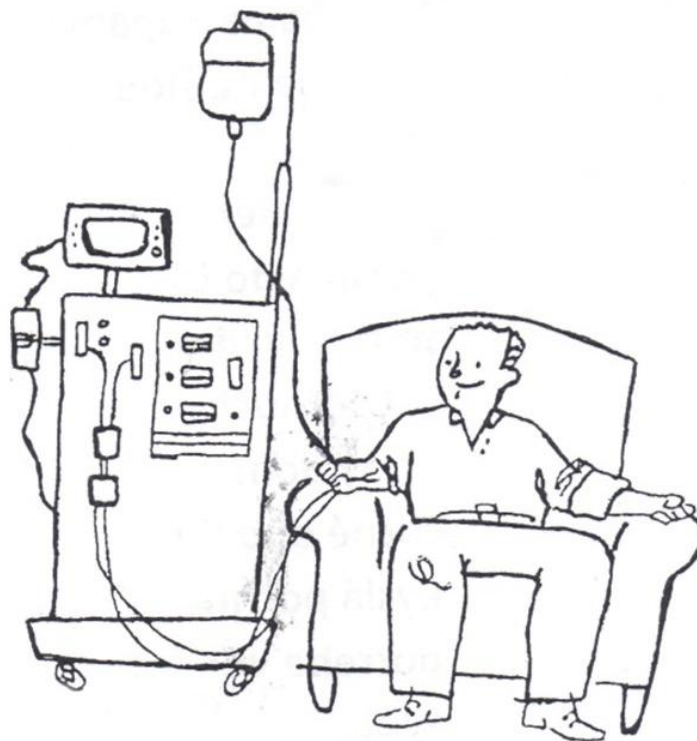


# HALÓ

2



Apríl 2012



# K r í Ź o v k a

V tajničke je ukryté meno sekundárnej lekárky na našej Dialýze

- |     |  |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|--|
| 1.  |  |  |  |  |  |  |
| 2.  |  |  |  |  |  |  |
| 3.  |  |  |  |  |  |  |
| 4.  |  |  |  |  |  |  |
| 5.  |  |  |  |  |  |  |
| 6.  |  |  |  |  |  |  |
| 7.  |  |  |  |  |  |  |
| 8.  |  |  |  |  |  |  |
| 9.  |  |  |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |  |  |
| 11. |  |  |  |  |  |  |
| 12. |  |  |  |  |  |  |
| 13. |  |  |  |  |  |  |
1. domáce zviera
  2. nasleduje po júli
  3. končatina
  4. potreba na šitie
  5. prvý muž
  6. južné ovocie
  7. orgán sluchu
  8. prísada do čaju
  9. meno Táslera
  10. vzácna tekutina
  11. kyslá pochutina
  12. nádoba na vodu
  13. motorové vozidlo

**Fresenius Medical Care Slovensko, spol s.r.o.**

## **MUDr. BURÍUKOVÁ o transplantácii.**

Transplantácia obličky je metódou liečby nahrádzajúcou funkciu zlyhaných obličiek u tých pacientov, ktorých zdravotný stav je dobrý a je predpoklad, že budú mať z tejto liečby prospech. Každý pacient, u ktorého nie sú prítomne kontraindikácie, je po začatí liečby chronického obličkového zlyhania (hemodialýzou alebo peritoneálnou dialýzou) zaradený na čakaciu listinu na transplantáciu obličky. Každý pacient je posudzovaný individuálne ošetrojúcimi lekármi. Počet pacientov na čakacej listine prevyšuje počet mŕtvych darcov orgánov, z toho vyplýva dlhá doba čakania na transplantáciu. Ďalšou možnosťou liečby je transplantácia od žijúceho darcu, ktorú možno vykonať už pred začatím dialýzy. Operácia sa naplánuje cez deň, oblička od žijúceho darcu je zvyčajne kvalitnejšia ako od mŕtveho darcu. Obličky od žijúcich darcov fungujú v priemerne 15-20 rokov, od mŕtvych 10-15 rokov. Žijúcim darcom môže byť geneticky príbuzný ( matka, otec, starí rodičia, súrodenci, ujo, teta) alebo geneticky nepríbuzný ( manžel, manželka, druh, družka, priateľ). Pre výber darcu a príjemcu je nevyhnutná vhodnosť krvných skupín a negatívne krížové skúšky. Žijúci darca sa rozhodne pre darcovstvo dobrovoľne, bez nátlaku, musí byť informovaný o rizikách a výhodách transplantácie, musí byť zdravý, musí mať dve zdravé obličky. V čase čakania na transplantáciu musí byť pacient neustále dostupný. Pred transplantáciou pacient je urgentne prevezený do transplantačného centra, kde sa zrealizujú všetky potrebné laboratórne a inštrumentálne vyšetrenia a až po definitívnom imunologickom potvrdení vhodnosti sa začne imunosupresívna liečba a operačný výkon. Operácia trvá dve až tri hodiny, nová oblička sa umiestni do ľavého alebo pravého podbrušia, obličky príjemcu ostanú zvyčajne nedotknuté. Po operácii je pacient sledovaný na transplantačnom oddelení, kde je monitorovaný, sú opakované kontrolované vzorky krvi a moču, sú sledované funkcie obličky. Nová oblička na obnovu funkcie potrebuje určité obdobie, spočiatku môže pracovať pomalšie. Oblička darcu nie je niekoľko hodín zásobovaná krvou, je uložená v ľade.

