

Helios

Leto
2024

Časopis nielen
pre ľudí
so stómiou

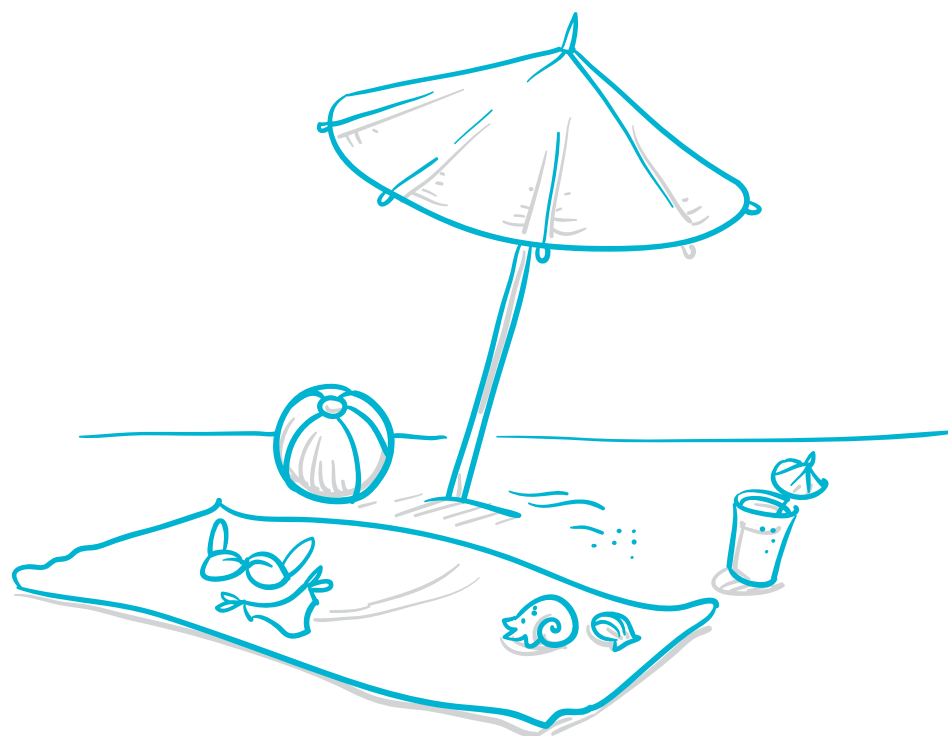
Predvystrihovanie
stomických
pomôcok
– áno či nie?

Správna výmena
stomickej
pomôcky

Cestovanie
po Srí Lanke
so stómiou

ROZHOVOR S TOMÁŠOM VALENTOM

Stómia mi dala druhú šancu



Milí čitatelia,

práve držíte v rukách letné vydanie časopisu Helios. Dovoľte mi, aby som sa vám hneď v úvode predstavila. Volám sa Barbora a som nová šéfredaktorka tohto časopisu. Ako človek s dlhoročnými skúsenosťami v oblasti marketingu a s osobným záujmom o tému stómie, som veľmi rada, že som sa stala súčasťou redakčného tímu Helios a zároveň aj členom tímu firmy Coloplast, ktorá časopis vydáva.

Leto je obdobím, keď príroda ukazuje svoju najkrajšiu tvár a my všetci máme príležitosť načerpať novú energiu zo slnečných dní, dlhých večerov a teplých nocí. Je to čas, keď sa často vydávame na cesty, za dobrodružstvami a novými zážitkami. Pre mnohých ľudí so stómiou môže byť letné obdobie plné výziev. Cestovanie, plávanie či len jednoduché nosenie letného oblečenia môže byť spojené s určitými obavami a neistotou. Práve aktuálne vydanie Helios-u má ambíciu priniesť cenné rady, povzbudenie a inšpiráciu, ako si naplno užiť letné mesiace bez zbytočného stresu. Pripravili sme veľa zaujímavých článkov a tipov, ktoré tým z vás, čo to potrebujú, pomôžu zvládnuť rôzne problémové situácie. Či už hľadáte informácie o tom, ako si správne zabezpečiť stómiu pri letných aktivitách, alebo tipy na správnu výmenu pomôcky, naši odborníci a skúsení stomici sa podelili o svoje znalosti, overené rady a tipy. Dozviete sa tiež o najnovších trendoch a inováciách v oblasti starostlivosti o stómiu, ktoré uľahčujú stomikom

každodenný život. Stomické sestry zase vysvetľujú, prečo nie je vhodné vystrihovať si stomické pomôcky vopred.

Určite vás zaujme aj rozhovor s Tomášom Valentom, v ktorom opisuje svoje začiatky so stómiou a ako mu dala druhú šancu užívať si život naplno. V rubrike „Môj príbeh“ si zas môžete prečítať o stomičke Jane, ktorá aj napriek svojim zdravotným obmedzeniam žije plnohodnotný a šťastný život. Janina a Tomášova odvaha a pozitívny prístup vás určite motivujú a dodajú vám silu zvládnuť aj ťažšie situácie, ktoré stómia do života človeka prináša. Mimochodom, všimli ste si úžasnú fotku na titulnej stránke? Je na nej práve Tomáš Valenta s priateľkou a zachytáva moment, kedy sa obaja potápajú... Ako vidno, stómia nie je prekážkou ani pri takýchto aktivitách!

Leto je tiež časom oddychu a relaxácie. Preto sme pripravili aj pár tipov na výlety po Slovensku, ktoré vám pomôžu udržať si dobrú kondíciu a zdravie a zároveň možnosť spoznať netradičné zákutia našej krajiny.

Nezabudnite, že ste súčasťou veľkej a podporujúcej komunity stomikov. Sme tu, aby sme vám pomohli, podporili vás a spoločne tak prežili krásne a pohodové leto.

Ďakujeme, že ste s nami a už teraz sa tešíme sa na vaše ohlasy. Prajeme vám krásne, slnečné a bezstarostné leto!

S pozdravom

ING. BARBORA FEKETEOVÁ
Šéfredaktorka

P. S. *Helios — je slovo gréckeho pôvodu a v preklade znamená slnko



0800 159 159



coloplast.sk



info@coloplast.sk

obsah



- 04 Z vašej pošty
- 06 Tomáš Valenta:
*Astronaut zo mňa nebude,
ale môžem opäť naplno žiť*
- 10 Zákaznícky servis radí:
*Správna výmena stomickej
pomôcky*
- 12 Predvystrihovanie stomických
pomôcok – áno či nie?
- 13 Cestovateľský certifikát
- 14 Cestovanie po Srí Lanke
so stómiou
- 16 Stomik a ADOS
- 18 Spýtali sme sa...
- 20 Elastické pásky Brava – ako ich
hodnotia zdravotné sestry?
- 21 Ing. Jana Krížová: Môj príbeh
- 22 Nové množstvomé limity
- 23 Ukončenie výroby odpadových
vreciek pre stomické pomôcky
- 24 Stalo sa...
- 26 Kam na výlet...
- 27 Krížovka

Titulná strana: Tomáš Valenta



Helios

Časopis nielen pre ľudí so stómiou
Leto 2024

Vychádza s odbornou podporou:
Prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.
Šéfredaktorka: Ing. Barbora Feketeová
Redakčná rada: PhDr. Lucia Ochabová,
Ing. Peter Laydon, Mgr. Peter Chmelko,
Ing. Adriana Šatková, Mgr. Katarína Novosadová

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

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

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

PM-

0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Pridajte sa!
Sledujte nás!

Coloplast na

www.coloplast.sk • www.coloplastkontakt.sk

Z vašej pošty...



„Vážený kolektív Heliosu, roky sa mŕňajú ako jarný sneh a tak to bolo aj v mojom živote a zastihla ma „92“, ktorú ste mi Vašou pozornosťou krásne spríjemnili. Preto Vám touto cestou srdečne ďakujem za krásne slová. Hreje ma pocit, že som odvieďla kus poctivej práce, ale aj humanitnej činnosti, v ktorej aj vy pokračujete – pomáhate materiálne aj duševne a v časopise „Helios“ sa mnoho dozvieme a poučíme. Prajem Vám hlavne veľa zdravia, šťastia, pracovných úspechov, rodinnej pohody a spokojný život.“

Mária Hagarová, Nitra



„Dobrý deň! Chcela by som Vašej spoločnosti poďakovať za príkladnú starostlivosť a za zasielanie časopisu. Váš časopis mi veľmi pomohol najmä po psychickej stránke v čase po operácii počas roka, keď som mala stómiu. V júni minulého roku mi hrubé črevo opäť zanorili. Ďakujem ešte raz za informácie a starostlivosť! Prajem Vám všetkým všetko dobré a pevné zdravie!“

Mária Petrušová, Bratislava



„S pomôckami som veľmi spokojná, všetko dobre drží. Ste úžasní, všade Vás chválím! Ďakujem veľmi pekne.“

Štefánia Červená, Dechtice



„Milá Lucka, vážená spoločnosť Coloplast, chcem Vám veľmi pekne poďakovať za pekné blahoželanie k narodeninám mojej mamičky, Anne Latečkovej k jej 88. narodeninám. Žiaľ, po jej operácii 29. 1. 2024 a krátko po jej narodeninách svoj ťažký boj prehrala. Držal som ju za ruku, hladkal a ona ticho odchádzala do nebička. Ešte raz Vám aj celému kolektívu ĎAKUJEM a pozdravujem!“

Michal Latečka, Levice

Napíšte nám, čo si myslíte!

Napíšte nám, čo si myslíte! Čo sa vám v Heliose páči, ale aj čo vám chýba. Najzaujímavejšie 3 listy alebo mailu odmeníme dáždnikom.

