

Helios

Zima
2022/23

Časopis nielen
pre ľudí
so stómiou

Čo ak ma
moja stómia
prezradí
zápachom?

Môj život s
dočasnou
stómiou

Keď je zvlášť
potrebné
chrániť okraje
stomickej
podložky
pred
odlepením.

BRAVA
PÁSKY PLNE
HRADENÉ
POISŤOVŇOU
OD 1.1.2023

 Coloplast



Milí čitatelia Heliosu!



Ani sme sa nenazdali a opäť je tu nový rok. Niekedy mám pocit, že čas s nami hrá zvláštnu hru a zdanlivo plynie čoraz rýchlejšie. Preto nesmieme zabúdať, ako veľmi dôležité je na chvíľku spomaliť a oddýchnuť si pri šálke dobrej kávy, čaju alebo čítaním obľúbeného

časopisu. Dúfam, že práve Helios je pre vás tým obľúbeným časopisom, pri čítaní ktorého zrelaxujete a dozviete sa niečo nové a užitočné.

Roky plynú aj v našej spoločnosti Coloplast, ktorá pôsobí na Slovensku už 30 rokov. Po celé tie roky sa usilujeme posúvať vpred, inovovať, prichádzať s novými pomôckami a vďaka

tomu zvyšovať kvalitu života ľudí so stómiou. Rada by som preto upriamila pozornosť vás -čitateľov na stranu 6 venovanú Elastickej páske Brava, ktorú mnohí stomici už poznajú. Od 1.1.2023 je plne hrazená všetkými zdravotnými poisťovňami. V súvislosti so zlepšením kvality života nesúvisia len pomôcky, ale často aj intímne otázky ohľadom zápachu, neželaných zvukov zo stómie, na ktoré sme hľadali odpovede a účinné rady spolu s našimi skúsenými stomickými sestrami na stranách 10. Každý rok do našich životov vstupujú noví ľudia. Niektorí sú len „náhodní okoloidúci“, z iných sa stanú dlhoroční priatelia. V aktuálnom Helios-e na str.5 nájdete novú rubriku „Hľadáme sa“. Prostredníctvom nej sa môžete zoznámiť s novým priateľom, či priateľkou, spriaznenou dušou, ktorá sa s vami rada podelí o svoje radosti, či starosti, ale aj skúsenosťami so zo života so stómiou. Veď kto nás dokáže lepšie pochopiť ako človek, ktorý si prešiel podobnou cestou?

Milí čitatelia. Verím, že si v tomto čísle Helios-u nájde každý jeden z vás niečo, čo ho zaujme, pohladí na dušu, inšpiruje, alebo rozosmeje.

A dovoľte mi ešte na záver, aby som vám v novom roku popriala hlavne pevné zdravie. Nech je rok 2023 rokom splnených prianí a aby ste každú prekážku, ktorú vám možno život prinesie, určite prekonali.

MGR. KATARÍNA NOVOSADOVÁ
Regional Sales Manager

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



0800 159 159



www.coloplast.sk



info@coloplast.sk

Číslo PM : PM-25639

Obsah



- 4 Z vašej pošty
- 5 Hľadáme sa
- 6 Pásky Brava
- 7 Anketa
- 8 Môj život s dočasnou stómiou
- 10 Zápach zo stómie
- 12 Zvuky zo stómie
- 14 Stalo sa
- 16 Výrastky v okolí stómie
- 17 Príbeh stomika - Suchá Belá
- 18 Príbeh stomika - Jessica
- 21 Doplatky za lieky
- 22 Recept: Tradičný domáci chlebič
- 23 Krížovka



Helios

časopis nielen pre ľudí so stómiou
Zima 2022/23

Vychádza s odbornou podporou:
Prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.
Redakčná rga: PhDr. Lucia Ochabová,
Mgr. Mária Žiaková, Ing. Peter Laudon,
Mgr. Peter Chmelko, Ing. Adriana Šatková,
Mgr. Katarína Novosadová
Šefredaktor: Petra Piechovič, skupina stomických sestier

Coloplast Ostomy Forum
Vydavateľ: Coloplast Slovakia s. r. o.
Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava
Realizácia časopisu:
ZimPress, s. r. o., Vajnorská 135, Bratislava

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

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



0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

**Pridajte sa!
Sledujte nás!**

Coloplast na




www.coloplast.sk • www.coloplastkontakt.sk

Z vašej pošty



Zamestnanci Coloplast
Ďakujem za vašu starostlivosť v ťažkých chvíľach mojej blízkej osoby. S vašou pomocou išlo všetko hravo. Celý postup od operácie, cez prepustenie do domácej starostlivosti a učenie sa narábať s pomôckami Coloplast bolo vďaka vám jednoduché. Mal som z toho veľké obavy ale viem, že boli zbytočné. Ešte raz ďakujem, že vás máme.

Kamil S.



Milé kolegyňky a pán riaditeľ,
srdečne vám ďakujem za pozdrav k narodeninám. Prajem vám, aby sa vám dobre darilo a aby ste boli zdraví. Veľmi som spokojný s vašou s vašou pastou - Coloplastou.

S úctou Jozef S.



Šťastné a pokojné Vianoce, veľa lásky, úsmevu, porozumenia a splnenie túžob,
vám prajem

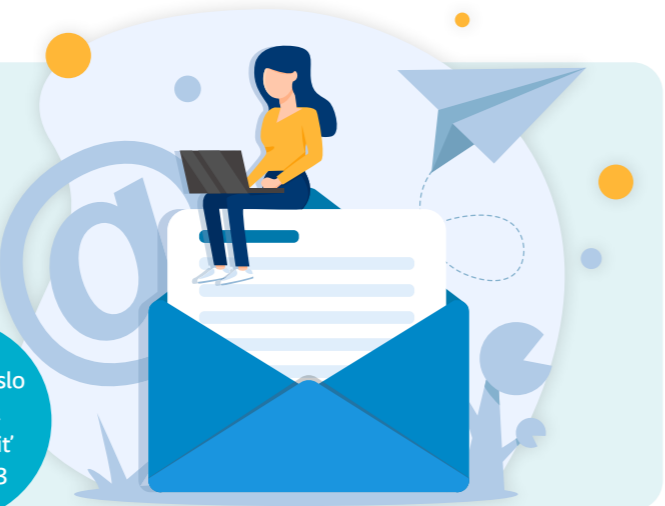
Kikuška

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.

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

Na ďalšie číslo Heliosu sa môžete tešiť v lete 2023



Hľadáme sa

Milí čitatelia časopisu Helios.

Pripravili sme si pre vás novú rubriku „Hľadáme sa“. Naviažte nové priateľstvá, spoznajte nových ľudí či už na turistiku, kávičku, spoločný výlet, kino alebo hoci aj na jazdu na motorke. Táto rubrika je tu pre vás na zoznámenie sa s novými ľuďmi. Napište nám do našej redakcie a my váš inzerát zverejníme. Inzerát, prípadne aj fotku nám môžete zasielať na korešpondenčnú adresu Coloplast Slovakia s. r. o., Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava alebo na: info@coloplast.sk

„Aj my v zrelšom veku sa radi zoznámime a naviažeme priateľstvo či kamarátstvo s ľuďmi podobného osudu a s podobným handicapom. Uprednostňuje sa východ Slovenska. Krásne dni!“

Ing. Ildikó Novotná,
ingildikonovotna@gmail.com,
0907 936 934

„Som 28 rokov irigujúca sa 66-ročná STOMIČKA, bývalá učiteľka, matka 2 dospelých synov, 4 vnúčat. Rada čítam, tancujem, milujem prírodu a dobrých ľudí. Ak potrebuješ radu, alebo sa len porozprávať - ozvi sa.“

Mgr. Nadežda Bieliková - Kollárová,
t.č.: 0908506584,
e-mail: nkollarova@gmail.com

„Hľadám kamarátov motorkárov-stomikov na spoločné jazdy a výmenu skúseností. Jazdím veľké cestné endurá. Budem rád keď sa ozvete a pôjdeme na spoločnú jazdu.“

Igor Puhalla –
kontakt v redakcii
časopisu Helios



Keď je zvlášť potrebné chrániť okraje stomickej podložky pred odlepením



Stomici žijúci aktívne sa pomerne často stretávajú so situáciami, ktoré naozaj dokážu preveriť, či stomická pomôcka spoľahlivo drží na svojom mieste. Pri športe, tanci, či fyzickej práci je dôležité, aby sa stomická pomôcka vedela prispôbiť rozmanitým pohybom tela, pričom kľúčové je zachovanie tesnenia okolo stómie.

