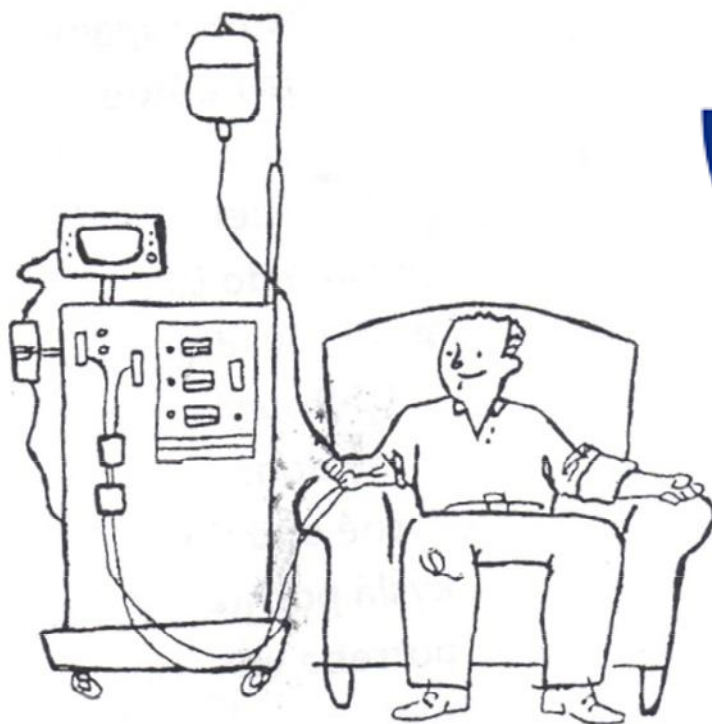


# HALÓ

4



**December 2012**

# K r í Ź o v k a

V tajničke krížovky je ukrytý pozdrav k Vianociam pre všetkých ľudí z našej dialýzy.

1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										

včelí produkt

Adam a

suchá tráva

svetadiel

zeleninové jedlo

dopravný prostriedok vo veľkomeste

číra tekutina

potreba na šitie

má štyri kolesá

potreba muzikanta

kyslá pochutina

pridáva sa do jedla

krstné meno Zátopka

**FreseniusMedicalCare Slovensko, s.r.o.**





# VIANOCE

**Na stromčeku sviečka svieti, pokoj, šťastie nech k Vám letí.  
A keď rozžiaria sa Vaše tváre, by hojnosti ste mali stále.  
Nech čerti od Vás smolu odnesú, choroby nech stratia Vašu adresu.  
Veľké príjmy, malé dane, ostatného primerane.**

*A zas nám nadišli tie radostné sviatky, ktoré nám tak sladia ten náš život krátky. V ďalekej krajine, tam kde rastú palmy, tam kde prorok Dávid skladal svoje žalmy, tam medzi troma čiastky zeme, narodil sa Kristus Pán v mestečku Betleme. A na tieto sviatky i ja sa radujem, z úprimného srdca toto vám viňšujem: Aby bol Kristus Pán vašim tešiteľom, vašim dobrým radcom a dobrým priateľom.*

**Prichádza sviatočný čas, na ktorý sa dlho teší každý z nás.  
Vôňa koláčov vôkol sa rozlieha, Vianočnej nálade každý z nás podlieha. Zabudnime na smútok, zanechajme zvady, buďme k sebe milí, dobrí a majme sa radi. Prišiel čas Vianočný, zvonček tíško cinká, každému sa splní túžba, aspoň malilinká.**

