

Helios

Jeseň
2020

Časopis nielen
pre ľudí so stómou

Rozhovor

s Pavlom Húserkom
„Mojím cieľom je
pritiahnúť do klubov
mladších stovníkov“

Anketa

Ako hodnotíte
Brava elastické pásky

Novinka

Vitaminový program
pre ľudí po operácii

Hlavná téma

**Ako
docieľiť viac
bezpečnosti
pri nosení pomôcky**

**Ošetrovanie
nefrostómie
krok za krokom**

**Ako a s kým
hovoríť o stómii**



Coloplast



Priatel'ia,

v jarnom vydaní Heliosu sa môj kolega Peter zamyslel, okrem iného aj nad tým, koľko zlých správ sa šíri okolo nás v čase krízy. Tieto zlé správy neustávajú a vytvárajú dojem, že sa okolo nás deje len veľké množstvo tragédií, zločinov a negatívnych udalostí a celý svet stráca zdravý rozum a rúti sa nekontrolovateľne do záhuby...

Dobrou správou je – že to tak úplne neplatí. Svet je plný aj dobrých správ, len si ich musíme väčšinou vyhľadať sami. Akoby naše médiá vôbec dobré správy nezaujímali a ako mi prezradil jeden môj priateľ novinár, dobré správy nepredávajú reklamu. A tak sme sa rozhodli, že pre našich čitateľov pripravíme číslo dobrých správ. Jednou z nich je aj správa, že napriek nelahkej situácii v období koronakrízy sa aktivizovala aj patientska organizácia Slovilco a stomici na Slovensku sa v lete stretli nielen na cyklistickej akcii Stoma Cyklo Tour 2020, ale aj na letnom stretnutí na Duchonke, o ktorých sa môžete dočítať v tomto čísle nášho Heliosu. Sme veľmi radi, že sme sa na týchto akciách mohli zúčastniť a radi vám sprostredkujeme ich príjemnú a optimistickú atmosféru.

Aj v našej spoločnosti sa dívame do budúcnosti s optimizmom. Veríme, že kríza spôsobená vírusom sa skončí, naučíme sa žiť v „novom svete“ a všetkých nás to prinúti k väčšej vzájomnej ohľaduplnosti a k schopnosti

prijat' zodpovednosť nielen za seba, ale aj za iných.

Coloplast A/S bol jednou z prvých spoločností, ktorá hneď na začiatku krízy garantovala svojim zamestnancom udržanie plnej zamestnanosti. Zároveň sme sa namiesto aktívnych marketingových kampaní zacielených na poskytnutie ešte lepšieho servisu našim užívateľom a to sa spolu s bezpečnosťou našich zamestnancov stalo našou absolútnou prioritou. Plný servis našim užívateľom, ich príbuzným, ale aj ľuďom, ktorí aktuálne nepoužívajú naše zdravotnícke pomôcky, poskytujeme naďalej a to v spolupráci s naším autorizovaným distribútorom Jolly Joker, a. s., a cez našu zákaznícku linku Coloplast Kontakt, ktorú určite veľmi dobre poznáte.

Počas prvej vlny „koronakrízy“ som pocítil ohromnú hrdosť na svojich kolegov z nášho slovenského tímu, ktorí napriek veľkým obmedzeniam naplno pracovali v prospech našich stomikov a zabezpečovali servis nielen pre nemocnice a chirurgické ambulancie, ale aj priamo pre pacientov zo svojho prideleného regiónu.

Dobrou správou je aj naše pokračujúce zameranie na pomoc ľuďom so stómiou na Slovensku. Je známe, že Coloplast A/S je jediný výrobca stomických pomôcok, schopný ponúknuť pomôcky na všetky druhy stómií. Na Slovensko tieto pomôcky prišli v rovnakom čase ako do

iných vyspelých európskych krajín. Je to pre nás ohromný záväzok a sme hrdí na to, že naši stomici majú dostupné najmodernejšie stomické pomôcky radu SenSura® Mio a to je viac ako dobrá správa.

Aj preto je toto vydanie Heliosu plné dobrých správ o využití pomôcok SenSura® Mio na všetky druhy stómií, nového stomického príslušenstva – elastickej pásky Brava a sme veľmi radi, že aj v tomto čísle môžeme predstaviť ďalšie pracovisko zamerané na ošetrovanie stómií, tentoraz v Prešove. V novom čísle Heliosu tiež nahliadneme do histórie bratislavských kaviarní a pripomenieme si tak dobrú správu – a to, že život so stómiou už dávno nie je tabu a treba sa o ňom rozprávať s blízkymi a niekedy aj cudzími ľuďmi. Priatel'ia, dúfam, že si všetci aj v čase stúpajúceho napätia okolo vírusu COVID-19 zachováme zdravý rozum, zmysel pre zodpovednosť a budeme sa chrániť tak ako to len bude možné. Nakoniec sa s novou situáciou v našich životoch všetci spoločne určite vyrovnáme.

Prajme si všetci veľa síl do nasledujúcich týždňov a zostaťme zdraví a v bezpečí.

RADOSLAV ŠTILLA

Riaditeľ spol. Coloplast A/S
Česká republika, Slovensko a Maďarsko



0800 159 159



www.coloplast.sk



zakaznickyservis@coloplast.com

Obsah



- 4 Z vašej pošty...
- 5 Mojim cieľom je pritiahnúť do klubov mladších stomikov
- 9 Vitamínový program
- 10 Nová elastická páska Brava
- 12 Spýtali sme sa...
- 13 Zákaznícky servis informuje
- 14 Prvá stomická pomôcka na vypuklé okolie stómie pomáha mnohým stomikom
- 15 Skúsenosti s Mio Convex Flip
- 16 Ošetrovanie nefrostómie krok za krokom
- 18 Prestížne ocenenie Biele srdce 2020 dostalo 31 výnimočných sestier a pôrodných asistentiek
- 18 Ďakujeme...
- 20 Nevzdávajte sa! Vybehnite do prírody!
- 22 Radíme mamičkám
- 23 Viac bezpečia a ochrany
- 24 Stalo sa v uplynulých mesiacoch
- 26 Manderlák a kaviareň Grand
- 28 S kým a ako hovoriť o stómii
- 30 Mototrip Rumunsko, Transylvánia

Titulná strana: Pavol Húserka



Coloplast

Helios

časopis nielen pre ľudí so stómiou
Jeseň 2020

Vychádza za odbornej podpory:

Prof. MUDr. Juraj Pechan, CSc.

Redakčná rada: Mgr. Lucia Ochabová,

Mgr. Mária Žiaková, Ing. Peter Laudon,

Mgr. Peter Chmeko, Ing. Adtiana Šatková,

skupina stomických sestier Coloplast Ostomy

Forum

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

Realizácia časopisu:

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

Časopis Helios je súčasťou služieb Coloplast Kontakt určených pre ľudí 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





vašej pošty...



Maj Bohemil - Zlatošev - Kerkol

UPLAĽNE VAM ĎAKUJEM ZA BLAHOŽELANIE K MOJIM NARODENINÁM. ODENUDEN JEHO VĚRNĚ ODOSLANIE V TEJTO NEĽSTASTNE KOMPLIKOVA NEOD DOBE, ŽO SPĚŠIBILO AJ TUTO MOJU SNEHKO REMU DĚPOVED (ZA ŽO 9A ODPRAVE DĽUŽTEM).

S POZDRAVOM DEŽER KASĽIE DUKLIAN HOJINOV 84 311 05 TREŇČÍN.

711.
Coloplast A/S
Polus Tower II
Vajnorska 100/B
831 04 BRATISLAVA



Trnava
SLOVENSKO 0,65 €

Srdečne ďakujem za blahozelanie k narodeninám

Maj Bohemil z Trnavy

Coloplast A/S 02-2-0
Polus Tower II
Vajnorska 100/B
Bratislava

8 3 1 0 4



LEVICE
Coloplast A/S
Polus Tower
Vajnorska
Bratislava
8 3 1 0

Milý priateľka,

Ďakujem za milý pozdrav k mojim narodeninám, veľmi ma potešil. Rádovoň ďakujem aj za posťavy, časopis. Komka mi ojať novú možnosť problém. Je radímym pozdravom, Mgr. Malina Lubošova M. Kukušina 30, 73401 Levice



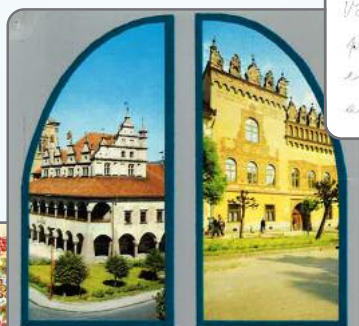
Košariská

Milý priateľka,

veľmi sa Vám veľmi poďakovať za krásne vstavenie k mojim narodeninám. Ja Vám veľmi rád posťavy a časopis a veľmi slauis a ďakujem za krásne vstavenie a vstavenie

O.T.
Mgr. Bohemil, Kerkol
Coloplast A/S Vajnorska 100/B
Bratislava

8 3 1 0 4



LEVOČA

Coloplast A/S
Polus Tower II
Vajnorska 100
BRATISLAVA

2 3 1 0 4

Levice - vďaka za starostlivosť o moju poštu. Post je 1,15 € a občasné vkladové máno, súčasne opožrená možnosť. V 16. 08. 2020. Tu pešitý výslovný odkaz Majster Pavel.

V súčasnosti je možno vyhlásený za možnosť za možnosť možnosť.

ĎAKUJEM VAM ZA BLAHOŽELANIE K NARODENINÁM A TIEŽ PRAVEH VETRO NALERŠI VEĽA PERNÝCH DŇI

Maj Bohemil



Mojím cieľom je pritiahnúť do klubov mladších stomikov

Je to už rok, čo ste prevzali „štafetu“ od pána Jána Čačka a stali ste sa prezidentom Slovenského združenia stomikov SLOVILCO. Bola to vaša vlastná ambícia?

Pán Ján Čačko bol dlhé roky prezidentom SLOVILCO a treba povedať, že ako predseda urobil pre združenie a tým pre slovenských stomikov veľmi veľa. Prebrať funkciu po ňom bola skutočne veľká výzva, lebo nadviazať na jeho prácu a jeho predchodcov je naozaj veľký záväzok. On i ľudia z vedenia SLOVILCO ma presviedčali, aby som funkciu prevzal, pretože pán Čačko mal posledné roky zdravotné problémy. Vedel som, že funkcia prezidenta SLOVILCO vyžaduje veľa práce, energie a času, preto som váhal. A hlavne, pán Čačko mal veľkú oporu a pomoc od jeho manželky, lebo pani Marta Čáčková bola tajomníčkou združenia. No a mne bolo jasné, že moja tajomníčka sa so mnou nebude pri rannej káve radiť o ďalšej práci.

Aká je vaša predstava fungovania SLOVILCO, aké sú vaše ciele?

Dal som si osobný cieľ, a tým je prilákať do klubov predovšetkým mladších stomikov a čo najviac nových členov. Spomenula to aj Alenka Blažejová (predsedníčka ILCO Bratislava; pozn. red.): čím viac nás bude, tým väčšiu silu budeme mať. Vysvetlím vám to na jednom príklade. Pred časom som sa stretol s jedným mladým stomikom. Rozprávali sme sa o živote so stómiou. Povedal som mu, že ak sa v jeho živote nič

výnimočné, čo sa týka zdravia, nestane, bude so stómiou žiť ešte 30, možno aj vyše 40 rokov. Spýtal som sa ho, kde má záruku, že stomické pomôcky bude aj za 30 rokov plne hradit' zdravotná poisťovňa? Koľko budú stáť stomické pomôcky za 30 rokov? Ak ich nebude hradit' zdravotná poisťovňa, bude si ich môcť, keď už bude na dôchodku, dovoliť kúpiť? Zostal ticho a potom mi povedal, že takto nad tým neuvažoval. A ja hovorím, to je tá chyba! Ak s odchodom dnešných aktívnych a, bohužiaľ, už seniorských stomikov za pár rokov kluby zaniknú, pretože nových aktívnych stomikov prichádza do klubov minimum, kto bude záujmy ťažko postihnuteľného človeka so stómiou zastupovať potom? Ako to bude s úhradou stomických vreciek a so starostlivosťou o stómie a podporou stomikov? Kto sa o to bude systematicky starať? Myslíme si, že to zostane tak, ako je to dnes aj za tých 30 rokov, keď už žiadna stomická organizácia nebude existovať? Alebo sme takí naivní, že si myslíme, že naše záujmy za pár rokov bude obhajovať niekto iný?

Aká je teda odpoveď?

Veľmi jednoduchá! Musíme sa o to postarať my stomici! A tým myslím všetkých stomikov. Musí nás byť čo najviac a preto by sa k nám malo prihlásiť čo najviac stomikov, ale najmä tí, ktorí majú pred sebou perspektívu tých spomínaných 30 rokov. Netreba sa vyhovárať, že na to nie je čas, že sú iné problémy, iné priority... Každý má svojich problémov a starostí dost'. A aj času má

dnes každý málo. Lenže keď sa dnes na to vykašleme, o pár rokov sa stomici nebudú mať na koho obrátiť v prípade, keď budú potrebovať pomoc, radu, psychickú podporu... A možno budeme mať len základné pomôcky a aj to s doplatkom...

