

sanea

na kvalitné
sociálne služby

osvetový sociálny občasník
nepredajné **2/2025**



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

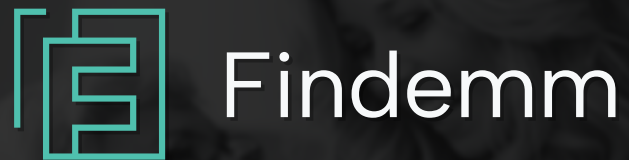
PRÍLOHA
ASOCIÁCIE
POSKYTOVATEĽOV
SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB V SR
Strany 21 – 46

**PREDÁTORI
V TÍME.**
AKO ICH ZASTAVIŤ?

DRŽTE SI KLOBÚKY!
ZAČÍNA SA ÉRA
DLHOVEKOSTI

7 TIPOV
AKO MAŤ
ZDRAVÝ MOZOG

PREČO NÁS ZAMESTNÁVA
NEDOSTATOK ZAMESTNANCOV?



Darovali sme dotácie v hodnote 10 000 €

Ako exkluzívny partner konferencie APSSvSR sme zorganizovali mimoriadnu súťaž o dotácie pre členov vernostného programu Findemm.

Findemm – inovatívne riešenie pre zariadenia,
ktoré chcú napredovať



Zapojte sa aj vy do vernostného programu Findemm a získajte

- ✓ trvalé zľavy až 20% na licencie,
- ✓ zvýhodnené splátky a prednostné vybavenie,
- ✓ podporu pri získavaní nenávratných finančných prostriedkov,
- ✓ prístup k novinkám a rozšíreniam systému atď.



Zaregistrujte sa teraz a získajte viac, ako len zľavu – staňte sa súčasťou komunity,
ktorá mení starostlivosť! Stačí naskenovať QR kód vyššie.

Napredujeme aj my a prinášame reálne výsledky

- ✓ Stabilizácia útekov klientov v zariadeniach
- ✓ Pokojnejšia a efektívnejšia práca zamestnancov
- ✓ Findemm už beží vo viacerých prevádzkach
- ✓ Pomohli sme získať nenávratné financovania na systém Findemm



Objavte nové funkcionality Findemm, ktoré menia prax
na www.findemm.com alebo naskenujte QR kód.

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

Mgr. Peter Malec

REDAKTORI

Mgr. Anna Ghannamová

Mgr. Eva Gantnerová

Mgr. Eva Sládková

Mgr. Mária Miková

JAZYKOVÁ ÚPRAVA

Mgr. Mária Miková

ART DIRECTION

Ing. Vladimír Ďurikovič

LAYOUT

Starion, s. r. o.

OBÁLKA FOTO

iStock

INZERCIA

press@apssvsr.sk

TLAČ

Alfaprint

EVIDENCIA

EV 2936/09

REDAKČNÁ RADA

Mgr. Anna Ghannamová,

Doc. MUDr. Božena Bušová, CSc., MPH,

Mgr. Peter Malec

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

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

dátum vydania: VIII/2025, 17. ročník

Vychádza s finančnou podporou
Ministerstva práce, sociálnych vecí
a rodiny SR



EDITORIAL



Principiálnosť je cieľ

Občas ma zaskočí otázka pár známych: ako sa môžeš baviť s ministrami súčasnej vlády, keď vidíš, „čo táto garnitúra stvára“. Trpezlivo a pokojne sa im snažím vysvetliť, že Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb je apolitická organizácia!

Naši členovia – poskytovatelia majú konateľov a klientov a ich príbuzných rôzneho politického zmysľania. A tak je to v poriadku. Úlohou asociácie, a teda aj predsedníčky a celého predsedníctva, je snažiť sa zlepšiť legislatívne, finančné a personálne nastavenie systému sociálnych služieb, nech je pri vládnom kormidle ktokoľvek, aby boli vytvorené čo najlepšie podmienky pre zabezpečenie kvalitnej sociálnej služby pre odkázaných a pre našich zamestnancov. Kvalitnej po odbornej a ľudskej stránke. Nič viac a nič menej.

Ale keď už sa o tej politike niekto chce rozprávať, vždy spomeniem, že za tých 16 rokov, s Hniezdami záchranou vyše 20 rokov, čo som v tejto oblasti, nebola téma dlhodobej starostlivosti témou premiérskou. A žiadna, opakujem žiadna politická garnitúra, hoci videla demografické čísla na 30 rokov dopredu, nepripravila Slovensko na to, čo nás v starostlivosti o starých a chorých do roku 2040 až 2060 čaká: dvojnásobné zvýšenie ľudí 60+ a trojnásobné ľudí 80+. A k tomu nízka pôrodnosť. Nijako zvlášť sa jej nevenovali ani Dzurinda a Mikloš, neskôr Matovič či Krajniak len preto, lebo ich vláda vhupla časovo do pandemického obdobia. Ak je šanca na nejakú relevantnú systémovú zmenu, tak je dnes. Áno, aj vďaka Plánu obnovy, ale aj vďaka tomu, že organizácie zastupujúce odbornú prax, ako je aj APSS v SR už roky rokúce konštruktívne pracujú s odborníkmi z rezortov a umožňujú im spoznať príčiny problémov sociálnych služieb tak, ako sa odrážajú v reálnom živote

poskytovateľov, ich klientov a ich zamestnancov. Lebo ministri, štátni tajomníci, či generálni riaditelia sekcií sa menia, ale ďalší, nižší odborníci zostávajú. A od nich čerpajú údaje, názory a návrhy riešení aj tí generálni riaditelia, tajomníci, či ministri. Nuž a mať ministra, ktorý si nechá od odborníkov poradiť a dokonca sa v téme dobre orientuje a má vlastný názor, je už bonus. Dnes ho máme a ja som vďačná.

Toto je ten svätý grál: byť principiálny a konzistentný v smerovaní k cieľu. Ak vidíme cieľ jasne a urobíme všetko, čo je v našich silách, aby sme ho citlivo, ale vytrvalo presadzovali, zväčša sa dostaví. Aj za cenu, že sme v konsolidácii, bez ohľadu na to, kto nám tu vládne a čo si kto o tom bude myslieť. Spravodlivé financovanie sociálnych služieb a zlepšenie podmienok pre poskytovateľov a zamestnancov a najmä klientov – prijímateľov, to je hlavný cieľ našej asociácie. Sme pripravení za ňu zabojskovať, prednostne – konštruktívnym dialógom. S kýmkoľvek. A logicky s tými, ktorí to reálne môžu zmeniť, lebo majú v rukách všetky nástroje k presadeniu zmien. **Neznamená to, že nekomunikujeme s celým politickým spektrom. Vždy komunikujeme so všetkými. Lebo téma sociálnych služieb a najmä dlhodobá starostlivosť by mala byť témou, ktorá spája všetkých. Čím skôr to politické reprezentácie aj celá verejnosť pochopia, tým lepšie pre každého z nás.**

Anna Ghannamová,
predsedníčka APSS v SR

PREČO NÁS TAK VEĽMI ZAMESTNÁVA NEDOSTATOK ZAMESTNANCOV?

PRÁVE PRED ROKOM SME V ČASOPISE ŠANCA PÍSALI O TOM, KTO VLASTNE ZOSTANE NA SLOVENSKU PRACOVAŤ V SOCIÁLNYCH SLUŽBÁCH. UVÁDZALI SME ÚDAJE O MZDÁCH V NAŠOM SEKTORE V POROVNANÍ S INÝMI EURÓPSKÝMI ŠTÁTMI. A ÁNO, MARAZMU NEDOSTATKU PRACOVNEJ SILY ČELÍME NAJMÄ NA ZÁPADNOM SLOVENSKU V TAKEJ MIERE, KTORÁ SA BEZ PORUŠENIA ZÁKONNÉHO PERSONÁLNEHO NORMATÍVU NA POČET KLIENTOV NEDÁ ZVLÁDNUŤ. V ZÁVERE ČLÁNKU SME KONČILI S OPTIMISTICKOU VÍZIOU, ŽE SEKTOR OČAKÁVA RIEŠENIE NEDOSTATOČNÉHO TRHU PRÁCE PRE SOCIÁLNE SLUŽBY REFORMOU FINANCOVANIA, KTORÁ MALA ZAČAŤ PLATIŤ OD 1. 1. 2026.

Parafrázujúc známe úslovie: Ak chceš Boha rozosmiať, povedz mu o svojich plánoch, treba jasne povedať, že ak sme očakávali, že reforma financovania pripraví pôdu na radikálne zvýšenie miezd zamestnancov sociálnych služieb, tak sme boli naivní. Reforma dostane necelú polovicu z financií o akých snívala Koncepcia a účinnosť reformy sa posúva o ďalší pol rok. Stabilizáciu zamestnancov v sektore nijako nerieši. Čo s tým teda?

Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR urobila čo mohla: neriešenie problému nedostatku zamestnancov, najmä opatrovateľiek a sestier v samotnej reforme sme riešili súborom zásadných pripomienok, ktoré sme zmenili na bežné len za podmienky, že rezort prisľúbil pripraviť v rámci dokumentu „Vízia a stratégia rozvoja sociálnych služieb na Slovensku do roku 2040“ aj materiál „Stabilizácia zamestnancov sociálnych služieb“, pričom jeho časť – sanačného akčného plánu – má byť pripravená do konca tohto roka. Preto aj pracovná skupina na tvorbu stratégie sa začala ako prvou témou v bloku: „Ludia v sociálnych službách“ venovať práve nutnosti zabezpečenia personálnych zdrojov pre sociálne služby, najmä odborných pracovníkov, a to v troch etapách:

1. Sanácia nedostatku personálu (2025 a 2026)
2. Stabilizácia aktuálneho personálu, nahrádzanie dôchodcov z radov zamestnancov, príchod nových zamestnancov vzhľadom na rastúci počet odkázaných (do 2040)
3. Udržateľnosť dostatočného počtu vzhľadom na demografiu (do 2060)

Úlohou pracovnej skupiny bolo v prvom rade zadefinovanie problémov, ktoré boli rozdelené do piatich blokov:

- Nedostatok zamestnancov
- Financovanie
- Vzdelávanie
- Inovácie
- Benefity

Nedostatok zamestnancov

Na jesennej konferencii APSS v SR v roku 2024 zaznel asi prvýkrát „oficiálny“ odhad o chýbajúcich počtoch najdôležitejších profesií v dlhodobej starostlivosti, keď riaditeľka odboru sociálnych služieb MPSVR SR Mária Machajdíkova citovala výsledky Národného projektu: Sektorovo riadenými inováciami k efektívnemu trhu práce v SR“, podľa ktorého má tento rok – v roku 2025 – chýbať v SR 4 000 opatrovateľiek v pobytových službách a 2 000 v teréne. Keď sme sa totiž dva roky dozadu pokúšali získať tieto údaje z výsledkov IS SOS, rezort reagoval, že z tých dát to vyčítať nevie. Vieme z nich zistiť, že v roku 2023 pracovalo

v sociálnych službách 45 000 ľudí na 62 000 úväzkoch, ale môžeme sa len domnievať, že 17 000 z nich má zrejme okrem hlavného úväzku u jedného poskytovateľa ďalší úväzok u iného. O aký úväzok však ide, už z týchto dát zistiť nevieme. V IS SOS totiž nie je dobrá štruktúra dát. Nedá sa z nich zistiť ani koľkí zamestnanci robia koľko nadčasov – čím supľujú prácu na neobsadených pracovných pozíciách. Toto bráni reálnemu zisteniu tvrdých čísel o chýbajúcej pracovnej sile na tej ktorej pozícii. „Ak nemá štát presné dáta o neobsadených pozíciách, nevie robiť plánovanie. Ani krátkodobé ani dlhodobé. Nevieme teda dnes na 100 % povedať koľko nám chýba opatrovateľiek, či sestier,“ hovorí generálna riaditeľka Inštitútu sociálnej politiky Danica Kelečinová. Všetky čísla, ktoré sú dnes citované sú z nejakých projektov, ergo prieskumov na menej či viac relevantnej, ale isto nie, reprezentatívnej vzorke.

Nevieme sa to dozvedieť ani z oficiálnych dát o hlásení voľných pracovných pozícií na portáli Služby zamestnanosti, keďže poskytovatelia sociálnych služieb v obave, že tým priznajú „nezákonné nenapĺňanie personálneho štandardu“ voľné pozície nenahlasujú, a to napriek tomu, že inzeráty na obsadenie pozícií zverejnené majú a to v hojnom počte. Pri súčasnom – exaktne nezrátanom – nedostatku zamestnancov v sektore čelíme aj odlivu zo skupiny tých, ktorí sú tam dnes. Predpokladáme, že odliv do zahraničia sa po pandémie znížil, čo potvrdzuje aj Bibiana Kudziová, zástupkyňa slovenských opatrovateľiek v rakúskej komore KWO, podľa ktorej sa číslo 24 000 opatrovateľiek a opatrovateľov zo Slovenska po pandémie znížilo na necelých 20 000. Čiastočne to podľa nej môže súvisieť s pandemiou, ale v oveľa väčšej miere s dosiahnutím dôchodkového veku časti slovenských opatrovateľiek pracujúcich v Rakúsku. Ak by sa toto potvrdilo, nebola by to zlá správa, ktorá naznačuje, že nový odliv mladších žien sa nekoná v takom rozsahu ako v minulosti. Presné dáta však opäť nie sú. Z oficiálnych dát sa opäť nedá úplne zistiť koľko Slovienek a Slovákov pracuje v pomáhajúcich profesiách v zahraničí, lebo istá časť tam nepracuje oficiálne a na Slovensku napríklad môže poberať aj dávku v nezamestnanosti. A niektorí zas si tu doma platia najnižšie odvody, hoci

pracujú na živnosť v tomto povolani na hranicami. Systém ich však neevduje ako Slovákov pracujúcich v zahraničí, lebo takí v sociálnom a zdravotnom poistnom systéme v SR evidovaní vôbec nie sú. Podľa Inštitútu sociálnej politiky by na evidenciu a zistenie presného počtu Slovákov pracujúcich v pomáhajúcej profesii v zahraničí pomohlo rozšírenie Elektronického systému pre výmenu informácií v oblasti sociálneho zabezpečenia migrujúcich pracovníkov (EESSI). Nie z dát, ale z výpovedí a osobných skúseností poskytovateľov vieme povedať, že značný odlišnosť súčasných zamestnancov sa deje nielen do zahraničia, ale aj do iných sektorov na Slovensku. Najväčšou konkurenciou pre poskytovateľov, ktorá im „kradne“ opatrovateľky sú obchodné reťazce a nemocnice zas „skupujú“ zo sociálnych služieb sestry a praktické sestry. Presné dáta k tomu opäť nie sú k dispozícii. Aj v súvislosti so zabezpečením kvality sociálnych služieb dnes nevieme spočítať ani to, aký je priemer pracovníkov na službe a kde sú, ak nie sú v práci, keďže formulár P04 v IS SOS, kde sa zapisuje počet zamestnancov, nesleduje dôvody neprítomnosti zamestnanca na pracovisku. V prípade, že by sme tam mali dôvody: práceneschopnosť, ošetrovanie člena rodiny, materská, či rodičovská dovolenka, obraz by bol oveľa jasnejší. V čom môžu také dáta napríklad pomôcť? Pri dátach – o nemocenských – trebárs s upresnením diagnóz – by sme mali dôkaz, že fyzická záťaž opatrovateľiek a opatrovateľov je tak veľká a invaliditou hroziaca, že by bolo namieste žiadať pre týchto zamestnancov zdravotnými poisťovňami v plnej miere hrazené kúpeľné liečby a rehabilitácie. Dnes tie dáta nemáme. Kde nie sú dáta, nie sú argumenty.

Jediné dva údaje, ktoré sa javia ako relatívne jednoznačné, sú údaje o vysokej fluktuácii zamestnancov sociálnych služieb v SR a o nízkom podiele zamestnávania cudzincov v sociálnych službách.

Inštitút sociálnej politiky zozbieral údaje o fluktuácii z IS SOS a z dát sociálnej poisťovne a prezentoval, pre ľudí zo sociálnej praxe nie až tak šokujúci záver: až tretina zamestnancov odchádza od poskytovateľa po roku a menej práce. V roku 2023 sa ukončilo 18 %



zo 42 924 pracovnoprávných vzťahov a z novoprijatých, ktorí odpracovali rok a menej, odišlo 34 %. Fluktuácia bola najnižšia v administratívnych zložkách a najvyššia v pomocných prácach. Pod vysokú fluktuáciu sa s najväčšou pravdepodobnosťou podpisuje psychická a fyzická náročnosť práce v sociálnych službách a najmä v dlhodobej starostlivosti, únava z nadčasov v dôsledku nedostatku pracovnej sily a následné vyhorenie, čím sa podmiemky pre prácu v tomto sektore stávajú rizikové a nebezpečné. **Do budúcnosti by bolo preto dôležité nájsť spôsob evidencie a merania fyzickej a psychickej náročnosti podľa druhu pracovnej činnosti v sociálnych**

službách a dostať zbieranie týchto dát do IS SOS.

Číslo zamestnancov tretích krajín pracujúcich v slovenských sociálnych službách je mizivé v porovnaní so sektorom priemyslu. Nebyť odídencom, respektíve odídenkyň z Ukrajiny, ani by nestálo za zmienku. Súvisí to aj s tým, že v tomto sektore nám chýbajú najmä odborní pracovníci: opatrovateľky a sestry, ktorí navyše z povahy ich práce potrebujú celkom obstojnú znalosť slovenského jazyka. To sa s prácou v automobilkách za pásom porovnať asi nedá. Neznamená to ale, že by sme príchod väčšej časti pracovníkov zo zahraničia nepotrebovali. Má nám však ísť o ekonomických migrantov s plánom integrovať sa v našej

krajine a zostať tu žiť natrvalo. Byť prietokovým ohrievačom pre rakúsky, či nemecký pracovný trh sociálnych služieb nám nijako nepomôže. Získať takúto stabilnejšiu a trvalo udržateľnú pracovnú silu však potrebuje angažovanosť štátu a rezortu. To neziskový poskytovateľ sociálnych služieb, či už neverejný, alebo verejný, zvládnuť bežne nevie. Vyhľadať a zabezpečiť pracovné povolenia a pobyt pre občanov tretích krajín nie je v slovenských pomeroch, a pri zneužívaní on-line objednávacieho systému na cudzineckú políciu, vôbec jednoduchá vec. Pracovné agentúry si za zabezpečenie tejto agendy pýtajú od 1 500 do 2 500 eur na osobu, s tým, že poskytovateľ má iba jednu garanciu: ak takýto nový zamestnanec skončí do 3 mesiacov skúšobnej doby, agentúra mu bez poplatkov zabezpečí iného. Ale ak skončí po skúšobnej dobe? Financie na neho vynaložené ako keby sme vyhodili von oknom. A to musí záujemca o prácu v sociálnych službách najprv urobiť kurz opatrovateľa. A ako, ak neovláda slovenský jazyk? Iste, malou pomocou je to, že sme ako asociácia presadili možnosť zamestnávať cudzincov najskôr na pozíciu: pomocný pracovník v sociálnych službách a vieme si náklady na ňu zúčtovať aj voči príspevku z ministerstva – čo nebolo, ale riziká trvalej udržateľnosti aj tohto ekonomického migranta sú veľké. Aj

preto si myslíme, že bez vstupu štátu a rezortu do tohto procesu nebude mať toto úsilie očakávaný efekt a teda zmysel. Lebo stabilným ekonomickým migrantom je ten, ktorý si na Slovensko prinesie aj rodinu a deti tu začnú chodiť do školy. Rodina však musí niekde bývať. Kde? Keď nájomné byty nemáme ani pre mladých Slovákov? V Českej republike sa štát naozaj angažuje a prináša to výsledky: vláda ČR podpísala reálne dohody o prijatí občanov tretích krajín na český pracovný trh s viazanosťou pobytu na prácu v sociálnych službách. Pripravuje preplácanie jazykových kurzov zo zdrojov EÚ. Robí značné ústupky v uznávaní vzdelávania, keď už sestry z tretích krajín nemusia robiť zložitú nostrifikáciu, ale len praktickú skúšku a hodiny vzdelania sa započítavajú novým kľúčom. Na jar tohto roku napríklad prijali na štúdium sestry stovky žien z Vietnamu, s viazanosťou odpracovania určených rokov v ČR. A na Slovensku stále len čakáme na spasiteľa pracovného trhu, ktorý neprichádza.

Ideálne by teda bolo spojiť úsilie priemyslu a zdravotníctva a sociálnych služieb. Mužskí pracovníci neutečú do inej krajiny EÚ, keď v SR budú mať rodinu a ich ženy prácu v zdravotníctve, alebo v sociálnych službách. Ako dvaja pracujúci zvládnu aj komerčný nájom bytu. Nestojí to za pokus?

Financovanie zamestnancov sociálnych služieb

Samotné údaje z IS SOS po prvom zrátaní v roku 2022 preukázali nespravodlivé financovanie neverejných poskytovateľov sociálnych služieb a teda aj ich zamestnancov. Podľa údajov Informačného systému sociálnych služieb na MPSVR SR (IS SOS) za rok 2022 verejní poskytovatelia čerpali z verejných zdrojov (zdroje štátu i samosprávy) na zabezpečenie služby odkázaným 71 %, zatiaľ čo neverejní len 57 %. Aj preto verejným stačilo žiadať od klientov úhradu vo výške 24 % nákladov na službu a neverejní museli žiadať od klientov 33 % nákladov na službu. Pri porovnaní príjmov a výdavkov, verejní skončili za rok 2022 v priemere na klienta mesačne v pluse 35 eur, ale neverejní na klienta mesačne v mínuse 31 eur. Stav sa evidentne nezmenil, keďže po zráta-

ní údajov z roku 2024 údaje z IS SOS preukázali, že mzdy zamestnancov sociálnych služieb u verejných poskytovateľov sú vyššie ako u neverejných (ergo „súkromných“). Nesúvisí to ani tak s tým, že verejní sú platení podľa tabuliek zo zákona 553/2003 a neverejní podľa Zákonníka práce. Súvisí to s tým, že verejní majú reálne viac peňazí z verejných – samosprávnych zdrojov ako neverejní a môžu si to dovoliť. Štát a rezort vidiac tieto údaje by mal urobiť spravodlivosti zadosť a mal by dorovnať tento nespravodlivý rozdiel, ktorý spôsobil vznikom Zákona 448/2008 o sociálnych službách, keď rozdelil financovanie poskytovateľov a samotných poskytovateľov na verejných a neverejných. **A čo náš rezort a štát urobil? Pravý opak: mimoriadnu odmenu z rozpočtu štátu 800 eur na zamestnanca dal tento rok len verejným poskytovateľom!**

V každom prípade sú platy v sektore sociálnych služieb nízke a to je alfa a omega, prečo do tohto sektora neprichádzajú noví, kvalitní a mladí zamestnanci. Veď kto by sa hrnul do práce kde je, ako vraví Gregor Tomschizek, prezident Federácie sociálnych zamestnávateľov Európy (Federation of social Empyer Europe): „Nadpriemerná záťaž za podpriemerný plat.“ Ale už v tejto vete je riešenie celého problému: Stačí zvyšovať plat a znižovať záťaž. No neviem, či ktorémukolvek ministrom financií bude stačiť táto veta. Pozrime sa ale, kde sa nachádzame:

V roku 2022 vyšlo z údajov ktoré prezentovali na konferencii APSS v SR zástupcovia MPSVR SR, že priemerná mzda opatrovateľiek v pobyte je 69,7% priemernej mzdy v hospodárstve a pri terénnych ešte menej – 48,1 %. Priemerná mzda v s. s. bola v roku 2023 – 1 117 eur, pričom priemerná mzda v starostlivosti o klienta dosiahla 1 155 eur, čo je stále pod úrovňou priemernej mzdy v hospodárstve (ktorá je dnes 1 430 eur podľa ŠÚ SR). Údaje sú so Sociálnej poisťovne z vymeriavacích základov, z ktorých sa počítajú odvody.

Oveľa presnejšie údaje a tým aj rýchlejšie analýzy a návrhy na riešenie by mohol rezort a zainteresovaní experti robiť, keby sme mali presnejšie a podrobnejšie čísla v samotnom IS SOS, kde

je každý poskytovateľ povinný vkladať údaje o zamestnancoch a financiách. Podľa Inštitútu sociálnej politiky, ak by sme formulár P07/P17 – finančné údaje (výdavky a mzdy) – rozšírili o štruktúru výdavkov podľa Štvrťročného výkazu o cene práce (ISCP) a zadávali tam údaje: základná mzda, prémie a odmeny, príplatky a doplatky, náhrady mzdy, ostatné mzdové zložky..., mali by sme jasný obraz o nákladoch na mzdy, dôkaz o regionálnych rozdieloch, či ešte presnejšie zdôvodnenie rozdielov medzi verejnými a neverejnými poskytovateľmi. V prípade príplatkov a rozmenení na drobné za čo sú, by sme jasne videli koľko nadčasov sú nútení robiť opatrovatelia a sestry a teda do akej miery musia suplovať prácu na neobsadených pozíciách v dôsledku nedostatku pracovnej sily na trhu. Boli by to nesmierne cenné dáta, ktoré sa po dobrej analýze vedia zmeniť na argumenty nutnej, verme, pozitívnej zmeny.

Čo sa týka vykazovania financovania, aj tu APSS v SR chce navrhnúť zmeny. Aj vzhľadom na chystané sledovanie tzv. „nadmernej úhrady“ v službách vo verejnom záujme SVHZ, medzi ktoré sa zariadenia sociálnych služieb z registra poskytovateľov budú môcť prihlásiť. Teda, ak chcú čerpať verejné zdroje na prijímateľa: t. j. po novom PPO – dnes príspevok z MPSVR a FPP mesačný paušál po reforme. Máme veľkú šancu zlikvidovať neekonomickú kategóriu EON (ekonomicky oprávnené náklady), ktorá neumožňuje zarátavať do vzorca nákladov na sociálnu službu množstvo reálne vynaložených vstupov na zabezpečenie služby zo strany neverejných poskytovateľov. Ak túto deformáciu neodstránime, hrozilo by, že zatiaľ čo štát bude od poskytovateľov žiadať priznanie všetkých príjmov, nebude im do výpočtu možnej nadmernej úhrady rátať všetky reálne vynaložené náklady – respektíve účtovne preukázateľné výdavky. Mohlo by sa teda stať, že poskytovateľovi vyjde vrátiť časť verejných zdrojov, lebo mu vyšla nadmerná úhrada za službu a to aj vtedy ak jeho reálne vynaložené výdavky neboli pokryté – lebo do „nákladov“ nebolo možné zarátavať všetky výdavky. Raz a navždy musíme aj sociálnu službu nastaviť na reálne základy podľa účtovných pravidiel, tak ako je to v iných sektoroch. Preto bude APSS v SR v spolupráci s rezortom realizovať prieskum, v snahe

presvedčiť poskytovateľov súhlasiť so zmenou finančného vykazovania na základe účtovníctva a hlavnej knihy, čím sa zrušia nezmyselné EON a zníži sa administratívna náročnosť vykazovania do IS SOS, lebo väčšina dát sa bude pravdepodobne automaticky ťahať z Finastatu. Buď sa formulár P07 radikálne zmení, alebo úplne zruší. Nateraz teoretické zamyslenie: ak sa poskytovatelia zapoja do prieskumu reprezentatívnou silou, môže byť z toho radikálna zmena.

Vzdelávanie

Poskytovatelia to presne poznajú: prijímú nových ľudí a keďže zo zákona musia svojich zamestnancov vzdelávať a prípadnej kontrole to preukázať prezenčnými listinami, tak robia hromadné školenia aj 3-4 krát ročne. Keď treba aj individuálne a miestami majú pocit, že sú školiace stredisko a nie poskytovateľ sociálnej služby.

Náklady na vzdelanie nie sú malé, ale sú vynakladané efektívne pri už vyššie spomínaných 38 %-nej fluktuácii? Naozaj? Potom sa niekto čuduje, že sa nájdú aj takí poskytovatelia, ktorí majú kopec prezenčných listín v kancelárii, ale preukázateľne výdavky na školenia minimálne, ak vôbec nejaké? Mňa doma učili, že čo má človek „zadarmo“, tak si to neváží. A v prípade školení a dodatočného vzdelávania zamestnancov sociálnych služieb to platí dvojnásobne.

Veľký rozdiel už poskytovatelia vnímajú ak zamestnávajú okrem opatrovateľiek aj sestry. Ak tie chcú robiť toto povolanie, musia byť registrované v Komore sestier a pôrodných asistentiek a samé sú motivované zbierať si vzdelávacie kredity. Preto sa neraz stretneme v asociácii s tým, že webinár si sestra platí zo svojich peňazí, nie vždy to platí zamestnávateľ. Prečo teda taký rozdiel v prípade odborných zamestnancov – opatrovateľov? Veď už existuje Komora opatrovateľiek Slovenska, tak prečo nezrovnoprávniť v povinnostiach a právach opatrovateľky a sestry? Lebo ak hovoríme o nutnosti zvýšiť status pomáhajúcich profesií, musíme nájsť spôsob, aby si tento status zvyšovali aj samotní zamestnanci v daných profesiách. Iste, potom ale na pozíciách opat-



rovateľov nemôžeme zamestnávať ľudí z evidencie dlhodobo nezamestnaných a brať do stavu „každú ruku a nohu“, ktorej úrad práce z peňazí nás všetkých zaplatil opatrovateľský kurz bohvie akej kvality s víziou, že takýto zamestnanec aj tak do týždňa, mesiaca, zloží zbraň a vráti sa do evidencie nezamestnaných. APSS v SR sa rozhodla zistiť koľko financií takto UPSVAR za roky, čo sme v personálnom marazme, vynaložil na kurzy a uvidíme, či sa vôbec dá zistiť koľkí absolventi z týchto kurzov reálnu prácu opatrovateľa aj robia. Je to jeden z našich cieľov v projekte **„Podpora odborných a koordinačných kapacít strešných organizácií občianskej spoločnosti,“** o ktorom píšem na inom mieste v tomto čísle časopisu. Prečo po tom pátrať? Aby sme mali dôkaz o našej domnienke, že je nutné zastaviť toto neefektívne mrhanie peňazí „vraj na aktívnu politiku zamestnanosti“. Lebo je zbytočné snažiť sa urobiť opatrovateľov z ľudí, ktorí na toto náročné povolanie nemajú dostatočnú osobnostnú výbavu. Čo ale s kvalitou zamestnancov teda urobiť do budúcnosti? Z hľadiska

dát Inštitútu sociálnej politiky navrhuje SK ESCO o presnejšiu identifikáciu zručností pracovnej činnosti a zaviesť alternatívne hodnotiace mechanizmy, napríklad Key performance indicators (KPI). Prehodnotiť však treba aj celé vzdelávanie v tomto sektore a upratanie pozícií. V rámci pracovnej skupiny na reformu financovania sociálnych služieb sa experti zhodli na nutnosti vzniku novej pozície v dlhodobej starostlivosti: „zdravotnícky opatrovateľ“, či „odborný opatrovateľ“ (presný názov pozície ešte nie je jasný), ktorý by mal byť okrem náplní práce opatrovateľa styčným článkom medzi sestrami a opatrovateľmi, možno vedúcim tímu opatrovateľov, ktorý zvláda aj isté zdravotnícke úkony – čo by mohlo z časti riešiť nedostatok sestier a praktických sestier v sektore dlhodobej starostlivosti. Okrem iného by to však bolo aj pozične vyššie povolanie so zodpovednosťou riadenia, čo by umožňovalo profesijne rásť pozícii opatrovateľ-opatrovateľka a prilákať na túto pozíciu aj mladšie ročníky. Trochu prekvapujúco definuje túto pozíciu materiál, zverejnený na stránke Aliancie

sektorových rád: **„Stratégia rozvoja ľudských zdrojov v sektore zdravotníctva a sociálne služby na obdobie 10 rokov“**: kde hovorí o pozícii zdravotnícky opatrovateľ ako o „spojení pozície sanitára a opatrovateľa“. Vzhľadom na kvalitu, respektíve na „nekvalitu“ tohto materiálu by sme mohli túto informáciu brať s rezervou – najmä ak jediné relevantné, čo v celom dokumente o sociálnych službách je SWOT analýza vložená evidentne inými autormi do nekompaktného frázami plného celku, v ktorom sú v súvislosti so sociálnymi službami využívané neplatné a neodborné spojenia. Ale nemôžeme ani tento zle napísaný materiál ani Alianciu sektorových rád nebrať na vedomie, keďže „štát“ dal súkromnej spoločnosti TREXIMA, ktorá riadi Alianciu sektorových rád za 30 miliónov eur z EÚ na starosť vypracovanie, respektíve zjednotenie Sústavy povolání v SR a ako sa dozvedáme z kuloárov: „...žiadna pozícia v žiadnom sektore nebude v SR existovať ak ju neschváli Aliancia sektorových rád.“ Takže už nie rezorty, pracovné skupiny, odborná prax budú o tom rozhodovať? Iste,

nespomíname Úrad vlády, pod ktorý stále oficiálne spadá tvorba povolání a schvaľovanie Katalógu pracovných činností. Nespomíname ho preto, lebo samotní kompetentní danej problematike nerozumejú a napríklad zriadiť cez nich novú pozíciu „manažéra kvality sociálnych služieb“ bola pre samotný rezort MPSVR SR nespíniteľná úloha za 3 roky! Rada by som sa mýlila a verila, že Aliancia sektorových rád, kde napokon majú zastúpenie všetky rezorty, to zvládne, ale v spomínanom materiáli máme plán na niekoľko rokov, z ktorého vyplýva, že polovica je nereálna a druhá dnes beží v úplne iných koľajniciach. Teraz len rátam aké mimoriadne odmeny mohli opatrovateľky dostať za tých 30 miliónov eur a zmenu pozícií v rezortoch stačilo zveriť rezortom a vo vláde na to určiť jedného koordinátora – za už vyplácaný plat štátneho zamestnanca. Alebo?

Podme ale späť do reality: Či už to urobí Aliancia sektorových rád, zrejme po odporúčení pracovnej skupiny Stratégia rozvoja sociálnych služieb do roku 2040 (kde je členkou aj koordinátorka Aliancie sektorových rád a na jednom rokovaní aj bola...), alebo to urobí samotné MPSVR SR, je nutné prehodnotiť vzdelávací systém opatrovateľiek – opatrovateľov, „odborných či zdravotníckych opatrovateľov“ a pomocných pracovníkov v sociálnych službách – teda najnižšie, ale najpotrebnejšie pozície v dlhodobej starostlivosti. Odborná prax kričí o tejto nutnosti. Citujem z malého prieskumu SocioFóra, ktorý robili na vzorke 36-tich zapojených (z 92 oslovených) respondentov – poskytovateľov sociálnych služieb:

„Je problém kvalitnú opatrovateľku zohnať. Prijímame hocikoho so základným vzdelaním, dokonca so špeciálnou školou. Takýmto ľuďom zveríme chorých ľudí na 12 hodín, to je nemysliteľné!“.

Nedostatok opatrovateľov a opatrovateľiek bol v odpovediach silne spájaný so zákonnými požiadavkami na výkon tejto profesie, resp. pre prax nedostatočným požiadavkami v zmysle najvyššieho dosiahnutého vzdelania a povinnosti absolvovania opatrovateľského kurzu: „No a vzhľadom na to, že sa od poskytovateľa vyžaduje poskytovanie vysokokvalitnej sociálnej služby aj po

odbornej stránke, je toto kritérium nie celkom splniteľné, nakoľko najmä opatrovateľský personál má často minimálne vzdelanie a len opatrovateľský kurz, ktorý je podľa môjho názoru vzhľadom na to, v akých stavoch sú klienti v poslednom čase umiestňovaní do zariadenia, už nepostačujúci. Už viac a viac supľujeme oddelenia dlhodobo chorých a zariadenia paliatívnej starostlivosti. Podľa môjho názoru by vzhľadom na túto skutočnosť bolo potrebné celkom zmeniť systém vzdelávania, opatrovateľky by mali mať vyššie a obsiahlejšie vzdelanie ako len kurz.“

Inovácie a benefity

Z finančných údajov z IS SOS za rok 2023 sú zadané bežné príjmy za celý sektor vo výške 862 331 v tisícoch eur. Bežné výdavky 836 448, čo vo výsledovke vyzerá ako kladné hospodárenie 4 821 v tisícoch eur. Vzhľadom na celok je to v percentách až smiešne. Ako máme dostať ľudí do tohto sektora, keď mu neumožníme tvoriť relevantný zisk, z ktorého môže motivovať dnes demotivovaných zamestnancov, doplniť chýbajúce stavy, robiť nové technológie a inovácie a na to získať možno mladú generáciu do týchto profesií? Ako? Kapitálové hospodárenie mínus 21 miliónov eur? Pri číslach demografie, ktorú politici, odborníci a akademici vidia v údajoch vyše 30 rokov? Takže čo máme písať o inováciách v sociálnych službách na Slovensku a o akých benefitoch pre zamestnancov?

Že máme informačné systémy na evidovanie zamestnancov, klientov a na evidenciu skladov? To je nateraz jediné pozitívum. Ale ak k tomu dáme údaj z prieskumu APSS v SR z roku 2023, že 73% poskytovateľov nemá evakuačný výťah a pobyt v nich je pre nepohyblivých klientov život ohrozujúci deň čo deň, tak všetka zábava končí. Nemáme peniaze na zdvíhacie zariadenia, hoci je preukázané, že jedna opatrovateľka zdvíha denne 7 ton váhy. Ale náš rezort: Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny rozdáva z peňazí z lotérií financie na budovanie detských ihrísk! Čo potom rieši v dotáciách rezort športu, mimochodom? Na 13. dôchodky štát síce má, ale o 13-tom plate môžu opatrovateľky iba snívať. Nemôžeme si dovoliť spoločenských robotov pre klientov, tzv. Robinov, ako majú v ČR. Nemáme na špeciálne terapeutické vane za 5 000 eur ako sme videli na nedávnej exkurzii v českých zariadeniach pre seniorov



a pri financiách, ktoré mali ísť do reformy podľa koncepcie – hovorilo sa o nutnosti 1 mld. eur, ak to má mať zmysel, sme sa znižovali na 730 miliónov, potom 650 a znižujeme ďalej... Zabudnime na inovácie v sociálnych službách, ak nám štát neumožní zisk minimálne 10 %. Na tom bude APSS v SR trvať! Hovoríme vopred. Čo dodať na záver? Iste pomohlo nám to, že minister vyšiel v ústrety a presadil novelu, podľa ktorej personálny normatív platí na obsadenosť a nie na kapacitu. Poskytovateľom to môže pomôcť vyhnúť sa porušovaniu zákona v nejakom čase. Ak ale príde Inšpekcia v sociálnych veciach v čase, keď nestíhajú znížiť obsadenosť chýbajúcemu počtu personálu – tak má smolu – lebo po výpovedi 2 opatrovateľiek asi nemôže vylosovaného klienta pobaliť a priniesť ho k bytu jeho detí. Problém nedostatku personálu má, ako sme preukázali, širšie dimenzie a riešenia nebudú ani ľahké a ani lacné. Tie vyargumentované by mohli vzniknúť ako výsledok práce pracovnej skupiny Stratégia rozvoja sociálnych

Pred rokmi APSS v SR uprednostnila lobovanie, vyjednávanie a konštruktívny dialóg, hoci vieme, že sú aj iné cesty, ktoré napríklad zabrali v susednom Rakúsku - kde po generálnom štrajku, ktorý ruka v ruke vyhlásili zamestnávateľi a odbory priniesol vládny návrh stabilizácie zamestnancov pomáhajúcich profesií, ktorý dnes beží ako hodinky. Veríme, že naša trpezlivosť a konštruktívny prístup prinesie výsledok podľa našich predstáv a potrieb sektora. Nádej stále je, ale na ťahu je a bude do spustenia reformy rezort a vláda.

Poskytovatelia robia, čo môžu v tomto marazme: Zadarmo – opakuje pre zamestnancov zadarmo – ich ubytávajú buď v ubytovniach, alebo v prenajatých, či úverom zaťažených bytoch. Platia im masáže, niekto aj spoločné raňajky, teambuildingy. Výsledok? Mizivý. Ak štát a rezort nepochopia, že musia urobiť to isté, čo v ČR a na dve, či tri etapy nenalejú osobitné peniaze na radikálne zvýšenie miezd sestier a opatrovateľiek zo štátneho rozpočtu všetkým poskytovateľom bez rozdielu zriaďovateľa, tak všetky reformy sveta a materiály o stabilizácii zamestnancov sú zbytočné.

služieb do roku 2040, pričom sanačný akčný plán na riešenie nedostatku personálu v sektore má byť predložený vedeniu rezortu koncom toho roka. APSS v SR je v procese veľmi aktívna a v rámci projektu chceme k aktivite prizvať aj poskytovateľov, ktorým ešte v priebehu tohto roka predložíme dva dotazníky, potrebné pre argumentáciu zmien. Sme aktívni, aj trpezliví.

Anna Ghannamová,
predsedníčka APSS v SR

NADÝCHANÉ & ŽIARIVO BIELE PRÁDLO BEZ ZÁPACHU

RAPID-O

OZÓNOVÉ PRANIE V STUDENEJ VODE

100% GARANCIA ÚSPORY

- 90% úspora energie a vody
- 50% úspora času = zvýšenie kapacity pracovne o 100%
- 100% ochrana ohrievacích telies pred vodným kameňom
- 100% odstránenie zápachu z bielizne
- 100% prevencia zafarbenia bielizne



CHRISTEYNS



NOVINKY
Z TASR

Finančný príspevok na sociálne služby sa zvýši aj v roku 2026

Výška finančného príspevku na poskytovanie sociálnej služby v niektorých druhoch zariadení sociálnych služieb sa v budúcom roku zvýši. Nárok naň majú zariadenia sociálnych služieb, ktoré sa starajú o osoby odkázané na pomoc iných či o starobných dôchodcov, rovnako aj zariadenia krízovej intervencie, ako sú napríklad nocľahárne, útulky či zariadenia núdzového bývania. Patrí tiež nocľahárňam, v ktorých poskytuje sociálne služby neverejný poskytovateľ. Vyplyva to z návrhu nariadenia vlády SR, ktorým sa ustanovuje výška finančného príspevku na poskytovanie sociálnej služby. „Bez vytvorenia právnych predpokladov medziročným zvýšením výšky tohto finančného príspevku nemožno zabezpečiť stabilizáciu zamestnancov v sociálnych službách, ktorá je nesporne spojená so zvýšením úrovne ich odmeňovania,“ uviedlo Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny (MPSVR) SR v predkladacej správe. Výška príspevku na jedno miesto v zariadení sociálnych služieb je naviazaná na vývoj minimálnej mzdy a jej výšku na rok 2025, čo je mesačne 816 eur. Mesačný príspevok na osobu by sa mal pri pobytovej starostlivosti pohybovať od 204 do 898 eur a pri ambulantnej od 136 do 599 eur, a to podľa stupňa odkázanosti. V prípade zariadení krízovej intervencie, ako sú nocľahárne, útulky, domovy na polceste či zariadenia núdzového bývania, pôjde o mesačný príspevok 408 eur na jedno miesto na osobu, čo predstavuje ročne 4896 eur. Nariadenie by malo nadobudnúť účinnosť od 1. januára 2026.

Vyhlasenie splnomocnenkyne vlády SR pre rozvoj občianskej spoločnosti

Osobne som sa zúčastnila výjazdového rokovania vlády Slovenskej republiky pre okresy Púchov a Ilava, ktoré sa konalo v meste Púchov v budove základnej školy na Gorazdovej ulici. Súčasťou programu rokovania bola aj analýza sociálno-ekonomickej situácie a vybraných problémov týchto dvoch okresov na zlepšenie sociálnej a hospodárskej oblasti. Ako prizvaná účastníčka som jasne deklarovala priority agendy úradu splnomocnenca vlády pre rozvoj občianskej spoločnosti v podpore regiónov a regionálnych organizácií občianskej spoločnosti. Podporiť tých, ktorých systém často necháva bokom. Aj preto som v rámci nášho národného projektu vytvorila sieť regionálnych koordinátorov, ktorí aktívne prepájajú miestne organizácie, samosprávy a štát. Pomáhajú im rásť, rozvíjať sa a byť oporou pre svoje komunity. Vznikli tak nové pracovné miesta, ktorých cieľom je prinášať informácie, prepájať aktérov, koordinovať a pomáhať miestnym organizáciám. Máme šesť regionálnych koordinátorov podľa krajov – okrem Bratislavy a Trnavy, ktoré pokrýva priamo náš úrad. Títo koordinátori sú k dispozícii občanom, združeniam, starostom, primátorom aj štátnej správe. Toto je reálna, konkrét-

na pomoc v teréne. V súčasnosti pôsobí v týchto okresoch takmer 700 občianskych organizácií. To je pomerne veľká sila, ktorú si musíme vážiť – a podporovať. Dobrovoľníctvo, dobrovoľná civilná pomoc, ochrana kultúrnych hodnôt a prírody, šport, podpora rodiny, sociálne služby – to všetko robia ľudia, ktorí si nežiadajú uznanie, ale si ho zaslúžia a zaslúžia si aj našu systémovú podporu. Na zasadnutí vlády som prezentovala aj agendu nášho úradu v oblasti dobrovoľníctva. V roku 2024 sme spustili akreditáciu dobrovoľníckych organizácií. Ide o štátne uznanie ich kvality a schopnosti pracovať s ľuďmi. Sú to ľudia, ktorí nerobia politiku ale reálne pracujú, zveľaďujú, pomáhajú. Už v prvom kole ju získalo 89 zo 100 žiadateľov. V druhom kole ďalších 27. V treťom, ktoré spustíme v na konci leta, očakávame zapojenie aj z Púchovského a Ilavského okresu. Pre organizácie, ktoré už akreditáciu získali, sme vyhlásili výzvu v spolupráci s Ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny SR – 1,8 milióna eur alokovaných zo štátneho rozpočtu vďaka Úradu podpredsedu vlády pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku, na podporu dobrovoľníctva ako nástroja sociálneho začlenenia.

Zdroj: TASR

Webové sídla a informačné KIOSKY

pre domovy dôchodcov, samosprávy, inštitúcie, školy, škôlky, detské domovy, ...

**Rýchla komunikácia**
Email a SMS hlásnik

**Mobilná aplikácia Vidanto**
pre inštitúcie

**Efektívna komunikácia**
pomocou AI asistenta
a AI agenta – chatbot



**Školenie** administrátorov
v zmysle legislatívy

**Realizácia** v zmysle
Zákona 95/2019 Z.z.

**Informačný KIOSK**
vnútorný aj vonkajší

Jednoduchá komunikácia a plnenie obsahu **v JEDNOM systéme**



Viac ako
800
spokojných klientov

 info@webyportal.sk
 [045/2221 777](tel:045/2221777)
 www.webyportal.sk

 **WEBY GROUP, s.r.o.**
www.webygroup.sk
Nižovec 2a, 960 01 Zvolen



codaco electronic

Novinka

Komunikační systém sestra - klient







www.codaco.cz





XXVII. odborná konferencia APSS v SR v Tatrách mala 450 účastníkov.



Panelová diskusia z prvého konferenčného dňa o tom kde získať a ako stabilizovať zamestnancov.

DVA KONFERENČNÉ DNI – DVE NOVÉ POZÍCIE V SEKTORE

JARNOU, V PORADÍ UŽ XXVII. ODBORNOU KONFERENCIOU APSS V SR 29. – 30. APRÍLA TOHTO ROKU V TATRÁCH POD NÁZVOM „INŠPIRÁCIE NA ZLEPŠENIE PODMIENOK KLIENTOV I ZAMESTNANCOV V S. S.“, SME PREKONALI ĎALŠIE REKORDY: PRIŠLO AŽ 490 ÚČASTNÍKOV A VYŠE 30 PARTNEROV – VYSTAVOVATEĽOV. ĎAKUJEME VŠETKÝM ZA ÚČASŤ A PODPORU.



Riaditeľ odboru ošetrovateľstva a iných zdravotníckych profesií MZ SR Martin Ballay hovoril o zmenách v kompetenciách sestier v našom sektore, ale aj o novej pozícii zdravotníckeho opatrovateľa.

Počas dopoludňajšieho programu 1. konferenčného dňa vystúpil štátny tajomník MPSVR SR Marián Valentovič a ďalší jeho kolegovia z MPSVR SR: **Ildikó Polačeková**, generálna riaditeľka sekcie sociálnej a rodinnej politiky zosummarizovala hlavné zmeny, ktoré priniesla reforma posudkovej činnosti, **Mária Machajdík** informovala o podrobnostiach chystanej reformy financovania sociálnych služieb a riaditeľka odboru metódik informačných systémov MPSVR SR **Danica Kelečinová** zas priniesla čerstvé dáta z IS SOS o zamestnancoch v našom sektore. K týmto odborníckam sa v prvej panelovej diskusii pridali ešte **Katarína Lanáková** z MPSVR SR, plk. **Marianna Petriková** z MV SR, **Dana Grafiková** z Komory opatrovateľiek Slovenska (KOS) a **Mária Koval'ová** z Asociácie odborných pracovníkov v sociálnych službách. Reč bola o tom,

kde získať nových zamestnancov a ako stabilizovať súčasných. Aj témy nutnosti prílevu pracovníkov z tretích krajín sme sa dotkli: kde nastal problém, ako ich dostať na slovenský pracovný trh, keď poskytovateľ môže zamestnať len opatrovateľku s kurzom, ktorý si však cudzinci môžu urobiť len v SR – kde sa ale nedostanú bez pracovnej zmluvy. Diskusia priniesla reálne praktické rozuzlenie pre sektor: generálna riaditeľka Ildikó Polačeková navrhla využiť nepoužívanú pozíciu: „pomocný pracovník v zariadení sociálnych služieb“, na ktorú môžeme zamestnať nielen cudzinca, ale aj slovenského občana, ktorý ešte nemá kurz opatrovateľky. Pozícia síce bola v katalógu pracovných činností, ale nebola na „dotačnom zozname“ a preto ju poskytovatelia v praxi takmer nevyužívali. Na konferencii sme dostali prísľub, že túto pozíciu zaradí rezort do zoznamu pracovných pozícií, na ktorú



Sme radi, že na našu konferenciu prišla aj prezidentka SK SaPA Iveta Lazorová.

môžu poskytovatelia sociálnych služieb čerpať príspevok z MPSVR SR. A naozaj sa to do mesiaca od konferencie stalo. ĎAKUJEME. Je to skvelý pocit, že asocičné konferencie prinášajú nielen nové informácie, príklady dobrej praxe, nové kontakty a nápady, ale aj reálne riešenie neraz zamotaných problémov nášho sektora. Pripomíname, že pomocný pracovník v zariadení sociálnych služieb môže robiť iba niektoré – obmedzené činnosti v práci s prijímateľom, ale môže byť nápomocný napríklad aj pri upratovaní priestorov, môže pomáhať aj na sociálnom úseku pri voľnočasových aktivitách, pri rozvoji pracovných zručností, pri nákupoch, prácach v exteriéri a podobne. Je to



Mária Koval'ová, predsedníčka Asociácie odborných pracovníkov v s. s. predstavila projekt zlepšenia prípravy na povolanie opatrovateľka.

dobrá voľba pre niekoho kto v sektore nepracoval, aby si to prostredie vyskúšal a až potom sa rozhodol, či si pôjde urobiť kurz opatrovateľa. Veľmi zaujímavé bolo aj predstavenie projektu, ktorý v Žilinskom kraji preukázal ako sa môže zlepšiť príprava na povolanie opatrovateľa, s vyššími kompetenciami – napríklad aj novej pozície

„zdravotnícky, či odborný opatrovateľ“, ktorú by mala priniesť reforma. Vďaka Márii Koval'ovej sa nový spôsob vzdelávania v praxi vyskúšal a bolo by rozumné stavať na tomto projekte. Dozvedeli sme sa tiež ako riešia nedostatok zamestnancov v ČR, v Nemecku ako ich skvelo vedú stabilizovať napríklad na východnom Slovensku – prednáš-



Aj vďaka našim partnerom sú konferencie APSS v SR také kvalitné. Na tej poslednej sme mali 42 vystavovateľov. Ďakujeme.

ka **Zuzany Fabiánovej** zo Slniečného domu (a našej novej podpredsedníčky APSS v SR) „o predátoroch v tíme“ tak zaujala, že ju publikujeme ako článok aj v tomto čísle časopisu. Druhý konferenčný deň sme opäť venovali ošetrovateľstvu v sociálnych službách. Riaditeľ Odboru ošetrovateľstva a iných zdravotných profesií MZ SR **Martin Ballay** informoval nielen o zmenách kompetencií sestier, ale o kompetenciách a náplni činnosti nového povolania: zdravotnícky, respektíve odborný opatrovateľ, ktorý bude mať viac kompetencií ako opatrovateľka, ale menej ako praktická sestra. V každom prípade bude styčným dôstojníkom medzi opatrovateľkami a sestrami a môže byť aj lídrom opatrovateľského tímu – čím umožníme opatrovateľkám profesijne rásť. Profesorka **Monika Jankechová** pripustila aj možnosť štátnych štipendií ako jeden z nástrojov, ktorý by mohli do tejto profesie prilákať nových záujemcov. Venovali sme sa však aj krízovej intervencii a prezentovali číselné dôkazy o tom, prečo potrebuje ošetrovateľskú starostlivosť aj klient služieb krízovej intervencie. Profesor **Ladislav Průša** nás oboznámil o nákladoch, ktoré dávajú zdravotné poisťovne do dlhodobej starostlivosti v ČR, čo je niekoľkonásobne viac ako u nás na Slovensku a navyše zdravotné poisťovne majú „povinnosť“ podpísať zmluvu s poskytovateľom a nie „možnosť“ ako u nás na Slovensku. Veľká inšpirácia, ktorú, veríme, pretaví reforma financovania sociálnych služieb do reality.

Anna Ghannamová,
predsedníčka APSS v SR

Ako napokon bude toľko skloňovaná reforma vyzeráť sa dozvieme práve na už pripravovanej jesennej XXVIII. odbornej konferencii APSS v SR, ktorá sa bude konať opäť v Tatrách v GRAND HOTELI BELLEVUE v dňoch 25. a 26. 11. 2025. Účast' prislúbil aj minister práce sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš a všetci kľúčoví hráči, ktorí sa na reforme podieľajú. Už teraz sa na Vás všetkých tešíme.



Vždy sa snažíme, aby sme na konferencie priniesli informácie z prvej ruky či už z MPSVR SR, alebo z opačnej strany, z Komory opatrovateľiek Slovenska.



Jedným z našich nových konferenčných partnerov je aj o.z. Kol'ko lásky... Ich produkty – terapeutické bábiky sú veľmi žiadané.



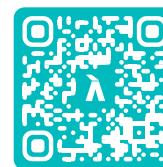
Galavečere našich konferencií bývajú povestne dobrou zábavou.

AMOS
vision

DOTYKOVÝ PANEL PRE MODERNÉ DOMOVY SENIOROV

AMOSka je digitálne infocentrum pre domovy seniorov, ktoré zjednodušuje komunikáciu, informuje a prepája. Prináša seniorom aktuálne informácie, inšpiráciu a interaktívne prvky, ktoré oživujú ich každodenný život. Využívajú ju domovy v Česku a teraz aj na Slovensku – pridajte sa aj vy!

- Moderná forma komunikácie
- Užitočný pomocník na aktivizáciu
- Informačný zdroj pre návštevy
- Inšpiratívny a edukatívny obsah
- Ľahké ovládanie pre všetkých
- Jednoduchý redakčný systém
- Funkcie úradnej dosky



Novinky zo
sveta AMOS
vision



Chcete ÁMOSku aj vo vašom domove?
Napíšte nám na office@inpublic.cz

amosvision.sk



Bezdrôtové signalizačné podložky pre bezpečnosť vašich blízkych a úľavu pre vás

Jednoduchý systém predchádzania pádu
a dezorientovanému blúdeniu seniorov - **WARMCARE**

Produkty **Warmcare** sú **senzorové zariadenia**, ktoré vám pomáhajú udržiavať kvalitu života, dôstojnosť a bezpečie u prijímateľov sociálnych služieb, ktorí trpia Alzheimerovou chorobou, demenciou a inými neurologicko-motorickými problémami.

Vytvorte **bezpečnejšie prostredie** pre vašich klientov v súlade s dodržiavaním ľudských práv pomocou bezdrôtových signalizačných podložiek.



Signalizačná
podložka **na zem**

Signalizačná
podložka **na kreslo
alebo invalidný vozík**

Signalizačná
podložka **do postele**



Comos
Naskenuj pre pozretie
videí o produkte.

www.comos.sk

beata.chovancova@comos.sk

+421 903 552 247



RODINNÉ OSLAVY CSS NÁRUČ SENIOR & JUNIOR

**16 + 13 rokov
plných ľudskosti**

V JÚNI SA PRIESTOR CSS NÁRUČ SENIOR & JUNIOR ZATIAHOL DO PESTROFARBENÉHO VÍRU SLÁVNOSTNEJ ATMOSFÉRY – A NIE NÁHODOU. DÔVOD NA OSLAVU BOL NADMIERU VÝZNAMNÝ: BRATISLAVSKÁ PREVÁDZKA V DÚBRÁVKE VSTÚPILA DO SVOJHO 16. ROKA, ZATIAĽ ČO MALÁ, ALE MÚDRA NÁRUČ V SOLČANOCH PRI TOPOLČANOCH OSLÁVILA 13 ROKOV OD SVOJHO VZNIKU. DVE ZARIADENIA, DVE ROZDIELNE DESTINÁCIE, ALE ROVNAKÉ SRDCE – RODINA STARŠÍCH ĽUDÍ, ICH BLÍZKYCH, PRIATEĽOV I ZAMESTNANCOV – VŠETCI POD JEDNOU STRECHOU JEDNOTY A ÚPRIMNOSTI.



Tradícia s emóciou

„Roky plynú ako voda v rieke, no hodnota domova, kam sa každý vracia s úľavou a úsmevom, stále rastie.“ Tieto slová by pokojne mohli stáť pri vstupe – lebo presne to CSS NÁRUČ znamená: byť prístavom, kde sa vzájomne delíme o každodenné radosti aj starosti. A práve preto má ich výročie širší rozmer než iba číslo – je to sviatok odbornej práce, ľudskej blízkosti a spolupatričnosti.

Dúbravka:

Street food park a energia na plné obrátky

Tento rok sa oslava v Dúbravke niesla v netradičnej, no mimoriadne vkusnej téme – Street food park. Zariadenie sa na jeden deň premenilo na gur-

mánske mestečko plné vôní, farieb a radosti. Burgre, hotdogy, limonády, koláče, a najmä – úsmevy, ktoré uniesli atmosféru na ďalšiu úroveň. Seniori aj ich najbližší sa prechádzali po celej záhrade, spomínali, fotili sa a jednoducho si užívali deň ako z festivalového filmu. Oslavujúcu náladu znásobila Gizka Oňová. Jej známe piesne zneli po dvore so zvláštnou silou – mnohí si ich potichu spievali, iní si ich pospevovali nahlas a s radosťou. Svojou bezprostrednosťou a šarmom rozosmiala celé publikum a pridala niekoľko obľúbených pesničiek, ktoré v kombinácii s letným počasím vytvorili skutočne nezabudnuteľnú kulisu pre výnimočný deň.

Cesta pokračuje

16 rokov v Dúbravke, 13 v Solčanoch – to sú roky dôvery, zodpovednosti a neustálej obety. Ale taktiež rokov radosti, kreativity a pravého pocitu „byť doma.“ Tieto výročia neboli výpoveďou len o fungovaní centra, ale o dobrom duchu, spoločnej sile a o tom, že osobná blízkosť dokáže premeniť aj každodenný rutinný deň na výnimočný sviatok. S chuťou v srdci, s melódiou v duši – a plánmi do budúcnosti, ktoré už pomaly dozrievajú v ďalších rokoch služby.

Solčany:

13 rokov srdcom regiónu

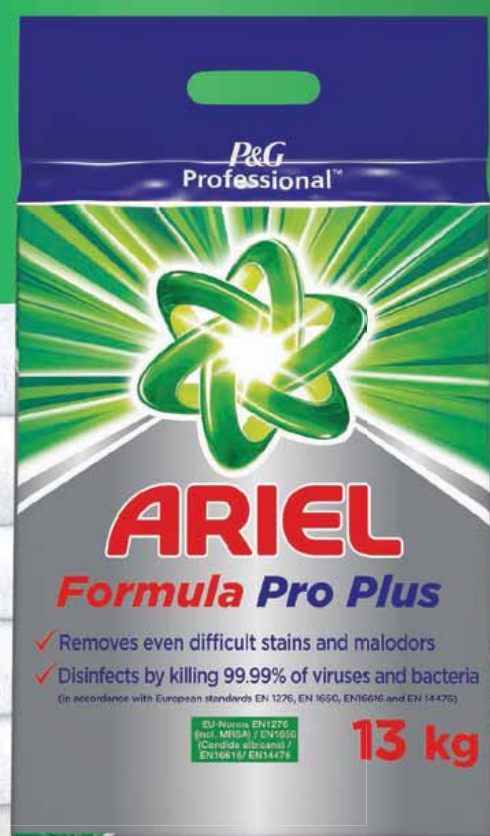
V Solčanoch sa oslavovalo v duchu spolupatričnosti a miestnej hrdosti. Táto prevádzka si za 13 rokov vybudovala pevné miesto v srdci regiónu – nielen ako zariadenie sociálnych služieb, ale ako skutočné komunitné centrum. Oslava bola dôkazom toho, že aj menšie miesto môže dýchať veľkým duchom – s ľuďmi, ktorí sa navzájom poznajú, rešpektujú a podporujú. Program bol pestrý, atmosféra domáca a úprimná. Aj tu nechýbali usmiat tváre klientov, ich rodinných príslušníkov a priateľov zariadenia. Hudobná skupina DISK rozveselila rytmickým repertoárom a postarala sa o tanečný podvečer pod holým nebom.



NOVINKA

ZLATÝ ŠTANDARD ARIELU

NA ODSTRAŇOVANIE ŠKVRŇ A DEZINFEKCIU



Ariel Formula Pro Plus dezinfekčný prášok na pranie 13 kg

- ✓ Najlepší prací prostriedok od Ariel Professional
- ✓ Dezinfikuje tým, že ničí 99,99 % obalených aj neobalených vírusov a baktérií*
- ✓ Odstraňuje aj tie najodolnejšie škvrny jedným práním (napr. čaj, káva, krv, prach, kožný maz, mastné škvrny od jedla, make-up) vďaka kombinácii povrchovo aktívnych látok, enzýmov a polymérov
- ✓ Odstraňuje zápach a zanecháva tkaniny so sviežou vôňou Arielu
- ✓ Funguje aj v náročných podmienkach, ako sú nízke teploty (od 20 °C) a krátke cykly
- ✓ Pre bielu a farebnú bielizeň - obsahuje optimalizované zloženie, ktoré udrží látky dlho biele a žiarivo farebné

*V súlade s európskymi normami EN16616, EN1276, EN1650 a EN14476+A2. Používajte biocídy bezpečným spôsobom. Pred použitím si vždy prečítajte údaje na obale a informácie o prípravku.



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

príloha

Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb v SR

august/2025

ZDRAVIE A MEDICÍNA

BUDÚCNOSTI ANABELA MACHOVÁ / 32

STRATEGICKÉ SMEROVANIE

SOCIÁLNYCH SLUŽIEB V EURÓPE ZUZANA FABIÁNOVÁ / 28

DÁTOVÉ PEKLO

SOCIÁLNYCH SLUŽIEB IVAN BOŠŇÁK / 46

ASOCIÁCIA POSKYTOVATEĽOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB V SR UŽ VIAC NEŽ DVE DESAŤROČIA REPREZENTUJE HLAS NEVEREJNÝCH AJ VEREJNÝCH POSKYTOVATEĽOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB NAPRIEČ CELÝM SLOVENSKOM, KTORÍ PREVÁDZKUJÚ VYŠE 1000 ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB. REPREZENTUJE, ZDRUŽUJE A VYTVÁRA VÝZNAMNÚ SIETĚ, KTORÁ DENNE ZABEZPEČUJE STAROSTLIVOSŤ 24 000 PRIJÍMATEĽOM V ZARIADENIACH PRE SENIOROV, DOMOVOCH SOCIÁLNYCH SLUŽIEB, ŠPECIALIZOVANÝCH ZARIADENIACH ČI V TERÉNNYCH SLUŽBÁCH.

APSS v SR si od svojho vzniku dáva za cieľ nielen obhajobu záujmov poskytovateľov, ale aj aktívne formovanie verejnej politi-



POSILŇUJEME STRECHU ASOCIÁCIE

ky v sektore sociálnych služieb, aby výsledkom bola spokojnosť prijímateľov odkázaných na pomoc, ale aj poskytovateľov, ktorí robia nie ľahkú, ale veľmi potrebnú prácu.

Čas na zásadnú zmenu

Populácia Slovenska starne. V priebehu 10 až 15 rokov sa generácia „husákových detí“ stane klientskou cieľovou

skupinou pre poskytovateľov sociálnych služieb. Systém je už v súčasnosti podfinancovaný, kapacity v zariadeniach verejných aj neverejných poskytovateľov nedostatočné. Chýba kvalifikovaný opatrovateľský personál, mzdy v sektore nedosahujú ani priemernú mesačnú mzdu v hospodárstve, pre prácu opatrovateľa chýbajú financie aj motivácia. Neo-

ficiálne zdroje hovoria o vyše 20 000 slovenských opatrovateľkách, ktoré prácu nachádzajú v zahraničí. Pováčšinou v Rakúsku a Nemecku. Ako hovorí predsedníčka Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb v Slovenskej republike (APSS v SR) Anna Ghannamová: „Dnes nie sú domovy pre seniorov priestory s tancujúcimi dôchodcami, ale objekty pre dlhodobo chorých

Professional
support™

Oficiálny partner P&G Professional pre SR/ČR
info@profsupport.sk | +421 907 663 461

www.profsupport.sk

Zľava: analytička Zuzana Bruteničová - ktorá má aj veľké skúsenosti s projektami EÚ a s tematikou manažérstva kvality, marketing event manažér Vanesa Haraslinová, predsedníčka APSS v SR Anna Ghannamová, podpredsedníčka APSS v SR Jana Antoškova a implementátor projektu „Podpora odborných a koordinačných kapacít strešných organizácií občianskej spoločnosti“ (NP SO MNO) za APSS v SR. Na snímke hore: koordinátor členskej základne Peter Malec, ktorý má aj značné skúsenosti s kampaňami pre eurofondy a veľkými televíznymi eventami



a psychiatrické liečebne. Dôvodom je vyšší vek dožitia a tým degres diagnóz a intenzívna zdravotná starostlivosť v zariadeniach sociálnych služieb sa stáva nutnosťou.“ Riešením je zmena systému financovania sociálnych služieb so zameraním najmä na sociálne služby dlhodobej sociálno-zdravotnej starostlivosti. Priniesť by ju mala reforma financovania sociálnych služieb. Jej koncepcia je vypracovaná na základe Plánu obnovy a odolnosti SR. Prostriedky z fondov Európskej únie pomôžu aj APSS v SR presadiť záujmy a ciele nielen našich členov, ale všetkých poskytovateľov a spolupodieľať sa na reforme, ktorá vzniká na participatívnom princípe na Ministerstve práce sociálnych vecí a rodiny SR. Reforma financovania sociálnych služieb bude predstavovať súbor zákonov, ktoré ju zabezpečia. Projekt,

do ktorého sa asociácia zapojila okrem iného pomôže získať argumenty na presadenie priorít asociácie, tak ako boli schválené na poslednom valnom zhromaždení, či už v oblasti reformy financovania sociálnych služieb, alebo v súvislosti so stabilizáciou zamestnancov sociálnych služieb. Problém nedostatku zamestnancov v našom sektore bude totiž riešený v rámci

samostatného materiálu: „Stratégia rozvoja sociálnych služieb do roku 2040“ a bude mať, veríme, priamy vplyv na zmenu politiky zamestnanosti na Slovensku. Chceme pomôcť presadiť postupnú zmenu pracovného trhu, mobility pracovnej sily, výmenu generácií na pracovnom trhu sociálnych služieb a aj návrat časti opatrovateľiek a opatrovateľov zo zahraničia.

Do materiálu Stabilizácia zamestnancov sociálnych služieb sa budeme snažiť presadiť 10 priorít APSS v SR. Uvedme niektoré:

- Zvýšenie miezd opatrovateľiek a sestier v sociálnych službách zo štátneho rozpočtu
- Stabilizačné bonusy
- Štipendiá pre sestry
- Motivačné bonusy pre nové opatrovateľky/opatrovateľov
- Motivačnú kampaň pre mladých ľudí ísť pracovať do pomáhajúcich profesií
- Dorovňovanie cien príspevkov do výšky priemernej mzdy v hospodárstve

Aby sme ale do pracovnej skupiny na tvorbu reformy financovania a do druhej pracovnej skupiny na tvorbu dokumentu „Stratégia rozvoja sociálnych služieb do roku 2040 a v rámci tohto dokumentu, ktorý musí byť hotový do konca tohto roka: „Stabilizácia zamestnancov – aktívny plán, prinášali relevantné argumenty, dáta a príklady potrebovali sme sa personálne posilniť. Za týmto účelom sa APSS v SR v apríli 2025 zapojila do Národného projektu Podpora odborných a koordinačných kapacít strešných organizácií občianskej spoločnosti, ktorého Prijímateľom je Ministerstvo vnútra Slovenskej republiky/Úrad splnomocnenca pre rozvoj občianskej spoločnosti. Dĺžka podpory je 36 mesiacov. Naša žiadosť bola úspešná a dostali sme sa medzi 14 strešných organizácií, ktoré dostali na stabilizáciu a profesionalizáciu strešnej organizácie financie z EÚ na prvých zamestnancov asociácie na 3 roky. Projekt umožní vytvorenie nových pracovných pozícií v APSS v SR, rozšírenie tímu kľúčových lídrov a odborníkov a jeho stabilizáciu. Vytvorenie nových pracovných pozícií k 1.6.2025, je aj dňom začiatku implementácie projektu. Umožní to radikálnu profesionalizáciu APSS v SR a prehĺbenie odbornosti a systematického zlepšovania a pôsobenia asociácie.

Tím asociácie sa tak rozšíril o:

- 1. Odborníka pre oblasť verejných politik (odborná pozícia) zastúpená Ing. Ivanom Bošňákom**, ktorý je aj excelentným a známym analytikom.
- 2. Koordinátora členskej základne (koordináčn a sieťová pozícia) zastúpená Mgr. Petrom Malecom**, ktorý má aj značné skúsenosti s kampaňami pre eurofondy a veľkými televíznymi eventami.
- 3. Analytičku (odborná pozícia) zastúpená Mgr. Zuzanou Bruteničovou**, ktorá má okrem toho aj veľké skúsenosti s projektami EÚ a s tematikou manažérstva kvality.

Noví kľúčoví ľudia na troch nových pozíciách, sa budú okrem cieľov projektu participácie aktívne podieľať na tvorbe novej komunikačnej aplikácie na aktivizáciu členskej základne formou:

- Pravidelného a štruktúrovaného prísunu informácií
- Zautomatizovanie informovania o vzdelávacích aktivitách spojené s automatizovaným prihlasovaním na konferencie, workshopy, webináre

Zapojené strešné organizácie:

Aliancia pre sociálnu ekonomiku na Slovensku
Asociácia hospicovej a paliatívnej starostlivosti Slovenska
Asociácia na ochranu práv pacientov
Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR
Dobrovoľná civilná ochrana
Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií
Platforma rozvojových organizácií – Ambrela
Rada mládeže Slovenska
Slovenská humanitná rada
Slovenská katolícka charita
Slovenský Červený kríž
Špirála
Únia materských centier
Únia regionálnych združení vlastníkov neštátnych lesov SR

aj s vystavením certifikátov o absolvovaní vzdelávania

- Systém archivácie dotazov a dopytov členov asociácie, zasielanie vybraných, najčastejšie opakujúcich sa otázok na zákony, vyhlášky a pravidlá súvisiace so sociálnymi službami
- Zosystematizovanie zberu dát z prieskumov.

Reforma financovania sociálnych služieb je veľkou výzvou. Za zásadné považuje Anna Ghannamová, predsedníčka asociácie, zrovnoprávnenie financovania verejných a neverejných poskytovateľov a do zákona o novom príspevku jeho valorizáciu v zákone – nie cez nariadenie vlády. Ako dodala, „rovnako dôležité je docieľiť regionálny paušál FPP a zmenu zbierania finančných dát od poskytovateľov, tak aby boli zrušené EON a aby sa brali do úvahy finančné dáta poskytovateľov z účtovníctva.“ Teda nielen všetky výnosy, ale aj všetky náklady.

Aktivity projektu sú rozdelené na tri roky a na dva tematické bloky:

a) zvýšenie participácie APSS v SR na verejných politikách

b) stabilizácia samotnej APSS v SR

Už tento rok bude asociácia pre tento účel, v spolupráci s MPSVR SR a Inštitútom sociálnej politiky, posilať všetkým poskytovateľom dva rozsiahle dotazníky smerujúce:

- a) k otázkam vykazovania finančných dát, tak aby sme získali dáta podrobnejšie a reálnejšie, ale znížili do budúcnosti administratívnu záťaž z ich vykazovaním
- b) k dátam o súčasných, ale aj chýbajúcich zamestnancoch, o ich mzdách,

nadčasoch, o ochote prijímať zamestnancov z tretích krajín. Druhý rok bude zameraný na aktívnejšiu prácu s členskou základňou v regiónoch, v potvrdzovaní, či hľadaní regionálnych lídrov a osobností v sektore sociálnych služieb a v rámci participácie sa bude APSS v SR podieľať na finišovaní dokumentu: „Stratégia rozvoja sociálnych služieb do roku 2040,“

s výhľadom do roku 2060. Tretí projektový rok bude aj o zvýšení dobrovoľníctva mladých ľudí v sektore sociálnych služieb a dlhodobej starostlivosti a hľadaní reprezentatívnych dobrovoľníkov do kampane na zvýšenie počtu zamestnancov mladej generácie do sektora sociálnych služieb. Zapojenie sa Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb v Slovenskej republike do Národného projektu strešných organizácií a mimovládnych neziskových organizácií, ktorý je financovaný z fondov Európskej únie môže zásadne napomôcť k presadeniu priorít asociácie na reformu financovania aj na stabilizáciu zamestnancov v sektore. „Ale bez pomoci samotných poskytovateľov, to nepôjde. Zvýšenie participácie je aj o aktivite a angažovanosti samotných poskytovateľov, nielen vedenia asociácie,“ hovorí Anna Ghannamová.

Podpora odborných a koordinačných kapacít strešných organizácií občianskej spoločnosti (NP SO MNO)
Počet zapojených strešných organizácií: 14
Realizátor: Úrad splnomocnenca vlády SR pre rozvoj občianskej spoločnosti
Zdroj financovania: Európsky sociálny fond+ v rámci Programu Slovensko 2021-2027

Pripravila Zuzana Bruteničová



Spolufinancovaný
Európskou uniou



PROGRAM
SLOVENSKO





STRATEGICKÉ SMEROVANIE SOCIÁLNYCH SLUŽIEB V EURÓPE

EURÓPSKA ASOCIÁCIA POSKYTOVATEĽOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB (EAN) ZORGANOVALA 24. – 25. APRÍLA 2025 VO FRANCÚZSKOM NANTES SVOJE PRAVIDELNÉ VALNÉ ZHROMAŽDENIE, KTORÉ REFLEKTOVALO NA AKTUÁLNE VÝZVY AJ BUDÚCE SMEROVANIE SEKTORA DLHODOBEJ STAROSTLIVOSTI V EURÓPE. EAN SPÁJA VIAC AKO 13 000 POSKYTOVATEĽOV Z 29 KRAJÍN, KTORÍ ZABEZPEČUJÚ STAROSTLIVOSŤ MILIÓNOM ĽUDÍ. ASOCIÁCIU POSKYTOVATEĽOV SOCIÁLNYCH SLUŽIEB V SR, KTORÁ JE ČLENOM TEJTO VÝZNAMNEJ SKUPINY REPREZENTOVALI PODPREDSEDNÍČKA ASOCIÁCIE A PREDSEDNÍČKA SEKCIE OŠETROVATEĽSTVA ZUZANA FABIANOVÁ A ČLENKA EKONOMICKEJ SEKCIE ALENA MOCHNÁČOVÁ.

Diskusie poukázali na zhodu naprieč krajinami: systémy dlhodobej starostlivosti čelia podobným výzvam, pričom z tých najzásadnejších bol uvedený nedostatok finančných zdrojov na budovanie nových zariadení a alarmujúci nedostatok počtu lôžok určených pre dlhodobú starostlivosť. Tento fakt vedie v súčasnosti vo Francúzsku k zmene prístupu: k ma-

ximalizácii počtu lôžok v existujúcich zariadeniach! Zároveň bol pomenovaný aj problém s nedostatkom personálu v tomto sektore a potrebou digitalizácie, keďže umelá inteligencia a digitalizácia sú nevyhnutné nástroje nielen pre rozvoj kvality a efektívnosti, no tiež pre získanie ohromného množstva dát nevyhnutných pre relevantné posúdenie odhadov a zlepšenie financovania.

Noví členovia, spoločná vízia a plán pre budúcnosť
Zasadnutie otvoril prezident EAN Jiří Horecký spolu so zástupcami partnerskej organizácie VYV3. Po oficiálnom privítaní bol schválený program a zápisnica z posledného zasadnutia, ktoré sa uskutočnilo v Aténach v septembri 2024. Jedným z dôležitých momentov stretnutia bolo predstavenie a privítanie

nových členov EAN, medzi ktorých sa zaradili významné inštitúcie ako Haus der Barmherzigkeit NÖ, Pflegeheime GmbH, Österreichische Jungarbeiterbewegung, SERVICE MENSCH GmbH, NHI Ireland, Scottish Care, ako aj individuálni členovia z Islandu, Rakúska a ďalších krajín. Nasledovala interaktívna diskusia všetkých účastníkov. Účastníci sa následne oboznámili so zhrnutím kľúčových aktivít EAN za rok 2024 a schválili návrh plánu činnosti na nadchádzajúci rok 2025, s koncentráciou na udržanie systémov dlhodobej starostlivosti, zlepšenie pracovnej sily vrátane vzdelávania a udržania zamestnancov, digitalizáciu a inovácie sociálnych služieb, pokračujúci rozvoj a implementácia Európskej stratégie starostlivosti, integrácia zdravotnej a sociálnej starostlivosti, riešenie nerovností a rodových rozdielov v prístupe k starostlivosti a zabezpečenie udržateľných modelov financovania starostlivosti o seniorov.

Európske priority, nové iniciatívy a ľudský rozmer spolupráce
V rámci odborných blokov bola osobitná pozornosť venovaná dvom pracovným skupinám, ku ktorým prebehla aj diskusia – jedna pracovná skupina sa zamerala na otázky financovania sociálnych služieb, druhá na digitalizáciu v oblasti dlhodobej starostlivosti. Významná časť programu bola venovaná aktuálnemu vývoju na úrovni EÚ. Diskutovalo sa o nástupe novej Európskej komisie, pokračovaní implementácie stratégie EÚ pre starostlivosť a o iniciatíve „Union of Skills“. Zástupcovia EAN predstavili zapojenie organizácie do významných európskych projektov ako WELL CARE, EldiCare 2.0, Care4Skills a Care4Elders.

Dôležitým bodom programu bola diskusia o pripravovanom Svetovom kongrese o dlhodobej starostlivosti v roku v septembri 2027 (World LTC Congress), ktorý sa uskutoční v Prahe, od 7. do 8. septembra 2027. Účastníci boli pozvaní aj na tematický workshop o spiritualite v starostlivosti, ktorý doplnil program o hodnotový a ľudský rozmer. Finančná časť zasadnutia priniesla prehľad hospodárskych výsledkov EAN za rok 2024, správu audítora a návrh rozpočtu na rok 2025. Diskutovalo sa aj o členských poplatkoch a fakturačných procesoch na nasledujúci rok. Účastníci zároveň schválili návrhy na

Umelá inteligencia ako stratégia pre starnúcu Európu
Jedným z diskutovaných okruhov bola aj téma „Prečo má umelá inteligencia význam pri starnutí“, ktorá poukázala na rastúci potenciál digitálnych technológií v oblasti starostlivosti o seniorov. V súčasnosti zohrávajú dáta mimoriadne dôležitú úlohu. Sú nielen cenné, ale aj strategicky významné. Ich rozsiahle množstvo nám umožňuje efektívnejšie riešiť mnohé výzvy, ktorým čelí starnúca populácia. Téma „Why AI matters in ageing“ (Prečo má umelá inteligencia význam pri starnutí) sa tak stáva kľúčovou nielen pre výskum, ale aj pre formovanie verejných politík, rozvoj sociálnych inovácií a tvorbu stratégií udržateľného systému zdravotnej a sociálnej starostlivosti. Prednášajúci sa dotkli aj témy hybridnej starostlivosti, ktorá spája to najlepšie z ľudskej starostlivosti a inteligentných digitálnych pomocníkov, aby zabezpečila kvalitnú starostlivosť pre starnúcu populáciu a zároveň pozitívne podporila zdravie.

aktualizáciu stanov organizácie. Súčasťou diskusie bol aj prieskum medzi členmi o ich očakávaniach a potrebách, ako aj zdieľanie skúseností s prácou zahraničných pracovníkov v oblasti dlhodobej starostlivosti v rôznych krajinách. V záverečnej časti zasadnutia odzneli správy od partnerských platforiem – Social Employers, Global Ageing Network, AGE Platform Europe a Social Services Europe. Valné zhromaždenie uzavrela spoločná diskusia a potvrdenie termínu ďalšieho zasadnutia, ktoré sa uskutoční na jeseň 2025. Podujatie prebehlo v priateľskej a konštruktívnej atmosfére a potvrdilo silné postavenie EAN ako kľúčovej európskej platformy pre rozvoj kvalitných a udržateľných sociálnych služieb.

Čo nás zaujalo v prednáškach a zo sveta francúzskej digitalizácie:

Holandská výzva: Ako udržať starostlivosť dostupnú a efektívnu
Na stretnutí bola prezentovaná téma „Dutch challenge in elderly care“, čo označuje komplexné výzvy, ktorým čelí Holandsko v oblasti starostlivosti o starších ľudí. Tieto výzvy sú dôsledkom demografických zmien, nedostatku personálu, obmedzených kapacít zariadení a rastúcich nákladov na dlhodobú starostlivosť. Starnutie populácie zvyšuje tlak na verejné financie, keďže rastú náklady na zdravotnú a sociálnu starostlivosť, zatiaľ čo počet prispievateľov do systému klesá. Holandská politika podporuje, aby starší ľudia zostávali čo najdlhšie vo svojich domovoch, pričom inštitucionálna starostlivosť je vyhradená pre najzraniteľnejších. Ako nevyhnutné vnímajú v Holandsku potrebu používať digitálne technológie na

zvýšenie efektivity odborného personálu v oblasti starostlivosti.

Francúzsky model včasného rozpoznávania zhoršenia zdravia: Dáta, koordinácia a prevencia
Počas stretnutia bola prezentovaná francúzska iniciatíva známa ako GER-C-TBC, čo je skratka pre „Geriatrické centrum zdrojov v území“ (Gériatrie – Centre Territorial de Base de Coordination). Tento model, známy aj ako Resource Territory Centre, bol implementovaný v približne 90 % francúzskych regiónov. Jeho cieľom je posilniť koordináciu zdravotnej a sociálnej starostlivosti o seniorov prostredníctvom multidisciplinárnych tímov, ktoré prepájajú nemocnice, komunitné služby a domáce ošetrovateľské tímy. Kľúčovým prvkom tohto modelu je prediktívna geriatrická platforma, ktorá bola zavedená v roku 2012. Táto platforma využíva pravidelné monitorovanie zdravotného stavu pacientov v domácej starostlivosti, pričom zdravotné sestry zhromažďujú údaje o vitálnych funkciách, prijíma potravu, hydratáciu, mobilitu a kognitívnych schopnostiach. Na základe týchto údajov dokáže systém predvídať potenciálne zhoršenie zdravotného stavu pacienta už päť dní vopred. Tento prístup umožňuje včasné zásahy, ako je úprava liečby alebo preventívne hospitalizácie, čím sa znižuje riziko akútnych komplikácií a potreba urgentnej hospitalizácie. Tento francúzsky model predstavuje inovatívny prístup k integrovanej starostlivosti o seniorov, ktorý by mohol slúžiť ako inšpirácia pre ďalšie európske krajiny pri zlepšovaní kvality a efektívnosti dlhodobej starostlivosti.

Zuzana Fabianová,
podpredsedníčka APSS v SR

PREDÁTORI V TÍME:

SKRYTÁ HROZBA STABILIZÁCIE

„VÝNIMOČNÉ ORGANIZÁCIE SA STARAJÚ, KOMUNIKUJÚ, OCEŇUJÚ A UZNÁVAJÚ SVOJICH PRACOVNÍKOV TAKÝM SPÔSOBOM, KTORÝ ICH MOTIVUJE A UMOŽŇUJE IM VYUŽÍVAŤ ICH SCHOPNOSTI A VEDOMOSTI V PROSPECH ORGANIZÁCIE.“ (EFQM)

Ked' som nedávno prednášala na XXVII. odbornej konferencii Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb v Hornom Smokovci o stabilizácii tímu, netušila som, že najväčší ohlas vzbudí niečo, o čom sa zvyčajne nahlas nerozpráva: fenomén predátorov v kolektívoch. No keď som to vyslovila, nastalo ticho, v ktorom bolo cítiť súhlas, úľavu i skúsenosť. A potom prišiel potlesk. Veľký. Niektorí vedúci pracovníci mi po prednáške povedali: „Aj u nás to máme...

len sme to takto nepomenovali.“ Iní len mlčky prikyvovali. Tento článok je mojou odpoveďou na to, čo sme si možno niekedy mysleli, no nepovedali nahlas, no dnes ochotne zaradujeme do manažérskej praxe v stratégii stabilizácie zamestnancov.

Silný tím nestačí postaviť len na papieri

Naša prvá organizácia (ešte pred Slnčným domom) – prvý Dom ošetrovateľskej starostlivosti na Sloven-

sku – vznikla v roku 2005 za mimoriadne zložitých podmienok. Boli sme priekopníci, ktorí sa učili za pochodu. V čase, keď ešte neexistovali metodické príručky, keď sme nemali koho kopírovať, sme museli byť tvorcami i nositeľmi štandardov. Roky sme budovali dôveryhodnosť tohto nového typu zariadenia, často pod drobnohľadom zdravotných poisťovní, štátu, klientov i rodín. Zo dňa na deň sa zo sestier zrodili manažérky, ktoré stavali svoj tím s túžbou naplniť svoj

sen o dôstojnej starostlivosti o vážne a dlhodobo chorých ľudí. Postupne sme si začali všímať, že aj tie najlepšie procesy a dokumenty nezaručia kvalitu starostlivosti. Že to, čo robí rozdiel, sú ľudia – ich výkon, postoje, emócie, kolegiálnosť. A tak sa v roku 2011 zrodila naša stratégia k spokojnosti zamestnanca a príjemnému pracovnému prostrediu.

Čo destabilizuje tím? Nie vždy nedostatok ľudí...

Mnohé organizácie sa sústreďujú na kvantitu – „koľko ľudí nám chýba“. No skúsenosť ukazuje, že stabilitu môže narušovať aj jeden jediný človek, ktorý spôsobuje neviditeľný, no o to nebezpečnejší rozklad tímu. Zaviedli sme preto systematické hodnotenie spokojnosti zamestnancov. Nie raz za rok, ale priebežne. Sledujeme spätnú väzbu, zavádzame

PREČO NESTAČÍ
MAŤ DOBRÝCH
ZAMESTNANCOV,
AK NIE SÚ
V DOBROM
PROSTREDÍ

Tri piliere silného člena tímu

U nás považujeme za silného člena tímu toho, kto:

1. Podáva stabilne dobrý výkon – zvláda svoju prácu, má výsledky, netreba ho neustále kontrolovať.
2. Má kladný postoj k práci – robí ju s chuťou, rešpektom k poslaniu aj k druhým ľuďom.
3. Je výborný kolega – spolupracuje, pomáha, vychádza v ústrety, neničí náladu.

Silní ľudia sú oporou tímu. Keď ich máme dosť, môžeme zvládnuť aj náročné situácie, zmeny či krízy. Väčšinu si vychováme sami – ak majú aspoň dve z troch vlastností a ochotu na seba pracovať. O takýchto ľuďoch sa oplatí bojovať.

individuálne rozhovory, pracujeme s osobnostným rastom každého člena tímu. Vedúci pracovníci majú za úlohu rozoznať aj jemné signály nespokojnosti – od uhýbajúceho pohľadu až po vyjadrenia typu: „Ja na to asi nemám.“ Dôležité je aj to, ako reagujeme, keď niekto oznámi, že chce odísť. U nás to nie je len „personálne hlásenie“. Každú takúto žiadosť analyzujeme. Vypĺňa sa formulár, v ktorom vedúci identifikuje dôvody odchodu, popíše rozhovor, opatrenia, a celý proces sa vyhodnocuje rovnako vážne ako každá iná nežiaduca udalosť. A tak sme odhalili fenomén predátora...

Predátor – kolega, ktorý bolí

Najsilnejšia spätná väzba z konferencie však prišla, keď som hovorila o predátoroch. O ľuďoch, ktorí naoko plnia pracovné povinnosti, no svojim prístupom znehucujú ostatných. Zvyčajne ide o služobne starších zamestnancov. Sú netrpeliví k novým, kritickí, málo kolegiálni. Odovzdávanie skúseností ich nebaví, na to nemajú čas, konštruktívna spätná väzba je im cudzia. Radšej ohovoria, frflú alebo komentujú výkony za chrbtom, niekedy riadne štipľavo. Oni, všade, všetko videli, všetko im je jasné a všetko robia lepšie. Ich jazyk je ostrý ako britva a ich mlčanie chladné ako kov. Predátori majú navyše jeden veľmi nebezpečný zvyk – posielajú nových zamestnancov rovno do jamy levovej. Obrazne aj doslova. Nechajú ich samých vykonávať náročné výkony, na ktoré ešte nie sú pripravení – napríklad umývať úplne bezvládneho pacienta bez asistencie, manipulovať s agresívnym klientom, zvládať komunikáciu s rozrušenými príbuz-

nými. Výsledok? Mladý zamestnanec odchádza s pocitom zlyhania, hanby, strachu. A presne to predátor chcel – znechutiť, vystrašiť, odradiť. Samozrejme, predátori nechápu zložitý kontext náboru nových zamestnancov. Nezaujíma ich, že noví, šikovní kolegovia nerastú len tak na stromoch, a tiež zabudli, že učení z neba nepadajú. Akosi si nemôžu spomenúť na to, ako kedysi začínali sami, plní obáv zo zlyhania a prijatia novými kolegami. Možno si svoje predátorstvo neuvedomujú (to je ten lepší prípad) a možno si ho aj tak trochu užívajú...

A tu je zásadná otázka:

Ak človek nemá citu k svojmu kolegovi, aký je k pacientovi, keď ho nikto nevidí? Ak dokáže zámerne ublížiť začínajúcemu pracovníkovi, aký má prístup k prijímateľovi starostlivosti, keď zostane sám? Dá sa mu veriť?

Know-how úspešných akvaristov Ako chrániť nové rybičky pred veľkými

Milujem túto metaforu: skúsení akvaristi vedia, že nové, slabšie rybky treba oddeliť od veľkých, inak ich „zožerú“. Nie preto, že sú zlé. Len sú ešte slabé. Rovnako je to s novými zamestnancami. Potrebujú ochranu – mentora, čas na zorientovanie sa, trpezlivosť, povzbudenie. Preto máme v organizácii adaptačný plán, mentorský systém, etický kódex zamestnávateľa. Sledujeme, ako sa noví členovia cítia. Vytvárame priestor, kde môžu robiť chyby bez strachu, že budú zosmiešnení.



Povzbudenie môže mať naozaj veľa podôb, no nový kolega musí tiež pochopiť, že spätná väzba je pre jeho profesionálny vývoj veľmi dôležitá, a preto ju bude dostávať. Žiadne: „toto treba robiť trochu inak“ nie je dôvodom pre smútok, či dokonca rezignáciu. K adaptácii usmerňovanie patrí, no ako každý zamestnanec má právo na slušnú, ohľaduplnú komunikáciu, ktorá sa rovnako očakáva od neho.

A keď je predátor nezmeniteľný?

Prvý dôležitý krok je predátora identifikovať. Nasleduje rozhovor, ak treba, aj s tým najvyšším predstaviteľom manažmentu. Rozhovor musí byť dôsledný a vážny. Jeho výsledkom má byť veľmi dobre navrhované zlyhanie a to, že jeho opakovanie nebude tolerované. Pomôžu ilustratívne ukážky, ako komunikácia a spolupráca s kolegom vyzeráť má, a ako v žiadnom prípade vyzeráť nemá. Keď predátor zistí, že jeho správanie je identifikované a nemá podporu vo vedení, práve naopak, v drvivšej väčšine prípadov svoje správanie koriguje, aspoň na nejaký čas. Ak predátor po spätných väzbách a podpore nemení

svoje správanie, pristupujeme k rozhodnutiu o ukončení spolupráce. Robíme to dôstojne, férovou, dohodou – ale nekompromisne. Ako keď v sade odstránite zhnité jablko, aby ste ochránili ostatné. Spomínam si na jednu opatrovateľku – bola výnimočne šikovná. Niektorí klienti ju milovali, jej výkon bol ukázkový, robila za dvoch, nikdy nepovedala nie. No za dva roky od nej odišli štyri nové kolegyně. Vždy so slzami, so stratou sebavedomia, niektoré aj so zhoršeným psychickým stavom. Skúšali sme všetko – otvorené rozhovory, spätnú väzbu, koučing. Nič nepomohlo. Rozlúčili sme sa. Odvtedy sa tím stabilizoval, noví ľudia ostávajú, atmosféra sa citeľne zmenila.

Záver? Budujte prostredie, ktoré posilňuje, nie ktoré požíra

Stabilizácia tímu nie je projekt. Je to proces. Neustály, pozorný, citlivý. Ak má byť organizácia živá a zdravá, musí rásť zvnútra – cez svojich ľudí. Pýtajme sa ich, na to, čo ich trápi a pomáhajme hľadať riešenia, citlivo, ľudsky...

Čo môže urobiť vedúci pracovník už zajtra

- **Pozorujte** – sledujte nielen výkon, ale aj správanie zamestnancov v tíme
- **Ochrana nových** – jasne pomenujte, kto bude mentor, vytvorte bezpečné prostredie
- **Všímajte si signály nespokojnosti** – uhýbanie pohľadom, utrpená tvár, izolácia
- **Dokumentujte a vyhodnocujte** – dôvody odchodov zamestnancov a javy nespokojnosti
- **Spätná väzba** – otvorená, čestná, s ponukou pomoci aj hraníc
- **Nebojte sa rozlúčiť** – ochrana tímu je tiež forma kvality
- **Pýtajte sa:** Cítil by som sa dobre, keby bol môj blízky pacientom na tomto oddelení?

A ak máme mať silných zamestnancov, musíme ich najprv ochrániť, posilniť, vychovať. A ak treba, tak aj upratať – pre dobro celku. Na začiatku som chcela budovať dôstojnú starostlivosť pre chorých a starých. Dnes viem, že bez dôstojnosti medzi kolegami to nejde.

PhDr. Zuzana Fabianová, MBA

O autorku:

PhDr. Zuzana Fabianová, MBA sa narodila v roku 1974 v Humennom. Je absolventkou 1. lekárskej fakulty Univerzity Karlovej v Prahe, v odbore ošetrovateľstvo (1995), magisterský stupeň a doktorát v odbore ošetrovateľstvo absolvovala na Fakulte zdravotníctva Trnavskej univerzity. V roku 2005, spoluzakladala prvé slovenské ústavné zdravotnícke zariadenie vedené sestrami/dom ošetrovateľskej starostlivosti a od roku 2011 prvé zariadenie sociálnych služieb s komplexným ošetrovateľským manažmentom, ktoré sa neskôr stalo kolískou národných štandardných postupov pre komplexný ošetrovateľský manažment. Je spoluzakladateľkou, manažérkou kvality a od roku 2018 generálnou manažérkou komplexu zariadení a služieb v oblasti dlhodobej ošetrovateľskej a sociálnej starostlivosti Ošetrovateľské centrum a Zariadenie sociálnych služieb Slnecný dom v Humennom. Od roku 2018 je

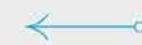
predsedníčkou odborných pracovných skupín pri Ministerstve zdravotníctva SR pre tvorbu štandardných postupov pre odbor ošetrovateľstvo, od roku 2020 aj pre dlhodobú starostlivosť a od roku 2021 pracuje ako predsedníčka sekcie ošetrovateľstva Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb SR. Ošetrovateľstvo a sestry sú jej profesionálnym zameraním a už roky sa angažuje v oblasti rozvoja ošetrovateľstva, no tiež v zlepšovaní podmienok pre etablovanie a rozvoj ošetrovateľstva v praxi zdravotníckych a sociálnych zariadení, pretože kvalita a výstupy práce sestier, využitie ich potenciálu veľmi súvisí s podmienkami pre ich uplatnenie. Okrem zavedenia úhrady za ošetrovateľskú starostlivosť v zariadeniach sociálnej pomoci iniciovala a odborne garantuje viaceré projekty pre rozvoj kvality a dostupnosti služieb v oblasti dlhodobej ošetrovateľskej starostlivosti ako Senior Boxy, či Portál Malina. Je zakladateľkou konceptu Slnecný dom TOP ošetrovateľská starostlivosť. Je drži-

telkou viacerých ocenení, v roku 2015 sa stala TOP manažérkou kvality Slovenska v kategórii verejný sektor, Forbes Osobnosť roka 2020 – Hrdinovia koronakrízy a v roku 2024 sa stala Laureátkou národného ocenenia starostlivosti Dobré srdce za výnimočný prínos pre sociálne služby. Zariadenia, ktoré spoluzakladala a manažuje od ich vzniku, získali Cenu predsedu Prešovského samosprávneho kraja (r. 2011) za angažovaný, moderný, profesionálny a vysoko humánný prístup k starostlivosti o ťažko a dlhodobo chorých a víťazili v národných súťažiach ako je Národná cena kvality v kategórii C3 (2013), Via Bona Slovakia (2016) - v hlavnej kategórii zodpovedná malá/stredná a Cenu verejnosti, či Inovatívny poskytovateľ sociálnych služieb (2023).



DIGITALIZÁCIA PRE ZARIADENIA SOCIÁLNYCH SLUŽIEB

GALILEO JE PRIPRAVENÉ NA VŠETKO, ČO POTREBUJETE KOMUNIKOVAŤ



DIGITÁLNE INFORMAČNÉ PANELE

Rýchle zobrazenie správ a oznamov

Zábavné hry pre klientov zariadenia

Prispôsobený pre ľudí so zdravotným znevýhodnením

Jednoduchá online správa obsahu – bez potreby IT zručností



WEBOVÉ STRÁNKY

Na mieru šitý obsah

V súlade s legislatívou

Responzívny a moderný dizajn



www.igalileo.sk | +421 37 32 17 888 | info@igalileo.sk



VOUCHER NA
300,- EUR

PLATNÝ DO 15.9.2025

Kvalitná vzduchotechnika či vetrací strop je nevyhnutnosťou

Základom inštalácie je, samozrejme, kvalitná vzduchotechnika. Spoločnosť Atrea sa jej venuje od roku 1990 a je v tomto odbore predajnou jednotkou v mnohých krajinách – okrem Česka aj v Nemecku, na Slovensku, v Maďarsku či Chorvátsku. Jej technológiu využíva napríklad Škoda Auto, ktorej kuchyňa s rozlohou 860 m² patrí medzi najväčšie v strednej Európe. Hlavnou funkciou vzduchotechniky je odsávanie odpadového vzduchu a prívod čerstvého, no to zďaleka nestačí. Kľúčové je aj účinné filtrovanie tukov, ktoré sa uvoľňujú do vzduchu pri smažení či pečení.

Zbaviť sa mastnoty a využiť teplo

Atrea využíva dva typy sofistikovaných odľučovačov – cyklónový a lamelový. Účinné čistenie vzduchu ide v prípade riešenia od firmy Atrea ruka v ruke s ochranou stropnej konštrukcie kuchyne pred účinkami vlhkosti a tepla.



Vetrací strop Atrea TVP obsahuje integrované osvetlenie pomocou veľkoplošných panelov.

UNIKÁTNY SYSTÉM VYUŽITIA ODPADOVÉHO TEPLA V KUCHYNIACH

SPOLOČNOSTI ATREA A MASTER THERM TEPELNÉ ČERPADLÁ PONÚKAJÚ SPOLOČNE KOMPLEXNÉ SYSTÉMOVÉ RIEŠENIE PRE VŠETKY TYPY (VEĽKO)KUCHÝŇ. KOMBINUJE VETRACÍ A KLIMATIZAČNÝ STROP ATREA, KOMPAKTNÚ VETRACIU JEDNOTKU S REKUPERÁCIOU TEPLA DUPLEX A TEPELNÉ ČERPADLO MASTER THERM. VĎAKA TOMU JE MOŽNÉ VYUŽIŤ TAKMER 100 % ODPADOVÉHO TEPLA Z VARENIA.

Práve energia vo forme zvyškového tepla sa v posledných rokoch dostáva do popredia záujmu. Nemusí byť na príťaž – môže predstavovať cenný zdroj. Vetracie zariadenia od firmy Atrea disponujú integrovaným rekuperačným výmenníkom. Tým sa zabezpečuje funkčné vetranie, eliminuje sa zamŕzanie a znižuje sa tepelná strata. Samotná rekuperácia však neslúži ako zdroj tepla.

Tepelné čerpadlo prináša sebestačnosť

Nová éra efektívnosti prichádza práve so zakomponovaním tepelných čerpadiel Master Therm. Zvyškovú energiu, ktorá zostane po prechode rekuperačným výmenníkom, je totiž možné ďalej využiť na vykurovanie ďalších objektov.

Chladí lepšie a lacnejšie než klimatizácia

Ďalšou zásadnou výhodou prítomnosti tepelného čerpadla,

ktorá zvyšuje celkový komfort v kuchyni, je možnosť jeho využitia na chladenie vzduchu počas letných mesiacov. Studený vzduch sa do priestoru kuchyne rozvádza pomocou vetracieho stropu. Odpadové teplo z chladenia možno zároveň naďalej využívať napríklad na prípravu teplej vody.

Prvý projekt už beží

Realizácia prvého projektu v rámci Českej republiky už prebieha. V profesionálnej kuchyni strednej veľkosti je zatiaľ nainštalovaná vzduchotechnika Atrea, pričom celkové náklady predstavovali 99 800 eur. V ďalšej fáze bude systém rozšírený o tepelné čerpadlo Master Therm AquaMaster 90 Inverter s výkonom až 62 kW (W20W55). Odhadované náklady na realizáciu sú 20 400 až 28 500 eur a návratnosť vďaka úspore energií by sa mala pohybovať v rozmedzí 3 až 5 rokov.

Riešenie pre špecifické aplikácie

Master Therm ako český výrobca tepelných čerpadiel s vlastným vývojom a výrobou sa špecializuje na developerské, komerčné a priemyselné aplikácie a umožňuje vytvorenie efektívneho riešenia na mieru zákazníkovi. Okrem veľkookuchýň sa obdobné systémy spätého získavania tepla už využívajú aj vo výrobných prevádzkach, kde je na jednej strane potrebné teplo odoberať a na druhej dodávať. Ak sa všetko správne nadimenzuje, možno v týchto prípadoch dosahovať mimoriadne výhodné koeficienty COP, ktoré sa blížia hodnote 8 – teda možno získať až 8x viac energie, než je spotreba elektriny.

Atrea®

Špecialista na vetranie a rekuperáciu tepla

Vetranie (veľko)kuchýň

Najmodernejšia technológia na trhu



LED osvetlenie



účinná filtrácia pomocou UV-C



uzavretý systém



ľahko čistiteľný podhľad

www.atrea.sk



Systémy pre RD a byty



Občianske a priemyselné stavby



Školy a škôlky



Vetranie (veľko)kuchýň



Centrálné systémy vetrania

TAJOMSTVO ZDRAVÉHO STARNUTIA MOZGU

MOZOG JE NAJKOMPLEXNEJŠÍ A NAJVÝKONNEJŠÍ ORGÁN. UCHOVÁVA NAŠE SPOMIENKY, EMÓCIE, UMOŽŇUJE NÁM MYSLEŤ, UČIŤ SA, HÝBAŤ A CÍTIŤ. ĽUDSKÝ MOZOG VÁŽI PŘIBLIŽNE 1,3 KILOGRAMU, ČO PREDSTAVUJE LEN OKOLO 2 % TELESNEJ HMOTNOSTI. HOCI MUŽI MAJÚ ZVYČAJNE O NIEČO ŤAŽŠÍ MOZOG NEŽ ŽENY, TENTO ROZDIEL NIJAKO NESÚVISÍ S INTELEKTOM.

ČO MÔŽEME PRE NÁŠ MOZOG UROBIŤ KAŽDÝ DEŇ?

Fungovanie mozgu zabezpečujú miliardy nervových buniek, ktoré medzi sebou komunikujú a odosielajú signály do celého tela. Práve preto je dôležité starať sa oň v každom veku. S pribúdajúcim vekom v mozgu prirodzene prebiehajú štrukturálne aj funkčné zmeny. Zaujímavé je, že tento proces neprebieha u všetkých rovnako. Zatiaľ čo niektorí ľudia si udržiavajú bystrú myseľ aj vo vysokom veku, iní začínajú pociťovať ťažkosti s pamäťou omnoho skôr. Tento jav odborné nazývame heterogenita starnutia mozgu a predstavuje jednu z kľúčových oblastí výskumu. Na túto variabilitu vplyva množstvo faktorov – genetika, životný štýl, úroveň vzdelania, výskyt chronických ochorení, ale aj sociálne a environmentálne podmienky. Niektoré faktory mozog chránia, iné ho naopak zatažujú. Mozog, rovnako ako celé telo, starne. Dobrou správou je, že mnohé z týchto zmien sú prirodzené, a čo je ešte dôležitejšie, existujú spôsoby, ako ich spomaliť či oddialiť.

Čo škodí nášmu mozgu?

Mozgu môže výrazne škodiť viacero faktorov, ktoré narúšajú jeho funkciu a celkové zdravie. Medzi najvýznamnejšie patrí nadmerná konzumácia alkoholu, ktorá môže viesť k poškodeniu mozgových buniek a zníženiu kognitívnych schopností. Fajčenie nepriaznivo ovplyvňuje prekrvenie mozgu a zvyšuje riziko neurodegeneratívnych ochorení. Ďalšími nepriaznivými aspektmi sú dlhodobý stres, sociálna izolácia, depresia



a úzkostné poruchy. Negatívny vplyv môžu mať aj niektoré lieky, najmä pri dlhodobom užívaní, ktoré môžu zhoršovať pozornosť, pamäť a celkové kognitívne funkcie.

Ako podporiť zdravé starnutie mozgu?

Pravidelný pohyb

Jednou z najúčinnějších stratégií na podporu zdravia mozgu je pravidelná fyzická aktivita. Kombinácia aeróbného cvičenia a silového tréningu aspoň 30 minút niekoľkokrát do týždňa výrazne prospieva kognitívnym funkciám. Štúdia z Univerzity v Magdeburgu ukázala, že tanec a cvičenie zlepšujú plasticitu hipokampu (štrukturálne a funkčné prispôsobovanie sa mozgu k novým zmenám v oblasti zodpovednej za pamäť a učenie). V prestížnom lekárskom časopise The Lancet publikovali nórsku štúdiu, v ktorej tvrdia, že fyzická nečinnosť je kľúčovým rizikovým faktorom zrýchleného starnutia a demencie, vrátane hypertenzie, obezity, cukrovky a depresie. Medzi odporúčané formy pohybu patrí silové cvičenie, aeróbne cvičenia, cvičenia na rovnováhu tela, strečing a zameranie na flexibilitu (viď.

Tab. 2 Tipy na odporúčané potraviny podľa stredomorského stravovania

KATEGÓRIA POTRAVIN	PRÍKLADY POTRAVIN
Čerstvá zelenina a ovocie	uhorky, paradajky, brokolica, kel, špenát, cibuľa, karfiol, mrkva, sladké zemiaky, zemiaky, redkovky, červená repa, jablká, banány, pomaranče, hrušky, jahody, hrozno, figy, melón, broskyne, datle
Strukoviny	fazuľa, hrach, šošovica, cícer
Orechy a semená, orechové maslá	mandle, vlašské orechy, makadamové orechy, lieskové orechy, kešu, slnečnicové semená, tekvicové semená, mandľové maslo, arašidové maslo
Celozrnné výrobky	hnedá ryža, ovsené vločky, quinoa, celozrnný chlieb, pohánka, celozrnné cestoviny
Bylinky a koreniny	morská soľ, korenie, kurkuma, škoric, kajenské korenie, oregano, cesnak, bazalka, mäta, rozmarín, šalvia, muškátový oriešok
Ryby a morské plody	losos, sardinky, pstruh, tuniak, makrela, krevety, ustrice, mušle, kraby, slávky
Nízkotučné mliečne výrobky	jogurty, syr, mlieko
Vajcia	vaječné bielka, prepeličie, kuracie a kačacie vajcia
Hydina	kuracie, kačacie, morčacie mäso
Olej	extra panenský olivový olej, avokádový, repkový, ľanový, sójový olej
Odporúča sa obmedziť konzumáciu soli, rafinovaného cukru, červeného mäsa, syrov, masla a polotovarov. Dôraz sa kladie na čerstvú a domácu pripravenú stravu. Namiesto sladkostí, si upečte radšej domáci koláč.	

v tabuľke 1). Výborným začiatkom môžu byť aj každodenné prechádzky, aj pár minút denne sa počíta. Dôležité je začať a pokračovať podľa svojich možností.

Zdravá a vyvážená strava

Stredomorská diéta (Mediterranean diet) nie je klasická diéta, ale spôsob stravovania, inšpirovaný tradičnou kuchyňou z oblasti Kréty a južného Talianska. Predstavuje výživový základ pre zdravie mozgu aj srdca. Vyhýba sa rafinovanému cukru, soli, dáva prednosť rastlinným potravinám, vláknine, antioxidantom a zdravým tukom, vrátane omega-3 mastných kyselín, ktoré

chránia srdce, mozog, znižujú zápaly, podporujú zdravé trávenie a chránia bunky pred poškodením a voľnými radikálmi. Základné potraviny vhodné na konzumáciu sú uvedené v tabuľke 2. Prínos pre zdravie spočíva v celkovej kombinácii výživných látok, ktoré sa vzájomne dopĺňajú a spoločne pôsobia priaznivo na organizmus. Stredomorská strava neprispieva len k zdravému starnutiu mozgu, ale prináša množstvo zdravotných benefitov. Pomáha znižovať riziko kardiovaskulárnych ochorení, ako sú infarkt myokardu, mŕtvica. Udržiava zdravú telesnú hmotnosť. Má priaznivý vplyv na hladinu cukru v krvi, krvný tlak, cholesterol. Znižuje riziko niektorých druhov rakoviny, prispieva k udržiavaniu rovnováhy črevného mikrobiómu, posilňuje imunitný systém. Všeobecne možno povedať, že vďaka zdravej strave môžeme mať kvalitnejší život. Tak ako pri každom stravovaní pláne, aj tu je dôležité, aby ste sa pred jeho začatím poradili s lekárom. Ten posúdi, či je daný spôsob stravovania vhodný práve pre vás a pomôže Vám ho podľa potreby upraviť.

Tab. 1 Tipy na odporúčané formy pohybu

AKÝ POHYB JE VHODNÝ?	
Chôdza	najjednoduchší a veľmi účinný spôsob pohybu
Aeróbne cvičenia	beh, cyklistika, plávanie, tanec podporujú prekrvenie mozgu
Cvičenie na rovnováhu	napríklad jednoduché cviky na nohy a chrbát
Silové cvičenie	cvičenie s ľahkými činkami alebo odporovými pásmi
Strečing	naťahovanie udrží vaše telo pružné

Sociálne kontakty

Pravidelný kontakt s rodinou, priateľmi a komunitou posilňuje psychickú pohodu. Sociálne väzby stimulujú myseľ, podporujú pamäť a znižujú riziko depresie. Samota a izolácia, naopak, zvyšujú stres a môžu urýchliť kognitívny úpadok. Socializácia je potrebná na udržanie duševného zdravia a na to, aby sme boli šťastnejší.

Mentálna stimulácia

Mozog potrebuje výzvy. Učenie sa nových vecí, čítanie, logické hry, matematické úlohy, kreatívne aktivity ako kreslenie, maľovanie, či hra na hudobný nástroj, všetko prispieva k udržiavaniu mentálnej sviežosti.

Zvládanie stresu

Chronický (dlhodobý) stres vedie k nadprodukcii stresového hormónu kortizolu, ktorý negatívne ovplyvňuje mozgové oblasti zodpovedné za pamäť a učenie. Dlhodobý stres tiež zvyšuje zápal a oxidačné poškodenie buniek. Zvládať stres môžeme meditáciou, dychovými cvičeniami, pravidelným pohybom, kvalitným spánkom, či psychoterapiou.

Kvalitný spánok

V priebehu nášho spánku sa strieda niekoľko fáz, z ktorých každá má svoj význam. Napríklad REM fáza (angl. rapid eye movement, slov. rýchle očné pohyby), počas ktorej snívame a aktivita nášho mozgu sa približuje k bdelému stavu, aktivuje emocionálne a pamäťové centrá mozgu. Hlbšia fáza spánku je nevyhnutná pre podporu pamäte, posilnenie imunitných funkcií, uľahčenie rastu a obnovy tkanív.

Kvalitný spánok podporuje pamäť, učenie aj duševnú rovnováhu – najmä vo vyššom veku, keď sa spánkové cykly skracujú a znižuje sa podiel hlbokého i REM spánku. S pribúdajúcim vekom tiež pribúdajú poruchy spánku, ako spánkové apnoe, ktoré narúšajú oxyskyslenie mozgu. Preto je dôležité venovať spánku dostatočnú pozornosť, vytvoriť si rutinu a vyhnúť sa nečinnému ležaniu v posteli. Dôležitá je aj pohodlná posteľ, tmavá, tichá a chladnejšia miestnosť, obmedzenie kofeínu, alkoholu a modrého svetla (televízia, mobil) pred spaním.



Ochrana hlavy

Aj mierne úrazy mozgu (napr. po páde) môžu v staršom veku viesť k zhoršeniu kognitívnych funkcií. Je dôležité dbať na prevenciu úrazov – napríklad nosením prilby pri športe, či úpravou domácnosti na zníženie rizika pádov. Zdravie mozgu je výsledkom komplexného súboru faktorov, genetických a environmentálnych (životný štýl a prostredie). Genetika nepochybne zohráva významnú rolu pri starnutí mozgu – niektoré predispozície jednoducho zdedíme. Podľa štúdie z roku 2025 publikovanej v časopise Nature Medicine je životný štýl dôležitejší ako genetika, pokiaľ ide o zdravé starnutie

a predčasnú smrť, avšak existujú aj výnimky. Máme možnosť pozitívne ovplyvniť priebeh starnutia nášho mozgu prostredníctvom pohybu, výživy, spánku, sociálnych kontaktov a psychickej pohody. O náš mozog a telo sa starajme hlavne zvnútra, a to myšlienkami, výživou, pohybom a duševnou pohodou.

Tento článok je podporený z grantu EU, z programu CBC, Brainhealth číslo 404401DZW1.

Soňa Tkačiková
Ústav lekárskej chémie,
biochémie a klinickej biochémie
Lekárska fakulta UK



PRODLOUŽENÁ RUKA každé sestry

Nástroj pro pobytovou a domácí péči

Identifikace klienta

Agendy CYGNUS

Bluetooth napojení zařízení

Naměřené hodnoty



www.ccare.cz

TAKÝMTO POZDRAVOM SA ZAČAL EKONOMICKÝ KONGRES ORGANIZOVANÝ KONCOM MÁJA TOHTO ROKU BANKOVOU SKUPINOU UNICREDIT. PODUJATIE SA KONALO V HISTORICKEJ BUDOVE TALIANskej BURZY V MILÁNE A VENOVALO SA NAJVÄČŠEJ VÝZVE SÚČASNOSTI: STARNUTIU POPULÁCIE A JEHO EKONOMICKÝM A SPOLOČENSKÝM DÔSLEDKOM.

Pod heslom: „Get set form the loung run“ – „Pripravte sa na dlhodobý beh“ sa fórum sústreďovalo na systémové zmeny, potrebné v dôsledku predlžujúcej sa dĺžky života. Účastníci z radov popredných ekonómov, investorov, tvorcov politik a zástupcov akademickej obce hľadali riešenia, ako zabezpečiť dlhodobu udržateľný rast, finančnú stabilitu a kvalitný život pre starnúcu populáciu. Medzi hlavnými rečníkmi vystúpili aj nositelia Nobelovej ceny za ekonómiu: Michael Spence – emeritný dekan Postgraduálnej obchodnej fakulty Stanfordskej univerzity zdôraznil, že „Ekonomika dlhovekosti nie je len o tom, že žijeme dlhšie – ide o prosperovanie počas predĺženého života, pretváranie odvetví, investičných stratégií a samotnej štruktúry spoločnosti.“ A Robert C. Merton – profesor financií na Sloanovej fakulte ma-nážmentu MIT v Cambridge prednášal

urýchlene napraviť. UniCredit ako jeden z lídrov bankového sektora zdôrazňuje dôležitosť medzi odvetvovej spolupráce pri riešení týchto úloh súvisiacich s dlhovekosťou. Reč bola aj o tom, aby sa banky nebáli investovať do služieb dlhodobej starostlivosti, lebo to bude až do roku 2060 veľmi rýchlo rastúci, potrebný a teda finančne stabilný sektor. Niekedy však dáta povedia viac, ako tisíc rečníkov. A na kongrese ich bolo teda dosť.

Nárast ľudí 65+ a 80+ v krajinách OECD

Podľa OECD sa podiel ľudí vo veku nad 65 rokov v EÚ zvýši z 21 % v roku 2023 na 29 % do roku 2050. Ak to máme vyjadriť číselne na nárast ľudí v staršom veku, tak do roku 2050 sa počet ľudí vo veku 60+ zdvojnásobí a dosiahne 2,1 miliardy. Počet osôb vo veku



DO ROKU 2050 SA POČET ĽUDÍ NAD 60 ROKOV ZDOJNÁSOBÍ A NAD 80 ROKOV SA STROJNÁSOBÍ

DRŽTE SI KLOBÚKY, ZAČÍNAME ÉRU DLHOVEKOSTI!

o investičnej perspektíve: „Investície do dlhovekosti by mali zahŕňať širšie ekonomické a sociálne systémy, ktoré umožňujú jednotlivcom žiť produktívne a naplnené životy počas všetkých ich predĺžených rokov.“ Aj ďalší aktéri predstavili svoje pohľady na dopady demografických zmien, na globálnu ekonomiku a finančné trhy. Hovorilo sa o nutnosti zmeny dôchodkových systémov, o vzniku neformálnych dôchodcovských finančných podporách, o prepojení zdravia a ekonomickej produktivity, ale najmä o úlohe verejných politik v podpore aktívneho starnutia. Práve politiky, podľa diskutujúcich, veľmi zaostávajú za známymi dátami o demografickej krivke. A to treba

80 rokov a viac sa strojnásobí na 426 miliónov. Deti, ktoré sa dnes rodia, majú vysokú pravdepodobnosť dožiť sa 100 rokov. Ak sa pozrieme na krajiny OECD a porovnáme si to s minulosťou, tak podiel ľudí vo veku 65+ sa zvýšil v porovnaní od roku 1960 od 9 % na 18 % v roku 2021. Očakáva sa, že do roku 2050 dosiahne až 27 %. V piatich krajinách: Kórea, Japonsko, Taliansko, Grécko a Portugalsko tento podiel presiahne tretinu populácie. V skupine 80+ sa medzi rokmi 2021 až 2050 v krajinách OECD podiel zdvojnásobí zo 4,8 % na 9,8 %. V už spomínaných piatich krajinách bude mať jeden z 8-mich obyvateľov 80 a viac rokov.

Závislostný pomer starších osôb

V roku 2024 bolo v priemere 33 osôb starších ako 65 rokov na každých 100 osôb v produktívnom veku (20 – 60 rokov). Očakáva sa, že do roku 2055 tento pomer vzrastie na 55. Pokles populácie v produktívnom veku (20 – 40) do roku 2040: **Východná Európa až do 20 %** **Západná Európa približne 5 %** Východná Európa čelí výraznejšiemu poklesu populácie v produktívnom veku, čo môže mať negatívny vplyv na hospodársky rast a udržateľnosť. A naopak. Ak údaje dnes ukazujú, že západná Európa má vyšší podiel staršej populácie, východná zaznamenáva jej rýchlejší nárast.

Závislostný pomer starších osôb 65+ k aktívnemu obyvateľstvu (15 – 64) v %:

Krajina	2015	2030	2050
Slovensko	19,9	32,4	49,6
Poľsko	22,5	36,1	56,3
Česko	26,9	35,8	54,0
Slovinsko	26,8	42,5	61,1

V porovnaní so západnými krajinami ako je Nemecko, kde sa očakáva nárast závislostného pomeru na 58 % do roku 2050, sú tieto hodnoty porovnateľné, čo naznačuje podobné výzvy v oblasti starostlivosti o starnúcu populáciu. V dlhovekosti teda

krajiny východnej Európy tú západnú dobehnú, ale vo výdavkoch na dlhodobú starostlivosť len veľmi ťažko. Krajiny OECD vynakladajú v priemere 1,8 % HDP na dlhodobú starostlivosť pričom výdavky sa pohybujú od 0,5 % v Grécku, Poľsku a Lotyšsku po 4,4 v Holandsku. Na Slovensku to bolo v roku 2022 podľa Eurostatu len 0,8 a v ČR 1,5. OECD odhaduje, že bez zmeny politik v oblasti starnutia bude priemerný deficit verejných financií do roku 2060 predstavovať 9,1 % HDP v porovnaní s 2,4 % v roku 2025. Zavedenie stratégií podporujúcich zdravé starnutie by mohlo spomaliť rast výdavkov na zdravotnú starostlivosť ako podielu na HDP a pomôcť obmedziť náklady na

dlhodobú starostlivosť. Preto je nutné podporovať prevencie chorôb, zdravý životný štýl a reformovať sociálne a ekonomické systémy. Len 22 % ľudí nad 65 rokov sa venuje dostatočnej fyzickej aktivite, čo prispieva k vyššiemu výskytu kardiovaskulárnych ochorení, k depresiám a ďalším chorobám, ktoré sprevádzajú starobu. Prítom je tu veľký potenciál na zmenu spôsobu života: Podľa analýzy investičnej banky a výskumného centra Goldman Sachs Research sa kognitívne schopnosti starších ľudí v posledných 25 rokov výrazne zlepšili, čo umožňuje zmenu života na aktívnejší a tiež zpredĺženie pracovného života. Podľa tejto analýzy z údajov MMF „70-ročný človek v roku 2022 mal rovnaké kognitívne schopnosti ako 53-ročný v minulosti.“ (goldman-sachs.com). Efektívna dĺžka života v rozvinutých ekonomikách presiahla 38 rokov, čo je viac, než sa pôvodne očakávalo. Tento nárast je pripisovaný vyššej účasti žien v pracovnom procese a zvýšenej starostlivosti o zdravie pracujúcich.

Na zníženie závislostného pomeru starších voči produktívnemu obyvateľstvu má samozrejme vplyv aj pôrodnosť.

Celková miera pôrodnosti v roku 2021 (TFR – Total Rertility Rate – priemerný počet detí, ktoré žena porodila počas svojho života):

Francúzsko	1,84
Česko	1,83
Rumunsko	1,81
Írsko	1,78
Dánsko	1,72
Nemecko	1,53
Slovensko	1,59
Poľsko	1,38
Maďarsko	1,59

Niektoré krajiny východnej Európy (Česko a Rumunsko) majú relatívne vysokú mieru plodnosti, zatiaľ čo iné ako Poľsko čelia nižším hodnotám. Východná Európa zaznamenala prítom medzi rokmi 2010 a 2020 pokles populácie o 2 % ročne, pričom severozápadná Európa zaznamenala rast o 4 % ročne. Súviselo to nielen s vyššou životnou úrovňou západnej Európy ale aj migráciou ľudí z východnej Európy, kde sme životnú úroveň v porovnaní s vyspelejším štátmi Európy najmä

v ukazovateľoch mzdy a dostupnosť bývania pre mladých, nedobehli. Východná Európa čelí rýchlejšiemu starnutiu populácie, výraznejšiemu poklesu populácie v produktívnom veku a vyššiemu úbytku obyvateľstva v dôsledku migrácie „na západ“. Západná Európa má síce dnes vyšší podiel staršej populácie, ale vďaka vyššej migrácii a stabilnejšej plodnosti čelí týmto výzvam v menšej miere. Tieto rozdiely zdôrazňujú potrebu regionálne prispôbených politík v oblasti trhu práce, dôchodkového systému, zdravotnej starostlivosti a podpory rodín. V tomto kontexte je naozaj nepochopiteľné, ako málo sa tejto téme venuje samotný Európsky parlament o politických reprezentáciách vo východnej Európe ani nehovoriac.

Samozrejme, že Európu, a to najmä tú východnú, by mohla zachrániť cieľená migrácia ľudí z tretích krajín. Aj o tom sa hovorilo na Ekonomickom fóre UniCredit o dlhovekosti v Miláne. Experti sa naozaj zhodli, že migrácia môže byť významným nástrojom na zmiernenie dôsledkov starnutia populácie, ale jej prínos závisí od kvality integrácie migrantov do spoločnosti a na trhu práce.

EÚ stráca ročne približne 1 milión pracovníkov v dôsledku starnutia. „Na udržanie ekonomickej stability je potrebné zvýšiť legálnu migráciu o podobný počet“ – zdôraznila komisaárka EÚ pre vnútorné záležitosti Ylva Johansson. Ako príklad dobrej praxe uviedla Španielsko, ktoré zaznamenalo v roku 2024 ekonomický rast o 3,2 % vďaka otvorenej migračnej politike, ktorá pomohla zaplniť pracovné miesta a znížiť nezamestnanosť na úroveň roku 2008. Prieskum Medzinárodného inštitútu pre aplikovanú systémovú analýzu (IIASA) tiež potvrdil, že migrácia má pozitívny vplyv na ekonomiku len v prípade, že migranti sú dobre vzdelaní a úspešne integrovaní na trhu práce. V opačnom prípade môže naopak, zvýšiť ekonomickú záťaž. Štúdia Medzinárodného menového fondu (MMF) však zistila, že prijímacie krajiny nevedia využiť ani existujúcu vzdelanosť migrantov, pretože migráciu nerealizujú cieľene



a kontrolovane. Migranti sú často zamestnaní na pozíciách, ktoré nezodpovedajú ich vysokej kvalifikácii, čo radikálne znižuje ich prínos pre ekonomiku. Napríklad v Talianku je viac ako 50 % migrantov z neeurópskych krajín nadmerne kvalifikovaných na prácu, ktorú reálne v Talianku robia. OECD pritom upozorňuje, že migranti môžu prispieť k regionálnemu rozvoju najmä v oblastiach s nedostatkom

pracovnej sily. Ich prítomnosť môže zvýšiť regionálny HDP a podporiť dokonca inovácie (využívať AI na preklad, tlmočenie, rýchle učenie sa jazyka...). Za APSS v SR sa Ekonomického fóra UniCredit o dlhovekosti zúčastnili: Predsedníčka Anna Ghannamová a podpredsedníčka Jana Antoškova. Spracovala Anna Ghannamová, predsedníčka APSS v SR

Ak toto všetko authority EÚ, MMF a OECD vedia, zostáva nezodpovedanou otázkou, prečo s tým národné štáty Európy a najmä tej východnej, ktorá bude mať podľa dát oveľa väčší problém, nič zásadné nerobia? Ak resty, ktoré má aj samotné Slovensko v pripravenosti na demografický nárast odkázaných a znižovanie aktívnej sily obyvateľstva nezačne robiť na cielenej a teda ekonomicky pozitívnej a nutnej migračnej politike, tak „beh“ demografie, ktorý sa začal práve tento rok, nás veľmi negatívne dobehne.



Váš partner pre ekologické riešenia

Zameriavame sa na spoľahlivé riešenia zberu, vývozu a zhodnocovania kuchynského odpadu, ktoré nielenže chránia životné prostredie, ale prispievajú k udržateľnej prevádzke vášho sociálneho zariadenia.

Naším zákazníkom dávame istotu správneho spracovania a zhodnotenia odpadu. Nechajte starosti s kuchynským odpadom na nás a vy sa sústreďte na to, čo je pre vás naozaj dôležité.



Zber a zhodnocovanie kuchynského odpadu



Zber a zhodnocovanie použitých jedlých olejov



Online evidencia odpadov



Čistenie lapačov tukov



www.evidenciaodpadov.sk

Online evidenciu odpadov vedíme za vás

Následne si naše dáta viete jednoducho a bez starostí integrovať do evidenčného systému odpadového hospodárstva, ktorý používate.

- ✓ Umelá inteligencia
- ✓ Poloha vodiča
- ✓ Tok odpadu
- ✓ Virtuálna pobočka
- ✓ API prepojenia
- ✓ Katalóg odmien

Nové funkcie v evidencii už čoskoro!

Web:
www.espik.sk

E-mail:
info@espik.sk

Zákaznícka linka:
+421 950 401 401

www.espik.sk

ZDRAVIE, ŠŤASTIE A MEDICÍNA 3.0

AKO SA CÍTIŤ LEPŠIE? MAŤ ENERGIU A ZVLÁDAŤ STRES? AJ TOTO SÚ OTÁZKY, NAD KTORÝMI SA ZAMÝŠĽA ČORAZ VIAC ĽUDÍ. „MNOHÍ SI UVEDOMUJEME, ŽE JE DÔLEŽITÉ STARAŤ SA O SVOJE ZDRAVIE AKTÍVNE. A PRÁVE MEDICÍNA 3.0 MÁ BYŤ O TOM, AKO ŽIŤ ČO NAJDLHŠIE A V PLNOM ZDRAVÍ,“ HOVORÍ BEMER ŠPECIALISTA A VŠEOBECNÝ LEKÁR SO ŠTYRIDSATROČNOU PRAXOU, MUDr. LADISLAV PÁSZTOR, MSC.

V porovnaní s minulosťou už aj na Slovensku žijeme dlhšie. Čo ale robiť, aby náš život bol aj v senior-skom veku aktívny a zdravý?

Áno, na Slovensku žijeme dlhšie ako predtým, ale žiaľ, nie zdraví. Iba 57.3 roka sa dožívame v zdraví, a potom už prichádzajú rôzne ochorenia. Obrazne povedané, dôchodcovia v Nemecku či v Holandsku trávajú čas vypekaním sa pri mori a slovenskí dôchodcovia v ambulanciách lekárov. Aj o tom hovorí nový koncept preventívnej

medicíny Petra Attia. V súčasnosti máme obdobie medicíny 2.0, ktorá je na čoraz väčšej kvalitatívnej úrovni. Ak sa nám niečo stane, dostaneme infarkt srdca, tak nás nastentujú. Ak sa nám upchajú cievy, lekári ich vymenia alebo premestia. Zoderú sa nám kĺby, tak nám ich vymenia a tak ďalej. Čiže medicína 2.0 je vlastne akútna medicína a je veľmi dobre, že ju máme na takejto úrovni, ale iba veľmi málo predlžuje vek dožitia v zdraví. Práve Medicína 3.0 má byť o tom, ako žiť čo najdlhšie v plnom zdraví.

Medicína 3.0 je evolúciou v zdravotníctve. Spája moderné technológie a personalizované prístupy k poskytovaniu presnejších a efektívnejších výsledkov. Takisto je zameraná viac na pacienta a jeho starostlivosť. Jej ďalší a konkrétnejší prínos?

Ak sa pozrieme na skutočné príčiny takzvaných civilizačných chorôb, na

prvom mieste je to porucha mikrocirkulácie. Vieme poškodené cievy premosťovať, vymeniť, ale riešiť poškodenú mikrocirkuláciu to také jednoduché nie je. Druhá veľká príčina civilizačných chorôb je chronický zápal. Nemyslím na akútny a nevyliečený zápal, ale na chronický zápal, ktorý vzniká následkom chronického stresu, nezdravého čreva, nevyváženej stravy, obezity, porúch imunity. Tieto stavy potom spôsobujú chronický zápal a následkom takéhoto chronického zápalu vzniká cukrovka, ochorenia srdca a ciev, neurologické choroby, rakovina atď. A tretím dôležitým faktorom vzniku civilizačných chorôb je chronický stres. Práve to je najväčší zabijak súčasnej doby. Mojim cieľom je, aby všetci žili dlho a v plnom zdraví. Ste pripravení prevziať kontrolu nad svojim zdravím a dlhovekosťou? Je najvyšší čas urobiť vo svojom živote pozitívne zmeny! Počnúc dnešným dňom tým, že sa budete dobre a správne stravovať, pravidelne cvičiť, rozmyšľať pozitívne, zvládať stres a chodiť na preventívne lekárske prehliadky. A pravidelne používať BEMER fyzikálnu cievnu terapiu pre zlepšenie vášho krvného obehu.

Čo je to vlastne BEMER fyzikálna cievna liečba?

Základom tejto technológie je BEMER signál. Je to terapeuticky konfigurovaný elektrický, v niektorých rozsahoch akustický signál, ktorý prenášame do buniek hladkej svaloviny malých ciev pulzujúcim elektromagnetickým poľom (PEMF). A prečo je dôležitá mikrocirkulácia? Vo veľkých tepnách a vo veľkých žilách vládne sila srdca. Systola – diastola, sedemdesiatkrát za minútu, vo veľkých cievach BEMER neúčinkuje, tam vládne srdce. Pred kapilármi aj po kapilárach máme malé cievy veľkosti asi ľudského vlasu. Keby sme pospájali tieto malé cievy, dostali by sme sieť dlhú niekoľko desiat tisíc kilometrov. Logicky, tu už sila srdca nemôže hýbať krvou a preto je tu veľmi dôležitý pohyb hladkej svaloviny v stene týchto malých tepien aj žil, takzvaná vazomócia. Je to rytmické sťahovanie a uvoľňovanie hladkej svaloviny v stene týchto malých ciev. Deje sa to u zdravého, mladého človeka tridsaťkrát za desať minút. Ak vazomócia funguje dobre, všetky látky, kyslík, živiny, vitamíny, hormóny, minerálne látky, samozrejme aj lieky



MUDr. Ladislav Pásztor, MSc., založil v roku 1995 prvú súkromnú polikliniku v Komárne s dvanástimi odbornými ambulanciami, laboratóriom a rtg. Od roku 2003 postupne budoval MRI pracoviská od Bratislavy po Prešov v rámci spoločnosti Pro Diagnostic Group. Od roku 2015 sa venuje fyzikálnej cievnej terapii BEMER. Od roku 2017 do roku 2020 prevádzkoval BEMER ambulanciu v Bratislave na poliklinike Tehelná. Výsledkom jeho praktických vedomostí z tejto skvelej technológie, medicíny 21. storočia, sú stovky úspešne liečených pacientov. Teoretické vedomosti MUDr. Pásztor získal v certifikačnom vzdelávaní Asociácie pre PEMF profesionálov v USA. Je držiteľom európskeho certifikátu pre medicínu životného štýlu, nového medicínskeho odboru, ktorý nás učí práve o tom, že veľké výzvy súčasnej medicíny (vysoký tlak, cukrovka, rakovina atď.) neovládame bez zmien v životnom štýle.

sa reálne dostanú do kapilár a tým pádom aj do buniek. Všetky bunky, orgány, budú fungovať správne. Také isté cievy sú aj za kapilármi, sú to malé žily. Ak aj tu funguje vazomócia dobre, všetky odpadové látky metabolizmu ako kyselina uhličitá, kyselina mliečna, zvyšky chemikálií, liekov a tak ďalej sa dostanú z buniek do kapilár a z nášho tela sa odstránia. Ale ak vazomócia nefunguje dobre, tak sa všetky odpadové látky metabolizmu



ukladajú v bunkách a vzniká chronický zápal. BEMER je jedinečná technológia, ktorá dokáže opraviť poškodenú vazomóciu. Je to oficiálny medicínsky prístroj triedy IIa, s certifikátom Európskej Komisie, podľa najnovšej Medical Device Regulation. Má aj povolenie Štátneho ústavu pre kontrolu liekov v Slovenskej a Českej republike.

Aké zdravotné bonusy prinesie pravidelné, dlhodobé používanie BEMER EVO, ktoré sa odporúča používať dvakrát denne?

V prvom rade sa človek bude cítiť dobre celý deň. A to určite stojí za to. Vďaka zlepšenej mikrocirkulácii po účinku Bemeru, sa kyslík, živiny, vitamíny, minerálne látky, ale aj lieky, dostanú lepšie do buniek. Všetky bunky, všetky orgány a celé telo bude fungovať lepšie.

Zároveň sa budú z buniek rýchlejšie vyplavovať odpadové látky metabolizmu, z buniek sa lepšie budú odstraňovať rôzne toxíny, a to znamená fyzikálnu detoxikáciu.

Je tu aj záruka energie. V dnešnom ubehanom svete je veľa ľudí večne

unavených, bez nálady. Vďaka zlepšenej mikrocirkulácii mitochondrie, ktoré vyrábajú energiu, budú mať viac kyslíka a vyrobia viac energie. A nastane pocit, akoby vám BEMER dobil baterky.

Vďaka týmto procesom sa zvýši aj fyzická, duševná a sexuálna výkonnosť. A môže sa zlepšiť aj bunková imunita, čo je dnes veľmi dôležité.

BEMER, stimuláciou parasympatického nervového systému, urýchli regeneráciu a rozpustí nepriaznivé účinky chronického stresu. Pacient bude podstatne lepšie spať, spánok bude hlboký a prinesie skutočný oddych. To všetko sa ešte zlepší vďaka špeciálnemu a jedinečnému nočnému BEMER programu. Takáto liečba podporí a zlepši činnosť mozgu a vďaka lepšiemu prekrveniu celého tela sa môže spomaliť aj starnutie. Spomalenie starnutia je dnes aj vďaka tomuto možné.

A ešte spomeniem jedinečný bonus: BEMER podporuje činnosť pečene, čo je dnes osobitne významné, pretože v súčasnosti má veľa ľudí poškodenú pečeň napríklad následkom obezity. Táto liečba je efektívna, účinná, bez

vedľajších účinkov a v pohodlí domova. Vzhľadom na to, že účinok jednej liečby pretrváva dvanásť hodín, je potrebné ju aplikovať pravidelne každých dvanásť hodín. Preto je BEMER prístroj určený na domáce používanie. Vďaka zlepšeniu mikrocirkulácie, podpore regenerácie, zvládania chronického stresu, posilnenia imunitného systému, ako aj činnosti pečene môže BEMER terapia prispieť k zlepšeniu celkového zdravia a pohody, ako aj k zlepšenej kvalite života a môže spomaľovať starnutie. Je vhodná pre široké spektrum užívateľov, od športovcov po starších ľudí, aj pre tých, ktorí hľadajú nové, netradičné možnosti na zlepšenie svojho zdravia a kvality života. Tiež môže byť užitočným doplnkom pri liečbe rôznych chronických ochorení, ako je cukrovka, vysoký tlak, nespavosť či problémy s pohybovým aparátom a mnoho ďalších.

Hovoríme o zdraví, ktoré je základom šťastného a dlhovekého života... Aká je vaša osobná definícia zdravia a šťastia?

Ak si položíme otázku, čo je šťastie, tak pre mňa je to päť krásnych vnúčikov a golf s manželkou. Pre niekoho je to nový dom, exkluzívna dovolenka, nové auto alebo aj investícia do vzdelania detí. Ale v jednom sa určite zhodneme: bez zdravia nie je šťastie. A čo je vlastne zdravie? Nie je to len neprítomnosť choroby. Ale keď sa opýtame svojho ošetrojúceho lekára, že prečo vlastne máme vysoký tlak, či cukrovku, rakovinu a tak ďalej, tak veľmi často dostaneme odpoveď v zmysle – čo ja viem? Pretože máme strašne veľa rôznych predstáv, rôznych teórií, ako určité choroby vznikajú, ale v skutočnosti to, žiaľ, nevieme. Veľkým omylom mnohých ľudí je, že sa nemusíme starať o svoje zdravie. Veď moderná medicína je na vysokej úrovni a keď sa nám niečo stane, stačí si dať tabletku alebo sa namazať masťou a všetko bude v poriadku. Nuž, nebude...

Hodnota zdravia sa vyčíslit' ani nedá. Ľudia po celom svete už začlenili BEMER do svojej každodennej rutiny, aby optimalizovali svoje zdravie. Teraz máte túto možnosť už aj vy a celá vaša rodina.

Spracovala: Anabela Machová

NAJODOLNEJŠIE ŠKVRNY

POTREBUJÚ

ARIEL
PROFESSIONAL

VÝNIMOČNÁ ČISTOTA po 1 PRANÍ

Odstraňovanie škvŕn je najväčšou nočnou morou profesionálov. Najťažšie sa odstraňujú najmä masné škvŕny. Aby ste tkaniny vyčistili, tak ich často predpierate, používate prísady, periete pri vyšších teplotách alebo periete viackrát. Ariel Professional je na podobné výzvy pripravený a pomáha vyprať bez námahy aj v náročných podmienkach.

Ariel Professional

Objavte silu pracieho prostriedku Ariel Professional, špeciálne navrhnutého pre profesionálov, ktorý bojuje proti tým najodolnejším škvŕnám, ktorým musia profesionáli každodenne čeliť.

Ariel Professional poskytuje výnimočné čistenie už po 1 praní, dokonca aj pri nízkej teplote 30 °C. Nielenže odstraňuje škvŕny, ale Ariel Professional Original tiež dodáva výnimočnú bielosť a Ariel Professional Color zase chráni farbu vašich uniforiem, prestierania, uterákov a prikrývk. Ariel Professional pomáha odstraňovať nepríjemný zápach, čo je mimoriadne dôležité pre profesionálne vybavenie, ktoré je nasiaknuté pachmi po dlhom dni nosenia či intenzívneho používania.

Dôverujte Arielu Professional ako svojej opore po každej náročnej zmene, aby ste už viac nemuseli premýšľať o znečistenej bielizni. Oslobodte svoju myseľ, aby ste sa mohli sústrediť na veci, na ktorých skutočne záleží.

Lenor Professional

Zažite neodolateľnú hebkosť a dlhotrvajúcu sviežosť s avivážou Lenor Professional navrhnutou pre vaše profesionálne potreby. Aviváž zabezpečuje výnimočnú ochranu tkanín pre vaše uteráky, odevy a uniformy, chráni vlákna a predlžuje životnosť bielizne.

Potešte svojich hostí jedinečnou sviežosťou aviváže Lenoru, ktorá prichádza s klasickou jemnou čistotou kvetinovou vôňou doplnenou sviežimi vrchnými tónmi. Pozdvihnite starostlivosť o svoju bielizeň s avivážou Lenor - spoľahlivou voľbou pre profesionálov. Teraz s koncentrovanejším zložením - s dávkou 20 ml dosiahnete rovnakú sviežosť ako predtým s 25 ml a 4 L fľaša vám vystačí rovnako dlho ako predtým 5 L.

Na dosiahnutie jedinečných výsledkov prania používajte Lenor Professional spolu s výrobkami Ariel Professional.



ÚČINNÉ PRANIE

JEMNOSŤ A SVIEŽOSŤ

Professional support™

Oficiálny partner P&G Professional pre SR/ČR
info@profsupport.sk | +421 907 663 461

www.profsupport.sk

ODBORNOSŤ, KTORÁ ZAČÍNA V LEKÁRNI A KONČÍ PRI KVALITNEJ STAROSTLIVOSTI

Dr.Max⁺

V SÚČASNOSTI SA NA NÁS VALIA INFORMÁCIE Z KAŽDEJ STRANY A LAHKO PREHLIADAME TÝCH, KTORÍ ZDRAVIU SKUTOČNE ROZUMEJÚ. FARMACEUTI SÚ ČASTO MYLNE VNÍMANÍ LEN AKO VÝDAJCOVIA LIEKOV, NO PRITOM SÚ ONI JEDNI Z NAJDÔVERYHODNEJŠÍCH ODBORNÍKOV V ZDRAVOTNEJ STAROSTLIVOSTI. ICH ODBORNOSŤ ZOHRÁVA KLÚČOVÚ ÚLOHU NAJMÄ V PROSTREDÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB, KDE NIE JE PRIESTOR NA OMYLY. LEKÁRNE DR. MAX SÚ SPOLAHLIVÝM PARTNEROM NA CESTE ZDRAVIA – STAVAJÚ NA SILNOM TÍME ODBORNÍKOV PO CELOM SLOVENSKU A TAKTIEŽ PONÚKAJÚ KVALITNÉ PORTFÓLIO PRODUKTOV, VRÁTANE TÝCH POD VLASTNOU ZNAČKOU, ZA DOSTUPNÉ CENY, ČÍM PODPORUJÚ EFEKTÍVNU A UDRŽATEĽNÚ STAROSTLIVOSŤ.



Infoblok pre záujemcov o spoluprácu

Máte záujem o spoluprácu? Napište na e-mail b2b@drmax.sk alebo kontaktujte priamo Miriam Repiskú na telefónne číslo 0911 589 031 a dohodnite si osobné stretnutie či priamo cez telefonický rozhovor skonzultujte vaše potreby. Získajte partnera, ktorý rozumie vašim každodenným výzvam a vie ich efektívne riešiť.

Podľa reprezentatívneho prieskumu agentúry Behavio z októbra 2024 je povedomie o privátnych značkách v lekárnach medzi Slovákmi pomerne vysoké. Až 96 % respondentov uviedlo, že pozná produkty s logom lekárne. Spontánna znalosť, teda schopnosť spomenúť si na značku bez pomoci, dosahuje 32 % u bežnej populácie a 35 % u zákazníkov lekární. Oblúbenosť týchto produktov je tiež vysoká, dosahuje až 81 %. Prieskum tiež odhalil, ako pacienti vnímajú vlastné značky lekární. Najčastejšie ich spájajú so širokou ponukou, ľahkou dostupnosťou, kvalitou a priaznivým pomerom ceny a kvality. Práve cena a dostupnosť sú faktory, ktoré zákazníci na týchto produktoch oceňujú.

„V súčasnosti ponúkame pod našimi vlastnými značkami viac ako 560 produktov,“ uviedla Kvetoslava Kirchnerová, manažérka internej a externej komunikácie. „Hlavným stavebným kameňom nášho portfólia sú produkty rovnomennej značky, ktorých ponúkame viac ako 450. Okrem toho máme špecializované značky ako Skinexpert, Lifecode, NUANCE, BEBELO a GOOD by Dr. Max,“ dodala. Lekárne, ktoré sa zameriavajú na poskytovanie komplexných služieb, ponúkajú spoluprácu aj zariadeniam sociálnych služieb, ktoré hľadajú spoľahlivého dodávateľa kompletného zdravotníckeho sortimentu. Vďaka širokej ponuke zdravotníckych pomôcok a materiálu, odbornému poradenstvu farmaceutov a výhodným cenovým podmienkam sú pripravené podporiť zariadenia sociálnych služieb v zabezpečení kvalitnej a efektívnej starostlivosti pre rôznorodé skupiny klientov.

Dôvera sa nedá kúpiť. Získava sa odbornými vedomosťami, skúsenosťami a ľudským prístupom. Práve preto podľa prieskumov farmaceutom dôveruje až 81 % opýtaných, zatiaľ čo informáciám z internetu len 33 % ľudí. Farmaceuti sú druhým najdôveryhodnejším zdrojom informácií o zdraví hneď po lekároch.

Správna starostlivosť je kľúčová

Farmaceuti nie sú len výdajcovia liekov, ale nenahraditeľní odborníci, ktorí denne chránia zdravie ľudí. Upozorňujú na rizikové kombinácie liekov, trpezlivo vysvetľujú zložité liečebné režimy a často ako prví zachytia, že niečo nie je u pacienta v poriadku. Jedným z najdôležitejších pilierov ich práce je liekové poradenstvo, ktoré môže rozhodnúť o úspechu či neúspechu liečby. Farmaceuti pomáhajú pacientom pochopiť, ako a kedy lieky užívať, na čo si dať pozor a ako predchádzať vedľajším účinkom. Vďaka ich znalostiam sa pacienti vyhýbajú zbytočným komplikáciám a liečba je efektívnejšia a bezpečnejšia. Ich práca je tichá, no zásadná – a niekedy doslova zachráni život. Príkladom je príbeh farmaceutky Tatiany z lekárne Dr. Max, ktorej odbornosť a dôslednosť zmenili osud staršieho pána. „Pacient sa vrátil do lekárne a povedal mi, že keby som ho neposlala na pohotovosť, mohol

prísť o ruku. Bol veľmi vďačný za to, ako sa v lekárni správame a že sme tam vždy pre pacientov,“ tvrdí Tatiana. Farmaceutka Sídónia si zase spomína na prípad pacienta, ktorému vyslovene zachránila život: „Pacient užíval liek nesprávne, dvakrát si dával tú istú účinnú látku.“

Závislosť na liekoch

Vedeli ste o tom, že keď užívate niektoré druhy liekov, môžete si od nich vytvoriť závislosť a že niektoré druhy liekov môžu pri nesprávnom kombinovaní spôsobiť nebezpečné interakcie? Farmaceutka Natália sa často stretáva so závislosťou na liekoch, ktoré slúžia na uvoľnenie dýchania vo forme kvapiek alebo sprejov do nosa. „Do lekárne k nám chodí pravidelne staršia pacientka. Na jar trpela nádchou a užívala denne nosový sprej, pretože jej prinášal úľavu. Netušila však, že si naň vytvorila závislosť – bez neho už nedokázala zaspáť. Navyše užívala lieky na vysoký tlak, ktoré mohli s účinnou látkou v spreji nebezpečne interagovať. Pomohla som jej nastaviť vhodnejšiu liečbu, ktorá neohrozovala jej zdravie,“ vysvetľuje farmaceutka. Príbeh pacientky, ktorá si nevedomky vytvorila závislosť na nosovom spreji, nie je ojedinelý. Mnohí pacienti si neuvedomujú, že aj voľnopredajné lieky môžu pri dlhodobom alebo nesprávnom

užívaní spôsobiť zdravotné komplikácie. Práve preto je dôležité, aby sme sa pri výbere liekov neobracali len na internet, ale najmä na odborníkov – farmaceutov, ktorí rozumejú liečivám do hĺbky a vedia v správnej chvíli správne rozhodnúť.

Rozšírené vyšetrenia v lekárni

Farmaceuti sú taktiež vyškolení na vykonávanie rôznych vyšetrení. V mnohých lekárnach vám farmaceuti zmerajú krvný tlak, CRP, hladinu cukru či cholesterolu. Tieto testy sú nenáročné, rýchle a výsledky máte k dispozícii už do niekoľkých minút. Na základe nich vám farmaceut poskytne odborné odporúčania a cenné rady, ako ďalej postupovať. Jedným z najčastejších vyšetrení je CRP vyšetrenie. CRP (C-reaktívny proteín) je bielkovina, ktorej hladina v krvi stúpa pri zápalových procesoch. Vďaka vyšetreniu CRP je možné rozlíšiť, či ide o vírusovú alebo bakteriálnu infekciu. Ak vám namerajú nízku hladinu CRP, máte pravdepodobne vírusovú infekciu a nie je potrebná liečba antibiotikami. Farmaceuti vám v tomto prípade pomôžu vybrať vhodné voľnopredajné lieky na zmiernenie príznakov, akými sú horúčka, bolesť hrdla či nádcha. Naopak, pri vyššej hladine CRP ide pravdepodobne už o bakteriálnu infekciu a odporúča sa návšteva lekára.

Farmaceut vám vie pomôcť aj v mnohých ďalších situáciách, ako napríklad pri tráviacich ťažkostiach, alergiách, kožných problémoch, ale aj pri výbere vhodných vitamínov, minerálov či prípravkov na podporu imunity. V prípade mierne zvýšeného krvného tlaku, cholesterolu alebo cukru v krvi vám poradí, ako upraviť životosprávu a odporučí vhodné výživové doplnky. Prevencia je základom zdravého života. Pravidelné merania krvného tlaku, hladiny cukru, cholesterolu či CRP vám umožnia včas zachytiť odchýlky v zdraví a predísť vážnejším zdravotným komplikáciám. Okrem vyšetrení je dôležité dbať aj na tieto každodenné návyky:

- Konzumujte vyváženú stravu – zaradte do jedálnička ovocie, zeleninu, celozrnné produkty a zdravé tuky.
- Doprajte si pravidelný pohyb – znižuje riziko civilizačných ochorení, zlepšuje náladu a podporuje imunitu.
- Majte dostatok spánku – je dôležitý pre regeneráciu tela aj mysle.
- Myslite na dôslednú hygienu rúk a očkovanie – chránia pred infekciami.
- Doplnite si vitamíny a minerály – podporujú imunitný systém.
- Obmedzte fajčenie a alkohol – výrazne znižujú riziko chronických ochorení.



ZRUŠME DÁTOVÉ PEKLO

SEKTOR SOCIÁLNYCH SLUŽIEB DLHODOBO TRPÍ MNOŽSTVOM NARASTAJÚCICH BYROKRATICKÝCH, ADMINISTRATÍVNYCH A SPRÁVIDLA ABSOLÚTNE NEZMYSELNÝCH POŽIADAVIEK NA VYKAZOVANIE A REPORTOVANIE RÔZNYCH FORMÁTOV PRÍJMOV A VÝDAVKOV PRE RÔZNE SUBJEKTY ŠTÁTNEJ A VEREJNEJ SPRÁVY.

A to napriek tomu, že v ňom spravidla pracujú neziskové organizácie, dobrovoľné združenia alebo priamo rozpočtové a príspevkové organizácie samospráv, obcí a krajov, ktoré netvorí zisk. Zisk, ktorý by si mohli vyplatiť vo forme dividend, ale hospodária s výsledkom okolo nuly. Veľakrát dokonca s mínusom! A pritom nie je výnimkou, že na svoju prevádzku si musia aj požičiavať na bankovom trhu od bankových inštitúcií alebo lízingových spoločností. Dobrou ilustráciou hospodárenia sú dáta príjmov a výdavkov za rok 2023, podľa ktorých boli celkové príjmy pobytových zariadení okolo 860 miliónov eur a celkový hospodársky výsledok len niekoľko miliónov s pozitívnym znamienkom. Znamená to, že všetky tieto subjekty hospodária s výsledkom okolo pol percenta svojich príjmov.

Celý sektor poskytuje služby desaťtisícim odkázaných občanov a zamestnanie desaťtisícim pracovníkov a v náročných podmienkach hospodári s veľmi nízkym pozitívnym výsledkom. To mu neumožňuje tvoriť dostatočné zdroje na svoj rozvoj, na rozširovanie svojich kapacít, na zlepšovanie technického vybavenia, na nákup prostriedkov, strojov a zariadení, ktoré by v sektore umožňovali ísť cestou vyššej efektívnosti. Čo je ale najhoršie, okolo dvetisíc subjektov pôsobiach v sektore musí zamestnávať stovky, ak nie tisíce kvalifikovaných „daniarov“, účtovníkov a pracovníkov na administratívnych pozíciách kvôli plneniu požiadaviek výkazníctva, ktoré na nich kladie štát.

U firiem v podnikateľskom prostredí končia povinnosti pri podaní daňových priznaní, odvedení daní a pri vedení účtovníctva s koncoročnou účtovnou závierkou, podanou na miestnom obchodnom súde. Nástroje na tvorbu výstupov sú štandardizované, elektronicky prepojené na vstupné zostavy účtovníctva s cieľom eliminovať administratívu, byrokráciu a manuálne operácie. Sektor sociálnych služieb môže o tejto „jednoduchosti“ nateraz len snívaj. Štatutári, riaditeľky a tímy administratívnych pracovníkov už roky každý deň bojujú s bujnejúcou byrokráciou dokazujúcou si svoju silu na rastúcich požiadavkách poskytovania „neúčtovných“ zostáv ekonomicky oprávnených nákladov, tzv. EON (na základe cash flow) a na iné účely na základe tržieb/výnosov a nákladov (na účtovnom základe). To, čo ťahajú firmy z účtovníctva do automatických výstupov pre akcionárov, to organizácie v sektore sociálnych služieb kr-

vopodne vyťahujú, dokument po dokumente, v papierovej forme z účtovných záznamov a z bankových výpisov. Dáta práce rozúčtovávajú, doklady párujú, kopírujú, opätovne skenujú a zakladajú do samostatných šanónov. Všetko dvojmo až štvormo.

Následne organizácie čelia opakovaným dlhodobým kontrolám, detailným previerkam a dodatočnej administratívnej záťaži. Každé jedno euro, ktoré ide na tieto vynútené „kancelárske“ aktivity, chýba konkrétnemu klientovi v konkrétnom zariadení. Nejde, samozrejme, o jedno euro, ale pri počte dvetisíc zariadení ide o milióny eur minútých na byrokráciu. A prečo vlastne? Lebo na poskytovateľov sociálnych služieb, najmä na tých neverejných, pozerá štát „už preventívne“ ako na možných podvodníkov!? Pritom v pravejšej miere ide v našom sektore o poctivých ľudí, dobré úmysly, bohumilú činnosť a vzhľadom na veľkosť finančných prostriedkov neraz aj o finančné zázraky.

Nevyhýbame sa, samozrejme, nikto v sektore dohľadu a rozumnej miere kontroly, ale musíme skonštatovať, že aj naši pracovníci sú kontrolami preťaženi a ich výsledkami neraz prekvapení, až znechutení. A to sme ešte nemenovali vyplňanie výkazov IS SoS, vyúčtovanie dotácií a FPP (finančného príspevku na prevádzku), darov, najnovšie zverejňovanie objednávok a faktúr nad 3 000 eur a pribudnúť majú povinnosti v súvislosti s nadmernými úhradami v rámci SVHZ. Momentálny stav – vykazovania tých istých dát a činnosti v rôznych formátoch je únavné, drahé, neefektívne a preto voláme po zásadnej zmene. Na dnešný stav existuje dobré porovnanie, ktoré počúvame z úst našich pracovníkov: „Toto je masaker. Poďme to zmeniť.“

Preto APSS v SR iniciuje aktivity k automatizácii výkazníctva, tvorby správ a prehľadov a k elektronizácii a digitalizácii akýchkoľvek procesov spojených s dokazovaním použitia finančných prostriedkov v sektore sociálnych služieb. Zredukovanie administratívnych povinností nám, veríme, umožní šetriť zdroje dnes vynakladané na zbytočnú byrokráciu a venovať ich priamo na ohodnotenie pracovníkov v sociálnych službách. Aby sme vedeli tieto zmeny presadiť, potrebujeme argumenty a dáta. Veríme, že s vašou pomocou sa k nim dostaneme. Stačí, ak budete aktívni a vyplníte dotazníky, ktoré vám asociácia pošle v priebehu augusta a septembra, za čo vopred ďakujeme.

Ivan Bošňák

Odborný pracovník verejných politík APSS v SR



CYGNUS: informačný systém, ktorý stojí pri Vás

Je to síce „len“ program, ale stoja za ním skutoční ľudia. A nám všetkým v IRESOFTE robí radosť, keď vieme, že sa pri svojej každodennej práci môžete o CYGNUS bez obáv oprieť. Naš informačný systém pre Vás tvoríme srdcom, a tak nám záleží na tom, aby ste od nás s bezchybne fungujúcim programom dostávali aj **poriadny balík starostlivosti**.

Čo všetko sme pre Vás v poslednom roku urobili?

- > **Priebežne sme aktualizovali CYGNUS** tak, aby bol v súlade s legislatívou a udržiavali ho v kondícii, aby pre Vás bol dobrým parťákom, ktorý Vám **uľahčuje prácu**.
- > **Vyriešili sme takmer 2100 otázok**, ktoré ste smerovali na našu užívateľskú podporu. V priemere sme Vaše otázky vyriešili do 3 hodín a 54 minút, za čo sme si u Vás vyslúžili **98% spokojnosť**.
- > **Usporiadali sme pre Vás 17 bezplatných školení**, ktoré Vám pomohli získať väčšiu istotu pri práci s CYGNUSom. Zúčastnilo sa ich **takmer 2000 účastníkov** z celého Slovenska.
- > **Pravidelne sme počúvali Vašu spätnú väzbu** – denne sú Vám k dispozícii naši obchodníci, a tiež sme pre Vás pripravili **dve veľké osobné stretnutia**. V neformálnej

atmosfére sme sa na nich spoločne venovali témam, ktoré Vás trápia, a oblastiam, v ktorých by sme Vám mohli ešte viac pomôcť.

- > **Intenzívne pracujeme na dokončení vývoja informačného systému CYGNUS novej generácie**. Pobeží na cloude, takže už sa nebudete musieť toľko trápiť s technickým zázemím. Pribudne v ňom množstvo pokročilých funkcií a moderné užívateľské rozhranie. Vyšli sme z CYGNUSu, ktorý používate, a **robíme ho pre Vás lepším**. Tešte sa!

stojíme pri Vás

Lucka®
Tvoj vodný anjel



DAJANA RODRIGUEZ

Zbaľ si svoju radosť

Spojenie značky Lucka
s Dajana Rodriguez je čisté splynutie.
Spolu vám prinášame
svieže leto
plné sebavedomých darčiekov.

SÚŤAŽ
28. 7. - 30. 8.



Ikonicke kúsky
od Dajana Rodriguez



www.lucka.sk/sutazdajana

* Každá zaregistrovaná fľaša akejkoľvek Lucky znásobuje tvoju šancu na výhru.