Vaše listy adresujte na:
HELIOS
Coloplast Slovakia s. r. o.
Galvániho 15/C, 821 04 Bratislava
Alebo na: info@coloplast.sk



Tip
na leto



Brava® stomický zásyp

Proti nadmernej vlhkosti a podráždeniu kože

Brava stomický zásyp účinne absorbuje nadmernú vlhkosť, udržiava kožu suchú a pomáha utíšiť jej podráždenie. Môže byť použitý priamo v okolí stómie. Prebytočný prášok pred nalepením novej pomôcky sfúknete z kože.

Ochraňuje peristomálnu kožu

Brava stomický zásyp redukuje podráždenie kože spôsobené jej nadmernou vlhkosťou.

Pomáha upokojovať podráždenú kožu

Brava stomický zásyp je účinný v prevencii začervenania a podráždenia kože v okolí stómie.

Názov pomôcky	ŠUKL kód	Množstvový limit	Hmotnosť
Brava stomický zásyp	F85177	360 g/rok	25 g

Tomáš Valenta

Astronaut zo mňa nebude, ale môžem opäť naplno žiť

Pokorný mladý muž, ktorému stómia dala druhú šancu vychutnávať si život plnými dúškami.

Tomáš, mohol by si nám na úvod porozprávať svoj „stomický príbeh“?

Všetko sa začalo zhruba päť rokov dozadu a relatívne nevinne. Objavili sa u mňa mierne bolesti brucha a hnačky spojené so zvýšenou teplotou. Postupne tieto komplikácie narastali, a tak som navštívil lekára. Na gastroenterológii mi po sérii vyšetrení stanovili diagnózu — ulcerózna kolitída. Spočiatku mi bola indikovaná konzervatívna liečba. U niektorých ľudí trpiacich ulceróznou kolitídou táto liečba zaberá. Ja som však to šťastie nemal. Remisia ochorenia bola krátkodobá a relaps bol veľmi rýchly. Dospelo to do štádia, keď som mal problém opustiť domov bez toho, aby som nemusel premýšľať, kde je najbližšia toaleta. Taktiež som trpel veľkými nevoľnosťami a silnými bolesťami. Postupne mi boli indikované dve biologické liečby, na ktoré bola odpoveď môjho organizmu minimálna, takmer žiadna. Jedna z nich má mať okamžitý nástup účinku, ale v mojom prípade celkový stav ešte zhoršila. Podstúpil som niekoľko hospitalizácií a nakoniec mi bolo oznámené, že takmer všetky možnosti liečby sú vyčerpané. Dostal som na výber z dvoch alternatív — ďalšia biologická liečba alebo chirurgický zákrok. Vzhľadom na moju odpoveď na predchádzajúce biologické liečby bol tento typ terapie rizikový, nakoľko ďalší silný relaps mohol mať fatálne následky. Moja črevná stena bola už natoľko oslabená, že hrozilo jej rozpadnutie. Preto som sa rozhodol pre chirurgický zákrok s vyvedením stómie.

Ako si znášal toto obdobie a všetky terapie, ktoré ti boli indikované?

Priznám sa, že som bol veľmi vysilený. Schudol som asi 15 kilogramov. Mal som problém vyjsť po schodoch. Trpel som silnými bolesťami, vysokými horúčkami a neustupujúcimi hnačkami. Do prepuknutia ochorenia som bol veľmi aktívny. Turistika, cyklistika, posilňovňa a zrazu som nič z toho nemohol robiť. Ani po psychickej stránke to nebolo ideálne.

Aká bola tvoja reakcia, keď si sa dozvedel, že najvhodnejšou alternatívou je v tvojom prípade stómia?

Musím sa priznať, že som sa veľmi obával. Bol som si plne vedomý, aké sú možnosti liečby ulcerózneho kolitídy a že ich v mojom prípade ubúda. Tiež som vedel, že jednou z

možností je vyvedenie stómie. Aj keď som bol realista, dúfal som, že to nebude môj prípad. Nevedel som, čo presne môžem od života so stómiou očakávať. Obavy som mal z reakcií môjho okolia. Ako to bude znášať moja partnerka, rodina a najbližší priatelia. Tiež som nevedel, či budem musieť byť už celý život na špeciálnych diétach, ktoré budú ešte prísnejšie ako pri ulceróznej kolitíde. Úprimne musím skonštatovať, že som to vnímal dosť katastroficky. V hlave mi vírilo mnoho myšlienok. Uvedomoval som si, že tento krok je nevyhnutný. Bol som aj veľmi vyčerpaný a mal som strach. Myslím však, že napriek všetkému som sa so stómiou nakoniec zžil relatívne rýchlo.

Ktoré otázky sa ti vynárali v hlave najčastejšie?

Vôbec som netušil, že stomické pomôcky sú v dnešnej dobe také sofistikované a je ich také množstvo. Či už typov vreciek, alebo doplnkového sortimentu. S mamou sme hľadali všetky dostupné informácie a väčšina z nich bola dosť negatívna. Ale to, ako vyzerajú v dnešnej dobe pomôcky, nás prekvapilo. Astronaut zo mňa síce nebude, ale dalo nám to nádej, že budem môcť opäť plnohodnotne žiť.

A aká bola realita po zákroku a rekonvalescencia?

Zrazu som nebol obklopený bolesťou. Svet sa mi začal opäť otvárať. Mama na to obdobie spomína, že som bol ako malé dieťa. Zrazu som chcel všetko robiť a skúšať. Stómia pre mňa znamenala nový začiatok. Novú šancu fungovať tak, ako pred prvými príznakmi môjho ochorenia. A ja túto šancu plánujem naplno využiť. Spočiatku som bol po vyvedení stómie veľmi opatrný. Pomaličky som začal cvičiť, spevňovať telo a priberať. Musím skonštatovať, že zotavenie sa po zákroku prebehlo rýchlejšie, ako som očakával.

Ak by si mohol porovnať svoj život pred a po vyvedení stómie, v čom sa odlišuje?

Môj život pred stómiou sa týkal hlavne toalety (smiech). Po prvých mesiacoch som bol prekvapený, že môj život pred prepuknutím ochorenia a v súčasnosti sa veľmi neodlišujú. Akurát teraz viac počúvam svoje telo. Snažím sa nepúšťať do väčších rizik a dávam na seba väčší pozor. V minulosti som lyžoval mimo zjazdoviek, na bicykli

„

„Stómia mi dala druhú šancu. Možnosť opäť začať žiť naplno. A čo mi vzala? Množstvo bolesti, ktorú som pre diagnózu zažíval.“

TOMÁŠ

i

**TOMÁŠ
VALENTA**
(27 rokov)

Pôvodom z Považskej Bystrice. Momentálne žije s partnerkou Nikolou v Košiciach. Je študentom na Univerzite veterinárneho lekárstva a farmácie v Košiciach. V roku 2019 mu bolo diagnostikované ochorenie ulcerózna kolitída. So stómiou žije od roku 2021. Medzi jeho koníčky patrí turistika, cyklistika, plávanie, beh, lyžovanie.

@stomiktomik@gmail.com
f Tomáš Valenta



„Stómia pre mňa znamená šancu fungovať tak, ako pred prvými príznakmi môjho ochorenia.“

TOMÁŠ

som tiež nepovedal nie žiadnemu terénu. Teraz to už nerobím. Asi toto je ten najväčší rozdiel, ktorý som zaznamenal. Okrem toho, že mám vrečko na bruchu. Je ma o čosi menej, ale o to viac som otravnejší pre moje okolie (smiech).

Spomínal si, že si sa obával reakcií tvojich najbližších. Aké boli?

Obaja moji rodičia a rovnako aj moja partnerka Nikola to so mnou veľmi intenzívne prežívali. Po celú dobu stáli pri mne a vlievali mi silu do žíl. Neustále hľadali informácie o živote so stómiou. Niki hľadala informácie o stravovaní, aby sme predišli komplikáciám, a spoločne sme skúšali recepty z knížiek, ktoré si nakúpila. Musím povedať, že všetci boli pre mňa nesmierne silným hnacím motorom. Mám pocit, že celú situáciu niesli statočnejšie ako ja. A moji kamaráti? Veľa z nich sa ma pýtalo, či sa so stómiou vôbec dá žiť. Vďaka mne pochopili, že áno.

S partnerkou ste sa zoznámili pred vyvedením stómie alebo ešte pred prepuknutím ulceróznej kolitídy?

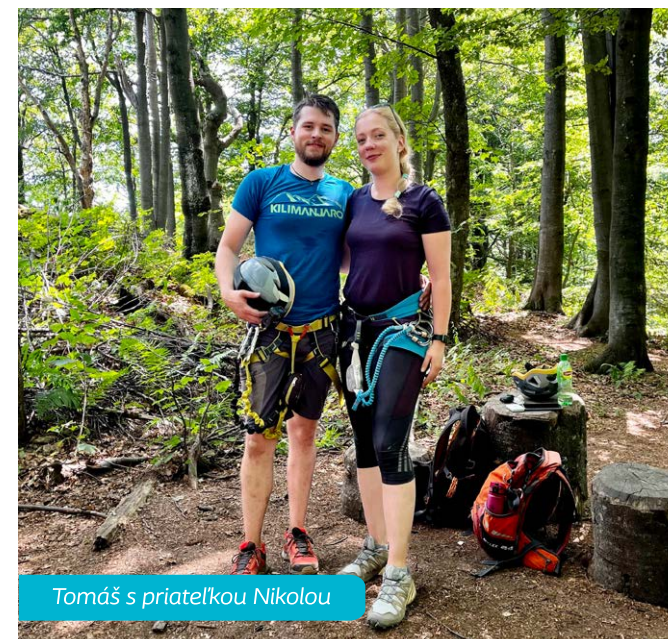
S Nikolou sme sa zoznámili počas štúdia na veterine. Ako dobrovoľník som zvykol vypomáhať v maštálnych priestoroch. Či už keď priviezli malé teliatka, alebo pri operáciách. Tak tomu bolo aj v deň, keď sme sa videli prvýkrát. To už bolo v období, keď sa ulcerózna kolitída začala prejavovať naplno. V tom období som nebol najlepším spoločníkom, ale ani to Nikolou neodradilo. Spočiatku sme nevedeli zladit' naše programy, a tak bolo naše prvé „rande“ v pitevni. Nebolo to síce plánované, pretože sme sa často obchádzali, ale náhoda to zariadila po svojom. Teraz sme spolu štyri roky a v júli budeme mať svadbu.