Váš postoj je veľmi racionálny, ale ako pritiahnúť viac ľudí do klubov?

Snažíme sa čo najviac propagovať SLOVILCO, regionálne ILCO kluby stomikov, ich zmysel, ale aj aktivity, ktoré robíme. Vysvetľujeme ľuďom, prečo sme organizovaní, aký to má význam. Je medzi nami veľa takých, ktorí máme radi šport a nevzdali sme sa ho ani potom, čo sme sa stali stomikmi. Dôkazom je akcia, ktorú SLOVILCO nedávno zorganizovalo pod názvom Stoma Cyklo Tour. Konala sa 20. – 24. júla. Svoju „základňu“ sme mali v obci Trenčianska Závada pri Nemšovej a odtiaľ sme každý deň vyrážali na rôzne dlhé cyklotrasy dvoch rôznych typov náročnosti. Účastníci mohli počas piatich dní zo sedla bicykla spoznávať historické pamiatky stredného Považia, ale aj nádhernú prírodu Bielych Karpát a Strážovských vrchov. V oblasti sú novovybudované cyklotrasy, a tak jazda všetkých účastníkov – 24 cyklistov, z ktorých bolo 20 stomikov, bola bezpečná a pohodlná. A hlavne, zišla sa fantastická partia 24 ľudí zo Slovenska, z Česka, Maďarska a Poľska.

Prečo práve športová akcia?

Touto akciou sme chceli ukázať, že medzi stomikmi sú aj aktívni ľudia, ktorí radi





športujú a to napriek ťažkému telesnému postihnutiu. Dúfam, že aj takto oslovíme mladších stomikov a možno to bude pre nich ten správny impulz kontaktovať nás. Pre mňa bola prekvapením rôznorodosť účastníkov. Najstarší Imre Magyarfalvi má 74 rokov a najmladšia MUDr. Zitka Váradi 37 rokov. Rôzne bolo aj vybavenie jednotlivých cyklistov. Od kvalitného – ako bolo napríklad moje – až po bicykle vhodné tak na nákup do potravín. Zvláštnou kategóriou boli 4 elektrobicykle, ktoré umožňujú cykloturistiku pre menej zdatných stomikov. No a technické zázemie nám robila prezidentka českého ILCO s kolegyňami, ktoré na aute kopírovali trasy a v prípade potreby boli pripravené pomôcť. Musím povedať, že nám prišla pani šťastena, lebo okrem bežných defektov a menších technických porúch nebola potrebná žiadna iná pomoc. Čo si najviac cením, bola úžasná atmosféra, ktorú ihneď zaregistroval personál penziónu, v ktorom sme bývali, a aj obyvatelia dedinky. Všetci sme mali rovnaké tričká a šírili sme okolo seba dobrú náladu. Mladí chlapci, čo nás obsluhovali v penzióne, prejavili záujem zajazdiť si s nami, lebo ich zaujali naše športové výkony. Zámerom akcie bolo aj ukázať ostatným stomikom, že nepatríme do starého železa. Prinajmenšom sme chceli všetkým aspoň psychicky podporiť vlastným príkladom.

To sa vám určite podarilo. Úprimne priznám, že ja by som vám na tom bicykli asi nestačila a musela by som sa vzdať už približne v tretine trasy...

(Smiech) Ale to nie je vôbec dôležité! Dôležité je prísť a aspoň to vyskúšať. Každý odjazdí toľko, na koľko sa cíti. Ako som už spomenul, máme vždy

pripravené náročnejšie, ale aj kratšie a nenáročnejšie trasy. Stoma Cyklo Tour nie sú žiadne preteky. Táto akcia je o tom, že sme spolu, sme aktívni, robíme, čo nás baví, navzájom sa podporujeme a máme z toho radosť.

Kedy ste vy začali bicyklovať?

Ja som vždy rád športoval. Ako mladý som hral hokej, futbal, na vysokej škole som sa venoval bežkám. Neskôr, už ako pracujúci človek, som behával dlhé trate a venoval sa turistike. Samozrejme, ak to bolo možné pre otca troch detí, ktorý do svojej tridsiatky stihol postaviť rodinný dom a bol riaditeľom závodu v PD Vlára Nemšová, kde pracovalo 200 ľudí.

Ako ste vy prišli k vašej stómii?

To je taký dlhý príbeh!

Len nám ho pekne rozpovedzte...

Celá moja peripetia, ktorá viedla k stómii, sa začala niekedy na začiatku roka 2011. Vtedy som si zistil krvácanie z konečníka. Naozaj som sa zľakol, ale zrejme málo. Zašiel som síce k svojmu obvodnému lekárovi, ten ma vyšetril a diagnostikoval hemoroidy. Užíval som teda lieky, čo mi predpísal a dúfal som, že sa to vyrieši. To sa však nestalo. Po nejakom čase mi lekár urobil test na okultné krvácanie. Test bol negatívny. Ved' problémy s hemoroidmi má veľa ľudí, vravel som si. A to bola chyba. Keby som bol trval na kolonoskopickom vyšetrení, možno by som dnes nemusel mať stómiu. Zrejme vtedy, začiatkom roka 2011, išlo o polypy. Tie sa však časom zmenili na zhubný nádor, ktorý začal rásť. Keď som konečne v apríli 2013 absolvoval kolonoskopiu, verdikt bol krutý. Nádor 5 x 2,5 cm a 6 cm od konečníka. No a začali

sa najťažšie mesiace v mojom živote. Začal sa doslova boj o život. Najskôr som absolvoval vyšetrenie počítačovou tomografiou a následne aj magnetickou rezonanciou. Na základe nich bola stanovená rádioterapia a chemoterapia. Dobré si spomínam na ten pocit, keď som pozeral na svoje popísané telo. Bol som v depresii a mal som pocit, že som na konci svojej životnej púte. V trenčianskej nemocnici som absolvoval terapiu a po desiatich týždňoch čakania nasledovala operácia v Národnom onkologickom ústave v Bratislave, kde ma operovali päť dní pred dovŕšením mojich päťdesiatich piatich narodenín.

Predpokladám, že po operácii vám vyviedli stómiu a potom ste sa už zdravotne dali do poriadku, je tak?

Kdeže! Najväčšie problémy ma ešte len čakali. Ale nebudem predbiehať. Keď som sa zobudil po operácii, mal som takú strašnú bolesť, že som si predtým takú nevedel ani predstaviť. Bola to skutočne ťažká noc, ale myslel som si, že najhoršie mám za sebou a už bude len lepšie. Na rannej vizite som sa dozvedel, že operácia dopadla dobre a dočasný vývod mi vrátia späť o dva mesiace. Druhý deň po operácii som začal chodiť a rýchle som sa zotavoval. Na ôsmy deň po operácii som šiel domov a viezol som si dobrú správu, že histologické výsledky sú v poriadku. Nebola potrebná chemoterapia, ale pre istotu mi odporúčali vybrať ľahkú tabletkovú liečbu, ktorú som bral počas rádioterapie.

Takže?

Doma som ihneď začal chodiť na prechádzky. Bolo krásne neskoré leto a prechádzky v prírode boli balzamom na moju dušu. Vybral som prvý cyklus chemoterapie a pripravil som sa na operáciu, pri ktorej mi vrátia vývod. Bola to ľahká operácia, na piaty deň som išiel domov a myslel som si, že som úplne vyliečený. Dobrú náladu mi kazili len problémy so zažívaním a s udrжанím stolice. Lekári ma však ubezpečovali, že to chce aj pol roka, kým si telo zvykne na novú situáciu po takej ťažkej operácii. Môj stav sa však stále vlastne len zhoršoval a po troch týždňoch po vrátení vývodu som dostal také silné bolesti, že ma musela rýchla pomoc zaviezť do trenčianskej nemocnice.

Čo sa stalo?

Dozvedel som sa, že mám upchaté črevá a musia ma okamžite operovať!


i

Pavol Húserka (62)

Pochádza z Horného Srnia v okrese Trenčín. Vyštudoval Strojnícku fakultu na VUT v Brne. Pracoval v ZŤS Dubnica nad Váhom a od roku 1989 v poľnohospodárskom družstve PD Vlára Nemšová. V rokoch 2016 – 2017 pracoval vo výbore Asociácie na ochranu práv pacientov. Od roku 2019 je prezidentom SLOVILCO. Žije v Hornom Srní, má tri dospelé deti a dve malé vnúčence Martina a Agátku.



Pri operácii zistili, že sa mi črevá upchali v mieste, kde bol vrátený vývod. Vraj tam bolo veľa zrastov, ktoré tlačili na črevo, až sa nakoniec stalo nepriechodné. Po operácii zo mňa trčalo niekoľko hadíc. Zotavoval som sa pomaly. Na desiaty deň po operácii som však šiel domov. Veril som, že už bude dobre, ale nebolo.

Zdá sa, že vaše problémy, nemali konca-kraja...

To máte pravdu. Snažil som sa jesť, aj keď mi bolo ťažko od žalúdka. Mal som problém udržať stolicu a chudol som, hoci som sa snažil dobre jesť. Lekári ma ubezpečovali, že črevná pasáž funguje a chce to čas, než sa všetko dá do poriadku. Tri týždne po operácii som

však musel znova do nemocnice, lebo opäť som dostal bolesti brucha. Bolo tu ďalšie črevné upchatie. Najskôr sa ho pokúsili riešiť konzervatívnou liečbou. Potom sa rozhodli operovať. Ja som však operáciu odmietol. Pán prednosta mi však vysvetlil, že pokiaľ ma nebudú hneď operovať, ďalších dní sa nedožijem. Črevá som mal plné toxínov a bolo iba otázkou času, kedy sa roztrhnú.

Nasledovala ďalšia operácia?

Áno. Keď som sa prebudil po tejto operácii, trčalo zo mňa ešte viac hadíc ako po tej predchádzajúcej. Dozvedel som sa, že tentoraz boli črevá upchaté v mieste, kde som mal spoj po vybraní nádoru. Vývod som však nemal vytvorený, lebo vraj by to malo fungovať. Ale, žiaľ, nefungovalo. Nevedel som ani rozprávať. Sliznice mi napadla pleseň a len veľmi pomaly som sa zotavoval. Po dvoch týždňoch som začal znova jesť, ale mal som problém vôbec vypiť šálku čaju. Bol som slabý ako mucha, strašne som schudol, vážil som len päťdesiatdva kilogramov. Proste som bol iba kosť a koža. Už som sa nemohol na seba ani pozrieť v zrkadle. Jediná šanca ako to všetko prežiť, bolo vyvedenie stómie. Operovali ma v piatok 13. (decembra) a keď som zaspával, vravel som si, že bude lepšie, ak sa už nezobudím. Toho utrpenia už bolo naozaj dost. Keď som znova nabral vedomie, bol som úprimne rád, že žijem. Utrpenie sa však neskončilo, lebo stómiu mi mohli otvoriť až po štyroch dňoch. Z brucha mi vychádzali desivé zvuky, stále som mal štikútanie a ako sa vyjadřila stomická sestra, brali ma ako prípad na umretie. Úlava nastala po otvorení stómie. Bolo to ako znovuzrodenie, keď som znova mohol začať jesť. Z tej plesne na ústnej sliznici som stratil chuť, ale keď som prvý raz zjedol rožok s maslom a čajom, zažil som ten najkrajší gurmánsky zážitok, aj keď som ich chuť necítil. Na Vianoce som sa dostal domov. Prekvapilo ma, ako rýchlo som začal priberať a naberať silu. Začal som si zvykať na život so stómiou a po pol roku sa mi vrátila aj chuť.

Bolo ťažké zmieriť sa s faktom, že budete mať stómiu do konca svojho života?

Poznal som osobne dvoch stomikov z našej dediny a vedel som, že vedú takmer plnohodnotný život. Tak som si vravel, že keď to zvládli oni, musím to zvládnuť aj ja. V tom čase prebiehali olympijské hry v Soči a ja som ich sledoval v televízii, lebo vlastne nič iné som ani robiť nemohol. Zaujali ma najmä prenosy z krasokorčuľovania. Ako celoživotný športovec som mal viacero obľúbených športov, ale krásnemu korčuľovaniu odvtedy venujem najviac pozornosti a spríjemňuje mi môj život.

Kedy ste po všetkých tých operáciách, útrapách a rekonvalescencii začali spoločensky žiť a športovať vy sám?

Prvý rok ma po tých operáciách dost boleli jazvy. Chodil som na krátke prechádzky a skúšal bicyklovanie. Ale bicyklovať sa mi ešte nedalo. Vstúpil som do ILCO klubu stomikov v Trenčíne, kde som sa zoznámil s podobnými osudmi, ako bol ten môj. Môžem povedať, že z psychickej stránky mi pomohlo, že žijú ľudia s podobným osudom. Pochopil som, že so stómiou sa život nekončí, ale iba mení a len vďaka nej sa môžem ďalej tešiť zo života. V tom roku si ma predseda klubu vybral za svojho podpredsedu a začal som chodiť na zasadnutie rady združenia SLOVILCO v Martine. Tam som spoznal veľa zaujímavých životných príbehov, z ktorých by každý vydal na knihu. Odišiel som do invalidného dôchodku a mal som dostatok voľného času. Oslovili ma tiež urbárnici z našej obce, kde som sa stal predsedom pozemkového združenia. Ale chýbal mi šport, ktorému som sa pred ochorením venoval. Vtedy som bol presvedčený, že sám už nikdy nebudem môcť športovať. Tak som využil svoju funkciu predsedu pozemkového spoločenstva a všetky vzťahy s organizáciami v obci a okolí a zorganizoval som v roku 2015 prvý ročník športovo-spoločenskej akcie pod názvom Zdolaj Srnský vrch (kopec nad obcou Horné Srnie; pozn. red.). A dnes z tejto pôvodne „hurá akcie“, na ktorú prišlo asi 250 ľudí, sú dve vážne akcie. Ale aby som sa vrátil k vašej otázke. Po chorobe sa všetko zmenilo, mal som veľa času, no bolesti v konečníku ma skutočne brzdili. Tak som sa raz rozhodol nevyšímať si ich a jazdiť aj tak. Po dvoch mesiacoch som zistil, že tie bolesti sa

temer stratili. Keď mi spevnelo svalstvo v sedacej partii, bolesti postupne prestali. Tak sa mi podarilo vrátiť k cyklistike, spoznal som Milana Feješa (predseda ILCO klubu Galanta; pozn. red.), s ktorým sme absolvovali niekoľko spoločných cyklistických akcií. Zvlášť som sa tešil na desaťdňovú cyklistickú jazdu, ktorú pred dvoma rokmi usporiadali českí stomici.

Táto športová akcia sa však pre vás neskončila práve najlepšie, však?

Asi sa to s tým tešením nemá preháňať, lebo hneď v závere prvej etapy som si veľmi nešťastným spôsobom rozlámal členok pravej nohy. Stalo sa to kúsok od Chebu, tak ma previezli do nemocnice v Karlových Varoch, kde ma hneď aj operovali. Aj touto cestou chcem znova poďakovať úžasným odborníkom lekárom v tejto nemocnici, že môžem bez následkov športovať.

Malo teda zmysel vrátiť sa k športu?

Keď sa pozriem späť, tak po tých všetkých operáciách a zdravotných problémoch, ktoré súviseli s mojou diagnózou (karcinóm hrubého čreva), nikdy som si nemyslel, že sa postavím na štart cyklopretekov. Návrat k športu bol pre mňa obrovská psychická vzpruha a znovuzískanie stratenej sebadôvery. Viem, že medzi stomikmi je veľa takých, ktorí si prešli alebo ešte prechádzajú podobnými problémami ako ja. Preto dúfam, že im môj príbeh dodá psychickú silu a bude ich inšpirovať.

Zhovárala sa **ADRIANA ŠATKOVÁ**
Fotky: súkromný album Pavla Húserku





Prevencia • Rekonvalescencia • Vitalita

Vitamínový program

pre ľudí po operácii alebo po diagnostikovaní ochorenia



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

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

Žiadajte teraz vitamíny pre ročné obdobie – jeseň / zima!



Odporúčané vitamíny

Jar Multivitamín

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



Leto Magnézium 200 mg + B6

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



Jeseň Vitamín C 180 mg

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



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

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



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

Keagan, 27-ročná stomička z USA.

Brava[®] Elastic Tape

Nová elastická páska pre ešte lepší pocit bezpečia. Pre stomikov, ktorí používajú dvojdielny systém.



Coloplast

Nová elastická páska Brava

Pre ešte lepšiu fixáciu stomickej podložky pri dvojdielnom systéme

Sú viaceré faktory, ktoré môžu ovplyvniť správne prilnutie stomickej podložky:

- Záhyby kože
- Jazvy v okolí stómie
- Nadmerná vlhkosť kože
- Telesný profil – vpadnuté alebo vypuklé okolie stómie



Najmä pri použití **dvojdielneho systému**, keď je stomická podložka na tele nalepená niekoľko dní, môže byť prospešná extra fixácia okrajov podložky pomocou elastickej pásy Brava.

- Nová Brava elastická páska zabezpečuje ešte lepšie prilnutie stomickej podložky k telu pre väčšiu ochranu a pocit bezpečia.
- Minimalizuje rolovanie okrajov stomickej podložky a ich odliepanie. Podporuje tým dlhší čas nosenia stomickej pomôcky pri **dvojdielnom systéme**.
- Elastická páska sleduje obrysy tela, vyplňa nerovnosti kože a prispôbuje sa pohybom tela aj pri náročných fyzických aktivitách.
- Brava elastická páska absorbuje vlhkosť z kože a udržiava ju optimálne vlhkú. Tým podporuje prirodzené zdravie pokožky v okolí stómie.
- Brava elastické pásy sú vyrobené s použitím BodyFit Technology.
- Nové zloženie polymérov a hydrokoloidov prináša výslednú **elasticitu**, ktorá je **1,5x vyššia** ako pri podobných konkurenčných produktoch.
- Brava elastická páska je dostupná vo výdajniach zdravotníckych potrieb ako **voľnopredajný produkt**.



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



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

Spýtali sme sa...

V júni spoločnosť Coloplast uviedla na trh nový produkt Brava elastické pásky, ktoré sú určené na zabezpečenie extra fixácie vonkajších okrajov stomickej podložky najmä pri dvojdielnych systémoch. Je to jediný produkt svojho druhu na slovenskom trhu a stomikom zabezpečuje vysoký pocit istoty a to najmä pri rôznych pohybových aktivitách.

Požiadali sme niekoľko stomikov, aby pásky vyskúšali a podelili sa s čitateľmi Heliosu o svoje skúsenosti s nimi. Odpovedali nám na nasledujúce dve otázky:

- **Ako hodnotíte elastické pásky Brava Tape?**
- **Odporučili by ste pásky aj ostatným stomikom a prečo?**



Alžbeta Jenčová,
ILCO Prešov

celý deň a večer sa to pekne bez problémov dalo odlepiť.

- Brava pásky odporúčam aj ostatným, pretože ja som sa s nimi cítila bezpečnejšie.



Ing. Eva Benžová,
ILCO klub
Bratislava

- Elastické pásky sú super, cítim s nimi ozajstný pocit bezpečia. Škoda, že nie sú hrazené poisťovňami, pretože pre Slovákov aj v akcii „1+1 zdarma“ sú drahé – stomici majú nízke dôchodky.
- Určite odporúčam vyskúšať.



Ing. Alena Blažejová,
ILCO Bratislava

- Je to výborná vec! Ja som pásky používala najmä pri práci v záhrade alebo pri športovaní. Sú výborné pri akejkol'vek – najmä dlhšej aktivite, keď sa človek zvykne spotiť a vrecko sa môže začať odliepať. Keď som však vrecko poistila páskou, tak som sa cítila úplne bez problémov.
- Určite by som odporučila, a to pre väčšiu istotu a bezpečnosť, človek má s páskou pocit, že sa nič nemôže stať.

- Pásky sa mi naozaj páčili, s ich používaním som bola veľmi spokojná. Ocenila som ich najmä vtedy, keď som všeličo zjedla a moja stolica bola redšia. Vtedy som ocenila extra zabezpečenie vrecka proti odlepeniu páskou. Jediná chyba pásovk je, že ich aspoň čiastočne nehradí poisťovňa.
- Určite pásky odporúčam vyskúšať každému stomikovi, ale najmä ileostomikom.

Marta Pavliková, ILCO Ilava

- Som stomicou už 25 rokov a konštatujem, že problematiku. Mne vrecká podtekajú, takže pásky som vyskúšala a nemajú chybu! S ich používaním som bola maximálne spokojná! Musím vás ako firmu pochváliť, že ste také niečo vymysleli!
- Odporúčam každému, nech pásky vyskúša. Určite bude každý spokojný.



Anna Pelikánová,
ILCO Bratislava

- Ďakujem pekne za možnosť vyskúšania elastickej pásky. Používam jednodielne vrecká a za normálnych okolností nemám problém s ich odliepaním, až na malé problémy pri riedkej stolici alebo pri práci v záhrade. V týchto prípadoch sa mi osvedčila oválna páska, ktorá držala celý deň, aj keď som sa veľmi aktívne hýbala.
- Pásky sú určite skvelá pomoc pre tých, čo majú problém s podtekaním. Môžem len potvrdiť, že je to veľmi dobrá vec pre nás stomikov.



Mgr. Nad'a Kollárová,
ILCO Banská
Bystrica

- Elastické pásky hodnotím pozitívne, vyhovujú mi tie oválne verzie. V lete sa viac potím, pri práci v záhrade, a vtedy sa mi odliepa vrecko. Brava pásku som si prilepila na strane, kde sa mi zvyklo odlepiť a super, vrecko mi držalo po



Ing. Pavol Hüserka,
ILCO Trenčín

- Super vec! Pásky sú fantastické. Využil som ich najmä pri cyklistike a pri práci v záhrade, keď mi dodali naozaj pocit istoty.
- Vrele odporúčam každému, najmä aktívnym stomikom!

Pásky veľmi odporúčam vyskúšať všetkým stomikom, ktorí majú problémy s podtekaním a tiež dúfam, že poisťovňa čím skôr schváli ich úhradu.



Anna Ganajová,
ILCO klub
Trenčín

- Poviem po pravde, ja som všetky pásky rozdala mojim známym stomičkám, ktoré majú ileostómiu a majú problémy

s podtekaním. Tie využili tieto pásky naplno. Ja problémy s podtekaním vrecka nemám žiadne, používam vrecká SenSura Mio Flip a tie mi držia perfektne, takže žiadnu ďalšiu zábezpeku nepotrebujem.

Ing. Mária Pecinová,
ILCO klub Považská Bystrica

- Som stomičkou už dlhé roky a používam jednu značku stomických vreciek, s ktorými som spokojná. Avšak stáva sa mi, že sa vrecko začne z vnútornej strany odliepať. Pásky som

teda so zvedavosťou vyskúšala. Musím povedať, že som bola veľmi spokojná, pretože som si moje vrecko páskou zvonku zaistila a držalo to výborne. S páskou som mala naozaj pocit istoty. Človek to zvlášť ocení, keď je niekde vonku. Aktuálne sa chystám do kúpeľov, takže som si pásky zvlášť objednala, aby som si zaistila pocit istoty, keď tam budem.

- Odporúčam každému, ak má niekto podobné problémy ako ja. S páskou je vrecko dobre zaistené.

Spracovala: Adriana Šatková

i

Zákaznícky servis informuje

Ukončenie predaja stomických pomôcok Alterna na Slovensku

Od 1. 10. 2020 končí spoločnosť Coloplast distribúciu stomických pomôcok Alterna. Od tohto dátumu už nebude možné pomôcky Alterna predpisovať. Prosíme používateľov pomôcok Alterna, aby si od mesiaca október dávali predpisovať stomické pomôcky SenSura Mio. Táto informácia sa netýka detského sortimentu, ktorý zostáva aj naďalej dostupný. V prípade akýchkoľvek problémov, prosím, kontaktujte bezplatnú linku 0800 159 159.

Stomické pomôcky Alterna boli v Slovenskej republike dostupné od roku 2001. Počas 19 rokov si u nás našli tisíce spokojných užívateľov. Coloplast je inovatívna spoločnosť a odvtedy uviedla dva nové sortimenty stomických pomôcok, SenSura a najmodernejšie pomôcky SenSura Mio, ktoré sú dostupné v siedmich profiloch lepiacich materiálov pre rôzne telesné profily. Veríme, že pomôcky SenSura Mio vám prinesú ešte viac istoty a komfortu, ako to bolo pri pomôckach Alterna.

**Zákaznícky servis Coloplast Kontakt
LUCIA a RIA**

Stomické pomôcky značky
Alterna® nahradíme značkou
SenSura® Mio



Prvá stomická pomôcka na vypuklé okolie stómie pomáha mnohým stomikom



V októbri roku 2019 spoločnosť Coloplast uviedla na slovenský trh prvú stomickú pomôcku, ktorá je určená pre stómie s vypuklým okolím. Novú stomickú pomôcku s názvom SenSura Mio Convex Flip mala možnosť u svojich pacientov vyskúšať aj pani Mgr. Stanislava Kocová, ktorá sa v rámci chirurgického oddelenia FNŠP J. Reimana v Prešove venuje starostlivosti o stomikov. Zo svojich skúseností s novou stomickou pomôckou SenSura Mio Convex Flip vybrala jeden príklad, s ktorým by sa rada s vami podelila.

Kazuistika SenSura Mio® Convex Flip

Prípady:

- Muž 65 rokov
- Operácia rekta s vyvedením kolostómie v roku 2017.
- Pacient nastavený na vrečko SenSura Mio s plochým adhezívom.
- Po roku vytvorenie vypuklej plochy v okolí stómie, fixácia brušným pásom.
- Následkom je zlé prilnutie pomôcky, vlnenie adhezíva po obvode a obliepanie lepiacou páskou.
- Aplikácie jednodielneho konkávneho vrečka Mio Convex Flip.
- Kontrola po 14 dňoch – koža v okolí stómie je zdravá, nepodráždená, vrečko nepodteká a drží na vypuklom okolí stómie.