***Radostné prežitie vianočných sviatkov a veľa  
šťastia, zdravia v novom roku 2013 želá  
REDAKČNÁ RADA***

# PF 2013

## 15. ročník tenisového turnaja SDaT na Zelenej Vode pri Novom Meste nad Váhom.

V dňoch 5 – 7. októbra sa konal už 15. ročník Tenisového turnaja na Zelenej vode. Tento rok sa po prvý krát zúčastnili aj naši dvaja členovia menovite Beba Petrasová a Miroslav Škvarla. V deň príchodu, 5.10.2012 vo večerných hodinách sa ubytovali, nasledovala večera po nej bol voľný program. Pri večeri sa zúčastnení pozapisovali do súťaží. Na výber bol tenis, stolný tenis a hod šípkami. Na druhý deň, po raňajkách, sa začalo zápolenie. V priebehu celého dňa sa hral tenis, stolný tenis a šípky s hojnou účasťou. Keďže bolo veľa športovcov, tak boli kategórie rozdelené na: tenis zdraví muži, tenis chorí muži, tenis zdravé ženy a tenis choré ženy. Takto to bolo aj v kategóriách stolný tenis a hod šípkami. Športovalo sa až do večera. Tí ktorí nešportovali, lebo boli aj takí, mali nádherný slnečný deň na krásnu jesennú prechádzku po okolí rekreačno-športového areálu Zelená voda. Usporiadatelia vyhodnotili výsledky a po 20.00 hod. bolo vyhlásenie víťazov. Naši zúčastnení členovia taktiež získali ceny a diplomy. Beba za 3.miesto v hode šípkok, choré ženy a Miro, za 3. miesto stolný tenis zdraví muži. Pekné ocenenie. Nasledovalo posedenie pri vínku s pohostením. Nechýbala hudba a samozrejme aj tanec. Krásne zavŕšenie dňa. Na ďalší deň ráno nasledovali raňajky a už sa lúčilo a odchádzalo domov. Akcie sa zúčastnilo 56 členov z celého Slovenska. Pevne veríme, že na nasledujúcom 16. ročníku Tenisového turnaja sa zúčastní väčší počet našich členov.

*Pripravila Beba Petrasová*





## Mikulášske posedenie 2012

Mikuláš prišiel tohto roku trochu netradične, no o to zaujímavejšie. Posedenie sa začalo po ukončení Výročnej členskej schôdze chutným obedom. Bohatá účasť napovedala, že o dobrú náladu bude postarané. Po nasýtení tela sme pristúpili k nasýteniu ducha. Program začal krásnou básňou „Štyri adventné sviečky“ v podaní Márie Jarabovej, po jej skončení sme si spoločne zaspievali vianočnú pieseň Tichá noc. Potom prišiel Mikuláš s anjelom, veľmi sme sa im potešili, lebo čerta so sebou neprivedli. Príbeh o svetom Mikulášovi, aké dobro konal nás zaujal. Nasledovali, hra na husle v podaní Olivera Jaroša ktorá bola ocenená dlhým potleskom. Krásku báseň a veselú pesničku nám venoval pacient JUDr. Štefan Farkaš. Humorná scénka pod názvom „Baby zo Sedrie v Levoči“ v podaní sestričiek nás všetkých rozosmiala. Programu sa zúčastnil aj Michal David v podaní Magdy Sigetiovej s jeho nezabudnuteľným hitom NON SOP v doprovode skvelých tanečníčok Kultúrny program zakončil Mikuláš s anjelikom rozdávaním darčiekov. Pri kávičke sa rušne debatovalo o všeličom. Krásne popoludnie v skvelej spoločnosti čo viac napísať.

Pripravila Bernadeta Petrasová



## NÍZKODRASLÍKOVÉ A NÍZKOFOSFOROVÉ POTRAVINY

### HYDINA, ZVERINA A VÝROBKY Z HYDINY

Druh potraviny	Draslík (mg/100g)	Fosfor (mg/100g)	Bielkoviny (g/100g)
Bažantia hrud'	301,00	208,00	24,59
Holub domáci	199,00	248,00	20,29
Husacia krv	104,82	177,99	17,75
Husacie prsia s kosťou	315,00	246,00	19,54
Husacie stehno	291,00	180,00	14,66
Hydinová paštéka jemná	121,70	236,20	14,21
Hydinová šunka	331,00	233,30	20,55
Jeleň občajný	360,00 *	249,00	21,92
Kačací žalúdok	204,00	155,00	20,82
Kačacie prsia s kosťou	203,21	117,00	14,03
Kačacie srdce	154,00	250,00	17,16
Kačacie stehno	232,70	124,00	14,13
Kurací nárez v konzerve	140,10	235,70	10,12
Kuracie srdce	283,00	187,73	16,02
Morčacia šunka	55,58 **	25,57 **	18,07

### VODNÉ ŽIVOČÍCHY, VÝROBKY Z RÝB A Z INÝCH VODNÝCH ŽIVOČÍCHOV

Druh potraviny	Draslík (mg/100g)	Fosfor (mg/100g)	Bielkoviny (g/100g)
Krabie tyčinky	58,00 **	47,00 **	10,00
Rak riečny	260,00	248,00	14,73
Rybie prsty z tresky mrazené	300,00	240,00	13,63
Treska tmavá	360,00 *	250,00	18,93
Zubáč veľkousty	352,00 *	230,00	18,68