Tak to vám srdečne blahoželám!

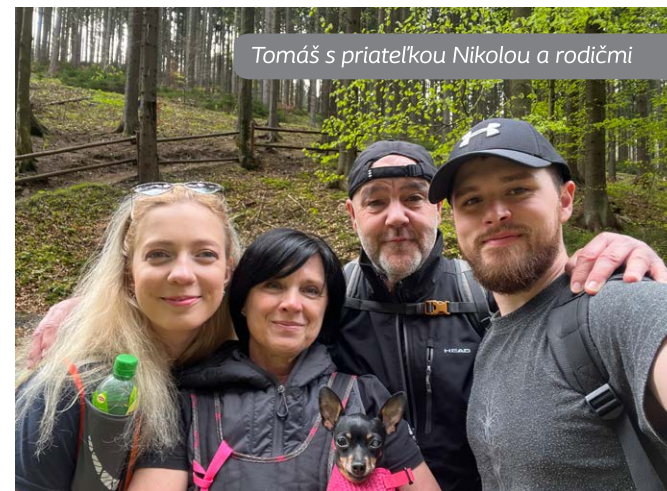
Ďakujeme. Veľmi sa tešíme na všetko, čo nás spolu čaká. Uvedomujem si, že aj vzhľadom na moju diagnózu to nebude vždy jednoduché. Mám však po boku skvelého človeka. Určite to s Niki pôjde ľahšie. Sme rovnako naladení, máme radi rovnaké veci, aktivity a obaja milujeme zvieratá. Je to moja spriaznená duša.

Aké sú vaše spoločné záujmy? Čo radi robíte vo svojom voľnom čase?

Radi sa venujeme turistike, cyklistike, lyžovaniu, behu... Nevyhýbame sa žiadnej pohybovej aktivite. V tomto sme veľmi podobne nastavení a určite sa spolu nenudíme. Keď je vonku nepriaznivé počasie, tak sa meníme na šéfkuchárov.



Tomáš s priateľkou Nikolou



Tomáš s priateľkou Nikolou a rodičmi

Keď idete na turistiku, ako prebieha tvoja príprava?

V prvom rade myslím na dostatočné množstvo stomických pomôcok. Keď viem, že podmienky na výmenu pomôcky nebudú ideálne, tak si dopredu vystrihnem jedno vrečko. Je to čisto z časových a praktických dôvodov — ak by bola nutná výmena pomôcky v nepriaznivých podmienkach. Inak si vrecká nikdy vopred nevystrihujem. Moja stómia zvykne meniť tvar a vrecká by som musel upravovať nanovo. Čo sa ešte mojich aktivít týka, veľmi mi pomáhajú elastické pásky. Mám s nimi skutočne väčší pocit istoty. Rovnako mi k tomuto pocitu pomáha aj pás, ktorý mi šije moja mama. Vsuniem do neho stomickú vrečku a upevním suchým zipsom. Má rôzne farby, takže si ho viem zladit' s oblečením. Keď mi náhodou aj vykukne spod trička, nikomu nenapadne, čo za „poklad“ tam ukrývam.

Si veľmi aktívny mladý muž. Zaujímalo by ma, čo ty a kúpaliská?

Kúpaliskám a plávaniu sa nevyhýbam. Spočiatku, aby vrečko nebolo vidieť, som nosil okolo pásu šatku. Dokonca sa mi stala aj úsmevná príhoda na plavárni. Bol som si zaplávať a vedľa mňa na dráhe bola trénerka, ktorá trénovala plavcov. Keď som skončil, prišla za mnou so slovami, že mám dobrú techniku a že či mám nejaké zranenie. Tak som jej povedal, že zranený nie som, len mám vyvedenú stómiu. A ona len skonštatovala, že to na chrbtici občas býva. Tak som jej vysvetlil, že nemám skoliózu, ale chirurgicky mi odstránili hrubé črevo. Stále veľa ľudí nemá povedomie o tom, čo je stómia. Napriek tomu, všetky moje skúsenosti a reakcie ľudí boli pozitívne. Obavy z reakcií okolia boli a sú zbytočné. Vrecká som skúšal aj v saunách a vírivkách. V skúškach obstáli na výbornú.

Tomáš, mohol by si ešte na záver prezradiť, čo ti stómia vzala a čo ti do života, naopak, priniesla?

Stómia mi dala druhú šancu. Možnosť opäť začať žiť naplno. A čo mi vzala? Množstvo bolesti, ktorú som pre diagnózu zažíval. Som veľmi vďačný za to, že sú pomôcky na takej vysokej úrovni, že s nimi môžeme žiť tak, ako pred vyvedením stómie. Že máme zdravotníkov, ktorí sa o nás starajú. Že sú tu nadšenci, ktorí vedú ILCO kluby a pomáhajú stomikom vytvoriť miesto, kde sa stretnú s ľuďmi, ktorí zažívajú podobné osudy. Ľudia, ktorí edukujú zdravotníkov, nás stomikov, vydávajú časopisy a snažia sa šíriť osvetu. Som za toto všetko veľmi vďačný. A hlavne za možnosť žiť šťastný a plnohodnotný život.

Text: Mgr. Katarína Novosadová
Foto: súkromný archív Tomáš Valenta

Zákaznícky servis radí

Pravidelná výmena stomickej pomôcky pomáha udržať si zdravú kožu, hlavne v letných mesiacoch.

V lete sme aktívnejší a viac sa potíme. Požiadavky na stomicjú pomôcku sú vyššie. Z tohto dôvodu je potrebné dbať na správnu výmenu pomôcky a snažiť sa o pravidelnú, rutinnú výmenu, ideálne ráno a večer. Ako na to? Pripomeňme si, ako postupovať a vyhnúť sa chybám.

1. Príprava pomôcky a okolia stómie.

Kožu dobre očistite čistiacimi rúškami Comfeel a osušte. V lepiacom materiáli pomôcky vystrihnite otvor vo veľkosti a tvare stómie. Nevystrihujte otvor väčší ako stómia ani nevystrihujte veľa pomôcok vopred, pretože veľkosť stómie sa môže časom meniť. Takto predídete podtekaniu a podráždeniu kože výlučkami zo stómie. Najvhodnejší čas na výmenu pomôcky je vždy ráno a večer a pred začatím aktivity.



Náš tip: Do nového vrečka pridajte lubrikačný deodorant Brava a steny vrečka pošúchajte rukami. Lubrikant sa rozšíri na steny vrečka a výlučky sa ľahšie dostanú na dno vrečka. Lubrikant bráni zlepeniu stien vrečka. Druhou výhodou pomôcky je, že zároveň neutralizuje zápach už vo vrečku a pôsobí ako deodorant.

Lubrikačný deodorant Brava,
kód poisťovne F94276,
plná úhrada 1 kus mesačne.

2. Odstránenie pomôcky.

Pomôcku odlepajte jemne a nikdy nie na silu. Jednou rukou ťahajte za uško podložky smerom dole a druhou rukou robte protitlak na brušnú stenu.



Sprej na odstraňovanie adhezív Brava XL,
kód poisťovne F4325A,
plná úhrada 1 kus mesačne.

Náš tip: Používajte odstraňovač náplastí Brava vo forme spreja. Pomôcku pomaly odlepajte, ak cítite odpor, streknite odstraňovač na okraj lepiaceho materiálu a počkajte, kým zaň zatečie. Potom pokračujte v odliepaní.

3. Kontrola okolia stómie.

Po každom odlepení pomôcky skontrolujte okolie, či nie je začervenané alebo poranené. Koža v okolí stómie má mať rovnakú farbu ako koža inde na bruchu. Tiež skontrolujte lepiaci materiál, či nie je vidieť zvyšky výlučkov na lepiacej strane. V prípade podtekania je potrebné zabezpečiť lepšie tesnenie okolia stómie. Na lepšie tesnenie využite tesniace prostriedky, ako sú tesniace krúžky Brava alebo pasta Coloplast.



Náš tip: V prípade začervenananej alebo poranenej kože použite ochranný krém Comfeel. Na kožu v okolí stómie naneste vrstvu krému Comfeel a nechajte pôsobiť 5 – 10 minút. Potom krém zotrite a kožu dobre odmastite čistiacim rúškom Comfeel.

Ochranný krém Comfeel,
kód poisťovne F40192,
plná úhrada 1 kus mesačne.