No práve pri používaní stomickej pomôcky, ktoré sú menej elastické a menej prispôsobivé pohybom tela stomika, môže aktivita spôsobiť ich postupné odliepanie. Odliepanie pritom nezačína od stredu – od stómie, ale práve od vonkajších okrajov stomickej pomôcky. Odliepanie okrajov môžu urýchliť viaceré faktory – ako napríklad zvýšené potenie, jazvy alebo hlbšie záhyby na koži, šúchanie oblečenia o okraje pomôcky a podobne.

Veľmi dobrým riešením takýchto situácií, kedy treba okrajom stomickej podložky poskytnúť extra ochranu, je používanie elastických pásov Brava. Pásky Brava sú špeciálne navrhnuté tak, aby nielen dobre držali na koži, ale sa aj prispôbovali celej škále pohybov tela stomika. Zároveň sú priateľské ku koži, dokážu pohlcovať nadbytočnú vlhkosť, dobre držia a predlžujú čas nosenia stomickej pomôcky.

Od 1.1. 2023 sú stomické pásky Brava plne hrazené zo zdravotného poistenia. Sú dostupné v dvoch základných tvaroch: Brava páska polkruh (ŠUKL kód F0237A) pre stomické pomôcky oválneho tvaru a Brava páska rovná (ŠUKL kód F0238A) pre stomické pomôcky s podložkami štvorcového tvaru. Stomik má zo zdravotného poistenia nárok na 10 kusov pásov mesačne.

Kedy a ako pásky čo najefektívnejšie používať

Tu je zopár užitočných rád, ako na to:

- 1. Pred použitím** pásky Brava si dobre preštudujte návod na použitie. K páske je dostupný aj videonávod, ktorý si môžete pozrieť na vašom smartfóne po nasnímaní QR kódu. Vyhnite sa tým nesprávnemu použitiu pásky a prípadnému sklamaniu.
- 2. Používajte pásky** len pri náročnejších aktivitách, ktoré môžu spôsobiť odliepanie okrajov stomickej pomôcky. Nemusíte mať pásku nalepenú počas celého dňa. Ak plánujete prežiť pokojný deň bez namáhavých aktivít, pásku nepoužite a ušetríte si ju na budúce.
- 3. Použite pásku** len na ten okraj stomickej podložky o

ktorom viete, že sa opakovane odliepa. Často sa odliepa len niektorý okraj, prípadne jeho časť, pričom ostatné okraje podložky držia dobre. Použite preto pásku cielene len na toto miesto. Môžete pritom pásku aj prestrihnúť na dve časti a použiť len jednu časť, pokiaľ je to dostačujúce.

- 4. Nezabudnite**, že pásku treba nalepiť na čistú a suchú kožu. Len tak dosiahnete jej dokonalé prilnutie a páska vám bude dlho a dobre držať.
- 5. Pokiaľ používate** dvojdielny stomický systém, má používanie elastických pásov Brava pre vás väčší

význam, pretože predlžuje čas nosenia a výmeny stomickej podložky. Napriek extra fixácii pomocou pásov – nikdy nezabudnite skontrolovať stomickú podložku pri jej výmene, či náhodou nepodteká v tesnom okolí stómie. Elastické pásky totiž nechránia pred podtekaním!

- 6. V prípade otázok** ohľadom správneho používania pásov Brava sa s dôverou obráťte na bezplatnú zákaznícku linku **Coloplast Kontakt 0800 159 159** a konzultujte svoje otázky so zdravotnou sestrou na telefóne.



ANKETA

Ako ste sa dočítali v predchádzajúcom článku, Brava pásky už sú hrazené zdravotnou poisťovňou. Preto sme požiadali niekoľko stomikov, aby sa podelili s čitateľmi Helios-u o svoje skúsenosti s nimi. Odpovedali nám na nasledujúce dve otázky:

1. Ako hodnotíte elastické pásky Brava Tape?
2. Odporučili by ste pásky aj ostatným stomikom a prečo?



Marta Pavliková, ILCO Ilava

1. Pásky sa mi veľmi páčia a zabezpečujú stomické vrečko a dávajú mi pocit bezpečia. Viem, že sa na ne môžem spoľahnúť pri každej príležitosti.
2. Brava pásky odporúčam každému v mojom okolí, kto má stómiu a všetci sú s nimi spokojní.



Mgr. Naďa Bieliková - Kollárová, ILCO Banská Bystrica

1. Elastické pásky hodnotím pozitívne, vyhovujú mi tie oválne verzie. V lete sa viac potím, pri práci na záhrade a vtedy sa mi odliepa vrečko. Brava pásku som si prilepila na strane, kde sa mi zvyklo odlepiť, vrečko mi držalo celý deň a večer sa to pekne bez problémov dalo odlepiť.
2. Brava pásky odporúčam aj ostatným, pretože ja som sa s nimi cítila bezpečnejšie.



Ing. Eva Benžová, ILCO klub Bratislava

1. Môžem len pozitívne hodnotiť pásky. Je to dobrý produkt, ktorý využívam pravidelne. Potešila ma správa, že sú hrazené zdravotnou poisťovňou nakoľko predtým to bola drahá záležitosť.
2. Určite pásky odporúčam vyskúšať každému stomikovi, ale najmä ileostomikom, hlavne teraz keď sú bezplatné.



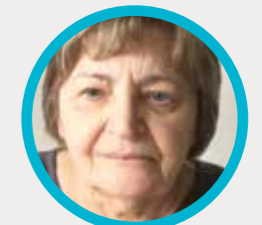
Ing. Pavol Húserka, ILCO Trenčín

1. Pásky sú veľmi dobré, ja ich používam keď nastanú nejaké zdravotné ťažkosti so stómiou. Ak mám začervenané okolie a použijem zásep, po nalepení vrečka si dám aj Brava pásky aby vrečko držalo pevne a neodliepalo sa.
2. Vrele doporučujem každému, najmä aktívnym stomikom!



Alena Blažejová, ILCO Bratislava

1. Ja ich využívam hlavne na športové aktivity, najradšej bicyklovanie.
2. Určite pásky odporúčam kvôli väčšej istote a bezpečnosti. Človek má s páskou pocit, že sa nič nemôže stať.



Ing. Mária Pecinová, ILCO klub Považská Bystrica

1. Brava pásky, používam odkedy sú na trhu. Majú ideálny tvar, ktorý kopíruje vrečko. Sú kvalitné, účelné a splňajú moje potreby.
2. Doporučujem každému aby ich vyskúšal. S páskou je vrečko dobre zaistené.



Anna Pelikánová, ILCO Bratislava

1. Som veľmi spokojná s Brava tape páskami. Aj keď máte záhradku a ste neustále v pohybe, tak je to výborné. Viem, že sa nestane žiadna nehoda a môžem sa sústrediť na dôležité veci.
2. Pásky sú určite skvelá pomoc pre tých, čo majú problém s podtekaním. Môžem len potvrdiť, že je to veľmi dobrá vec pre nás – stomikov.

