

sanea

na kvalitné sociálne služby

osvetový sociálny občasník
1,80 EUR

3/2021

EPOPEJA
MUZIKANTA

SEX
SENIOROV
TABU, ČI REALITA?

BUDE
SAMOSPRÁVA
PLATIŤ
ODKÁZANÝM
PAUŠÁL?



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

PRÍLOHA
ASOCIÁCIE
POSKYTOVATEĽOV
SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB V SR
Strany 17 – 39

JURAJ BAČA
ODHALÍ HRDINOV



Ďakujeme všetkým partnerom

www.dobre-srdce.sk



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

Generálny partner:



Pomáha. Ošetruje. Chráni.

Hlavní partneri:



Kimberly-Clark



Partner:



Hlavní mediální partneri:



Pravda



Imagons
omni-service creative agency

.tasr.

Ďalší partneri:



Mediální partneri:



Zdravotnícké noviny

Zdravie



DOBRÉ SRDCE
Národná cena starostlivosti



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. Juraj Mikloš

REDAKTORKA

Mgr. Eva Gantnerová

Eva Sládková

Mgr. Nikola Fejková

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. Juraj Mikloš

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

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

dátum vydania: X/2021, 14. ročník



EDITORIAL



Vážení zamestnanci sociálnych služieb, poskytovatelia, priatelia a podporovatelia,

viete, že po prvom úspešnom ročníku DOBRÉHO SRDCA v roku 2019 sme v roku 2020 z dôvodu pandémie ochorenia Covid 19 ocenenia neudelovali. Ale z financií od partnerov Národnej ceny starostlivosti vedenie Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb nakúpilo ochranné pracovné prostriedky pre zamestnancov v sociálnych službách a vďaka nim a ďalším donorom, ktorí prispeli do zbierky DOBRÉ SRDCE POMÁHA sme zosobili poskytovateľov sociálnych služieb tým, čo najviac potrebovali. Veríme, že sme im tak pomohli aspoň trochu prekonať ťažké pandemické časy, ktoré pre mnohých poskytovateľov znamenali aj karanténu, veľa chorých a žiaľ, aj smrť. Áno, roky 2020 a 2021 sú rokmi hrdinov aj v sociálnych službách. Hrdinov, ktorí sami sa ohrozujú chodili do terénu za svojimi klientami, alebo sa so svojimi zverencami zatvorili v zariadeniach aj na 40 dní a snažili sa im zachrániť životy. Niektorí, žiaľ, aj za cenu toho svojho vlastného. Počas 1. a 2. vlny pandémie zomrelo 5 zamestnancov v oblasti sociálnych služieb a so súhlasom ich blízkych a na ich počesť zverejňujeme ich mená:

Katarína Skirkanicová

(pomocný personál),

Lenka Štefanková (opatrovateľka),

Margita Kostúriková (vedúca sestra),

Mária Trenčíková (účtovníčka),

Ingrid Tomášová (riaditeľka).

Češť ich pamiatke!

Vzdajme im úctu aj tým, že udržíme štafetu obetavej práce v tejto neľahkej oblasti. Tým, že budeme každoročne hľadať hrdinov sociálnych služieb a postavíme ich ako príklad pre všetkých do žiary reflektorov.

Každý, kto sa raz rozhodol pracovať v pomáhajúcej profesii vníma do určitej miery svoje povolanie ako poslanie. Ale je rozdiel, ak „pomáhanie iným“ robíte od začatia do skončenia pracovnej doby, alebo aj veľkú časť svojho voľného času. Keď ho robíte stereotypne, alebo hľadáte stále nové aktivity, projekty a nápady. Keď si držíte od klienta značný profesionálny odstup, alebo mu dávate kus zo svojho srdca, či za nich položíte život. Všetkých tých pracovníkov sociálnych služieb, ktorí nerátajú hodiny, hľadajú inovácie a pracujú pre svojich klientov s láskou, sme opäť hľadali v celoslovenskej ankete Národná cena starostlivosti DOBRÉ SRDCE 2021. A našli sme ich.

V mene Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb im ďakujem za to, že sú a za to akí sú. Nech je ich profesionálny a ľudský príbeh svetlom pre nás ostatných, ktorí sa roky boríme so zlou sociálnou legislatívou, nedostatkom financií a nedostatkom pracovnej sily. Nech je ich príklad plamienkom, ktorý zapáli oheň v srdciach mladých ľudí pre tieto krásne pomáhajúce profesie. Nech je ich ocenenie pilierom morálky, o ktorý sa môže oprieť občan tejto krajiny v časoch, keď sa skutočné hodnoty lámu pod tlakom kriku a populizmu.

**Potlesk pre dobré srdcia medzi nami
nech je nádejou, že sa takíto ľudia
z našej spoločnosti nikdy nevytratia.
ĎAKUJEME VÁM**

Anna Ghannamová
predsedníčka poroty
DOBRÉ SRDCE 2021

NÁRODNÁ CENA STAROSTLIVOSTI DOBRÉ SRDCE 2021



PO DVOCH ROKOCH SA OPĚT ZAPLNILA STARÁ TRŽNICA V BRATISLAVE PRACOVNÍKMI SOCIÁLNÝCH SLUŽIEB, POZVANÝMI HOSTĚMI, ČLENMI POROTY, MINISTRAMI, POSLANCAMI NRSR, DIVÁKMI A PREDSTAVITELMI ASOCIÁCIE POSKYTOVATEĽOV SOCIÁLNÝCH SLUŽIEB V SLOVENSKEJ REPUBLIKE. TAK AKO V ROKU 2019 BOL DÔVOD ODOVZDÁVANIE NÁRODNEJ CENY STAROSTLIVOSTI – DOBRÉ SRDCE 2021. GALAVEČER SA URČITE ZAPÍŠE DO PAMÄTI TÝCH, ČO HO ZAŽILI AKO PROGRAM PLNÝ EMÓCIÍ, POTLESKU ALE AJ SLZ.

Okrem odovzdania ceny DOBRÉ SRDCE víťazom deviatich kategórií si takmer 400 hostí uctilo pamiatku piatich zamestnancov sociálnych služieb, ktorí pri výkone svojho povolania ochoreli na Covid – 19 a aj mu podľahli. Prvá pieseň večera v podaní acapelly For You s názvom „You Raise Me Up“ patrila zosnulej pani upratovačke z bratislavského ZSS

Kataríne Škirkanicovej, opatrovateľke Lenke Štefankovej, riaditeľke Ingrid Tomášovej z Trebišova, ekonómke a predsedníčke revíznej komisie APSS v SR Márii Trenčíkovej a vedúcej sestry a podpredsedníčka SKS a PA Margite Kostúrikovej. Práve posledne menovanej sa rozhodla porota okrem kondolencie udeliť aj ocenenie DOBRÉ SRDCE in memoriam za celoživotnú osvetu a zápas o prítom-

nosť sestier v sociálnych službách. Najcitlivejší moment večera predniesla porotkyňa Helena Gondárová Vyhničková, hlavná odborníčka MZ SR pre ošetrovateľstvo: „Gitka, poznali sme sa dlhé roky. Ty si odišla, načatá práca pokračuje. Ako Ťa poznám, určite s tým Tvojim nezabudnuteľným povzbudzujúcim úsmevom pokračuješ s nami ďalej, len z inej výšky. Česť Tvojej pamiatke.“

Minister zdravotníctva Vladimír Lengvarský odovzdal finálne ocenenie v kategórii sestra Zdenke Majchrovej, zo zariadenia Iskierka nádeje v Trenčíne. Ani v kategórii opatrovateľ nemala porota ľahké rozhodovanie. Z troch silných príbehov, najviac hlasov porotcov a DOBRÉ SRDCE získal netradične muž - bývalý baník Pavol Kalina zo zariadenia PE - ES, n. o. z Nitrianskych Sučian. Horúco bolo aj pri výbere víťaza v kategórii Manažér v sociálnych službách a opäť prekvapivo mužské víťazstvo. DOBRÉ SRDCE v tejto kategórii vyhlásila porotkyňa Soňa Gaborčáková, štátna tajomníčka MPSVR SR. Získal ho Pavol Vilček, Riaditeľ Spišskej katolíckej charity, ktorý je tiež prešovský koordinátor APSS v SR. Ocenenie mu odovzdal predseda SK8 a Trenčianskeho samosprávneho kraja Jozef Viskupič.



Víťaz kategórie opatrovateľ
Pavol Kalina



Komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím Zuzana Stavrovská a Ivo Duchoň z Professional support



Vítazka kategórie sestra
Zdenka Majchrová



Ocenenie za výnimočný počin získala Ildikó Madarászová



Finalisti DOBRÉ SRDCE 2021



Víťazka v kategórii odborný pracovník
Katarína Čechotová a jej klientka Marcelka



Anna Ghannamová
a minister Milan Krajniak



Minister Vladimír Lengvarský,
Anna Ghannamová a Kamil Száz



Ivan Solenský - OD PRIOR

„Ľudia v pomáhajúcich profesiách neustále potvrdzujú, že ich pracovné poslanie je symbolom oddanosti, zánietenia a hlavne ľudského porozumenia a vysokej profesionality. Naša spoločnosť je od vás doslova závislá, a aj preto musíme zvyšovať povedomie a verejnú mienku o tom, čo každý deň dokazujete,“ neskryval dojatie Jozef Viskupič. Štátna tajomníčka MZ SR Jana Ježíková viedla kategóriu odborný pracovník v sociálnych službách

a za víťaza oznámila fyzioterapeutičku Katarínu Čechotovú zo strediska sociálnych služieb Matilda Huta. Z neuveriteľne krásnych príbehov troch finalistov v kategórii dobrovoľníkov, dala porota najviac hlasov Marte Kupcovej, dobrovoľníčke v OZ Vagus, ktorá ľuďom bez domova varí chutné obedy už vyše 9 rokov. Komisárka pre osoby so zdravotným postihnutím JUDr. Zuzana Stavrovská tento rok viedla kategóriu fundraiser a Dobré srdce odovzdala Soni Vancákovovej z Košického OZ Maják nádeje. Neľahká bola aj voľba vybrať „najlepšího poskytovateľa ZSS“. Víťazstvo vo veľmi tesnom hlasovaní získal moderný sociálny dom v Bardejove –

Antic, ktorý pod vedením Jaroslava Živčáka je aj prvé zariadenie, ktoré získalo značku - Garanciu kvality z APSS v SR. Z radov novinárov za DOBRÉ SRDCE si vybrala porota Barbaru Štefanovičovú z TA3, ktorá sa roky špecializuje na sociálne témy a nebojí sa pýtať aj neprijemné otázky. Po pandemickom roku bola výnimočnou aj kategória Výnimočný počin v sociálnych službách. Ocenenie získali obidve nominované: Mária Čunderlíková, zakladateľka centra Memory, vďaka ktorej vie Slovensko čo je Alzheimer a ako pomôcť ľuďom so stratou pamäti a Ildikó Madarászová, zakladateľka združenia na pomoc rodinám so zdravotným postihnutými deťmi a mladistvými – Nezábudka. Toto ocenenie odovzdal osobne Milan Krajniak, minister práce, sociálnych vecí a rodiny, ktorý všetkým pracovníkom sociálnych služieb poďakoval.

„Ja som si uvedomil, že dnes sme mohli vidieť príbeh, počúvať a ďakovať samým krásnym ľuďom. Chcem vám poďakovať za to, že robíte svet nie len pre svojich klientov, pre svojich kolegov, ale pre nás všetkých robíte Slovensko krajším.“ ďakoval Milan Krajniak.



Víťaz kategórie manažér - Pavol Vilček



Renáta Pocklanová - Kimberly Clark - DEPEND
a Jaroslav Černý - Česká mincovna



Víťazka kategórie fundraiser -
Soňa Vancáková



Zástupkyňa Komory opatrovateliek Slovenska
s ministrom Vladimírom Lengvarským



Vítězka kategorie dobrovolník
Marta Kupcová



Jaroslav Živčák - riaditeľ sociálneho domu ANTIC - Bardejov - víťaz kategorie poskytovateľ



Barbara Štefanovičová (TA3) - víťazka kategorie novinár

V 2. ročníku národnej ceny starostlivosti o víťazoch v deviatich kategóriách rozhodovala porota na čele s predsedníčkou DS 2021, predsedníčkou APSS v SR a autorkou celého projektu Annou Ghannamovou.

„Ukázali sme, že napriek nedostatkom v legislatíve a rozpočte – človek s dobrým srdcom v slovenských sociálnych službách stále je. Príbehy Vás, hrdinovia, sú toho dôkazom. Ste pilierom pracovitosti, zodpovednosti a skutočných hodnôt v tejto rozorvanej dobe. S takými ľuďmi zvládneme všetko,“ uzavrela Anna Ghannamová.

Okrem silných príbehov bol galavečer DOBRÉ SRDCE plný krásnych vystúpení. Okrem acapelly For You sa predstavila slovenská legenda Pavol Hammel, spevák Robo Opatovský, skupina Korben Dallas a talentované speváčky Emma Drobná a Karin Ann. Autorom ceny, sklenenej plastiky, ktorú získavajú víťazi kategórií je Dominik Pirháč, ktorého návrh si APSS v SR vybrala z ponúkaných návrhov 5-tich študentov už v roku 2019. O kreatívnu časť kampane a výrobu spotov sa aj tento rok postarala agentúra Imagons. Réžiu dokrútok príbehov finalistov v ich prirodzenom prostredí – v práci, medzi klientami, prevzal na svoje bedrá režisér Branislav Gotthardt. Galavečer v moderátorskom podaní Juraja Baču režíroval Peter Gerža. Generálnym partnerom Národnej ceny starostlivosti DOBRÉ SRDCE je spoločnosť HARTMANN, Hlavným partnerom spoločnosť Kimberly Clark – DEPEND, spoločnosť PRIOR a Česká mincovňa.

Norika Krchňáková



Karin Ann



Emma Drobná



Korben Dallas



Pavol Hammel



Anna Ghannamová a Jozef Viskupič - predseda SK8 a TT SK



Podpredseda BSK Mikuláš Krippel



Acrowall

Ochranné prvky pre sociálne zariadenia



by Design



Ochrana stien



Ochrana dverí a zárubní



Ochrana rohov



Baktericídne madlá



Zvodidlá



Nárazníky

Acrowall je komplexný systém pre ochranu stien a ďalších prvkov interiéru a predstavuje ideálne riešenie, ako ochrániť pred nárazmi a poškodením steny aj dvere vo všetkých objektoch, v ktorých sa pohybujú ľudia a pojazdné vybavenie.

Pomocou systému Acrowall je zároveň možné vytvárať estetické celky i orientačné systémy a zvýšiť bezpečnosť osôb. Vďaka svojim vlastnostiam patria prvky systému Acrowall už niekoľko desaťročí medzi obľúbené riešenia ochrany interiéru v najrôznejších zariadeniach po celom svete.

- Odolný materiál Acrovyn®
- Antibakteriálny
- Veľmi dobre čistiteľný
- Odolnosť voči čistiacim prostriedkom
- by Design – vlastná potlač
- Veľký výber farieb a imitácií dreva a kovov
- Rýchla návratnosť
- Zásadné zníženie nákladov na údržbu a opravy
- Požiarna odolnosť

invista

Viac informácií +421 903 243 405 | www.invista.sk

PRACOVAŤ V SOCIÁLNYCH SLUŽBÁCH BY MALO BYŤ ČŤOU A PRESTÍŽOU

ŽIVOT V DNEŠNOM SVETE JE VEĽMI RÝCHLY A PREBIEHAJÚ V ŇOM VEĽKÉ ZMENY. PANDÉMIA NÁM NASTAVILA ZRKADLO VO VŠETKÝCH OBLASTIACH. NEVYNÍMAJÚC SOCIÁLNE SLUŽBY. AKO SME PRIPRAVENÍ NA TRETIU VLNU A ČO BUDE SO SOCIÁLNYM SEKTOROM PO NEJ, O TOM SME SA ROZPRÁVALI S KOORDINÁTOROM APSS V SR V KOŠICKOM SAMOSPRÁVNOM KRAJI A RIADITEĽOM ARCIDIECÉZNEJ CHARITY KOŠICE ING. CYRILOM KORPESIOM.

Sociálne služby na Slovensku osobitným spôsobom poznačila pandémia COVIDu 19. Ako ste to zvládali u vás v charite?

Bolo to určite ťažké a náročné obdobie. Jedno z našich zariadení – DPS Lipany zažilo ako prvé prísnu karanténu, ktorá trvala 42 dní. Počas nej, aj na naše prosby a naliehania, vznikli tzv. multidisciplinárne „Intervenčné tímy“, ktoré neskôr veľmi účinne pomáhali zariadeniam v karanténe po celom Slovensku. COVID 19 viac alebo menej zasiahol všetky naše zariadenia a služby. Niektoré zažili aj karantény, ktoré už však neboli také rozsiahle, ako v Lipanoch, v iných sa podarilo včas izolovať nakazených ľudí v karanténe, ktorá sa následne nerozšírila na celé zariadenie. Skoro všade boli ochromené prevádzky a zamestnanci museli oveľa viac zaskakovať za chorých kolegov. V tomto kontexte je potrebné konštatovať, že asi najviac pomáhala prevencia a včasná diagnostika, ktorá umožňovala zachytávať nákazu a prijímať rýchle opatrenia ešte predtým, než sa stihli rozšíriť.

Ako boli na zvládanie pandémie pripravení vaši zamestnanci?