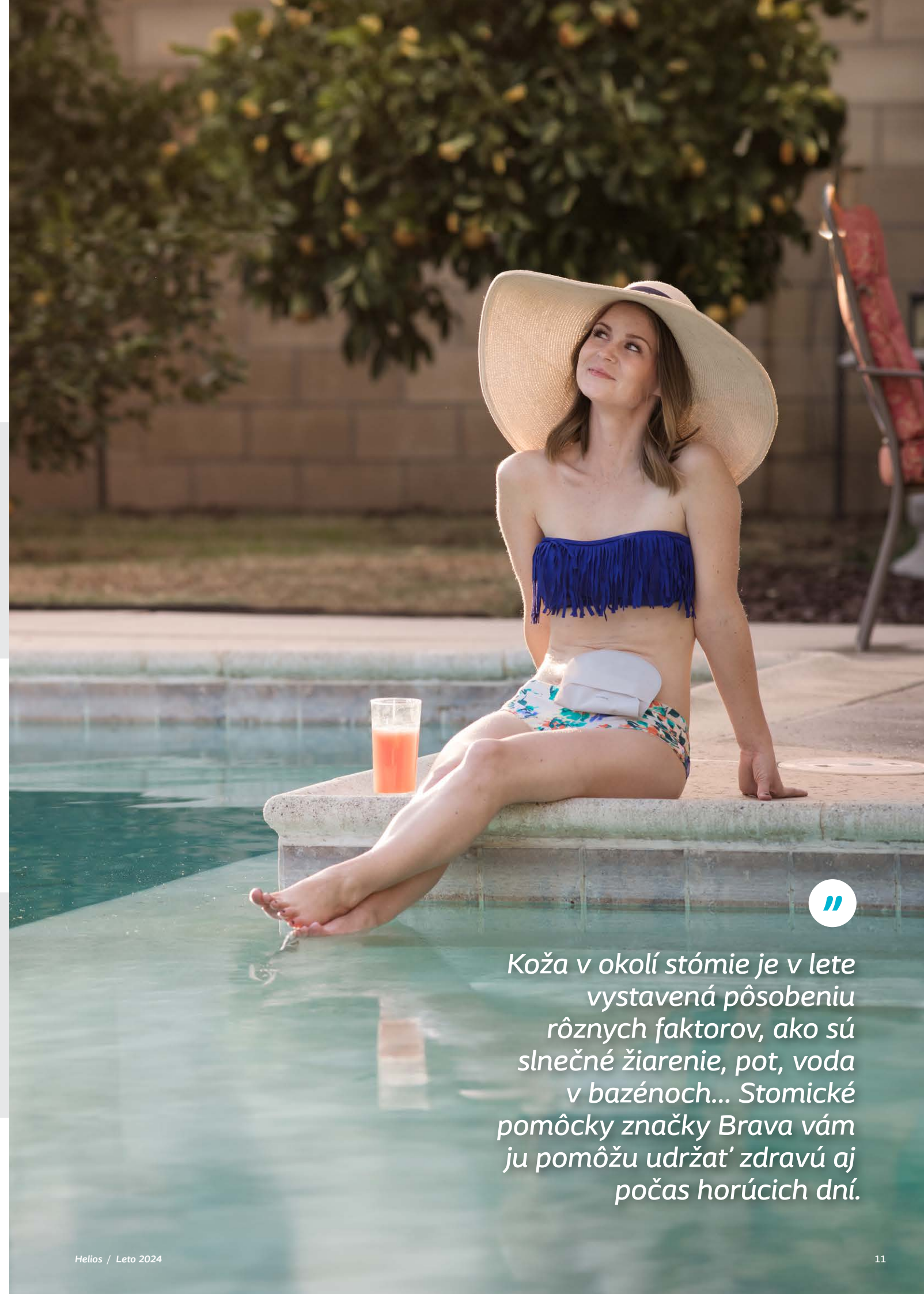


V prípade kožných problémov, podtekania alebo v prípade záujmu o bezplatné vzorky, volajte bezplatnú infolinku **0800 159 159**. Sme tu pre vás denne od **8.00 do 16.00 hod.**



0800 159 159
Bezplatná infolinka

PhDr. Lucia Ochabová, Miroslava Krajčírová
zákaznícky servis Coloplast Kontakt



Koža v okolí stómie je v lete vystavená pôsobeniu rôznych faktorov, ako sú slnečné žiarenie, pot, voda v bazénoch... Stomické pomôcky značky Brava vám ju pomôžu udržať zdravú aj počas horúcich dní.

Spýtali sme sa troch stomických sestier...

Predvystrihovanie stomických pomôcok – áno či nie?



Eva Beňová

Predvystrihovanie stomických pomôcok mojím pacientom neodporúčam. Prečo? Nuž, dnes je v porovnaní s minulosťou nevyhnutné pravidelne kontrolovať veľkosť a tvar stómie. Pri zmene liečby, úprave stravovacích návykov, pohybe, ale aj zmene životného štýlu sa tvar stómie mení. Neustále, pri každej edukácii nového stomika, ale aj pri komunikácii so staršími stomikmi zdôrazňujem, aké dôležité je stómiu premeriavať a otvor na vrecku prispôbovať aktuálnej veľkosti a tvaru. Som presvedčená, že v porovnaní s minulosťou, je meranie a vystrihnutie správneho otvoru na stomickom vrecku to najľahšie a najmenej zatažujúce. Nie je vhodné vopred vystrihovať veľké množstvo pomôcok. Pokiaľ je to nevyhnutné, vystrihnite si len pár vreciek vopred. Veľakrát vidím a počúvam, aké množstvo stomických vreciek s vopred vystrihnutým otvorom stomici majú a už ich „nepotrebujú“. Jednoducho im pre zmenu veľkosti stómie nesusedia. Nemrhajme zbytočne tým, čo by bolo v minulosti takmer „vyvážené zlatom“. Tých pár sekúnd strávených vystrihnutím otvoru na vrecku nám stojí za to, že eliminujeme možnosť vzniku komplikácií a ušetríme množstvo času stráveného liečením poškodenej peristomálnej pokožky.

Eva Beňová, stomická sestra
Chirurgické oddelenie, Fakultná nemocnica Žilina



Gabriela Chovancová

Na túto tému mám odpoveď - nie. Pre mňa je neprípustné rozbaľovanie originálneho balenia vreciek a manipulácia s nimi. Bola som v závodoch, kde sa stomické vrecká vyrábajú, a to za prísnych hygienických opatrení. Ja mojich pacientov učím, že si veľa vreciek dopredu vystrihovať nemajú práve preto, že tvar stómie sa za určitých okolností môže meniť.

Gabriela Chovancová, stomická sestra
1. chirurgická klinika, UN Košice



Jánošíkov opasok + SenSura Mio vrecko

Vrecká nikdy nevystrihujte vopred, pretože tvar vyvedeného čreva sa časom môže meniť. Môžete si vopred vystrihnúť pár vreciek, avšak nikdy nie celú mesačnú dávku, práve pre spomínané možné zmeny vo veľkosti stómie. Vopred vystrihnuté pomôcky, ktoré nám občas prinesú pacienti po zanorení stómie alebo po zmene typu stomického vrecka, nemôžeme akceptovať, nakoľko s vreckami už bolo manipulované. Taktiež je každá stómia iná a takto upravené vrecká sedia iba stomikovi, ktorý ich mal upravené jemu na mieru.

Janka Szentiványiová, stomická sestra
Chirurgické oddelenie, Nemocnica Penta Hostpitals Galanta

Cestovateľský certifikát

Služi ako potvrdenie od lekára, že váš zdravotný stav si vyžaduje mať pri sebe väčší počet zdravotných pomôcok. Nižšie si môžete certifikát vystrihnúť, vyplniť a nechať podpísať a opečiatkovať vaším ošetrojúcim lekárom. Odporúčame vziať si so sebou stomické pomôcky na dĺžku času stráveného na cestách, plus určitú rezervu.

✂

Travel Certificate / Cestovateľský certifikát

Personal / Osobné údaje Name / Meno: Address / Adresa: Passport no. / Číslo pasu: Signature / Podpis:	Medical / Zdravotné údaje Doctor's name / Meno lekára: Surgery address / Adresa lekára: Doctor's signature / Podpis lekára: Date / Dátum:
Supplies / Pomôcky ☐ Catheters / katétre ☐ Ostomy appliances / Stomické pomôcky ☐ Urinals / Urinálne kondómy ☐ Urine bags / Zberné vrecká ☐ Other / Iné:	Official notice The holder of this card has a condition, which requires them to carry medical supplies such as Catheters, Ostomy supplies, Sheaths or Anal plugs. These products are essential for the holder to manage their condition and should not be taken away from this person. Please be aware that they are also likely to be carrying additional supplies of products in their main luggage. Please be sympathetic to the cardholder and allow them to progress. Thank you for your assistance.

Daniela Ďurčová

Cestovanie po Srí Lanke so stómiou

V poslednom čísle Heliosu som sa s vami podelila o svoj príbeh, ako som sa stala urostomickou. Dnes sa chcem s vami podeliť o zážitok z cestovania a lietania. Niežeby som nikdy neletela. Mám za sebou slušný počet nalietaných míľ, vďaka mojej najstaršej dcére, ktorá už 24 rokov žije v USA. No letela som po prvýkrát ako stómicka.

V januári tohto roku som sa rozhodla pre dovolenkový pobyt na Srí Lanke. Odvaha, však?

Cesta bola veľmi dlhá, ale s medzipristátím v Abú Zabí sa to dalo zvládnuť. Moja stómia bola veľmi „poslušná“, nespôsobila mi žiadne mimoriadne starosti. Môj pohotovostný balíček som mala, samozrejme, na palube lietadla a obsahoval všetko potrebné na prípadné ošetrovanie a výmenu pomôcky. Pre ešte väčší pocit istoty a bezpečia mi prišli vhod elastické pásky Brava od firmy Coloplast. Rada tiež používam dvojdielny systém, podložku a vrecko, hlavne pre ochranu pokožky v okolí stómie a pre pohodlnú výmenu vrecka. Od firmy Coloplast mám nielen pomôcky, ale aj všetku kozmetiku vhodnú na ošetrovanie pokožky. Nakoniec som doletela v pohode a bez výmeny pomôcok.

V čase, keď u nás vládla pani Zima, ja som si užívala 33-stupňové teploty, teplúčký Indický oceán a krásnu modrú oblohu. Čo vám poviem, fantázia a raj na zemi. Domorodci milí, úslužní. Prostredie veľmi krásne a pokojné. Ubytovacie „domčeky“, situované do nádherného palmového parku s kvitnúcimi kríkmi a tropickými stromami, vytvárali príjemnú atmosféru a súkromie. Súčasťou komplexu bola aj pláž, ktorá k nemu patrila. Personál zariadenia nám každý deň pripravil ležadlá, matrace, uteráky a, samozrejme,

občerstvenie. Pitný režim v horúčavách musíme dodržiavať. Domorodci na pláži nám ponúkali ich domáce tropické ovocie a snažili sa s nami spriateliť, porozprávať. Vedeli po anglicky, nemecky aj rusky, a tak sme nemali žiadny problém dohovoriť sa.

Srí Lanka je exotický ostrovný štát v Indickom oceáne s exotickou flórou a faunou. Žijú tam spolu rôzne etnické skupiny a náboženstvá úzko späté s krásnou prírodou. Zároveň je tam bezpečne. Môj pobyt bol časovo obmedzený na 8 dní, a tak som všetok čas venovala opalovaniu sa a kúpaniu v oceáne. Lákala ma však tiež návšteva niektorého z národných parkov, ktorých je tam veľmi veľa. Taktiež som chcela vidieť aj voľne žijúce slony. Tie sú typické pre Srí Lanku. Možno nabitú. Aspoň mám dôvod sa tam vrátiť.

Odporúčam všetkým, ktorí ešte váhajú alebo majú obavy z cestovania a lietania aj do ďalekých destinácií. Niet sa čoho obávať. Starostlivosť o stómiu sa počas cestovania zásadne nelíši od bežného fungovania doma. So stomickými pomôckami a príslušenstvom to hravo zvládnete. A že máte niečo navyše na brušku?

Vedzte, že ľudia okolo vás si to ani nevšimnú. V pohode som zvládla opalovanie, kúpanie v oceáne, dokonca aj ayurvédské masáže. Počas žiadnej aktivity nebola stómia prekážkou. Je škoda neprežiť nádherné chvíle strávené aj v iných, nám vzdialených krajinách. Cestovanie poskytuje veľa nezabudnuteľných okamihov. Na záver by som rada dodala, že nie som žiadna mladica. Čoskoro budem mať 74 rokov. Ani v tomto veku a so stómiou si netreba odopierať všetky krásy života.

Tak teda, kam sa vyberiete na dovolenku toto leto?



Ochutnávka banánov



Krásne pláže Srí Lanky



Daniela na letisku

“Nedovoľte, aby bola pre vás stómia prekážkou v objavovaní nových miest a užívaní si života naplno.”

Daniela

Srí Lanka

Zdravotný brat Daniel Ornyi

Stomik a ADOS

Stómia sa stala súčasťou života mnohých ľudí z rôznych príčin. Okrem nádorového ochorenia môže byť príčinou vyvedenia stómie úraz, degeneratívne pozápalové zmeny, vrodené chyby, náhle brušné príhody a iné ochorenia, ktoré znemožňujú prirodzenú pasáž. Okrem vývodov čreva v rôznych úrovniach sú súčasťou života pacientov aj vývody močovej sústavy alebo žlčovýchodov. Pre pacienta so stómiou má agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti – skrátene ADOS, nezastupiteľnú úlohu hlavne v počiatočných fázach. Sestra, ktorá pacienta ošetruje, je zároveň jeho lektorkou. Učí ho prijať nový obraz samého seba. Je to náročná a veľmi dôsledná práca. Nie každý pacient je zmierený s novým stavom svojho tela, nie všetci sú manuálne zruční a takmer všetci majú strach. Aj keď je práca s pomôckami Coloplast jednoduchá a intuitívna, mnohí pacienti majú rešpekt pred ich aplikáciou na telo a manipuláciou. Pritom je to veľmi jednoduché. Všetky pomôcky sú prispôbené na použitie s čo najľahšou obsluhou. Skúsená sestra pri výmene pomôcok klasickej nekomplikovanej stómie potrebuje maximálne 7 až 10 minút na kompletne ošetrovanie. Preto je zároveň jej úlohou oboznámiť svojho pacienta s pomôckami, ako fungujú, aká je manipulácia a v neposlednom rade aj vysvetliť, čo má pacient robiť v prípade mimoriadnych situácií. Ak bude inštruktáž a nácvik prebiehať v štandardných podmienkach, pacient rýchlo pochopí, ako sa má o seba starať. Z verejného zdravotného poistenia prepláca poisťovňa ošetrovanie stómie u stomika doma a výmenu vrečka/ nácvik výmeny len jedenkrát. Každú ďalšiu návštevu – ošetrovanie stómie/výmenu vrečka si pacient hradí sám, podľa dohody s ADOS a podľa ich platného cenníka. Ceny sú v jednotlivých ADOS rôzne.

ADOS, ktorá nie je hradená z verejného poistenia, teda neštátne zdravotnícke zariadenie, si môže dohodnúť podľa potreby a hradí si starostlivosť sám podľa cenníka poskytovaných služieb dostupných na internete alebo v ambulanciách jednotlivých poskytovateľov. Cena zahŕňa cestu k pacientovi, úkon, čas, spotrebný materiál, ktorý si sestra prinesie so sebou, a ostatný nutný materiál, ktorý nie je hradený poisťovňou. Sestra



Daniel Ornyi



„Spolupráca s ADOS vnáša do života mnohým pacientom istotu, že keď budú potrebovať pomoc, majú sa na koho obrátiť.“

DANIEL ORNYI



Brava® Seal tesniaci krúžok

poskytujúca ošetrovateľskú starostlivosť pacientovi so stómiou má dlhoročné skúsenosti a manuálne zručnosti nadobudnuté praxou a štúdiom. Nie je možné, aby sa pacient za 40 minút naučil kompletne všetko. Pre pacienta je výhodnejšie, ak si ošetrovateľskú službu objedná s pravidelnou frekvenciou, aby spoznal pomôcky, ktoré budú súčasťou jeho života, a naučil sa s nimi manipulovať.

Spolupráca s ADOS vnáša do života mnohým pacientom istotu, že keď budú potrebovať pomoc, majú sa na koho obrátiť. Nie sú nutné návštevy nemocnice alebo ambulancií, sestra ošetrí pacienta doma, v jeho prirodzenom prostredí, čo má veľmi pozitívny vplyv na psychiku a pohodu pacienta. V neposlednom rade sa do ošetrovateľského procesu začleňujú aj rodinní príslušníci, čo ocení pacient v prípade mimoriadnej situácie pri náhlej potrebe asistencie inej osoby. Okrem ošetrovania a edukácie sestra aj vizuálne zhodnotí stav samotnej stómie a jej okolia, nakoľko stómia sa po operácii „usádza“, čo znamená, že na začiatku môže byť väčšia a okolie začervenané, čo sa časom zmení, okolie sa upokojí a stómia zmenší. Preto treba zo začiatku prispôbovať pomôcky pri každom prevaze zvlášť a nevystrihovať si adhezívnu časť pomôcok vopred.

Pri ošetrovaní stómie je vhodné, aby sestra viedla

pacienta k samoošetrovaniu, tak sa skôr stane zručným a schopným si úkony vykonávať samostatne, čo ho vedie k nezávislosti. Ak sa pri začatí vyskytnú problémy v manipulácii s pomôckou, pacientovi pomôcka anatomicky nevyhovuje z rôznych dôvodov (napr. má parastomálnu herniu, defekt v stómii, vnorenú stómiu a iné), vie sestra aktívne komunikovať s ošetrovateľom a konzultovať pacientov zdravotný stav. Môže požadovať predpis inej špecifickej pomôcky z portfólia Coloplast – dostupnej a kategorizovanej v SR, poprípade využiť infolinku Coloplast na online konzultácie. Sestra operatívne prispôbí ošetrovanie aktuálnemu stavu. Zmena pomôcky počas ošetrovania je bežnou súčasťou života každého stomika. Ak máte ťažkosti so stómiou, oslovte sestru ADOS vo vašom okolí, dohodnite si konzultáciu a spýtajte sa jej na riešenie problému. Našou úlohou je zabezpečiť vám pomoc pri manipulácii s pomôckami, naučiť vás samostatnosti a nezávislosti. Vyriešime operatívne všetky vaše komplikácie, ktoré vznikli v priebehu času.

Text: Mgr. Daniel Ornyi, MBA.
MEDI ADOS, s. r. o.
Ambulancia MEDI ADOS
www.mediados.sk

Spýtali sme sa...

Leto klope na dvere a tak nás zaujíma:

1. Aké sú vaše obľúbené letné aktivity?
2. Čo vám najviac pomáha, aby ste sa cítili bezpečne pri vykonávaní týchto aktivít?



Jessica Markusová
Veľké Blahovo

1. Cez leto sa najviac teším na kúpanie. Najradšej plávam v otvorenej vode, ako sú jazerá a more, ale ani termálne kúpaliská mi nevadia. Letné túry si tiež neviem vynachváliť. Moje leto ale najviac pozostáva z hasičského športu. Každú sobotu sa konajú ligové súťaže, ktorých sa aktívne zúčastňujem.

