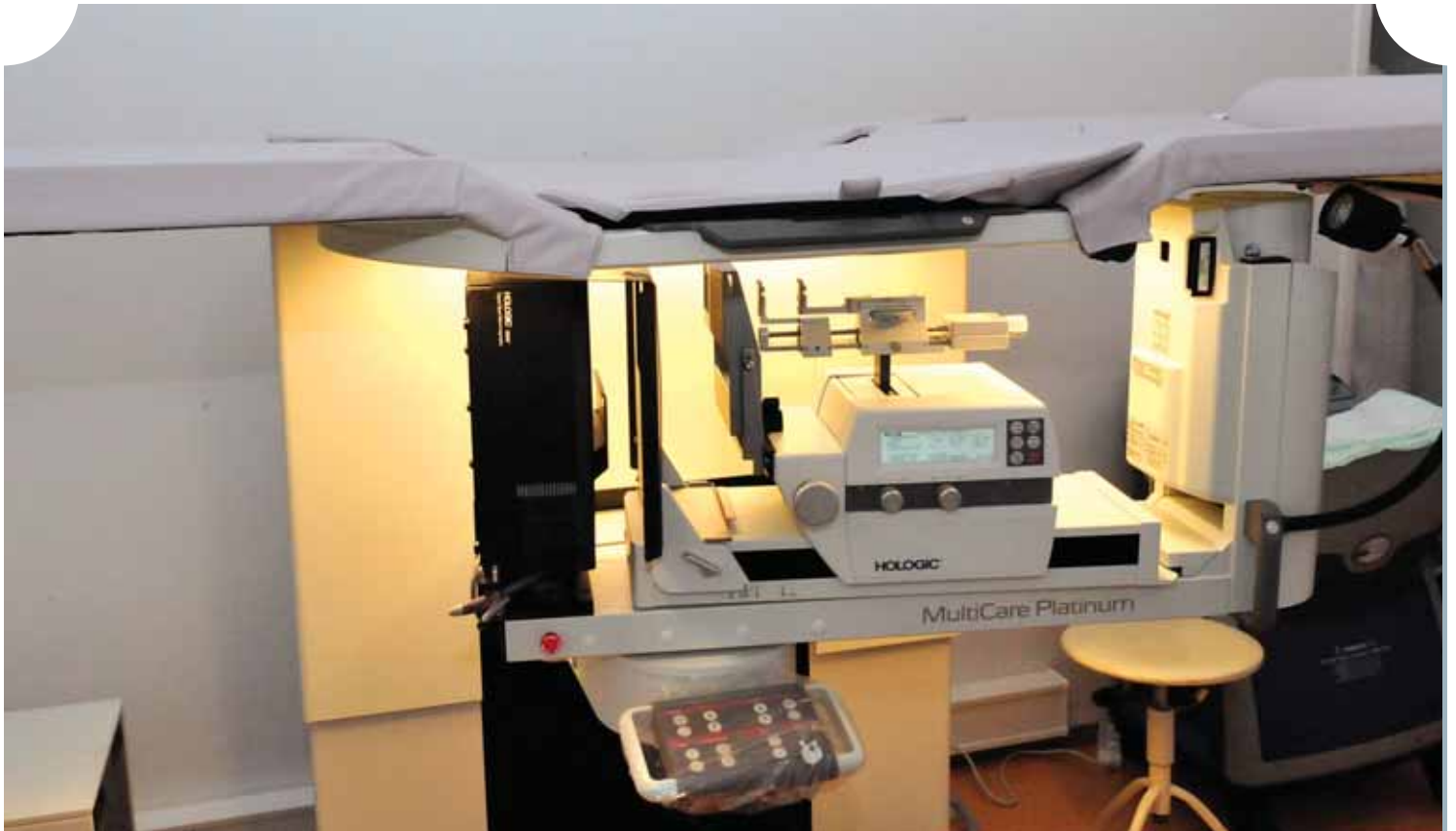




Naša nemocnica

Časopis najmä pre tých, ktorí pri starostlivosti o svoje zdravie využívajú
kliniky, preventívne centrá, laboratóriá a ďalšie pracoviská OÚSA



Tradične v slávnostných krojoch si uctievaajú veľkonočné sviatky v podtatranskej obci Ždiar. Foto: Peter Kresánek



„Chcem vám všetkým v očakávaní sviatočných chvíľ Veľkej noci zaželať okrem zakúšania nesmierneho požehnaní plynúceho z prosieb Veľkého piatka aj radostné chvíle s najbližšími, plné lásky a spokojnosti, veľkú otvorenosť srdca pre krásu a tajomstvá vo vašom živote, ochotu pomôcť a poslúžiť tým, ktorí nás potrebujú. Možno práve vtedy pochopíme skutočný odkaz veľkonočných sviatkov.

Prajem požehnaný čas.“

*Sr. Viannea, MUDr. Bc. Mária Krasňanová,
generálna predstavená Rehole svätej Alžbety*





Drahí čitatelia časopisu Naša nemocnica!

Čo napadne súčasnému človeku, keď sa spomenie Veľká noc? Máme niekoľko dní voľna, budeme piecť, variť, upratovať, pochutnáme si na dobrých koláčikoch, možno niektorí si spomenú na ľudové zvyky oblievačky a šibačky, vidíme prírodu prebúdajúcu sa zo spánku, kvitnú kvety, liahnu sa kuriatka, zdobíme vajička. Časť kresťanov pozná aj iný význam veľkonočných sviatkov. Sú pripomenutím dôležitých udalostí pre kresťanstvo i celý svet: smrti a zmŕtvychstania Ježiša Krista.

Hoci nie všetci čitatelia nášho časopisu prichádzajú prežívať veľkonočné sviatky do našich kostolov, predsa však chcem obrátiť pozornosť na jednu z najkrajších modlitieb veľkonočného trojdňa. Je ňou slávnostná modlitba veriacich, ktorá sa spieva počas obradov Veľkého piatka a je zložená z 10 častí, v ktorých prosíme za všetkých ľudí, a teda aj za každého z nás.

Kňaz sa v nej postupne modlí za pokoj, jednotu a ochranu Božej Cirkvi na celom svete, za pápeža, biskupov, kňazov, diakonov a všetok veriaci ľud a osobitne za tých, ktorí sa pripravujú na krst. Modlí sa aj za všetkých, čo veria v Krista, tiež za synov židovského národa i za tých, čo neveria v Krista. Pokračuje modlitbou za tých, čo neveria v Boha a povzbudzuje úprimne žiť podľa svedomia. Nasleduje prosba za tých, čo spravujú štát a prosba, aby Boh oslobodil svet od všetkých neporiadkov, odvrátil choroby, zahnal hlad, oslobodil nevinne väznených, ujal sa utláčaných, cestujúcim doprial bezpečnosť, vzdialeným z domova šťastný návrat, chorým zdravie a umierajúcim večnú spásu.

Pri tejto modlitbe si môžeme uvedomiť, že Ježiš Kristus prišiel zachrániť každého človeka, veriaceho i neveriaceho, vysokopostaveného i jednoduchého a osobitne chorého a trpiaceho. Jeho odkaz je nadčasový a nevynecháva žiadneho človeka. On je skutočná Láska, stojí aj blízko pri tebe a nie si mu ľahostajný.

Chcem vám všetkým v očakávaní sviatočných chvíľ Veľkej noci zaželať okrem zakúšania nesmierneho požehnania plynúceho z prosieb Veľkého piatka aj radostné chvíle s najbližšími, plné lásky a spokojnosti, veľkú otvorenosť srdca pre krásu a tajomstvá vo vašom živote, ochotu pomôcť a poslúžiť tým, ktorí nás potrebujú. Možno práve vtedy pochopíme skutočný odkaz veľkonočných sviatkov.

Prajem požehnaný čas.

*Sr. Viannea, MUDr. Bc. Mária Krasňanová,
generálna predstavená Rehole svätej Alžbety*



EDITORIÁL

3 Velká noc

Čo napadne súčasnému človeku, keď sa spomenie Veľká noc? Máme niekoľko dní voľna, budeme piecť, variť, upratovať... Časť kresťanov pozná aj iný význam veľkonočných sviatkov. Sú pripomenutím dôležitých udalostí pre kresťanstvo i celý svet: smrti a zmŕtvychvstania Ježiša Krista.

UDALOSŤ

6 Americký veľvyslanec Theodore Sedgwick v OÚSA

O možnosti uplatňovania skríningu rakoviny prsníka v celkovom kontexte skúseností z prevencie, diagnostiky a liečby onkologických ochorení na Slovensku sa zaujímal veľvyslanec USA v SR Theodore Sedgwick počas svojej návštevy OÚSA.

NAŠE PRACOVISKÁ

10 Kľúčové pracovisko so špičkovými odborníkmi

II. Klinika anesteziológie a intenzívnej medicíny (KAIM) je spoločným pracoviskom Onkologického ústavu svätej Alžbety (OÚSA) a Lekárskej fakulty Univerzity Komenského (LFUK).

UDALOSŤ

15 Pápež podporuje dostupnosť liečby kmeňovými bunkami

Svätý otec pápež Benedikt XVI. vyhlásil, že liečebné metódy využívajúce dospelé kmeňové bunky musia byť dostupné všetkým ľuďom bez ohľadu na ich finančné možnosti.



UDIALO SA

15 Prevencia môže predĺžiť plnohodnotný život

Asi tretine onkologických ochorení by mohol zabrániť už zdravý životný štýl, teda strava bohatá na vitamíny a minerály a správny pitný režim, dostatok pohybu v prírode, ochrana pred UV žiarením, radosť a spokojnosť z naplneného plnohodnotného života bez stresu, návykových a zdraviu škodlivých látok, čiže tabaku, alkoholu, drog.



UDIALO SA

16 50-tisíc prevencií

V prvom preventívnom centre Onkologického ústavu sv. Alžbety sa uskutočnila už päťdesiatistisa preventívna onkologicko-kardiovaskulárna prehliadka. Absolvovala ju Ing. arch. Beáta Kozáková.



UDIALO SA

17 Medzi ocenenými bratislavskými dobrovoľníkmi

Medzi ôsmimi ocenenými bratislavskými dobrovoľníkmi za rok 2011 je i Mária Leitnerová, ktorá patrí do DS Vŕba. Ocenili ju v kategórii dobrovoľníkov pre sociálne a zdravotnícke služby.



PSYCHOLÓGIA

18 Onkologické ochorenie, „mýty a pravdy“ o chorobe

Onkologické ochorenie býva často chápané ako symbol zla, a to i napriek tomu, že existujú aj iné ťažké chronické ochorenia. Pacienti sa pýtajú: čo zlé som v živote urobil, keď som ochorel?



RELAX

20 PILATES - zdravé telo vnútri aj navonok

Mnohí už vyskúšali niekoľko rôznych spôsobov relaxu, pričom neprišli na to, ktorý z nich by im vyhovoval najideálnejšie. V tomto prípade je najlepšou metódou porovnanie...

UDIALO SA

23 Host z MAAE

Popri návštevách Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR i Ministerstva zdravotníctva SR a ďalších inštitúcií zavítal námestník generálneho riaditeľa Medzinárodnej agentúry pre atómovú energiu (MAAE) Mohamad Daud tiež do Onkologického ústavu sv. Alžbety.



PSYCHOLÓGIA

24 Perfekcionizmus a robenie chýb - chyba myslenia

Vo svojej praxi sa stretávam s perfekcionizmom veľmi často a zisťujem, že zhoršuje kvalitu života mnohým ľuďom. Vyskytuje sa hlavne u úzkostlivejších ľudí s rôznymi neurotickými tendenciami. Čo perfekcionizmus vlastne je?



HISTÓRIA

28 Ako prišli alžbetinky do Prešporku

(16. - 21. septembra 1738)

Jeho kniežacia Milost' Imrich Eszterházy usporadúval na brehu Dunaja slávnostné privítanie nového rádu, ktoré sa malo uskutočniť 16. septembra 1738...

KALEIDOSKOP

30 Klenot Narcis

Unikátny klenot v podobe kvetiny narcisu tvorí podľa výtvarnej predlohy renomovaný slovenský šperkár. Klenot v podobe brošne bude vyhotovený z kombinácie žltého, ale aj ružového zlata.

UMENIE

32 Paličky krúžku Babka Ružové ruže od Ružovej stužky

Renomovaná slovenská čipkárka PhDr. Terézia Vitková pripravila po svojich samostatných výstavách v preventívnom centre OÚSA s odstupom času najnovšie aj ucelenú výstavu celého desaťročného tvorivého tímu Babka. Výstava sa uskutočnila ako v poradí už 42. v rámci voľného cyklu Umenie, ktoré lieči. Pri vernisáži členky nadácie Ružová stužka odovzdali tvorivému tímu Babka symbolicky ružovú ružu.

LIGA PROTI RAKOVINE

26 Pridaj sa a pomôž na Deň narcisov

V piatok 13. apríla sa uskutoční už 16. ročník Dňa narcisov. Pripnúť tím narcisu na odev práve v tento deň vyjadrite spolupatričnosť s onkologickými pacientmi.



Naša nemocnica

časopis (štvrtročník) Onkologického ústavu svätej Alžbety (OÚSA), Registračné číslo: EV 3726/09 ISSN 1338-4147

YVDÁVA:



OÚSA, s. r. o, Heydukova 10, 812 50 Bratislava, IČO 35 681 462 www.ousa.sk

Ročník 4 / číslo 1. Časopis je šírený zdarma
Dátum vydania: 29. 3. 2012
Pripravené za dobrovoľnej spolupráce, pomoci a darov priaznivcov, pracovníkov, pacientov, klientov a partnerov OÚSA.

Šéfredaktor: Peter Kresánek

Šéfreditor: Peter Škorňa

Vedúci vydania: MUDr. Martin Chorváth

Redakčná rada: Sestra M. Vianea, MUDr. Mária Krasňanová, generálna predstavená Rehole svätej Alžbety, doc. MUDr. Juraj Kaušitz, CSc., h. prof., RNDr. Ing. Pavol Švec, CSc. (vedenie OÚSA), Bc. Martina Balážová, Marta Foltinovičová, Zuzana Gumbirová, MUDr. Alena Kállayová, akad. arch. Karol Kállay, Dr. Peter Kresánek, CSc., doc. MUDr. Viera Lehotská, PhD., doc. MUDr. Izabela Makaiová, CSc., Bc. Eva Massarová, JUDr. Alžbeta Milková, MUDr. Eva Siracká, DrSc., RNDr. Ľubomír Špaček, RNDr. Tibor Zonnenschein, akad. mal. Stanislav Trepač, Peter Škorňa.

Tlač: CeTePe, s.r.o.

Kopírovanie alebo rozširovanie magazínu, prípadne jeho častí, výhradne s povolením vydavateľa

• **Fotografia na titulnej strane:** Pred našou uzávierkou prišla do Onkologického ústavu sv. Alžbety (v rámci návštevy amerických kongresmanov na Slovensku) manželka veľvyslancu USA v SR Kate W. Sedgwick, dcéra amerického kongresmana Ebony Meeks a manželka ďalšieho amerického kongresmana lekárka Dr. Samia Burton (na hornej snímke). „Onkologický ústav sv. Alžbety má rovnaké prístroje na skoré odhalenie a liečbu rakoviny, aké používame v Spojených štátoch,“ uviedla lekárka S. Burton po tom, čo si tu americké návštevníčky prehládli i digitálne mamografy a špeciálny digitálny biopťický stôl (na dolnej snímke). Text a foto: Peter Kresánek

Oznámenie o štruktúre vlastníckych vzťahov vydavateľa k 31.12. 2011: Rehoľa svätej Alžbety, Špitálska 21, 812 32 Bratislava, IČO: 585718 – jediný spoločník Onkologického ústavu sv. Alžbety, s.r.o.





Veľvyslanec USA v SR Theodore Sedgwick, manželka veľvyslanca Kate W. Sedgwick a prednostka II. rádiologickej kliniky OÚSA a LFUK doc. MUDr. Viera Lehotská, PhD., pred hlavným vchodom do Onkologického ústavu sv. Alžbety.

Americký veľvyslanec Theodore Sedgwick: Vďaka za excelentné prístupy k pacientom!

O možnosti uplatňovania skríningu rakoviny prsníka v celkovom kontexte skúseností z prevencie, diagnostiky a liečby onkologických ochorení na Slovensku sa zaujímal veľvyslanec USA v SR Theodore Sedgwick počas svojej návštevy nášho celoslovensky pôsobiaceho Onkologického ústavu sv. Alžbety (OÚSA). V ústave sa okrem iného oboznámil so špecializovanými mamodiagnostickými pracoviskami, ktoré v prvom rade slúžia na včasnú diagnostiku asymptomatického karcinómu prsníka.

O skúsenostiach z prevencie, diagnostiky a liečby onkologických ochorení vzácných hostí tiež informoval riaditeľ a konateľ OÚSA doc. MUDr. Juraj Kaušitz, CSc. h. prof.



MUDr. Eva Siracká, DrSc. Sprevádzali ich či o pôsobení ústavu informovali: jeho riaditeľ doc. MUDr. Juraj Kaušitz, CSc. h. prof., ďalší konateľ ústavu RNDr. Ing. Pavol Švec, CSc., prednostka II. rádiologickej kliniky OÚSA a Lekárskej fakulty Univerzity Komenského doc. MUDr. Viera Lehotská, PhD., a primárka preventívneho centra OÚSA MUDr. Alena Kállayová. Skrining rakoviny prsníka sa v Európe začal uplatňovať pred vyše 30 rokmi. Ako uviedol Theodore Sedgwick, skrining umožnil znížiť úmrtnosť na toto ochorenie aj v Spojených štátoch. Podľa odborníkov

Návštevy delegácie amerického veľvyslanca v OÚSA a jeho stretnutia s vedením ústavu sa zúčastnila manželka veľvyslanca Kate W. Sedgwick, riaditeľka kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) na Slovensku MUDr. Darina Sedláková, MPH, a prezidentka Ligy proti rakovine

Theodore Sedgwick sa počas svojej návštevy v OÚSA stretol a pobesedoval si tiež s prezidentkou Ligy proti rakovine MUDr. Evou Sirackou, DrSc.

to v súčasnosti po jeho zavedení aj na Slovensku môže byť až takmer o 30 percent. To by na Slovensku znamenalo okolo tristo zachránených životov každý rok. Krokom k skriningu rakoviny prsníka na Slovensku je projekt Mamograf, v ktorom je partnerom Všeobecnej zdravotnej poisťovne aj Onkologický ústav sv. Alžbety.

Presnosť záchytu rakoviny prsníka je daná nielen kvalitou prístrojovej techniky (OÚSA disponuje niekoľkými digitál-

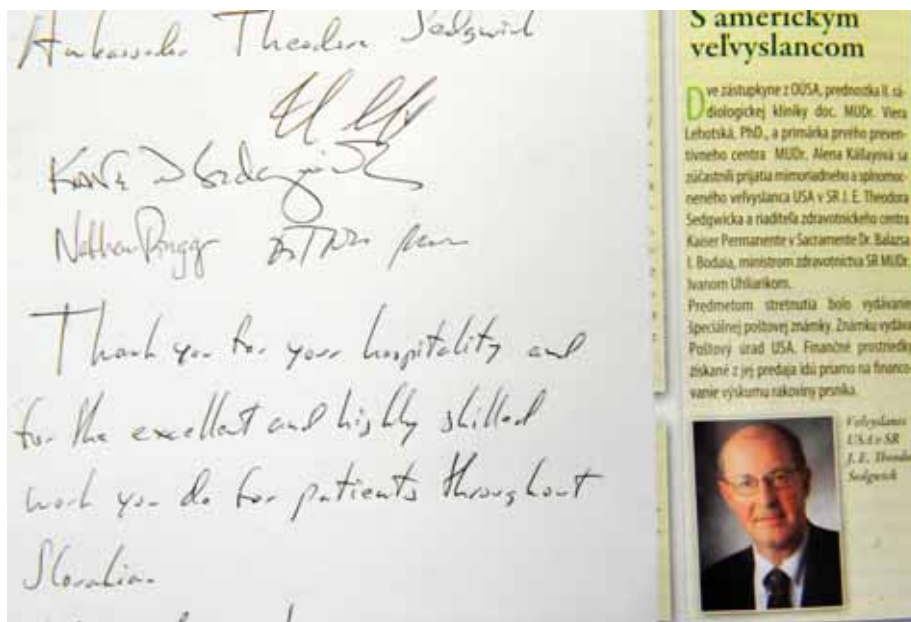


Hostia sa zoznámili najmä so špecializovanými mamodiagnostickými pracoviskami.

nými mamografmi a špeciálnym digitálnym bioptickým stolom), ale najmä odbornosťou lekára, ktorý snímky vyhodnocuje. Aby sa dosiahla maximálna presnosť (až okolo 95 percent), je nevyhnutné vyhodnotenie snímok dvomi lekármi – rádiológmi. Prevenciou a skriningom zachytené onkologické ochorenia prsníka sú zo 70 až 80 percent v najčasných štádiách. Na vyliečenie takéhoto ochorenia je potrebný len malý chirurgický zákrok a nie je nutná intenzívna chemoterapia.

„Ďakujem za pohostinnosť a vaše excelentné prístupy k pacientom z celého Slovenska,“ uviedol na záver svojej návštevy americký ambasádor Theodore Sedgwick.

Text a foto: Peter Kresánek



„Ďakujem za pohostinnosť a vaše excelentné prístupy k pacientom z celého Slovenska,“ uviedol aj v zápise do kroniky ústavu na záver svojej návštevy americký ambasádor Theodore Sedgwick.



Sprevádzal ich aj ďalší konateľ ústavu RNDr. Ing. Pavol Švec, CSc.



Konatelia OUSA darovali veľvyslancovi USA v SR Theodorovi Sedgwickovi aj v poradí desiate číslo časopisu Naša nemocnica, v ktorom sme zhodou okolností práve písali o jeho aktivitách v kontexte s pomocou onkologicky chorým.



Skupinová fotografia účastníkov návštevy.

ELCON

Bratislava a.s.

Dodávateľ vedení
veľmi vysokého napätia



Rekonštrukcie, údržba
a opravy vedení
veľmi vysokého napätia

Priekopy 20. 821 08 Bratislava

Tel.: **00421-2-50109111**

Fax: **00421-2-50109102**

e-mail: elcon@elcon-bratislava.sk

<http://www.elcon-bratislava.sk>

Kľúčové pracovisko so špičkovými odborníkmi



Izba na zobúdzanie pacientov: primárka MUDr. Iveta Džuberová, sestra Mgr. Jarmila NOVANSKÁ a MUDr. Vojtech PAGÁČ.



Sestra Lenka ONDRIŠOVÁ a pacienti po operačných zákrokoch na lôžkovom oddelení KAIM.

II. Klinika anesteziológie a intenzívnej medicíny (KAIM) je spoločným pracoviskom Onkologického ústavu svätej Alžbety (OÚSA) a Lekárskej fakulty Univerzity Komenského (LFUK).

Ide o kľúčové pracovisko OÚSA, ktoré spája chirurgické pracoviská a poskytuje anestéziu a následnú intenzívnu starostlivosť pre pacientov nie-



MUDr. Iveta DŽUBEROVÁ, primárka II. KAIM LFUK a OÚSA.

len chirurgických pracovísk ústavu (Klinika onkologickej chirurgie, Klinika gynecologickej onkológie, Klinika stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie), ale aj ostatných pracovísk ústavu, ak je ich ochorenie kritické a akútne ich ohrozuje na zdraví a živote, alebo musia podstúpiť zákrok, pri ktorom je potrebná anestézia. II. Klinika anesteziológie a intenzívnej medicíny OÚSA a LFUK vznikla 1. septembra 2008 transformáciou Anesteziologicko-resuscitačného oddelenia (ARO) ústavu na klinické pracovisko. Prednostom kliniky sa stal doc. MUDr. Roman Záhorec, CSc., primárkou pracoviska MUDr. Iveta Džuberová a vedúcou sestrou je Mgr. Anna Mrázová.

Štruktúra kliniky

Klinika sa nachádza na 3. poschodí pavilónu A - v blízkosti operačného traktu



Doc. MUDr. Roman ZÁHOREC, CSc., prednosta II. KAIM LFUK a OÚSA.

a Kliniky onkologickej chirurgie a pozostáva z:

1. oddelenia intenzívnej medicíny
2. pracovísk anesteziológie
3. ambulantnej časti (anesteziologická ambulancia).

Oddelenie intenzívnej medicíny KAIM

Tvorí ho 14 lôžok, z ktorých sú 4 lôžka intenzivistické a 10 lôžok onkologickej jednotky intenzívnej starostlivosti (JIS).

Lôžka sú rozčlenené na bežnú JIS, septickej jednotku pre potrebu izolácie pacientov s infekciami a zobúdzaciu jednotku, kde sa poskytuje zdravotná starostlivosť všetkým pacientom pri preberaní sa k plnému vedomiu z anestézie po všetkých nekomplikovaných operačných zákrokoch. Na lôžkovom oddelení intenzívnej medicíny sa poskytuje nepretržitá pooperačná a intenzívna liečba onkologickým pacientom prvé hodiny po operáciách, ako aj pacientom so závažnými, život ohrozujúcimi ochoreniami. Lôžková časť kliniky je plne klimatizovaná. Lôžka oddelenia intenzívnej medicíny sú vybavené najmodernejšou zdravotníckou technikou na monitorovanie a podporu životne dôležitých funkcií organizmu, porovnateľnú s modernými centrami na Slovensku aj v Európe. Popri monitoringu, ak je to nevyhnutné, poskytujú chorým aj podporu alebo náhradu zlyhávajúcich životných funkcií (napr. pri poruche dýchania podporná alebo riadená ventilácia špecializovanými dýchacími prístrojmi).

Na špeciálne vybavených polohovacích intenzivistických lôžkach sú liečení pacienti po rozsiahlych operačných zákrokoch, u ktorých je vysoké riziko vzniku komplikácií v skorom pooperačnom období, a aj tí pacienti, u ktorých komplikácie vznikli už počas operačného zákroku. Okrem toho sa tu liečia aj pacienti, ktorí sú liečení intenzívnou chemoterapiou, rádioterapiou a sú okrem infekcie ohrození celým komplexom porúch, ktoré môžu vyústiť do kritického



Stomatologická ambulancia pre ťažko choré a postihnuté deti: stomatologička MUDr. Angelika KACĚRLIAKOVÁ, sestra Eleonóra HESTERÉNYIOVÁ a anestéziologický tím MUDr. Jana ŠIMKOVÁ, staničná sestra KAIM Mgr. Nora VAVRÍKOVÁ.

stavu ohrozujúceho život pacienta. Výsledkom komplikujúcej sa liečby môže byť ťažké poškodenie pľúc, závažné druhotné infekcie pri poruchách obranyschopnosti organizmu (sepsy), rôzne poruchy výživy pri postihnutí tráviaceho traktu, poruchy srdcového rytmu, metabolický rozvrat vnútorného prostredia a poškodenia pľúc s nutnosťou aktívnej drenáže hrudníka.

Nezanedbateľnú skupinu pacientov tvoria chorí po komplikovaných buď viacorgánových (multiviscerálnych) operáciách (pankreas, pečeň, žlčové cesty, obličky, črevo), alebo medziobdobových (interdisciplinárnych) operáciách v spolupráci chirurgov, urológov, gynekológov, cievnych chirurgov. Dôležitou časťou

každodennej práce na oddelení je aj liečba pacientov po operáciách na oddelení maxilofaciálnej chirurgie (resekčné a rekonštrukčné výkony, operácie nádorov v oblasti hlavy a krku, operácie čelustno-ortopedických anomálií). Špecifikom liečby tejto skupiny pacientov je zaistenie dýchania alebo zabezpečenie asistovanej ventilácie pri výraznom postihnutí horných dýchacích ciest.

Na oddelení sa vykonáva kanylácia centrálného žilového (venózneho) systému, pri ktorej sa využíva aj ultrasonografia na navigovanie bezpečného zavedenia. Centrálny venózny katéter je dôležitý pre potreby dlhodobej vnútrožilovej liečby, vý-



Vedúca sestra KAIM Mgr. Anna MRÁZOVÁ.



Pracovný tím KAIM: zľava hore staničná sestra lôžkového oddelenia Mgr. Nora VAVRÍKOVÁ, sestra Lenka ONDRIŠOVÁ, lekárkky MUDr. Jana ŠIMKOVÁ, MUDr. Natália GALLOVIČOVÁ - sr. Anna, vedúca sestra KAIM Mgr. Anna MRÁZOVÁ, sediaci zľava: sestra Adriana HOLIČKOVÁ, MUDr. Vladislav GAJDOŠÍK a sestra Renáta KRASŇANSKÁ.



Porada anestéziologického tímu na operačnej sále: zástupkyňa primárky MUDr. Adela BLAŠKOVÁ a sestry Mgr. Daniela REPOVÁ a Mária PONICOVÁ.

živý v pooperačnom období, pre potreby chemoterapie. Vysokokvalifikovaný personál lôžkového oddelenia zároveň zabezpečuje v resuscitačných tímoch (lekár + anestéziologická sestra) neodkladnú pomoc a resuscitáciu (obnova a zabezpečenie životne dôležitých funkcií) pri náhlych ohrozeniach života pacientov na všetkých oddeleniach, ambulanciách a ostatných pracoviskách nemocnice.

Pracoviská anestéziológie KAIM

Uvedené pracoviská sú dislokované na piatich operačných sálach ústavu (2 sály operačného traktu Kliniky onkologickej chirurgie, 1 sála Kliniky onkologickej gynekológie, 2 sály oddelenia maxilofaciálnej chirurgie), na zákrokovej miestnosti oddelenia brachyterapie Kliniky rádioterapie, na ambulanciách Stomatologickej kliniky (u nespolupracujúcich pacientov, hlavne detí s ťažkým mentálnym a fyzickým postihnutím), na gastroenterologických ambulanciách pri endoskopických výkonoch (gastrofibroskopia, kolonoskopia) a na CT pracovisku napr. pri rádiovlnovej ablácii (RFA) pečene (tepelná deštrukcia nádorom zmenených ložísk v pečeni). Na klimatizovaných operačných sálach a vyššie uvedených pracoviskách zabezpečujeme analgosedáciu a anestéziu. Využívajú sa všetky metódy celkovej i regionálnej anes-

tézie. Prvoradým cieľom je, aby pacient toleroval operáciu a invazívne bolestivé zákroky s čo možno najmenším rizikom, bolesťou a diskomfortom. Pracovníci sa podieľajú na riešení akútnej aj chronickej bolesti onkologických pacientov a v rámci komplexnej pooperačnej starostlivosti zabezpečujú kontinuálnu pooperačnú analgéziu, napr. zavedením epidurálnych katétrov. Operačné sály sú vybavené špičkovými anestéziologickými prístrojmi a kompletnou monitorovacou technikou na poskytovanie bezpečnej anestézie aj pri tých najkomplikovanejších operáciách. Práca anestéziologického tímu (lekár - anestéziológ a anestéziologická sestra, zabezpečujúci anestéziu) prebieha v našom ústave so zvýšeným rizi-



MUDr. Katarína PADRTOVÁ a sestra Anna ZLATOVSKÁ pri pacientovi po stomatochirurgickom zákroku na Oddelení oro-maxilofaciálnej chirurgie.

kom a náročnosťou ako pre personál, tak aj pre pacienta, vzhľadom na operácie - s použitím rádiofarmák (rádioaktívne látky aplikované pacientovi pred alebo počas operácie s cieľom zničiť nádorové bunky alebo znázorniť postihnutú časť orgánu) a aj pre používanie rádioaktívnych žiaričov pri zákrokoch na oddelení brachyterapie (brachyterapia nádorov maternice a prsníka u žien, brachyterapia nádorov prostaty u mužov - uvedený typ liečby vykonávame ako jediný poskytovateľ v celej SR).

Ambulantná časť (anestéziologická ambulancia)

Nachádza sa na prízemí vo vstupnej hale Stomatologickej kliniky. Práve tu vykonáva vysoko erudovaný lekár-anestéziológ anestéziologické predoperačné vyšetrenia, premedikácie a potrebné konzultácie v oblasti akútnej a chronickej bolesti, v oblasti výživy (enterálnej a pa-



*Práca na anestéziologickej ambulancii
Lekár MUDr. Daniel CINTULA a sestra Renáta KRASŇANSKÁ.*



Staničná sestra Mgr. Nora VAVRÍKOVÁ, sestry: Mgr. Monika SKLENÁROVÁ a Adriana HOLIČKOVÁ, vedúca sestra Mgr. Anna MRÁZOVÁ, sestry Renáta KRASŇANSKÁ, Mgr. Daniela REPOVÁ a Monika LEHOTSKÁ, sanitár Marián KUČERA.

renerálnej) a podobne. Mnohé pridružené ochorenia, nezávisle od druhu plánovaného operačného zákroku, často vyžadujú špeciálnu predoperačnú prípravu, pri ktorej je potrebná medziodborová spolupráca.

Anestéziologické predoperačné vyšetrenie vie včas odhaliť niektoré stavy, ktoré podľa stupňa závažnosti môžu výrazne zvyšovať riziko anestézie i samotnej operácie. Pacient na anestéziologickú ambulanciu kliniky prichádza s interným predoperačným vyšetrením, s laboratórnymi

výsledkami a s nálezmi iných odborných lekárov, u ktorých je dlhodobou liečený. Po dôkladnom preštudovaní dokumentácie a vyšetrení pacienta stanovíme všeobecnú alebo individuálnu predoperačnú prípravu, ako aj mieru rizika (ASA klasifikácia).

Každý pacient absolvuje najneskôr deň pred plánovaným operačným zákrokom pohovor s anestéziológom, v rámci ktorého mu navrhne a podrobne vysvetlí optimálny spôsob anestézie a oboznámi ho so všetkými možnými rizikami súvi-

siacimi s anestéziou. V rámci predoperačnej prípravy je ordinovaná tzv. premedikácia: podanie kombinácie liečiv, ktoré navodia v organizme optimálny stav umožňujúci nekomplikovaný priebeh anestézie. Personál kliniky tvorí 42 zamestnancov. Z nich je 13 lekárov špecialistov, 25 špecializovaných anestéziologických zdravotných sestier, z ktorých už takmer všetky ukončili vysokoškolské vzdelanie, 3 sanitári a sekretárka kliniky.

Pedagogická činnosť

Klinika zabezpečuje v plnom rozsahu výučbu v študijnom predmete anestéziológia a intenzívna medicína pre zahraničných študentov 4. ročníka všeobecného lekárstva LFUK, vrátane prednášok, seminárov a praktickej výučby na klinike. Taktiež II. KAIM OÚSA a LF UK zabezpečuje výučbu predmetu prvá pomoc - pre poslucháčov LF UK 1. ročníka zubného lekárstva pre domácich aj zahraničných študentov. Študentom LFUK ponúka komplexnú pregraduálnu výučbu predmetu, vrátane kontaktu s pacientmi na intenzivistickom lôžku, ako aj na operačnej sále. Každoročne vedieme diplomantov – študentov LFUK v študijnom predmete



Kolektív lekárov a sestier KAIM: MUDr. Vladislav GAJDOŠÍK, sestra Mgr. Michaela MAĎAROVÁ, sestra Lenka ONDRIŠOVÁ, MUDr. Zuzana ONAČILOVÁ, sestry: Mária PONICOVÁ, Mgr. Jarmila NOVANSKÁ, staničná sestra Mgr. Nora VAVRÍKOVÁ, sestra Adriana HOLIČKOVÁ, vedúca sestra KAIM Mgr. Anna MRÁZOVÁ, primárka KAIM MUDr. Iveta DŽUBEROVÁ, sestra Mgr. Monika SKLENÁROVÁ, lekári: MUDr. Vojtech PÁGÁČ, MUDr. Natália GALLOVIČOVÁ - sr. Anna, sestra Renáta KRASŇANSKÁ, lekári: MUDr. Denis SETVÁK, MUDr. Martin GRIGER, MUDr. Jana ŠIMKOVÁ, sestra Anna ZLATOVSÁ a MUDr. Katarína PADRTOVÁ.

anestéziológia a intenzívna medicína v rámci pregraduálneho štúdia. Na pedagogickom procese sa okrem prednostu podieľajú 4 odborní asistenti kliniky. Kolektív kliniky pripravuje aj vysokoškolskú učebnicu pre študentov LF UK z predmetu anestéziológia a intenzívna medicína, ktorá bude vydaná v roku 2012/2013. Taktiež sa pripravuje školiace centrum sv. Alžbety na výučbu prvej pomoci pre lekárov a zdravotníkov onkologického ústavu formou kurzu. Prvý kurz prvej pomoci pre stomatológov úspešne prebehol vo februári 2012.

Vedeckovýskumná činnosť

Na klinike sa aplikujú najnovšie liečebné postupy v odbore anestéziológie a intenzívnej medicíny. Lekári sa výskumne zaoberajú problematikou skorej diagnostiky a liečby sepsy, za uplynulých 10 rokov publikovali viac ako 10 odborných článkov v tejto problematike. V súčasnosti sú traja lekári v doktorandskom štúdiu (PhD) na LF UK externou formou. Výskumne sa venujú problematike včasnej diagnostiky a monitorovaní orgánovej dysfunkcie (MODS) a syndrómu systémovej zápalovej odpovede s využitím nových biomarkerov. V spolupráci s Fyziologickým ústavom LF UK a Chirurgickou klinikou OÚSA sa skúmajú me-



Anestéziológia OÚSA: Primárka KAIM MUDr. Iveta DŽUBEROVÁ, MUDr. Vojtech PAGÁČ, MUDr. Tomáš VESELOVSKÝ, MUDr. Daniel CINTULA, MUDr. Vladislav GAJDOŠÍK, zástupkyňa primárky MUDr. Adela BLAŠKOVÁ, MUDr. Jana ŠIMKOVÁ, MUDr. Zuzana ONAČILOVÁ, MUDr. Martin GRIGER, MUDr. Natália GALLOVIČOVÁ – sr. Anna, prednosta KAIM Doc. MUDr. Roman ZÁHOREC, C.Sc.



MUDr. Zuzana ONAČILOVÁ

chanické vlastnosti erytrocytov (deformabilita erytrocytov, viskozita krvi) u chirurgických onkologických pacientov v perioperačnom období s podporou grantu MZ SR a UK. V rámci doktorandského štúdia sa plánuje zaviesť pa-

ravertebrálna blokáda pre regionálnu anestéziu pacientok s nádormi prsníka a spôsoby efektívneho zníženia transfúzií u onkologických pacientov počas veľkých chirurgických výkonov. V spolupráci s I. KAIM LF UK pripravuje odborné semináre a prednášky pre postgraduálne vzdelávanie. S novými poznatkami a dosiahnutými výsledkami predstavitelia kliniky pravidelne vystupujú na celoštátnych kongresoch a sympóziách, kde aktívne reprezentujú Onkologický ústav svätej Alžbety a LF UK v Bratislave.

Text: MUDr. Iveta Džuberová, II. KAIM OÚSA a LFUK

Foto: Peter Kresánek



Kolektív pracovníkov KAIM OÚSA: Vedúca sestra KAIM Mgr. Anna MRÁZOVÁ, sestra Mgr. Monika SKLENÁROVÁ, sestra Adriana HOLÍČKOVÁ, MUDr. Vojtech PAGÁČ, MUDr. Tomáš VESELOVSKÝ, MUDr. Vladislav GAJDOŠÍK, primárka KAIM MUDr. Iveta DŽUBEROVÁ, zástupkyňa primárky MUDr. Adela BLAŠKOVÁ, MUDr. Jana ŠIMKOVÁ, MUDr. Zuzana ONAČILOVÁ, MUDr. Natália GALLOVIČOVÁ – sr. Anna, sestra Renáta KRASŇANSKÁ, prednosta KAIM doc. MUDr. Roman ZÁHOREC, C.Sc., sestry: Mgr. Daniela REPOVÁ, Monika LEHOTSKÁ, lekár MUDr. Daniel CINTULA, a dole: staničná sestra Mgr. Nora VAVRÍKOVÁ a sanitár Marián KUČERA.

Na aktuálnu tému

Prevenca môže predĺžiť plnohodnotný život o desaťročia (3. 2. 2012; Katolícke noviny; č. 5, s. 3; Martinková Jana)

„Už čítaním týchto riadkov prezentujete záujem venovať náležitú pozornosť tej najvyššej ľudskej hodnote - svojmu zdraviu. Prítom na to stačí tak málo,“ stojí na webovej stránke Onkologického ústavu sv. Alžbety v Bratislave. Oslovili sme primárku jeho preventívneho centra ALENU KÁLLAYOVÚ (57).

● Každoročne si 4. februára pripomíname Svetový deň boja proti rakovine aj ako pripomienku, aby sme nezanedbávali prevenciu tohto ochorenia. Akú úspešnosť prináša prevencia?

- Asi tretine onkologických ochorení by mohol zabrániť už zdravý životný štýl, teda strava bohatá na vitamíny a minerály a správny pitný režim, dostatok pohybu v prírode, ochrana pred UV žiarením, radosť a spokojnosť z naplneného plnohodnotného života bez stresu, návykových a zdraviu škodlivých látok, čiže tabaku, alkoholu, drog. Pokiaľ ide o medicínu, dnes je schopná zistiť aj včasné štádiá onkologických ochorení, ako aj prekancerózy, teda stavy, z ktorých sa onkologické ochorenia môžu vyvinúť. V európskych krajinách, v ktorých fungujú skrínigové programy na zachytenie včasných štádií rakoviny prsníka, hrubého čreva, krčka maternice, úmrtnosť na tieto onkologické ochorenia výrazne klesá. Takto zachytení pacienti podstupujú len malé chirurgické zákroky, často bez chemoterapie a rádioterapie a umierajú prirodzenou smrťou po desiatkach rokov.

● Majú podľa vás Slováci záujem starať sa o svoje zdravie?

- Sú dve skupiny ľudí: jedni sa boja zistenia, v akom stave je ich zdravie, druhí sa správajú zodpovedne, podobne ako vodiči, ktorí chodia na pravidelné STK so svojim autom - chodia na preventívne prehliadky k svojim praktickým lekárom, alebo si zaplatia komplexnú preventívnu onkologickú i kardiovaskulárnu prehliadku.



Prvé preventívne centrum najnovšie dostalo aj digitálny mamograf (na snímke ho pred vyšetrovaním pripravuje rádiologická asistentka Edita Mandziziová). V OÚSA tak fungujú až tri moderné digitálne mamografy.

● Aké služby v oblasti prevencie ponúka Preventívne centrum Onkologického ústavu sv. Alžbety?

- Od roku 1998 vykonávame komplexné preventívne onkologicko-kardiovaskulárne prehliadky. Doteraz ich absolvovalo viac ako 50 000 ľudí. Ponúkame zostavy typu Univerzál - pre mladých ľudí, Štandard pre ľudí stredného veku a Manager a Eva pre starších. Komplexné vyšetrenie možno absolvovať v priebehu 1-1,5 dňa.

● Kto sa o ne môže uchádzať?

- Každý dospelý od 25. roku veku, ktorý sa sám objedná. Pracujúci môže prísť s rodinným príslušníkom - študentom do 25 rokov alebo nepracujúcim dôchodcom. Dôchodca a študent má potom zľavu 30 percent z ceny zostavy, ktorú si vyberie.

● Uhradí takéto preventívne vyšetrenie zdravotná poisťovňa?

- Nie, všetko si platí záujemca. Často to však hradia aj zamestnávateľia zo sociálneho fondu.

Foto: Peter Kresánek

Kde nájdú onkologickí pacienti a ich rodina pomoc?
(29. 2. 2012; Nový Čas; s. 14, 15; Iub)

Rakovina je ťažkou životnou skúškou

BRATISLAVA - Diagnóza rakovina prináša množstvo otázok. Onkologické ochorenie v rodine môže byť jednou z najnáročnejších situácií a je veľkou záťažou na psychiku pacienta aj jeho príbuzných. Ako sa s novou situáciou vyrovnat? Nový Čas vám prináša prehľad užitočných kontaktov na odborníkov, na ktorých sa môžete vždy obrátiť.

Centrá pomoci Ligy proti rakovine (LPR) sú určené pacientom, ich blízkym, ale aj všetkým ostatným, ktorí by sa chceli dozvedieť viac o prevencii. Jednou zo služieb je poradenstvo na Linke pomoci. „Poskytujú ho lekári - odborníci v onkológii s rôznymi špecializáciami, ale aj psychológ či sociálna sestra,“ uviedla Martina Myjavcová, PR manažérka LPR. Pomáhajú aj psychológovia priamo v nemocnici alebo v mieste, kde má LPR organizačné zložky. Všetky tieto služby sú poskytované pacientom a ich rodinám bezplatne.

Psychológovia, ktorí sú priamo na oddeleniach nemocníc

Títo odborníci poskytujú psychosociálnu pomoc a podporu hospitalizovaným onkologickým pacientom v rozsahu 4 - 6 hodín týždenne. Sú k dispozícii aj blízkym a rodinným príslušníkom a navštevujú pacientov priamo na onkologickom oddelení, kde s nimi môžu viesť osobné rozhovory aj v ich najťažších chvíľach.



LIGA PROTI RAKOVINE

Centrum pomoci Ligy proti rakovine: Bratislava

Brestová 6, 821 02 Bratislava
Linka pomoci: 02/52 965 148

Martin

Kukučínova 2, 036 01 Martin
Linka pomoci: 043/32 40 506

Košice

Paulínyho 63, 040 01 Košice
Linka pomoci 055/62 56 234

... OD VYDANIA PREDOŠLÉHO ČÍSLA NAŠEJ NEMOCNICE

50-tisíc
prevencií

V prvom Preventívnom centre Onkologického ústavu sv. Alžbety sa uskutočnila už 50-tisíc preventívna onkologicko-kardiovaskulárna prehliadka. Absolvovala ju Ing. arch. Beata Kozáková.

Ako uviedla jeho priamárka MUDr. Alena Kállayová, za obdobie marec 1998 až marec 2012 absolvovalo v centre preventívnu prehliadku 25 872 žien (priemerný vek 42,5 roka) a 24 128 mužov (45 rokov). Počas uvedených preventívnych prehliadok bolo zachytených 993 onkolo-



gických ochorení. Z toho 381 vo včasnóm štádiu a 612 prekanceróz. Z onkologických ochorení pritom boli najčastejšie nádory kože, prsníka, krčka maternice a hrubého čreva. Pri prehliadkach tak bolo zistené, že zo všetkých 50-tisíc vyšetrených malo 1,93 %

onkologické ochorenia (vrátane prekanceróz); ale tiež 49,60 % kardiovaskulárne ochorenia; 49,30 % poruchy lipidového metabolizmu; 18,10 % hepatopatiu; 32,80 % obezitu a 66,40 % ochorenia chrbtice a pohybového aparátu.

Prvé preventívne centrum ústavu poskytuje pri príležitosti svojho 50-tisícového klienta dvadsaťpercentnú zľavu z ceny na všetky bežné programy prehliadok (Univerzal, Standard, Manager, Eva, Pre dorast) i ich extra varianty (s konzultáciou už v deň prehliadky), ako aj na celoročnú starostlivosť. Podmienkou je, že prihláška (objednávka) bude podaná a programy tiež uskutočnené v období od 15. marca do 15. apríla 2012.

Text a foto: Peter Kresánek

Pápež
podporuje
dostupnosť
liečby
kmeňovými
bunkami

Svätý otec pápež Benedikt XVI. vyhlásil, že liečebné metódy využívajúce dospelé kmeňové bunky musia byť dostupné všetkým ľuďom bez ohľadu na ich finančné možnosti. Vyhlásenie poskytol v rámci trojdňového kolokvia vo Vatikáne o možnom používaní týchto buniek v zdravotníctve.

V mieche, krvi či pečeni sa nachádzajú dospelé kmeňové bunky, ktoré sa môžu používať na tvorbu tkanív pri mnohých liečbach. Táto nová metóda má výrazne zvýšiť nádej na liečenie ľudí chorých na rakovinu i diabetikov.

Cirkev môže podľa pápeža ponúknuť konkrétnu pomoc s cieľom zabezpečiť túto zdravotnú starostlivosť aj tým najchudobnejším. Pápež na stretnutí s 250 účastníkmi kolokvia potvrdil, že je proti výskumu embryonálnych kmeňových buniek. Bez ohľadu na možný prínos pre liečbu ľudí je podľa neho ničenie embryí nemorálne, pretože ide o ničenie života. Na druhej strane Vatikán aktívne podporuje hľadanie terapie pomocou dospelých kmeňových buniek a dokonca v máji 2010 podpísal s americkou biofarmaceutickou spoločnosťou NeoStem dohodu, na základe ktorej jej prostredníctvom nadácie STOQ dal milión dolárov a ďalej jej pomáha. Je to prvá zmluva, akú kedy Vatikán podpísal s obchodnou spoločnosťou.



Medzi ocenenými bratislavskými dobrovoľníkmi



„Nový, modernejší, dokonalejší a účinnejší videokolonoskop, získaný z prostriedkov Združenia pre onkológiu, je skvelý, veľmi nám pomáha,“ vysvetľuje vedúca sestra gastroenterologického oddelenia OÚSA Helena Slezáková. „Vyšetrenia pacientov už nemusíme odkladať ani v prípade, že by mal prvý doteraz a stále používaný prístroj poruchu.“ Podrobne sme o tomto zariadení informovali už v predošlom čísle tohto časopisu.

Medzi ôsmimi ocenenými bratislavskými dobrovoľníkmi za rok 2011 je i Mária Leitnerová. Ocenili ju v kategórii dobrovoľníkov pre sociálne a zdravotnícke služby. Mária Leitnerová patrí do DS Vríba, o ktorej pôsobení vám priňášame na stránkach časopisu Naša nemocnica pravidelné informácie. Mária sprevádza ťažkými chvíľami pacientov na mužskom rádiologickom oddelení Onkologického ústavu sv. Alžbety (OÚSA) už od jesene roka 2009. Za tento čas sa z nej stala nielen skúsená, ale aj vnímavá dobrovoľníčka. V tejto náročnej dobrovoľníckej činnosti, najmä pri sprevádzaní ťažko chorých a zomierajúcich, sa dá za úspech považovať to, ak dobrovoľník vydrží vo svojej bohumilej činnosti čo i len jeden rok. Mária je pritom v súčasnosti jednou z najdlhšie a najkvalitnejšie pôsobiacich dobrovoľníkov DS Vríba.

Oceňovanie dobrovoľníkov sa konalo

v historickej budove Národnej rady SR v Bratislave. Spojené bolo aj s oslavou nadobudnutia účinnosti zákona o dobrovoľníctve. Občianske združenie C.A.R.D.O. sa takýmto oceňovaním usiluje zvýšiť status dobrovoľníctva a prispieť k jeho ďalšiemu rozvoju na Slovensku. Zistiť presne, koľko dobrovoľníkov pôsobí napríklad v Bratislave, nie je možné. Dobrovoľníkom totiž nie je len ten, kto sa pridá do tretieho sektora, počíta sa okrem iného aj pomoc susedom. S oficiálne 27,5 percenta tých, ktorí sa zapájajú aj formálne do dobrovoľníctva v rámci tretieho sektora, dosahuje Slovensko zhruba priemer Európskej únie. Neformálne sa do dobrovoľníckej práce sporadicky zapája až polovica ľudí. Štát pri novej legislatíve sľubuje dobrovoľníkom nové podmienky i pomoc.



Aj najsledovanejšie médiá prišli do OÚSA

O pôsobenie našej nemocnice či rady od jej odborníkov prejavujú záujem i najsledovanejšie televízie a tlač. Napríklad reportáže z prípravy budúcich odborných lekárov prišli na Klinikum stomatológie a maxilofaciálnej chirurgie OÚSA a LFUK samostatne natočiť štáby televízie Markíza a tiež i JOJ. Spreádzal ich a odborný výklad im k tomu poskytol prednosta kliniky a zároveň prodekan LFUK doc. MUDr. Peter Stanko, PhD.

Odborný asistent MUDr. Dušan Hollý, PhD. (v popredí) pri vedení výučby skupiny študentov.

Z ohlasov na predošlé vydanie Našej nemocnice:

Vianočné číslo Našej nemocnice bolo naozaj pekné, plné zaujímavých tém - unikátna operácia, článok o psychosociálnej pomoci, syndróm vyhorenia, burza, tradičné Vianoce a mnoho ďalších. Priniesli pri čítaní taký pokoj a pohodu.

©dv[∞]
CENTRUM DODATOČNÉHO VZDELÁVANIA

Partizánska 21
811 04 Bratislava
Staré mesto

ATELIÉR
lafabrici@gmail.com
č.t. 02/ 54 77 39 15
0904/ 064 118

Vzdelávacie programy pre všetky vekové kategórie:
www.asatart.com

výtvarné a web/IT vzdelávacie programy:
individuálne
skupinové
integrovane

G Grafológia
Čínska kaligrafia
Cudzie jazyky: Fj, Čj, Aj

中 文
This is not a pipe!
Ceci n'est pas une pipe!

Onkologické ochorenie, „mýty a pravdy“ o chorobe

Onkologické ochorenie býva často chápané ako symbol zla, a to i napriek tomu, že existujú aj iné ťažké chronické ochorenia.

Pacienti sa pýtajú: čo zlé som v živote urobil, keď som ochorel?

Tento mýtus výrazne komplikuje oznámenie diagnózy a výrazne vstupuje do vzťahu lekár - pacient. Na lekára sú tak kladené vysoké nároky nielen profesijné a etické, ale predovšetkým ľudské. Úlohou psychológa je sprevádzať pacienta ochorením, prijať ho a eliminovať mýty o chorobe. Napriek tomu, že sa šanca na vyliečenie nádorového ochorenia v posledných rokoch výrazne zvýšila, predstavuje diagnóza rakovina a jej následná liečba pre pacienta veľkú záťaž. Túto záťaž vnímam aj u onkológov.

Nevidieť veci len „čierno“

Táto predstava pretrváva i napriek všeobecnej dostupnosti informácií o nádorových ochoreniach a zvýšenej laickej informovanosti o tomto ochorení prostredníctvom médií. Prečo je to tak? Skúsme sa zamyslieť, aké príbehy ľudí nám ponúkajú médiá. Skôr ide o životy ľudí, ktorí zápasia s utrpením a nádej na vyliečenie je minimálna. Ale kde sú životy ľudí, ktorí sa vyliečili a zapojili do života? Ak sú nám ponúkané len negatívne správy, tak aj naše premýšľanie o rakovine bude viac negatívne. V Centrách Ligy proti rakovine sa stretávajú mnohí pacienti, ktorí žijú s rakovinou niekoľko rokov. Laickej spoločnosti prostredníctvom médií sú však podsúvané väčšinou len tragické príbehy, pretože tie lepšie predávajú médiá. A že je rakovina spájaná so smrťou? Tá je predsa aj pri srdcovo-cievnych ochoreniach, dopravných nehodách a pod. Jednou z príčin, prečo ťažko znášame rôzne ochorenia, je, že je nabúraná naša existenčná ilúzia, naše mýty...

Mýtus 1. Mne sa to nemôže stať.

Mýtus 2. Zlé veci sa nestávajú dobrým ľuďom.

Mýtus 3. Svet je bezpečný.

Ide aj o určité obranné mechanizmy nášho



bežného prežívania. Bolo by ťažké žiť každý deň v očakávaní, že nám hrozí nebezpečenstvo. A ak sa to v našom živote stane, začneme svet vnímať odlišne. Ilúzia sa vytratí a sme konfrontovaní s vlastnou smrteľnosťou. S tou sme konfrontovaní aj pri priaznivých diagnózach, lebo si dávame otázku, čo ak by som prišiel neskôr na vyšetrenie? So smrteľnosťou sú konfrontovaní aj lekári, zdravotné sestry a celý personál našej nemocnice. Preto je práca s onkologickými pacientmi psychicky náročná. Ale už spomínané pokroky medicíny nám umožňujú vidieť pacientov, ktorí po liečbe žijú životy kvalitne, a to pomáha nám všetkým.

Pri riešení krízových situácií, ako je zvládnutie ochorenia, je veľmi dôležité mať po-

zitívne vzory - teda pacientov, ktorí sú v liečbe aktívni a dokázali ochorenie prijať a žijú s ním. Takýchto pacientov nájdete v spomínanom Centre Ligy proti rakovine, kde navštevujú podporné skupiny.

Aký je hlavný cieľ podpornej skupiny?

Viacere zahraničné štúdie dokazujú, že pacienti, ktorí majú počas ochorenia sociálnu podporu, lepšie zvládajú liečbu a sú motivovanejší k vyzdraveniu. Toto je jeden z faktorov, ktoré vnímame pod termínom psychický stav pacienta. Sociálna podpora v praxi vyzerá tak, že o pacienta sa zaujímajú blízki ľudia, navštevujú ho v nemocnici, rozprávajú sa s ním, prejavujú mu láskavý prístup dotykmi, gestami, ale aj záujmom o jeho zdravotný stav. Sú to ľudia, ktorým na pacientovi záleží a dávajú mu to poznať. Ale v prípade, že pacient takýchto ľudí vo svojom okolí nemá, môže hľadať podporu aj u lekára, zdravotníckeho personálu a v neposlednom rade aj psychológa. Zdravotnícky tím môže svojím ľudským prístupom do značnej miery pomôcť prijať ochorenie a motivovať ho k liečbe. Starostlivý zdravotnícky tím, ktorý vyjadrí podporu a záujem o pacienta, prevádza pacienta úskaliaми tohto ochorenia iným spôsobom než ten, kto je voči nemu hrubý, odmeraný, chladný a strohý. Za zvlášť dôležitý fakt pri zvládaní ochorenia je považované to, či má pacient nádej na uzdravenie, alebo sa aktívne zapája do liečebného procesu. U niektorých pacientov dochádzaj aj k psychickej alebo duševnej smrti – v podobe rezignácie, zúfalstva, smútku či depresie.

Cieľom podpornej skupiny je prejavovanie si vzájomnej spolupatričnosti v skupine, čím sa eliminujú pocity samoty v chorobe. Ide o vzájomnú podporu jednotlivých členov skupiny, kde je možná ventilácia ne-

gatívnych emócií, ktoré ochorenie so sebou prináša. Veľa pacientov potláča emócie (hnev, úzkosť, strach, ľútosť) pred blízkymi, aby situáciu nerobili ťažšou. A tak sa stáva, že pacient zostáva v negatívnych emóciách sám, čo ho môže oslabovať v liečbe.

Psychický stav pacienta po liečbe

V priebehu remisie sú bežné hypochondrické obavy, zvlášť v čase pred kontrolnými vyšetreniami. Pacienti sú pri vyšetrení často úzkostní, čo si vyžaduje citlivý prístup onkológa. U pacientov po liečbe sa môžu objaviť známky posttraumatickej stresovej poruchy, ktorú treba včasne podchytiť a liečiť terapeuticky.

Posttraumatická stresová porucha (PTSP či PTSD) niekedy tiež posttraumatický stresový syndrom (PTSS), inak nazývaný ako reakcia na závažný stres, vzniká ako reakcia na traumatickú udalosť. Postihnutý opakovane prežíva udalosti v myšlienkach, snoch a vyhýba sa miestam a situáciám, v ktorých k udalosti došlo. Podľa DSM-IV je PTSD definovaná ako „duševná porucha, ktorá vzniká po náhlych, život či osobnú integritu ohrozujúcich udalostiach, akými je aj prežitie vážneho ochorenia“.

Symptómy posttraumatickej stresovej poruchy (J. Praško, KBT-terapia):

- problémy so spánkom
- zvýšená dráždivosť
- problém so sústredením
- pacient pôsobí, akoby očakával ohrozenie
- osoba sa vyhýba činnostiam, ktoré by ju vystavili stresom, u onkologických pacientov s PTSD to môže byť vyhýbanie sa nemocničnemu prostrediu a kontrolným vyšetreniam
- netolerancia počúvať čokoliek, kde sa vyskytne slovo rakovina
- sústavné kontrolovanie svojho telesného stavu a premýšľanie o tom, že sa choroba vrátila, môže súvisieť s nástupom hypochondrických myšlienok
- prejavuje sa znovuprežívaním udalosti aj niekoľko mesiacov po liečbe.

Je ťažké pre pacientov nájsť zdravú hranicu toho, aby niečo nezaned-

bali a na druhej strane, aby si zachovali zdravý úsudok, že ide len o prehnané vnímanie situácie.
Text: PhDr. Andrea Križanová, psychonkologička OÚSA

Foto: Peter Kresánek

POVAŽSKÁ VODÁRENSKÁ SPOLOČNOSŤ, a.s.
PVS, a.s., ul. Nová 133, 017 40 Pov. Bystrica



Chata Mojtn
20 miest na spanie

Možnosť celoročnej rekreácie.

Tel.: +421 42/432 68 18,
+421 905/ 794 855
Fax: +421 42/ 432 20 42
Email: sekretariat@povs.sk

22A

UDIALO SA

Šoférovanie si vychutnáva

V elegantnej hnedej metalíze citrinbraun vyhotovený Mercedes-Benz ML 250 BlueTEC 4MATIC so sedemstupňovou automatickou prevodovkou, funkciou ECO štart-stop, aktívnym asistentom parkovania so systémom PARKTRONIC, adaptívnym systémom tlmenia, reguláciou svetlej výšky a ďalšou výbavou, v ktorej nechýba ani asistent na sledovanie povolenej rýchlosti si vybrala Kveta Horváthová (34) - najnovšie známa ako moderátorka reality show televízie Markíza Farma i jej drsnejšieho zimného pokračovania.

„Nové ML mňa a rodinu najviac oslovilo najmä ako rodinné viacúčelové vozidlo, s ktorým môžeme ísť v lete do Chorvátska k moru, či v zime na lyžovačku do hôr. Popri tom, že je pohodlné, priestrané a zmestí sa doň aj objemná batožina i drevené sánky pre moju dcéru Paulínku - na bežných ces-

tách, i horšie prejazdnych, je zároveň veľmi šikovné,“ zdôverila sa nám Kveta po návrate s novým ML z rodinnej dovolenky v Tatrách.

„Šoférovanie si vychutnávam. A tobôž v takomto aute,“ povedala nám šarmantná moderátorka a dobrá mamička. Ako zároveň na seba prezradila, jazdí zodpovedne. Má zásadu radšej si privstať a

vyraziť na cestu skôr, než sa na stretnutie alebo do práce naháňať na poslednú chvíľu. Výhovorky na dopravné zápchy neuznáva. Nuž a ako užitočného pomocníka pre predpisovú jazdu si do nového ML nechala nainštalovať tiež asistenta na sledovanie povolenej rýchlosti.

Text a foto: Peter Kresánek



Moderátorka televízie Markíza Kveta Horváthová si šoférovanie nového Mercedesu ML 250 BlueTEC 4MATIC so sedemstupňovou automatickou prevodovkou vychutnáva.



PILATES - zdravé telo vnútri aj navonok

Z času na čas sa odrazu vynorí nová metóda sľubujúca krásne telo a obnovenie rovnováhy, ktorú v dnešnom životnom tempe všetci strácame. Mnohí už vyskúšali niekoľko rôznych spôsobov relaxu, pričom neprišli na to, ktorý z nich by im vyhovoval najideálnejšie. V tomto prípade je najlepšou metódou porovnanie...

Pomerne mladou metódou cvičenia, ktorá sa objavila v minulom storočí, je cvičenie podľa Josepha Hubertusa Pilatesa. Ako sa počas prvej hodiny cvičiacim vysvetľuje - jeho najväčšou podstatou je uvedomiť si celé telo, pochopiť princípy a základy pohybu vlastného tela a dosiahnuť tak telesnú zdatnosť. Novinkou, ktorú priniesla táto metóda, je, že cvičenia sú zamerané na získanie rovnováhy medzi preťaženými a ochabnutými svalmi po-

mocou zapojenia vnútorných i vonkajších svalových skupín. Hlavné tajomstvo úspechu spočíva v tom, že do cvičenia sa zapájajú aj svaly, na ktoré iné metódy zabúdajú. Výsledným efektom je, že aj po prerušení pohybovej aktivity na dlhší čas, zostane telo aj naďalej vo forme.

Tak ako pri rôznych iných druhoch cvičenia, aj tu sa kladie dôraz na dýchanie. Technika cvičenia zapája pri každom pohybe aj svaly brušnej steny a panvo-

vého dna. Napriek tomu sú jednotlivé cviky veľmi jednoduché a mimoriadne efektívne. Počas cvičenia je dôležité sústrediť sa na to, čo práve robíte. Táto koncentrácia je príčinou, prečo PILATES neponúka iba fyzické, ale aj psychické uvoľnenie. Po dlhodobom cvičení sa dostavia výsledky v podobe krásnej a zdravej postavy, ale aj správneho držania tela.

Prečo vznikla

V prvom počiatku bola metóda určená pre tanečníkov, športovcov a jednotlivcov, ktorých telesná zdatnosť bola na vyššej úrovni. Postupne sa najjednoduchšia metóda PILATES začala dostávať na svetlo sveta a medzi širšiu verejnosť. Jedinou nevýhodou tohto cvičenia je dlhší čas, kým sa dostavia účinky. Heslom je, že: „Po 10 lekciách pocítite rozdiel, po 20 lekciách ho uvidíte a po 30

lekciách uvidí výsledok aj vaše okolie“. Pilates však poskytuje aj dlhší čas, keď sa cvičiaci môžu tešiť z výsledkov a formu si zachovávajú. Dnes už existujú dva smery metódy PILATES: prvou z nich je kondičné cvičenie, ktoré je určené tak pre širokú verejnosť, ako aj zdatnejších športovcov či tanečníkov. Terapeutické cvičenie PILATES využívajú najmä ľudia s rôznymi problémami pohybového systému a vykonáva sa s pomocou fyzioterapeuta. Uvedené cvičenie sa stáva čoraz populárnejšie už aj v našich zemepisných šírkach.

Šesť princípov

Na to, aby bola metóda správne cvičená a pochopená, bolo vytvorených niekoľko základných princípov, na ktoré treba pri cvičení prihliadať. V prvom rade je to **koncentrácia** mozgu na to, čo naše telo práve robí. Treba sa sústrediť nielen na pohyb tela, ale aj na rytmus dýchania, polohu hlavy, chodidiel a správne pokrčenie kolien. **Kontrola** je hlavným prostriedkom ku kvalitnému



pohybu. Hlavným predmetom kontroly počas celého cvičenia je, aby sa každý cvik vykonával v rámci možností nášho tela a tie sa nikdy neprekračovali. Naj-

používanejším výrazom inštruktorov je **powerhouse**. Je to centrum sily a tela, odkiaľ vychádza celá energia. Tvoria ho všetky brušné, chrbtové a sedacie svaly. Každý cvik sa začína tým, že vtiahneme powerhouse k chrbtici. Tá získa oporu vnútorných orgánov, zlepši sa cirkulácia krvi a my sme pripravení na vykonanie cviku. **Plynulosť** je základným pravidlom mnohých metód cvičenia a nechýba ani v Pilatesovej príručke. Celé cvičenie je zostavou plynulých prechodov medzi jednotlivými pohybmi, ktoré za sebou logicky nasledujú. Na to, aby sa vykonali nielen plynule, ale aj správne, je potrebná **presnosť**. Cvičiaci sa musí s každým cvikom zoznámiť a osvojiť si každý bod jeho pohybu. Jedine tak dosiahneme správnosť a efektívnosť cvičenia. **Dýchanie** v Pilatesovej metóde spočíva v plynulom nádychu nosom a hlasnom výdychu ústami. Nádech sa umiestňuje do strednej časti hrudníka a posilnený je vtiaknutím powerhouse. Pri výdychu nasleduje stiahnutie pupka k chrbtici, čo nám umožní

AKCIE V LEKÁRŇACH SV. ALŽBETY!

● **Pozor! Novinka v Lekárňach sv. Alžbety, každý pacient a zamestnanec, ktorý sa preukáže registračnou kartou OÚSA, má nárok na okmžitú 3 % zľavu z nákupu doplnkového sortimentu okrem liekov hradených poisťovňami!**

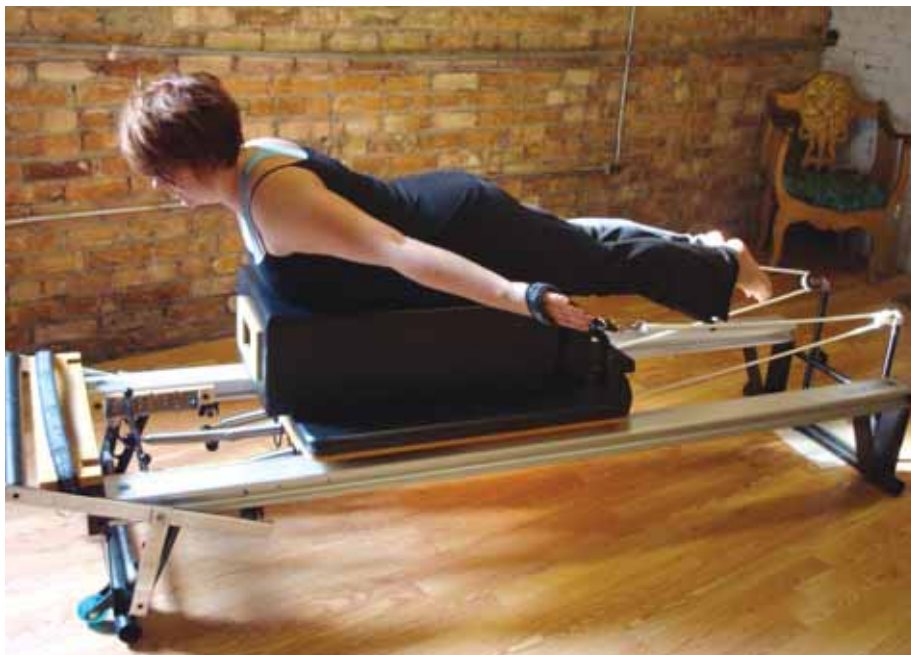
● **Pri nákupe krémov VICHY získajte praktické kozmetické taštičky zdarma! Platí do vypredania zásob!**

VICHY
LABORATOIRES

väčší prísun kyslíka pri akomkoľvek pohybe. Dýchaním sa uzatvára šesťica pravidiel pri cvičení Pilatesovou metódou. Na to, aby sme dosiahli úspechy a vytýčené ciele, je dôležité cvičenie vykonávať pravidelne, ideálne 2- až 3-krát do týždňa.

Pre koho je určený

S postupným rozširovaním a obľúbenosťou cvičenia podľa Pilatesovej metódy sa vytvorili aj jeho špeciálne programy určené pre špecifické skupiny ľudí. Vo všeobecnosti sa tomuto cvičeniu môže venovať každý, kto má chuť. Od začiatočníkov až po úplných profesionálov v oblasti športu. Existuje totiž niekoľko stupňov cvičenia, takže každý si zvolí náročnosť podľa toho, aké má fyzické predpoklady. Pilatesovo cvičenie je vhodné pre ľudí s nadváhou a tiež tých, ktorí trpia bolesťami chrbtice. Ďalší variant „Pilatesa“ je určený pre tehotné ženy a ženy po pôrode, kde cvičenie posilňuje brušné steny a chrbtové svaly, panvové dno a pomáha získať správne návyky pri dýchaní. Toto všetko uľahčuje ženám následný pôrod alebo obdobie po ňom. Vďaka jeho rôznorodosti sa dokáže



prispôbiť všetkým nárokom. Pilates sa môže cvičiť len s podložkou, alebo sa môžu pri ňom využívať iné pomôcky, ako napríklad fit lopty, magický kruh, natáhovacie gumy a pod. Existuje tiež špeciálne Pilates cvičenie na samostatných strojoch, ktoré sa nazýva Pilates Aparatus Work. Pri ňom sa používajú reformery alebo tzv. wunda chairs.

Text: Peter Škorňa

Foto: internet

JOSEPH HUBERTUS PILATES

Joseph Hubertus Pilates sa narodil v roku 1880 v Nemecku a počas celého detstva trpel na astmu a reumatickú horúčku. Práve jeho zdravotný stav sa stal podnetom na jeho neskorší vzťah k cvičeniu. Postupne si zlepšoval kondíciu a venoval sa mnohým športom. Do svojej metódy, ktorú postupne vyvíjal, zahrnul mnohé prvky z jogy, sebaobrany, tanca a vzpierania. Preštudoval mnohé východné tradičné systémy, ktoré sa venovali starostlivosti o telo, grécke a nemecké systémy na budovanie svalov a oba smery skombinoval do jedného celku - cvičenia na rozvoj tela aj ducha. Túto metódu zverejnil v roku 1914, keď začal trénovať londýnskych detektívov v seba-



obrane. Počas prvej svetovej vojny pôsobil ako ošetrovateľ a vymýšľal rôzne cvičenia pre nepohyblivých pacientov.

So svojím programom dosiahol veľké úspechy a neskôr si ho vyžiadali pre elitnú jednotku britskej armády. Správy o jeho schopnostiach sa

rýchlo šírili a prichádzali tak žiadosti od vrcholových športovcov. Po tom, ako emigroval do USA, si v New Yorku patentoval svoju metódu a s manželkou si v roku 1926 otvoril prvé štúdio. Získal si veľa priaznivcov od športovcov až po známych hercov. Spočiatku boli cvičenia a jeho metódy udržiavané len v licencovaných špecializovaných vzdelávacích centrách, ktorých je na celom

svete len 11. Od roku 2001 sa táto striktnosť uvoľnila, čo na jednej strane otvorilo dvere širšej verejnosti. Negatívom je, že dnes sa pod značkou Pilates učia a cvičia aj mnohé deformácie a obmeny pôvodných Pilatesových cvikov.





Host' z MAAE

Popri návštevách Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR i Ministerstva zdravotníctva SR a ďalších inštitúcií zavítal námestník generálneho riaditeľa Medzinárodnej agentúry pre atómovú energiu (MAAE) Mohamad Daud tiež do Onkologického ústavu sv. Alžbety.

nosť zabezpečenia študijných pobytov a stáží. S vedením OÚSA tiež rokoval o bližšej spolupráci v radiačnej onkológii, medicínskej fyzike, diagnostike a nukleárnej medicíne.

Najnovšia návšteva z MAAE tak nadviazala na cestu jej predchádzajúceho generálneho riaditeľa Dr. Mohameda El Baradeia po Slovensku, ktorá sa uskutočnila v januári 2008. Témou rozhovorov bola vtedy spolupráca pri dostavbe nového cyklotrónového centra SR, ako aj vzájomná spolupráca pri čerpaní finančných prostriedkov z EÚ na rozvoj školstva.

Text a foto: Peter Kresánek

Rozhovory Mohamada Dauda s vedením OÚSA a ďalšími odborníkmi, ako aj prehliadka pracovísk ústavu a prezentácia vybraných kliník sa uskutočnila v kontexte s celkovými zámermi jeho návštevy Slovenska. Ako nás informoval, orientovanými najmä na posilnenie spolupráce v oblasti jadrovej fyziky a vzdelávania, vrátane zdravotníckeho uplatnenia, pričom dôležitým aspektom bola aj mož-



Námestník generálneho riaditeľa Medzinárodnej agentúry pre atómovú energiu (MAAE) Mohamad Daud sa počas exkurzie po OÚSA zoznámil s oddeleniami a pracoviskami radiačnej onkológie, nukleárnej medicíny, vrátane MRI, CT a PET.

Perfekcionizmus a robenie chýb - chyba myslenia

Vo svojej praxi sa stretávam s perfekcionizmom veľmi často a zisťujem, že zhoršuje kvalitu života mnohým ľuďom.

Vyskytuje sa hlavne u úzkostlivejších ľudí s rôznymi neurotickými tendenciami. Jedinec ho berie za súčasť svojho „ja“, v rodine môže byť zdrojom rôznych konfliktov. Vo vzťahu partnerskom, ale aj v rodičovskom. Čo to ten perfekcionizmus vlastne je? *Perfekcionizmus je umelé kompenzovanie nedostatkov nízkeho sebavedomia a vedie k negatívnym emóciám.* Podľa Kondáša a kol. je perfekcionizmus nadmerné úsilie o nereálnu dokonalosť, až po zaznávanie výroku: „Mýliť sa je ľudské“. Príklady: Človek sa nemá dopúšťať chýb. Ak sa dopúšťam chýb, som bezcenný človek. Musím byť lepší ako všetci ostatní. Ľudské emócie sú produktom kognitívnych procesov individua, čiže toho, ako vnímané a prežívané udalosti interpretuje a hodnotí (Quackenbush, 1988), resp. toho, čo sa odohráva v myšli.

Človek by si povedal, a čo je na tom zlé, snažiť sa byť čo najlepší. Nič. Horšie však je, ak sa všetko ostatné interpretuje ako nedostatočnosť, alebo dokonca totálne zlyhanie. Vtedy sa mení hodnota človeka aj vecí okolo neho, *svet sa stáva čierno-biele* a aj myslenie sa stáva čierno-biele. V čierno-bielom myslení to vyzerá asi takto: *Buď som perfektný, alebo nestojím za nič. Proste buď - alebo. Všetko, čo je medzi tým, stráca cenu.* A tak všetko, čo sa urobí na sto percent, je stále málo, to sa neráta, vlastne to neznamenaá nič. A ani človek, ktorý neurobí vec na sto percent, nemá hodnotu. Akékoľvek pochybenie takto rozmyšľajúci človek poci-



tuje ako veľmi ohrozujúce. Reaguje naň silnými pocitmi viny, čím sa stáva veľmi ľahko manipulovateľný. Snaží sa preto neurobiť ani jednu chybu a výsledok býva často opačný. (Z. Janíková 2001).

Vnútorne napätie a nadmerná snaha

Perfekcionista si vytvára dlhodobu vnútorné napätie, ktoré môže viesť aj k oslabeniu imunitného systému alebo vypestovaniu si problému s vysokým krvným tlakom. Nadmerná snaha vedie často k neúmernému vnútornému napätiu, o to častejšie človek urobí chybu, a keďže si myslí, že to znamená, že sa snažil málo, vedie to k ešte väčšej snahe, ešte väčšiemu napätiu a bludný kruh je na

svete. Priveľa snahy, primálo spokojnosti. V ambulancii som mala pacientku, ktorá trávila hodiny úprave svojho zovňajšku a spokojná nebola. Uberalo ju to o čas a cítila nepokoj a nepokoj.

Táto nespokojnosť vedie paradoxne k ešte väčším nárokom na svoj výkon. Pomaly sú tieto nároky také vysoké, že je takmer nereálne ich splniť. Napríklad porovnávanie sa s modelkami v časopisoch, ktoré sú vyretušované a svoj čas venujú len svojmu výzoru. Je to len ich vonkajší obal, ale ako to vyzerá v ich duševnom svete, to už nie je očami viditeľné. Perfekcionista má však pocit, že keby sa viac snažil, mohlo by to byť aj lepšie.