Neboli vôbec pripravení. Myslím, že pandémia zaskočila svojou mohutnosťou aj následkami všetkých bez rozdielu. Mali sme jednu kolegyňu, ktorá svojho času zažila ako zdravotná setra SARS v Saudskej Arábii. Jej ponaučenia boli cenné hlavne na začiatku pandémie, keď bolo veľa rôznych aj rozporuplných informácií, a bolo ťažké sa v tom vyznať. Postupne, ako sme boli konfrontovaní s tvrdou realitou, sa ukázali mnohí

„hrdinovia“, o ktorých sa asi veľa písať nebude, ale aj vďaka nim sa podarilo minimalizovať riziká a dopady pandémie. Aby sa nezabudlo, už som spomínal „intervenčné tímy“, v ktorých pracovali ľudia z ministerstiev, z nemocníc, z VÚC, dobrovoľníci aj odborníci z regiónov. Naši zamestnanci, ktorí zodpovedne nahlasovali akékoľvek príznaky a radšej zostávali doma, ako by mali doniesť nákazu do zariadení. Hneď, ako to bolo možné, pán primár doktor Novotný vyškolil viac, ako 30 našich zdravotníckych pracovníkov, aby mohli testovať. Mesto Košice v čase, keď pandémia vrcholila, testovali cez svoje výjazdové tímy našich ľudí bez domova, ktorých máme v našich zariadeniach asi 250. Aj vo viacerých iných mestách (napr. Lipany) bola úzka súčinnosť pri zvládaní pandémie. Zamestnanci, ktorí museli zvládať karanténu, aj keď boli sami nakazení, starali sa v karanténnom prostredí o rovnako nakazených klientov. Iní, nenakazení sa tiež museli starať v skafandroch o nakazených klientov. Ak sme predtým hovorili, že starať sa o starých, chorých, o ľudí bez domova je ťažká práca, toto všetko vykonávať v skafandroch a s niekoľkonásobne zložitejšou hygienou bolo nesmierne náročné. Všetkým zamestnancom patrí zato veľká vďaka. V tomto kontexte sa môžeme pochváliť jednou „nezaslúženou milosťou“. My veriaci to pripisujeme modlitbe a orodovaniu našich patrónov, ku ktorým sa mnoho zamestnancov aj klientov počas pandémie obracalo. Počas pandémie u nás pracovalo skoro 500 zamestnancov a v nepretržitých prevádzkach sa starali

o viac, ako 500 ľudí. Aj keď mnohí z nich ochoreli, nikto na COVID 19 nezomrel. Po celom Slovensku mnohé zariadenia, ktoré poznám, dodržiavali opatrenia podobne ako my, no ľudia zomierali, a oni to nemohli ovplyvniť. Preto hovorím, že je to nezaslúžená milosť.

Ako to bude podľa vás s treťou vlnou, ktorá sa práve začína?

To dnes nikto nevie povedať. Som presvedčený o tom, že najdôležitejšia bude prevencia, v ktorej bude hrať najdôležitejšiu úlohu zaočkovanie. Snažili sme sa v charite presvedčať zamestnancov aj klientov a ich rodinných príslušníkov, aby to pre svoje zdravie a aj pre zdravie tých s ktorými prichádzajú do kontaktu urobili. Dnes máme zaočkovaných asi 80 % zamestnancov a približne 75 % klientov. Prijímame zodpovedné opatrenia a riadime sa pokynmi kompetentných orgánov. Ostatné bude znovu v Božích rukách.

Rozmýšľali ste už o tom, čo čaká sociálne služby po skončení pandémie?

Často o tom premýšľam. Naša charita poskytuje viac, ako 50 rôznych druhov sociálnych, zdravotných aj charitatívnych služieb. V sociálnej oblasti v Zákone o sociálnych službách je mnoho vecí, ktoré nefungovali už pred pandemiou. Upozorňovali sme kompetentných, ale pozitívne zmeny sa rodili iba ťažko a spravidla po dlhých bojoch. Zato zmeny v neprospech poskytovateľov tam pribúdali akosi prirýchlo.

Môžete byť konkrétnejší?

Spomeniem niektoré sociálne služby.



Opatrovateľské služby fungujú iba asi v 1/3 miest a obcí a aj to mnohokrát iba vďaka európskym projektom. Denné stacionáre (ďalej len DS) zažili začiatkom nájazdových rokov veľký boom. Potom podľa tvrdenia vtedajších predstaviteľov ministerstva sa zistilo množstvo nekalých praktík. No nasledujúce ataky predbehli akékoľvek očakávanie poskytovateľov čo do hĺbky a rozsahu. Zmenili sa technické normy (potreba dovybavenia posteľami a kreslami, prehodnotenie kapacít štvorcovými metrami), prítvrdilo sa výkazníctvo (hlásenia účasti s podpismi klientov, povinné počty zamestnancov v závislosti od kapacít, nie od počtu klientov, prehodnocovanie finančných príspevkov ministerstiev v závislosti od hodín účasti jednotlivých klientov a mnohé iné). Zároveň je obrovský problém s financovaním prevádzky týchto zariadení, na ktorú by mala prispievať od roku 2018 samospráva. To sa však nedeje buď vôbec, alebo len vo veľmi obmedzenej miere. Ak sa chcelo zabrániť nekalým praktikám, bolo potrebné potrestať len vinníkov. Ale po prijatí paušálnych opatrení zaniklo asi 70 - 80 % denných stacionárov! Ak je pravdou, že DS majú dopĺňať opatrovateľskú službu aj pomáhať preklenúť choroby, alebo dovoľenky opatrovateľov pri príspevkoch na opatrovanie, tak by mali byť súčasťou spektra služieb na úrovni obcí a miest. Pandémia ich prevádzky značne obmedzila a ani v prechodných obdobiach nenabehli účasti klientov na pred pandemické obdobie. Ak sa má táto služba zachovať aj po skončení pandémie, bude potrebovať výraznú pomoc.

Čo by bolo potrebné urobiť alebo zmeniť v sociálnych službách?

Zákon o sociálnych službách potrebuje prejsť dosť zásadnými zmenami a to v čo najkratšom období. Celé roky upozorňujeme na potrebu zmien v oblasti financovania, konfliktov záujmov (tí, ktorí registrujú sociálnu službu ju aj financujú a aj kontrolujú, posudzujú odkázanosť na túto službu – bolo by to v poriadku ak by tie isté služby sami neposkytovali), nemožnosti odvolať sa voči rozhodnutiam na nezávislý orgán (nápravné opatrenia sa dajú vymáhať iba súdnou cestou). Od roku 2018 nastali v zákone výrazné zmeny v oblasti financovania. Spočívali v tom, že ministerstvo financuje už iba časť miezd a odvodov, samosprávy a prijímatelia by mali spoločne financovať prevádzky zariadení. Ministerstvo si svoje povinnosti poctivo plní a vo svojom príspevku dokonca aj príspevok pravidelne valorizuje. Príspevky na zvýšnú časť miezd a celú prevádzku sú však nedostačujúce. Príjmy od prijímateľov podliehajú ochrane a mnohé samosprávy odmietajú plniť povinnosti financovania dané zákonom. Paradoxne im to platné znenie zákona umožňuje. Majú sice povinnosť, ale iba vtedy, ak dopredu požiadajú toho, voči komu majú plniť túto povinnosť. Mnohé samosprávy to neurobia a poskytovatelia majú veľké problémy udržať prevádzky svojich služieb.

V budúcom roku by mala vstúpiť do platnosti tzv. „informačná novela“. Bude prínosom pre sociálne služby a čo sa ňou zmení?

Nemyslím si, že bude prínosom. Je to však o prístupe a nastavení sociálnych služieb. Spomínam si ako sa po

vypuknutí pandémie mnohí sťažovali na pomalú pomoc štátnych inštitúcií. Jeden z logických dôvodov bol ten, že štátne inštitúcie a ich pracovníci neboli celé roky nastavené na pomoc, ale na hľadanie podvodníkov a zamedzenie zneužívania pomoci. Myslím si, že o tom je celá informačná novela. Mať čo najviac informácií aby sme mohli čo najúčinnšie zabrániť zneužívaniu. Preto chceme evidovať a kontrolovať ak sa dá všetko, čo sa len dá. A tak chcú kontrolovať poradovníky, platby prijímateľov, zamestnancov a rôzne údaje o nich, rôzne ukazovatele a iné štatistické veľičiny. A to všetko pod hrozbou sankcií. V sociálnej náuke cirkvi je ukotvený princíp subsidiarity, ktorý hovorí o tom, že čo môžu vykonať nižšie zložky samé je potrebné nechať na nich a centralizovať len to s čím si nižšie zložky neporadia. Preto by som uprednostnil čo najmenej byrokracie a čo najjednoduchší a prehľadný spôsob financovania, v ktorom sú jasné pravidlá a dá sa v ňom plánovať a predvídať. Spôsob financovania zdravotníctva a aj školstva (na výkon a na hlavu žiaka) ukazujú, že sa to dá a že to môže fungovať aj oveľa jednoduchšie. V tejto novele sa deje pravý opak. Ministerstvo chce vedieť všetko o všetkých. Pre tento cieľ chce zneužiť drahocenný „čas a energiu poskytovateľov“, ktorý sa budú musieť viac venovať štatistikám a výkazníctvu, ako samotnej starostlivosti. Tento zákon prijal ešte predchádzajúci parlament, ale jeho aplikácia a dopady budú znášať poskytovatelia s terajšími predstaviteľmi štátu. Dúfam, že sa ešte podarí aspoň zmierniť dopady tejto novely na poskytovateľov.

Juraj Mikloš

V čom vidíte výzvy do budúcnosti pre oblasť sociálnych služieb?

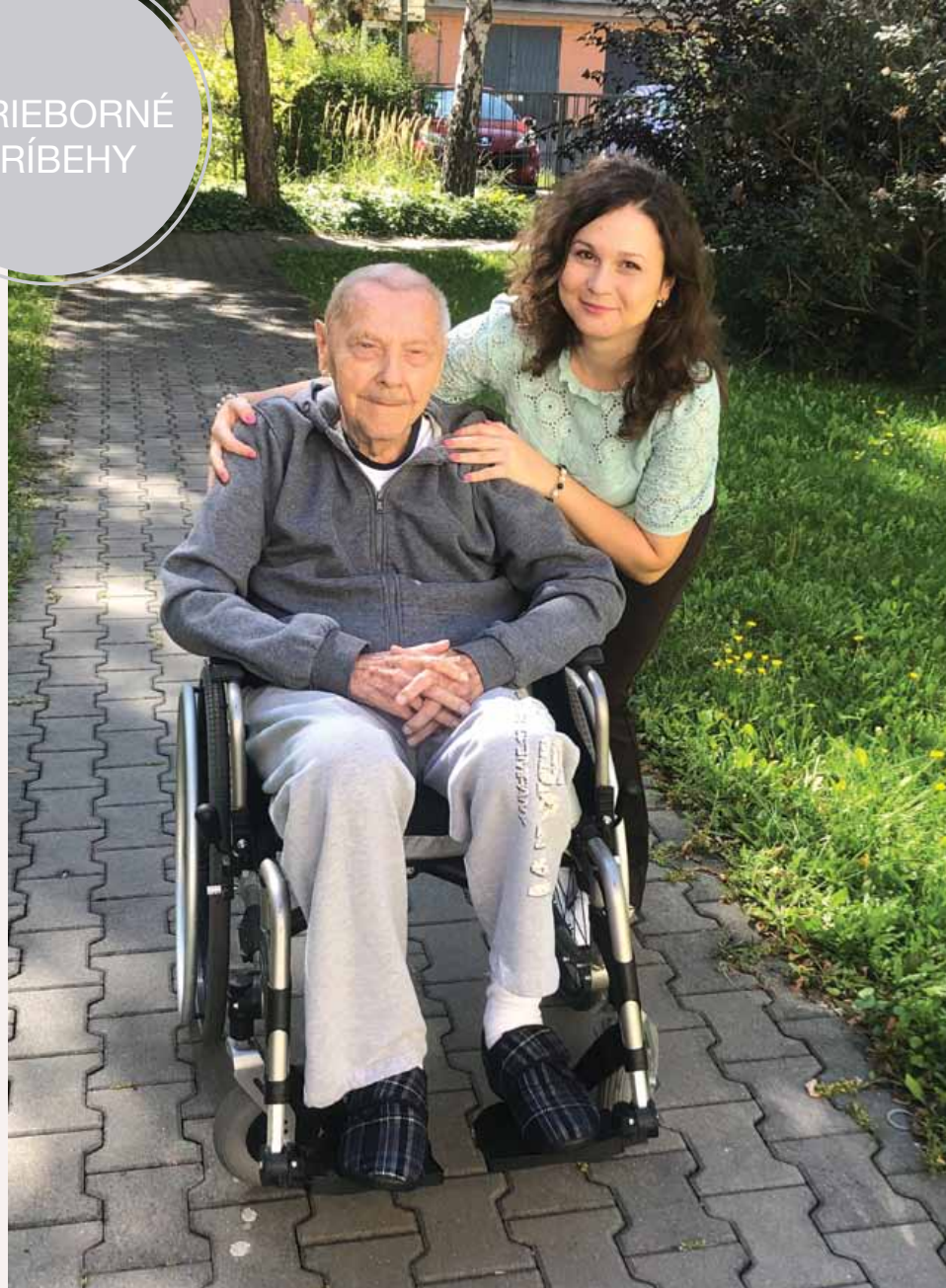
Ak chceme pozdvihnúť úroveň sociálnych služieb na Slovensku, musíme sa zamerať na to, ako sa to dá urobiť. Posledné roky sa veľa rozprávalo o kvalite sociálnych služieb a o štandardoch kvality. To všetko pri nedostatočnom a neustále podhodnotenom systéme financovania sociálnych služieb. U nás sa do sociálnych služieb dostáva iba 0,2 % HDP. Všetky okolité krajiny vynakladajú na sociálne služby 0,5% a viac zo svojho HDP. Posledné desaťročia bolo veľmi zanedbávané sústavné vzdelávanie zamestnancov. Niet sa čo čudovať, keď zákon všetko nechal na pleciach nedofinancovaných poskytovateľov. Budúcnosť sociálnych služieb vidím v umenšení byrokracie, v zlepšení financovania sociálnych služieb, v systematickom vzdelávaní v oblastiach kvality, na ktoré budú zamerané výzvy zo štrukturálnych fondov tak, aby vzdelávanie nebolo iba na pleciach poskytovateľov. Vzdelaní ľudia priniesú pokrok a aj kvalitu. Taktiež je potrebné pozdvihnúť status pracovníkov v sociálnych službách. Úzko to súvisí s financovaním, pretože dnes sú sociálne služby na chvoste v odmeňovaní aj morálnom ocenení v spoločnosti. Pracovať v sociálnych službách by malo byť čťou a prestížou s dôstojným zabezpečením životných potrieb tých, ktorí v nich pracujú. To sa dnes nedeje. To je výzva pre najbližšie roky pre kompetentných, ktorí s tým môžu niečo urobiť.

V zariadení sociálnych služieb pracujem so seniormi už druhý rok. Ako sociálny pracovník sa s nimi veľa rozprávam o ich životoch. Mnohé z ich príbehov mi prirástli k srdcu. Do rubriky strieborné príbehy som si vybrala hudobnú epopeju pána Františka Vallu.

STRIEBORNÉ PRÍBEHY

Rodák z českého Zlína vyrastal so štyrmi súrodencami. Detstvo mu poznačila najmä vojna. Najstrašnejší konflikt minulého storočia ho sprevádzal od nástupu do školy. Nedostatok kvalitnej stravy, zlé ovzdušie, neustály stres a tlak okolia sa podpísali na jeho zhoršenom zdraví. Paradoxne treba povedať, že práve diagnostika respiračného ochorenia lekármi mu určila smerovanie v jeho živote.

Zdravotníctvo v týchto rokoch ešte zďaleka nedokázalo riešiť všetky choroby a tak niektoré odporúčania doktorov mohli pôsobiť až komicky. Takým možno bolo aj odporúčanie vtedy mladému chlapcovi, aby svoje postihnuté pľúca liečil a trénoval hraním na hudobný nástroj. Hovorí sa predsa, že „čo Čech to muzikant“. A tak mladý František neváha a púšťa sa do tejto liečby. Problémy s dýchaním sa na prekvapenie všetkých, netradičnou liečbou, podarilo vďaka hraniu stabilizovať. Avšak hudba už pánovi Františkovi ostala navždy. Po istom čase sa zapísal do vojenskej hudobnej školy v Prahe. S úsmevom na tvári spomína „chcel som veľmi hrať na husliach, ale nako-



František Valla na fotke vľavo

CELÝ ŽIVOT ODOVZDAL HUDBE A TÁ HO SPREVÁDZA DOTERAZ. NAJPRV AKO FLAUTISTA, NESKÔR AJ PICCOLISTA A ZÁROVEŇ PEDAGÓG. V CENTRE SOCIÁLNYCH SLUŽIEB NÁRUČ SENIOR & JUNIOR SA NACHÁDZA ĎALŠÍ INŠPIRATÍVNY ČLOVEK, KTORÝ SA S NAMI PODELIL O SVOJ ŽIVOTNÝ PRÍBEH.



František Valla (vpravo)



S Rayom Charlesom...

EPOPEJA MUZIKANTA

nec sa mojim vyvoleným hudobným nástrojom stala flauta. Vedel som, že ma to vyliečilo, nemohol som to opustiť“. Po absolvovaní vojenskej hudobnej školy ho prevelili do Stříbra. Dlho sa tu však neohrial a ním hrané tóny ho nasmerovali do Bratislavy. Okrem pôsobenia v umeleckom súbore sa pustil aj do štúdia na konzervatóriu. Štúdium hudby zbožňoval a nakoľko sa túžil stať profesionálnym muzikantom, vedomosti potreboval. Koncom 50-tych a začiatkom 60-tych rokov, hudobný-

mi vedomosťami podkutý a vyhraný muzikant úspešne zvládol konkurzy do divadla Nová scéna ako aj Symfonického orchestra Československého rozhlasu Bratislava. Život hudobníka v Bratislave v relatívne slobodných 60-tych rokoch mu umožnil stretávať sa s inými umelcami, ktorý mali na jeho život veľký vplyv. Dodnes si v srdci zachováva spomienku na pána Jiráčka. Hlbokú úctu a rešpekt si v jeho živote vybuďoval šéfdirigent symfonického orchestra prof. PhDr. Otakar

Trhlík, pod ktorého taktovkou často hral najmä hudbu Leoša Janáčka a Bohuslava Martinu. Veľmi hlboko sa mu do pamäti vryla spolupráca pod vedením prof. Dr. h.c. Ľudovíta Rajtera, ktorý pôsobil ako šéfdirigent SOČR od 1968-1977, a zároveň sa zaslúžil o založenie Slovenskej Filharmónie. Veľa toho pán František odohral aj pod svetovo uznaným Ondřej Lenárdom, šéfdirigentom SOČR od r. 1977-1990. Množstvo hudby vyprodukoval aj pod taktovkou Olivera Dohnányiho či pána Stankovského. Pán

František sype tieto mená ako z rukáva a je až obdivuhodné ako si stále pamätá mená všetkých s ktorými hral, muzicíroval a bavil poslucháčov. Hudobníci klasickej hudby aj v totalitných rokoch nemali núdzu o cestovanie. Samotné Bratislavské hudobné telesá kde pôsobil mali tzv. družbu s mestom Perugia. Vďaka nej ako člen SOČR toto mesto veľakrát navštívil a svoje účinkovanie rozšírili naprieč celým Talianskom. Spolu s orchestrom si zahral aj v preslávenej La Scale v Miláne či v opere San Carlo v Neapole. Svojou flautou očaroval poslucháčov aj na zájazdoch v Španielsku. Hral v Barcelone, Madride či La Coruni. Kdekoľvek by mu určite závidel možnosť cestovať a spoznávať nové krajiny a hrať v nich.