2. Najviac mi pomáhajú podporné pásky Brava XL. Základom je však zvoliť si správnu stomickú pomôcku. Tá moja je jednodielna SenSura Mio Convex Light. Elastická páska Brava je už len malá poistka navyše.



Ildikó Novotná
Košice

1. Moje letné aktivity sú rôzne. Rada trávim čas na chate, ktorá sa nachádza pri vodnej nádrži. Najviac však milujem more, kde nie je problém ani s kúpaním. Počas večerov sa organizujú školy tanca so španielskymi tanečníkmi, ktoré sa konajú vždy na inom mieste. Je to super. Tanec milujem a k tomu rozhovory s priateľmi. Mám rada aj barbecue párty na chate s dcérami.

2. Vlastniť a používať kvalitné stomické pomôcky, ktoré nerobia problémy a spoľahlivo držia.



Naďa Bieliková
Banská Bystrica

1. Všetky! Dovolenky doma i v zahraničí, hlavne s rodinou a vnúčatami, ale aj s ostatnými stomikmi. Mám rada spoločné stretnutia a tanec.

2. Najviac mi pomáhajú stomické pomôcky. Som verná Coloplast-u a už 30 rokov poslúcha aj moja kamarátka stómia.



Pavol Hanke
Bratislava

1. Obľúbená letná aktivita sú prechádzky, hlavne chodenie po lese alebo hradoch a zámkoch.

2. Mne veľmi pomáha pocit, že nie som na nikoho viazaný. Vrecká mi držia výborne. To je pre mňa najdôležitejšie, pretože ako vodič autobusu potrebujem byť v úplnej pohode.



Julián Skvašík
Tušice

1. Medzi moje najobľúbenejšie letné aktivity patrí, samozrejme, plávanie, potápanie a plážový volejbal.

2. Správne a pravidelné ošetrovanie stómie, dôkladná starostlivosť o peristomálnu kožu a použitie bariérového krému. Pre ešte väčší pocit bezpečia používam aj elastické pásky Brava Belt v kombinácii s opaskom.



Elena Dankovičová
Studienka

1. Najviac ma naplňa práca, relax v záhrade, prechádzky v lese, plávanie.

2. Veľmi mi pomáhajú elastické fixačné pásky, základom je totiž dobre prilepené stomické vrecko.



Užite si leto naplno



Správna technika nalepenia pásky

Elastické pásky Brava

ako ich hodnotia zdravotné sestry?

Tento rok v januári uviedla naša spoločnosť Coloplast na slovenský trh dve nové elastické pásky Brava: XL a Belt. Tým sa ponuka elastických pásov Brava pre stomikov rozšírila na 4 rôzne typy, ktoré ponúkajú svojim používateľom extra bezpečnosť a fixáciu stomickej pomôcky v rôznych životných situáciách. V súvislosti s rozšírením ponuky stomických pásov Brava sme sa spýtali našich

slovenských stomických sestier, ako ich hodnotia. Ktoré sú podľa nich silné stránky pásov a v čom by ich prípadne chceli ešte vylepšiť? V akých situáciách ich najčastejšie stomikom odporúčajú používať? Do prieskumu sa v mesiacoch marec a apríl zapojilo 43 sestier, ktoré sa venujú starostlivosti o kolostómie, ileostómie a urostómie.

Takto hodnotili pásky Brava:

- **Pri všetkých páskach Brava** si sestry cenia ich dobrú prilhavosť ku koži a vysokú mieru elasticity. Pásky Brava sa veľmi dobre prispôbujú pohybu tela stomika a držia na tele spoľahlivo aj niekoľko dní.
- **Pri Brava páske XL** sestry oceňujú jej zväčšenú lepiacu plochu, ktorá pomáha lepšie fixovať okraje stomickej podložky.
- **Brava páska Belt** sa sestrám osvedčila u stomikov, ktorí majú vypuklý telesný profil okolia stómie alebo herniu. Páska nielen dobre drží, je elastická, ale navyše poskytuje aj podporu pre stomickú pomôcku nalepenú na vypuklé okolie stómie.

Z ďalších vlastností pásov Brava sestry vyzdvihli ich dobrú odolnosť voči vode (pri sprchovaní, plávaní v bazéne...) a tiež schopnosť pohlcovať nadmernú vlhkosť z kože v okolí stómie, hlavne u ľudí, ktorí sa viac potia. Čo sa slabých stránok pásov Brava týka, sestry v prieskume neuviedli ani jednu. Jediným nedostatkom podľa nich, ktorý však nesúvisí s kvalitou pásov, je ich nízky ročný limit 120 kusov pre stomika. Elastické pásky Brava sestry odporúčajú stomikom používať v naozaj širokom spektre rozmanitých situácií. Vyšší pocit bezpečnosti a ochrany nalepenej pomôcky si vyžadujú situácie ako zvýšená záťaž pri športovaní, plávanie v bazéne, dlhotrvajúce cestovanie, intímne chvíle s partnerom či spoločenské udalosti.

Všade tam, kde by mohlo dôjsť k odlepeniu pomôcky a jej podtekaniu, sú podľa sestier pásky Brava riešením, na ktoré sa stomik môže spoľahnúť. Na záver tohto hodnotenia môžeme len konštatovať, že uvedenie pásov Brava na slovenský trh bol krok správnym smerom. Veríme, že aj s ich pomocou dokážeme pomôcť stomikom prekonať strach z odliepania a podtekania stomickej pomôcky.



Výsledky z prieskumu v rámci COF (Coloplast Ostomy Forum) a CAB (Coloplast Advisory Board)
Text: Mgr. Peter Chmelko

Môj príbeh

Volám sa Jana, zakrátko budem mať 50 a stomičkou som sa stala pred 2 rokmi po úspešnej onkoliečbe. Mám manžela a 2 dcéry. Staršia dcéra (24 r.) študuje posledný rok na farmácii a venuje sa parkúrovému jazdeniu na koňoch, mladšia (16 r.) študuje na gymnáziu a je reprezentantkou Slovenska v džude. Pred onkologickým ochorením som viedla aktívny život, vždy sme veľa cestovali, najmä s dcérami po súťažiach. Staršia dcéra má cystickú fibrózu (nevyliciteľné ochorenie pľúc a pankreasu), čiže „bojovať s nepriazňou osudu“ nám je v rodine blízke. Keď mi zistili onkologické ochorenie a lekári mi povedali, čo všetko ma čaká, v podstate som nemala ani čas nechať sa zlomiť onkologickou liečbou, ani zmeniť svoj život pre stómiu. Beriem ju od začiatku ako svoju novú súčasť, vďaka ktorej som tu a môžem úplne normálne fungovať. Po operácii mi bola veľkou oporou stomička Milka, ktorá býva v blízkom susedstve, a tak som sa vo všetkých nastávajúcich problémoch spoliehala na jej pomoc a rady. V začiatkoch mi chvíľu trvalo nájsť si tie najvhodnejšie vrecká a pomôcky a aj „vycibriť“ techniku“ výmeny. Keďže vrecká si mením niekoľkokrát denne, už mi to nezaberie viac ako 2-3 minúty. Najviac mi vyhovujú uzavreté vrecká od Coloplast-u — SenSura Mio MINI. Už v podstate ani iné nepoužívam, vyhovujú mi na bežný život, pri sedení v práci, cestovaní, športe aj plávaní. Keďže veľa cestujem, rada sa aj na internete delím o svoje skúsenosti so stomikmi, ktorí sa toho možno boja. Ja som už 2 mesiace po operácii vyskúšala let lietadlom na dovolenku



Jana s rodinou



Jana s manželom

do Grécka, plávanie aj výmeny vrecka v cudzom prostredí. Za prvý rok so stómiou som letecky navštívila Omán, Írsko aj Senegal, zvládla som aj 5-dňový autobusový poznávací zájazd do Toskánska. S manželom a deťmi veľa cestujeme aj autom. Práve som do rodinného albumu pripravovala fotky za rok 2023 a sama som prekvapená, koľko sme toho stihli: turnaje s dcérou na Slovensku, v Čechách (Olomouc, Ostrava, Praha, Teplice, Brno) a tiež 4 turnaje v Budapešti, Európsky pohár aj Majstrovstvá sveta kadetov v Záhrebe (v ktorých vybojovala 5. miesto), v lete turnaj v slovinskom Maribore (kde získala pre Slovensko bronzovú medailu)... To boli nezabudnuteľné zážitky. A radi cestujeme za oddychom aj po Slovensku. Tento rok sme boli na pobyte v Patinciach, ktorý manžel vyhral ako Otec roka 2021, ale aj v kaštieli Orlové pri Považskej Bystrici a v Banskej Štiavnici. Často trávime čas na Liptove, odkiaľ pochádzam. Som veľmi rada, že som sa pre stómiu nemusela vzdať lyžovania, ktoré zbožňujem. Ale popri tom všetkom som absolvovala aj niekoľko vyšetrení — MR, CT, RTG, 2x scintigrafiu a aj ďalšiu operáciu — odstránenie prístitného telieska — spojenú s niekoľkodňovým pobytom v nemocnici, čoho som sa, paradoxne, obávala asi najviac. Ale našťastie všetko dobre dopadlo! V čase písania tohto článku vás pozdravujem z kráľovského Bahrajnu, využili sme s manželom priaznivú cenu dovolenky, tiež sme tu navštívili okruh F1 a zasúťažili si v kartingu (jazda na motokáre, pozn. red.) — v ten deň som bola najrýchlejšia zo žien.

Text: Ing. Jana Križová
Foto: súkromný archív Jana Križová

Nové množstvové limity

na stomické pásky a ochranné rúška

NOVINKA



Od 1. 4. 2024 sa v rámci kategorizácie zdravotníckych pomôcok zmenil množstvový limit pre stomické pásky a ochranné rúška nasledovne:

- ⊗ z 10 kusov na mesiac (t. j. 120 ks na rok)
- ✓ na 120 kusov na rok

V praxi to znamená, že si po novom môžete dať predpísať naraz napríklad 20 kusov stomických pásk Brava na mesiac a vo výdajni vám vydajú celé balenie bez toho, aby ho museli rozbaľovať! Ale pozor — celkový počet 120 kusov pásk na rok nemôžete prekročiť!

To isté sa týka aj ochranných rúšok Brava, ktoré v rámci kategorizácie zdravotníckych pomôcok patria do tej istej skupiny ako pásky. Ak máte podráždenú kožu v okolí stómie a potrebujete v danom mesiaci použiť viac ako 10 ks ochranných rúšok, je to po novom možné. Opäť platí, že celkový počet 120 ks ochranných rúšok za kalendárny rok nemôžete prekročiť.

Takisto je **možná kombinácia elastických pásk a ochranných rúšok — teda v jednom mesiaci môžete mať predpísaných napr. 10 ks ochranných rúšok a 20 ks pásk.**

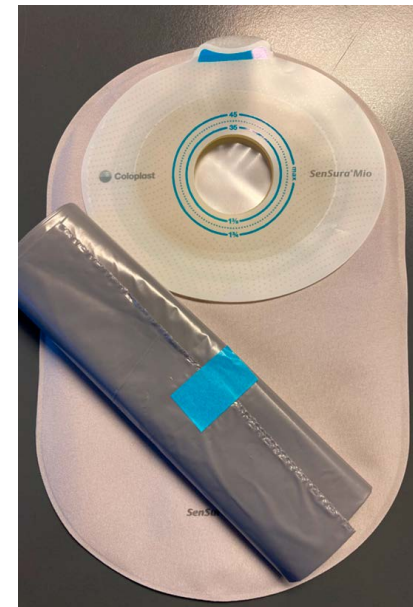
Treba však pamätať na to, že celkový ročný limit 120 kusov platí pre pásky aj rúška spolu – teda nie 120 ks pásk aj 120 ks ochranných rúšok za rok!



Ak ste ešte nevyskúšali nové elastické pásky Brava, **zavolajte bezplatne na 0800 159 159** a požiadajte o vzorky **ZDARMA** alebo objednať online: visit.coloplast.sk/brava_elasticke_pasky



Ukončenie výroby odpadových vreciek pre stomické pomôcky



Spoločnosť Coloplast v júni tohto roku ukončuje výrobu odpadových plastových vreciek, ktoré ste dostávali ako súčasť dodávky stomických vreciek. Tieto odpadové vrecká po júni 2024 už nebude Coloplast viac vyrábať ani dodávať. Je veľmi problematické dodávať odpadové vrecká v správnych množstvách a veľkostiach tak, aby vyhovovali individuálnym potrebám používateľov stomických pomôcok. Využívanie zdrojov našej planéty prináša veľkú zodpovednosť. Aby sa predišlo výrobe a distribúcii odpadových vreciek po celom svete, ktoré sa nakoniec nevyužívajú, rozhodla sa spoločnosť Coloplast odstrániť odpadové vrecká z maloobchodného predaja. Nielenže sa tým znížia emisie o 995 ton CO₂e, ale tiež sa tým zredukuje plastový

odpad až o 383 ton ročne. Odstránením vriec na odpad Coloplast nielen ušetrí náklady, ale tiež zlepší aj svoju ekologickú stopu. Coloplast od svojho vzniku neustále investuje do vývoja nových pomôcok, inovuje, prináša nové technológie. Ušetrením nákladov na výrobu odpadových vreciek tak môže Coloplast investovať ešte viac do spomenutého vývoja, či už nových pomôcok, alebo služieb. Ďakujeme za pochopenie!

Náš tip: Ak ešte máte k dispozícii odpadové plastové vrecká, je škoda nevyužiť ich na niečo užitočné. Skúste sa zamyslieť, kde všade ich v domácnosti viete využiť ako odpadové alebo uskladniteľné vrecká, či už napr. na uskladnenie pečiva, ovocia a zeleniny a pod.

Nová tvár na bezplatnej informačnej linke Coloplast



Milí klienti informačnej linky Coloplast,

vo februári som sa stala súčasťou tímu spoločnosti Coloplast na bezplatnej informačnej linke. S mnohými z vás sa už poznáme, ale aj tak by som sa rada predstavila. Volám sa Miroslava Krajčírová a celý svoj profesijný život pracujem na zákazníckom servise. Rada komunikujem s ľuďmi, ktorým ochotne vysvetlím informácie o produktoch, poradím s prípadným problémom alebo sa len tak porozprávam o všedných veciach a zdieľam starosti i radosti bežného života. Táto práca ma veľmi naplňuje a teším sa, keď môžem ľuďom pomáhať.

Mám veľkú radosť, že tu už máme letné dni. Slnko a teplo je to, čo potrebujem. Leto rada trávim so svojou rodinou. Spoločné chvíle strávené v prírode, ale i doma na dvore v pohodovej atmosfére ma dobíjajú energiou. Spolu s manželom sa radi túlame po našom krásnom Slovensku, užívame si výlety na motorke, často chodievame aj kempovať. Dúfam, že vám na informačnej linke vždy budem vedieť správne poradiť. Prajem vám všetkým krásne leto a teším sa na vás!

Miroslava Krajčírová

Bezplatná informačná linka Coloplast
0800 159 159
je vám k dispozícii už 25 rokov.
Je obsluhovaná vyškolenými zdravotnými sestrami a profesionálmi a funguje každý pracovný deň od 8:00 do 16:00.

 **0800 159 159**
Bezplatná infolinka

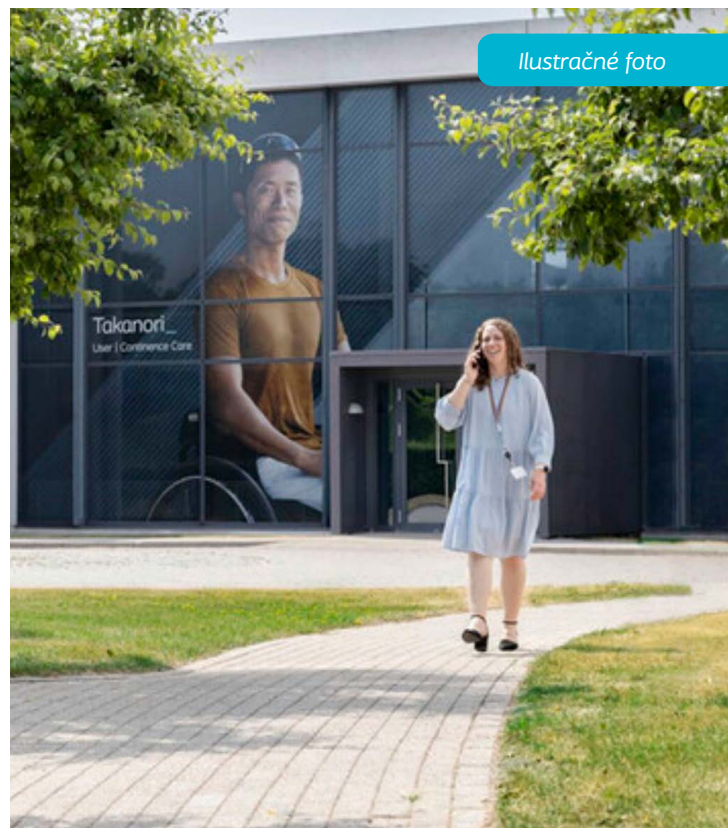


Stalo sa v uplynulých mesiacoch ...

- Coloplast bol organizáciou Corporate Knights vyhlásený za **svetovo najudržateľnejšiu spoločnosť** v oblasti zdravotníckych technológií za rok 2024 už 3x za sebou.

Coloplast sa už po tretíkrát za sebou umiestnil v rebríčku 100 najudržateľnejších korporácií sveta, ktorý zostavuje organizácia Corporate Knights. V segmente MedTech spoločností sa stal dokonca najvyššie postavenou spoločnosťou v rebríčku!

„Obhajoba pozície Najviac udržateľná MedTech spoločnosť v rebríčku Corporate Knights 2024 Global 100 je uznaním nášho vyváženého prístupu k udržateľnosti a ambicióznym iniciatív, ktoré sme zaviedli s cieľom znížiť našu ekologickú stopu a zároveň pokračovať v uľahčení života ľuďom s intímnymi potrebami v oblasti zdravotnej starostlivosti,“ vraví Nasser Ahmed, Senior Director of Sustainability v spoločnosti Coloplast.



Ilustračné foto



Stretnutie ILCO klubu Martin

- Stretnutie ILCO klubu Martin sa konalo dňa 12. 3. 2024** vo Vrútkach, v penzióne u Burra. Zúčastnilo sa na ňom 34 stomikov. Na fotke sú členovia výboru ILCO klubu Martin. Zľava pani Viera Huličiarová, Daniela Ďurčová, Jela Stehlíková, Helena Bajáková, MUDr. Jaroslav Lučan, PhD., stomická sestra Mgr. Adriana Simová, predseda klubu Štefan Staňo a Mgr. Ľudmila Kianičková. Informovalo sa o činnosti klubu, pripravovaných aktivitách a neskôr nasledovali prezentácie firiem a voľná diskusia.



Stretnutie Coloplast a predsedov regionálnych ILCO klubov

- Dňa 5. júna 2024 sa v Žiline, v hoteli Holiday Inn, uskutočnilo stretnutie spoločnosti Coloplast s predsedami regionálnych ILCO klubov.** Toto stretnutie, ktoré sa konalo v príjemnej atmosfére žilinského hotela, malo za cieľ prehĺbiť spoluprácu medzi zúčastnenými

stranami a preskúmať nové možnosti podpory pre pacientov so stómiou. Stretnutia sa zúčastnili aj Julián Skvašík a Jessica Markusová, zástupcovia online platformy Kronika stomika, ktorá sa venuje podpore ľudí so stómiou.



Pravidelné stretnutie ILCO klubu v Banskej Bystrici

- Pravidelné stretnutie ILCO klubu v Banskej Bystrici sa konalo dňa 9. 3. 2024. Do klubu pribudli tri nové posily.** Na fotke pani Naďa Bielíková s pani Ľuboslavou Bahnovou, pánmi Zdenom Krajčovičom a Zdenom Mullerom. O zábavu sa tradične postarala hudobná skupina Heligónka. V rámci stretnutia sa zagratalovalo oslávencom, všetci prítomní si odniesli darček z tomboly a nesmeli chýbať ani hudba a prevetranie tanečných topánok. Nových členov srdečne vítame a prajeme im veľa zdravia a elánu.

Kam na výlet...

Máme tu leto, a ak ste sa rozhodli dovolenkovat' tento rok na Slovensku alebo by ste si len radi spravili menší výlet na netradičné miesto, máme pre vás zaujímavé tipy, ktoré vás určite potešia. Ideálny spôsob, ako si prevettrať hlavu, je ísť na výlet. Nielenže si oddýchnete, zároveň spoznáte niečo nové. Slovensko ponúka množstvo krásnych miest a zaujímavých tipov na výlety. Tu je 6 odporúčaní, ktoré stoja za návštevou:



1. Čičmany:
Čičmany sú jedinečná dedinka na Slovensku, známa svojou unikátnou ľudovou architektúrou a bohatou kultúrou. Nachádzajú sa v Rajeckej doline v okrese Žilina. Dedinka je známa predovšetkým svojimi charakteristickými maľovanými drevenicami, ktoré sú zdobené bielymi geometrickými ornamentmi. Najznámejšími drevenicami v Čičmanoch sú domy Radenov dom a Gregorov dom, ktoré sú prístupné verejnosti ako súčasť Múzea ľudovej architektúry. Čičmany sú skanzenom živej ľudovej kultúry a architektúry.



2. Arboretum Mlyňany:
Arboretum Mlyňany je jedno z najväčších a najvýznamnejších arborét na Slovensku. Nachádza sa v obci Tesárske Mlyňany v okrese Zlaté Moravce, približne 30 km od Nitry. Arboretum je známe svojou bohatou zbierkou drevín z rôznych častí sveta a ponúka návštevníkom nádherné prostredie na prechádzky a oddych v prírode. Je to ideálny cieľ pre milovníkov prírody a botanických záhrad.



3. Čachtický hrad:
Čachtický hrad je jedným z najznámejších a najzaujímavejších hradov na Slovensku, hlavne vďaka svojej spojitosti s legendárnou postavou Alžbety Báthoryovej, známej ako „krváva grófká“. Hrad sa nachádza na západnom Slovensku v blízkosti obce Čachtice v okrese Nové Mesto nad Váhom. Čachtický hrad je fascinujúcim miestom pre milovníkov histórie, legiend a prírody. Ponúka jedinečnú kombináciu historických zážitkov, krásnych výhľadov a tajomnej atmosféry. Okolie Čachtického hradu ponúka množstvo turistických a cykloturistických trás, ktoré vedú cez krásnu prírodu Malých Karpát. Prechádzky po okolitých lesoch a kopcoch sú obľúbené medzi milovníkmi prírody.



4. Ochtinská aragonitová jaskyňa:
Ochtinská aragonitová jaskyňa je jedinečnou prírodnou pamiatkou na Slovensku a jednou z len troch aragonitových jaskýň na svete, spolu s jaskyňou v Mexiku a Argentíne. Nachádza sa v Slovenskom rudohorí v katastri obce Ochtiná v okrese Rožňava, približne 25 km juhozápadne od mesta Rožňava. Táto jaskyňa je známa svojimi nádhernými a unikátnymi aragonitovými útvarmi, ktoré sú výsledkom zložitých geologických procesov.



5. Morské oko:
Morské oko je jedným z najkrajších jazier na Slovensku, nachádzajúce sa v Chránenej krajinskej oblasti (CHKO) Vihorlat v blízkosti obce Remetské Hámre v okrese Sobrance na východnom Slovensku. Jeho poloha v strede hustých lesov dodáva jazero špecifickú, takmer mystickú atmosféru. Jazero je známe nádhernou okolitou prírodou a je obľúbeným cieľom turistov, prírodovedcov a milovníkov prírody. Jazero má rozlohu približne 13 ha a maximálnu hĺbku okolo 25 metrov, čo ho robí jedným z najväčších prírodných jazier na Slovensku.



6. Socha Jánošíka v Terchovej:
Socha Juraja Jánošíka v Terchovej je ikonickou pamiatkou, ktorá vzdáva hold slovenskému národnému hrdinovi a symbolu boja za spravodlivosť. Juraj Jánošík, známy aj ako slovenský Robin Hood, je legendárna postava, ktorá sa narodila v Terchovej, a jeho socha je významným miestom, ktoré každoročne priťahuje mnoho turistov a návštevníkov.

Text: Ing. Barbora Feketeová
Foto: ilustračné

Krížovka

Ostrov (**tajnička 1**) je súčasťou súostrovia Dodekanézy. Leží v blízkosti ostrova Rodos a pobrežia Turecka. Je asi 13 km dlhý a 8 km široký. Aj keď je ostrov malý, ponúka veľa. Na prvý pohľad zaujme jeho typická miestna architektúra. Farebné malé domčeky postavené na svahoch, ktoré obklesujú prístav, sú nezabudnuteľné. V minulosti sa ostrov preslávil ako najväčší producent morských húb na svete. Lovenie húb z veľkej hĺbky je však riziková aktivita a v súčasnej dobe sa už príliš nepraktizuje. Stále sa tu však dajú kúpiť tie najkvalitnejšie kúsky. Ďalším typickým znakom je vôňa korenia, ktorá sa šíri v celom prístave. Na ostrove sa nachádza aj kláštor Panormitis, ktorý prevádzkuje pekáreň, kde sa údajne (**tajnička 2, 3 a 4**) v celom súostroví.

Autor: Juraj Mitošinka	nechaj vniknúť	juho- americký strom	skratka jednotné- ho čísla	tón E zvýšený o jeden poltón	šepot (kníž.)	Pomôcky: adept, ALS, pa- jed, Mdyn	zachrapčí (expr.)	značka hliníka	nástroj na liso- vanie	jedlo na záver, zákusok	dokážu spať (kniž.)
postupne všetko zješ						zvyšok na účte					
2. časť tajničky						4. časť tajničky let. spol. Laosu					
starobaby- lonské mesto			zapar dlhý čas					Slov. zväz sánkarov motykou kyprí zem			
skr. sta- vebného bytového družstva				tlačenie, nátlak autonóm- na oblasť					európsky pohár zlost', hnev (hovor.)		
rúbala, sekala					v blízkosti niečoho (zried.) zašpiníš						
Pomôcky: onyx, Rd, Boo, Ur, yerba	zliatina medi s cínom	citoslovce zvolania na kone vykonaj				mrzká žena začia- točník					
skratka súhvezdia Pastier				mužské meno citoslovce radosti						1. časť tajničky	necht (v med.)
zn. pre rutherford			zladuje skratka majora					najvyššia karta herec v pantomime			
nanesie niečo mazľavé, omaže							zn. pre megadyn cit. plaše- nia vtákov				
3. časť tajničky									EČV Myjavy		
zmraštím, pokrčím									rímske číslo 9		

Výhercovia z minulého vydania Helios OC – zima 2023:
Daniela G., Podbiel,
Ľubomír V., Hliník nad Váhom,
Eva M., Žilina

Správna odpoveď z minulého čísla:
1. časť krížovky: „Viete čo“
2. časť krížovky: „vezmite si radšej“
3. časť krížovky: „tie žemle“

Výhercom gratulujeme a posielame výhru na ich adresu.



Neváhajte a posielajte správne odpovede aj naďalej a nabudúce sa šťastie usmeje možno na vás! Žrebujeme tri správne odpovede a trom výhercom zasielame darček: **Termosku!** Správne odpovede nám môžete zaslať poštou na adresu **Coloplast s.r.o. Galvániho 15/C Bratislava 821 04** alebo mailom na adresu **info@coloplast.sk**. Držíme palce.

Keď chýba krúžok,
vyskúšajte prúžok!



Pasta Brava® v prúžkoch pre vytvorenie dokonalého tesnenia okolo stómie

Flexibilná, silná, trvanlivá a ľahko tvarovateľná – taká je Brava stomická pasta v prúžkoch. Pomocou nej je jednoduché vyplniť nerovnosti na koži v okolí stómie či vymodelovať tesnenie okolo ústia stómie, a tým znížiť riziko podtekania pomôcky.

Ak zvyknete používať **tesniace stomické krúžky Brava** a ich mesačný limit je pre vás nedostačujúci – vymodelujte si ďalšie krúžky z pasty Brava!

Nelepí sa na prsty, pohlcuje nadbytočnú vlhkosť z kože a odstraňuje sa ľahko a vcelku.

Pre viac informácií a vzorky zdarma volajte bezplatne na **0800 159 159**



Brava®

PM-32238