Časť prvá: Začiatok mojej story

Môj život s dočasnou stómiou

Volám sa Lucia, mám 34 rokov a som dočasná stomička.

Raz jedného dňa ma pobolievalo brucho, nebrala som to vážne dovtedy, kým ma bolesť nezobudila a mala som aj zvýšenú teplotu (čo ja nezvyknem). Tak som išla k obvodnej doktorke. Nevedeli sme sa dopátrať, čo sa deje tak sme išli vylučovacou metódou. Mala som lieky na pankreas, keď mi nezabrali začal akurát víkend, tak som išla na pohotovosť, a tam mi povedali, že žlčník. Pichli mi injekciu dali lieky. Len keď už mi ani tá injekcia nezabrala a v noci som mala ukrutné bolesti, rozhodla som sa ísť na urgentný príjem. Prišla som tam s bolesťami brucha. Na CT vyšetrení mi zistili, že mám prasknuté črevo a budú ma musieť operovať. Netušila som vôbec do čoho idem, čo to obnáša, ale len nech ma brucho už nebolí. Pán doktor spomínal nejaký vývod a ako funguje, len ja som bola myslou u maminy, ktorá v tom čase ležala v nemocnici v kritickom stave. Po prebudení / po operácii a vyvedení čreva von z brucha som bola šokovaná, že čo to je? Po preložení na izbu som začala mať negatívne myšlienky, bolo mi do plaču, opúšťala som sa ...Som strašná citlivka. Myšlienky na maminu ma však udržiavali v norme. Vravela som si

„nevzdávaj sa ešte musíš za mamču bojovať“. Prišla vizita a vravia mi: „pani čo má prezidentskú chorobu“. Nechápala som, prečo prezidentskú. Všetkým mám len 34 rokov. Tak mi nedalo sa ich opýtať či aj prezidentský plat budem mať.

Vnemocnici na izbe boli dve stomické sestry, ktoré mi ukázali ako treba vrečko vymieňať, čo je, ako sa starať o stómiu a podobne. No a to bol deň D, na ktorý v živote nezabudnem. Ses-

trička (p. Simová) ma zobrala do kúpeľne a hovorila ako umývať a starať sa o stómiu. Keď sme dali vrečko dole moje prvé slová boli: „FUJ!, TO ČO JE?, JA TO NECHCEM!“ No zľakla som sa, nikoho som nepoznala, že by takéto niečo mala, že niečo takéto existuje. Sestrička (p.



Simová) ma upokojovala, že stomik je veľá, len o nich neviem. A hlavne to, že je to moje črievko, o ktoré sa musím starať. Podobne je to ako s dieťaťom. Trošku ma to upokojilo, ale bála som sa toho dotknúť. Som teraz rada, že vtedy všetky moje myšlienky som slovne nevyjadřila. Potom prišla moja prvá návšteva, Laura budúca doktorka - kamoška, ktorá v tomto čase mala prax na chirurgii (chválá Bohu, či pre moje šťastie?). Laura ma celkom dost upoko-

jovala počas mojej hospitalizácie. Vravela nech sa nebojím to črevo nemôže bolieť, keď sa ho dotknem, pretože nemá nervové ukončenie a kopec iných podporovacích slov. Prešlo mi toľko otázok v hlave: napr. „Prečo to ja mám a teraz práve? S čím som si to zaslúžila? Čo som komu zlé spravila?“ Čo doma s tým a moja rodina ako zareaguje?“. Chúďa na všetky moje otázky sa mi snažila pozitívne odpovedať a upokojiť ma. Bola som naozaj rada, že mám niekoho, kto ma chápe a poznal moju diagnózu a hlavne podporoval psychicky. Nadišiel čas ísť domov a aby ma pustili z nemocnice, musela som vedieť vymieňať vrečko.

Doma som sa už ukludnila a brala som život ako je. Priateľovi a dcérke som povedala, že teraz ušetrim veta toaletného papiera. Vrečko začali brať športovo, síce ani za svet by mi ho nevymenili. Na vrečko som si už aj zvykla, len aby som bola bez bolesti. Beriem to ako luxus nie je smrad po mne, cítim sa čistejšie.

Dá sa naň zvyknúť. Zistila som, že v prvom rade je dôležitá strava, aby vrečko nevydávalo zvuky počas návštev alebo v práci. Ja ho mám len dočasne. A to už bude moja druhá story :-)

Dá sa naň zvyknúť. Zistila som, že v prvom rade je dôležitá strava, aby vrečko nevydávalo zvuky počas návštev alebo v práci. Ja ho mám len dočasne. A to už bude moja druhá story :-)



Časť druhá: Uzavretie stómie

Prišla moja dlhodobá očakávaná chvíľa. Tešila som sa a zároveň aj bála. Vravela som si, že po operácii si hneď, keď sa preberiem nahmatám vrečko a budem rada, keď ho už na bruchu neucítim. A tak aj bolo! Opúšťam nemocnicu precitlivená s radosťou a s miernymi pooperačnými bolesťami, vravím si už som v realite. Musela som si prvé dni zvykať na chod môjho čreva, začínala som pomaly ľutovať, že som si dala uzavrieť stómiu. Prišli mi také čudné bolesti, pocit padania orgánov, stolica išla von zo mňa, kedy sa jej chcelo a nešlo mi to ovládnuť / vziať pod kontrolu. Bola som už zúfalá, nevládna a preplakala som celé dni. Chodili mi len myšlienky po rozume ako mi bolo fajn s vrečkom (nič necítim, o ničom neviem, proste žilo sa mi s ním jednoducho a aj čistejšie som sa cítila).

Zvykla som si nosiť pruhový pás. Keď som ho niekedy nemala na sebe, mala som pocit padania orgánov. Asi zhruba po dvoch týždňoch sa mi črevo ukludnilo a všetko už začalo byť v norme. Život pokračuje ďalej a som vďačná, že mi dal takúto skúsenosť, pretože si ho viac vážim a užívam si každú chvíľku s rodinkou.



Lucia z Martina

Čo ak ma moja stómia prezradí zápachom?

Toto je veľmi častá obava ľudí žijúcich so stómiou. Utajiť diskrétnu stomickú vrecko pod oblečením v spoločenskom styku nie je až taký problém – skutočný problém nastáva vtedy, keď sa stómia prezradí neželaným zápachom.

Takéto trápne situácie nechce zažívať nikto a preto strach a obavy z toho, že stomika bude v spoločnosti „cítiť“ sú naozaj veľmi časté. Mnohí stomici práve kvôli tomu obmedzujú kontakty s druhými ľuďmi na minimum, zriekajú sa mnohých spoločenských aktivít a ostávajú radšej so svojou stómiou v bezpečí domova.

Našťastie sa nemusíte príliš obávať, pokiaľ máte dobre padnúci a správne utesnený stomický systém. So správnymi stomickými pomôckami by ste si mali všimnúť pachy iba pri ich výmene alebo vypúšťaní stomického vrecka na toalete. No a tam sú takéto pachy bežnou záležitosťou.

Ak si však uvedomujete nepríjemný zápach častejšie – a hlavne počas nosenia stomickej pomôcky mimo jej výmeny či vypúšťania, treba rozhodne začať pátrať po príčine.