V niektorých prípadoch je nástup funkcie obličky oneskorený, prechodné je potrebná dialýza do obdobia, kým začne oblička pracovať. Je potrebné vylúčiť rejekciu ( odvrhovanie obličky telom príjemcu), či chirurgické komplikácie. Imunologické komplikácie sú riešené zmenou imunosupresívnej liečby, chirurgické môžu vyžadovať ďalší operačný výkon. Pooperačné obdobie môže byť komplikované aj inými stavmi, ktoré môžu ovplyvniť funkciu obličky ako infarkt myokardu, poruchy srdcového rytmu, mozgová príhoda. Výnimočne sa stáva, že ku obnove funkcie transplantovanej obličky nedôjde vôbec. Po úspešnej transplantácii obličky pacient prechádza do starostlivosti transplantáčného centra, kde je pravidelné kontrolovaný jeho zdravotný stav. Po prepustení sú kontroly časté 1-2 x týždenne, neskôr sa frekvencia návštev znižuje. Je dôležité dodržiavať pokyny lekárov a sestier, šesť týždňov po operácii obmedziť výkon činností, pri ktorých sa napína brušná stena, dodržiavať zásady zdravej výživy, obmedziť príjem solí, cukrov, vyhýbať sa zdrojom infekcie. Pacient musí pravidelné užívať lieky tzv. imunosupresíva, ktoré zabraňujú odmietnutiu obličky oslabením reakcie imunitného systému pacienta proti transplantovanému orgánu. Avšak imunosupresívne lieky môžu spôsobiť oslabenie odolnosti proti infekcii, môžu zvyšovať riziko nádorových ochorení, zvýšenie krvného tlaku či cukrovku. Preto je dôležité pravidelné navštevovanie lekára, aby uvedené komplikácie boli včas odhalené. Úspešnosť transplantácie obličiek sa v porovnaní s obdobím prvých transplantácií výrazne zlepšila.

MUDr. Buriková M.





## Správne užívanie liekov.

Tento článok bol uverejnený so súhlasom [iLekaren.sk](http://iLekaren.sk).

Ak pacient začne užívať liek, jeho účinok ovplyvňuje celý rad faktorov. Rozhodujúcim momentom úspechu je miera komplikácii - ochota pacienta spolupracovať pri dodržaní určitej farmako - terapeutickkej schémy čo do času a spôsobu aplikácie lieku.

Bezpečnosť lieku je relatívny pojem. V podstate vyjadruje mieru akceptovateľného rizika, pretože každý liek môže byť rizikový. Podľa Zákona o lieku z r. 1998 je definícia nasledovná: „Nežiaduci účinok (NUL) je každá neočakávaná a škodlivá reakcia, ktorá vznikla po podaní lieku v dávkach určených na preventívny, diagnostický alebo liečebný účel, alebo na ovplyvnenie fyziologických funkcií, alebo po používaní zdravotníckej pomôcky.“

Z hľadiska intenzity NUL sa tieto klasifikujú ako:

**A/** mierne - nemusia si vyžadovať prerušenie alebo zmenu terapie

**B/** stredne závažné - vedú k zmene terapie, ale priamo neohrozujú život pacienta

**C/** vážne - ich liečenie si často vyžaduje hospitalizáciu, alebo spôsobujú zníženie spoločenského uplatnenia.

Nežiaduce účinky liekov sa môžu vyskytnúť aj pri neprávnej kombinácii liekov (hlavne u starších ľudí, ktorí majú viacero chorôb), alebo pri nesprávnom použití lieku a potravy. Všetky voľnopredajné lieky, čaje a doplnky výživy môžu ovplyvniť celkový účinok lieku. Práve preto treba vždy informovať lekára o všetkých liekoch, ktoré pacient užíva.

K nebezpečným interakciám liekov (vzájomnému pôsobeniu) patria tie, ktoré spôsobujú hypoglykémiu, zvyšujú pohotovosť ku krvácaniu, indukujú arytmiu, vyvolávajú centrálnu kŕče a hypertenzné krízy. Z toho vyplýva, že rizikové sú najmä skupiny:

- Orálnych antidiabetík
- Orálnych antikoagulancií
- Srdcových glykozidov
- Antiepileptík

Takmer 60% pacientov neužíva lieky tak, ako im boli naordinované. Pri súčasnom podávaní piatich druhov liekov je plné spolupracujúcich len 33 - 44% chorých. Niekedy pacient nie je spôsobilý k tomu, aby užil lieky v súlade s predpisom. Je to najmä pri mentálnych poruchách, ale aj pri poruchách zraku. Sociálna non compliance nastáva u osamelých starších ľudí, zanedbaných, opustených, sociálne neprispôsobivých.

Interakcie liekov navzájom a interakcie liekov a potravín vznikajú hlavne na farmakokinetickej úrovni (na úrovni pohybu liečiva v organizme).

Niektoré interakcie liečiv s potravinami:

<b>Liek</b>	<b>Potraviny</b>	<b>Nežiaduca interakcia</b>
blokátory kalciových kanálov	grapefruitový džús	zvýšenie rýchlosti uvoľňovania
prípravky s časovo riadeným uvoľňovania	alkohol	zvýšenie rýchlosti
Benzodiazepíny	kofein	antagonizovanie anxio-lytického (ukľudňujúceho) účinku

Veľmi často používaná skupina liekov, väčšinou voľnopredajných, je skupina laxatív - preháňadiel. Ich podávanie je indikované v prípade náhle vzniknutej zápchy. Pri dlhodobom podávaní vzniká celý rad problémov - porucha motorickej a sekrečnej činnosti čreva. Pri neopatrnom podávaní môžu viesť laxatíva k poruchám elektrolytovej rovnováhy (pri hypokaliémii sa môžu vyskytnúť arytmie srdca). Tak isto pri zvýšenom používaní rastlinného preháňadla senná sa u starších ľudí znižuje účinok digoxínu a salicylátov.

Diabetici nastavení na inzulínovú liečbu by nemali konzumovať alkohol. Ten totiž znižuje glukoneogézu (tvorbu glukózy v organizme), a tým zvyšuje hypoglykemický efekt inzulínu. Často používané analgetiká antipyretiká (salicyláty) zvyšujú bazálnu koncentráciu inzulínu, a tým jeho účinok.