Muž 65-ročný. V roku 2017 operácia tumoru ampuly rekta s vyvedením kolostómie. V roku 2020 operácia tumoru žalúdka. Pacient má hmotnosť 120 kg a výšku 185 cm. Pri prijatí pacienta na oddelenie a bezprostrednej príprave na operačný



zárok je pacientovi ošetrovaná stómia a nalepené stomické vrečko SenSura® Mio Convex Flip 1-dielne výpustné. Pôvodné vrečko mal pacient niekoľkokrát poprelepané lepiacou páskou. Pacient má už dva roky vypuklinu v oblasti stómie, ktorú si fixuje brušným pásom a stomické vrečka lepiacou páskou, ktoré mu spôsobujú drobné ranky a alergie. Koža v oblasti stómie je mierne podráždená, pretože vrečko sa často odlepuje a zle drží na vypukline. Počas hospitalizácie sa pacientovi lepí iba stomické vrečko SenSura® Mio Convex Flip 1-dielne výpustné. Koža v okolí stómie je čistá, suchá, bez známkov zápalu. Vrečko pevne drží, nepodteká. Pri prepustení do domácej starostlivosti je pacientovi odporúčaný nový typ stomického vrečka SenSura® Mio Convex Flip 1-dielne výpustné, pretože sa prispôsobuje vypuklým telovým profilom vďaka elastickej, adhezívnej a zakrivenej základnej podložke v tvare hviezdy a objíma telo bez toho, aby sa vytvorili vrásky alebo záhyby. Pacient dostáva domov 30 ks vreciek, ktoré si vyskúša pri plnej mobilite.

Po 14 dňoch pacient prichádza na kontrolu. Stómia je funkčná, okolie je bez macerácie a zápalu. Vrečko bezpečne drží, stolica nepodteká. Pacient s novým vreckom je úplne spokojný.

„Konečne sa cítim bezpečne, môžem sa voľne pohybovať bez strachu z odlepenia. Nemusím míňať peniaze na lepiacu pásku. Odlepovanie vrečka je

pohodlné, nemusím používať ani sprej na odstraňovanie vrečka. Po odlepení je koža čistá, bez zvyškov lepidla, čo predtým nebolo. Musel som si kožu vždy po odlepení vyčistiť od zvyškov lepidla. Odkedy používam stomické vrečko SenSura® Mio Convex Flip 1-dielne výpustné, výmena je jednoduchšia a časovo menej náročná. Nepotrebujem pri výmene toľko pomôcok. Som s vreckom veľmi spokojný.“



Pacient prichádza na kontrolu o 3 mesiace po zmene typu vrečka. Stav sa nezmenil. Spokojnosť pretrváva, a tak naďalej používa stomické vrečko SenSura® Mio Convex Flip 1-dielne výpustné.

Spracovala:
Mgr. Stanislava Kocová,
Chirurgické oddelenie,
FNŠP J. Reimana Prešov

Skúsenosti s Mio Convex Flip

Ako mi nová pomôcka Mio Convex Flip na herniu priniesla opäť nádej, že aj my stomici môžeme vykonávať činnosti, pred ktorými sme radšej skláňali zrak.

Moje meno je Janka a mám 32 rokov. Do svojich 23 rokov som žila v Bratislave s mojimi rodičmi. Vyštudovala som pedagogickú školu a venovala sa detičkám v materskej škole ako učiteľka. Neskôr som sa osamostatnila a vybrala do Anglicka, kde som žila 6 rokov. Pracovala som tam ako opatrovatelka detí. Od svojich 15 rokov trpím Crohnovou chorobou, ktorú lekári držali dosť dlho na uzde. Až do momentu, keď sa môj zdravotný stav zhoršil a musela som podstúpiť prvú operáciu. Vtedy som žila v Anglicku a možno k tomu prispel stres z odlúčenia od rodiny alebo zmena prostredia. Ale to bol len začiatok toho všetkého. Nasledovali ďalšie a ďalšie operácie. A keďže lekári v Anglicku podľa mňa a mojich skúseností nie práve najlepšie riešili moju situáciu, rozhodla



som sa vrátiť späť. Poslednou operáciou v Anglicku bolo vytvorenie dočasnej stómie. Na krátky čas mi bolo lepšie, ale bolesti sa vrátili a bolo to ešte horšie ako predtým. Preto som sa rozhodla prísť domov na Slovensko. A spravila som dobre. Samozrejme, hneď som podstúpila rad vyšetrení a na základe

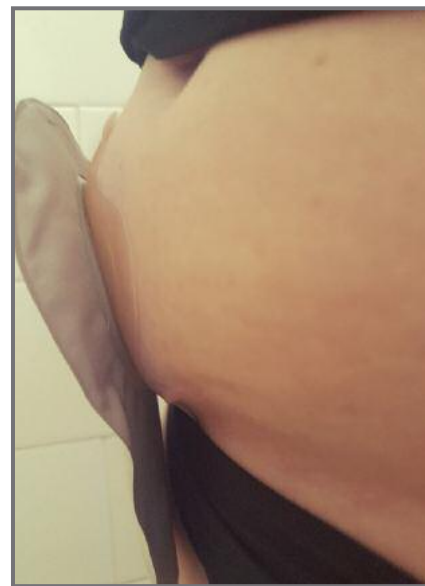
toho sa lekári rozhodli amputovať mi konečník, celé hrubé črevo a časť tenkého čreva. Súhlasila som s tým, pretože tá bolesť a trápenie, ktoré som dovtedy prežívala, sa už nedali znieť. Tým mi vytvorili trvalú stómiu. Veľmi rýchlo som sa s ňou zžila a som rada, že ju mám. Doslova mi zachránila život. Od amputácie prešli skoro 3 roky a ja môžem žiť život plnohodnotne. A som za to nesmierne vďačná. Konečne sa môžem venovať práci, ktorá je aj mojou záľubou.

Novú konkávnu pomôcku Mio Convex Flip som sa rozhodla vyskúšať preto, že sa mi vytvorila hernia na bruchu a málokteré pomôcky držia v takomto prípade bez podtečenia.

Predtým, než sa mi vytvorila hernia, tak som používala ploché pomôcky SenSura Mio. Boli úžasné a držali dokonale. Ale keď sa mi objavila hernia, tak mi poradila jedna úžasná pani na bezplatnej infolinke, aby som vyskúšala Mio Convex Soft. Keď mi prišli, tak som sa nesmierne tešila. Bolo to presne to, čo som vtedy potrebovala, keďže moja hernia nebola ešte taká veľká. Neskôr sa mi hernia zväčšila a na infolinke mi znova výborne poradili, aby som vyskúšala novú stomickú pomôcku Mio Convex Flip.

S pomôckou Mio Convex Flip sa opäť cítim slobodne, pretože dokonale prilieha na bruško, a tak sa nemusím báť podtečenia.

Čo sa týka dizajnu, je takisto príjemný ako predchádzajúce pomôcky z Coloplastu. Coloplast nikdy nesklame.



Výhody novej stomickej pomôcky sú, že vďaka elastickej a zakrivenej podložke v tvare hviezdy oveľa lepšie kopíruje bruško – vypukliny, nerovnosti, záhyby a vrásky, a tým lepšie prilieha k telu a chráni pred podtečením. Nová pomôcka mi priniesla opäť nádej, že aj my stomici môžeme vykonávať činnosti, pred ktorými sme radšej skláňali zrak, pretože sme sa báli, či nás naša pomôcka ochráni. Ja sa toho už teraz vôbec nebojím. Môžem plávať v bazéne alebo sa kúpať vo vírivke, saunovať, chodiť na turistiku, zábavť sa s priateľmi, pracovať v záhrade. Je toho však oveľa viac.

Podľa mňa je nová stomická pomôcka vhodná pre každého, kto má nejaké, čo i len vypuklé okolie stómie, herniu alebo pre niekoho, kto má nejaké to kilečko navyše ako ja.

Novú pomôcku Mio Convex Flip by som odporučila vyskúšať každému stomikovi, ktorý si ešte nenašiel tú svoju ideálnu stomickú pomôcku. Pretože možno táto je tá pravá...

JANKA ROGLŠEKOVÁ

Ošetrovanie nefrostómie krok za krokom

Nefrostómia je zavedenie nefrostomického drénu do dutého systému obličky. Patrí medzi miniinvazívny výkon v urológii, ktorého cieľom je zabezpečiť odtok moču zo zablokovanej obličky z dôvodu nepriechodnosti (obštrukcie).

Prekážka môže byť spôsobená obličkovým kameňom, nádorom alebo uzlinovým procesom v malej panve. Dôvodom implantácie nefrostómie môže byť taktiež snaha o zabránenie prítoku moču do močového mechúra, napr. pri poranení močového mechúra, prítomnosti fistuly alebo pre bezproblémové pooperačné hojenie rany na močovom mechúri.

Ošetrovanie nefrostómie s jednodielnym močovým systémom SenSura je určite alternatívou prinášajúcou pre pacienta model komfortnejšej starostlivosti s mnohými benefitmi.

S vyhotovenou fotodokumentáciou na II. Urologickej klinike SZU FNŠP FDR Banská Bystrica sa vám pokúsime edukatívne demonštrovať jednotlivé kroky a byť tak nápomocní vám aj vašim rodinným príslušníkom. Z hľadiska lokalizácie nefrostómie je samoošetrovanie prakticky nemožné, preto je veľmi príjemné mať pri sebe blízku osobu, ktorá na seba prevezme túto povinnosť.

Krok 1.: Pripravíme si potrebné pomôcky

Pri ošetrovaní nefrostómie používame štandardnú čistiacu a ochrannú kozmetiku firmy Coloplast a taktiež doplnkový sortiment. Z ponúkaného portfólia sme vyskladali vstupný balík pomôcok pre domácu starostlivosť pacienta s nefrostómiou, ktorý však



obsahuje aj komponenty na ďalšie ošetrovateľské problémy, ak sa druhotne vyskytnú.



Pacient si už v deň prepustenia z nemocnice môže vstupný balík vyzdvihnúť v našej výdajni zdravotníckych pomôcok na základe vypísania lekárskeho poukazov. Pacient s obojstrannými nefrostómiami má nárok na vydanie duplicitného mesačného množstva pomôcok, čo akceptujú aj zdravotné poisťovne.

Krok 2.: Odstránenie starého vrečka z nefrostómie



Pred ošetrením nefrostómie si dôkladne umyjeme ruky mydlom a použijeme jednorazové rukavice. Pacient si ľahne na posteľ, navigujeme ho tak, aby sme získali čo najlepší prístup k miestu zavedenej nefrostómie. Prvotne použijeme Odstraňovač náplasti Brava sprej, aby sme pacienta zbytočne netraumatizovali bolesťou pri odstraňovaní vrečka. Je dôležité aplikovať sprej za horný okraj stomickej pomôcky a počkať pár sekúnd, veľmi to uľahčí jeho odstránenie. Vzhľadom na prítomnosť nefrostómie vo vrečku postupujeme opatrne, aby nedošlo k jej vytrhnutiu.



Po odstránení starého vrečka vidíme vyvedenú nefrostómiu, ktorá je ku koži fixovaná stehmi. Biely koniec nefrostómie je konektor s luer zakončením, ktorý nikdy neodstrihujme, pretože ide o vstup, kde pomocou jednorazovej striekačky môžeme zabezpečiť transport kontrastnej látky pri RTG vyšetrení, resp. je možné cez tento konektor nefrostómiu prepláchnuť, ak dôjde k jej upchatiu. Tieto výkony však realizujú len kompetentní zdravotnícki pracovníci, nikdy nie sám pacient.

Krok 3.: Vystrihnutie primeraného otvoru na stomickej pomôčke



Pred aplikáciou stomickej pomôcky je nutné vystrihnúť otvor na vrečku. Opačnú stranu vrečka (kde nie je lepiaci materiál) potiahneme, a tým zabránime znehodnoteniu nožičkami, vyhneme sa teda prestrihnutiu vrečka. Veľkosť otvoru a jeho tvar prispôbujeme stehom. Otvor by nemal byť veľký, ale ani príliš malý, aby sme stehy nepoškodili. Taktiež dbáme na to, aby ich lepiaci materiál netáhal a nespôsobil nepohodu pacientovi.

Krok 4.: Ošetrovanie kože v okolí nefrostómie



Nezabúdajme na skutočnosť, že nefrostómia je vstupnou bránou infekcie do tela pacienta a aj pri dodržaní všetkých režimových opatrení môže vzniknúť močová infekcia. V malom množstve môže moč obtekať okolo nefrostómie a tým sa následne irituje koža v priestore okolo stehov, čo niekedy pacient vníma ako diskomfort. Preto pri ošetrovaní venujeme zvýšenú pozornosť miestu invazívneho vstupu.



Používame dezinfekčné spreje, ktoré kúpite v lekární, v prípade pozitívnej alergickej anamnézy sa poraďte s lekárnikom.



Čistiace rúška Comfeel použijeme na dokonalé očistenie kože od zvyškov lepiaceho materiálu. Zároveň dôkladne skontrolujeme miesta pod stomickou pomôckou, všímame si stav kože, prípadné známky iritácie (podráždenie pokožky).

Finálne ošetrovanie nefrostómie ochranným prostriedkom: na suchú očistenú kožu aplikujeme Ochranný film Prep, ktorý chráni kožu pred močovými výlučkami a zabraňuje iritácii vytvorením ochranného voduodpuďujúceho filmu.

Krok 5.: Nalepenie jednodielneho urostomického vrečka SenSura.



