

sanea

na kvalitné
sociálne
služby

osvetový sociálny občasník
1,80 EUR

4/2020



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

PRÍLOHA
ASOCIÁCIE
POSKYTOVATEĽOV
SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB V SR

Strany 17 – 31

DANA
GRAFIKOVÁ KOS:
SOCIÁLNE SLUŽBY SÚ SAMÁ
NÁŠĽAPNÁ MÍNA

**MARKÍZACKÉ
PRÍBEHY**

KOMU POMOHLA
CELÉ SLOVENSKO?

**KORONAVÍRUS
VERSUS PSYCHIKA**

KEDY UVIDIA SENIORI SVOJICH BLÍZKYCH?





Bezobslužný manažér vstupu a dezinfekcie rúk

Nahradí pracovníka pri vstupe do prevádzky
a tým pádom znižuje riziko šírenia vírusu
a prevádzkové náklady

ZĽAVA **10%**
zo sumy 1800 Eur
pri kúpe do 31.1.2021

ELISAN.SK

GastroMarket – Linorex s.r.o. +421 904 030 030 stankovsky@elisan.sk



 **Kontroluje
rúška**



 **Meria
teplotu**



 **Reguluje počet
ľudí v prevádzkach**



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

gann@centrum.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 nevraciam. 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: XII/2020, 13. ročník



EDITORIAL



KAJANIE SA NESTAČÍ, POČÚVAŤ TREBA

Netuším, či by som vôbec dokázala zrátať počet otvorených listov predstaviteľom rezortov, ministrom, či predsedom vlády, ktoré som za tých 11 rokov, čo sa aktívne pohybujem vo sfére sociálnych služieb, skoncipovala. Niektoré mali aj happy – end, či už zmenu postoja kompetentných k vyriešeniu konkrétneho problému v našej oblasti, dokonca zmenu zákona a niektoré zostali bez akejkoľvek odozvy. Ale dostať odpoveď, ktorá nič – naozaj nič nehovorí, tak to sa stalo naozaj prvý raz.

A nebola to len Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR, ktorá sa v mene poskytovateľov obrátila tentoraz prioritne na premiéra Igora Matoviča. Boli to okrem našej asociácie viaceré relevantné organizácie zastupujúce zriaďovateľov zariadení sociálnych služieb ako Združenie združujúce predsedov samosprávnych krajov SK8, Únia miest Slovenska a Nezávislá platforma SocioFórum, ktoré naformulovali 3 požiadavky k tomu, aby mohli po ich splnení vyhovieť tlaku ministerstva zdravotníctva a odľahčiť nemocnice od klientov, ktorých nám chcú nemocnice vracať do zariadení sociálnych služieb bez kontrolného PCR testu na Covid 19. Nové vedecké štúdie totiž jasne preukazujú, že po 10-tich dňoch od diagnostikovania ochorenia by mal byť človek už neinfekčný a to napriek tomu, že druhý PCR test by stále a dosť dlh mohol ukazovať pozitivitu – aj preto sa druhý PCR test prestal už infikovaným ľuďom po ukončení karantény realizovať. Zástupcovia poskytovateľov sociálnych služieb chápu medicínske aj vedecké hľadiská, chápu aj nutnosť uvoľnenia akútnych lôžok v nemocniciach ľuďom, ktorí majú ťažký priebeh ochorenia, ale existujú aj iné než len medicínske a vedecké hľadiská.

Jedným z nich je trestno-právne hľadisko. Je mu vystavený každý riaditeľ či štatutár zariadenia sociálnych služieb, do ktorého prenikla nákaza a začali v ňom ľudia zomierať na Covid. Preto sme v otvorenom liste žiadali schváliť jednotný text k prepúšťacej správe prijímateľa sociálnych služieb, vracajúceho sa do zariadenia z nemocnice po prekonaní ochorenia Covid 19, ktorý potvrdí bezinfekčnosť pacienta - prijímateľa, a pod ktorý sa podpíše odborný lekár nemocnice (špecialis-

ta, infektológ). Rovnako dôležité je hľadisko personálne. Ak by sa zamestnanci dozvedeli, že prijímame do zariadení späť klientov po Covide bez PCR testu, zľakli by sa a niektorí by odmietli nastúpiť do práce. Preto sme žiadali vládu schváliť rýchlu novelu zákona č. 227/2002 Z.z. o bezpečnosti štátu v čase vojny, vojnového stavu, výnimočného stavu a núdzového stavu, ktorá umožní v núdzovom stave možnosť uložiť pracovnú povinnosť aj pracovníkom sociálnych služieb, nielen zdravotníckemu personálu – ako je tomu teraz. Nemohli sme opomenúť hľadisko bezpečnostné, ktoré ochráni našich zamestnancov a následne ostatných klientov v zariadení, tým, že vláda zabezpečí v zariadeniach dostatok ochranných osobných pracovných pomôcok. Preto sme požiadali premiéra, aby konečne po 3 mesačných snahách schválila vláda tzv. hygienický štandard na nákup, či preplatenie OOPP pre zariadenia sociálnych služieb. Aby dostali to, čo nemocnice už dávno majú.

Dost' konkrétne a logické požiadavky. Nie? Odpoveď úradu vlády? Postúpili list MZ SR. Odpoveď generálnej riaditeľky sekcie zdravotia MZ SR? Neuveríte: „... registrujeme Vaše požiadavky a snahu o účinné krízové opatrenia pre poskytovateľov sociálnych služieb. Snahou MZ SR je vytvárať efektívne, účelné a cieľové opatrenia. Odporúčame Vám postupovať podľa aktualizovaných usmernení, doporučení a pokynov, ktoré sú dostupné na webovej stránke MZ SR.“ Nuž hovoriť a nič nepovedať je tiež umenie. Umenie neschopnosti! Alebo je to skôr bohapustná ignorácia prekrytá falošným závojom záujmu? Ešte sa premiér a vláda čudujú, že ľudia rezignovali a už ich nepočúvajú? Veď ich nasledujú ich príklad. Čím viac sa budú politické špičky zatvárať pred riešeniami odbornej praxe, tým viac budú otvárať pandorinu skrinku apatie zo strany rozumnej časti občanov a anarchie z tej druhej. Potom už kájanie sa, stačiť nebude, pán premiér. Čakanie na vianočný zázrak nám nepomôže. Musíme si pomôcť sami. Radami a skúsenosťami, tak ako sme to urobili na prvej on-line konferencii našej asociácie. Možno sa potom spasiteľ zmluže, znovu sa narodí, aby nás z tohto marazmu chaosu vyviedol.

Anna Ghannamová,
predsedníčka APSS v SR

„Drahí naši najbližší!
Veľmi vás ľúbime, v srdci si vás nosíme, každú chvíľu na vás myslíme!
Držíme vám všetkým palce, prajeme vám zdravie.
Trpezlivo znášajme, čo nám vláda káže.
S disciplínou zvládneme tieto ťažké časy, nech sa skoro stretneme.
Nech sa skoro stretneme!
Nech sa skoro stretneme, prajeme si všetci.
Pááá.”

nemalo, lebo návštevy aspoň cez sklo umožnené sú a určite pôsobia na všetkých pozitívne. Je to dobré riešenie, ak teda tento rok nie je odporúčané ísť priamo k blízkym domov,” hovorí Mathé.

Týmto slovami sa prihovárajú cez sociálnu sieť svojim rodinám ženy aj muži jedného domova seniorov. Každý povie jednu vetu, na konci ešte mávajú a pozdravujú. Je to určite veľmi dojemné. Navyše to plní účel: seniorov na nahrávke teší, že ich blízki vidia a ich rodiny sa tešia tomuto odkazu. Ale - stačí to? Stačia tieto náhradné formy kontaktu bez toho, aby sa to prejavilo na zdraví?

Mathé: Časť seniorov sa vyslovene bojí nákazy

„Je časť seniorov, ktorí sa vyslovene boja a robia všetko preto, aby sa nenakazili. Majú z vírusu proste veľké obavy, niektorí len čisto preto, že chcú žiť,” hovorí klinický psychológ Robert Mathé.

Vianoce v odlúčení od najbližších však aj tak prežíva podľa neho každý ťažko. Podľa viacerých štúdií dokonca aj ťažko chorí pacienti, ktorí trpia Alzheimerovou chorobou alebo demenciou, reagujú na sociálnu izoláciu tým, že sa im urýchlíuje priebeh ochorenia.

„Najviac sklamaní by však ľudia boli, ak by tých blízkych vôbec nevideli. Pokiaľ sa však nevyskytne covid-19 priamo v zariadení a nebude v karanténe, tak by sa niečo také ani stať

„Vzorná” pani Milka verzus „rebelujúca skupinka”

Pani Milka Tóthová (83), ktorú sme stretli v Seniorhouse v Leviciach, patrí k tým, ktorí presviedčajú ostatných seniorov, aby rešpektovali nariadenia. „Viete, prežívame to tak, že každý sa bojíme, aby sme niečo, ten vírus nechytli. Ja sa bojím aj preto, že sme mali ochorenie covid v rodine. Dcéra s jej manželom ochoreli a nie je to jednoduché. Obidvaja dostali vysoké teploty a zať, podnikateľ, to zanedbával, až ho nakoniec museli odviezť do nemocnice a bol mesiac na umelej pľúcnej ventilácii. Našťastie, ide práve dnes domov. Dcéra tá, sa z toho dostala rýchlo, lebo hneď ako mala teplotu, tak ležala a liečila sa. Veľmi som sa o nich bála. Celkovo mám

strach z tejto choroby. Tak to beriem tak, že musíme poslúchať, musíme sa zdržiavať všetkého, čo predstavuje riziko. Ale to nie iba ja, ale aj viac je nás tu takých,” hovorí pani Milka.

Podľa riaditeľky tohto zariadenia sociálnych služieb Juliany Hanzovej, doteraz minimálne 50 percent klientov odchádzalo aspoň na Štedrý deň domov. „Tento rok nevieme čo sa

AK STE STARŠÍ, ZOSTAŇTE RADŠEJ DOMA, POMÔŽE VÁM TO PREDÍŠŤ NÁKAZE KORONAVÍRUSOM. AK STE V ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB, SVOJICH BLÍZKYCH MÔŽETE VIDIEŤ A HOVORIŤ S NIMI CEZ TABLET, V LEPŠOM PRÍPADE SÚ UMOŽNENÉ NÁVŠTEVY CEZ SKLO. HLAVNE VYDRŽTE A NEOHROZUJTE SVOJE ZDRAVIE, NERISKUJTE. STAČÍ TO NA OCHRANU ZDRAVIA PRED COVID-19? URČITE SÚ TIETO OPATRENIA NEVYHNUTNÉ. ALE ČO NA TO PSYCHIKA? JE MOŽNÉ DLHÉ MESIACE ŽIŤ V SOCIÁLNEJ IZOLÁCII BEZ PRIAMEHO OSOBNÉHO KONTAKTU, BEZ OBJATIA ČI POHLADENIA NAJBLIŽŠÍCH TAK, ABY SA TO NEODRAZILO NA DUŠEVNOM ZDRAVÍ? SÚ TU VIANOCE. SVIATKY, KEDY SÚ SI RODINY NAJBLIŽŠIE. AKO ICH SENIORI V ZARIADENIACH ZVLÁDNU?

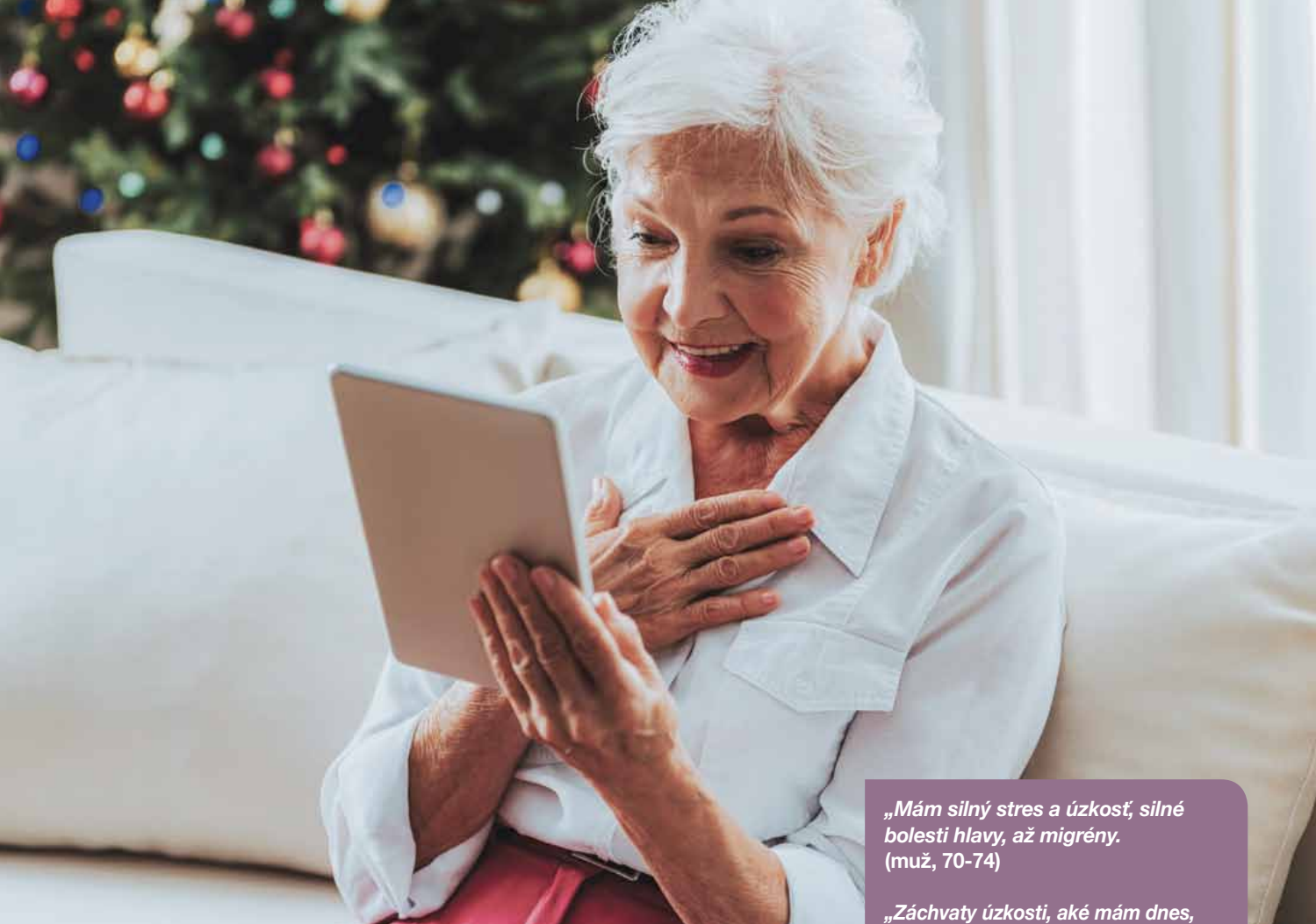
môže do Štedrého dňa stať a preto ideme po tej línii, že rátame s tým, že tu všetci ostanú,” hovorí Juliana Hanzová. Klienti senior centra podľa nej celkom dobre zvládajú opatrenia proti koronavírusu. Pripúšťa však, že napriek tomu osobný kontakt s blízkymi ľuďmi chýba. A ak na jednej strane sú seniori, ktorí rešpektujú čo treba robiť a čoho sa vyvarovať ako napríklad pani Milka, majú aj skupinku takzvaných rebelujúcich. „Musíme im vysvetľovať, že žijú v istom prostredí a je nutné rešpektovať pravidlá, inak by nenosili ani rúška, nič. A práve táto skupinka je rozhodnutá ísť domov na Vianoce za každú cenu, aj keby čo malo byť... Takže s nimi musíme ešte veľa diskutovať do sviatkov... Máme tu aj pána, ktorý nás už varoval, že nech to dopadne akokoľvek zo strany

vlády alebo ústredného krízového štábu, on na Vianoce odíde a ak to nebude možné, tak aj ujde,” objasňuje postoje seniorov Juliana Hanzová. Pripúšťa, že situácia je náročná. Sú to vitálni seniori, ktorí túžia vidieť svojich najbližších a to, že sa s nimi nemôžu stretávať osobne, im nerobí dobre.

„Čo sa týka návštev - my máme presklené vstupné foyer, takže návštevy môžu prísť, aj keď teda kontakt nebude osobný. Vonku sme pripravili pre príbuzných pekné zastrešené posedenie, klienti dostanú mobily a môžu si volať. Osobný kontakt je a bude takto vylúčený, ale môžu sa autenticky vidieť a počuť,” hovorí Juliana Hanzová.

Pani Milka Tóthová sa snaží personálu pomáhať a presviedča svojich spo-

lúbujúcich, nech vydržia. Pripúšťa však, že je to ťažké. „Áno je aj pár takých, čo by chceli ísť do mesta, ale to sa nedá. Musíme rešpektovať nariadenia, nedá sa nič robiť. Aj keď sme starí, ja som napríklad veľmi pohyblivá, ale sa musíme držať,” vysvetľuje pani Milka. A ako na tom bude ona s Vianocami? „Vnučka mi hovorí: prídeme na sviatky pre teba, babka a ja vravím, že nie. Tam u vás to ešte nebude celkom zdravé. A rovno som aj druhej dcére povedala, že tento rok veru ani k nim dobrovoľne nepôjdem. Ja odtiaľto nejdem nikde, svet sa preto nezborí.” Doteraz chodievala Milka jeden rok k jednej, ďalší rok k druhej dcére. Rozhodla sa však, že tento rok nebude riskovať a pokúšať osud. „Veď aj tu som už ako doma, pekne sa o nás starajú,” hovorí Milka Tóthová.



Krasulová: Nie sme všetci rovnakí

Podľa klinickej psychologičky Magdalény Krasulovej na Seniorhouse, pani Milke a rebelujúcej skupinke, je ukážkovo vidieť, že nie sme všetci rovnakí. Je jedno, či ide o mladých, alebo starších ľudí. Jednoducho, sú ľudia, ktorí znášajú korona obdobie úplne bez problémov a sami si žiadajú opatrnosť zo strany návštev, ale na druhej strane a tých je vo všeobecnosti viac, sú tí, ktorí prežívajú intenzívnu úzkosť, neistotu, trpia nedostatkom osobných stretnutí a kontaktov. „Týmto ľuďom sa často zhoršujú kognitívne funkcie a to najmä pamäť, ale aj iné schopnosti, či celková mobilita a chôdza. V dôsledku sociálnej izolácie od najbližších sa nielen seniorom, ale aj mladým ľuďom, zhoršuje celkový pocit istoty,“ hovorí psychologička Krasulová. Ľudia sú bytosti sociálne, prirodzene preto podľa viacerých odborníkov potrebujeme blízkosť iného človeka a sýtenie základných emočných potrieb, ktoré sú u starších ľudí a malých detí na úrovni základných biologických potrieb. Teda životne dôležitých. Okrem toho samozrejme

starší človek potrebuje pohyb, čerstvý vzduch, kvalitný spánok a výživnú stravu a to najmä v tomto období. Podpora blízkeho, osobná blízkosť, povzbudenie, alebo len jednoduché držanie za ruku, či jemné pohladenie potrebuje každý z nás. Čím sme zraniteľnejší a slabší, tým viac.

„Naozaj nevieme dnes predpokladať aké dlhé ďalšie obdobie nás čaká. Ziste i náročné, pretože pocity frustrácie a demotivácie prepadajú dnes takmer každého. A chuti podriaďiť sa a prispôbiť môže byť prirodzene menej. A taktiež prirodzene nastupuje rebélia ako obranný mechanizmus,“ vysvetľuje Krasulová.

Štúdia: Korona to je aj stres, úzkosť, či depresie

Je ťažké odhadnúť, dokedy budeme nútení ešte žiť s koronavírusom a izoláciou, ktorá je dlhodobou náročnou na zvládanie. Podľa štúdie AGE UK, organizácie zameranej na pomoc starým ľuďom v Anglicku spôsobuje korona problémy čo sa týka úzkosti, strachu, depresií, obáv z toho, čo bude... Tu je niekoľko príkladov:

„Mám silný stres a úzkosť, silné bolesti hlavy, až migrény.“
(muž, 70-74)

„Záchvaty úzkosti, aké mám dnes, som mala naposledy pred vyše 20 rokmi, stačil prvý lockdown a je to tu.“
(žena, 70 - 74)

„Necítim žiadnu podporu, cítim sa osamelo, chýba mi rodina, nechodím už ani von.“
(žena, 65-69 rokov)

„V noci nemôžem spať, pociťujem celkovú úzkosť.“ (muž, 65-69 rokov)
„Nikdy som nemala také problémy so spaním. Mávam veľkú úzkosť.“
(žena, 70 - 74)

„Myslela som si, že budem v poriadku, som samostatná, individualistka, ale nie je to tak. Som teraz osamelá, mám obrovské výkyvy nálad a takmer záchvaty paniky bez príčiny. Často ma bolí hlava.“
(žena, 70-74 rokov)

Ak u seba alebo niekoho iného registrujete podobné pocity, je zrejmé, že nejde o výnimočný jav. Vtedy ale podľa psychológov treba vyhľadať pomoc a problémy riešiť.

Lenka Dale

ANNA GHANNAMOVÁ: MNOHO ZARIADENÍ COVID PREŽIJE, ALE FINANČNÉ STRATY S NÍM SPOJENÉ NIE. NA VÝCHODE UŽ OHLÁSILI MALÉ ZARIADENIA ZÁNÍK

„JE TO ASI NAJŤAŽŠÍ ROK AKÝ SME KEDY ZAŽILI,“ POVEDALA PRE ČASOPIS ŠANCA ANNA GHANNAMOVÁ, PREDSEDNÍČKA ASOCIÁCIE POSKYTOVATEĽOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB V SR. NAŠŤASTIE SA U NÁS PODĽA NEJ NESTALO TO, ČO V INÝCH VYSPELÝCH EURÓPSKYCH KRAJINÁCH, KDE PERSONÁL OPUSTIL ZARIADENIE A NECHAL ODKÁZANÝCH SENIOROV ZOMRIEŤ BEZ POMOCI.

Rok 2020 je mimoriadne ťažký a to nielen pre zariadenia sociálnych služieb. Ako zasiahla pandémia túto oblasť z finančnej stránky?

Je to asi najťažší rok aký sme kedy zažili. Ten strach o zdravie a životy našich klientov – prijímateľov sociálnych služieb, ale aj našich zamestnancov je obrovský. Sociálne služby pandémie zasiahla silno aj finančne a to preto, lebo desiatky rokov sú finančne a rozpočtovo poddimenzované. Lebo na rozdiel od podnikateľov sme neziskové zariadenia a to nielen neverejní, ale aj verejný poskytovatelia a teda nemáme žiadne rezervy z minulých ziskov a nemôže straty, ktoré nám pandémia spôsobila nahradiť ani budúcimi ziskami, lebo žiadne nemávame. Napriek tomu sme prvú vlnu zvládli so ctou a nestalo sa u nás to, čo v iných vyspelých európskych krajinách, kde personál opustil zariadenie a nechal odkázaných seniorov zomrieť bez pomoci.

Pamätám si, ako ste ešte počas prvej vlny osobne hľadali sponzorov, lebo vám nikto kompetentný nedokázal zabezpečiť ochranné pomôcky pre zariadenia sociálnych služieb. To bol asi veľký stres, ale nakoniec sa podarilo... Kraje nás neskoro a nedostatočne zásobovali ochrannými osobnými pracovnými pomôckami. Poskytovatelia však ochranu brali veľmi

zodpovedne a tak aj za cenu, že išli do deficitov, nakupovali predražené pomôcky zo svojho, hoci vedeli, že tie peniaze im na konci roka budú chýbať. Niektorí ale nemali vôbec z čoho, boli zúfalí. Tak sme ako asociácia zohnali sponzorov a nakúpili sme aspoň základnú výbavu na prvý deň nariadenia OOPP pre všetkých našich členov. Len vďaka odvahe riaditeľov a obetavosti nášho personálu sme zvládli prvú vlnu a zvládame ako tak aj druhú. Táto je ale omnoho väčšia a oveľa viac zariadení čelí nákaze.

Skúsme to nejakو konkrétne vyčíslit', čo museli a musia finančne zvládnuť počas pandémie zariadenia sociálnych služieb?

Napríklad ako riaditeľke mi bolo jasné, že ak kupujem 100 rukavíc pre opatrovateľa mesačne pred Covidom za 5 eur a počas pandémie za 17-20 eur a potrebujem ich minimálne raz toľko, tak finančne bude zle. K tomu plášte, respirátory a dezinfekcie, ktorých cena v prvej vlne vystrelila o 300%... to všetko nás v prvej vlne vyšlo pri zariadení do 50 klientov a 35 zamestnancov na vyše 14 000 eur. S druhou vlnou spolu je to 28 000 eur, ktoré sme nemali na strane príjmu. Videla som to už koncom mája, že ak nechceme začať kom januára ohlásiť bankrot, musíme zvýšiť cenu klientovi, lebo premiér a minister financií dali odškodnenie

stávkovým kanceláriám, ale sociálnych služieb sa nedotkli.

Aký je postoj ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny?

Ministerstvo sa snaží byť nápomocné. Komunikujú operatívne a reagujú, na čo sme za bývalých vlád neboli zvyknutí, takže za toto sme vďační. Po prvej vlne vzal rezort na seba aj zásobovanie OOPP pre covidové ZSS a tým čo majú nákazu vybavuje priamo ministerstvo prvou várkou OOPP, ale keď máte zariadenie v karanténe minimálne 10-14 dní a máte tam 50- alebo 100 klientov a 30 – 70 zamestnancov, tak 100 kusov oblekov z ministerstva stačiť nebude. Aj keď zariadenie prejde karanténou, sú takmer vždy straty na životoch a návrat do bežnej prevádzky je ťažký – veľmi pomaly dokážu zariadenia, ktoré prešli nákazou zaplňať prázdne miesta a štát a rezorty neschválili žiadne odškodnenie za „neexistujúcu platbu“ klienta na prázdnom lôžku. Nemusíme do určitého percenta obsadenosti vracať dotáciu, ale platba klienta, ktorý nenastúpil je čistá strata. Ak máte voľných 5 miest, tak sú peniaze na 5-7 platov, ktoré nemáte, ale platy uhradiť musíte. Aj preto mnoho zariadení Covid prežije, ale tieto finančné straty nie. Niektoré malé zariadenia na východe Slovenska už ohlásili od januára zánik. Ak toto nezačne riešiť premiér a minister financií, tak budeme mať začiatkom roka veľký problém.

-ld-



Mgr. Lýdia Alföldyová
Seniorville Jablonové

Také tradičné Vianoce:
koledy, medovníky a stromček.

Tieto najkrajšie a najväčšie kresťanské sviatky v roku a pripravujeme 4 týždne dopredu. Počas tohto obdobia nazývaného Advent, ktoré nám v sebe nesie posolstvo očakávania príchodu malého Ježiška slávime adventným programom a tiež adventným vencom, z čečiny ozdobený štyrmi sviecami zodpovedajúcimi počtu adventných nediel. Umocňuje vianočnú atmosféru v období pred Štedrým dňom. 24. decembra, na Štedrý deň, začíname sláviť Vianoce. Od rána spievame koledy a pripravujeme sa na vianočnú večeru.

Vianočná večera začína vianočným vinšom:

„Vinšujem vám tieto slávne sviatky, Krista Pána narodenie, čo si od Pána Boha žiadate – zdravie, šťastie, hojné Božské požehnanie, hojnosť vína, hojnosť chleba, dlhého života, stáleho pokoja, menších hriechov, väčšej radosti, po smrti kráľovstvo nebeské! Medovníčky či iné koláče máme už napečené niekoľko dní dopredu. Na bohato prestretom štedrovečernom stole nesmú chýbať.

Tradičné zvyky zachováваме:

- Prestieranie navyše pre počestného
- Chlieb na stole pre hojnosť
- Modlitba pred večerou
- Otváranie orechov, krájanie jablka
- Oplátky s medom a cesnakom

- Šošovicová polievka, hríbová polievka, kapustnica
 - Kapor, rybie filé, kyslý zemiakový šalát, majonézový šalát
 - Pupáky s makom, Štedrák
- Po večeri sa spievajú koledy, oslavujeme narodenie Ježiša Krista a spievame si najkrajšiu vianočnú pieseň „Tichá noc, svätá noc“. 25. decembra

V adventnom čase začíname piecť oplátky, čajové pečivo, upratujeme, zdobíme priestory. Klienti sa zapájajú do procesu prípravy sviatkov – pomáhajú miesiť cesto, piecť koláčiky, robia oplátky, muži pripravujú stromček, osadia ho do stojana. Už tretí rok nám vďaka sponzorom v zariade-

AKÉ BUDÚ TOHTOROČNÉ VIANOCE V ZARIADENIACH PRE SENIOROV?

a 26. decembra spoločne sviatočne oslavujeme vianočné sviatky, bohužiaľ teraz bez rodín, ale sme s nimi v spojení cez sociálne siete.

Viera Mrázová, **riaditeľka Jazmín n.o.** **Naši ľudia nemajú iný domov**

My sme ich rodina a sviatky si pripravíme slávnostné.

V našom zariadení – útulku pre ľudí bez domova máme vyše 20 seniorov. Sú to ľudia, ktorí prišli o strechu nad hlavou kvôli podvodníkom alebo z dôvodu nízkeho príjmu. Väčšinou nemajú príbuzných a my v zariadení sme ich rodinou. Tak sviatočné chvíle prežívajú spoločne mamičky s deťmi, ľudia bez domova a seniori.



ní rozvoniava živý stromček. Pár dní pred Vianocami si pripravíme posedenie pod jedličkou. Počúvame koledy, ochutnávame koláčiky, rozprávame sa a rozdáme si darčeky. Vždy je to nejaká maličkosť (kozmetika, teplé oblečenie, krížovky, ovocie, káva a podobne). 23.12. pokračujeme varením kapustnice v kotline na dvore. Je jej toľko, že nik nezostane hladný. Štedrý deň sa nesie v znamení rozprávok, kolied a prípravy štedrej večere. V zariadení večerajú klienti spoločne po izbách, kamaráti alebo rodiny spolu. Rovnako sviatočne prebiehajú aj nasledujúce sviatočné dni. Zamestnanci neziskovej organizácie sa snažia klientom pripraviť prostredie plné lásky a pohody, aby čo najviac pripomínalo domov. Pani riaditeľka zaspomínala: „Pár rokov dozadu sme mali v zariadení klientku – seniorku, o ktorú sa rodina prestala zaujímať a starať. Keď dostala vianočný darček, srdcervúco sa rozplakala. Hneď som si sadla k nej a ona uplakaným hláskom povedala, že je to jej prvý vianočný darček v živote. Mala 68 rokov a kým bola zdravá opatrovala svoje vnúčence.“

Vianoce v tomto zvláštnom období pandémie budú v našej neziskovej organizácii Jazmín prebiehať takmer rovnako ako po iné roky. Všetci klienti zostávajú v zariadení a prežijú sviatky spoločne.

ANKETA



PhDr. Ing. Pavol Vilček,
diecézny riaditeľ

Zariadenia sme mali dlho v karanténe. Verím, že starkým na Vianoce budeme môcť konečne dopriať návštevy.

Je to už veľmi dlho, čo sú naši starkí bez kontaktov. Naše zariadenia sú v epidemiologicky ohniskových oblastiach - Orava, Liptov, Spiš, Horehronie. Nám sa preto vírus v zariadeniach rozšíril a boli sme v karanténe, bez akýchkoľvek návštev. Na druhej strane, mali sme premorenie 60 až 80 percent, takže naši starkí by mali byť už aj trošilinku chránení. Uvedomujeme si však, že stretnutia s blízkymi sú dôležité, isteže za splnenia prísnych hygienických opatrení, rúško, dezinfekcia, masky. V čase Vianoc sú ešte dôležitejšie. Máme aj dostatok antigénových testov, takže návštevy budeme zrejme testovať a sami si vyhodnotíme človeka, čo prichádza. Takisto každá návšteva zvonku si musí dať aj plášť, aby nedoniesla vírus na oblečení. Väčšina našich starkých sú ležiaci pacienti a tým pádom online je u nich ťažko realizovateľný a cez balkón sa tiež s nikým vidieť a rozprávať nemôžu. To, že sa nevideli so svojimi nielen príbuznými, ale častokrát ani s dobrovoľníkmi, praktikantami, ktorí mali tiež zakázaný vstup, sa viditeľne prejavilo na ich zdraví. Ono, človek nie je živý len chlebom, ale aj kontaktami s inými ľuďmi a preto verím, že im ich na Vianoce konečne budeme môcť dopriať.

Viete, v tých zariadeniach je aj taká, ľudovo povedané, ponorková choroba. Ak kohokoľvek zavriete medzi štyri steny s tromi ľuďmi, tak po dvoch mesiacoch každému začne z toho takpovediac švihať. Človek by musel byť veľmi silný, aby to prežil bez psychickej ujmy. Pomáhajú nám to čiastočne psychicky kompenzovať duchovní správcovia, ktorých máme, ale je to len čiastočné. Naozaj sa všetci tešia na Vianoce a návštevy príbuzných, samozrejme, pri splnení všetkých podmienok návštev. Ale po predošlých skúsenostiach si už uvedomujeme, že aj tie návštevy možno nakoniec nemusia byť a to by tým starkým veľmi ublížilo. Nechcem špecifikovať, koľko ľudí nám umrelo na covid-19 a koľko ľudí umrelo pre covid-19. Veď každý z nás potrebuje nejaký zmysel života. Akonáhle vás odrežeme od všetkých kontaktov, tak ten zmysel života ľudí strácajú. Niektorí môžu povedať, že veď majú fotky detí, či vnúčať... No, majú, ale keď je to dlhý čas, fotky sú už málo.

Anna Ghannamová, **predsedníčka Asociácie** **poskytovateľov sociálnych** **služieb v SR, riaditeľka** **CSS Náruč Senior a Junior**

Niektorí už odlúčenie nezvládajú. Požiadali sme, aby mohli ísť na sviatky seniori na návštevu s podmienkou PCR testu a následnej karantény.



V našich zariadeniach robíme všetci, čo vládeme, aby sme vystrojili klientom pekné Vianoce, čo sme napokon robili vždy. Nemôže prísť Mikuláš a deti zo škôlky zaspievať koledy? Tak to urobí náš personál. Poradíme si. Klienti znášajú odlúčenie od príbuzných statočne. Iste, občas vidím slzy v ich očiach, ale následne sami povedia, že to chápú. Miestami mám pocit, že to chápú viac ako ich príbuzní. Ale už to trvá veľmi dlho. Vnímame, že už citovo strádať, hlavne v tomto období, hoci sa veľmi snažíme spríjemniť im chvíle hudbou, piesňami, milým slovom. Tabletmi a mobilmi ich spájame s príbuznými, ale osobný kontakt s blízkymi jednoducho nenahradíte. Aj personál to zvláda výborne. Chápú riziká a nie je to pre nich ľahké mať počas celej 12-hodinovej služby v kuse na tvári rúško, rušiť si voľno – lebo kolegyňa je na OČR, alebo v preventívnej karanténe. Ani riaditelia to nemajú ľahké. Udržať tímového ducha a pozitívnu náladu, najmä v zariadeniach, ktoré čelia už nákaze, je priam hrdinský výkon a ja všetkým takým riaditeľom ďakujem zo srdca, ako to dávajú. Požiadali sme ministerstvo, aby dali možnosť riaditeľom rozhodnúť, či v niektorých prípadoch, kde emočné strádanie robí klientom aj zdravotný problém, umožnili návštevy pod podmienkou PCR testu pre návštevu a umožnili tiež návštevu seniorov na sviatky s podmienkou PCR testu a následnej karantény po návrate do zariadenia. Iste, nie je možné to uvoľniť pre všetkých, lebo žiadne zariadenie nemá toľko karanténnych izieb. Je však nevyhnutné dať takéto výnimky pre individuálne prípady, lebo sú klienti, ktorí to odlúčenie už nezvládajú. Čo sa týka Vianoc, chcem sa poďakovať aj firmám a dobrovoľníkom, ktorí sa zbierajú na darčeky, lebo tento rok nám nato z vlastných zdrojov takmer nič nezostalo. Veríme, že to začiatkom roka bude končiť a vrátime sa do normálu. A veríme, že aj pandémia bude pre štát a rezorty ponaučením, ktoré ich bude inšpirovať urobiť rýchle systémové zmeny v sociálnych službách, aby sme ich posilnili finančne i personálne.

Spracovala: Lenka Dale

DANA GRAFIKOVÁ JE PREDSEDNÍČKA KOMORY OPATROVATELIEK SLOVENSKA. AKO SANITÁRKA – OPATROVATEĽKA PRACUJE UŽ 35 ROKOV. ROBILA V SOCIÁLNYCH ZARIADENIACH, V TERÉNE, NA ONKOLÓGII. VYSKÚŠALA SI AJ TO, AKO TO FUNGUJE V ZAHRANIČÍ. OPATROVALA KLIENTOV V RODINÁCH V NEMECKU AJ V RAKÚSKU. OD 1. 4. 2020 PRACUJE V SOCIÁLNOHOM ZARIADENÍ V BRATISLAVE.

DANA GRAFIKOVÁ: V SOCIÁLNYCH SLUŽBÁCH SÚ VŠADE „NÁŠĽAPNÉ MÍNY“

Novej vláde ste posielali otvorený list. Čo vás motivovalo?

Situácia v sociálnych službách je zlá a roky ju nik nerieši. Je to uzavretý kruh nízkych platov, nedostatku personálu, ktorý, ak je preťažovaný, nemôže poskytovať služby úplne kvalitne. Je to stále dookola to isté a bohužiaľ, zatiaľ sa nič nepodarilo posunúť na inú úroveň. Dúfali sme, že nová vláda bude iná a pokúsili sme sa sformulovať otvorený list, kde boli naše požiadavky. To bola hlavná motívacia, viera, že hádam sa niečo zlepší.

Akú reakciu na vaše požiadavky zatiaľ máte? Zlepšilo sa niečo?

Neevidujeme, že by sa niečo niekde zlepšilo. Odpoveď, ktorá nám prišla na otvorený list z ministerstva má osobne veľmi sklamala. Znala, akoby náš list ani nečítali. Prosili sme, aby sme boli prizvaní na nejaké rokovania, napríklad teraz sa tvorí nový zákon o sociálnych službách. Argumentovali sme, že sme ľudia z praxe a vieme, kde sú problémy. No bolo nám odpísané, že to nie je možné, lebo ľudí ako my, ktorí chcú byť prizvaní, by tam

bolo veľmi veľa. Že máme možnosť pripomienkovať neskôr. A bodka.

Tvrdíte, že na Slovensku chýbajú tisíce opatrovateľiek. V čom sa to najhoršie prejavuje?

Odhady hovoria, že ich v systéme chýba asi 17-tisíc. Tie odhady vychádzajú z momentálne nastavenej situácie. Osobne si myslím, že opatrovateľiek chýba podstatne viac. Určite to cítia predovšetkým klienti, pretože ten nedostatok je evidentný. Opatrovateľky sa nevedia rozštvrtiť ani naklonovať,

aby urobili to množstvo práce, ktoré situácia vyžaduje. A tak to klienti pociťujú na kvalite poskytovaných služieb. Mnohé opatrovateľky sú už na hraniciach svojich možností. Všade, kde sa pohneme je nejaká nášľapná mína.

Pandémia odhalila v mnohých oblastiach života nepripravenosť na náročné situácie. Čo ukázala o systéme sociálnych služieb?

Keď sa začala prvá vlna, bol obrovský problém presvedčiť novú vládu, aby začala testovať klientov a zamestnancov v zariadeniach sociálnych služieb. Pritom oni boli tá najrizikovejšia skupina. S veľkou námahou sa to napokon podarilo presadiť, ale až potom, ako vznikol problém v Pezinku, kde sa nakazila veľká časť klientov. Kedže sme vedeli, že príde druhá vlna a bol dostatočne dlhý čas na to, aby sa vláda pripravila, musím povedať, že ten čas sa nevyužil. Stále umiera dosť veľký počet klientov, ale už aj zamestnanci! Ďalšia vec je, že keď bola prvá vlna, pomerne veľké množstvo opatrovateľiek prišlo zo zahraničia naspäť a chcelo pomôcť doma. Nevyužili sme však možnosť udržať si ich tu. A to hlavne preto, že mzdy v tomto segmente sú veľmi nízke, na úrovni minimálnej mzdy, a to hlavne na východe republiky. V Bratislave je to o kúsok lepšie. Navyše, záťaž opatrovateľiek je enormná. Máme príliš veľa klientov a málo opatrovateľiek. Keď si uvedomíte, že v zariadeniach nie sú len tí usmievaví deduškovia a babičky, ktorí sú na fotkách, ale že tam sú ľudia

v tých vyšších stupňoch postihnutia, ležiaci, treba ich prebaľovať, polohovať, niet sa čo čudovať... Je to nenormálna drina na úrovni práce baníka. Kto si to nevyskúšal nemá tušenie.

Požadujete, aby vláda opatrovateľkám zvýšila platy. Sú teda financie najväčším problémom? A bude stačiť navýšenie platov o 300 eur, ako žiadate?

Z väčšej časti možno aj áno. Musíme si uvedomiť, že dnes slovenské opatrovateľky nie sú schopné zo svojich platov užiť rodiny. Aj s navýšením o 300 eur bude mzda opatrovateľiek oveľa nižšia ako v zahraničí, kde mnohé pracujú. Avšak, to nie je jediný problém. Tie,

ktoré robia vonku, zažili aj inú kultúru komunikácie, vidia veci inak. Keď sa vrátia a zažijú na pracoviskách nie veľmi ideálne vzťahy, často ich to vyháňa späť von. Ale financie sú dôležité, na tom to všetko stojí a padá.

Aké ďalšie kroky smerom k vláde Komora opatrovateľiek ešte chystá?

Mňa dosť drží pesimizmus, najmä keď vidím, ako sa zle manažuje druhá vlna pandémie, ako to mnohí vzdávajú a odchádzajú z tohto povolania. Jediné, čo môžeme urobiť, je, že znova napíšeme otvorený list, oslovíme ministra práce, sociálnych vecí a rodiny, vládu, prezidentku. Ale obávam sa, že nás zase odbijú. V tejto chvíli ani sama neviem, mám pocit bezradnosti.

Vravíte, že mnohí teraz odchádzajú zo sociálnych služieb. Vás osobne to ešte baví?

Práca s ľuďmi ma vždy bavila, robím to celý život. Rada robím aj so starým ľuďmi, nesú v sebe obrovskú múdrosť, ku ktorej sa dopracujeme, až keď budeme v ich veku. Zatiaľ ma to ešte stále baví, ale neviem ako dlho. Som už veľmi unavená, vyčerpaná a deprimovaná. Ale v tomto pandemickom chaose sme na tom asi všetci rovnako. Som veľmi smutná, ako sa celá situácia vyvíja, že nám zomierajú ľudia. Nielen klienti zariadení, ale žiaľ aj zamestnanci. Stále však verím, že sa veci zlepší.

Eva Sládková



Táto jeseň pre nás mala jednoznačne prívlastok budovateľská. Od septembra sa v našom zariadení preháňajú šiky robotníkov, tvrdo pracujúcich na vylepšení našej budovy. Gro ich aktivity je sústredená vo vstupnej časti našej budovy, kde budujú nový evakuačný výťah. Výťah sme zakúpili pred 3 rokmi z daru od nadácie EPH, ale nemali sme peniaze na stavbu. Tento rok nám na ňu dal financie Bratislavský samosprávny kraj. Stavebný ruch sa ale nekončí len v prednej časti. Na záhrade nám vzniká nová stavba pre záhradkárske a údržbové potreby. A aby toho nebolo málo, boli sme obdarovaní aj od spoločnosť Bezhmyzu.sk. Sietky proti hmyzu dnes už zdobia väčšinu našich okien. Aj v našom zariadení tak v lete budeme môcť vetrať a to bez hmyzu. V stavebných úpravách samozrejme nekončíme. Chceme našim seniorom čo najviac spríjemniť život a tak nás na jar čaká revitalizácia záhrady. Všetky stavebné úpravy sme robili oddelene od 24 hodinovej prevádzky.



NOVINKY Z NÁRUČE



Ani vo vnútri samotnej budovy sme neostali bez aktivít. Vďaka švédskemu gigantu, spoločnosti IKEA sme prestavali opatrovateľské oddelenie, knižnicu, jedáleň a vybavili úplne novým nábytkom aj niekoľko izieb. Všetko samozrejme za prísnych bezpečnostných opatrení. Veľké vďaka za tieto dary v hodnote 10-tisíc eur ako aj za šikovné ruky vyslaných staviteľov zo strany spoločnosti IKEA.



Tou najpríjemnejšou udalosťou za ostatné pandemické mesiace bola narodeninová párty. Naša milovaná pani Frida sa prehupla do druhej stovky a oslávila krásnych 101 rokov. V zdraví a v jej charakteristickom optimizme. A hoci sa snažila vyhnúť oslave a dvihnúť prstom nás varovala aby sme nič neusporadúvali, neposlúchali sme ju. Na výbornú párty sa dostavili všetci zamestnanci, napiekli sladké aj slané pochutiny a spoločne aj so všetkými našimi klientmi sme jej zapriali ešte veľa zdravia. Milá naša pani Frida, ďakujeme za Váš optimizmus a prajeme Vám ešte veľa zdravia aby ste nás ním mohli obdarovávať veľmi dlho.



JESEŇ ŽIVOTA PRETVÁRAJÚ NA NESKORÉ LETO

Odborníci preto už roky poukazujú na to, že štáty majú vytvárať dobré politiky pre seniorov. Cieľom by malo byť zamerať sa na aktívne starnutie, aby sa dostatočne využil potenciál starších ľudí. Rok 2012 dokonca Európska únia vyhlásila za Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami. A seniori si aj sami uvedomujú, že čím dlhšie zostanú aktívni, tým lepšie pre nich. Mnohé samosprávy majú preto veľa programov zameraných na seniorov a to nielen takých, v rámci ktorých im zabezpečujú starostlivosť a jedlo. Napríklad v Bratislavskej Vrakuni ich podporujú v tom, aby si jeseň života skutočne užívali.

ešte viac potrebujú komunitu priateľov. Sú radi, že dnes už život na sídlisku nie je taký anonymný ako kedysi.

„Je to veľmi potrebné takto sa stretávať. Človek aspoň nie je stále sám. Na sídlisku je to ešte dôležitejšie. Ľudia, ktorí bývajú v rodinných domoch majú aspoň prácu v záhrade, ale čo my? V panelákoch žijú prevažne osamelí starší ľudia. Potrebujeme sa porozprávať, zabaviť. Bohužiaľ, teraz, v čase korony, len cez telefón, je to pre nás veľmi ťažké,“ vraví seniorka pani Barborka. „Mne sa najviac páči, že sa tu neustále niečo nové dozvedám. Mávame prednášky, mnohí chodíme na univerzitu tretieho veku. Mozog by mal stále



SENIORI Z KLUBU MALÝ DUNAJ SÚ PRÍKLADOM AKTÍVNEHO STARNUTIA

SLOVENSKO STARNE. ROK 2018 BOL PRELOMOVÝ. POČET A PODIEL SENIOROV HISTORICKY PRVÝKRÁT U NÁS PREVÝŠIL POČET A PODIEL DETÍ. NA SLOVENSKU TAK NA 100 DETÍ PRIPADLO AŽ 102 SENIOROV, TEDA ĽUDÍ VO VEKU NAD 65 ROKOV. JE TO CELOSVETOVÝ TREND. V ROKU 2060 BUDE TAKMER TRETNINU OBYVATEĽSTVA EURÓPSKEJ ÚNIE TVORIŤ SENIORI. A NEBUDE NIČÍM VÝNIMOČNÝM DOŽIŤ SA AJ OVEĽA VYŠŠIEHO VEKU. POČET ĽUDÍ NAD 80 ROKOV SA MÁ TAKMER STROJNÁSOCI NA ÚROVŇ 12 %.

Malý Dunaj

Tamojší klub seniorov Malý Dunaj má okolo 120 členov, ktorí sa pred vypuknutím pandémie pravidelne stretávali. Aj s príspevím mestskej časti chodievali na spoločné výlety, dovolenky, organizovali si rôzne vzdelávacie aktivity, prednášky, exkurzie po historických pamiatkach.

„Je veľmi dôležité, že máme takýto sociálny dialóg. Môžeme sa porozprávať o všetkých možných veciach, ale sa aj vzdelávame. V našom klube máme veľa žien, až 95 percent, a sú to často osamelé vdovy. Potrebujú s niekým zdieľať svoje zážitky. Snažíme sa ukázať, ako sa dá jeseň života pretvoriť na neskoré leto. Staroba totiž nemusí znamenať len chorobu, samotú a koniec radosti zo života. Naopak, môže byť aj obdobím slobody, keď sa môžeme naplno odovzdať svojim koníčkom,“ vraví šéf klubu Malý Dunaj Vladimír Kosnáč.

Sídlisková komunita

Jeho slová potvrdzujú aj dve oslovené seniorky. Malý Dunaj je totiž klub, ktorý pôsobí v mestskej časti, kde väčšina ľudí býva v panelákových bytoch a preto vraj

fungovať, aj keď je už starý, netreba ho nechať zaháľať,“ dopĺňa jedna z najstarších členiek klubu 82-ročná Mária.

Plány

Pre seniorov je súčasné pandemické obdobie veľmi náročné, ale veria, že čoskoro prídu lepšie časy.

„Väčšina z nás, starých, to berie zodpovedne. Chodíme sa testovať, poctivo nosíme rúška,“ vraví šéf klubu Vladimír Kosnáč. Dodáva, že keď boli v lete opatrenia miernejšie, snažili sa stretnúť aspoň v lese na čerstvom vzduchu, kde to je podľa epidemiológov bezpečnejšie. Od jesene sú zase stále len doma, no tešia sa na budúci rok.

„Už teraz si robíme plány, čo všetko spolu zažijeme, keď prejde druhá vlna. Rozmýšľame, že by sme zorganizovali návštevu Lurdskej jaskyne tu v Bratislave, zjždíme do Prírodovedného múzea, pozrieme si ďalšie pamätihodnosti a tešíme sa aj na seniorskú diskotéku. Táto vidina lepších časov nás drží nad vodou,“ uzatvára Vladimír Kosnáč.

Eva Sládková



VÁŽENÍ ČITATELIA. V TEJTO RUBRIKE VÁM PRINÁŠAME PRÍBEHY PLNÉ HRDINOV. MALÝCH I VEĽKÝCH, KTORÍ BOJUJÚ S CHOROBOU, ČI NEPRIAZŇOU OSUDU. NÁŠ ŠTÁT ZLYHÁVA V SOCIÁLNEJ POMOCI VÁŽNYM SPÔSOBOM. A NEDOSTÁVA SA JEJ TAM, KAM TREBA. ZÚFALÉ RODINY UŽ NEDOKÁŽU ČAKAŤ NA POLITICKÝCH SPASITEĽOV. KÝM NEJAKÍ NIEKEDY PRÍDU, POMÔŽME MY VŠETCI, KU KTORÝM OSUD BOL ŠTEDREJŠÍ. ČASOPIS ŠANCA OVERUJE A TEDA GARANTUJE PRAVDIVOSŤ PRÍBEHOV A TIEŽ TO, ŽE VŠETKY VYZBIERANÉ PENIAŽKY PÔJDU AKTÉROM ZVEREJNENÉHO PRÍBEHU.



Sú to dve bojovníčky. Mama Antónia a dcéra Bianca Palubové z Prešova. Už 13 rokov spolu bojujú, aby bol každý deň čo najkrajší a to napriek neľahkej životnej situácii. Bianca je na vozíku kvôli rúžštepú chrúbtice a Antónia ju vychováva ako slobodná matka. Robí všetko preto, aby sa jej dcéra raz ako dospelá úspešne osamostatnila. Nie je to ľahké a najmä teraz. Antónia prišla počas pandémie o prácu. Situácia je taká vážna, že prosia ľudí, aby im, ak je to v ich silách a ochote, pomohli toto neľahké obdobie prežiť.



PRÍBEHY O NAŠEJ ĽUDSKOSTI

strachu. Čo bude, ako bude, zvládneme to vôbec? Pomaly ale iste sme začali spolu učiť jedna druhú, ale zvládli sme to. Lekári, kontroly, cvičenia, nemocnice, naučili sme sa, že to už bude súčasťou nášho života,” spomína na úplné začiatky Antónia. Dnes je Bianca veľké a rozumné dievča. Krásne sa naučila so svojím hendikepom žiť. “Viete, ja ani nevnímam, že som na vozíku, keď sa trebárs zoznamujem s novými ľuďmi, je mi to tak prirodzené,” hovorí Bianca. Antónia prikyvuje, ale potichu doplní, že predsa len sú aj slabé chvíľky, našťastie ich nie je veľa, keď si dcérka poplače a pýta sa prečo... Potom si ale uvedomí, že má okolo seba predsa ľudí, ktorým na nej veľmi záleží a ľúbia ju. Antónia vychováva Bianku k samostatnosti, chce, aby dokázala v dospelosti viesť samostatný život a nájsť si prácu i priateľov.

2020: Úraz, covid a strata práce

„Ono je to predsa len naozaj denný boj s ľuďmi, úradmi, bariérami, ale stále vieme, že máme veľa ľudí, ktorí pri Bianke stoja a pomáhajú svojou pomocnou rukou,” hovorí Antónia. Tento rok je podľa nej mimoriadne náročný pre mnoho ľudí a oni sú medzi nimi. „Už začiatok roka sa začal škaredým úrazom nohy a trápili sme sa do mája kým sa dalo všetko do poriadku. Medzitým prišiel Covid 19 a izolácia doma,” sumarizuje rok 2020.



POMÔŽTE ANTÓNII A BIANKE

„Ešte donedávna som sa snažila popri starostlivosti o dcérku brigádovať. Ale, žiaľ, kvôli korone som dostala výpoveď, lebo vedúca musela zatvoriť všetky prevádzky okrem jednej a nás bolo veľa. Tento príjem bol pre nás dôležitý a mne sa, žiaľ, nepodarilo nájsť ešte nič, čím by som ho nahradila,” hovorí so smútkom v hlase Antónia Palubová. Nie je pre ňu ľahké nájsť si prácu popri starostlivosti o Bianku, ktorá je zdravotne ťažko postihnutá. Vie, že

situáciu určite nejako vyrieši, ale netuší z čoho budú dovtedy prechodne žiť a platiť nájom. “A do toho všetkého sa nám teraz pokazilo ešte aj auto, čo je pre nás úplná nutnosť, lebo bez neho sa nepohneme,” konštatuje už Antónia bez nejakých emócií ale s veľkým smútkom, ktorý jej počuť v hlase a vidieť v očiach.

Vyrovnaná s hendikepom
„Bianka je moje všetko. A ona má mňa. Narodila sa s veľkým rúžštepom

chrúbtice a slabým srdiečkom. Napriek lekárskej prognóze, že viac ako 3 dni neprežije, je z nej dnes školáčka. Prvý raz ma k nej lekári pustili až po týždni od narodenia. Konečne som ju mohla pohľadiť. Prišla prvá operácia rúžštepú a čakala ju ďalšia. Tú lekári odkladali, išiel týždeň za týždňom a nám sa už tak chcelo ísť domov, k našim. Po štyroch mesiacoch sme sa dočkali a Bianke zaviedli Shunt, ktorý jej odvádza likvor z hlavičky. Konečne sme mohli ísť domov. Plné očakávania, aj

Bianka má rada školu a chýbali jej a aj teraz jej chýbajú spolužiaci, kolektív. „Konečne sme sa dostali do školy a ani nie mesiac a boli sme zasa doma,” vraví Bianca. „Najhoršie je, že som prišla o prácu. Kým bola Bianca v škole pracovala som, aby sme sa mali aspoň o kúsok lepšie. Ale keďže nás bolo veľa, musela sa vedúca rozhodnúť niekoho prepustiť. No aj napriek tomu sa vedúca stále stará ako sa máme, myslí na nás. Aj Mikuláš od nej bol,” hovorí Antónia

a smútok na chvíľu prestrieda moment vdaky. No ďalší úder prišiel vo forme pokazeného auta. “Auto je súčasťou nášho života ako naše nohy. Bez auta sa prakticky nedostaneme nikam,” hovorí Antónia, ktorá napriek svojej odhodlanosti a sile, ktorú doteraz mala, akoby strácala nádej. Myslí si, že koniec roka ukončí ich nie zrovna šťastné obdobie? „Stále veríme, že koniec roka prinesie niečo nové a krajšie. Ved' všetko zlé sa raz skončí,” hovorí Antónia a Bianca prikyvuje.

Chcete pomôcť Antónii a Bianke Palubovým preklenúť neľahké obdobie? Tu zverejňujeme číslo ich účtu:
SK38 5600 0000 0079 2295 3002

Antónia ešte dodáva: „Z celého srdca ďakujeme každému, kto sa rozhodne pomôcť mne a mojej dcérke.”

Lenka Dale

PodĎakujeme opatrovateľom
za ich prácu a pomocnú ruku,
ktorú každodenne podávajú
tým najzraniteľnejším



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

príloha

Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb v SR

december/2020

PREVENČIA BOLESTI U SENIOROV

ČÍTAJTE ODPORÚČANIA MIROSLAV FERENČÍK A ĽUBOŠ MAZÚR

HUDBA AKO KLINICKÁ INTERVENČIA

MÁME DOSŤ ODBORNÍKOV NA MUZIKOTERAPIU? ALENA RUSNÁKOVÁ

PROBIOTIKÁ

VEĽKÁ SILA MALÝCH BUNIEK VIKTOR BIELIK

Ďakujeme ♥

Prostredníctvom kampane “**Ďakujeme**” chceme zvýšiť mieru akceptácie
a spoločenskej hodnoty všetkých opatrovateľov na Slovensku.
Vyjadrite im spolu s nami úprimnú vďaku za ich neoceniteľnú prácu.

**Profesionálni opatrovatelia sa 24-hodín denne
starajú o svojich klientov a ich potreby**



Biologické



Psychologické



Sociálne

Napriek tomu je ich práca nedocenená



Finančne



Spoločensky

EPIDEMIOLOGICKÁ SITUÁCIA SA
NEUSTÁLE MENÍ, ČO PLATIL
VČERA JE UŽ INAK A ANI
SAMOTNÍ ČLENOVIA VLÁDY
DNES NEVEDIA POVEDAŤ AKÉ
OPATRENIA BUDÚ PLATIŤ ZAJTRA.
PRETO ZORGANIZOVAŤ V OBDOBÍ
ZÚRIACEJ PANDÉMIE ČOKOLVEK
VYŽADUJE VEĽKÉ ÚSILIE.

Podľa reakcií poskytovateľov
sociálnych služieb, množstva
ich telefonátov a e-mailov bolo
vedeniu Asociácie poskytovateľov
sociálnych služieb jasné, že je nutné
tento rok zorganizovať aspoň jednu
odbornú konferenciu. Bolo potreb-
né zhodnotiť 1. vlnu pandémie a dať
poskytovateľom sociálnych služieb
od odborníkov, ale aj na základe
skúseností tých, čo nákazu už čelili,
praktické rady na zvládnutie situácie.
Do projektu organizácie konferencie
sa asociácia pustila už začiatkom sep-
tembra. Stav v našej krajine sa vyvíjal
pomernie slušne a nič nenaznačovalo,
že prídu problémy a ďalšie obme-
dzenia. Oslovili sme Hotel Bratislava,
v ktorom sme realizovali jesennú dvoj-
dňovú konferenciu minulý rok a mala
u poskytovateľov a aj u partnerov
asociácie veľký úspech. Zlé správy zo
začínajúcej druhej vlny pandémie však
všetko zmenili. Zvažovali sme čo robiť
a či konferenciu vôbec urobiť.
Uvedomovali sme si však, že konfe-
rencie sú tepnami našej asociácie.
Vďaka nim máme možnosť vytvárania
väzieb medzi jednotlivými členmi



**ANI PANDÉMIA NÁS
NEZASTAVÍ V SVOJPOMOCI**

OHLIADNUTIE SA ZA PRVOU ON-LINE KONFERENCIU APSS V SR

a najmä si priamo odovzdávame
skúsenosti z praxe a nové informácie.
Ich počet dnes veľmi dynamicky rastie
a preto je absolútne nevyhnutné ich
mať a vzájomne ich zdieľať. Rozhodli
sme sa preto usporiadať konferenciu
v online priestore. Možno riskantný,
ale jediný možný spôsob. Dnes vieme,
že veľmi efektívny a úspešný. Napätie

a neistotu sme premenili na pracovný
zápal. Oslovili sme viaceré spoločnos-
ti, ktoré mali podľa referencií skúse-
nosti s takýmto projektom. Z ponúk
sme nakoniec vybrali spoločnosť
Livestream.sk. Ich reakcia bola rýchla,
ponuka výborná a komunikácia s nimi
veľmi ľahká. Techniku sme teda mali.
Teraz boli na rade presvedčovacie

schopnosti predsedníctva asociácie: Zabezpečiť hostí a motivovať ich, aby dôverovali, že vytvoríme bezpečné podmienky a neporušíme ani usmerenie o maximálnom počte 6 ľudí v jednej miestnosti, vrátane vysielacej sály.

Program naberal jasné kontúry. Pri-búdali do neho zaujímavé osobnosti a ozývali sa aj partneri, ktorých myšlienka zaujala a chceli využiť možnosť predstaviť svoje produkty a služby pre našich členov. Ďakujeme im za podporu, lebo bez nich by XVII. Odborná konferencia APSS v SR nebola vôbec vznikla. Špeciálne ďakujeme spoločnostiam, ktoré sú známe najmä ako výrobcovia inkontinenčných pomôcok. Spolupracujeme s nimi už dlhodobo a vďaka ich finančnej podpore sme našim členom počas 1. vlny pandémie mohli zakúpiť po 10 kusov súd ochranných pomôcok.

Ďakujeme ešte raz za všetku pomoc: Generálnemu partnerovi asociácie na rok 2020 a tiež Exkluzívnemu partnerovi XVII.-tej konferencie APSS v SR spoločnosti **Kimberly Clark – výrobcovi produktov DEPEND** a Generálnemu partnerovi projektu Dobré srdce pomáha a Hlavnému partnerovi asociácie na rok 2020 spoločnosti **Hartmann Rico**. Nechýbal ani druhý Hlavný partner asociácie na tento rok spoločnosť **Cleaning**. Podporili nás aj „nováčikovia“ v radoch našich partnerov: spoločnosť **Professional support**, ktorá našim členom počas prvej vlny darovala dezinfekčný prací prostriedok a aj teraz počas druhej vlny im zadarmo vozí dezinfekčný materiál. Bonusovým partnerom konferencie bola aj spoločnosť **GastroMarket - Linorex s.r.o.**, ktorá priniesla na slovenský trh „elektronického vrátnika“, tzv. ELISAN, ktorý návštevníkom zariadení skontroluje rúško, zmeria teplotu, vydá dezinfekciu na ruky a ešte aj zráta počet ľudí, ktorí prešli vrátnicou. Prvýkrát našu asociáciu a konferenciu podporila aj firma **Saint-Gobain s.r.o - divízia ECOPHON**, ktorá zabezpečuje v zdravotníckych a sociálnych

zariadeniach po celom svete priaznivé zvukové podmienky prostredníctvom úpravy stropov. Po prvýkrát sme spolupracovali aj so spoločnosťou **DODS SYSTEM, s.r.o.**, ktorá v SR vyvinula informačný systém pre sociálne služby. A sme veľmi radi, že prostredníctvom účasti na konferencii, ale aj darovaním produktov našim členom nás a vás podporila aj renomovaná spoločnosť **Danone**. Rozdelenie programu na tri bloky: PREVENCIA, INTERVENCIA a ELIMINÁCIA finančných a emočných dôsledkov bolo len vyústením toho,

po akých informáciách poskytovateľa prahli, čo vyplývalo z množstva ich dotazov pred samotnou konferenciou a ako sa ukázalo, aj počas nej. Oceňujeme, že zástupcovia MPSVR SR si našli čas a prišli do „jamy levovej“ odpovedať na priame a možno neraz aj neprijemné otázky: riaditeľovi odboru krízového manažmentu a bezpečnosti **Jánovi Hudákovi**, riaditeľovi odboru sociálnych služieb **Miroslavovi Cangárovi**, riaditeľovi odboru hodnotenia kvality sociálnych služieb a akreditácií **Ondrejovi Buzalovi**, ale najmä štátnej tajomníčke MPSVR SR **Soni Gábor-**

Lucia Roussier (vľavo)
a Michaela Kostíčová (v pravo),
koordinátorky systému ANI



Zástupcovia zo spoločností
Professional Support a Cleaning
s predsedníčkou APSS v SR



Ivan Sopoliga, Modrý anjel -
tím krízovej intervencie



Organizačný a produkčný tím konferencie



Ondrej Buzala a Cyril Korpesio
v panelovej diskusii v bloku Intervencia

čakovej, ktorá s nami bola on-line. Vážime si, že v tak vypätom období si našli čas aj také osobnosti dnešnej doby ako sú **Alexandra Bražinová** z Ústavu epidemiológie LF UK, či koordinátorky systému ANI z Inter-venčného tímu doktorka **Michaela**

Kostičová a Lucia Roussier. Odo- vzdali nám veľmi dôležité informácie: ktorý deň v karanténe a ktorými testa- mi testovať, nezabudnúť merať teploty aj zamestnancom, ktorí prichádzajú do nočnej služby, čo robiť ako prvé a čo ako posledné, ak sa nám objavia



Peter Stankovský
z firmy Elisan

pozitívne prípady v zariadení, prečo potrebujete vtedy oximetre a mali by ste si ich zakúpiť hneď, ako presne dávať do karantény nových klientov, či klientov prichádzajúcich z nemocníc ... čo robiť, keď klient, či zamestnanec odmietne testovanie. Nielen ich pre- zentácie, ale aj telefonický kontakt na tieto úžasné profesionálky je kľúčom, ktorý Vám pomôže zvládnuť nielen prevenciu, ale už aj samotnú nákazu v zariadení. Neváhajte im volať radšej skôr, než aby bolo neskoro.

Aj rady **Vierky Hlavatej** boli nesmierne užitočné, lebo dostať aj Covid aj svrab počas pandémie, môže vyzerať na „samovraždu“ riaditeľa zariadenia sociálnych služieb, ale všetko sa dá zvládnuť ak vieme čo presne robiť a čo zaberá. Veríme, že mnohým pomohli aj skúsenosti odborníkov z **Centra Memory**, ako aktivizovať seniorov a ako im nahradiť obmedzený kontakt s blízkymi. Veľmi zaujímavý príspevok predniesol aj **Ivan Sopoliga**, veliteľ Modrého anjela, ktorý pomáha zvládnuť stres zamestnancom postihnutým nákazou ochorenia Covid 19 a poradil ako reagovať na tlak príbuzných našich klientov, ktorí to počas zákazu návštev tiež nemajú jednoduché. Poďakovať treba aj klubu **Penati** za poskytnutie priestorov, pretože boli ideálne na splnenie týchto špecifických podmienok. Snažili sme sa prednášajúcich a diskutérov rozdeliť aj do miestností tak, aby si navzájom mali čo povedať do momentu, kým príde čas ich prednášky či diskusie a budú musieť ísť do vysielacej sály. Aspoň takto sme chceli vytvoriť „ducha“ konferencie a myslím, že sa nám to aj podarilo. Veľkou pomocou boli koordinátori APSS v SR **Lýdia Alföldyová**, **Viera Mrázová**, **Juliana Hanzová**, ako aj **Gabriela Mihalovičová** a **Dana Florišová** zo sekretariátu asociácie, ktoré mali na starosti jednotlivé miestnosti prednášajúcich a zodpovedali za to, že sa každý z nich včas dostaví do vysielacej sály. Bez pomoci **Rolanda Hanza** by sme sa zas stratili v prezentáciách...



Musím priznať, že najviac dobrodružné však bolo, presvedčiť Vás, aby ste sa on-line konferencie zúčastnili práve Vy - poskytovatelia, čo cez priame telefonické oslovenie zvládol bravúrne najnovší člen tímu asociácie **Juraj Mikloš** a mal na starosti aj produkciu konferencie. Program a moderovanie boli na mojich pleciach a verte, bavilo ma to, lebo vaša okamžitá spätná väzba bola úžasná.

Ak sú medzi čitateľmi časopisu takí, ktorí našu prvú on-line konferenciu nestihli a mali by ste záujem o celý záznam a všetky prezentácie prednášateľov, píšete na: konferencia@apssvsr.sk



V mene asociácie Vám, Vážení poskytovatelia sociálnych služieb a odborníci z oblasti sociálnych služieb ďakujeme, že ste vydržali s nami za obrazovkami počítačov neuveriteľných vyše 8 hodín, či už on-line, alebo ste si ho pozreli zo záznamu. Veríme, že Vás XVII. Odborná konferencia Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb obohatila radami a informáciami, ktoré Vám pomôžu zvládnuť súčasné ťažké obdobie. Tak aby ste Vy, vaši prijímatelia sociálnych služieb a aj Vaši zamestnanci prešli touto dobou covidovou s čo najmenšími ujami.

Do ďalšej konferencie, priatelia.
Anna Ghannamová
Juraj Mikloš

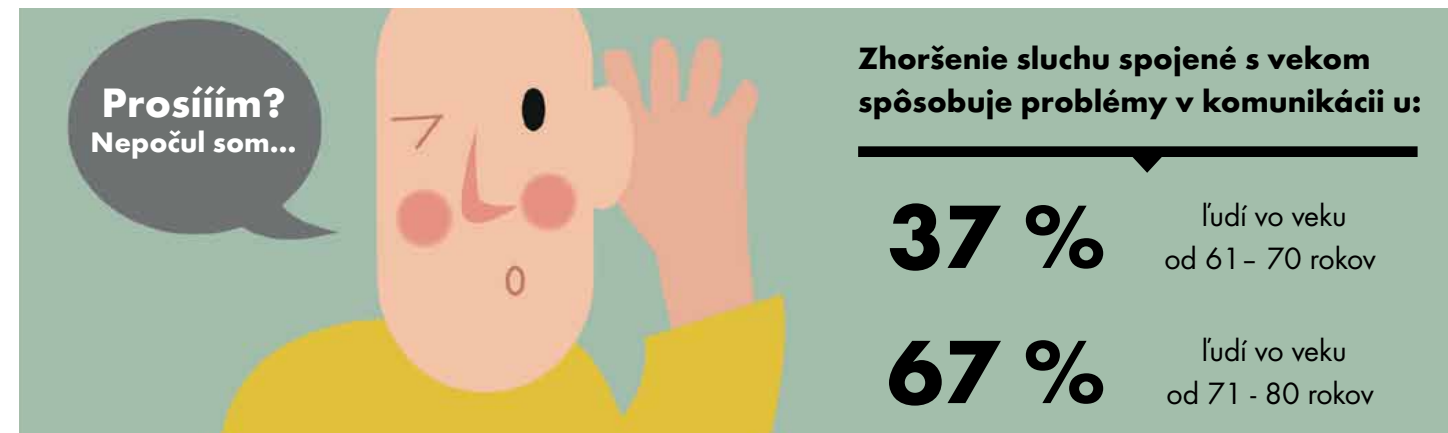
ĎAKUJEME



S vekom sa náš sluch mení

Nepočujeme vysoké tóny tak ako predtým a naše sluchové pole sa zmenšuje. To spôsobuje, že normálna konverzácia môže byť problematická aj keď v pozadí nie je žiadny ruch. Sluch starších je omnoho viac ovplyvnený akustikou miestnosti v porovnaní s mladšími ľuďmi, čo môže viesť k nedorozumeniu, frustrácii, uzatvárania sa do seba a izolácii od okolitého sveta. Preto je veľmi dôležité vytvárať príjemne hlukové prostredie v akomkoľvek interiéri, aby sa užívatelia cítili príjemne.

Akustické úpravy pre domovy seniorov, polikliniky, nemocnice a lekárne



Zdroj: Baur et al., Einfluss exogener Faktoren auf Altersschwerhörigkeit, HNO 2009, Springer Medizin Verlag 2009, p1023-1028].

www.ecophon.sk

Ecophon
SAINT-GOBAIN
A SOUND EFFECT ON PEOPLE

Bezpečný. Jednoduchý. Účinný

ÚČINNÉ A EKONOMICKY VÝHODNÉ RIEŠENIE UPRATOVANIA A DEZINFEKČIE



JAR PROFESSIONAL DEZINFEKČNÝ ODMAŠŤOVAČ 2 V 1 750 ML

- ✓ Odmasťuje a dezinfikuje v jednom kroku
- ✓ Dezinfikuje v súlade s normami EN1276/ EN13697 (doba kontaktu 2 min), EN14476 (doba kontaktu 5 min).
- ✓ Bez nepríjemného zápachu

MR.PROPER 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).
- ✓ Bez nepríjemného zápachu

ARIEL FORMULA PRO+ DEZINFEKČNÝ PRACÍ PRAŠOK 13 KG

- ✓ Odstraňuje najodolnejšie škvrny
- ✓ Dezinfikuje v súlade s normami EN1276 /EN13697 a RKI- EN14476 / A1 (doba pôsobenia 20 min. pri 60 ° C, dávkovanie 35g prášku / 1kg prádla).

Každá skúsenosť sa počíta.™



**Professional
support™**

V PRÍPADE ZÁUJMU NÁS KONTAKTUJTE NA
email info@profsupport.sk tel. 0911366176

www.profsupport.sk

PREVENCIA BOLESTI U SENIOROV



MUDr. Miroslav Ferencík



Mgr. Ľuboš Mazúr

AKO KAŽDÝ ROK, AJ ROK 2020, JE V RÁMCI KAŽDOROČNEJ KAMPANE MEDZINÁRODNEJ ASOCIÁCIE PRE ŠTÚDIUM A LIEČBU BOLESTI (IASP) VENOVANÝ ŠPECIFICKEJ PROBLEMATIKE. ROK 2020 JE VENOVANÝ PREVENCIU BOLESTI. ZMYSLOM GLOBÁLNEHO ROKU BOLESTI JE, ABY SA ALGEZIOLÓGOVIA PREPRACOVALI K POTREBNÝM KROKOM, KTORÉ VEDÚ K OPTIMALIZÁCII DIAGNOSTICKÝCH ČI TERAPEUTICKÝCH POSTUPOV V ALGEZIOLÓGII.

Bolesť u seniorov

U seniorov dominujú najmä bolesti pohybového aparátu – chrbtica, bedrové kĺby, kolená, boky. Bolesť pri pohybe úzko súvisí s vyšším rizikom pádov, zlomenín s nutnosťou konzervatívneho alebo operačného riešenia. Tie vedú k imobilizácii seniora a tak bolesť nepriamo ovplyvňuje aj zvyšovanie úmrtnosti seniorov.

U starších jedincov vplývajú na prežívanie bolesti aj početné psychologické faktory ako úzkosť či depresia. Ich prah bolesti sa môže zhoršovať so sprievodnou demenciou, zatiaľ čo tolerancia na bolesť sa paradoxne zvyšuje, nakoľko schopnosť rozpoznať a interpretovať bolesť je u nich nižšia. Zraniteľnosť voči následkom bolesti sa tak u seniora zvyšuje.

Prevencia u seniorov

Seniori patria k najzraniteľnejšej časti populácie. Je dokázané, že starnutie zvyšuje potenciál vzniku chronickej bolesti a tak sa prevencia vzniku bolesti stáva tak dôležitou ako je jej liečba. Meradlom úspešnej liečby chronickej bolesti sa nestáva len jej intenzita. Dôležité je, ako liečba bolesti ovplyvňuje kvalitu života pacienta.

Nepýtame sa teda len na to „ako silno Vás to bolí...?“ ale aj „...čo sa zmenilo, keď sme Vám poskytli túto liečbu?...môžete sa lepšie vyspať?...môžete si urobiť nákup? ...stretnúť sa

s priateľmi?...ísť na prechádzku?“

Je veľmi dôležité, aby zdravotníci a aj pacienti pochopili, že angažovanosť pacienta je prioritou v stratégii v prevencii bolesti. Pacient sa musí naučiť hovoriť o tom, ako ho bolesť v živote limituje, ale aj o tom ako liečba ovplyvňuje jeho život. Vplyv bolesti na pacienta závisí nielen od jej intenzity, ale aj od jej trvania. Čím dlhšie trvá, tým je väčšia šanca vzniku chronických bolestí a tie sa liečia oveľa ťažšie.

V rámci prevencie bolesti hovoríme o primárnej, sekundárnej a terciárnej prevencii.

Primárna prevencia sa zameriava na to, aby bolesť vôbec nevznikla. Sekundárna prevencia zabraňuje chronifikácii bolesti alebo jej navráteniu sa a terciár-

na prevencia zmiernuje dôsledky bolesti na kvalitu života pacientov.

Primárna prevencia bolesti sú vlastne opatrenia, ktoré zabraňujú tomu, aby bolesť vznikla. Sú to napríklad pripútanie sa bezpečnostnými pásmi v automobile, imunizácia organizmu, používanie pomôcok pri chôdzi, vo WC či v sprche ale aj nepitie alkoholu a nefajčenie a podobne.

V užšom kontexte sa pozornosť sústreďuje na bolesť vzniknutú pri úrazoch alebo po operácii (akútna pooperačná a poúrazová bolesť).

K preventívnym opatreniam akútnej pooperačnej bolesti patrí nielen pooperačná ale aj predoperačná pohybová aktivita, rehabilitácia, účinná pred a pooperačná farmakologická liečba

Odporúčania na prevenciu bolesti u seniorov

- jedzte dobre, zdravo, racionálne
- konzumujte dostatok ovocia a zeleniny
- udržiavajte si svoju ideálnu hmotnosť
- neustále sa pohybujte
- zvýšte čas pobytu na čerstvom vzduchu
- pravidelne cvičte, poraďte sa s odborníkmi o správnom výbere cvikov, na budovanie svalovej sily a na udržiavanie flexibility
- vyvarujte sa zlému držaniu tela a dvíhaniu ťažkých bremien
- doprajte si dostatok spánku
- udržiavajte sa v dobrej psychickej kondícii - navštevujte svojich príbuzných, priateľov, chodte do prírody alebo sa venujte relaxačným metódam



ALGEZIOLÓGIA je špecializačný odbor, ktorý zabezpečuje komplexnú diagnostiku, racionálnu liečbu a prevenciu tých bolestivých syndrómov, ktoré nereagujú na zaužívané liečebné postupy, pretrvávajú napriek odstráneniu príčiny alebo sú dôsledkom v súčasnosti nevyliciteľných ochorení.

výkonov, ktoré predisponujú k vzniku chronickej bolesti – sú to operácie medzistavcových platničiek, odstránenie prsníka, otvorenie hrudnej dutiny pri operácii srdca či pľúc, ale aj operácie kĺbov, amputácie končatín a onkologická chirurgia.

Podstatné je uvedomiť si a rozpoznať faktory, ktoré nám poukážu, na to, ktorý jedinec má väčší sklon ku chronifikácii bolesti. Nie sú to len vek, pohlavie, typ operačného výkonu, úrazu ale aj genetické faktory, osobnostné črty a charakteristiky seniora, sklon k úzkosti či depresiám, jeho zázemie a iné psychosociálne ukazovatele. Základnou stratégiou v sekundárnej prevencii je teda efektívna a razantná liečba pooperačnej či poúrazovej bolesti.

U seniorov sa v ambulanciách chronickej bolesti veľmi často stretávame a zápasíme s tzv. postherpetickou neuralgiou. Je to bolestivý stav, ktorý vzniká po prekonaní pásovom opare, po ochorení, ktoré postihuje práve seniorov. V kontexte sekundárnej prevencie je nevyhnutné, aby už v čase akútneho pásového oparu lekár začal preventívnu farmakologickú liečbu a postherpetickú neuralgiu nemohla vzniknúť. Príbuzní,

a aj sám senior, by sa mal tejto preventívnej liečby dožadovať alebo žiadať o vyšetrenie u algeziológa.

Terciárna prevencia bolesti zahŕňa všetky postupy, ktoré znižujú negatívne dôsledky chronickej bolesti na človeka – či už je to strata práce, invalidizácia, zníženie výkonnosti, sociálna izolácia. Ide o funkčné, psychologické a sociálne dopady na životy jedincov trpiacich chronickou bolesťou. Tu sa stretávame s pojmom – „biopsychosociálny prístup k liečbe bolesti“ – jeho cieľom je zachovanie fyzického, psychického a sociálneho fungovania seniora. Znamená to, že do starostlivosti o seniora s bolesťou by mal byť privolaný nielen algeziológ, ale aj fyzioterapeut, psychológ, ošetrovateľ – jednoducho celý tím, ktorý si spolu s pacientom vytýči konkrétny cieľ a stanoví tak optimálnu stratégiu šitú na mieru konkrétnemu seniorovi.

Pohybová aktivita u seniorov

Hlavným typom bolesti u seniorov je tzv. muskuloskeletálna bolesť – čiže bolesť kostí, svalov, kĺbov, bolesti chrbta či chrbtice. Nie je žiadnym prekvapením, že fyzická aktivita a pravidelné cvičenie, hoci aj 10 – 15 minút 2x denne, prináša

so sebou veľké zdravotné výhody. Napokon, nedostatok pohybovej aktivity sa uvádza ako štvrtý hlavný rizikový faktor pre globálnu úmrtnosť.

Pod fyzickou aktivitou si môžeme predstaviť čokoľvek. Svetová zdravotnícka organizácia WHO ju definuje ako „akýkoľvek pohyb tela vyvolaný kostrovými svalmi,“ pričom cvičenie by malo byť „plánované, štruktúrované a pravidelné.“

Pravidelné cvičenie jednoznačne pomáha v prevencii vzniku bolesti. Výber pohybovej aktivity by mal zohľadňovať medicínske, psychologické a sociálne aspekty.

Fyzioterapeuti odporúčajú tzv. aeróbne cvičenia, ktoré posilňujú a zvyšujú výkonnosť kardiovaskulárneho systému – sú to rýchla chôdza, džoging, plávanie a bicyklovanie. Ak to zdravotný stav seniora nepovoľuje, – ideálna je prechádzka s partnerom, domácim miláčikom, či prechádzka spojená s návštevou svojho príbuzného či známeho.

Pohybová aktivita musí byť pre seniora príjemná, mala by mu robiť radosť, prinášať dobrý pocit.

Niekomu môže vyhovovať jóga, pilates, inému zas dnes veľmi populárna severská chôdza. Čitatelia ju určite poznajú alebo o nej minimálne počuli. Je to chôdza s palicami, kedy sa do pohybu zapája takmer 80% svalov celého tela. Zvyšuje odolnosť, kondíciu a vytrvalosť. Kíby sú zaťažované primerane a naviac spája telesný pohyb s pobytom na čerstvom vzduchu.

Výživa a chronická bolesť u seniorov

Chronická bolesť úzko súvisí so zvýšenou telesnou hmotnosťou, nedostatočnými stravovacími návykmi alebo nedostatočnou výživovou hodnotou jedla.

Strava, ktorú prijímame, zlepšuje funkciu nervového systému, imunity, ktoré priamo ovplyvňujú vnímanie bolesti. Redukcia alebo optimálne udržanie telesnej hmotnosti znižuje zaťaženie kĺbov a zmierňuje zápal. Racionálna strava a optimálna telesná hmotnosť ovplyvňuje riziko a závažnosť ostatných chronických chorôb.

V ovocí a zelenine sú okrem iného prítomné vitamíny a polyfenoly, ktoré majú antioxidantné a protizápalové vlastnosti. Najideálnejší spôsob, ako si zabezpečiť prísun ovocia a zeleniny aj mimo sezóny,

Odporúčania pre seniora pred návštevou lekára, ktorý sa zaoberá liečbou bolesti

- na návštevu algeziológa, alebo iného lekára, ktorý lieči vašu bolesť sa pripravte
- napíšte si na papier otázky, ktoré vás trápia
- ak je to možné, zoberte so sebou aj svojho príbuzného
- predstavte si svoj deň - od momentu, keď sa ráno zobudíte až po moment, keď idete spať - a napíšte si na papier všetky obmedzenia, ktoré vám bolesť spôsobuje
- keď vám bud aplikovaná liečba, či už farmakologická alebo iná, všimajte si nielen intenzitu bolesti, ale aj to, ako sa mení (alebo nemení) schopnosť vykonávať bežné denné činnosti, ako a či vôbec vám poskytnutá liečba urobila život jednoduchším
- ak ste už u lekára alebo iného zdravotníka, pýtajte sa. Ak vám bolo odpovedané, uistite sa, že ste dobre porozumeli tomu, čo Vám bolo povedané a ak nie, požiadať znovu o vysvetlenie
- úplne ideálne je, ak s vami príde na vyšetrenie aj váš príbuzný
- ku koncu vyšetrenia pomáha aj to, že všetko čo vám lekár alebo sestra povedali, zopakujete a tak sa všetci uistia, že ste porozumeli správne

ny, v zimných mesiacoch je, používať zmrazené plodiny. Jednak sa tak zníži frekvencia nakupovania, čo je pre seniorov mimoriadne výhodné, jednak si tak môžeme zabezpečiť pestrosť ovocia počas týždňa, a ovocie a zelenina si mrazením zachovávajú svoju výživovú hodnotu. Pri hlavom jedle by sme sa mali snažiť, aby polovica taniera bola vždy pokrytá zeleninou.

Čo sa týka tukov – vhodný je olivový olej, ľanový alebo repkový, je vhodné pridať do jedálničky ryby (losos, sardinky), vlašské orechy, semená, aby sme zvýšili príjem omega-3 mastných kyselín. Je tiež vhodné siahnuť po výživových doplnkoch obsahujúcich rybí olej. Ukázalo sa, že užívanie 3000 mg omega-3 mastných kyselín, počas troch mesiacov, napomáha znížiť bolesť pri reumatoidnej artritíde. Tu je dôležité sa uistiť, že výživový doplnok bude mať správny pomer EPA a DHA (dva typy mastných kyselín), ktorý by mal byť viac ako 1,5.

Široká škála potravín, čiže pestrá strava, nám zabezpečí aj prísun vitamínov, ktoré svojim antioxidantným účinkom alebo priamym zásahom do funkcií nervového systému (nedostatok vitamínu D spôsobuje svalovú slabosť, B12 v rôznych neurologických stavoch, horčík súvisí s kŕčovou aktivitou) pomáhajú. Vhodné je zaradiť mäso, ryby, mliečne produkty, vajčka, šalátovú zeleninu. Čo sa týka vitamínu D, stačí sa vystaviť slnku na 10 – 15 minút denne. Odporúča sa prijímať optimálne množstvo vlákniny, na zabezpečenie správnej funkcie tráviaceho systému. Dokonca

sa objavili vedecké poznatky, že vyvážená mikrobióta v čreve, tzv. mikrobióm, má vplyv na mnoho dejov v organizme, a zrejme a určite aj na bolesť. Preto, čo sa týka dostatočného prísunu vlákniny, jedzte celozrnný chlieb, cereálie, ovocie so šupkou.

Obmedzte prísun cukru. Obsahuje veľké množstvo energie, a senior nie je schopný takého energetického výdaja – má sklon k príberaniu. Pozor si treba dávať aj na sladené nápoje a je dobré siahnuť radšej po neochutených minerálnych vodách.

Posledným, a nemenej dôležitým odporúčením, je problematika optimálneho príjmu tekutín, nakoľko dehydratácia vedie k zvýšenej precitlivenosti na bolesť. Zároveň spôsobuje aj nedostatočné hojenie rán a zápchu, zhoršuje prekrvenie orgánov.

Prevencia bolesti sa netýka samozrejme iba seniorov, ale všetkých vekových skupín. Každý jedinec môže svojim konaním či správnu životosprávu urobiť a podniknúť také kroky, aby sa znížil dopad bolesti na jeho život. Všetci by sme sa mali snažiť dozvedieť sa o bolesti dôležité fakty, ktoré nám ju pomôžu pochopiť. Práve tu je veľmi dôležitá komunikácia so zdravotníkom, ktorý by mal byť schopný a ochotný pomôcť seniorom a ich príbuzným v boji s bolesťou. Na druhej strane, je vhodné, ak senior ostáva aktívnym, zaujíma sa a dbá o svoje emočné zdravie, pretože len tak sa dá predísť chronifikácii bolesti.

MUDr. Miroslav Ferencík,
Mgr. Ľuboš Mazúr

Depend

pre aktívny život
s inkontinenciou

DISKRÉTNE RIEŠENIE INKONTINENCIE NA KAŽDÝ DEŇ

Rad výrobkov Depend® Active-Fit zabezpečí dokonalú ochranu pri bežných činnostiach, ale aj pri náročnejších športových aktivitách.

Ultra tenké vložky s krídelkami pre ľahký únik moču

- Krídelká lepšie chránia a pomáhajú udržiavať vložku v spodnej bielizni
- Ultra tenké savé jadro výborne pohlcuje vlhkosť a zápach
- Diskrétny a dynamický tvar vložky
- Dostupné v savostiach Ultra Mini, Mini a Normal
- Jednotlivo balené pre jednoduché a diskkrétne použitie



Celofarebné naťahovacie nohavičky pre slabší únik moču

- Anatomicky tvarované savé jadro rýchlo pohlcuje vlhkosť a zápach
- Znížený pás pre maximálnu diskretnosť
- Unikátny bavlnený elastický materiál
- Sedia ako bežná spodná bielizeň
- Dostupné vo veľkostiach M a L



Výrobky nie sú hradené zo zdravotného poistenia.
Naťahovacie nohavičky dostupné v prevedení pre ženy aj mužov.

Viac informácií na www.depend.sk

Násilie na deťoch

Národné koordinačné stredisko pre riešenie problematiky násillia na deťoch vytvorilo v spolupráci s Radou Európy slovenskú verziu edukatívnej brožúry Takže toto je sexuálne zneužívanie?. Urobilo tak pri príležitosti Európskeho dňa na ochranu detí pred sexuálnym vykorisťovaním a sexuálnym zneužívaním, ktorý pripadá na 18. november. „Deti čoraz viac skúmajú a vyjadrujú svoju sexualitu prostredníctvom informačných a komunikačných technológií, najmä sociálnych médií a aplikácií na zasielanie správ. To zahŕňa vytváranie a zdieľanie sexuálne sugestívnych alebo explicitných fotografií a videí, ktoré sú ich súčasťou,“ uviedla hovorkyňa rezortu práce Michaela Slivková Kirňaková. Brožúra pokrýva témy sexuality a sexuálneho zneužívania. Využíva aj niekoľko scenárov prispôbených deťom a tínedžerom. „Hlavným posolstvom je myšlienka, aby sa deti a dospelávajúci necítili osamotení v situáciách, keď majú problémy, otázky alebo potrebujú radu. Mali by sa obrátiť na osoby, ktorým dôverujú,“ priblížila Slivková Kirňaková.

Potraviny pre dôchodcov

Občianske združenie Palma darovalo Domovu dôchodcov v Šali potravinovú pomoc, najmä zeleninu a rôzne druhy trvanlivých potravín. Ako uviedla riaditeľka domova Janka Hušvétyová, potraviny využili pre seniorov s nízkymi príjmami, ktorým je zabezpečované stravovanie formou donášky jedla do domu. „Práve teraz, v čase pandémie ochorenia COVID-19, sa snažíme potešiť seniorov, ktorí sú nútení tráviť svoj čas doma,“ uviedol pri odovzdávaní potravín Július Pinter z OZ Palma. Ako pripomenul, združenie bolo založené v roku 2017, aby pomohlo pri rozvoji sociálnych, hmotných, zdravotných, emocionálnych a rozumových potrieb osobám s ťažkým zdravotným a telesným postihnutím. „Snažím sa však pomáhať nielen hendikepovaným ľuďom, ale aj seniorom,“ dodal Pinter.

NOVINKY Z TASR



Deň bielej palice

15. 10. sme si pripomenuli Svetový deň bielej palice. Tá je neoddeliteľnou súčasťou nevidiacich a slabozrakých osôb pri pohybe ulicami miest a obcí. Policajti na vybraných priechodoch pre chodcov upozorňovali vodičov, aby boli voči nevidiacim ohľaduplní. „Táto výchovná akcia sa stala neoddeliteľnou súčasťou práce dopravnej polície, umožňuje nám upozorňovať na dôležitosť ohľaduplnosti a zvýšenej opatrnosti v prípade, že sa v premávke nachádza osoba so zrakovým postihnutím,“ ozrejmil Tomáš Vrábel z odboru dopravnej polície Prezídia Policajného zboru. Ďalej uviedol, že pri nových technológiách v automobilovom priemysle, keď sa stali dopravné prostriedky vďaka elektromotorom takmer nepočuteľnými, je najmä pre nevidiacich a slabozrakých ešte náročnejšie orientovať sa v bežnej premávke.



Výzva k solidarite

Občianske združenie Liga proti rakovine a neziskové organizácie Plamienok a Dobrý anjel vyzývajú spoločnosť v čase pandémie nového koronavírusu na zodpovednosť, solidaritu a toleranciu voči chorým a zraniteľným. Zdôrazňujú, že je dôležité riadiť sa odporúčaniami odborníkov, a nie hoaxami či dezinformáciami. Poukázali na to, že viaceré skupiny prežívajú veľmi ťažké obdobie. „Ľudia, pre ktorých sme denne k dispozícii, sú v tejto dobe zraniteľnejší ako kedykoľvek predtým. Myslíme na nich a stojíme pri nich. Všetci si dnes tiež obzvlášť uvedomujeme dôležitosť a potrebu práce zdravotníkov, vnímame ich nezastupiteľnú úlohu pri ochrane zdravia a života,“ komentovali spoločne v stanovisku. Liga proti rakovine zároveň ponúka na svojom webe a sociálnej sieti sumár informácií pre onkologických pacientov. K dispozícii je bezplatná Onkoporadňa a Sieť onkopsychológov, kde môžu získať individuálnu psychosociálnu pomoc.



Pribúdajú závislí

Nezisková organizácia Trojlístok v Prešove eviduje v tomto období 25-percentný nárast ľudí žiadajúcich o pomoc pre závislostné správanie. Ako uviedla jej riaditeľka Denisa Šoltéssová, v prvej vlne epidémie došlo k celosvetovému nárastu výskytu a závažnosti porúch vrátane úzkostí, depresí, užívania legálnych aj nelegálnych psychoaktívnych látok, čo pokračuje mohutnejšie i v súčasnosti. „Tieto zistenia potvrdzuje aj každodenná prax odborného tímu našej organizácie. V poslednom období enormne, o viac ako 25 percent narástol počet ľudí žiadajúcich o pomoc pre závislostné správanie. Boli to ľudia, ktorí pred pandemiou netrpeli žiadnou poruchou duševného správania, rovnako aj osoby so zhoršením stavu pre koronakrízu, zahrňujúc mnoho recidív už stabilizovaných klientov,“ povedala Šoltéssová. Podľa jej slov narástol aj počet žiadostí od blízkych a z rodín, ktoré znášajú hlavnú záťaž spojenú s užívaním alkoholu, nelegálnych drog či patologickým hráčstvom. „Hoci sa neustále zhoršuje aj ekonomická situácia, dostupnosť nelegálnych drog a užívanie psychoaktívnych látok akoby obmedzeniam unikli,“ skonštatovala Šoltéssová.



Svetový deň miest

V súčasnosti žije viac ako polovica seniorov a ľudí so zdravotným postihnutím v mestách. Predpokladá sa, že do 30 rokov ich bude viac ako 70 percent vrátane dvoch miliárd ľudí so zdravotným postihnutím. Pri príležitosti Svetového dňa miest, ktorý si spoločnosť pripomenula 31. 10. na to poukázala Únia nevidiacich a slabozrakých Slovenska. Pripojila sa tak k Svetovej únii nevidiacich, ktorá sa spája s mestami a komunitnými autoritami, aktivistami či partnermi v oblasti rozvoja miest s cieľom propagovať inkluzívne a prístupné mestá pre všetkých. Svetová únia nevidiacich konštatuje, že ľudia so zrakovým postihnutím sa ešte stále boria s bariérami každodenného života, či už je to prístupnosť verejných dopravy alebo verejných priestorov, ale aj v rámci informačných a komunikačných technológií, mávajú ťažkosti so získaním vhodného bývania, zamestnania, vzdelávania, zdravotnej starostlivosti či služieb.

Prezidentka upozornila na seniorov

Seniori si zaslúžia plnú pozornosť, dôstojný život aj príležitosti na sebarealizáciu. Prezidentka Slovenskej republiky Zuzana Čaputová to uviedla pri príležitosti mesiaca október, ktorý je venovaný úcte k starším. Pripomenula, že do prezidentského úradu vstúpila s tým, že starostlivosť o seniorov a dôstojná staroba sú jednou z jej priorit. „Chcem vás uistiť, že moju úctu máte počas celého roka. Ste pre nás zdrojom nenahraditeľnej skúsenosti a životnej múdrosti,“ prihovorela sa seniorom. Hlava štátu si podľa svojich slov uvedomuje možnú neistotu a osamotenosť seniorov v aktuálnych ťažkých mesiacoch. „Verím však, že o niekoľko týždňov či mesiacov sa budeme všetci cítiť opäť bezpečne a naše sociálne kontakty sa znova obnovia,“ poznamenala.

Prvý príbeh je o mamičke Monike a jej 4 deťoch z Košíc. Ťažko skúšaná osudom sa ocitla v komplikovanej situácii. Sama vychováva maloleté deti a kvôli nedostatočnému príjmu sa s nimi často sťahovala. Zažili podnájom, starý dom mimo Košíc, ale aj chatku. Nakoniec zakotvila v zariadení núdzového bývania. Štyri deti, osamelosť a celá situácia navyše sťažená pandemickým obdobím – to bola jej realita. V jej náročnej životnej situácii jej už viac rokov pomáha občianske združenie Maják nádeje. Za peniaze od Nadácie Markíza kúpila pre svoje 4 ratolesti oblečenie na zimu, stravu a zaplatila nájomné. Za každé euro divákovi televízie Markíza vám z celého srdca ďakuje.

Nedaleko Košíc, v malej dedinke, žije ďalšia obdarovaná rodina. Aj tej pomáha postaviť sa na nohy OZ Maják nádeje. Pán Stanislav obýva malý domček s manželkou a 6 ratolestami. Napriek tomu, že má ťažké zdravotné postihnutie a veľké problémy s nájdením si stáleho zamestnania, bije sa s osudom. Za peniaze vyzbierané z televízneho programu si rodina nakúpila potraviny, oblečenie, brikety na kúrenie a vybudovala si aj novú zárubňu. Ako pán Stanislav tvrdí, život nie je ľahký, ale svojim deťom chce dať všetky možnosti aby sa mohli vzdelávať a byť pripravené na život.

Iný druh pomoci putoval do Arcidiecéznej charity Košice, konkrétne do jej Krízového centra pre matky s deťmi v Košickej novej vsi. Podobné zariadenia často bojujú s nedostatkom peňazí a potravín. Avšak klientov, ktorí sa po-

V OSTATNOM ČÍSLE ŠANCE SME PRINIESLI REPORTÁŽ O „COVIDOVOM“ TELEVÍZNOM PROJEKTE MARKÍZY SPOLU PRE SLOVENSKO. DIVÁCI, NADÁCIA MARKÍZA A SLOVENSKÁ SPORITEL'NA VYZBIERALI 66 000 EUR, KTORÉ VENOVALI ASOCIÁCII POSKYTOVATEĽOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB (APSS V SR) A TÁ ICH PREROZDELILA SVOJIM ČLENOM - KONKRÉTNYM POSKYTOVATEĽOM KRÍZOVEJ INTERVENCIE A ICH KLIENTOM. NÁDHERNÁ SUMA MÁ UŽ SVOJICH ADRESÁTOV A O ICH PRÍBEHY SA CHCEME S ČITATEĽMI PODELIŤ.

trebujú schovať pod bezpečné krídla v zlých časoch pribúda. Tak sa dialo aj počas tejto pandémie, keď sa ich počet výrazne zvýšil. Nedostatok potravín sa odstránil aj vďaka obchodným reťazcom, ktoré ich ochotne poskytujú do potravinovej banky. Nastal však problém s ich distribúciou. A preto sme peniažky od divákov poslali na kúpu automobilu. Dnes a denne je automobil

v permanencii. Prináša potraviny, oblečenie a iné dary od tých, ktorí nemajú problém podeliť sa, pre tých, ktorí to tak potrebujú.

Časť vyzbieraných peňazí putovali aj pani Helenku z toho istého krízového centra. Nakoľko ju Covid-19 pripravil o živobytie a svetlo na konci tunela bolo veľmi ďaleko, veľmi rada prijala našu

pomoc. Sama sa však rozhodla, že si darované peniaze odpracuje a to priamo v intervenčnom krízovom centre. Pre ostatných klientov rozdeľuje oblečenie a potraviny. Aj napriek tomu, že už si medzičasom našla prácu, svoju dobrovoľnú činnosť v centre vykonáva aj naďalej.

Za našim ďalším príbehom sme sa presunuli do útulku pre matky s deťmi

Pani Monika a deti
so Soňou Vancákovou
z OZ Maják



MARKIZÁCKE PRÍBEHY

v Banskej Bystrici. Klientky zariadenia tu nájdu strechu nad hlavou a podmienky aby sa mohli rozbehnúť do života. Všetci vieme, že život nie je iba o strave a ubytovaní, pomôcť treba aj duši. Preto sme sa v Asociácii poskytovateľov sociálnych služieb rozhodli, že tunajšiemu útulku DEBORA prispejeme na vytvorenie terapeutických priestorov a psychologickú poradňu. Mladá a veľmi šikovná psychologička Lucia tak má vytvorené miesto, kde sa môže s deťmi zahrať a mamičkám poradiť čo ďalej so životom. Peniažky sa použili aj na opravu rozbitých dverí po jednom z násilníkov, čo sa chcel dokopať k ukrývajúcej sa klientke.

Juraj Mikloš

Toto sú len niektoré z príbehov, na ktoré aj diváci poslali svoje peniažky. Sme veľmi radi, že tak urobili. Našou snahou bude teraz oboznámiť s týmito príbehmi čo najväčšiu skupinu ľudí. Naše poďakovanie ešte raz patrí nielen im, ale aj Televízii Markíza, Nadácii Markíza a Slovenskej sporiteľni.



Lucia Reiterová s klientkou,
DEBORA útulok pre matky
s deťmi



Muzikoterapia a intervencie s využitím hudby v súvislosti s ochorením Covid-19

Z mnohých krajín už prichádzajú reporty o prospešnosti muzikoterapie v rámci zvládania pandémie Covid-19. Okrem množstva príkladov v zariadeniach dlhodobej zdravotnej a sociálnej starostlivosti, ide najmä o zdravotnícke zariadenia ako nemocnice, kde sa využíva receptívna muzikoterapia pre redukciu stresu a úzkosti pri ležiacich pacientoch, ale ako napr. indikuje aktuálny výskum z Talianska, je možné vidieť užitočnosť aj pre pracujúci zdravotnícky personál na Covid oddeleniach v súčasnej vysoko stresovej situácii. Pre redukciu stresu a zvýšenie psychosociálnej pohody pacientov pomáha hudba efektom maskovania typických nemocničných zvukov (zvuky zdravotníckych prístrojov ako pípanie, šumenie respirátora, nemocničný ruch), distrakciou pozornosti od negatívnych myšlienok, vypíňaním času počas sociálnej izolácie, kvôli zákazom návštev chorého. Ďalšou oblasťou je aktuálne zameranie na medicínske využitie dýchania prostredníctvom určitých techník spevu

(Nadačný fond národnej zdravotnej služby Londýnskej kráľovskej nemocnice v Bromptone a nemocnice v Harefielde, Anglicko), najväčšie centrum vo Veľkej Británii a vo väčšej časti Európy špecializované na choroby srdca a pľúc. Vyvinutý bol pôvodne pre ľudí s chronickou obštrukčnou chorobou pľúc, astmou a bronchiolitídou už v roku 2007. Podobne je ladený aj program ENO Breath, vytvorený špeciálne pre účely liečby po prekonaní Covid-19, ktorý vzišiel zo spolupráce Anglickej národnej opery (English National Opera) a prestížnej londýnskej univerzity Imperial College a bol spustený v septembri 2019. Technika spočíva v maximalizovaní prísunu kyslíka počas dýchania, čomu napomáha hlboké, tzv. bránicové dýchanie, čo je opozitum plytkého dýchania, ktoré môže nastať z úzkosti, keď sa človek pri dušnosti nevie poriadne nadýchnuť. Ďalším cieľom je spevniť respiračné svaly, ktoré majú po prekonaní ochorenia tendenciu ochabovať s negatívnym dopadom na funkciu dýchania. Súčasná situácia však na druhej strane muzikoterapii prináša mnoho



vedenia odbornej dokumentácie klienta. Ide však o definície, ktoré muzikoterapiu chápu ako profesiu a vedu a sú takto uznané aj oficiálnymi autoritami krajiny, ktorá zároveň zabezpečuje aj príslušné potrebné vzdelávanie. Je to jasne vidieť napr. na definícii Americkej muzikoterapeutickej asociácie (American Music Therapy Association, AMTA), ktorá ju chápe ako „klinickú a na dôkazoch založenú intervenciu hudbou k dosiahnutiu cieľov nastolených v rámci terapeutického vzťahu povereným profesionálom, ktorý dosiahol určený (akreditovaný) muzikoterapeutický program“. Ešte konkrétnejším príkladom je Britská asociácia pre muzikoterapiu (British Association for Music Therapy, BAMT), ktorá považuje muzikoterapiu za „psychologickú klinickú intervenciu, ktorá je vykonávaná muzikoterapeutmi registrovanými Výborom zdravotníckych a ošetrovateľských profesií, s cieľom pomáhať ľuďom všetkých vekových kategórií, ktorých život bol ovplyvnený zranením, chorobou alebo postihnutím, cez podporu ich psychických, emocionálnych, kognitívnych, fyzických, komunikačných a sociálnych potrieb“. Naproti tomu Európska muzikoterapeutická konfederácia jednotnú definíciu muzikoterapie nepodáva, keďže, ako podľa vyhlásenia z roku 2019 upresňuje, v súčasnosti neexistuje oficiálna regulácia povolania muzikoterapie na európskej úrovni. To znamená, že v krajinách, v ktorých je profesia upravená zákonom, by mala byť považovaná za relevantnú definíciu muzikoterapie a kvalifikačné požiadavky danej krajiny. Príkladmi krajín s právnou reguláciou sú Spojené kráľovstvo, Rakúsko, Lotyšsko a Estónsko. Každá z týchto krajín má svoje vlastné požiadavky, žiadne dve nie sú úplne rovnaké. Každá krajina má právo na kontrolu kvalifikácie osôb, ktoré boli vyškolené v iných krajinách a porovnať túto kvalifikáciu s vyžadovanými kvalifikačnými predpokladmi vo svojej krajine. V krajinách, kde neexistuje žiadna právna úprava, sú základom pre definovanie muzikoterapie a pre porovnanie kvalifikácie kritériá, ktoré boli definované a stanovené národnou asociáciou.

Ako sme spomenuli v minulom článku, definíciu a prax muzikoterapie momentálne neusmerňuje žiadna

MUZIKOTERAPIA (NIELEN) V DOBE COVIDOVEJ

AJ KEĎ NA SLOVENSKU NIE JE MUZIKOTERAPIA UZNANÁ ZA SAMOSTATNÚ PROFESIU, NAŠA LEGISLATÍVA JU UMOŽŇUJE POSKYTOVATEĽOM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB VYKONÁVAŤ. V SÚČASNEJ PANDEMICKEJ SITUÁCII NAVIAC MÔŽE BYŤ TAKÁTO INTERVENCIA LIEKOM NA MNOHÉ PSYCHOLOGICKÉ DOPADY, KTORÉ KLIENTOM V ZARIADENIACH SPÔSOBILA IZOLÁCIA OD RODÍN, PRIATEĽOV, ZNÍŽENÁ MOBILITA ALEBO AJ STRACH Z NÁKAZY. UKAZUJE SA ZVÝŠENÁ POTREBA ZVLÁDAŤ NARASTAJÚCE ÚZKOSTI A DEPRESIE A ZÁROVEŇ MUZIKOTERAPIA VHODNE VYPLŇA VOĽNÝ ČAS V INTERIÉRI ZARIADENIA, AK SÚ OBMEDZENÉ AKTIVITY V EXTERIÉRI A MIMO ZARIADENIA.

počas rekonvalescencie po prekonaní Covid-19. Zotavovanie trvá dlho najmä kvôli dušnosti, nepríjemným následkom je aj pulmonárna fibróza (zjazvenie tkaniva pľúc). Svetová federácia pre muzikoterapiu zverejnila v novembri 2020 v súvislosti s pandemiou nového koronavírusu ako inšpiráciu pre prax program Spievanie pre dýchanie (z angl. Singing for Breathing), ktorý vyvinuli Royal Brompton & Harefield NHS Foundation Trust

problémov z pochopiteľne obmedzených možností aktívnej prezenčnej realizácie jej intervencií. V krajinách kde je muzikoterapia profesiou predstavujú muzikoterapeuti prevažne externých pracovníkov v zariadeniach rezidenčialnej povahy, ktorí nespadajú do kategórie pracovníkov v prvej línii. Svoju činnosť tak museli často prispôsobiť dištančnému spôsobu poskytovania svojej služby, napr. videokonferenciou s pomocou personálu

daného zariadenia a orientovať sa viac na receptívnu formu ako aktívnu.

Čo je muzikoterapia?

Na to nie je jednoduchá odpoveď, lebo závisí od toho, koho človek považuje za autoritu pre jej definovanie, pretože za cca 100 ročnú históriu novodobej muzikoterapie (s rozmachom po druhej svetovej vojne) vzniklo veľké množstvo publikácií, ktoré ju definujú. Je preto prínosné, že existuje Svetová



federácia muzikoterapie, ktorá nás môže nasmerovať na nejaký konsenzus terajších odborných autorít. Tí ju prostredníctvom tejto federácie definujú ako „profesionálne použitie hudby a jej elementov ako intervencie v medicínskom, edukačnom a každodennom

prostredí s jednotlivcami, skupinami, rodinami alebo komunitami, ktoré hľadajú optimalizáciu svojej kvality života a zlepšenie ich fyzického, sociálneho, komunikačného, emocionálneho, intelektuálneho a spirituálneho zdravia a pohody. Výskum, prax, vzdelanie a klinická odborná príprava v muzikoterapii sú založené na profesionálnych štandardoch podľa kultúrnych, sociálnych a politických kontextoch“. Jane Edwards, editorka najnovšej a najobsiahlejšej učebnice muzikoterapie vydanej Oxfordským vydavateľstvom a spájajúcej väčšinu svetových odborných autorít v muzikoterapii, ju definuje ako „vzťahovú terapiu zahŕňajúcu využitie hudby v terapeutickom procese s jednotlivcami a skupinami kvalifikovanou osobou s príslušným výcvikom“. Dôležité je pritom v tomto dynamickom procese postupovať systematicky a mal by byť sprevádzaný jeho zaznamenávaním, monitorovaním a vyhodnocovaním prostredníctvom

slovenská asociácia a situáciu (ne) komplikuje aj fakt, že nie sú definované ani konkrétne podmienky, ktoré by mal poskytovateľ sociálnej služby zabezpečiť ak chce podľa Zákona o sociálnych službách túto prax vykonávať.

Legislatíva a absencia asociácie na Slovensku tak vytvárajú priestor pre širokú škálu intervencií s využitím hudby vrátane muzikoterapie. Je potom na diskusiu, či je len na osobnej zodpovednosti osoby, ktorá u nás muzikoterapiu vykonáva, čo bude za muzikoterapiu považovať, či a aký výcvik muzikoterapie absolvovala, či išlo o výcvik akreditovaný pod nejakou zahraničnou muzikoterapeutickou asociáciou alebo ministerstvom školstva a či sa rozhodla nasledovať medzinárodné štandardy. Prípadne by sme sa mohli spoliehať na konanie podľa etického kódexu svojej profesie v rámci ktorej muzikoterapiu využíva, či už ide o spomínanú liečebnú pedagogiku, alebo sociálnu a špeciálnu pedagogiku, sociálnu prácu, andragogiku, hudobnú pedagogiku, predškolskú a elementárnu pedagogiku, psychológiu alebo rozličné zdravotnícke povolania...

Najlogickejšim sa javí, že zabezpečenie vzdelania a kontrola kvality výkonu profesionálnej praxe zahŕňajúcej muzikoterapiu spadá plne do kompetencií vzdelávajúcich a supervízorov pre danú profesiu.

Rozmanitosť prístupov a modelov muzikoterapie

Dôležitým a často prehliadaným faktom je, hlavne u nových záujemcov o muzikoterapiu (napr. z radov poskytovateľov sociálnych služieb), že nejde o jeden ucelený prístup, orientáciu či model, ale že ich je niekoľko (min. 15) a môžu sa navzájom prelínať. Väčšina muzikoterapeutov a muzikoterapeutiek inklinuje k jednému alebo ku kombinácii niekoľkých modelov, ktoré sú im blízke. Podľa toho sú potom často ponúkané aj (certifikované) kurzy daného modelu alebo prístupu muzikoterapie. Pri vysokoškolských programoch (bakalárskych alebo magisterských) je už väčšinou prezentovaná celá škála týchto možností.

Medzi najznámejšie prístupy a modely patrí napr.: prístup psychodynamický, kognitívno-behaviorálny, humanistický, vývinový, muzikoterapia Nordoffa a Robbinsovej, ekologická teória polahy Carolyn Kenny, metóda riadenej obraznosti a hudby (Guided Imagery and Music) Helen Bonny, Benenzonova muzikoterapia (z latinskej Ameriky), vokálna muzikoterapia, estetická terapia, komunitná muzikoterapia, Orffovej muzikoterapia, muzikoterapia Christopa Schwabeho, antroposofická muzikoterapia Rudolfa Steinera.

Posledné 3 sú nemeckého pôvodu, ktoré v 2. polovici 20. stor. najviac ovplyvnili slovenskú a českú muzikoterapiu, najmä v kontexte už spomínanej liečebnej pedagogiky a psychoterapie. Na Slovensku tiež

v 90-tych rokoch 20. storočia pôsobil na Prešovskej univerzite na Katedre hudobnej výchovy Wolfgang Mastnak (z Nemecka) a prezentoval svoje myšlienky polyestetické muzikoterapie. V rámci týchto prístupov a modelov sa využívajú 4 základné metódy: receptívna, rekreatívna (performačná), kreatívna a improvizáčná, ktorými muzikoterapeut alebo muzikoterapeutka vstupuje do terapeutického vzťahu. Ešte sa rozlišujú aj techniky, predstavujúce špecifickejšie spôsoby ako je hudba v rámci metódy využívaná. To môže zahŕňať spievanie piesní, písanie piesní, počúvanie, hudobno-relaxačné techniky, hudobnú improvizáciu, učenie sa na hudobný nástroj a ďalšie aktivity.

Mgr. Alena Rusnáková, PhD.

EXPERT NA HYGIENICKÉ PRANIE

POMÔŽEME ZASTAVIŤ ŠÍRENIE KONTAMINÁCIE!

primus

CLEANING
všetko pre pranie, čistenie a hygienu

ODBORNE TESTOVANÉ
A CERTIFIKOVANÉ PRE
DEZINFEKCIU PRI 40 °C

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

!!! DODS

Informačný Systém pre všetky druhy a formy poskytovaných Sociálnych Služieb a ADOS



Jednoducho a zrozumiteľne.

0944 90 44 90



PROBIOTIKÁ VEĽKÁ SILA MALÝCH BUNIEK

SLOVO
ODBORNEJ
PRAXE

SVEDECTVÁ A VÝSKUMY VYSVETĽUJÚCE PODSTATU ĽUDSKEJ DLHOVEKOSTI SA OPIERAJÚ NIELEN O PSYCHICKÚ POHODU A DOSTATOK TELESNEJ PRÁCE, ALE PODČIARKUJÚ AJ DÔLEŽITOSŤ ZDRAVEJ STRAVY. NIE VŠETCI VŠAK MÁME MOŽNOSŤ ŽIŤ V HORSKEJ DEDINE, PRECHÁDZAŤ SA PO PASTVINÁCH, PIŤ ČERSTVÉ KOZIE MLIEKO ALEBO KAŽDÝ VEČER MEDITOVAŤ PRI ZÁPADE SLNKA NAD MOROM. NO PRÁVE KOMBINÁCIA ZDRAVÉHO JEDLA, PRIMERANÉHO TELESNÉHO POHYBU A DOBRÁ NÁLADA NÁM MÔŽE POMÔCŤ UDRŽAŤ HARMÓNIU AJ POČAS JESENE ŽIVOTA.

Ak by sme si ako vzor vybrali dlhoveké kultúry a spoločenstvá, nenašli by sme v spôsobe ich stravovania nič zložité. Konzumujú dostatok zeleniny a ovocia, obilniny, fermentované mliečne výrobky, syry, sporadicky mäso a v malom množstve červené víno. Podobne na tom boli antickí športovci, kde v jedálnom lístku nechýbal nekvasený jačmenný chlieb, sušené figy, mliečne produkty, strukoviny, zriedené víno, kozie mäso a ryby. Áno znie to veľmi jednoducho. Napriek tomu patríme ku krajinám, kde rafinované potraviny, polotovary a chemicky upravované živiny tvoria prevahu nášho jedálneho lístka. Prečo na tom záleží? V našom tele nie sme sami. Je známym faktom, že žijeme vo vzájomnej symbióze s baktériami. Osídľujú našu pokožku, dýchacie cesty a samozrejme tráviaci trakt v celej jeho dĺžke. Človek teda nekími len sám seba.

Jedlo, ktoré prijímame, sa stáva potravou aj pre naše baktérie a preto má kľúčovú rolu pre zdravie človeka. Stravou, ktorú prijímame, môžeme podporovať, ale aj brzdiť rozmnožovanie jednotlivých druhov črevných baktérií.

Výsledkom viacerých experimentov je poznanie, že baktérie žijúce v ľudskom organizme produkujú telu prospešné látky ako sú antioxidanty, vitamíny, protizápalové a energetické látky. Na druhej strane niektoré produkujú toxíny alebo podnecujú zápalové odpovede. Existuje tiež dostatočná vedecká podpora o vplyve črevných baktérií na príberanie, lebo okrem iného pomáhajú regulovať náš apetít. Ľudské telo s pribúdajúcimi rokmi postupne slabne, zvyrazňujú sa vrásky a znižuje sa výkon srdca. Zmeny sa však dejú aj v našich útrobach. Znižuje sa početnosť črevných baktérií ale aj ich druhová rozmanitosť. A práve tieto atribúty súvisia

s pokrýkavaním zdravia seniorov. Zdravú črevnú bakteriálnu populáciu azda sotva „vypestujeme“ mäsom zvierat užívajúcich antibiotiká, dobytkom vykrmovaným kukuričnou múkou ani rybami z fariem chovaných suchým krmivom. Lepšie na tom nie sú ani presladené mliečne pudinky a dezerty s predĺženou trvanlivosťou, instantné jedlá, limonády či sladkosti. Avšak fermentované potraviny predstavujú určitú zdraviu prospešnú alternatívu. Jednou z nich sú výrobky obsahujúce baktérie mliečneho kvasenia tzv. probiotiká. Úlohou probiotík je ochrana svojho hostiteľa (ľudský organizmus) pred inými škodlivými patogénmi, pretože ich pravidelným užívaním sa posilňuje imunitný systém. Kyslomliečne výrobky obsahujúce probiotiká pomáhajú tiež lepšie stráviť potravu (napr. trávenie mliečneho cukru). Naproti tomu viaceré komerčné, umelo zahustené mliečne dezerty túto vlastnosť nemajú. Konzumácia potravín obsahujúcich probiotiká tiež pomáha regulovať hnačky spôsobené antibiotickou liečbou. Baktérie mliečneho kvasenia sa využívajú aj pri liečbe obezity. V našom nedávno výskume sme zistili, že u žien konzumujúcich prirodzene a vyskytujúce probiotiká došlo k úbytku telesnej hmotnosti. Podobné výsledky prinášajú aj viaceré zahraničné výskumné tímy. K ďalším zdravotným benefitom pravidelného užívania probiotík zaraďujeme zníženie cholesterolu v krvi a prevenciu pred ochoreniami pečene alebo rakovinou hrubého čreva a konečníka.

Prírodnú tvorbu probiotík v kyslomliečnych produktoch sprevádza aj produkcia prospešných bioaktívnych látok (vitamíny, organické kyseliny a ďalšie). Kombináciou probiotík a bioaktívnych látok sa zvyšujú ich vyššie spomínané účinky na zdravie človeka.

Doc. RNDr. Viktor Bielik, PhD.

PODPORUJME IMUNITNÝ SYSTÉM SPOLOČNE

VYHRAJ
DENNE
250 EUR



VYHRAJ PRE SEBA AJ PRE DOBRÚ VEC

Kúp Actimel.



Zadaj kód z účtenky.



Vyhraj pre seba a podpor dobrú vec. Za každú tvoju účtenku darujeme 21 fľaštičiek seniorom.



Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb a SR



Lásku a pokoj všetkým vám

Každý rok prinášame zimnú edíciu Lucka s 12 bábätkami z celého Slovenska. Nech šíria lásku a nehu všetkým nám, mladším aj seniorom. S úctou sa skláňame pred začiatkom života, ale aj jeho seniorským obdobím. Múdrost' jesene života a skúsenosti sú to, čo nás všetkých obohacuje. Každou kvapkou stojíme pri vás.

Váš vodný anjel Lucka.

Zimná edícia
Hrdo nosíme pri srdci
deti z celého Slovenska.

Mathias
Košice
9 mesiacov

pH
7,4

PRIAZNIVÉ

SODIŤ IBA 1,9 mg/l

Košice

Banská Bystrica

Hľbo

Krupina

Banská

Humenné

Obce

Banská

Komárno

Handlová

Terchová

Trenčín



@lucka_tvojvodnyanjel



Lucka - Tvoj vodný anjel



www.lucka.sk