Ľudia užívajúci lieky na zníženie zrážanlivosti krvi - antikoagulanciá - najmä kumarínové deriváty (napr. Orfarin, Warfarin) musia o tom informovať každého lekára, ktorého navštívia. Tieto látky majú množstvo interakcií s inými liekmi, napr. ich účinok zvyšujú protizápalové lieky, alkohol, rôzne akútne ochorenia, náhle zníženie telesnej hmotnosti. Na strane druhej ich účinok znižujú perorálne antikonceptíva, zvýšenie telesnej hmotnosti.

Veľmi častá otázka, vyskytujúca sa pri užívaní každého lieku, je: „Kedy si mám liek vziať, pred alebo po jedle? Tak napríklad antibiotiká z radu penicilínov a cefalosporínov sa majú užiť pred jedlom, lebo strava znižuje ich absorpciu. Teraz často používaný klaritromycín sa zase s potravou vstrebáva lepšie. Ak užívate doxycyklín je dobré ho užiť pred jedlom spolu s B vitamínmi (kvôli ochrane črevnej mikroflóry) a nezapiť ho mliečnymi výrobkami, ktoré veľmi znižujú jeho absorpciu. Takisto antacidá s obsahom Mg a Al znižujú vstrebávanie doxycyklínu. Naopak furantoín je vhodné zapiť mliekom. Látky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej alebo ovocné šťavy sa nemajú konzumovať pri užívaní sulfametoxazolu (Biseptol, Bismoral), hrozí totiž zvýšené riziko vylučovania kryštálov kyseliny močovej do močových ciest.

Pre všetky antibiotiká zhodne platí prísne dodržiavať predpísaný interval medzi jednotlivými dávkami a užiť do konca celu predpísanú dávku. Je to dôležité kvôli zachovaniu účinnosti lieku a zamedzí sa tým vývoju rezistencie mikroba voči účinnej látke.

Často používaný Acylpyrín, hlavne pri horúčkovitých stavoch, na tlmenie slabých a stredne silných bolestí hlavy, zubov a kĺbov, môže pri nesprávnom dávkovaní (viac ako 0,5 - 1 gram 4 až 6-krát denne) spolupôsobiť pri tvorbe žalúdočného vredu, vyvolať krvácavé stavy, zlyhanie obličiek.

# OBLIČKOVÝ SLOVNÍK

## B

### **biopsia**

Zákrok, pri ktorom sa odoberá malá časť tkaniva z orgánu - napríklad obličky, pečene a iné. Vzorka sa potom vyšetrí pod mikroskopom. Biopsia umožňuje spoľahlivo určiť typ ochorenia aj v prípadoch, kedy iné vyšetrovacie metódy zlyhajú.

## C

### **calcium**

Latinský názov vápnika

### **cysta**

Abnormálna dutina, ktorá obsahuje tekutinu, plyn alebo polotuhý materiál. Cysty sa môžu tvoriť v obličkách, ale aj iných častiach tela. Jednotlivé cysty väčšinou funkciu obličiek neovplyvňujú, ale ak je ich väčší počet, môže obličky poškodiť. Zvláštnym typom cýst je polycystické ochorenie obličiek.

### **cystín**

Aminokyselina, ktorá sa bežne vyskytuje v organizme. Aminokyseliny sú základné stavebné prvky bielkovín.

### **cystínové kamene**

Vzácná forma obličkových kameňov, ktoré vytvára aminokyselina cystín.

### **cystinúria**

Stav, pri ktorom sa v moči nachádza veľké množstvo aminokyseliny cystín. Ak sa v moči nerozpustí, môže vytvárať obličkové kamene.

### **cystitis (cystitída)**

Zápal močového mechúra; spôsobuje bolesť a pocit pálenia v močovej trubici alebo podbrušiu.

### **cystoskopia**

Nástroj používaný na endoskopické vyšetrenie močového mechúra sa nazýva cystoskop, vyšetreniu hovoríme cystoskopia.

## D

### **diabetes insipidus - močová úplavica**

Ochorenie, pri ktorom je charakteristické vylučovanie veľkého množstva moču, extrémny smäd a pocit slabosti. Môže ho spôsobiť poškodenie v mozgu alebo ochorenie obličiek. Pri tomto type diabetu je hladina cukru v krvi v norme.

### **diabetes mellitus - cukrovka**

Ochorenie, pri ktorom je vysoká hladina cukru v krvi. Spôsobuje ju neschopnosť organizmu dostatočne spracovať glukózu. Nesprávne či nedostatočne liečená cukrovka je významným rizikovým faktorom pre obličkové ochorenia.

### **dialýza**

Proces, pri ktorom sa odstraňujú z tela odpadové látky pomocou „umelej obličky“. Poznáme dva základné typy - hemodialýzu a peritoneálnu dialýzu.

### **dialyzát**

Dialyzačný roztok, ktorý sa používa na očistenie krvi od odpadových látok pri oboch typoch dialýzy.

### **dialyzátor**

Časť dialyzačného prístroja. Má dve časti, ktoré sú od seba oddelené polopriepustnou membránou. Jednou časťou preteká krv, druhou dialyzačný roztok. Odpadové látky prestupujú cez membránu z krvi do roztoku.

# Dovolenka na dosah ruky.

Choroba obličiek spôsobuje najväznejšie prekážky v možnosti osobného spoznávania. Týka sa to hlavne dvoch základných oblastí. Psychickej, ale hlavne fyzickej. Zo strany psychickej je to strata motivácie na poznávanie nových vecí, odovzdanosť sa osudu a rezignácia. Zo strany fyzickej je to znížená mobilita - z titulu chorobných stavov, ktoré sú pridružené k obličkovému zlyhaniu, alebo nemožnosť cestovať kvôli väzbe na dialyzačné centrum.

Cieľom liečby je zlepšenie zdravotného stavu tak, aby sa mohol pacient zaradiť čo najviac do plnohodnotného rodinného a spoločenského života. Úlohou ošetrojúceho zdravotníckeho personálu je pripraviť pacienta na možnosti integrácie, úlohou spoločnosti je vytvoriť pracovné a priestorové podmienky na využitie mobilnosti pacienta.

Jednou z možností, ako zmierniť pocit viazanosti na „domovské“ dialyzačné pracovisko, je v prvom rade voľba eliminačnej metódy. Pre zvýšenie komfortu z pohľadu organizovania si vlastného času a voľnosti pohybu je metódou prvej voľby peritoneálna dialýza. Pri tejto liečebnej metóde je voľnosť pohybu zabezpečená už samotným charakterom liečby. Rozvojom siete dialyzačných stredísk na Slovensku sa však významne zlepšila možnosť pohybu aj u pacientov liečených hemodialyzačnou liečbou. Pri aktuálnom počte dialyzačných stredísk 65-70 v Slovenskej republike je také rozloženie, že by mali byť vzdialenosti z miesta bydliska do dialyzačného centra približne 30 km. Tento stav je výhodný pre pacientov s potrebou HD liečby vo vzťahu k „domovskému“ HD centru, ale aj pre pacientov, ktorí chcú navštíviť svojich blízkych v ktoromkoľvek mieste SR, prípadne sú výhodné aj pre výber dovolenky v celej SR.

Legislatívne nie sú dané žiadne univerzálne pravidla na možnosť tzv. dovolenkovej resp. prázdninovej dialýzy. Výber strediska nie je viazaný ani na jednotlivé dialyzačné spoločnosti. Platia tu najmä pravidla korektnosti, slušnosti a profesionálnosti. Hlavným pravidlom je umožniť každému pacientovi čo najvoľnejší pohyb v SR, ale samozrejme aj za hranicami republiky. Dialyzačné pracoviská pracujú navzájom veľmi operatívne a ústretovo.



### ***Čo by bolo vhodné pred plánovanou dovolenkou urobiť?***

Pokiaľ možno, čo najskôr oznámiť vedúcemu domovského dialyzačného centra miesto plánovanej dovolenky a predpokladanú dĺžku dovolenky. Prostredníctvom neho sa vyberie dialyzačné stredisko najbližšie a najvhodnejšie pre prechodnú dialyzačnú liečbu. Na úrovni HD centier sa zabezpečí naplánovanie dialýz - počet a režim dialýz. Pripraví sa lekárska a ošetrovateľská správa, v ktorých sa popíše zdravotná charakteristika pacienta, ako aj overené pravidlá dialýzy pacienta.

Ak sa dodržia uvedené pravidlá prípravy na dovolenku v SR, môže si pacient návštevu priateľov či rodiny vychutnať podľa svojich predstáv a aktuálnych možností. Predíde sa nepríjemnostiam, ktoré môžu účel cesty pokaziť.

### **Ďakujeme našim sponzorom za podporu našich akcií.**

- KOHEX ELEKTRO
- MAJSTER CENTRUM
- LEKÁREŇ ELIXÍR
- MESTO SPIŠSKÁ NOVÁ VES
- FOTO KINO SMORADA
- LINDAB S.R.O
- CR W SLOVAKIA
- B-NOVA SPIŠSKÁ NOVÁ VES



# Lúštíme .....



Sťažuje sa blondínka doktorovi:

- Pán doktor, každú chvíľu sa mi na sekundu zatmie pred očami!
- Kedy presne?
- (TAJNIČKA)

	autor: Pavol Surovec	MPZ Paraguaj	český súhlas	tropický jašter	mastná tekutina	klamstvo			
	mužské meno								2. časť tajničky
	1. časť tajničky								
	vydaj úsielie								optická mriežka
	pôvodca								
podrad'ov. spojka			poorezá- vajme						
			patriaci Áronovi						tiež (lat.)
oznámi úradom				tiež			orgány sluchu		
				zn. abvolt			zlý (angl.)		
despota, diktátor						angl. muž. meno			
						britský spisovateľ			
okovaná nádoaba					balíky (zast.)				
					súprava				
oblička (lek.)				posadím					
				atletická disciplína					
ozobával, zobal							latinská predložka		
							edítor (skr.)		
	vyhrávam (pren.)								
		ruka (nem.)							

## S HUMOROM

**Zvykni si, že na otázky odpovedáme jasne: áno alebo nie.**

Pokiaľ máš nejaký problém, prečo so neporadiš so svojou matkou, alebo priateľkou, veď vy tri všetko viete.

**Bolesť hlavy, ktorá trvá od svadby už nie je bolesťou hlavy, utekaj za špecialistom!**

Pokiaľ poviem niečo, čo si môžeš vysvetliť dvoma spôsobmi a jeden z nich u teba vyvoláva smutné asociácie, buď si istá, že som to myslel práve tým druhým spôsobom.

**Žiaden muž nerozlišuje toľko farieb ako žena.**

Pivo máme radi rovnako ako vy svoje kabelky

**Pokiaľ sa opýtam, čo ti je a ty odpovieš nič, beriem to tak a správam sa, že je všetko v poriadku!**

Nepýtaj sa má, či ťa milujem. Buď si istá, že ak by som ťa nemiloval, tak by som neznášal všetky tie tvoje úlety.

G.A.



# Výhody a zľavy pre občana ZŤP

## Služby súvisiace s poskytovaním zdravotnej starostlivosti

- Od úhrady za **štatistické spracúvanie lekárskeho poukazu** súvisiace s vydaním **zdravotníckych pomôcok** predpísaných na jednom lekárskom poukaze je **oslobodený** poistenec, ktorý je držiteľom preukazu občana s ťažkým zdravotným postihnutím, ak pri výdaji zdravotníckej pomôcky preukáže, že má Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny priznaný peňažný príspevok na kompenzáciu zvýšených výdavkov na zaobstaranie pomôcky,
- Od úhrady za **dopravu** je **oslobodený** poistenec s ťažkým zdravotným postihnutím, ktorý je odkázaný na individuálnu prepravu osobným motorovým vozidlom.