Odstránenie ochrannej fólie je nutné urobiť tesne pred nalepením vrečka. Palcom si prichytíme výčnelok na pomôcku a ťahom druhej

ruky odstránime fóliu. Dbáme, aby bol výpustný ventil vrečka v uzavretej pozícii. Je potrebné sa ubezpečiť, že pokožka v okolí nefrostómie je suchá. Cez vystrihnutý otvor zasunieme nefrostómiu do bočných strán vrečka. Centrováním vrečka s nefrostómiou hľadáme správnu vyhovujúcu polohu z hľadiska prítomnosti stehov a správneho gravitačného spádu pri odtokaní moču. Pritláčame lepiaci materiál o kožu obidvoma rukami, dbáme o správne prilnutie a uhládzame prstami aspoň 30 sekúnd.

Krok 6.: Záverečná vizuálna kontrola správne nalepenej pomôcky



Správne nalepenie stomickej pomôcky je základom na jej bezpečné bezproblémové celodenné používanie. Tým môžeme

pacientovi poskytnúť želaný komfort počas dňa aj noci a tým aj zvýšiť kvalitu jeho života. Obrázok prezentuje denný variant ošetrovania nefrostómie jednodielnym urostomickým systémom SenSura. V periodických intervaloch sa moč z vrečka vypúšťa (2/3 maximálneho objemu vrečka). Absencia odvodnej drenážnej hadičky a zberného vaku povzbudzuje pacienta a umožňuje rozvoj sebaobsluhy. Tiež eliminuje možnosť vytrhnutia nefrostómie pri bežných denných aktivitách. Miera samostatnosti a mobility u pacienta stúpa a je viditeľná v podobe zosilnenia záujmu o spoločenské kontakty a vytvárania vnútorného pocitu pohody.



Nočný variant je realizovaný štandardným postupom – spojením konektora drenážnej hadičky na nočnú drenážnu súpravu. Je nutné nezabudnúť využiť aj silikónový konektor výpustného ventilu vrečka, ktorého funkcia zabráni samovoľnému okvapkávaniu moču počas denného variantu.

Režimové opatrenia a rady po implantácii nefrostómie

Základnou podmienkou správneho fungovania nefrostómie je dodržiavanie optimálneho pitného režimu. Ide minimálne o 2,5 l tekutín denne, pokiaľ nie ste limitovaní regulovaným pitným režimom od kardiológa alebo nefrológa. O dostatočnom príjme tekutín nás informuje aj farba moču. Svetlá jantárovožltá farba svedčí o dostatočnom príjme, naopak, tmavá farba moču s prímiesami upozorňuje, že ste pili málo. Sledujte si príjem a výdaj tekutín. Kontrolujte lokálne známky infekcie na koži. Sledujte príznaky celkovej infekcie (horúčku, triašku).

Dodržiavajte osobnú hygienu. Nekúpte sa, vhodné je sprchovanie.

Predpokladom vysokej úrovne starostlivosti je čistota osobnej bielizne, postelnej bielizne a prostredia pacienta. Dôležitá je hygiena a čistota rúk pri manipulácii s nefrostómiou a so zberným zariadením na moč.

Pri vypúšťaní moču nesmie dôjsť ku kontaktu výpustného ventilu s nesterilným prostredím (napr. podlaha, znečistená nádoba na vypúšťanie...). Nefrostómiu a celý drenážny systém je potrebné chrániť pred nárazom a vytiahnutím správnou fixáciou.

Pri podozrení z nefunkčnosti, nepriechodnosti či upchatia nefrostómie alebo zakalenia moču krvou je nutné prioritne zvýšiť pitný režim.

Niekedy sa môže stať, že nefrostómia nefunguje napriek vašej opatrnosti.

V týchto prípadoch treba vyhľadať lekársku pomoc. Vytrhnutie nefrostómie je nutné riešiť znovuzavedením a to čo najskôr, neodkladajte to! Zastavenie odtoku moču z nefrostómie je spojené s bolesťou v tejto oblasti, preto v prípade bolesti pravdepodobne došlo k upchatiu alebo povytiahnutiu nefrostómie. Potrebné je korigovať polohu nefrostómie pod RTG kontrolou alebo pri upchatí zrealizovať prepláchnutie nefrostómie. Nezabúdajte na pravidelné výmeny nefrostómie, frekvencia výmeny je raz za 3 mesiace. V prípade komplikácií je frekvencia výmeny modifikovaná podľa vášho aktuálneho zdravotného stavu. Bc. Adriana Vyletelová, Urologická klinika FNŠP F. D. Roosevelta, Banská Bystrica

Prestížne ocenenie Biele srdce 2020 dostalo 31 výnimočných sestier a pôrodných asistentiek

Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek ocenila niekoľko výnimočných osobností z oblasti zdravotníctva.

Prestížne ocenenie Biele srdce si 25. septembra 2020 odnieslo 31 sestier a pôrodných asistentiek.



Podľa prezidentky Slovenskej komory sestier a pôrodných asistentiek Ivety Lazorovej je Biele srdce symbolom starostlivosti, poznania a ľudskosti. Ocenenie v kategórii Sestra a pôrodná asistentka získala aj pani Zuzana Kováčová, ktorá dlhé roky pracovala na chirurgickom oddelení Národného ústavu detských chorôb v Bratislave. Jej srdcovou záležitosťou je hlavne starostlivosť o detských pacientov so stómiou, ktorým pomáha skvalitniť život a zaradiť ich do bežných detských aktivít. Pani Zuzana Kováčová aktívne spolupracuje aj na vývoji nových stomických pomôcok a služieb v projekte Coloplast Ostomy Forum a je



aktívnou prispievateľkou do časopisu Helios. V mene všetkých detí, mamičiek a ich rodín, gratulujeme pani Kováčovej

k tomuto oceneniu a prajeme veľa spokojných pacientov.

Kolektív autorov časopisu Helios

Ďakujeme za dlhé roky oduševnenej práce pre našich stomikov!

Hovorí sa, že život je zmena. Aj u mňa sa udiala, keďže od februára už pre spoločnosť Coloplast A/S nepracujem. Po 16 rokoch som sa vrátil tam, kde som skončil. A od začiatku školského roku sa teda snažím odovzdať deťom základnej školy nielen vedomosti, ale i hodnoty.

Mal som svoju prácu v Coloplaste rád, hlavne ten ľudský rozmer, kontakt s vami – pacientmi. To, ak som mohol pomôcť a poradiť. Veľa z vás som poznal aj osobne (s niektorými sme aj v kontakte), niektorí ste ma možno evidovali iba cez telefonáty alebo iba cez časopis Helios. Boli ste pre mňa hlavne povzbudením, ako ste sa dokázali preniesť cez ťažkú životnú situáciu, nedat' sa zlomiť, naučiť' sa nanovo žiť, niekedy možno dokonca hodnotnejšie ako predtým. Každý možno inak, ale predsa. Som obohatený o váš príklad, priateľstvo.

Týmto by som sa s vami všetkými chcel rozlúčiť, popriať vám hlavne zdravie, ale aj silu vytrvať, prípadne bojovať a prijať situáciu a tiež pokoj v duši. **MARIÁN KORBEĽ**

Ďakujeme Mariánovi za veľmi zodpovedne vykonávanú prácu v spoločnosti Coloplast počas 16 rokov a hlavne za jeho hlboko ľudský osobný prístup k stomikom. Za celý tím spoločnosti Coloplast a verím, že aj v mene stomikov – čitateľov časopisu Helios, mu prajeme spokojnosť v jeho ďalšej pracovnej kariére, zdravie a pohodu v rodine!

PETER, RIA, LUCIA a celý tím Coloplast





Elastické pásky na fixáciu stomickej pomôcky alebo odstraňovač náplastí každý mesiac navyše

**VYUŽITE BEZPLATNÉ DORUČOVANIE ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK
cez zásielkovú službu výdajne zdravotníckych pomôcok
VERSUS JJ PRIAMO K VÁM DOMOV
a budete dostávať každý mesiac**

ELASTICKÉ PÁSKY NA FIXÁCIU STOMICKEJ POMÔCKY alebo ODSTRAŇOVAČ NÁPLASTÍ NAVYŠE*

Zjednodušte si život a dajte si zdravotnícke pomôcky doručiť bezplatne priamo k vám domov. Zásielková služba výdajne **Versus JJ** v súčasnosti uľahčuje život stovkám pacientov po celom Slovensku. Objavte výhody bezplatnej zásielkovej služby výdajne zdravotníckych pomôcok Versus JJ:

- pohodlné doručenie pomôcok priamo k vám domov
- vždy kompletný sortiment stomických pomôcok na sklade
- bezplatne vám poradíme počas pracovných hodín
- elastické pásky na fixáciu stomickej pomôcky alebo odstraňovač náplastí navyše



Ako využiť zásielkovú službu cez výdajňu ZP Versus JJ?

1. **Ak potrebujete svoje stomické pomôcky**, je potrebné navštíviť každý mesiac predpisujúceho lekára, dať si pomôcky predpísať, alebo kontaktovať lekára pre vystavenie e-Receptu (elektronického receptu).
2. **Následne zavolajte do výdajne Versus JJ** na nižšie čísla, aby sme sa dozvedeli, že už máte pomôcky predpísané formou e-Receptu. V prípade, že máte od lekára papierový poukaz, vložte ho do obálky a pošlite na adresu výdajne VERSUS JJ (poštovné hradí prijímateľ).
3. **Hotovo.** Vaše pomôcky odošleme v pracovných dňoch do 24 hodín od vášho oznámenia (alebo prijatia obálky s poukazom) priamo k vám domov. Doručenie pomôcok máte od nás zdarma.

Versus JJ, s. r. o., Stromová 38, 833 18 Bratislava
tel.: 02/5479 3937, 02/5479 3938
mail: info@versusjj.sk ● web: www.versusjj.sk

*AKCIA PLATNÁ OD 1. 11. 2020 DO VYČERPANIA ZÁSLOB



Nevzdávajte sa! Vybehnite do prírody!

Na konferencii farmaceutických laborantov sa naša spoločnosť zúčastnila ako vystavovateľ. V bloku starostlivosť o stómie mal prednášku aj pán nevysokiej postavy, štíhly, evidentne športovec. Sám som čakal, o čom bude hovoriť. A tu vysvitlo, že ide o človeka so stómiou. Na prvý pohľad vôbec nevyzeral nejako zdravotne hendikepovaný. Skôr naopak, drobná štíhla atletická postava, pozitívne naladený, otvorený, komunikatívny. Sršala z neho pozitívna energia, ktorá skôr vzbudzovala pozornosť a otázky. Nedalo mi to a požiadal som ho o rozhovor...

Pán Uhlárik, z vášho rozprávania som sa dozvedel, že ste aktívny športovec, beháte rôzne behy a hlavne maratón. Ako ste sa k tomuto športu dostali a čo vás k nemu dovedlo?

Niekde na začiatku, pred 40 rokmi, vznikla stávka medzi tromi bratmi Uhlárikovcami, kto absoluuje trať z Rajca do Čičmian čo najrýchlejšie. Víťaz bude oslobodený od domácich prác – umývanie a utieranie riadov. Teraz už nie je podstatné, kto nad kým zvíťazil, ale vznikla z toho tradícia, ktorá napísala v tomto roku (8. 8. 2020) už 37. kapitolu. Podujatie sa volá Rajecký maratón. Doteraz som jeho riaditeľom a viacnásobným účastníkom.

Ako dlho sa už venujete behaniu maratónu?

V roku 1984 som zabehol svoj prvý maratón (42 195 m) a minulý rok na jeseň v Lisabone v poradí 114. Ďalších 11 akcií sú trate dlhšie ako maratón. Raz som sa zúčastnil na majstrovstvách sveta v behu na 100 km v Belgicku a dal som to za 10 hod. 15 min. Absolvoval som maratóny v Prahe, Brémech, Berlíne, Hannoveri, Ríme, Istanbuli, Davose, Krakove, vo Viedni, v Benátkach, vo Florencii, v Aténach. Najradšej však mám behy v prírode po slovenských horách.

Aký je váš životný príbeh? Kde pracujete? Povedzte nám niečo o sebe.

Absolvoval som textilnú priemyslovku v Ružomberku a po dvoch rokoch vojenskej služby sa zamestnal v najväčšom závode na výrobu kobercov

i

Pavol Uhlárik,
so stómiou od roku 2015

- Žije v obci Rajec.
- Pracoval v rajeckej Slovine.
- Pôsobí ako riaditeľ „Maratón klub Rajec“

v rajeckej Slovine. Viac ako 10 rokov som mal „pod sebou“ 40 žien ako majster v pradiarni. Neskôr som pracoval ako vedúci podnikovej predajne kobercov, kde sa začali prejavovať prvé príznaky problémov s hrubým črevom.

Žijete so stómiou. Môžete povedať našim čitateľom, tiež stomikom, ako to bolo u vás pred operáciou a po operácii?

Prvá kolonoskopia v roku 2005 objavila polypy. Prišlo ich odstraňovanie, lieky, upokojenie, zápaly. Nič ma však neodradilo od športovania, dokonca pri užívaní Prednisonu som mal lepšie výsledky pri rovnakej intenzite tréningov. Po odporúčanej operácii v roku 2010 mi pri odborných vyšetreniach zistili obojstrannú embóliu pľúc (následky pádu

na bicykli). Čoraz častejšie krvácanie a odbiehanie pri pretekoch „do kríkov“ ma prinútilo vo februári 2015 nastúpiť na odstránenie celého hrubého čreva do nemocnice v Martine. Odvahu mi dodala aj fotografia súťažiaceho kulturistu s „vreckom“ v športovom časopise, že športovať sa dá aj so stómiou.

