

šanca»

SENIOR&JUNIOR

trojgeneračný informačný a praktický občasník

3/2015
zdarma



Miezga, Kemka,
Jakab a Latinák
OBDAROVALI
Náruč záchrany

Odkázaní seniori sestričky

POTREBUJÚ

Štát a poisťovne ich

IGNORUJÚ

Aký prínos majú

KMOTRIČKY

pre mamičky?

Podarilo sa nám v roku 2015:

• zachrániť **4** detské životy v HNIEZDE ZÁCHRANY

• poskytnúť pomoc a bývanie **22** opusteným matkám s deťmi v NÁRUČI ZÁCHRANY Bratislave a Solčanoch

• postarať sa o **182** odkázaných seniorov

• prijať **33** telefonátov na krízovú Linku HNIEZDA ZÁCHRANY 0905 888 234

• vydať **3** čísla sociálneho časopisu Šanca SENIOR&JUNIOR

• zrealizovať **3** projekty sociálnej inklúzie
- Adoptuj si starých rodičov, Kmotričky, SeniorDance

S vašimi 2% sa nám podarí viac!

Foto: Martin Fridner

Ukážka z charitatívneho kalendára Staré zlaté časy ROZPRÁVKOVÉ, kde účinkovali seniori a mamičky s deťmi z Náruče záchrany.

Údaje pre 2%:

Občianske združenie
Šanca pre nechcených
Jadranská 34
841 01 Bratislava
IČO: 308 565 15



kmotričky

Máme sa čo učiť OD UČITEĽOV



Zdravotníctvo nemá na toaletný papier pre pacientov a polohovateľné postele pre deti operované na chrbticu, ale má na predražené zdravotnícke prístroje. Školy, ktorých počet narátate na dvoch rukách dostanú zo zdrojov Európskej únie takmer toľko peňazí, koľko by stačilo na opravu všetkých škôl na Slovensku. Samospráva, ktorá nechá zomierajúceho seniora čakať 10 mesiacov na príspevok v odkázanosti až kým nezomrie a nevyplatí mu ani euro, stavia cyklomosť a chce prispieť na vybavenie súkromnej nemocnice. Magistrát rozdáva trojizbové sociálne byty politikom a novinárom a slobodné matky s malými deťmi sú nútené žiť na ulici. Dlhy mecenáša, ktorý ožobračil živnostníkov a sám si žije ako Onasis, zaplatia daňoví poplatníci, ktorí žijú od výplaty k výplate. Opakujem sa už, ale musím: peňazí nie je málo, len sú zle prerozdelené. Samospráva a štát, teda nami volení zástupcovia, nevykonávajú prácu za ktorú ich daňami platíme správne.

Všetko toto dávno vieme, nesúhlasíme s tým, zožiera nás to a napriek tomu mlčíme. Čo na tom, že máme slobodu slova? Čo na tom, že máme slobodu zhromažďovania? Čo na tom, že máme právo na štrajk? Stále mlčíme. Lebo sa bojíme. Bojíme sa viac ako za socializmu. Lebo vieme, že politické štruktúry vládnej väčšiny (a nech je ňou ktorákoľvek partaj, či skupina partají) sú prerastené do najsakratejších útrob našej spoločnosti, že aj súkromná sféra – náš šéf, alebo majiteľ firmy, v ktorej robíme, musí mlčať ak chce prežiť a tak mlčíme svorne.

A keď zrazu niekto naberie odvahu a zakričí, že „cisár je nahý“ dostane od nás ustráchaných a mlčiacych miesto obdivu, aspoň tichého, pluvanec do tváre na sociálnej sieti. Nie je to správne. Preto nezatrucujem nešťastného lekára, ktorý verejne vystúpil a otvorene povedal, že je nútený brať „dary“ od pacientov. Jediný jasne a nahlas pomenoval problém chorého systému zdravotných poisťovní, ktoré neurčujú počet preplatených

úkonov podľa počtu ošetrovaných pacientov, ale podľa toho, koľko ony samé chcú preplatiť. Preto obdivujem zdravotné sestry, ktoré čelia neľudskému tlaku vedenia niektorých nemocníc a bijú sa statočne za vyššie platy za ich ťažkú a nedocenenú prácu a vlastne aj za svojich pacientov. Tlieskam učiteľom, že žiadajú od vlády, ktorá berie plat za svoju prácu až do volieb, aby ešte do volieb rokovala s nimi o nedostatočnom financovaní školstva a našla riešenie na zvýšenie platov a zlepšenie postavenia učiteľa. Myslíme si, že nám stačí vyjadriť názor raz za štyri roky pri volebnej urne a splnili sme si našu občiansku povinnosť.

Nestačí. V prvom rade preto, že v presile tých, čo im k volebnému rozhodovaniu sa stačí lístok na vlak zadarmo, 10-eurový darček z plynárni a 2 eurá na vianočnom dôchodku, vlastne nemáme šancu. Ale aj preto, že výber sa zúžil na strany, ktoré nedávajú alternatívu a osobnosti, ktorých cieľom je zabezpečiť si stoličku na 4 roky a plat 3 000 EUR plus náhrady.

Všetci, ktorým záleží na tom, aby tento štát nerozkrádali zbohatlíci a aby sa masám na utíšenie hnevu nerozdávali pred voľbami odrobinky, by sa mali angažovať najneskôr po voľbách a cez stavovské iniciatívy by mali nasledovať príklad lekárov, sestier a učiteľov – vytvoriť reálny nátlak na konkrétne činy a zákony novej vlády. „Nadiktovať“ jej programové vyhlásenie. Učitelia sú už dnes víťazmi. Toto právo si svojím nekompromisným postojom vydobyli. Vyzerá to byť dobrý príklad na zvýšenie priamej demokracie, ktorá sa javí v tomto kríči demokracie ako jediné možné východisko do budúcnosti.

Tak nám držte palce v zápase za spravodlivé sociálne služby v roku 2016.

Anna Ghannamová

Šanca • senior&junior • trojgeneračný informačný a praktický občasník

Vydáva občianske združenie Šanca pre nechcených, Jadranská 34, 841 01 Bratislava, e-mail: sanca@sancaoz.sk, tel: 0903 903 298, IČO: 30 856 515, dátum vydania: december 2015, 8. ročník • **ŠÉFREDAKTORKA** • Mgr. Anna Ghannamová • **EDITOR** • Mgr. Alena Petrželková • **REDAKTORKA** • Mgr. Eva Gantnerová • **ART DIRECTOR** • Starion, s. r. o. • **OBÁLKA FOTO:** depositphoto • **INZERCIA** • GWAY, s.r.o., sanca@sancaoz.sk, • **TLAČ** • IPOS, s. r. o. • **EVIDENCIA** • EV 2936/09 • **REDAKČNÁ RADA** • PhDr. Daniela Čechová, PhD. MUDr. Michal Kliment, Csc. • Nevyžiadané rukopisy a obrazový materiál nevraciam. Za obsah inzercie zodpovedajú inzerenti. Autorské práva vyhradené. • Vychádza z finančnou podporou Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR

POMOC KMOTRIČIEK



Nemáte rodinu. Nemáte peniaze. Nemáte domov. Máte dieťa, o ktoré sa jeho otec nezaujíma, alebo mu nevie poskytnúť ochranu. Kamarátky majú iné záujmy. Nemáte sa s kým podeliť o to, aké je vaše dieťa šikovné, čo už dokáže. Nemáte ani komu povedať, že sa bojíte, a že nevíete, aká budúcnosť vás a vaše dieťa vlastne čaká. Chýba vám spriaznená duša...



Toto je realita matiek, ktoré ostanú na dieťa samé a navyše bez bývania a bez práce. V Náručí záchrany je príbehov na niekoľko filmov, ktoré začínajú ako ťažká romantika, no končia takmer ako sociálna dráma.

Janka a Sebastián

Prišli z krízového centra. Otec dieťaťa je pracovne v zahraničí

a nemá možnosť bývať s nimi a postarať sa o syna. Janka má z prvého manželstva má už 20-ročného syna, ktorý jej pomáha. Janka sa veľmi teší zo synčeka, ktorý jej do života prináša veľa radosti. Janka sa plánuje vrátiť do pôvodného zamestnania – pracovala ako predavačka – avšak na skrátenej úväzok a Sebastiánko už v jasličkách spoznáva prvých kamarátov.

Janka potrebuje riešiť najmä finančnú situáciu, pretože je zadlžená. Potrebovala by právne poradenstvo a pomoc pri riešení právnych záležitostí. Pomohla by jej dobrovoľníčka – právnička.

Vierka a Ondrejko

Vierka je odchovankyňou detského domova, ale už rodinného typu, čo sa veľmi pozitívne prejavuje

na jej prístupe ku každodenným životným situáciám a starostlivosti o Ondrejka. Do Náruče záchrany prišla priamo z pôrodnice. S otcom dieťaťa udržiava kontakt, ale partner sa o rodinu nedokáže postarať (zabezpečiť ubytovanie), Vierka pri ňom nemá pocit stability a istoty. Chce byť dobrou a zodpovednou mamou, čo sa pri Ondrejčovi darí, dieťa veľmi dobre prospieva aj napriek nízkej pôrodnej hmotnosti. Keďže Vierka je veľmi mladá, potrebovala by niekoho, s kým by sa mohla podeliť o svoje každodenné starosti a radosti.

Mária a Deniska

Mária s 2-ročnou Deniskou prišla do Náruče záchrany z iného krízového centra. Otec Denisky s ňou prerušil kontakt počas tehotenstva a o svoju dcéru sa nezaujíma. Mária nenašla oporu ani v najbližšej rodine – matka býva s priateľom mimo Bratislavu v malom podnájme a stretávajú sa sporadicky. Rada pomáha seniorom, v rámci pracovných terapií ich spolu s Deniskou navštevuje. V súčasnosti chodí na kurz opatrovateľstva a dieťaťu sme počas jej vzdelávania zabezpečili detské jasle. Kmotričku by Mária uvítala na rozhovory, možno prechádzky, potrebuje niekoho, komu sa môže zdôveriť... A možno by jej pomohlo, keby si vypočula aj príbeh niekoho iného, ktorý by ju motivoval.

Aj týmto ženám by pomohla kmotrička, tak ako mamičkám pred nimi. Kmotričky sú projektom na pomoc ženám – matkám v zložitých životných situáciách. Dalo by sa povedať, že ide o niečo medzi mentoringom a podporou prostredníctvom rovesníkov alebo rovesníckych skupín.

Mentoring pomáha ľuďom motivovať a viesť, pomáha im učiť sa, rásť a stávať sa efektívnymi v ich práci alebo rolách, ktoré zastávajú pri dosahovaní rôznych cieľov. Programy pomoci prostredníctvom rovesníkov (peer support/peer helper programs) sú založené na výskumoch, ktoré indikujú, že ľudia často radšej komunikujú svoje problémy rovesníkom ako autoritám.

Namiesto odbornosti srdce

Kmotričky nie sú odborníčky v pomáhajúcich profesiách. Sú to však ženy ochotné deliť sa s mladými mamičkami o svoje životné skúsenosti, viesť ich pri riešení ich životných ťažkostí a výziev a dodávať im odvahu pri ich životných cestách. Pomáhajú mamičkám utvárať si pozitívne postoje k rodičovstvu, rozvíjať ich zodpovednosť, empatiu a životné zručnosti, aby boli schopné samostatne žiť a starať sa s láskou o svoje deti.

Môžu si deliť skúsenosti, hodnoty a spôsob života.

Druhy pomoci boli poskytovanie opory, odpovedanie na otázky, telefonický a priamy kontakt, pomoc v bežných záležitostiach ako návšteva lekára, advokáta, nácvik komunikácie pri jednaní s úradmi, uvedenie do vlastnej rodiny, predstavenie detí a rodinných príslušníkov, spoločné stretnutia, výlety a dovolenky, starostlivosť o dieťa počas zaneprázdnenosti či choroby mamičky, možnosť zobrať dieťa na rodinnú dovolenku...

Čo sa osvedčilo, je vytvorenie väzby a **nadviazanie vzťahu s dieťaťom a mamičkou a kamarátsky prístup**. Namiesto poučovania a dávania nevyžiadaných rád, považovali kmotričky za užitočné povedať

vlastný názor a používať konkrétne príklady zo života. Rozvinutie kontaktov medzi mamičkami a kmotričkami prerástlo do vzťahov dôvery. Tento vzťah predstavoval pomoc pre mamičku a bezpečie pre dieťa. Ako ho charakterizovala jedna z kmotričiek: pre ňu (a isto pre ďalšie kmotričky) to bol pocit naplnenia z dobročinnosti.

Čo funguje

Medzi pozitíva kmotričkovania patrí aj možnosť pomôcť mamičke s dieťaťom na jeho ceste k samostatnosti a normálnemu životu. Mamičky sa učili **samostatnosti** pri riešení drobných ťažkostí i vážnych problémov. Postupne sa osmelili nielen povedať, ale i presadiť svoj názor a učili sa praktickým i sociálnym zručnostiam.

Kmotričky často slúžili ako **vzor**. Všetky naše kmotričky majú deti, ale nie všetky žijú s deťmi v úplnej rodine, ako to už život prináša. Napriek tomu alebo práve preto môžu predstavovať príklad ako si poradiť v živote a byť odolná. Kmotričky pozitívne hodnotili aj pravidelné **psychologické supervízie**, kde sa podľa ich slov učili spoznávať samé seba, vytvoriť si správny prístup ku kmotričkovaniu a súčasne si mohli objasniť všetky otázky, váhania a nejasnosti, ktoré v sebe ohľadom vzťahu s mamičkou a dieťaťom mali. Pre kmotričky býva zložitá nepreberať za osudy mamičky a dieťaťa zodpovednosť a ostať sprievodcom a dôverníkom v ich ceste životom.

Čo funguje ťažšie

Dôsledky **odlišného sociálneho prostredia na osobnosť mamičiek** hodnotili naše kmotričky ako pozitívum i prekvapenie. Pozitívnou bola možnosť rozšíriť





Janka a Sebastián



Deniska

svoje poznanie a poskytnúť aj vlastným deťom príležitosť rozvíjať sociálne cítenie, ochotu k pomoci a jednoduchú ľudskú spoluprácu. Prekvapujúce pre kmotričky boli mnohé názory a postoje mamičiek a ich neschopnosť premyslieť dôsledky svojich rozhodnutí. Napriek tomu, že sa mamičke s dieťaťom vytvorí bezpečné prostredie, poskytne sa pomoc finančná aj nefinančná, je veľmi ťažké dosiahnuť, aby dokázala zvládnuť cestu „normálnym“ životom, prekonať svoje vžitý vzorce, ktoré ich zvyčajne do centier záchrany doviedli. Ako značný problém sa napríklad ukázal nedostatok zodpovednosti pri narábaní s financiami. V tomto sa naše mamičky točia v kruhu, z ktorého sa nevedia dostať. Mnohokrát ani najlepšie plá-



Vierka a Ondrejko

ny, ako sa dostať z dlhov a hlavne nepokračovať v zadlžovaní, sa ukázali ako neúspešné. S tým súviseli aj otázky fajčenia, nezdra-

vej výživy, cestovania na čierno a mnohé iné. Pre kmotričky je to často frustrujúci pocit, keď napriek všemožnej poskytnutej podpore,

mamička nie je schopná úspešne zvládnuť návrat do života a trpí pritom nie len ona ale aj jej dieťa.

Zabraňujme bezdomovectvu!

Predstavujeme aj zdieľanie jednej kmotričky: „Obotahilo ma to aj o poznanie, ako ťažké je pre mamičky a ich deti, aj keď sú snaživé a zodpovedné, nastúpiť na cestu „normálneho“ života, t.j. vlastný malý byt, práca a skĺbenie s časom starostlivosti o dieťa. Vzdelanie týchto mamičiek nie je pre dnešnú dobu, kedy vysoká škola začína byť samozrejmosť, postačujúce. Majú možnosť len nízkych zárobkov, ktoré neutiahnu hypotéku ani len garsónky. Tým vzniká pre mamičky po odchode z Náruče záchrany patová situácia, ktorá, napriek snahe mamičky zabezpečiť svojmu dieťaťu spokojný život, je veľakrát neriešiteľná. Toto potom vo mne vyvoláva otázku – ako zabezpečiť, aby roky, ktoré mamičky s deťmi strávia v Náruči záchrany, nevyšli navnivoč a mamička mala možnosť nastúpiť cestu samostatnosti?“

Problém adekvátneho bývania je aktuálne na periférii záujmu orgánov štátnej či verejnej správy, preto >>>

Staňte sa kmotričkou, aby dieťa ostalo s mamičkou

kmotričky

- Chcete pomôcť opusteným matkám, ktoré ostali so svojimi deťmi samé?
- Máte aspoň 30 rokov, aspoň jedno dieťa?
- Máte aspoň raz týždenne čas, ktorý by ste mohli venovať mamičke s dieťaťom?

Ak áno, staňte sa kmotričkou-mentorkou! Pomôžete mamičke s dieťaťom: pri výchove detí, radami pri hospodárení, varení a najmä záujmom a priateľstvom.

Miesto výkonu dobrovoľníctva:

Centrum sociálnych služieb Náruč záchrany SENIOR&JUNIOR
Fedákova 5, Bratislava - Dúbravka

Prihláste sa na:

junior@naruczachrany.sk, 0905 888 234

Vy, ktorí nemôžete venovať svoj čas, môžete darovať peniaze na vzdelávacie programy pre mamičky, ktoré ich pripravujú na samostatný život po odchode zo zariadenia: Jednoducho – cez darovací vidžet na www.kmotricky.sk

DARUJTE NÁM **2%**

Šanca pre nechcených
Občianske združenie
Jadranská 34
841 01 Bratislava
IČO: 308 565 15



sme ním zaoberali aj na medzinárodnej konferencii DIEŤA JE DAR v roku 2014.

