

Helios

Časopis nielen pre ľudí so stómiou
jeseň 2019

Predstavujeme
Národný onkologický ústav

10

Ako komunikovať
s pacientom

14

Onkologické ochorenie
zasiahne všetky vzťahy

17

Prvá konkávna
pomôcka na stómie
s vypuklou plochou
SenSura[®]Mio Convex Flip

strana 4



SenSura[®] Mio Convex Flip

 Coloplast

Milí naši priatelia,

príroda nám v tomto období jasnou rečou farieb naznačuje, že nezadržateľne prichádza jeseň. Jeseň je pani bohatá a nefarbí len listy dozlata, ako sme to recitovali v škôlke, ale je aj bohatá na mnohé zmeny a významné udalosti. Jar je výbuchom energie a rodiaceho sa života, leto prináša plody a jeseň upokojuje a sťužuje energiu sveta prírody. Sťahovavé vtáky postupne odlietajú do teplejších oblastí, stromy zhadzujú už nepotrebné lístie. Záhradkári a domáci hospodári postupne končia zber úrody a pripravujú svoje záhrady a polia na zimu.

A akú úrodu sme pre vás zozbierali my do jesenného Heliosu?

V období jesene prichádzame na Slovensko s plodom spoločnej práce inžinierov dizajnérov, vývojárov, zdravotníckych pracovníkov a užívateľov stomických pomôcok. Ide o prevratnú novinku - prvú stomickú pomôcku určenú pre stómie s vypuklým okolím. Podrobnejšie Vám ju predstavíme práve v tomto čísle a prinášame aj prvé ohlasy ľudí, ktorí ju už vyskúšali.

Ochorenie vstupuje do života človeka bez ohľadu na ročné obdobie. Pokiaľ sa jedná o závažné ochorenie – ako napríklad onkologické, dokáže poriadne preveriť vzt'ahy v rodine. Aby táto previerka dopadla čo najlepšie, je potrebná veľká dávka úsilia aj motivácie. Pozyvám vás prečítať si príbeh pána Antona Šípoša, z ktorého môžete načerpať veľa pozitívnej energie a motivácie popasovať sa s náročnou chorobou. Veľa záleží od prístupu a vzájomnej komunikácie v rodinnom kruhu – o zásadách a radách ako na to sa tiež dočítate v tomto čísle.

Verím, že počas jesenných večerov Vám bude časopis Helios dobrým spoločníkom a načerpáte z neho nielen zaujímavé informácie, ale aj chuť podeliť sa so svojimi radami a nápadmi s ďalšími čitateľmi. Z vašich listov nielen tvoríme obsah časopisu, ale sú často pre nás veľkou motiváciou a inšpiráciou do ďalšej práce.

Na záver mi dovoľte, aby som sa krátko predstavil, keďže z fotky pri tomto úvodníku na vás pozerá dosiaľ neznáma tvár. Som tiež určitou jesennou inováciou – zmenou v tíme spoločnosti Coloplast, kde som doteraz pracoval ako marketingový manažér v oblasti starostlivosti o kontinenciu a liečbu rán. Od októbra mi bola zverená aj marketingová podpora starostlivosti o stómie, preto sa budeme spoločne stretávať aj na stránkach Heliosu.

Prajem vám príjemné čítanie a veľa elánu do života.



Mgr. Peter Chmelko
Marketingový manažér

Obsah

- 3** Úvodník
- 4** SenSura® Mio Convex Flip
- 6** Prvé skúsenosti s konkávnou pomôckou
- 7** Prvé skúsenosti s novou pomôckou z pohľadu sestry
- 8** Aktívny stomik
- 9** Radíme mamičkám
- 10** Predstavujeme Národný onkologický ústav
- 12** Klinika chirurgickej onkológie
- 14** Ako komunikovať s pacientom
- 17** Onkologické ochorenie zasiahne všetky vzt'ahy
- 18** Psychológ radí Mne sa chce žiť!
- 19** Z Vašich listov
- 20** Ilco kluby
- 22** Magda Husáková-Lokvencová

Brava® tvarovateľný krúžok



Ochrana pred podtekaním výlučkov pod lepiaci materiál stomickej pomôcky

Lepšie tesnenie a ochrana kože

Dve hrúbky 2,0 a 4,2 mm.

Kód poisťovne	Názov výrobku	Objed. číslo	Balenie ks	Množstevný limit
F93416	Brava tvarovateľný krúžok, 2,0 mm	12030	30	10 ks
F93416	Brava tvarovateľný krúžok, 4,2 mm	12042	30	10 ks

Z Vašich listov

Veľmi som si oblúbil „náš“ časopis Helios, ktorý vždy s radosťou a zvedavosťou očakávam každú jeseň. Keďže aj ja už šiesty rok patrí medzi stomikov čakám, že sa tam vždy niečo dozviem. Sú tam veľmi užitočné rady, skúsenosti či už naše „domáce“ alebo zo zahraničia. Oceňujem či už odborné články alebo na zasmiatie, krížovku alebo aj dobré recepty.

Z týchto dôvodov chcem i ja prispieť svojou troškou „do mlyna“ a napísať vám moje skúsenosti so stómiou takmer za rok.

Rakovina hrubého čreva bohužiaľ neobišla ani mňa, v roku 2013 ma operovali a od tej doby spolu so stómiou prežívam dodnes.

Vyskytovali sa zdravotné problémy a na odporúčenie Janky Šípkovej vtedajšej pracovníčky firmy Coloplast som začal používať vrecká SenSura Mio, ktoré sa mi veľmi osvedčili. Za to Janke Šípkovej na tomto mieste veľmi a srdečne ďakujem. Vysoko hodnotím aj úhradový systém ministerstva zdravotníctva, ktorý nám poskytuje až 90 kusov týchto stomických vreciek mesačne, čo nám umožňuje veľmi dobrú starostlivosť o stómiu a hygienu, s možnosťou niekoľkých výmien vreciek denne. Ja zo svojej neskúsenosti som tieto výpustné vrecká vymieňal každé dva až tri dni. Nedopadlo to dobre, pretože asi o mesiac mi začala okolo stómie červenat' pokožka a počít'oval som na tých miestach štipanie. Nevedel som si to nijako vysvetliť. Vždy pri

výmene vrecka som sa postaral o dôslednú hygienu, ale nepomáhalo mi to. Preto som sa obrátil na naše známe telefónne číslo 0800 159 159. Ozval sa mi pán Mgr. Marián Korbel', ktorému som sa na to postážoval. Veľmi rád a ochotne mi poradil tak, aby som si uvaril čierny čaj a na tú červenú podráždenú pokožku prikladal gázu namočenú v tomto čaji. Poslúchol som a stal sa zázrak. Pokožka na druhý deň opäť mala svoju zdravú farbu. Niekoľkokrát som to zopakoval a od tej doby mám čistú a zdravú pokožku.

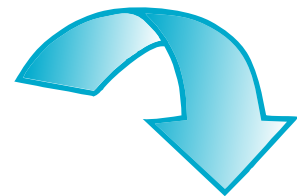
Skúmal som príčiny tohto ochorenia. Nepomáhal mi ani barierový krém, či iné ochranné pomôcky. V Našom časopise Helios som sa dočítal, že nie darmo máme k dispozícii 90 kusov vreciek mesačne. Tie treba využívať a to najmenej jedenkrát denne. Začal som to dodržiavať a niekedy podľa potreby si vrecko vymením aj viackrát za deň. Od tej doby nemám so stómiou a jej okolím žiadne problémy.

Preto som považoval za potrebné sa o túto skúsenosť podeliť s ostatnými stomikmi. Taktiež cítim potrebu sa

verejne poďakovať za radu aj páňovi Korbel'ovi.

Tiež touto cestou veľmi ďakujem aj Mgr. Janke Šípkovej za jej odporúčanie stomických vreciek SenSura Mio, ktoré mi veľmi vyhovujú.

JUDr. Ján Minárik, Sološnica



Vaše listy, skúsenosti, pripomienky, posielajte na adresu:

COLOPLAST
Polus Tower II
Vajnorská 100/B
831 04 Bratislava

Zákaznícky servis Coloplast Kontakt



pomáha pacientom po operácii zvládať predchod do pôvodného života počas prvých mesiacov po operácii.

Užívatelia pomôcok SenSura® Mio majú k dispozícii služby, ktoré im pomáhajú prekonať ťažké obdobie po operácii a ako sa začleniť do normálneho života.



Mgr. Marián Korbel'

Mgr. Lucia Ochabová

Mgr. Mária Žiaková

Je v okolí vašej stómie vypuklina? *Máte herniu?*

Ak používate stomickú pomôcku s rovným lepiacim materiálom a ten sa vám vlní a odlepuje v miestach, kde obopína vypuklé okolie stómie, potom vyskúšajte novú konkávnu pomôcku **SenSura Mio Convex Flip**. Je to prvá stomická pomôcka, ktorá bola špeciálne navrhnutá pre vypuklé okolie stómie a perfektne sadne na vypuklinu, herniu alebo väčšie brucho.

SenSura Mio Convex Flip – tri hlavné výhody

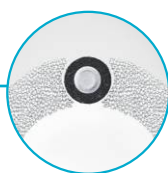
- 1 Lepiaci materiál je zaoblený a má tvar 5-cípej hviezdy, ktorá perfektne sadne na vypuklú plochu v okolí stómie.
- 2 Stabilizačný krúžok dodáva stómii stabilitu.
- 3 Fit zóny umožňujú lepiacemu materiálu sledovať pohyby tela a prispôbovať sa im.

Unikátne adhezívum v tvare 5-cípej hviezdy, zaoblené, špeciálne pre vypuklé plochy



Menej záhybov na lepiacom materiáli

Plochý (rovný) lepiaci materiál nemôže dobre prilhnúť na vypuklý povrch. Preto sa rovné adhezívum na vypuklej ploche často vlní. Mio Convex Flip má zaoblený lepiaci materiál, ktorý pripomína hviezdu. Preto tak dobre sadne na vypuklú plochu v okolí stómie a perfektne prilhne bez záhybov a vlnenia.



Lepší spánok s unikátnym kruhovým filtrom

Filter dlho odoláva upchatiu a znižuje nafukovanie až o 61%*, preto je nočný spánok aj vďaka nemu kvalitnejší.



Stabilita pre stómiu

Krúžok stabilizuje strednú časť adhezíva a tým dodáva stómii oporu.



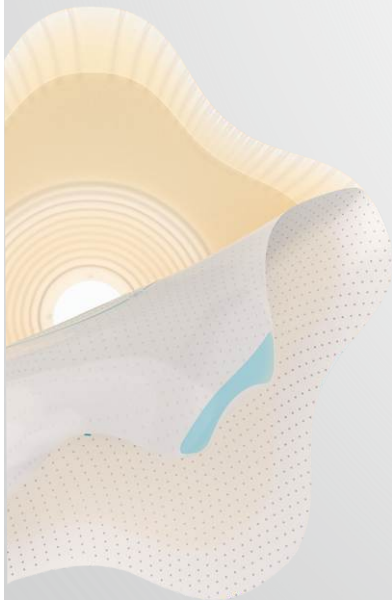
Pocit istoty a bezpečia pri pohybe

Špeciálny elastický lepiaci materiál sleduje pohyby tela, sťahuje sa a opäť roztahuje do pôvodnej polohy spolu s vašim telom. Fit zóny v centrálnej časti adhezíva a na okrajoch podporujú pružnosť adhezíva.



Prvé ohlasy na pomôcku SenSura® Mio Convex Flip

Predstavujeme vám Steva, ktorému bola vyvedená stómia v roku 2015 a po čase sa mu vytvorila hernia. Plochá pomôcka sa mu pri okrajoch vníla a vytvárala vrásky a záhyby. Akonáhle začal používať vrecko SenSura Mio Convex Flip, zistil, ako skvele prilne na vypuklú plochu okolo stómie, bez záhybov a zvlnenia.



„Potom ako sa mi vytvorila hernia, mal som problémy s plochou pomôckou, pretože mi dobre nesadla okolo stómie a lepiaci materiál sa vlnil.“

Steve, so stómiou od roku 2015



Ak chete vidieť, ako si Steve vymieňa konkávnu pomôcku

SenSura Mio Convex Flip, pozrite si video:

www.youtube.com/watch?v=xerBe2amXcs



Stačí preklopiť a nasadiť

Konkávná pomôcka Mio Convex Flip je pripravená na použitie v zaoblenom tvare, aby perfektne sadla na vypuklú plochu a lepiaci materiál nevytváral záhyby a nevníla sa. V lepiacom materiáli vystrihnite otvor vo veľkosti stómie, potom pretlačte (preklopte) lepiaci materiál na opačnú stranu, stiahnite ochrannú fóliu, umiestnite otvor na stómiu a preklopte výbežky 5-cípej hviezdy lepiaceho materiálu cez vypuklinu. Takto docielite perfektné prilnutie bez záhybov a vlnenia.



Video, ako používať pomôcku SenSura Mio Convex Flip si môžete pozrieť tu:



Prvé skúsenosti s konkávnou pomôckou

Pracujem vo FNSP v Žiline ako sestra a zároveň je v mojej náplni práce aj starostlivosť o stomických pacientov. Od júla 2019 som mala možnosť na našej stomickej ambulancii vyskúšať v praxi nové vrecká od firmy Coloplast SenSura Mio Convex Flip.

Keď som v roku 1990 začala pracovať na chirurgickom oddelení, tak my ako zdravotné sestry sme neuvažovali pri starostlivosti o stomických pacientov a výmene stomického vrecka o tom, či má pacient peristomálnu oblasť rovnú, vpadnutú prípadne vypuklú. Podtekание bolo bežné a museli sme vynaložiť príliš veľa námahy a času na ošetrovanie kože v okolí stómie, pretože vtedy sme ešte nemali možnosť výberu stomického vrecka pre pacienta, ktoré

by kopírovalo tvar brucha.

O pár rokov neskôr sme už pracovali so stomickými vreckami s rovnou adhezívnou plochou na vreckách, prípadne s konvexom.

Mesačne k nám na ambulanciu ku pravidelnej kontrole a predpisu pomôcok prichádza približne 100 pacientov a môžem povedať, že asi 45% z nich má vypuklé okolie

stómie. Jedná sa prevažne o mužov, ale ani ženy nie sú výnimkou.

SenSura Mio Convex Flip si skúšalo spolu 9 pacientov. Z toho 8 mužov a 1 žena. Pacienti mali možnosť si vyskúšať 1d, výpustné, nepriehľadné vrecká. Hneď u prvých pacientov s vypuklým okolím stómie som bola presvedčená o tom, že tieto vrecká budú pre nich tou najlepšou voľbou. Pretože neraz som sa stretla na stomickej ambulancii priliepaním adhezívnej časti vrecka leukoplastom, prípadne podkladaním rôznych savých materiálov pre väčšiu bezpečnosť a istotu.

A aká je teda odozva na stomické vrecká SenSura Mio Convex Flip?

Môžem smelo povedať že pacienti privítali túto novinku. Zhodnotili, že pomôcka skvele kopíruje vypuklé okolie stómie. Pevne drží a zároveň spevňuje problémové okolie. Oproti stomickým vreckám s plochou adhezívou sa netvorí riasy čo zapríčiňovalo odlepovanie vrecka, podtekание stolice a to je najväčšia obava u stomických pacientov. Vďaka technológii BodyFit vrecko skvele kopíruje pohyb tela pacienta.

Títo pacienti prestali používať leukoplast, pastu a rôzne pridržené pomôcky. Zlepšil sa im komfort života, cítia sa bezpečnejší a môžu sa naplno venovať svojim koníčkom a aktivitám v rámci možností.

Eva Beňová
sestra, chirurgické oddelenie,
FNSP Žilina



Prvé skúsenosti s novou pomôckou z pohľadu sestry

V priebehu leta sme mali možnosť na našom pracovisku vyskúšať novú pomôcku SenSura Mio Convex Flip od firmy Coloplast. Pomôcka je určená pre pacientov so stómiou umiestnenou vo vypuklom teréne, pacientom s parastomálnou herniou a väčším bruchom.

V stomickej poradni máme v databáze cca 200 stomikov z Bratislavy a blízkeho okolia, ktorí boli operovaní na našej klinike, alebo sa prihlásili do poradne. V poradni sa okrem predpisovania pomôcok robí fyzická kontrola stómie, zameraná na peristomálnu kožu, samotnú stómiu a telesný profil okolo stómie.

V priebehu 2 mesiacoch sme urobili kontrolu u 70 pacientoch / kolostómia, ileostómia / z toho 50 ich malo vydutie okolo stómie. Veľkým problémom v takých prípadoch býva viditeľná asymetria, obťažný nákup oblečenia, zníženie diskretnosti a sebavedomia, zvýšené riziko podtečenia pomôcky pri bežných činnostiach (pohyb, predklon, obúvanie, šport, práca v záhrade, či iných bežných činnostiach), dochádza k zmene kožného krytu, strate elasticity, koža je náchylnejšia k poškodeniu. Lepiaci plocha pomôcky sa vlní, krčí, odlepuje, pomôcka podteká.

Doterajšie riešenia:

- Používanie plochej pomôcky s väčšou lepiacou plochou.
- Nastrihovanie lepiacej časti pomôcky (lepiaca plocha sa vlní, krčí, tvorí záhyby a tým sa pomôcka odlepuje).
- Oblepovanie pomôcky leukoplastom.
- Zvýšené používanie ochranných a výplňových prípravkov (ochranná pasta, tesniace krúžky, zásyp pri poškodení peristomálnej kože).

Praktický nácvik

Spočíva hlavne vo výbere vhodného pacienta s daným problémom, zmeranie veľkosti vypukliny, ošetrovanie stómie vhodným spôsobom, vystrihnutie otvoru na vrecku, práca s pomôckou pred nalepením a po nalepení pomôcky.

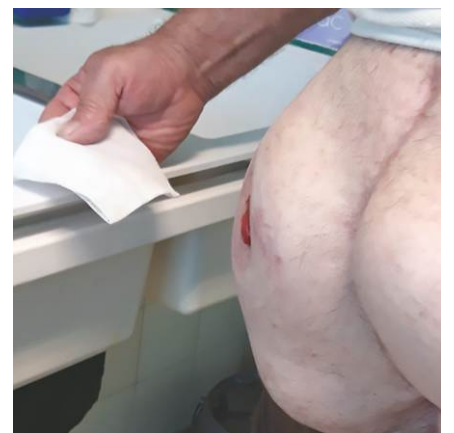
Hodnotenie pomôcky z pohľadu pacienta

V priebehu 4 týždňov malo 9 pacientov (4 ženy, 5 mužov, z toho 8 s kolostómiou, 1 s ileostómiou) možnosť vyskúšať novú pomôcku SenSura Mio Flip jednodielny výpustný systém. Celkovo bola pomôcka hodnotená pozitívne, materiál je príjemný, elastický, dobre kopíruje terén brucha, neobmedzuje v pohybe, zvyšuje pocit bezpečia, znižuje sa spotreba výplňových prípravkov, okraj lepiacej plochy sa nekrčí, nevlní, nevytvára záhyby.

Z našej praxe

66 ročná aktívna dôchodkyňa má stómiu od roku 2017, používa jednodielny systém, ktorý si fixuje leukoplastom, používa tesniace krúžky a brušný pás s otvorom na stómiu, vyjadrila maximálnu spokojnosť s testovanou pomôckou.

72 ročný muž s recidivujúcou parastomálnou herniou používa jednodielny systém, ktorý si fixuje lepiacou páskou a používa brušný pás, bol príjemne prekvapený novou pomôckou.



Hodnotenie pomôcky z pohľadu sestry

S pomôckou sa ľahko manipuluje, tvar lepiacej plochy dobre kopíruje vypuklinu brušnej steny, lepiaci materiál nevytvára záhyby, znižuje sa množstvo predpisovaných ochranných prípravkov.

Vzhľadom k pomerne vysokému počtu pacientov s vypuklým telesným profilom, je pomôcka SenSura Mio Convex Flip skvelým riešením daného problému.

Alena Tóthová
sestra, chirurgická klinika UNB Kramáre

„Od samého začiatku som bol príjemne prekvapený, ako nová pomôcka perfektne sadne na moju herniu.“

Pán Jaroslav Velechovský má 74 rokov a je veľmi aktívny stomik. Hľadal pohodlné a bezpečné riešenie pre svoju stómiu v hernii a našiel novú konkávnu pomôcku SenSura Mio Convex Flip.

Pánovi Velechovskému bola vyvedená stómia v roku 2003, potom ako si vypočul diagnózu karcinóm hrubého čreva. Naučil sa stómiu ošetrovať a časom si na ňu zvykol.

V roku 2008 pri kontrolnej kolonoskopii došlo k pretrhnutiu čreva, a preto musela byť stómia vyvedená na iné miesto. Operácia sa bohužiaľ nepodarila ideálne, a tak musel byť asi po 5-tich rokoch operovaný už tretíkrát. Zrejme aj v dôsledku častých operácií sa u pána Velechovského začala objavovať hernia (vydutie brušnej steny). Nepredpokladal, že by sa mohla zväčšovať, takže ju nejak zásadne neriešil. Postupne sa však hernia zväčšovala a teraz má už veľkosť grepu (asi 15-20 cm).

S doposiaľ používanými stomickými pomôckami bol pán Velechovský vcelku spokojný, žiadna ale úplne nepriliehala k okoliu stómie, a to kvôli hernii. Keď dostal od svojej sestry ponuku vyskúšať novú stomickú vrecko SenSura Mio Convex Flip, ktoré je určené pre

stómie v hernii, rád súhlasil. Hneď novú pomôcku vyskúšal a bol príjemne prekvapený ako oblé adhezívum v kombinácii s jeho hviezdicovým tvarom perfektne kopíruje krivky a skvele prilne na vypuklú oblasť okolo stómie. „Neobvyklý tvar adhezíva je perfektný, pretože sa pri okrajoch nevytvárajú záhyby a navyše sa tak jednoducho nasadzuje.“ Popisuje svoju skúsenosť, pán Velechovský.

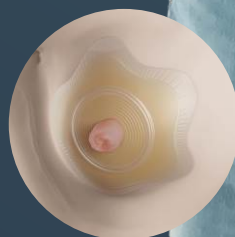
„S novým vreckom som sa cítil isto a bezpečne, pretože som vedel, že vydrží celú dobu na mieste.“

Hoci je pán Velechovský už na dôchodku, stále je veľmi aktívny. Rád chodí na dlhé prechádzky, venuje sa vnúčatám, jazdí na motorke a na bicykli a rád pláva. A to aj v mori. Nová konkávna pomôcka SenSura Mio Convex Flip ešte vylepšila jeho pocit bezpečia a sebaistoty, ktoré potrebuje, aby sa mohol tešiť zo života bez obáv zo svojej stómie.

NOVINKA

SenSura® Mio Convex Flip

- Špeciálne navrhnutá pre stómie v hernii, ale tiež pre stomikov s veľkým bruchom.
- Perfektne sadne, s minimálnym vlnením po obvode.
- Zaisťuje pocit bezpečia pri pohybe.



Pre viac informácií volajte na bezplatnú linku Coloplast Kontakt 0800 159 159.

Coloplast
Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Radíme mamičkám



Oblečenie

V dojčenskom období od 0 – 1 roku života, dieťaťu obliekajte voľnejšie body oblečenie. Vhodné sú aj overaly, dupačky.

Jednorázové plienky upínajte nad vrecko, alebo tesne pod, podľa umiestnenia stómie. Nie sú vhodné džínsové nohavice s pevným pásom, ktoré sú v obliekaní dojčiat v poslednom období veľmi moderné. Doprajte vášmu dieťaťu voľnosť.

V batolivom období od 1.- 3. rokov, sú vhodné pančuchové nohavice s trakmi. To sa týka aj nohavíc. Materiál by mal byť ľahký, nie elastický. Dievčatká môžu nosiť nariasené šatočky.



Zuzana Kováčová
sestra, klinika detskej
chirurgie
oddelenie dojčiat
DFNSP Bratislava

Ochranná rúška Brava®



Hojivá rúška pre ochranu kože

Ochranná rúška Brava je hojivá náplast' na silne podráždené okolie stómie.

- ✓ Rúška sa lepia priamo na poškodenú kožu. Do rúšky sa vystrihne otvor vo veľkosti stómie a nalepí sa na okolie stómie.
- ✓ Vrecká alebo podložky sa lepia na ochrannú rúšku.
- ✓ Koža pod rúškou sa v klude hojí.
- ✓ V 4-och veľkostiach.



Kód poisťovne	Názov výrobku	Objed. číslo	Balenie ks	Množstevný limit
F35075	Brava rúška 10 x 10 cm	3210	10	10 ks
F40185	Brava rúška 15 x 15 cm	3215	5	10 ks
F40186	Brava rúška 20 x 20 cm	3220	5	10 ks
F40187	Ochranné rúško, kotúč 2 m (200 x 10 cm)	3250	1	1 ks

Predstavujeme Národný onkologický ústav

Bez tímového ducha to nejde

Tomáš Alscher sa narodil v Bratislave, vyštudoval Fakultu Medzinárodných vzťahov na Ekonomickej univerzite. V Národnom onkologickom ústave pracuje od roku 2012. Najskôr pôsobil ako námestník riaditeľa pre ekonomiku a prevádzkovo-technické činnosti, v roku 2017 sa stal ekonomickým riaditeľom a od roku 2018 zastáva pozíciu generálneho riaditeľa.

V Národnom onkologickom ústave pôsobíte už takmer osem rokov. V čom vidíte najväčší prínos tejto práce?

Do ústavu som nastúpil v pomerne mladom veku na pozíciu námestníka riaditeľa pre ekonomiku a prevádzkovo-technické činnosti, neskôr som sa stal ekonomickým riaditeľom. Oblasť, ktoré táto pozícia zahŕňa, sa týkali všetkých pracovísk v ústave, od chodu centrálnej sterilizácie, jedálne, až po chod lôžkových oddelení a jednotlivých špecializovaných pracovísk. Počas relatívne krátkeho obdobia som sa musel zorientovať v systéme pracovísk tak, aby sme ich mohli čo najefektívnejšie riadiť. Táto práca pre mňa bola a aj stále je veľmi rôznorodá a z toho dôvodu ma stále naplňa.

Znamená to, že úzko vyprofilovaný človek bude v nemocnici tápať?

Ak niekto zastáva takúto pozíciu, musí sa vyznať vo viacerých oblastiach a procesoch, ktoré v sebe zahŕňajú nielen poskytovanie zdravotnej starostlivosti, ale aj systém poisťovníctva, manažmentu, elektrotechniky, riadenia procesov. S určitosťou môžem povedať, že táto práca mi neustále dáva mnoho skúseností. Zároveň vás núti zoznamovať sa s novými technológiami, procesmi, a tým pádom sa stáva obohacujúcou.

V ústave pracuje viac ako deväťsto zamestnancov, jeho bránami prejdú denne stovky, až tisícky pacientov. Je

vôbec možné vyhovieť všetkým?

Určite budem hovoriť aj za svojich kolegov, keď poviem, že našou snahou je nielen poskytovať pacientom špičkovú zdravotnú starostlivosť a komfort, ale zlepšovať podmienky aj pre našich zamestnancov. Som si vedomý toho, že práca v zdravotníctve je nielen fyzicky, ale aj psychicky veľmi náročná. Preto je veľmi dôležité vytvoriť pre zamestnancov také prostredie, v ktorom sa im bude pracovať komfortne a bezpečne. Ale určite sú aj takí, ktorí by si veci predstavovali trochu inak, a preto sme radi, keď nás upozornia, prípadne nám poskytnú svoj pohľad na nejaký konkrétny problém.

„Klenová“ je pomerne známa svojimi častými rekonštrukciami...

Áno, spoločne sme sa s kolegami smiali, že v uplynulých mesiacoch to u nás naozaj pomerne často vyzeralo ako na stavenisku (smiech). Vďaka týmto projektom sa nám však počas uplynulých rokov podarilo zrekonštruovať 125 izieb z celkového počtu 150, čiže viac ako 220 z 250 lôžok. To, že môžeme neustále modernizovať a rekonštruovať však vnímam ako veľkú pridanú hodnotu nielen pre našich pacientov, ale pre nás všetkých. Spoločne si veľmi dobre uvedomujeme, že zvládnuť náročné obdobie onkologického ochorenia je nesmierne ťažké. Veríme, že takto aspoň svojou trochou prispievame k tomu, aby túto cestu naši pacienti



spoločne so svojimi blízkymi zvládali ľahšie v príjemnejšom, modernejšom a hlavne bezpečnejšom prostredí.

Prostredie robí naozaj veľa...

Určite s Vami súhlasím. To, v akej izbe je pacient hospitalizovaný, či tam má k dispozícii sociálne zariadenie, televízor, v akých priestoroch absolvuje chemoterapiu, to všetko zohráva veľkú úlohu. Nie je to však len o tom. Rozhodujúcim faktorom je aj prístup zdravotníkov, ktorí pacientov liečia, ale



aj ostatných zamestnancov, s ktorými sa pacient v našich priestoroch stretáva. Preto okrem prostredia sa snažíme vplývať aj na našich kolegov, aby zlepšovali svoje komunikačné schopnosti vo vzťahu k pacientom.

Mnohí pacienti, ale aj ich príbuzní si vás po tejto stránke chvália. Ako to robíte?

Myslím, že v tejto oblasti je to beh na dlhú trať, počas ktorého treba s ľuďmi neustále pracovať a zároveň ich aj motivovať. Propacientsky prístup je alfou a omegou našich zamestnancov. Láskové slovo, podaná pomocná ruka, či maličkosť vo forme pomoci pri orientácii v našich budovách – to sú základy nášho prístupu a myslím, že v tomto naozaj dokážeme byť pre mnohých príkladom. Nie je to však „one man show“ (predstavenie jedného herca), ale práca všetkých zainteresovaných. Ako som povedal aj svojim kolegom, bez tímového ducha a určitej dávky nadšenia to nejde.

NOÚ je špičkou v onkológii, myslíte,

že pre vás ešte existuje priestor rozvíjať sa?

Pozrite, ten priestor podľa môjho názoru existuje vždy a všade. Bez ohľadu na to, či ide o Národný onkologický ústav v Bratislave, alebo prestížnu kliniku napríklad v Spojených štátoch amerických. Moji kolegovia sa neustále vzdelávajú, zúčastňujú sa na výskume, participujú na rôznych projektoch, zapájajú sa do klinických štúdií. Mnohí z nich absolvovali stáže v zahraničí a teraz zúročujú poznatky, ktoré nadobudli za hranicami Slovenska. Medicína, rovnako ako iné oblasti neustále napreduje, a preto je dôležité držať krok s tými najlepšimi. A osobne si myslím, že sa máme od nich stále čo naučiť.

Čo čaká Národný onkologický ústav najbližšie mesiace?

Máme za sebou mnoho rekonštrukčných projektov, otvorili sme zmodernizované Oddelenie onkohematológie, v rámci rádioterapie sme pacientov začali liečiť pomocou

najmodernejšieho lineárneho urýchľovača v celej Európe, zrekonštruovali sme a prístrojovo zmodernizovali pracovisko magnetickej rezonancie, či Oddelenie klinickej onkológie špecializujúce sa na nádory tráviaceho traktu.

V najbližších mesiacoch bude prebiehať projekt výmeny nového, v poradi už druhého, najmodernejšieho lineárneho urýchľovača, čaká nás rekonštrukcia ďalšieho oddelenia klinickej onkológie, plánujeme inštaláciu druhého nového CT prístroja, a ešte v tomto roku by sme radi začali náročnú rekonštrukciu Oddelenia anestéziológie a intenzívnej medicíny. A samozrejme neustále pracujeme aj na zlepšovaní verejných priestorov, ako sú čakárne, či vestibuly. Takže nás čaká náročný koniec roka plný pracovných výziev.

Spracovala:
Mgr. Patrícia Kubíková
Oddelenie pre styk s verejnosťou,
Národný onkologický ústav

Klinika chirurgickej onkológie SZU a NOÚ

V súčasnosti je Klinika chirurgickej onkológie SZU a NOÚ najväčším onkochirurgickým pracoviskom v SR. Služi ako konzultačné pracovisko v oblasti diagnostiky a chirurgickej liečby nádorových ochorení pre všetky zdravotnícke zariadenia SR.



Oddelenie chirurgickej onkológie A

História kliniky

Klinika chirurgickej onkológie vznikla pred takmer tridsiatimi rokmi, konkrétne koncom roku 1990 transformáciou chirurgických lôžok zrušeného Štátneho ústavu národného zdravia. Klinika v tom čase nadväzovala na tradíciu chirurgickej liečby nádorov Ústavu pre výskum a liečbu nádorov. V roku 1990 nastúpil na miesto primára Onkochirurgickej kliniky Národného onkologického ústavu MUDr. Ľubomír Sepeši, CSc., ktorý bol žiakom a asistentom prof. MUDr. Jána Černého, CSc. s cieľom vybudovať onkochirurgické pracovisko na základoch chirurgického oddelenia Štátneho ústavu národného zdravia.

Krátko na to sa oddelenie pretransformovalo na Onkochirurgickú kliniku NOÚ v Bratislave, kde mali významné zastúpenie najmä operácie prsnej žľazy a malígneho melanómu. Príchodom prednostu Sepešiho sa operatíva postupne rozširovala najmä na oblasti gastrointestinálneho traktu, pečene a pankreasu, teda oblastí, v ktorých zastáva popredné miesta na Slovensku aj v súčasnosti. Pod vedením prof. MUDr. Juraja Pechana, CSc. sa klinika opäť stala výučbovou základňou Slovenskej zdravotníckej univerzity ako Katedra onkológie v chirurgii a od roku 2010 je jej oficiálny názov Klinika chirurgickej onkológie SZU a NOÚ. Klinikou v súčasnosti vedie doc. MUDr. Daniel Pindák, PhD., pričom profesor

Pechan zastáva funkciu medicínskeho riaditeľa Národného onkologického ústavu.

Súčasnosť

Klinika je špičkovým pracoviskom svojho druhu na Slovensku. V súčasnosti zabezpečuje komplexnú onkochirurgickú starostlivosť pre obyvateľov celej Slovenskej republiky. Zameriava sa najmä na operačné výkony gastroenterologickej onkológie, ochorení prsnej žľazy, nádorových ochorení kože a endokrinných orgánov. Okrem chirurgických výkonov sa odborníci z kliniky venujú aj mnohým iným oblastiam. Zabezpečujú konziliárnu činnosť pre ostatné oddelenia NOÚ a ostatné zdravotnícke

zariadenia v rámci celej Slovenskej republiky, spolupracujú na klinických štúdiách a medicínskom výskume, vykonávajú pregraduálnu a postgraduálnu výchovu, zabezpečujú konzultačnú činnosť pre ostatné inštitúcie v zdravotníctve, ako sú napríklad Ministerstvo zdravotníctva SR, zdravotné poisťovne, Úrad pre dohľad nad zdravotnou starostlivosťou, či samotné vzdelávacie inštitúcie.

S dôrazom na komfort

V súčasnosti poskytuje klinika zdravotnú starostlivosť v rámci štyroch oddelení označených písmenami A, B, C a D na viac ako 70-ich lôžkach a v troch odborných chirurgických ambulanciách, ktorých súčasťou je aj chirurgická zákrokovňa. Pre chirurgov je v súčasnosti k dispozícii päť operačných sál, ktoré za posledné obdobie prešli rekonštrukciou a modernizáciou. Komfort pacientov a zlepšenie pracovných podmienok pre samotných

zamestnancov považuje vedenie Národného onkologického ústavu za veľmi dôležité. Aj preto prešli samotné oddelenia a ambulancie rekonštrukciou. Zmodernizované priestory poskytujú pacientom vyšší komfort a bezpečnosť a rovnako zlepšujú pracovné podmienky pre zamestnancov. Samozrejmosťou sú polohovateľné postele, multifunkčné rampy, nový nábytok, či nové sociálne zariadenia. Vymalované priestory zdobia originálne veľkoplošné fotografie známeho slovenského fotografa Karola Kállaya.

Jednotka na Slovensku

Štyri lôžkové oddelenia patriace pod kliniku ročne hospitalizujú takmer 2500 pacientov, onkochirurgovia denne vykonávajú desiatky chirurgických zákrokov a jednotlivými ambulanciami ročne prejde niekoľko tisíc pacientov. Činnosť kliniky je v súčasnosti naozaj rôznorodá a personálne zloženie kliniky umožňuje zvládnutie celej palety

moderných postupov, náročných onkochirurgických zákrokov tráviaceho traktu, brušnej dutiny a iných onkologických ochorení. Klinika vykonáva množstvo unikátnych operačných výkonov a v ich počte častokrát prevyšuje ostatné pracoviská na Slovensku. Napríklad minulý rok onkochirurgovia v NOÚ vykonali viac ako 60 resekčných operácií pankreasu, čo je najviac na Slovensku, a 130 resekcí konečníka, za čo im tiež patrí prvá priečka v našej krajine. So 46-imi resekciami žalúdka a takmer 50-imi resekciami pečene sa Klinika chirurgickej onkológie SZU a NOÚ tiež umiestnila na popredných priečkach v rámci SR.

Okrem spomínaných výkonov je toto špecializované pracovisko tiež známe takzvanými multiorgánovými operáciami. Ide o operačné výkony, počas ktorých sa operuje viac orgánov počas jedného výkonu. V roku 2018 ich na tomto pracovisku vykonali 25.



Oddelenie chirurgickej onkológie D - chirurgia prsníka

Vizitka kliniky chirurgickej onkológie SZU a NOÚ:

- najväčšie onkochirurgické pracovisko na Slovensku
- konzultačné pracovisko v oblasti diagnostiky a chirurgickej liečby nádorových ochorení pre všetky zdravotnícke zariadenia SR
- v roku 2018 viac ako 2300 hospitalizovaných pacientov
- v roku 2018 vykonaných takmer 2000 chirurgických zákrokov, z toho 62 resekčných operácií pankreasu, 46 resekčných operácií žalúdka, 48 resekčných operácií pečene, 129 resekčných operácií konečníka a 25 multiorgánových operácií

Spracovala:
Mgr. Martina Šoltéssová
Oddelenie pre styk s verejnosťou,
Národný onkologický ústav

Ako komunikovať s pacientom

Je dôležité, aby sa pacienti a príbuzní naučili spolu komunikovať. Nadalej sa rozprávajú aj o úplne bežných veciach, tak ako pred ochorením. Nechodíť zrazu okolo chorého pacienta po špičkách.

Okolie veľakrát nevie, ako komunikovať s onkologickým pacientom v liečbe a preto volia takéto pre nich „bezpečné“ témy (často aj zo strachu). Keď sa však tento „začarovaný komunikačný kruh“ uzavrie, rodina nemá možnosť dozvedieť sa, čo pacient naozaj prežíva a ako by mu mohli pomôcť.

Občas tak pri našich pacientoch aj ja zastupujem len človeka, pred ktorým nemusia nič skrývať. Môžu plakať a neboja sa povedať, že majú strach. Je to spôsobené tým, že blízki sú niekedy rovnako vystrašení a chcú svojho chorého príbuzného vidieť dostatočne silného na to, aby ochorenie niesol bez ťažkosti a negatívnych emócií. Navyše mu často podsúvajú nerealistické predstavy ako za pár dní vyzdravie

a všetko bude ako predtým, čo je spôsobené strachom a bezmocnosťou okolia. Preto vždy odporúčam pacientom a príbuzným predovšetkým KOMUNIKOVAŤ!

Učíme pacientov, aby fungovali tak, ako sú zvyknutí, no keďže liečba prináša aj mnohé zmeny a limity telu je vhodné, aby sa ich naučili rozpoznávať a prispôbili sa im. Počas liečby sa v mnohých rodinách mení rodinné usporiadanie, väčšina povinností leží na pleciach zdravého partnera a rovnako aj deti musia viac pomáhať v domácnosti. Citlivou a náročnou témou pre väčšinu našich pacientov je ako povedať deťom o chorobe. Vždy odporúčam rodičom aby sa s deťmi rozprávali úprimne a otvorene, napriek tomu, že je to náročná téma. Spôsob komunikácie

závisí od veku dieťaťa. Pokiaľ sú deti informované a rozumejú tomu čo sa deje a kam rodič neustále chodí alebo prečo nemá vlasy ich úzkosť je menšia. Deti by mali vedieť, že ich rodič je chorý a aj to, čo to znamená. Že bude napríklad častejšie v nemocnici alebo častejšie unavený, že príde o vlasy, schudne. Dieťa musí vedieť, že nemá žiaden podiel viny na ochorení rodiča. Rodičia by nemali na otázky ohľadom smrti alebo rakoviny reagovať: "To sa nepýtaj, o tom sa nebudeme baviť, nikto tu nebude zomierať." Aj našich pacientov, ktorí majú doma malé deti, a pýtajú sa, či im to vôbec povedať, učím, aby sa s nimi primerane ich veku rozprávali.

PhDr. Lucia Vasilková



DESATORO správnej komunikácie s onkologickým pacientom

1. Pýtajte sa, nedomýšľajte si a nepredpokladajte.

Ak skutočne chcete vedieť, čo chorý prežíva, musíte sa ho na to opýtať. Pokúste sa spoločne nájsť spôsob, ako sa vzájomne podporiť. Ak neviete, čo mate pacientovi povedať, pokojne to priznajte a opýtajte sa ho, čo by mu pomohlo alebo o čom sa chce rozprávať.

2. Snažte sa fungovať tak, aby chorý člen rodiny nezostával mimo diania.

Nechajte na ňom rozhodnutie, koľko a čoho unesie, kedy ma odpočívať a kedy byť aktívny. Sám to vie najlepšie posúdiť.

3. Pokúste sa nebyť príliš iniciatívni a nevnucovať chorému vaše predstavy o liečbe.

Skúste vypustiť všeobecne „motivačne“ vety typu: musíš bojovať, musíš myslieť pozitívne (ani zdravý človek nedokáže myslieť 24 hod. denne pozitívne), musíš veľa jesť a piť cviklovú šťavu, atď. Naši pacienti sa zhodujú, že im tieto vety nepomáhajú, ale rozčuľujú, znervózňujú ich. Ak pacient prejaví nervozitu či smútok, neberte to hneď ako signál k odchodu. Naopak, skúste prijať aj

negatívne emócie, hoci je to náročné. Ved' kto z vás by bol po celom dni v nemocnici usmievavý? Skúste si občas predstaviť, že ste na mieste chorého. Ak o svojej nálađe a problémoch pacient napriek tomu nechce hovoriť, rešpektujte to.

4. O bolesti a telesne procesy chorého máte obvykle živý záujem, avšak jeho strachom sa vyhýbate.

Chorý ma strach a vy mu povieť, že si to nsmie tak pripúšťať a vešať hlavu, prípadne je smutný a vy mu povieť, že všetko bude dobre, len treba byť pozitívny. Tým však smútok často krát posilňujete a prehľujete, keďže je v tom ponechaný sám.

5. Nesnažte sa byť jeho ďalším lekárom.

Neprikazujte mu, čo ma všetko urobiť, aby sa uzdravil, ako a čo ma povedať na vizite, čo všetko ma ešte vykonať pred spaním a ako ma pozitívne myslieť. Pacienti najčastejšie tužia po prítomnosti a pochopení svojimi blízkymi, nie po ich radách.

6. Fakt, že máte v rodine onkologického pacienta, neznamená, že je zakázaný humor.

Aj onkopacienti radi žartujú. Zlepši im to náladu a nabíja ich to energiou.

7. Ak cítite, že potrebujete pomoc (či už ste pacient alebo príbuzný), poproste o ňu.

Nie je to prejav slabosti alebo neschopnosti.

8. Rešpektujte pacientovu potrebu samoty a súkromia.

Nemusíte mu telefonovať každých 15 minút, neposielajte za nim neustále tety, bratrancov, aby ho potešili. Doprajte mu chvíľu pokoja.

9. Nebojte sa občas mlčať.

10. A v neposlednom rade, správajte sa k chorým ako pred chorobou.

Stále sú totiž tými istými ľuďmi so zmyslom pre humor, so svojimi záľubami, pozitívnymi aj negatívnymi stránkami, len v tomto období potrebujú všetkého viac.

PhDr. Lucia Vasil'ková

PhDr. Lucia Vasil'ková

je uznávaná klinická psychologička, ktorá sa v Národnom onkologickom ústave takmer 6 rokov venuje práci s onkologickými pacientmi. K svojim pacientom pristupuje vždy citlivo a s rešpektom k ich potrebám. Prácou v ústave jej snaženie ulahčiť onkologickým pacientom stráviť náročnú životnú etapu nekončí, vo svojom voľnom čase vedie Klub podpory pacientov v rámci občianskeho združenia Europacolon Slovensko a Nie rakovine, ktoré sa orientuje na pacientov s kolorektálnym karcinómom a karcinómom pankreasu. Venuje sa aj publikačnej, prednáškovej, výskumnej činnosti a psychoterapeutickému výcviku.



Onkologické ochorenie zasiachne všetky vzťahy



Onkologickí pacienti majú počas terapie u Lucii Vasil'kovej, klinickej psychologičky v Národnom onkologickom ústave dovolené plakat', smiat' sa, rozčuľovať' sa, dokonca nadávať'. Potrebujú byť sami sebou aj počas choroby.

Ako pacient prežíva, keď mu lekár oznámi, že má rakovinu?

Zvyčajne prvotnou, bezprostrednou reakciou po oznámení diagnózy je šok. Výkyvy emócií, bezradnosť, úzkosť umocnia pocity zmätku. Strach zo smrti, ktorý sa od oznámenia diagnózy stáva hmatateľný, dokáže zamávať takmer s každým... U niektorých môže dôjsť k nevedomému vytesneniu informácií od lekára. Iní potrebujú vyventilovať svoje negatívne pocity, frustráciu, často sa ich cieľom stanú blízky alebo ošetrojúci personál. V tejto počiatočnej fáze je potrebné nechať pacientovi dostatočný priestor na spracovanie novej životnej situácie. Pacienta je potrebné uistiť, že jeho pochybnosti a obavy z budúcnosti sú prirodzené. Veľmi dôležitá je aj podpora blízkych a okolia, pretože v súčasnosti už vieme, že lepšie zvládajú liečbu pacienti s kvalitnou podporou.

Ako sa pacient vyrovnáva s diagnózou?

Po odznení prvého šoku sa môže objaviť aj popieranie reality, ktorej cieľom je ochrániť pacienta od náročnej situácie. Funguje ako „naráznik“ – „nie je to až také vážne...“, to predsa nemôže byť pravda...“ a pod. Môže dospieť až do štádia, kedy odmietne liečbu s presvedčením, že ju vlastne nepotrebuje. Mnohých pacientov sa zmocní hnev a pochybnosti a si kladú otázky: Prečo práve ja? Čo som komu zlé urobil? Kde som urobil chybu? Paradoxne, práve hnev a agresia signalizujú, že pacientovi choroba nie je ľahostajná a nevzdáva sa.

Ďalšou fázou, ktorou zvyknú pacienti prechádzať, je vyjednávanie. V tejto fáze majú tendenciu sľubovať, čo všetko budú robiť inak, ako zmenia svoje správanie, život, ak sa uzdravia. Prosia o čas navyše, aby zažili svadbu svojho dieťaťa, oslávili narodeniny svojich vnúčat, splnili si svoje cestovateľské sny a podobne. Takéto ciele môžu byť v čase liečby veľkou motiváciou pre pacienta. Na konci

celého procesu vyrovnávania sa s ochorením je akceptácia pravdy. Ide o moment, kedy pacient dosiahne stav, kedy akceptuje ochorenie a je schopný sa pozrieť na chorobu, napríklad ako na novú životnú situáciu alebo dokonca aj výzvu. Niektorí pacienti sa do tejto fázy dostanú ľahšie a rýchlejšie a sú pacienti, ktorí sa s ochorením nezmieria nikdy. Tento proces je individuálny a veľmi závisí od osobnostných predispozícií pacienta, jeho okolia a skúsenosti, ako a či prejde týmito štádiami.

Rakovina obráti život naruby nielen pacientovi. Zasiahne jeho blízke okolie.

Pacienti začnú oveľa intenzívnejšie prehodnocovať svoj život, priority. Onkologické ochorenie a ich liečba výrazne zasiahnu aj psychiku a sociálne vzťahy pacienta, počnúc vzťahom k sebe až po vzťahy v rodine, medzi priateľmi či v práci. Častokrát je nutné zmeniť aj chod domácnosti, do procesu starostlivosti o domácnosť je nutné zapojiť zrazu všetkých členov rodiny a zdravý partner často musí prevziať viac povinností. Človek sa zrazu ocitá v celkom novej sociálnej roli pacienta a musí sa jej prispôbiť. Zoznamuje sa s veľkým množstvom emócií, ktoré sú niekedy premenlivé, často nevyspytateľné. Môžu sa objaviť napríklad pocity strachu, úzkosti, hnevu, bezmocnosti, neistoty. U niektorých pacientov sa môže objaviť aj depresívnejšie ladenie či poruchy spánku.

Robí pacientom ťažkosťi vzdať sa svojej role v rodine?

Keď pacienti nevládzu, nemajú problém povinnosti odovzdať niekomu inému. Táto zmena môže byť na začiatku problémom pre veľmi aktívnych ľudí, ktorí majú tendenciu jej vzdorovať. Je však naozaj dôležité zastaviť sa a prehodnotiť doterajšie návyky a sústrediť sa viac na seba. Najmä ženy pociťujú výčitky svedomia, deti musia pomáhať v domácnosti viac, ako keď bola mama zdravá. Partner sa okrem svojej práce, musí postarať

o chod domácnosti. Ženy, matky, partnerky vnútorne s tým zápasia a vtedy im pomáhamo si uvedomiť, že to nie je prejav slabosti, keď požiadajú o pomoc a prenechajú povinnosti na niekoho iného. Takto si naopak môžu uľahčiť priebeh liečby.

Čo najviac potrebujú pacienti?

Počas svojej liečby po psychickej stránke potrebujú byť v kontakte s okolím tak, ako ho poznajú. Naši pacienti nemajú radi prehnajú lútosť a lútosťivé pohľady. Uprednostňujú komunikáciu, ako keď boli zdraví, nie je nutné sa ich niekoľkokrát denne pýtať ako sa cítia, čo a koľko jedli, či mali teplotu. Onkologickí pacienti riešia veľakrát rovnaké problémy ako zdraví ľudia. Často sa zamýšľajú nad tým, či sa budú môcť vrátiť do svojho zamestnania po skončení liečby, či budú fungovať ako predtým.

Pristupujete inak k pacientovi na začiatku ochorenia a inak k nevyliciteľne chorému?

Pristup k pacientovi je vždy iný, pretože aj pacienti sú odlišní a nie je až tak podstatné, v akej fáze liečby sa nachádzajú. Novo diagnostikovanému pacientovi pomáhamo získať náhľad, poskytneme mu dostatok informácií, aby vedel, čo môže očakávať, napríklad po operácii, čo sa môže stať po podaní chemoterapie. Snažím sa pacientom vysvetliť, že môžu robiť čokoľvek, čo chcú.

Nemusia zrazu dodržiavať nejaké diéty, pokiaľ im to onkológ nepovie. Môžu byť aktívni, pracovať a dokonca športovať podľa toho, ako sa na to cítia. Robiť všetko to, čo im robí radosť a nabíja energiou. Naším pacientom odporúčam, aby sa neizolovali do seba a neizolovali sa od spoločnosti, ale v čo najväčšej miere komunikovali s okolím i samým sebou. Pacienti sa v terapii učia identifikovať svoje pocity, pracovať s napätím a úzkosťou a iné.

Psychológ radí

Autor rubriky
PhDr. Lucia Vasil'ková
klinická psychologička

Mne sa chce žiť!

Sympatický muž v najlepších rokoch Anton Šípoš je živým dôkazom toho, že pacienti s diagnózou kolorektálny karcinóm môžu plnohodnotne žiť. „V našej rodine nebol nikto chorý na rakovinu. Kde som spravil chybu? Pil som veľa piva, jedol veľa mastných rezňov“? pýtal sa sám seba čerstvý šesťdesiatnik Anton.

Zdravie si načas vzalo voľno

„Všetko sa to začalo nevinným pruhom. Pri vyšetrení sa ma lekár spýtal, či mám nejaké problémy.

Spomenul som mu, že mám v stolici krv, a tým sa to celé spustilo. Pán doktor mi nahmatal hrčku, ktorá bola 6 až 7 cm pri konečníku. Počas hospitalizácie som čakal na výsledky biopsie z Národného onkologického ústavu. Keď mi lekárka oznámila, že mám rakovinu, vtedy sa mi zrútil celý svet. Bol som vďačný, že sa ma ujali špičkoví odborníci v Národnom onkologickom ústave“.

Okrem nádoru pri konečníku mal pán Anton aj metastázu na pečeni. Bol presvedčený, že mu pomôže chirurgická liečba. „Vedel som, že som v správnych rukách, v nemocnici, kde sa špecializujú na onkologických pacientov. Keď som sem prišiel prvýkrát, neveril som vlastným očiam, koľko je tu chorých ľudí, aj mladých“, vracia sa vo svojich spomienkach na začiatok roka.

Zmeniť pôžitok za iný

Pán Anton musel zmeniť stravovacie návyky a snaží sa to striktno dodržiavať. Navyše k jeho onkologickej diagnóze sa pridali aj problémy so srdcom. „Ja som bol pivár, teraz mi to však nič nehovorí. Milujem rezne a tých som sa tiež musel vzdať. Našťastie môj syn je vegetarián, veľmi ma podporuje. Snažím sa obmedziť fajčenie, o to viac si vychutnávam popíjanie kávičky“.

Podpora nadovšetko

„Spočiatku som sa to bránil povedať svojim deťom, nechcel som ich zatážovať, že som chorý. Potom som bol rád, že sme sa otvorene porozprávali. Rešpektovali, že ľútosť mi

nepomôže. Samozrejme prišli aj slzy, po čase som sa s diagnózou vyrovnal. Rakovinu vnímam ako prekážku, ktorú jednoducho musím prekonať. Som bojovník, tak bojujem. Dcéra s dvojročnou vnučkou, ktorá žije v Taliansku aj so svojou starou mamou, kvôli mne pricestovala na návštevu na Slovensko. Po celý čas pri mne stojí aj moja priateľka. Podpora blízkych ma neskutočne nabíja. Sestričky aj doktori tu v ústave si vedia nájsť čas aj na debatu o iných bežných veciach. Tiež kolegovia v práci mi držia palce. Je to úžasný pocit, že sa môžem vrátiť do práce, že ma tam čakajú“.

Žiť bez obmedzení

„Keď som sa dozvedel, že budem mať dočasný vývod a nevedel som si to predstaviť. Mal som približnú predstavu, že mi to bude z bruška trčať. Sú ľudia, ktorí to majú nastálo. V tej chvíli mi napadlo, že aspoň ušetrim toaletný



papier. Taká milá pani sestrička ma uistila, že s vývodom sa dá fungovať bez problémov. Ukázala, mi ako si mám stómiu ošetriť. Bol som rád, že pri zaškolení bola pri mne aj priateľka. Vývod neznamená koniec sveta. Chcem si ho ešte užiť. Chcem cestovať. Chystám sa do Talianska za rodinou, aj do Anglicka.

Zhovorčivý Anton sa zdôveril, že rád maľuje a vyšíva. Dokonca mesiac čakania medzi prvým druhým chirurgickým zákrokom naplno využil a vyšil vázu s nádhernými ružami. „Treba sa venovať svojim záľubám, koničkom, neupadať na duchu, tešiť sa z vecí, ktoré sme mali radi pred chorobou, aj počas života s diagnózou“, odkazuje svojim spolubojovníkom pán Anton.

Stalo sa v uplynulých týždňoch a mesiacoch...

Prijemným spštením činnosti ILCO klubu v Prešove bol výlet do Vysokých Tatier.

Členovia sa ho zúčastnili 26. júna 2019. Prvou zastávkou výletu bola Tatranská Lomnica, kde navštívili múzeum Tatranského národného parku, múzeum lyží SKI MUSEUM, kde obdivovali staré lyže, sánky, boby ale najviac ich upúťali lyže z roku 1885 dlhé 3,07m. Druhou zastávkou bolo Štrbské pleso, kde ich vyviezla Tatranská električka. Prijemným schladením bolo posedenie pri

chladenom pive a kofele. Nasledovala kratšia túra okolo jazera. Unavení, ale s peknými zážitkami sa večer vrátili späť domov. O niekoľko dní sa stretli vo Finticiach pri Prešove na príjemnom posedení s varením gulášu. Kým sa guláš navaril, niektorí členovia klubu navštívili múzeum v renesančnom kaštieli vo Finticiach.

ILCO klub stomikov Bratislava na výročnej členskej schôdzi v marci 2019 volil a zvolil novú predsedkyňu klubu. Po 20-tich rokoch obetavej

a zodpovednej práce ukončila svoju činnosť v tejto funkcii pani Ing. Eva Benžová. Srdečne jej ďakujeme v mene celého klubu za množstvo dobre odvedenej práce! **Novou predsedkyňou klubu sa stala Ing. Alena Blažejová.** Blahoželáme a želáme veľa úspechov, nápadov a trpezlivosti!

Koncom mája 2019 sa uskutočnil v rámci dlhoročných družobných stykov spoločný výlet ILCO klubov Brno, Svitavy a Bratislava. Centrami výletu bolo juhoslovenské



Členovia ILCO Prešov na výlete v Tatrách



Spoločný výlet členov ILCO Bratislava v Taliansku



Výlet stomikov Bratislavy, Brna a Svitavy

ILCO CLUBBY

Štúrovo a maďarské mestá Vyšegrád a Ostrihom. Kúpanie v termálnej vode, spoznávanie zaujímavých historických lokalít, umeleckých predmetov, vrátane architektonických pamiatok. Počas trojdňových spoločných stretnutí sme zachovali tradíciu utužovania priateľských vzťahov Moravákov a Slovákov.

12. júna sa konala v hoteli Gate One v Bratislave konferencia asociácie dovozcov zdravotníckych pomôcok SK+MED pod názvom „Medicínske technológie v perspektíve slovenského zdravotníctva“.

SK+MED privítalo viac ako 100 účastníkov z rôzneho sektoru zdravotníctva. Medzi účastníkmi boli zástupcovia Ministerstva Zdravotníctva SR, zdravotných poisťovní, vedenie nemocníc z celého Slovenska, zástupcovia patientskych organizácií, lekári a zdravotníckí pracovníci, politickí predstavitelia, novinári ako aj zástupcovia dodávateľov zdravotníckych pomôcok. O to viac nás teší, že aktívnu účasť v štvrtej panelovej diskusii pod názvom „Perspektívy pacienta na Slovensku“ prijala pani Ing. Eva Benžová za **ILCO klub Bratislava** a svojimi diskusnými

príspevkami upozornila na výzvy a úskalia, s ktorými sa pacienti stretávajú počas liečby a dostupnosti zdravotnej starostlivosti na Slovensku.

V júni sa stomici ILCO klub Bratislava zúčastnili pekného rekreačného pobytu pri mori v Taliansku.

V regióne LIGNANO zažili síce horúčavy 40 stupňov, ale osviežením bola morská voda, výlet motorovým člnom na Mušličkov ostrov a večerná plavba loďou, spojená s návštevou rybárskeho mestečka Marano.



Ing. Eva Benžová diskutuje na konferencii SK+MED



Rekondičný pobyt členov ILCO klub Bratislava v Bojniciach



Konferencia SK+MED



Členovia Ilco klubu Trnava počas schôdze

V prvý septembrový týždeň sa stomici a ich rodinní príslušníci z celého Slovenska zúčastnili rekondičného pobytu v Bojniciach. Medzi nimi boli aj stomici z **ILCO klubu Bratislava**. Komplexné služby hotela Regia sa zlepšili, najmä strava a ochota personálu. Pobytu priložilo aj sľučné počasie. Prechádzky a výlety do okolia boli príjemným relaxom účastníkov. Doplnené o kúpanie v bazénoch kúpeľov naplnilo priaznivo program RP pre stomikov. Organizačne i osobne sa o celú skupinu vzorne starala hospodárka SLOVILCO - pani Tonka Kopčanová.

Koncom septembra sa väčší počet členov ILCO klubu Bratislava zúčastnil kultúrnej akcie-divadelného predstavenia v Mestskom divadle DPOH.

So záujmom si pozreli tragikomédiu J.P. Čechova: „Ujo Váňa“. Hra, ktorá prežíva už 3 storočia v terajšom kvalitnom hereckom obsadení ich potešila.

Dňa 1.10, 8.10 a 10.10. sa na mimoriadnych schôdzkach stretli členovia klubov ILCO Bratislava, ILCO Trenčín a ILCO Trnava.

Orem bežného programu schôdzí, prebehla prezentácia najnovších stomických pomôcok – vreciek **SenSura Mio Convex Flip** firmy Coloplast. Tieto zbrusu nové a revolučné pomôcky určené pre užívateľov so stómiami na vypuklých miestach kože alebo v mieste hernie, sú už k dispozícii na predpis. Odbornú prezentáciu nových pomôcok predniesla pani Mgr. Michaela Borguľová Wolfová, ktorá podrobne vysvetlila, pre koho sú nové vrecká určené, ako ich správne aplikovať a zodpovedala na mnohé zvedavé otázky prítomných. Členovia klubov s veľkým záujmom sledovali prezentáciu, pomôcky si so záujmom popozerali, vyskúšali aplikáciu a mnohí zažiadali o bezplatné vzorky na vyskúšanie. Pri diskusii nechýbalo obligátne občerstvenie, či obed a samozrejme dobrá káva.

15. októbra sa zišli členovia troch ILCO klubov: Galanta, Levice a Nové Zámky práve v priestoroch ILCO klubu v Nových Zámkoch,

aby sa spoločne nielen stretli, porozprávali, ale aj vypočuli si odbornú prednášku pani Mgr. Alžbety Klučárovej z firmy Coloplast ohľadom nových stomických pomôcok **SenSura Mio Convex Flip**. Atmosféra tohto „trojstretnutia“ bola výborná! Vedenie klubu tiež zagratalovalo jubilantom, ktorí dostali od klubu milé darčeky. Členky domáceho klubu nachystali pre prítomných výborné koláčiky, chlebičky a zákusky, pánska časť klubu priniesla víno z domácich vinární, takže bolo čo ochutnávať...

Veľká vďaka patrí dvom kľúčovým organizátorkám: predsedníčke klubu pani Alžbete Pinčekovej a pani Júlii Diósovej.

Spracovali:
Alžbeta Jenčová, Ing. Peter Malík,
Ing. Adriana Šatková



Členovia klubu pozorne počúvajú prezentáciu novej pomôcky Mio Convex Flip



Michaela Borguľová Wolfová prezentuje novú pomôcku Mio Convex Flip



Predsedníčka, pani Alžbeta Pinčeková si zapisuje poznámky



Členovia ILCO klubov Galanta, Levice a Nové Zámky so záujmom počúvajú prezentáciu nových stomických pomôcok Mio Convex Flip

Umelecké osobnosti

Magda Husáková-Lokvencová

V septembri tohto roku uplynulo 103 rokov od jej narodenia a v januári 53 rokov od doby, kedy nás opustila. Skoro, ešte pred nedožitou päťdesiatkou, na vrchole umeleckej tvorby. Významná osobnosť slovenského divadelníctva. Vynikajúca režisérka, ale aj herečka pani Magda Husáková-Lokvencová. Čas je síce neúprosná veličina-nezastavíš ho, ale trvalá spomienka na túto mimoriadnu umeleckú osobnosť v nás zostáva.

V nestarnúcom šlágru sa spieva: „Život je len náhoda....“. Už v škôlke som sa stretol s Jankom Husákom - mladším synom budúceho prezidenta Československa JUDr. Gustáva Husáka a jeho prvej manželky Magdy Husákovovej-Lokvencovej. Zo spolužiakov sme dorastali v dobrých kamarátov, napriek našim rozdielnym povahám. Vyrozpávali sme si dôverné rodinné problémy. On o otcovi, ktorý trpel vo väzniciach v Leopoldove a na Pankráci po vykonštruovanom politickom procese. Tam ho mohli občas s mamou a bratom navštevovať. Ja o tatkoví, ktorého bezdôvodne a cynicky vypočúvala a prenasledovala Štátna bezpečnosť. Bolo to bolestné obdobie päťdesiatych rokov 20. storočia.

Na rodičovských združeniach Základnej školy sa spoznali a zblížili naše mamy. A padli si do oka. Často sa stretávali v kaviarni Olympia v budove divadla Nová scéna v Bratislave. Pri kávičke si tu hrkútali najmä o nás, svojich deťoch. Pani Husáková sa dostávala k neverejným informáciám o vývoji politického a hospodárskeho života krajiny v komunistickom režime. Môj tatko sa nemohol dočkať príchodu mamy z takýchto stretnutí. Často som ho vídaval s uchom priloženým k staručkému, ale spoľahlivému rádiu BlauPunkt. Po takýchto troch seansoch našich mám sa však dozvedal o mnoho viac a rýchlejšie než so zakázaného počúvania rozhlasu Slobodná Európa.

Magda Husáková-Lokvencová od začiatku pracovala v divadle Nová scéna. Najprv bola herečkou,

neskôr asistentkou réžie a postupne sa vlastnou ctížiadosťou a usilovnosťou vypracovala až k vysnívanému postu samostatnej divadelnej režisérky.

Po hrôzach fašizmu a skončení 2. svetovej vojny prišli onedlho nové hrôzy-socialistický kult osobnosti a ťažké päťdesiate roky 20. storočia. Vplyv sovietskeho Ruska a stalinizmu sa kruto dotkol aj vývoja vo vtedajšom Československu. Pre pani Husákovú a jej rodinu nastali ťažké časy. Jej manžel bol uväznený v roku 1951 a o rok neskôr odsúdený na doživotie. Po prehodnotení procesu rozsudok upravili na 25 rokov ťažkého žalára. Pri návštevách v ich byte, na ulici Obrancov Mieru, dnešnej Štefánikovej, som vídaval na stene obraz, kde prezident Klement Gottwald drží na rukách oboch Husákových chlapcov. „Priateľ“ Gustáva Husáka sa už iba prizeral, keď ho súdili a odsúdili. Aj taká bola v tom čase politická klíma. Vtedajšia politická moc chcela s pani Husákovou nadviazať spoluprácu proti manželovi, čo rázne odmietla. Počas jeho väznenia požadovali od nej rozvod, čomu sa vzoprela. Až v roku 1960, keď bol Gustáv Husák prepustený z väzenia a plne rehabilitovaný, došlo k rozvodu manželstva, ale z iných dôvodov. V roku 1952 nasledoval jej samozrejmy vyhadzov z Novej scény. Práve vtedy sa dočkala pomocnej ruky od skutočných priateľov. Utiahla sa do Slovenského Národného múzea. Poctivou prácou tu položila základy divadelného archívu. Dva roky úspešne pôsobila vo Východoslovenskom národnom divadle v Košiciach. Ale v roku 1956 svetlo na lepšie časy a pani Magda sa vrátila



Posledné miesto odpočinku Magdy Lokvencovej-Husákovovej

opäť sa na pôdu Novej scény ako interná režisérka.

Poctivou profesijnou prácou a vlastnými schopnosťami sa ako prvá dáma-prvá žena dostala medzi špičku režisérov slovenského divadelníctva. V tom čase to bolo ojedinelé, výnimočné.

Vôbec nie náhodou vyšlo v roku 2012

knížné dielo „Prvá“, ktoré bolo aj sfilmované do dokumentárneho cyklu. O jej živote, plnom dramatickosti a zvrátov. Za prínos v odbore televízna inscenácia jej bola udelená In Memoriam cena Trilobit.

Pani Magda bola žiačkou Jána Jamnického a snažila sa o tvorbu aktuálneho divadla: komorné psychologické hry, intelektuálne drámy, štylizované komédie. Svoju umeleckú dráhu začínala vo filme. Jej prvotinou bol známy slovenský film „Vlčie diery“. Tu sa objavuje v úlohe dievčiny Anny Hucovej, obklopená plejádou skvelých vtedajších slovenských hercov – Ladislavom Chudíkom, Mikulášom Hubom, Viliamom Záborským či Františkom Dibarborom. V tejto vojnovéj dráme vynikla jej prirodzená ženská krásna a pôvab.

Nesporne bola dobrou herečkou, ale na svojej umeleckej dráhe chcela dosiahnuť podstatne viac. Jej reálne ambície boli divadelno-režisárske. Vlastné, výnimočné režisárske schopnosti uplatnila predovšetkým na doskách bratislavskej Novej scény a to najmä v týchto divadelných hrách: Reštavrácia, Lúpežník, Denník Anny Frankovej, Pygmalion, Kúpeľ.

Poslednou jej vynikajúcou réžiou bolo dielo J.P. Sartra „Diabol a Pán Boh“. Práve tu sa v hlavnej postave blýsol herec Ctibor Filčík. V čase, keď sa pani Magda pretákala životom sama s deťmi, objavil sa v jej súkromnom živote.

Ako školáka ma pani Magda pozývala na generálky a premiéry viacerých divadelných hier. Spomínam si rád na zaujímavú rozprávku Radúz a Mahuliena, či na Snehovú kráľovnú.... Vždy som sedel s jej synom v čestnej lóži.

Pri svojom pracovnom vyťažení nikdy nevynechala rodičovské združenia. Vždy bola vzhľadom a starostlivou matkou. Vychovávať obe deti jej nezištne pomáhala teta Hela z Dúbravky. Osobne som u nich doma spoznal vynikajúceho herca Ctibora Filčíka. Spomínam si, ako nám jeho typickým basovým hlasom hovorieval: „Tak čo, chlapi, ako ide učenie? A učiteľia vás poslúchajú?“ Ako štvrtáci základnej školy sme išli do školy v prírode, do krásneho



Pani Lokvencová- Husáková so synom Jankom

prostredia Trlenskej doliny stredného Slovenska. Ale smola, po týždni prepukla epidémia. Kamarát Janko dostal mumps, ja hnisavú angínu. Pani Husáková prišla pre syna autom, aby ho vzala domov. Operatívne sa rozhodla po dohode s učiteľkou vziať domov aj mňa. Večer ma priviezla mojim rodičom. Boli prekvapení, ale veľmi vďační.

Pred maturitou mi náhle zomrel otec. Na moju výchovu zostala mama sama. Rodičia - úradníci a bezpartajní. Z hľadiska vtedajších pomerov značná nevýhoda pre vysokoškolské štúdium. Napriek dobrému prospechu som mal problémy. Vtedy poprosila moja mama o pomoc pani Husákovú. A pani Magda okamžite riešila a vyriešila problém k našej spokojnosti. Neznášala totiž krivdu a nespravodlivosť, ktorú počas života často znášala so svojimi deťmi sama.

Aj tieto moje príbehy svedčia o jej ochotnej, humánnej, obetavej povahe. Pomáhala všade tam, kde mohla a vedela.

V januári 1966 však pani Magda náhle zomrela. Pomerne mladá, mala toho ešte veľa pred sebou. Vtedy sme s mojou mamou veľmi zosmutneli. Už som jej nemohol povedať tak familiárne: „Teta Magda, ďakujem...“

Pri návšteve bratislavského cintorína v Slávičom údolí sa vždy pristavím pri jej náhrobnom kameni a spomínam... Odišla múdra, inteligentná a sociálne citiaca žena. Obetavá matka. Prvá a veľmi úspešná divadelná režisérka na Slovensku. Do histórie sa zapísala nezmatateľne ako významná osobnosť slovenského divadelníctva. Takú som ju poznal a taká aj po polstoročí zostala v mojej pamäti.

Dovoľte mi na záver odcitovať jej vlastné slová. Sú znakom jej múdrosti, inteligencie a nevšednej profesijnej nadanosti: „**Nedívajte sa nikdy nazad, len vpred... Nevidíte tam niekde vpredu aj mňa? Len sa dobre dívajte, musím tam niekde byť a veľmi šťastná.**“

Ing. Peter Malík

SenSura® Mio Convex Flip

Je v okolí vašej stómie vypuklina? Máte herniu?

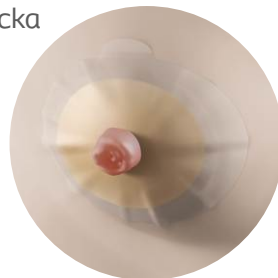
Nové
riešenie
konkávna
pomôčka

Ak sa vám lepiaci materiál na súčasnej pomôčke po obvodu vlní (ako na obrázku), vyskúšajte pomôčku SenSura Mio Convex Flip. Je to nová pomôčka špeciálne navrhnutá pre stómie s herniou.

Odteraz SenSura Mio
pre každý typ stómie.



Staré riešenie,
plochá pomôčka



SenSura® Mio Convex Flip

Chcete novú pomôčku vyskúšať?

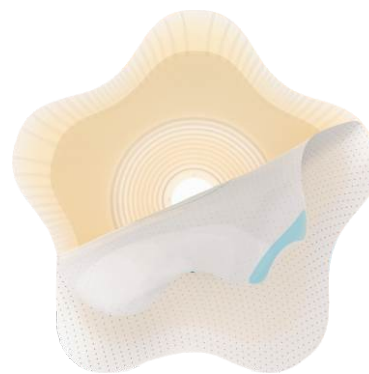
Zavolajte nám na bezplatnú linku **0800 159 159**

a pošleme vám vzorky zdarma.

(alebo vyplňte návratku)

Coloplast
Kontakt

0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA



Vypíšte, vystrihnite a pošlite na adresu: **Coloplast A/S, Polus Tower II, Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava.**

Používam pomôcky:

1-dielne 2 dielne uzavreté výpustné

Veľkosť (priemer) mojej stómie je cm

Dátum:

Podpis:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefónne číslo:

 **Coloplast**