Ako ste vnímali stómiu po operácii? Vedeli ste ju prijať alebo ste s ňou dlho zápasili?

Tri mesiace po operácii som sa postavil na štart pretekov na horských bicykloch. Nevedela o tom manželka a ani jedno z piatich detí. Nasledovali kratšie pomalšie behy a na jeseň som dal polmaratón v Košiciach za 1:50. Prvý maratón so stómiou som absolvoval rok po operácii pod 4 hodiny. Ročne nabehám okolo 2 000 km, 3 000 km na horskom bicykli a 300 km na bežkách.

Čo by ste odporúčali iným stomikom po operácii? Čo by mali robiť, ako by mali rozmýšľať, aby sa čím skôr vrátili k pôvodnému životu a boli aktívni?

Čím skôr si zobrat' paličky a hýbať sa. Neopúšťať sa, neľutovať sa a nespoliehať iba na doktorov. Ak sa prestaneme hýbať, mozog sa domnieva, že už nepotrebuje končatiny. Začať treba zľahka, postupne. Zvyknúť si na záťaž a pravidelnosťou sa stane závislosť od pohybu, po ktorom prichádza uspokojenie.

Na webe som sa o vás dozvedel, že okrem behania ste aj funkcionárom a organizujete rôzne akcie.



Helios / Jeseň 2020

V „Maratón klube Rajec“, ktorého som predsedom, organizujeme preteky - Rajecký Borošovec - 14 km beh v teréne, duatlon, triatlon, behy pre deti a Rajecký maratón, ktorého súčasťou je aj polmaratón, štafetový polmaratón (4 x 5 km), preteky na kolieskových korčuľiach a súťaže detí. V minulom roku sa postavilo na štart vo všetkých disciplínach v rámci Rajeckého maratónu 1 400 pretekárov z 11 štátov. Máme najkrajšiu a zároveň najťažšiu maratónsku trať na Slovensku a cesta z Rajca do Čičmian je počas pretekov na 5 hodín uzatvorená pre motorové vozidlá.



Mohli by sa do niektorých vašich aktivít zapojiť aj iní stomici? Sú pre nich vhodné?

Samozrejme, všetko je v hlave. Môžeme spoločne zorganizovať Majstrovstvá Slovenska stomikov v polmaratóne alebo sa zapojiť do štafiet.

Aké sú vaše dlhodobější plány?

Neprestať sa hýbať ešte 30 rokov (úsmev).

Čo by ste odkázali na záver čitateľom časopisu Helios?

Nevzdávajte sa! Prestaňte sa ľutovať a vybehnite do prírody! Ďakujem za rozhovor a prajem veľa v zdraví ubehnutých kilometrov!

Zhovárал sa **PETER LAUDON**
Fotky: archív pána Pavla Uhlárika



Radíme mamičkám

Milí priatelia,

prešli sme si náročným obdobím, ktoré zasiahlo hľadám každého. Nastali obmedzenia, izolovali sme sa od našich blízkych. Hľadali sme však možnosti, ako by sme tieto dôsledky vedeli zmierniť. Mnohí z nás sa obetovali a nielen pre tých najbližších.



Často sa na mňa obracali stomici s otázkami, kde kúpia dezinfekčné prostriedky, či výrobky určené na čistenie okolia stómie môžu

použiť ako dezinfekciu. Mali obavy o dostatok pomôcok a ich distribúciu. Ale všetko sme spoločne zvládli. Naše tváre zakryli rúška, ruky rukavice. Ale to najdôležitejšie zostalo odokryté, a to naše srdcia a myseľ. Veru, milí priatelia, často sme sa podporovali, ponúkali nápady na výrobu dezinfekčných prostriedkov, jednoduchých rúšok alebo štítov. A vtom skrsol nápad aj v mojej hlave. Zistila som, že to nie je novinka, no predsa som sa pustila do realizácie. Skontaktovala som sa s mladou mamičkou, ktorá

bezplatne šila rúška obyvateľom mestečka, v ktorom žije. Poprosila som ju, či by podporila môj nápad šiť rúška na detské stomické vrecká. Také s rozprávkovými motívmi, niečo, čo by potešilo malé očka.

Katka sa pustila do tejto výzvy a výsledok nedal na seba dlho čakať. Farebné rúško na stomické vrecko sa zhodovalo s ušitým oblečením. Toto oblečenie som darovala dievčatku so stómiou z detského domova. Mladá mamička okrem rúšok pre deti ušila aj krásny čipkovaný pás pre dámy, všetko z rovnakého materiálu, aby stomické vrecko bolo nenápadné, ba dokonca elegantné.

Milí priatelia, aj teraz sa potvrdilo, že v ťažkých situáciách vieme v sebe nájsť ducha, vybičujeme sa k činnostiam, ktoré by sme za iných okolností možno nikdy nerealizovali.

Verím, že aj vy máte podobné skúsenosti, ktoré by inšpirovali iných ľudí. Môžete sa



s nami podeliť o váš nápad. Aj pre mňa to bol nový poznatok a s radosťou som prinášala tieto novinky pre svojich pacientov. Ved' prečo by ste si neskrátili svoje brucho, aby aj stomické vrecko bolo krásne a vkusné, keď ho už na bruchu musíte mať.

Pracujem na tom, aby pásy boli nielen pekné, ale aj účelné. Ved' možností je veľmi veľa.

Obliekla som aj macíka Stomika, ktorý pomáha detičkám v prvých dňoch so stómiou.

Pozrite sa, ako sa mu to hodí.

Na záver mi dovoľte jeden výstižný výrok: „Veľkým objavom našej generácie je, že človek môže zmeniť svoj život zmenou svojho postoja.“ W. James Želám vám krásne jesenné dni, plné úžasných farieb. Užite si naplno toto ročné obdobie.

Veľmi sa teším na vaše inovatívne - kreatívne nápady, s ktorými sa chcete podeliť aj s ostatnými čitateľmi stomickmi. Vaše nápady posielajte na adresu:

Coloplast A/S
Polus Tower II.
Vajnorská 100/B
831 04 Bratislava

Najkreatívnejšie nápady budú ocenené. Tak do toho!

ZUZANA KOVÁČOVÁ, stomická sestra
Som tu pre vás 7 dní v týždni
Web: <https://stomickasestra.sk>
Telefón: 0911 281 024



Viac bezpečia a ochrany

Nový tesniaci krúžok Brava Seal zlepšuje prilnutie pomôcky. Je navrhnutý na prevenciu podtekania a ochranu kože.

Tesniaci krúžok Brava Seal sa používa na utesnenie priestoru medzi stómiou a pomôckou.

Dvojitá ochrana



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

Brava Protective Seal je vytvorený na ochranu kože v okolí stómie. Nové zloženie polymérov pomáha tiež udržiavať zdravú kožu dvoma rôznymi spôsobmi. Absorbuje vlhkosť z povrchu kože. Po odstránení zanecháva minimálne zvyšky. To uľahčuje čistenie kože v okolí stómie.

Jednoduchosť použitia



Brava Protective Seal sa ľahko tvaruje, takže dobre prilieha okolo stómie a môže sa aplikovať na kožu s hlbšími ryhami, záhybmi a jazvami.

Zostáva pevne na svojom mieste, ale keď je potrebné ho odstrániť, odliepa sa z kože ľahko a nezanecháva zvyšky.

Tesniaci krúžok Brava Seal žiadajte u svojho predpisujúceho. Mesačný limit 10 kusov.

ŠUKL kód	Názov	Doplňok k názvu
F0235A	krúžok tesniaci stomický tvarovateľný Brava Seal	hrúbka 2,5 mm, priemer 18, 27 a 34 mm
F0236A	krúžok tesniaci stomický tvarovateľný Brava Seal	hrúbka 4 mm, priemer 27 mm

Novinka



Brava®

Stalo sa

v uplynulých mesiacoch

- **V týždni od 20. júla** sa konala v obci Horná Závada v okrese Trenčín 5-dňová športová akcia **Stomacyklotur Slovakia 2020**. Zišlo sa celkovo 22 účastníkov – stomikov zo štyroch krajín: zo Slovenska, z Česka, Maďarska a Poľska. Počas piatich dní si účastníci zabicyklovali na cyklotratiach v lone malých Karpát. Etapy boli rozdelené do dvoch stupňov náročnosti, ktoré reflektovali fyzickú kondíciu účastníkov. Okrem športovej aktivity mali účastníci možnosť sa aj spoločensky vyžiť na Gazdovstve Uhliská pri spoločných večeriach, pivku, koláčikoch a spoločne sa porozprávať i zabaviť. Už teraz sa všetci tešia na ďalší ročník.



Členovia banskobystričského ILCO klubu



Stomacyklotur Slovakia 2020

- **V sobotu 15. augusta** sa po dlhšej prestávke - pre hrozbu COVID-19 v čase uvoľnenia situácie stretli v príjemnom prostredí reštaurácie **OHNIVKO členovia banskobystričského ILCO klubu**. Zišlo sa až 31 členov, čo bol dôkaz toho, že členom chýbali klubové aktivity i vzájomné stretnutia. Na akcii sa zúčastnila aj stomická sestra Ingrid Koňárová i hostia z iných klubov. Predsedníčka klubu pani Naďa Bielíková členov oboznámila s činnosťou SLOVILCA, hlavne s aktivitami, ktoré sú pripravené na rok 2021. Prečítala aj článok MUDr. Jaroslava Lúčana „Aby každý stomik na Slovensku

- **V dňoch 24. – 26. júla** sa konalo **stretnutie členov ILCO klubov** v krásnom prostredí Hotela Jazmín na **Duchonke**. Stretnutie utužilo vzťahy, posilnilo zdravie a povzbudilo priateľského ducha stomikov. Túto príležitosť využilo 48 stomikov z ILCO klubov Topolčany, Považská Bystrica, Žilina, Galanta a Bratislava. Veríme, že nabudúce sa zapoja aj ďalší členovia.



Stretnutie na Duchonke



Vynovené priestory onkologického stacionáru Svet zdravia Nemocnica Topolčany a.s.



Kolektív sestier onkologického stacionáru

dostal to, čo mu patrí". V ňom okrem iného požiadal všetkých prednostov, primárov a kolegov z chirurgických pracovísk, aby pomohli zlepšiť súčasnú stagnujúcu starostlivosť o pacientov - stomikov. Po výbornom obede a dobrotách z kuchyne stomikov sprítomní debatovali, spievali a dokonca aj tancovali pri hudbe a speve Ľubky Hroncovej a dievčat. Deň ubehol veľmi príjemne a už teraz sa členovia tešia na nové stretnutia.

- **Dňa 24. júna** sa stretlo „zdravé jadro“ košického ILCO klubu. Za krásneho počasia, v dobrej nálade, družnej debata a pri chutnom jedle tu strávili nádherný deň. Medzi stomikov zavítala aj stomická sestra Žaneta Janitorová z 1. chirurgickej kliniky UN Košice.

- V máji ukončila svoju pracovnú činnosť v stomickej ambulancii v Detskej fakultnej nemocnici v Bratislave **Mgr. Zuzka Kováčová**, ktorá sa dlhé roky starala o detských, ba aj tých najmenších stomických pacientov – bábätká. Práca, ktorú odvieďa pre deti a ich rodičov, je neoceniteľná! Zuzka sa

pravidelne zúčastňovala aj na edukačných akciách Colplast Ostomy Forum, kde pomáhala svojimi nápadiami prispievať k investíciám stomických pomôcok a zlepšovať spôsoby edukácie, ale aj kvalitu života stomickým pacientom. V mene našom, ale aj všetkých stomikov Zuzke veľmi pekne ďakujeme! Zároveň nás teší, že Zuzka zostáva naďalej externou spolupracovníčkou časopisu Helios, a tak sa môžeme tešiť na jej ďalšie skvelé príspevky.



- **Topolčianska nemocnica komplexne vynovila svoj onkologický stacionár.** Od roku 1989 pracuje v onkologickej ambulancii sestra Mária Michnová. Za ten čas sa stahovala z priestoru do priestoru niekoľkokrát. Vždy so starým nábytkom, starými lôžkami, starými infúznymi stojanmi. Konečne je to minulosť. Od júla sa môže nemocnica pochváliť vynoveným interiérom onkologického stacionára, ktorý slúži onkologickým pacientom na podávanie cytostatickej alebo podpornej liečby. Miestnosť bola kompletne zrekonštruovaná. Vymenilo sa stropné

obloženie, prerobilo sa elektrické vedenie, namontovali nové svietidlá a steny dostali novú fasádu. Vďaka žltej farbe a tapete s narcisom pôsobí miestnosť omnoho veselšie. Nábytok je úplne nový, ale najdôležitejšie je to, že staré ležadlá boli kompletne vymenené za nové polohovateľné kreslá. Pacienti počas dlhých liečebných kúr môžu zmeniť svoju polohu tak, aby netrpela chrbtica a netrpeli nohy. Aby bola myseľ pacientov odvrátená od tečúcich infúzií, majú možnosť sledovať televízny program. V mene všetkých pacientov, ktorí prichádzajú na uvedené pracovisko, vyslovujeme veľké „ďakujeme“ tým, ktorí sa pričínili o jeho skrášlenie.

- **Dňa 5. augusta** sa konalo v Martine zasadnutie Rady združenia SLOVILCO, ktoré viedol jeho prezident Ing. Pavol Húserka za prítomnosti funkcionárov a zástupcov jednotlivých ILCO klubov. Preberanými témami bolo vyhodnotenie medzinárodnej akcie Stomacyklotour Slovakia 2020 a ďalšie aktivity, ktoré plánuje SLOVILCO uskutočniť v roku 2021.

Spracovala **MÁRIA MICHNOVÁ**, Svet zdravia, Nemocnica Topolčany, a. s., a **ADRIANA ŠATKOVÁ**, Coloplast



Členovia ILCO klubu Košice na júnovom stretnutí.



Predseda ilco klubu Košice Ján Šebík druhý sprava

Manderlák a kaviareň Grand

Príspevky
od našich
čitateľov

Pressburg a či Prešporok, Pozsonyi a či Bratislava. Kaviarne metropoly Slovenska boli oddávna jeho historickou súčasťou. Carlton, Savoy, Štefánka, Luxor, Palace, Múzeumka, Berlínka, Krym, Metropol a mnohé ďalšie. Medzi najznámejšie kaviarne v Bratislave patrila nesporne aj kaviareň Grand. Priam v centre mesta na hlavnej križovatke dodnes stojí vysoká budova zvaná Manderlák. Svojho času najvyšší objekt Bratislavy. No a práve tu v Manderláku na prvom poschodí bolo sídlo tejto kaviarne.

Manderlák – mrakodrap Bratislavy

Kaviareň Grand bola zriadená v druhej polovici tridsiatych rokov minulého storočia. Bola umiestnená v najvyššej budove Bratislavy – v Manderláku. Mal 11 poschodí a výšku 45 metrov. Na vtedajšie časy niečo neobvyklé, mimoriadne.

Na dnešnom Námestí SNP bolo pôvodne v jeho dolnej časti Trhové námestie. Priestor až po Laurinskú bránu sa používal ako Obilný trh, neskôr Hydinový trh, ale predávali tam aj zeleninu. Chodievali sem

aj „tecinky“ zo Záhoria, predávajúce v putniach vynikajúcu kyslú kapustu a kvasáky. Spomínam si, že som sem chodieval na nákupy ako chlapec s mamou. Ešte dnes mi v ušiach znejú slová Záhoráčok: „Ná, paničko, okoštujte a dajte aj chvapečkovi!“ V strede priestranstva stál barokový stĺp svätého Floriána z roku 1732. Od roku 1938 stojí táto zaujímavá sochárska kompozícia pred Blumentálskym kostolom. Na Trhovom námestí stála pôvodne aj budova, v ktorej bol výčap pálenky zo Slubekovho liehovaru. A práve na tomto mieste postavil v rokoch 1933 – 1934 bratislavský veľkomásiar a údenár Rudolf Manderla prvý bratislavský „mrakodrap“. Pre obyvateľov Bratislavy sa postupne vžil názov „Manderlák“. Sám majiteľ sa inšpiroval výškovými budovami pri svojej návšteve svetoznámych chicagských jatiek. Objekt, na tie časy takej veľkolepej budovy u nás, projektovali Christian Ludwig a Ernest Spitzer. Nad budovou sa dlhé roky skvel vo výške ďalšieho poschodia obrovský nápis „MANDERLA“. Zo strany dnešného Námestia SNP aj zo strany križovatky Štúrovej ulice a Kamenného námestia. Nevieam, kedy a prečo ho demontovali, ale už tam nie je.

Začali sa rozpory s mestom pre situovanie budovy. Parcela totiž zasahovala do námestia a tým zhoršovala dopravnú situáciu na frekventovanej križovatke. Vtedy sa problém vyriešil zriadením podchodu na prízemí stavby, ktorý ešte v osemdesiatych rokoch rozšírili. Manderlák stojí dodnes. Často sme boli svedkami rôznych dopravných kolízií električiek aj áut pred ním. A čo dnes, keď hustota premávky sa vôbec nedá porovnať s obdobím minulého storočia? V Manderláku boli luxusné nadštandardné byty. Bývali v nich väčšinou zámožnejšie rodiny - lekári, profesori, právnici, ale aj umelci. Niekoľko rokov tam býval herec a humorista Milan Lasica s matkou. No a dlhé roky, až do svojej náhlej smrti, jeden z najpopulárnejších bratislavských hercov komikov František Dibarbora. Osobne si myslím, že bolo a je to veľmi rušné miesto, takže bývať tam by som ani veľmi nechcel.

Kaviareň Grand

Kaviareň Grand, či ľudovo prezývaná Grandka, bola zriadená na prvom poschodí Manderláku. Vchod bol z podchodu prudkými točitými schodmi nahor. Hneď za posledným schodíkom

Július Satinský



bola vlavo šatňa. Majiteľom Grandky bol pred vojnou, ale aj krátko po nej, Július Satinský st., otec známeho herca a humoristu Júliusa Satinského. Kaviareň mala vynikajúcu polohu, prakticky v centre mesta. Po vojne bola prevádzka v nej obnovená. Otvárali už o tretej v noci! V čase, keď sa ešte tma bila s briezdením. To bol prvý veľký kšeft. Všetci flamendri, speváci, filharmonici, maliari, sochári či spisovatelia vedeli, čo ich na ceste domov „napravi“. O tretej ráno bublali v kaviarenských hrncoch štyri druhy polievok: fazulová, držková, hovädzia a kapustová. Mne osobne to pripomína naše študentské roky. Pravda, na tieto skvelé polievky za socializmu sa už nechodilo do Grandky, ale do Krystal baru. Prípadne do známeho suterénového bufetu „U mäsiarov“ na Štúrovej. Tak ako ich nazval pravým menom známy herec Julo Satinský ml., čiže ožrančická, si prišli v Grandke na svoje. Na svitaní zmizli do svojich brlohov. Po nich sa tu zastavovali tetky, idúce predávať zeleninu



na trh. Pretože po vojne nebolo cukru, kávačka sa sladila sacharínom. Ani masla nebolo, preto chlieb bol s margarínom. Na prilepšenie sa používali americké konzervy Unra, s ktorými po vojne kšeftovali šmelinári. Ďalší kšeft v kaviarni nastal medzi piatou a siedmou. Skoro ráno sa zjavovali v trstinových elegantných držiakoch prepotrebné čerstvé noviny. Pravda, Čas a ďalšie denníky pri kávačke pre pánov profesorov, podnikateľov aj turistov. Hovorí sa, že do Grandky chodila najmä vtedajšia stredná vrstva. A to už bol tretí kšeft pre majiteľov kaviarne. Trochu je to však v rozpore s tým, čo mi rozprával tatko. Častejšie, ba takmer pravidelne chodieval do kaviarní Carlton a Štefánka. Lebo práve sem chodila inteligencia mesta. Podľa neho do Grandky chodievali ľudia rôznych

spoločenských kategórií. Prevažne nižších, ako bola klasická vtedajšia stredná vrstva ľudí. Po Víťaznom februári 1948 tatka Jula Satinského nazvali buržujom a nepriateľom súdruhov v socialistickej spoločnosti. Preto mu kaviareň definitívne zhabali. Vtedy sa tomu slušnejšie hovorilo znárodnenie. De facto to bola krádež. Môj otec tam nikdy nebrával mamu, lebo túto kaviareň nepovažoval za „echt nóbl“. Sem-tam sa tu síce stretával so známymi, ako sa hovorí na „pokec“. V mojich študentských rokoch som sem chodieval s mojimi kamarátmi. Ale tiež len občas. Skúšali sme tu kávu aj drink. To sa ešte dalo. Aj čítanie čerstvých novín bolo praktické. Keď sme však vyskúšali tamojšiu znárodnenú kuchyňu, boli sme sklamaní. Žiadne dobré polievky. Vysmázaný syr, ale aj bryndzové halušky boli lepšie napríklad v Redute alebo v podchode kaviarne Luxor. Takže postupne sme na Grandku zabúdali. Ved' lepších kaviarní bolo ešte v našom meste dosť. V posledných rokoch z Grandky urobili akúsi herňu s automatmi. To už nemá takmer nič spoločné s kaviarenskou idylou. Či funguje, neviem, ale už zvonka vidieť obrovské závesy, ktoré zatemňujú priestory bývalej známej bratislavskej kaviarne. Práve na úrovni prvého poschodia, nad veľkými bývalými kaviarenskými oknami, sa dnes na nás pozerajú červeno výrazné nápisy Bingo Grand. Na starú „Grandku“ s pravou kaviarenskou atmosférou a dobrou kuchyňou môžeme už len nostalgicky zaspomínať.



Tam, kde bola Grandka je dnes Bingo.

Ing. PETER MALÍK,
ILCO Bratislava
Foto: archív Peter Malík



S kým a ako hovoriť o stómii

Po operácii, pri ktorej Vám bola vyvedená stómia, sa môžu vynoriť rôzne otázky o Vašom spoločenskom živote. Komu mám o tom povedať? Čo mám povedať? Mám situáciu vysvetliť teraz, alebo mám počkať, kým sa lepšie stotožním s touto zmenou?

Bez ohľadu na to, či máte dočasnú alebo trvalú stómiu, rozhodnutie o tom, čo a kedy povieť ľuďom vo svojom okolí, je len na Vás.

Môžete sa rozhodnúť, že si túto tému necháte len pre seba a nikomu o nej nebudete hovoriť. Ak sa tak rozhodnete, ostatní ľudia sa o Vašej stómii pravdepodobne nikdy nedozvedia. Existuje dokonca možnosť, že ste už niekoho so stómiou stretli a ani ste o tom nevedeli. Na druhej strane, možno sa rozhodnete o tom niekoľkým ľuďom povedať.

Bez ohľadu na Vaše rozhodnutie o tom, či o situácii budete informovať Vašich priateľov a kolegov, o svojej operácii by ste mali rozhodne informovať všetkých poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, vrátane Vášho lekárnika.

Kedy by som o tom mal/a hovoriť?

Rozhodnutie je zase na Vás. Ak Vaša rodina a priatelia vedia, že ste podstúpili operáciu, môžu byť znepokojení a radi by po operácii počuli, že ste v poriadku. Ak priatelia vedia, o akú operáciu išlo, pravdepodobne Vás budú chcieť podporiť a vypočuť. Bezprostredne po operácii Vám však pravdepodobne nebude príjemné o nej hovoriť. Je to normálne. Svojich blízkych informujte, keď sa na to budete cítiť.

Čo povedať rodine a blízkym priateľom?

Pre Vás, pre Vašu rodinu a blízkych priateľov je dôležité porozprávať sa

o operácii. Vaši príbuzní a blízki sa o Vaše zdravie a zotavovanie zaujímajú. Ak sa s nimi podelíte o detaily operácie, pomôže to zodpovedať ich otázky a minimalizovať ich obavy. Okrem toho, že upokojíte svoju rodinu a blízkych priateľov, rozhovor o tejto časti Vášho života je aj zdravým spôsobom vyrovnania sa s emóciami. Mnohí ľudia pocítia úľavu po tom, ako sa otvoria. Úľava prichádza nielen kvôli tomu, že sa podelia o túto informáciu, ale aj vďaka podpore blízkych ľudí. Rozhodnutie, či sa o túto informáciu podelíte, je len na Vás.

Koľko toho povedať deťom?

Ak máte menšie deti, je väčšinou vhodné hovoriť o tejto operácii otvorene. Keď podáte tieto informácie otvorene,

väčšina detí nebude mať problém prijať ich. Deti vycítia, keď vo vzduchu visí tajomstvo. Nedostatočná otvorenosť môže spôsobiť, že si budú myslieť, že situácia je horšia ako v skutočnosti. Doprajte svojim deťom čas, aby Vám mohli klásť otázky a odpovedzte im jednoducho a pravdivo. Jednoduché vysvetlenie je zvyčajne to, čo deti potrebujú počuť. Rozprávanie o Vašej operácii je prirodzeným spôsobom ako rozptýliť všetky prípadné mylné predstavy Vašich detí.

Ak máte dospievajúce deti, z vlastnej skúsenosti viete, že sa môžu stiahnuť do seba, ak ide o témy ako je zdravotný stav rodičov alebo operácia. V takom prípade niektorí rodičia povedia svojim pubertiakom len kľúčové informácie o operácii. Je však stále dôležité dávať otvorené a úprimné odpovede na položené otázky. Ak máte veľké deti, pravdepodobne s nimi budete chcieť o operácii a o tom, ako Vás ovplyvnila, hovoriť otvorene – tak, ako by ste hovorili o akejkoľvek inej operácii.

A čo moji kolegovia?

Je na Vás, či im poviete niečo o svojej operácii. Najlepšie je, keď aspoň jeden kolega vie o tom, že ste podstúpili operáciu s vyvedením stómie, pre prípad, že by v práci nastali akékoľvek problémy. Ak sa rozhodnete byť otvorenjší, mohli by ste začať vysvetlením dôvodu operácie. Potom spomeňte, že následkom operácie je iný spôsob vyprázdňovania čriev alebo mechúra.

Návrat do práce prinesie otázky o spoločenskom živote. Ako stómia zmení môj každodenný život? Ako sa prispôbim pracovnej rutine? Počas práceneschopnosti je vhodné vyskúšať si rôzne situácie, aby ste sa cítili sebaisto pri opustení domu na dlhší čas. Niekoľko týždňov pred tým, ako sa vrátite do práce, by ste sa mohli obliecť a naplánovať si deň tak, akoby ste šli do práce. To Vám pomôže vypracovať si dennú rutinu – a zvýši to Vaše sebavedomie pri návrate do práce.

Čo povedať známym?

Známi a susedia môžu byť zvedaví, prečo ste boli v nemocnici a môžu sa pýtať na Vaše ochorenie. Rozmyslite si vopred, čo im poviete, keď začnú klásť otázky.

Ak nechcete hovoriť o podrobnostiach s ľuďmi, ktorých dobre nepoznáte, môžete jednoducho povedať, že ste absolvovali operáciu brucha. Alebo môžete povedať, že Vám odstránili hrubé črevo alebo jeho časť, alebo mechúr. Nemusíte mať pocit, že musíte vysvetľovať podrobnosti o svojej operácii každému, kto sa na ne opýta. Podajte len toľko informácií, koľko chcete. To platí aj o dlhodobých známych aj o ľuďoch, ktorých ste práve stretli.

Čo navrhujete v prípade, že s niekým „randím“?

Schôdzky sú normálnou súčasťou života mnohých ľudí – vrátane ľudí so stómou.



Ak sa s niekým začnete stretávať po operácii, sami sa môžete rozhodnúť, kedy a koľko mu poviete o svojom stave.

Pár poznámok na záver

Je veľmi dôležité vrátiť sa späť do života a užívať si všetky aktivity, ktoré ste si užívali pred operáciou. To zahŕňa aj spoločenský život. Nezabúdajte, že stómia zmenila len Vaše telo. Inak ste stále tá istá osoba. A neexistuje žiadny dôvod na to, aby sa zmenil Váš vzťah s rodinou, priateľmi a kolegami.



Váš zákaznícky servis Coloplast Kontakt
Mgr. Lucia Ochabová, Mgr. Mária Žiaková



Článok je prebratý z brožúry „Ako žiť aktívny život so stómou“.
Brožúru žiadajte zdarma na bezplatnej infolinke 0800 159 159.



Mototrip

Rumunsko, Transylvánia

Dobrý deň, priatelia.

Rád sa s vami podelím o zážitky z mototripu do nádhornej hornej časti Rumunska, mojej obľúbenej Transylvánie. Výlet sme uskutočnili v septembri minulého roka. Vlastne až ku koncu motorkárskej sezóny.

Zabalenie a kontrola zdravotníckeho materiálu a stomických pomôcok je osobitná a dôležitá časť mojej prípravy. Ja si chystám stomické pomôcky, lebo som stomik a tento článok píšem pre časopis Helios. Podelím sa s vami rád nielen o cestovateľské zážitky, ale aj o skúsenosti stomika z cestovania na motorke. Lebo dajú sa robiť aj také aktivity. Stomické pomôcky Coloplast mi to umožňujú.

Vyrážame smer Transylvánia, ako zvyčajne v trojici. Joži, Hanzi a ja Igor. Nie sme už žiadni mladíci, spolu máme 204 rokov. Pretrpíme tranzit cez Maďarsko, zvolili sme hraničný priebeh do Rumunska v Oradei. Ideme po ceste č. 76 smer Deva. Tá je v rekonštrukcii už minimálne 6 rokov. V Stei odbočujeme na cestu 75. Cez sedlo Vartop (1 140 m n. m.) pokračujeme po južnej strane národného parku Apuseni. Nádherným údolím rieky Ariesu Mare v smere na Abrud. Ideme na „kochačku“, len sem-tam si zašantíme na perfektných serpentínach. Tento úsek je veľmi pekný a na počudovanie ani nie je veľmi preferovaný motorkármi. Medzi Sampeni a Abrudom odbočujeme z cesty 75A vľavo a stúpame po miestnej komunikácii strmo do kopca. A je tu. Rosia Montana. Tu si chceme pozrieť bane na zlato a med'.

Z domu sme najazdili dnes 380 km. Pani domáca nám ukázala nástup na cestu k zlatej bani, najväčšej zlatej bani na svete. Je to kúsok od nášho penziónu. Bane boli už zatvorené a ťažba zlata ukončená. Ráno sme si ich popozerali a vyrážame smer Zlatna, Alba Julia do mesta Sebes, ktoré je východiskovým bodom na horskú cestu 67C nazývanú Transalpina. Táto legendárna a medzi motorkármi obľúbená cesta má 134 km, najvyšší bod prekonáva v sedle Urdele 2 240 m n. m. Prejzdíme si ju v smere na juh. Prvá časť po križovatku s cestou 7A vedie po zalesnených dolinách a prekonáva sedlo vo výške 1 678 m n. m. Tu je voľba jasná. Volíme rýchlu jazdu, reťaz serpentín ponúka ozajstný motorkársky zážitok. Druhá časť už vedie po otvorených hrebeňoch. Tu človek nevie, čo si vybrať. Či sa kochať úžasnými výhľadmi, alebo zvolit' rýchlu jazdu a vychutnávať si ďalšiu



nekonečnú reťaz serpentín. Volíme jazdu na kochačku, fotíme, obzeráme si stánky so suvenírmi. Až posledné kilometre nad Novaci znova ťaháme za plyn a vychutnáme si rýchlu jazdu. Jediné, čo nás občas limituje, sú „pozdravy“ od rožného statku ležiace na ceste. Dnes sme mali šťastie. Výborné počasie, prázdna cesta. Užili sme si Transalpinu naplno so všetkým, čo ponúka. Toto bola motorkárska Nirvána. Ráno vyrážame smer Transfagaraš, na cestu 7C plánujeme nastúpiť v Curtea de Arges. Ešte sa vrátim k Ramnicu Valcea. Keďže sme dorazili už po zotmení zo západnej strany mesta, nič sme si nevšimli. Až ráno nás cesta mestom na východ viedla cez rómsku štvrť a verte, že také paláce, autá, obyvatelky postávajúce v skupinách na ulici ovešané zlatom... tak to sme ešte nevideli. Bez problémov sa teda presúvame na cestu 7C, Transfagaraš si prejzdíme v smere z juhu na sever. Táto horská cesta meria 114 km, dal ju postaviť Ceausescu na vojenské účely a bola pre civilov dlho uzavretá. Vedie krížom cez horský hrebeň Muntii Fagaras. Prekonáva výšku 2 042 m n. m. Pod hrebeňom je prerazený tunel, najdlhší v Rumunsku (884 m). Neďaleko je štít Negoiu, vysoký 2 535 m. Cestou hore zastavujeme na priehradnom jazere Vidraru, je to malebné miesto. Jazero je hlboké 165 metrov, dlhé 10,3 km. Najmä pohľad do rokliny pod priehradným múrom je fascinujúci. A teraz k samotnej ceste. Nemôžem uveriť, aké máme šťastie. Ja som na Transfagaraši už piaty raz, ale prázdnu cestu za výborného počasia som tu ešte

nezažil. Neváhame ani sekundu a cez zalesnenú časť poriadne ťaháme na plyn a ideme na plný výkon, trvale v náklone, jazdíme na adrenalín. V kuse veľa kilometrov a nespočete veľa zákrut. Zastavujeme až pod hrebeňom pre fotenie. Motorkárska Nirvána 2 na tomto tripe. Disciplinovane pomaly prejdeme tunelom popod hrebeň a na druhej strane parkujeme. Tu to žije, sú tu parkoviská, stánky so suvenírmí, reštaurácie. Ľudí nie je veľa, vidno, že sezóna je na konci. A cítiť to aj podľa klesajúcej teploty. Obedujeme, kupujeme magnetky a ideme ďalej druhou stranou dole. To je výhľadová časť, prvú polovicu schádzame dole pomaly, na kochačku. Využívame moment, že ľudia obedujú, oddychujú. Cestu máme pre seba. Také zažijete raz za život. Druhú polovicu, už v zalesnenom údolí, znovu otvárame plyn a užívame si serpentinový úsek naplno. Nezavadzia nikto, ten jeden autobus sme vytrúbili a išlo sa naplno až dole do Cartisoary. Tu si dávame kávu, ja bukujem ubytovanie v Sinai. Dolu Transfagarašom to bola Nirvána č. 3. Stála veru za to. Smerujeme si to na



východ, z nudnej a preplnenej cesty č. 1 v Sercai odbočujeme na 73A, čo je znova horská cesta po zalesnenej krajine, znova nádherné serpentíny v kopcoch. Povrch cesty je tu veru biedny, ale naše motorky to zvládajú hravo. Prichádzame do Sinai na nocľah. Musím povedať, že ten úsek od Sercai po Sinaiu bol naozaj perfektný a dobre sme si zašofovali. Ubytovanie luxusné za lacný peniaz. Najazdili sme 260 km. Nie veľa, ale bola to naozaj výživná etapa. Ráno máme prehliadku zámku Peles a zámku Pelisor v Sinai. Tieto dve stavby sú architektonické klenoty, a nie som si istý, či som niečo krajšie v tomto odbore už videl. A videl som toho po svete požehnané. Mne to vyrazilo dych.



Jednoducho to treba vidieť. Radšej priložím fotografiu. Obdivujeme zámok Pelisor, fotíme, využijúc fakt, že sme prišli skoro a ľudí ešte nie je veľa. Presúvame sa do mesta Bran, kde je povestný hrad povestného Drakulu. Prehliadneme si ho, oboznamujeme sa s históriou a po obede sa pustíme na sever do centra Transylvánie, do Brašova. Ráno sa poberáme na sever, chceme ísť k rokline Bicaz.

Takže ráno jazdíme do Gheorgheni po ceste č. 12, potom už smerujeme do vrchov po ceste č. 12A cez priesmyk Pangarati (1 256 m n. m). Cez pekné lesy po serpentinách už voľným tempom spějeme k rokline Bicaz. Roklina má dve časti, miestni to volajú Veľký a Malý Bicaz. Ako ďalší cieľ v tento deň dávame Boršu v župe Maramureš a bukujem tam ubytovanie. To je za sedlom Prislop, jazdiť treba ešte 220 km cez hory a serpentíny. Napokon, nie je to žiadne prekvapenie. Transylvánia je predsa celá o horách. Akurát, že už je pol štvrtej. Takže je jasné, že musíme jazdiť svižne. Ubytovanie sme mali v samostatnom drevenom zrubu, zariadenom ako rumunské národopisné múzeum. Niečo úžasné. Komplet vybavenie, čistota, k dispozícii kuchyňa, parkovisko pod oknami na dvore. Motorkársky sen. Najazdili sme cca 300 km. Dnes plánujeme vidieť veselý cintorín v dedine Sapanta. A keď všetko pôjde dobre, mohli by sme doraziť až domov. Cestujeme na západ popod ukrajinskú hranicu cez pohorie Maramureš. V Sapante nájdeme cintorín bez problému, majú to vyznačené. Chodia sa na to pozerat ľudia z celého sveta. Cintorín naozaj pôsobí sviežo, usporiadane, veselo. Výborný trip za nádherného počasia. Budeme dlho a dobre spomínať.

Na ceste sme strávili tentoraz 6 dní, najazdili sme niečo vyše 1 900 km. Transylvánia, ako zvyčajne, nesklamala. Na záver, ako som sľúbil, pár postrehov, ako taký mototrip zvládnuť so stómiou. Ošetrujem sa a mením každý deň ráno o šiestej. Tak mám istotu, že všetko drží ako treba. Upravujem si pitný režim tak, aby som mal dostatočný príjem tekutín, ale aby stačilo vyráždňovanie raz za hodinu. Na motorke, mimochodom, je to cestné enduro Yamaha Super Teneré 1200 ZE, som si namontoval prídavné stúpačky ktoré mi umožňujú aj vystrieť nohy. Ubytovanie vyberám tak, aby bola k dispozícii kúpeľňa v izbe a samostatná izba pre mňa, alebo aspoň veľká izba, aby som nerušil kamarátov. Najlepšie apartmán. V takomto režime stómia vydrží spoľahlivo celý deň jazdy, prehliadky pamiatok a aj prenocovania. Nevyskytol sa ani jeden defekt.

S pozdravom a želám vám všetkým veľa zdravia a optimizmu.

IGOR PUHALLA

Fotky: súkromný archív Igor Puhalla



„ Konečne sa cítim bezpečne,
môžem sa voľne pohybovať
bez strachu z odlepenia. “

Stomik, vek 65 rokov, s vypuklým
okolím stómie, používa konkávnu
pomôcku Mio Convex Flip



Rovné okolie
SenSura® Mio

Vpadnuté okolie
SenSura® Mio Convex

Vypuklé okolie
SenSura® Mio Convex Flip



Podteká vám pomôcka? Máte začervenanú kožu?

Teraz SenSura Mio pre každé okolie stómie

Získajte zdarma vzorky SenSura Mio:

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



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 urostomické

Veľkosť (priemer) mojej stómie je cm

Dátum: Podpis:

Meno a priezvisko:

Adresa:

Telefónne číslo: