

sanea

na kvalitné sociálne služby

osvetový sociálny občasník

1,80 EUR

1/2021



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

PRÍLOHA

ASOCIÁCIE
POSKYTOVATEĽOV
SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB V SR

Strany 17 – 39

MLADÍ
TRPIA
PANDÉMIOU
VIAC

LIEK NA
KIBERŠIKANU?

NÁKAZE
VSTUP
ZAKÁZANÝ

OČKOVANIE VERSUS SMRŤ

JE VAKCINÁCIA SVETLOM
NA KONCI TUNELA PANDÉMIE?

ISSN 2729-7411
01
9 772729 741007

Centrá sociálnych služieb NÁRUČ Senior & Junior,
v bratislavskej Dúbravke a v Solčanoch pri Topolčanoch poskytujú sociálne služby pre seniorov
odkázaných na odbornú pomoc, ale aj matkám s malými deťmi v núdzi

Poskytujeme príjemný
a bezpečný domov...

Ďakujeme za vaše
2%

Podporte seniorov
a matky s deťmi
zvládnuť ťažké obdobie
ich života

Potrebné doklady k 2 % nájdete na www.cssnaruc.sk/z-dani

o. z. NÁRUČ Senior & Junior,
Fedákova 5
841 02 Bratislava



sanca

Šanca • osvetový sociálny občasník

Vydáva občianske združenie
NÁRUČ Senior & Junior v spolupráci
s Asociáciou poskytovateľov sociálnych
služieb v SR

ŠÉFREDAKTORKA

Mgr. Anna Ghannamová

EDITOR

Juraj Mikloš

REDAKTORKA

Mgr. Eva Gantnerová

Eva Sládková,

Lenka Dale

ART DIRECTION

Ing. Vladimír Ďurikovič

LAYOUT

Starion, s. r. o.

OBÁLKA FOTO

iStock

INZERCIA

press@apssvsr.sk

TLAČ

Alfaprint

EVIDENCIA

EV 2936/09

REDAKČNÁ RADA

Mgr. Anna Ghannamová,

Doc. MUDr. Božena Bušová, CSc., MPH,

Mgr. Juliana Hanzová,

Nevyžiadané rukopisy a obrazový
materiál nevraciamy. Za obsah inzercie
zodpovedajú inzerenti. Autorské práva
vyhradené.

o. z. NÁRUČ Senior & Junior,
Fedákova 5
841 02 Bratislava
IČO: 30 856 515
e-mail: naruczachrany@naruczachrany.sk
tel: 0903 903 298

dátum vydania: III/2021, 14. ročník



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

EDITORIAL



O (NE)ZODPOVEDNOSTI

Rozorvaná je celá krajina. Pandemic-
ký meč rozdelil nielen politikov, ale aj
spoločnosť, kolegov a dokonca aj rodiny.
Ľudia si zo svojich profilov na sociálnych
sieťach mažu kamarátov, s ktorými si roky
drukovali a aj staré priateľky sa pohnevali
na smrť, lebo ich názory na covid, pandé-
miu, očkovanie, návrhy riešení zo strany
vlády ... sú diametrálne odlišné. Človek
miestami získava pocit, že je to akoby
katarzia hodnôt a následne aj vzťahov.
Áno je. Žijeme akoby v dvoch paralelných
svetoch. Kde jedna skupina dodržiava
všetky opatrenia (iste, aj tie nezmyselné
miestami...), časť z nich v pote tváre ťahá
12-ťky, aj dvadsaťštvorky, ošetrujúc cho-
rých, alebo starých, zažívajúc kolektívnu
traumu, ktorá ich už naveky poznačí...
A potom sú tu tí druhí, vraj nad mieru
frustrovaní, ktorí chodia na tajňáša do,
na čierno otvorených podnikov, s pre-
krytými značkami do Tatier, alebo rovnou
bez škrupulí do Zanzibaru a vracajú sa do
krajiny bez toho, aby dodržiavali ochrannú
14-dňovú karanténu.

Keď som tento svoj postoj nedávno
napísala na sociálne siete, obuli sa do
mňa dve rozcestované dámy a presvied-
čali ma, že dovolenkári sú prísnejšie
kontrolovaní ako tí, čo sedia doma. No
neviem ako, keď ani po demisii ministra
Krajčího vláda nerozhodla stále o štátnej
karanténe a priznala, že vlastne nevie, ako
to efektívne urobiť a kto to má platiť. Čo
na tom, že v iných krajinách funguje od
prvej vlny a nemali žiaden problém dať to
zaplatiť samotným dovolenkárom. Lebo ak
niekto naozaj nevydrží bez mora, keď jeho
spolubčania hromadne zomierajú dusiac
sa, tak nech si to platí zo svojho. Nie
z daní, ktoré majú pomáhať tým, čo pre
pandémiu skrachovali a nemajú na jedlo
a topánky pre svoje deti.

To nie je o závidi. Je to o volaní po spo-
lupatričnosti s tými, ktorí majú chatrnejšie
zdravie, vyšší vek a menej peňazí, či
šťastia v živote. Je to o kolektívnej zodpo-
vednosti za osud tejto krajiny ako celku.
O svojpomoci, ktorá dokáže podržať
národ aj vtedy, keď na jeho čele nestoja
zrovna rozumní, či statoční vodcovia. Iste,
lepšie pandémie zvládajú štáty, kde poli-
tici držia spolu a vláda sa nehašteri, kde
premiér nezosmiešňuje vedcov, nevyhráža
sa občanom a nepýta sa cez sociálne
siete, akú vakcínu má nakúpiť. Sú štáty
kde je to úplne inak. Napríklad vo Fínsku
premiérka občanom ďakuje za trpezlivosť,
lockdownom netrešťa obyvateľstvo, ale
označuje ho za odvážne gesto, ktorým
obyvatelia preukazujú ako si pomáhajú
a starať sa jeden o druhého.
Ale ak sa nám nepáčia, miestami hlúpe,
arogantné, sebecké a nezodpovedné
kroky našich lídrov, prečo by sme ich mali
nasledovať? Aké právo kritizovať ich po-
tom máme? V takýchto momentoch niet
inej cesty, než byť lídrom sám sebe, svo-
jim deťom, susedom a kolegom. Bojovať
za hodnoty, ktoré nás z tohto bludného
kruhu vyvedú, vo svojej bubline. A tr-
pezlivo ich prenášať k ostatným. Lebo aj
„jedna kvapka“ môže privolať dážď očisty
rozporov a nevráždivosti, ktoré do našich
ťažkých dní pandémie priniesla.
Nie je to o politikoch, lebo oni sú odra-
zom našej voľby. O nás to je.
O našej zodpovednosti, alebo nezodpo-
vednosti.

Anna Ghannamová
šéfredaktorka



AKÝ VPLYV MALO
A MÁ TESTOVANIE
A OČKOVANIE PROTI
COVID - 19
V ZARIADENIACH
SOCIÁLNYCH SLUŽIEB
NA ČÍSLA
ÚMRTNOSTI?

OČKOVANIE vs SMRŤ

Viac mŕtvych v zariadeniach viac mŕtvych celkovo

Do mája 2020 neboli v mnohých krajinách oficiálne publikované počty o úmrtiach v zariadeniach sociálnych služieb, ale práve po štúdiu siestich odborníkov: „Úmrtnosť spojená s ohniskami COVID – 19 v domovoch starostlivosti: skoré medzinárodné dôkazy“, ktorú vypracovali pre International Long term care policy network (Medzinárodná sieť politik dlhodobej starostlivosti), začali krajiny a najmä štáty EÚ zbierať osobitne aj údaje zo zariadení sociálnych služieb a dlhodobej starostlivosti. Napriek tomu zbierané údaje nemôžu poskytnúť v závere jednoznačné a priamočiare porovnania a to z viacerých dôvodov. Testovania na COVID – 19 sa realizovali rôznymi druhmi testov s rôznou silou presnosti a v krajinách sú rozdielne koncepcie určovania a evidencie úmrtnosti na COVID – 19. Napriek tomu sa z dát do 20. 5. 2020 predsa len dala urobiť zrozumiteľná a pre prax užitočná koncepcia porovnania, ktorá, ako sa ukázalo, pomohla presvedčiť jednotlivé vlády k špecifickému prístupu pre zariadenia sociálnych služieb v druhej vlne pandémie, ktorá udrela oveľa tvrdšie.

Štatistiky k vyčísleniu úmrtí v ZSS boli v štúdiu delené tromi prístupmi:

1. Zomrelí, ktorí mali pozitívny test (pred, alebo po úmrtí)
2. Zomrelí podozriví z výskytu Covid – 19 na základe príznakov
3. Nadmerné úmrtia (teda číslo, ktoré vzišlo z porovnania priemerných úmrtí v ZSS pred Covidom a počas prvej vlny pandémie, pričom sa porovnával rovnaký časový úsek aj mesiac)

Špecifickým rozdielom bolo aj to, či jednotlivá krajina udávala údaje úmrtí klientov v zariadeniach sociálnych služieb, alebo udávala údaje úmrtí klientov zariadení sociálnych služieb. Teda tých, čo umreli len v zariadení, alebo vrátane klientov zariadení, ktorí zomreli v nemocnici.

Rozdielnosť čísiel pri rôznych spôsoboch rátania úmrtí najlepšie ukazujú údaje z Anglicka:

- V ZSS zomrelo na Covid 27% klientov
- Podiel zomrelých klientov ZSS zo všetkých klientov ZSS je 38% (rátajú sa aj tí klienti, čo zomreli v nemocniciach)
- Podiel nadmerných úmrtí klientov ZSS počas tohto úseku pandémie bol už 44%

- A podiel úmrtí klientov ZSS zo všetkých nadmerných úmrtí v krajine až 52%

Rovnako vo Francúzsku:

- V zariadeniach sociálnych služieb zomrelo 34% klientov na Covid, ale ak sa prirátajú aj klienti zariadení, ktorí zomreli v nemocniciach, tak je to až 51%

Pri niektorých krajinách vedeli autori štúdie urobiť aj porovnanie percenta úmrtnosti klientov ZSS na Covid s celkovými úmrtiami na Covid v krajine. Tabuľku sme vytvorili ako zjednodušený kompilát troch tabuliek zo spomínanej štúdie.

Údaje naznačujú, že podiel mŕtvych na Covid - 19 v zariadeniach sociálnych služieb bol nižší tam, kde bol celkovo nižší podiel mŕtvych a teda naopak, že úmrtnosť klientov ZSS zvyšovala aj celkovú úmrtnosť obyvateľstva na Covid - 19. Ako uvádza štúdia: v krajinách, kde bolo celkovo najmenej 100 úmrtí, sa percento úmrtí klientov zariadení sociálnych služieb na Covid pohybuje od 24% konkrétne v Maďarsku až ku 82% v Kanade. Oproti tomu v Honkongu bolo do 20. mája 2020 celkovo v štáte len 1 056 ľudí s nákazou, celkovo len 4 úmrtia

PO PRVÝCH MESIACOCH 1. VLNY PANDÉMIE NA OCHORENIE COVID - 19 SVETOM OBLETELA INFORMÁCIA, ŽE V MNOHÝCH KRAJINÁCH EURÓPY TVORIA ÚMRTIA KLIENTOV ZO ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB (ZSS) S DLHODOBOU STAROSTLIVOSŤOU (NAZÝVANÉ AJ DOMOVY DÔCHODCOV, SENIORSKÉ DOMY, DOMY DLHODOBEJ STAROSTLIVOSTI A V SR NESPRÁVNE NAZÝVANÉ DOMOVY SOCIÁLNYCH SLUŽIEB DSS-KY) VIAC AKO 50% CELKOVÝCH ÚMRTÍ OBYVATEĽOV NA COVID - 19. AJ TIETO INFORMÁCIE VIEDLI K TOMU, ŽE SKUPINA SENIOROV NAD 80 ROKOV S PRIDRUŽENÝMI ŤAŽKÝMI DIAGNÓZAMI A KREHKOU IMUNITOU SÚ NAJZRANITELNEJŠOU SKUPINOU ĽUDÍ, KTORÍ NÁKAZE PODLIEHAJÚ NAJRÝCHLEJŠIE A STALI SA PRIORITIZOVANOU SKUPINOU OBYVATEĽSTVA AJ V OČKOVACÍCH STRATÉGIÁCH EURÓPSKÝCH ŠTÁTOV.

na Covid a v zariadení sociálnych služieb nezomrel nikto. Štúdia nemá údaje z Talianska a Španielska, kde Covid 19 kosil najsilnejšie a z kadiaľ prichádzali aj prvé správy o vymretí celých zariadení sociálnych služieb. A to aj z dôvodu, že práve v čase realizácie štúdie bola situácia v týchto dvoch krajinách stále katastrofálna.

Testovanie začalo odhaľovať bezpríznakových nosičov

Venujme sa ale Belgicku, kde boli čísla už počas tohto obdobia prvej vlny oveľa tragickejšie: K 18. máju 2020 zomrelo v Belgicku na Covid - 19 až 9 080 ľudí a z toho až 4 646, teda 51% bolo zo zariadení dlhodobej starostlivosti. Ak by sme tento počet rátali iba na úmrtia v belgických zariadeniach, tak zomrelí na Covid- 19 tvorili 77%, pričom ale len 23% z nich malo pred tým pozitívny test na Covid - 19. Správa obsahuje ďalšie zaujímavé zistenie: K 18. máju otestovali v Belgicku 138 373 zamestnancov zariadení a z nich len 2% vykazovali pozitívitu a z nich až 73% malo bezpríznakový priebeh. Podobne to bolo aj pri klientoch. K tomuto termínu otestovali 142 592 klientov a z nich bolo pozitívnych 4% a z pozitívnych malo až 76% bezpríznakový priebeh. Z týchto údajov zo štúdie jednoznačne vyplýva, že keby sa v zariadeniach sociálnych služieb nezačalo so systémovým pravidelným a plošným testovaním klientov a zamestnancov, štatistiky úmrtí by boli ešte katastrofálnejšie. Kanada na tom bola podobne. Provinčná vláda v Ontáriu, kde začiatkom mája 2020 bola úmrtnosť v zariadeniach sociálnych služieb na 70-tich %, rozhodla krátko na to o pravidelnom testovaní, lebo sledovanie príznakov

Krajina	Počet klientov v ZSS	Úmrtia klientov ZSS spojené s Covid - 19 na celkovom počte klientov v ZSS v %	Úmrtia klientov ZSS na Covid - 19 v porovnaní s celkovým počtom úmrtí na Covid -19 v celej krajine// v %
Rakúsko	69 730	0,3	41
Belgicko	12 500	3,7	51
Kanada	425 755	0,9	82
Francúzsko	605 061	2,4	51
Nemecko	818 000	0,4	37
Švédsko	82 217	2	
Veľká Británia	411 000	3,4 (so Škótskom a Írskom až 6,7)	
Nórsko			58
Dánsko			34
Maďarsko			24
Írsko			62

nedávalo včasné avízo o nákuze v zariadení, keďže sa množili aj prípady bezpríznakových nosičov. To boli dôvody, ktoré postupne primäli vlády k nutnosti okamžitého a systematického plošného testovania v zariadeniach sociálnych služieb a to rovnako klientov ako zamestnancov.

Na Slovensku zomiera v zariadeniach menej ľudí ako v ČR

Ak si mimo štúdiu spomenieme na dianie na Slovensku, tak to bola práve Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb (APSS v SR), ktorá už 18. marca žiadala ešte bývalú vládu Petra Pellegriniho o testovanie v zariadeniach. Búšila tiež do novej vlády Igora Matoviča, ktorej trvalo až dlhé 3 mesiace, kým vôbec testovanie v zariadeniach sociálnych služieb schválila a vyčlenila na to zo štátnych hmotných rezerv aj testy. Najprv testy na krvné odbery z prsta a neskôr anigénové. Lebo práve antigénové testy boli prioritne

určené na plošné testovania v ohniskách, ktorými zariadenia sociálnych služieb od začiatku pandémie boli. APSS v SR tvrdila už vtedy to, čo potvrdzuje medzinárodná štúdia, že „...ak sa úrovne infekcií a úmrtnosti obyvateľov a zamestnancov zariadení sociálnych služieb a dlhodobej starostlivosti nezmerajú včas (aj keď nedokonale), existuje nebezpečenstvo, že príležitosť upozorniť tvorcov politik na mieru dopadu Covid – 19 v týchto zariadeniach bude zmeškaná, čo môže mať za následok pridelenie obmedzených zdrojov prostrediu (vrátane testovania, osobných ochranných prostriedkov, zdravotníckeho materiálu, personálu a liekov).“ A to sa v 1. vlne pandémie v SR aj presne stalo, lebo vláda nepočúvala odborníkov z praxe sociálnych služieb. V SR sme však mali šťastie v tom, že celkovo sme v porovnaní s inými krajinami mali jedny z najlepších výsledkov. Druhá vlna pandémie však aj Slovensko zasiahla oveľa viac.

Získali sme oproti prvej vlne opačné prvenstvo: najhoršia krajina v počte úmrtí na milión obyvateľov. Zaujímavé však je, že hoci počty nakazených ľudí aj úmrtí ľudí na Covid - 19 sú rádo vo vyššie než v prvej vlne, v porovnaní napríklad s Českou republikou, kde je celková situácia v krajine lepšia než v SR, u nás máme lepšie štatistiky v zariadeniach sociálnych služieb: Celkovo, od začiatku pandémie do konca januára 2021 zomrelo v zariadeniach sociálnych služieb v ČR 13 656 ľudí a z toho 2 722 bolo zo zariadení sociálnych služieb, z čoho vyplýva, že úmrtia na Covid - 19 ľudí zo ZSS tvoria v ČR 20% z celkového počtu úmrtí na Covid 19. Na Slovensku je to necelých 14%, keďže v SR do konca januára zomrelo celkovo na Covid - 19 presne 4 642 ľudí a z toho 647 bolo zo zariadení sociálnych služieb.

V zaočkovanosti sme však v porovnaní s ČR na začiatku roka 2021 ťahali za kratší koniec. Slovensko a Česká republika začali očkovať tak ako ostatné európske krajiny zhruba od 27. decembra 2020. Očkovacie stratégie boli viac menej rovnaké. Jasné boli prvé tri skupiny: 1. zdravotnícky personál 2. personál zariadení sociálnych služieb a 3. klienti zariadení sociálnych služieb a z nich ako prví tí nad 80 rokov. Veľká časť zdravotníckych pracovníkov a pracovníkov sociálnych služieb využila možnosť nahlasovať sa na individuálne očkovanie do vakcinačných centier cez oficiálny portál.

Chaos v očkovacej stratégii spomalil očkovanie

Začiatkom februára však dostali zariadenia sociálnych služieb možnosť prihlasovať sa na skupinové očkovanie mobilnými jednotkami, respektíve vakcinačnými očkovacími skupinami (VOS). Po prvom naštartovaní prišla trochu studená sprcha, keďže týždeň po zaslaní prihlášok sa takmer nič nedialo. S rozdielom Nitry a Levíc, z kadiaľ zariadenia APSS v SR hlásili ako prvé dohodnuté termíny na očkovanie. Po piatich dňoch na intervenciu vedenia asociácie prišli aj prvé termíny pre bratislavské zariadenia. Keďže termíny dohaduje MZ SR, rezort práce, sociálnych

vecí a rodiny sa dostal akoby mimo hru a vplyv na rýchlosť očkovania. MZ SR zrazu začalo hovoriť o nových kritériách výberu zariadení na očkovanie cez mobilné jednotky: podľa veku klientely, podľa veľkosti zariadenia..., čo vzbudilo veľkú nedôveru komunity sociálnych služieb v spravodlivosť pridelenia termínov na očkovanie. Do 16. 2. 2021 bolo v zozname prihlásených na MPSVR SR 563 zariadení sociálnych služieb a zaočkovaných bolo len 104. Vedenie asociácie absolvovalo značné množstvo mediálnych výstupov, v ktorých apelovalo na vládu a na MZ SR, aby neschvaľovali stále rastúci počet výnimiek rôznych skupín na očkovanie. Aby sa neodkláňalo od vakcinačnej stratégie a držalo sa prvých troch prioritných skupín a zrýchlilo očkovanie ZSS. Asociácia upozorňovala, že v Českej republike sa im oplátilo držať sa pôvodného nastavenia, lebo im to začalo znižovať aj počty mŕtvych, aj tlak na nemocničné lôžka. Podľa údajov z článku ČTK z 18.2. 2021 sa od konca januára zdvojnásobil počet zaočkovaných nad 80 rokov na 160 000 ľudí. Hneď na to 4x poklesol počet úmrtí v tejto vekovej skupine a rovnocenne klesol aj počet hospitalizovaných. Presne 31.1. 2021 v ČR zomrelo na Covid – 19 presne 65 seniorov nad 85 rokov a 16.2. 2021 už len 14. Denný nárast hospitalizovaných klesol z 90 na 24 ľudí. Už 17.2. mohli český kolegovia konštatovať, že počet úmrtí v zariadeniach sociálnych služieb za mesiac predstavoval v pomere k všetkým úmrtiam na Covid – 19 pokles z 20% na 17%. Značný dôkaz o fungovaní zaočkovanosti.

Až po značnej kritike vedenia APSS a následne aj po tlaku podpredsedníčky vlády Veroniky Remišovej, aby sa vláda vrátila k pôvodnej očkovacej stratégii sa situácia zaočkovanosti ZSS v SR začala zlepšovať a 24. 2. bolo zo 630 prihlásených zariadení zaočkovaných už 263. Posledné údaje k 11. 3. hovoria, že zo 735 prihlásených zariadení na očkovanie cez mobilné jednotky je zaočkovaných 369, čo je už polovica zariadení. Zaočkovaných je už 20 183 klientov a zamestnancov a treba ešte zaočkovať 35 708. Takýmto tempom by sme to mali v sociálnych službách zvládnuť do konca apríla. Samozrejme v počtoch nie sú zarátaní tí klienti a zamestnanci, ktorí očkovanie

bud' odmietli, alebo im ho neumožňuje zdravotná kontraindikácia.

Je dobrovoľné očkovanie správne pre všetkých?

Nevyriešenou zostáva teda otázka ako zabezpečiť „neinfekčnosť“ zariadení a teda bezpečnosť klientov a zamestnancov v prípadoch, keď v kolektíve zostávajú nezaočkovaní klienti a najmä zamestnanci. Celosvetovo je očkovanie proti ochoreniu Covid – 19 nastavené ako dobrovoľné, hoci zdravotné, sociálne, psychologické a ekonomické dopady tejto pandémie majú a budú mať porovnateľné dôsledky ako svetová vojna. V prípade zamestnancov sa štáty EÚ a tiež poskytovatelia sociálnych služieb združených v EAN, ktorej členom je aj APSS v SR, prikláňajú nie k „trestaniu“ zamestnancov, ktorí sa odmietajú dať očkovať, ale k zvýhodňovaniu tých, ktorí sa zaočkovať dali (napríklad zvýšeným osobným ohodnotením, alebo zvýšeným počtom dní platenej dovolenky, či priznaním iných zamestnaneckých benefitov...). Pri klientoch je však naozaj povážlivé nechať nepovšimnutú skutočnosť, že zatiaľ čo v SR je podľa vyhlášky rezortu zdravotníctva očkovanie proti chrípke a pneumokokom pre klientov povinné, o povinnosti očkovania proti Covidu – 19 sa nikto neodváža hovoriť otvorene. A to napriek tomu, že úmrtnosť na Covid – 19 je neporovnateľne vyššia a silnejšia, čo je dnes už každému rozumnému človeku jasné.

Ak teda Slovensko, aj celá EÚ ako tak zvládne druhú vlnu pandémie a čísla infikovaných a umierajúcich začnú klesať a situácia sa zastabilizuje, či chceme či nie, bude musieť prísť na stôl otvorenie témy povinnosti očkovania tespoň v krízových komunitách. Tam, kde sa jednoznačne preukázalo najprv testovanie a teraz očkovanie ako jediná účinná zbraň k zníženiu úmrtnosti.

Použitá zdroje:
1. „Mortality associated with COVID – 19 outbreaks in care homes: early international evidence“/autorstvo: Adelina Comas-Herrera, Joseba Zalakain, Charles Litwin, Amy T. Hsu, Natasha Lane, Jose-Luis Fernández /21. 5. 2020
2. Očkování u nejstarších funguje, křivka mrtvých padá dolů“/Dominika Jeřábková, ČTK/ 18.2.2021 novinky.cz
3. Štatistické údaje z MPSVR SR

Anna Ghannamová,
predsedníčka APSS v SR

V ČR NENAHLASUJÚ ZARIADENIA ÚMRTIA ZAMESTNANCOV

JIRÍ HORECKÝ, PREZIDENT ASOCIÁCIE POSKYTOVATEĽOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB V ČR O ÚMRTNOSTI A OČKOVANÍ U NAŠICH SUSEDOV.

Klienti zariadení sociálnych služieb (ZSS) sú v súvislosti s ochorením Covid – 19 najohrozenejšou skupinou. Koľko osôb dostalo nákazu v českých zariadeniach a koľko z nich zomrelo? Aké je to percento z celkového počtu nakažených a zomretých v ČR?

K 13. 1. 2021 bolo v sociálnych službách v Českej republike celkom 3 346 nakažených klientů sociálnych služieb (v pobytových zariadeniach), čo predstavuje 2 % celkového počtu nakažených, a celkom 2 339 zamestnanců. Úhrnný počet úmrtí klientů je 2 722 osôb, čo je 20 % všetkých úmrtí (13 656 osôb). K 17. 2. 2021 bolo v sociálnych službách v Českej republike celkom 2 186 nakažených klientů sociálnych služieb (v pobytových zariadeniach), čo predstavuje 2 % celkového počtu nakažených, a celkom 1 528 zamestnanců. Úhrnný počet úmrtí klientů je 3 240 osôb, čo je 17 % všetkých úmrtí (18 739 osôb).

Na Slovensku sme už zaznamenali smrť štyroch zamestnancov v sociálnych službách. Aké sú čísla v Čechách?

Úmrtí zamestnanců v sociálnych službách v súvislosti s onemocnením covid-19 nejsou evidovány. Zaznamenali jsme jednu paní ředitelku (68 let), která zemřela na COVID. Ale může jich být více, jen se to nehlásí.

Aj v ČR aj v SR bojovali poskytovatelia o pravidelné testovanie v zariadeniach sociálnych služieb. Myslíte, že v tejto fáze pandémie má testovanie antigénovými testami ešte zmysel? Nemali by sa predstavitelia našich krajín zamerať skôr na čo najrýchlejšie zaočkovanie voči ochoreniu Covid- 19? V SR sa testujeme v zariadeniach doteraz každých 7 dní.

Do té doby, než proběhne očkování všech klientů a zaměstnanců v sociálních službách (oběma dávkami), což bude v Českej republike pravděpodobně do konce března, neboť během ledna bude započato očkování u 50 % poskytovatelů, má pravidelné testování smysl. V Českej republike platí povinnost testování všech zaměstnanců, kteří přicházejí do kontaktu s klienty v 5-ti denním intervalu. Testování klientů bylo povinné od 11. 11. do 4. 12. 2020.

Ako je naplánované očkovanie v sociálnych službách v ČR? Prípadne aké informácie o vakcinácii máte z ostatných krajín EÚ?

Očkování v sociálních službách začalo koncem prosince 2020. Vláda ČR podcenila dostatečné přípravy, ale i osvětovou kampaň. Každý kraj přistoupil jako koordinátor očkování k celé akci svým způsobem, až následně následovaly metodické pokyny Ministerstva zdravotnictví. Máme informace např. z Rakouska

či Slovinska, že průběh očkování byl plánovaný a probíhá koordinovaněji než v Českej republice.

Máte prieskumy koľko percent zamestnancov a klientov sa chce dať zaočkovať, ak teda predpokladáme, že aj v ČR je a zostane očkovanie dobrovoľné? Prieskum v SR v zariadeniach sociálnych služieb sa koncom roka chcelo dať zaočkovať 78% klientov a len 48% zamestnancov. Realita koncom februára však bola oveľa priaznivejšia. Ako je to u vás? APSS ČR si udělala dne 12. 1. 2021 průzkum, do něhož se zapojilo 283 zařízení, ze kterého vyplývá, že zájem o očkování ze strany zamestnanců je cca 50 % a ze strany klientů 73 %. Očkování je a zůstane pro všechny dobrovolné.

Aké postupy navrhuje Vaša asociácia pre štatutárov zariadení, ak sa niektorí zamestnanci a klienti odmietnu dať zaočkovať, ako môžu riaditelia garantovať bezpečnosť v zariadení?

Ředitelé se snaží přesvědčit co nejvíce zaměstnanců, aby se nechali očkovat. Není však možné použít jakékoliv represivní opatření. Jaké budou mít očkované osoby budoucí úlevy obecně, není ještě jasné. Je však pravděpodobné, že celá řada oblastí přejde do režimu buď potvrzení o očkování, nebo test.

Zhovárala sa Eva Gantnerová



Anna Ghannamová so zástupkyňami spoločnosti IKEA
Luciou Klečkovou a Janou Riasovou



IKEA – „SPOLU S VAMI“

AKO POMÁHAŤ SOCIÁLNYM SLUŽBÁM ALEBO O TÝCH, ČO TAK ROBIA NEZIŠTNE

Takýmto spôsobom sa prezentuje aj projekt „Spolu s vami“, švédskeho nábytkárskeho gigantu IKEA. Mali by sme byť zástancami jednoduchosť a racionality. Ak vám ide šport, športujte. Ak je vaša doménou hudba – hrajte na hudobnom nástroji, alebo spievajte. Ak vynikáte v kachličkovaní... urobte si svojpomocne novú kúpeľňu. Nielen robme, ale aj pomáhame tým, v čom sme dobrí. Takýto princíp si osvojil aj nábytkársky dom. Filozofia projektu je postavená na krásnej myšlienke: „Prostredie, v ktorom sa každodenne pohybu-

jú deti, ľudia so zdravotným postihnutím a seniori, má veľký vplyv na ich duševnú rovnováhu“. A práve preto sa spoločnosť a jej zamestnanci rozhodli pomáhať ľuďom tým, čo vedia najlepšie – znalosťami z oblasti interiérového dizajnu, nábytkom a doplnkami i časom vlastných kolegov. Samotný projekt „Spolu s vami“ funguje už od roku 2017. Je zameraný na pomoc neziskovým organizáciám a od svojho zrodu pomohol už 120-tim z nich. Výber obdarovaných je v rukách členov IKEA Family, teda zákazníkov spoločnosti. Tí svojím hlasmi vyberajú subjekty,

ktoré získajú nábytok a služby v určitej hodnote. Vďaka zákazníkom sa medzi obdarovaných dostalo aj naše Centrum sociálnych služieb Náruč Senior & Junior v Bratislavskej Dúbravke. Spoločnosť nás vybavila nábytkom za 10 tisíc eur. Vďaka prístupným cenám nám chvíľku trvalo kým sme ho vyskladali, ale napriek pandémie a zložitým dňom sme to s IKEA zvládli. A naši seniori si pochvalujú. Zariadili sme im knižnicu, novým nábytkom vybavili spoločenskú miestnosť a karanténny izby, zamestnancom

zabezpečili nové stoličky, opatrovateľské steny a pulty, ale vybrali sme si aj rôzne menšie funkčné dekorácie. A všetko do seba zapadlo tak jednoducho, ako samotné komponenty výrobkov spoločnosti IKEA. A viete aká je ich odmena? Dobrý pocit. Chceme preto povedať veľké ďakujeme. Spoločnosti IKEA za to, že takto nezištne pomáha. Jej zákazníkom za to, že si nás vybrali. A samotným zamestnancom, ktorí projekt realizujú aj za veľkú trpezlivosť a skvelý prístup.

Juraj Mikloš



„Nedokážeme zmeniť svet na počkanie, ale ak si naplánujeme správne kroky k lepšej budúcnosti, dokážeme mnohých inšpirovať. Ľudia sú dôležitou súčasťou našej vízie a na dosiahnutie našich cieľov potrebujeme správnych partnerov. Spolupráca s rôznymi sociálnymi iniciatívami a neziskovými organizáciami neoddeliteľne patrí k IKEA“.

MLADÍ TRPIA PANDÉMIOU VIAC

NOVÁ
EPIDÉMIA
NERVOZITY,
NEISTOTY
A ÚZKOSTI

PANDÉMIA NOVÉHO KORONAVÍRUSU ZASIAHLA SLOVENSKO V OBROVSKEJ MIERE: VYSOKÁ ÚMRTNOSŤ, PREPLNENÉ NEMOCNICE, LOCK DOWN. ŠTÁT SA ZAMERAL NA PREVENCIU ZAMEDZOVANIA ŠÍRENIA VÍRUSU, SNAHÁM O ZNÍŽENIE ÚMRTNOSTI, OČKOVANIE... POPRI TOM VŠETKOM SA VŠAK POTICHU VYNORILA AJ ĎALŠIA EPIDÉMIA - MLADÍ ĽUDIA S DUŠEVNÝMI PORUCHAMI.



Sociálnu izoláciu horšie prežívajú mladí ľudia. Ukázal to kontinuálny prieskum „Ako sa máte, Slovensko?“, ktorý sledoval postoje obyvateľov na Slovensku počas prvej vlny pandémie. Kamila Urban z Ústavu výskumu sociálnej komunikácie SAV k tomu uviedla: „Najmä študenti vykazujú vysokú hladinu úzkosti, depresie a stresu. Naopak starší ľudia majú množstvo rôznych preventívnych stratégií, ktoré dokážu v danej situácii efektívne využívať.“ Nie je to prekvapivý záver. Podobne dopadli aj výskumy vo svete, podľa ktorých čím sú ľudia mladší, tým horšie zvládajú pandémiu.

Zatiaľ je podľa odborníkov ťažké odpovedať na otázku, či ide o krátkodobé narušenie psychiky u mladých, alebo sa prejavia dlhodobejšie následky. Veľa štúdií o pandémii a duševnom zdraví ešte neexistuje.

V prieskume v Taliansku a Španielsku vyše 87 percent rodičov uviedlo, že vníma emočné zmeny u detí od 3 do 18 rokov počas pandémie. Najčastejšími príznakmi, ktoré menovali, boli ťažkosti so sústredením (76,6%), nuda (52%), podráždenosť (39%), nervozita (38%), pocity osamelosti (31,3%), nepokoj (30,4%), a starosti (30,1%). Čím horšia bola situácia v rodinnom prostredí, tým častejšie rodičia hlásili emočné problémy detí.

Barbora: Sociálna izolácia je pre mňa horšia ako Covid-19

Čo konkrétne hovoria na koronavírus mladí ľudia? Opýtali sme sa študentov. „Zo začiatku ma to bavilo, byť doma sama, nepotrebujem k životu spoločnosť. Ale po niekoľkých mesiacoch sa

mi zhoršil spánok, premohli ma pocity úzkosti, začala som mať strach pomaly zo všetkého, neviem sa nijako „nakopnúť“, čaká ma maturita,“ povedala pre Šancu študentka z Košíc Jana (19). Dnes navštevuje psychológa, aby jej pomohol prekonať tieto stavy.

„Priateľa nemám, tak mi nechýba, ale chodievala som pravidelne behať s partiou a potom sme zašli na nejaký čaj, tí mi chýbajú,“ uviedla Jana. Mrzí ju tiež, že nevie čo bude s jej štúdiom v zahraničí, kam chcela na rok ísť.

„Mne pandémia nejako veľmi neprekáža. Máme oveľa viac učiva, ale inak nejako mi to nevadí,“ povedal pre Šancu študent gymnázia Matej (17).

„Mám priateľku, oni už covid v rodine prekonali, s tou sa vídam a chodím na dlhé prechádzky aj so psom,“ priznal s tým, že inak nie je v kontakte s nikým iným a voľný čas trávi dosť za počítačom.

„Ja mám pocity úzkosti, nebaví ma byť doma. Potrebujem sa rozprávať s kamarátmi, kamarátkami, dosť mi chýbajú. Komunikujeme teraz cez telefóny, ale nie je to ono. Na druhej strane sa bojím, aby sme neochoreli, aby babka, alebo rodičia nedostali Covid-19. Čakám, kedy to skončí, je to dosť na nervy,“ povedal Peter (16), ktorý už dlhý čas nevidel ani svoju „frajkerku“, ktorá býva v inom meste.

„Pre mňa je sociálna izolácia hrozná. Je horšia ako koronavírus. Keď nie som s kamarátkami, so spolužiakmi, ako keby som strácala sebavedomie, všetko ma desí, všetkého sa bojím,“ opísala svoje pocity Barbora (16).

„Ja som stále sám a nudím sa. Bývam v Bergu, do školy chodím v Bratislave, ale vlastne som teraz len doma. Mama má veľa práce, obaja bratia majú vyše 30 a žijú so svojimi rodinami na východnom Slovensku. Nič ma nebaví, vôbec sa nehýbem. Dosť som pribral. Ani cvičiť ma samého nebaví, keď chcem ísť von, tak môžem ísť tak k hlavnej ceste. Veľa spím a jem. A vlastne som stále za počítačom, najprv škola a potom sa s partiou spolužiakov zabávame celé dni cez telefón, lebo sa všetci nudíme. My tak

Čo robiť v prípade úzkostí a stresu? Zamestať si hlavu, aby ona nezamestnala nás

- Najdôležitejšie je situáciu si uvedomiť. Rozpoznať ju, aha môj strach, moja úzkosť, moje obavy. Počkať až emócie trochu klesnú, opadnú a začne lepšie a viac fungovať rozum. Uvedomenie si situácie „tu a teraz“ by ma malo zastabilizovať.
- Možno si pomôcť tým, že zhlboka predýcham, tak aby bol nádych kratší a výdych dlhší, pokojný, pretože nádych je o napätí a výdych o uvoľnení. Napiť sa vody a povedať si: Som tu a teraz. Ešte stále mám čas.
- Samozrejmosťou v dnešných dňoch sú hygienické opatrenia, podpora organizmu vitamínmi, ale treba myslieť aj na iné praktické veci - nabitý kredit, mať po ruke telefónne čísla, ktoré môžeme potrebovať.
- Vhodné je mať pripravenú aj nejakú činnosť, ručné práce, knihy, nezatriedené fotografie, vytriediť si správy, maily, robiť veci, na ktoré sme doteraz nemali čas. Ak sme aktívni, máme menej negatívnych myšlienok. Jednoducho zamestnať si hlavu, aby ona nezamestnala nás!
- Počúvať len overené správy, oficiálne možno z 2-3 zdrojov, viac nie.
- Telesné cvičenie a prechádzky. Uvoľnenie napätia „aktivitou“, cvičením, behom, jogou je veľmi potrebné.
- Nezabúdať, že máme dve nohy na ktorých stojíme - je to spánok a výživné, pravidelné jedlo.
- V neposlednom rade komunikujme viac a otvorene, na nič sa nehrajme, priznajme si svoje obavy, pomenujme ich, no neutápajme sa v nich. Porozmýšľajme, ako ich môžeme zmierniť a čo v danej situácii môžeme spraviť.
- I v tých najkritickejších situáciách majme na pamäti RIEŠENIA. Vždy sa niečo dá spraviť.

pozeráme aj filmy večer, skupinovo, cez tablety a mobily. Vlastne nikdy som sa so spolužiakmi toľko nerozprával a netrúvil toľko času ako teraz. Pred koronou som nemal frajerku, ale teraz mám už dva mesiace priateľku, spolužiačku Simonu, chodíme spolu on-line (smiech),“ opísal svoj život počas pandémie pre Šancu Marek (16).

Psychologička: Mladí prichádzajú s depresiami a úzkosťami

Klinická psychologička Magdaléna Krasulová potvrdzuje nárast pacientov, študentov. Najčastejšie prichádzajú s depresiami a úzkosťami, ako aj stresom podmienenými poruchami, výnimkou nie sú ani prípady sebaopoškodzovania. Mnohí študenti zhodne konštatujú, že sa necítia komfortne v tejto dobe, chýba im sociálny kontakt a sú zneistení, majú zhoršenú náladu, spánok, nechut' do činnosti.

Niekedy majú i strach ísť von. Popisujú okrem iného tlak na hrudi, zhoršené dýchanie, tras tela, vnútorné chvenie, nechut' do jedla.

„Napriek tomu, že pred koronou sa mnohí mladí ľudia utiekali do virtuálneho sveta a do sveta digitálnych technológií, dnes si s touto formou nevystačia. Pokladali za samozrejmosť nielen spontánne stretnutia, dynamic-kú osobnú komunikáciu, spoločné zdieľanie, ale aj mnohé športové a spoločenské aktivity, ktoré pozitívne vplývali na dobrý ich psychický stav a bohatší duševný život. Do mojej ambulancie chodí dnes o 30 až 40 percent viac mladých ľudí z radov žiakov a študentov ako tomu bolo v čase pred pandémiou. Pred koronou psychologickú ambulancie navštevovali skôr pacienti v stredných rokoch,“ hovorí psychologička Krasulová.

Jedným z dôvodov podľa nej je to, že mladí ľudia ešte nemajú vybudované, osvojené a zabehnuté preventívne stratégie, ktoré by vedeli v tejto situácii využívať. Starší ľudia majú totiž už veci odskúšané, odžité, vedia čo im kedy pomáha, vedia jednoducho, že všetko nakoniec prejde. Mladí ľudia až teraz získavajú túto skúsenosť.

U mladých ľudí nie sú podľa psychologičky zriedkavé katastrofické scenáre, čo všetko sa môže stať, zomrú im rodičia, zomrú oni, udusia sa... neskončia školu, neveria ničomu, nemajú nádej na zlepšenie, informácie sa často zo dňa na deň menia, rôznia. „Sú zaťažení mnohými negatívnymi emóciami, najčastejšie popisujú, že sú nervózni, že pociťujú nepokoj, neistotu a úzkosť. Nielenže im to znižuje kvalitu života, ale imobilizujú sa ich zdroje a schopnosti. No a nakoniec psychický stav následne vplýva i na telesný a fyzický stav človeka. Časté sú bolesti hlavy, žalúdka, kolapsové stavy, búšenie srdca, pocity na zvracanie, hnačky, ale aj pocity dušnosti, či závrate,“ opisuje stav mladých ľudí, a je podľa nej jedno či ide o dievčatá alebo chlapcov, M. Krasulová.

Prieskum na škole: nervozita, neistota, úzkosť

Vlastný prieskum medzi študentami robila počas pandémie napríklad Stredná zdravotnícka škola v Trenčíne. Týkal sa spokojnosti študentov s dištančnou výučbou a 315 študentov

odpovedalo v januári a februári 2021 aj na otázky týkajúce sa citového prežívania súčasného obdobia. „Rada sa učím, ale v momentálnej situácii, kedy mám nezamestnaného rodiča, by som rada chodila aj do práce, aby som mala finančné prostriedky na vysokú školu,“ uviedla napríklad jedna študentka. S dištančnou formou súvisia obavy študentov o budúcnosť. Riaditeľka školy Eva Červeňanová uviedla, že študenti sú znevýhodnení najmä pri praktickej forme výučby. „Musia sa naučiť odoberať krv, pichať injekcie a to sa dá len ťažko cez počítač. Nám chýbajú cvičenia, chýba nám individuálny prístup k žiakovi, precvičovanie odborných výkonov a veľmi veľa hodín praxe, ktoré sú pre každého zdravotníckeho pracovníka v príprave na povolanie predpísané Európskou úniou,“ uviedla E. Červeňanová s tým, že teraz nie je možné zhodnotiť, či študenti pri návrate do škôl vôbec budú môcť ísť do nemocníc. Na otázku Aké emócie u teba v tomto období prevládajú, uviedlo až 53,8 percent študentov ako prevládajúci pocity nervozitu, 56 percent pociťuje

neistotu a 44,6 percent úzkosť. Až 62,1 percent mladých ľudí vníma ako príčinu svojich negatívnych pocitov fakt, že im chýba sociálny kontakt. 39,1 percent sa pošťazovalo na to, že nemôže viesť plnohodnotný život, 37,5 percent má strach z budúcnosti a 38,5 percent uvádza problémy v sociálnej oblasti, najčastejšie v rodine.

Všetko sa dá riešiť, aj stres

Ako sa dá psychickým chorobám počas izolácie čo najlepšie predchádzať? Je veľmi dôležité, aby sa mladí ľudia sústredili na to, čo pomáha chrániť duševné zdravie a čo posilňuje schopnosť zvládať stres. Samozrejme, na prvom mieste je sociálny kontakt, ktorý je ale teda pandemiou významne oslabený, sú však, našťastie, aj náhradné formy komunikácie. A treba sa hýbať. Psychike úžasne pomáha aktívny pohyb, cvičenie jógy, beh, či turistika, ale napríklad aj dobrá kniha.

Lenka Dale

Vaše komplexné riešenie pre oblasť sociálnych služieb.



Spoločnosť IRESOFT a ňou vyvíjaný informačný systém CYGNUS Vám nemusíme dlho predstavovať. Jedná sa o obľúbené riešenie, ktoré spoločnosť IRESOFT ponúka na trhu už od roku 2005, teda v sociálnych službách pôsobíme 16 rokov v ČR a na Slovensku aktívne od roku 2009, teda 12 rokov. V súčasnosti komplexný informačný systém CYGNUS využíva takmer polovina všetkých zariadení sociálnych služieb poskytujúcich celoročnú pobytovú starostlivosť pre dospelých na Slovensku. A viac než 600 zariadení v ČR.



Jeho obľuba je daná z jednej strany rozsiahlou technologickou základňou a z druhej na mieru vytvoreným doplnkovým hardvérom, hlavne v podobe dochádzkových čítačiek na odtlačky prstov alebo čipy a miniterminálov na čiarové kódy na sledovanie úkonov starostlivosti. V neposlednom rade je taktiež nespornou prednosťou systém helpdeskovej podpory a užívateľských školení, ktoré je po novom, v reakcii na

epidemiologickú situáciu, možné realizovať aj bez osobného kontaktu v on-line forme.



Informačný systém CYGNUS vo svojej základnej licencií ukrýva všetko potrebné pre vedenie klientov od zmlúv až po posledné vyúčtovanie. Nájdete v ňom ucelenú evidenciu o starostlivosti o klienta, či sledovanie dochádzky a plánovanie služieb zamestnancov až po štatistiky a prehľady pre vedúcich pracovníkov. Ak potrebujete viac, je možné si systém voliteľne doplniť o stravovacu prevádzku a sklady, ktoré sú na mieru vytvorené podľa požiadaviek zariadení poskytujúcich sociálne služby, a obsahujú presne to, čo od nich očakávate, či vykazovanie na zdravotné poisťovne prispôbené podľa požiadaviek poisťovní a kontrolórov.

Naším hnacím motorom vo všetkom čo robíme ste Vy, naši užívatelia a predovšetkým uspokojenie Vašich potrieb. Chceme byť vždy tým najlepším partnerom, prinášať radosť a čo najviac Vám byť nápomocní vo

Vašej neľahkej práci. Práve preto informačný systém CYGNUS neustále aktualizujeme a poskytujeme pre Vás komplexnú užívateľskú podporu a odborné školenia.

Sme taktiež dlhodobým partnerom APSS SR a spoločne spolupracujeme a účastníme sa rôznych odborných konferencií a akcií, kde ste sa mohli osobne stretnúť s našimi kolegami v úlohe prednášajúcich. Našu prácu nechápeme iba ako program, alebo hardvér, ale vnímame ju v širšom kontexte s akcentom na celú oblasť sociálnych služieb. Vieme podať pomocnú ruku a náš informačný systém CYGNUS je nielen produktom, ale je to Váš partner v podobe komplexného nástroja s rozsiahlou užívateľskou podporou. Teda presne v duchu nášho hesla: Stojíme pri Vás.

Kompletnú ponuku celého informačného riešenia CYGNUS nájdete jednoducho na internetových stránkach www.iscygnus.sk. Rovnako tak Vám radi na Vašu požiadavku, či otázku odpovieme na emailovej adrese: info@iscygnus.sk alebo pokiaľ uprednostňujete osobný kontakt, je Vám k dispozícii Váš osobný obchodný konzultant Ing. Peter Kubín na telefónnom čísle: **+421 948 877 172.**

stojí pri Vás!

ZDRAVOTNÉ
ZNEVÝHODNENIE
NIE JE PREKÁŽKOU
V PLNOHODNOTNOM
ŽIVOTE

LÁSKA PREKONÁ VŠETKO

Dominik s rodičmi a sestrami

TERÉZIA DRDULOVÁ JE ŠPECIÁLNA PEDAGOGIČKA, NO PREDOVŠETKÝM MATKA. V RODIČOVSTVE SI PREŠLA NÁROČNÝM OBDOBÍM, NO NEZLOMILO JU, NAOPAK. PANI DRDULOVEJ SA TOTIŽ PRED 23 ROKMI NARODIL SYN S RÁZŠTEPOM CHRBTICE A HYDROCEFALOM. DNES JE Z NEHO ŠTUDENT POSLEDNÉHO ROČNÍKA PRÁVNICKEJ FAKULTY A POSLANEC NÁRODNEJ RADY SLOVENSKEJ REPUBLIKY.

„Čítim vďačnosť k Bohu, ľuďom v našom okolí - rodine, známym. Vďačnosť za to, že sa môže realizovať a odborne zlepšovať, pracovať v oblasti práva, ktoré ho baví. A že svojou prítomnosťou v parlamente zviditeľňuje ľudí so zdravotným postihnutím a hovorí v ich mene ako jeden z nich,“ vraví Terézia Drdulová. Cesta k takémuto víťazstvu však nebola jednoduchá. Pani Terézia ale svojou odhodlanosťou nielenže syna výborne vychovala, poskytla mu vzdelanie a pomohla prekonať predsudky spoločnosti. Založila tiež občianske združenie, v rámci ktorého dnes pomáha rodinám s podobným osudom.

Výchova

Dominik sa pani Drdulovej narodil ešte počas vysokoškolského štúdia. S manželom sa teda ako veľmi mladí museli vyrovnáť s tým, že ich dieťa nie je zdravé. Zhodli sa však na tom, že ho budú vychovávať tak, aby bol v budúcnosti čo najsamostatnejší. „V prvom rade to bolo naše dieťa, syn. Vnímali sme jeho prirodzené potreby, ktoré mal ako ktoréhoľvek dieťa a vyhľadávali sme ľudí, ktorí nás v tom podporovali. Zamerali sme sa na jeho schopnosti, danosti. Dominik si od malička vedel veľmi prirodzene získať množstvo ľudí. Zrejmy bol jeho humor, pozitívne nastavenie, schopnosť nad-

chnúť sa,“ spomína Terézia Drdulová. Už od škôlky teda chceli Dominikovi dopriať detstvo podobné čo najviac bežnému detstvu jeho rovesníkov. Do štátnej materskej školy ho síce nevzali, no súkromná škôlka sa rozhodla to vyskúšať a dopadlo to dobre. Dominik neskôr chodil aj na bežnú základnú školu a potom na 8-ročné gymnázium. „Keď som bol malý, necítil som sa nejako zvlášť iný, ani vyčleňovaný. Deti totiž v rannom veku nemajú sami od seba predsudky, neposudzujú ľudí podľa toho, ako vyzerajú, nevytvárajú si škatuľky. Toto sa deje až keď také správanie vidia u autorít, u rodičov. Keď authority nastavujú také prostredie, že je

v pohode byť iný, mať odlišnosti, tak to takto vnímajú aj deti. Ja som mal veľké šťastie na ľudí,“ vraví Dominik Drdul, ktorý s láskou dodáva, že na jeho úspechoch majú úplne zásadný podiel rodičia. V súčasnosti študuje a zároveň pracuje v parlamente. „Už dávnejšie som sa začal venovať právam osôb so zdravotným postihnutím a tak bolo právo logická voľba pre štúdium. Politika sa mi zas zdala ako miesto, odkiaľ by sa dali niektoré veci pohnúť dopredu a tak som si povedal, že to skúsím,“ dodáva Dominik.

Málo informácií

Cesta pani Terézie nebola jednoduchá aj preto, že chcela dopriať svojmu synovi tú najlepšiu starostlivosť, no o jeho ochorení a moderných postupoch liečby neboli v tom čase u nás dostatočné informácie. „Základné informácie o diagnózach chýbali dokonca aj v odbornej literatúre pre lekárov. Prítom sa jedná o jednu z najčastejších vrodených chýb s výskytom podobným ako je napri-

klad Downov syndróm. Rodičia o sebe navzájom nevedeli. Internet neexistoval a možnosti výmeny informácií bola veľmi obmedzená oproti dnešnej dobe. O prenatalných operáciách detí s rázštepom chrbtice počas tehotenstva sme čítali ako o možnostiach v Amerike,“ spomína Terézia Drdulová, ktorá sa teší, že v súčasnosti je situácia iná. „Dnes máme viac než 10 slovenských detí zoperovaných pred narodením v Zürichu, ktoré majú vďaka tomu výrazne vyššiu kvalitu života. Je to výsledok tisícov malých krokov v minulosti.“

Spina Bífida

Aj preto, aby spájala rodičov s podobnými osudmi a poskytovala im informácie, vznikla Slovenská spoločnosť pre Spina Bífida a/alebo hydrocefalus. „Toto občianske združenie so zložitým názvom sme založili na podnet detského chirurga, v súčasnosti pána docenta Františka Horna. Spoločne sme sa pustili do množstva zmien, ktoré sú dnes už bežnou realitou a nik z rodičov už nemusí riešiť veľa vecí, ktoré sme riešili my. Pán doktor bol v kontakte s celosvetovou organizáciou pre tieto diagnózy. Na Slovensku sme prepojili rodiny s odborníkmi a dobrovoľníkmi. Máme komunitu ľudí naprieč celou krajinou, ktorá sa chce i potrebuje stretávať a spolu mení našu spoločnosť na ľudskejšiu a tolerantnejšiu,“ dodáva pani Terézia.

Cieľom združenia je sieťovať zainteresovaných i nezainteresovaných, radiť rodičom, kde hľadať adekvátnu zdravotnú pomoc, informovať ich o najnovších výskumoch a v neposlednom rade prispievať k tomu, aby zdravotne znevýhodnení ľudia boli riadne integrovaní do spoločnosti a mali rovnaké podmienky na uplatnenie ako ktokoľvek iný. Ročne pomôžu stovkám rodín.

„Najsilnejšie momenty sú tie, keď sa premieňa bezmocnosť ľudí na nádej. Niekedy sa to deje v tej chvíli, inokedy je to proces otvárania sa viac nádeji než smútku. Rodičia sú na začiatku zdrvení správou o limitoch ich dieťaťa a postupne nachádzajú neskutočné odhodlanie popasovať sa s náročnou situáciou a zlepšiť kvalitu života dieťaťa,“ uzatvára Terézia Drdulová.

Eva Sládková



Festival Smolenice



Pri tanci



S partiou detí a sestrami na výlete

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR vyhlasuje 2. ročník ankety Národnej ceny starostlivosti **DOBRÉ SRDCE**.

Navrhňte „Dobré srdce“ s minimálne 3 ročnou praxou v službách/kategóriách.
Uzávierka prihlášok 31. mája 2021



DOBRÉ SRDCE
Národná cena starostlivosti

www.dobre-srdce.sk

Objavme skutočných hrdinov

- ♥ Opatrovateľka v sociálnych službách
- ♥ Sestra v sociálnych službách
- ♥ Odborný pracovník v sociálnych službách
- ♥ Manažér v sociálnych službách
- ♥ Poskytovateľ sociálnych služieb
- ♥ Dobrovoľník v sociálnych službách
- ♥ Filantrop pre sociálne služby
- ♥ Novinár o sociálnych službách
- ♥ Špeciálne ocenenie: DOBRÉ SRDCE za výnimočný prínos pre sociálne služby



Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR

Výsledky celonárodnej ankety budú vyhlásené na slávnostnom galavečeri v septembri 2021.

Je čas povedať: Ďakujeme! Hrdinom.



Generálny partner:



Hlavný partner:



Mediálny partner:



Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR

príloha

Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb v SR

marec/2021

AKO AKTIVIZOVAŤ SENIOROV DOMA?

SPOJTE SA S NIMI ON-LINE MÁRIA WIRTH A ADRIANA TÓTHOVÁ

TELEOŠETROVATEĽSTVO A TELEMONITORING

FEDOR LEHOCKI, JANA MARTINKOVÁ A SILVIA PUTEKOVÁ

NITRIANSKY KRAJ

JEDNOTKOU V OČKOVANÍ JULIANA HANZOVÁ

ASOCIÁCIA POSKYTOVATEĽOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB V SR (APSS V SR) MUŠELA V ROKU 2020 ZVÁDZAŤ ŤAŽKÝ A NÁROČNÝ ZÁPAS ZA OCHRANU SVOJICH ČLENOV A TÍ ZAS NA OCHRANU SVOJICH KLIENTOV A ZAMESTNANCOV. V TOMTO ZÁPASE POSKYTOVATELIA S. S. V SR OBSTÁLI V POROVNANÍ S OSTATNÝMI AJ OKOLITÝMI KRAJINAMI NAJLEPŠIE, KEĎŽE MÁME NIŽŠIU ÚMRTNOSŤ V ZARIADENIACH AKO INÉ KRAJINY A OBSTÁLA AJ APSS V SR.

Postavenie našej organizácie sa počas pandémie výrazne posilnilo, lebo APSS v SR sa stala lídrom v téme sociálnych služieb o čom svedčí akceptácia asociácie novou vládou, posilnenie akceptácie asociácie v médiách, ale najmä v komunite sociálnych služieb a poskytovateľov, ako aj výrazné posilnenie činnosti asociácie v očiach verejnosti. Výsledkom je dôvera poskytovateľov čoho dôkazom je nárast členskej základne – takmer o 100%. Ku koncu februára má naša asociácia 225 členov, ktorí prevádzkujú 578 zariadení, majú zhruba 10 000 zamestnancov a starajú sa o takmer 14 000 klientov (11 482 v pobytových službách a 2366 v ambulantných a terénnych službách). Najviac členov máme v prešovskom, v bratislavskom a v nitrianskom kraji a najmenej v kraji žilinskom. Činnosť a viditeľnosť APSS v SR vzbudila dôveru aj u veľkých spoločností, ktoré boli poskytovateľom nápomocní už od 1. vlny pandémie. Aj naši partneri

ČINNOSŤ ASOCIÁCIE ZA ROK 2020 ROZDALI SME DARY ZA TAKMER

800 000 EUR

zareagovali pozitívne a keď RTVS nevedela povedať či bude, alebo nebude môcť byť II. ročník Dobrého srdca, tak sme sa rozhodli financie, ktoré firmy alokovali na tento projekt, dať na zakúpenie ochranných pomôcok pre našich členov, ktorí od krajov dostali pomôcok málo, alebo ich dostávali neskoro. Pre každého člena sme zakúpili 5 prateľných a 5 jednorazových intervenčných sád ochranných pomôcok z darov od spoločnosti Kimberly Clark – Depend v hodnote 15 000 eur, od spoločnosti

Hartmann Rico v hodnote 25 000 eur a od Nadácie Volkswagen Slovakia v hodnote 20 000 eur. K nim sa pridali ďalšie a to najmä Nadácia J&T a Nadácia EPH, ktoré nám venovali testovanie PCR testami v hodnote 480 000 eur. Následne spoločnosť Philip Morris Slovakia darovala tablety v hodnote 89 218, 80 eur a k tomu aktívne SIM karty v hodnote 50 688 eur. TV JOJ darovala na zbierku Dobré srdce pomáha mediálny priestor v hodnote 1,4 mil. eur. Okrem darov cez zbierku Dobré srdce



pomáha sme pre našich členov získali a prerozdelení 60 000 eur pre poskytovateľov krízovej intervencie z projektu Spolu pre Slovensko cez Nadáciu Markíza. Spoločnosť Danone našim členom darovala Hami kapsičky v hodnote 6 600 eur, spoločnosť Professional Support v prvom kole dezinfekčné práce prášky ARIEL v hodnote 6 000 eur a v druhom kole čistiace prostriedky Jar a Mr. Proper v hodnote 5 000 eur. Poistovňa Dôvera rozdala našim členom 600 l dezinfekcie a 600 ochranných štítov a od spoločnosti Bez hmyzu sme získali a rozdali členom 1 000 plátenných ochranných rúšok. Ak teda nerátame mediálny priestor TV JOJ, tak APSS v SR v roku 2020 rozdala svojim členom dary, alebo financie všetko spolu v hodnote neuveriteľných 769 506 eur, teda takmer 800 tisíc eur. Vďaka našim stabilným partnerom: Generálny partner (GP) APSS v SR na rok 2020 spoločnosti Kimberly Clark, 1. Hlavný partner (HP) APSS v SR na rok 2020 Hartman Rico a 2. HP APSS v SR na rok 2020 spoločnosti Cleaning, ako aj vďaka ďalším partnerom konferencie sme mohli 18. novembra 2020 zrealizovať v poradí VII. odbornú konferenciu asociácie, ale v poradí I. on-line konferenciu APSS v SR v Penati Clube v Bratislave. Mali sme výborný ohlas členov aj odbornej verejnosti na túto konferenciu, ktorá našim členom, ale aj ďalším účastníkom nečlenom priniesla mnoho rád a odpovedí na páliivé aktuálne otázky v neustupujúcej pandémie.

Dary a pomoc v čase pandémie veľmi zaktivizovali koordinátorov APSS v SR, za čo im patrí veľká vďaka, lebo len s ich pomocou sa mohli všetky dary a všetka pomoc dostať k členom, k ich klientom a zamestnancom.

Vedenie APSS v SR sa okrem mediali-zovaných aktivít, snaží byť neustále na tepe diania a tak sa nám darilo zväčša presadiť naše zábery a požiadavky vyplývajúce z akútnej situácie:

- Presadili sme, aby MPSVR SR upustilo od vracania príspevku MPSVR SR na zabezpečenie služby počas 1. vlny pandémie a s miernymi úpravami počas celej doby trvania núdzového stavu.
- Presadili sme vďaka neoblomnej kritike krajov pri prerozdeľovaní OOPP v 1. vlne spravodlivejšiu pomoc počas 2. vlny pandémie (či už zásobovanie antigénovými testami, alebo aj intervenčnými OOPP pre covidové zariadenia)
- Podarilo sa nám získať vyššie odmeny pre pracovníkov sociálnych služieb, než ktoré prisľúbil premiér – MPSVR SR navýšilo sumu z vlády o polovicu z vlastného rozpočtu
- Inšpirovali sme rezort na úhradu vitamínov pre ZSS a na preplácanie infekčného príplatku pre zariadenia v karanténe
- Pripomienkovali sme zmenu Zákonníka práce a požiadavky sme zaslali vláde cez RÚZ, ale aj Zákon o koncesionárskych poplatkoch
- Vydali sme 4 čísla sociálneho občasnika ŠANCA, ktorý sa dostal už aj do

stánkov a má už aj malú predplatiteľskú základňu, pričom členovia APSS v SR ho dostávajú vždy zadarmo na stôl riaditeľa. To, čo sa nám, žiaľ, presadiť nepodarilo bolo celoplošné odškodnenie poskytovateľov sociálnych služieb za 1. a 2. vlnu pandémie. Udeľovanie dotácií z MPSVR SR na tzv. „humanitárnu pomoc“ nespĺňa dostatočné a ani spravodlivé pokrytie časti strát poskytovateľov sociálnych služieb. Naša asociácia však nemá zákonodarnú moc a preto sa môžeme len snažiť o presadzovanie zlepšovania legislatívneho a finančného prostredia sociálnych služieb prostriedkami, ktoré sú ako tak efektívne. Od otvorených listov kompetentným, cez mediálny tlak, výzvy na sociálnych sieťach, lobing cez jednotlivých poslancov, v diskusiách na pracovných skupinách a na poradách poradných orgánov, kde má naša asociácia vždy kompetentného zástupcu. Zo všetkých síl to budeme robiť aj naďalej. Nepoliticky, nezávisle a s nadšením pre dobro našich klientov a zamestnancov. Pre odborné a ľudské sociálne služby na Slovensku. Naša konkrétna pomoc našim členom neustáva ani v roku 2021. Už dnes vieme, že ideme prerozdeľovať ďalších vyše 20 000 eur poskytovateľom krízovej intervencie z výťažku predaja knižky poviedok ženských autoriek „Šťastné náhody – Keď láska pomáha“ z vydavateľstva Ikar v spolupráci s Nadáciou Markíza. Do konca marca dostanú tí členovia APSS v SR, ktorí prekonal

nákazu Covid – 19 ochranné pomôcky, ktoré sme zakúpili z daru ČSOB v hodnote 5000 Eur a v spolupráci s MPSVR SR im cez koordinátorov asociácie budeme zapožičiavať kyslíkové prístroje, ktoré sú veľkou pomocou aj pre klientov, aj pre zamestnancov v rámci postcovidovej rekonvalescencie. V spolupráci s našim Generálnym partnerom na rok 2021 spoločnosťou Kimberly Clark – DEPEND pripravujeme súbor aktuálnych webinárov, pričom prvý bude venovaný práve utužovaniu zdravia po prekonaní Covidu – 19, spolu s nácvikmi efektívnych cvičení a každý účastník webinára dostane ako dar domáci dychový trenažér. Práve 60 takýchto trenažérov sme zakúpili z finančného daru, ktorý asociácii daroval pán Juraj Ebringer s manželkou, za čo sme veľmi vďační. Zoznam webinárov a konferencií APSS v SR na rok 2021 nájdete na: www.apssvsr.sk

Dovoľte mi poďakovať sa najbližším spolupracovníckam: pani podpredsedníčke Božene Bušovej a tajomníčke Kristíne Kovacs, ďalej asistentke Dane Florišovej, PR managerovi Jurajovi Miklošovi a pracovníčke sekretariátu Gabriele Mihalovičovej. Opakovane ďakujem všetkým koordinátorom za to ako bravúrne zvládajú distribúciu darov a ochranných pomôcok.

*Anna Ghannamová,
predsedníčka APSS v SR*



PRIORITY APSS v SR na rok 2021

1. Rýchla Novela zákona 448/2008 a presadenie zavedenia obligatórnej povinnosti samospráv na úhradu FPP pod hrozbou sankcie za neplnenie si zákonnej povinnosti a zákonom jasnejšie formulovaná inštrukcia na správny a spravodlivý výpočet FPP samosprávou (nie znížovanie počtu zamestnancov oproti realite, nie nezaráčavanie nákladov na Covid, nie výpočet podľa veľkokapacitných na malokapacitné....)

2. Kompetencie obecnej samosprávy oblasti sociálnych služieb previesť na regionálnu samosprávu alebo späť na štát, lebo malé obce nebudú nikdy schopné financovať SS. Nemôže to zlyhať na tom, že nie je vôľa otvárať „Fiškálnu decentralizáciu“, lebo sa pripravuje aby sa kompetencie Stavebného zákona odobrli obecnej samospráve. Vhodné by bolo sa pridať a žiadať o presun dvoch kompetencií.

3. Zvládnutie očkovania a celkovo 2. vlny pandémie bez čo možno najmenších strát na životoch a finančných strát. Požiadavka na schválenie Vyhlášky o „povinnom očkovaní“ proti Covid-19 v ZSS, tak ako je to pri chrípke a pneumokokoch, pri ktorých nie je taká úmrtnosť ako pri Covide 19 – s výnimkou iba pri zdravotných kontraindikáciách. Určenie siete VOS pre preočkovanie ZSS. Požiadavka o nevracaní príspevku z neobsadenosti až do konca roka 2022, aby sa ZSS z hľadiska financií a obsadenosti klientov stabilizovali.

4. Presadzovanie systémových zmien v sociálnych službách, z ktorých časť je aj v Programovom vyhlásení vlády:

- nový zákon o sociálnych službách – zjavne len o krízovej intervencii, poradenstve atď.
- zákon o dlhodobej starostlivosti
- zjednotenie posudkovej činnosti

5. Presadenie zvýšenej úhrady zo zdravotných poisťovní za ošetrovateľské úkony v ZSS a tým aj zvýšenie zdrojov do systému sociálnych služieb a dlhodobej starostlivosti.

6. Jednotný príspevok v odkázanosti (štátna dávka) viac viazaný na občana, ale poukazom nie keš na účet občana (zabrání zneužitiu a ohrozeniu poskytovateľov, zoficiálni šedú zónu terénnej opatrovateľskej služby).

7. Odčlenenie verejných poskytovateľov od rozpočtov samospráv a oslobodenie vedení verejných ZSS od politickej podriadenosti samospráve.

8. Skutočné zrovnoprávnenie prijímateľov sociálnych služieb a poskytovateľov bez rozdielu zriaďovateľa tým, že sa zjednotí spôsob financovania a zariadenia sa budú rovnocenne uchádzať o verejné zdroje bez rozdielu zriaďovateľa.

9. Zaradiť do zákona povinnosť pre opatrovateľky (opatrovateľov) a sociálnych pracovníkov zbierať kredity za pravidelné dovozdelávanie, ktoré je pre dodržiavanie Štandardov kvality v s. s. nevyhnutné. Dohoda s Komorou opatrovateľiek Slovenska a Komorou sociálnych pracovníkov, aby išlo o spoločnú požiadavku voči MPSVR SR.

10. Financovanie vybraných druhov služieb krízovej intervencie realizovať cez jednotný a férový príspevok z MPSVR SR (nie cez samosprávu), ktorý bude valorizovaný a prispôsobený reálnym teda vyšším nákladom. Dofinancovať mimoriadnou dotáciu pandemické obdobie.

11. Vytvárať tlak na to, aby všetky pobytové služby boli zaradené pod kraje a na obciach a mestách zostala len terénna opatrovateľská služba, čím sa systém zjednoduší pre občana aj pre poskytovateľov.

Prijímatelia sociálnej služby (PSS) zostali zaskočení, nakoľko boli zvyknutí na pravidelný sociálny kontakt ako aj aktivizačný program. Rodina musela prebrať starostlivosť na svoje ramená v plnom rozsahu, čo znamenalo zvýšenie záťaže zo starostlivosti o svojho blízkeho. Z toho vyplynulo viacero závažných problémov, ktoré bolo potrebné riešiť, a to ako zabezpečiť aktivizáciu seniora s demenciou v domácom prostredí, ako podporiť rodinu v starostlivosti tak, aby predišla vyhoreniu a ako pracovať s klientmi s ťažkým stupňom demencie, pre ktorých je osobný kontakt nenahraditeľný. Tím špecializovaného zariadenia Centra MEMORY n.o, ktorý tvorili liečební

práve záujem, prípadne skombinovať tréning aj s pohybovým cvičením. Obsahom videí sú také cvičenia, ktoré využívajú odborníci v ŠZa a na tréningoch pamäte v rámci každodennej praxe. Celkovo bolo natočených 30 videí a do spolupráce boli oslovení aj dobrovoľníci.

Okruchy videí a ich cieľ:

- **Bystrá myseľ** - posilniť krátkodobú a dlhodobú pamäť, zistiť rozsah svojej pamäte, stimulovať asociácie, sluchovú a zrakovú pozornosť, slovnú zásobu, mnemotechniky
- **Fyzicky FIT** - posilniť svaly, pozornosť, pravú a ľavú hemisféru, reč spojenú s pohybom, automasáž, posilňovanie koordinácie a rovnováhy
- **Spomínajme spoločne** - stimulovať

a posilniť dlhodobú pamäť: vodné dielo Gabčíkovo, Trenčiansky hrad, Hrad červený kameň, Hrad Beckov a osobnosti obce Beckov, Hora a les – ľudové piesne, staré odrody ovocných stromov a kríkov

- **Tvorivá FANTÁZIA** - stimulovať kreativitu a jemnú motoriku - výroba veľkonočnej ozdoby
- **Spievame s Júliusom** - stimulovať dlhodobú pamäť - hudobné hádanky
- **Joga s Alenkou** - uvoľniť svalové skupiny tela a relaxovať

Videá dosiahli viac ako 7500 videí.

Online kontakt s PSS s demenciou

PSS sa však podporovali aj online aktivizáciou cez sociálne aplikácie,

alebo telefonicky. Zámerom online individuálnych kontaktov bolo udržať zachované schopnosti, znížiť sociálnu izoláciu, spracovávať frustrácie z časťtých konfliktov a životných strát. PSS sa poskytovali aktivizačné a terapeutické činnosti. Medzi preferované patrila kognitívna a zmyslová stimulácia, reminiscencia, Validácia®Naomi Feil, muzikoterapia a remotivácia. Odborní pracovníci využívali rôzne pomôcky ako fotografie, videonahrávky, videá z youtube, reminiscenčné predmety príp. hudobné nástroje. Na stimuláciu kognitívnych funkcií cez zdieľanú obrazovku spoločne vyplňali pracovné listy s rôznorodou tematikou. Jedno stretnutie trvalo cca 45 - 60 min. Frekvencia kontaktu PSS závisela od jeho celkového emocionálneho a kognitívneho rozpoloženia. PSS s ťažkým stupňom demencie. Tí PSS, ktorí žili v domácnosti sami boli kontaktovaní každý deň, vždy v rovnaký čas. Orientovaní PSS jeden až dvakrát týždenne. Je potrebné oceniť aj spoluprácu rodinných opatrovateľov, ktorí vytvorili technické zázemie v domácom prostredí. Tam, kde to nebolo možné zabezpečiť, bola poskytnutá aktivizácia cez telefón. Otázniky, či bude

Spätná väzba od rodinných opatrovateľov PSS ŠZa:

- Sestra si všimla, že mama pri rozhovore ožije, viac rozpráva
- Mama je omnoho pokojnejšia po stretnutí
- Lepšie v noci spí
- Má radostnejšiu náladu, ktorá mu vydrží celý deň
- Už tu pri PC sedíme skôr pripravení, sme sa nevedeli dočkať, tešíme sa
- Dobre mi to padlo sa s niekým porozprávať, aj my to potrebujeme – podporu
- Aj ja som si zacvičila s maminkou - hneď sme mali obe krajší deň
- Presne toto doma prežívame každý deň, teraz už rozumiem prečo...

táto forma aktivizácie a sprevádzania fungovať, sa rýchlo rozplynuli. Tým, že pracovníci poznali biografiu PSS, poznali jeho povahu a potreby, dokázali takmer okamžite vytvoriť dôveryhodné online prostredie. Tieto stretnutia boli veľmi osobné a inovatívne zároveň, pretože sa pracovník ŠZa musel dostatočne pripraviť, aby danou aktivitou seniora zaujal a aby bol v konečnom dôsledku motivovaný participovať na programe. PSS sa prideliť k jednotlivým pracovníkom ŠZa, ktorých sprevádzali počas celej prvej vlny. Zároveň vznikla možnosť zostať v kontakte aj s rodinnými opatrovateľmi a poskytnúť im emocionálnu podporu, praktickú radu, prípadne riešiť krízovú situáciu vyplývajúcu aj zo stavov dezorientácie. Spolu sa vykonalo viac ako 500 online stretnutí, a viac ako 30 poradenstiev rodinným opatrovateľom.

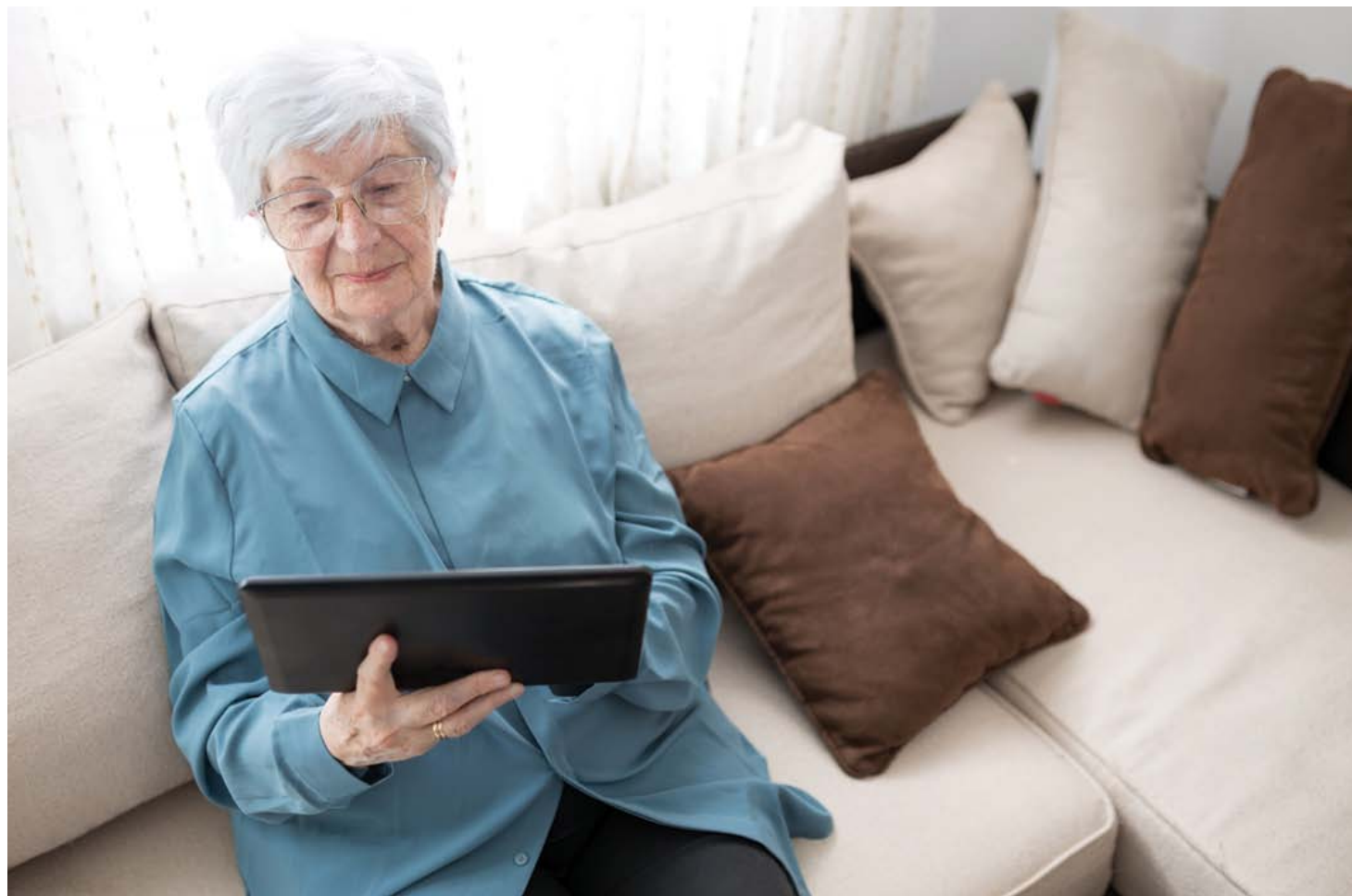
Komunita Opatrujte doma s nami - podporno-vzdelávací program na sociálnej sieti FB

Karanténne opatrenia spôsobili, že mnoho rodinných opatrovateľov prerušilo kontakt s prebiehajúcimi podpornými skupinami v jednotlivých regiónoch Slovenska, ktoré sa uskutočňovali zvyčajne 1 x mesačne. Pri starostlivosti o človeka s demenciou je nevyhnutná podpora odborníkov zvonku, ktorí prinášajú nielen nové informácie o liečbe, ale aj o metodikách ako pristupovať k človeku s demenciou, ako mu zabezpečiť denný režim a vytvárať aktivizačný program v domácom prostredí. V podobe podporno-edukačných live videí odborníci Centra MEMORY n.o. vytvorili uzatvorenú komunitu Opatrujte doma s nami, kde v pravidelných časových intervaloch 2x mesačne prezentovali rôzne témy s možnosťou zapojiť sa do diskusie. Záznamy z live stretnutí zostali pre členov komunity k dispozícii aj po skončení stretnutí, takže sa kedykoľvek

vek môžu k tomu vrátiť, prípadne si to pozrieť spätne, ak sa v danom čase nemali možnosť pripojiť. Témy stretnutí sa týkali hlavne vnímania demencie a zmien, ktoré u človeka spôsobuje, naučiť sa efektívne identifikovať potreby, štádium ochorenia, dešifrovať symbolickú reč, ale aj komunikovať metódou Validácie®Nami Feil. Priemerne live bolo prihlásených 60 účastníkov, jednotlivé videá mali viac ako 1000 zhlídnutí, celkový počet videí je 8. Počet členov komunity je 96. Účastníci live-online stretnutí ocenili, že sa mohli zúčastniť viacerí členovia rodiny, že sa mohli k videám vrátiť a ozrejmiť si informácie, ako aj to že bola možnosť zapojiť sa aj do živého chatu a dostať adekvátne odpovede na „horúce“ otázky.

Pandémia v spoločnosti uzavrela mnohé dvere, avšak paradoxne vďaka nej sme naše dvere pomoci otvorili aj tým, ktorí si fyzicky nemôžu prísť po radu, či zúčastňovať sa tréningu kognitívnych funkcií. Ukázalo sa, že je možné aj online sprevádzať ľudí s ťažkým stupňom demencie a dokonca aj prostredníctvom telefonického kontaktu, z ktorého profitujú rovnako. Veľké poďakovanie patrí rodinným príslušníkom, ktorí sa do projektov zapojili, a tým umožnili vznik týchto 4 typov nových služieb. Predpokladom pre vznik takýchto projektov je vysoká odbornosť pracovníkov, kreativita a zapálenie pre inovatívne metódy práce. Všetky vyššie uvedené projekty majú pilotný charakter a teda výzvou pre všetkých poskytovateľov sociálnych služieb zostáva: Takúto formu podpory zaradiť medzi bežne existujúce formy služieb a pomoci!

Mgr. Mária Wirth, PhD.,
Mgr. Adriana Tóthová

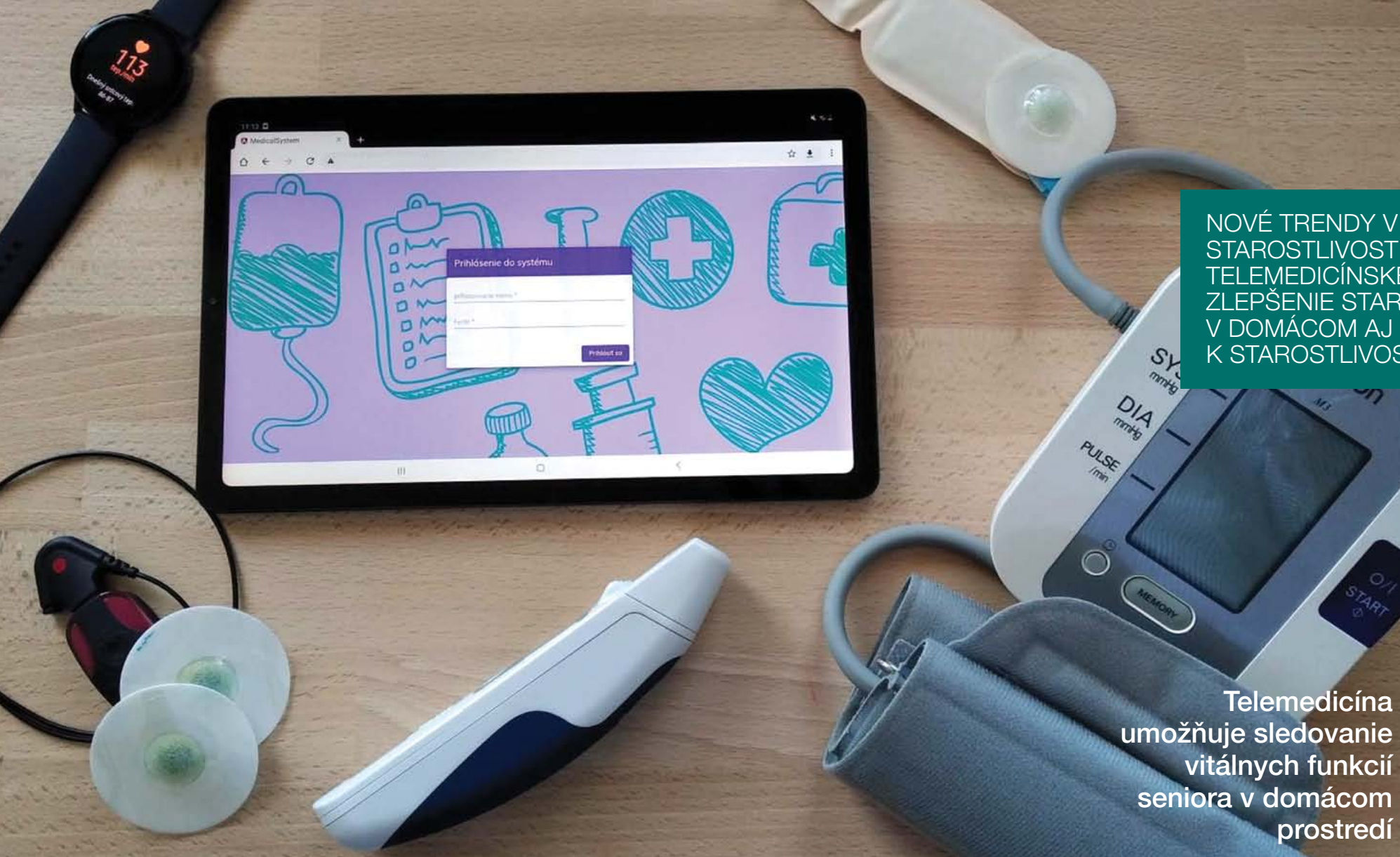


V CENTRE MEMORY N.O. SME SA NA ZAČIATKU PANDÉMIE V ROKU 2020 SPOLU S OSTATNÝMI ZARIADENAMI SOCIÁLNYCH SLUŽIEB DOSTALI DO SITUÁCIE, Z KTOREJ SA ZDALO, ŽE NIE JE VÝCHODISKO. AMBULANTNÁ FORMA ŠPECIALIZOVANÉHO ZARIADENIA PRE ĽUDÍ S DEMENCIOU ZOSTALA UZATVORENÁ.

pedagógovia, sociálni, aktivizační pracovníci a opatrovatelky, z vlastnej iniciatívy pripravil niekoľko platforiem, prostredníctvom ktorých sa podarilo zostať v kontakte - ONLINE. Išlo o projekty Budíme SPOLUonline pre aktívnych seniorov a seniorov s demenciou v rannom štádiu ochorenia, online individuálna aktivizácia prijímateľov sociálnych služieb špecializovaného zariadenia (PSS ŠZa), online špecializované poradenstvo a online podporno-vzdelávací komunita OPATRUJTE DOMA S NAMI pre rodinných opatrovateľov.

Projekt Budíme SPOLUonline

Odborní pracovníci sociálnej služby vytvorili webovú stránku, na ktorej uverejňovali praktické tipy a motivačné videá pre aktivizáciu seniorov v domácom prostredí. Pod názvom Budíme SPOLUonline vytvorili 6 okruhov aktivizácie zameraných na stimuláciu kognitívnych funkcií, dlhodobej pamäte a vnútornej motivácie, motoriku, relaxáciu a zábavu. Každé video trvá cca 30 minút. Senior si môže zvoliť typ tréningu o aký má



NOVÉ TRENDY V OBLASTI ZDRAVOTNEJ I OŠETROVATEĽSKEJ STAROSTLIVOSTI A TECHNOLOGICKÝ POKROK VYTVÁRAJÚ NOVÉ TELEMEDICÍNSKE, TELEOŠETROVATEĽSKÉ PRÍLEŽITOSTI, MOŽNOSTI NA ZLEPŠENIE STAROSTLIVOSTI, KTORÁ SA MÔŽE POSKYTOVAŤ SENIOROM V DOMÁCOM AJ KOMUNITNOM PROSTREDÍ, ČÍM SA ZVYŠUJE PRÍSTUP K STAROSTLIVOSTI PRE OSOBY VYŠŠIEHO VEKU.

Telemedicína umožňuje sledovanie vitálnych funkcií seniora v domácom prostredí

stup ku každému seniorovi. Oblasť použitia prvkov ošetrovateľstva sú takmer vo všetkých aplikovaných odboroch ošetrovateľstva. Teleošetrovateľstvo zvyšuje efektivitu a prístup k zdravotnej starostlivosti u seniorov. Sestra posudzuje, hodnotí, edukuje, konzultuje, komunikuje so seniorom, lekárom, inými odborníkmi, prípadne s rodinnými príslušníkmi i podpornými osobami. Nové telemonitorovacie technológie boli pôvodne vyvinuté pre použitie u mladšej populácie, ale vzhľadom na rastúcu populáciu seniorov a výskyt Alzheimerovej choroby a iných demencií je použitie vhodné i u tejto vekovej skupiny. U demencií sa využíva aplikácia telemonitorovania, ktorá funguje tak, že zachytáva videozáznamy v náročných situáciách a problémoch

správania sa, ktoré sa následne vyhodnocujú a navrhujú stratégie, ako tieto situácie zvládať. Môže sa jednať o agresívne prejavy správania a ich

novými technológiami. Technológie v súčasnosti podporujú seniorov prostredníctvom informácií a podporných zdrojov dostupných online, monitorujú vitálne funkcie tlak krvi, pulz, dýchanie, telesnú teplotu, CO₂, EKG, hladinu cukru v krvi, INR, monitorujú pohyb na lôžku, v miestnosti, v zariadení, budove a exteriéri, pripomínajú pitný režim, medikamentóznú terapiu a dokážu zavolať pomoc seniorovi.

Zavedením aplikácií teleošetrovateľstva je možné presunúť niektorých seniorov z nemocničného lôžka do domáceho prostredia a eliminovať tak nepriaznivé psychologické faktory pôsobiace na uzdravenie a rekonvalescenciu seniora.

Napriek neustálemu zdokonaľovaniu telemonitoringu a čoraz väčším výhodám, ktoré podporujú osobné uspokojenie, ochranu zdravia stále existujú obavy o schopnostiach a postojoch seniorov pri zavádzaní a využívaní daných technológií. Medzi prekážky, ktoré obmedzujú používanie telemonitoringu u seniorov patria etické hľadisko, postoje k moderným technológiám a súkromie. Aj napriek obavám v využívaní telemonitoringu sa trend využívania zvyšuje. Pozitívom je aj znižovanie počtu hospitalizácií, rehospitalizácií, návštev lekára, znižovanie nákladom na dopravu, podpora bezpečnosti čím sa stáva telemonitoring i ekonomicky výhodný.

Ing. Fedor Lehocki, PhD., MPH,
doc. PhDr. Jana Martinková, PhD.,
doc. PhDr. Silvia Puteková, PhD.

TELEOŠETROVATEĽSTVO SENIOROV

Telemedicína, teleošetrovateľstvo a služby elektronického zdravotníctva sú moderné inovatívne spôsoby poskytovania

starostlivosti a intervencie navrhnuté tak, aby vyhovovali potrebám seniorov. Telemonitoring (teleošetrovateľstvo) využíva moderné technológie na monitorovanie pacientov. Je charakteristické zberom, prenosom a zdieľaním zdravotne relevantných informácií, čím je umožnené poskytnutie zdravotnej i ošetrovateľskej starostlivosti na diaľku u seniorov. Umožňuje stanoviť diagnózu

v reálnom čase na diaľku bez potreby cestovania, možnosť telekonzultácie medzi odborníkmi pri stanovovaní diagnózy, telekonziliárneho stretnutia pri vzdelávaní. Podpora telemedicíny a teleošetrovateľstva do systému zdravotnej starostlivosti vychádza na základe demografických ukazovateľov, ktoré poukazujú na starnúci trend populácie krajín EÚ. Európska únia je konglomerátom s viac ako 500 miliónmi ľudí, z ktorých 19,2% (približne 100 miliónov) sú seniori nad 65 rokov. Zatiaľ neexistuje veľa dôkazov o tom, ako telemonitorovanie ovplyvňuje postoje a postupy seba-managmentu.

Nie sú celkom preskúmané dopady telemonitorovania u seniorov v oblasti posilnenia starostlivosti o seba a faktory adaptácie na tento spôsob starostlivosti. Telemonitorovanie môže zvýšiť dôveru seniorov pri hodnotení a riešení ich príznakov v súvislosti s rôznymi ochoreniami. Sestry majú možnosť intenzívnejšie spolupracovať s lekármi, ostatnými pracovníkmi, prípadne podpornými osobami pacienta, a tak zlepšiť, zefektívniť kvalitnú ošetrovateľskú starostlivosť o seniorov a jej kontinuitu. Operatívne dokážu riešiť vzniknuté komplikácie, mobilita zabezpečuje okamžitý prí-

spúšťače. Telemonitorovanie je jednou z mnohých dostupných technológií na pomoc seniorom vrátane tých s Alzheimerovou chorobou a inými demenciami, aby zostali v domácom prostredí, prípadne v komunite. Nové technológie podporujú uspokojovanie individuálnych potrieb seniorov a seniorov s demenciou v počiatočnom štádiu prostredníctvom podpory pamäte, kognitívnej stimulácie a vyhladávaní informačných zdrojov na internete. Členovia rodiny, podporné osoby, ktoré sa starajú o seniorov a ľudí trpiacich demenciou žijúcich v komunite, sú tiež podporovaní

Funkcie mobilných technológií, ako sú textové správy, osobné lekárske záznamy a vizuálna komunikácia s lekármi a sestrami a inými zdravotníckymi pracovníkmi spĺňajú špecifické potreby seniorov. Aplikácie teleošetrovateľstva sú vyhovujúce pre poskytovanie najmä v domácej ošetrovateľskej starostlivosti u seniorov, v zariadeniach sociálnych služieb a domoch ošetrovateľskej starostlivosti.



Jednou z nich je **MRSA** (Meticilín rezistentný Staphylococcus aureus). Je to infekcia spôsobená stafylokokom. Prenáša sa kožným kontaktom, používaním rovnakých uterákov, oblečenia, riadov a zanedbávaním hygieny. Na kľučkách, umývadlách alebo podlahách sa infekcia drží dlhú dobu. Najčastejšie sa objavuje v nemocniciach a v zariadeniach, ktoré poskytujú bývanie väčšiemu počtu ľudí a kde dochádza k častému kontaktu kože na kožu. Prejavuje sa vznikom vredov, začervenaním, opuchom, bolestivosťou, nahromadením hnisu, vysokou teplotou až horúčkou ako aj pocitom celkovej nevoľnosti a slabosti. Liečiť ju odporúčame výhradne podávaním cielených ATB. Vhodné sú aj antimikrobiálne krémy či šampóny. Produkty používajte jeden až dvakrát denne a to počas piatich dní. Hospitalizácia pri infekcii MRSA nie je nutná. Nevyhnutnosťou je však riadna hygiena celého tela, nosenie čerstvo vypraného oblečenia ako aj denno-denné prezliekanie postelnej bielizne. Tú následne treba vyprať na vysokých teplotách a samostatne. Pri liečbe kože a mäkkých tkanív použite dezinfekčné mydlá či oplachovacie roztoky na rany. Liečba invazívnej infekcie klienta spočíva aj v jeho izolácii. Počas niekoľkých týždňov je nutnosťou pravidelné umývanie

PREVENCIA VOČI PRENIKNU TIU NÁKAZ DO ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB

V SÚČASNOSTI NÁM DO ZARIADENÍ PRENIKAJÚ ROZLIČNÉ NÁKAZY, NIELEN COVID-19. VČASNOU A ÚČINNOU PREVENCIOU IM VIEME ZABRÁNIŤ ALEBO ICH ASPOŇ ELIMINOVAŤ NA MINIMUM. NAKOLKO O COVID-19 A PREVENCIU SA HOVORÍ VŠADE, SÚSTREDÍME SA NA INÉ POTENCIÁLNE NÁKAZY.

a dezinfekcia rúk, podávanie antibiotík injekčnou cestou, dodržiavanie osobnej hygieny ako aj pravidelná dezinfekcia kúpeľne a toalety, v ktorých sa klient pohybuje.

Ďalším parazitom, ktorý nám môže preniknúť do zariadení sú **PLOŠTICE**. Často prichádzajú ako súčasť nábytku, obrazov či iných súkromných vecí klientov, pričom zdrojom môžu byť aj hniezda vtákov. Prejavujú sa bolestivými štípancami a svrbením a vyzerať ako mierne vyvýšené pupene nepravidelného obrysu s priemerom 1 – 3 mm a to najmä na rukách, nohách či hlave. Občas ich sprevádzajú aj horúčky, opuchy a zriedkavo žihľavková vyrážka po celom tele. Liečenie je vcelku jednoduché. Miesta potrite alkoholom, mentolovým alebo eukalyptovým liehom či chladivou masťou. Na samotné opuchy prikladajte obklady s octanom hlinitým. A prevencia – kontrola starých predmetov, ktoré si klient chce zobrať do zariadenia.

Veľa nepríjemností dokáže vyrobiť aj **SVRAB**. Podobne ako MRSA sa prenáša priamym dotykom kože na kožu ale aj používaním bielizne, uterákov a iných predmetov infikovanej osoby. Svrab sa prejavuje svrbením a tieto pocity sa stupňujú najmä pri spotení a prehrievaní tela. Postihnutý sa intenzívne škriabe a v miestach porušenej kože sa mu tvoria pluzgiere. Do rán sa tak môže zaviesť infekcia, ktorá často hnisá. Na liečbu odporúčame návštevu kožného lekára. Akúkoľvek bielizeň s ktorou infikovaný príde do kontaktu treba dôkladne vyprať, vyvariť a prežehliť žehličkou na najvyššej teplote. Veci, ktoré nemôžeme vystavovať vysokej teplote uložte do igelitového vreca a vystriekajte insekticídnym prostriedkom. Ten použite aj na matrace, ktoré treba dôkladne vysať a uzatvoriť do igelitu. Nebezpečenstvom svrabu je fakt, že nákazu môže preniesť už aj jediná zákožka. Na zákožky je ideálne použiť masť a krémy s obsahom látok, ktoré ich ničia, pričom je ich nutné aplikovať na úplne celé telo. Samotnú kúru treba opakovať a po každej aplikácii všetku bielizeň vyvariť. Až potom sa môže infikovaný vykúpať. Podobnú tortúru by mali absolvovať aj osoby v tesnom kontakte s nakazeným.

Telesným kontaktom, postelňou bielizňou, matracmi či prikrývkami



sa prenáša aj **VOŠ**. Vyskytuje sa prevažne vo vlasoch a v ochlpení. Prejavuje sa ako zápal a podráždenie postihnutého miesta a samotné škrabanie ho zhoršuje. V praxi vyzerá ako malé zrníčka maku. Na koži okolo poškodených miest sú jemné krvavé body a modravé oblasti. Na liečenie sa odporúčajú špecializované šampóny s 1 % lindanom alebo pyretríny s piperonylbutoxidom. Dávajte si pozor, aby sa prostriedky nedostali do styku so sliznicami. U osôb so silným ochlpením tela by sa malo ošetriť aj podbrušie, zadok a stehná a to nezávisle od toho, či boli napadnuté. Na odstránenie zostávajúcich hníd (vajčka vši) použite pinzetu alebo špeciálny hrebeň. Vhodné je aj použitie octovej vody (1 lyžica octu na 1 l vody), ktorá podporuje uvoľnenie hníd. Prípadné zápalové reakcie riešte vyholením problémovej partie.

Mgr.et Mgr. Viera Hlavatá MSc.

Dôležité je dodať, aby sme nazabúdali na každodennú prevenciu týchto ochorení. Najprirodzenejšou ochranou je dôsledné umývanie rúk, pred a po všetkých výkonoch, tečúcou vodou a mydlom. Všetky ochorenia, nielen tie prenosné je nutné poznačiť do záznamov klienta. Pri podozrení na niektoré z infekčných ochorení je nevyhnutné kontaktovať obvodného lekára klienta, upozorniť vedenie organizácie a svojich kolegov, RUVZ a ihneď vykonať protiepidemiologické opatrenia. Ich včasným prijatím zabránime rozšíreniu ochorenia nielen medzi klientmi ale aj personálom či rodinnými príslušníkmi.



Bezzápachový kôš na plienky OdoCare 45 l, 75 l základný



OdoCare je prvý bezzápachový odpadkový kôš, určený na likvidáciu materiálov, ktoré pochádzajú z inkontinencie alebo ošetrovania rán. Celosvetovo patentovaný systém je kompletne mechanický, užívateľsky priateľský a je možné používať ho bez akýchkoľvek chemikálií, tekutín alebo impregnovaných vriec.

OdoCare Pro sa vyrába v dvoch veľkostiach a to 45 litrov, alebo 75 litrov a v dvoch prevedeniach a to so špeciálnymi kolieskami a jednou brzdou, ďalej prevedenie bez koliesok.

Radi Vás navštívime
a kôš na plienky
predvedieme.



Najohrozenejšia skupina

Najohrozenejšou skupinou v spoločnosti sú počas pandémie nového koronavírusu seniori. „Okrem toho, že sú najnáchylnejší na ochorenie COVID-19, sú aj najviac sociálne izolovaní,“ povedala sociologička Marcela Šarvajcová z Katedry sociológie Filozofickej fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. „Už rok sú zatvorení vo svojich bytoch či domoch sami, možno so zriedkavými návštevami svojich blízkych a priateľov. Posledné roky svojho života tak nezaslúžene trávajú v samote, v strese, pri televízii, ktorá je plná negatívnych správ,“ dodala. „Preto je treba apelovať na ich rodinu a aj celú spoločnosť, aby nezabúdali bezpečnými prostriedkami, ako sú telefonáty, zdieľanie fotografií či videami, venovať svoj čas a energiu práve starším ľuďom vo svojom okolí,“ spomenula.

Dom sociálnych služieb v Krupine

Banskobystrický samosprávny kraj pokračuje s prípravou projektu výstavby domu sociálnych služieb v Krupine. „Dokumentácia pre územne rozhodnutie sa v súčasnosti spracováva a bude odovzdaná v zmysle zmluvy o dielo v marci tohto roka,“ uviedla hovorkyňa BBSK Lenka Štepánková. Ako dodala, podkladom pre túto dokumentáciu je spracovaná architektonická štúdia. Projekt rieši objekt nového zariadenia sociálnych služieb, okolie objektu vrátane sadových úprav a zadržiavanie dažďovej vody zo striech objektu. V súčasnosti kraj prevádzkuje domov sociálnych služieb v Krupine, ktorý je v jednej historickej a jednej prenajatej budove. Budovy sú v stave, ktorý nevyhovuje prevádzkovým a hygienickým nárokom, a zároveň si vyžadujú vysoké náklady na ich údržbu, prevádzku a nájom. „Ako najlepšie možné riešenie sa ukazuje výstavba nového účelového zariadenia sociálnych služieb predovšetkým z dôvodu zefektívnenia finančných nárokov,“ uvádza BBSK s tým, že financovanie nákladov na výstavbu projektu bude prostredníctvom úveru, či už z komerčnej banky alebo Štátneho fondu rozvoja bývania.

Zneužívanie sčítania

Polícia vyzýva na opatrnosť pri asistovanom sčítaní. Osobám, ktoré sa nevedia elektronicky sčítať samy, odporúča požiadať o pomoc iba svojich príbuzných, prípadne známych. Pripomína, že od 1. apríla sa bude možné sčítať aj na kontaktných miestach alebo požiadať o mobilného asistenta. Informoval o tom hovorca Prezídia Policajného zboru Michal Slivka. „Iniciatíva na sčítanie musí prísť vždy z vašej strany, a to buď sčítaním sa elektronicky, návštevou na to určeného miesta, alebo požiadaním asistenta o pomoc telefonicky z vašej strany a dohodnutím presného času návštevy a mena skutočného asistenta,“ upozornil Slivka. Voči neznámym osobám, ktoré chcú

pomôcť so sčítaním, treba byť preto obozretní a nekomunikovať s nimi. Polícia odporúča obyvateľom, aby sa pri asistenčnom sčítaní dostavili na zriadené kontaktné miesta.



Karanténa Rómov

Verejná ochrankyňa práv Mária Patakyová požiadala generálneho prokurátora Maroša Žilinku, aby preskúmal zákonnosť vyhlášok regionálnych úradov verejného zdravotníctva, ktorými dochádza ku karanténizácii marginalizovaných rómskych komunít. Zároveň generálneho prokurátora vyzvala, aby zvážil možnosť obrátiť sa v obdobnej veci na ústavný súd, keďže ona také oprávnenie v rozhodnutiach nadväzujúcich na vyhlásenie núdzového stavu nemá. „Na problematiku karanténizácie celých rómskych komunít som upozorňovala už v prvej vlne pandémie. Pri zavádzaní tohto opatrenia je prítomný diskriminačný charakter, chýba odôvodnenie aj jasné časové vymedzenie jeho trvania,“ uviedla Patakyová. Uzatváranie celých rómskych komunít sa má podľa nej opakovane využívať napríklad v obci Sačurov.



NOVINKY
Z TASR

Diskriminácia
poskytovateľov

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb (APSS) v SR obviňuje Košický samosprávny kraj (KSK) z protizákonného a diskriminačného konania pri výpočte finančného príspevku na prevádzku pre neverejných poskytovateľov sociálnych služieb. KSK podľa asociácie do priemerných bežných výdavkov nezaratúva výdavky na mzdy a odvody všetkých zamestnancov vo svojich verejných krajských zariadeniach, ale iba zákonom určený minimálny normatív na druh služby, hoci zamestnancov má viac. „Svojím konaním ste tak nezákonne znížili výšku finančného príspevku na prevádzku pre neverejných poskytovateľov, ktorých svojim konaním dostávate do deficitov,“ uviedla predsedníčka APSS v SR Anna Ghannamová v otvorenom liste predsedovi KSK Rastislavovi Trnkovi (nezávislý). Podľa asociácie kraj v roku 2019 takto z celkových výdavkov 24 miliónov eur nezákonne odrátal 3,3 milióna eur. Úrad KSK reagoval, že výšku finančného príspevku pre neverejných poskytovateľov sociálnych služieb určuje podľa zákona. „APSS v SR vás vyzýva, aby ste upustili od protizákonného konania. V opačnom prípade sa obrátíme na Generálnu prokuratúru a cez poslancov Národnej rady SR na Ústavný súd, aby vás v tomto protiprávnom konaní zastavili,“ napísala Anna Ghannamová.



UNITRADE MARKET s.r.o.
Nám. Gy. Széchényiho 5
940 58 Nové Zámky

Tel.: +421 948 676 996
E-mail: unitrademarket@unitrademarket.sk
www.unitrademarket.sk

OBEŤOU KYBERŠIKANY SA MÔŽE STAŤ KAŽDÝ, MLADÝ ČLOVEK AJ SENIOR

V ČASE PANDÉMIE MNOHÍ OVEĽA VIAC ČASU TRÁVIME NA INTERNETE. ZHÁŇAME INFORMÁCIE, SNAŽÍME SA KOMUNIKOVAŤ S OKOLITÝM SVETOM ASPOŇ PROSTREDNÍCTVOM SOCIÁLNYCH SIETÍ, KEĎ UŽ NAŽIVO TO NEJDE. A ČASTO SME SVEDKAMI, ŽE AJ VZDELANÍ A INAK PRÍČETNÍ ĽUDIA ZRAZU ZDIEĽAJÚ RÔZNE HLÚPOSTI, ALEBO SÚ V KOMUNIKÁCII AGRESÍVNI.



Pandémia je stresujúca, stále počúvame negatívne informácie, sme obmedzovaní, máme málo sociálnej interakcie. Toto všetko má na ľudí negatívny dopad. Z pohľadu neuropsychológie sa v mozgu tvorí väčšie množstvo kortizolu. Práve ten je zodpovedný za to, že v nás rastie nervozita a napätie a ľudia to potrebujú zo seba dostať. Často si, ako úľavu volia toxické stratégie, napríklad šikanie druhých. Toto je ale celosvetový problém, nielen náš,“ vysvetľuje analytik Nadácie otvorenej spoločnosti Tomáš Kriššák.

Technológie, sociálne siete a vôbec internet sú ako oheň – dobrý sluha, ale zlý pán. Ak nevieme, ako s nimi narábať, môžu mať naozaj mimoriadne nepriaznivý vplyv na naše životy. Keďže sa teraz podstatná časť našich aktivít deje online, oveľa častejšie sme vystavovaní negatívnym javom súvisiacim s internetom. Jedným z nich je aj šikanie na sociálnych sieťach.

„Kyberšikana je každý agresívny akt, ktorý sa snaží u druhej osoby navodiť negatívne pocity, ublížiť jej, vyvolať dojem ohrozenia. Deje sa to online, pričom obeťou nemusia byť len jednotlivci, ale napríklad aj firmy. Nie sú dáta na to, aby sa dalo povedať, kto je najohrozenejšou skupinou, no zo skúseností vieme, že ohrozený je každý - mladý človek aj senior,“ dodáva Tomáš Kriššák.

Odborník upozorňuje, že obeťou sa môžeme stať hocikedy, doslova z večera do rána. Sám s tým má skúsenosti. Začali sa o ňom šíriť nepravdivé informácie, vytrhnuté z kontextu. „Niekoľko týždňov mi stovky ľudí posielali vyhrážky, vulgárne komentáre. Človek v takomto prípade vždy cíti strach, to sa nedá ovládnuť, ale ak chápeme, prečo to tí ľudia robia, môžeme sa trochu odosobniť. Je to o dlhodobom tréningu. Človek po-

trebuje poznať svoju hodnotu, potom je odolnejší voči atakom zvonka,“ myslí si analytik s tým, že agresívni sú ľudia, ktorí sú nositeľmi dlhodobých frustrácií. To ich, samozrejme, neospravedlňuje, no takto aspoň chápeme, že je to len o tom, že potrebujú svoje emócie odfiltrovať. Najlepšou cestou, ako sa s kyberšikanou vyrovnáť je nereagovať na ňu. Človeka, ktorý nás takto obťažuje, zablokovať, hnusné komentáre mazať.

Aktuálna situácia je pre nás všetkých nevelmi priaznivá a tak ľudia prepádajú rôznym „zvodom“ sociálnych sietí. Až pričasto sa v ostatnom čase darí konšpiračným teóriám a hoaxom. Ide o nezmysly, ktoré sa tvária ako „zatajovaná pravda“. Ich cieľom je

zneisťovať a rozoštvávať. Niekedy ich ľudia šíria z nevedomosti, inokedy zámerne.

„Treba si všímať z akého zdroja informácia pochádza. Ak ju zdieľa niekto, kto opakovane klamal a bol usvedčený, treba byť na pozore. Na internete sú dve spoľahlivé databázy, kde si môžeme overiť, či ide o hoax alebo nie. Jedna je **blbec.online**, druhá **konspiratori.sk**. Takisto pomôže, keď si pri čítaní položíme otázky: Podobá sa toto realite, ktorá ma dlhodobo obklopuje? Nie je to až príliš iné? Nesnaží sa ma niekto manipulovať, aby som sa hneval alebo niekoho nenávidel? Takýto test emocionálnej roviny dokáže pomôcť pri odhaľovaní nepravd,“ vraví Tomáš Kriššák.

Eva Sládková



Slováci patria k národom, ktoré sú v rámci Európskej únie najnáchylnejšie veriť konšpiráciám. Odborníci vravia, že záujem verejnosti o tému odhaľovania konšpiračných teórií a hoaxov narastá, čo je dobrá správa. Avšak na to, aby sme zmenili tento nepriaznivý trend, potrebujeme, aby mala vláda koncepčnú stratégiu, čo s tým. To sa zatiaľ nedeje. Ak nechceme, aby nám, internet celkom prerástol cez hlavu, analytik má pre nás jasnú radu.

„Mali by sme rozvíjať zdravé medziľudské vzťahy mimo sociálnych sietí, byť čo najviac s blízkymi ľuďmi. Treba myslieť na to, že nepotrebujeme byť v kontakte s celým svetom, s ktorým si nerozumieme. Radšej budujeme zdravé emocionálne vzťahy so svojim okolím,“ uzatvára Tomáš Kriššák.

O CHVÍĽU TU MÁME LETO A SPOLU S NÍM AJ VEĽMI OTRAVNÝ HMYZ AKO SA DOMA CHRÁNIŤ?

MÁTE DOMA PROBLÉM S OTRAVNÝM HMYZOM, KEĎ SI OTVORÍTE OKNÁ ALEBO TERASOVÉ DVERE? TENTO DOTIERAVÝ HMYZ VÁS DOKÁŽE OTRAVOVAŤ DLHÉ NOCI I DNI. MNOHO ĽUDÍ ANI NEVIE, ŽE KOMÁRE, VČELY, OSY A INÝ HRYZÚCI HMYZ PRENÁŠA VÁŽNE CHOROBY. OHROZENÍ SÚ NAJMÄ ALERGICI, MALÉ DETI A SENIORI. PRE TÝCH SÚ NAJVÄČŠOU HROZBOU HLAVNE KOMÁRE.

Ako sa chrániť pred komármi?

Jednoduchým riešením je ochrániť seba ale aj vaše domovy pred týmito nežiadúcimi spoločníkmi a to sieťkami. Siete proti hmyzu okenné aj dverové sú praktickým doplnkom každej domácnosti aj iných priestorov. Chránia interiér pred dotieravým hmyzom a drobnými hlodavcami. Dajú sa umiestniť kam si len zmyslíte – na okná, terasové aj balkónové dvere, problémom nie sú ani strešné alebo pivničné okná. Už je len na Vás kam si umiestniť akú sieť.

A aké typy sieťok poznáme?

- **Pevné siete** s klasickým rámom, ktoré sa zaobídu bez vŕtania do okna. Inštalovať sa dajú na klasické plastové okná, drevené eurookná alebo aj najmodernejšie hliníkové. Túto sieť viete nainštalovať aj na otváracie dvere a ak máte domáчих maznáčikov nie je problém do siete obsadiť aj prechod pre nich.
- **Rolovacie siete** – „použijete len keď potrebujete“. Sieť sa roluje z vrchu nadol a samotná sieťovina je chránená v minimalistickom boxe. Túto sieť proti hmyzu viete umiestniť všade na obyčajné okno, strešné okno a takisto aj na dvere. Rolovacie siete sú predurčené na problematické dvere, nakoľko nepotrebujú toľko priestoru pre uchytenie ako pevné dverové siete. V tomto prípade sa sieť roluje zo strany na stranu.
- **Plisse siete**, tie sa dostávajú do povedomia stále častejšie. Tieto siete sú veľmi praktické. Pri oknách je možné sťahovať zhora nadol a pri dverách z pravej strany do ľavej alebo naopak. Najčastejšie sa používajú ak chcete sieť na terasové dvere alebo veľmi si ich obľúbili vlastníci bufetov, ktorí ich používajú ako bufetové okno na terasy. Siete si dokonca viete osadiť aj keď



nemáte klasické okno. Dajú sa vyrobiť v rôznych atypických tvaroch, šikmých alebo aj oblúkoch a taktiež si viete vybrať zo širokej farebnej škály.

A ako sú na tom alergici s vetraním?

Najväčším problémom v spoložití s alergikmi je vetranie, preto neberte na ľahkú váhu ani výber tej správnej sieťoviny. Klasickú sieťovinu pozná asi každý, ale vedeli ste že existujú aj kvalitnejšie sieťoviny, ktoré ocenia hlavne alergici? Ak ste alergik a hľadáte spôsob ako sa v lete aspoň trochu chrániť, tak namiesto obyčajnej sieťoviny porozmýšľajte nad antialergickou sieťovinou. Sieťoviny tohto typu zachytávajú až 99% zrníček peľu. S ňou sa už žiaden alergik nebude musieť trápiť pri vetraní. NOVINKU NA SLOVENSKOM TRHU sietí proti hmyzu predstavuje najmodernejší typ nano membrány. S použitím tejto membrány prichádzate do kontaktu s najviac kvalitnou sieťovinou, čo sa týka ochrany pred peľom, smogom a prachom. Tá je zložená z 3 nano vrstiev a dopraje vám i vašim blízkym čisté bezprašné prostredie. Dokonca dokáže zachytiť aj tie najmenšie častice z výfukových plynov a to nedokáže ani antialergická sieťovina, takže sa môžete rozlúčiť s kýchaním, špinavými parapetmi a štipancami

Najčastejšie otázky od zákazníkov

Dá sa osadiť sieť aj keď mám na oknách vonkajšie tienenie? Žalúzie, alebo rolety.

Áno! Siete sa dajú osadiť pod vonkajšie žalúzie alebo rolety. Vždy sa dá niečo vymyslieť. S vonkajšími žalúziami môžete v poriadku kombinovať obyčajnú alebo tak isto plisse sieťku.

Je možné osadiť siete aj bez vŕtania do okien?

Áno samozrejme! V tomto prípade sa klasické okenné siete osadia na rám okna pomocou obrtlíkov, prípadne iné typy sieťok sa uchytiť pomocou obojstrannej pásky na rám okna.

Ako často treba čistiť siete?

Ideálne je siete aspoň raz do roka poriadne vyčistiť. Ak bývate vo veľmi prašnom prostredí odporúčame ju čistiť pred každou sezónou a takisto po skončení sezóny, tým zabezpečíte nielen pravidelnú údržbu, ale sieťovina opäť ožije a bude plniť znovu svoju ochrannú funkciu. Umyť ich viete v sprche, vo vani, na balkóne alebo aj vonku na záhrade.

Ako na údržbu sietí?

Najideálnejšie je zložiť siete z okien, opatrne ich povysávať a tak ich zbaviť prachu a iných nečistôt. Vlhkou handrou sa zbavíte hrubej špiny a následne ich opláchnete teplou vodou. Rámy umyte iba mydlovou vodou, opäť opláchnite a nechajte voľne vyschnúť alebo ich poutierajte suchou handričkou.

od komárov. Vďaka tejto ochrane je membrána vhodná najmä pre astmatikov a alergikov alebo pre seniorov, deti, tehotné ženy alebo pre osoby so srdcovými problémami. Najväčšou výhodou je nepretržitý a bezpečný prísun čerstvého, čistého vzduchu do miestnosti.



ZĽAVA

-20%

Na celý sortiment po predložení tohto kupónu.

• platnosť kupónu 31.12.2021

pri objednávke použite tento kupón pre uplatnenie zľavy

Tu odtrhnite

Bez hmyzu SK s.r.o.

Šafárikova 85
903 01 Senec



0940 642 246

www.bezhmyzu.sk

MÔŽU NÁS ANTIOXIDANTY CHRÁNIŤ PRED OCHORENIAMI SPOJENÝMI SO STARNUTÍM?

STARNUTIE OBYVATEĽSTVA JE CELOSVETOVÝM FENOMÉNOM. NA CELOM SVETE ŽIJÚ ĽUDIA DLHŠIE, AKO TO BÝVALO V MINULOSTI. STARNUTIE JE ZLOŽITÝ PROCES A NA JEHO OBJASNENIE BOLO VYVINUTÝCH MNOHO TEÓRIÍ. JEDNA Z TÝCHTO TEÓRIÍ SA ZAKLADÁ NA ŠKODLIVÝCH ÚČINKOCH VOĽNÝCH RADIKÁLOV ALEBO ICH REAKTÍVNYCH METABOLITOV PRODUKOVANÝCH POČAS CELÉHO ŽIVOTA. PODĽA TEJTO TEÓRIE, VOĽNÉ RADIKÁLY V PRIEBEHU ŽIVOTA NAPÁDAJÚ RÔZNE MOLEKULY (PROTEÍNY, LIPIDY, NUKLEOVÉ KYSELINY), ČÍM DOCHÁDZA K STRATE ICH FUNKCIÍ A K ICH AKUMULÁCII V BUNKÁCH.

Ako telo starne, stráca schopnosť bojovať proti účinkom týchto reaktívnych metabolitov. Výsledkom je viac voľných radikálov a väčšie poškodenie buniek, čo vedie k degeneratívnym procesom a k vzniku chronických ochorení. Chronické ochorenia sú často spôsobené chronickým zápalom, počas ktorého sa vo zvýšenej miere produkujú voľné radikály a reaktívne metabolity. Choroby súvisiace s vekom sa stali najväčšími zdravotnými hrozbami v 21. storočí.

Dvojaká úloha voľných radikálov
Voľné radikály alebo ich reaktívne metabolity (ďalej označované ako RM) sú väčšinou veľmi reaktívne zlúčeniny, ktoré sa tvoria v organizme v určitej hladine už od narodenia. V nízkych koncentráciách RM majú pozitívne funkcie. Sú nevyhnutné pre základné biologické procesy, ako je bunkové delenie a diferenciácia buniek. Avšak vysoká hladina RM v tele môže poškodiť bunky, orgány a dokonca aj celý organizmus. Pred-

pokladá sa, že RM takto prispievajú k starnutiu organizmu a vzniku mnohých ochorení súvisiacich s vekom.

Dá sa brániť voči voľným radikálom?
Náš organizmus však nie je bezmocný voči účinku voľných radikálov. Dokáže sa voči nim brániť pomocou antioxi-

dantov. Mohli by sme ich označiť ako seba-obetujúce sa molekuly, ktoré sa ponúknu oxidantu (RM) namiesto biomolekuly a tým ju ochráni pred oxidačným poškodením. Organizmus si syntetizuje vlastné antioxidanty (rôzne enzýmy, bielkoviny, kyselinu močovú a iné), no mnohé účinné antioxidanty sa nachádzajú aj v strave. Potraviny, ako je ovocie a zelenina, poskytujú veľa základných antioxidantov vo forme vitamínov a minerálov, ktoré si telo nedokáže samo vytvoriť (vitamín C, vitamín E, karotenoidy, polyfenoly, selén a iné). Za normálnych podmienok existuje v organizme rovnováha medzi tvorbou reaktívnych metabolitov a hladinou antioxidantov. Táto rovnováha je však narušená počas rôznych ochorení.

Úloha antioxidantov v procese starnutia
U starších osôb stúpa oxidačný stres, ktorý pravdepodobne vyplýva zo zníženej antioxidačnej obrany seniorov a z nekontrolovanej produkcie voľných radikálov. Ak radikály spôsobujú oxidačné poškodenie buniek, potom by podávanie antioxidantov mohlo oddialiť starnutie a možno dokonca zabrániť chronickým ochoreniam a chorobám súvisiacim s vekom. V posledných rokoch sa však hromadí stále viac štúdií

Čo je oxidačný stres?

Nerovnováha medzi tvorbou voľných radikálov a hladinou antioxidantov v tele, ktorá môže viesť k poškodeniu buniek a tkanív sa nazýva oxidačný stres. Veľké množstvo vedeckých dôkazov naznačuje, že dlhodobý oxidačný stres prispieva k rozvoju mnohých ochorení ako napr. rakovina, cukrovka, demencia, ateroskleróza, metabolický syndróm, atď.

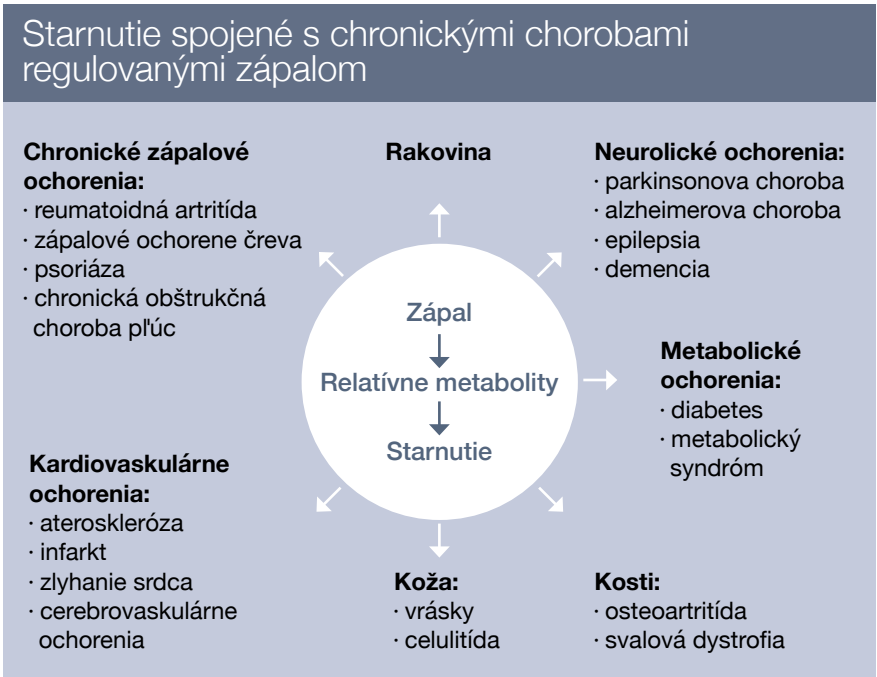
o pôsobení antioxidantov, ktoré upozorňujú na možné zdravotné riziká spojené s ich nadmerným užívaním vo forme vitamínových doplnkov.

Ateroskleróza a kardiovaskulárne ochorenia
Niekoľko štúdií uvádza, že zvýšený príjem potravín bohatých na antioxidanty vrátane vitamínu E, vitamínu C a β-karoténu súvisí so zníženým rizikom aterosklerotických ochorení. Zdá sa teda, že antioxidanty zabraňujú rozvoju a progresii aterosklerózy. Avšak vedecké štúdie zatiaľ neodôvodňujú použitie

antioxidačných vitamínových doplnkov na zníženie kardiovaskulárneho rizika. Kontroverzné výsledky týkajúce sa tejto témy si však vyžadujú ďalší výskum. Randomizovaná kontrolovaná štúdia, ktorá zahŕňala viac ako 35 000 zdravých žien (starších ako 45 rokov) nepreukázala žiadny priaznivý účinok vitamínu E (600 IU každý druhý deň cca 10 rokov) na prevenciu závažných kardiovaskulárnych príhod, rakoviny, celkovú úmrtnosť a kardiovaskulárnu úmrtnosť. Podobné výsledky sa získali aj zo štúdií HOPE a HOPE-TOO (2005), kde sa navyše predpokladalo možné zvýšené riziko srdcového zlyhania v skupine užívajúcej vitamín E (400 IU denne).

Alzheimerova choroba
Objavujú sa dôkazy o tom, že oxidačný stres môže byť príčinou vzniku Alzheimerovej choroby. Boli testované rôzne antioxidačné vitamíny pri liečbe tohto ochorenia. Avšak hlavným obmedzením väčšiny takýchto štúdií bolo, že sa uskutočňovali u osôb, ktorým už bolo toto ochorenie diagnostikované. Preto je ťažké posúdiť ochranný potenciál daných vitamínov pred vznikom Alzheimerovej choroby. Veľká časť štúdií na túto tému ukázala, že jedinci, ktorí konzumujú väčšie množstvo ovocia a zeleniny, ako aj užívatelia vitamínových doplnkov, majú nižší výskyt Alzheimerovej choroby. Najlepšie výsledky preukázali kombinácie vitamínov s antioxidačnými vlastnosťami (najmä vitamín C a vitamín E).

Rakovina
Zistilo sa, že suplementácia vitamínovými antioxidantami môže mať priaznivý, ochranný vplyv pred vznikom rakoviny iba u zdravých osôb, ktoré nie sú vysta-



vené riziku rakoviny a so zvlášť nízkou hladinou antioxidantov v krvi. Suplementácia vysokými dávkami antioxidantov môže byť škodlivá u jedincov, u ktorých už začala počiatočná fáza karcinogenézy a môže byť neúčinná u jedincov s dostatočnými hladinami antioxidantov v krvi.

Dlhovekosť

Výživové doplnky, najmä antioxidanty, sa často označujú ako možný prostriedok na zlepšenie zdravotného stavu a predĺženie dlhovekosti. K dispozícii sú však iba obmedzené dôkazy o ochran-

ných účinkoch konkrétnych antioxidantov. Veľký záujem priťahovala potenciálna schopnosť melatonínu na predĺženie života. Melatonín je silný zachytávač voľných radikálov. Okrem toho stimuluje rad antioxidantných enzýmov. Štúdie naznačujú, že exogénne podávaný melatonín môže predĺžiť dĺžku života, ale len u bezstavovcov. Dôkazy podporujúce tento záver u cicavcov sú menej presvedčivé.

Záver

Mnohé nákladné klinické štúdie cieľené na preukázanie klinicky význam-

ného účinku antioxidantov, nepriniesli v tomto smere žiadne presvedčivé dôkazy. Nepreukázali vzťah medzi užívaním antioxidantov a ochoreniami súvisiacimi s vekom. Vznik daných ochorení je zrejme komplexného charakteru, kde oxidačný stres môže byť len jedným z faktorov vzniku ochorenia, alebo jeho dôsledkom. Aj keď niektoré epidemiologické štúdie naznačujú, že suplementácia antioxidantmi môže znížiť riziko vzniku niektorých ochorení, tieto pozorovania zvyčajne nie sú univerzálne. Navyše stále nie je jasné, či zdravotné prínosy konzumácie dostatočného množstva ovocia a zeleniny môžu byť nahradené antioxidantnými doplnkami.

Podľa súčasných výskumov sa dá väčšine chronických ochorení predchádzať zmenou životného štýlu (ako sú stravovacie návyky, fajčenie, konzumácia alkoholu a cvičenie). Štúdia s viac ako 23 000 dospelými zistila, že zdravý životný štýl znížil riziko vzniku chronických ochorení, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, cukrovka 2. typu, rakovina a mozgová príhoda, o 78%. Epidemiologické štúdie naznačujú, že ľudia, ktorí jedia veľa ovocia a zeleniny, ktoré sú bohaté na vitamíny a antioxidanty, majú tendenciu žiť dlhšie. Prijímať vitamínové doplnky je vhodné len vtedy, ak má človek vitamínov nedostatok. Neodporúča sa ich bezdôvodné užívanie. Netreba však zabúdať ani na pravidelné pohybové aktivity, nakoľko cvičenie sa považuje za „fyzický antioxidant“ (5x týždenne, minimálne 30 min).



Článok bol pripravený v rámci projektu EU z programu Cezhraničnej spolupráce SR-AT - Interreg, Nutriaging V-014 (Výživa a zdravé starnutie) (www.nutriaging.eu), ktorý sa rieši na Ústave lekárskej chémie, biochémie a klinickej biochémie Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave (zodpovedná riešiteľka doc. RNDr. Jana Muchová, PhD.) v spolupráci s Univerzitou vo Viedni (zodpovedný riešiteľ prof. Dr. Karl-Heinz Wagner)

doc. Ing. Ingrid Žitňanová, PhD.

RÝCHLE A EFEKTÍVNE RIEŠENIE NA ČISTOTU A DEZINFEKCIU



LIKVIDUJE 99,99 % BAKTÉRIÍ A OBALENÝCH VÍRUSOV

Kuchyňa



DEZINFEKČNÝ
bio/1451/D/19/CCHLP

**JAR PROFESSIONAL DEZINFEKČNÝ
ODMAŠŤOVAČ 2 V 1 750 ML**

- ✓ Odmašťuje a dezinfikuje v jednom kroku
- ✓ Dezinfikuje v súlade s normami EN1276/EN13697 (doba kontaktu 2 min), EN14476 (doba kontaktu 5 min).
- ✓ Vhodný aj na povrchy prichádzajúce do styku s potravinami
- ✓ Rýchle, jednoduché a ekonomické použitie
- ✓ Bez parfému a bez chlóru

Upratovanie



DEZINFEKČNÝ
bio/1449/D/19/CCHLP

**MR.PROPER PROFESSIONAL
DEZINFEKČNÝ ČISTIACI
PROSTRIEDOK 3V1 750 ML**

- ✓ 3 v 1: čistí, leští a dezinfikuje
- ✓ Dezinfikuje v súlade s normami EN1276/EN13697 (doba kontaktu 3 min), EN14476 (doba kontaktu 5 min).
- ✓ Účinný prostriedok na čistenie škvŕn a odtlačkov prstov na vnútorných plochách
- ✓ Čistič skla a ďalších lesklých povrchov (oceľ, plast)
- ✓ Nezanecháva šmuhy

Pranie



DEZINFEKČNÝ
bio/537/D/16/CCHLP

**ARIEL FORMULA PRO+
DEZINFEKČNÝ PRACÍ PRAŠOK 13 KG**

- ✓ Odstraňuje najodolnejšie škvrny a dezinfikuje prádlo
- ✓ Dezinfikuje v súlade s normami EN1276 /EN13697 a RKI- EN14476 / A1 (doba pôsobenia 20 min. pri 60 ° C, dávkovanie 35g prášku / 1kg prádla).
- ✓ Udržiava prádlo žiarivo biele aj po viacerých praniach
- ✓ Jedno balenie vyperie viac ako tonu prádla
- ✓ Bezfosfátový

POTREBUJETE PORADIŤ s riešením dezinfekcie povrchov alebo dezinfekčného prania bielizne? NEVÁHAJTE NÁS KONTAKTOVAŤ.

Sanitačné plány, postupy upratovania, návody, produktové listy a karty bezpečnostných údajov pre systém P&G Professional si môžete ZADARMO stiahnuť na: www.profsupport.sk/dokumenty-na-stiahnutie



Biocídne výrobky používajte bezpečne. Pred použitím si dôkladne prečítajte informácie o výrobku a návod na použitie na obale.

Každá skúsenosť sa počíta.™



**Professional
support™**

Oficiálny partner P&G Professional pre ČR/SR
info@profsupport.sk | +421 911 366 176

www.profsupport.sk

ROZPUSTNÉ VRECIA

Poskytovanie čistej bielizne je základnou požiadavkou starostlivosti. Nesprávna manipulácia, pranie a skladovanie bielizne môžu predstavovať nebezpečenstvo šírenia infekcie. V zariadení je nutné podniknúť všetky potrebné kroky pre správnu manipuláciu s infekčnou bielizňou a zabrániť tak kontaminácii priestorov a osôb. Skutočne efektívnym riešením sú polyvinylacetátové vrecia rozpustné vo vode, ktoré slúžia na transport bielizne do priestorov práčovne. Bielizeň sa triedi v mieste použitia alebo v mieste kontaminácie. Počas vykonávania činnosti sa nesmie použiť bielizeň klásť na zem z dôvodu rizika kontaminácie. Pred vložením do vreca rozpustného vo vode sa bielizeň roztriedi podľa znečistenia, druhu a farby. Vreca je citlivé na vlhkosť,

COVID-19 VÝZNAMNE MENÍ SPÔSOB, AKÝM SA SPRÁVAME A AKO SA CHRÁNIME, NAJMÄ PRI PRÁCI. V SÚČASNOSTI SÚ V CENTRE POZORNOSTI OPATRENIA NA PREVENCIU PRACOVNÝCH RIZÍK ZAMESTNANCOV ZDRAVOTNÍCKYCH ZARIADENÍ A ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB, V NEPOSLEDNOM RADE NAJMÄ OCHRANA ZDRAVIA VYSOKO RIZIKOVEJ SKUPINY STARŠÍCH A CHORÝCH ĽUDÍ, Z KTORÝCH MNOHÍ MÔŽU BYŤ NÁCHYLNÍ NA INFEKCIU.

z toho dôvodu sa dovnútra nikdy nedáva príliš vlhká bielizeň. Zabalí sa do časti suchej bielizne a vloží do stredu vreca, vytlačí čo najviac prebytočného vzduchu a pevne uzavrie. S vrecom je dôležité manipulovať iba suchými rukami. Je potrebné zabrániť akémukoľ-

vek kontaktu fólie s vlhkosťou aby sa zachovala jej pevnosť. Do práčovne sa vrecia odvádzajú vo vozíkoch, ktoré sú ľahko umývateľné. Umývajú a dezinfikujú sa dezinfekčným prostriedkom s minimálne vírus-inaktivačným účinkom, vždy po transporte použitej bielizne. Skladujú sa vo vyčlenenom priestore v nečistej strane práčovne. Bielizeň sa preváža tak, aby neprišlo k poškodeniu vreca.

Uzavreté vrecia naplnené znečistenou bielizňou, sa vkladajú priamo do pračky. Nie je potrebné vrecia otvárať, rozpustia sa nezávisle a bezo zvyšku. Proces prania by mal mať dezinfekčný cyklus, pri ktorom sa teplota udržiava najmenej 10 minút na 65°C s pridaním dezinfekcie.

Pri prevádzke práčovne sa dodržiava zásada nekríženia prevádzky čistej strany práčovne a nečistej strany práčovne vrátane pohybu zamestnanca. Ochranný pracovný odev zamestnanca sa denne mení za čistý. Čistá bielizeň v čistej strane práčovne sa chráni pred znečistením a druhotnou kontamináciou vhodným obalom, alebo sa skladuje v čistých a pravidelne dezinfikovaných skrinách a regáloch v uzavretom sklade.

Vo vode rozpustné vrecia na bielizeň zlepšia vašu prevádzkovú hygienu, pretože bezpečné procesy zabráňujú ďalšej kontaminácii infekciami. Vo vode rozpustné vrecia na bielizeň okrem sociálnej sféry úspešne používajú hasiči, záchranné strediská, oblasť zdravotnej starostlivosti, atď..

CLEANING
všetko pre pranie, čistenie a hygienu

AKCIA

VO VODE ROZPUSTNÉ VRECIA na rizikový, infekčný a kontaminovaný bielizeň a odevy

Vrecia zostávajú uzavreté od naplnenia, počas transportu až po nakládku do pračky a chránia vašich zamestnancov pri manipulácii s infekčnou a kontaminovanou bielizňou a odevami. To zaručuje absolútnu ochranu pred baktériami, vírusmi, chemikáliami, zvyškami liekov, ploštícami, všami, atď. Najskôr sa uzáver fóliového vreca PVA rozpustí v studenej alebo teplej vode a uvoľní sa bielizeň. Počas následného prania sa vrece úplne rozpustí. Zvyšky v pracom kúpeli sú ekologické, netoxické a biologicky odbúrateľné.

- materiál: polyvinylacetát (PVA), priehľadný, hrúbka 20 my
- objem: 87 l rozmery: 660 x 840 mm, kapacita cca 12 kg
- zabráňujú zápachu a sú opätovne uzatvárateľné
- neškodné zdraviu a biodegradovateľné
- spĺňajú najvyššie hygienické normy a predpisy

Rozpustné od
30 °C / 40 °C



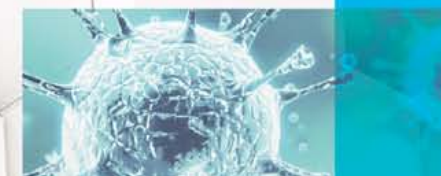
100%
BIOLOGICKY ODBÚRATEĽNÉ



Akciové ceny platia do 31.3.2021

produkt	kód	obsah balenia	MJ	cenníková cena bez DPH	akciová cena bez DPH
Vrecia rozpustné od 30°C	30-893	25 vriec	rolka	24,00	19,20
Vrecia rozpustné od 40°C	30-894	25 vriec	rolka	24,00	19,20

CLEANING s.r.o., Majerská cesta 96A, 974 01 Banská Bystrica
cleaning@cleaning.sk | 048/4198 566 | www.cleaning.sk





SLOVO
ODBORNEJ
PRAXE

NITRIANSKY KRAJ JE JEDNOTKOU V OČKOVANÍ ODKÁZANÝCH

PROCES OČKOVANIA V ZARIADENIACH SOCIÁLNYCH SLUŽIEB SA PO CELOM SLOVENSKU REALIZUJE PODĽA MOŽNOSTÍ A KAPACÍT JEDNOTLIVÝCH NEMOCNÍC A JEDNOTLIVÝCH VAKCINAČNÝCH CENTIER. A NIE VŠADE TO DOTERAZ MOHLO ÍSŤ TAK RÝCHLO, AKO BY SME SI RADI PREDSTAVOVALI. JE MNOHO ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB, KTORÉ ČAKAJÚ EŠTE LEN NA PRVÚ VAKCÍNU. KAŽDÝ JEDEN POSKYTOVATEĽ SA SNAŽÍ VYBAVIŤ A ZREALIZOVAŤ OČKOVANIE KLIENTOV VO SVOJOM ZARIADENÍ ČO NAJSKÔR. TAKTO POSTUPOVALI MNOHÉ ZARIADENIA V NITRIANSKOM SAMOSPRÁVNOM KRAJI, KDE SA SPUSTILO OČKOVANIE V ZARIADENIACH SOCIÁLNYCH SLUŽIEB NAJRÝCHLEJŠIE.

Očkovanie sa uskutočňuje tromi základnými spôsobmi. Ako: 1. Individuálne očkovanie cez registráciu v on – line formulári (vhodné pre zamestnancov s.s., alebo nových mobilných klientov), 2. Skupinové očkovanie s tým, že dohodnutá uzavretá skupina navštívi vakcinačné centrum a bude zaočkovaná v jeho priestoroch (pre skupinu klientov a zamestnancov, ktorí sa nemohli pre ochorenie očkovať cez VOS v zariadení, alebo pre skupinu nových klientov do zariadenia) a 3. Skupinové očkovanie prostredníctvom výjazdovej očkovej služby (VOS) v samotnom zariadení, kde môžu byť očkovaní aj klienti aj zamestnanci.

Mnohí zamestnanci využili možnosť a hneď začiatkom januára reagovali na výzvy Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny, aby sa prihlasovali na očkovanie individuálne. Zamestnanci sa prostredníctvom registrácie v on-line formulári snažili v priebehu celého januára zaregistrovať do niektorého z vakcinačných centier. Keď sa však začala situácia v meste Nitra zhoršovať, nebolo vôbec jednoduché dostať sa registráciou k termínu. Mnohí zamestnanci preto volili iné krajské mestá, alebo si zvolili vyčkávanie.

Medzitým sa začal proces nahlasovania požiadaviek na zabezpečenie skupinového očkovania prostredníctvom výjazdovej očkovej služby (VOS). Zariadenia sociálnych služieb zasielali jeden za druhým požiadavku o očkovanie v predpísanej elektronickej forme na MPSVR. Tieto požiadavky boli následne zaradené do zoznamu a začal sa celý následný proces (overenie oprávnenosti požiadavky, nahlásenie na Operačné stredisko Koordinačného centra pre očkovanie, overenie kapacít VOS, overenie dostupnosti vakcín, zasielanie avíz o očkovaní, zabezpečenie podmienok na očkovanie...). A tento proces si vyžadoval čas, čas a čas.... a teda čakanie.

Nie všetky zariadenia sociálnych služieb však boli odkázané vyčkávať. Vďaka iniciatíve vakcinačných centier niektorých nemocníc, vďaka individuálnej iniciatíve ľudí v týchto centrách a vďaka promptnej a obojstranne ústretovej komunikácii sa v mnohých okresoch ľady pohli. Nemocnice aj mimo MZ SR samé oslovovali zariadenia sociálnych služieb, alebo naopak zariadenia kontaktovali vakcinačné centrá a tie rýchlo a jasne reagovali.... jedným slovom, očkovanie v zaria-

deniach sociálnych služieb nabralo v nitrianskom kraji a najmä v niektorých jeho okresoch slušné tempo a rozmach. Napríklad vďaka iniciatíve vedúcej vakcinačného centra nemocnice Agel Levice sa veľmi rýchlym krokom vstúpilo do celého procesu očkovania zamestnancov aj klientov zariadení sociálnych služieb v Leviciach a okolí. Nemocnica Levice ochotne a promptne prevzala na svoje plecia dokonca i zabezpečenie očkovania zariadení sociálnych služieb v okrese Topoľčany, ktoré vykryté neboli, lebo nemocnica v Topoľčanoch nemala VOS. Nevnímali sme rozdiely medzi verejnými či neverejnými poskytovateľmi sociálnych služieb. Priamo vo vakcinačnom centre sa jednotliví zamestnanci jedných či druhých navzájom videli. Vedeli o sebe. Chápali sme, že sme na jednej lodi a rovnako úspešne na tej lodi aj plávame. Vďaka dobrej príprave všetkej potrebnej dokumentácie a zoznamov, ktoré tiež boli zasielané jednotlivým poskytovateľom v dostatočnom predstihu, a vďaka overeniu všetkých okolností očkovania priamo v zariadeniach, možno konštatovať, že priama realizácia vakcinácie bola veľmi rýchla a dobre zorganizovaná. Vieme, že v priebehu dňa obišla výjazdová očkovacia služba i niekoľko zariadení a zaočkovala stovky prijímateľov. Mňa osobne tiež nesmierne milo prekvapil záujem vedúcej vakcinačného centra, ktorá sa s odstupom jedného – dvoch dní po očkovaní osobne informovala o priebehu stavu klientov po vakcinácii, o tom, či nemajú niektorí klienti nežiaduce účinky, ako vakcináciu vnímali... jednoducho, či je všetko v poriadku. Musím skutočne vyzdvihnúť neuveriteľnú promptnosť vakcinačných centier v nitrianskom kraji. Vynikajúcu komunikáciu, trpezlivé riešenie požiadaviek zo strany poskytovateľov sociálnych služieb.

Áno, pandémie je niečo, čo je pre nás krízové, čo si vyžaduje veľa síl, námahy a práce. Ale je to tiež skúška. Skúška solidarity, trpezlivosti, ochoty a preverka charakterov. Všetko je to o ľuďoch. Všetko je to tiež o systéme, avšak i za ním a za jeho fungovaním stoja stále len a len ľudia. My, v Nitrianskom samosprávnom kraji sme mali veľké šťastie na takých, ktorých zariadenosť zabezpečila, že sme mohli svorne všetci poskytovatelia povedať: áno, tento systém funguje. Ostávam nám len veriť a dúfať, že podobné dobré skúsenosti budú mať poskytovatelia naprieč celým Slovenskom a čoskoro budú všetci tí zraniteľní a odkázaní na našu pomoc ochránení.

Juliana Hanzová,
koordinátorka APSS v SR v Nitrianskom samosprávnom kraji (NSK)



SPOLAHLIVÉ RIEŠENIE STREDNEJ AŽ ŤAŽKEJ INKONTINENCIE NA KAŽDÝ DEŇ

Celofarebné naťahovacie nohavičky

- Anatomicky tvarované nohavičky pre ženy i pre mužov
- Dostupné v savostiach Normal, Super a Maximum
- Savosť Maximum je vhodná na nočné použitie
- Vysoko savé jadro rýchlo uzatvára tekutiny
- Zvýšený pás pre väčší pocit istoty pri nosení
- Obliekajú sa ako spodná bielizeň



Priedušné plienkové nohavičky

- Maximálne pohodlie vďaka jemným bavlneným materiálom
- Dostupné v savostiach Normal, Super a Super Plus
- Savosť Super Plus pre lepší spánok počas noci
- Štyri samolepiace pásky pre opakované použitie
- Postranné lemy zabraňujú pretekaniu
- Praktický indikátor vlhkosti



Viac informácií na www.depend.sk

Veľa vody, veľa zdravia

K radu jarných vinšovníkov
aj ja podľa dobrých zvykov
pripojiť sa chcem.

Na prechádzku do prírody
slnko všetkých láka,
uhaste smäd dúškom vody,
pohodička všetkých čaká.

Pramenitá voda Lucka
ako stvorená aj pre dospelých,
ktorí potrebujú citlivý prístup.

Priamo z prírody prináša
jemnú mineralizáciu,
vyvážený pomer vápnika
a horčíka aj prirodzené
pH 7,5 v neperlivej
dojčenskej vode Lucka.

jarná limitovaná edícia

#VYVÁŽENÉ MINERÁLY

SODÍK IBA 1,9 mg/l

ZDRAVÉ OVOCNÉ MUFFINY

Ingrediencie: 250 g špaldovej múky, 125 g bieleho jogurtu, 125 g drobného ovocia, 30 g kokosového oleja, 90 g trstinového cukru, 1 ČL sódy bikarbóny, 1 ČL škorice, 1 ČL vanilky, 2 vajcia

Postup: V jednej miske zmiešame suché suroviny. V druhej miske zmiešame mokré suroviny. Mokrá zmes vlejeme do suchej a dobre premiešame. Nakoniec zľahka vmiešame drobné ovocie a naplníme formu na muffiny. Pečieme 30 minút pri 180 °C.