Konkrétne sme žiadali **Vládu SR, aby zohľadnila vo svojich politikách odporúčania zo správy Európskeho parlamentu z roku 2011, ktorá hovorí, že členské štáty majú na pomoc slobodným opusteným matkám zabezpečiť:**

- prístup k podpore v oblasti bývania
- prednosť pri zostavovaní poradovníkov na prenájom bytov
- osobitné štipendiá financované z Európskeho sociálneho fondu
- to, aby podniky, ktoré ich zamestnávajú získali finančné stimuly
- zabezpečiť výchovu k zodpovednému rodičovstvu na školách, zvýšenie informovanosti o sexuálnych reprodukčných právach žien, aby sa predchádzalo neželaným tehotenstvám

Predstavitel'ov samosprávy sme žiadali,

- aby nerobila obštrukcie a pravidelne a v plnej výške prispievala z verejných zdrojov aj neverejným Útulkom a Zariadeniam núdzového bývania na ubytovanú matku a jej deti v núdzi
- aby stavala sociálne byty, ktoré sú cenou nájmu primerané priemernému platu samoživitelky so základným a stredným vzdelaním
- aby uprednostňovala odkázané matky s deťmi v poradovníku na nájomné byty
- aby uprednostňovala odkázané matky s deťmi aj v poradovníku na miestne materské školy

Pre vytvorenie podmienok na vecnú diskusiu o tejto téme realizujeme projekt **Preventívna kampaň JUNIOR - Kampaň na prevenciu pred nechceným tehotenstvom**

Čerpanie prostriedkov od individuálnych darcov cez darovací vidžet na www.kmotricky.sk:

účel	Suma v EUR
odmena matke za účinkovanie v dokumentárnom filme Krkavčie matky? o využití Hniezd záchrany	310,00
potravínové balíčky pre matky + hračky	215,09
potravínové balíčky pre matky	194,12
spoločný vysávač pre matky	38,36
občerstvenie na supervíziu Kmotričky	14,83
darčkové tašky pre kmotričky	2,65
hračky na deň detí	61,40
cukrovinky na deň detí	6,72
občerstvenie záverečná skupinová terapia matky	7,68
čistiace prostriedky pre matky	12,99
opatrovateľský kurz – mamička Mária	150,00
školenie sociálnej pracovníčky v OZ Slniečko	15,00
úhrada jaslí – mamička Mária	100,00
čistiace prostriedky pre matky	17,36
úhrada jaslí – mamička Janka	180,00
úhrada jaslí – mamička Mária	200,00
čistiace prostriedky pre matky	24,13
kaucia prenájom bytu pre matku po odchode z Náruče záchrany – mamička Michaela	250,00
úhrada prvého prenájmu bytu pre matku po odchode z Náruče záchrany – mamička Michaela	400,00
úhrada jaslí – mamička Mária	240,00
úhrada jaslí – mamička Janka	240,00
hračky Vianoce	51,11
koberec do herne	17,99
SPOLU	2749,43

a na pomoc matkám v núdzi. Projekt je podporený predsedom vlády SR a v jeho rámci pripravujeme okrúhly stôl na tému Matky s deťmi v núdzi potrebujú pomoc. Účastníkmi okrúhleho stola budú predstavitelia Ministerstva

práce, sociálnych vecí a rodiny a zástupcovia občianskych združení, ktorá sa venujú pomoci opusteným matkám s deťmi. Bývanie je totiž problémom, kde musí zasiahnuť štátna autorita (systémovým budovaním sociálnych či

obecných bytov), nie je v silách občianskych združení zabezpečovať sociálne odkázaným opusteným matkám a ich deťom po odchode z krízového centra potrebné vyhovujúce bývanie. V tomto sa musíme priblížiť vyspelejším európskym štandardom, pretože vyrastá generácia detí, ktoré sú od narodenia prakticky bezdomovcami a často je len otázkou času, dokiaľ matka utiahne vysoké náklady za komerčný prenájom bytu, pretože vlastný byt si pochopiteľne kúpiť nemôže a prostredie sociálnych ubytovaní je najmä pre deti demotivujúce a nevytvára pocit domova.

Čo sa podarilo a prečo budeme pokračovať

Čo považujeme za dobré, bola ochota mamičiek načúvať skúsenostiam z reálneho života, vrátane rodičovstva a do istej miery rozvinúť vlastné kompetencie v otázkach rodičovstva a praktického života. Čo podľa nás absentuje, je cit pre spolupatričnosť, komunitu a ochotu recipročne „vrátiť“ čo im bolo poskytnuté. Pri pomoci mamičkám potrebujeme **synergický efekt**. Psychoterapia a psychologické poradenstvo či sociálna práca s mamičkami sú facilitované neformálnejšími podpornými vzťahmi a pomocou, ktorú dokážu poskytnúť kmotričky. Kmotričky zasa svojím vplyvom presahujú špecializovanú psychologickú pomoc, a v úspešných prípadoch väzby medzi kmotričkami a mamičkami pretrvávajú dávno po odchode mamičiek z Náruče. Supervízne stretnutia sú zamerané na facilitovanie a skvalitňovanie interakcie medzi kmotričkou a mladou ženou z Náruče záchrany.

Na záver považujeme za potrebné vyzdvihnúť **úlohu vzťahov** v tomto procese. Vzťahy sú to, čo posilňuje odolnosť a emocionálnu pohodu jednotlivcov. Najnovšie poznatky neurovied podobne zdôrazňujú význam vzťahov a začlenenia pri chápaní osobnosti a duševného zdravia. Životné skúsenosti a subjektívne myšlienkové procesy v detstve dokonca menia štruktúru nášho mozgu. Skúsenosť formuje mentálne procesy: nielen pamäť, emócie a sebauvedomenie, ale i celkovú integráciu osobnosti. Pre deti našich mamičiek i pre mamičky samotné je nesmierne dôležité, aby im boli dostupné vzťahy dôvery, porozumenia, povzbudenie a bezpečia. Tak dokážu najlepšie využiť svoj potenciál.

Za to, že matky a ich deti dostávajú reálne šance ďakujeme individuálnym darcom – kmotričkám-darkyniam, vďaka ktorým môžeme pomáhať matkám s nákladmi, ktoré si nemôžu dovoliť a bez ktorých by sa nevedeli pohnúť v živote ďalej.

PhDr. Daniela Čechová, PhD., Alena Petrželková

**PO KVAPKÁCH
MAĽUJEME**

RUŽOVÝ SVET



Každý deň môže byť ružovejší, ak v sebe nájdeme silu pomáhať. Aspoň po kvapkách.

Podporujeme OZ Šanca pre nechcených.



Tvoj vodný anjel
www.lucka.sk

BEZ ZDRAVOTNÝCH SESTIER TO v zariadeniach pre seniorov NEPÔJDE

V zariadeniach sociálnych služieb pracuje približne 2 500 sestier a ich práca je pre našich klientov nevyhnutnosťou. Preplácanie ošetrovateľských výkonov sestier v zariadeniach sociálnych služieb je však problém. Zdravotná poisťovňa nemusí zaplatiť ošetrovateľské výkony, ale poskytovateľ sociálnych služieb musí podľa zákona poskytnúť, alebo zabezpečiť ošetrovateľské výkony v sociálnych službách.

V roku 2014 umožnila legislatíva preplácanie 9-tich ošetrovateľských výkonov v zariadeniach sociálnych služieb:

1. Aplikácia liečiva intramuskulárne, subkutánne
2. Príprava a podávanie infúzie
3. Odsávanie pacienta
4. Ošetrovanie dekubitu do 5 cm²
5. Ošetrovanie dekubitu nad 5 cm²
6. Čistenie a dezinfekcia tracheálnej kanyly
7. Výživa pacienta sondou
8. Preväz rany veľkosti do 5 cm²
9. Preväz rany veľkosti nad 5 cm²

Zákon tiež stanovuje podmienky, ktoré treba splniť v materiálnom, technickom personálnom vybavení. Stanovuje podmienky na indikáciu od všeobecného lekára a podmienky vedenia zdravotnej dokumentácie. V zariadeniach sociálnych služieb sme poskytovali ošetrovateľské výkony aj dovtedy, iba neexistovala reálna, právna možnosť preplácať tieto výkony zo zdravotného poistenia klientov. **Napriek novej legislatíve neboli v roku 2014 preplatené žiadne prostriedky do zariadení sociálnych služieb.** Na jednej strane štát vytvoril systém, v ktorom môže zdravotná poisťovňa

preplatiť 9 ošetrovateľských výkonov, ale zariadenie sociálnych služieb musí poskytnúť, alebo zabezpečiť všetky ošetrovateľské výkony, ktoré klient potrebuje a nie sú ani uvedené medzi výkonmi, ktoré klienti potrebujú. Nedotiahnutý systém preplácania a reálneho poskytovania ošetrovateľských výkonov spôsobuje stále viac problémov, lebo väčšina odkázaných ľudí umiestnených v zariadeniach sociálnych služieb, v seniorskom veku, zomiera v týchto zariadeniach. Zariadenia sociálnych služieb nemajú finančné prostriedky na taký objem starostlivosti o pacientov v terminálnom štádiu. Túto starostlivosť by mali prevziať hospice, ktoré sú zdravotníckymi zariadeniami. Máme ich však málo. Nestačia pokryť potrebu, preto túto úlohu preberajú zariadenia sociálnych služieb so všetkými negatívnymi dopadmi na umierajúcich ľudí a prevádzkovateľov týchto zariadení. Zomierajúci ľudia doplácajú na ustanovenie o minimálnej sieti pre sestry a pre hospice. Minimálna sieť ADOS (Agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti) a minimálna sieť hospicov je pre pacientov nešťastím. Pre zdravotné poisťovne je nástrojom na odmietanie pre-

plácania zdravotných výkonov, alebo odmietnutie uzavretia zmluvy. Minimálna sieť nestačí reálne ani na pokrytie zdravotnej starostlivosti v domácnostiach, nie to ešte zdravotnej starostlivosti poskytovanej v zariadeniach sociálnych služieb.

V Nariadení vlády SR o **verejnej minimálnej sieti** poskytovateľov zdravotnej starostlivosti (Predpis č. 640/2008 Z. z.) sa stanovujú normatívy:

Normatív agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti*

Počet sesterských miest** agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti	
Bratislavský kraj	90,7
Trnavský kraj	83,2
Trenčiansky kraj	90,0
Nitriansky kraj	106,2
Žilinský kraj	104,2
Bansko-bystrický kraj	98,5
Prešovský kraj	119,9
Košický kraj	115,9
Slovenská republika	808,6

* Normatív agentúr domácej ošetrovateľskej starostlivosti prepočítaný na počty sesterských miest a určený na počet obyvateľov

Slovenskej republiky a na počet obyvateľov územia krajov.

** Sesterským miestom sa rozumie výkon činnosti sestry s príslušnou odbornou spôsobilosťou v rozsahu 40 hodín fondu pracovného času, ak ide o rizikové činnosti, v rozsahu 38 hodín fondu pracovného času.

Znamená to, že ak zdravotná poisťovňa uzavrie zmluvu s ADOS-kami, napríklad v košickom kraji na 115,9 sestier, nemusí už uzavrieť zmluvu so žiadnym zariadením sociálnych služieb. Poisťovne toto ustanovenie o minimálnej sieti často využívajú pri odmietaní žiadostí zariadeniam sociálnych služieb o uzavretie zmluvy o preplácaní (9-tich) ošetrovateľských výkonov. Do zariadení sociálnych služieb sú často prijímaní klienti v terminálnom štádiu. V posledných rokoch nie je zriedkavosťou, že v priebehu roka zomrie v zariadení sociálnych služieb dvoj násobne viac klientov, než akú majú kapacitu. Zomierajú v zariadeniach sociálnych služieb, lebo nemajú kam ísť. Hospic nie je k dispozícii, v nemocniciach im už poskytli starostlivosť „v rámci možností ich zdravotného poistenia“. O takýchto pacientov sa môže postarať iba sociálne zariadenie. Rodina praktickú stránku ošetrovania nezvládne. Systém zdravotnej starostlivosti už takého pacienta neprijme a neposkytuje mu starostlivosť. A znova sme v známom probléme preplácania výkonov. Ustanovenia v zákone, vo výnose o verejnej minimálnej sieti dovoľuje zdravotným poisťovňám rozhodnúť sa, či uzavruť, alebo neu-zavrú zmluvu o preplácaní výkonov či už s ADOS, zariadeniami sociálnych služieb, alebo s hospicami. Nie je to v súlade s ústavným právom občanov na bezplatnú zdravotnú starostlivosť. Veľkú časť výkonov musí občan platiť, namiesto toho, aby boli jeho potreby uhrádzané



z jeho zdravotného poistenia. V máji roku 2015 organizovala Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb SR konferenciu pod názvom **Sociálne a zdravotné služby poskytované odkázaným**. Mnohí odborníci sa vyjadrovali ako funguje a ako by mal fungovať systém poskytovania zdravotníckych výkonov v zariadeniach sociálnych služieb. Ministerstvo zdravotníctva SR avizovalo, že pracuje na koncepcii dlhodobej starostlivosti. Sme vďační za túto pripravovanú koncepciu, ale to nestačí. Potrebujeme vedieť, kedy sa stáva pacient po skončení akútnej fázy ochorenia klientom zariadenia sociálnych služieb a najmä z akých zdrojov bude hradená jeho zdravotná starostlivosť. Človek nesmie doplácať na to, že sa nedokáže medzi sebou dohodnúť dve ministerstvá (MPSVR SR a MZ SR). Chceme vedieť ako sa štát postaví k poskytovaniu a uhrádzaniu starostlivosti o pacientov v terminálnom štádiu, kedy má osobitné nároky na medicínu, ošetrovateľskú starostlivosť a opatrovateľskú starostlivosť, ale

aj podporu psychológa. Nestačí nám, aby v zariadeniach sociálnych služieb Regionálny úrad verejného zdravotníctva kontroloval ako zachádzame s telom zosnulého. My musíme mať podporu v posledných týždňoch, alebo dňoch zomierajúceho človeka. Túto nemáme. Ani finančnú, ani organizačnú, ani psychologickú. V legislatíve nám chýba zákon o dlhodobej starostlivosti, ktorý by definoval okrem iného kedy sa stane pacient prijímateľom sociálnych služieb, aký podiel na zdrojoch financovania sociálnych služieb a zdravotného poistenia bude kryť náklady na jeho starostlivosť. Vieme, že v zariadeniach sociálnych služieb pracujú vzdelané a schopné sestry. Sme presvedčení, že zariadenia sociálnych služieb poskytujú ošetrovateľské výkony v zmysle zákona. Prečo teda nie je možné zaplatiť prácu sestier, prečo sa toto základné právo: dostať odmenu za vykonanú prácu stále nenaplnia?

Ing. Milada Dobrotková, MPH
predsedníčka Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb SR

SESTRY V AKCII

Aj keď je počas služby stále v jednom kole, na pohladenie, pritúlenie, úsmev či dobré slovo si Andrejka vždy nájde čas.



Pomohla som raz kamarátke a opatrovala som jej praradetu. Povedala som si, veď je fajn, poznám ju, veľakrát sme sa spolu perfektne porozprávali, nemala som s tým problém. Prišla som ráno o pol 7, prebalila som ju, poumývala, nachystala lieky, navarila čaj, dala raňajky, poupratovala som. Potom sme sa rozprávali, väčšinou to boli sťažnosti na všetko naokolo. Hoci prežila zaujímavý život a ja som sa snažila odkloniť ju od večných nárekov a nespokojnosti, vždy sa vrátila k tomu, ako sú nanič tie nové plienky, ako ju lekárka zle vyšetřila, koľko čakala na taxík... Obed som doniesla z neďalekej vývarovne, to bola tiež kapitola sama o sebe, všetko to bolo nanič, keď varila ona, to bolo čosi celkom iné. Poobede opäť prebaliť, vypočuť si, ako to všetko robím zle, dať ju spať. Potom ju chytil smútok a bolo treba ju z neho dostať, rozptýliť ju, opäť hygiena, prezutie ponožiek a obviazanie nôh – práca na polhodinu a s patričným komentárom, večera, hygiena a večer o pol 9 som odchádzala narobená ako z bane. Robila som to jediný deň.

Pochopila som, že táto práca vyžaduje nielen vzťah k ľuďom, ochotu pomôcť, či odbornosť, ale hlavne osobnosť, ktorá si profesionálne poradí s nárokmi seniora na pozornosť a starostlivosť a dokáže sa voči nim ochrániť. Je umenie nájsť v sebe tú hranicu, aby starostlivosť nespádala do rutiny a nezáujmu o seniora. A práve takýmto človekom musí byť sestra v zariadení sociálnych služieb, pretože na rozdiel od sestry v nemocnici, so seniorom v zariadení zostáva v kontakte niekoľko rokov, často až do jeho smrti... Stále však nechápem, ako môžu

robiť takúto prácu so 40-timi seniormi 12 hodín denne roky naše sestry v Náručí záchrany. Tak sme sa ich opýtali.

Anjelik Andrejka

Andrejka svojím úsmevom a vyžarovaním pôsobí na seniorov ako anjelik. Pracovala ako detská sestra, potom 14 rokov opatrovala seniorku v Rakúsku. „So seniormi robím rada, teší ma, že im predlžím a príjemným život,“ vysvetľuje. Čo sa týka psychiky, s tou nemá Andrejka problém, je vždy pozitívne naladená. Problémom však začínajú byť fyzické sily, ktoré sú

naozaj namáhané, najmä pri ťažkých senioroch, ktorí žiaľ už nevedia spolupracovať. Preto ak sa niečoho v tejto svojej obľúbenej práci obáva, je to, že nebude vládnuť. Vie, že by mala nejako kompenzovať túto námahu, stíha si však ísť len občas zaplávať so svojím malým synčekom a veľmi má rada aj masáž skvelého maséra, ktorú dostávajú zamestnanci Náruče záchrany. Len by ju potrebovali aspoň raz mesačne! Ich služby sú niekedy mimoriadne akčné, v dennej sa viac nabhajujú – pri roznášaní stravy, kúpaní, v nočnej popri administratíve a príprave materiálu na nasledujúci

deň musia zvládať aj nepokojných klientov, ktorí nevedia spať, nariekajú, prechádzajú sa, Alzheimerickí klienti vo svojej zmätenosti niekedy aj zaútočia. „Stalo že, ma jedna seniorka kopla, kolegyňa dokonca dostala facku,“ odhaľuje tienisté stránky svojej práce Andrejka. Vtedy ocenia dobrý kolektív, kolegov, ktorí ich podržia a pomôžu a dobre si plnia svoje povinnosti voči nasledujúcej službe, aby všetko fungovalo, najmä keď prichádzajú neočakávané udalosti. A tých veru býva dosť – privolanie sanitky, zlý psychický stav seniora, riešenie konfliktov medzi seniormi, úrazy...

Ak ste sa v Andrejke trochu našli aj vy, a chcete pracovať v útulnom prostredí a v dobrom kolektíve Náruče záchrany ako ošetrovateľka/ opatrovateľka seniorov, prihláste sa na hlavnasestra@naruczachrany.sk alebo na 0917 448 652. Radi vás prijmeme medzi seba.

Na druhej strane, je veľa seniorov, ktorí sa aj poďakujú, nie je pre nich samozrejmé, že sa o nich niekto stará často aj nad rámec svojich povinností. Andrejka má svojich obľúbených klientov, ale nenadväzuje s nimi žiadny mimoriadny vzťah, vie si zachovať profesionálny prístup ku každému. Ale keď vidíte, ako po desiatykrát vysvetľuje seniorovi to isté s veľkou dávkou trpezlivosti, je vám jasné, že tá profesionalita je presiaknutá skutočnou láskou k svojej práci a k seniorom. O svojej práci a svojich senioroch by Andrejka rozprávala ešte dlho, ale musí skončiť, lebo celou chodbou sa už ozýva to stokrát denne počuté: Sestričkáááá, sestričkáááá...

Aj ostatné naše sestričky sú úžasné, dozviete sa o nich viac v našich ďalších vydaniach.

Foto: Barbara Gindlová

ŠTEDRÉ VIANOCE V NÁRUČI ZÁCHRANY

Akýsi žobrák sedel vedľa cesty a prosil okoloidúcich o almužnu. Keď okolo prechádzal Alexander Veľký, žobrák nemal ani odvahu prosiť ho o milodar, dokonca ani zdvihnúť k nemu ruku. Mocný panovník mu však napriek tomu hodil niekoľko zlatých mincí. Sluhu, ktorý ho sprevádzal, zarazila kráľova štedrosť. Poznamenal: „Pane, tomu žobrákovi by úplne stačilo zopár medenákov, aby si kúpil to, čo potrebuje. Prečo ste

mu dali zlatky?“ Alexander sa naňho pozrel a kráľovským spôsobom mu odpovedal: „Medenáky by uspokojili žobrákove potreby, ale nie sú vhodné ako kráľovský dar.“ Hodnota daru i spôsob, akým ho dávame, veľa hovorí o tom, akí vlastne sme vo svojom srdci.

Niečo o srdciach chalaňov, ľudí z Billy a spoločnosti ERSTE Group IT International už vieme aj my v Náručí záchrany...



Bazár chalaňov Juraja Kemku, Mariána Miezgu, Roba Jakaba a Lukáša Latináka priniesol Náručí záchrany 7 545 EUR! Títo štyria skvelí herci venovali výťažok zo svojho známeho charitatívneho bazára na rekonštrukciu priestorov pre matky s deťmi – zateplenie jednej veľmi studenej izby a výmenu vnútorných zariadení v Náručí záchrany. Páni králi, klobúk dole, ďakujeme!

Starostlivo vybrané dary priniesli pre naše matky s deťmi aj dámy zo spoločnosti ERSTE Group IT International. Dávno predtým, ako prišli, si dôkladne zisťovali, čo presne by naše mamičky potrebovali, aby čo najlepšie využili prostriedky zo zamestnaneckej zbierky. Mamičky boli nadšené, úplne top boli hrnce a uteráky, ako prvé kúsky výbavy do ich nových domácností, o ktorých zatiaľ len snívajú. „V Náručí záchrany naše matky takéto dary od nás nedostávajú, my sa snažíme dávať im nie ryby, ale udice, aby sa samé naučili si ryby chytať. Ale pravda je, že z času na čas takéto ryba pomôže matkám trochu sa nadýchnuť,“ povedala vo svojej ďakovnej reči prítomným dámam riaditeľka zariadenia Anna Ghannamová.



Potravinový dar obohatil jedálny lístok nielen matiek a detí, ale aj seniorov. Keď sa obrovské množstvo všakovakého tovaru rozložilo v jedálni, seniori si všetko prezerali s obrovským záujmom, lebo viacerí sa už do obchodu nedostali. Takže potešenie bolo dvojnásobné. Milá BILLA, ďakujeme!

Eva Gantnerová

Dom Quo Vadis

– miesto pre tvoj oddych, priateľov, Ducha a dobrovoľníctvo

Quo Vadis – (latinsky) kam kráčaš je otázka, ktorá chce mierne provokovať k zamysleniu. V dobe, kde je zvykom odpovedať bežím a nemám čas, sa v našom Dome Quo Vadis dá nachvíľu zastaviť a odpočinúť si. Človek hľadá zmysel života často v rýchlosti dní, ktoré plynú. Naším cieľom je ukázať krásu pozastavenia sa, okamihu, ktorý má zmysel tým, že je poznačený večnosťou.



Kedysi "Sovietska kniha", dnes útulné miesto dávajúce priestor na stretávanie, rozhovory, priateľské posedenia a ešte všeličo iné.



„Využívaná je prednášková miestnosť s kapacitou 90 miest, v menších miestnostiach sa stretávajú rôzne spoločenstvá a komunity. Interiér nášho Domu vďaka za svoju útulnosť práve kreativite a šikovnosti dobrovoľníkov, ktorí prerobili starý nábytok na nepoznanie. Treba vidieť! Od pondelka do piatku sme otvorení od 16:30-21:00, v piatky do 22:00 a v nedeľu 17:30-21:30,“ hovorí zaneietená o svojom obľúbenom Dome jeho riaditeľka Monika Hricáková.

Nachádzame sa v centre hlavného mesta. Dom Quo Vadis zrevitalizovalo pred 5 rokmi občianske združenie Priatelia Quo Vadis s riaditeľkou Monikou Hricákovou. Našou víziou je, aby bol aj duchovným srdcom rušného mesta. Program u nás tvoria mesačné vernisáže, semináre, prednášky, koncerty, psychologické poradenstvo a iné programy.

Páči sa nám pestrosť

Popoludní k nám chodia najmä študenti, seniori, večer po práci zamestnaní ľudia. Sme radi, že Dom Quo Vadis žije, že ho ľudia radi navštevujú a posúvajú ďalej informáciu o ňom.

Chceme, aby sa u nás ľudia cítili dobre, príjemne a slobodne a aby

v tej slobode mohli spoznávať Boha a evanjelium. Jedným z týchto spôsobov je naša kaviareň, v ktorej slúžia dobrovoľníci. Týždenne sa ich vystrieda okolo 35 a takto ukazujú svedectvo svojho života – priťahujú, vyvolávajú otázku, prečo je niekto ochotný zadarmo obetovať svoj čas službe. Základným nástrojom našej evanjelizácie je naša kaviareň a galéria, kde mesačne striedame výstavy známych i začínajúcich umelcov. Evanjelizácia je jednoducho šírenie radostnej správy, že život, ktorý je nám na Zemi daný, je zmysluplný a existuje Niekto – Boh – komu na nás nekonečne záleží a má nás rád.

Všade samí dobrovoľníci

Náš Dom je postavený na dobrovoľníkoch. Nielen kaviareň,

ale aj knižnica, upratovanie, účtovníctvo, grafické práce, písanie tlačových správ a mnohé iné činnosti. Pekne to zhrnula dlhoročná dobrovoľníčka Paula: „DQV nie je len obyčajnou kaviarňou, kde si oddýchnete pri vynikajúcej čokoláde či skvelom čaji. Je to výnimočné miesto stretnutia ľudí, ktorí obohatia váš život. Tým, že to funguje celé na dobrovoľníkoch je to pre mňa Boží zázrak. O čom hovorí aj naše motto: Pán sa stará :“ Tímovosť a vzťahy medzi dobrovoľníkmi budujú aj spoločné výlety, lyžovačky, ale aj úpravy nábytku či maľovanie stien. Myslím si, že práve svedectvo žitého láskyplného, prijímajúceho a pomáhajúceho kresťanstva, ktoré sa aj cez mnohé iné projekty Cirkvi prejavuje, je to, čo dokáže ľudí priťahovať.

Bez partnerov a podpory to nejde

Sme vďační mnohým partnerom

za podporu, či modlitbovú aj finančnú. Projekt je vedený pod záštitou bratislavskej arcidiecézy. Dôležitou súčasťou nášho tímu je kaplán, ktorý sa okrem duchovnej stránky venuje aj praktickým činnostiam.

Máme sen

Chceme, aby Dom Quo Vadis bol oázou oddychu, duchovným srdcom v strede mesta, aby sme ľudia mohli povzbudiť príkladom kresťanstva – ktoré je o láske, prijatí, pomoci, nezištnosti. O Kristovi. Dúfame, že sa nám to darí a sme radi všetkým návrhom na zlepšenie. Naším snom je rozširovať takéto katolícke domy evanjelizácie aj do iných miest. Ochotne ponúkame svoje know-how, pretože je mnoho tých, ktorí potrebujú prísť bližšie k Bohu.

www.domquovadis.sk

Monika Hricáková



Pri prevádzke nášho Domu sa spoliehame na štedrosť našich hostí. Nemáme stanovené ceny, vieme fungovať vďaka ich podpore. Števo, náš dobrovoľník, to vystihol: „Je zaujímavé vidieť radosť z dôvery na ľuďoch, ktorým na otázku o cene odpovedáme „Koľko prispějete na náš chod, je na vás.“

POMÔŽTE DÚBRÁVKE vyklikať ihrisko?

Desať nových ihrísk zvaných Žihadielko postaví na Slovensku spoločnosť Lidl. O jedno bojuje aj Dúbravka. Kde sa ihriská postaví, rozhodnú ľudia v hlasovaní.



Mestská časť Bratislava Dúbravka vlní v spolupráci s Bratislavským samosprávnym krajom obnovila najvyužívanejšie detské ihrisko na Pekníkovej, v spolupráci so súkromným investorom zrekonštruovala ihrisko na Homolovej a vytvorila

nové na Ulici kpt. Rašu. Tento rok chce v skvalitňovaní ihrísk pokračovať, preto sa zapojila do projektu firmy Lidl, ktorá postaví desať jedinečných ihrísk – Žihadielok. Deti v nich sa budú môcť hrať ako vo svete obľúbenej Včielky Maje a jej kamarátov.

O tom, kde ihrisko pribudne, rozhodnú obyvatelia hlasovaním na internete na stránke www.zihadielko.sk. **Hlasovanie bude spustené 21. januára a hlasovať sa bude do 29. februára. Záleží na každom hlase.** O desať ihrísk bude totiž súperiť až 96 miest. Pomôžete aj vy?

BABYTREND.SK

KOČÍKY

AUTOSEDAČKY

DETSKÝ TOVAR

DETSKÉ IZBY

INTERAKTÍVNE

HRAČKY

A OBLEČENIE

Nakupujte online - sme dostupní 24 h denne

www.babytrend.sk



[Facebook.com/Babytrend.sk](https://www.facebook.com/Babytrend.sk)