

Helios

Jar
2020

Časopis nielen
pre ľudí so stómiou

Rozhovor

s Ing. Alenou Blažejovou
V živote sa mi otvorili
úplne nové perspektívy

Opakovaný eRecept

Uľahčenie predpisovania
pomôcok

Nové pomôcky

Mio Convex Flip – nová
konkávna pomôcka
Brava Protective Seal –
tvarovateľný tesniaci
krúžok

Anketa

Ako sme prežili čas
v karanténe

HLAVNÉ TÉMY

**Ako
si zabezpečiť
pomôcky
z pohodlia
a bezpečia domova**



Coloplast



Milí priatelia, čitatelia časopisu Helios,

v jednej sekvencii známeho československého filmu sa hovorí: „Nakoľko je dobrých správ čím ďalej tým menej, treba aj tým horším dávať úsmevné heslá!“ Je začiatok apríla, som zavretý doma v karanténe a skutočne mám pocit, že dobré správy úplne zmizli. Všetko je zlé a všade iba negatívne informácie, samé rúška, rukavice a ... koronavírus. Preto sme sa spýtali niektorých z vás, ľudí so stómiou, ako zvládáte a prežívate život zavretí doma v karanténe. Sme radi, že mnohí z vás berú život s nadhľadom, až s humorom. Aj pre nás je takýto pozitívny prístup k životu skutočne inšpiráciou, aby sme mysleli viac pozitívne napriek okolnostiam, v ktorých žijeme. Viac sa dočítate na stránkach časopisu v ankete. Na druhej strane si uvedomujeme, že do rizikovej skupiny ľudí ohrozených vírusmi môžu patriť aj „naši“ stomici, často ľudia starší a ľudia s ďalšími ochoreniami. Počas karantény nám volalo na zákaznícku linku Coloplast Kontakt veľa stomikov, že majú problém dostať sa k pomôckam, nevedia sa dovolať predpisujúcemu lekárovi, boja sa ísť k lekárovi alebo do lekárne osobne. Na jednej strane „zostaňte doma!“, na druhej strane „ako si vybaviť?“ predpis pomôcok a ich doručenie. V aktuálnom vydaní časopisu nájdete rady, ako si zabezpečiť stomické pomôcky bez toho, aby ste museli navštíviť predpisujúceho lekára, lekára alebo výdajňu pomôcok. Tieto

rady sa vám určite hodia nielen v čase pandémie COVID-19, ale aj v časoch chrípky. Ako sme prežili karanténu my v Coloplaste? Naša zákaznícka linka fungovala „na plné obrátky“, aj keď vy, užívatelia stomických pomôcok, ste si ani nevšimli, že naše kolegyně, Ria a Lucia, zodpovedali vaše telefonické požiadavky z domu v rámci „home office“. Často to nebolo v úplne ideálnych podmienkach, boli vo svojich rodinách možno s krikom detí v pozadí, za čo aj im patrí poďakovanie. Úsilie všetkých našich kolegov bolo zostať k vám, užívateľom našich pomôcok, čo najbližšie. 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 lekárňach. Aj my sme sa vyhýbali kontaktu so zdravotníkmi a ich prípadné dotazy sme riešili telefonicky alebo poštou, ak bolo potrebné niečo poslať. Na globálnej úrovni sa Coloplast snaží zabezpečiť výrobu a distribúciu pomôcok tak, aby ste ich mali vy, ich užívatelia, k dispozícii v celej šírke sortimentu. Spoločnosť Coloplast je inovatívnou spoločnosťou a nechceme, aby súčasná situácia zabránila uvádzať najnovšie stomické pomôcky. Sme radi, že aj na Slovensku majú naši stomici prístup k novinkám v sortimente stomických

pomôcok. V tomto čísle sa dočítate o prieskume a skúsenostiach sestier a stomikov s novinkou, prvou stomickou pomôckou pre vypuklé okolie stómie s názvom SenSura® Mio Convex Flip. Ďalšia novinka je z oblasti ochranných prostriedkov – Brava tesniaci a tvarovateľný krúžok. Nezabúdame ani na našich urostomikov, ktorí si okrem novinky, 2-dienych vreciek SenSura Mio Click 60mm, nájdú aj články o používaní urostomických pomôcok. 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 starším ľuďom. V jednej piesni sa spieva: „Jaký si to uděláš, takový to máš“. A to je práve ono. Verím, že sviežosť jari a vône mesiaca máj nám všetkým prinesú novú chuť do života, elán a záujem jeden o druhého. Nech aj toto vydanie Heliosu* vo vynovenom dizajne spestrí vaše jarné dni! S úctou a prianím zdravia pre vás a vaše rodiny v rámci vašich životných okolností

PETER LAUDON

manažér pre vzťahy s užívateľmi,
skpla@coloplast.com

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



0800 159 159



www.coloplast.sk



zakaznicky servis@coloplast.com

Obsah



- 4 12. máj Medzinárodný deň sestier
- 5 Z vašej pošty...
- 6 V živote sa mi otvorili úplne nové pespektívy
- 10 Stomická poradňa v Zlatých Moravciach
- 12 Spýtali sme sa...
- 14 Používate vhodnú stomickú pomôcku?
- 16 Nový tesniaci krúžok
- 18 Coloplast Professional
- 19 Ako sa dostať k pomôckam
- 20 Opakovaný eRecept
- 22 Čistiace prostriedky
- 23 Urostomické vrecká
- 24 Nová konkávna pomôcka
- 27 Stalo sa v uplynulých mesiacoch
- 28 Praví či nepraví Bratislavčania
- 30 Z Hrebienka na Sliezsky dom

Titulná strana: Ing. Alena Blažejová,
predsedkyňa ILCO Bratislava,
foto archív A.B.



Helios

časopis nielen pre ľudí so stómiou
Jar 2020

Vychádza za odbornej podpory:
Prof. MUDr. Juraj Pechan, CSC.
Redakčná rada: Mgr. Lucia Očabová,
Mgr. Mária Žiaková, Ing. Peter Laudon,
Mgr. Peter Chmeko, Ing. Adtiana Šatková,
skupina stomických sestier Coloplast Ostomy
Forum

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

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

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

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

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



Coloplast
 Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

12. máj

Medzinárodný

deň sestier

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vyhlásila rok 2020 za Rok všetkých sestier a pôrodných asistentiek.

Prečo 12. máj?

Dňa 12. 5. 1820 sa narodila Florence Nightingalová, ktorá je zakladateľkou ošetrovateľstva. Vo vojne kontrolovala v noci vojakov, chodila s petrolejovou lampou, preto dostala prezývku „Dáma s lampou“. Tento rok si pripomíname 200-té výročie narodenia Florence Nightingalovej, prvej sestry, preto Svetová zdravotnícka organizácia /WHO/ venovala celý rok povolaniu zdravotnej sestry.




Sestry sú neoddeliteľnou súčasťou ošetrovateľskej starostlivosti a zdravotníckych tímov. Momentálne sú práve sestry „v prvej línii“ boja proti celosvetovej pandémie Covid-19, denne nasadzujú svoje zdravie a prípadné odlúčenie od svojich rodín na obdobie karantény. Každý deň prejavujú odvahu, statočnosť a lásku k pacientom. S pacientmi sú niekoľko hodín denne v osobnom kontakte. To všetko často bez potrebných ochranných pomôcok, bez adekvátneho ocenenia a ohodnotenia ich práce.

Dovoľte, aby sme sa aj v mene našich čitateľov, pacientov, o ktorých sa starajú, poďakovali všetkým sestrám za ich profesionálnu starostlivosť, láskavé srdce a ľudský prístup počas vykonávania ich práce. K vášmu sviatku vám, milé sestry, prajeme pevné zdravie, veľa spokojných pacientov a hlavne nech vám dlho vydrží váš elán a zanietenie pre vašu prácu.

Tím Coloplast

Z vašej pošty...




K MOJIM NARODENINĀM. 
ŪPRIMNE VĀM DĀKUJEM
A PRAJDEM VĀM, MILĒ PANIE LUCIA, MĀRIA,
PĀN MĀRIĀN,
I NAŮVĚŘĚ DOBRĚ ZDRAVIE, DOBRĚ ZMYSLY,
DOBRÝCH LŮDĚ OKOLO SEBĀ ...
A. POLŔNYIOVĀ
LUX-KOŠICE
-NIKTŔ OKREM NĀS SAMÝCH- VU
NĀS NEMŔŽE UROBIT ŠTĀŠTĪNĪMI.
LEN S NĪKTŔRÝMI LŮDĪMI SI DOVOLĪME
CĪTĪT ŠĀ ŠĪŠTĪNE DŠIE - ...
INEZNĀMÝ HUTŔR



“ Ďakujem veľmi pekne ešte raz za produkty a služby, ktoré ponúkate. A hlavne ďakujem za takých ľudí ako ste Vy, pretože sa úžasne snažíte pomôcť ľuďom a uľahčiť im trápenie, ktoré majú. Tým, ako si ich vypočujete, hľadáte rôzne alternatívy a možnosti ako pomôcť a radíte ľuďom, pretože pri takej práci treba individuálny prístup je úžasné a za všetkých spokojných ľudí Vám nesmierne ďakujeme. S pozdravom a pokorou

Janka R. ”




KŔŠICE
@. 10. 2019
PRĪJEMNÝ DEŇ,
MILĒ PANIE LUCIA, MĀRIA,
PĀN MĀRIĀN!
ŪDĀJNE VOLĀKEDY MĀLI
SLOVĀ MAGICKŔ MOC. TŔTO SVOJU
SILU VŠĀK ZĀCHOVĀLI DO DNEŠNÝCH
DNĪ, HOCI ŠI TO ČĀSTŔ NEUVEDŔMUJEME,
STOPY RĀDOSTI, POVZBUDENĪ, ALE ĀO ŠHŮTRU
PO NĪCH NEZMĀ ZĀTELĒNE ŔSTĀVĀJŮ.
TĀKŮ STOPU RĀDOSTI, POVZBUDĒ-
NĪ VŮ MNE NECHĀJĀ VĀŠĀ POZOR-
NOST - KU MNE NEZMĀ MEO-



Dobrý deň,
“ chcela by som vás oboznámiť so skúsenosťami vašich kolostomických pomôcok. Vaše pomôcky sú veľmi kvalitné, môžem povedať, že lepšie ako z inej firmy. Pekný deň prajem,

F. Š.,
Banská Bystrica ”

V živote sa mi otvorili úplne nové perspektívy

Rozhovor s Ing. Alenou Blažejovou, predsedníčkou ILCO klub Bratislava

Bratislavský ILCO klub je najstarším ILCO klubom na Slovensku. Pred dvomi rokmi oslávil 30. výročie svojho vzniku. Vtedy ho ešte viedla pani Ing. Eva Benžová. Avšak v roku 2019 došlo ku generačnej výmene a pomyselné predsednícke žezlo prevzala od pani Benžovej pani Ing. Alena Blažejová. Pani Alenka je veľmi príjemná dáma, stále sa usmieva, srší optimizmom a energiou, ktorá akosi prirodzene prechádza aj na druhých ľudí. Je to veľmi aktívna žena, cestovateľka, cyklistka, aktivistka a to, že je zároveň aj stomička, je len akýsi detail. Jej životný prístup je veľmi inšpirujúci a motivujúci nielen pre stomikov, ale pre všetkých ľudí. Preto sme sa rozhodli, že Vám ju bližšie predstavíme.

Text: Adriana Šatková

Photo: súkromný archív Aleny Blažejovej

Pani Alenka, môžete nám hneď na úvod povedať svoj „stomický“ príbeh?

Iste. Začal sa pred šiestimi rokmi na konci leta. Krátko predtým, keď som o mojej chorobe ešte nič netušila, som oslávila 60 rokov. Tešila som sa zo života, mala som veľkú narodeninovú oslavu na chate na Morave, kde som pozvala celú rodinu. Bolo nás tuším 28. Strávili sme spolu fantastický, nezabudnuteľný víkend. Dva týždne po oslave však do môjho života vstúpila rakovina. V jeden deň som po použití toalety zistila, že niečo nie je v poriadku. V toalete som totiž zbadala väčšiu krvnú zrazeninu. Okamžite som si spomenula na svojho brata, ktorý zomrel už dávnejšie, ako 48-ročný, kvôli rakovine hrubého čreva. Mal príznaky, ale návštevu lekára vtedy odkladal, a keď sa jedného dňa konečne rozhodol, tak už bolo neskoro. Tak mi táto možnosť hneď napadla. Neváhala som ani deň a zavolať som svojej obvodnej lekáre.

Hneď ste teda absolvovali sériu vyšetrení?

Až také jednoduché to zase nebolo. Mala som síce odporúčanie od svojej obvodnej

lekárky, ale keď som sa chcela telefonicky objednať na vyšetrenie ku gastroenterológovi, sestrička mi dala termín až o niekoľko mesiacov. Priznám sa, že som sa vtedy v telefóne rozplakala. Sestričke som vysvetlila, akú mám rodinnú anamnézu, a tá sa teda nakoniec nado mnou zľutovala, a našla pre mňa termín hneď na druhý deň, ktorý niekto predom mnou zrušil. A tak som postupne absolvovala gastrokopiu, rektoskopiu, kolonoskopiu, krvné testy...

