

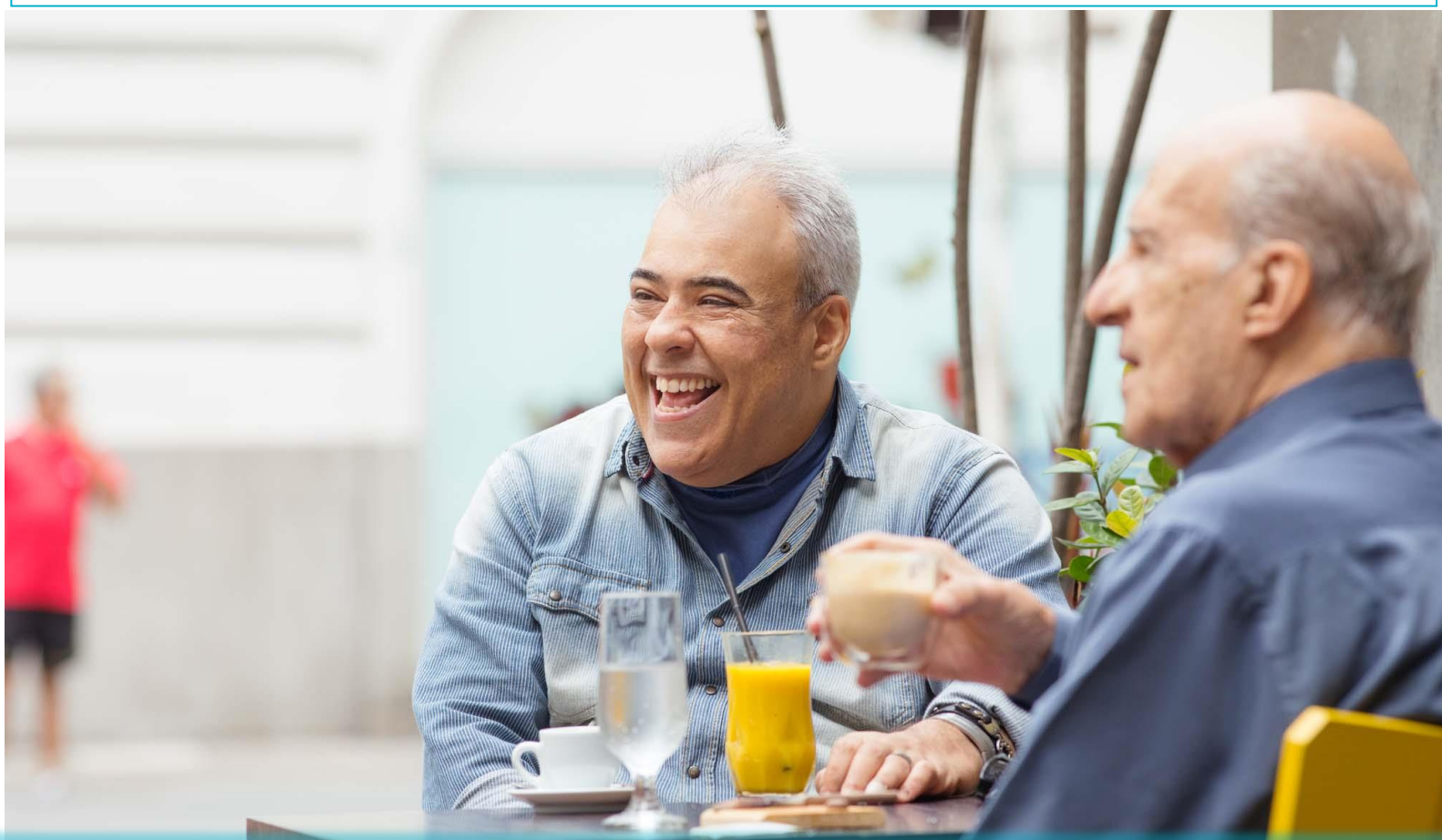
Vážení čitatelia.