## Poplatky

Od poplatku 6,50 € je za **predĺženie platnosti preukazu osobitného označenia vozidla** pre ťažko zdravotne alebo ťažko pohybovo postihnutú osobu odkázanú na individuálnu prepravu táto osoba oslobodená.

Tiež je pre občana s ťažkým zdravotným postihnutím a držiteľa preukazu občana s ťažkým zdravotným postihnutím, **oslobodené** od poplatku vydanie rozhodnutia na **vývoz alebo dovoz psa so špeciálnym výcvikom**, ktoré je ináč spoplatňované sumou 9,50 €.

Od poplatku za **vydanie stavebného povolenia** na zmeny stavieb na bývanie sú oslobodení občania s ťažkým zdravotným postihnutím, držiteľia preukazu ZŤP alebo ZŤP-S a preukazu občana s ťažkým zdravotným postihnutím.

Občania s ťažkým zdravotným postihnutím sú od povinnosti platiť úhradu za služby verejnosti poskytované **STV a SRO oslobodení**.

## Cestovanie

**Cestovanie ŽSR:** Cestujúcim, ktorí sú držiteľmi preukazu ZŤP, poskytujú ŽSR zľavu 50 % z obyčajného cestovného v 2. vozňovej triede vlakov osobnej dopravy. Držiteľ preukazu s červeným pruhom má nárok aj na bezplatnú prepravu svojho sprievodcu a invalid. vozíka v služobnom vozni.

**Cestovanie autobusom:** Pri cestovaní autobusovou dopravou sú zdravotne postihnutým občanom, po preukázaní sa preukazom ZŤP, u väčšiny dopravcov poskytované zľavy z cestovného. Takéto zľavy a prípadne aj úplné oslobodenia sa vzťahujú aj na sprievodcu postihnutej osoby a vodiaceho psa. Konkrétne podmienky a výšky zliav sú uverejnené v tarifách jednotlivých dopravcov.

**MHD:** Na linkách MHD v niektorých mestách sa bezplatne alebo zo zľavou prepravujú držiteľia preukazu občana s ťažkým zdravotným postihnutím vrátane invalidného vozíka, sprievodcu alebo vodiaceho psa (ZŤP, ZŤP-S). Konkrétne podmienky a výšky zliav sú uverejnené v tarifách jednotlivých dopravcov.

**Cestovanie autom:** Úhrada za užívanie vymedzených úsekov diaľnic, ciest pre motorové vozidlá a ciest I. triedy sa neplatí pri motorových vozidlách, na ktoré sa občanovi s ťažkým zdravotným postihnutím poskytuje peňažný príspevok na zvýšené výdavky súvisiace so zabezpečením prevádzky osobného motorového vozidla.

# Tak to vidí Ing. Barčák

## Spokojnosť s hemodialýzou!

Bol som požiadaný našim dobrovoľným redaktorom interného časopisu o dojmach, poznatkoch našej hemodialýzy. Chodím resp. ma vozia šiesty rok na hemodialýzu a trvale a pozorne sledujem jej priebeh. Robím si analýzy a zisťujem, ako by sa dal celý priebeh, vrátane dopravy sanitkami vylepšiť, i v záujme zdravotného personálu i v záujme pacientov.

Hneď v úvode mojich poznatkov treba konštatovať, že priebeh hemodialýzy je veľmi dobrý. Nič však nie je až tak dobré, aby sa nedalo vylepšiť. Naše lekárky vykonávajú svoju činnosť v troch zmenách veľmi zodpovedne a ochotne. Ich prístup k pacientom je dochvilný, kvalitný, či ide o menšie zdravotné ťažkosti, o predpis liekov, alebo o vyšetrenie a liečenie na iných oddeleniach. Vyžaduje si to veľmi rozsiahle vedomosti a to z rôznych odborov medicíny.

Podobne veľmi kladne hodnotím prácu sestier, bez výnimky, či majú vyššiu kvalifikáciu, vysokú školu alebo maturitu. Cením si ich prístup k pacientom, ochotu okamžite riešiť potrebu pacientov, prípadne hromadnú pomoc v prípade rôznych vážnejších zásahov. Sestry majú tiež svoje rodiny, do práce chodia na tri zmeny a to nehládajú na to, či je Veľký piatok, alebo Veľkonočný pondelok. Kým pracovníčky v iných odboroch činnosti sviatkujú.

Popri úprimnom celkovom hodnotení činnosti strediska a personálu pokladám za nutné napísať aj niekoľko kritických viet. Pomerne v mladom veku som začal zastávať zodpovedné funkcie. Život má naučil, že som každému musel povedať pravdu do očí, vždy len v záujme vylepšenia chodu závodu alebo podniku. Viackrát som bol na hemodialýze v Trenčíne, všetko čo sa dalo, odkukal som.



Nech sa páči, pane, Vaše menu - úplne bez obsahu draslíka!

Najväčšie časové straty vidím v nedostatočnej súčinnosti dopravy a hemodialýzy. Jedna bez druhej nemôže fungovať k spokojnosti a to vrátane spokojnosti aj pacientov. Som presvedčený, že sa táto otázka dá vyriešiť k spokojnosti, najmä lepším využitím výpočtovej techniky.

Treba stanoviť a dodržiavať stanovené poradie na odmeranie hmotnosti a tlaku pacientov. Nedopustiť predbiehanie jeden druhého. Poradie napájania vykonávať podľa miestností, nedopustiť živelný pohyb z miestnosti do miestnosti. Prípravu vykonať tak, aby sa napojenie a odpojenie mohlo vykonať jedným prístupom k pacientovi.

Žiaľ rozmiestnenie postelí do štyroch miestností neposkytuje ideálne podmienky pre priebeh hemodialýzy. Tomu už teraz nepomôžeme; to sa malo domyslieť pred zriadením dialýzy.

Mužské šatne sú najmä pri striedaní zmien preplnené, aj to by malo riešenie. Vzájomná ohľaduplnosť medzi pacientmi viazne. Noví pacienti sa nepredstavujú, pacienti vzájomne väčšinou sa nezdravia, televízia sa púšťa veľmi hlasno, niektorí pacienti s ovládačom četujú.

Aj vyležanie dialýzy si vyžaduje kľudné prostredie. Veľakrát televízia ide na plnú hlasitosť, pacienti medzi sebou veľmi hlasno debatujú.

Nakoniec mi dovoľte, aby som sa celému zdravotníckemu personálu poďakoval za ich obetavú prácu a do ďalšej veľmi záslužnej práce poprial veľa zdaru.

Sp.N.Ves dňa 8.04.2012      Ing.Alexander Barčák

**Ďakujeme všetkým pacientom, ktorí  
prostredníctvom svojich blízkych darovali  
2 % z dane Spoločnosti dialyzovaných.**

# Rady pre Vás

## Aká bude moja životospráva ako dialyzovaného pacienta ?

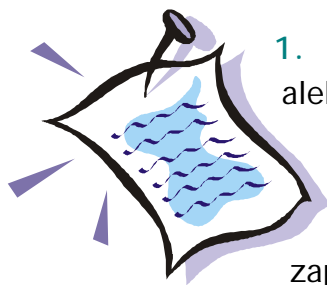
Dialyzačná liečba nenahradí funkciu Vašich obličiek úplne, preto je treba dodržiavať viaceré pravidlá, týkajúce sa príjmu tekutín, bielkovín, minerálií (hlavne draslíka), aby sa Váš zdravotný stav čo najviac približoval normálnemu a cítili ste sa dobre.

### Váš príjem tekutín...

- u zdravého človeka rovnováhu medzi príjmom a výdajom tekutín udržiavajú obličky
- u vás táto schopnosť obličiek je značne, až úplne obmedzená a preto je na Vás, aby ste si túto rovnováhu udržali obmedzením príjmu, najmä pitia
- môžete teda prijímať iba toľko tekutín, koľko vymočíte za deň + vaše denne straty (potením, dýchaním cca 500 ml - však v závislosti od počasia) + čo vypijete navyše, a to bude vlastne Váš medzidialyzačný prírastok na váhe
- neznamená to však, že môžete vypiť toľko tekutín, pretože každá potravinu obsahuje vodu (najviac zelenina, ovocie)
- nedodržaním pitného režimu medzi dialýzami, môžu sa vyskytnúť komplikácie počas dialýzy a to - slabosť - dýchanie - poklesy krvného tlaku - závraty - studený pot...



### NASLEDUJÚCE RADY Vám pomôžu zmenšiť pocit smädu:

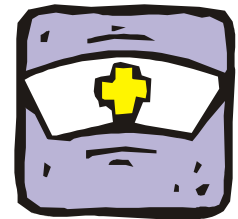


1. Pite len vtedy, keď ste skutočne smädny, nie zo zvyku alebo z povinnosti (napr. na návšteve, pri sledovaní televízie...)
2. Pite vždy iba malé množstvo tekutiny, používajte malé šálky, dobre je merať príjem tekutín a denne si to zapisovať
3. Sucho v ústach smäd zvyšuje, preto si ústa vypláchnite, tekutinu však neprehltajte, čistite si po každom jedle zuby, sliznica sa zvlhčí a osvieži, žuvačka tiež zvýši vylučovanie slín, pomôže aj kúsok chleba natretý maslom, okrem toho dodá potrebnú energiu

4. Nejedzte slané potraviny. Nesol'te! Sol' a slané potraviny zvýšia vo Vás pocit smädu a tiež viažu vodu vo Vašom tele
5. Polievky sú pre Vás nevhodné, sladké jedlá tiež zvyšujú pocit smädu, najvhodnejšie sú jedlá neutrálne alebo kyslé (cmúľajte kyslý cukrík)
6. Z tekutín skôr čistú vodu, čaj, menej kávu, mlieko, dodajú Vášmu telu energiu, minerálky obsahujú soli, teda nie sú vhodné, uprednostnite skôr sódovú vodu
7. Chladené, resp. i mrazené nápoje a potraviny väčšmi utíšia Váš smäd ako nechladené, cmúľajte tekutiny vo forme ľadových kociek
8. Buďte aktívni, zamestnávajte sa, odpúta to Vašu pozornosť
9. Nezdržujte sa dlho vonku na slnku, zväčší sa pocit smädu

### Ako kontrolovať príjem tekutín ?

Najlepšou kontrolou je osobná váha, spočiatku sa vážte denne, aspoň raz týždenne si merajte množstvo moču za deň.



### Možno takýto pomerne prísny režim dodržať?

Skutočnosť, že je to možné, dokazuje väčšina dialyzovaných pacientov.

Podarí sa Vám to, ak nezabudnete na tieto zásady:

- režim treba predovšetkým poznať, vedieť o ňom, pretože čo nepoznáme, to nemôžeme dodržiavať
- musíte si uvedomiť, že tento režim je pre Vás prospešný a že čím lepšie ho budete dodržiavať, tým lepšie sa budete cítiť
- počas dialýzy budete mať menej komplikácií (napr. slabosť, dávenie, poklesy krvného tlaku, potreba infúzií...)
- dlhodobo sa budete cítiť lepšie, pretože Vaše srdce nebude namáhané prebytočnou tekutinou, nebude sa Vám zvyšovať krvný tlak, budete menej dýchavičný



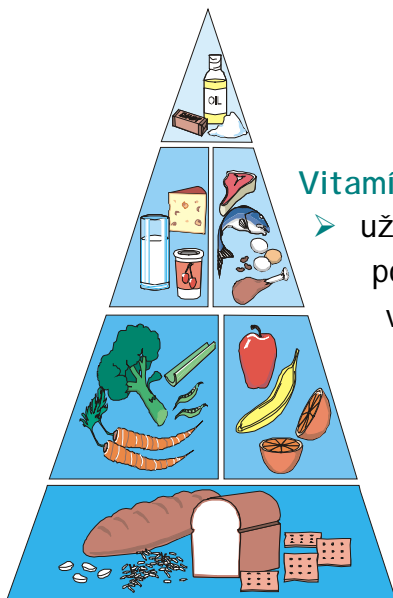
- preto, aby ste boli dobre liečený, je potrebné z Vašej strany sa naučiť a dôsledne dodržiavať tento režim príjmu tekutín

### Vaše telo a bielkoviny...

- denná potreba bielkovín 1,2-1,4 g/kg hmotnosti, 2/3 z toho živočíšneho pôvodu: mäso, vajcia, mlieko
- obmedzte rastlinné bielkoviny: strukoviny, zeleninu, múku, ovocie kvalitné bielkoviny si rozdeľte do 3 hlavných jedál (mäso, mlieko, syry)

### Fosfor a vápnik...

- denná potreba fosforu (P) je 800-1000mg/deň a vápnika (Ca) 1000-2000 mg/deň
- nadmerný príjem fosforu vedie k rozvoju kostnej choroby (bolesť kostí, svrbenie kože až možné zlomeniny)
- je potrebná rovnováha príjmu P a Ca, dbajte na správne užívanie liekov, ktoré Ca do tela privádzajú a viažu P v čreve (Calcium carbonicum, Vitacalcin, anacidá- užívajte ich počas jedla) - avšak len ak Vám ich predpísal lekár



### Vitamíny...

- užívajte hlavne vitamíny C, B, prípadne D ( o dávke sa poraďte s lekárom), niektoré vitamíny budete užívať v našom stredisku pravidelne po dialýze

### Váš príjem energie...

- ako dialyzovaný pacient potrebujete 150 KJ/kg hmotnosti denne

- je potrebné si kontrolovať energetickú hodnotu potravín (vzor vášho jedálneho lístka si vyžiadajte u sestier)
- nedostatok energie spôsobí u Vás chudnutie a tým zníženie fyzickej výkonnosti, zvýšenie rizika infekcie  
Vaše telo a draslík (kálium)...
- nachádza sa vo väčšine potravín, pri nedostatočnosti obličiek sa hromadí v krvi, možno ho odstrániť iba dialýzou
- zvýšenie draslíka v krvi je nebezpečné (porucha srdcového rytmu) a tým Vás ohrozuje priamo na živote
- preto musíte vedieť, ktoré potraviny ho obsahujú a jesť ich len v malom množstve, vyvarujte sa hlavne týchto tzv. SOS kombinácií:

## NEVHODNÉ SOS



**S**trukoviny = fazuľa,  
hrach, šošovica

**S**rechy, mandle, arašidy

**S**ušené ovocie = hrozička, slivky  
huby, marhule,  
broskyne

## NEVHODNÉ KOMBINÁCIE

<b>zemiaky</b>	+	<b>mäso</b>	+	<b>strukoviny</b>
pečené		údené, kura		šošovica, fazuľa, hrach,
		hus, hovädzie		penát, mrazená zelenina,
				kyslá kapusta,
				paradajkový pretlak

### Čo je dôležité vedieť?

Že varením odstránite zo zeleniny, mäsa i zemiakov tretinu až polovicu draslíka, vývar však nepoužívajte!

# Správna životospráva je základom liečby dialyzovaného pacienta



## Aké lieky budem musieť užívať ?

Počas dialyzačnej liečby Vám lekár predpíše lieky potrebné na udržanie Vášho dobrého zdravotného stavu, resp. na predchádzanie komplikáciám, ide o lieky:

1. Furosemid - zvyšuje množstvo moču, užíva sa v dávkovaní 1 - 6 tbl. denne (zvýši množstvo moču aspoň o 200 ml)
2. Lieky proti zvýšenému krvnému tlaku - je treba dbať na správne užívanie liekov
3. Antibiotiká (Augmentin, Cefazolin) - v prípade výskytu zápalového ochorenia, virózy, sa antibiotiká podávajú priamo do dialyzačného setu po dialýze, dávky určí lekár
4. Lieky proti bolesti (Novalgin, Tramal, Ataralgin)- užívať skôr menej, no počas dialýzy je možné ich podávať aj priamo do krvi, teda skôr zaučinkujú
5. Železo (Venofer, Aktiferin, Feronat) - dostatočná hladina železa je potrebná pre úpravu sekundárnej málokrvnosti, podáva sa vo forme tabliet (nalačno), alebo injekcií (počas dialýzy)
6. Vitamíny (B, C, D) - vzhľadom na diétne opatrenia je u Vás nižší príjem vitamínov, preto je namieste náhrada vitamínov B - Pyridoxin, Acidum folicum (oba potrebné v procese krvotvorby) a vit. C, lebo nemôžete prijímať ovocie z dôvodu ohrozenia draslíkom (hyperkaliémie)
7. Viazajúce fosforu (Calcium carbonicum, Vitacalcin) - viaže fosfor z potravy v čreve, časť vápnika sa vstrebáva
8. H<sub>2</sub> blokátory (Quamatel, Famotidin) - viažu kyselinu solnú v žalúdku, čím zabraňujú vzniku vredov
9. Erythropoetín (Neorecormon, Eprex) - hormón, ktorý priamo účinkuje na kostnú dreň, kde sa vytvoria erytrocyty, odkiaľ sa dostávajú do krvi, podáva sa vo forme injekcií pod kožu po dialýze, dávka sa reguluje podľa laboratórnych výsledkov, pri liečbe erythropoetínom musíte dodržiavať všetky dietetické opatrenia, chrániť sa rôznych zápalov, infekcií aby liečba tak vysokohodnotným liekom nebola zbytočná