Tému nežiaduceho zápachu zo stomického vrecka sme sa venovali spolu so stomickými sestrami na jesennom odbornom stretnutí Coloplast Ostomy Forum. Tu je niekoľko tipov a rád, o ktoré by sa s vami stomické sestry rady podelili:

Presvedčte sa, že vám vaše stomické vrecko nepodteká! To je prvý a najdôležitejší krok. Ak vám vaša stomická pomôcka správne nesedí, nie je dostatočne dobre prilepená na kožu okolo stómie, môže dôjsť k jej podtečeniu. Cez miesta nedostatočného prilnutia vrecka unikajú von plyny, prípadne stolica či moč, čo sa prejaví zápachom. Zápach môže byť prvým signálom toho, že stomická pomôcka netesní dobre, preto netreba tento signál ignorovať. Dlhodobejšie podtekanie pomôcky totiž vedie k podráždeniu kože v okolí stómie a tým následne k horšiemu prilnutiu stomickej pomôcky. V prípade, že odhalíte netesnosť stomického systému a neviete si s tým rady – obráťte sa na svoju stomickú sestru, alebo na bezplatnú zákaznícku linku Coloplast Kontakt 0800 159 159.

Používajte bezpečné deodoranty na odstránenie pachu.

Pri nosení stomických pomôcok vás možno napadlo, že by ste mohli vo zvýšenej miere používať deodoranty na telo, vonné oleje alebo iné prípravky na prevoňanie šatstva a vzduchu okolo vás. Nezabúdajte, že tieto prostriedky len maskujú zápach zo stomického vrecka, pričom neriešia jeho príčinu. Ak chcete neutralizovať pach stolice, alebo moču vo vnútri stomického vrecka, používajte radšej pravidelne lubrikačný deodorant Brava. Aplikuje sa do vnútra stomického vrecka, kde nielen lubrikuje steny vrecka, aby sa spolu nelepili, ale zároveň účinne neutralizuje zápach výlučkov zo stómie.



Pravidelne vyprázdňujte/vymieňajte svoje stomické vrecko! Je to zároveň veľmi dôležitý krok v prevencii podtekania. Pravidelná výmena, alebo vyprázdňovanie stomického vrecka skracaie čas zotrávania výlučkov zo stómie vo vrecku, kde môžu ďalej tvoriť zápachujúce plyny. Optimálne je vyprázdniť/vymeniť vrecko vtedy, ak je naplnené do jednej tretiny až jednej polovice svojho objemu. Takto zároveň pomáhate znižovať tlak plného vrecka na tesnenie okolo stómie – ak je vrecko príliš plné a ťažké, môže ľahšie dôjsť k jeho neželanému odlepeniu a podtečeniu.

Prehodnot'te svoj jedálniček.

Ak častejšie pozorujete nafukovanie svojho stomického vrecka, zvýšenú tvorbu plynov – je potrebné pozrieť sa aj na to, aké potraviny konzumujete. Niektoré potraviny pri trávení produkujú viacej črevných plynov, alebo dodávajú výlučkom zo stómie osobitý zápach. Takýmto potravinám je potrebné sa buď úplne vyhnúť, alebo ich konzumáciu značne obmedziť. Sú to napríklad: alkohol, ryby, strukoviny (najmä fazuľa a hrach), špargľa, kapusta, kel, brokolica, cesnak, cibuľa, pór, cvikla, reďkovka, vajcia, cukrovinky, vyprážené jedlá...

Naopak, konzumácia niektorých potravín, alebo pitie určitých nápojov pomáha znižovať tvorbu plynov a neželaného pachu zo stómie. Medzi takéto potraviny a nápoje napríklad patrí brusnicová šťava (aj džús), čerstvé ovocie, mrkva, uhorka, paradajky, cuketa, avokádo.. Odporúčaná je aj konzumácia kvasených potravín, ktoré obsahujú živé probiotické kultúry zdraviu a tráveniu prospešných baktérií, ako sú napríklad jogurty, acidofilné mlieko, bryndza či kyslá kapusta a kvasené uhorky.

Zistite, či máte naozaj správnu stomickú pomôcku vzhľadom na svoj profil tela v okolí stómie. Vaše telo sa totiž od operácie a od prvého výberu stomickej pomôcky mohlo zmeniť a aktuálna stomická pomôcka vám už nemusí vyhovovať. Vpadnutá stómia, alebo naopak vyklenuté brucho môžu mať zásadný vplyv na tesnosť vášho stomického systému. Ak vám stomická pomôcka nesedí – vymeňte ju. O výmene stomickej pomôcky sa poraďte so svojim lekárom, stomickou sestrou, prípadne so zdravotnými sestrami na bezplatnej zákazníckej linke Coloplast Kontakt 0800 159 159.

O stravovaní stomikov sa dočítate viac v brožúre „Aktívny život so stómiou“, v časti Stravovanie.



Spracoval: Mgr. Peter Chmelko
ako výstup z odborného stretnutia
sestier COF (november 2022)



Stomické pomôcky SenSura Mio, pre každého

Bezpečnosť a prilnavosť pomôcky sú kľúčové pre váš aktívny život!



Rovné okolie
SenSura Mio



Vypuklé okolie
SenSura Mio Convex Flip



Vpadnuté okolie
SenSura Mio Convex

Neželané zvuky zo stómie – ako si s nimi poradiť?

Jednou z najväčších zmien vyplývajúcych z vytvorenia kolostómie je strata kontroly nad vyprázdňovaním čriev. Život so stómiou nesie so sebou veľkú emocionálnu záťaž. Neustále si uvedomovanie svojho zdravotného stavu, existencie stómie a určitých obmedzení s ňou súvisiacich, ako aj veľká potreba diskretnosti môžu mať veľký vplyv na kvalitu života stomika.

Jednou z najväčších obáv, ktoré trápia stomikov v spoločnosti je, že sa dostanú do trápnej situácie. Tieto trapasy nie sú spôsobené len podtečením stomickej pomôcky, ktoré sa viditeľne prejaví na oblečení, ale aj nekontrolovateľným hlučným únikom plynov zo stómie.

„Mám kolostómiu už deväť mesiacov. Všetko funguje dobre, ale v poslednej dobe ma trápí častý hlučný únik plynov zo stómie. Je to pre mňa dosť trápne. Čo môžem urobiť?“ pýta sa pani Alžbeta, kolostomička s trvalou stómiou z okresu Nitra.

Na potlačenie zvukov zo stómie existujú viaceré tipy, triky a nápady. Tejto problematike sme sa venovali aj na odbornom stretnutí stomických sestier – Coloplast Ostomy fóre v novembri 2022 a tu je niekoľko odporúčaní, na ktorých sa sestry v rámci stretnutia zhodli:

1. Znížte príjem potravín a nápojov, ktoré zvyšujú tvorbu plynov pri trávení. Potraviny ako fazuľa, brokolica, ružičkový kel a kapusta pri trávení spôsobujú viac plynu. Ak máte radi tieto potraviny a nevíete si predstaviť svoj jedálniček bez nich, konzumujte ich uvarené, aby ste znížili ich účinky na tvorbu plynu. Užitočné môže byť aj namočenie fazule pred jej varením v hrnci s vodou. Taktiež spôsob konzumovania jedla môže prispievať k vyššej hladine črevných plynov – preto si treba dať pozor, aby ste svoje jedlo nekonzumovali náhlivo a nehtali pri tom veľa vzduchu. Aj

pitie cez slamku, žuvanie žuvačky a rozprávanie počas jedla prispievajú k častejšiemu prehltaniu vzduchu. Ďalšie na rade sú sytené nápoje, či „bublínkové“ minerálne vody. Skúste ich nahradiť čajom, čistou vodou, alebo nesýtenými nápojmi.

2. Zvážte užívanie prípravkov proti plynatosti. Prípravky obsahujúce látku simetikón majú protipenivé vlastnosti a používajú sa pri poruchách trávenia s nadmernou tvorbou plynov. Sú voľne predajné v lekárňach aj niektorých drogériách. Pred ich užívaním sa ale vždy poraďte

so svojim lekárom, alebo stomickou sestrou. Nezabúdajte na zlaté pravidlo „všetko s mierou“.

3. Používajte kolostomické zátky. Je to riešenie, ktoré nielen eliminuje zvuky zo stómie, ale aj pach, pričom umožňuje väčšiu slobodu pohybu. Kolostomická zátka Alterna Con Seal je riešenie pre ľudí s terminálnou kolostómiou. Predstavuje jedinečnú kombináciu špirálového adhezíva Alterna so zátkou, ktorou sa môžu doplniť tradičné kolostomické vrecká.



Aká veľkosť kolostomickej zátky je pre mňa vhodná?

Ak je veľkosť vašej stómie v rozmedzí 20 – 35 mm, bude vám vyhovovať stomická zátka Alterna Con Seal 35mm (ŠÚKL kód F40196). V prípade väčšej stómie – 35 až 45 mm, je k dispozícii väčšia zátka Alterna Con Seal 45 mm (ŠÚKL kód F40199).

Môžem si dať kolostomické zátka Alterna predpísať? Ako je to s úhradou a limitom na mesiac?

Kolostomické zátka Alterna Con Seal si po konzultácii s lekárom či stomickou sestrou môžete dať predpísať. Sú plne hrazené zo zdravotného poistenia a mesačný limit je 20 kusov. Pri používaní kolostomickej zátky máte zároveň nárok na plnú dávku stomických vreciek.

Na záver ešte pár vyjadrení stomikov, ktorí kolostomické zátka Alterna pravidelne používajú. Tieto vyjadrenia sme našli na stomickom fóre na internete:

Ako sa kolostomická zátka Alterna Con Seal správne používa?



Zátka sa opatrne zavedie do stómie, kde jej koniec pri styku s vlhkosťou v čreve nabobtná a vytvorí uzáver. Cez uzáver môžu črevné plyny nehlučne a bez zápachu odchádzať – keď plyny z čriev prechádzajú cez zátka a filter, eliminujú sa náhle zvuky a pachy, ktoré občas stómia prepúšťa.

Na bruchu vďaka diskretnému plochému vyhotoveniu, zátka vyzerá ako obyčajná náplast', čo je ideálne v situáciách, keď použitie vrecka nie je vhodné. Ak máte zátka pod šatstvom, viete o nej iba vy.

Môže sa používať s irigáciou alebo aj bez nej. Dôležité je mať vylučovanie stolice pod kontrolou – teda vedieť, kedy v priebehu dňa človek stolicu máva. Tejto frekvencii je potom možné prispôbiť používanie kolostomickej zátky, bez strachu, že dôjde k neželanej nehode.

Človek môže potom bez kolostomického vrecka stráviť aj niekoľko hodín.

O tom, či je používanie kolostomickej zátky Alterna pre vás vhodné riešenie, sa poraďte so svojou stomickou sestrou, alebo na bezplatnej infolinke **Coloplast Kontakt 0800 159 159**



Moja stomická sestra mi doporučila najprv vyskúšať zátka doma, aby som počas dňa zistil, ako u mňa funguje. Po jej vyskúšaní už môžem bez obáv chodiť von a športovať – viem, ako ju používať aj koľko hodín mi vydrží

ROLAND – ŽIJE S KOLOSTÓMIOU.



Používanie kolostomickej zátky mi pomáha tiež trénovať črevo, jeho svalovinu – pretože zátka čiastočne funguje ako zvierač. Keď sa dostaví potreba – odstránim zátka a stolicu vypustím do stomického vrecka. Je to jednoduché pre mňa na používanie a zavádzanie zátky do stómie je bezbolestné. Často fungujem bez stomického vrecka v pohode aj 8 hodín

EVA – ŽIJE S TRVALOU KOLOSTÓMIOU.

Stalo sa ...

30. výročie Ilco klubu Topolčany

8. decembra 2022 sa konalo stretnutie k 30. výročiu založenia Ilco klubu Topolčany na Duchonke. Je to jeden z najstarších ilco klubov na Slovensku. Na slávnostné stretnutie prijalo pozvanie 40 účastníkov vrátane zástupcov iných klubov. Hostom sa prihovril prezident Slovilco Pavol Húserka a stomická sestra Mária Michnová, ktorá klub zakladala. V mene spoločnosti Coloplast gratulujeme k jubileu.

Stretnutie ILCO klubu v Žiline

Dňa 10.12. sa konalo stretnutie ILCO klubu v Žiline. Medzi hosťami bol pán Baláži - viceprezident SLOVILCO a zároveň aj predseda Žilinského ILCO klubu. Zúčastnil sa aj pán Huserka - prezident SLOVILCO. Hostia prišli aj z Považskej Bystrice, Ilavy a Topolčian. O príjemnú atmosféru sa postarala folklórna skupina Papradnianka. Rozdávali sa aj vianočné balíčky a ručne robené medovničky.

Stomická poradňa v Trebišove

Stomická poradňa Chirurgického oddelenia Nemocnice s poliklinikou a.s. v Trebišove (primár oddelenia MUDr. Martin Murcko, vedúca sestra PHDr. Monika Macušková) oslávila v septembri štvrté výročie svojho pôsobenia. Pacientom so stómiami z celého okresu Trebišov sa z lekárskeho hľadiska venuje MUDr. Peter Hajdu. Stomickú poradňu vedie stomická sestra Mgr. Adriana Kolesárová. Do poradne prichádzajú pacienti tesne po operácii, ale aj tí, pre ktorých už je

vyvedená stómia súčasťou bežného života. Stomická poradňa je k dispozícii každý tretí utorok v mesiaci, vždy od 13:00 v komunitnej miestnosti Onkologického oddelenia, kde sa už skupina pacientov pravidelne stretáva. Okrem cenných osobných skúseností, ktoré si tu navzájom pacienti vymenia, stomická sestra zhodnotí stav stómie a jej okolia a doporučí každému ďalšie kroky na nasledujúce obdobie. Individuálne je možné si ošetrovanie s Mgr. A. Kolesárovou dohodnúť aj na Chirurgickom oddelení.

Spomínané septembrové stretnutie bolo výročné a okrem dobrej nálady nechýbala ani špeciálna torta s „kvetinkou na vrchu“ symbolizujúca komunitu ľudí, ktorých spája odhodlanie a schopnosť zapojiť sa aj hendikepom do bežného života. Dôkazom, že sa to dá, sú pani Beršová, ktorá so stómou žije dvadsať rokov a pán Michal Bajus, oslavujúci na spomínanom stretnutí deväťdesiate narodeniny. Prajeme pevné zdravie!

Anna Ferenčíková

So zármutkom vám oznamujeme, že v krásnom a úctihodnom veku 105 rokov nás opustila naša najstaršia stomička pani Anna Ferenčíková. Jej životný príbeh ste si mohli prečítať v časopise Helios pred rokom v decembri 2021. Celej rodine prajeme úprimnú sústrasť.



Pomáhame, učíme, vzdelávame

Naša kolegyňa Lucia Ochabová zo spoločnosti Coloplast v októbri minulého roku školila a predstavovala naše pomôcky na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave budúcim lekárom a zdravotným sestram. Zdravotníci si túto skúsenosť veľmi užívali a ocenili možnosť 'vyskúšať' si používanie stomických pomôcok. Ako hovorili: "Vďaka týmto prednáškam, budeme mať k stomickým pacientom ešte bližšie."