Leto je tu! Začal sa prvý mesiac školských prázdnin, čomu sa veľmi tešia najmä naše školopovinné ratolesti. U nás - dospelákov, sa často v tomto období dostavuje zvýšená miera kreativity, keď si chceme odpovedať na otázku: „kam to dieťa cez leto dáme?“ Aký program sebe aj deťom na leto vymyslieť? Možností môže byť naozaj mnoho – od jednoduchých aktivít doma alebo v záhrade, až po komplikované presuny krížom cez viacero krajín až k vytúženému morskému brehu.. V júnovom čísle sme vám predstavili niekoľko cestovateľských tipov, ktoré vám pomôžu pri ceste lietadlom – v tomto seriáli o cestovaní pokračujeme ďalej. V letnom období uvádzame na trh nový typ mäkšieho, ohybného katétra pre mužov a chlapcov, prvé reakcie a hodnotenia jeho užívateľov prinášame v tomto čísle časopisu Helios. A je toho oveľa viac:

- **SpeediCath Flex – prvé skúsenosti s novým katétrom**
- **Detská rehabilitačná nemocnica v Kováčovej**
- **Cestovné tipy pre ľudí s intermitentnou katetrizáciou**
- **Z cestovateľského zápisníka Kristínky Pechovej**
- **Speedi zbiera plastové vrchnáčky**

Prajeme Vám príjemné čítanie!

Tím Coloplast A/S



# SpeediCath Flex

## Prvé skúsenosti s novým katétrom

*V letných mesiacoch spoločnosť Coloplast A/S uvádza na slovenský trh horúcu novinku - nový typ katétra pre mužov a chlapcov. Ako ho hodnotia jeho prví užívatelia?*

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

*Aký je nový SpeediCath® Flex?*



*Jednoduchý v každom detaile !*

- Hygienický
- Flexibilný
- Diskretný

*A ako hodnotia SpeediCath® Flex jeho užívatelia?*

**Ivan, 25r. , Nitra :** SpeediCath Flex som získal ako vzorku od spoločnosti Coloplast. Zavolať som na bezplatnú infolinku a po krátkom rozhovore sme sa dohodli, že mi pošlú 3 vzorky nového katétra na vyskúšanie. Doteraz som používal SpeediCath Standard CH12 – tiemann, kvôli problematickejšej priechodnosti mojej močovej rúry. Flex sa mi po rozbalení zdal náročnejší na použitie, ako môj tiemann – hlavne som na prvýkrát nevedel dobre používať ten ochranný rukáv, keďže som naň nebol zvyknutý. Katéter som si vedel zaviesť hneď na prvýkrát, bolo to bezproblémové. Keď som po pár „hmatoch“ pochopil,