### MÄSO JATOČNÝCH ZVIERAT SUROVÉ A TEPELNE SPRACOVANÉ

Druh potraviny	Draslík (mg/100g)	Fosfor (mg/100g)	Bielkoviny (g/100g)
Bravčové kolienko	198,00	113,00	17,42
Bravčové srdce	335,00	240,00	16,80
Bravčový lalok	60,00 **	43,00 **	7,87
Hovädzí bok	322,00	182,00	19,12
Hovädzí jazyk varený	180,00 **	142,00**	22,11
Hovädzia roštenka vysoká	340,00	180,00	18,86
Hovädzie držky	270,00	79,00	14,56
Hovädzia hrud'	359,00	182,00	17,28
Hovädzie mäso varené	360,00 *	233,00	24,63
Jahňací bok	240,00	140,00	16,65
Jahňací chrbát	302,00	185,00	17,76
Jahňacie plece	281,00	169,00	17,60
Teľací krk	339,00	209,00	19,06
Teľací bok	355,00 *	220,00	18,87
Teľacia hrud'	334,00	237,00	18,70



### NÍZKODRASLÍKOVÉ POTRAVINY - OVOCIE

Druh potraviny	Draslík (mg/100g)	Fosfor (mg/100g)	Bielkoviny (g/100g)
Ananás	330,00	28,00	0,49
Brusnice	90,50	48,90	0,44
Čerešne	308,00	58,80	0,91
Černice	213,00	99,30	1,35
Čučoriedky	125,80	53,30	0,69
Duly	198,00	26,00	0,62
Egreše	294,00	95,10	0,82
Figa obyčajná	290,00	33,20	1,35
Grapefruit	235,00	31,00	0,57
Hrušky	187,00	86,60	0,44
Jablká	312,00	33,70	0,37
Jahody záhradné	260,00	90,00	0,85
Jarabiny	277,00	33,00	0,98
Maliny	255,00	100,00	1,22
Mango	214,00	17,00	0,60
Melón cukrový	348,00	39,00	0,70
Melón červený	168,00	20,00	0,65
Ríbezle biele	291,00	30,00	0,67
Ríbezle červené	339,00	53,20	1,07
Ringloty	256,00	25,00	0,80
Slivky	313,00	46,90	0,65

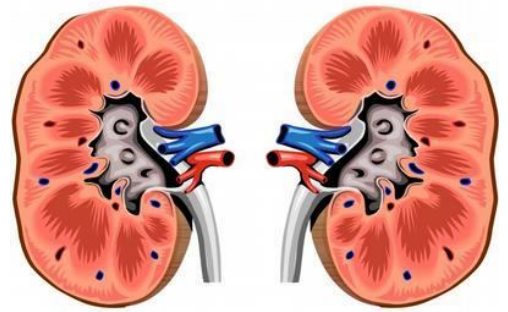
### NÍZKODRASLÍKOVÉ POTRAVINY - ZELENINA

Druh potraviny	Draslík (mg/100g)	Fosfor (mg/100g)	Bielkoviny (g/100g)
Baklažán	308,00	114,00	1,19
Cibuľa	336,50	123,00	1,41
Cibuľka	293,00	55,50	1,65
Kapusta čínska	211,00	41,00	1,19
Kapusta hlávková červená	357,00 *	65,60	1,49
Kel kučeravý	350,00	67,30	3,08
Pór	306,00	130,00	2,24
Špargľa	282,00	80,00	1,92
Uhorky	294,00	55,00	0,82

### MLIEKOA MLIEČNE VÝROBKY

Druh potraviny	Draslík (mg/100g)	Fosfor (mg/100g)	Bielkoviny (g/100g)
Cmar	151,00	96,00	3,48
Jogurt biely (max.0,3% tuku)	212,00	121,00	4,35
Jogurt biely (min. 3,5% tuku)	356,00 *	187,00	4,68
Maslo	24,00	54,00	0,70
Mlieko kozie	235,00	153,00	3,73
Mlieko odtučnené kravské	195,00	120,00	3,38
Mlieko plnotučné kravské	178,00	110,00	3,22
Mlieko polotučné kravské	195,00	120,00	3,38
Smotana 33% (ŠLAHAČKA)	148,00	101,00	2,26
Smotana 16% (POCHÚTKOVÁ)	144,00	80,00	2,86
Syr smotanový, 65% tuku v sušine	80,00 **	190,00	12,10
Tvaroh tučný	106,00	195,00	11,50

# Diabetes a obličky



## Ošetrovanie a edukácia pacienta s diabetickou nefropatiou

Diabetická nefropatia je hlavnou príčinou ochorenia obličiek u pacientov, u ktorých je zahájená mimotelová eliminačná liečba, a týka sa asi 40 % diabetických pacientov typu 1 a typu 2. Toto ochorenie zvyšuje riziko smrti, hlavne z kardiovaskulárnych príčin, a definuje sa vzostupom exkrécie albumínu za neprítomnosti iných obličkových chorôb.