Stretnutie stomikov v Bobrovci

Na Liptove v krásnej Bobroveckej doline v hoteli Mních sa v dňoch 6.-7. októbra 2022 konalo pracovné stretnutie firmy Coloplast so skupinou stomikov z celého Slovenska. Prišli z Michaloviec, Prešova, Košíc, Banskej Bystrice, Martina a Bratislavy. Po chladných daždivých dňoch nastalo pravé „babie leto“, ktoré lákalo do prírody. A tak na záver stretnutia vyrazila skupinka k boroveckému vodopádu. Bol to príjemný zážitok a pekná bodka za stretnutím. Zmyslom stretnutia však bolo vytvoriť skupinu, ktorá bude šíriť osvetu a

povedomie o stómii, ktorá bude pomáhať stomikom, bude sa podieľať na edukácii a podpore nových stomikov, na ich psychickej podpore, experimentovať s novinkami, bude prinášať podnety do časopisu HELIOS. Napriek rôznym osudom, rôznemu typu stómie, či rozdielom vo veku vytvorila sa od prvej chvíle bezprostredná tvorivá atmosféra, vznikli nové nápady, podnety, vzájomná podpora. Vymenili sme si navzájom svoje poznatky a skúsenosti a dodali si silu do ďalších dní nášho života so stómou.

Nemocnica sv. Barbory v Rožňave

Dňa 12. 12. 2022 sa v priestoroch **Nemocnice s poliklinikou sv. Barbory v Rožňave a.s.** uskutočnil seminár zameraný na starostlivosť o pacienta so stómou. Spoluorganizátorom podujatia bola aj firma Coloplast. Seminár pozostával z prednášok a praktického nácviku ošetrovania stómie. Na podnet pani námestníčky pre ošetrovateľskú starostlivosť pani Mgr. Aleny Kačalovej sa podujatia zúčastnilo 25 zdravotných sestier z oddelení chirurgie, onkológie, LDCH, interného a aj ďalších oddelení nemocnice, kde sa pacienti s vyvedenou stómou z dôvodu hospitalizácie aj z inej príčiny, ako je samotné vyvedenie stómie, môžu liečiť. V priebehu života každého človeka dochádza k zmene posta-

vy (telesného profilu) a u pacienta so stómou aj tvaru, veľkosti a postavenia samotnej stómie. To bolo tiež ďalším dôvodom seminára Nemocnice sv. Barbory v Rožňave. Zdieľať si navzájom informácie, aby pacientom v nemocnici boli navrhnuté a doporučené také riešenia, ktoré budú zohľadňovať aktuálny telesný profil a ich stomická pomôcka bola aktuálne prispôbená týmto zmenám. Spoločnosť Coloplast je jedným z vedúcich svetových výrobcov stomických pomôcok. Vďaka širokej škále pomôcok dokáže ponúknuť riešenia, ktoré uľahčujú život ľuďom s veľmi osobnými zdravotnými problémami. Preto bolo pre nás cťou, že sme mali možnosť sa ako partner tohto podujatia zúčastniť.



Spracovali: Veronika Urmínská, Lucia Ochabová, Ľudmila Kianičková, Redakcia Helios



Dňa 28.1.2023 si povedali svoje áno, naša kolegyňa Petra Fecková a Miroslav Piechovič. Petre Piechovič zo srdca gratulujeme a prajeme veľa šťastia a lásky na ceste životom.

P.S. Naše zdravotné sestry - Petru, Luciu a Máriu zastihnute na bezplatnej infolinke v pracovných dňoch 8.00 - 16.00. Radi pomôžeme, poradíme.

 **0800 159 159**
Bezplatná infolinka

Suchá Belá - Príbeh stomika

Vážení priatelia.

Rád by som sa s Vami podelil o zážitok zo zimného prechodu rokliny Suchá Belá v Slovenskom raji. Jednak na fotografií uvidíte zimnú nádheru rokliny, a jednak Vám chcem ilustrovať, že aj človek so stómiou dokáže prekonať takúto náročnú túru. Lebo v zimných podmienkach to náročná túra je. A sebe dokazujem, že ani takýto hendikep, ako je stómia, ma nezastaví pokračovať v pešej turistike, mojej celoživotnej vášni.

Trpezlivo som čakal na vhodné podmienky. A prišlo to. Roklina bola po dlhodobých mrazoch zaľadnená, potok zamrznutý a ľad dostatočne únosný, takže nebolo treba namáhavo obchádzať vodu. Len sem tam. V ruksaku zimná výstroj a výzbroj, v hlave dobrá nálada, nadšenie a odhodlanie. S mojím osvedčeným kamará-



tom a sprievodcom vyrážame na túru z Podlesku. Teplota znesiteľná, okolo -5. Nasadzujeme horolezecké mačky a ideme. Už od prvých metrov sa ukazuje, že Suchá Belá sa vy-

parádila do zimného šatu naozaj dôkladne. Všade ľadové výtvory, cencúle, z každej škáry sa na nás usmievajú ľadopády, ľadové závoje. Postupne prechádzame cez Miskový vodopád, Okienkový vodopád, Korytový vodopád. Sú to dychberúce

pohľady. Na zvislých ocelových rebričkoch občas treba priečky oklepať od ľadu horolezeckým kladivom, vodorovné drevené zaľadnené rebričky zdolávame bez problému. Tam mačky dr-

žia spoľahlivo. Vychádzame na mieste, ktoré sa volá Suchá Belá záver. Pre návrat na Podlesok volíme trasu cez Kláštorskú dolinu. Dĺžka trasy cca 13 km, nastúpané 620 m. Celkovo nám prechod trval 6,5 hodiny. Keď zoberiem do úvahy vek (68), zdravotný stav, zimné podmienky, tak ten čas je primeraný. Celoživotné turistické skúsenosti pomohli. Sme spokojní, nadšení, v zdraví odchádzame domov. Stomická pomôcka od Coloplast vydržala, takže spokojnosť aj v tomto smere. A na záver ešte poďakovanie Doc. Mudr. Minčíkovej Phd a jeho tímu z Urologickej kliniky v Prešove za to, že perfektne vykonanou operáciou mi umožnili naďalej aktívne žiť. Želám Vám všetkým veľa zdravia a šťastia.

Ing. Igor Puhalla



Pre lepšie tesnenie vpadnutých stómii

Vyskúšajte nový konvexný stomický krúžok Brava Protective Seal už dnes!

Predstavujeme nový konvexný krúžok Brava®

Vyskúšajte vzorku!

Zavolajte na bezplatnú linku **0800 159 159** a žiadajte vzorky zdarma.

Navštívte www.coloplast.sk a získajte vzorky zdarma cez formulár.



Brava Protective Seal Convex	
Vnútorný/vonkajší priemer	Kód produktu
20 / 60 mm	120900
25 / 65 mm	120910
30 / 70 mm	120920
35 / 75 mm	120930
40 / 80 mm	120940
45 / 85 mm	120950

Nový konvexný krúžok
Brava® Protective Seal Convex
špeciálne vyvinutý pre vpadnuté stómie



VEDELI STE, ŽE ...

Zdravotné ťažkosti neobchádzajú ani slávne hviezdy z Hollywoodu. Herec [Matthew Perry](#) – známy hlavne z kultového televízneho seriálu **PRIATELIA**, kde hral „Chandlera Bing-a“, mal vážne zdravotné problémy. Vo veku 53 rokov skončil na akútnom príjme v nemocnici, pretože mu prasklo hrubé črevo a následne bol 2 týždne v kóme. Lekári mu dávali len 2 percentnú šancu na prežitie. Zachránila ho akútna kolostómia. Dohromady ho operovali 16-krát! V nemocnici strávil 5 mesiacov a dočasnú stómiu mal vyvedenú 9 mesiacov. V autobiografii, ktorú nedávno vydal (v češtine: „Přátelé, lásky a ten ohromný průšvih“ - odporúčame prečítať!) opisuje, ako ho trápilo podtekajúce vrecko, ako sa ráno budil v zašpinenej posteli.... Skrátka, prešiel si tým, čím väčšina stomikov. Našťastie, aktuálne je už z najhoršieho vonku a zotavuje sa v kruhu rodiny.

zdroj: www.ostomy.org,
fotka: www.theguardian.com



Môj príbeh

Život je príliš krátky, takže sa smejme šialene, milujme skutočne, často sa modlime a odpúšťajme si!

Volám sa Jessica a som stomička.

Mám Crohnovu chorobu od októbra roku 2021. Nikdy predtým som nebola chorá a nemala som žiadne ťažkosti, zdravo som sa stravovala a pravidelne som cvičila. Akurát v mesiacoch, kedy som sa pripravovala na súťaž v trojboji (júl/august) sa mi začali prvé ťažkosti ako je hnačka a prímеси krvi v stolici.

Testy potvrdili clostrídium (baktériu spôsobujúcu infekciu tráviaceho systému), kvôli ťažkej dehydratácii a veľkej strate hmotnosti ma hospitalizovali v nemocnici na Kramároch, na infekčnom oddelení. Vtedy som schudla vyše 20kg, teda mala som 43kg. Po týždni ma prepustili s tým, že to clostrídium nie je, teda nepatrím na infekčné oddelenie. Podmienkou prepustenia bolo, že musím ísť znova na vyšetrenie ku gastroenterológovi a hematológovi, pretože som mala nízky hemoglobín, ktorý nadalej klesal. Síce som mala obštipáciu (zápchu)

od prepustenia, nechápalo sa, kam mi tá krv mizne. Na hematológii mi začali podávať vnútrožilovo železo. U gastroenterológa sa nezdalo viacero vecí. Na sone sa nedalo rozpoznať, o čo sa jedná, bolo len vidno veľký zápal čriev, kolonoskopia potvrdila krvácanie, ale priamy zdroj nevideli. Gastroenterológ zhodnotil, že môj stav nie je vhodný na domácu liečbu a odporučil ma na okamžitú hospitalizáciu. Primár interného oddelenia po troch dňoch povedal, že môj stav sa napriek infúznej terapii nelepší a že mi nevedia pomôcť. Moja gastroenterologička začala mať podozrenie na „Crohna“ alebo ulceróznou kolitídu. Dostala som sa do Nemocnice sv. Michala, kde ma museli kvôli komplikáciám operovať.

Počas operácie som mala tzv. „sen“. Snívalo sa mi ako som opustila svoje telo na sále, videla som ako ma operujú, bolo tam veľa lekárov. Po chvíľke sa mi zjavilo silné, jasné svetlo, ktoré ma akosi k sebe volalo. Vošla som do

svetla a cítila som pokoj a bezpečie, necítila som žiadnu bolesť, čo bola pre mňa veľká úľava po mesiacoch strávených v bolestiach. Stála som pred veľkou, nádhernou bránou, ktorá bola zatvorená a nemohla som vojsť, ale tie pocity bezpečia a pokoja vychádzali odtiaľ. Po chvíli sa mi zjavili 2 bytosti, ktoré by som mohla nazvať anjeli. S nimi som viedla istú konverzáciu a potom mi povedali, že ešte nie je môj čas.

Na druhý deň som sa prebudila, brucho som mala celé zalepené, na pravej strane som mala akýsi sáčok. Vedela som, že je to stómia, len som sa s ňou nechcela zmieriť. Keď za mnou prišli lekári, ako prvé mi gratulovali a tešili sa, že som sa druhýkrát narodila a povedali mi, že to bola veľmi dlhá a náročná operácia. Museli mi zobrať 80 cm tenkého čreva. Vyviedli mi tenké črevo, aby mohli odstaviť hrubé črevo. Vraj hrubé črevo v takomto katastrofálnom stave ešte nevideli. Po pár dňoch ma z ára previezli na chirurgické oddelenie, kde som mala spolubývajúcu taktiež s „Crohnom“. Nedokázala som sa zmieriť so stómiou, nadávala som lekárom prečo mi ju spravili, odmietala som ju. Potom mi dr. Podmanický vysvetlil, že vďaka tej stomii žijem, že som im na sále skoro zomrela, že sa vlastne čudujú, že som to prežila. Stómia mi vlastne zachránila život. Len je ťažké si to hneď uvedomiť. Stómiu som mala mať dočasnú a mali mi ju zanoriť.



Vo februári 2022 som znova začala mať bolesti, z konečníka som začala krváčať, nasadili mi kortikoidy, ale tie mi príznaky len potlačovali. Koncom marca ma museli akútne hospitalizovať v nemocnici na Antolskej. Liečba nezaberala, príznaky sa horšili a bolesti boli silnejšie. Museli mi vybrať celé hrubé črevo. Ostala som v nevedomosti, čo bude ďalej. Na to mi ale nikto odpoveď nevedel dať, jediné, čo mi povedali bolo, že mám „50 percentný život“, čo sa dalo vysvetliť všelijak.

3.10.2022 ma museli znova operovať a urobili mi nový trvalý vývod.

Som rada, že som sa dostala do vynikajúceho tímu lekárov, ktorí so mnou bojovali v tomto ťažkom roku, počas ktorého som absolvovala 4 náročné operácie a bojujeme naďalej.

Vďaka úžasnej podpore priateľa a kamarátov som sa dokázala vyrovnáť so stómiou. Bol to náročný boj. Zistila som, že nemá zmysel to tajiť, nemám sa za čo hanbiť, lebo stómia mi ozaj zachránila život. Naučila som sa žiť kvalitný život aj aj s vreckom. Našla som si vhodné vrecko Sensura Mio Convex Light, s ktorým sa môžem aj kúpať. Stómia mi teraz život uľahčuje a som za ňu rada.

Crohnova choroba ma naučila byť trpezlivejšou, múdrejšou, naučila ma milovať samú seba, prijať samú seba, odpúšťať si. Užívať si dni bez bolesti. Život je príliš krátky na drámu a malichernosti, takže sa smejme šialene, milujme skutočne, často sa modlime a odpúšťajme!

Vaša Jessica



Doplatky za lieky a zdravotné pomôcky môžu niektorým z vás odpustiť hneď v lekárni

S platnosťou od 1.1.2023 prináša zákon* zmeny pravidiel limitu spoluúčasti pri úhrade doplatkov za lieky, diätetické potraviny a zdravotnícke pomôcky.

Po novom už časť pacientov nemusí čakať na vrátenie doplatkov od zdravotných poisťovní, ale výška prepočítaného doplatku sa im zníži hneď pri výbere lieku v lekárni či zdravotníckej pomôcky vo výdajni.

Táto skutočnosť sa od 1.1.2023 dotýka aj doplatku za pomôcku „vata buničitá“, ktorej sa zmenila kategorizácia. Od 1.1.2023 stomici doplácajú na buničitú vatú 1,29 Eur za kus, 2,58 Eur pri 2 ks.

To či máte nárok na odpustenie doplatku sa dočítate v tomto článku.

Kto má nárok na odpustenie doplatkov priamo pri výdaji v lekárni alebo výdajni zdravotníckych pomôcok

- časť dôchodcov a ZŤP/ZŤPS (na ktorých sa vzťahoval limit spoluúčasti 12 eur, resp. 30 eur)
- ak splnia aj dodatočnú podmienku o výške ich celkového príjmu
- a budú k 1. dňu daného štvrťroka zaradení do zoznamu poistencov s nárokom na okamžité uplatnenie limitu spoluúčasti pri výdaji v lekárni alebo výdajni zdravotníckych pomôcok

Ak celkový príjem poistenca za predošlý štvrťrok nepresiahne 180 % priemernej mesačnej mzdy (teda v tomto roku **2 039,40 €**) a súčasne výška dôchodkov za predošlý štvrťrok nie je viac ako 60 % z priemernej mesačnej mzdy (v roku 2022 bola táto hranica **679,80 €**), má poistenec nárok na odpustenie doplatkov.

Do akej kategórie bude poistenec patriť, sa vypočíta k prvému dňu štvrťroka. To znamená, že ak spadá v prvý deň štvrťroka medzi tých poistencov, ktorým sa doplatky odpustia priamo v lekárni alebo výdajni, bude do tejto kategórie patriť celý štvrťrok. Poistenec v lekárni alebo výdajni nepotrebuje predkladať žiadne potvrdenie o výške svojho príjmu, lekáreň aj výdajňa už túto informáciu budú mať od zdravotnej poisťovne v systéme.

Nová výška doplatkov

Ak lekár predpíše liek, za ktorý musí poistenec doplácať, výška doplatku bude závisieť od toho, aký doplatok má najlacnejší liek s rovnakou účinnou látkou. Výška doplatku najlacnejšieho lieku sa odpočíta od doplatku predpísaného lieku.

Napríklad:

- ak lekár predpíše liek XY s doplatkom 7 eur, ale zároveň existuje náhradný liek (s rovnakou účinnou látkou) s doplatkom 2 eurá, tak poistenec doplatí za predpísaný liek XY nie 7, ale 5 eur ($7-2=5$)
- ak by existoval k predpísanému lieku náhradný liek bez doplatku, tak poistenec by za predpísaný liek XY doplácal stále pôvodných 7 eur ($7-0=7$)
- ale ak by k predpísanému lieku XY neexistoval lacnejší náhradný liek, v takom prípade by poistenec nedoplácal nič ($7-7=0$)

Poistenec bude mať teda na výber, či sa rozhodne pre predpísaný liek s vyšším doplatkom alebo si radšej vyberie náhradný liek bez doplatku, prípadne s nižším doplatkom.

Ak vám nie je jasné, do akej kategórie spadáte a či sa vás doplatok za lieky týka, obráťte sa na vašu zdravotnú poisťovňu alebo sa opýtajte vo vašej lekárni a výdajni liekov a zdravotných pomôcok.

*Zákon č. 81/2021 Z. z., ktorý mení a dopĺňa zákon č. 363/2011 Z. z.



Tradičný domáci chlebík

Vyrastala som na dedine, kde vždy sa zachovávali zvyky a tradície. Posledné dni pred Vianocami sa niesli v znamení priprav. V škole sa piekli oblátky ktoré žiaci roznášali do rodín. V domácnosti sa všetko poupratovalo, gazda narúbal drevo, aby gazdiná mala s čím kúriť. Na štedrý deň gazdiná piekla opekanca a lepníky. Nesmel chýbať najmä chlieb, pečený v kamennej peci. Chlieb bol sviatočný z bielej múky. Pre krstné deti sa piekli malé chlebíky-čiže cipovy, s ktorými obdarovali deti na Štefana. Aj ja mám doma kamennú pec a dost často pečiem cez rok pre moju rodinu. Podelím sa s vami s receptom na náš tradičný domáci chlebík, ktorý pečiem aj 2x do týždňa v elektrickej rúre.



Suroviny

- 1 kg hladká múka
- 1 kocka droždie
- 1 kávová lyžička kryštálový cukor
- 1 veľká lyžica soľ
- 2 malé uvarené postrúhané zemiaky
- 3 lyžice olej
- Pol litra vlažnej vody

Postup

Z vody, cukru a droždia si urobíme kvások, necháme pokysnúť, pridáme ďalšie suroviny, dobre vymiesime, necháme kysnúť približne jednu hodinu. Z vykysnutého cesta urobíme bochník, dáme do ošátky oddýchnuť 20 minút. Na plech si dáme papier na pečenie, vyklopíme bochník a dáme do rúry, ktorú sme si vyhriali na 225 stupňov celzia. Po 10 minútach rúru stiahneme na 170 stupňov a pečieme približne 50 minút. Chlieb je výborný a chrumkavý.

p. Fašangová/ p. Drozdík

Krížovka

Správna odpoveď z minulého čísla:

„zlatá ulička“

Výhercovia sú: Mária B. Hnúšťa

Emil K. Trnava, Rudolf M. Košice

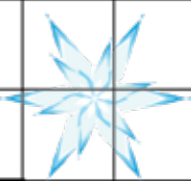
Výhercom gratulujeme a výhry sme poslali na ich adresu.

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

Držíme palce.

Keď je na Štedrý deň večer mnoho hviezd, bude veľa....(tajnička 1)

Keď je hus na Vianoce na blate,....(tajnička 2 a 3)

Autor: Juraj Mitošinka	udretie (expr.)	2. časť tajničky	povedal nezmysel (expr.)	Pomôcky: nóma, ani, RNT, Ča- diz, kainit	dlhý pichľavý výrastok na klasoch	EČV Detvy	včasná, skorá (kniž.)	kladná elektroda	1. časť tajničky	zamä- zal sa, zašpinil sa
rozhlaso- vá spoloč- nosť Čadu				náhle, neočaká- vane						
skratka Egyptskej arabskej republiky				postavím sa niekde jednotka zn. sab						
požiť ako potravu						vlnká sneh tváre so smúľ- kom túžil				
uzlík vláken, nopka					mesto v Španiel- sku tamten					
zobnutím vzal, uchytil							skr. Amer. automobil. asociácie muž.meno			
petrogra- fická súčasť vitritu								skratka klavira prikazujte		
skratka investičné- ho fondu			neskos spôsob krivdu							
MPZ Ugandy				ponecháva topí sa						
Pomôcky: Tychon,ta- bun, EAU telinit, osť	hrubší klínek na zavesenie predmetov	MPZ Kuvajtu druh boj- ovej látky			klamstvo klavír (hovor.)				trápi (kniž.)	zješ dookola povrch niečoho
horná časť izby						skratka pre netto vyvíjaj tlak				
draselné umelé hnojivo							rodový znak Óiga (dom.)			
viatim obalilo dookola								ciloslovce údivu zn. prvku argón		
3. časť tajničky										
druh kukučky				zapôsobíš silným dojmom, uchvátíš						

Vyriešte krížovku a získajte odmenu!

Každá správna odpoveď sa dostane do zberovania. Pošlite nám znenie krížovky poštou alebo mailom a odmeníme až troch z Vás. Výhercovia budú uverejnení v nasledujúcom čísle časopisu Helios. Vylúštenú krížovku zasielajte na adresu: Coloplast Slovakia, s. r. o., Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava alebo mailom na info@coloplast.sk.

Videonávod tu!



S novou elastickou páskou Brava som si istá, že moja stomická podložka drží na svojom mieste tak, ako má. Je to skutočne dobrý pocit.“

Keagan, 27-ročná stomička z USA.

**Od 1.1.2023
plne
hradená!**

Brava[®] elastická páska

Nová elastická páska pre ešte lepší pocit bezpečia.
Pomáha pri odliepaní okrajov stomickej podložky.



Brava elastická páska **polkruh** – pre vyšší pocit bezpečia u stomikov používajúcich **okružle podložky**.

ŠÚKL kód: F0237A



Brava elastická páska **rovná** – pre vyšší pocit bezpečia u stomikov používajúcich **štvorcové podložky**.

ŠÚKL kód: F0238A

Žiadajte u svojho predpisujúceho lekára!

Pre zaslanie bezplatnej vzorky volajte **0800 159 159**

 **Coloplast**