Ale ako pán František hovorí: „Netreba vidieť iba to pozlátko hrania v zahraničí. Bolo to o presúvaní sa 500 či 600 kilometrov denne, večernom vystúpení, hoteloch a rýchlych raňajkách a opäť cestovaní. Muzikantský život je však aj o tomto a preto nelutujem“. V cestovateľskom itinerári mu pribúdali často aj vystúpenia vo veľkých filharmonických sálach pred nemeckým publikom. Mnohokrát navštívil Dráždany, Bonn, Mníchov, Brémy, Frankfurt nad Mohanom či Stuttgart. V roku 1993 ako člen SOČR Bratislava spolu s Bratislavským Jazz Bandom sprevádzali po Nemecku a Holandsku Shirley Bassey, Raya Charlesa či Lizu Minnelli. Na stretnutie s týmito svetovými umelcami veľmi rád spomína.

Jeho hru si pravidelne vychutnávali aj v Paríži či v neďalekej Viedni. Predstavte si, aké ťažké bolo v tých rokoch počas socializmu cestovať. Niektorí sa nemohli stretnúť ani s vlastnými deťmi, rodinou, priateľmi, ktorí uviazli napríklad za železnou oponou. Preto sa mi tieto príbehy o jeho cestách tak dobre počúvajú a ešte aj reprodujú.

So svojím talentom precestoval takmer celý svet. Zažil aj nevýslovnú úslužnosť a pohostinnosť ázijských fanúšikov a to konkrétne v Japonsku a Južnej Kórei. Tak ako krásne rozpráva o krajinách v ktorých si dobre zahral, ešte väčšiu radosť má keď spomenie husľových virtuózov s ktorým stál či vlastne sedel na jednom pódiu. Pre fanúšikov klasic-

kej hudby sú mená ako David Oistrach, Václav Hudeček, Vanessa May určite známe. Nezabudnuteľným pre pána Františka boli ale aj speváci. Kto už by nepoznal slávnú trojicu tenorov Dominga, Pavarottiho či Carrerasa ako aj opernú umelkyňu Gabrielu Beňačkovú či Petra Dvorského. Avšak tak ako zbožňoval hranie v zahraničí, ešte viac miloval hranie pred domácim publikom. Jeho domovskom koncertnou sálou bola súčasná Moyze-sova sieň. Od roku 1985 sa domovskou scénou pre Symfonický orchester Bratislava stalo Veľké koncertné štúdio na Mýtnej ulici. Právu tu spolu s ostatnými hudobníkmi prinášali premiérovo diela Cikkera, Suchoňa, Moyzesa, Zelenku, Slováka, Salvu či Burlasa. Nedalo mi teda neopýtať sa, čo bola najžiadanejšia skladba, či už doma alebo v zahraničí. Opätovne sa na mňa pán František usmial, zalomil rukami a povedal – „No predsa Novosvetská od Antonína Dvořáka“. S jeho charakteristickou pokorou ešte dodal „To sme vedeli odohrať najlepšie.“ Pri našich spoločných rozhovoroch som nevychádzala z úžasu. Tolko vedomostí, tolko pokory, tolko skúseností, to ma naozaj dostalo. Pre mňa ako laika je až nepochopiteľné ako sa dokáže taký orchester zladať a odohrať ešte aj v ten istý deň niekoľko rôznych a dlhých skladieb. Pôsobenie pána Františka však samotným vystupovaním nekončilo. Veľkú časť života venoval aj pedagogickej činnosti. Počas vedenia hudobnej školy pánom Kowalskym na Štefánikovej ulici, učil hru na dychové nástroje. Na „saxík“ (naznačuje rukami akoby ho



Na fotke s rodinou

držal) k nemu na hodiny chodil aj Richard Müller, ale aj svetovo známy hráč na trúbku Juraj Bartoš. Ako spomína, prácu pedagóga si veľmi užíval. Bavilo ho študentom ukazovať krásu sveta dychových nástrojov. Ak si niekto myslí, že penzia pána Františka začala pokojne, je na omyle. S dôchodkovým vekom sa síce menej venoval vystupovaniu, ale pedagogická činnosť pokračovala, avšak, iba sa presunula do Stupavy a Dunajskej Lužnej. Doteraz má uchované hodnotiace zošity jednotlivých žiakov a rád aj na toto obdobie spomína. Aj dnes má pre neho hudba osobitý význam. Aktívne už nehrá, ale hocikedy si opakuje noty rôznych skladieb, hmká si melódie, prípadne spomína na vtipné situácie s kolegami. A práve tieto momenty a spomienky ho vedia vždy povzbudiť, rozosmútiť a rozosmiať zároveň.

Nikola Fejková



Pri koncertovaní (na fotke vľavo)

Príbehy pána Františka sa mi veľmi dobre zapisovali. Avšak chcela som vedieť viac a tak som sa obrátila na jeho dcéru Helenku. A ako ho vidí ona? „Diplomat.“ Odpovedá jasne a presvedčivo. „Človek čo dokáže počuť aj nevypovedané, rozumie tichu, vnímavý. Frajer, ktorý nám nosil žuvačky a trička zo západu (spomína s úsmevom).“ „Dokázal hrať z nôt tzv. „na prvú“. Svoju prácu bral zároveň ako aj koníček, ale pracoval vždy zodpovedne. Pamätám si, že vypomáhal v mnohých umeleckých telesách - od prvej po tretiu flautu, vrátane picccoly. Zastupoval kolegov, ktorým vznikli neočakávané prekážky v práci. Stačilo zatelefonovať. Mnohokrát k nám domov telefonovali práve zmienení páni dirigenti, alebo jeho kolegovia. Vznikali situácie, že v Žiline v Komornom divadle ochorel flautista, či by nemohol. Otec mohol. Zatelefonovali zo Slovenského národného divadla, že ochorelo dieťa flautistke. Chýbal flautista a aj viacerí hudobníci v Banskej Bystrici? Skočilo sa do áut, odviezli sa do Banskej Bystrice, odohrali predstavenie, po polnoci boli v Bratislave. Zároveň si pamätám, že otec vykonával aj práce administratívneho charakteru. Mal dlhodobu na starosti rozličné listiny, spracovával kompletne podklady ohľadne celého profesionálneho telesa a zároveň vykonával funkciu šéfa ich skupiny nástrojov.“

Na záver dodáva: „Gentleman, čo bezvýhradne miloval maminu.“ Ja dodávam, že je nielen gentlemanom, hudobníkom, milujúcim otcom a manželom, ale najmä človekom, ktorý sa stal vzorom aj pre ďalšie generácie.

Ako povedala riaditeľka centra Anna Ghannamová, práve absencia evakuačných výťahov v zariadeniach sociálnych služieb je celoslovenský problém, keďže mnohé zariadenia sociálnych služieb, najmä tie staršie, sú zriadené v historických budovách. „Upozorňujem na tento problém aj ako predsedníčka Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb, kde s kolegami voláme po veľkej celonárodnej finančnej injekcii. Lebo, hoci sa nám podarilo mnohých klientov ochrániť pred Covidom, s takýmto stavom budov a nedostatkom protipožiarnych opatrení v nich, by sa nám ich nepodarilo zachrániť pred požiarom. Preto som v našom zariadení CSS NÁRUČ mala získanie sponzorských peňazí na evakuačný výťah ako



Martin Zaťovič, Juraj Droba a Anna Ghannamová

NOVINKY
Z NÁRUČE

SÁGA EVAKUAČNÉHO VÝŤAHU

jednu z priorit a som vďačná, že sa nám to s finančnou pomocou Nadácie EPH a Bratislavského samosprávneho kraja podarilo,“ dodala. Celý proces zriadenia výťahu začal pred niekoľkými rokmi. Občianskemu združeniu sa podarilo zohnať financie na samotný výťah, ale nestačili už na stavebné úpravy. Výťah teda čakal zapltený v sklade takmer 3 roky! Bývalý župan BSK financie na stavbu prisľúbil, ale až ten súčasný – Juraj Droba - sľub po rokoch realizoval. Budova, v ktorej centrum služby prevádzkuje je v dlhodobom nájme práve od BSK. Financie však neboli ten najťažší oriešok. Náročné bolo stavať v budove, ktorá má nepretržitú 24 hodinovú prevádzku! Nebolo ľahké pripraviť to tak, aby stavba nenarušila chod špecializovaného zariadenia a v tom zrazu prídeme pandémie. Určite si pamätáte, že väčšina z úradníkov ostala doma. Vybavovať v tomto čase akékoľvek úradné záležitosti bola „odvaha“. „O to viac sa chceme poďakovať starostovi mestskej časti Dúbravka Martinovi Zaťovičovi a stavebnému úradu tejto mestskej časti, ktorý bol k nám ústretový a pomohol radou kde sa dalo,“ hovorí Dana Florišová, vedúca prevádzky centra. Kompletnú výstavbu mala na starosti spoločnosť STAVTEES-ING, s.r.o. na čele s jej konateľom Petrom Gatialom. A hoci

VYBAVENOSŤ ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB PRIAMO SÚVISÍ AJ S MNOŽSTVOM KOMFORTU, KTORÝ MÔŽU PRE SVOJICH KLIENTOV POSKYTNÚŤ. AJ CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB NÁRUČ SENIOR & JUNIOR SA SNAŽÍ NEUSTÁLE VYLEPŠOVAŤ, ČI UŽ ESTETICKOSŤ, ALEBO BEZPEČNOSŤ PRIESTOROV, KTORÉ SLUŽIA KLIENTOM S ODKÁZANOSŤOU. JEDNOU Z POSLEDNÝCH TAKÝCHTO INVESTÍCIÍ V TOMTO CENTRE BOLA STAVBA EVAKUAČNÉHO VÝŤAHU.

aj táto stavba, tak ako každá prekvapila aj ťažkými výzvami, koncom septembra tohto roku nastal čas kolaudácie. Pásku nového výťahu prestrihli spoločne starosta Dúbravky Martin Zaťovič a župan BSK Juraj Droba, ten zároveň dodal: „Veľmi ma teší, že aj tu, v Centre sociálnych služieb NÁRUČ Senior & Junior, sme mohli prispieť k zvýšeniu kvality života klientov a že zariadenie po skolaudovaní nového evakuačného výťahu plne vyhovuje bezpečnostným a protipožiarnym normám.“ Treba zároveň dodať, že druhý, ale nie druhoradý význam tejto stavebnej úpravy sa ukázal špeciálne teraz, v období pandémie Covid-19, keďže zmenšením bežných izieb centrum vytvorilo dve infekčné izby priamo pri výťahu. Tak sa umožní v prípade nutnosti vytvoriť samostatný, od ostatnej prevádzky, oddelený infekčný trakt s izolovanou karanténou cestou. Niekedy sa čakať oplatí.

Juraj Mikloš



“

Volám sa Anna Zónová a pracujem v Zariadení pre seniorov a Zariadení opatrovateľskej služby Láskavé dlane ako upratovačka, práčka a tiež vydávam stravu.

Vždy som chcela pracovať ako opatrovateľka. Staráť sa o tých, ktorí túto opateru potrebujú. Prihovoriť sa im láskavým slovom, pomáhať im v bežných činnostiach a robiť im spoločnosť.

Vďaka Nadačnému fondu Hartmann, ktorý mi poskytol financie na kurz opatrovania som si splnila svoj dávny sen.

”

STAŇ SA OPATROVATEĽOM

Nadačný fond Hartmann v druhom grantovom kole refunduje náklady na rekvalifikačný kurz opatrovania žiadateľom z celého Slovenska.

Všetky informácie týkajúce sa grantu „Staň sa opatrovateľom“ nájdete na <https://bit.ly/Nadačný-fond-Hartmann>



**NADAČNÝ FOND
HARTMANN**



**Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR**

príloha

Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb v SR

september/2021

NENAHRADITEĽNÝ

VITAMÍN D Mgr. MÁRIA JANUBOVÁ, PhD.

AJ ĽUDIA S POSTIHNUTÍM SA CHCÚ PEKNE OBLIEKAŤ

MÓDA PRE VOZÍČKÁROV EVA SLÁDKOVÁ

ÚLOHA ADOS

V ZARIADENIACH SOCIÁLNYCH SLUŽIEB Doc. MUDr. BOŽENA BUŠOVÁ, CSC., MPH

S MALOU DUŠIČKOU SME ZAČIATKOM VOLEBNÉHO OBDOBIA OSLOVOVALI ZÁSTUPCOV NOVÉHO VEDENIA MPSVR SR, ABY DO SVOJICH PRIORÍT ZAHRNULI VYRIEŠENIE PROBLÉMU NEDODRŽIAVANIA POVINNOSTÍ OBCÍ, PODIEĽAŤ SA FINANČNE NA ZABEZPEČENÍ SOCIÁLNEJ SLUŽBY OBČANOM U NEVEREJNÝCH POSKYTOVATEĽOV.

Nielen desiatky kópií zamietnutých žiadostí zo strany obcí, ktoré sme ministerstvu od poskytovateľov poslali, ale aj bezprecedentné správanie sa Košického samosprávneho kraja voči neverej-

**PRINESIE NOVELA ZÁKONA 448/2008
PAUŠÁLNU PODOBU FPP PODĽA VEĽKOSTI OBCÍ?**

BOJ ZA ZRUŠENIE DISKRIMINÁCIE ODKÁZANÝCH SAMOSPRÁVAMI FINIŠUJE

ným poskytovateľom zrejme urýchlilo proces rozhodnutia rezortu: V legislatívnom procese je novela Zákona 448/2008 o sociálnych službách, ktorá by mohla vyriešiť roky pretrvávajúcu diskrimináciu odkázaných klientov, ktorí nedostávajú rovnaký podiel zo samosprávnych zdrojov na sociálnu službu ako tí, čo sú umiestnení vo verejných zariadeniach. APSS v SR preto víta pripravovanú novelu zákona a **ďakuje predkladateľovi novely za odvahu presadiť najmä**

ustanovenia týkajúce sa § 8 (kde je uložená samosprávam povinnosť prispievať na sociálnu službu bez toho aby došlo k „objednaniu si tejto služby“), a taktiež § 75 (ktorý zavádza obligatórnu povinnosť pre samosprávy poskytovať finančný príspevok na prevádzku poskytovanej sociálnej služby neverejnému poskytovateľovi sociálnej služby). **Po presadení týchto paragrafov bude odstránená diskriminácia časti odkázaných občanov SR, čím sa od-**

stráni aj protiústavné konanie voči neverejným poskytovateľom, ktoré konštatoval i Ústavný súd SR. Prečo za odvahu? Pretože nezľaknúť sa tlaku Združenia miest a obcí Slovenska (ZMOS), ktoré vyše 10 rokov blokovalo odstránenie tejto diskriminácie, zneužívalo politickú prepojenosť na vládne strany a inštruovalo svojich členov nevyplácať finančný príspevok na prevádzku (FPP) klientom u neverejných poskytovateľov, je odvážne. A ZMOS sa aj ozvalo, dokonca na

Hospodárskej a sociálnej rade, kde 27. 9. 2021 predložilo svoje stanovisko. Stanovisko plné irelevantných argumentov, ktoré opakujú roky, ale ktoré nemajú vyššiu silu než je sila rovnocennosti klientov – občanov a poskytovateľov pred zákonom a Ústavou.

Ďakujeme predstaviteľom Republikovej únie zamestnávateľov (RÚZ), ktorej je APSS v SR členom, že tlmočili postoj asociácie na Tripartite a podporili ministerstvom predkladanú novelu. Z nášho stanoviska k vyhláseniu ZMOS vyberám len to najpodstatnejšie: „Ak sa ZMOS vo svojom stanovisku, odvoláva na to, že novela Zákona 448/2008 nie je nutná v častiach, ktoré zavádzajú obligatórnu povinnosť obciam podieľať sa na financovaní zabezpečenia sociálnej služby pre občanov, ktorým schválili odkázanosť s odôvodnením že „súčasná právna úprava tejto oblasti je postačujúca“, tak vlastne zástupcovia ZMOS hovoria, že iba oni rozhodujú o tom, ktorého občana si vyberú a dajú mu finančný príspevok na prevádzku na zabezpečenie služby. Nie zákon. Nie pravidlá. Nie podmienky. A ak si nevyberú vlastne žiadneho, ktorý je umiestnený u neverejného poskytovateľa, tak to má byť v poriadku! Nie, nie je to v poriadku! Ak zákon umožňuje takúto bezbrehosť výkladu, ktorý nie je v súlade s duchom zákona, tak treba zákon zmeniť. Lebo **„duchom zákona je zabezpečiť službu a nie ju nezabezpečiť.“** Takéto stanovisko už vyslovila aj jedna z prokuratúr SR, ktorá riešila konkrétny podnet jedného neverejného poskytovateľa na juhu Slovenska. Nie je pravda ani to, že samosprávne kraje vyjadrili rovnaký postoj na pracovnej skupine MPSVR SR k novele ako ZMOS. Zástupcovia APSS v SR boli účastní na jedinej prezenčnej pracovnej skupine k novele a názor zástupcu BSK bol v nesúlade s postojom ZMOS. Stotožnila sa s ním iba zástupkyňa žilinského kraja. Nerozumeli by sme ani logicky takémuto postoju krajov, keďže tie si svoje povinnosti voči odkázaným občanom na výše 70 % plnia a teda daná novela pre nich neprinesie žiadnu zmenu.“

Tieto slová z nášho stanoviska asociácie potvrdili zástupcovia väčšiny krajov aj na Okrúhlym stole k financovaniu sociálnych služieb a k novele, ktorý zorganizoval minister Milan Krajniak dňa 28. 9. 2021. Pridal sa k tomuto postoju aj Nitriansky samosprávny

kraj, čiastočne aj Únia miest Slovenska a zdá sa, že na skostnatenom zachovaní neústavného status quo zotráva v konečnom dôsledku len skostnatené ZMOS. Iste, Únia miest Slovenska na druhej strane zdôraznila, že pre mnohé najmä malé obce, s malým počtom obyvateľov a teda aj s nízkym rozpočtom, je zákon v súčasnej podobe nevykonateľný. To si uvedomuje aj APSS v SR. Veď aj preto sme ešte pred parlamentnými voľbami navrhovali ZMOS prijať kompromis a dohodnúť sa na rozumnom paušále, ktorého výška sa bude pre obce odvíjať práve od počtu obyvateľov a samozrejme bude rozhodovať aj stupeň odkázanosti občana. Vtedy to zmietli zo stola. Preto sme radi, že náš starý návrh začína byť teraz zaujímavý.