V rozhovoroch na skupinách pod vedením MUDr. Janíkovej padli aj takéto ná-

zory na dokonalosť. Dokonalosť neexistuje, mne sa ľudia, ktorí sa tak snažia vyzeráť, zdajú byť strašne fádni, akoby mi už nemali viac čo ponúknuť. Podľa mňa je dokonalosť neprirodená, takí ľudia ma odpudzujú. Ja sa pri nich cítim nepríjemne, menejcenne. Mne sa zdajú strohí, neprirodení, že si neveria a snažia sa zakryť nejaké svoje chyby. Radšej sa takým ľuďom vyhýbam.

Podľa M. Šlepeckého je perfekcionizmus známou cestou do pekla... a snaha byť perfektným nám zabráňuje byť dobrým. Ciele perfekcionista sú však úplne opačné. Chcú byť akceptovaní, vážení, aby ich ľudia mali radi, ale zistujú, že ľudia sa im práve vzdávajú. Perfekcionista môžu mať problém prijať svojich najbližších s chybami, a to môže negatívne ovplyvniť ich vzťah s deťmi. Už známe konflikty medzi rodičmi a deťmi s poriadkom a neporiadkom poznáme viacerí. Najhoršia kombinácia v praxi je, ak si perfekcionista zoberie za partnerku/partnera človeka neporiadneho. Obaja sa môžu od seba učiť, ale konflikty sú časté.

Sklony k perfekcionizmu

Ako spoznáte, či nemáte sklon k perfekcionizmu? Ak máte tendenciu prehnane upratovať, napr. nejdete spať, kým nie je všetko upratané. Všetky veci majú svoje miesto a ak tam nie sú, narastá vám napätie. Málokedy sa pustíte do nových vecí, ak nemáte pocit, že ste stopercentne pripravení. Celkovo zmeny nemáte radi. Často kontrolujete seba alebo druhých. Hovoria vám, že ste detailista. Keď niečo robíte, ste spokojní, až keď je to hotové, čiastočné úspechy vám nič nehovoria. Máte tendenciu byť prehnane čistotní. Uspokojuje vás len bezchybný výkon... atď. Navyše sa často zamieňajú jednoduché chyby za nepozornosť, šlendriánstvo, nedbanlivosť, dokonca je im až pripisovaný úmysel. Rozmýšľali ste niekedy nad tým, čo je to vlastne chyba? Podľa MUDr. Janíkovej najjednoduchšia definícia, ktorá

z toho vznikla, je: „*Chyba je niečo, čo s odstupom času zistíme, že nebolo správne.*“ Určite to nie je nič úmyselné. Časom sa z nej stáva cenná skúsenosť. V momente, keď danú vec robíme, sme väčšinou presvedčení o správnosti nášho konania, alebo aspoň o tom, že to chceme urobiť sami a získať nové skúsenosti. Akékoľvek manipulácie o tom, že sme si mali dať poradiť od niekoho iného, sú zbytočné, pretože *ak sa chceme naučiť robiť dobré rozhodnutia, musíme mať vlastné skúsenosti, a ak chceme mať vlastné skúsenosti, po-*

Sú aj rozhodnutia, pri ktorých už počas rozhodovania pochybujete, či sú správne, alebo poznáte ich negatívne stránky. Ak sa napriek tomu rozhodnete, že ich urobíte, je to úplne v poriadku. Podľa Janíkovej *nemôžeme dopredu vedieť, ako veci dopadnú, a ak sa nechcete celý život báť, musíte občas aj trochu riskovať.* Je to oveľa lepšie ako ísť len na istotu a báť sa každej zmeny a každého rozhodnutia. *Hľadanie úplnej istoty je len ilúzia, ktorá vás oberá o čas, sebavedomie, spontánne prežívanie života. Tak učte sa akceptovať chyby – vaša kvalita života nadobudne nový rozmer. Perfekcionizmus je umelé kompenzovanie komplexov menejcennosti.* Niektoré štúdie dokazujú, že osoby, ktoré

K jasnému mysleniu nie je potrebná inteligencia, ale odvaha.
Anthony de Mello



trebujeme robiť aj vlastné chyby. Chyby sú v procese učenia úplne prirodzené až žiaduce a manipulácie o tom, že chyby do života správneho človeka nepatria, sa treba naučiť natvrdo ignorovať. Robiť chyby a byť za ne zodpovedný je jednou z asertívnych práv človeka. Dôležitú úlohu tu zohráva aj raná skúsenosť s rodičmi, ako oni pristupovali k našim chybám a čo sme sa o sebe naučili. Ako nás za chyby trestali a čo nám vstúpovali.

sa liečili na psychosomatické ochorenia, vykazovali vyššiu mieru perfekcionizmu v porovnaní so zdravými jedincami.

Text: PhDr. Andrea Križanová – psychologická ambulancia

Zdroj: MUDr. Zuzana Janíková, Liptovský Ján 2011, Kognitívno-behaviorálna terapia, Iracionalita a jej hodnotenie, Ondrej Kondáš, Jana Kordačová, 2000

Bratislava

Foto: INT

Pridaj sa a pomôž na Deň narcisov



Čo všetko sa skrýva za výnosom Dňa narcisov?

Liga proti rakovine môže vďaka Dňu narcisov predovšetkým reálne pomáhať onkologickým pacientom bez ohľadu na vek a druh diagnózy, pôsobiť v oblasti prevencie, či prispievať na klinické a výskumné projekty. V minulom roku aj vďaka Dňu narcisov Liga proti rakovine zrealizovala alebo finančne zastrelila tieto projekty:

- Rekondičné pobyty pre pacientov s onkologickým ochorením
- Relaxačné týždňovky pre onkologických pacientov po liečbe
- Jednorazový finančný príspevok pre rodiny v ťažkej sociálnej situácii
- Programy vzdelávania /Onkologická výchova/, distribúciu informačných materiálov do zdravotníckych zariadení, nemocníc, záujemcom
- Projekty pre hospice a nemocnice s cieľom skvalitniť paliatívnu starostlivosť a zlepšiť kvalitu života onkologických pacientov
- Tábory pre detských onkologických pacientov
- Klinické a výskumné projekty
- Psychosociálnu starostlivosť v regiónoch

Vďaka Dňu narcisov sme pomohli rozbehnúť projekt bezplatnej prepravy detských pacientov na východe Slovenska (v spolupráci so Svetielkom pomoci), onkologickým pacientom poskytujeme široké spektrum bezplatných služieb v Centrách pomoci v Bratislave, Martine a Košiciach, ubytovacie zariadenia pre rodičov hospitalizovaných detských onkologických pacientov poskytli v minulom roku prístrešie 362 rodičom... Ak si 13. apríla pripnete narcis a zároveň si zoberiete od našich dobrovoľníkov letáčik, dozviete sa jednotlivé sumy, ktorými boli uvedené projekty podporené.

Text: Mgr. Ing. Martina

Myjavcová-Slušná

Foto: LPR



Do Dňa narcisov sa každoročne zapája aj Onkologický ústav sv. Alžbety, ktorý Lige proti rakovine poskytuje počas Dňa narcisov svoje priestory. MUDr. Eva Siracká a dobrovoľníci Ligy proti rakovine počas 15. ročníka Dňa narcisov.

V piatok 13. apríla sa uskutoční už 16. ročník Dňa narcisov.

Pripnutím narcisu na odev práve v tento deň vyjadríte spolupatričnosť s onkologickými pacientmi. Prispením dobrovoľného finančného príspevku zároveň pomôžete mnohým, ktorí s ochorením bojujú.

Samotný Deň narcisov trvá len jeden deň,



no po celý rok sa môžete stretnúť s projektmi a aktivitami, ktoré z neho Liga proti rakovine realizuje alebo financuje.

AKO MÔŽETE PODPORIŤ DEŇ NARCISOV:

- na účet zbierky č. 2629740400/1100,
- do pokladničiek dobrovoľníkov priamo v deň zbierky – 13. apríla 2012,
- zaslaním SMS s ľubovoľným textom na číslo 848 v sieti všetkých mobilných operátorov v termíne od 2. do 16. apríla 2012.

* Cena jednej SMS je 2 €. Operátor odvedie na zbierku celú túto sumu a samotné zaslanie SMS zákazníkovi nespôlatňuje.

Liga proti rakovine tradične ďakuje všetkým partnerom, dobrovoľníkom, prispievateľom, médiám, celej verejnosti za dlhoročnú podporu Dňa narcisov a dôveru v jej projekty a služby pre onkologických pacientov. Ďakujeme opätovne a úprimne, lebo len vďaka vašej podpore môžeme pomáhať my...

Viac informácií na: www.lpr.sk

DOKÁŽEME TO SPOLOČNE?

4. február - Svetový deň proti rakovine

Rakovina patrí medzi ochorenia, ktoré sa často označujú ako „choroby spôsobené životným štýlom“. Sú to tie, ktorým sa väčšinou dá predísť, ak vylúčime zo života rizikové faktory, ako sú fajčenie, nadmerná konzumácia alkoholu, nezdravé stravovacie návyky, telesná nečinnosť a následná obezita.

Následky zlého životného štýlu sú hrozivé a prognóza je veľmi nepriaznivá. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie zomiera vo svete ročne na choroby spôsobené zväčša životným štýlom až 36 miliónov ľudí a podľa trendu sa dá očakávať ďalší nárast.

Tieto údaje sú jednoznačnou výzvou, aby sme s tým niečo robili. Pokrok v liečbe dáva síce veľké šance, ale ekonomicky je to veľmi náročné. Sú však aj možnosti a spôsoby, ktoré nestoja veľa peňazí, a to je prevencia. Zdalo by sa, že všetky snahy zmeniť alarmujúcu situáciu sú v rukách jednotlivcov, teda nás všetkých. To však nestačí. Prvým predpokladom k radikálnym zmenám je odstrániť nevšímavosť politických kruhov. Ich povinnosťou je konať včas, lebo sú zodpovedné za pomaly sa blížiacu katastrofu, ktorá môže postupne zruinovať ekonomickú situáciu v každom štáte. Treba konať rýchlo a vlády musia pristúpiť k urgentným rozhodnutiam a riešeniam, ktoré sa netýkajú iba zdravotnej politiky.

4. februára sme si pripomenuli Svetový deň proti rakovine

Svetový deň proti rakovine je iniciatívou Medzinárodnej únie proti rakovine (UICC), ktorá sa spolu so svojimi 460 členmi v 120 krajinách sveta zameriava na ochranu pred onkologickými ochoreniami, zlepšenie prevencie, diagnostiky, liečby.

Je príležitosťou vyzvať celú spoločnosť, aby sa pridala k celosvetovému úsiliu znížiť úmrtnosť na rakovinu do roku 2025 o 25 percent.

Tohtoročná kampan' sa niesla v duchu spoločného úsilia a spojenia v boji proti rakovine vyjadreného heslom *Spoločne to do-*

kážeme. Výzva bola určená nielen jednotlivcom, ale i vládam a organizáciám, aby niečo urobili s alarmujúcou situáciou - každý musí prispieť svojou časťou.

Niekomu sa to možno bude zdať ako naviňá predstava, je však veľká nádej na zmenu. Keby si ľudia od mladosti navykli na zdravý životný štýl, zdravšie sa stravovali, nefajčili, alkohol konzumovali v menšej miere, vyhľadávali a využívali prístup k organizovaným skriningovým programom, mnohým by to zachránilo život.

Svetový deň proti rakovine 2012 je mimoriadne dôležitý, pretože sa stal začiatkom nového programu prijatého na summite Spojených národov v septembri 2011 v New Yorku. Cieľom stretnutia na najvyššej úrovni bolo riešiť hrozivé narastanie úmrtnosti na chronické ochorenia - srdcovo-cievne choroby, diabetes, chronické pľúcne choroby a rakovinu, ktorá má

na úmrtnosti najvyšší podiel, lebo dosahuje rozmery epidémie.

Všetci prítomní účastníci - hlavy štátov a vlád, zástupcovia ministerstiev, odborných kruhov, mimovládnych organizácií a rôznych iných inštitúcií - sa po zhodnutí súčasnej alarmujúcej situácie dohodli na prijatí politickej deklarácie, ktorej cieľom je riešiť tento problém účinnými opatreniami. Prioritou sa stáva prevencia a kontrola, ktorá predstavuje účinnú liečbu a komplexnú starostlivosť.

Politickú deklaráciu podpísalo 192 členských štátov. Jej cieľom je dosiahnuť želanú zmenu súčasnej situácie zmysluplnými, dôslednými a prísnyimi opatreniami, ako je zníženie rizikových faktorov, vytvorenie zdraviu prospešného prostredia, posilnenie národných programov a zdravotných systémov, zintenzívnenie medzinárodnej spolupráce a partnerstva, rozvoj výskumu. Do konca roka 2012 sa pripraví rámcový program so zadaním potrebných opatrení záväzných pre zodpovedné orgány.

Text: MUDr. Eva Širacká, DrSc.,

Liga proti rakovine

Foto: LPR

Cestou k tomu je splnenie úloh obsiahnutých v programe Medzinárodnej únie proti rakovine:

- Zaisťovať zavedenie účinného programu kontroly v každom štáte.
- Zlepšiť sledovanie údajov o globálnom bremene rakoviny a výsledkov jeho kontroly.
- V oblastiach postihnutých infekciou HPV a HBV zaviesť vakcinačné programy.
- Zlepšiť povedomie verejnosti o rakovine, odstrániť škodlivé mýty a mylné predstavy o rakovine.
- Zvýšiť počty včasne zistených foriem rakoviny zavedením skriningu a programov včasnej diagnostiky a zvýšením úrovne vedomostí laickej verejnosti i odborníkov o varovných príznakoch najčastejších druhov rakoviny.
- Zlepšiť prístup všetkých pacientov k presnej diagnóze potrebnej k dokonalej liečbe, podpornej starostlivosti, rehabilitačným službám a paliatívnej starostlivosti.
- Umožniť účinnú liečbu bolesti pre všetkých onkologických pacientov.
- Zvýšiť možnosti vzdelávania zdravotníckych pracovníkov v rôznych oblastiach kontroly rakoviny.
- Znížiť emigráciu zdravotníckych pracovníkov špecializovaných v kontrole rakoviny.
- Dosiahnuť zvýšenie počtu pacientov prežívajúcich rakovinu vo všetkých krajinách sveta.

K Svetovému dňu proti rakovine sa každoročne pripája aj Liga proti rakovine, ktorá sa na prevenciu zameriava nielen 4. februára, ale počas celého roka.

Ako prišli alžbetínky do Prešporoku (16. - 21. septembra 1738)

Jeho kniežacia Milost Imrich Eszterházy usporadúval na brehu Dunaja slávnostné privítanie nového rádu, ktoré sa malo uskutočniť 16. septembra 1738. Takúto mimoriadnu udalosť si istotne nenechali ujsť predstavitelia urodzených rodín, ktorí v meste vlastnili už niekoľko domov.

Prijat' pozvanie od takej významnej osobnosti, ako bol ostrihomský arcibiskup a uhorský prímás, bolo vecou cti aj pre mestský magistrát, ktorý zastupovali páni radca Ján Krištof Weingruber a mestský notár Ján Križan.

Nové sestry však v dohodnutom termíne neprichádzali. Krátko pred zotmením sa teda uvítací výbor napokon rozišiel do svojich domovov. Mestské hradby, ktoré obopínali starobylé mesto Prešporok, sa totiž tradične na noc zatvárali, a tým hrozilo, že by jeho členovia museli prespať vonku.