### V rannom štádiu

Pri začínajúcom obličkovom poškodení pacient nemá žiadne ťažkosti, nebudú ho trápiť ani bolesti obličiek či problémy s močením. To sa však môže ľahko zmeniť. Stačí, že sa podcení liečba cukrovky a zanedbajú sa pravidelné kontrolné vyšetrenia u svojho diabetológa. Ten totiž môže ochorenie zachytiť už v rannom štádiu pomocou chemického vyšetrenia moču, v ktorom sa zisťuje, či sa v ňom nachádza bielkovina albumín.

### Urýchľuje vývoj

Vysoká hladina glukózy v krvi, tzv. hyperglykémia by mala byť pre každého človeka postrachom. Urýchľuje totiž vývoj chorobných zmien v obličkách. Dôležité je snažiť sa preto, aby glykémia bola optimálne počas celého dňa. Ak pravidelne pacienti užívajú tablety a nedarí sa viac dosiahnuť metabolickú kompenzáciu, je čas prejsť na inzulínovú liečbu. Samozrejme, nezabúdajme na diabetickú diétu.

### Pacient a dialýza /chronické zlyhanie /

Znepokojuje už aj vás diabetická choroba obličiek? Mala by, pretože v pokročilom štádiu patrí medzi závažné diabetické komplikácie. Pri nedostatočnej liečbe sa v priebehu rokov vyvinie až po štádium, pri ktorom obličky úplne stratia schopnosť vylučovať škodlivé splodiny látkovej premeny z krvi do moču. Tento stav sa odborne označuje ako chronické zlyhanie obličiek a pacientom, či už diabetikom alebo nediabetikom, poskytujeme liečbu vo forme hemodialýzy (umelej obličky), peritoneálnej dialýzy alebo transplantácie obličky.



Na Slovensku sa pravidelnou hemodialýzou lieči asi 2600 pacientov, z nich je niečo viac ako štvrtina diabetikov.

Pacienti, ktorí chodia na dialýzu pravidelné t.j. 3x do týždňa sú aj pravidelnejšie kontrolovaní. Sestry v spolupráci s lekármi sa snažia pacientov usmerniť, aby dosiahli zmenu v životospráve, predchádzať komplikáciám a zlepšiť kvalitu života pacienta.

Sestra pri ošetrovaní pacienta na dialýze posúdi vedomosti pacienta o svojom ochorení, zisťuje schopnosti pacienta dodržiavať zmenu v životospráve, poučí pacienta o potrebe dodržiavať liečebný režim /stabilizácia tlaku krvi, koncentráciu cukru v krvi/. Sestra poučuje pacienta o potrebe pravidelných kontrol v diabetologickej ambulancii, kontroly hladiny cukru v krvi v domácom prostredí, možnosť vzniku hypoglykémie/.

Sestra na dialyzačnom stredisku u pacienta s diabetickou nefropatiou sleduje celkový stav pacienta, príjem tekutín, predchádza komplikáciám spojených s cukrovkou. Tieto komplikácie sa týkajú hlavne zvýšeným objemom tekutín v tele prejavujúcim sa zvyšovaním hmotnosti, opuchom v okolí členkov, stým spojené kŕče, sťažené dýchanie, pokles hladiny cukru, potenie až krátke straty vedomia.

Dôležitou súčasťou liečby je aj edukácia pacienta, ktorá spočíva v rozhovore lekára, sestry a pacienta o predchádzaní komplikácií ako sú hypotenzia, hypertenzia, bolesť v oblasti cievneho prístupu, životospráve.

Cieľom liečby nie je len upozorňovanie pacienta na jeho chyby, ale pomôcť mu prekonať ťažké chvíle so svojou chorobou. Preto je dôležitá komunikácia a jej spätná väzba, aby si pacient uvedomil, že sa mu snažíme dať chuť do života a povzbudzovať ho pri zapájaní sa do jeho obľúbených aktivít.

Sestra dialyzačného strediska Bc. Alena Polláková



# V I E T E , Ž E . . .

- náš časopis HALÓ bude pravdepodobne časopisom s celoslovenskou pôsobnosťou.
- mali by ste sa začať pripravovať na tohtoročného Mikuláša a výročnú členskú schôdzu, asi 2.12.2012
- prvá dialýza v Spišskej Novej Vsi bola 4.2.1997 a prvým pacientom bol pán Zaťko a trvala 4 hodiny.
- dňa 16.12.2011 sa našim sestričkám podaril unikát, keď bez toho, aby čo len tušili, rozdelili pacientov v poradí č.9. Štofán, č.10. Lux, č.11. Janík. Všetci traja mali v ten deň narodeniny.
- prvým primárom dialýzy v Sp. Novej Vsi bol MUDr. Marchin Peter
- prvá dialýza pod hlavičkou FRESSENIUS sa konala 1.5.2003 pacientke p. Múdrej
- kamarát Rudo z Odorína bude ešte tohto roku oslavovať 60-tku
- MUDr. Puchárová Mária je držiteľkou Ceny mesta Levoča za jej prínos tomuto mestu.
- Základná organizácia SDaT v Spišskej Novej Vsi bola založená na ustanovujúcej schôdzi dňa 16. Marca 2001

## **Milí dialyzovaní a transplantovaní pacienti,**

pri našej spoločnej akcii – opekačke na chate som sľúbil, že napíšem pár viet o mojich pocitoch pri našich spoločných akciách. Je mesiac úcty k starším, múdro povedané seniorom, ale mám pocit, že ešte väčšia úcta by mala byť prejavená voči chorým, hlavne dlhodobu a nezvratne chorým. Vaša diagnóza rozhodne patrí do tejto kategórie, nakoľko je ťažká a nezvratná, keď návrat k úplnému vyzdraveniu nie je možný. Mal som a stále mám sledovať priebeh tejto choroby doma. Manželka mala problémy s obličkami od začiatku nášho manželstva, dopracovala sa v tridsiatke k invalidnému dôchodku, potom k príprave na dialýzu, samotnej dialýze a ku transplantácii. Pamätám si, ako mi celá zúfalá telefonovala do roboty, že bola u pána primára dialýzy na konzultáciu a povedal jej, že dialýza je nevyhnutá. Pamätám si ako teraz, ako som stál pri okne, slzy mi tiekli po tvári a snažil som sa ju potešiť, ale nešlo to – bolo to strašné, nezvratné, beznádejné. Na moje veľké prekvapenie po počiatočných strastiach dialýzy som zistil, že manželka sa na pobyt na dialýze vlastne teší – nie na samotný akt dialýzy, ale na to, že bude medzi ľuďmi s rovnakým osudom, rovnakými starosťami, bolesťami a drobnými radosťami, s ktorými sa dá úprimne porozprávať, vymeniť si skúsenosti z problémami choroby, ak je nálada zasmiať sa, a tým prežiť dlhý čas na dialýze. Veľký podiel na tom má aj personál na dialýze, ktorý podľa mňa vytvoril priam rodinnú atmosféru, necítiť tam napätie ale snahu pomôcť v rámci možností. Potom som sa stal aj ja členom vášho združenia a zúčastnil som sa na prvých akciách. Bol som príjemne prekvapený ľudskou a spoločenskou stránkou týchto akcií – zistil som, že sa ľudia vedú zabaviť, porozprávať, zasmiať sa, a keď je možnosť, aj si zaspievať. Zistil som, že je to vlastne vzácna komunita, ktorú spojila choroba, vzájomná súdržnosť a spolupatričnosť a tá potom sa prejavuje vo vzájomnej úprimnosti, otvorenosti, ktorá tak chýba v dnešnom svete. Pre mňa je krásnou spomienkou náš spoločný výlet pred pár rokov na hrad Stará Ľubovňa. V tom čase som mal v robote nával práce, vládla u nás nervozita, podráždenosť, mal som aj zdravotné problémy a tak sa mi na ten výlet ani nechcelo ísť. Výlet však bol vynikajúci – po príchode domov som povedal manželke, že pre mňa to bol fantastický oddych a vlastne od chorých ľudí som načerpal toľko síl, koľko som cez týždeň stratil medzi zdravými. Pritom na výlete nebolo nič bombastické, len príjemné – videli sme pekne upravený hrad, posedeli pri káve, prechádzali sme sa popri stánkoch s remeslami (práve prebiehala výstava pod hradom) a zakončili sme to spoločným obedom. Pointa bola v tom, že ľudia boli spokojní, nebolo vidieť zamračené tváre – keď som to porovnal s bežným životom, tak som pocítil obdiv k týmto ľuďom. Vtedy som si uvedomil, že ak ľudia s takýmto ochorením vedú takto príjemne tráviť voľný čas, že doslova vyžarujú pozitívnu energiu, tak prečo ja by som mal byť podráždený, nespokojný, uhundraný... Tento zážitok mi veľmi pomohol a vždy som sa snažil v rámci svojich možností pomôcť pri spoločných akciách, na ktorých nie je podstatné, či sa ich zúčastní 10 alebo 30 ľudí, podstatná je príjemná atmosféra a radosť z toho, že spoločne môžeme stráviť aspoň pár hodín. Na záver by som povedal – zaslúžite si úctu okolia za to, ako sa viete vysporiadať s ťažkým osudom – moju úctu máte a bude mi čťou zúčastňovať sa na spoločných akciách.

**Jano Jarab, člen ZO SDaT SNV**



# Dovidenia p. Barčák...

Tento krátky príspevok chcem venovať nášmu pacientovi, ktorý nás v septembri tohto roku opustil. Odcestoval k svojmu synovi do Trenčína, pretože pre pokročilý vek a zhoršujúci zdravotný stav sa nemohol o seba starať. Krátko nato nám príbuzní oznámili, že pán Barčák zomrel.

Všetci, čo ste ho poznali, viete, že aj napriek vysokému veku sa zaujímal o všetko, čo sa dialo okolo neho. Veľa čítal, študoval, sledoval internet. Rád viedol dlhé rozhovory o svojej práci, rodine, chorobe... Vždy nás zásoboval rôznymi časopismi, mne osobne nosil časopis PES PLUS, pretože pri jednom rozhovore som spomenula, že máme doma psíka.

P. Barčák bol veľmi vnímavý, všímal si nás, ako chodíme upravené, občas utrúsil poznámku o našich účesoch, ale vždy bol galantný.

Pamätám si rozhovor s ním a s p. primárkou, keď nám povedal, že sa mu veľmi nechce ísť k synovi, že na našu dialýzu chodí rád, už si zvykol a vraj, láska ma rôzne podoby, čo sme pochopili tak, že nás má rád.

Prečo píšem tento článok ja? Nestihla som sa s ním rozlúčiť, veľmi ma to mrzelo, a zvlášť potom ako nám oznámili, že zomrel.

Takže milý pán Barčák, za mňa a za všetkých, ktorí sa s vami nestihli rozlúčiť.

Dovidenia, ostanete v našich spomienkach....

Valika Brežná

## Z činnosti výboru ZO

**Obdobie: III. štvrťrok 2012.**



### Október

Výbor vyúčtoval uskutočnenú akciu Opekačka - grilovačka. Zhodli sme sa na tom, že takáto akcia sa môže pravidelne opakovať v termíne september – október v danom roku. Začali sme plánovať Mikulášske posedenie.

### November

Schválili sme, že súčasne s Mikulášskym posedením sa uskutoční VČS ZO za rok 2012. V minulosti to fungovalo, tak sa k tomu vraciame. Najprv prebehne schôdza a po nej bude pokračovať Mikulášske posedenie. Na programe schôdze budú aj voľby nového výboru na obdobie rokov 2013 až 2017. Výbor ďalej schválil a podal projekt na túto akciu. Akcia sa uskutoční 2.12.2012

### December

Na programe zasadnutia výboru bolo zhodnotenie a vyúčtovanie akcie VČS a Mikulášske posedenie. Zhodli sme sa na tom, že akcia sa vydarila. Schválili sme vyúčtovanie a odoslali na preplatenie prezídiu. Poslednou akciou roku 2012 bude Benefičný koncert. Popriali sme si veselé sviatky a šťastný nový rok. Najbližšie sa stretne novozvolený výbor v januári 2013.

*Výbor ZO*

# Plán činnosti ZO SDaT SNV na rok 2013

## **I. štvrťrok**

Výbor požiada o finančný príspevok od mesta SNV na činnosť.

Fašiangový večierok

MDŽ

## **II. štvrťrok**

Koncert, kino a pod.

Posedenie pri guláši.

## **III. štvrťrok**

Výlet, podľa záujmu a zdravotného stavu členov ZO.

Opekačka – grilovačka.

## **IV. štvrťrok**

Tenisový turnaj SDaT SR

Mikulášske posedenie spojené s VČS

Akcia v predvianočnom období.

Rôzne akcie v priebehu roka podľa záujmu členov.

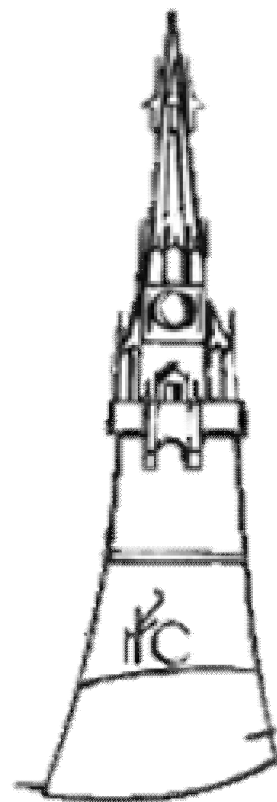
V roku 2013 plánujeme pokračovať vo vydávaní časopis HALÓ, chceme ho vydávať štvrťročne.

Veľmi radi, by sme Vás chceli upozorniť, že plnenie stanovených cieľov, nie je bohužiaľ len otázka snahy výboru, nemalú úlohu tu zohráva i stav financií v pokladni ZO. Ten je v podstatnej miere závislý na ochote a porozumení sponzorov a darcov



# ĎAKUJEME

všetkým sponzorom za ich pomoc pri uskutočňovaní našich akcií.



**Mesto Spišská Nová Ves    Majster centrum**

**FotoSmorada                      Lekáreň ELIXÍR**

**p. Jankovič Jaroslav              B - NOVA**

**p. Kamenický reštaurácia Rudolf**

**Linbab Slovensko                  CRW Slovakia**



**TEŠÍME SA NA  
ĎALŠIU SPOLUPRÁCU  
2013**

Uvádzame novú rubriku, ktorú budeme vydávať pod názvom

## „POSTREHY BeBy“



Sú to čisto moje postrehy, myšlienky a názory, čiže nemusia byť stopercentne správne. Môžete, ale nemusíte s nimi súhlasiť.

Dnes napíšem pár slov o odovzdávaní informácii novým pacientom. Som osoba komunikatívna, preto mi netrvá dlho, kým sa pustím do reči s novými pacientami - pacientkami na dialýze. Ak sa niekto naozaj zaujíma tak ma nemožno zastaviť.

Pár názorov, ktoré som si vytvorila

**Fistula alebo katéter.** Ja osobne som si užila aj katéter aj fistulu. Moje hodnotenie - určite je lepšia fistula. **FISTULA** : Negatíva: bolesť pri pichaní ihliel, štetenie ruky na ktorej je fistula našitá. Pozitíva: možnosť kúpania sa a plávania, nehrozí infekcia, nič neprekáža, väčšia voľnosť a v poslednom rade možnosť výstrihov na tričkách a blúzkach. Bohužiaľ väčšinou nemáme na výber. Ak nie sú žily na fistulu, tak sme nútení mať katéter. Ľudkovia poctivo sa starajte o svoje fistuly a katétre, je to dôležitá a nevyhnutná súčasť našej liečby.

**Diétny režim.** Ja som si diétu rozdelila na pár základných skupín.

- a) Vysoké kálie.( ovocie, zelenina a pod.)
- b) Vysoký fosfor.( mliečne výrobky, ryby a pod.)
- c) Vysoká kyselina močová.( oriešky, čokoláda, strukoviny a pod.)
- d) Ľudia čo močia a teda priberajú na váhe medzi dialýzami menej.
- e) Ľudia čo nemočia a priberajú na váhe medzi dialýzami viacej.

Sme takí, ktorí máme problém v jednej skupine a sme takí ktorí máme problém vo všetkých. Podľa mňa je málo pacientov ktorí nemajú ani v jednej.

**Nízky tlak a krčče.** Tieto dve veci poväčšine spolu súvisia. Dochádza k nim z dvoch najčastejších dôvodov. Alebo sa sťahuje veľa vody počas dialýzy cca 3,5 l a viac, alebo sme pribrali na váhe, lebo sme dobre papali. Dochádza k tomu u nových pacientov, ktorým sa len zisťuje koľko je v organizme vody a koľko je tuku a svalov. Často sa to však deje i ak je pacient dlhšie hospitalizovaný. Nemocničná strava mu nechutí. Po príchode do domáceho prostredia jedlo je chutnejšie a tak priberá na váhe. U dlhodobo dialyzovaných sa suchá váha mení tak raz, možno dvakrát do roka. Ja so ten prípad. No sú aj pacienti čo majú dlhodobo rovnakú váhu.

A uvediem aj jednu vec, ktorá sa skvalitnením dialyzačného procesu vytratila. V minulosti to bol dosť nepríjemný prejav dialýzy. Starší, čiže dlhodobo dialyzovaní pacienti si iste spomenú . O čom hovorím, no predsa o svrbení kože. Spomeniete si? Ja si spomínam na to nepríjemné svrbenie počas dialýzy aj doma.

**Vďaka moderná doba, že ideš vpred v prospech pacientov.**

S pozdravom B.Petrasová

# Lúštíme .....



<b>V blázinci postavili bazén. Riaditeľ naženie bláznov na dvor a rečie:</b> <b>- Keďže ste boli dobrí, môžete sa vybláznit' v bazéne.</b> <b>Blázni šťastní šantia, skáču do bazénu a riaditeľ na to:</b> <b>- No a keď budete ešte lepší, (TAJNÍČKA)</b>									
autor: Pavol Surovec	medzinár. zmluva	rieka v Nigérii	základná číslovka	pohol	predložka	Čapkova dráma	Pomôcky: KAAS, ANAS, KLÁT	poruš lomením	stratíte sa (expr.)
vyslov podporu							post scriptum		
3. časť tajničky							v poriadku textová skratka		
nemecký politik					ústna pomoc ničia požiar				
EČV Trenčín			rieka na Slovensku textová skratka			alpský škriatok nehybnosť			
	nová udalosť	Mohame- dov druh soška bô- žika lásky					odevná tvorba masťná pôda		
2. časť tajničky									
kód Ománu			nalieval tu máš					druh úľa	bezhrbá ľava
vonku				kód Rakúska otázka na 1. pád			klavír (skr.) šk. výcvi. stredisko		
moslimský štát					kráčala chem. zn. amerícia				
slovesný zápor			1. časť tajničky						
chem. zn. astátu			masť (zast.)						



## ZASMEJME SA ....

Viete, čo je maximálna drzosť?  
Keď sa chce dať snehuliak spopolniť.

---

Malý chlapec píše SantaClausovi:

- Pošli mi bračeka!

SantaClaus odpovedá:

- Pošli mi mamičku!

---

Janko píše Ježiškovi.

„Ježiško keď mi donesieš motorku budem celý týždeň dobrý“.

Janko sa zamysli a povie si „ale ja nevydržím byť dobrý celý týždeň, roztrhá list a píše nový.“

„Milý Ježiško keď mi donesieš motorku budem celý deň dobrý“ zase sa zamysli, roztrhá list. Janko sa pozrie na obraz panny Márie a zamkne ho do skrine. Píše nový list

„Milý Ježiško zajal som tvoju matku výkupné je motorka!“

---

Malé cigánča stretne na ulici chlapca z vedľajšieho domu a pýta sa ho:

- Háďaj čo dostanem tento rok na Vianoce!?

- Čo?

- Tvoj bicykel.

---

Pláva kapor v mede a hovorí:

- Ty, vole, to je fakt husté!

---

Policajti vyšetrojú smrť babky, ktorá sa počas Vianoc zadusila rybacou kosťou. Pýtajú sa dedka:

- Dedko a to ste nevideli, že sa babka dusí?

- Čóó? Ja slabo počujem.

- Pýtame sa vás, že či ste nevideli, že sa babka dusí?

- Ja som len videl, že stále otvára ústa a gúľa očami ako kapor, a tak som si myslel, že len spieva koledy.

# OSEMSMEROVKA



## legenda

anóda, Bratislava, debnenie, dedina, dejepis, dolina, drotár, kadere, koleso, kométa, melasa, motyka, obluda, otrava, pagoda, popolník, porota, práca, pretekár, rodina, ropovod, rovesník, rutina, trezor, vodovod, Vysoké Tatry

Po prečiarknutí 26 slovných výrazov z legendy ostane 16 písmen, ktoré tvoria tajničku osemsmierovky.

P	A	G	O	D	A	K	Y	T	O	M	A
R	D	D	U	E	S	O	R	V	E	V	V
Á	U	E	Ó	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	<b>T</b>	L	A	K	A
C	L	T	D	N	Č	E	A	R	O	Í	L
A	B	Í	I	<b>E</b>	<b>A</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	M	R	N	S
R	O	D	I	N	A	O	É	A	O	L	I
K	E	P	I	I	A	T	K	T	P	O	T
D	A	L	O	E	A	T	O	R	O	P	A
T	O	D	R	K	Í	N	S	E	V	O	R
D	E	J	E	P	I	S	Y	Z	O	P	B
R	Á	T	O	R	D	O	V	O	D	O	V
E	P	R	E	T	E	K	Á	R	S	T	Á

**Redakčná rada:** Jozef Janík  
Marcela Jarošová  
Bernadeta Petrasová