Minister Krajniak pripustil, že pre spriechodnenie novely by bolo namieste uvažovať o tomto kompromise a dokonca padol návrh na priemernú výšku 100 € takéhoto paušálu. V mene APSS v SR som však upozornila, že takáto výška od všetkých samospráv je pre poskytovateľov absolútne neprijateľná. Znamenalo by to radikálne zhoršenie finančnej situácie oproti súčasnej: lebo pre získanie 100 € na klienta mesačne od obce, ktorá nič neplatila, by sme stratili 500 - 600 € na klienta od kraja, ktorý dnes na FPP platí. APSS v SR by s niečím takým nikdy nesúhlasila.

Minister nás na rokovaní ubezpečil, že v žiadnom prípade „nechce likvidovať, čo funguje“ a chce zvoliť systém, ktorý prinúti uhrádzať aspoň paušálne FPP tú samosprávu, ktorá si svoje povinnosti neplnila a je jedno už z akého dôvodu. Aj APSS v SR, ktorú som na rokovaní za Okrúhlym stolom zastupovala spolu s kolegom Cyrilom Korpesiom, aj Nezávislá platforma SocioFórum v zastúpení pani Lýdie Brichtovej sme sa zhodli, že pri rozumnom výpočte paušálu podľa počtu obyvateľov by sa mohla dodržať aj súčasná výška FPP od samospráv, ktoré ho dnes hradia a stanovila by sa jeho „uhraditeľná“ výška aj pre ostatné samosprávy. Obe organizácie sme sa zároveň zhodli, že trváme na tom, aby veta „o objednávaní si služieb zo strany samospráv“ z paragrafu 8 Zá-



kona 448/2008 o sociálnych službách naveky zmizla.

Lebo argument, že sa tým vstupuje do kompetencií samosprávneho riadenia samospráv je smiešny. V súvislosti so službami krízovej intervencie táto veta predsa už dnes neplatí a samosprávne zariadenia sa nám tu pre to nezrútili. Opakujeme: Samospráva má povinnosť voči všetkým svojim občanom, nielen voči tým, ktorí sú umiestnení u verejných poskytovateľov sociálnych služieb. A samospráva sa nesmie správať diskriminačne voči časti svojich občanov, aj keď „sa sama rozhodne.“ Samospráva neznamená svojvôľa, samospráva sa má riadiť podľa zákonov a ústavy, ktoré diskrimináciu či už odkázaných občanov, alebo poskytovateľov neprípúšťajú. Osud spomínaného kompromisu a teda možného paušálu FPP od samospráv pre neverejných poskytovateľov a teda aj ďalší osud tejto „osudovej“ novely je nateraz v rukách odborníkov rezortu, ktorí majú do 15. 10. 2021 pripraviť jej upravené znenie (ktoré do uzávierky tohto čísla Šance nebolo možné mať).

Napriek pretrvávajúcej nádeji, že novela sa, hoci aj s kompromisom, podarí, mi je ľúto jedine: hoci nové vedenie ZMOS zmiernilo rétoriku, stále nepochopilo podstatu - všetci odkázaní občania samosprávy sú občanmi samosprávy a tá má na ich zabezpečenie vynaložiť rovnaké verejné zdroje bez ohľadu na to, akého poskytovateľa si vyberú.

Iba trochu sa diskusia za okrúhlym stolom dotkla aj chystaných systémových zmien. Jediné, s čím APSS v SR súhlasí so ZMOS je to, že **„štát musí zabezpečiť dostatočné zdroje na podporu financovania sociálnych služieb“**. A nemáme problém súhlasiť s tým, aby boli priamo viazané na občana - cez poukaz, ktorý si uplatní u registrovaného poskytovateľa, či už ambulantnej, terénnej, či pobytovej formy. APSS v SR však bude presadzovať, aby išlo o rovnocennú čiastku aj pre verejného aj neverejného klienta a to nielen zo strany štátu a (dúfame) zo strany samosprávy, ale aj zo strany zdravotných poisťovní.

Anna Ghannamová,
predsedníčka APSS v SR



Deň prvý

Ako prvú sme išli pozrieť pani Sabinu do Nitry. Jej úsmev a krásne vlasy nás hneď očarili. Z očí jej žiarila úprimnosť a jej príbeh, kedy 13 rokov pomáha Alzheimerikom v centre Borinka nás doslova nadchol.

Prvotnú trému všetkých účastníkov vystriedal výborný rozhovor nielen s pani Sabinou, ale aj pani riaditeľkou Vičkovou, ktorá ju na ocenenie navrhla. Dozvedeli sme sa mnohé ale najmä hlavnú zásadu laureátky – „Chorý človek nikdy nesmie mať pocit, že je sám a osamelý a nie je na tom tak zle, aby stratil chuť do života, lebo vždy je nádej na vytýčenie si aspoň malinkého cieľa“

So spokojnosťou a dobrým pocitom z odvedenej práce, sme zamierali na Záhorie. Asi 100 kilometrov od Nitrianskeho zariadenia sídli krásne zariadenie Somerville v Jablonoňovom.

Ak sa vás bude niekto niekedy pýtať či niečo v tejto oblasti poznáte – máte teda odpoveď. Jeho riaditeľka pani Lýdia, je pre mňa už známou dlhšie obdobie. Stretávali sme sa na konferenciách či pri riešení problémov asociácie. Neprehliadnuteľná svojou charizmou a výrazným smiechom rozdáva výbornú náladu na celé zariadenie. Jeho klientela si počas nášho rozhovoru so zamestnancami v pokoji vychutnávala kávičku a občas nahodila na pani riaditeľku zopár komplementov. Ďalší výborný rozhovor, ďalšie vychutna-



Klienti Seniorville počas natečania

nie si pohody v zariadení. **Po 2 a pol hodinách nastal čas posunúť sa. Naše vozy zamierili smer Bratislava, do denníka Pravda.** V jeho redakcii sedí jedna z mála novinárov, ktoré sa venujú sociálnemu systému. Žiaľ, táto oblasť nie je taká „sexí“ ako šoubiznis či politika. O to viac si vážime, ak sa niekto témam rozumie. Ale prejdime od filozofie k samotnej kandidátke. Dorotka Hudecová je jednou z mála tých, čo píšú o sociálnom systéme už viac ako 10 rokov. Naozaj ich nenájdete veľa. Dôvod je jednoduchý - naši zákonodarcovia si vymysleli neveriteľnú spleť zákonov, ktorým porozumieť je umenie

a chce to naozaj obrovskú trpezlivosť, aby ste ako novinár všetko pochopili tak, aby ste svojich čitateľov zaujali. Ale vďaka vesmíru taká je pani Dorotka. Naviac je zbláznená do bicyklovania a lyžovania, a každú chvíľku keď nepíše venuje práve týmto športom.

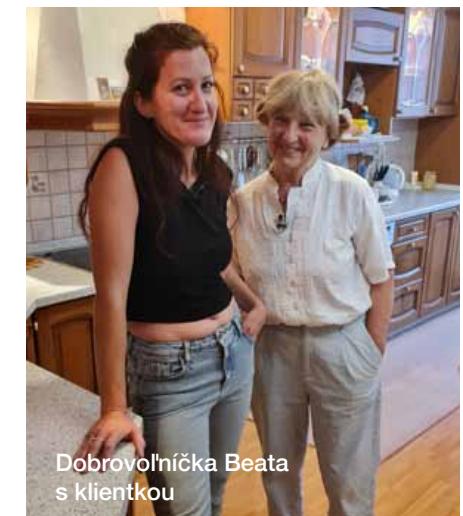
Deň druhý

Druhý pracovný deň nás zastihla jedna mala nepríjemnosť. Jedna z nominovaných v kategórii sestra nám oznámila, že odstupuje. Vedenie zariadenia, kde pracuje zamietlo našej produkcii vstup. Žiaľ, aj také veci sa môžu stať. **O to s väčšou vervou sme sa pustili do**

práce s ďalšou laureátkou. Pod krásnym hradom pracuje a svojou prítomnosťou obohacuje klientov pani Chudjaková. Sociálna pracovníčka, ktorá sa vďaka svojim znalostiam dostala aj k písaniu a tvorbe projektov. Práve preto ju porota vybrala ako kandidátku v kategórii „Fundreiserka“. Získané peniaze, ktoré pozháňala skrásťujú nielen objekt kde pôsobí ale najmä životy jeho obyvateľov. S pani riaditeľkou Editkou sú jedna ruka, jedna duša (a ten pán na fotke je náš režisér).

Deň tretí

V Piešťanoch sa urodil ďalší príbeh hodný nominácie na ocenenie Dobré srdce. Pani Beáta nám na produkciu dobrovoľne „nabicyklovala“. Nakoniec sama je v kategórii dobrovoľníčka.



Dobrovoľníčka Beata s klientkou

Poznáte ten pocit, keď voláte na úradu a nikto nedvíha? Určite áno. Tak tento príbeh vznikol úplne naopak. Pani Beáta podala svoju pomocnú dobrovoľnícku ruku pani Culákovej. Tá svoje trápenie s manžellovou chorobou a osamelosťou počas pandémie riešila oslovením úradu a ten jej poslal práve pani Beátku. Tá ochotne pre pani bohatú nakupovala a robila jej spoločnosť. Dnes majú vytvorené krásne priateľstvo založené na vzájomnom rešpekte a spoločných záujmoch. Šitie, háčkovanie či varenie ich spojilo už natrvalo.

Na ďalšie natečanie sme sa vydali do Nitrianskeho kraja, konkrétne do Nitrianskych Sučian. Tam nás vo výbornej nálade čakal laureát v kategórii opatrovatel'. Jeho príbeh bol pre mňa veľkým prekvapením. Napíšem to iba v dvoch slovách - baník opatrovate-



Fundreiserka Helena Chudjaková a klienti zariadenia z Plaveckého Podhradia

STRETLI SME SA S DOBRÝMI SRDCAMI

VIAC AKO 2600 KILOMETROV, 10 PRODUKČNÝCH DNÍ, SKVELÝ ŠTÁB RTVS NA ČELE S REŽISÉROM BRAŇOM GOTTHARDOM A ÚŽASNÉ DOBRÉ SRDCIA. TÝM MYSLÍM NOMINOVANÝCH V JEDNOTLIVÝCH KATEGÓRIÁCH. OPROTI PRVÉMU ROČNÍKU SME SA ROZHODLI PRE ZMENU. ZA IDEÁL SME POVAŽOVALI NATOČIŤ NAŠICH FINALISTOV V ICH PRIRODZENOM PRACOVNOM PROSTREDÍ, ABY SME UKÁZALI NIELEN ICH, ALE AJ ĽUDÍ O KTORÝCH SA STARAJÚ A SAMOZREJME TÝCH, KTORÍ ICH NOMINOVALI. PO TOM AKO POROTA VYTIAHLA V KAŽDEJ KATEGÓRII TROCH KANDIDÁTOV, NASTAL TEN SPRÁVNY ČAS.

lom. Po viac ako 20 rokoch pán Pavol „zavesil baňu na klinec“. Prispeli k tomu aj zdravotné problémy. Ale čo mal robiť? Sedieť doma ho nebavilo a tak sa jedného dňa rozhodol, že chce opäť pracovať. Riaditeľka zariadenia v Nitrianskych Sučanoch ho doslova priniesla a povedala si – silného chlapa tu potrebujeme. Odvtedy ochotne pomáha a to nielen v zamestnaní. O seniorov sa stará, resp. organizuje im život aj mimo. Aktivity s ľuďmi ho jednoducho bavia.

Deň štvrtý

Dajme si ruku na srdce. Robiť veci bez nároku na odmenu je naozaj výnimočné. Väčšina z nás sa pýta, koľko za to. Nie je to hanba, taká je, žiaľ, doba. Úplne inak uvažuje pani Marta.



Vrchná sestra
Zdenka Majchrová pri práci

Každý štvrtok so železnou pravidelnosťou a už viac ako 9 rokov prídje a varí pre bezdomovcov. Vymýšľa si nové aj vlastné recepty, varí vo veľkom a zdravo. Aspoň tak to tvrdí „jej klientela“. Sama v tom nevidí nič neobyčajné ani hrdinské. V tomto sa s ňou síce nezhodujem, ale v ostatnom áno. A prečo to začala robiť? Umrela jej maminka a keďže sa o ňu starala a chcela aby ten čas bol využitý, tak začala pomáhať. Veľmi inšpiratívne a na zamyslenie.

Naše putovanie pokračuje ďalej. Zabúdanie k starobe akosi patri-lo a vždy bude patriť. Tento názor a možno aj občasné „vtipné“ poznámky o tom, že máte toho „Nemca“ ste už určite počuli. Profesionálne sa tým zaoberá pani Čunderlíková. Ako tvrdí dôležitá je prevencia. Aj preto sa

rozhodla založiť Memory Centrum a už viac ako 20 rokov tam poskytuje všetky potrebné služby pre čoraz väčšiu klientelu. Mozog je úžasný, ale ak sa začne vypínať, môže nám spôsobiť veľké problémy a ľuďom s tým „Nemcom“ a inými demenciami treba pomôcť aby stále žili hodnotný život. Pani Čunderlíkovú sme zaradili do kategórie výnimočný počin, nakoľko jej doslova kariérne pôsobenie si to zaslúži. Po pozoruhodných rozhovoroch s jej zamestnancami a s výborným pocitom, že materiál bude skvelý sme šli za ďalšou z nominovaných.

Pri Senci v malej dedinke Tureň pod číslo 8 A je zariadenie, kam chodia tí, o ktorých sa málo hovorí. Ich komunita je iná, žijú vo svojom svete a to aj mimo pandémie. Ich rodičia sa im od-

dali na celý život ale aj tak často nemali pochopenie. To si však všimla bývalá chemička, Ildiko Madarászová. Na návštevu jej zariadenia Nezábudka, nikdy nezabudneme. Tak isto je laureátkou v kategórii výnimočný počin. Zariadenie s nádychom domova dáva deťom a ich rodinám pocit, že niekam patria. A to bol aj jej zámer. Týmto krásnym príbehom sme ukončili prvý produkčný týždeň. Naplnený zážitkami a informáciami sme veľmi radi prijali voľný víkend aby sme zrelaxovali a mohli sa pripraviť na ďalšie príbehy.

Deň piaty

Pondelňajšiu výrobu v Trenčíne sme nemohli začať lepšie. Celý náš televízny tím sa ocitol v krásnom prostredí kaštiel'a s veľkým parkom a výbehom pre daniela. Miesto pre seniorov ako „vyšitý“. A to sme ešte ani netušili aká skvelá „sestra“ na nás čaká.

Po prvotnom rozhovore s jej usmiatym šéfom sme vstúpili do jej ordinácie a pochopili prečo patrí medzi nominované. Jej energia a prístup naplnili nielen celý kaštieľ, ale aj naše srdcia. Rýchlo sme sa teda pustili do práce a získali cenné informácie. Pani Zdenka Majchrová je skvelá. Ako sama povedala „Ihlu som vymenila za ihlu“. A podľa tváre spokojných klientov môže- me povedať, že pôvodné povolanie ako krajčírka jej určite šlo, ale v pozícii sestry v sociálnych službách sa našla. Ani sme sa nenazdali a už sme parkovali pri Katke. Katka je krásne zariade-



V CSS Horelica
v Čadci

nie v Považskej Bystrici, riadené šťastnými ľuďmi. Šťastnými teraz, lebo podľa ich rozprávania sme pochopili, že prežili svoje najmä po úradníckej stránke. Manažér a zakladateľ zariadenia pán Pavel Balla nám zariadenie poriadne poukázali (a mal sa čím pochváliť) a potom sme už spustili kamery. Nechcem v tomto článku hodnotiť zariadenie, len napíšem, že starobu v ňom by som si vedel predstaviť. Ďakujeme aj za skvelé pohostenie, žiaľ, dlhšie sme nemohli ostať - čakala nás Čadca.

Aby som nezavádzal a bol presný, čakala nás ďalšia nominovaná a to v zariadení CSS Horelica v Čadci.

Prvotnú trému a nervozitu sme odstránili tradičnými vtipmi o tréme režiséra a našej vlastnej neschopnosti. Keď sa už roztopili ľady a najmä náznaky nervozity, tak sme pustili do práce. Skvelé rozhovory priamo na miestach kde pani Janka Vakulová pracuje opäť potvrdili oprávnenosť jej nominácie. Len škoda, že na spoznávanie nominovaných sme mali málo času. Človek s veľkým „Č“ s otvoreným srdcom, láskavou povahou. Za túto veľmi stručnú charakteristiku sa ospravedlňuje, ale a určite si viete predstaviť aká je. Kolegyne ju zbožňujú a klienti berú ako rodinu.

Deň šiesty

Tak ako predošlé dni, aj šiesty produkčný deň nám prialo počasie. Ďalšou zastávkou na našej ceste k dobrým srdciam bolo zariadenie CSS Turiec v Turčianskych Tepliciach.