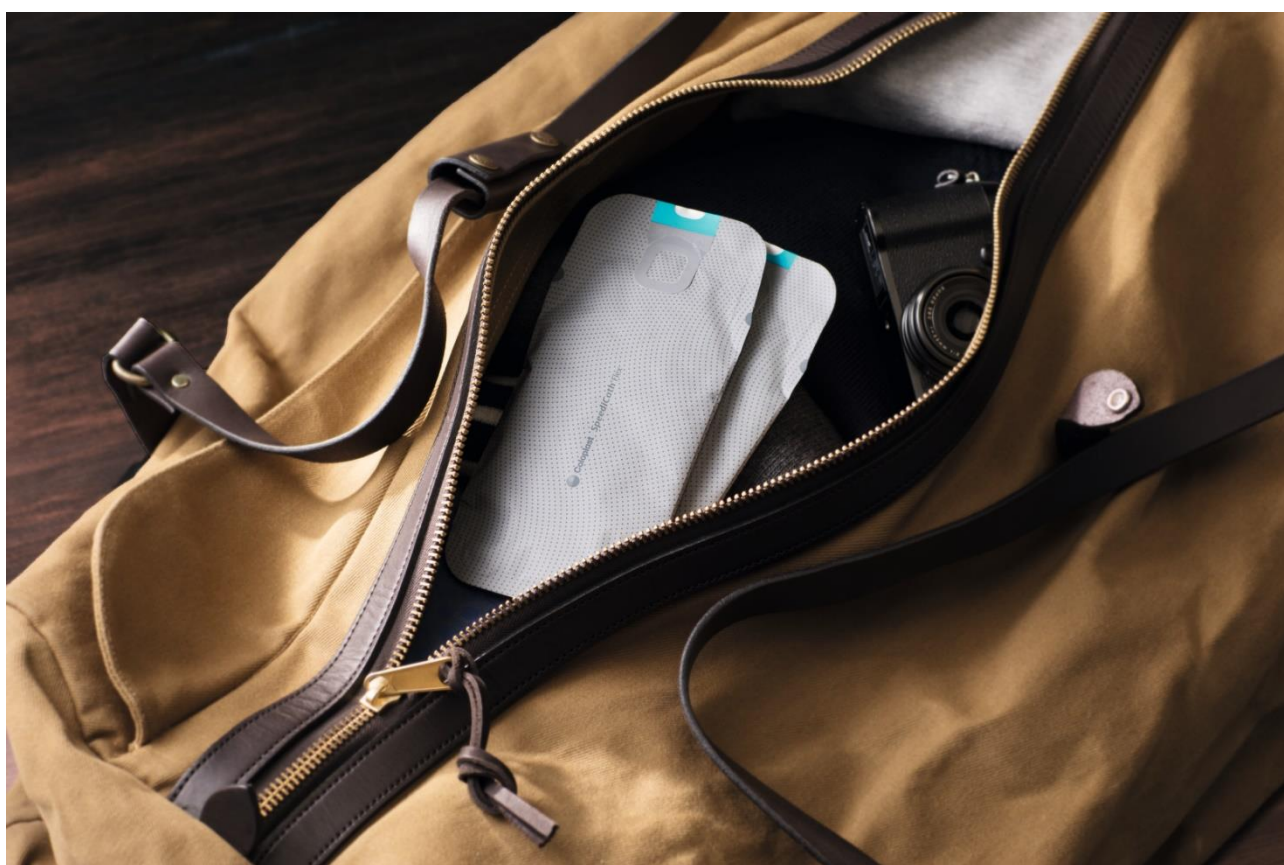
ako pracovať s ochranným rukávom, zavádzanie do močového mechúra bolo hladké a úplne bezproblémové. Prijemne ma prekvapila práve tá ľahkosť a jemnosť zavádzania katétra – naozaj je omnoho ohybnejší, ako ten štandardný. Pre tých, ktorí už nejaký iný typ katétra používajú dlhšiu dobu, môže byť zo začiatku problém zvyknúť si na to, že Flex sa zavádza iným spôsobom a že má ten ochranný rukáv. To tu doteraz nebolo. Budem ho používať.



**Braňo, 32r. , Trenčín :** „Na samocievkovanie ma nastavili pred niekoľkými týždňami. Pani doktorka mi v rámci poučenia a tréningu samocievkovania dala vyskúšať SpeediCath Flex. Podľa jej pokynov sa mi podarilo vycievkovať sa s ním hneď na prvý krát. Veľmi oceňujem ten ochranný rukáv, v ktorom je celý katéter okrem špičky uložený. Hlavne keď som sa učil cievkovať, tak mi veľmi pomohol – inak by som sa určite rukami dotkol katétra a pár cievok by som musel vyhodit'. SpeediCath Flex používam 4 x denne a som rád, že je taký mäkký a ohybný, verím, že to šetrí moje močové cesty. Ved' keď mi povedali, že sa musím cievkovať 4x denne, teda si zavediem cievku asi 120 x mesačne a 1 440 x ročne, bol som z toho v šoku. Teraz mi k nemu predpisujú aj 20 vreciek Conveen 750ml, je to veľká pomôcka, keď som mimo domu. Vždy si beriem jedno vrecko so sebou. S takouto kombináciou som úplne spokojný.“



**Marek, 35r., Snina :** SpeediCath Flex som mal možnosť vyskúšať v rámci dobrej spolupráce so spoločnosťou Coloplast. Som tetraplegik po úraze, zvyknutý používať kombináciu kompaktných katétrov pre mužov – SpeediCath Compact a Compact Set. Vzhľadom na moju rutinu mi SpeediCath Flex „nezapasoval“ – mal som problém zvyknúť si na zavádzanie katétra v ochrannom rukáve. Nielen vzhľadom na moju pohyblivosť rúk, ale svoje robí aj zvyk na kompaktné katétre, s ktorými som sa naučil veľmi dobre manipulovať a vytvoril som si zabehnutú rutinu. Flex je určite super pre tých, ktorí so samocievkovaním začínajú – tým by som ho aj ja osobne doporučil.



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

# SpeediCath® Flex

Jednoduchosť v každom detaile



**SpeediCath® Flex**

**Získajte vzorky a vyskúšajte si ho už dnes!**

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



## Detská rehabilitačná nemocnica v Kováčovej.

*V Maríne sme otvorili novú kapitolu histórie: V apríli 2019 vznikla nová detská špecializovaná nemocnica v odbore fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia.*



Detská rehabilitačná nemocnica je k dispozícii pre tých detských pacientov, ktorí po akútnom ochorení, komplikovanom úraze či náročnej operácii vyžadujú viac ako im môže poskytnúť klasická kúpeľná liečba svojim rozsahom,

včasnosťou nástupu a intenzitou rehabilitácie. Špecializovaná detská rehabilitačná nemocnica disponuje 20 lôžkami s intenzifikovaným režimom, primeraným personálnym zabezpečením a modernizovanou prístrojovou vybavenosťou.

Pod hlavičkou Maríny – doslova pod jednou strechou – tak bude fungovať doterajšia forma kúpeľnej starostlivosti podľa platného Indikačného zoznamu pre detských aj dospelých pacientov a zároveň ústavná starostlivosť pre pacientov vo veku 1-18 rokov.



Zdravotná starostlivosť v Špecializovanej detskej rehabilitačnej nemocnici je cez zdravotné poisťovne plne hrazená z verejného poistenia, dĺžka hospitalizácie 56 až 60 dní. Podmienkou je stabilizovaný zdravotný stav dieťaťa a neprítomnosť kontraindikácií. Samozrejmosťou je nepretržitá ošetrovateľská starostlivosť, primárny dôraz je kladený na individuálnu a intenzívnu LTV s využitím všetkých dostupných rehabilitačných metódik, vrátane vlastných postupov, doplnených o rôzne formy mechanoterapie ako aj inovatívne technológie (Walk Aide, GaitKeeper, Pablo Plus, Thera Balo a pod.).

Viac informácií o činnosti novovytvoreného lôžkového oddelenia, o indikáciách aj kontraindikáciách pobytu, o administratívnom postupe, ako aj tlačivá na stiahnutie a kontaktné údaje nájdete na webovej stránke Maríny

[www.marinakovacova.sk](http://www.marinakovacova.sk)





# A3

## Špecializovaná detská rehabilitačná nemocnica





## XXXII. športové hry pacientov v NRC Kováčová.

Spoločnosť Coloplast aj tento rok podporila športové hry pacientov, ktoré organizuje Národné rehabilitačné centrum v Kováčovej. Hry sa uskutočnili v termíne 13 – 14. júna a prinášame vám z nich fotomozaiku .



## Aby bolo samocievkovanie naozaj úspešné.

Spoločnosť Coloplast spolu so Slovenskou urologickou spoločnosťou úspešne rozbehla projekt „Tréningových ČIK centier“ V praxi sa jedná o sieť špecializovaných urologických pracovišť, kde vás naučia správne sa cievkovať, aby ste mohli túto metódu liečby vykonávať dlhodobo a s úspechom.

Aby však bola táto metóda liečby plne úspešná, musia byť splnené nasledovné predpoklady:

- 1. Človek, ktorý autokatetrizáciu (samocievkovanie) vykonáva, je plne informovaný o základnej anatómii a funkcii svojich močových ciest.** Znamená to, že rozumie svojmu telu a rešpektuje jeho potreby. Je prirodzené, že sa snažíme svoje zdravie udržať, alebo zlepšovať. S takýmto zámerom treba pristupovať aj k samocievkovaniu – ak telo prirodzene potrebuje vylučovať moč 4 – 6 krát za deň, aj cievkovať sa je treba rovnako často. V ČIK centre vám radi poskytnú všetky potrebné informácie, týkajúce sa zdravia močového systému, aj celého organizmu.
- 2. Ovládať správnu techniku katetrizácie a manipuláciu s vybraným typom jednorazového katétra** – to je tiež veľmi dôležitý krok k úspechu. Značka SpeediCath ponúka veľmi široký výber jednorazových katéтров, môžete vyskúšať všetky dostupné možnosti, aby ste si vybrali tú najlepšiu pre vás. Aj s výberom pomôcky vám pomôže personál v ČIK centrách – poskytnú vám dostatok času a priestoru na výber katétra, aj na praktický tréning s ním.
- 3. Predchádzať infekciám močových ciest v čo najväčšej miere.** Infekcie močových ciest výrazne ovplyvňujú nielen zdravie, ale znižujú aj celkovú kvalitu života človeka. V ČIK centrách vám poskytnú dostatok informácií, rád a tipov, ako infekciám pri katetrizácii predchádzať. Znížiť riziko vzniku infekcie na minimum je tiež jedným zo základných cieľov samocievkovania.





## Prečo by som sa mal/a objednať do ČIK centra?

Poradenstvo aj praktický tréning samo-cievkovania v ČIK centre by vám mohli byť užitočné, ak:

- Mávate často infekcie dolných močových ciest
- Sa vám stáva, že nedokážete zaviest' katéter do močového mechúra na prvý pokus
- Pri zavádzaní katétra pocít'ujete bolesť
- Ste zistili, že počet katéetrov, ktoré vám lekár predpísal na mesiac vám nepostačuje
- By ste radi vyskúšali iný/novší typ katétra
- Máte ďalšie otázky týkajúce sa samo-cievkovania a vášho zdravia



Ak sa vás týka niečo z vyššie uvedeného, môžete sa bezplatne objednať na návštevu ČIK centra. V rámci nášho podporného programu **Coloplast Kontakt** vám pomôžeme nájsť ČIK centrum, ktoré je najbližšie k vášmu bydlisku a dohodneme vám v ňom návštevu.

**Zavolajte nám!**





# Aj vy používate katétre značky SpeediCath® ?

Ak áno, potom by ste mali vedieť, že práve pre Vás sme vyvinuli špeciálny podporný program, ktorý pomáha zlepšovať život ľuďom s intermitentnou katetrizáciou.

## Voláme ho Coloplast Kontakt

Ak máte otázky ohľadom života s intermitentnou katetrizáciou, sme pripravení vám pomôcť nájsť odpoveď.

## Pridajte sa k nám ešte dnes !

Vyplňte prihlášku online :



Alebo nám zavolajte na našu bezplatnú infolinku.



Pre nových členov programu  
**Coloplast Kontakt**  
máme pripravený darček

1 balenie Utipro Plus na pomoc  
v prevencii infekcií močových  
ciest.



## Z cestovateľského zápisníka Kristínky Pechovej

Kristínka Pechová je veľká cestovateľka. Veľmi často od nej dostávame správy, kde sa práve nachádza, čo sa jej tam páči a čo zaujímavé prežila. Náš kamarát a kolega pre styk s deťmi a mládežou – gepard Speedi, zostavuje prehľad Kristínkiných ciest.

**„Milí čitatelia časopisu Helios.** Ozývam sa vám opäť po určitom čase. Včera som sa vrátila z mojich potuliek po nádhernom Chorvátsku. Jedlá sú tam typicky chorvátske, ktoré mi chutili a dali sa spapať. Nie je vám po nich zle. Jedla som tam aj veľmi dobrú pizzu a cestoviny a výborné keksíky. Typicky „chorvátske“ sú cikády, ktoré cvrlikali celý deň aj večer. Sú tam pekné kostolíky a absolvovala som aj výlet po kempingoch, lebo sme sa z jedného, ktorý nám nevyhovoval sťahovali do iného.. Bývala som v stane, z ktorého zatiaľ foto nemám, ale určite pošlem. Počas pobytu nám občas pršalo, ale potom svietilo slniečko, tak som rada že som sa aj opálila.

Dôležité upozornenie: nepite vodu z mora, lebo je slaná! :-)



Vaša Kika



## Cestovné tipy pre ľudí s intermitentnou katetrizáciou (2.)

Skutočnosť, že na vyprázdňovanie močového mechúra používate intermitentnú katetrizáciu neznamená, že ste odkázaní na zdržiavanie sa doma. Cievkovanie imituje fyziologické močenie, ktoré tiež musíte vykonávať 4 – 6 krát počas dňa a vaše cestovanie tým nemusí byť nijak obmedzené.