...a zistili vám nádor...

... na konečníku, áno. Úprimne sa priznám, že dva týždne som z toho bola úplne mimo, úplne zničená. Hlavou mi prebleslo: „Ved' môžem aj zomrieť!“ Keď som absolvovala jedno z mnohých vyšetrení v NOÚ (Národný Onkologický Ústav v Bratislave, pozn. red.) zastavila som sa tam aj v stánku Europacolon, kde som stretla pani Aničku Pelikánovú (členka ILCO klub Bratislava, pozn. red.) a vyrozprávala som sa jej. To ona mi vliala do mojej ubolenej duše optimizmus. Povedala mi, aby som sa začala sústrediť

na liečbu, aby som počúvala lekárov a riadila sa ich pokynmi. Vtedy sa mi to v hlave otočilo. Začala som k mojej diagnóze pristupovať racionálne. Najprv som absolvovala tabletkovú chemoterapiu. Prekvapivo som ju veľmi dobre znášala. Potom nasledovalo 28 ožarovaní. Popritom všetkom som bola schopná chodiť aj do práce. To trvalo tri mesiace. Nádor sa významne stiahol a mňa ešte čakala operácia.

Zdá sa, že ste toto kritické obdobie nakoniec zvládali veľmi dobre...

Áno, ale len do operácie. Dozvedela som sa, že môj nádor na rekte je príliš nízko, a že mi hrozí stómia. Povedala som si: „Ja predsa nemôžem mať stómiu!“

Vy ste netušili, že po operácii by ste mohli mať vyvedenú stómiu?

Počas obdobia chemoterapie a ožarovania nie. Verila som tomu, že práve chemoterapia a ožarovanie zabráni tomu, aby som ju mala. Tak mi to povedali. Takže som nejakej stómii nevenovala väčšiu pozornosť. Ale po operácii sa to





S kamarátkami na potulkách na bicykloch

všetko zmenilo. Cítila som sa veľmi zle. Všetko ma bolelo, cítila som, že črevá mi fungujú inak ako predtým. Prišiel za mnou môj operatér, Doc. MUDr. Daniel Pindák, PhD., ktorý mi situáciu vysvetlil a uistil ma, že všetko prekonám, a že aj život so stómiou zvládnem, pretože to predsa zvládajú tisíce ľudí.

Aká bola vaša rekonvalescencia?

Viete, do operácie som sa vždy starala ja o druhých. O deti, o svojich rodičov, o neter. Zrazu som bola ja tá, ktorá potrebovala pomoc. Musím ale povedať, že som mala doma fantastické zázemie, starostlivosť a podporu od manžela aj od detí. Môj manžel sa o mňa veľmi obetavo staral a prekonal so mnou najťažšie obdobie v mojom živote. 6 týždňov som mala strašné bolesti! A potom jedného dňa som sa zobudila a zistila som, že ma už nič nebolí. Bol to fantastický pocit!

Čo bolo potom?

Napadlo mi, že ukončím práceneschopnosť a vrátim sa do práce. Išla som za svojou lekárkou a povedala jej o svojich plánoch. Tá sa na mňa nahnevane pozrela a povedala mi: „V žiadnom prípade!“ Vysvetlila mi, že mám vážnu diagnózu a nabádala ma, aby som sa venovala najmä sebe a svojmu zdraviu. Deti ma tiež prehovárali, aby som sa do práce už nevracala. A pravdupovediac, potom som aj sama uznala, že práca pre moje zdravie nie je to najlepšie. Uvedomila som si, že v práci som zažívala veľa stresu, pracovala často nadčas, a tak som dospela k názoru, že už stačilo. Rozhodla som sa odísť do dôchodku.

Ako Vám stómia zmenila život?

Iste, na začiatku to nebolo jednoduché. Ale iná cesta, v mojom prípade, prost

nebola, a preto som to prijala. Musím povedať, že sa mi v mojom živote otvorili úplne nové perspektívy. Po operácii som absolvovala liečenie v Bardejove, kde som stretla, dnes už svoju dobrú kamarátku, Martu. Bola v kúpeľoch na liečení, tak ako ja, po prekonaní onkologického ochorenia. Toto stretnutie bolo pre mňa osudové, pretože to ona ma priviedla k cyklistike. No a vďaka Aničke Pelikánovej som sa stala členkou Ligy proti rakovine, stala som sa členkou Europacolón, začala som pravidelne cvičiť a chodiť na hodiny angličtiny.

A čo ILCO klub, kedy ste sa rozhodli prísť a pracovať pre klub?

Aj to je zásluha Aničky Pelikánovej. Pozývala ma do klubu už dlhší čas. Najprv som to odkladala, ale jedného dňa som sa predsa odhodlala a šla.

Musím však úprimne priznať, a dúfam, že mi to naši členovia odpustia, že hneď na prvýkrát ma to v klube až tak neoslovilo. Váhala som. Ale potom som si povedala, že aj ja chcem byť tá, ktorá pomôže iným.

ILCO kluby akoby v súčasnosti prechádzali krízou. Veľa nových členov nepribúda, len sporadicky príde do klubu nový člen, väčšinou starší ročník...

Áno, je to tak. Musíme to povedať na rovinu, členovia ILCO klubov sú väčšinou seniory. Mladších ľudí u nás, až na pár výnimiek, nenájdete a nových členov máme tiež len poskromne. Mladší ľudia akosi nevidia dôvod stať sa členmi ILCO klubu. Pravdepodobne si myslia, že je to uzavreté spoločenstvo starších ľudí, ktorí radi schôdzujú, a tým si kompenzujú deficit sociálneho kontaktu. Je mi jasné, že

Kampaň **Nie rakovine** spoločne s Annou Pelikánovou (prvá zľava) a Evou Benžovou (prvá sprava)



mladší stomici majú iné záujmy, chodia väčšinou do práce a iste majú aj svoje povinnosti. Asi nemajú chuť počúvať reči dôchodcov. Napriek tomu si myslím, že by bolo dobré, keby sa každý stomik aspoň zaregistroval vo svojom spádovom klube. Ak nemá chuť tráviť čas na schôdzach či výletoch so seniormi, je to v poriadku a ja tomu rozumiem. Ale každý človek, ktorý má stómiu, by si mal uvedomiť, že klub, to nie je len skupinka ľudí, ktorá sa párkrát za rok stretne na schôdzi, podebatuje, postážuje sa na choroby a ide domov. ILCO kluby sú tu preto, aby obhajovali potreby a záujmy stomikov. Nie je totiž samozrejmosťou, že každý stomik na Slovensku má nárok na stomické pomôcky v plnej úhrade od poisťovne a v takom množstve, ako je to dnes. A mohla by som spomenúť ďalšie kompenzácie, ktoré sa nám podarilo v priebehu rokov presadiť v sociálnej alebo zdravotnej oblasti. A to len vďaka tomu, že sme organizovaní, že máme členskú základňu a kompetentné vedenie. Naše záujmy a práva musí stále niekto hájiť a reprezentovať. Ak by sme všetci boli ľahostajní, bohvie, ako by to s nami bolo. Každý človek so stómiou by si mal uvedomiť, že čím nás bude zaregistrovaných v kluboch viac, tým silnejší budeme mať hlas.

Pani Alenka, skúste však teraz povedať niečo o vašich záujmoch. Viem, že ste veľká cestovateľka a precestovali ste už množstvo zaujímavých krajín, napr. Čínu, Mongolsko, Austráliu, Ameriku alebo dokonca aj Severnú Kóreu. Kde ste boli naposledy?

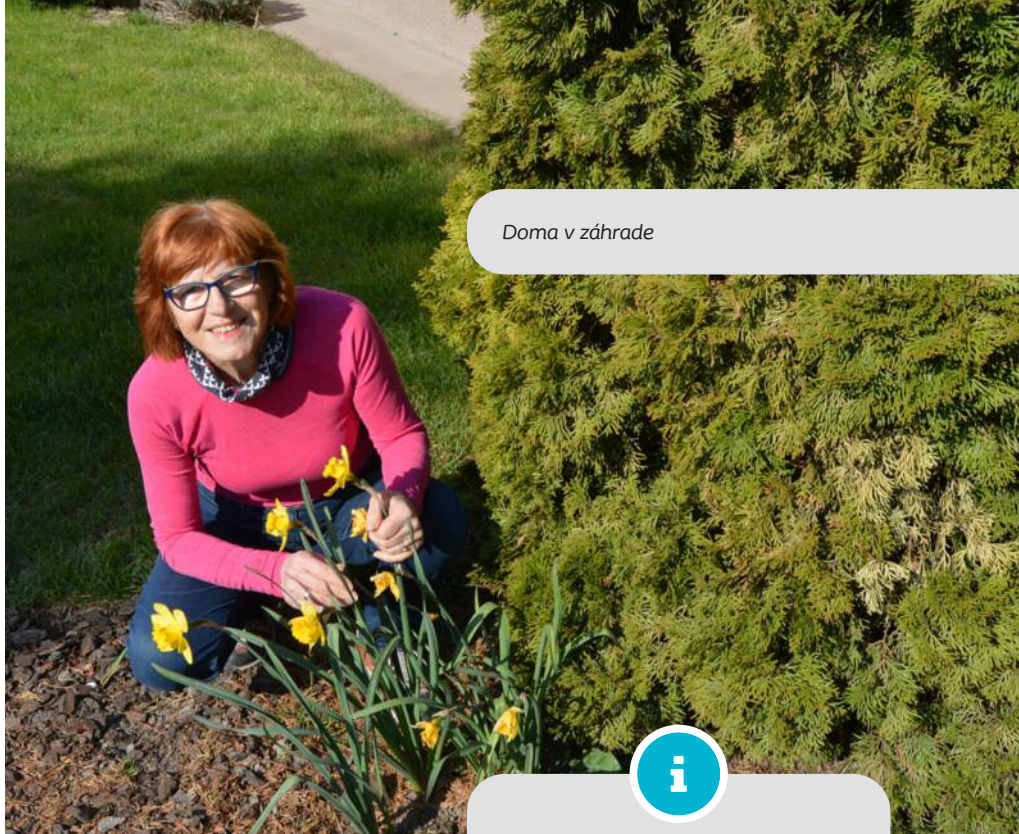
V novembri minulého roka som bola spoločne s mojím manželom na poznávacej ceste vo Vietname a Kambodži. Rada spoznávam nové kultúry a musím povedať, že pred pasívnym odpočinkom pri mori uprednostňujem aktívnu poznávaciu turistiku.

Čo vás na Vietname zaujalo?

Vietnam je veľmi dynamicky sa rozvíjajúca krajina. Rušné mestá sú plné ľudí a taxíkov, tzv. tuk-tukov, s veľmi snaživými a usmievajúcimi sa ľuďmi. Zaujali ma najmä deti. Mnohé už vedia dobre po anglicky, sú pekné, milé a rady sa zoznamujú s cudzincami. Atmosféra ulice vo Vietname je veľmi osobitá a podmanivá. Vo Vietname som dokonca zažila aj tajfún.

Máte ešte nejaký cestovateľský sen?

Rada by som navštívila európske severské štáty – Nórsko, Island, Švédsko, Dánsko...



Doma v záhrade

i

Ing. Alena Blažejová (67)

vyštudovala Vysokú školu ekonomickú v Bratislave. V pracovnom živote sa venovala finančníctvu, dvadsať rokov pracovala pre spoločnosť TatraLeasing. V roku 2013 jej bolo diagnostikované onkologické ochorenie, v tom istom roku jej bola vyvedená trvalá stómia. Úspešne absolvovala onkologickú liečbu. Stala sa členkou Ligy proti rakovine, združenia Europacolon a aliancie Nie rakovine. V roku 2015 sa stala členkou aj bratislavského ILCO klubu a od roku 2019 je jeho predsedkyňou. Je vydatá, má dvoch dospelých synov a dvoch vnukov, Huga (7) a Bruna (1). Žije v Bratislave.

Okrem toho, že rada cestujete, sa tiež venujete cyklistike.

Áno, to je moja veľká záľuba! Mám skupinu kamarátok, s ktorými chodíme na výlety na bicykli. Zbalíme sa, šľapneme do pedálov a z perspektívy cyklotrás spoznávame rôzne krajiny. Minulý rok v apríli sme sa spoločne vybrali na bicykloch na týždennú poznávaciu cestu po Holandsku. Nemyslíte si, my sa nijako nenaháňame a nechceme zdolať žiadne rýchlostné rekordy. Denne prejdeme tridsať, maximálne sto kilometrov a snažíme sa si to najmä užiť! Keď zbadáme nejaké pekné miesto, zaujímavú stavbu, pamiatku, peknú kaviareň či vinárničku, už aj zosadáme z bicyklov a vychutnávame si kúsko okamihu pri dobrom jedle, vínu alebo kávičke.

Nedá mi, ako žene, neopýtať sa, ako sa dokázate na týždennú cestu zbalit' do dvoch malých cyklotašiek, ktoré máte upevnené na bicykli?

(smiech) To viete, že na začiatku som aj ja s tým mala problém a cyklotašky mi praskali vo švíkoch! Ale dnes si so sebou beriem už len naozaj pár nevyhnutných vecí a všetko je v pohode. Človek vlastne toho veľa nepotrebuje. To máme len akúsi mylnú predstavu, že k prežitiu potrebujeme kopec vecí.

Keď práve necestujete alebo nebicyklujete, čomu sa rada venujete?

Svojim dvom vnukom, Hugovi a Brunovi, a rodine. Rada tiež čítam. Práve som dočítala autobiografickú knihu od Michelle Obamovej. Tiež rada lyžujem, chodím do divadla.

Zdá sa, že vás pri vašich aktivitách stómia nijako neobmedzuje, je to tak?

Nie je to celkom tak, to by som klamala. Najmä keď idem do divadla, musím si dávať vopred pozor, čo zjem. Potom aj tak sedím celé predstavenie tak trochu ako „na ihlách“ (úsmev). Stomici to dobre poznajú. Ale sústredím sa najmä na to, čo mi prináša radosť, a čo ma baví. Stómia v žiadnom prípade neznamená koniec spoločenského života alebo stopku aktivitám, ktoré máte radi! Pamätám si, ako som raz stretla pána, ktorý mi vravel, že jeho manželka má stómiu osemnásť rokov a vraj vôbec kvôli tomu nevychádza z domu, nežije žiaden spoločenský život. Priznám sa, že tomu teda ja vôbec nerozumiem!

Stomická poradňa v Zlatých Moravciach

Dňa 11. novembra 2019 sme s podporou vedenia nemocnice v Zlatých Moravciach zriadili a otvorili novú poradňu pre nehojace sa rany a stomickú poradňu. Nová stomická poradňa funguje v rámci chirurgickej ambulancie. Priestory poradne sa nachádzajú v pavilóne chirurgických disciplín.

V prevádzke je dva dni v týždni a to v pondelok od 12.00 hod. do 15.00 hod. a vo štvrtok od 9.00 hod. do 12.30 hod., v prípade potreby aj dlhšie. Pri zvýšenom počte pacientov sa ordinačné hodiny budú prispôsobovať ich potrebám.

Ambulanciu si nemocnica zabezpečila z veľkej časti vďaka sponzorom. Stomickú poradňu pomohla zariadiť spoločnosť Coloplast A/S.

Pracuje tu personál z chirurgického oddelenia, a to primár a sestra so špecializáciou. Svoje služby poskytujú stomická poradňa hlavne pre stomikov z okresu Zlaté Moravce, ale ak budú

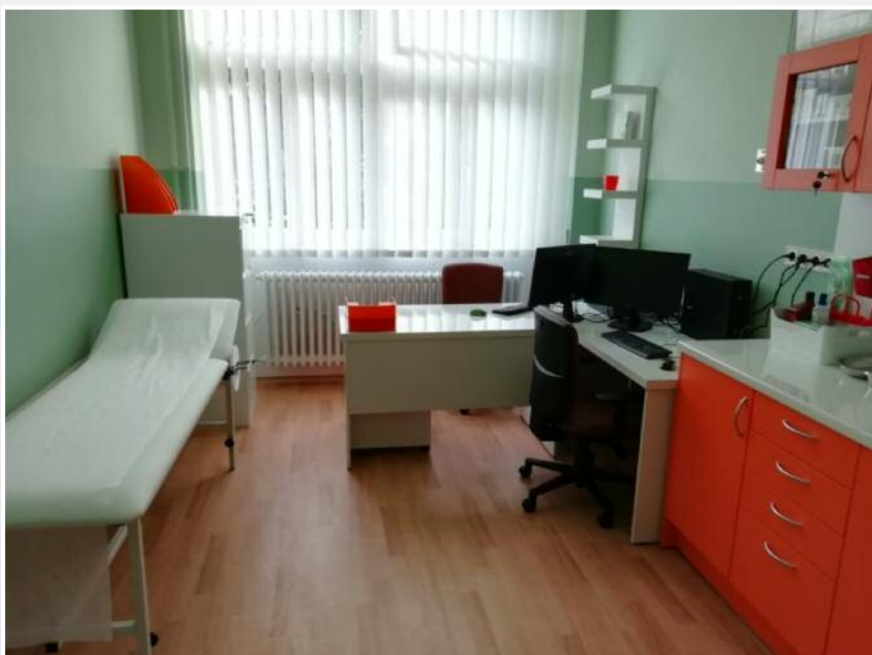
mat' záujem o naše služby aj stomici z iných prilahlých častí Slovenska, budú u nás vždy vítaní. Je dôležité vždy sa vopred ohlásiť na našom kontaktnom telefónnom čísle **037/6905204**.

K rozhodnutiu zriadiť poradňu a rozšíriť tak škálu poskytovanej zdravotnej starostlivosti sa pristúpilo z dôvodu zvýšeného záujmu pacientov o tento druh služby v našom regióne. Našou snahou je byť k pacientovi bližšie a poskytnúť mu tak neoceniteľné rady. Ponúkame podporu a poradenstvo, aby sme uľahčili život pacienta so stómou. Poskytujeme rady v oblasti ošetrovania stómí, predpis pomôcok, informácie, návody a postupy pri ošetrovaní stómí

s dôrazom na komfort pacienta, pretože správny výber stomickej pomôcky podstatne ovplyvňuje následnú kvalitu života pacienta.

Je nesmierne dôležité pýtať sa, klásť otázky, aby sme tak spoločne prešli rôznym pochybnostiam a starostiam. Pokiaľ sa dostanete do ťažkostí, u nás vám vždy odborne poradí vyškolený personál. Naše odporúčanie znie: „V živote sa treba obklopiť vernými priateľmi a rodinou, žiť život naplno a tešiť sa z každodenných maličkostí.“

Vaša stomická sestra
Mgr. Ľubica Zlatňanská
Chirurgické oddelenie NsP Zlaté Moravce
www.nemocnicamoravce.sk





Zníženie
zápachu

Brava[®] lubrikačný deodorant

Trápi vás zápach alebo prilepenie steny vrečka k stómii?
Lepí sa stolica v hornej časti vrečka a blokuje ho?

Deodorant a lubrikant v jednom

Zápach výlučkov alebo ich hromadenie v okolí stómie trápi mnohých stomikov. Lubrikačný deodorant Brava je špeciálne navrhnutý na použitie vo vnútri vrečka. Pomáha neutralizovať zápachy a udržiava vnútro vrečka klzké tak, aby sa výlučky šmýkali a padali na spodok vrečka. Lubrikačný deodorant vstreknite do nového vrečka a steny vrečka pošúchajte o seba tak, aby sa lubrikant rozptýlil vo vrečku.

Kód poisťovne	Názov	balenie	Množstvomý limit
F92276	Brava lubrikačný deodorant	1ks / 240 ml	1 ks / mesačne

Spýtali sme sa...

V čase mimoriadnych opatrení spôsobených šírením vírusu COVID-19, kedy všetci musíme dodržiavať zvláštny režim, sme sa opýtali viacerých stomikov, ako práve oni prežívajú toto komplikované obdobie. Tu sú dve otázky, na ktoré našej redakcii odpovedali:

• **Ako si udržiavate svoju psychickú pohodu v čase koronavírusu a čo by ste odporučili ostatným stomikom?**

• **Ako si zaobstarávate svoje stomické pomôcky v čase koronavírusu?**



Alžbeta Jenčová,
ILCO Prešov:

- Bývam na dedine v dome s veľkým pozemkom, takže na jar mám plno práce doma i v záhrade. Pobyt na čerstvom vzduchu a práce vonku v spoločnosti môjho manžela ma udržiavajú v psychickej pohode. Čo mi veľmi chýba je, že nemôžem vycestovať za dcérami a vnúčatami do Rakúska a Česka. Na nákup chodím s rúškom na tvári a so susedmi komunikujem cez plot z väčšej vzdialenosti ako predtým.
- Tu sa nič nezmenilo. Na základe telefonátu mi lekár predpíše, čo potrebujem a výdajňa mi pošle moje pomôcky kuriérom až domov.



Mgr. Nad'a Kollárová,
ILCO Banská
Bystrica

- Ja, ako každý iný človečik, som doma s manželom, s ktorým sa prekárame pri varení i iných domácich prácach. Robíme spanilé jazdy na záhradu. Som v spojení s vnúčatami - pomáham pri úlohách cez WhatsApp, posielame si zábavné videá. Som v kontakte aj s inými stomikmi cez telefón či Facebook - vymieňame si recepty, názory, pocity. Ako tajomníčka SLOVILCO a predsedkyňa ILCO Banská Bystrica veľa času trávim aj pri počítači a na telefóne. Všetkým stomikom

radím: „Sed'te doma a venujte sa tomu, čo ste predtým nestíhali, veď leto je už za dverami!“

- Pomôcky si objednávam telefonicky u sestričky v stomickej poradni ako aj doteraz a využívam zásielkovú službu výdajne, ktorá mi pošle moje pomôcky priamo domov, takže to mám bez starostí.



Ing. Alena Blažejová,
ILCO Bratislava

- S manželom sa snažíme byť zodpovední. Nechodíme na žiadne návštevy ani do obchodov. Zostávame izolovaní. Máme fajn susedov, ktorí nám kúpia všetko, čo potrebujeme. Máme výhodu rodinného domu, takže keď je pekné počasie, trávime čas na našej záhrade. Pre udržanie psychickej pohody a pre posilnenie imunity si každý deň idem zabicyklovať po cyklotrase až do Vajnôr, samozrejme vždy s rúškom na tvári.
- Čo sa týka stomických pomôcok, už roky využívam zásielkovú službu, takže pomôcky mi chodia priamo domov.



Ing. Eva Benžová,
ILCO klub
Bratislava

- Aj v tomto období, keď sa my, seniori, máme zdržiavať doma, som si nastavila

svoj denný režim, ktorý sa snažím dodržiavať. Každé ráno si zacvičím, následne sa venujem domácim prácam, navarím obed. Poobede idem na hodinovú prechádzku, po návrate sa venujem administratívnej práci na počítači, lúštim krížovky, čítam knihu a večer pozerám televíziu. Stihla som užiť aj pár rúšok. Do obchodov nechodím, všetky nákupy mi zabezpečuje môj syn.

- Počas tohto obdobia som začala využívať zásielkovú službu jednej výdajne a veľmi si to pochvaľujem, pretože mi donesú pomôcky priamo domov. Nemusím sa tak zbytočne vystavovať riziku a stáť v dlhých radoch pred lekárnou.



Milan Feješ,
ILCO klub
Galanta

- V týchto časoch sa udržiavam v psychickej pohode prechádzkami v okolitej prírode so svojou vernou sučkou, vlčicou Tinkou. Často bicyklujem po okolí, aby som sa udržal aj v dobrej fyzickej kondícii, pracujem tiež v záhrade. Chýba mi stretávanie sa s kamarátmi. Často si telefonujeme. Stomici! S rakovinou sme uhrali remízu, trénujme a posilňujeme si svoje zdravie, aby sme nepodľahli ani koronavírusu! Dúfajme, že sa nám podarí prekonať toto obdobie karantény a stretneme sa už 13. 6. 2020 na športovom dni stomikov v Gáni.
- Stomické pomôcky mi nosieva priamo domov pracovníčka výdajne zdravotníckych potrieb v Senci.

Ďakujem vedúcej tejto výdajne, že nám tak vychádza v ústrety.



Anna Ganajová,
ILCO klub
Trenčín

- Toto obdobie vnímam ako príležitosť, kedy by sme sa mali nad sebou zamyslieť, stať sa skromnejšími, pokornejšími, ohľaduplnejšími a tolerantnými voči druhým. Myslím si, že nás táto doba skúša. Mali by sme to využiť! Ja, v rámci svojej psychickej hygieny, idem každý deň na prechádzku k Váhu, ktorý mám kúsok od domu. Je tam pešia zóna a je tam nádherne. Tiež si telefonujem so svojimi priateľmi z ILCO klubov, s členmi z nášho klubu, navzájom sa podporíme, porozprávame sa. Venujem sa aj administratívnej práci, ktorá súvisí s chodom a činnosťou nášho klubu.
- Kvôli poukazu na stomické pomôcky si zavolám na našu stomickú ambulanciu v Trenčíne, pomôcky si následne vyzdvihnem v lekárni, ktorú mám neďaleko domu.

Ing. Emil Očenáš, ILCO klub Prievidza

- V tomto období si udržiavam odstup nielen od svojho okolia, ale aj od

neustáleho množstva správ a mediálnych informácií, ktoré sa na nás hrnú. Na to, aby sme sa zachovali tak, ako treba, postačuje len dodržiavanie tých pár doporučených dôležitých krokov. Výhodou pre mňa je, že teraz na jar je toľko práce v záhrade, že nemám čas sa nad tým veľmi zamýšľať. Jediné, čo mi teraz chýba, je ísť si len tak von, zastaviť sa v kaviarničke, porozprávať sa o maličkostiach a nemať pritom na sebe rúško.

- Keďže som si pri objednávaní stomických pomôcok už od začiatku zvykol na kuriérsku službu, tak sa pre mňa ani v tomto období nič nezmenilo.



Ján Šebík,
ILCO klub Košice

- Psychickú pohodu si udržiavam myšlienkami na príjemné veci, ale striktné dodržiavam nariadenia vlády – nosím rúško, vyhýbam sa priamej komunikácii s ľuďmi a dodržiavam hygienické zásady. Často chodím na prechádzky do lesa, na slniečko a čerstvý vzduch. Keď som doma, hráme karty, prečítam si dobrú knihu alebo si pozriem nejaký zaujímavý program v televízii.
- U mňa sa na zaobstarávaní pomôcok nič nezmenilo. Lekár mi ich predpíše,

a ja si po ne zjdem do mojej výdajne zdravotníckych pomôcok, kde si po ne chodím už 15 rokov. Som rád, že sa môžem zároveň prejsť, nadychať čerstvého vzduchu a prehodiť pár slov s pracovníčkami výdajne.



Anna Trenčanská,
ILCO klub
Topoľčany

- U mňa sa takmer nič v tejto dobe nezmenilo, len mám obmedzené moje cestovateľské aktivity a stretnutia s priateľmi. Keďže sú ale dostupné sociálne siete, tak sme v kontakte. Máme pri dome záhradku, tak ponorka nehrozí. V tejto ťažkej dobe sme dostali najkrajší darček – narodilo sa nám šieste vnúčaťko – Artur. Tak aj o zábavu mám postarané. A pre vás, priatelia, mám zopár rád ako zabiť tento ponorkový čas. Poprezerať si albumy, fotografie si uložte či doplňte. Skúste dokončiť začaté ručné práce, vyšívanie, háčkovanie. Ja som tiež otvorila zásuvky a dokončila, čo som skôr nestihla.
- Pomôcky si dávam predpísať u mojej stomickej sestry zabehnutým spôsobom a potom vyzdvihnem v lekárni.

Spracovala: Adriana Šatková

Krytka stómie

Pre špeciálne chvíle „ak by vrečko zavádzalo“

Krytka stómie Alterna je jednodielna krytka s vystrihovaním 20-55mm. Je malá a diskretná pre intímne chvíle alebo keď nechcete nosiť vrečko a viete, že istý čas nebudú výlučky zo stómie unikať. Optimálne pre kolostomikov alebo pre stomikov, ktorí sa irigujú.

Mesačná úhrada 30 kusov. Krytky je možné predpisovať zároveň s vreckami a základnými podložkami.



Kód poisťovne	Názov	Popis	Množstvomý limit
F32879	Krytka stómie Alterna	1-dielna, vystrihováč otvor 20-55mm	30 ks / mesačne

Používate vhodnú stomickú pomôcku?

Okolie vašej stómie sa môže po čase meniť

Po operácii vám sestra alebo lekár odporučili pre vás vhodnú stomickú pomôcku. Po čase sa okolie vašej stómie môže meniť a vaša pôvodná pomôcka už nemusí byť pre vás tá optimálna. Po operácii niektorí ľudia schudnú, niektorí príberú. Okolie stómie môže vpadnúť alebo sa môže vytvoriť vypuklá plocha – hernia. Napriek tomu mnohí stomici stále používajú tú istú pomôcku.



Existuje stomická pomôcka vhodná práve pre môj typ stómie?

Sortiment stomických pomôcok SenSura Mio ponúka riešenia pre všetky typy okolia stómie. Lepiaci materiál SenSura Mio je dostupný až v 7 rôznych typoch profilov:

Lepiace materiály SenSura Mio pre každú stómiu						
Rovný	Konvexný / Vpadnuté okolie			Konkávny / Vypuklé okolie		
	Soft	Light	Deep	Malý	Stredný	Veľký

Ako si vybrať vhodnú pomôcku? Ako viem, ktorá pomôcka je pre mňa tá správna?

Orientovať sa v tak širokom sortimente nie je jednoduché, a preto vám radi pomôžeme.

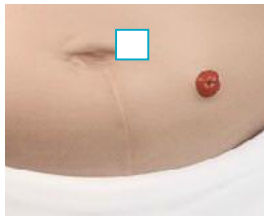
1. Odpovedzte na štyri základné otázky v dotazníku na pravej strane.
2. Vyplnenú návratku nám zašlite na adresu:
Coloplast A/S, POLUS TOWER II, Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava,
alebo zavolajte na bezplatnú infolinku 0800 159 159
a nahláste svoje odpovede.
3. Každý, kto nám zašle vyplnenú návratku, dostane od nás **zdarma nový brožúru** „Ako žiť aktívny život so stómiou“.



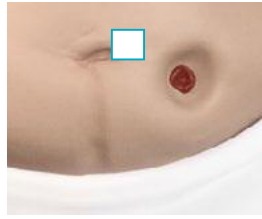
Aké je okolie Vašej stómie? Zhodnot'te!

Zaznačte X, ktorý obrázok sa najviac podobá Vašej stómii

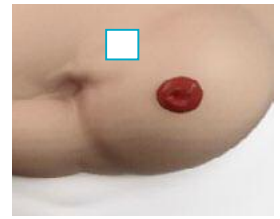
1 Aké je okolie stómie (pod adhezívom)?



Rovné
Plocha je v rovnakej úrovni ako okolitá brušná stena, aj keď koža môže byť nerovná.

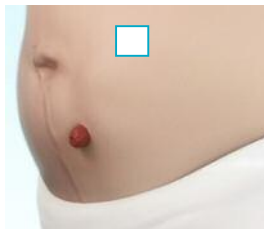


Vpadnuté
Plocha sa od brušnej steny k stómii prepadáva a vytvára „kráter“.

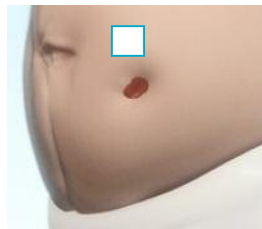


Vypuklé
Plocha sa od brušnej steny k stómii dvíha a vytvára vrchol.

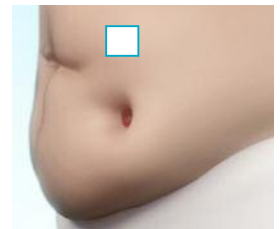
2 Kde sa nachádza ústie stómie?



Nad úrovňou kože
Stómia vystupuje nad úroveň kože.

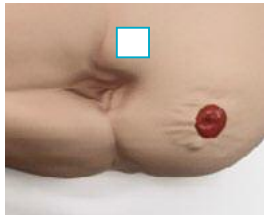


V úrovni kože
Stómia je v jednej rovine s kožou.

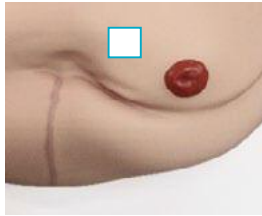


Pod úrovňou kože
Stómia je vtiahnutá pod úroveň kože.

3 Aké nerovnosti sú v okolí Vašej stómie?

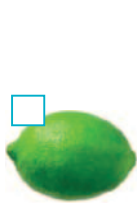


Povrchové nerovnosti
Koža je vráskavá, zriasaná alebo pokrčená.

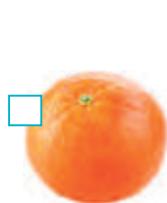


Hlboké nerovnosti
Plocha má hlboké kožné alebo tukové záhyby.

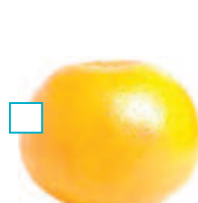
4 Ak máte vypuklú plochu v okolí stómie, aká je jej veľkosť?



Limetka
(do 5 cm)



Pomaranč
(6-10 cm)



Grapefruit
(11-15 cm)



Kokosový orech
(16-20 cm)



Melón
(nad 20 cm)

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

Veľkosť (priemer) mojej stómie je cm

Meno a priezvisko:

Adresa:

Tel. číslo: Dátum: Podpis:



Nový tesniaci tvarovateľný krúžok

Brava[®] Protective Seal



Od mája tohto roka bude pre slovenských stomikov k dispozícii nový tesniaci tvarovateľný krúžok Brava[®] Protective Seal. Táto unikátna novinka je určená ako podporný prostriedok na prevenciu podtekania. Tesniaci krúžok sa dobre tvaruje a prispôsobuje nerovnostiam v okolí stómie, čím chráni okolie stómie pred podtekaním a následným podráždením. Krúžok je odolný voči erózií vplyvom výlučkov zo stómie. Je jednoducho aplikovateľný - dá sa tvarovať a prispôbiť tvaru a okoliu stómie.

Prečo bolo potrebné uviesť túto novinku?

Samotná stómia a jej tvar sa časom menia. Prieskum komplikácií s podtekaním pomôcok zistil, že až **u 57% ľudí so stómiou sa tvar a štruktúra nerovností v okolí stómie časom mení. Až 60% ľudí so stómiou má tiež poškodenú kožu z dôvodu podtekania používaných pomôcok.** Jednou z najúčinnjších pomôcok, ktoré riešia tento problém, je **tesniaci tvarovateľný krúžok.** Ochranné vlastnosti a jednoduchosť používania tvarovateľného tesniaceho krúžku Brava[®] Protective Seal vytvárajú svojimi vlastnosťami prvú líniu obrany pred týmito negatívnymi javmi. Klinickým prínosom tejto novej pomôcky je predovšetkým jej dvojitý účinok a ochrana:

1. Ochrana pred podtekaním

Brava Protective Seal vytvára bezpečné tesnenie medzi stómiou a podložkou. Nová technológia je odolná voči agresívnym zložkám výlučkov, takže sa nerozpadne, keď s nimi príde do styku.

2. Ochrana samotnej kože okolia stómie

Zloženie krúžku pomáha udržiavať zdravú kožu dvoma rôznymi spôsobmi. Absorbuje vlhkosť z povrchu kože a pri odstránení zanecháva minimálne zvyšky

lepidla. To uľahčuje čistenie kože v okolí stómie.

Podľa prieskumu je s novou pomôckou **spokojných až 81% používateľov** a sú rozhodnutí ju používať aj v budúcnosti.

Ako používať tvarovateľný krúžok?

Pred aplikáciou tesniaceho tvarovateľného krúžku Brava[®] Protective Seal sa uistite, že koža v okolí stómie je čistá a suchá.

Príprava

1



Otvorte balenie a vyberte krúžok Brava Protective Seal.



Pomocou špeciálne vytvarovaných "ušiek" odstráňte kryciu fóliu z oboch strán krúžku.

Tvarovanie

2



Vytvarujte a



roztiahnite krúžok do požadovaného tvaru.

Aplikácia

3



Nalepte tesniaci krúžok Brava[®] Protective Seal na kožu v okolí stómie.



Pokiaľ je to potrebné, upravte znovu jeho tvar. Prstami prejdite po jeho povrchu tak, aby všetky okraje krúžku boli bezpečne nalepené na koži.



Krúžok môže byť použitý aj tak, že ho najprv nalepíte na stomickú podložku a až potom spolu s ňou na kožu v okolí stómie.

**“ Bez strachu z podtekania
je môj život jednoduchší. ”**

Henry, 65,
žije s ileostómiou
od roku 2008





Výrobný závod Coloplast, Tatabánya



Coloplast Professional – projekt na podporu vzdelávania zdravotníkov

Spoločnosť Coloplast je celosvetovo vnímaná ako vedúca spoločnosť v oblasti vývoja a inovácie zdravotných pomôcok pre liečbu rán, riešenia neurogénnych porúch močenia a v starostlivosti o stómiu. Dará sa nám to hlavne vďaka tomu, že zdravotnícke pomôcky vyvíjame a inovujeme v úzkej spolupráci s ich užívateľmi a zdravotníkmi – lekármi a sestrami, ktorí ich používajú vo svojej každodennej praxi.

Veľmi dôležité pre klinickú prax a ošetrovateľský proces je práve zdieľanie skúseností medzi zdravotníkmi, profesionálmi, s cieľom naučiť sa v praxi vyberať a používať pomôcky tak, aby priniesli pacientovi skutočný prospech a úžitok.

Rôznych pravidelných medzinárodných vzdelávacích podujatí pre lekárov a sestry. Tento program tiež zastrešuje mnohé medzinárodné projekty zamerané na rôzne typy prieskumov, výskumu a podobných aktivít.

Jednou z takýchto pravidelne sa opakujúcich aktivít je aj Coloplast Ostomy Forum – skrátene COF. Ide o medzinárodný vzdelávací projekt, do ktorého sú zapojené predovšetkým sestry v rámci stomickej starostlivosti. Stretávajú sa dvakrát ročne, kedy diskutujú o inovačných projektoch, vzdelávacích aktivitách a trendoch v klinickej praxi. V rámci Slovenska je do COF zapojených 20 zdravotných sestier z pracovísk, ktoré sa venujú starostlivosti o stómiu. Slovenské sestry sa tak majú možnosť nielen vzdelávať, ale aj podieľať na rôznych projektoch, testovať nové stomicke pomôcky alebo sa aj priamo podieľať na ich vývoji.

V minulom roku v novembri 2019 sa v rámci COF stretli slovenské sestry v mestečku Tata v Maďarsku, kde absolvovali dvojdnové vzdelávanie spojené s návštevou výrobného závodu Coloplast v Tatabányi. Práve tu sa vyrábajú naše prémiové stomicke pomôcky SenSura® Mio.

„Bolo veľmi zaujímavé vidieť výrobu SenSura Mio naživo,“ povedala jedna z účastníčok COF stretnutia. „Výrobný závod je veľmi moderný, priam nabitý špičkovou technológiou. Veľmi ma zaujala aj úvodná prezentácia o histórii závodu, jeho zamestnancoch a výrobných kapacitách. Človek by si ani nevedel predstaviť, ako asi vyzerá miesto, kde sa vyrába toľko miliónov stomických vreciek mesačne. Tiež ma udivilo a potešilo, že jedna tretina zamestnancov v Tatabányi sú Slováci.“

Peter Chmelko, marketingový manažér

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

Ako predchádzať riziku ochorenia v čase chrípky a vírusov?

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

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



Ako si však zabezpečiť zdravotnícke pomôcky každý mesiac?

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

Ako si dať pomôcky predpísať?

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

Coloplast
Kontakt
0800159159 BEZPLATNÁ
INFOLINKA

Ako a kde si pomôcky vybrať?

- Dohodnite sa so svojou lekárnou/výdajňou na zasielanie zdravotných 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

Opakovaný eRecept je účinnou ochranou pred chrípkou a vírusmi

Po predpis pomôcok nemusíte chodiť k lekárovi každý mesiac

O opakovaný eRecept je určený pacientom s chronickými ochoreniami a poistencom, ktorí dlhodobo potrebujú zdravotnícku pomocku alebo dlhodobo užívajú predpísaný humánny liek. **Stomíci s trvalou stómíou sú tiež skupinou pacientov, pre ktorú je možné vystaviť opakovaný eRecept.** Správne vystavený opakovaný eRecept dokáže efektívne obmedziť návštevnosť v ambulanciách i počet telefonátov pri zachovaní kvality poskytnutej zdravotnej starostlivosti. Opakovaný eRecept teda znižuje zataženosť lekárov a prispieva k zvýšeniu nielen ich zdravia, ale aj zdravia jednej z najohrozenejších skupín pacientov. Platnosť opakovaného eReceptu môže lekár nastaviť až na 365 dní (12 mesiacov).

i

Význam opakovaného eReceptu:

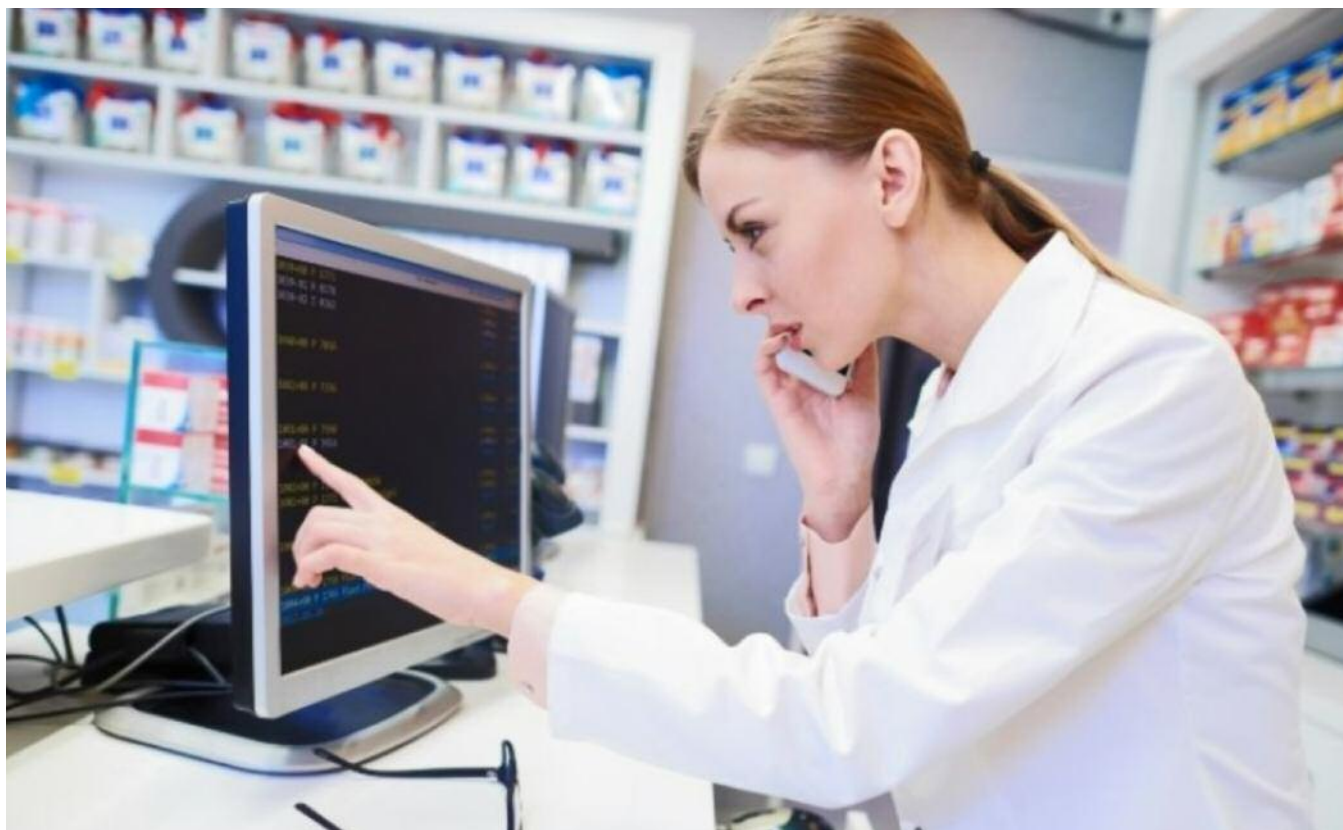
- prispieva k zníženiu počtu pacientov v čakárňach ambulancií
- pomáha ušetriť čas lekárom, sestram aj pacientom
- prispieva k odstráneniu papierových predpisov

VŠZP upozorňuje svojich poistencov, že na aktiváciu opakovaného eReceptu je potrebné, aby si prvýkrát vybrali lieky a zdravotnícke pomôcky do 7 dní od jeho vystavenia. Inak opakovaný eRecept prepadne.

Výdaj opakovaného eReceptu

Keďže opakovaný eRecept sa netlačí a je predpisovaný iba elektronicky, pacient na výber nepotrebuje papierový recept. Po identifikácii pacienta lekárnikom sa lieky alebo zdravotnícke pomôcky





z opakovaných eReceptov zobrazia pracovníkovi v lekární alebo výdajni presne tak, ako sa to deje pri ostatných predpisoch. Pacient sa pri výdaji liekov v lekární identifikuje prostredníctvom občianskeho preukazu alebo preukazu poistenca.

Ako to funguje

Ak pacient zabudol, kedy si má lieky/ zdravotnícke pomôcky na opakovaný eRecept vybrať, môže si v lekární overiť, či sú už preňho k dispozícii nevydané lieky/ zdravotnícke pomôcky na platné predpisy. Opakovaný eRecept by mal byť dostupný 30 dní po poslednom výbere pomôcok, nie 30 dní po predpise. V bežnom živote pacient zistí, že mu lieky/zdravotnícke

pomôcky došli a ak má opakovaný eRecept, stačí, že navštívi lekára a lieky si vyberie. Ak pacient využíva zásielkovú službu, zavola si do svojej lekárne alebo výdajne a tá mu pomôcky doručí domov. Ušetrí tak čas potrebný na nový predpis. Ak by sa pacientovi zmenil zdravotný stav, riadne navštívi svojho lekára. Ten rozhodne o ďalšom postupe presne tak isto ako doteraz.

Úprava opakovaného eReceptu

Ak sa situácia zmení a potrebujete pomôcku zmeniť alebo doplniť inú, je možné to nahlásiť vášmu predpisujúcemu lekárovi, ktorý pôvodný opakovaný eRecept zruší a vystaví nový.

V prípade, že nepoužívate každý mesiac tie isté ochranné a čistiace prostriedky, je lepšie si nechať vystaviť opakovaný eRecept na viaceré stomické pomôcky a daný mesiac si vybrať iba pomôcky, ktoré potrebujete. V ďalšom mesiaci si môžete prípadne vybrať iné pomôcky, ktoré však už na opakovanom eRecepte sú predpísané.

Navštívte vášho predpisujúceho lekára a žiadajte „Opakovaný eRecept“. Takto sa vyhnete častej návšteve zdravotníckeho zariadenia a budete predchádzať rôznym ochoreniam.

Zdroj: www.ezdravotnictvo.sk, www.vszp.sk

Spracoval: Peter Laudon

Na záver jedno dôležité pripomenutie o spôsobe predpisovania stomických pomôcok pre stomikov s trvalou stómou:

„Odporúčanie indikujúceho odborného lekára pre predpis zdravotníckych pomôcok skupiny F je možno použiť najviac dvanásť mesiacov okrem diagnostikovanej trvalej a nezvratnej stómie, kedy sa ďalšie odporúčanie odborného lekára už nevyžaduje.“

Zdroj: Zoznam kategorizovaných zdravotníckych pomôcok, časť limitové tabuľky, www.mzsr.sk

Ukončenie predaja niektorých čistiacich prostriedkov

Čistiace prostriedky Coloplast stále dostupné

Od 26. mája 2020 malo na Slovensku vstúpiť do platnosti nové nariadenie EÚ o zdravotníckych pomôckach 2017/475 (MDR - Medical Device Regulation), ktoré sa týka aj stomických pomôcok. Európsky parlament potvrdil odklad platnosti nariadenia MDR z 26. 5. 2020 na 26. 5. 2021.

Niektorí výrobcovia zdravotných pomôcok pre stomikov sa na základe tohto nariadenia rozhodli ukončiť distribúciu niektorých svojich produktov na území SR. Na infolinku nášho zákazníckeho servisu Coloplast Kontakt sa v poslednej dobe čoraz viac obracajú ľudia so stómou, ktorí

na základe tejto informácie hľadajú vhodnú alternatívu/náhradu za produkty, ktoré už viac nebudú dostupné v SR. Dovoľujeme si Vám dať do pozornosti pomôcky z portfólia spoločnosti Coloplast, ktoré sú adekvátnou alternatívou/náhradou pre stomikov v starostlivosti o kožu:

Pomôcky, ktoré budú vyradené:

Názov produktu	ŠUKL kód
Telová pena Aloe Vesta® 235ml	F80694
Čistiace obrúsky Aloe Vesta®	F80695
Hydratačný krém Sensi-Care®	F80696

Adekvátna náhrada:

Názov produktu	ŠUKL kód
Comfeel® čistiaci roztok 150ml	F40190
Comfeel® čistiace rúško 30ks/bal	F40191
Brava® bariérový hydratačný krém	F93414



Volajte 0800 159 159 Zákaznícky servis Coloplast Kontakt
Lucia Ochabová, Mária Žiaková

Čistiace
a ochranné
prostriedky Coloplast

Čistia,
chránia,
ošetrojú

Čistiace a ochranné prostriedky Coloplast sú základom starostlivosti o pokožku v okolí stómie. Čistiaci roztok alebo rúška jemne a šetrne čistia okolie stómie od výlučkov a zvyškov lepiacich materiálov. Zároveň pokožku upokojujú. Hydratačný krém Brava je osvedčený prostriedok na upokojenie a hydratovanie pokožky.



Čistiaci roztok



Čistiace rúška



Ochranný krém

Kód poisťovne	Názov	Množstvomý limit
F40190	Čistiaci roztok Comfeel	150 ml / mesačne
F40191	Čistiace rúško Comfeel	90 ks / mesačne
F934314	Hydratačný krém Brava	1 ks / mesačne

Prichádzajú k vám nové dvojdielne urostomické vrecká **SenSura® Mio Click**

Aj v neľahkej a zložitej situácii spôsobenej koronavírusom vyvíjame a uvádzame na trh nové stomické pomôcky na pomoc ľuďom, ktorí to potrebujú.

Od **1. 4. 2020** uvádzame na slovenský trh dve nové pomôcky, ktoré rozširujú ponuku a možnosti využitia dvojdielného systému pre urostomikov SenSura® Mio Click.

Nové dvojdielne vrecká dostupné pre urostomikov od **1. 4. 2020**:

ŠÚKL kód	Názov pomôcky	Doplnok názvu	Obj. číslo	Počet ks v balení
F99322	SenSura® Mio Click	Maxi, priehľadné Ø60mm	11499	30
F99323	SenSura® Mio Click	Maxi, nepriehľadné Ø60mm	11500	30



Nové urostomické dvojdielne vrecká **SenSura® Mio Click Maxi, Ø60mm** sú tu pre všetkých urostomikov, ktorí potrebujú, vzhľadom na veľkosť urostómie, používať väčšie stomické podložky.

Odteraz je možné nové urostomické vrecká **SenSura® Mio Click Maxi, Ø60mm** použiť v kombinácii s plochými aj **konvexnými stomickými podložkami** SenSura Mio Click s priemerom 60mm. To poskytuje viac možností pri výbere vhodnej pomôcky pre ošetrovanie urostómí s rovným, ale hlavne vpadnutým okolím.

Vhodné stomické podložky pre použitie s novými vreckami SenSura Mio Click Maxi Ø60mm sú:

ŠÚKL kód	Názov pomôcky	Doplnok názvu	Obj. číslo	Počet ks v balení
F95109	SenSura® Mio Convex Click	Light, Ø60mm, otvor 15 – 40mm	16921	5
F92545	SenSura® Mio Click	Ø60mm, otvor 10 – 55mm	10522	5

Nové urostomické vrecká **SenSura® Mio Click Maxi Ø60mm** sú plne hrazené z verejného zdravotného poistenia. Predpísať ich môže urológ, chirurg, onkológ alebo gastroenterológ, pričom mesačný množstvomý limit je 30 kusov.

Peter Chmelko



Testovali a hodnotili ste novú stomickú pomôcku SenSura® Mio Convex Flip

SenSura® Mio Convex Flip je na Slovensku novinkou, ktorá od októbra 2019 priniesla riešenie pre ošetrovanie stómii s vypuklým okolím. Či sa jedná o stómiu s herniou (pruhom) alebo o stómiu s vypuklým okolím z iného dôvodu, tieto prípady boli doteraz ošetrované zväčša s použitím plochých stomických pomôcok.



Uvedeniu prvej stomickej pomôcky pre stómie s vypuklým okolím do praxe predchádzal rozsiahly prieskum v rámci

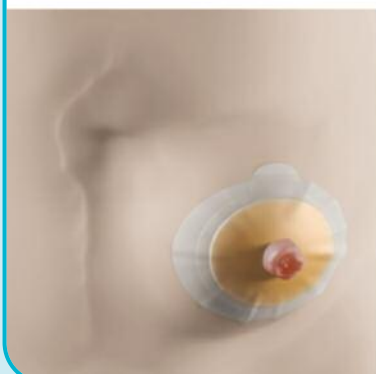
stomických ambulancií a poradní, pri ktorom boli vyhodnotené telesné profily u 388 stomikov. Výsledok prieskumu

ukázal, že až 57% z nich malo vypuklé okolie stómie. Realita si teda skutočne žiadala nový typ pomôcky.

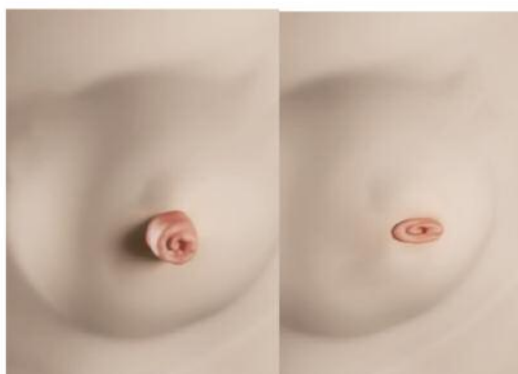


Pri vývoji novej pomôcky SenSura® Mio Convex Flip museli dizajnéri, inžinieri, ale aj klinici riešiť tri kľúčové problémy v súvislosti s jej použitím na vypuklej ploche:

1. Lepivá plocha sa pri nalepení nesmie krčiť



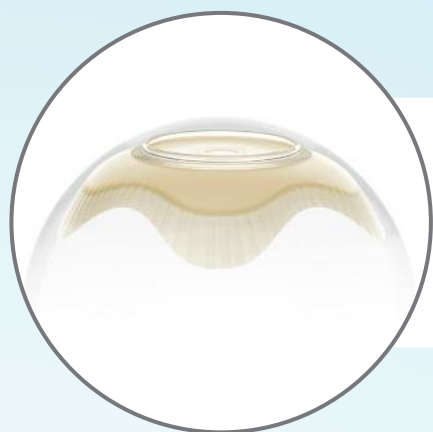
2. Pri pohybe vždy mení stómia svoj tvar



3. Vypuklina sa tiež mení a pohybuje



Riešenie každého z týchto problémov sa odrazilo v dizajne a unikátnych technických vlastnostiach novej pomôcky:

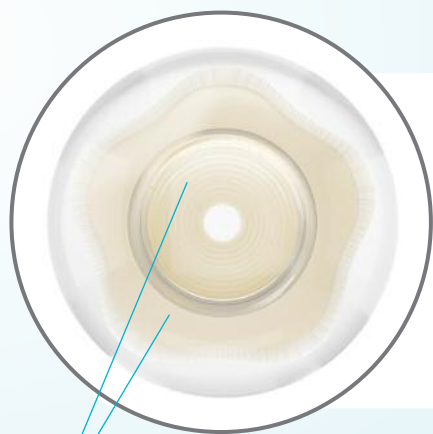
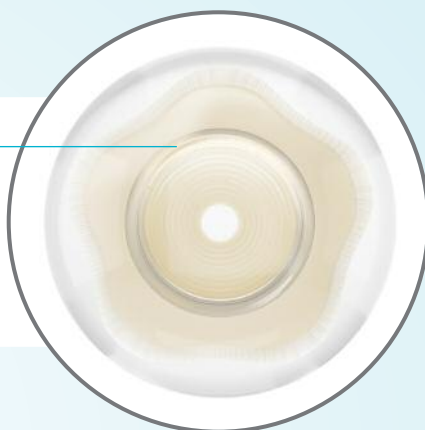


Lepivá časť v tvare 5-cípej hviezdy

Perfektne sadne a bezpečne prilnie k hernii a inej vypuklej ploche v okolí stómie. Výbežky adhezíva v tvare hviezdy „objímu“ vypuklinu. Už žiadne záhyby a nerovnosti adhezíva!

Stabilizačný krúžok

Stabilizuje vnútornú časť v okolí stómie, takže stómia má dostatočnú podporu. Krúžok tiež usmerňuje stomika, na ktorú časť adhezíva je potrebné zatlačiť pri nalepovaní pomôcky.



Inteligentný lepiaci materiál a fitzóny

Elastický lepiaci materiál sleduje pohyby tela. Je vyrobený zo špeciálnej zmesi polymérov a hydrokolooidov. Dokáže sa rozťahovať a zase stiahnuť späť podľa toho, ako sa telo pohybuje, pričom stále bezpečne drží na svojom mieste. Je 2x pružnejší ako tradičné stomické lepiace materiály.

Fitzóny sú špeciálne pružky v lepiacom materiále. Pomáhajú mu prispôbovať sa pohybom tela.

Bezprostredne po uvedení novej stomickej pomôcky SenSura® Mio Convex Flip nasledoval prieskum toho, ako užívatelia hodnotia vlastnosti novej pomôcky. Je to pre nich naozaj tá želaná zmena a očakávané riešenie? Prieskum sa realizoval na 10 vybraných pracoviskách a k 1.4. 2020 sa doňho zapojilo 73 stomikov. Každý skúšajúci dostal novú pomôcku, ktorú otestoval počas dostatočne dlhého obdobia (minimálne 10 výmen stomického vrečka). Po uplynutí tejto doby vyplnil spolu so svojou stomickou sestrou hodnotiaci dotazník.

A ako hodnotili stomici novú pomôcku SenSura Mio Convex Flip?

- 91%** stomikov, ktorí vyskúšali Mio Convex Flip uviedlo, že **lepiaci materiál sa prispôsobí vypuklej ploche** dobre alebo veľmi dobre.
- 81%** stomikov, ktorí vyskúšali Mio Convex Flip uviedlo, že **adhezívum prilnie** dobre alebo veľmi dobre k bezprostrednému okoliu stómie.
- 85%** stomikov, ktorí vyskúšali Mio Convex Flip uviedlo, že **schopnosť adhezíva nevytvárať záhyby** a pokrčenie je dobrá alebo veľmi dobrá.
- 85%** stomikov, ktorí vyskúšali Mio Convex Flip uviedlo, že **schopnosť adhezíva kopírovať pohyby tela** a prispôbovať sa im je dobrá alebo veľmi dobrá.
- 81%** stomikov, ktorí vyskúšali Mio Convex Flip hodnotilo **počít istoty**, ktorý im dáva pomôcka, ako dobrý alebo veľmi dobrý.
- 75%** stomikov, ktorí vyskúšali Mio Convex Flip, bolo s pomôckou spokojných alebo veľmi spokojných.

Slovné hodnotenia stomikov

„*Manžel vrečka vyskúšal a je maximálne spokojný. Oproti tým od konkurencie sa to nedá ani porovnať. Vrečko drží aj po sprche, netáhá ho a ani neprepúšťa zápach.*

Manželka ošetrujúca manžela stomika, Bratislava

...*výborné, úplne super, vrečka pekne drží, jemné na dotyk, pri nosení je príjemné, som nadmieru spokojná...*

J.R., Bačkov

Lepiaci materiál sadne ako zadok na šerbel!

Anonymný užívateľ

SenSura Mio Convex Flip
Bezplatné vzorky
0800 159 159



Správny výber stomickej pomôcky je kľúčom k tomu, aby človek so stómou mohol žiť plnohodnotný aktívny život so stómou – či už dočasnou alebo trvalou. Najväčším problémom všetkých stomikov bez rozdielu veku je strach z podtekania stomickej pomôcky. Pri podtekaní následne dochádza k podráždeniu kože v okolí stómie. Váš telesný profil si môžete zhodnotiť v dotazníku na strane 14 alebo nám zavolajte na bezplatnú linku **0800 159 159**.

Stalo sa

v uplynulých mesiacoch

- **Dňa 11. 11. 2019 sa stretli členovia ILCO klubu Žilina na mimoriadnej schôdzi**, kde zástupkyňa firmy Coloplast, p. Lucia Vengrin, odprezentovala najnovšiu stomickú pomôcku – Sensura® Mio Convex Flip – určenú pre stomikov, ktorí majú stómie na vypuklých miestach kože alebo v miestach hernie. Stretnutie sa zúčastnila aj **stomická sestra Eva Beňová** z FN Žilina, ktorá porozprávala o svojich doterajších skúsenostiach s touto novou pomôckou.

- **Dňa 12. 12. 2019 sa konalo v Michalovciach stretnutie stomikov pri príležitosti 20. výročia založenia ILCO klubu Michalovce.** ILCO klub bol založený 5. 11. 1999. Od svojho založenia združuje stomikov z okresov Michalovce, Trebišov, Humenné, Vranov nad Topľou a Sobrance. Na slávnostnom stretnutí boli odovzdané členom, ktorí sa najviac zaslúžili o jeho aktívnu činnosť, diplomy ako uznanie ich práce pre klub. Počas svojej 20 ročnej činnosti klub zabezpečoval pre svojich členov, dobrovoľných členov a zdravotníkov turistické zájazdy v rámci Slovenska, ale tiež do Poľska a Maďarska. Členovia klubu sa tiež zúčastňovali rekondičných pobytov, rôznych kultúrnych a spoločenských podujatí. Za dlhoročné fungovanie ILCO klubu Michalovce patrí veľká vďaka **Ing. Michalovi Vargovi**, ktorý je jeho predsedom od založenia v roku 1999.

- Na mimoriadnej schôdzi **ILCO klubu Žilina** si členovia zvolili svojho **nového predsedu klubu**, ktorým sa stal pán Ing. Peter Baláži. Srdečne gratulujeme k zvoleniu a prajeme veľa energie, nadšenia a úspechov!



Ing. Peter Baláži, predseda ILCO klubu Žilina

zagratalovali oslávencom k narodeninám a ukončili schôdzu spoločným obedom.

- **21. 2. 2020 sa zišli členovia ILCO Klubu Prievidza.** Bolo to prvé stretnutie klubu v tomto roku. Porozprávali a dozvedeli sa, čo ich čaká v nadchádzajúcom období a tiež si vypočuli odbornú prednášku Mgr. Petra Chmelka, marketingového manažéra firmy Coloplast, ohľadom novej stomickej pomôcky SenSura® Mio Convex Flip. V priebehu schôdze, okrem iného, členovia klubu aj

- Dňa 26. 2. sa konalo **v Martine zasadnutie Rady združenia SLOVILCO**, ktoré viedol jeho prezident Ing. Pavol Húserka za prítomnosti jeho funkcionárov a viacerých zástupcov jednotlivých ILCO klubov z celého Slovenska. Preberanými témami boli najmä organizácie viacerých plánovaných podujatí, ako Celoslovenské dni stomikov, Stomycyklotour Slovakia 2020 a Štvorstretnutie stomikov krajín V4.



Jubilanti spomedzi nás Gratulujeme!

Pani **Alžbeta Pinčeková**, predsedníčka ILCO klubu v Nových Zámkoch, oslávila významné životné jubileum 19. 4.

Pani **Alžbeta Jenčová**, dlhoročná predsedníčka ILCO Prešov, oslávila významné životné jubileum dňa 30. 4.

Pán **Ján Čačko**, dlhoročný (dnes už bývalý) prezident SLOVILCO, oslávil významné životné jubileum dňa 26. 4.

Všetkým jubilantom srdečne blahoželáme, prajeme im hlavne pevné zdravie, veľa šťastia, energie a ďakujeme za všetku prácu, ktorú doteraz odvedli pre svoje kluby a stomikov!

MedGames 2019



Študenti ošetrovateľstva pri praktickej výmene stomického vrečka

V dňoch 7. – 8.11.2019 sa v Martine uskutočnila medzinárodná súťaž MedGames 2019. Bol to už šiesty ročník tejto súťaže pre študentov medicíny a budúcich lekárov. Zároveň bol tento ročník aj nultým ročníkom pre študentov ošetrovateľstva – budúce sestry. Je to súťaž znalosti medicíny, ale najmä tímovej práce. Študenti si vyskúšali, ako správne a rýchlo zareagovať v simulovaných situáciách. Pre študentov ošetrovateľstva bolo

určené aj stanovište č.10 – praktická výmena stomického vrečka s ošetrením kolostómie u novooperovaného pacienta so všetkým, čo k tomu patrí. Na modeli trupu so stómiou sme im ukázali celý postup výmeny stomického vrečka, zdôraznili, čo si všimame a ako posudzujeme samotnú stómiu, peristomálnu pokožku, podľa čoho vyberáme vhodnú stomickú pomôcku. Snažili sme sa im predstaviť široký sortiment stomických pomôcok, ktoré

má k dispozícii slovenský pacient so stómiou. Predstavili sme široký sortiment stomických pomôcok od firmy Coloplast, ktorá nám pomohla pri príprave. Ukázali sme im horúcu novinku na slovenskom trhu, pomôcku, ktorá pomáha pacientom s vypuklým povrchom peristomálnej pokožky, parastomálnou herniou – konkávne vrečka Mio Convex Flip. A kto bol víťazom? Áno, víťazmi boli tí, ktorí získali najviac bodov. Ale pre nás? Pre nás a z pohľadu nášho stanovišta boli víťazmi všetci zúčastnení. V deň súťaže nás presvedčili, že nás počúvali na workshoppe, že sme ich zaujali. Pochopili, že výmenou stomického vrečka a ošetrením stómie starostlivosť o týchto pacientov nekončí, že je tam niečo viac. Dôležitú a nenahraditeľnú úlohu v živote stomika má „stomická“ sestra, ktorá je pre neho učiteľom, psychológom, právnikom, obhajcom, ošetrovateľom, jednoducho „svetlom“, ktoré ho vedie na ceste k opätovnému začleneniu sa do spoločnosti po vyvedení stómie.

Adriana Simová, Chirurgická klinika
Univerzitná nemocnica Martin



Pracovný stolík s pomôckami

Príspevky
od našich
čitateľov

Praví či nepraví

Parníček Propeler

Bratislavčania

V priebehu posledných desaťročí v Bratislave žijú dve odlišné kategórie obyvateľov. Nazvali sa „pravými“ a „nepravými“ Bratislavčanmi. Podľa tejto teórie sú praví vraj tí, ktorí sa v Bratislave narodili a majú v nej aj svojich predkov. Oni majú k mestu len pozitívny a citlivý vzťah. Nepraví sú prisťahovalci do hlavného mesta. Práve títo zapríčiňujú, že Bratislava stráca historické hodnoty a chovajú sa k mestu bezcitne. Takéto názory sú extrémne, sporné, nesprávne. Pravda vraj býva len jedna. V tomto prípade však objektívna pravda je niekde uprostred. Bratislavu v minulosti prznili škaredé architektonické projekty a stavby. Typickým príkladom je budova Slovenskej národnej galérie na ľavom brehu Dunaja. Ešte z obdobia hlbokého socializmu jej čelný vstup špatil nevkusný plechový farebný materiál. Voči historickej architektúre SNG ako päť na oko. V priestoroch dnešného nádvorja ešte v päťdesiatych rokoch minulého storočia bolo príjemné záhradné reštauračné prostredie Taranda. Hrala tu živá hudba,

bolo čistučko a veselo. Pri stoloch posedávali, diškurovali a zabávali sa Bratislavčania aj návštevníci mesta. Cez víkendy sem chodievali so mnou aj moji rodičia. Podľa ich spomienok som sa motal medzi tancujúcimi na parkete. Dnes je vstupná časť SNG a jej nádvorja, miesto bývalej Tarandy, podrobené vhodnej rekonštrukcii. Neskôr začali vznikať v meste obytné sídliská ako huby po daždi. Medzi paneláky sa umiestňovali nechutné výtvyry zo železa a plechu. A za ne vtedajší „tiežumelci“, s odobrením súdnych znalcov, dostávali nemalé peňažné honoráre. Megalomanskými objektami, ktoré sa do historického jadra metropole vôbec nehodia, boli a sú: obrátená pyramída Slovenského rozhlasu a Národná banka Slovenska. Obe bezprostredne pri historickom Firšnáli, dnešnom Námestí Slobody. Paškvilmi sú aj polyfunkčné sklené vysoké a moderné budovy z oboch strán Grasalkovičovho, dnes Prezidentského, paláca. Developeri finančne ovládajú a postupne ničia historickú patinu Bratislavy. Výstavbou

Mosta SNP (Nový most) boli zlikvidované historické skvosty Bratislavy, ba ešte starého Prešporka. Zmizla židovská synagóga, celé malebné rázovité uličky a zákutia podhradia. Zdevastovali takmer celé Rybné námestie s pamätným trhoviskom, mestským pivovarom, konzervatóriom. Pri realizácii Mosta SNP sa dal zvolit' citlivejší prístup pri jeho vyústení smerom do centra. Kto tak necitlivo a neodborne zasahuje do vzhľadu Bratislavy? Boli a sú to architekti, projektanti a inžinieri, ktorí pochádzajú z Bratislavy alebo to sú tí tzv. prisťahovalci?

Veľmi sa rozšíril vandalizmus v metropole Slovenska. Aj v okolitej prírode. Ničia sa telefónne búdky, poškodzujú zastávky MHD. Sprejeri znehodnocujú karosérie autobusov, trolejbusov, električiek i podchodov. V mestských dopravných prostriedkoch sú porezané a povytŕhané sedadlá. A v prírode? V krásnych lesoparkoch Malých Karpát, obkolesujúcich mesto, podliehajú ľudskej skaze drevené lavičky, stoly, či celé besiedky. Na Kolibe, Kamziku, v Horskom

parku, na Kačine, Železnej studničke a inde slúžili na posedenia a odpočinok turistov priamo v lone prírody. Ešte v 2. polovici 20. storočia tam stáli a ľudia k nim mali citlivý prístup. V posledných tridsiatich rokoch sú nemilosrdne rozoberané a spalované priamo na mieste takýmto „tiežturistami“. Alebo očividne miznú a sú rozkrádané. Na mieste je otázka: „Kto tento vandalizmus pácha? Sú to deti rodičov len z Bratislavy alebo mládež prisťahovalcov?“ Pravda je taká, že sú to bohužiaľ jedni aj druhí. A najsmutnejšie je, že to robia aj samotní dospelí.

Áno, Bratislavčanov možno rozdeliť na dve kategórie, ale z iného aspektu. Jednu tvoria tí, ktorí si pamiatky a poriadok v meste a prírodu v okolí vážia. Majú k nim citlivý a slušný prístup. Druhú tvoria tí, ktorí patria k vandalom a správajú sa práve opačne. Koľko je rodených Bratislavčanov, ktorí sa k historickým hodnotám mesta a k okolitej prírode správajú macošsky? Skutočne, do Bratislavy sa prisťahovali tisíce občanov z iných kútov Slovenska. Či už sa tu priženili, ostali tu po skončení štúdií alebo si našli práve tu vhodnejšie zamestnanie. Podstatné však je, ako sa správajú k mestu a prírode, kde teraz žijú. Z rozprávania našich rodičov a starých rodičov, tiež z preštudovania historických dokumentov sa dozvedáme, že v starom Prešporoku oddávna žili vedľa seba viaceré komunity: Slováci, Česi, Maďari, Nemci, Židia. Pritom jeden druhého si vážili a ctili. Dokázali celé stáročia dobre spolunažívať a spoločnými silami svoje bydlisko, svoje mesto a okolie zveľaďovať. Plne si totiž uvedomovali, že jeden druhého potrebujú. Bez ohľadu na to, či išlo o úradníkov, remeselníkov, vinohradníkov alebo obchodníkov. Každý si vážil svoje vlastné etnikum, ale keď išlo o spoločnú vec, spojili sa. A vôbec nezáležalo na tom, či tu boli od narodenia alebo sa sem prisťahovali. Priamo v centre na ľavom brehu Dunaja, naproti SNG, stojí dodnes historická

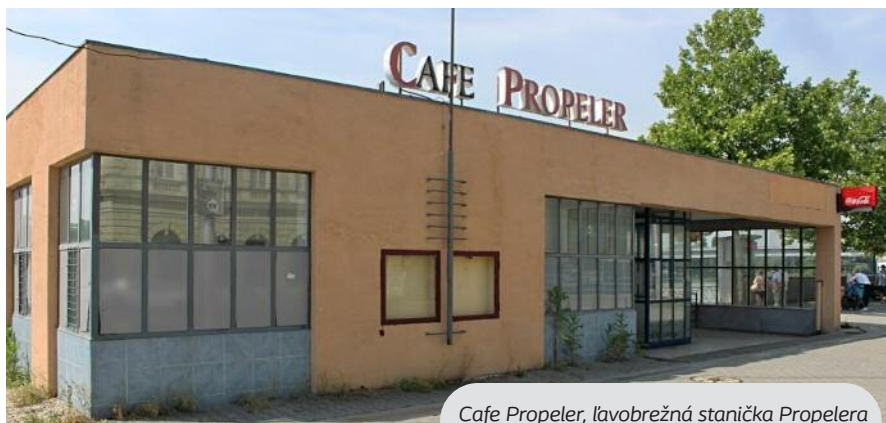


Objekt hlavného vstupu do SNG

stavbička stanice Propelera. Ako funkcionalistická budova Propeler z roku 1930 bola postavená podľa architekta Belluša v podobe dvojčiek stojacich oproti sebe na oboch brehoch Dunaja. A práve tu sa zrodila tradičná historická doprava Bratislavčanov z mestského ľavého brehu na pravý, petržalský. Takto sme sa vozievali do Lunaparku, na kúpalisko Lido, ku kaviarňam či do Sadu Janka Kráľa. Bratislavský podnikateľ Henrik Hornes ako prvý zabezpečil prepravu medzi dnešným Námestím Ľudovíta Štúra a petržalskou Au Cafe od roku 1892. Najprv malými parníkami poháňanými lodnou vrtulbou-propelerom. Neskôr, od roku 1926, loďami s dieselovým motorom. Po anexii Petržalky v roku 1938 sa Dunaj stal štátnou hranicou Slovenského štátu. A preprava bola prerušená. V roku 1947, po 2. svetovej vojne, bola premávka Propelera obnovená. Väčší katamaran s dvoma dieselovými motormi s kapacitou 200 miest premával v období 1978-2003. Ale v roku 2003 vedenie mesta kvôli stratovej prevádzke Propeler definitívne vyradilo z činnosti. Kult staručkého Propelera zostal.

Posledné krátkodobé pokusy o obnovu tejto tradície sa uskutočnili v rokoch 2014 a naposledy v lete 2019. Naproti SNG na nábrežnom dunajskom múre bol, a dodnes je, umiestnený interesantný objekt na každodenné meranie hĺbky vody v Dunaji v cm a jeho teploty v stupňoch Celzia. S vnučkou sme tu často súťažili, kto uhádne reálne namerané hodnoty. Ako súčasný dôchodca na to nostalgicky spomínam. Aj s dospelou vnučkou, ktorá už má vlastnú rodinku s dvoma skvelými právnickými, na ktorých sme ako prastarí rodičia hrdí. A záverečné resumé? Spor o „pravých“ či „nepravých“ Bratislavčanoch je nezmyselný. Sú len dve skupiny. Slušní a neslušní. Tých neslušných môžeme priamo nazvať vandalmi. Najprv im s dobrým úmyslom dohovoriť. Ak to nepomôže, zakročiť prísne a nekompromisne. Aj s prípadnými postihmi a trestami v súlade s právnym a občianskym poriadkom. Platilo a naďalej platí pravdivé životné krédo: „Podľa toho, ako sa kto k hodnotám mesta a prírody bude správať, tak sa mu aj bude v tomto prostredí lepšie alebo horšie žiť.“ Vzácné historické i súčasné hodnoty slovenskej metropoly i jej krásnej okolitej prírody si treba udržiavať a chrániť. Pre tých, ktorí majú Bratislavu radi, to má určite veľký význam. Tento bratislavský príbeh možno aplikovať aj na iné väčšie mestá či oblasti Slovenska. Spoločne sa zamyslime nad tým, ako vyzerala, aká je v súčasnosti a aká môže byť budúcnosť Bratislavy. Každý z nás môže svojou vlastnou hrivnou prispieť k tomu, aby sa nám v našej metropole žilo lepšie, krajšie a zdravšie. Len treba chcieť.

Ing. Peter Malík,
ILCO Bratislava



Cafe Propeler, ľavobřežná stanička Propelera

Príspevky
od našich
čitateľov

Z Hrebienka na Sliezsky dom

ZPrešova vyrážame do Vysokých Tatier zavčasu ráno za hmlou s informáciou, že inverzia trvá. Chceme chytiť prvú pozemnú lanovku na Hrebienok, aby sme získali časovú rezervu. A ja chcem, aby sme použijúc lanovku, ušetrili aj trochu síl. V hmle cestujeme až pod Starý Smokovec. Vybrali sme si túru z Hrebienka na Sliezsky dom. My, to znamená ja Igor a kamarát Fero, ktorý mi robí doprovod. On, 67 ročný bývalý konštruktér, ja, 66 ročný bývalý technológ, toho času už obaja „na doživotnej dovolenke“. Deň pred odchodom sme si na horskej službe overili, že náš chodník je aj v zime legálne otvorený a je prešliapaný. Dali nám radu, aby sme si vzali mačky, paličky a cepíny. To nosíme so sebou v zime štandardne, takže pohoda. A ideme na to.

Pod Starým Smokovcom sme sa vynorili z hmly a čakalo nás naozaj ukázkovo dobré počasie. Po ceste pozemnou lanovkou nasadzujeme mačky a vyrážame z Hrebienka. Nastupujeme

na prešliapaný chodník smerom na rázcestie pod Slavkovským štítom. Cesta ubieha príjemne, je bezvetrie, kocháme sa pohľadmi na masív Kráľovej hole, ktorá akoby sedela na bielom koberci hmlou.

Stúpame nahor, podliezame jeden spadnutý strom netušiac nič nezvyčajné. Po chvíli ďalší a ďalší, až sa zrazu dostávame do polomu, ktorý veru nevyzerá dobre! Polom je zrazu hustý, stromy navršené jeden cez druhý. Podliezť sa dá niekedy celkom jednoducho, niekedy tak, že si vyhrabeme v snehu popod strom tunel, prepcháme paličky, potom seba a nakoniec potiahneme na šnúrke za sebou ruksak. Kde sa dá, prelezieme vrchom. Ale ďalej je to problém, lebo sme zastali v hustej spleti polámaných a vzájomne zakliesnených konárov. Času máme dost, počasie je výborné, takže sme sa rozhodli pokračovať. Skúšame obísť - niekde doprava do kopca, niekde doľava dole kopcom a skúšame sa vrátiť na chodník, ktorý už vlastne neexistuje.

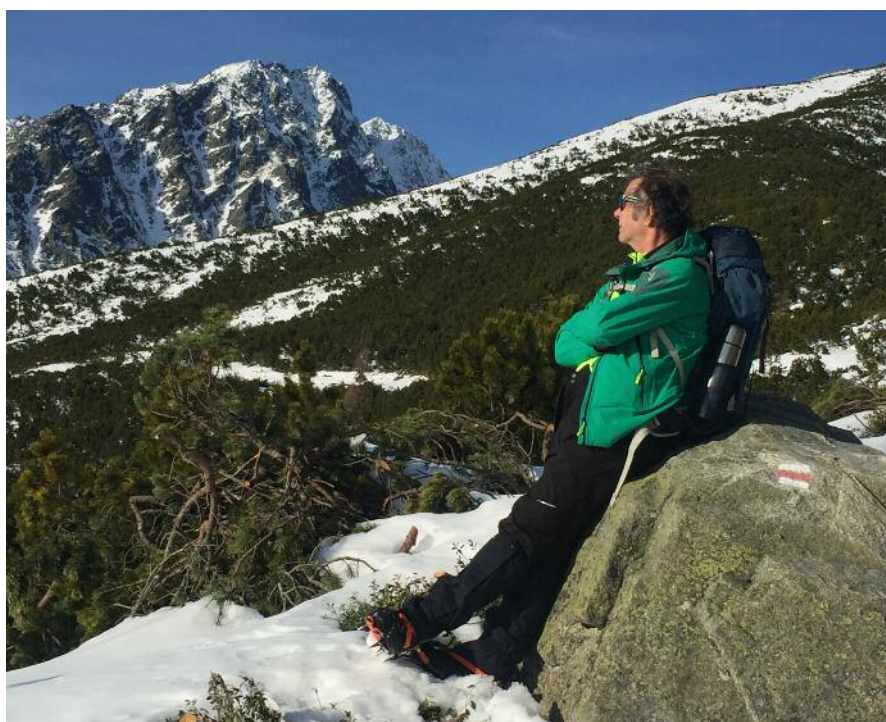
Pri tých obchádzkach sa postupuje neprešliapaným, ťažko priechodným terénom v hlbokom snehu, pomedzi skaly a podrast. Pochod je vyčerpávajúci a náročný, ideme pomaly, aby sme sa vyhli zraneniu. Polom je široký, ťažko sa nám vracia aspoň približne na miesto, kde tušíme chodník. Prekonáme polom a pokračujeme veselo ďalej po čistom chodníku. A tu znova ďalší úsek. Ešte ťažší. Už toho začíname mať plné zuby a zvlášť mne chodia po rozume myšlienky, že ako to vydržím s tým svojim hendikepom. Či, nedajbože, nedôjde k nehode. Prekonávame ďalšie pásmo polámaných stromov. Často oddychujeme. Ako stúpame hore k pásmu kosodreviny, popadaných stromov je už menej a sú tenšie. Znova oddychujeme pred spadnutým stromom a špekulujeme, čo nás ešte čaká. Zhora prichádzajú dvaja mladí muži. Radíme im, nech to otočia. Smejú sa, že ani omylom, že to dáko prelezú. Keď sme to dali my, starí dedovia, a do kopca... Pýtam sa, že koľko toho polomu nás ešte čaká. A oni

vracia, že za zákrutou je len jeden spadnutý strom krížom cez chodník. A potom nás už čaká len bezproblémový pochod po slnkom zaliatej stráni. To je pravda, chodník sa dá rozoznať, lebo pár ľudí po ňom prešlo. Ale o pohodlnej chôdzi po udupanom chodníku sa hovoriť veru nedá. Občas sa preboríme aj do pol stehien. Postupujeme ako sa dá, naplno si užívame slniečko, kocháme sa vo výhladoch na Gerlach, Východnú Vysokú, Poľský hrebeň, Slavkovský štít. A na Kráľovu hoľu, ktorá ešte vždy vykúka z hmly pod ňou. Často oddechujeme. Ale nie od vyčerpania. Nevieme sa nabažiť nádherných výhládov. Na Sliezske dome si doprajeme výdatný obed, doplníme tekutiny. Až tam získavame aj informáciu, že chodník je pre polom nepriechodný. No, čo už. Nevedeli sme o tom, tak sme ho prešli. Našťastie bez nehody. Možno pomohli dlhoročné skúsenosti z vysokohorskej a lyžiarskej turistiky. A možno pri nás stáli všetci svätí. Po hodinovom odдыхu sa pustíme do Starého Smokovca spodným chodníkom cez Velickú polanu. Je to pochod prekrásnou zasneženou prírodou. Hore bolo okolo poludnia 5° až 8°C, cestou dole, o štvrtéj – piatej hodine, v tienistých úsekoch mrzlo a bolo okolo -5°C. Ešte k času, ktorý sme strávili na ceste. Značka uvádza čas z Hrebienka na Sliezske dom 2,10 hod. My sme šli hore 4 hodiny. Takže ten polom nás poriadne zdržal a naozaj nám zobral aj veľa síl. Fyzických a mne aj psychických. Dole po

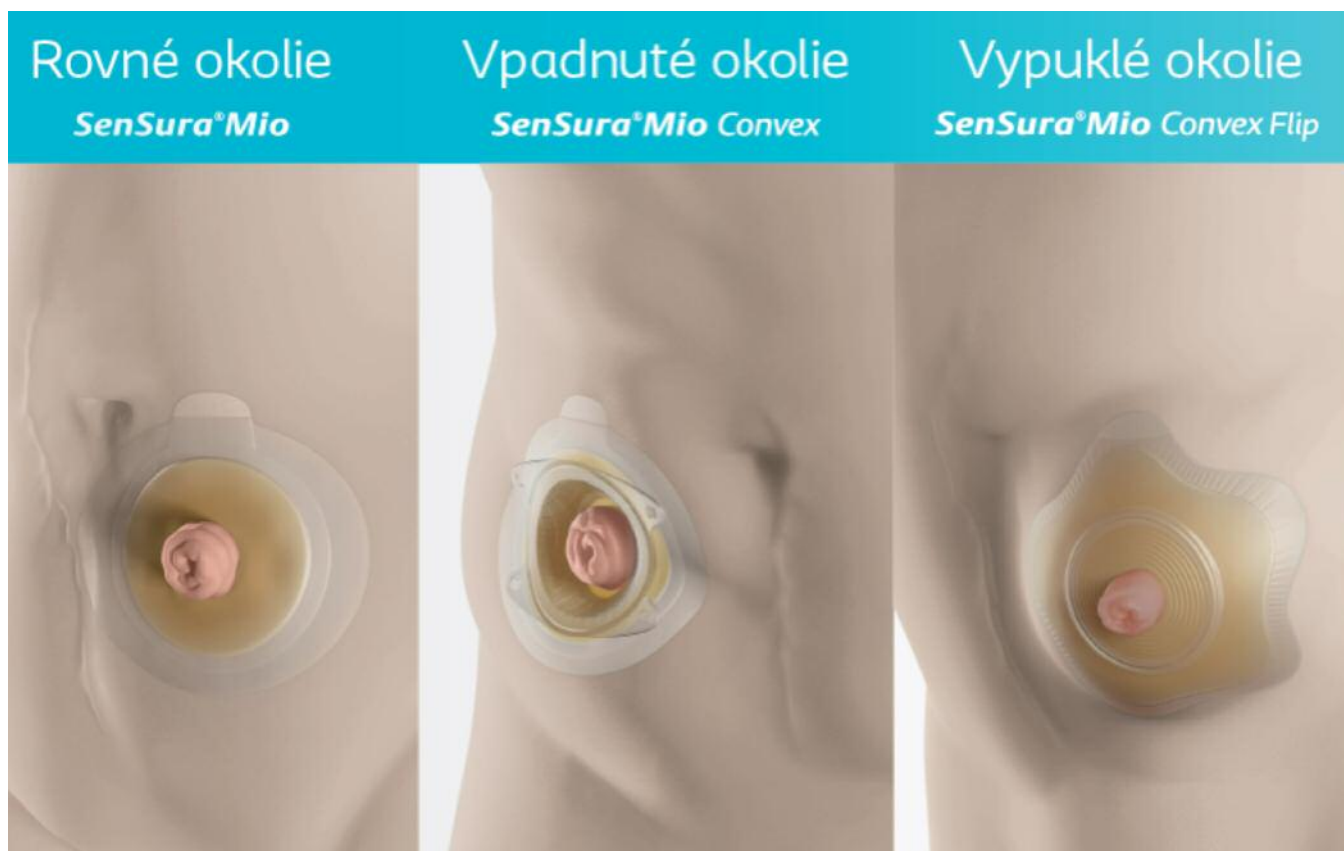


žltej značke je uvádzaný čas cca 2 hodiny. Dali sme to za 1,5 hodiny. Cesta domov autom bola opäť v hustej hmle. Možno si kladiete otázku, prečo tento príspevok nie je v časopise pre turistov, ale v časopise pre stomikov. No preto, že ja som stomik a napriek tomu sa mi už rok a pol po operácii darí absolvovať aj takéto túry (aspoň takéto). Stomické pomôcky na túre nepovolili, vydržali. Vydržali, vzhľadom na môj súčasný zdravotný stav, náročnú túru. Pravdou je, že keby na mňa pozeral nezainteresovaný turista, možno by sa divil spôsobu, akým sa pohybujem.




A keby vedel, aké obavy mi celou cestou vírili hlavou... Vydrží? Nevydrží? Vydržalo. Používam dvojdielny systém Coloplast a musím povedať, že sa naňho dá spoľahnúť. Podmienkou je dokonalé zvládnutie technológie ošetrovania pokožky i lepenia. Takéto aktivity sa dajú absolvovať len s čerstvo ošetrenou stómou a dobre nalepenou pomôckou. Nechcem tým povedať, že snažiť sa o aktivity a o život, aký som mal predtým, je jednoduché. Nie je. Z tohto stavu vyplývajú značné obmedzenia i nepríjemnosti, bolesti, sprievodné komplikácie, obavy. Ale s poriadne tvrdou hlavou a vierou v budúcnosť sa to dá zvládnuť. Túžba "normálne" fungovať mi napríklad napomáha udržať si telesnú hmotnosť 82 kg. Pritom zvyčajná hmotnosť je približne 94 kg. Dôvod? Je jednoduchý. Udržať si ploché brucho. Znižuje to riziko podtekania. A hlavne musím povedať, že som mal aj šťastie. Chirurgovia na urologickej klinike v Prešove odvedli vynikajúcu prácu. Aj touto cestou ďakujem prednostovi kliniky Doc. MUDr. Minčíkovi, Phd. a jeho zástupcovi MUDr. Vilchovi a celému kolektívu kliniky. Perfektne zvládnutá operácia a kvalitné stomické pomôcky Coloplast. Tieto dva faktory mi umožnili vrátiť sa do života. A nielen bežného každodenného alebo turistického. Darí sa mi vrátiť sa aj k mojej vášni, k motorkárskym aktivitám. Krok za krokom. Ale o tom v ďalšom vydaní časopisu Helios. Želám všetkým čitateľom veľa zdravia a šťastia.



Teraz môže mať každá stómia **svoje Mio!**



Získajte zdarma vzorky SenSura Mio:

-  Vypíšte kupón nižšie.
-  Zavolajte na bezplatnú linku 0800 159 159.
-  Navštívte stránku www.coloplast.sk.



Stomické pomôcky SenSura Mio majú široký sortiment pre každú situáciu a potrebu.

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 urostomatické

Veľkosť (priemer) mojej stómie je cm

Dátum: Podpis:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefónne číslo: