

Helios

Jar
2021

Časopis pre ľudí
s problémami
vyprázdňovania

Hlavná téma

Ako si udržať zdravé močové cesty

Predstavujeme

ČIK centrum Žilina

Rozhovor

so Zuzanou Tkáčovou

V prvej vlne pandémie
som mala strach, teraz
v druhej vlne mám rešpekt



Coloplast



Svetlo, teplo, farby a vône – to všetko prináša jar

Milí priatelia,

jarné obdobie je asi najkrajším obdobím roka. Po jeseni a zime prichádza jar plná slnka, sviežich vôní, farieb a zvukov prebúdajúcej sa prírody. S jarou sa spája aj veľkonočné obdobie, ktoré súvisí s nádejou a s novým životom. Po dlhom, už rok trvajúcom období obmedzení a lockdownu, určite všetci túžime po novom živote bez obmedzení. Verím, že túto nádej pomôžu prebudit' nielen jar a Veľká noc, ale aj stránky nového vydania časopisu Helios. Ako sme prežili obdobie lockdownu my v Coloplaste? Naša zákaznícka linka fungovala „na plné obrátky“, aj keď vy ako užívatelia pomôcok ste si ani nevšimli, že naše kolegyně Ria a Lucia zodpovedali vaše telefonické požiadavky z domu, v rámci „home office“, často nie

v úplne ideálnych podmienkach, vo svojich rodinách, možno s krikom detí v pozadí, za čo im patrí poďakovanie. Úsilie všetkých našich kolegov bolo zostať čo najbližšie k vám, užívateľom našich pomôcok. Hlavný problém, ktorý riešili, bola pomoc s vybavením predpisu pomôcok a ich doručenie k vám domov bez toho, aby ste boli vystavení riziku infikovania koronavírusom v čakárňach ambulancií alebo v lekárnach. Hovorí sa, že skúšky preveria charaktery. Je veľmi povzbudivé vidieť, že súčasná situácia s COVID-19 priniesla aj veľa ľudského súcitu, ochoty pomáhať. Ľudia sa hlásia za dobrovoľníkov, donášajú stravu a lieky starým a chorým ľuďom. Verím, že sviežosť a vône jari nám

všetkým prinesú novú chuť do života, elán a záujem jeden o druhého. Ďakujem aj našej stálej prispievateľke Kike Pechovej za jej príspevok k úvodníku časopisu a za milé slová povzbudení, ktoré všetci tak potrebujeme. Nech aj toto vydanie *Heliosu ho vynovenom dizajne spestrí vaše jarné dni. S úctou a prianím, zostaňte zdraví v rámci vašich životných okolností.

PETER LAUDON,
manažér pre vzťahy s koncovými
užívateľmi, skpla@coloplast.com

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

Krásny deň, milí čitatelia časopisu Helios,

som veľmi rada, že aspoň takto na diaľku môžeme spoločne prežívať veľkonočné obdobie. Verím, že čoskoro vírus odíde a všetko sa vráti do normálneho stavu ako predtým. Ja osobne sa už doma nudím a nebaví ma vôbec dištančná výučba, pretože už by som sa chcela vidieť so všetkými a hlavne s priateľom. Okolo mňa sa deje veľa vecí. Mám veľa známych a veľmi dobrých ľudí, za ktorých sa môžem pomodliť, keď mám čas, ale čo je najcennejšie, mám rodinu a mám strechu nad hlavou a to je to najhlavnejšie. Niekedy prežívam trápenie, pretože myslím na tých, ktorých mám



veľmi rada a je mi bez nich veľmi smutno. Hlavne myslím na našu pani majstrovú, ako sa má, ale som veľmi

rada, že sú aj technické vymoženosti, že môžeme byť v kontakte a keď niečo neviem, tak mi aj takto na diaľku pomôže, za čo som veľmi vďačná a teším sa, že som v takom perfektnom odbore – pekář v odbornom učilišti Vyšehrad v Českej republike. Príjemné čítanie, vaša

KRISTÍNA PECHOVÁ,
užívateľka katétrov



0800 159 159



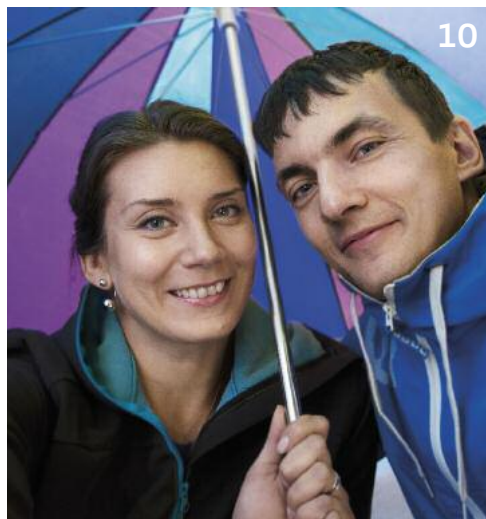
www.coloplast.sk



info@coloplast.sk



Obsah



- 4 Pôst a Veľká noc
- 5 Ďakujeme...
- 6 Z vašej pošty...
- 7 V prvej vlne pandémie som mala strach, teraz v druhej vlne mám rešpekt
- 10 Ako si udržať zdravé močové cesty?
- 12 Predstavujeme ČIK centrum v Žiline
- 13 Predpisovanie liekov a zdravotníckych pomôcok praktickým lekárom v čase pandémie
- 13 Ďakujeme...
- 14 Vitamínový program
- 15 Ako sa dostať k zdravotníckym pomôckam a nevychádzať von z domu?
- 16 SpeediCath Flex, nový katéter pre mužov
- 17 Separujeme plastový odpad, zbierajme vrchnáčky a obaly z cievok – SpeediCath Compact Set a SpeediCath Flex!
- 18 Spýtali sme sa...



Titulná strana: Zuzana Tkáčová



Coloplast

Helios

Časopis pre ľudí s problémami vyprázdňovania
Jar 2021

Redakčná rada: Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková, Ing. Peter Laudon, Ing. Peter Chmelko, Ing. Adriana Šatková. Vychádza v spolupráci s pacientskymi organizáciami Slovenská spoločnosť pre spina bifida a/alebo hydrocefalus, Republiková organizácia vozičkárov, Slovenský zväz sclerosis multiplex.

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

Realizácia časopisu:

ZimPress, s. r. o., Vajnorská 135, Bratislava

Časopis Helios je súčasťou služieb Coloplast Kontakt, určených pre ľudí s poruchami vyprázdňovania.

Coloplast, SpeediCath a Conveen sú ochranné známky.

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



Coloplast
Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Pôst a Veľká noc



Pôstne obdobie je za nami, ale ja by som sa chcela vrátiť k Popolcovej stredě. Teraz prežívame tieto neľahké časy, ktoré sú tiež istým spôsobom pôstom a odriekanim. Verím však, že to všetci zvládneme. Rozhodla som sa, že vám krátkym článkom pripomeniem zvyky okolo Veľkej noci.

Popolcová streda alebo Škaredá streda je v rímskokatolíckom liturgickom kalendári prvý deň pôstneho obdobia. Jej termín pripadá na 40. deň pred Veľkou nocou. Do týchto 40 dní sa nepočítajú nedele, preto v praxi pripadá Popolcová streda na 46. deň pred Veľkonočnou nedeľou. Pre nepravidelný dátum Veľkej noci sa jej termín každý rok mení. Názov dňa pochádza zo zvyku páliť palmy či bahniatka z Kvetnej nedele z minulého roka. Takto získaný popol sa používa pri bohoslužbe Popolcovej stredy, keď sú veriaci poznačení popolom na čelo. Tento symbol sa vzťahuje na blízkovýchodnú tradíciu sypania si popola na hlavu na znamenie pokánia pred Bohom. Poznačenie popolom je sprevádzané slovami: „Pamätaj, že si prach a na prach sa obrátiš.“ (Gn 3, 19) alebo „Kajajte sa a verte v Evanjelium.“ Pôst je dobrovoľné, úplné alebo čiastočné odrieknutie jedla alebo iných pôžitkov. Pôst je väčšinou motivovaný nábožensky, ale v prenesenom zmysle sa tak môže označiť aj protestná hladovka. Pôst v jednotlivých kultúrach a náboženstvách má rozličný prejav a význam.

Kresťanstvo

V kresťanstve má pôst význam pokánia a vnútorného očisťovania, ale aj význam prípravy a čakávania. Z tohto dôvodu sa kresťania postia pred významnými sviatkami (napríklad pred Veľkou nocou, Narodením Pána), ale aj pred prijímaním eucharistie (tzv. eucharistický pôst).

Pôstna disciplína v jednotlivých cirkvách sa značne líši. Vo východných cirkvách zvykne byť prísnejšia ako u rímskokatolíkov. Kresťanstvo má viacero pôstnych období cez rok, hlavné pôstne obdobie (vo východných cirkvách nazývané Veľký pôst) je štyridsať dní pred veľkonočnými sviatkami. Štyridsaťdňovým pôstom sa kresťania pripravujú na slávenie najdôležitejších sviatkov kresťanstva. Jeho dĺžkou si pripomínajú Ježišov štyridsať dní trvajúci čas strávený na púšti, keď sa pôstom pripravoval na svoje verejné vystúpenie, ale aj štyridsaťročné putovanie Izraelitov po púšti pred vstupom do zaslúbenej krajiny a aj Mojžišov a Eliášov štyridsaťdňový pôst. Pôstne obdobie sa v rímskokatolíckej cirkvi (teda v západnom obrade) začína

Popolcovou stredou a končí sa Veľkým piatkom. Do pôstnych dní sa v západnom obrade nerátajú nedele.

Podľa pôstneho poriadku rímskokatolíckej cirkvi sú dni prísneho pôstu predovšetkým Popolcová streda a Veľký piatok, keď je prikázané (bez možnosti nahradenia iným skutkom pokánia):

1. Zdržiavať sa mäsitých pokrmov (je záväzný od 14. roku veku do konca života, rodičia sa však majú starať, aby aj deti boli vychovávané k pravému zmyslu pokánia).
2. Je dovolené iba raz za deň sa dosýtať najesť (záväzný od 18. roku veku do začatia 60. roku veku. V cirkvi sa traduje úzus raz dosýtať a dvakrát do „polosýta“). Dôsledkom tohto pôstu je, že človek musí pociťovať hlad a stav nenasýtenosti.

Verím, že po pôstnom období a období života s obmedzeniami príde nádej nového života, života bez obmedzení. Krásnu a požehnanú Veľkú noc prajem všetkým.

Vaša KIKA

i



Volám sa Kristínka Pechová, pochádzam z Nitry a mám 20 rokov. Študovala som za predavačku a teraz študujem pekárstvo a veľmi ma to baví, lebo máme najlepšiu pani majstrovú na svete, ktorú mám veľmi rada. Mojimi záľubami sú cvičenie, prechádzky, veľmi rada fotím a robím videá na počítači. Veľmi rada robím dobré skutky pre druhých a aj sa veľmi rada za nich modlím. Som vďačná Terezke Drdulovej, že od malička som mohla chodiť do táborov organizácie SbaH (Spina bifida a/alebo hydrocefalus). Som vďačná aj pánovi doktorovi Hornovi, že mi zachránil život, keď som sa narodila mamine a oznámili jej moju diagnózu – hydrocephalus encefalocela.

**Ďakujeme,
ste naši hrdinovia!**

*Ďakujeme, že ste tu
pre nás, že riskujete
svoje zdravie
pre to naše.*

Veľmi si ceníme, že aj v tomto ťažkom období ste tu stále pre nás a staráte sa o všetkých, čo to potrebujú.

ĎAKUJEME!

**V mene užívateľov pomôcok
a všetkých čitateľov časopisu Helios
tím spoločnosti Coloplast**



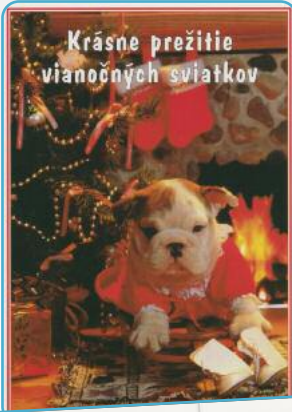
Z vašej pošty...



Veľmi pekne Vám ďakujem za pekný poctivý a najmä nariadením a za ušetrením čo pre mňa robíte. Ste ma ničo pretrpeli. O to je to vzácnejšie, že aj v tejto ľahkej dobe keď všetci spoločne prežívame niečo, čo nikto z nás ešte nikdy nezažil. S'ete pozorni? Medzi nami nech sa Vám dari! **Mária Titušová**

Coloplast AIS o.z.č. 0
 Polus Tower II
 Vajnarská 100/18
 Bratislava

83704



Dakujeme Vám za Vaš prístup k našim deťom, za Vaš čas s nimi strávený na tabore.

Maryška

COLORAST

V Bratislave 21.6.2020

Vážený p. mgr. Šušterčík,

skláme sa aj table poďakovosť za ľudskú prístup a starostlivosť. Prijmite tento darček ľahko myslieť rúk, ako uprinné poďakovanie.

Veľmi pekne ďakujem za vzťahy a ešte ospeň pár rokov na tomto dnom mieste.

S úctou Ján a Jarmila Šušterčíkovi

Milý kolektív našich angjelov strážnych!

Vážení:
 - pani Mgr. Lucia Ochabová
 - pani Mgr. Mária Žiaková
 - pán Mgr. Marián Korbel

Ďakujem Vás poďakovím a za srdca ďakujem za blahoželanie k našim narodeninám. Je to krásny prejav k našim blahoželaniam a ešte k nám stonickým pracovníkom. Prajejm Vám všetko najkrajšie. S láskou Anton Pavlovic

Lep. Kráľov, 29. okt. 2020

Vážení pani Mgr. Ochabová a pán Mgr. Žiaková

Ďakujem Vás poďakovím a uprinné ďakujem celou kolektívom za Vaš prístup, pomocnosť a úcty. Objasneďte, prosím aj o možnosť pokračovania, ktoré sa nám s blahoželaniem a Vašim spoločným radom sviatku.

Milé dámy,
 A Vašim krásnemu sviatku Vám uprinné blahoželanie a veľa zdravia, šťastia, lásky a spokojnosti zo srdca praje Anton Pavlovic

P.S. Ďakujem poďakovím aj pán Mgr. Korbel



Prajeme Vám krásne vianočné sviatky, nech Vás úsmev, zdravie, šťastie a láska sprevádzajú nielen počas Vianoc, ale i v celom nasledujúcom roku!

AD SAGGA VÄN JÄRUMEN ZA MILY PRISÖPP
 DENOM VÄN JÖRUMEN, TÄE OMBRENO JÖRUMEN
 A VÄRUMEN TO JÄRUMEN VÄN ALO SI JÖRUMEN.

KRÁSNE
 VIANOČNÉ
 SVIATKY
 R. BISSOVÁ



V prvej vlne pandémie som mala strach, teraz v druhej vlne mám rešpekt

Zuzku Tkáčovú poznám už 14 rokov. Pracuje ako zdravotná sestra na Urologickej klinike Fakultnej nemocnice v Prešove. Mala som párkrát príležitosť sledovať ju, keď sa venovala svojim pacientom. Vždy som si pomyslela, že ak by som nebodaj niekedy bola pacientkou na urológii, chcela by som, aby sa o mňa starala taká sestra, akou je Zuzka. Empatická, prívetivá, ochotná, za každých okolností trpezlivá... Skrátka profesionálna v každom ohľade. Je obdivuhodné, s akým nasadením sa už roky venuje pacientom s intermitentnou katetrizáciou alebo s urostómiou. Trpezlivo im vysvetľuje, koľko a ako sa správne cievkovať, dodáva odvalu a podporu každému pacientovi, pre ktorého je IK komplikované sa naučiť alebo prijať. V ťažkom období pandémie COVID-19 ma zvlášť zaujímalo, ako Zuzka a jej kolegovia zvládajú prácu na klinike, ako sa tam zmenila situácia oproti „normálu“, ako to zvládajú ich pacienti a tiež ako Zuzka zvláda sklbiť náročný pracovný program, prácu poslankyne mestského zastupiteľstva a osobný život.

Text: Adriana Šatková

Foto: súkromný archív Zuzany Tkáčovej

Zuzka, odkedy pracujete na urologickej klinike a prečo ste si vybrali práve urológiu?

Počas praxe v poslednom ročníku na zdravotníckej škole som pracovala na Urologickom oddelení v Prešovskej nemocnici. Vrchná sestra sa ma vtedy spýtala, kde by som chcela ísť pracovať po skončení školy. A keďže sa mi tam páčilo, povedala som, že práve tam. Viete, za socializmu bolo veľmi ťažké dostať sa pracovať do nemocnice. Navyše na urológii v Prešove v tých časoch na oddelenie neprijali niekoľko rokov žiadnu novú zdravotnú sestru, ako mi vtedajšia vrchná sestra povedala. Všetko tam boli už zabehnuté zdravotné sestry. Mne sa však môj sen splnil a po maturite v roku 1989 som na urológiu nastúpila a pracujem tam dodnes. Úprimne, ani po 32 rokoch by som nemenila.

Boli ste teda najmladšia zdravotná sestra na oddelení?

Spočiatku áno, ale po mojom nástupe, keď bol primárom ešte MUDr. Petričko a jeho zástupcom terajší prednosta kliniky doc. Minčík, sa postupne oddelenie začalo omladzovať.

Aktuálne nám všetkým bezprecedentným spôsobom komplikuje život druhá vlna pandémie COVID-19.

Zvlášť nemocnice a zdravotní pracovníci sú teraz pod veľkým tlakom. Ako sa v takýchto podmienkach pracuje na vašej klinike a čo je iné oproti normálu?

V prvej vlne pandémie som pocítovala strach, teraz – v druhej vlne, mám rešpekt. Asi nepoviem nič nové - tak ako aj v iných nemocniciach, aj u nás operujeme len akútne stavy a neodkladné onkologické diagnózy, ostatné operačné zákroky sú odsúvané.

„ Ak majú ľudia problémy s močením, v žiadnom prípade by návštevu lekára nemali odkladať. Treba prísť okamžite. Stav sa sám od seba nezlepší, naopak! “

Riešime najmä kolikovitý stav, akútne problémy s močením... Normálne zoperujeme denne aj 10 ľudí, teraz približne 5. Všetko je redukované podľa aktuálnej pandemickej situácie. Urodynamické vyšetrenia sa teraz tiež robia len pri akútnych stavoch pacientov. Ostatných objednávame až na máj. Celkovo však naozaj pracujeme pod tlakom, polovica lôžok bola reprofelizovaných. Denne riešime

nepomerne viac telefonátov pacientov. Veľa sestier z našej kliniky je presunutých na tzv. covid oddelenia. V priebehu druhej vlny sme mali priebežne nakazenú asi polovicu personálu, takže to chvíľami bolo kritické. Samozrejme, súčasťou našej pracovnej rutiny sa stalo pravidelné antigénové, resp. PCR testovanie a maximálna ochrana nielen našich pacientov, ale aj nás samotných pred infikovaním. Rutinou je práca v ochranných plášťoch, respirátoroch... Denne len ja osobne miniem aj 50 párov ochranných rukavíc! Našťastie, ochranných prostriedkov máme dostatok a aj možnosť otestovania sa kedykoľvek, keď máme čo i len malú pochybnosť.

Ako je to teraz s pacientmi, ktorí majú problémy s močením? Viete sa o nich postarať?

Samozrejme! Žiaľ, pacienti sa boja a odkladajú návštevu lekára a prichádzajú často už v zanedbanom stave. Musím povedať, že napríklad pacientov so striktúrou uretry máme teraz asi polovicu v porovnaní s normálnym obdobím. Tu by som chcela zdôrazniť, že ak majú ľudia problémy s močením, v žiadnom prípade by návštevu lekára nemali odkladať. Treba prísť okamžite. Stav sa sám od seba nezlepší, naopak!





Zuzana Tkáčová s dcérami
Emou a Dominikou

Z malého problému sa stane veľký. Obava z nakazení sa vírusom COVID-19 nie je v týchto prípadoch dôvodom na odkladanie návštevy lekára. U nás to funguje tak, že vyšetříme každého pacienta, len musí

„Správanie ľudí v súvislosti s pandemiou by som rozdelila do dvoch skupín: buď je extrémne zodpovedné, alebo extrémne nezodpovedné.“

mat' negatívny test na COVID-19, a pokiaľ ho aj nemá, tak mu ho spravíme my priamo na klinike.

Spomínali ste, že časť vášho personálu bola nakazená. Koľkí z vás už prekonalí nákazu COVID-19?

Infikovaná bola približne polovica personálu. Ja osobne som infikovaná nebola.

Aká je u vás situácia s očkovaním zdravotníckeho personálu a aký je váš názor na očkovanie proti COVID-19?

Zaočkovaní sme už všetci, okrem tých, ktorí sú ešte v „ochrannej“ 3-mesačnej lehote po prekonaní COVID-19. Môj osobný názor je taký, že každý zdravotník by mal byť povinne zaočkovaný. Myslím,

že je to jediná cesta, ako ďalej vírus nešíriť a zároveň chrániť nielen seba, ale aj našich pacientov. V tomto ohľade úplne dôverujem odborníkom – virológom, imunológom, vakcinológom. U nás na klinike sme všetci k vakcinácii pristupovali veľmi zodpovedne. Boli asi dva prípady, keď ľudia váhali, ale nakoniec sa aj tí dali zaočkovať. No a teraz môžem povedať, že všetci sme bez akýchkoľvek problémov vakcináciu absolvovali, sme zdraví a vieme, že sme na zastavenie šírenia vírusu z našej strany urobili maximum. Ja osobne sa cítim aj oveľa spokojnejšie kvôli mojej rodine, ktorá bola pre mňa vystavená pomerne veľkému riziku nákazy.

Ako sa zmenil v týchto časoch váš súkromný život?

Asi ako každému. Stretávam sa len s veľmi úzkym okruhom rodiny, resp. priateľov. A aj to sa najprv otestujeme. Žijem v rodinnej a pracovnej bubline. Inak mi, samozrejme, chýba spoločenský život, napríklad len tak si zísť s kamarátkami na kávu. Ale uvedomujem si potrebnosť obmedzení, ktoré máme. Žiaľ, mnoho ľudí opatrenia nerešpektuje a to celú situáciu len zhoršuje a predlžuje. Ja sa napríklad zbytočným kontaktom s ľuďmi vyhýbam a aj

Pracovná rutina Zuzany Tkáčovej v súčasnosti.

nakupovať chodím len tam, kde je málo ľudí. Vždy, keď prídem domov z práce, idem najprv do sprchy, aby som znížila riziko zavlečenia vírusu domov na minimum. Dvakrát v mesiaci slúžim aj cez víkendy 12-hodinové služby v pohotovostnej ambulancii. Môj život sa zúžil na prácu a domácnosť.

Ako to dokážete všetko zvládnuť – prácu a aj povinnosti v domácnosti? Máte vôbec čas na relax?

My to máme tak, že ja som viac v práci a manžel je viac doma. Mám už dve dospelé dcéry, takže doma všetko potrebné za mňa urobia ony s manželom. Rodina, hlavne moje dcéry, sú pre mňa najväčšia radosť, veľmi mi pomáhajú a odbremeňujú ma od domácich prác. Ja sa snažím nájsť si čas aj na relax, takže chodím na dlhé prechádzky, ak to počasie dovoľí. Túto zimu sme mali aj dostatok snehu, takže som chodila často na bežky. V lete pracujem v záhrade a rada bicyklujem.

Ako hodnotíte správanie ľudí a dodržiavanie nariadených opatrení v období pandémie?

Správanie ľudí v súvislosti s pandemiou by som rozdelila do dvoch skupín – buď je extrémne zodpovedné, alebo extrémne nezodpovedné. Aj u nás na oddelení musíme ľudí stále upozorňovať, aby dodržiavali aspoň základné opatrenia, t. j. ROR. Myslím, že práve pre nezodpovedné správanie ľudí sa u nás nedarí dostať pandémiu pod kontrolu. Ľudia by chceli chodiť do reštaurácií,



ale dodržiavať pandemické opatrenia odmietajú. Presne tak, ako keby chceli byť štíhli, ale športovať a držať diétu sa im nechce, chceli by sa vyliečiť, ale lieky brat' sa im nechce... Veľa ľudí pandémie ani nepovažuje za pandémiu, všetko zľahčujú. A nezmenia svoj názor a správanie až do momentu, kým sa sami so zákernosťou vírusu nestretnú alebo až kým niekto z ich najbližšej rodiny nebude na plúcenej ventilácii. A to je strašné, taká ignorácia a ľahostajnosť k druhým.

Máme ešte v čerstvej pamäti jesenné celoplošné testovanie obyvateľstva. Úloha zdravotníckeho personálu bola nezastupiteľná. Viem, že aj vy ste sa na ňom zúčastnili ako dobrovoľná zdravotníčka a robili ste ľuďom odbery... Samozrejme. Bolo nás treba, tak som išla. Oba víkendy. Prvý deň to bolo naozaj náročné. Boli sme na nohách od rána od šiestej až do desiatej večer.



S kolegynňou z urologickej kliniky pani Zuzanou Kulhofelovou počas celoplošného testovania na COVID-19.

Urobili sme odbery približne 800 ľuďom. Na druhý deň to už bolo pokojnejšie a v našom odbornom mieste sme urobili testy približne 200 ľuďom. Všetko sme zvládli super vďaka výbornej organizácii a aj vďaka armáde.

Zuzka, viem o vás, že okrem toho, že sa naplno venujete svojej práci, ste ešte aj poslankyňou mestského zastupiteľstva v Prešove. Prečo ste sa rozhodli stať sa poslankyňou?

Vždy som sa zaujímala, čo sa v našom meste deje, najmä v časti Sekčov, kde bývam. Zúčastňovala som sa na mnohých akciách, ktoré organizovalo

mesto, a vždy som rozmýšľala, čo a ako by sa dalo robiť v našom meste lepšie, veľa som o tom diskutovala. Raz sa ma dcéra spýtala: „Mami, a ty prečo nekandiduješ do zastupiteľstva? Veď by si mohla veľa vecí ovplyvniť.“ A tak som nad tým pouvažovala a rozhodla som sa kandidovať. No a teraz som poslankyňou už druhé volebné obdobie.

Musí to byť pre vás časovo veľmi náročné...

S podporou rodiny sa to dá. Aktuálne sa stretáva mestské zastupiteľstvo len raz mesačne a aj to on-line. Vždy si dopredu naštudujem všetky materiály, aby som vedela vecne diskutovať a potom aj hlasovať. Som členkou školskej a sociálnej komisie a v týchto prípadoch sa zas aktuálne zúčastňujem na zasadnutí prostredníctvom videokonferencií, ktoré sa vždy konajú v poobedňajších hodinách.

Vo vašom meste ste v roku 2019 zažili veľkú tragédiu – výbuch obytného domu na Mukačevskej ulici. To bola tragédia, ktorá zasiahla celé Slovensko. Ako si na ňu spätne spomínate a myslíte, že ste ju v meste zvládli?

Bolo to naozaj hrozné. Ťažko si vieme predstaviť, čo prežívali ľudia z toho obytného domu a čím si museli prejsť. Pracovali sme vtedy v meste dni a noci, aby sme ľuďom pomohli. Ako-tak sa nám podarilo situáciu vyriešiť do Vianoc. Veľmi nám pomohla armáda a záchranne zložky, naozaj si zaslúžia veľký rešpekt a poďakovanie. Celá táto tragédia ma naučila veľkej pokore.

Hovorí sa, že takéto tragédie alebo výnimočné situácie dokážu ľudí spojiť

„Slovenský národ má v sebe veľkú vôľu pomáhať, ale, bohužiaľ, má v sebe aj kus závidi.“

a dostať z nich to najlepšie.

Áno, to je pravda. Prvé hodiny a dni po tragédii sa ľudia veľmi zomkli a prejavili veľkú vlnu solidarity s ľuďmi, ktorí touto tragédiou boli postihnutí. Každý chcel nejakú pomocť. No zároveň musím aj smutne konštatovať, že postupne táto vlna opadla a začali sa vyplavovať veľmi negatívne emócie, útoky... Nerada o tom rozprávam. Slovenský národ má v sebe veľkú vôľu pomáhať, ale, bohužiaľ, má v sebe aj kus závidi. Som rada, že dnes už má každý obyvateľ z toho domu kde bývať.

Zuzana Tkáčová s primátorkou mesta Prešov pani Andreou Turčanovou.



Ste špeciálne na niečo hrdá, čo sa vám ako poslankyňa podarilo v meste Prešov uskutočniť alebo presadiť?

Hrdá som na to, že ľudia sa rozhodli dať mi svoju dôveru a hlas aj v ďalšom volebnom období, pretože to znamená, že zrejme si prácu poslankyne robím dobre. Ale, samozrejme, sú aj konkrétne veci, ktoré sa nám v meste podarili a nie je ich málo – za všetky spomeniem rekonštrukciu zimného štadióna, futbalového štadióna, budovanie bezbariérových prístupov v meste, cykloprístreškov a cyklociest, rekonštrukcia železničnej stanice, nové obchodné centrum... je toho veľa. Práca poslankyne ma baví a naplňa. Milujem toto mesto, milujem ľudí, ktorí v ňom žijú, milujem život. Rastie nám nová generácia Prešovčanov a ja pevne dúfam, že budú schopní čeliť novým výzvam, keď im raz pomyselne žezlo vedenia mesta odovzdáme.

i

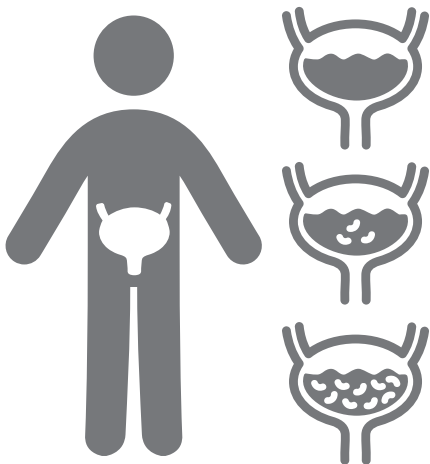
Zuzana Tkáčová (49)

sa narodila v Lúčke okres Svidník. Vyrastala v meste Prešov, kde aj absolvovala Strednú zdravotnícku školu. Od roku 1989 pracuje ako zdravotná sestra na Urologickom oddelení, neskôr Urologickej klinike v Prešovskej fakultnej nemocnici. Súčasťou jej práce je aj edukácia pacientov na intermitentnú katetrizáciu. Od roku 2015 je poslankyňou mestského zastupiteľstva v Prešove a členkou školskej a sociálnej komisie mesta. Je vydatá a má dve dospelé dcéry Dominiku (26) a Emu (20), ktoré jej vymysleli prezývku „5x Z“: zodpovedná, zdravá, zdatná, zaujímavá Zuzana. Žije na sídlisku Sekčov v Prešove.



Ako si udržať zdravé močové cesty?

Infekcie močových ciest sú častou komplikáciou u ľudí s mnohými neurologickými a urologickými diagnózami.



Čo je infekcia močových ciest?

U väčšiny ľudí je moč sterilný (bez mikrobov a baktérií). Prítomnosť baktérií v moči nie nevyhnutne znamená infekciu močových ciest. Ak však baktérie rastú a rozmnožia sa na určitú úroveň, môžu vyvolať infekciu močových ciest, ktorá sa už musí liečiť.

Ako môžem zistiť, že mám infekciu močových ciest?

Ak máte niektoré z nižšie uvedených znakov a symptómov¹, môže to naznačovať prítomnosť infekcie. Avšak ak máte poškodenú inerváciu močového mechúra, nemusíte pociťovať pálenie alebo svrbenie. Tieto príznaky by ste vždy mali konzultovať s vaším urológom.

5 pravidiel, ako predchádzať infekciám močových ciest

1. Vyprázdňujte svoj močový mechúr pravidelne a úplne

Vždy, keď sa cievkujete, odstraňujete moč z mechúra vrátane baktérií, ak by



boli prítomné. Je dôležité, aby ste mali zabezpečený pravidelný prítok do mechúra a odtok von tak, aby bol mechúr neustále „preplachovaný“. Počas dňa prijímajte tekutiny a odvádzajte moč v pravidelných intervaloch. Dodržiavanie odporúčanej frekvencie cievkovania urológom (najčastejšie 4- až 6-krát denne) vám pomôže predchádzať infekciám. Vyprázdňujte svoj močový mechúr pravidelne a úplne, aby v ňom nezostávali žiadne zvyšky moču.

Znaky a symptómy infekcie močových ciest



Horúčka/potenie



Bolesť v boku (pod rebrami a nad panvou)



Bolesť pri močení



Trasľavosť, zimnica a zvýšená svalová aktivita v tele a močovom mechúre



Častejšie močenie



Tmavo sfarbený a zápachajúci moč



Zvýšené nutkanie na močenie



Zakalený alebo krvavý moč

¹ Grabe a kol. 2015, EAU smernica o urologických infekciách



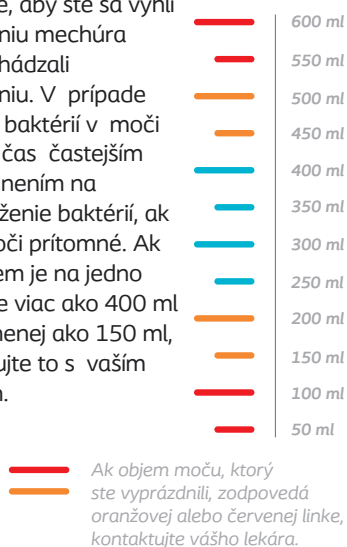
2. Pite 6 - 8 pohárov tekutín denne

Každý potrebuje prijímať tekutiny na udržanie zdravia. Odporúčané množstvo takmer pre každého je 6 - 8 pohárov denne. Ak máte pochybnosti, konzultujte to so svojím lekárom.

Voda je ideálna tekutina. Nápoje obsahujúce kofeín (kola, káva, čaj a niektoré energetické nápoje) a umelé sladidlá môžu dráždiť močový mechúr a mali by sa prijímať zriedkavo.

3. Kontrolujte objem moču

Raz za čas si odmerajte objem vymočeného/vycievkovaného moču. Vaším cieľom by mal byť objem 250 až 400 ml na jedno močenie, aby ste sa vyhli prepĺňaniu mechúra a predchádzali pretekaniu. V prípade výskytu baktérií v moči skráťte čas častejším vyprázdnením na rozmnoženie baktérií, ak sú v moči prítomné. Ak váš objem je na jedno močenie viac ako 400 ml alebo menej ako 150 ml, konzultujte to s vaším lekárom.



4. Dodržujte režim a frekvenciu cievkovania

Je dôležité, aby ste dodržiavali frekvenciu a režim cievkovania či ste doma, v práci,

v spoločnosti, alebo cestujete. Pobyť na miestach, na ktoré nie ste zvyknutí, môže vplývať na režim katetrizácie. Tu je dobré, aby ste boli pripravení na každú situáciu!

Náš tip: Noste pri sebe „pohotovostný balíček“ so všetkým, čo by ste mohli potrebovať.

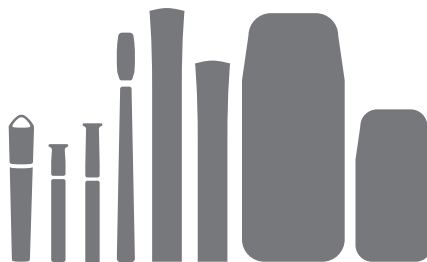


Kontrolný zoznam

- Katétre (majte nejakú rezervu)
- Spodná bielizeň navyše
- Antibakteriálny gél na ruky
- Papierové servítky
- Vlhčené utierky
- Plastové vrecko (na použité pomôcky)
- Zrkadielko na cievkovanie (pre ženy)

5. Používajte sterilné lubrikované katétre pre váš životný štýl

Pre vaše zdravie a prevenciu infekcií používajte vždy nový hydrofilný katéter. Kvalitné hydrofilné katétre minimalizujú trenie a chránia pred infekciou a komplikáciami.



Rôzne životné štýly a aktivity vyžadujú rôzne typy intermitentných katétrov. Katétre existujú v rôznych variantoch dĺžok – štandardné, kompaktné, ktoré sa zmestia do vášho vrecka, alebo katétre s vreckom, kde vrecko je súčasťou katétra. Ďalej existujú katétre s flexibilnou špičkou na ľahšiu priechodnosť močovej rúry. Výber vhodného katétra je osobnou voľbou a najlepším spôsobom je, že si katéter vyskúšate. Je veľmi dôležité, aby katéter vyhovoval vášmu spôsobu života. Takto bude pre vás katetrizácia vítaným a jednoduchým spôsobom vyprázdňovania močového mechúra, ktorý vám umožní viesť život, na aký ste zvyknutí.

Pripravil zákaznicky servis
Coloplast Kontakt,
Lucia Ochabová, Mária Žiaková
0800 159 159



Predstavujeme ČIK centrum v Žiline



Spoločnosť Coloplast v spolupráci so Slovenskou urologickou spoločnosťou pomáha vytvárať špecializované centrá na výučbu aj nácvič čistej intermitentnej katetrizácie. Ich úlohou je naučiť tých, ktorí to potrebujú, správne sa cievkovať. Pani vrchná sestra PhDr. Edita Soláriková z urologického oddelenia žilinskej nemocnice nám poslala tlačovú správu, ktorú oficiálne o ČIK centre vydala FNŠP Žilina. Jej znenie vám prinášame.

Aktuálne v rámci Slovenska funguje sieť 23 centier pre čistú intermitentnú katetrizáciu. ČIK centrum zastupuje lekár – urológ, ktorý vie odborne zodpovedať všetky pacientove otázky o ČIK ako metóde vyprázdňovania močového mechúra. Jeho pravou rukou je, samozrejme, šikovná zdravotná sestra – profesionálka v odbore urológie, ktorá má na starosti hlavne praktickú stránku vecí - a to naučiť pacienta, ako sa správne cievkovať. Pacient sa do ČIK centra môže bezplatne objednať nielen vtedy, keď sa samocievkovaním začína, ale aj keď si nie je istý správnou technikou, má nejaký problém alebo chce vyskúšať novší katétra...

TLAČOVÁ SPRÁVA FNŠP ŽILINA

Pomoc pacientom s poruchami vyprázdňovania močového mechúra
V žilinskej nemocnici pomáha oddelenie urológie pacientom s rôznymi poruchami vyprázdňovania močového mechúra aj prostredníctvom čistej intermitentnej katetrizácie (ČIK) vďaka jedinečnému ČIK centru. Zväčša ide o pacientov s diagnózou skleróza multiplex, so svalovou dystrofiou, pacientov po akútnej mozgovocievnej príhode či po úrazoch. „Žilinská urológia je jedným z významných urologických centier a vďaka prístrojovému a personálnemu vybaveniu patríme medzi špičku na Slovensku.

Liečime pacientov aj v komplikovanejších a špecifických prípadoch. Ide o rôzne problémy, ktoré sa snažíme riešiť individuálne a liečbu prispôbiť pacientovi na mieru. Aj preto u nás vzniklo napríklad i ČIK centrum pod záštitou spoločnosti Coloplast,“ vysvetlil primár oddelenia urológie Fakultnej nemocnice s poliklinikou v Žiline Roman Mráz.



Zľava: MUDr. Tomáš Krébes, staničná sestra Antónia Majzelová vs. PhDr. Edita Soláriková a MUDr. Filip Macášek

ČIK centrum je v žilinskej nemocnici k dispozícii pre dospelých, ale v spolupráci s oddelením pediatrie tiež pre detských pacientov s problémami vyprázdňovania močového mechúra. Ako uvádza vedúca sestra oddelenia urológie FNŠP Žilina Edita Soláriková, „problém u pacientov spočíva v **tom, že**

pacienti napriek tomu, že sa dokážu spontánne vymočiť, no v močovom mechúre vždy ostane tzv. rezíduum – zvyškový moč, ktorý je podkladom na chronický infekť, tvorbu močových alebo obličkových kameňov a môže viesť až k akútnejmu zlyhaniu obličiek. Doteraz sme takúto situáciu riešili zavedením trvalého močového katétra, čo pre pacienta často znamená mnoho obmedzení, najmä v spoločnosti a na verejnosti. Dnes už je však možnosť využívať i samocievkovanie, ktoré zo začiatku možno naháňa trochu strach, no v ČIK centre sa snažíme pacientov čo najviac edukovať a ukázať im, že je to len o cviku. Po dvoch, troch razoch sa

prvotné obavy skutočne vytrácajú a pacienti si to nevedia vynachváliť“, priblížila vedúca sestra žilinskej urológie. V prípade záujmu je dôležité absolvovať prvotnú diagnostiku s lekárom v urologickej ambulancii FNŠP Žilina, na základe ktorej je indikovaná liečba podľa potrieb a ochorenia pacienta. V prípade samocievkovania poskytuje oddelenie urológie kompletný servis, edukáciu, nácvič i ďalšiu starostlivosť. „Pacient si v tomto prípade denne sám zavádza jednorazový katéter cez močovú rúru do močového mechúra. Na začiatku si vyberie pomôcky, ktoré mu vyhovujú, a tie mu každý mesiac domov doručí kuriér. Služba i vybavenie sú plne hradené zdravotnou poisťovňou, takže nie je potrebné nič doplácať,“ zdôraznila E. Soláriková.

Na prvé vyšetrenie sa môžu pacienti objednať na telefónnom čísle +421 5110 432.

Lenka Zátoková,
hovorkyňa FNŠP Žilina

Helios / Jar 2021

**Máte infekciu močových ciest?
Nedokážete zaviesť katéter na prvý pokus?
Pri zavádzaní pociťujete bolesť?
Nepostačuje vám počet katéetrov na mesiac?**

Nahláste sa na vyšetrenie vo vašom najbližšom ČIK centre.

Kontaktujte nás na bezplatnej linke 0800 159 159 a radi vám poskytneme kontakt alebo vám pomôžeme nahlásiť sa na vyšetrenie v ČIK centre. Centrá sa nachádzajú vo všetkých regiónoch Slovenska.

Predpisovanie liekov a zdravotníckych pomôcok praktickým lekárom v čase pandémie

V čase pandémie nám mnohí z vás voláte a pýtate sa, ako je to s predpisovaním pomôcok u praktického lekára. Časté otázky sú: „Môj praktický lekár ma poslal za špecialistom na obnovenie platnosti odporúčania odborného lekára, ale ja sa mu stále neviem dovolať.“ „Ako je to s obnovením platnosti nadlimitnej potreby pomôcok v čase pandémie, keď potrebujem 180 katétrův na mesiac? Môj praktický lekár ma poslal urológovi na obnovenie nadlimitného počtu.“

Pretože sme sa stretli s rôznymi názormi, preverili sme túto informáciu priamo na Ministerstve zdravotníctva SR. Dostali sme takúto odpoveď:

„Chronickú medikáciu rieši všeobecný lekár vystavovaním e-receptov. Počas núdzového stavu všeobecný lekár môže predpísať liek bez dodržania platnosti preskripčného a indikačného obmedzenia.“

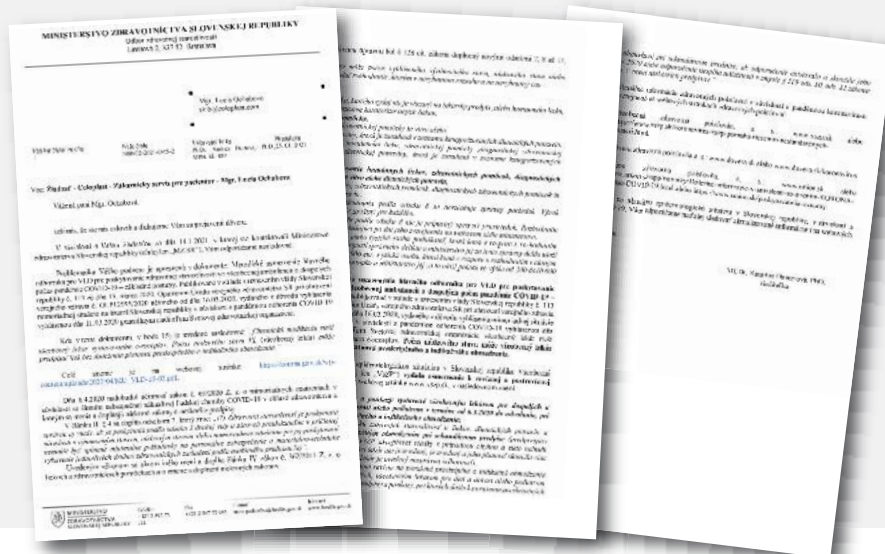
Toto odporúčanie sa odvoláva na metodické usmernenia hlavného odborníka pre všeobecné lekárstvo na poskytovanie lekárskej starostlivosti vo všeobecnej ambulancii počas pandémie

„COVID-19 – základné postupy“, ktoré bolo publikované v súlade s uznesením vlády SR č. 113 zo dňa 15. 3. 2020, Opatrením Úradu verejného zdravotníctva SR pri ohrození verejného zdravia č. OLP12595/2020 účinného od dňa 16. 3. 2020 (citácia bodu 15 uvedeného dokumentu) platného do odvolania. Z uvedeného vyplýva, že váš praktický lekár môže počas núdzového stavu v čase pandémie predpisovať vaše pomôcky aj po vypršaní platnosti

odporúčania odborného lekára, resp. pokračovať v predpisovaní nadlimitného počtu pomôcok aj po vypršaní výnimky pre nadlimitný počet.

Pretože sa situácia neustále mení, je potrebné byť v kontakte s vašou zdravotnou poisťovňou, ktorá disponuje všetkými potrebnými nariadeniami a reguláciami v čase pandémie.

Váš zákaznícky servis Coloplast Kontakt, Lucia Ochabová, Mária Žiaková



Ďakujeme za dlhé roky oduševnenej práce pre užívateľov našich pomôcok!



Hovorí sa, že život je zmena. Aj u mňa sa udiala, keďže už pre spoločnosť Coloplast A/S nepracujem. Po 16 rokoch som sa vrátil tam, kde som skončil. A od začiatku školského roku sa teda snažím odovzdať deťom základnej školy nielen vedomosti, ale i hodnoty. Mal som svoju prácu v Coloplaste rád, hlavne jej ľudský rozmer, kontakt s vami – pacientmi. To, ak som mohol pomôcť a poradiť. Veľa z vás som poznal aj osobne (s niektorými sme aj v kontakte), niektorí ste ma možno evidovali iba prostredníctvom telefonátov alebo časopisu Helios. Boli ste pre mňa hlavne povzbudením, ako ste sa dokázali preniesť cez ťažkú životnú situáciu, nedali sa zlomiť, naučili sa nanovo žiť, niekedy možno dokonca hodnotnejšie ako predtým. Každý možno inak, ale predsa. Som obohatený o váš príklad, priateľstvo.

Týmto by som sa s vami všetkými chcel rozlúčiť, popriať vám hlavne zdravie, ale aj silu vytrvať, prípadne bojovať a prijať situáciu a tiež pokoj v duši. Tak toto vám zo srdca prajem. Ja sa to tiež budem každý deň s vami učiť!

MARIÁN KORBĚL

Ďakujeme Mariánovi za prácu, ktorú s veľkou zodpovednosťou a nasadením vykonával vo firme Coloplast celých 16 rokov! Jeho hlboko ľudský a osobný prístup zvlášť oceňovali práve užívatelia našich zdravotníckych pomôcok. V mene celého pracovného kolektívu a veríme, že aj v mene čitateľov časopisu HELIOS, mu prajeme veľa úspechov v jeho ďalšej pracovnej kariére a tiež zdravie, spokojnosť a pohodu v súkromnom živote!

Redakcia



Prevenca • Rekonvalescencia • Vitalita

Vitamínový program

pre ľudí po operácii alebo po diagnostikovaní ochorenia



Pravidelný celoročný prísun vitamínov je dôležitý na rekonvalescenciu ľudí po operácii alebo diagnostikovaní ochorenia.

Vitamíny na každé ročné obdobie získate, ak si zavoláte 2x ročne na bezplatnú linku.

Žiadajte teraz vitamíny na ročné obdobie – jar/leto!



Odporúčané vitamíny

Jar Multivitamín

Prísun vitamínov v jarnom období je dôležitý na udržanie dobrého zdravotného stavu. Vitamíny posilňujú imunitný systém a priaznivo vplyvajú na celkovú kondíciu a obranyschopnosť organizmu. Preventívne pôsobia proti nachladnutiu a rôznym infekciám a tiež posilňujú imunitný systém. Priaznivo ovplyvňujú celkovú kondíciu a obranyschopnosť organizmu.



Leto Magnézium 200 mg + B6

Horčík + B6 obsahuje aktívne látky, ktoré prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania, normálnej činnosti svalov, kostí a nervovej sústavy.



Jeseň Vitamín C 180 mg

Potreba vitamínu C rastie zvlášť v období zvýšenej psychickej a fyzickej záťaže po úrazoch, operáciách a rekonvalescencii. Vitamín C tiež chráni organizmus pred nachladnutím, zmiernuje jeho nepríjemné prejavy a priaznivo ovplyvňuje obranyschopnosť.



Zima Vápník-horčík-zinok + vitamíny C, D3 a K1

Vitamín obsahuje aktívne látky, ktoré prispievajú k rekonvalescencii po operáciách, úrazoch, osobám ohrozeným rednutím kostí a súčasne ľuďom s vyššou fyzickou záťažou.



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



Ako predchádzať riziku ochorenia v čase chrípky a vírusov?

Najlepšou prevenciou ochorenia je zdravý životný štýl, správna životospráva, pohyb na vzduchu, cvičenie alebo studená sprcha. V čase výskytu chrípky a vírusov je najlepšou prevenciou zostať doma a vyhýbať sa miestam s väčším výskytom ľudí. Takýmito miestami môžu byť nemocnice, ambulancie, lekárne alebo výdajne zdravotníckych pomôcok. Rizikovou skupinou sú ľudia s ďalšími ochoreniami, ako sú cievne ochorenia a ochorenia srdca, onkologické ochorenia, cukrovka. Rizikovou skupinou sú aj ľudia vo vyššom veku.

Ako si však zabezpečiť zdravotnícke pomôcky každý mesiac?

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

Ako si dať pomôcky predpísať?

Zavolajte lekárovi/sestre, kde vám pomôcky predpisujú, a požiadajte

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

Ako a kde si pomôcky vybrať?

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

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

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

Lucia Ochabová,
Mária Žiaková



Využívate svoju obľúbenú zásielkovú službu na získanie vašich zdravotníckych pomôcok? Spozornite.

V súčasnosti vám lekár takmer vždy vystaví namiesto papierového poukazu alebo receptu poukaz alebo recept elektronicky. Ak vám váš lekár predpísal lieky a zároveň ten istý alebo iný lekár zdravotnícke pomôcky (napr. katétre), môže sa stať, že lekáreň, v ktorej si chcete vyzdvihnúť len svoje lieky, vám ponúkne možnosť vydania aj vašich katétre alebo tak spravia automaticky bez toho, aby sa vás na to vopred spýtali. Lekárnička teda upozorní, že si chcete v jeho lekární vybrať len to, čo naozaj chcete.

SpeediCath Flex, nový katéter pre mužov

Na bezpečné zavedenie, hygienu a ľahkú priechodnosť pri zavádzaní

Značka SpeediCath® je na trhu známa už 15 rokov. Jej charakteristikou je, že okrem vysokej kvality katérov prináša novinky navrhnuté tak, aby čo najlepšie reagovali na potreby a požiadavky ich užívateľov. Na vývoji nových katérov značky SpeediCath® sa okrem inžinierov a vývojárov z Coloplastu podieľajú tímy zdravotníkov a užívateľov pomôcok (pacientov). Na slovenský trh zavítala inovácia s názvom SpeediCath Flex, ktorá v sebe spája nový vyšší hygienický štandard s mäkkosťou a ohybnosťou katétra. To všetko umocnené diskretnosťou nielen pri nosení katétra, ale aj pri jeho likvidácii po použití.



Ako hodnotia SpeediCath Flex jeho užívatelia?

Ivan, 25 r., Nitra: „Doteraz som používal SpeediCath – Tiemann pre problematickejšiu priechodnosť mojej

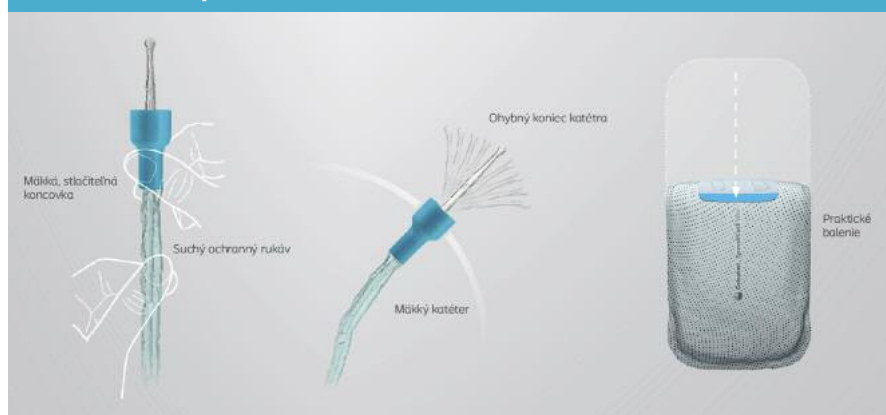
močovej rúry. Katéter som si vedel zaviesť hneď na prvýkrát, bolo to bezproblémové. Keď som po pár ‚hmatoch‘ pochopil, ako pracovať s ochranným rukávom, zavádzanie do močového mechúra bolo

hladké a úplne bezproblémové. Príjemne ma prekvapila práve ľahkosť a jemnosť zavádzania katétra – naozaj je omnoho ohybnejší ako ten štandardný.“

Braňo, 32 r., Trenčín: „Na samocievkovanie ma nastavili pred niekoľkými týždňami. Pani doktorka mi v rámci poučenia a tréningu samocievkovania dala vyskúšať SpeediCath Flex. Podľa jej pokynov sa mi podarilo vycievkovať sa s ním hneď na prvýkrát. Veľmi oceňujem ochranný rukáv, v ktorom je celý katéter okrem špičky uložený. Hlavne keď som sa učil cievkovať, tak mi veľmi pomohol – inak by som sa určite rukami dotkol katétra a pár cievok by som musel vyhodit’. SpeediCath Flex používam 4x denne a som rád, že je taký mäkký a ohybný, verím, že to šetrí moje močové cesty.“

Michal, 53 r., Bratislava: „Nový Flex je super! Veľmi sa mi páči, ako ľahko a bez bolesti sa zavádza. Keďže mám zväčšenú prostatu, bolo u mňa zavádzanie katétra často spojené s trochou krvi v moči. Teraz vôbec nie! Ochranný rukáv je veľkým plusom, keď sa pohybujem v rozmanitom prostredí a veľa cestujem – mnohé toalety sú mimo hygienický štandard. Aj keď si pred cievkovaním vždy umyjem ruky, často sa mimovoľne dotknem niektorých vecí – šiat, tašky, dosky na záchode... ved’ to poznáte. Flex hygienu a riziko dotyku katétra vyriešil!“

SpeediCath Flex z hľadiska užívateľov



Hygienický

Mäkká, stlačiteľná koncovka
Umožňuje ľahké a bezpečné zavedenie katétra do ústia uretry a úplnú kontrolu procesu zavádzania katétra do močového mechúra.

Suchý ochranný rukáv
Chráni vlhký hydrofilný povrch katétra s technológiou SpeediCath® pred akýmkoľvek dotykom. Znižuje riziko kontaminácie povrchu katétra baktériami na minimum a chráni tak pred vznikom infekcie močových ciest.

Flexibilný

Ohybný koniec katétra
Mäkká guľôčka na konci katétra zabezpečuje, že pri prechode uretrou je telo katétra vždy v strede jej lúmenu. To minimalizuje tlak na steny uretry a redukuje vznik bolesti pri katetrizácii. Vysoká ohybnosť konca katétra mu umožňuje vynikajúco prekonávať všetky ohyby a zákruty mužskej uretry.

Mäkký katéter
Katéter je podstatne mäkkší, čo umožňuje ľahkú manévrovateľnosť a jemnú pasáž uretrou pri katetrizácii.

Diskretný

Opätovne uzatvárateľný
Po použití katétra je možné jeho mäkkú ochrannú koncovku a výtokový koniec spolu spojiť, čím vznikne uzavretý systém. Ten bráni vytečeniu zvyškového moču z dutiny katétra na ruky alebo odev užívateľa pri likvidácii použitého katétra.

Praktické balenie
Jednoduché na otvorenie, v decentnom sivom prevedení vôbec nepripomína zdravotnú pomôcku. Po katetrizácii sa použitý katéter jednoducho vloží naspäť do obalu a obal sa opätovne uzavrie. Likvidácia je tak diskretná a veľmi hygienická.

Milí čitatelia a milé čitateľky časopisu Helios,

Gepard Speedi by vám rád pripomenul ochranu životného prostredia a s ňou spojenú kampaň „Separujme plastový odpad, zbierajme vrchnáčky a obaly z cievok – SpeediCath Compact Set a SpeediCath Flex“!

Ako na to?

Chráňte životné prostredie a použité katétre a obaly katéтров separujte v odpade na plasty. Ako potvrdenie, že takto robíte, zbierajte vrchnáčky a obaly z cievok SpeediCath Compact Set alebo SpeediCath Flex. Keď ich budete mať 360 kusov, pošlite nám fotku s týmito vrchnáčikmi alebo

obalmi na mailovú adresu info@coloplast.sk. Prípadne nám zavolajte na bezplatnú linku 0800 159 159. Následne tieto obaly vyhodte do separovaného odpadu. Ako odmenu vám pošleme poukážku na nákup v hodnote 20 €. Táto ekokampaň je dlhodobá a opakuje sa.

Už ste sa do separovania zapojili?

Z tejto kampane majú radosť najmä deti, ktoré sa ihneď po absolvovaní letného tábora SBaH (Spina Bifidy a/alebo Hydrocefus) v roku 2019 zapojili do projektu separovania

odpadu. Posielajú nám fotky separovaných cievok spolu s darčekom, ktoré si za poukážky kúpili.

Postupne sa zapájajú aj dospelí, ktorí sú nadšení z kampane, zbierajú vrchnáčky a obaly a my ich za to odmeňujeme.

Verím, že aj tento rok sa vidíme v letnom tábore a užijeme si ho ako vždy.

Teší ma, že takto spoločne chránime životné prostredie.

Váš kamarát Gepard Speedi



Barborka Turčeková
a jej odmena od Geparda
Speediho – reproduktor

Kristínka Valette
a jej odmena od Geparda
Speediho – knihy Star Wars



Spýtali sme sa...

V čase mimoriadnych opatrení spôsobených druhou vlnou šírenia nebezpečného vírusu COVID-19 sme sa opýtali niekoľkých našich čitateľov, ktorí používajú intermitentnú katetrizáciu, ako práve oni prežívajú toto komplikované obdobie. Odpovedali našej redakcii na nasledujúce dve otázky:

- **Ako a kde si počas obdobia mimoriadnych pandemických opatrení zabezpečujete svoje pomôcky na intermitentnú katetrizáciu?**
- **Ako zvládáte obdobie lockdownu? Ako sa zmenil váš život od začiatku pandémie COVID-19?**



Mirko K., Krnča,
okres Topoľčany

- Pomôcky si zabezpečujem prostredníctvom zásielkovej služby Versus JJ. Urológ mi vystavuje e-poukazy na základe telefonického rozhovoru. Je to veľmi efektívne, rýchle a hlavne ma to nevystavuje zbytočnému riziku nákazy COVID-19.
- Obdobie lockdownu je pre mňa frustrujúce. Okrem najbližšej rodiny sa s nikým nestretávam. Pretože môj život bol pred lockdownom aktívny, v súčasnosti som obmedzil všetky aktivity takmer na nulu. Pravidelne som navštevoval spoločenské a kultúrne podujatia. Momentálne sa môj sociálny život zúžil na sociálne siete.



Daniel K., Horné Otokovce,
okres Hlohovec

- Všetko si zabezpečujem cez svojho urológa v Hlohovci. Telefonicky ho požiadam o vystavenie elektronického receptu. Po vystavení receptu mi stačí len telefonicky kontaktovať zásielkovú službu Versus JJ a oni mi do dvoch pracovných dní prostredníctvom kuriéra doručia pomôcky priamo domov. Stojí

ma to len dva telefonáty a čo je podstatnejšie, takýmto spôsobom sa vyhýbam nežiaducim stretnutiam počas pandémie.

- Toto obdobie sa mi vďaka rodine darí zvládať dobre. Ale som smutný z toho, že sme museli obmedziť návštevy koncertov, spoločné pobyty so známymi na chate. A hlavne, museli sme zrušiť aj dovolenku, na ktorú sme sa veľmi tešili. Rovnako mi zrušili rehabilitácie. Viem, že je to v tomto období nevyhnutnosť, ale už sa teším, keď sa život opäť vráti do normálnych kolají.



Gabika S., Leopoldov

- Pomôcky si zabezpečujem cez zásielkovú službu Versus JJ. Je to jednoduché a hlavne bezpečné riešenie toho, ako sa komfortne dostať k pomôckam bez toho, aby som ohrozila seba či mojich najbližších.
- V podstate som odkázaná len na spoločnosť mojich najbližších. Akékoľvek osobné návštevy priateľov a kamarátov sa obmedzili na nulu. Stretávam sa príležitostne len s ľuďmi z okruhu rodiny a aj to len vo výnimočných prípadoch. Takmer vôbec nechodím von. Som vďačná apoň za to, že bývam v rodinnom dome s veľkou

záhradou. Spoločenský život sa mi scvrkol na minimum, ale ostávam s priateľmi v kontakte prostredníctvom sociálnych sietí. V podstate jedinou zmenou v tomto jednotvárnom živote sú rehabilitácie.



Robo B., Liptovský Mikuláš

- Pomôcky mi vždy vyberie manželka vo výdajni zdravotníckych potrieb. Tie sú, chvalabohu, otvorené aj počas tzv. lockdownu.
- Myslím si, že pandémia COVID-19 zmenila život každému človeku bez rozdielu či je zdravý, alebo má hendikep. Obmedzenia sa týkajú všetkých a každému chýba slobodný pohyb, aj mne. Nič netrvá večne a raz sa skončia núdzový stav aj obmedzenia, len treba vydržať.



Marián K., Košťany nad Turcom

- Pomôcky na intermitentnú katetrizáciu riešim už viac ako rok v spolupráci s mojou obľúbenou výdajňou. Je s ňou veľmi konštruktívna a spoľahlivá

spolupráca. Stačí, že moja obvodná lekárka na základe môjho telefonátu vystaví e-poukazy, vo výdajni to pripraví a kuriér mi prinesie všetky pomôcky priamo domov. Neuveriteľne to šetrí čas a energiu všetkých zainteresovaných strán najmä v tomto období.

- Stretávam sa menej s priateľmi aj rodinou, menej chodím na výlety... Veľkou výhodou je, že bývam v rodinnom dome a môžem aspoň pravidelne a s radosťou chodiť na prechádzky s naším psikom alebo na malé cyklovýlety, ak to počasie dovolí. Rád si však zahrám aj rôzne spoločenské hry s detičkami, prípadne si zacvičím alebo zahrám stolný tenis. V každom prípade sa rozhodne nenudím.



**Juraj K.,
Gabčíkovo**

- Na začiatku pandémie som si vyzdvihoval pomôcky v lekárni. Bolo to komplikované, pretože som musel kontaktovať môjho lekára a následne mi manželka musela ísť do lekárne s poukazmi po pomôcky. Počas lockdownu som začal využívať zásielkovú službu. Je to jednoduché a časovo nenáročné. Vďaka zásielkovej službe sa vyhýbam kontaktu s inými. Táto služba je bezpečná a promptná.
- Pretože je začiatok obdobia lockdownu spojený aj s mojím ochrnutím, na začiatku som neregistroval nejaké obmedzenia či zmeny. No časom som si uvedomil, že pandémia ma obmedzila v rôznych aspektoch života. Obmedzil sa sociálny kontakt s ľuďmi, navštevujeme sa len v kruhu rodiny. Najviac ma mrzí, že teraz potrebujem veľa rehabilitovať. Terapeuti, ktorí so mnou cvičili a zabezpečovali mi masáže u mňa doma, momentálne pre zákaz vychádzania nemôžu prísť a ja nemôžem potrebnú rehabilitáciu absolvovať. Rovnako ma mrzí, že zavreli aj telocvičňu. Proces mojej rehabilitácie sa teda veľmi spomalil.

Veronika Č., Košice

- Pomôcky mám v zásobe – vždy to tak robím.

- Pre lockdown sa mi zmenila hlavne nálada, človek musí byť stále doma. Navyše som pre zavedené pandemické opatrenia prišla o prácu. Takže je toho veľa na psychiku.

Stanislav P., Mičakovce, okres Svidník

- Ja si pomôcky zabezpečujem prostredníctvom zdravotníckych potrieb v susednom mestečku Giraltovcu. Lekár mi predpíše e-recept a moja manželka

mi to ide vyzdvihnúť v spomínaných zdravotníckych potrebách.

- Toto obdobie lockdownu zvládam celkom dobre, pretože bývam v rodinnom dome, tak využívam rôzne športové náčinia vrátane môjho hanbiku, ktorý cez zimu využívam na trenážeri. Len čo sa oteplí, tak trénujem vonku, pretože mi to viac vyhovuje na čerstvom vzduchu. Oproti tým, čo bývajú v panelákoch, mám výhodu, že môžem vyjsť von na dvor a do záhrady. V lete využívam aj bazén, čo mám pri dome. Spracovala Adriana Šatková

Dievčatá a ženy, už ste mali možnosť vyskúšať SpeediCath Compact a Compact Set?

Nenápadné, šikovné, jednoducho použiteľné a vysoko hygienické jednorazové katétre, špeciálne vyvinuté pre ženy. Vo svete získali viaceré prestížne ocenenia. Oceníte ich aj vy?



Máte záujem vyskúšať SpeediCath Compact?

Je to jednoduché!

1. Zavolajte na bezplatnú zákaznícku linku Coloplast
2. Povedzte, že máte záujem o bezplatné zaslanie vzoriek katérov SpeediCath Compact a SpeediCath Compact Set
3. Vyberte si vám primeranú veľkosť ženských katérov
4. Na adresu, ktorú počas hovoru uvediete, Vám bezplatne pošleme po 3ks z každého Vami vybraného typu katétra



Katétre **SpeediCath Compact a Compact Set** sú celé vyrobené z plastu – bez kombinácie s papierovou, alebo hliníkovou fóliou. To umožňuje ich ekologicky separovať v zbere plastov po použití. Nezabúdajte na to – šetríte planétu!

Coloplast
Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ INFOLINKA

SpeediCath® Flex

Jednoduchosť v každom detaile

Prvý a jediný hydrofilný katéter s flexibilnou špičkou, celý uložený v suchom ochrannom rukáve.

- Ochrana pred dotykom
- Vysoká miera hygieny
- Bezpečnosť pri zavádzaní



SpeediCath® Flex

Získajte vzorky a vyskúšajte si ho už dnes!

Zavolajte na bezplatné číslo **0800 159 159** a nechajte si bezplatne poslať vzorky na vyskúšanie domov.