Je niekoľko osvedčených tipov pre bezproblémové cestovanie s balíčkom jednorazových katétrov. Naši užívatelia katétrov SpeediCath sa o ne s vami radi podelia v obsahu troch čísel časopisu Helios (jún – august).

### Jaroslav 68 r., používateľ SpeediCath Compact : „Cestovanie vlakom“.

Cestovanie vlakom možno nie je až také náročné, ako keď letíte lietadlom – hlavne tu nie sú vstupné kontroly ako na letisku. No aj pri tomto type cestovania sa musíte vysporiadať s niektorými úskaliaми, ktoré na vás môžu číhať. Ja cestujem vlakom často, keďže to mám v rámci SR „zadarmo“ a zároveň patríam k tým ľuďom, ktorí sa musia pravidelne cievkovať. Používam dva druhy katétrov, ktoré sa mi osvedčili. Tu je niekoľko mojich tipov pre vás:



1. **Na cesty si zo zásady beriem kompaktné katétre SpeediCath Compact.** Tieto katétre mi umožňujú vďaka svojej konštrukcii veľmi dobrú manipuláciu. Dobré sa mi držia v ruke a vždy sa bez problémov vycievkujem aj v užšom priestore toalety vo vlaku. Dôležité pre mňa je aj



to, že s kompaktným katétrom dosahujem oveľa vyšší hygienický štandard, ako s obyčajným. Nielen že ho viem pekne otvoriť a bez dotyku prstov o katéter si ho zaviest', ale aj to, že s ním vždy „trafím“ prúd moču do toalety. Po použití kompaktného katétra ho jednoducho strčím naspäť do obalu, uzavriem a môžem ho veľmi diskkrétne vyniesť vo vrecku von z toalety – aby som ho mohol vyhodit' do zberu plastov. Bez zápachu, bez problémov. Toto bežné katétre neumožňujú.

- 2. Na vlakových staniach uprednostňujem používanie toaliet pre telesne postihnutých.** Aj keď nie som vozíčkar, tento typ toaliet mi poskytuje väčší komfort, vyššiu mieru diskretnosti a aj hygieny. Pri príchode na stanicu sa vždy zorientujem, kde sa takéto toalety nachádzajú a či sú bežne prístupné, alebo nebudaj treba ísť niekde zháňať od nich kľúč.
- 3. Zoberte si so sebou na cestu viac katétrov, ako skutočne potrebujete.** Aj keď je cestovanie vlakom v dnešnej dobe rýchle a v podstate bezproblémové – až na občasné meškanie spojov, vezmite si na cestu viac katétrov. Ja sa cievkujem 4 x za deň, ale do vlaku na cestu si beriem 6 kompaktných katétrov. V taške nezaberajú veľa miesta a mám radšej o dva viac, ako je treba – keby „niečo“.

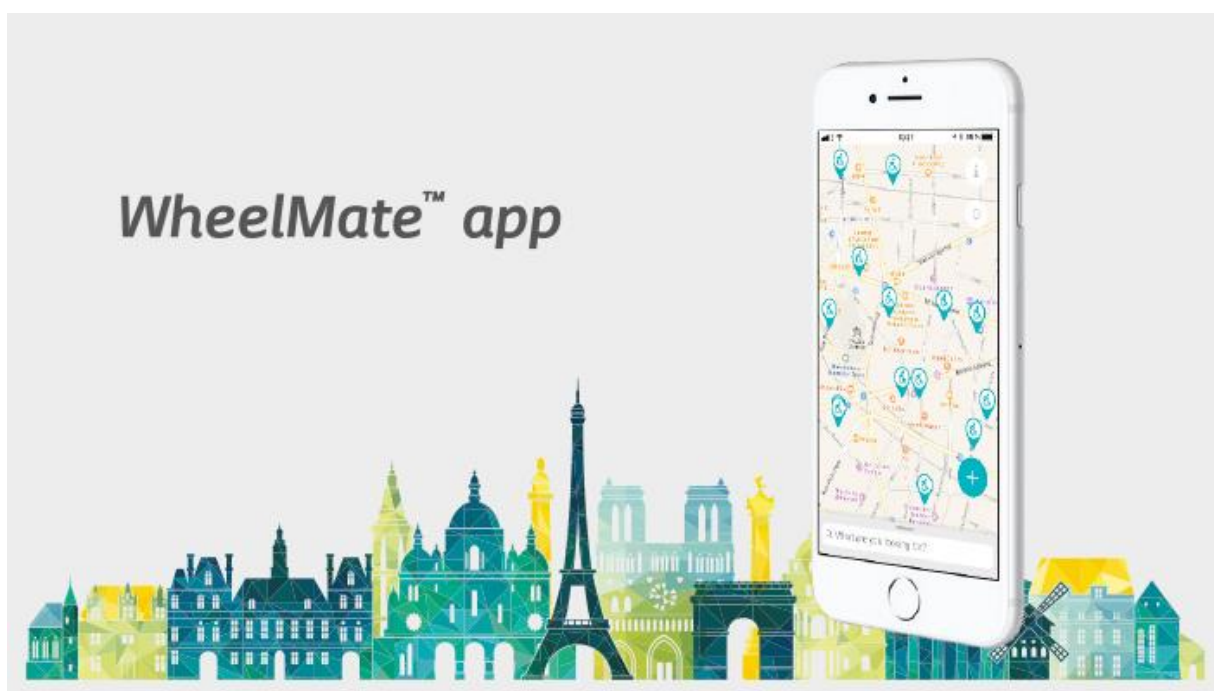


- 4. Dbajte na vysokú mieru hygieny – predchádzate možnej infekcii močových ciest!** Vlhčené utierky sú neoddeliteľnou súčasťou mojej cestovateľskej batožiny. Hygiena pri cievkovaní je prvoradá a veľmi dôležitá pre zníženie rizika infekcie močových ciest. Toalety vo vlaku a aj

na vlakových staniciach predstavujú prostredie, ktoré neoplýva zrovna vysokým hygienickým štandardom. Cievkovať sa v takomto prostredí znamená nutne dobre ovládať techniku, ničoho sa nedotýkať na toalete a už vôbec nie katétra, ktorý si do seba zavádzate. Preto u mňa zvíťazila kombinácia „vlhčené utierky + SpeediCath Compact + antibakteriálny gél“ ktorý mi poslali z Coloplastu.

5. **Vyskúšajte aplikáciu WheelMate.** Dnes už má mobil asi každý z nás...dokonca ho voláme „chytrý telefón“, aj keď niekedy rozmýšľam čo je na ňom také chytré, hlavne keď mi zvoní a pípa v nevhodný čas :-). Ale aplikácia WheelMate™ užitočná je. Služi ako WC kompas na vyhľadávanie toaliet pre telesne postihnutých. Môžete z nej údaje nielen získavať, ale ich do nej aj dopĺňať – pomôžete tak ďalším užívateľom zo Slovenska, alebo cestujúcim po Slovensku, lepšie sa zorientovať. Aplikácia je zdarma a stiahnuť si ju môžete pre Android [tu](#) alebo pre iPhone [tu](#).

Jaroslav B.







## Speedi zbiera plastové vrchnáčky

Ahoj decká aj dospeláci! Volám sa Speedi a deti, ktoré sa cievkujú, ma už veľmi dobre poznajú. Jedna kamarátka sa na mňa obrátila s milou a jednoduchou detskou prosbou: „Speedi, pomôžeš mi zbierať plastové vrchnáčky?“

„Jasné“, hneď ma napadlo. „Prečo nie?“ Potom na mňa zaútočila otázka – prečo sa vlastne tie plastové vrchnáčky zbierajú? Na čo ich moja kamarátka potrebuje zbierať? A tak som sa pustil do pátrania!

**Vrchnáčky z PET fliaš sa zbierajú nielen kvôli životnému prostrediu, ale aj pre podporu ľudí so zdravotnými problémami...** Zber vrchnáčikov pre mnohých znamená podporu pri zabezpečení liečby, pre financovanie prístrojov alebo pomôcok pre ľudí s hendikepom.



**Prečo práve plastové vrchnáčky?** Sú vyrobené z kvalitného tvrdého plastu, ktorý je drahší ako celá PET fľaša. Je preto skvelé, ak neskončia na skládke odpadu, ale sa budú recyklovať.

**Kolko za ne dostaneme vo výkupe?** Neoplatí sa ich zbierať v malom – preto ma moja kamarátka poprosila o pomoc. Zisk z výkupu má len vtedy význam, keď je vrchnáčikov veľa.

Matematika je tu asi takáto: 1 vrchnáčik váži cca 2,5 gramu. Do jedného kila vrchnáčikov potrebujem asi 400 kusov a dostanem za to približne 22 centov.. No, páni, nič moc. Teda ak nazbieram 100 kilogramov vrchnáčikov, **získam 22 eur.**



Zosmutnel som. Moja kamarátka potrebuje peniažky na podporu svojej liečby!

Aj keby som zbieral ostošesť vrchnáčikov, veľmi jej tým možno nepomôžem... Som síce Speedi – teda riadne rýchly gepard, ale ako nazbierať tonu vrchnáčikov? Tolko vody balenej v PET fľašiach sám nevypijem – to by ma rozdrapilo!

**Čo s tým? Ako pomôcť získať viac zo zberu plastových vrchnáčikov?**



## Vymyslel som vlastný zber vrchnáčikov !!!

Moja kamarátka predsa používa katétre SpeediCath Compact Set! A tie majú tiež plastové vrchnáčiky – ktoré môžem zbierať ja.



*Preto prichádzam s takouto ponukou pre decká aj dospelákov:*

Ak sa cievkujete katétrami SpeediCath Compact Set – pošlite mi z nich vrchnáčiky.

**Za každých 360 ks vrchnáčikov dostanete od mňa poukážku na nákup v hodnote 20 eur.**

Ako na to? Jednoducho: Ak ti doktor predpisuje 120 katétrov SpeediCath Compact Set na mesiac, potrebné množstvo 360 kusov vrchnáčikov z nich získaš za tri mesiace.

Zabalíš do balíčka a pošleš mi na adresu:

Coloplast A/S – gepard Speedi, Vajnorská 100/B, 831 04 Bratislava.

Ja ti zase na adresu odosielateľa pošlem darček – **poukážku na nákup v hodnote 20 eur.**





# Získajte vzorky obľúbených katétrov SpeediCath Compact !

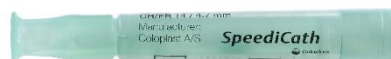
*Diskrétnosť, užívateľský komfort, bezpečnosť... A je toho podstatne viac, čo vám vedia ponúknuť*



**Máte záujem vyskúšať SpeediCath Compact?**

**Je to jednoduché!**

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



Coloplast  
**Kontakt**  
**0800159159** BEZPLATNÁ  
INFOLINKA

Spoločnosť Coloplast vyvíja výrobky a služby, ktoré uľahčujú život ľuďom s veľmi osobnými zdravotnými problémami. Pretože neustále komunikujeme s ľuďmi ktorí naše výrobky používajú, vytvárame riešenia, ktoré veľmi citlivo reagujú na ich mimoriadne potreby. Voláme to intímna zdravotná starostlivosť.

Naše podnikanie zahŕňa starostlivosť o stómie, pomôcky pre urológiu a inkontinenciu a starostlivosť o rany a kožu. Pôsobíme globálne a zamestnávame viac ako 7 000 ľudí.



**0800159159** BEZPLATNÁ  
INFOLINKA

Ostomy Care  
Urology & Continence Care  
Wound & Skin Care

SpeediCath, Conveen a logo Coloplast sú registrované obchodné značky spoločnosti Coloplast A/S.  
Všetky práva vyhradené Coloplast A/S, Humlebaek, Dánsko. 2018-11



**Coloplast A/S, o.z.z.o.**  
Polus Tower II  
Vajnorská 100/B  
831 04 Bratislava  
[www.coloplast.sk](http://www.coloplast.sk)  
[www.kontinencia.sk](http://www.kontinencia.sk)