10. Ketoanalóg aminokyselín (Ketosteril) - aminokyseliny, ktoré si Vaše telo už nevie vytvoriť

**Lúštite .....**



**Dežo skáče prvýkrát padákom. Vyskočí a hovorí si: Aký je odtiaľto pekný výhľad ... a tie oblaky, akí majú pekný tvar ... a tí ľudia vyzerajú ako mravce. Tu sa mu z vysielacky ozve: Otvor padák, ty debil, (TAJNIČKA)**

autor: Pavol Surovec	jed	3. časť tajničky	muškát. kvet	hora v Etiópii	rieka v Thajsku	Pomôcky OMMEN, ELIS, AMANA	zvrtné zámeno	poobíjali	cenina
sídlo v Holandsku						rival			
poprvok						alebo (básn.) smrteľná choroba			
franc. dramatik (Jean)							ozn. rus. lietadiel jeden (angl.)		
vták (lat.)					existovalo 1. časť tajničky				
Veľká cena Slo-venska				horká limonáda kuriér					
Arabské Emiráty (kód)			rofa pohrebná hostina					2. časť tajničky	ťažko pracovala (expr.)
	vytýčený smer	nástroj ženca dával rady					parafa anonyma venezuel. rieka		
lomcujú						amat. atlet. asociácia pozdrav			
zriedka (med.)					chorobná zúrivosť ruská rieka				
a dato			jačmenné krúpy kórejská dynastia						
anglický šľachtic. titul				robit, činil					
arabské mužské meno				bahnatkovitý vták					

**SME TU A NAŠU PRÁCU EŠTE SKVALITNÍME**

## Zápisnica

Z výročnej členskej schôdze konanej dňa 4.03.2012 o 14:00 h.  
v priestoroch Grill Baru spojenej s akciou MDŽ v ZO SDaT SNV

Prítomných 62 členov ZO SDaT Spišská Nová Ves, priložená prezenčná listina.

### Program:

1. Privítanie a otvorenie / M. Jarabová/
2. Správa o činnosti ZO SDaT SNV za rok 2011 / M. Szigetiová /
3. Správa hospodárenia ZO SDaT SNV za rok 2011 / A. Svobodová /
4. Správa revíznej komisie ZO SDaT SNV za rok 2011 / S. Krauszová /
5. Návrh plánu akcií na rok 2012 / M. Jarabová /
6. Diskusia /B.Petrasová /
7. Záver
8. Oslava MDŽ

**K bodu 1:** Schôdzu zahájila a viedla predsedníčka ZO M. Jarabová, podľa programu.

**K bodu 2:** Správu o činnosti ZO za rok 2011 predniesla M. Szigetiová. Pripomenula členom Akcie, ktoré sa konali v r. 2011. Ich obsah a úspešnosť.

**K bodu 3:** Správu hospodárenia ZO SDaT SNV za rok 2011 predniesla A. Svobodová. Prímy, náklady, výdaje a konečný zostatok v pokladni k 31.12.2011.

**K bodu 4:** Správu revíznej komisie za rok 2011 predniesla S. Krauszová. Revízna komisia konštatovala, že nenašla žiadne nedostatky a hospodárenie ZO bolo podľa stanov Spoločnosti.

**K bodu 5:** Návrh plánu akcií ZO na rok 2012 predniesla M. Jarabová. Upozornila však že plnenie plánu, nie je len otázka snahy výboru ZO, nemalú úlohu tu zohráva i stav financií v pokladni ZO ktorý je v podstatnej miere závislý na ochote a porozumení sponzorov a darcov.

**K bodu 6:** V diskusii vystúpila B. Petrasová a oboznámila členom že výbor sa rozhodol radšej uskutočniť akcií menej tak 4 až 5 do roka ale s veľkou účasťou. Taktiež informovala pacientov že je tu možnosť zabezpečiť prednášku lekára z transplantáčného oddelenia MUDR. Rosembergera. Nakoniec poďakovala aktívnemu členovi J. Janíkovú za jeho aktivitu z ktorej zišiel lokálny časopis/ brožúrka s názvom HALLÓ o dianí na našej HD. Do budúca sa pokúsi výbor spolupracovať a pomôcť pri vytvorení ďalšieho čísla.

**K bodu 7 :** Na záver predsedníčka M. Jarabová poďakovala členom za účasť a pozvala ich v čo najhorejšom počte na ďalšie akcie organizované ZO.

**K bodu 8:** Po ukončení schôdze nasledovalo občerstvenie v podaní teplého bufetu. Potom prišiel rad na blahoželanie ženám matkám k ich sviatku MDŽ, Následne dostali kvietok i darček. Reštauráciou sa rozliehala hlasná veselá debata, až kým sa nezačali rozchádzať domov.

## ZO SDaT SNV Vás pozýva na

# „Májové stretko“

Milý členovia ZO srdečne Vás pozývame na príjemné posedenie pri kávičke a zákusku na niektorej z letných terás na námestí v Spišskej Novej Vsi. Príde si vychutnať prvé letné lúče v spoločnosti priateľov a známych. O zábavu a smiech určite núdza nebude, tak neváhajte a pridajte sa k nám.

Tešíme sa na Vás Výbor ZO SDaT SNV.

**Kde:** Námestie v SNV

**Kedy :** Nedeľa 27.5.2012o 14 hod

**Poplatok :** Člen ZO SDaT SNV 1 €  
Nečlen 5 €

Nahlásiť záujem a zaplatiť poplatok  
sestričke Magde alebo B. Petrasovej do 20.5.2012

Presné miesto sa určí podľa počtu zúčastnených.