Ostrihomský arcibiskup preto požiadal dvoch najvyšších predstaviteľov tamojších kapucínov, aby počkali na týchto oneskorencov. Ich nový kláštor sa totiž nachádzal na bahnitej pôde pred hradbami mesta v blízkosti Michalskej brány. Gvardián Metod Uhor, predstavený kláštora kapucínov, a jeho zástupca – vikár Štefan Šteinenský ostali pred bránami mesta až do deviatej hodiny, keď konečne prišiel dlhoočakávaný sprievod z Viedne. Rehoľné sestry (boli to, prirodzene, alžbetínky) netušili, čo sa v ten deň v meste chystalo. Preto sa ani zo svojho starého domova na okraji Viedne nijako nepohnali. Otcom Metodovi a Štefanovi sa predstavili celkovo štyri: Mária Alžbeta ako budúca predstavená, Jana Kristína ako jej zástupkyňa – vikárka a zároveň



Vyznačená čiara predstavuje cestu slávnostnej procesie alžbetínok od uršulínok do ich nového domova v roku 1738, keď ešte nestál ich kláštor. (Mapa Bratislavy z roku 1767.)

novicmajsterka (tá sa starala o budúce rehoľníčky), Anna Barbara – lekárnička a laická sestra Marta, ktorá sa mala starať o bežné domáce práce pre kláštor. Sprevádzalo ich aj päť kandidátok a niekoľko priaznivcov, ktorí sa významnou mierou zaslúžili o to, aby sa alžbetínky usadili do Prešporoku.

Po zdvorilom uvítaní ich pátri potichu previedli popri mestských hradbách až na Špitálsku ulicu, kde sa malý sprievod mohol ubytovať v pripravenom dome po grófovi Eszterházym.

Nasledujúce dni boli už plne v arcibiskupových rukách. 19. septembra sestry absolvovali v jeho kočiari zdvorilostnú návštevu u neďalekých klarisiek, kde mohli poblahopriať k meninám ich predstavnej Konštancii.

Velkolepá slávnosť

Ako náhradu za nevydarené uvítanie zatiaľ pripravovala Jeho kniežacia Milost Imrich Eszterházy veľkolepú slávnosť, ktorá sa mala konať už o dva dni: 21. septembra.

O deviatej ráno prišiel opäť pred bránu niekdajšej Eszterházyho vilky arcibiskupský kočiar a zakrátko už boli tri sestry (Mária Alžbeta, Jana Kristína, Anna Barbara) v kláštore uršulínok, kde si urobili jeho krátku prehliadku. Imrich Eszterházy ako arcibiskup bol zodpovedný za mnohé ženské kláštory, o ktoré sa staral nielen z duchovnej, ale aj materiálnej stránky. Prispel veľmi štedrou sumou na rozšírenie budovy Kláštora uršulínok až po Primaciálne námestie. Takto mohli teda alžbetínky obdivovať ovocie jeho dobroty ešte skôr, ako sa ujal stavby aj ich kláštora.

Po krátkej prehliadke sa sestry rýchlo presunuli do malého kostolíka uršulínok. Tam sa mala o desiatej slúžiť biskupská omša. No tentoraz bola bez arcibiskupa. Jeho kniežacia Milost Imrich Eszterházy hodlal síce celú ceremóniu riadiť osobne, no dostavili sa nevoľnosti, kvôli ktorým nebol schopný sa jej ani zúčastniť. Navyše ani dómsky prelát Žigmund Berényi nebol práve v meste.

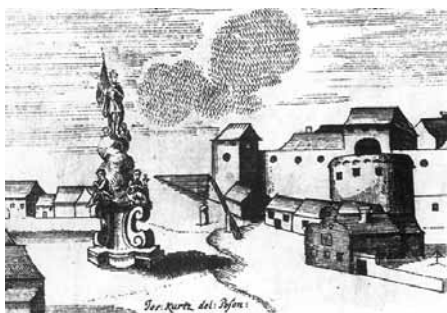
Omšu tak odslúžil dómsky farár Matej Mak, ktorý mimochodom v ten deň mal

aj meniny. Hudobné sprevádzanie robili sestry uršulinky, ktorých spev si pochvaľoval aj významný polyhistor a evanjelik Matej Bel.

Po omši sa vytvoril pred kostolom dlhý zástup zložený z významných osobností a reholí žijúcich v meste. Na začiatku bola zástava farnosti z Dómu sv. Martina, ktorú nasledovali bubeníci a trubači. Náhodný divák ďalej mohol vidieť členov reholí milosrdných bratov, kapucínov a františkánov vo svojich charakteristických habitoch. Pred každým zástupom rehoľníkov šiel nosič s krížom, ktorý pochádzal z ich kostolov. Za nimi kráčali najvyšší predstavitelia dómskej kapituly, ktorí si so sebou priniesli vlastný strieborný kríž. Ďalej nasledoval farár Matej Mak spolu s ostatnými kňazmi, ktorí mu pomáhali pri oltári. Na úplnom konci tejto procesie si vykračovali štyri alžbetínky, ktorým spoločne robili dámy z vyšších kruhov: s budúcou predstaviteľnou Máriou Alžbetou šla Jej Excelencia grófká Terézia Erdődy, ktorá bola manželkou predsedu uhorskej komory. Sestre Jane Kristíne určili za spoločníčku ďalšiu excelenciu – grófkú Nádašdy a sestra Anna Barbara dostala grófkú Balassovú. Aj laickej sestre Marte, ktorá mala zo sestier najnižšie postavenie, robila spoločnosť grófká – Jej Excelencia pani Keglevičová. Rehoľný dorast, ktorý tvorilo päť kandidátok, mal po svojom ľavom boku rovnaký počet mladých šľachtičien.

Slávnostná procesia

Procesia prešla popri priečelí Kláštora uršulínok. Na Primaciálnom námestí sa



Bratislavské bradby pri Laurinskej bráne stojace na Obilnom námestí - križovatke medzi Dunajskou, Špitálskou, Laurinskou bránou a cestou k Dunaju.

Z HISTORICKÉHO SLOVNÍKA

PORTIKUS: veľký balkón nachádzajúci sa nad vstupom do budovy

POLYHISTOR: vedec zaoberajúci sa viacerými odbormi, ktoré sú si navzájom odlišné

PREPOŠT: predstavený kapituly, v katolíckej cirkvi vyšší hodnostár pri kapitulárnom kostole

PREŠPOROK: starobylé pomenovanie mesta Bratislava, ktoré pokladám pre obdobie 18. storočia za výstižnejšie. Centrum mesta Prešporok malo v danom čase iné zloženie obyvateľstva, kde tvorilo väčšinu dnes už prakticky neexistujúce nemecké obyvateľstvo. Ďalšia vec sa týka aj územia, ktoré mesto v danom čase zaberalo. Bratislavský hrad spolu s jeho okolím a Prešporok totiž tvorili dve úplne samostatné jednotky: podhradie a mesto.

ŠPITÁL: starobylé označenie nemocnice

TEDEUM: cirkevný spev dodnes používaný pri slávnostných príležitostiach. Jeho preklad sa nachádza v Jednotnom katolíckom spevníku (JKS) pod číslom 526



Známy Herzov obraz zachytáva korunováciu Márie Terézie, ktorá sa udiala len tri roky po príchode alžbetínok do Bratislavy. V pozadí bradby a brad zo severovýchodnej strany.

sprievod obrátil smerom k radnici a prešiel popri Kláštore jezuitov. Možno z okna alebo hore z portiku sa naň díval aj chorľavý arcibiskup. Keď obišli radničnú vežu, ocitli sa pri hlavnom námestí. Odtiaľ zabočili dolava k Aponyho

palácu, až kým sa neocitli na Laurinskej ulici. V tom čase jej hovorili Dlhá, pretože siahala od Laurinskej brány na najvýchodnejšom cípe mesta až po Vydrickú bránu, ktorá stála na jeho najzápadnejšej strane. Sprievod prešiel popod bránu (z ktorej dnes nad ulicou visia ako pamiatka len mreže) a ocitol sa na rozľahlom Obilnom námestí, na ktoré sa napájala Špitálska, ako aj chudobná štvrť na Dunajskej ulici. Na severe bolo vidno kúsok z mestského špitálu a aj Kláštor milosrdných bratov. Sprievod slávnostne odprevadil sestry k ich domovu na Špitálskej ulici. Pri bráne vedúcej na pozemok s vilkou po grófovi Eszterházym už čakal dómsky prepošt Pavol Forgáč, ktorý ich odprevadil do dočasnej kaplnky, ktorú si sestry zariadili v jednej menšej izbe. Uvítaciu slávnosť zavŕšila jeho krátka kázeň a spev Tedeum. O celom dianí tých dní si kapucín menom Štefan Štejnenský urobil podrobný záznam, ktorý sa stal základom jeho ručne napísaného Pamätníka venovaného dejinám počiatku Kláštora alžbetínok. Táto malá knižka v koženom obale, hoci v pohnutých časoch 50. rokov násilne zmenila majiteľa, sa vďaka vzornej opatere zachovala v Bratislavskom mestskom archíve do dnešných dní.

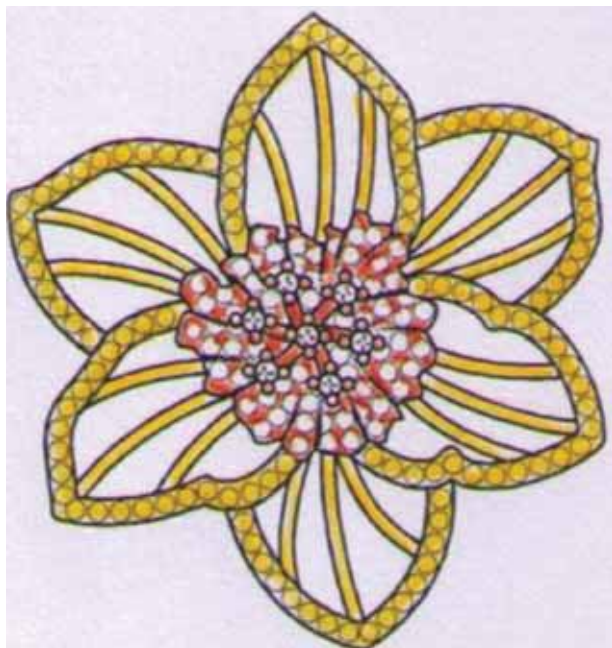
Text: Mgr. Tomáš Králik

Foto: archív autora



Kláštor milosrdných bratov stojaci v susedstve budúceho kláštora. Za ním sa v 18. storočí nachádzali ešte záhrady, ovocné sady a vinohrady.

Klenot Narcis



Návrh klenotu „Narcis“, vyhotovenie v kombinácii 18 karátového žltého a ružového zlata s prírodnými žltými a bezfarebnými diamantmi.

Unikátny klenot v podobe kvetiny Narcisu tvorí podľa výtvarnej predlohy renomovaný slovenský šperkár. Klenot v podobe brošne bude vyhotovený z kombinácie žltého, ale aj ružového zlata. Do ružového zlata pritom na ňom budú zasadené číre bezfarebné diamanty. Na žltom zlate vyniknú zasa diamanty priehľadné jagavo žlté. O exkluzívnosti šperku svedčia i jeho rozmery, pričom hlavička narcisu bude mať veľkosť až do priemeru 350 milimetrov. Šperk vyrobený na Slovensku bude vy-

hotovený výlučne z diamantov dodaných priamo z najstaršej Antverpskej diamantovej burzy. Pre verejnosť bude klenot Narcis po jeho dokončení a ocenení vystavený vo vitríne Boutique Brillant v centre Bratislavy na Dunajskej ulici 5.

Prečo sa autor inšpiroval práve kvetom narcisu a aký bude ďalší osud tohto šperku, vás budeme informovať v nasledujúcom čísle...

Text: Peter Kresánek,

Výtvarná predloha: A Brilliant

Blahoželanie



Sr. Viannea, MUDr. Bc.

Mária Krasňanová, generálna predstavená Rehole svätej Alžbety zavŕšila okrúhle životné jubileum. V mene celej redakčnej rady časopisu Naša nemocnica, jeho spolupracovníkov a priaznivcov, ale aj zamestnancov a vedenia Onkologického ústavu svätej Alžbety a všetkých ľudí s veľkým srdcom, vierou a otvorenou náručou pre tých, ktorí pomoc potrebujú, aj takto symbolicky Sr. Viannei, k dosiahnutiu okrúhlej etapy života blahoželáme. Zároveň jej úprimne a zo srdca prajeme, aby jej nikdy nechýbala nielen Božia milosť, ale ani pokoj, vytrvalosť, zdravie, radosť a láska tak k Bohu, ako aj ľuďom navôkol.



Viac vlasov

Chcete mať viac vlasov? A to okamžite, bez absolvovania nákladných a náročných procedúr? Pomôže vám profesionálny francúzsky prípravok Hair 30 s efektom navrátených vlasov. Uplatní sa aj v prípadoch, keď vám redne pokrývka hlavy - napríklad v dôsledku choroby či jej liečby.

Text a foto: Peter Kresánek

Zástupkyňa výhradného dovozcu a distribútora profesionálneho francúzskeho prípravku s efektom navrátených vlasov pre SR a ČR Slávka Hlaváčková s jeho vzorkami.



Prípravok Hair 30 s efektom navrátených vlasov sa doposiaľ dodáva v piatich odtieňoch, ktoré sa pre verné doplnenie vlasovej pokrývky podľa jej farby dajú medzi sebou aj kombinovať.



Vedeli ste, že...?

■ Diamant ako najtvrdší kameň koncentruje silu, reprezentuje prestíž, je symbolom čistoty a lásky. Je to nenápadný majetok, o ktorom viete iba vy a napriek tomu vám zvyšuje vo vlastných očiach imidž a sebavedomie.

■ V diamantoch je podľa dostupných údajov aktuálne uschovaných až do desať 10 percent celkového svetového bohatstva.

■ Na certifikovaný nákup surových

diamantov od najväčšej ťažobnej spoločnosti DeBeers a ich brúsenie má výhradné právo len pár desiatok firiem a spoločností vo svete. Získať oprávnenie na legálnu profesionálnu manipuláciu s diamantmi nie je jednoduché. A platia tu presne stanovené pravidlá.

■ Najznámejším centrom obchodu s diamantmi sú belgické Antverpy. V Antverpách dnes existujú štyri burzy, jedna pre neopracované dia-

manty, ostatné obchodujú s opracovanými kameňmi do šperkov.

■ Ing. Ivan Mikuš a jeho syn JUDr. Martin Mikuš sa stali ako prví a doposiaľ jediní Slováci členmi najstaršej Antverpskej diamantovej burzy (Diamantclub van Antwerpen) založenej roku 1885, ktorí tu majú i vlastnú kanceláriu a už nadobudli i oprávnenie pre vstup na všetky štyri antverpské diamantové burzy (zvyšné tri sú: BeursvoorDiamanhandel, Vrije-Diamanhandel a Antwerpsche-Diamantkring).

■ Investičný diamant má presne stanovené parametre pre kvalitu, a tým aj cenu. Hodnotí sa pritom hmotnosť (carat), farba (colour), čistota (clarity) a brús (cut), ale i ďalšie menej známe vlastnosti, a to do najmenších nuáns. Najdôležitejší je však renomovaný medzinárodný certifikát od jednej z troch spoločností – GIA, HRD alebo IGI.

■ Diamanty sú podobný druh investície ako umenie alebo nehnuteľnosti. Hodnota diamantov stále rastie. Hmotnosť špičkového brúseného investičného diamantu v hodnote 80-tisíc eur je 0,4 g – teda asi päťtisíckrát menšia ako váha zlata, ktoré by pri rovnakej hodnote malo hmotnosť asi 2 kilogramy.

■ V renomovanom ekonomickom týždenníku Trend sa začiatkom tohto roku odporúčajú diamanty pre toho, kto hľadá „investíciu, ktorá by prebehla i zlato“. Pritom sa uvádza, že cena nebrúsených diamantov by mohla tento rok vzrásť takmer o desatinu a potom si každý rok pripisovať tri percentá až do roku 2016. Rast cien diamantov by mal akcelerovať dopyt po nich najmä v Číne, Indii a na Blízkom východe.

Text: Peter Kresánek



● Na slovenskom trhu od roku 1992

● Pobočky v 25 mestách Slovenska

● Vaše zásielky každý deň vyzdvihuje a doručuje viac ako 250 kuriérov

☎ 16 877 • www.sps-sro.sk

slovak parcel service



Ponúkame Vám garantovaný servis
Využívame najmodernejšiu triediacu techniku
Naši zákazníci si môžu vybrať
zo širokého portfólia služieb

87A

Paličky krúžku Babka

Ružové ruže od Ružovej stužky

Renomovaná slovenská čipkárka PhDr. Terézia Vitková pripravila po svojich samostatných výstavách v preventívnom centre OÚSA s odstupom času najnovšie aj ucelenú výstavu celého desaťčlenného tvorivého tímu Babka. Výstava sa uskutočnila ako v poradí už 42. v rámci voľného cyklu Umenie, ktoré lieči. Pri vernisáži členky nadácie Ružová stužka odovzdali tvorivému tímu Babka symbolicky ružovú ružu.



História tvorivého tímu Babka sa odvíja od roku 1995, keď Terézia Vitková vytvorila za prispenia vtedajších pracovníkov Klubu 22 na Vavilovovej ulici v bratislavskej Petržalke kurz paličkovania. Tak vznikol krúžok Babka, ktorý si za názov zvolil jeden z motívov tradičnej španodolinskej čipky. Novým pôsobiskom krúžku Babka je už niekoľko rokov pohostinný Domov tretieho veku na Poloreckého ulici v Bratislave. Členky krúžku doposiaľ s úspechom zviditeľnili svoju tvorbu v rámci viacerých regionálnych súťaží, celoslovenských výstav či prezentácií.

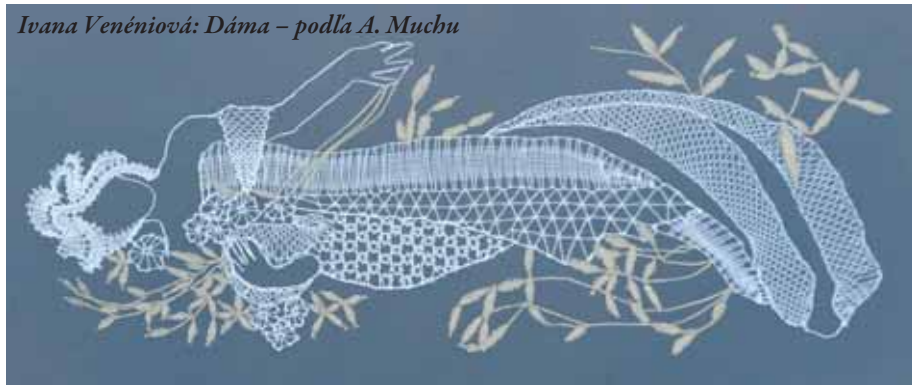
Na stretnutiach krúžku konaných každý štvrtok (okrem prázdnin) sa už naučilo paličkovať veľa žien. Mnohé sa vypracovali

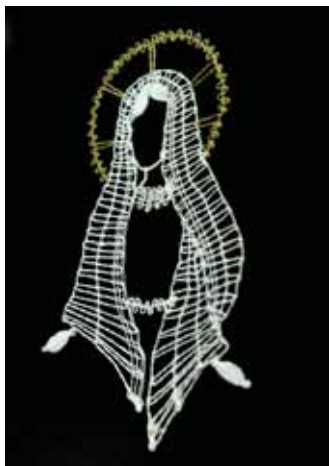
až k dokonalosti. Tak ako ich vedúca Terézia Vitková aj Irena Tureková, Georgína Skoupá, Ivana Venéniová, Ida Plutzerová, Drahuša Kemková, Magda Kvačková, Jozefa Mojteková, Karmila Pázmanová a Ľubica Piláková, ktoré svoju tvorbu prezentovali i na najnovšej výstave Umenia, ktoré lieči v OÚSA. Výstava vďaka tomu názorne ukazuje, aké dáva paličkovanie úžasné tvorivé možnosti.

„Iba Slovensko zahrnuje okolo 18 typických regionálnych zameraní tvorby čipiek, pri každej z nich osvojiť si aspoň ich základy je poväčšine celoživotná záležitosť. Navyše na stretnutiach krúžku sa stále objavuje niečo nové, či už získané z časopisov, výstav alebo internetu. A tak bádame, hľadáme ako na to. Okrem tvorby podľa his-

torických či súčasných predlôh nechýbajú medzi členkami krúžku ani viac či menej odvážne pokusy o vlastnú tvorbu. Vysvetľuje T. Vitková. Ako sama priznáva, aj vďaka čipkárstvu je už druhé desaťročie v pohode po operácii pre onkologické ochorenie. Rada sa pritom o svoje skúsenosti z liečenia a všetko, čo súvisí s týmto závažným onemocnením, aj podelí. „Keď som ochorela, bola mi každá rada dobrá. Preto sama teraz ochotne odovzdam i ďalej

Ivana Venéniová: Dáma – podľa A. Muchu





Magda Kvačková: Svätica



Lubica Piláková: Dievča



Irena Tureková: Talianska Madonna



Terézia Vitková: Ornament

sprostredkujem svoje skúsenosti a všetko to, čo som prežila," vysvetľuje T. Vitková.

Čipkárske umenie si pritom PhDr. Terézia Vitková osvojila ako ľudové čipkárky, ktoré si ho odovzdávali z generácie na generáciu. Učila ju tiež PhDr. Marta Švarcbacherová. Výtvarný prejav jej ďalej cibrila akad. maliarka Soňa Heréniová-Belanová.

Podľa T. Vitkovej na Slovensku pracuje v súčasnosti okolo 30 klubov a krúžkov paličkovanej čipky. Každý klub z času na čas (niektoré veľmi pravidelne) zorganizuje výstavu prác svojich členiek. Na tieto výstavy sa čipkárky navzájom pozývajú. Za bežná dva de-

saťročia sa tak z náhodných návštevníčok stali známe, vzniklo veľa pevných priateľstiev. Čipkárky každoročne sledujú termíny a navštevujú svoje celoslovenské podujatia, ako je Festival v Prešove, Výstava v Novej Dubnici alebo podujatia ÚLUV-u. Rovnako i české: Krajčársky trh v Prahe, Valašskom Meziříčí, či Festival vo Vamberku. Občas zídu na čipkárske podujatia i ďalej do zahraničia.

„Každá z nás, ak len trochu môže, snaží sa na nich zúčastniť – aspoň ako pozorovateľka. Odchádza často s tenšou peňaženkou, ale bohatšia o zaujímavú literatúru, množstvo nových nápadov, vzorov, po-

môcok na ďalšiu tvorbu, nadsená stretnutiami plánovanými i náhodnými, i s pevným presvedčením - toto chcem urobiť, to bude úžasné, neviem ešte presne ako, ale v krúžku na to určite prídeme.“ Dodáva vedúca krúžku T. Vitková a uzatvára: „Každá tvorivá práca obohacuje ducha, rozvíja zručnosti,

upevňuje už nadobudnuté schopnosti, vyplňa voľný čas, prináša dobrú pohodu a dáva precítiť radosť z výsledku tejto práce. A keď sa to deje v kolektíve, všetky tieto aspekty sa násobia a umocňujú. Že aj nás občas niečo bolí... iste, ale do krúžku pôjdeme.“

Text a foto: Peter Kresánek



Lubica Fabriciová, Modrý kvet, kaligrafia, 2011.

POZVANIE

Najnovšie vás pozývame do prvého preventívneho centra OÚSA na výstavu tvorby a prehliadku vyše päťročnej vzdelávacej a integračnej činnosti 33 účastníkov a lektorov ATELIÉRU Centra dodatočného vzdelávania (CDV) akademickej maliarky Ľubice Fabriciovej.

Táto v poradí 43. výstava Umenia, ktoré lieči, je ako obvykle verejnosti bezplatne sprístupnená na prízemí a prvom poschodí centra počas pracovných dní v čase v od 9. do 15 h.

ELCON

Bratislava a.s.

Dodávateľ vedení
velmi vysokého napätia

Rekonštrukcie, údržba
a opravy vedení
velmi vysokého napätia

Priekopy 20. 821 08 Bratislava

Tel.: 00421-2-50109111
Fax: 00421-2-50109102

e-mail: elcon@elcon-bratislava.sk
<http://www.elcon-bratislava.sk>

reklamné predmety
textilná tlač tel./fax: 02 / 64 46 34 54
sietotlač email: samprint@nextra.sk
výroba reklamy tel./fax: 02 / 64 46 34 50
SAMPRINT
www.samprint.sk

21A

cdv
CENTRUM DODATOČNEHO
VZDELÁVANIA

Partizánska 21
811 04 Bratislava
Staré mesto



ATELIÉR
lafabrici@gmail.com
č.t. 02/ 54 77 39 15
0904/ 064 118

Vzdelávacie programy pre
všetky vekové kategórie:

www.asatart.com

výtvarné a web/IT vzdelávacie
programy:
individuálne
skupinové
integrované

G Grafológia
Čínska kaligrafia
Cudzie jazyky: Fj, Čj, Aj



www.PROFESS.sk

Automatizačná a regulačná technika

25A

AQUACLEAN, s. r. o.
výhradné zastúpenie fy. URACA **URACA**

Firma URACA Pumpenfabrik GmbH predstavila v r. 2000 vo svetovej premiére sériový vysokotlakový agregát a tlakovú sústavu až 2800 bar, t.j. 280 MPa vrátane príslušenstva na čistenie.

Štruktúra produkcie firmy URACA

- Príemyselné čerpadlá
- Tlakové čerpadlá a pumpy
- Hydrodynamické čistenie
- Sériové výrobky, nástroje

Použitie vysokotlakových materiálov, 715 ročná tradícia a vysoké KNOW HOW. Je to spoľahlivosť a ekológia – záruka Vašej spokojnosti.

- predaj, montáž a servis výrobkov URACA •
- dodávka príslušenstva na čistenie: hadice, trysky, ventily, armatúry, pištole, rotačné hlavice, manometre, ochranné kombinézy •
- čistenie - vodným lúčom do tlaku 2000 bar •
- rezanie - vodným a abrazívnym vodným lúčom všetkých materiálov •

AQUACLEAN, spol. s r.o., výhradné zastúpenie fy. URACA pre Českú a Slovenskú republiku, Mládkova 20, 811 08 Bratislava
tel./fax: 00421-2 - 32 495 312, mobilnel: 00421 - 363 70 81 71, e-mail: aquaclean@nextra.sk

44A

VIDEO - BEŇA

Miroslav Beňa

natáčanie videokamerou a spracovanie videozáznamu

kontakt : **00421 905 269 959**

89A

VC
VAVA CAPITAL

- prenájom nehnuteľností
- kúpa a predaj nehnuteľností

VAVA CAPITAL, s.r.o.
Mierová 168, 821 05, Bratislava

tel.: +421 917 862 018 email: vavacapital@gmail.com

86A

SLOVTÓN
načúvacie prístroje

**K aktívnemu životu
patrí dobrý sluch!**

Peter Kovaľ - SLOVTÓN
Revolučná 19, 821 04
Bratislava
tel: 02/43294562
www.slovton.sk
slovton@slovton.sk

50A

ELCON
Bratislava a.s.

Dodávateľ vedení
veľmi vysokého napätia

Rekonštrukcie, údržba
a opravy vedení
veľmi vysokého napätia

Priekopy 20. 821 08 Bratislava
Tel.: **00421-2-50109111**
Fax: **00421-2-50109102**

e-mail: elcon@elcon-bratislava.sk
http://www.elcon-bratislava.sk

39B

GEOKA spol. s r.o.

**GEOMETRICKÉ
PLÁNY
VYTYČOVANIE
POZEMKOV
A STAVIEB**

Mobil: 0903 408 321
e-mail: geoka@geoka.sk

88A

ISG

EXECUTIVE SEARCH

ISG spol. s r.o.
Štefánikova 19
811 05 Bratislava I
tel./fax: +421-2-5249 9218
e-mail: isg@isg.sk

www.isg.sk

47A

Mitan.sk

investičná a realitná
spoločnosť s tradíciou
od roku 1989

**KÚPA - PREDAJ - PRENÁJOM
nehnutelností
v Bratislave a okolí**

TRHOVÉ OCEŇOVANIE
ZNALECKÉ POSUDKY
HYPOTEKÁRNE ÚVERY

68B

AUREX, spol. s r.o. -
ateliér pre výskumnú a projektovú činnosť v oblasti:

- . architektúra
- . urbanizmus a územné plánovanie
- . ekológia a životné prostredie
- . informačné systémy o území

AUREX, spol. s r.o.

DÚBRAVSKÁ CESTA 9
841 04 BRATISLAVA

e-mail: aurex@aurex.sk
http://www.aurex.sk



tel: +421 2 547 895 02, 547 895 27, 547 895 48
fax: +421 2 547 895 04

HPS SK
PACKAGING

www.hps-sk.sk

WEMAL Int., s.r.o.
Vývoz nábytku
a zariadenie interiérov

Družstevná 1
831 04 Bratislava

tel: +421 2 556 48 558
+421 2 556 48 559
fax: +421 2 555 68 395
e-mail: wemal@zutom.sk



ŠTÚDIO 727

www.727.sk

eurobooks

Be the first
to read.

Knihkupectvo EUROBOOKS
Jesenského ulica 5-9, Bratislava
Tel.: 02-54417959, 0905 566 973
Pon. - Pia.: 9:00 do 18:00, Sob.: 9:00 do 13:00

www.eurobooks.sk



GESCONA

ESCONA Trading, s. r. o.
Suché Mýto 19, 881 03 Bratislava

Tel.: 02/5443 5538
Fax: 02/5443 5527
E-mail: escona@gtsi.sk
Web: www.escona.sk

- elektronické mincovníky NRI
- spojovacie elementy pre energetiku Pfisterer
- numizmatika a banková technika

POVAŽSKÁ VODÁRENSKÁ SPOLOČNOSŤ, a.s.
PVS, a.s., ul. Nová 133, 017 46 Pov. Bystrica



Chata Oravská priehrada
8 miest na spanie

Možnosť celoročnej rekreácie.

Tel.: +421 42/432 68 18,
+421 905/ 794 855
Fax: +421 42/ 432 20 42
Email: sekretariat@povs.sk

INŠTALÁCIE TZB, a.s.

Gozovská 93/23
900 55 LOZORNO
Tel.: 02/6545 8448
Fax: 02/6545 8450

- VODA
- KÚRENIE
- PLYN

akzent media
Member of EPAMEDIA

Najväčšia ponuka
vonkajšej reklamy.

www.akzentmedia.sk

» STAVEBNÁ FIRMA «

VIASPOL s.r.o.

Kopčianska 82,
851 07 Bratislava

Tel.: 02/ 63 810 718,
Fax: 02/ 63 810 718
Mob.: 0905 324 515
E-mail: viaspol@zoznam.sk
URL: http://www.viaspol.sk

V prípade záujmu
o inzerciu
kontaktujte
vydavateľa:

OÚSA, s. r. o,
Heydukova 10,
812 50 Bratislava
www.ousa.sk



SANOFI, DIVERZIFIKOVANÝ GLOBÁLNY LÍDER V OBLASTI ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI SO ZAMERANÍM NA POTREBY PACIENTOV

© Elie Bernager / Stone / Getty Image

Naša stratégia je založená na troch kľúčových princípoch: **nárast inovácií v oblasti výskumu a vývoja, využitie externých príležitostí umožňujúcich rast, adaptácia modelu spoločnosti na budúce výzvy a rast.**

Silné stránky spoločnosti Sanofi spočívajú v nasledovných šiestich platformách rastu: **nové perspektívne trhy, vakcíny, zdravotná starostlivosť o spotrebiteľa, liečba diabetu, inovatívne produkty a zdravie zvierat.** Prostredníctvom akvizície spoločnosti Genzyme sme posilnili aj svoje pôsobenie v oblasti biotechnológií a zriedkavých ochorení.

Naša spoločnosť, s približne 110 000 zamestnancami v 100 krajinách, koná spolu so svojimi partnermi tak, aby **zlepšovala život, chránila zdravie a odpovedala na potenciálne potreby v oblasti zdravotnej starostlivosti siedmim miliardám ľudí po celom svete.**

Viac informácií nájdete na: www.sanofi.com
www.sanofi.sk