Počtom klientov a zamestnancov najväčšie, aké sme navštívili. Atmosféra výborná. Riaditeľka a jej oddané kolegyne večne usmiate. A úžasná pani Bardíková, ktorá ich nominovala je rozprávková bábica. Ale bola nielen úžasná vďaka tým skvelým čerstvým medovníčkom, ale aj tým, ako nás prijala. Zariadenie, ktoré patrí pod Žilinský samosprávny kraj a teda ja verejným, nás naozaj príjemne prekvapilo. Ale viac už uvidíte aj v profile, ktorý odovysielame počas Galavečera či neskôr na našej fb stránke.

A čo nasledovalo? Ďalšia dlhá cesta, ďalšie kilometre za ďalším nominovaným. Boli ste už niekedy v Rimavskom Brezove? Asi väčšina z vás odpovie nie. Aj pre nás to bol prvý pokus a veľmi úspešný. Na konci

dedinky, dolu kopcom po štrkovej ceste nás čakala pani Veronika. Pre tamojšie zariadenie zháňa financie už dlhé roky. A nielen pre zariadenie, ale ja pre iných čo potrebujú pomoc. Jej primárnym zámerom je pomáhať najmä deťom a mládeži, ako hovorí – tí sa dajú stále vychovať. A tak môžu v táboroch jazdiť na koníkoch, hrať sa s Emu, sledovať okolitú krásnu prírodu a chodiť na výlety. K tomu ochutnávať výborné domáce jedlá. A to s veľkým príspevím Veroniky, ktorá kandiduje v kategórii „fundreiser“. Šiesty natáčací deň sme ukončili v Rožňave. Ešte predtým ako sme sa pripravili na ďalší deň, posedeli sme si s tímom v príjemnom prostredí Artforumu Rožňava.

Deň siedmy

Na druhý deň nás už čakala nominantka na dobré srdce v kategórii manažér. V zariadení SUBSIDIUM pracuje pani Ingrid Ferenčíková už od roku 2007.

Zo sociálnej pracovníčky, ktorá zaviedla veľa nových terapeutických postupov (ich názvy sú občas naozaj komplikované) ako canisterapia, ergoterapia, muzikoterapia, tanečná a pohybová terapia, to v ostatných dvoch rokoch dotiahla do pozície manažérky. Stručne napísané, je to veľmi sympatická, láskavá pani, ktorá, vďaka svojim predošlým skúsenostiam z „neúradníckej“ pozície, svoju prácu robí výborne. Pokoj a spokojnosť prijímateľov by sa tu dala krájať. A ako tvrdia jej kolegyne, dokáže odkomunikovať všetko. Môžeme potvrdiť, že pri rozhovore si viedla výborne.



V Memory Centre



V Rožňavskom
Subsidium

Z Rožňavy naša cesta viedla do metropoly východného Slovenska, Košíc, kde nás čakali dve respondentky.

Ako prvá prišla na rad pani Vancáková, riaditeľka OZ Maják Nádeje. Ja sám som už v minulosti pracoval s pani Soňou a tak som jej prácu a veselý charakter už poznal. Preto som sa tešil na ďalší rozhovor. Žiaľ zdravotné problémy s chrbtom jej nedovolili urobiť s nami rozhovor v tento deň, zabezpečila však náhradu. Jej kolegyňa a mamička s deťmi, ktorým pani Soňa pomáha, skvele vytvorili jej obraz. Musím úprimne konštatovať, že v kategórii „fundreiser“ je naozaj silná konkurencia.

Posledným príbehom siedmeho dňa bola redaktorka RTVS Lenka Bodóvá.

„Televizáčka a rozhlasáčka“ celým srdcom. Veľmi sympatická, správne „ukecaná“ a usmiata. Keď sme jej predstavili koncept jej profilu, hneď bolo vidno, že je to kreatívne žieňa s veľkými skúsenosťami s televíznou tvorbou. O tom aká je v profesii sa môžete presvedčiť takmer denno - denne vo vysielaní. Čo o nej ešte povedať? Nie je to novinárka, ktorá baží po sláve, ale žurnalistka, ktorá chce svojou prácou nielen informovať ale aj pomôcť riešiť problémy. Po rozlúčke s ňou sme zamierili do Svidníka.

Deň ôsmy

Našou prvou zástavkou vo Svidníku bolo zariadenie sv. Faustíny. Práve toto miesto si za svoje dobrovoľnícke pôsobisko vybral Tomáš Michal Babjak.

Jeho operné meno potvrdil svojim krásnym spevom a skvelý prístupom



Dobrovoľník Tomáš Michal Babjak a jeho Faustinky

ku klientkám zariadenia. Len spomeniem, že sú to najmä mladé dievčatá, ktoré sa stali obeťou obchodovania. Okrem pomoci v každodennom živote sa im tak venuje najmä po spirituálnej a spevackej stránke. Vede Faustinky po súťažiach a pospevuje si s nimi, aby si skrášlili život. Dobrovoľník ako „vyšitý“. **Len necelých 800 metrov sme sa museli presunúť za ďalšou nominovanou.** To, že sociálne služby sú spojené aj s úradníckym životom, potvrdzuje dielo a práca pani Markovej. Na mestskom úrade vedie légiu opatrovateliek. Tých, ktoré v teréne pomáhajú odkázaným s ich každodennými potrebami. Pani Marková je skvelá duša, svoju prácu vykonáva s radosťou a úsmevom a tým nakazila aj našu filmársku partičku. Jej nomináciu nám zaslala sympatická primátorka mesta a prístup kolegov, ktorí jej s radosťou tleskali len

potvrdil, že je veľmi obľúbená. Na Svidník budeme mať iba krásne spomienky, avšak aj toto miesto sme museli opustiť. **Len 40 kilometrov západne sa nachádzajú Bardejovské kúpele. V tomto kúpeľnom mestečku nechýba ani pestrofarebný Sociálny dom Antic pána Živčáka.** Moderná budova a moderné administratívne centrum, už na prvý pohľad sľubovali kvalitu a luxus. A musím povedať, že sme sa toho aj dočkali. Riaditeľ zariadenia nám poukazoval úplne všetko. Povedal, že pre svojich 100 klientov chce zabezpečiť takú starobu, akú by chcel mať aj on. Jeho tím fungoval naozaj ako švajčiarske hodinky. Jeho prístup bol veľmi priateľský a celý náš štáb sa cítil úžasne. Aj sme sa pohrávali s myšlienkou, že ostaneme na noc, avšak ranné produkčné povinnosti na druhý deň nám velili sadnúť do áut a presunúť sa do Spišskej Novej Vsi.

Deň deviaty

Opäť sme sa prebudili do krásneho slnečného dňa. Naše prvé stretnutie sme mali s manažérom Spišskej katolíckej charity, Pavlom Vilčekom.

Privítal nás v jeho typickej červenej košeli so symbolom charity a s veľkým úsmevom aj otázkou, tak čo ideme robiť? Rozhovor prebehol v absolútnej pohode. Mal som pocit, že vystupovanie nášho štábu už so sebou prinášalo pohodu a tá sa rýchlo preniesla aj na nominovaných, či ostatných, ktorí o nich rozprávali. O manažérskej činnosti pána Pavla by sa dalo písať dlhé hodiny. Najlepšie však za jeho prácu hovorí jeho schopnosť udržiavať



Pani Marková s kolegyňou

zariadenia charity v skvelom stave. Viac budete samozrejme vidieť v jeho profilovom videu. Teraz malé odskočenie. Musím sa priznať, že táto časť krajiny je pre mňa trochu neznáma. Aj s režisérom „dokrútok“ sme cestou obdivovali krásnu prírodu a boli sme radi, že nás profilové videá zaviedli do týchto kútov. **Ďalším neznámym miestom bol Domov Sociálnych služieb IDEA - stredisko Matilda Huta, kde nás už čakala pani Katarína Čečotová so svojim „gangom“.** Toľko energie, ktorá naplnila túto časť našej výroby by som nečakal ani od zdravých ľudí, nieto od ľudí s postihnutím. A lídrom bola pani Katka. Fyzioterapeutka, ktorá si zo svojich klientov v zariadení urobila druhú rodinu. A tá ju absolútne zbožňuje. Už sa neviem dočkať, kedy jej „gang“ príde na samotné odovzdávanie cien. Aj pani Katku sme

však museli opustiť. **Naša ďalšia cesta smerovala do neďalekých Spišských Vlachov.**

V tomto mestečku, kde je problém v poobedňajších hodinách nájsť otvorenú reštauráciu, sme filmovali dva profily. Prišla za nami pani Soňa Vancáková, „fundreiserka“ z Košíc. Rozhovor plný emócií sme natočili pri miestnom kostole svätého Jána Krstiteľa. Úprimnosť jej výpovede vtlačila slzy do očí celého štábu. Avšak aj pani Vancákovú sme museli opustiť, oklepať sa a ísť za ďalším príbehom.

Ten nám do „Dobrého srdca“ poslala pani Mária Dzurillová. Koordinátorka terénnych opatrovateliek v Spišských Vlachoch do Národnej ceny starostlivosti nominovala Anastáziu Gondovú.

Sympatickú a usmiatu opatrovatelku, ktorá sa už 6 rokov dôsledne stará o pridelené klientky. Jej prístup nás nadchol. Jej zverené klientky už dávno prešli do kategórie kamarátky a preto aj naša výroba prebiehala v absolútnom pokoji. Avšak aj pani Anastáziu sme museli opustiť a vyrazili smer domov. Po týždni na cestách sme sa necítili unavene, ale naopak, naplnení dobrom, ktoré sme mali možnosť stretnúť.

Deň desiaty

Po voľnom víkende sme sa opäť pustili do výroby. Čakali nás príbehy s poradeným číslom 24 a 25. Za tým prvým sme ráno odcestovali do Prievidze.

V Novom domove, v neziskovej organizácii nás už čakala finalistka v kategórii sestra – Darina Čavojská. Do DS2021

ju nominovala po dohode s ostatnými pracovníkmi zariadenia jej neter Marcela. Tá o nej doslova spievala ódy. Avšak stretnutie s jej klienti v zariadení, kde už pracuje viac ako 20 rokov, iba potvrdili jej slová. Až by som povedal, že boli zbytočne skromné. Pani Darinka je ďalšia z tých úžasných osobností pod Slnkom, ktoré sa nepozerajú na to, či je človek postihnutý alebo nie. Každému chce pomôcť a robí jej to radosť.

S pocitom výborne odvedenej práce sme sa pohli ďalej a presunuli sa do sídla spravodajskej televízie TA3. V jej redakcii už dlhé roky pracuje Barbara Štefanovičová. Ak ste o nej ešte nepočuli, tak potom ste asi nemali zapnutú TA3. Jej reportáže zo sociálneho prostredia sú všeobecne známe. Pokrýva nielen sociálnu politiku a poradenstvo, ale vyhľadáva aj príbehy ľudí, ktorým chce pomôcť. Priznám sa, že na túto časť výroby som sa tešil. Sám som pôsobil v TA3 takmer 3 roky a stretnúť bývalých kolegov bolo skvelé. Výroba prebehla absolútne profesionálne, samozrejme nemohli chýbať ani vtipné príbehy kolegov na účet Barbary. Jednohlasne však potvrdili, že nomináciu si absolútne zaslúži.

A toto je vlastne koniec tejto reportáže z našej cesty. Ešte nás čaká strihové pracovisko a dlhé hodiny výberu správneho materiálu, aby diváci aspoň trochu spoznali našich finalistov. Čo na záver? Tie viac ako dva týždne na cestách nás určite zmenili. Dali nám nádej, že skvelých a obetavých ľudí je v tejto krajine veľa. A ja osobne som im za to veľmi vďačný.

Juraj Mikloš



Kolegyňa a klientka fundreiserky Sone Vancákovvej



„Gang“ Kataríny Čečotovej



Terénna opatrovatelka Anastázia Gondová s našim režisérom

STRESOVÁ INKONTINENCIA NEMUSÍ BYŤ NERIEŠITEĽNÝ PROBLÉM

ÚNIKOM MOČU TRPÍ VIAC AKO 800 TISÍC ĽUDÍ NA SLOVENSKU, KU VZNIKU INKONTINENCIE MÔŽE DÔJSŤ V KTOROMKOL'VEK VEKU, JEJ VÝSKYT SA TÝKA ŽIEN I MUŽOV Z RÔZNYCH DÔVODOV. JEDNOU Z TYPOV INKONTINENCIE JE INKONTINENCIA STRESOVÁ, U KTOREJ VČASNÁ A VHODNÁ LIEČBA DOKÁŽE PROBLÉMY ZMIERNIŤ A ČASTO AJ ODSTRÁNIŤ. AKÉ SÚ JEJ PRÍČINY A SÚVISÍ VÔBEC SO STRESOM Z HLADISKA PSYCHIKY?

Stresová inkontinencia je definovaná zjednodušene ako mimovoľný únik moču, ktorý je spojený s fyzickými aktivitami. K úniku moču v tomto type inkontinencie dochádza pri bežných činnostiach ako je cvičenie, beh, skákanie, kýchanie, kašeľ, smiech alebo popri iných aktivitách, vytvárajúcich tlak na močový mechúr. Z toho vyplýva aj názov, ktorý vychádza z významu slova stress = tlak, v tomto prípade vnútrobrušný, nie v zmysle psychickej záťaže. Ide o najrozšírenejší typ inkontinencie, ktorý charakterizuje únik moču bez pocitu nutkania na močenie. Stresová inkontinencia je daná oslabením mechanizmu močového zvierča alebo svalstva panvového dna. U žien môže byť dôsledkom tehotenstva, pôrodu alebo menopauzy. Za oslabené svalstvo panvového dna môže tiež nadváha, nesprávne držanie tela, nosenie ťažkých predmetov alebo aj chôdza na vysokých podpätkoch. U mužov môže byť príčinou stresovej inkontinencie chirurgické odstránenie prostaty.

Ako sa prejavuje?

Spočiatku môžu byť úniky moču ojedinelé, s nepatrným množstvom uniknutého moču. Malý únik sa vyskytne pri bežných činnostiach, nielen pri cvičení ale i po prudkom pohybe alebo kýchnutí. Postupne, ako sa stále viac močová trubica uvoľňuje zo svojej pôvodnej polohy alebo viac ochabuje zvieraciu močovej trubice, sú úniky moču častejšie s väčším množstvom uniknutého moču a je preto dôležité už v prvých príznakoch vyhľadať lekára a nechať si určiť správnu diagnózu. Čím skôr je problém podchytený, tým je väčšia šanca na jeho odstránenie a vyliečenie.

A čo ďalej?

Po odbornej a starostlivej diagnostike pristúpi lekár k liečbe. Nižšie štádiá inkontinencie, medzi ktoré patrí stresová inkontinencia sa často liečia konzervatívnymi postupmi, ako

Stresová inkontinencia so sebou prináša často aj hygienické problémy. V súčasnosti je našťastie na trhu veľké množstvo absorpčných pomôcok, ktoré pacientom s inkontinenciou pomáhajú žiť normálny život. Absorpčné pomôcky sú zhotovené tak, aby rýchlo odvádzali zo svojho povrchu moč do špeciálneho savého jadra, kde sa moč zachytí, premení na pevne viazaný gél. Gél navyše odstraňuje zápach a povrch pomôcky zostane suchý a priehľadný. Pre ľahšiu formu úniku moču sú vhodné inkontinenčné vložky a pre prípad silnejšej inkontinencie sú určené naťahovacie alebo plienkové nohavičky.



je návyk základných liečebných režimov, rehabilitácia, elektrostimulácia, pesaroterapia a farmakologická terapia. Veľký význam má u inkontinencie posilňovanie svalov panvového dna, vďaka tomu sa riziko inkontinencie znižuje. V praxi už existuje viacero účinných metód, ktoré je možné využívať pri cvičení a posilňovaní. Veľmi jednoduché sú napríklad tzv. Kegelove cviky, ktoré vyvinul na konci päťdesiatych rokov americký gynekológ Arnold Kegel. Vďaka tomuto cvičeniu dochádza k posilňovaniu svalov v oblasti močovej trubice, genitálií i konečníka. Nacvičovanie spočíva v rytmickom sťahovaní a uvoľňovaní svalstva panvového dna, čo spevňuje brušnú stenu, svaly, vrátane zvieračov.

Úspešnosť cvičenia nie je závislá od veku! Cviky je možné vykonávať takmer kdekoľvek, práve pre nenáročnosť na priestor, ktorý si vyžadujú. Varianty cvikov je navyše možné vykonávať v ľahu, v stoj alebo v sede. Počas cvičenia je dôležité dbať na pravidelné a správne dýchanie. Pravidelnosť cvičenia, úprava životosprávy, prípadne redukcia hmotnosti, prináša prvé úspechy pri zmiernení až odstránení príznakov stresovej inkontinencie.

Depend®

SPOLAHLIVÉ RIEŠENIE STREDNEJ AŽ ŤAŽKEJ INKONTINENCIE NA KAŽDÝ DEŇ

Celofarebné naťahovacie nohavičky

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



Priedušné plienkové nohavičky

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



Viac informácií na www.depend.sk

Viac komfortu s ucelenými baleniami a vyšším počtom kusov.

SEX NIE JE TABU ANI PRE SENIOROV

POZNÁTE AMERICKÝ SITCOM THE COOL KIDS? AKTUÁLNE HO POD NÁZVOM AKO MALÉ DETI VYSIELA JEDNA Z MENŠÍCH TELEVÍZNYCH STANÍC. JE O PARTIČKE DÔCHODCOV, KTORÍ SPOLU ŽIJÚ V DOMOVE PRE SENIOROV, VŠELIČO VYSTRÁJAJÚ, NO HLAVNE, NADVÄZUJÚ NOVÉ PRIATEĽSTVÁ A PREŽÍVAJÚ LÁSKY SO VŠETKÝM, ČO K TOMU PATRÍ. ÁNO, AJ V SENIORSKOM VEKU SA DÁ ZAČÍNAŤ NOVÝ VZŤAH, V KTOROM BY NEMAL CHÝBAŤ ANI SEX.

Nový partner

„Musím povedať že sa blýska na lepšie časy, pretože seniorov, ktorí chcú kvalitne sexuálne žiť, pribudlo. Keď to porovnáam so situáciou pred 20-timi rokmi, bolo skôr zriedkavé, aby sa ženy chodili aktívne pýtať, čo majú robiť preto, aby sa mohli venovať sexuálnemu životu. Dnes ich mám plnú ordináciu. Majú totiž dostatok času aj priestoru na intimitu, už nemajú doma deti, nik ich nevyrušuje,“ vraví sexuologička Danica Caisová. Jej slová potvrdzuje aj 70-tnička Mária, ktorá vraví, že v mladšom veku sa nevedela o sexe rozprávať ani s vlastný-

budem užívať len vnúčatá a na nejaký vzťah s mužom som ani nepomyslela. Krátko po 60-ke som však stretla Petra, ktorý bol veľmi vitálny, vtipný, akčný a tak som na staré kolena nielenže začala loziť po horách, ale si tiež užívať sex s novým partnerom.“

Indikátor psychického zdravia

Sexuologička vraví, že zovšeobecňovať to, či sa ľuďom v seniorskom veku chce alebo nechce sexovať sa dá len čiastočne. Závisí to samozrejme najmä od zdravotného stavu oboch partnerov. „Sú aj veľmi aktívni 70-tníci a sú i takí,

PRIBÚDA TÝCH, KTORÍ HO CHCÚ PREŽÍVAŤ KVALITNE

mi deťmi, no vďaka väčšej otvorenosti spoločnosti v súvislosti s touto témou si dnes užíva viac ako v mladých časoch. „S dcérami som sa o prvom sexe a prípadnej ochrane nikdy nevedela porozprávať. Akonáhle zaviedli reč na túto tému, celá som očervenela a rýchlo odišla z miestnosti. Po čase si zo mňa robili žarty, vyslovene ma provokovali a bavili sa na tom, ako koktám,“ spomína Mária. Priznáva však, že tým, že jej deti boli v tejto téme dosť otvorené a po Nežnej revolúcii sa aj celkovo v spoločnosti začalo viac hovoriť o potrebe zdravého sexuálneho života, zmenila sa aj ona. „V 58 rokoch som ovdovela, myslela som si, že už si

ktorí trpia rôznymi chronickými chorobami, najmä cukrovkou a vysokým krvným tlakom. Prípadne môžu mať problémy s pohybovým aparátom, chrbticou a podobne. To samozrejme ovplyvňuje aj ich intímny život. Nehovoriac o tom, že v takomto veku je dôležité mať partnera,“ dodáva Danica Caisová. Seniori asi veľmi nebažia po jednorazovom potešení a pravdepodobne ani nevyužívajú rôzne aplikácie na to určené. Nezriedka však, aj podľa sexuologičky, začínajú vo vyššom veku milostný život s novým partnerom, čiže pani Mária vôbec nie je ojedinelý prípad. Každopádne, kvalitný sexuálny život odborníci odporúčajú aj ľuďom po 70-ke. „Intímny život je

tmelom partnerstva a indikátorom dobrého telesného aj psychického zdravia. Ak sa seniori o seba starajú, cvičia, pravidelne navštevujú lekára, užívajú lieky a sú v dobrej kondícii, nič nebráni, aby aj v takomto veku mohli aktívne sexuálne žiť.“

Čo ak to nejde?

Sexualitu vníma však väčšina žien v seniorskom veku inak, ako väčšina mužov. Kvalitatívny výskum na Masarykovej univerzite v Brne ukázal, že pre ženy je sex vo vyššom veku dôležitým zdrojom intimity a neosamelosti. Muži si oveľa častejšie aj v tomto veku potrebujú skôr čosi dokazovať, najmä to, že sú stále

vitálni. Nemať sex pre nich znamená takmer koniec života. „Muži majú všeobecne, bez ohľadu na vek, vyššiu pohlavnú túžbu ako ženy. Priemerná žena má nižšie libido ako priemerný muž, aj keď, samozrejme, existujú výnimky. Vo vyššom veku je to zhoršené aj tým, že libido môže u muža zostať, ale schopnosť mať sex sa zmení. Muž má problém s erekciou, alebo to nejde žene, z čoho potom vyplývajú rôzne poverky. Napríklad, že sa mužovi zunovala, čo je však hlúposť. Nezabúdajme však, že mnohé problémy sa dajú pomerne dobre riešiť,“ nabáda Danica Caisová. Možností, ako si pomôcť je mnoho. Ženám niekedy stačí lubrikačný gél a ak

nie, lekár predpíše estrogénové masti, keďže im vo vyššom veku klesá hladina estrogénu, čo spôsobuje stenčenie pošvovej sliznice a to má za následok bolestivosť pri pohlavnom styku. Existujú tiež lieky na erektilnú dysfunkciu u mužov, no každý prípad musí odborník zhodnotiť individuálne. „Ak všetko ide ako má, môžeme sa aj vo vyššom veku sústrediť na radosť z toho, že sa máme radi a vieme si tú intimitu užívať napríklad aj po 30 rokoch manželstva. Akonáhle sa objavia problémy, treba vyhľadať odborníka. Netreba čakať, pretože to môže narušiť celý vzťah,“ pripomína odborníčka.

Eva Sládková

Zariadenia sociálnych služieb

A ako zabezpečiť priestor pre intimitu v zariadeniach sociálnych služieb? Ani tam totiž nežijú len bezvládni seniori. „Tu a tam sa objaví informácia, že v seniorskom dome bola svadba. Ono je to samozrejme s intimitou ťažšie, ak žijete na izbe s cudzou ženou alebo s cudzím mužom, ale zjavne sa to dá. I vo vyššom veku dokážu byť ľudia vynaliezaví, ak naozaj chcú, vedia si užiť spoločné chvíle aj tam,“ vraví sexuologička. Možno by však bolo dobré, ak by zariadenia mysleli dopredu aj na tieto potreby seniorov a vyčlenili im miestnosti určené na intímne zbližovanie sa. „Napríklad vo Švédsku majú vo väzniciach hotelovú časť, kde sa muži a ženy môžu utiahnuť do intimity s partnermi, ktorí ich prídu navštíviť. Možno by bolo dobré niečo také zriadiť aj u nás v zariadeniach pre seniorov. Mnohí sú totiž stále veľmi vitálni a mali by mať vytvorené podmienky na intimitu, pretože tá je súčasťou života,“ uzatvára Danica Caisová.

VITAMÍN D JE DÔLEŽITOU SÚČASŤOU ĽUDSKÉHO METABOLIZMU, KDE SA PODIEĽA NA REGULÁCII RÔZNYCH BIOLOGICKÝCH FUNKCIÍ. NAJZNÁMEJŠIA JE JEHO FUNKCIA V REGULÁCII METABOLIZMU VÁPNIKA A FOSFORU V KOSTIACH, AVŠAK BOLO ZISTENÉ, ŽE VITAMÍN D OVPLYVŇUJE AJ ĎALŠIE TKANIVÁ A ORGÁNY. V SÚČASNOSTI JE OPTIMÁLNA HLADINA VITAMÍNU D POVAŽOVANÁ ZA NEVYHNUTNÚ PRE CELKOVÉ SPRÁVNE FUNGOVANIE ĽUDSKÉHO ORGANIZMU.

Vitamín D zaraďujeme medzi lipo-filné vitamíny a v prírode ho môžeme nájsť vo forme cholekalciferolu (vitamín D₃) a ergokalciferolu (vitamín D₂). Zdrojom cholekalciferolu je hlavne rybí olej, trešcia pečeň, morské ryby (sleď, platesa, losos, makrela, tuniak), ustrice, krevety, vaječný žltok a rôzne syry (*Tabuľka 1*). Zdrojom ergokalciferolu sú huby (*Tabuľka 1*). Ľudský organizmus dokáže využiť obe formy vitamínu D, ale využitie cholekalciferolu je v ľudskom organizme efektívnejšie ako využitie ergokalciferolu, preto je dôležité konzumovať potraviny obsahujúce predovšetkým cholekalciferol. Navyše, cholekalciferol vie vytvoriť aj ľudské telo. Vplyvom

závisí aj od veku človeka, so zvyšujúcim sa vekom človeka dochádza k spomaleniu tvorby vitamínu D v koži. Dôležité je, že dlhodobým vystavovaním sa slnečnému žiareniu nedochádza k nadbytočnej tvorbe vitamínu D.

Optimálny príjem vitamínu D
Za odporúčanú dennú dávku vitamínu D, ktorá by sa mala prijať potravou sa pre ľudí vo vyššej vekovej skupine považuje minimálne 600 – 800 IU (*Tabuľka 2*), pričom pri nedostatočnej expozícii slnečnému žiareniu, hlavne v zime sa odporúčaná denná dávka zvyšuje až na 1500 – 2000 IU. Ak nie je možné zabezpečiť dostatočný prísun vitamínu D potravou a vystavo-



Tab. 1. Množstvo vitamínu D v jednotlivých potravinách (IU = international unit; 40 IU = 1 µg).

Zdroj vitamínu D ₃	Množstvo vitamínu D ₃
Losos (100 g)	220 - 440 IU
Sleď, čerstvý (100 g)	1628 IU
Sleď, nakladaný (100 g)	680 IU
Sardinky (100 g)	272 IU
Makrela (100 g)	360 IU
Platesa (100 g)	600 IU
Žĺtko (1 vajce)	18-39 IU
Ustrice (100 g)	320 IU
Konzervovaný svetlý tuniak (100 g)	236 IU
Trešcia pečeň (100 g)	10 000 IU
Olej z treškej pečene (4,9 ml = 1 čajová lyžička)	450 IU
Krevety (100 g)	152 IU
Hydinová pečeň (100 g)	50 - 65 IU
Hovädzia pečeň (100 g)	8 - 40 IU
Syr Gouda (100 g)	40 IU
Syr Ementál (100 g)	120 IU
Kravsé mlieko (100 ml)	0,3 - 54 IU
Jogurt biely, 3,5 % (100 g)	2,4 IU
Zdroj vitamínu D ₂	Množstvo vitamínu D ₂
Huby, voľne rastúce (100 g)	2300 IU
Huby, komerčne pestované, ožarované UV svetlom (100 g)	130 - 450 IU

NENAHRADITEĽNÁ ÚLOHA VITAMÍNU D V UDRŽIAVANÍ ZDRAVIA

UV-B žiarenia dochádza v koži k premene prekursoru 7-dehydrocholesterolu na cholekalciferol (*Obrázok 1*). V lete sa odporúča slniť aspoň 10 až 15 minút 2-3x týždenne bez použitia opaľovacích prostriedkov, keďže opaľovacie prostriedky bránia tvorbe vitamínu D. Na jar a na jeseň je dobré vystavovať slnečnému žiareniu aspoň ruky, ramená a nohy po dobu 5 až 10 minút každý deň. Platí, že čím je človek tmavšej pleti tým dlhší čas na tvorbu vitamínu D potrebuje, pretože melanín (kožný pigment – farbivo) brzdí tvorbu vitamínu D₃. Tvorba vitamínu D v koži

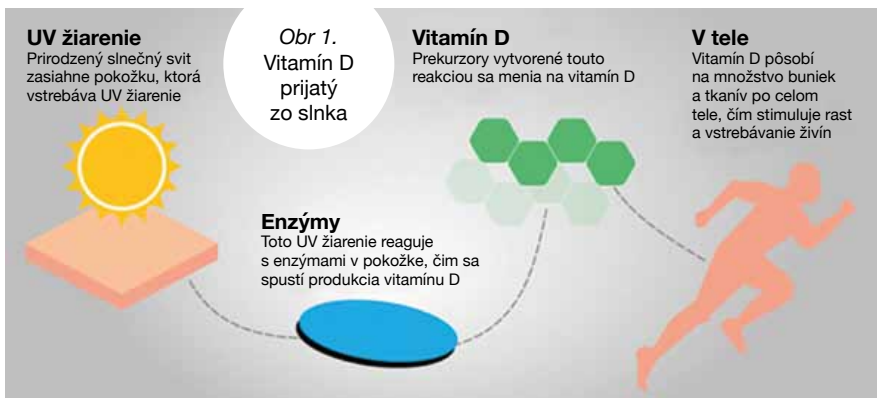
vaním sa slnečnému žiareniu alebo pri zistení nedostatku vitamínu D, je vhodné užívať vitamín D vo forme olejových kvapiek alebo tabletiiek ako doplnok stravy dostupný v lekárnach. Konzumáciu vitamínu D ako doplnok stravy je však nevyhnutné konzultovať s lekárom alebo lekárnikom. Dôležité je, aby pred začiatkom užívania vitamínu D ako doplnku stravy bola v krvi stanovená hladina vitamínu D. Hladinu vitamínu D je potrebné sledovať aj po začatí užívania vitamínu D. Ideálne je po 2-3 mesiacoch od začatia užívania vitamínu D stanoviť hladinu vitamínu D v krvi opäť, aby

sa zistilo ako užívaná dávka pomáha vylepšiť hodnoty vitamínu D a následne podľa toho upraviť užívanú dávku. V súčasnosti takmer 60 % ľudí trpí nedostatkom vitamínu D, preto je vysoko odporúčané stanovovať hladinu vitamínu D v krvi. Rutinnou záležitosťou by sa malo stať meranie hladiny vitamínu D 1x do roka počas zimných mesiacov.

Aktivácia vitamínu D v ľudskom organizme
V ľudskom organizme podlieha vitamín D metabolickým reakciám, ktoré ho premieňajú na biologicky aktívnu

formu – hormón kalcitriol (1,25-di-hydroxyvitamín D). V pečeni najskôr dochádza k premene vitamínu D₃ (aj vitamínu D₂) na medziformu vitamínu D - tzv. 25-hydroxyvitamín D. 25-hydroxyvitamín D sa krvou transportuje do obličiek, kde sa ďalej mení na kalcitriol. Okrem tvorby v bunkách obličiek sa kalcitriol môže tvoriť aj v ďalších typoch buniek ako sú bunky ciev, neuróny a podporné mozgové bunky (tzv. gliové bunky), keratinocyty, dendritové bunky imunitného systému, makrofágy a T-lymfocyty. Pri stanovení hladiny vitamínu D v krvi sa stanovuje práve hladina 25-hydroxyvitamínu D. Za optimálnu koncentráciu 25-hydroxy vitamínu D sa v súčasnosti považuje koncentrácia > 43 ng/ml (> 75 nmol/l) (*Tabuľka 3*).

Vplyv vitamínu D na zdravie človeka
V ľudskom organizme sa vitamín D a všetky jeho metabolity transportujú do cieľových miest naviazané na plazmový vitamín D – väzobný proteín (VDBP). Receptory – proteínové štruktúry, ktoré rozpoznávajú vita-



mín D a pomocou, ktorých vitamín D sprostredkúva svoj účinok v bunke sú prítomné v bunkách mnohých druhov tkanív a orgánov, čo poukazuje na rozmanité účinky vitamínu D v ľudskom metabolizme. **Vitamín D a kosti**
Najznámejšia je funkcia vitamínu D pri regulácii metabolizmu kostí, konkrétne pri regulácii množstva vápnika a fosforu v kostiach. Vitamín D zabezpečuje dostatočné vstrebávanie vápnika a fosforu v tráviacom trakte a zvyšuje spätné vstrebávanie vápnika v oblič-

kách, čo vedie k udržiavaniu minerálnej rovnováhy medzi vápnikom a fosforom a k správne fungovaniu kostí. Nedostatok vitamínu D sa spája s výskytom rachitídy u detí a s rozvojom osteomalácie a osteoporózy u dospelých a starších ľudí. Hladina vitamínu D tiež zohráva úlohu v pooperačnej rekonvalescencii po rekonštrukcii kolenného kĺbu u žien po menopauze. Pacientky, ktoré nemali dostatok vitamínu D pociťovali väčšiu intenzitu bolesti a rekonvalescencia trvala dlhšie.

Vitamín D a imunitný systém

K ďalším dôležitým úlohám vitamínu D patrí udržiavanie dobre fungujúceho imunitného systému, pričom dostatok vitamínu D v organizme človeka je nevyhnutný pre správne fungujúci imunitný systém.

Vitamín D indukuje tvorbu makrofágov, delenie B-lymfocytov (bunky imunitného systému), sekréciu protilátok B-lymfocytmi a prispieva k tvorbe pamäťových buniek imunitného systému, čím vedie k zlepšeniu funkcií imunitného systému a lepšej odolnosti voči rôznym infekčným ochoreniam. Navyše, vitamín D vedie k zníženiu tzv. chronického zápalu vyskytujúceho sa u starších osôb.

Nedostatok vitamínu D vedie k zvýšenej náchylnosti na autoimunitné ochorenia ako je ekzém, psoriáza, reumatoidná artritída a skleróza multiplex a častejšiemu výskytu infekčných ochorení.

Vitamín D a svaly

Vitamín D reguluje aj správnu funkciu buniek kostrových svalov a znižuje tvorbu tukových buniek (tzv. adipocytov) vo svaloch. Zvýšené hromadenie tukových buniek vo svaloch má za následok zníženú výkonnosť svalov a zvýšenie rizika invalidity.

Vitamín D a nádorové ochorenia

Vitamín D je dôležitý aj v prevencii nádorových ochorení. Hladina vitamínu D pod 20 ng/ml je asociovaná s vyšším rizikom výskytu nádorov prsníka, prostaty, hrubého čreva a konečníka o 30 - 50 % a zároveň je spojená s vyššou mortalitou u pacientov trpiacich spomínanými druhmi nádorov. Experimenty, v ktorých sa sledoval vplyv vitamínu D na zdravé bunky prsníka, prostaty a hrubého čreva ukázali, že vitamín D bráni premene týchto buniek na nádorové bunky.

Vitamín D a metabolické ochorenia

Vitamín D u človeka ovplyvňuje aj hladiny glukózy v krvi a rozvoj inzulínovej rezistencie a diabetu 2. typu v dospelosti. Nízka hladina vitamínu D v krvi sa spája s vyššou hladinou glukózy v krvi a vyšším výskytom inzulínovej rezistencie a diabetu 2. typu. Vitamín D vplyva aj na vylučovanie glukagónu a inzulínu – hormónov regulujúcich hladinu glukózy v krvi. Nedostatok vitamínu D vedie k vyššiemu vyplavovaniu glukagónu – hormónu, ktorý zabezpečuje zvýšenie hladiny glukózy v krvi, zatiaľ čo dostatok vitamínu D vedie k vyššiemu vyplavovaniu inzulínu – hormónu, ktorý zabezpečuje zníženie hladiny glukózy v krvi. Nízka hladina vitamínu D je asociovaná aj s obezitou.

Vitamín D a kardiovaskulárne ochorenia

Vitamín D má pozitívne účinky aj na fungovanie kardiovaskulárneho systému. Vitamín D stimuluje v bunkách ciev produkciu vazodilatačnej látky oxidu dusnatého a chráni ich pred oxidačným stresom a zánikom. Nedostatok vitamínu D sa dáva do súvislosti s väčším poškodením cievnych buniek a tuhnutím ciev. Poškodenie cievnych buniek a tuhnutie ciev vedie k zvýšenému výskytu kardiovaskulárnych ochorení vrátane aterosklerózy.

Vitamín D a psychické zdravie

Vitamín D vplyva aj na náš duševný stav. Ľudia s nedostatkom vitamínu D častejšie trpia depresiou alebo intenzívnejším pocitom psychologického stresu. Nízka hladina vitamínu D je tiež asociovaná so zvýšeným rizikom rozvoja Alzheimerovej choroby a demencie, pričom veľmi nízke hladiny vitamínu D (menej ako 10 ng/l) toto riziko veľmi výrazne zvyšujú.

Vplyv starnutia na účinok vitamínu D

Starnutie so sebou prináša mnohé zmeny vo fungovaní organizmu. Medzi tieto zmeny patrí aj pokles hladiny prekursoru vitamínu D (7-dehydrocholesterolu) v koži. Napriek tomuto poklesu však u starších osôb zdržiavajúcich sa prevažne doma vystavenie UV-B žiareniu viedlo k zvýšeniu koncentrácie 25-hydroxyvitamínu D na normálne hodnoty. Koncentrácia aktívnej formy vitamínu D – kalcitriolu v sére starších osôb s normálnou hladinou vitamínu D však môže byť znížená v porovnaní s mladými osobami, čo je pravdepodobne dôsledkom poklesu funkcie obličiek, v ktorých sa kalcitriol tvorí.

Záver

Vitamín D je dôležitý pre správne fungovanie mnohých tkanív a orgánov a udržanie zdravého ľudského organizmu počas celého života človeka. Optimálna hladina vitamínu D prispieva k zdraviu kostí a svalov, správne fungujúcej imunite, väčšej odolnosti voči nádorovým ochoreniam, správne spracovaniu glukózy, zdravším cievam a nižšiemu riziku rozvoja depresí a demencií. Dosiahnutie a udržanie optimálnej hladiny vitamínu D by sme preto mali zaradiť medzi aktivity, ktoré nám pomáhajú udržať si zdravý život.

Mgr. Mária Janubová, PhD., riešiteľka projektu Nutriaging,

Pápež a Rómovia

Pápež František nám počas pastoračnej návštevy Slovenska pripomenul, že je potrebné systematicky a intenzívne pracovať na začleňovaní marginalizovaných rómskych komunít. Vyhlásila to splnomocnenkyňa vlády SR pre rómske komunity Andrea Bučková s tým, že jeho odkaz je potrebné pretaviť do reálnej práce s ľuďmi pod hranicou chudoby. „Myslím, že práve teraz je vhodný čas na to, aby sme my všetci, ústredné orgány štátnej správy, obce, mimovládne organizácie a samotní Rómovia spojili sily a začali pracovať na zmene, ktorá môže byť už o pár rokov v rómskych komunitách viditeľná,“ uviedla Bučková. Poukázala na to, že Slovensko má príležitosť využiť finančné prostriedky z plánu obnovy a odolnosti, ako aj zo zdrojov EŠIF-u.



Nedostupné bývanie

Dostupnou a často jedinou možnosťou riešiť bývanie pre mladých dospelých z centier pre deti a rodiny sú nocľahárne či útulky, teda formy bývania, ktoré majú byť len nástrojmi krízovej intervencie. Uplatňovanie práv, vyplývajúcich z medzinárodného záväzku Slovenskej republiky pri zvyšovaní bývania pre zraniteľné skupiny obyvateľov, je z hľadiska cieľovej skupiny nedostatočné. Upozorňuje na to Slovenské národné stredisko pre ľudské práva (SNSLP), poukazujúc pritom na zistenia z vlastného prieskumu pod názvom Mladí dospeli z centier pre deti a rodiny a uplatňovanie práva na bývanie. Kvalitatívny prieskum zameraný na prístup k bývaniu a možnosť realizácie práva na bývanie u mládeže z centier pre deti a rodiny (CDR) realizovalo SNSLP v rokoch 2020 a 2021. Na základe zistení upozorňuje na to, že existujúce nástroje bytovej politiky na zvýšenie dostupnosti bývania sú zväčša vnímané ako neprístupné pre cieľovú skupinu, pre ktorú sú určené. „Kritériá na získanie pôžičiek či nájomných bytov totiž nezohľadňujú špecifickú životnú situáciu, v ktorej sa mladí dospeli z CDR nachádzajú po osamostatnení sa.“ dodáva SNSLP. Za nedostatočné či v mnohých prípadoch neexistujúce označilo SNSLP aj možnosti sociálneho mestského nájomného bývania.

Sociálne podniky

V Banskej Bystrici sa stretli zástupcovia 105 sociálnych podnikov zo všetkých krajov, aby prezentovali aktuálny stav sociálneho podnikania na Slovensku a poukázali na najväčšie problémy, s ktorými sa stretávajú a ktoré mnohé štátne orgány neriešia, napriek vytrvalým upozorneniam. „Ide historicky o prvé najväčšie celoslovenské podujatie, pretože taký veľký počet sociálnych podnikov sa na jednom mieste ešte nikdy neprezentoval. Účelom je zdefinovať hlavné problémy, ktoré sociálne podniky dnes trápia a jedným z kľúčových je fungovanie či skôr nefungovanie investičnej pomoci,“ reagoval predseda Aliancie pre sociálnu ekonomiku na Slovensku Braňo Ondruš. „Ministerstvo práce má k dispozícii desiatky miliónov eur na tzv. investičnú pomoc pre začínajúce sociálne podniky. Výsledok je však taký, že po roku fungovania tejto pomoci ministerstvo, respektíve úrady práce, podpísali osem investičných zmlúv, pritom k dispozícii sú desiatky miliónov eur. Takýmto tempom hrozí, že sa prostriedky nevyčerpajú a budú ich musieť byť realokovať na iný účel, s čím my nesúhlasíme, alebo sa vrátia do Bruselu,“ konštatoval Ondruš.

Bratislavská župa oceňovala

Bratislavský samosprávny kraj (BSK) udelil ocenenia v sociálnej oblasti. Získali ich tí, ktorí prispeli k zvýšeniu kvality služieb v zariadeniach sociálnych služieb v pôsobnosti kraja či k zvýšeniu kvality života prijímateľov sociálnych služieb. „Zamestnanci zariadení sociálnych služieb nezištne, obetavo a s empatiou pomáhajú ľuďom so zdravotným postihnutím. Ide o nesmierne náročnú a zodpovednú prácu. Aj touto formou im chceme vyjadriť vďaka a uznanie za ich pracovné nasadenie a za ich ľudský a vysoko profesionálny prístup,“ skonštatoval predseda BSK Juraj Droba. V kategórii Zariadenie sociálnych služieb získalo ocenenie za výnimočný čin Centrum sociálnych služieb Pod Karpátmi v Pezinku. V kategórii dobrovoľníctvo a filantropia dostalo ocenenie päť laureátov, medzi nimi aj Hasičský a záchranný útvar hlavného mesta Bratislava či známy zabávač František Košarištan alias Fero Joke.

Monitoring bezdomovectva

Aký vplyv má koronakríza na vývoj situácie ľudí bez domova, či aké sú dôvody, pre ktoré sa ľudia ocitli na ulici, je cieľom monitoringu občianskeho združenia (OZ) Stopa Slovensko a OZ Prima. Týka sa bratislavských mestských častí Petržalka, Nové Mesto a Staré Mesto, kde tieto združenia pôsobia. Mapovanie situácie nadväzuje na obdobné aktivity v iných členských mestách v rámci aliancie The European End Street Homelessness. „Zvýšený počet sme videli už počas sčítania obyvateľstva, po koronakríze evidujeme dosť silný nárast. Voláme ich tzv. prvokontakty. Sú to ľudia, ktorí prišli pre krízu o zamestnanie, najmä v krajinách mimo Slovenska a vracajú sa s nádejou, že sa im podarí nájsť nejaké zamestnanie. Sú dosť bezradní,“ uviedol pre TASR Pavol Sabela, štatutárny zástupca OZ Stopa Slovensko. Monitoring má odpovedať na otázky, aký počet ľudí bez domova je v uliciach hlavného mesta, aké sú príčiny bezdomovectva, či akú konkrétnu pomoc títo ľudia potrebujú.

Tab. 2. Odporúčaná denná dávka vitamínu D prijatého v potrave

Vek	Minimum	Zima/Málo opal'ovania
51-70 rokov	600 IU	1500-2000 IU
> 70 rokov	800 IU	1500-2000 IU

Tab. 3. Koncentrácia 25-OH vitamínu D v krvi človeka (1 ng/ml = 2,5 nmol/l)

Koncentrácia 25-OH vitamínu D	ng/ml	nmol/l
Deficiencia (Nedostatok)	< 20	< 50
Insuficiencia (Nedostatočnosť)	21 - 29	50 - 72
Optimum	> 43	> 75
Toxicita	> 150	> 340

Vitamín D a COVID-19

Úloha vitamínu D sa ukazuje aj v boji s novým infekčným ochorením COVID-19. Ľudia, ktorí sa nakazili týmto ochorením a zároveň mali nedostatok vitamínu D zažívali horší priebeh ochorenia COVID-19 v porovnaní s ľuďmi, ktorí mali dostatok vitamínu D. Navyše, užívanie vitamínu D počas liečby ochorenia COVID-19 viedlo k významnému zlepšeniu zdravotného stavu. Ťažký priebeh ochorenia COVID-19 je sprevádzaný výskytom pľúcnej embólie a žilovej trombózy. Okrem vplyvu vitamínu D na imunitný systém bola dokázaná aj úloha vitamínu D v regulácii zrážania krvi. Nedostatok vitamínu D sa spája s vyšším výskytom trombózy. Navyše, štúdia zaberajúca sa vplyvom vitamínu D na zrážanlivosť krvi ukázala, že užívanie vitamínu D vedie k zníženiu tvorby zrazenín.



AJ ĽUDIA SO ZDRAVOTNÝM ZNEVÝHODNENÍM SA CHCÚ PEKNE OBLIEČŤ

BOL TO FASCINUJÚCI POHĽAD. PANI PREZIDENTKA A OKOLO NEJ MNOŽSTVO ZDRAVOTNE ZNEVÝHODNENÝCH ĽUDÍ, KTORÝCH PRIJALA KRÁTKO PO NÁVRATE Z PARALYMPIÁDY. NAŠI PARALYMPIONICI TOTIŽ OPÄŤ RAZ UKÁZALI, ŽE ÚŽASNÉ ÚSPECHY SA DAJÚ DOSAHOVAŤ AJ VTEDY, AK NIE STE ZDRAVOTNE ÚPLNE FIT. TENTO ROK DONIESLI Z TOKIA AŽ 11 MEDAILÍ. TERAZ SI PREDSTAVTE, ŽE TIE ÚSPEŠNÉ ŽENY NA VOZÍČKOCH SÚ POZVANÉ NA GALAVEČER A CHCÚ BYŤ - TAK AKO VŠETKY ŽENY - KRÁSNE. AKÉ MOŽNOSTI MAJÚ?

15 percent

„V Paralympijskom výbore máme vždy problém nájsť spoločnosti, ktoré dokážu na mieru urobiť oblečenie pre celú výpravu. Snažíme sa, aby naše oblečenie bolo totožné s olympijským.

Ale vždy narazíme,“ vraví predseda Slovenského paralympijského výboru Ján Riapoš. Ako dodáva, obliekať paralympijskú výpravu je totiž oveľa náročnejšie, nakoľko existuje mnoho druhov hendikepov. Oblečenie pre

vozičkarov alebo ľudí bez končatín musí mať totiž celkom iné parametre. „Musí byť ušité tak, aby nespôsobovalo ďalšie zdravotné problémy. Týka sa to nielen oblečenia, ale aj topánok. Predstavte si, že ste paralyzovaný

a necítite, či vás topánky tlačia. A to vám môže spôsobiť naozaj vážne problémy,“ dodáva.

Krátko pred tohtoročnými paralympijskými hrami odštartovala kampaň WeThe15. Odkazuje na to, že podľa najnovšej štatistiky WHO má až 15 percent ľudí na svete nejaký druh postihnutia. „Na Slovensku je to okolo 870-tisíc našich spoluobčanov, ktorí majú nejaké zdravotné obmedzenie. Aj oni majú právo plnohodnotne žiť - pohybovať sa, športovať, dostať sa do nemocnice, prepravovať MHD, ale tiež mať prístup ku kvalitnému oblečeniu. Na Slovensku to však zatiaľ nie je bežnou rutinou,“ upozorňuje Ján Riapoš.

Tehotenské nohavice

Svoje o tom vie aj Alena Kánová, ktorá Slovensko veľmi úspešne reprezentuje

v stolnom tenise. Tento rok to bola už jej siedma paralympiáda a z Tokia priniesla striebornú medailu. Na vozičku zostala po nehode ako tínedžerka. Dnes je nielen úspešnou reprezentantkou, ale aj matkou. „My vozičkari potrebujeme nohavice, ktoré majú vzadu vysoký sed a vpredu kratší, aby sme mali prekryté križe. Kedysi som si také zháňala v zahraničí. Dávala som si aj šiť, ale nie vždy to dokázal krajčír ušit tak, ako som potrebovala. Posledné roky, odkedy som sa stala mamou, som zistila, že najlepšie nohavice sú pre mňa tehotenské, tak si kupujem v obchode pre tehotné,“ usmieva sa úspešná športovkyňa. Dodáva, že kedysi bolo pre ňu náročnejšie pekne a kvalitne sa obliecť ako dnes. Nie je to však preto, že sa ponuka nejako výrazne zlepšila. „Teraz je už možnosť nakupovať cez internet, čo kedysi nebolo. Dá sa nájsť niekoľko výrobcov v Európe, ktorí vyrábajú oblečenie pre vozičkarov. Ale aj tak je najlepšie, keď si to človek môže vyskúšať,“ dodáva.

Prvé lastovičky

Na Slovensku je len veľmi málo firiem, ktoré sa zameriavajú na výrobky pre hendikepovaných. Jednou z nich je spoločnosť Letmo, ktorej šéf vyrastal v Brne, v bezbariérovom dome. „Od malička bola pre nás jazda na vozíku bežnou zábavou a kočikáreň jedným veľkým vozovým parkom. Po strednej škole som nastúpil do tradičnej obchodnej firmy s kancelárskymi potrebami. Pri jednej z debát s otcom môjho najlepšieho kamaráta som povedal, že ak by sme polovicu benefitov, ktoré dnes poskytujeme, dostali do odboru pre hendikepovaných, staneme sa lídrom na trhu,“ spomína Miroslav Zeman. Dodáva, že kamarátov otec ho vzal za slovo a šli do toho s veľkou vervou. Odvtedy to robí už 20 rokov.

„Ľudia sú často presvedčení, že pomôcky pre hendikepovaných sú niečo, o čom treba hovoriť len šeptom, trochu smutne, trochu súcitne. A my sme túto ich predstavu narušili. Môžem po 20 rokoch len skonštatovať, že som bol nespočetnekrát pri tom, keď sa napríklad dieťa posadilo na vozík a začalo sa vraciäť do komunity svojich kamarátov. Alebo sa chlapec po úraze na motorke zasa šiel so svojou priateľ-

Malý trh

Móda je len jednou z oblastí, kde má Slovensko oproti vyspelému západnému svetu voči našim zdravotne znevýhodneným občanom deficit. „Pred rokom 1989 tu bol prístup k hendikepovaným celkom iný, ako v zahraničí. Boli na okraji, neviditeľní. Rakúsko, Nemecko, Francúzsko, Holandsko a mnohé iné krajiny sú nielen v oblasti oblečenia, ale celkovo pri vytváraní adekvátnych podmienok na život niekde úplne inde. Máme čo doháňať, aby sme sa vyrovnali aspoň situácii v Českej republike. My sa v rámci platformy „Sme si rovní“ snažíme otvárať viacero tém. Naším asi najdôležitejším cieľom je presvedčiť kompetentných o potrebe „debarierizácie“ - a to nielen architektonickej, ale najmä v myšliach,“ uzatvára predseda SPV Ján Riapoš.

kou dívať na vozíku do kina. Nie je to smutná téma, je to téma, ktorá vás nabije nesmiernou energiou,“ vysvetľuje. Jeho firma predáva rôzne pomôcky pre hendikepovaných a oblečenie začala riešiť pred 3 rokmi.

„Našou víziou nie je byť tradičnou výdajňou zdravotníckych pomôcok. Väčšina našich klientov sa stáva našimi priateľmi a práve pri debatách s nimi vznikajú nápady na presahy do ďalších oblastí. Asi nemusíme dlho spomínať na nedávnu dobu, keď móda diktovala používanie nohavíc s veľmi nízkym strihom. No dievky na diskotéke to ovplyvňovalo tak, že si veľmi nemohli sadáť pri bare. Vozičkáre ale potrebuje rifle na non-stop sedenie. Tak toto je len jeden z mála rozdielov „vozičkárskeho“ oblečenia. Tími ďalšími úpravami sú napríklad iné zapínania pre užívateľov s horším úchopom, zakončenie nohavíc pod sklonom, pretože topánka je u sediaceho v inom uhle než u chodiaceho, a mnoho ďalšieho.“

Eva Sládková

MOJE SKÚSENOSTI, MÔJ POHĽAD

Prechod medzi stážami a dobrovoľníctvom do pracovného pomeru je pre každého zmena, ktorú v sebe musí spracovať. Či už sa to týka nového kolektívu, iného pracovného času, záväzkov, ktoré sa s prácou spájajú. O to viac to bolo pre mňa náročnejšie, keď som nastúpila počas pandémie. Bolo skoro po prvej vlne, kedy sme čakali, že najhoršie je za nami. Z rôznych médií ale začali prichádzať správy, že začala druhá vlna a berie státisíce životov, čím aj tlak v spoločnosti narastal. Sociálna práca je však od počiatku spojená s altruizmom, láskou, empatiou, pochopením.

Pri mojom prosociálnom cítení, som nebrala na správy ohľad. Prišla som do zabehnutého a dlhoročne fungujúceho zariadenia, ktoré stále počítalo aj s variantnou, že zostaneme zatvorení niekoľko dní a možno aj týždňov. Za normálnych okolností funguje každé bytové zariadenie podľa nejakého denného režimu, ktorý si určili a vypracovali. Ráno končí nočná služba, ktorá začína s rannou hygienou klientov, nasledujú raňajky a následne sa rozdeľujú klienti, s ktorými sa začínajú terapie. Vhodné je delenie do aspoň 3 skupín

jednotlivých pracovníkov v pomoci klientom. Snažili sa vynahrať absenciu blízkych, ktorú klienti istým spôsobom pociťovali. Zákon 448/2008 o sociálnych službách zahŕňa dôležitý aspekt a to je dôraz na individualizáciu služieb. Práve v tomto období došlo k tomu, že sa prehĺbila práca s klientom založená na jeho individuálnych potrebách, aj napriek tomu, že chýbala jedna – priame stretávanie sa s blízkymi.

V sociálnej oblasti, v ktorej sa orientujem aj ja, je klient na prvom mieste. Našich klientov nespája len vysoký vek, miesto aktuálneho pobytu a diagnózy, ale aj komunita, ktorú sa v zariadení pomocou rôznych metód a techník darí udržiavať a ďalej rozvíjať. Najviac rozšírenou je metóda rozhovoru. Pri nej sa dajú skúmať nielen povahové črty osobnosti, ale aj klientova sebaopatera, jeho individuálne požiadavky, klientove zvyky a klientova minulosť. Samozrejme sú prítomné rôzne bariéry s ktorými sa sociálny pracovník učí pracovať. Vráťme sa teda do obdobia pandémie. Klienti sa nachádzali v situácii frustrácie a izolácie pretože boli od svojich ro-

vnímať predovšetkým prostredníctvom zraku. Ako uvádzam vyššie ide aj o to, že sa v našom zariadení nachádzajú prevažne ľudia, ktorí majú Alzheimerovu chorobu. Neznamená to len to, že strácajú mozgové bunky, ale aj to, že postupne začali zabúdať aj na svojich príbuzných. Dojímavé bolo vidieť ako ani video nenahrádzalo spojenie medzi synom a matkou, alebo dcérou a otcom a obdobne. Začala som chodiť ako dobrovoľník aj počas víkendov na pár hodín, aby sa mi podarilo ich aktivizovať ich aj počas dní, kedy by si mohli vytvoriť iný program.

Pandémia nás naučila väčšiemu individualizmu

Každý deň padali otázky ako „Kedy nás pustíte von?“, alebo „Ja si myslím, že ma čakajú vonku moji vnuci, každú stredu za mnou chodia.“. Nepočúvalo sa mi to ľahko o to horšie bolo každý deň vysvetľovať čo je pandémia COVID-19, hoci sami sme nevedeli a stále nevieme, čo to pre našu spoločnosť znamená. Nie všetci klienti majú ale „slabšiu“ pamäť a práve tí, hoci taktiež



bo priatelia, sú v zahraničí, či prípadne v inom meste. Dôležitou súčasťou zariadenia sú aj dobrovoľníci. Práve tí boli s nami taktiež v online spojení. Podporovali našich seniorov, zdieľali sme, z rôznych kútov v rámci československého priestoru, kde je aké počasie alebo kto mal aký program. Boli milo prekvapení, že aj niekto, kto je úplne cudzí a má svoju rodinu, je ochotný si s nimi takto volať, aby ich vypočul. Po otvorení dverí nášho zariadenia začali dobrovoľníci prichádzať aj priamo, čo iba zdôraznilo ich úprimný záujem o klientov.

Stále sme ohrození pandemickými bariérami

Z môjho pozorovania vyplynulo, že je potrebné pri práci vnášať občasnú zmenu, napríklad práve v podobe iných videohovorov, alebo presunom zo spoločenskej miestnosti do kaplnky, alebo niekoho izby, či záhrady, aby práca a prostredie nebolo monotónne a stereotypné. Po dlhom zatvorení sa znova otvorili brány a prvé stretnutia boli bolestivé a krásne zároveň. Morálne princípy, ktoré by mali každého sociálneho pracovníka sprevádzať, si myslím, práve v tomto období prežívali najväčšiu krízu. Naše cítenie by dovolilo, aby sa mohli stretnúť, ale sami sme si uvedomovali, čo by to mohlo pre klientov a pre nás znamenať. Ani očkovanie ako sme sa domnievali nespĺnilo účel úplného odstránenia bariér,

ktoré sa vytvorili. Programy určené na sociálnu rehabilitáciu boli zamerané na seba obslužné činnosti, fyzický rozvoj a mentálnu podporu. Návštevkačných zručností, sociálna intervencia, sociálne poradenstvo a iné postupy boli neustále uplatňované vo zvýšenej forme. Na tieto formy sú vhodné metódy ako je metóda plánovania zážitkov a radosti, metóda využívania pracovných činností, metóda podpory kreativity a v rámci nich techniky súťaživosti, pozitívneho pôsobenia, či povzbudzovania a iné.

Nikola Fejková

SPOVEĎ SOCIÁLNEJ PRACOVNÍČKY

NA POZÍCII SOCIÁLNEJ PRACOVNÍČKY PRACUJEM AKTUÁLNE DRUHÝ ROK, AVŠAK NEDALO BY SA HOVORIŤ O TOM, ŽE SOM V SOCIÁLNEJ OBLASTI NOVÁČIK. ZAČÍNALA SOM AKO DOBROVOĽNÍK PRED NIEKOL'KÝMI ROKMI, KEDY SOM EŠTE NEVEDELA, ŽE MOJE KROKY POVEDÚ NA UNIVERZITU, KDE SA BUDEM PRIAMO ŠPECIALIZOVAŤ NA SOCIÁLNU PRÁCU.

podľa stavu klientov. V tom je zahrnutá hlavne mentálna úroveň klienta, aby podpora a práca s klientom bola čo najviac účelná. Okrem iného sa ďalej pokračuje v denných činnostiach a je neustály zdravotný dohľad. Každá časť v zariadení dokopy vytvára celok a preto je práca nielen zdravotnej sestry, alebo opatrovateľa dôležitá, ale do tohto celku by sme mali zahrnúť a manažment, upratovaciu silu, kuchárov a pomocnú silu, rehabilitačných pracovníkov a sociálnych pracovníkov. Je to nepretržitý cyklus všetkých zložiek. V čase pandémie zariadenie fungovalo naďalej podľa denného režimu, výnimkou bol prístup

dinných príslušníkov odlúčení viac ako 3 mesiace. Počas tohto obdobia sme vyslovili prosbu o získanie tabletov pre sociálny úsek, ktoré by mohli pomôcť v spojení sa s rodinnými príslušníkmi, či priateľmi. Telefonáty boli na dennej báze, ale z týždňa na týždeň sme čakali, kedy to skončí. Využívali sa pri práci štandardne prvky muzikoterapie, biblioterapie, reminiscencie, arteterapie, ktoré mali pozitívny vplyv. Najlepšie referencie sme dostávali, ak sa spojila muzikoterapia a tanečná terapia. Aj klienti, ktorých pohybové ústrojenstvo je v regresii, vždy po skupinovej terapii odchádzali so zážitkom, ktorý mohli

zažívali frustráciu, že sami nemôžu ísť niekam mimo zariadenie, boli práve pozitívnym prvkom. Prejavovalo sa to tak, že hoci v súkromí pri rozhovoroch dokázali otvorene hovoriť o ich relatívne depresívnych stavoch, v skupine klientov racionálne vedeli posúdiť zo správ, že by hoci len jeden nákup v obchode mohol ohroziť nielen ich život, ale aj život ostatných. Ak je niekde otázka života a smrti, nie je žiadna vyššia hodnota. Začali sa prirodzene vytvárať aj malé podporné skupiny klientov (približne 3 – 6 klientov), ktoré pomáhali klientom porozumieť viac sebe samému, rozvíjali klienta, pomáhali mu s jeho vnútorným

svetom, vnútornými konfliktami, ale pomáhali aj pri adaptácii nielen na nové podmienky. Rovnako sa do týchto menších skupín mali možnosť dostať aj noví klienti, ktorí boli v adaptačnom procese a mali tak možnosť lepšej adaptácie. Klientom pripútaných na lôžku pomáhali intenzívnejšie návštevy na izbách, kde cez bazálnu stimuláciu došlo k podpore lokomočných schopností, aspoň čiastočnej orientácii v čase a priestore, pokiaľ to bolo možné, a tým prežívať život v čo najvyššej možnej kvalite. Podporné skupiny pod odborným dozorom mohli a môžu navštevovať týchto klientov, čím dochádza k lepšiemu budovaniu komunity a prejavuje sa tak solidarita a spolupatričnosť. Po lete, kedy sme mali dovolené znova otvoriť brány nášho zariadenia prišlo 8 mesačné obdobie zatvorenia. Nechcem bagatelizovať toto obdobie, ale prechod do obdobia bez návštev bol oveľa ľahší, vďaka predchádzajúcemu obdobiu. Zostavil sa poradovník ako pri návštevách

a začali sa realizovať znova videohovory. Zaujímavé je, že sme si naopak mali možnosť upevniť vzťahy medzi klientmi a nami. Zaviedla som inú zmenu. Už nešlo o prácu od pondelka do piatku, ale 4 dni v týždni a 1 deň cez víkend. Keď som prišla takto prvýkrát v nedeľu, z jednej klientky úplne vypadlo „Som bez slov“ a chytila si ústa. Do očí sa nám vyhrkli slzy a hoci by som povedala, že by asi radšej videla svoju dcéru, vedela som, že ako sociálny pracovník mám tú moc, ukázať im, že mne, nám ako zariadeniu, na nich naozaj záleží a všetko, čo by mohlo zlepšiť ich vtedajšiu náladu, sa budeme snažiť realizovať. Pozitívom je, že aj po uvoľnení protiepidemických opatrení sa trend videohovorov zachoval. Využívajú to najmä klienti, ktorých rodinní príslušníci ale-

Sociálny pracovník nemá nikdy ľahký štart vo svojej profesii, pretože jednak každý klient má svoje životné skúsenosti, ale obzvlášť v čase pandémie na nás boli kladené vyššie nároky. Pandémia nás hodila do vody a zatiaľ čo bežný občan robil, čo vládla, aby sa sám neutopil, sociálni pracovníci museli okrem vlastnej záchrany hádzať záchranné koleso svojim klientom. Ale práve v tom je práca sociálneho pracovníka obohacujúca: zlepšovať seba pomocou iným.



SLOVO
ODBORNEJ
PRAXE

AGENTÚRY DOMÁCEJ OŠETROVATEĽSKEJ STAROSTLIVOSTI V ZARIADENIACH SOCIÁLNYCH SLUŽIEB

AGENTÚRY DOMÁCEJ OŠETROVATEĽSKEJ STAROSTLIVOSTI (ADOS) SÚ ZDRAVOTNÍCKE ZARIADENIA, KTORÉ POSKYTUJÚ DOMÁCU OŠETROVATEĽSKÚ A REHABILITAČNÚ STAROSTLIVOSŤ NECHODIACIM PACIENTOM V ICH DOMÁCOM PROSTREDÍ ALEBO V ZARIADENÍ SOCIÁLNYCH SLUŽIEB. CIEĽOM ČINNOSTI AGENTÚR JE DAŤ PACIENTOM KVALITNÉ OŠETRENIE AJ V PRÍPADE, ŽE NIE SÚ SCHOPNÍ CHODIŤ DO AMBULANCIE.

Časť zariadení sociálnych služieb má vlastné sestry, ktoré poskytujú ošetrovanie prijímateľov-pacientov, ale časť zariadení ošetrovateľskú starostlivosť prijímateľov zabezpečuje prostredníctvom ADOS. Vtedy vzniká nový právny vzťah a to medzi ADOS a pacientom - prijímateľom, ktorý podpisuje s ADOS dohodu o poskytovaní služieb.

Ošetrovanie pacienta - prijímateľa sestrou ADOS je hradené zo zdravotného poistenia pod podmienkou predloženia návrhu na domácu ošetrovateľskú starostlivosť (DOS) s popisom ošetrovateľských výkonov ktoré stav pacienta vyžaduje. Návrh na DOS vystavuje všeobecný lekár na základe svojho rozhodnutia alebo na základe odporúčania lekára špecialistu. Túto skutočnosť často mnohé zariadenia sociálnych služieb podceňujú a žiadajú aby sestra ADOS ošetrovala pacientov iba na základe ich žiadosti. Takáto ošetrovateľská starostlivosť však nie je hradená zo zdravotného poistenia. Rovnako nie je hradená starostlivosť ak lekár odmietne návrh vystaviť, alebo ho pacient či zariadenie nevie do ADOS doručiť.

Hradené sú iba výkony, ktoré si poisťovňa v ADOS zazmluvnila. Je preto výhodou ak majú prijímatelia v zariadení sociálnych služieb všeobecného lekára, ktorý má v starostlivosti všetkých prijímateľov, pravidelne do zariadenia chodí, pozná výkony ADOS hradené zo zdravotného poistenia a návrh na DOS môže kvalifikovane vystaviť.

Rovnako je dobré ak všeobecný lekár spolupracuje s lekárom špecialistom, napr. chirurgom, ktorý predpíše špeciálny zdravotnícky materiál, ktorý je potrebný na ošetrovanie a ktorý je hradený zo zdravotného poistenia, nakoľko nie všetko môže predpísať všeobecný lekár.

Zdravotné poisťovne vo svojich zmluvách s ADOS presne popisujú jednotlivé ošetrovateľské výkony, ktoré ADOS uhrádzajú, a tiež aj vylučujúce kombinácie týchto výkonov. Viaceré výkony, ktoré sú na pomedzí medzi zdravotným a sociálnym výkonom poisťovne v zariadení sociálnych služieb neuhrádzajú, hoci pri ošetrovaní v domácom prostredí ho uhradia. Ten istý poistenec ma tým pádom zabezpečený rôzny rozsah starostlivosti ADOS doma a v zariadení sociálnych služieb, v dôsledku obmedzení zo strany zdravotnej poisťovne. Vedie to občas k nedorozumeniam keď napr. zariadenie sociálnych služieb očakáva, že ADOS pokiaľ príde ošetriť pacienta s dekubitom, mu vymení aj plienku

a urobí hygienu, avšak zdravotná poisťovňa je toho názoru, že to je opatrovateľský výkon, ktorý má vykonať pracovník sociálneho zariadenia, a ADOS tento výkon neuhradí. Podobne je to aj s výkonom prevencie, ktorú poisťovne v zariadeniach neuhrádzajú nakoľko predpokladajú, že prevenciu majú robiť pracovníci zariadenia sociálnych služieb. Nedorozumením býva aj dĺžka výkonu, napr. kontinuálne podávanie infúzie, 12 či 24 hodín, kde zariadenie očakáva, že ho vykoná sestra ADOS, avšak poisťovňa hradí len par hodín sledovania infúzie a preto kontinuálne 12 či 24 hodinové podávanie infúzie musí zariadenie zabezpečiť vlastnou sestrou.

ADOS môžu tiež poskytovať rehabilitáciu. Rozlišuje sa ošetrovateľská rehabilitácia, ktorú môžu vykonávať sestry, ktorá však neslúži na rehabilitáciu pacientov s narušenou funkciou napr. po cievnnej príhode alebo výmene kĺbu či zlomenine ruky či nohy. V tom prípade pacient potrebuje liečebnú rehabilitáciu, ktorú musí vykonať fyzioterapeut na základe odporúčania rehabilitačného lekára a návrhu všeobecného lekára. Získať odporúčanie rehabilitačného lekára v zariadení sociálnych služieb je prakticky nemožné, pretože rehabilitační lekári do zariadení sociálnych služieb nechodia, a priviesť nechodiaceho pacienta k rehabilitačnému lekárovi je pre zariadenie zložité, odhladiť od toho, že termíny na vyšetrenie sa dávajú za niekoľko mesiacov.

Odborné ošetrovanie sestrou ADOS v zariadeniach sociálnych služieb má svoje pravidlá, ktoré sú okrem iného závislé aj od zmluvy, ktorú poisťovňa s ADOS uzavrela a podľa ktorej vykonáva úhrady výkonov. Je preto vhodné, aby na začiatku spolupráce ADOS s týmito podmienkami zariadenie sociálnych služieb oboznámila, aby nevznikali nesprávne očakávania a nedorozumenia.

Sestry ADOS sa v súčasnosti významnou mierou podieľajú na ošetrovaní pacientov - prijímateľov v tých zariadeniach sociálnych služieb, ktoré z rôznych dôvodov nezamestnávajú vlastné sestry, alebo ich majú nedostatok. Keďže výkony sestier ADOS sú hradené zo zdravotného poistenia, takto zabezpečená ošetrovateľská starostlivosť je pre pacientov - prijímateľov zariadení sociálnych služieb bezplatná.

Doc MUDr. Božena Bušová, CSc., MPH,
ADOS Harris Slovakia, a.s.

Sledujte galavečer *Dobré srdce 2021*
plný emócií a príbehov našich
hrdinov sociálnych služieb!
14.10. o 20:35 na Dvojke



Je čas povedať: **Ďakujeme! Hrdinom.**

VKLADÁME DO TOHO SRDCE

Takmer 30 rokov stojíme pri zrodení a raste
nespočetného množstva bábätiiek.

Niet pochyb o tom, že k životu sa treba stavať seriózne a zodpovedne.
Naše vysoké požiadavky na kvalitu plnenia prírodnej vody Lucka
sú preto opodstatnené. Základy zdravia si budujeme od narodenia.
Robíme všetko preto, aby sa voda z hĺbky 250 m dostala k vám
rovnako čistá a prirodzená, ako sa nachádza v samotnej prírode.

Bábätká aj ich mamy tak môžeme vyzbrojiť tou najlepšou
výbavou na zdolávanie každodenných výziev, ktoré život prináša.



veľmi jemne perlivá

neperlivá



Lucka Tvoj vodný anjel®
www.lucka.sk