spojené aj tradície, ktorých sa väčšina z nás pridrižava, a tak máme na vianočnom stole tradičné jedlá, ktoré pripravovala naša mama alebo dokonca ešte naša stará mama, ktorá prebrala recepty od svojej mamy. Týmto spôsobom sa odovzdáva štafeta receptov vianočných jedál z pokolenia na pokolenie, a to robí Vianoce výnimočné. Ako to vyzerá na Vianoce u vás? Spýtali sme sa niekoľkých za vás – našich stálych čitateľov:

- **Aká maškrtka vám nikdy nechýba na vianočnom stole?**
- **Aký darček by vás potešil pod vianočným stromčekom tento rok?**



**Anna  
Trenčanská,  
ILCO Topoľčany**

- Na našom vianočnom stole nikdy nechýbajú vianočné oplátky, medové rezy, štedrák, vanilkové rožky, linecké kolieska a najnovšie aj sunquickový rez. No robievam na Štedrý deň aj spravový osúch.
- Čo si želám pod stromček? Nepotrebujem žiadne materiálne dary, ale, samozrejme, že musia byť – máme totiž vnúčatá. Najväčším a najkrajším darčekom pre mňa je naša rodina, keď sa zídeme zdraví a šťastní, že sme spolu. Niet väčšej radosti. To sú pre mňa najkrajšie a najvzácnejšie darčeky.



**Naďa Bieliková,  
ILCO Banská  
Bystrica**

- Okrem perničkov u nás nesmie chýbať maďarský krémeš. Tento zákusok je rodinná tradícia. Recept sa dedí u nás z generácie na generáciu. Mám ho od maminky, ktorá ho má od svojej maminky.
- Najkrajším darčekom by pre mňa bolo, keby sme sa mohli celá rodina zísť pri spoločnom stole. Nie je nič lepšie a krajšie, ako čas strávený s najbližšími.



**Anna  
Pelikánová,  
ILCO Bratislava**

- Vianočná orechová torta. Recept na ňu mám ešte od mojej mamičky a pečiem ju už naozaj dlhé roky – od čias, keď ešte moje deti boli malé. Teraz si na nej pochutnávajú už aj moje vnučky, ktorým tiež veľmi chutí.
- Pod vianočným stromčekom si prajem najmä zdravie a šťastie. Tento rok sme si s manželom prežili veľa trápenia, pretože bol chorý, tak si prajem aj pokoj. No a v týchto časoch pandémie si aj prajem, aby sa už konečne skončila pandémia covidu.



**Alena Blažejová,  
ILCO Bratislava**

- Na našom vianočnom stole nesmie chýbať babičkina roláda. V roláde je špeciálna plnka s rumom a kandizovaným ovocím. Recept na ňu mám ešte od mojej svokry. Tiež nám nesmú chýbať linecké kolieska, vanilkové rožky, ktoré majú zvlášť rady moje deti.
- Pod vianočným stromčekom si prajem najmä zdravie, spokojnosť, aby sme zotrvali spolu s manželom ešte dlho a aby sme počas Vianoc strávili s deťmi a ich rodinami pekné chvíle. A tiež by ma potešila aj nejaká dobrá knižka.



**Ľubomír Polák,  
ILCO Levice**

- Mne nesmú chýbať na vianočnom stole medovníky.
- Rád by som si našiel pod stromčekom náhradné baterky do môjho akumulátorového náradia na práce v záhrade.



**Marianna  
Sobčáková,  
ILCO Michalovce**

- Mám veľmi rada vianočné sviatky, keď sme celá rodinka spolu, preto kysnutý orechový, makový alebo čokoládový závin, lebo tie máme radi všetci. Nebude chýbať ani suché pečivo, hlavne medvedie labky a perníky. Tento rok pridám aj punčový rez.
- Aký darček? Zdravie, ale to sa darovať nedá, iba priat. Tak všetkým prajem veľa zdravia, šťastia a lásky. A keď už nejaký hmotný darček, tak by ma potešil malý relaxačný pobyt alebo hocjaká maličkosť daná s láskou.



**Eva Benžová,  
ILCO Bratislava**

- Na mojom vianočnom stole nesmie chýbať makovník a orechovník.
- Prajem si pohodu v rodine a hlavne byť počas Vianoc s mojou rodinou.





**Mária Pavlíková,**  
ILCO Púchov

- Z rodinných receptov nám nikdy nesmie chýbať štedrák. Robievame ho od nepamäti. A rovnako nám, tak ako žiadnej rodine v Udiči (miesto bydliska pani Marty, pozn. red.), nesmú chýbať osúchy. Plníme ich zemiakmi so slaninkou, s kapustou, jablkami, maslom... každá rodina tým, čo im chutí.
- Neprajem si nič hmotné. Len aby sme boli všetci zdraví, aby bol covid už minulosť, aby bola všade spokojnosť

a aby boli ľudia k sebe dobrí, prajní a milí.



**Ľubica Hroncová,**  
ILCO Banská  
Bystrica

- Nemám tradičný zákusok, ale tento rok bude na Vianoce „novinka“, banánový brownie. Takže ktovie, možno práve on sa stane pravidelnou súčasťou vianočných sviatkov v ďalších rokoch.
- Tento rok ma pod stomčekom čaká nová heligónka. Heligónky sú mojou súčasťou odmalička, ale aktívne hrávam približne 15 rokov. Už sa teším, ako ju odskúšam.



**Ján Šebík,**  
ILCO Košice

- Som diabetik, takže sladké nemôžem. Mám však už sľúbenú dobrú vianočku od manželky, ktorú pečie ešte podľa receptu mojej mamky. Tradične sa s ňou podelíme aj do rodín mojich dvoch synov.
- Nejakú dobrú knihu. Balzomom pre moju dušu sú romány v štýle Charlesa Dickensa alebo detektívky na spôsob Sherlocka Holmesa od Arthura Conana Doylea.

*Spracovala: Adriana Šatková*



## Bezplatná informačná linka Coloplast Kontakt

Bezplatná informačná linka Coloplast 0800 159 159 je vám k dispozícii už viac ako 20 rokov. Obsluhujú ju vyškolené zdravotné sestry a je vám k dispozícii každý pracovný deň od 8. do 16. hodiny. Od 1. septembra náš tím Coloplast Kontakt posilnila nová kolegyňa Petra Fecková. Zoznámte sa s ňou.

Už ako mladé dievča som snívala o práci v zdravotníctve. Fascinovala ma práca lekárov, sestier a celého zdravotného personálu. Pomáhali ľuďom, riešili ich trápenie a v neposlednom rade menili ich životy k lepšiemu.

Tento sen som si splnila a stala som sa súčasťou tohto pracovného odvetvia, ktoré má pre mňa veľký životný význam. Pracovala som na urologickom oddelení, kde som nadobudla bohaté skúsenosti týkajúce sa urologických ťažkostí. Vďaka tejto praxi viem pomôcť ľuďom, ktorí to potrebujú. Neskôr, ako ambulatná sestra, som získala nové zručnosti, ktoré rada využijem na bezplatnej infolinke spoločnosti Coloplast.



Vo voľnom čase nikdy nepohrdnem partiou šachu. Po dlhej prechádzke prírodou si rada odpočiniem v kruhu mojich najbližších pri dobrom filme alebo kvíze.

Práca na bezplatnej infolinke ma baví a vynasnažím sa poradiť vám vždy najlepšie.

*Petra Fecková*



# Stalo sa v uplynulých mesiacoch a týždňoch...



Účastníci oslavy 30 rokov založenia SLOVILCO

- **29. 8. – 1. 9. sa na Vršateckom podhradí v priestoroch hotela Vršatec konala oslava pri príležitosti 30. výročia založenia SLOVILCO.** Na oslave sa zúčastnili členovia predsedníctva SLOVILCO, prvá prezidentka organizácie pani Marta Szúcsóvá, predsedovia a vybraní členovia regionálnych ILCO klubov, ako aj priatelia tejto organizácie a jej podporovatelia. Medzi pozvanými hosťami nechýbali doc. Augustín Prochotský, doc. Jaroslav Lúčan, MUDr. Andrej Vrzgula a mnohí ďalší hostia a gratulanti. Po oficiálnej časti, ktorú moderoval súčasný prezident SLOVILCO Ing. Pavol Húserka a počas ktorej boli prednesené príhovory jednotlivých hostí a členov, nasledoval slávnostný obed a po ňom už neformálny program. Účastníci mali možnosť sa vzájomne porozprávať, posediť pri káve, poprechádzať sa v lone nádhernej prírody, zúčastniť sa na viacerých výletoch po strednom Považí a večer sa zabaviť pri tanečnej hudbe.



Ľubka Hroncová so svojím súborom počas osláv 25. výročia ILCO Banská Bystrica

- **25 rokov** svojej činnosti oslávil **banskobystrický ILCO klub.** Stretnutie pri tejto príležitosti sa konalo 10. 7. 2021 v klube Ohnivko. Na stretnutí sa zúčastnilo 41 členov klubu. O kultúrny program sa postarala členka Ľubka Hroncová s jej folklórnym súborom (azda ostali všetky podrážky na topánkach celé) a nechýbala ani tradičná tombola.



Členovia ILCO Banská Bystrica

- Koncom septembra sa stretli členovia troch **ILCO klubov Bratislava, Galanta a Nové Zámky** na rekondičnom pobyte v Liptovskom Jáne v hoteli Ďumbier. Spoločne strávili týždeň turistikou, kúpaním, rozprávaním a večer pri hudbe a tanci.
- Aj **žilinský ILCO klub** využil uvoľnenie opatrení a členovia sa stretli 14. augusta na futbalovom ihrisku v Tepličke nad Váhom. Snečné počasie a športový areál využili aj na športové súťaže, pretože vedia, že napriek stómii je potrebné žiť aktívnym spôsobom. Nuž a tiež bolo treba stráviť výborný guláš, ktorý navaril predseda klubu pán Peter Baláži.
- V dňoch 20. – 22. augusta si užívali snečné dni na Duchonke členovia **topolčianskeho ILCO klubu** s hosťami z klubov zo Žiliny a z Ilavy. Na stretnutí sa zúčastnila aj stomická sestra z NsP Topolčany Mária Michnová.



30 rokov ILCO klubu v Martine

- Oslava **30. výročia martinského ILCO klubu** sa konala 28. septembra v penzióne U Burra vo Vrútkach. MUDr. Jaroslav Lúčan si zaspomínal na zakladanie ILCO klubov naprieč Slovenskom, na pokrok v rámci stomických pomôcok a na moderné chirurgické postupy a možnosti. Príhovor mal aj primátor mesta Martin prof. Ján Danko, ďalej generálny riaditeľ Univerzitnej nemocnice v Martine MUDr. Dušan Krkoška, primár chirurgickej kliniky MUDr. Ján Janík

i ďalší hostia, ktorí popriali členom ILCO Martin do ďalšej desaťročnice všetko len to najlepšie.



Školenie stomických sestier

- **V otóbr** sa stretla približne stovka **stomických sestier vo Vysokých Tatrách**, aby si rozšírili vedomosti v problematike ošetrovania stómii. Spoločne absolvovali dva dni prednášok a workshopov, kde si mohli vzájomne vymeniť svoje skúsenosti, podnety a názory. Firma Coloplast pravidelne organizuje podobné školenia a prispieva tak k vysokej odbornosti stomických sestier na Slovensku.



Na školení bolo o čom diskutovať

- **20. novembra 2021 pani Anna Pelikánová**, dlhoročná aktívna členka bratislavského ILCO klubu, oslávila



významné životné jubileum **80 rokov.** Pani Anička a jej činnosť i obetavá práca v prospech stomikov je neprehliadnuteľná

a neoceniteľná! Bratislavskí stomici ju môžu pravidelne stretnúť v priestoroch poradne ILCO klubu v NOÚ Bratislava, kde sa neúnavne a s nadšením venuje ľuďom so stómiiu, ktorí potrebujú psychickú podporu alebo praktické rady. Pani Aničke srdečne gratulujeme a prajeme jej najmä zdravie a veľa ďalších rokov medzi nami.



# Radíme mamičkám

Milí priatelia, teplé letné dni aj krásnu farebnú jeseň máme za sebou. Čas, keď sme si mohli oddýchnuť od rúšok a mohli sa nadýchnuť aj objat'. V tomto čísle by som sa chcela venovať tzv. dvojhlavňovej stómii, hlavne u najmenších detí, ktorá býva zväčša problémová. V akých prípadoch sa pristupuje k takémuto riešeniu?



Väčšinou sa tento postup volí vtedy, keď tú druhú stómiu treba preplachovať. Problémom týchto stómii môžu byť:

- Blízkosť dvoch stómii.
- Stómia na úrovni kože.

Ak sú stómie tesne vedľa seba, nič iné nám nezostáva, ako obidve stómie uzavrieť do jedného stomického vrečka.

Nezabúdajme však na tesniacu pastu okolo obidvoch stómii a aplikovanie ochranného filmu bez obsahu alkoholu, poprípade použiť ochranné rúško. Ďalším riešením je, ak je to dispozične možné, vylučujúcu stómiu uzatvoriť do stomického vrečka a tú druhú (ochrannú) len kryť gázou.

Tretou možnosťou je nalepiť na obidve stómie stomické vrečko jednotlivo. A to v prípade, ak je to technicky možné, vzhľadom na blízkosť obidvoch stómii. Keďže obvyčajne druhá stómia slúži len na preplachovanie, môže sa použiť aj uzavreté vrečko, kde sa zabezpečí jej vlhkosť a oblečenie nie je tak neustále mokré.

## A keď sa to všetko skomplikuje?

### Kazuistika

Matka dieťaťa so stómiou sa obrátila s prosbou o pomoc... podtekanie. „Dieťa je stále v pohybe a tým, že má dve stómie vedľa seba, tak sa vrečko podmočí a automaticky nedrží.“



Stav na začiatku

Pretože stómie boli veľmi blízko, prakticky sa nedalo nalepiť plnohodnotne žiadne vrečko.

brava  
elastická  
páska



Mamička túto situáciu riešila lepením jednodielneho vrečka s tým, že z adhezíva vystrihla oblúk na spodnú stómiu, tá sa však časom odlepovala. Odporučila som elastické pásky Brava na zabezpečenie stomického vrečka. Po aplikácii zostalo stomické vrečko prilepené cca 12 hodín, čo bol výborný výsledok. Okolie stómie sa zhojilo, mamička pokračovala v takomto spôsobe nalepovania stomického vrečka. Dnes je 1,5-ročný chlapček po úspešnej operácii.



Zahojené okolie stómie

V ošetrovaní stómii je často nutné hľadať rôzne spôsoby, postupy, prihliadať na jedinečnosť stomického pacienta, kým sa nenájde úspešné riešenie. Vyžaduje si to však trpezlivosť a vzájomnú dôveru.

ZUZANA KOVÁČOVÁ,  
stomická sestra  
Som tu pre vás 7 dní v týždni  
E-mail: stomickasestra@gmail.com  
Web: <https://stomickasestra.sk>  
Telefón: 0911 281 024



Brava  
ochranný film



Pasta Coloplast



Brava ochranné rúško

# PytlíkART

„Chceme, aby ľudia vedeli, ako stomické vrečko vyzerá, nebáli sa ho dotknúť a hovoriť o ňom...“

České ILCO, z. s., od roku 1992 pomáha riešiť zdravotné, sociálne a psychické problémy, ktoré sú spojené s návratom stomika do normálneho života. V rámci osvetovej práce o živote ľudí s vývodom sme vymysleli projekt PytlíkART, maľovanie na stomické vrečka. Chceme, aby ľudia vedeli, ako stomické vrečko vyzerá, nebáli sa ho dotknúť a hovoriť o ňom.

## Prečo PytlíkART?

Vrečko je niečo, čo je našou súčasťou, ale naše okolie o tom niekedy ani netuší. Nevie, že riešime, či nám dobre drží, či nepodteká, nie je cítiť alebo vidieť pod oblečením. Mnoho ľudí na



stómiu pozerá ako na stigmú. Či už samotní stomici, ich okolie alebo verejnosť. Za stómiu sa netreba hanbiť, pretože nám zachránila život. Aby sme náš život priblížili ľuďom, čo o téme nič nevedia, rozhodli sme sa z našej každodennej pomôcky vytvoriť umelecké dielo.

## O čo nám ide?

- zvýšiť povedomie spoločnosti o stómii
- ukázať, ako vyzerá stomické vrečko
- ukázať, že so stómiou sa život nekončí a s vývodom sa dá normálne žiť

## Putovná výstava PytlíkART

Prepojením maľovaných vrecúšok a príbehov ich

autorov vznikla unikátna putovná výstava, ktorá ukazuje život so stómiou z uhla doteraz nevidaného.

## Uskutočnené výstavy v roku 2021 v Českej republike:

- 18. – 31. 10. 2021 Praha 13, Úrad mestskej časti Praha 13, Átrium budovy radnice
- 13. 9. – 7. 10. 2021 Olomouc, FN Olomouc, Ambulancia I. Chirurgickej kliniky
- 15. 12. 2020 – 31. 1. 2021 Cheb, galéria Papírna

V rámci medzinárodnej spolupráce so slovenskou organizáciou pre stomikov SLOVILCO a ILCO klubom Bratislava by sme chceli v roku 2022 usporiadať výstavu v Bratislave.





i

**Jitka Svobodová (46)**  
stómia, 18 rokov  
diagnóza Crohnova choroba

Keď mi lekár pred 18 rokmi oznámil, že budem mať stómiu, mala som 28 a vôbec som si nedokázala predstaviť, ako budem ďalej žiť. Doma som mala dcéru, ktorá mala 1 rok. Prevažovali zmiešané pocity: strach, trápnosť, beznádej, zúfalstvo... Žijem v malej dedinke vo východných

Čechách. Nikomu z mojich známych som to nepovedala, pretože som sa hanbila. Pred dvoma rokmi som začala pracovať pre Českú ILCO a zistila som, že slovo stómia či vývod stále vyvoláva v podvedomí ľudí negatívne až záporné pocity a veľa ľudí na stómiu pozerá ako na stigma. Trebárs samotní stomici, ich okolie alebo verejnosť. No je načas to zmeniť. Preto som vymyslela projekt PytlíkART.

Začiatky so stómiou boli ťažké, ale zvládla som to. Dôležité je NEREZIGNOVAŤ, NEVZDAŤ SA A ŽIŤ ĎALEJ!



Jitka Svobodová s dcérou Katarínou



## PytlíkART nie je len pre stomikov alebo maliarov.

Aj ten, kto nemá vývod, sa môže zapojiť a vrecúško pomalovať!

## Že neviete maľovať?

Napište na vrecúško odkaz, nakreslite, nalepte obrázok. Fantázií sa medzi nekladú.

Pridajte sa a pomôžte nám dostať tému stómie do povedomia čo najširšej verejnosti!

Vaše diela posielajte na adresu: Coloplast Slovakia, s. r. o., Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava

Heslo: PytlíkART

Spoločne:

- zvýšime povedomie spoločnosti o stómii
- ukážeme, ako vyzerá stomické vrecúško

- ukážeme, že so stómiou sa život nekončí a s vývodom sa dá normálne žiť

- zbúrame mýty o stómii

Jitka Svobodová  
Koordinátor projektu PytlíkART  
České ILCO, z. s.

www.ilco.cz • www.pytlikart.cz

**ILCO.cz**



# Sme vám ešte bližšie!

## Interaktívny sprievodca na [www.coloplastkontakt.sk](http://www.coloplastkontakt.sk)

- Riešite komplikácie s vašou stomickou sestrou, napríklad podtekanie?
- Je vaša pomôcka pre vás stále optimálna?

**Menšie problémy si vyriešite samostatne. S vážnejšími sa obráťte na stomickú sestru.**

Náš interaktívny sprievodca vám:

- pomôže vybrať stomickú pomôcku presne pre váš telesný profil a okolie stómie,
- pomôže nájsť riešenie vášho problému so stómiou,
- ukáže správnu aplikáciu pomôcky, kontrolu kože a odstraňovanie pomôcky,
- poradí, ako získať viac istoty pri aktivitách alebo intímnych chvíľach.

### Ako na to?

Navštívte stránku [www.coloplastkontakt.sk](http://www.coloplastkontakt.sk) – časť Stómia. Vyberte si sprievodcu.

#### 1. Riešenie komplikácií.



Vyhľadajte, aký problém vás trápi. Sprievodca vám poradí pri ošetrovaní stómie, správnej výmene pomôcky a ponúkne vám tipy, aká pomôcka by váš problém najlepšie vyriešila. Sprievodca vás pomocou videonávodu poučí, ako pomôcky správne používať.



Podtekanie



Poškodená koža



Aplikácia o odstraňovanie



Fyzické aktivity



Intímny život a diskretnosť

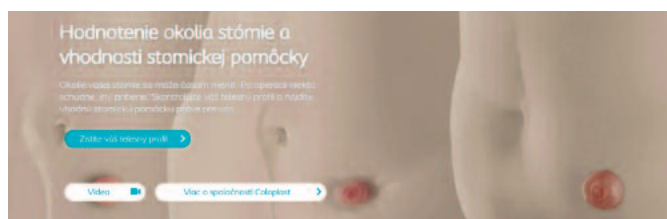
Aký problém vás trápi?



#### 2. Hodnotenie okolia stómie a vhodnej pomôcky.



Ak si nie ste istí, či je vaša pomôcka pre vás stále tá pravá, sprievodca vám pomôže pri výbere optimálnej pomôcky.



**Interaktívny sprievodca slúži na riešenie menších komplikácií. S vážnejšími problémami sa obráťte na vašu stomickú sestru.**

Navštívte [www.coloplastkontakt.sk](http://www.coloplastkontakt.sk). Prípadne nás kontaktujte na 0800 159 159.



# Sex so stómiou

**K**ed' som bola v puberte, nevedela som si predstaviť, že by som mala sex. Videla som ho v televízii, počula cez stenu mojej izby, počúvala som, ako sa kamaráti chvália, ako často to robia. A bolo to zvláštne. Nevedela som si predstaviť takýto zvláštny akt. Potom som to však vyskúšala a po chvíli som si túto činnosť obľúbila. Po dobre vykonanej „práci“ som vždy odchádzala s červenou tvárou, nakopnutým telom a rozradostenou dušou šťastím. Pomaly, ale isto som začala chápať anatomicke-emocionálne výhody sexu. Cítila som sa dobre. Zblížilo ma to s mojím partnerom. Sex sa stal činom zmierenia, oslavy, uvoľnenia napätia, fyzickej potreby. Bez dobrého sexu s milovanou osobou som mala pocit, že mi v živote chýba niečo veľmi dôležité, autoerotikou nenahraditeľné. Ale vtedy som nevedela, čo bude po vyvedení stómie nasledovať. Spočiatku som bola šťastná, že som to prežila. No po niekoľkých mesiacoch som začala byť smutná. Moja posteľ zívala prázdnotou, až na občasnú návštevu psa. Chcela som, aby ma niekto objal a povedal mi, že to bude v poriadku, že som stále krásna a príťažlivé dievča. Ale v 25. rokoch som sa bála odmietnutia, znechutenia, ľútosti. Bola to pre mňa sizyfovská úloha, ktorú

som sa rozhodla prekonať. Určite som nechcela stráviť zvyšok života bez sexu len preto, že som sa hanbila za svoje nové telo. Rozhodla som sa, že sa do toho pustím od začiatku. Vydala som sa na večierok, vypila som o pár drinkov viac, ako som potrebovala. Dodala som si odvahu ísť do toho. Na druhý deň ma bolela hlava, ale fungovalo to! A nebol žiadny problém! Dobré, nebudem vám klamať. Opäť to nebola taká rozprávka. Musela som si zvyknúť na vrečko, na občasnú suchotanie alebo nafúknutie. Alebo, že som jednoducho nemohla robiť rôzne gymnastické pozície. Úprimne povedané, v skutočnosti som nikdy nebola ohybná. S každým novým partnerom som sa obávala, že by práve on mohol byť tým, komu sa znepečí moja ozdoba na bruchu. Našťastie sa to nikdy nestalo a ja som mala priestor zoznámiť sa s novým telom a zistiť, kam ma pustí a čo už pre mňa nie je dobré. Najväčšia výhoda vrečka bola, že som už do môjho života nepúšťala len tak niekoho. Začala som si viac vážiť seba a moje zdravie. Začala som stáť za tým, kto som a čo som chcela. A to aj v oblasti partnerských vzťahov, kde som predtým samu seba odsúvala na vedľajšiu kolaj. Už nikdy viac. Každý z nás si zaslúži byť milovaný a opatrovaný. Stómia nie je dôvodom

prestať hľadať vhodného životného partnera alebo nepokračovať v súčasnom vzťahu. Plnými pľúcami si užívať život a všetky rozkoše, ktoré prináša. Sex je náš a robí dobre nám všetkým!

Tereza Nagyová



## Tereza Nagyová

žije s agresívnou formou Crohnovej choroby od svojich 18 rokov a v roku 2012 jej bola vyvedená stómia. Čoskoro potom sa zapojila do šírenia osvetu. O svoje skúsenosti sa delí na blogu NEJSEM TABU. Tereza organizuje vzdelávacie semináre pre stomikov a navrhla pre nich aj kolekciu spodnej bielizne a plaviek. V roku 2019 získala za túto osvetovú činnosť Cenu Oľgy Havlovej.



Viac rád od Terezy Nagyovej, od psychologičky a sexuologičky nájdete na 23 stranách brožúry Sex so stómiou. Brožúru vám zašleme na požiadanie. Volajte 0800 159 158.



NOVINKA

# „SenSura® Mio Convex Flip sadne presne na moju herniu“

Stomička, užívateľka SenSura Mio Convex Flip



## Máte herniu alebo vypuklé okolie stómie?

### Teraz kompletný sortiment aj 1-dielne uzavreté vrecká a 2-dielny systém



Teraz je Mio pre každého!

SenSura Mio Convex Flip je súčasťou sortimentu SenSura Mio.  
Nie ste si istí, či je vaša pomôcka pre vás stále vhodná?  
Vyskúšajte náš online nástroj a nájdite vhodnú pomôcku práve pre vás na  
[www.coloplastkontakt.sk/stomia/telesne-profil/](http://www.coloplastkontakt.sk/stomia/telesne-profil/).



Žiadajte bezplatné vzorky:

☎ na linke **0800 159 159**

alebo  
vypíšte návratku a zašlite na:

**Coloplast Slovakia s.r.o.**  
Vajnorská 100/B  
831 04 Bratislava

Používam pomôcky:  1-dielne  2-dielne  uzavreté  výpustné  
 urostomické

Meno a priezvisko: .....

Adresa: .....

Telefónne číslo: ..... Dátum: ..... Podpis: .....