

sanea

na kvalitné
sociálne
služby

osvetový sociálny občasník
nepredajné 3/2024

POSILNIME
KOMPETENCIE
**SLOVENSKÝCH
SESTIER**

POTRAVINOVÝ
ODPAD
PROBLÉMOM

KRABIČKY
**PLNÉ
LÁSKY**



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

PRÍLOHA
ASOCIÁCIE
POSKYTOVATEĽOV
SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB V SR
Strany 21 – 39

**ZUZANA
FABIÁNOVÁ**

LAUREÁTKA **DOBRÉHO SRDCA 2024**

ZA **VÝNIMOČNÝ PRÍNOS** PRE SOCIÁLNE SLUŽBY



STAVIAME A OBNOVUJEME S VAMI

Ponúkame vám výhodný a garantovaný úrok počas celej doby splácania

www.sfrb.sk



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

REDAKTORI

Mgr. Anna Ghannamová

Mgr. Eva Sládková

Mgr. Juraj Mikloš

ART DIRECTION

Ing. Vladimír Ďurikovič

LAYOUT

Starion, s. r. o.

OBÁLKA FOTO

Zuzana Fabiánová

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 nevraciamy. Za obsah inzercie zodpovedajú inzerenti. Autorské práva vyhradené.

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

dátum vydania: X/2024, 16. ročník

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



EDITORIAL



Rokovať je niekedy viac, ako kričať

Od porevolučných čias sa v rôznych etapách prihovárajú politici verejnosti s kampaňami „utáhovania si opaskov“, „reformiem“, či s nutnosťou „konsolidácie verejných financií“. Nepoznať vývoj politickej situácie, slovenských politikov a ich históriu ukovanú ich rozhodnutiami keď boli pri kormidle, tak by som tým kampaniam hádam aj uverila. A dosť ma teda šokuje, že v tých bezduchých spravodajských anketách sa stále nájde dosť občanov „Mak“, ktorí to zjedľa aj s návnadou. Čo už, šokom sme privykli. Veď po rozkradnutí krajiny finančnými skupinami – a to je fakt jedno z ktorého politického spektra – po trnavskom šialenstve, po usvedčeniach z korupcie a následných prepúšťaniach, nás už predsa nič nemôže prekvapiť. A predsa! Vynaliezavosť mocných, ak ide o nápad ako zodrať tých šikovných a zarábajúcich, je bezbrehá. Dnes sa volá „transakčná daň“. Chápeme, že vláda sa snaží zabrániť tomu, aby Slovensko nastúpilo na grécku cestu. Smerovka však nemusela cieľiť na strednú vrstvu, ktorá by skôr potrebovala výstuž udržateľnosti a nie bankový mlynček na mäso. Veď si povedzme na rovinu, že veľký korporátni hráči s armádou právnikov a finančníkov si nájdu cestu ako túto daň obísť, či prinajmenšom eliminovať. Strední podnikatelia a živnostníci ju však ledva ustoja a mnohí aj nie. O neziskových organizáciách, či dokonca neverejných poskytovateľov sociálnych služieb už ani nehovoriac. Veď tí netvoría žiaden zisk a teda nemajú čo znížiť, aby ju mohli platiť bez toho, aby to malo dopad na kvalitu ich činnosti a na ich klientov. Rozčarovaná som však v prvom momente bola najmä z toho, že v návrhu zákona vláda automaticky rákala s výnimkou pre rozpočtové organizácie a teda aj verejných poskytovateľov. Pričom neverejných, ktorí poskytujú tú istú hospodársku činnosť vo verejnom záujme ako verejní, sa „automaticky“ týkať nemala. Hrozila opätovne diskriminácia neverejných poskytovateľov sociálnych služieb a ich prijímateľov – odkázaných občanov. Napríklad pre Spišskú katolícku charitu by zavedenie transakčnej dane - na úrovni bankových transakcií minulého roka – znamenalo navýšenie 45 000 € ročne, ktoré dnes ani Spišská katolícka charita a ani žiaden iný neverejný poskytovateľ nemá na strane príjmu. Keďže sa zároveň tento rok zvýšila minimálna mzda a budúci sa má zvýšiť DPH

na 23 % – bude táto suma ešte oveľa vyššia. Každý poskytovateľ musí mať okrem toho na verejné zdroje samostatné účty (viacero účtov) čo túto daň ešte viac predražuje. Preto som úprimne vďačná, že minister Erik Tomáš si vypočul argumenty Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb a na koalícnej rade presadil návrh, podľa ktorého budú mať neverejní poskytovatelia sociálnych služieb rovnakú výnimku z uplatňovania transakčnej dane ako verejní. Výnimka bude spracovaná samostatnou zákonnou zmenou, na ktorej sa vraj už pracuje. Dodatočne chceme presadiť výnimku z konsolidácie – konkrétne z nárastu DPH na 23 % aj na niektoré zdravotnícke pomôcky pre odkázaných, napríklad na glukomery, senzory pre diabetikov, antidekubitné pomôcky, antidekubitné matrace, ortopedické stoličky, ortézy, podporné palice, niektoré stomické pomôcky, či polohovateľné postele. Napriek demisii Zuzany Dolinkovej z postu ministerky zdravotníctva je nutné presvedčiť nového šéfa rezortu a ten zas musí vládu, že polohovateľná posteľ pre chorého, nevládneho či dokonca zomierajúceho nemôže mať vyššiu daň ako posteľ hotelová. Lebo výhody pre gastro a hotelierov sa možno zídu podnikateľským kamarátom blízkyms SNS, ale choroba, staroba a smrť si nevyberá podľa politickej príslušnosti. Musíme preto zabojovať za túto najzraniteľnejšiu skupinu našej spoločnosti a zaradiť zdravotnícke pomôcky do jednotnej 5 % sadzby DPH, čo je plne v súlade s Európskou smernicou č. 2006/112/EC o sadzbách DPH.

Dúfajme teda, že nový šéf rezortu MZ SR bude empatický minimálne tak ako ten „náš“. Lebo čerešničkou na torte je fakt, že šéf rezortu MPSVR SR napokon rozhodol neuplatniť kompromis na FPP na rok 2025 a teda budúci rok sa novelou Zákona 448/2008 na podmienkach priznania a vyplácania FPP nič nemení! A najmä občan neprichádza o právo vybrať si poskytovateľa sociálnej služby.

Niekedy ochota rokovať je viac ako kričať. Prináša ovocie. Držme si palce, aby dozrela aj do spravodlivej reformy financovania sociálnych služieb.

Anna Ghannamová
predsedníčka APSS v SR



PREČO SLOVENSKÉ SESTRY NEMÔŽU NAPLNO VYUŽIŤ SVOJE SCHOPNOSTI?

SLOVENSKÉ SESTRY V OBLASTI DLHODOBEJ STAROSTLIVOSTI DENNE ČELIA SITUÁCIÁM, KTORÉ ICH FRUSTRUJÚ A OBMEDZUJÚ ICH SCHOPNOSŤ POSKYTOVAŤ KVALITNÚ STAROSTLIVOSŤ. NAPRIEK SVOJIM ODBORNÝM ZNALOSTIAM A SKÚSENOSTIAM SÚ ČASTO VIAZANÉ LEGISLATÍVOU, KTORÁ IM NEDOVOLUJE KONAŤ SAMOSTATNE V SITUÁCIÁCH, KDE BY TO BOLO NEVYHNUTNÉ. PREČO VŠAK SLOVENSKÉ SESTRY NEMÔŽU VYUŽÍVAŤ ROVNAKÉ KOMPETENCIE AKO ICH KOLEGYNE V ZAHRANIČÍ? A ČO JE POTREBNÉ ZMENIŤ, ABY SA TO KONEČNE PODARILLO?

tinuálnu ochranu zdravia prijímateľov sociálnych služieb. Nároky na ošetrovateľskú starostlivosť v zariadeniach sociálnych služieb neustále rastú, pretože zdravie prijímateľov je vzhľadom na vysoké riziko destabilizácie zdravia v súvislosti s prítomnosťou viacerých ochorení v kombinácii s deficitom sebaopatery ohrozené.

Novelizácia Vyhlášky MZ SR:

Očakávania verzus realita pre slovenské sestry

Asociácia svojím členom nedávno zdieľala informáciu v súvislosti s novelizáciou Vyhlášky MZ SR č. 208 z 15. júla 2024, ktorou sa určuje rozsah ošetrovateľskej praxe poskytovanej sestrou. Asi nie sme jediní, ktorí s obsahom novelizácie nie sú spokojní, a ani nemôžeme byť. V našich zariadeniach sme totiž denne konfrontovaní so situáciami, keď naši pacienti naliehavo potrebujú zdravotnú starostlivosť a my im ju nemôžeme poskytnúť. Faktorov, ktoré tento stav spôsobujú, je viacero, no jedným z vážnych dôvodov je, že pracujeme s obmedzenými kompetenciami. Pocit zviazaných rúk pri pohľade do očí človeka, ktorý bezodkladne potrebuje a očakáva našu pomoc, nás neuveriteľne frustruje. Klient má horúčku, no my bez konzultácie s lekárom a jeho ordinácie nemôžeme podať ani bežné antipyretikum. Telefonujeme lekárovi, no ten nás nemôže vybaviť, pretože práve ošetroje iného pacienta. To, že sa lekárom nevieme dovoliť celé hodiny, je skôr bežné ako výnimočné. Nečudo, lekári sú preťažení a je ich málo. S tým, že sa im nedovoľáme, jednoducho musíme počítať, no slovenská legislatíva a zaužívané mechanizmy poskytovania zdravotnej starostlivosti v dlhodobej starostlivosti tento stav nereflektujú.

Vieme, že by to malo byť inak. Prečo sú v zahraničí kompetencie sestier už tak ďaleko oproti slovenskej realite? Prečo naše sestry, také skúsené a vzdelané, nemôžu v praxi naplno využiť svoje znalosti a schopnosti bez toho, aby nespočetnekrát obťažovali lekára? Lekárov niet, a predsa bez ich ordinácie nemôžeme našim pacientom podať ani len liek proti horúčke či kašľu. Nemôžeme intervenovať, aj keď veľaokrát vieme pomôcť. Všetkým musí byť jasné, kam táto vážna situácia vedie. Sú len dve cesty, zlá a horšia. Tá prvá je o porušovaní legislatívy – to nechceme. A tá druhá je o neposkytnutí ochrany zdravia, ktorá je indikovaná a potrebná. Neposkytnutie zdravotnej starostlivosti je v absolútnom rozpore s tým, čomu sme sa učili a k čomu sme sa pri preberaní diplomov zaviazali. Ak počet vážne a dlhodobo chorých v krajine násobne prevyšuje počet dostupných lekárov, niečo treba zmeniť, a hneď.

Vráťme sa však k spomínanej vyhláške, v ktorej sme videli príležitosť na dlho očakávaný posun. APSS v SR dokument pripomenkovala, argumentovala, no vo finálnej podobe bolo zapracovaných len minimum z návrhov.

Čo (napríklad) Asociácia navrhovala a prečo?

1. Návrh APSS SR: Došpecifikovať vyšetrenie osoby sestrou pri podozrení na infekčné ochorenie a rozšíriť legislatívny text o znenie „a indikuje odbery biologického materiálu v súvislosti s detekciou infekčného ochorenia pri prijatí a počas pobytu osoby v následnej a dlhodobej starostlivosti“.

Odôvodnenie: Daná formulácia vytvorí legislatívny rámec na to, aby sa v praxi mohla táto kompetencia uplatniť bez zaťažovania lekára, vždy pri potrebe, čo podporí efektívny výkon ošetrovateľskej starostlivosti a ochrany zdravia (ošetrovateľská starostlivosť v zariadeniach sociálnych služieb, ADOS, dome ošetrovateľskej starostlivosti). Potrebné je doriešiť, kto bude znášať náklady, v súčasnosti je to ošetrojúci lekár, ktorý odbery indikuje.

2. Návrh APSS SR: Ošetrovateľskú starostlivosť by mala indikovať iba kvalifikovaná osoba, na základe príslušnej legislatívy, spôsobilá poskytovať ošetrovateľskú starostlivosť (čiže nie lekár, ale sestra spĺňajúca kvalifikačné predpoklady).

Odôvodnenie: Daná formulácia by vytvorila legislatívny rámec na to, aby sa v praxi mohla táto kompetencia uplatniť v plnom rozsahu, vždy pri potrebe indikácie ošetrovateľskej starostlivosti (ošetrovateľská starostlivosť v zariadeniach sociálnych služieb, ADOS, či dome ošetrovateľskej starostlivosti).

3. Návrh APSS SR: Inhalačnú liečbu by mala sestra nielen aplikovať, no tiež indikovať.

Odôvodnenie: Daná formulácia by vytvorila legislatívny rámec na to, aby sa v praxi mohla táto kompetencia uplatniť bez zaťažovania lekára, vždy pri potrebe, čo podporí efektívny výkon ošetrovateľskej starostlivosti a ochrany zdravia (ošetrovateľská starostlivosť v zariadeniach sociálnych služieb, ADOS, dome ošetrovateľskej starostlivosti).

4. Návrh APSS SR: Sestra vykonáva resuscitáciu osoby v rámci následnej a dlhodobej zdravotnej starostlivosti na základe štandardných postupov.

Odôvodnenie: Navrhujeme zaviesť právnu úpravu k nezahájaniu resusci-

tácie a zdravotnej starostlivosti v indikovaných prípadoch v podmienkach nemocnice a v podmienkach pobytových zariadení dlhodobej starostlivosti, kde nie je prítomný lekár. Problém je veľmi naliehavý predovšetkým v oblasti dlhodobej starostlivosti, kde súčasná legislatíva neumožňuje sestram (v prípadoch, kedy by resuscitácia nebola pre pacienta prínosom) nezačať resuscitáciu z dôvodu neprítomnosti lekára a existujúci štandardný postup k nezačatiu kardiopulmonálnej resuscitácie nemá dostatočnú oporu v zákone. Podľa súčasnej legislatívy zdravotnícki pracovníci v zariadeniach musia začať s resuscitáciou u každého pacienta, ktorý prestane dýchať, resp. dôjde k zástave srdca, vzhľadom na počet pacientov vo vysokom veku a často v terminálnom štádiu ochorenia tak veľmi často dochádza k resuscitácii, ktorá pacientovi neprináša žiaden zdravotný či iný prospech a je skôr dehonestujúcim aktom, ktorý narúša pokojný a prirodzený odchod.

Návrhy na posilnenie kompetencií sestier v oblasti indikovania ošetrovateľskej starostlivosti, či v oblasti indikovania voľnopredajných liekov alebo kyslíkovej liečby, sa javia byť neakceptované, pretože niektoré formulácie vo vyhláske nie sú jasné. Nemožno hovoriť o nepochopení či nechote MZ SR. Argumentácia je pochopiteľná, keďže vzhľadom na nastavenie celého doterajšieho systému nemožno prísť k veľkým zmenám v kompetenciách bez prepojenia na ďalšiu súvisiacu legislatívu. Napríklad predpisovanie liekov sestrou by predpokladalo zmeny v ďalších zákonoch. Veríme však, že v tomto kroku sa Asociácii podarilo načať dôležitú tému, ktorá bude v najbližšom období riešená.

Čo pre nás nové znenie predpisu v praxi znamená?

APSS navrhovala, aby sestry mohli indikovať podávanie voľnopredajných liekov (argumentovali sme nedostupnosťou lekárov verzus veľmi časté, bežné situácie v praxi, keď pacient potrebuje bežný liek, ako sú napr. kvapky do nosa). Vo vyhláske napokon „prešlo“ znenie: „Sestra samostatne odporúča používanie humánných liekov, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis....“ Ako

problém vidíme slovo „odporúča“, čo nás podľa nášho názoru neposunulo. Čo to pre nás v praxi vlastne znamená, či teda liek bez lekára môžeme podať alebo nie – spýtali sme sa hlavnej odborníčky MZ SR pre ošetrovateľstvo Moniky Trnovcovej a riaditeľa odboru ošetrovateľstva a iných zdravotníckych profesií MZ SR Martina Ballaya.

Monika Trnovcová: „Sestra spolu s ostatnými zdravotníckymi pracovníkmi spoluzodpovedá za komplexnú zdravotnú starostlivosť poskytovanú danému pacientovi / klientovi, preto by mal byť lekár informovaný o tomto postupe sestry, aby obaja boli súčinní a súhlasní v stratégii poskytovanej starostlivosti. Tj. v praxi by som odporúčala informovať lekára o sestrou odporúčaných liečivách, ktoré nie sú viazané na lekársky predpis pri najbližšom termíne plánovanej návštevy určeného lekára v zariadení sociálnych služieb.“

Martin Ballay: „Ministerstvo zdravotníctva SR v zastúpení Odboru ošetrovateľstva a iných zdravotníckych profesií absolútne rozumie požiadavke APSS v SR na úpravu kompetencií sestier, a to aj v oblasti prípravy a podávania liekov. Požiadavka bola pri úprave kompetencií sestier zohľadnená čiastočne najmä z nasledujúceho dôvodu. Uvoľnením akýchkoľvek liekov do režimu bez preskripcie (tzv. voľnopredajný liek či zdravotnícka pomôcka), neznamená, že zrazu zmizli všetky vedľajšie, nežiadúce či iné účinky lieku ako aj interakcia s inými liekmi. Nestratila sa ani trestno-právna zodpovednosť zdravotníckeho pracovníka. Ak teda zdravotník takýto liek nie len odporučí, ale priamo indikuje, preberá zodpovednosť za jeho budúce účinky, aj tie nežiadúce, v plnom rozsahu. Slovo „odporúča“ slúži na budúcu forenznú ochranu sestry v praxi. Sestra teda podľa nášho názoru môže klientom odporučiť lieky bez viazanosti na lekársky predpis, no klient sa musí rozhodovať sám a na základe dostatočného množstva informácií o lieku samotnom. Ak sa klient rozhodne pre takto odporúčaný liek, sestra, či iný poverený personál môže klientovi lieky dokonca zabezpečiť na jeho náklady, no o tomto všetkom je nevyhnutné vykonať záznam do ošetrovateľskej časti zdravotnej dokumentácie klienta, a pri najbližšej vhodnej príležitosti informovať ošetrojúceho lekára. Napriek uvedenému je potrebné mať na pamäti, že aj odporúčaním preberá na seba sestra v prípade budúcich ťažkostí svoj



diel zodpovednosti, pretože je možné aj bez konkrétneho príkladu očakávať, že konanie sestry (rozhodnutie odporučiť liek) a následok užívania lieku u klienta (či už pozitívny, alebo negatívny) sú v príčinnej súvislosti.“

Po prečítaní odpovedí pre manažéra ošetrovateľskej starostlivosti v zariadení sociálnej pomoci vyvstáva neľahká otázka, či sa dá z uvedeného niečo vyťažiť pre zvýšenie efektivity podania potrebných liekov. Možno by bolo vhodné v spolupráci s lekárnou pripraviť pomocný zoznam humánných liekov na typické, časté problémy prijímateľov, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis. Ak pacient má zdravotný problém, ktorý by bolo možné zvládnuť pomocou lieku z uvedeného zoznamu, sestra pacientovi liek odporučí, zdôvodní vhodnosť podania a ak pacient s podaním lieku súhlasí, sestra liek zapíše do dokumentácie so špecifikáciou, resp. výrokem „o podaní lieku XY sa na základe odporúčania sestry XY rozhodol pacient sám.“ Ďalší záznam v ošetrovateľskej dokumentácii by

mal obsahovať dôkaz o informovaní ošetrojúceho lekára pri najbližšej vizite. Tu je dobré mať zavedený systém udržateľnosti, aby sestry nezabúdali tieto záznamy lekárovi predkladať. Tento prístup je možné uplatňovať len v prípade prijímateľov, ktorí sú schopní komunikovať a pochopiť informáciu od sestry. Sestry s pokročilou praxou navyše po novom „Indikujú a podávajú liečbu na tlmenie bolesti a zníženie telesnej teploty okrem opioidných analgetík, hnačku, zápchu, a vyhodnocujú jej účinnosť v dávkovacom rozmedzí na základe odporúčania lekára zaznamenaného v zdravotnej dokumentácii osoby.“ Ide o čiastočné zohľadnenie pripomienky APSS v SR, dovetok „na základe odporúčania lekára zaznamenaného v zdravotnej dokumentácii osoby“ sme však nenavrhovali a z nášho pohľadu nie je celkom jasný, a preto sme opäť poprosili o vyjadrenie pani Trnovcovú a pána Ballaya. „Za akých okolností môžu sestry s pokročilou praxou uviesť lieky indikovať a podávať? Čo sa z vášho pohľadu zmenilo?“

Monika Trnovcová: „Pre aplikačnú prax je zrozumiteľné, ak lekár (v prípade zrejme rizika vzniku takýchto komplikácií klinického stavu pacienta/klienta) vopred určí medikáciu pre tieto situácie. Skúsenosti z praxe nás učia, že sestry siahajú po dostupných konkrétnych liekoch, buď na základe predchádzajúcej ordinácie lekára, alebo siahnu po medikamentoch, ktoré nie sú viazané na lekársky predpis.“

Martin Ballay: „Vzhľadom na prítomnosť tohto ustanovenia v už predchádzajúcej platnej verzii vyhlásky o kompetenciách, je dnes platná verzia doplnená o zmenu v oblasti gastrointestinálnych ťažkostí dolnej časti tráviaceho traktu. Hnačka a zápcha je bežnou záležitosťou aj zdravých, nie len chorých, či polymorbídnych osôb. U chorých, alebo polymorbídnych osôb však môže byť hnačka či zápcha príznakom zhoršujúceho sa základného ochorenia. Preto je nevyhnutné, aby sme nevníмали hnačku či zápchu iba ako príčinu klientových ťažkostí, ale aj ako možný následok, či súvislosť

s iným ochorením. Za týchto okolností sme presvedčení, že liečba v tomto zmysle patrí do rúk lekára, na úrovni indikácie lieku a jeho terapeutického rozsahu. Zámerne upriamujeme pozornosť čitateľa a našich sestier v praxi na termín „terapeutický rozsah“, čiže dávkovacie rozmedzie (spojenie použité vo vyhláske). Ak lekár určí liečbu a druh lieku, vrátane terapeutického rozsahu, sestra s pokročilou praxou môže sama určovať jednotlivé dávky, ich terapeutickú silu a vyhodnocovať tak efekt liečby v závislosti od zdravotného stavu klienta a prevažujúcich ťažkostí. Samozrejme, aj o tomto musí byť vždy vykonaný záznam do ošetrovateľskej časti zdravotnej dokumentácie samotného klienta.“

Z pohľadu praxe je tento úzus aplikovateľný nasledovne: Sestra s pokročilou praxou indikuje a podáva liečbu na tlmenie bolesti a zníženie telesnej teploty okrem opioidných analgetík, hnačku, zápchu, ale iba v prípade, že lekár túto liečbu predtým ordinoval v zdravotnej dokumentácii osoby, kde tiež odporučal terapeutické dávkovacie rozmedzie. Sestra s pokročilou praxou má kompetenciu znižovať alebo zvyšovať dávky liekov v súlade s predchádzajúcou ordináciou lekára. Napríklad pri lieku Novalgin (neopioidné analgetikum), ak lekár ordinoval Novalgin 1 tbl. 1 až 3-krát do dňa, sestra na základe posúdenia bolesti túto dávku koriguje a vykonáva o tom záznam.

Novou kompetenciou pre sestry s pokročilou praxou je indikovanie a šitie malých chirurgických rán a indikovanie zavedenia kanyly do periférnej žily. Sestra tento úkon môže vykonávať samostatne, vrátane kontroly, zaznamenávania a hodnotenia funkčnosti stavu. Rovnako novinkou je napríklad vyhotovenie EKG záznamu (samostatne) sestrou, pričom sestra s pokročilou praxou tiež sleduje a posudzuje EKG záznam a ak identifikuje patologické hodnoty, informuje o tom lekára.

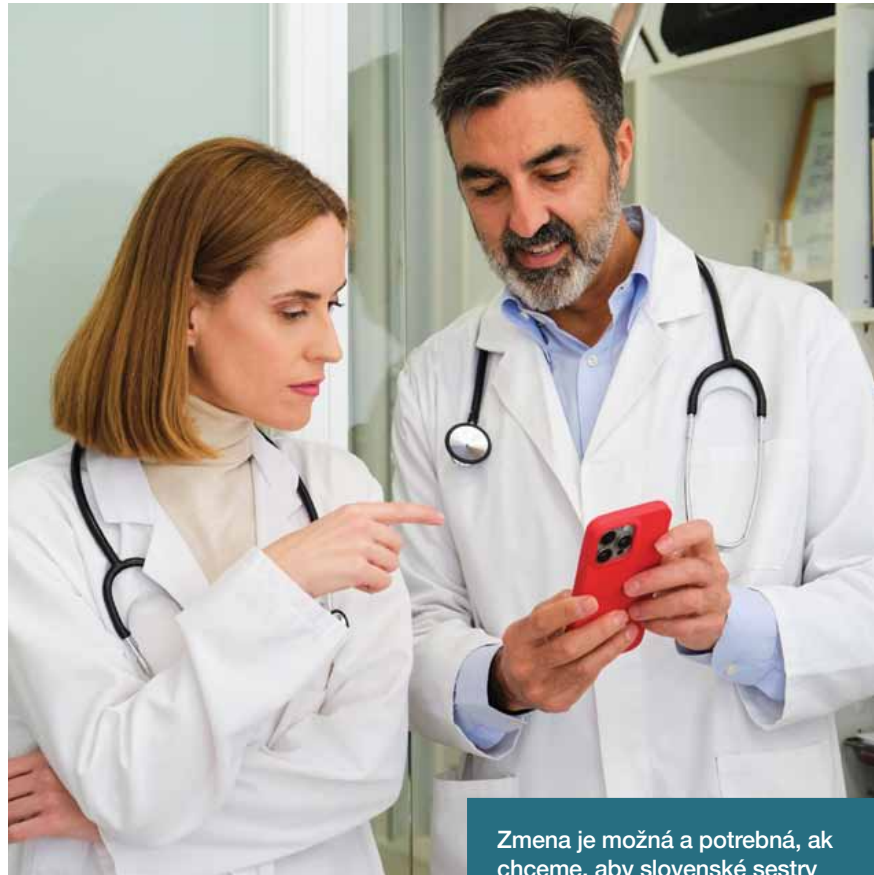
A ako je to s kompetenciami sestier v zahraničí?

Najväčšiu inšpiráciu pre slovenskú prax vidíme v kompetencii predpisovať lieky. Táto kompetencia je v zahraničí

bežná, pričom rozsah právomocí sestier a typy liekov, ktoré môžu predpisovať, sa líšia. Sestry môžu predpisovať lieky v niekoľkých krajinách, pričom rozsah ich právomocí a typy liekov, ktoré môžu predpisovať, sa líšia. Napríklad v USA sestry praktikantky (nurse practitioners) môžu predpisovať široké spektrum liekov, vrátane liekov na chronické ochorenia, antidepresív, antibiotík, liekov na hypertenziu a analgetík. Rovnako ako v USA, aj v Kanade môžu niektoré sestry predpisovať lieky, a to vrátane psychotropných liekov, liekov na diabetes a antihypertenzív. V Austrálii sestry so špecializovanou kvalifikáciou môžu predpisovať lieky na ochorenia ako diabetes, astma a niektoré psychické stavy. Vo Švédsku majú sestry tiež právo predpisovať lieky, predovšetkým pre chronické ochorenia, ako aj lieky na liečbu infekcií. Právo predpisovať lieky je vo všeobecnosti spojené s pokročilými vzdelávacími programami a certifikáciou pre sestry, pričom je dôležité, aby sa sestry v rôznych oblastiach a krajinách riadili platnými právnymi predpismi a etickými normami. V Nemecku môžu sestry predpisovať lieky, a to najmä v rámci rolí ako „Advanced Practice Nurses“ a „Clinical Nurse Specialists“, hoci prax sa líši v závislosti od regiónu a špecializácie. V niektorých prípadoch môžu sestry predpisovať antibiotiká na liečbu infekcií. Môžu predpisovať lieky proti bolesti, hoci v prípadoch silnejších liekov, ako sú opioidy, môže byť potrebná konzultácia s lekárom. Nemecko má systém, kde sú sestry často súčasťou tímu, ktorý poskytuje odbornú starostlivosť, a predpisovanie liekov môže byť súčasťou komplexnej starostlivosti. V Dánsku majú sestry tiež právo predpisovať lieky, a to najmä sestry so špecializovanými kompetenciami. Dánsky systém zdravotnej starostlivosti je veľmi orientovaný na tímovú prax a sestry majú významnú úlohu vo vzdelávaní a liečbe pacientov. Sestry môžu predpisovať antibiotiká, najmä v rámci starostlivosti o infekčné ochorenia. Rovnako ako v Nemecku, aj v Dánsku môžu sestry predpisovať lieky na kontrolu chronických stavov, ako je diabetes alebo hypertenzia. V menovaní krajín, kde sestry majú v porovnaní so Slovenskom oveľa vyššie kompetencie, by sme mohli pokračovať.

Pod'me to zmeniť!

Ak sa na Slovensku má dosiahnuť rozšírenie kompetencií sestier a ich zapojenie do poskytovania zdravotnej starostli-



vosti v oblasti dlhodobej starostlivosti na úrovni, akú vidíme v rozvinutých krajinách, je potrebné vypracovať komplexnú stratégiu, ktorá zahŕňa viaceré aspekty. Vzdelávanie a odborná príprava musia zohľadňovať pokročilé zručnosti a znalosti, ktoré sú potrebné pre predpisovanie liekov a správu pacientov. Vhodné by bolo tiež vytvoriť programy a kurzové moduly, zamerané na gerontológiu, manažment chronických pacientov a pokročilú ošetrovateľskú prax. Základným predpokladom je legislatívna podpora. Pre tento účel je nevyhnutné zrevidovať legislatívu a realizovať zmeny na viacerých úrovniach, aby sa jasne stanovili právomoci sestier v oblasti predpisovania liekov a poskytovania zdravotnej starostlivosti. Ešte viac sa treba sústrediť na reguláciu novej legislatívy tak, aby bolo jasné, aké povinnosti a zodpovednosti sa na sestru prenášajú. Praktickú implementáciu je možné podporiť prostredníctvom pilotných projektov v zariadeniach, kde sestry môžu prakticky uplatniť nové kompetencie a predpisovať lieky pod dohľadom. Časový horizont na dosiahnutie rozšírenia kompetencií sestier a implementáciu

Zmena je možná a potrebná, ak chceme, aby slovenské sestry mohli plne využívať svoje odborné schopnosti a zabezpečiť vysokú kvalitu starostlivosti o pacientov. Dôležité je začať teraz a zamerať sa na kroky, ktoré povedú k reálnym zlepšeniam v praxi, a to nielen pre samotné sestry, ale aj pre celkový systém zdravotnej starostlivosti na Slovensku.

strategických krokov v oblasti predpisovania vybraných liekov a poskytovania kvalitnej zdravotnej starostlivosti sa môže veľmi líšiť v závislosti od viacerých faktorov. Celkový časový horizont závisí od podpory zo strany vládnych a profesijných organizácií, od ochoty a spolupráce medzi klinickými pracovníkmi, ako aj od dostupnosti financií a zdrojov. Rozšírenie kompetencií sestier nemôže byť okamžité, ale s cieľavedomým prístupom a strategickým plánovaním by sa dalo dosiahnuť v rozumnom časovom období. Je nevyhnutné zdôrazniť a zabezpečiť záväzok zo strany všetkých zúčastnených strán, aby sa tento proces efektívne uskutočnil.

Zuzana Fabianová
predsedníčka sekcie ošetrovateľstva
Asociácie poskytovateľov
sociálnych služieb SR



SLOVENSKÁ 
sporiteľňa

**Partner vašich
životných Everestov**

www.buducnostjevasa.sk



Hipoterapia

LETNÉ AKTIVITY A ZMENY V TÍME SOCIÁLNYCH PRACOVNÍKOV

KLIENTI NAŠICH ZARIADENÍ SI AJ TOTO LETO UŽILI PLNOHODNOTNÝM ŽIVOTOM. KRÁSNE POČASIE NÁM POVOLILO VELA OUTDOOROVÝCH AKTIVÍT, A NEVYUŽIŤ TIETO MOŽNOSTI BY BOL HRIECH.



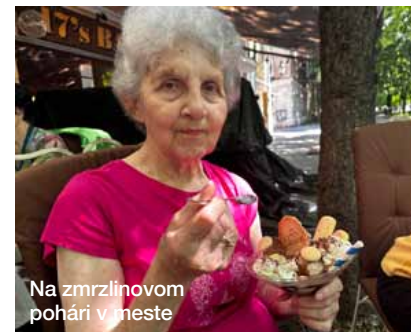
V Lepilande s motýľmi



V Lepilande

Naša sociálna pracovníčka Nikola pre prijímateľov v Dúbravke vymyslela návštevu Hipoterapie. Vďaka konikom sme mali možnosť poriadne sa zharmonizovať. Síce jazdenie si prijímatelia, vzhľadom na jeho náročnosť, nemohli vyskúšať, česanie a hladenie koníkov áno.

Úžasná bola aj návšteva LEPILANDU. Motýľí dom plný farieb a s tropickou záhradou sme navštívili s pánom riaditeľom a terapeutkou Renátkou. Zvierací svet k nám zavítal aj priamo do zariadenia. Skoro každý štvrtok sa v Dúbravke objavili v rámci canisterapie psičky. V našom zariadení sa občas vyskytnú aj netradičné hudobné nástroje. V rámci muzikoterapie sme privítali zoskupenie Ramivana. Prostredníctvom nástrojov ako didgeridoo, indiánskych flaut, tibetských spievajú-



Na zmrzlinovom pohári v meste

cich misiek a symfonických gongov nás previedli svetom zvukových vibrácií.

Veľké množstvo aktivít počas leta prebiehalo aj v Solčianskej Náruči. Už tradičné vystrihovačky z papiera a iné aktivity vyžadujúce šikovnosť rúk a prstov, sme doplnili našou vlastnou olympiádou. Inšpiroval nás sviatok športu v hlavnom meste Francúzska. Našími top disciplínami bolo chytanie rybičiek, vyhýbanie sa prekážkam, hádzanie kruhmi a zhadzovanie kolkov.

Leto sme však netrávili iba aktivitami so seniormi, ale aj vzdelávaním sa. To sa samozrejme týkalo zamestnancov našich centier. Vedenie v oboch prevádzkach absolvovalo školenia, ktoré finančne podporil Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Dozvedeli sme sa zase niečo o nových prenositeľných kompetenciách, komunikačných zručnostiach, záťažovej komunikácii a naši manažéri aj o pravidlách dobrého riadenia. Nezaháľali sme ani v oblasti bezpečnosti. Niekoľko tragických, mediálne zviditeľnených prípadov z ostatných rokov, zaviedlo do zariadení sociálnych služieb cvičné požiarne poplachy. Tie treba naozaj dodržiavať a pravidelne cvičiť.

Každý začiatok má aj svoj koniec. Po niekoľkých rokoch sa mení náš tím sociálnych pracovníkov v Dúbravskej Náruči. Nikola a Ferko sa vydali vlastnou cestou a na ich pozíciu nastúpil Stanislav Chanat. Bývalý opatrovatel popri svojej práci začal študovať sociálnu prácu a dnes si sadol do tohto kresla v našom zariadení. Držíme mu palce a spolu s našimi prijímateľmi sa tešíme na nový prístup a aktivity, ktoré pre nich pripraví.

Juraj Mikloš



Športové hry v Solčanoch



Školenie prebiehalo aj v Solčianskej prevádzke



Nástroje od Ramivana



Vzdelávanie vrcholového managementu

KOLKO LÁSKY o.z. UŽ DÁVNO NIE SÚ IBA KRABIČKY

VIETE „KOLKO LÁSKY“ SA ZMESTÍ DO KRABICE OD TOPÁNOK? NO PREDSA TOLKO, KOLKO SME JEJ OCHOTNÍ DAŤ. VŽDY MÁM RADOSŤ, KEĎ NIEKTO PRÍDE SO ZAUJÍMAVÝM PROJEKTOM V OBLASTI TÝKAJÚCEJ SA SENIOROV. O „KOLKO LÁSKY“ SOM POČUL OD NAŠICH SOCIÁLNYCH PRACOVNÍKOV SAMÉ DOBRÉ VECI. A TAK SOM SA ROZHODOL UROBIŤ SO ZAKLADATEĽKAMI JANKOU GALATOVOU A SILVIU SLOBODOVOU ROZHOVOR?

Zakladateľky
Silvia (vľavo) a Janka



V čom bol ten prvotný impulz vôbec sa pustiť do takéhoto projektu? A ako dlho už funguje tento projekt?

(Jana) Myšlienka ma napadla na jeseň roku 2018, krátko po presťahovaní po 12 rokoch v zahraničí späť na Slovensko a nástupe na materskú dovolenku. V tom čase som veľa času trávila pri svojej chorej mame v nemocnici a striedali sa pri nej na izbe viacerí starší ľudia. Boli prevažne zo zariadení pre seniorov a po celý čas bez návštev, tak ma to vždy veľmi mrzelo keď som videla ako prosebne hľadajú na ovocie alebo domáci koláč, ktorý sme mamine vykladali na stolík, zatiaľ čo ten ich bol prázdny. Ponúkla som ich a tá vďačnosť v ich očiach naštartovala zrod myšlienky začať týmto ľuďom viac pomáhať. V tom čase som však ešte nevedela a ani neplánovala, že z toho bude celoslovenský projekt. Oslovila som priateľov, aby mi pomohli naplniť 30 krabíc od topánok rôznymi milými pozornosťami a chcela som preväpíť 1 menšie zariadenie v Senci. Ale sila internetu mi priniesla do života Silviu, s ktorou sme malú myšlienku pretvorili v niečo veľké a ťaháme to už 7 rokov.☺

Prečo práve krabica od topánok? Čím je topánková krabica tak zvláštna? Funguje aj nejaká kontrola z vašej strany, že čo sa v krabici nachádza? Prípadne čo najčastejšie v nich býva? Prípadne aj nejaká pikoška.

(Silvia) Topánkovú krabicu má doma asi každý z nás a má ideálny rozmer na darček. Každú krabičku musíme skontrolovať pretože asi 10 % z nich obsahujú naozaj nevhodné veci ako veci po záruke, opotrebované oblečenie, použitú drogériu, zaprášené pred-



meti, nevhodné darčeky.. Väčšinou sú však vyskladané správne a sú krásne, zaplavajú Vás láskou. Majú niečo sladké, slané, voňavé, mäkké, na zahriatie, na zábavu a od srdca. A pikoška, asi kniha s názvom Jednou nohou v hrobe. Tu máme každý rok v minimálne jednej krabici a nevieme či sa už smiať alebo plakať.☺

Vedeli by ste povedať, koľkých seniorov ste už potešili a prioritne ich posielate tieto krabičky?

(Silvia) Každý rok potešíme desaťtisíce seniorov vo všetkých zariadeniach pre seniorov na Slovensku, ktoré s nami spolupracujú podľa našich inštrukcií a ktoré sa o ne prihlásia. Celkom za 6 rokov činnosti sme obdarovali viac ako 340-tisíc seniorov naprieč Slovenskom a veríme, že to číslo porastie, pretože títo seniori pre nás nie sú číslo ale reálne šťastné tváre a potešené srdcia.

V minulosti som osobne počul iba o vianočných krabičkách? Sú už aj iné?

(Jana) Nie, zatiaľ koncept krabičiek je len vianočný. Samotná táto fyzická zbierka a distribúcia prostredníctvom siete dobrovoľníkov zaberá od A po Z cca 3 – 4 mesiace. Ak by sme to chceli opakovať viackrát do roka, tak sa obávame, že by nám mnohí kvalitní

dobrovoľníci skončili, pretože je to fyzicky a psychicky dosť náročné a počas Vianoc s tým už tak nejak počítajú, že tomu ten čas chcú z lásky venovať. Počas roka máme však iné projekty pre radosť seniorov, kam sa ľudia môžu zapájať a byť aktívnou súčasťou pomoci seniorom.

Ak sa chcem zapojiť, kde, čo kedy a čím? Môžem ako človek čo má záujem naplniť takúto krabicu sa aj osobne stretnúť s obdarovaným a prípadne nadviazať nejaký vzťah?

(Jana) Sledovaním nášho webu sa dozviete presné inštrukcie akú, kedy a komu krabičku odovzdať k následnej kontrole a distribúcii. Ak sa chcete stretnúť s obdarovaným, tak je možné sa na našom webe prihlásiť ako dobrovoľník na odovzdávanie a tvorbu programu alebo osloviť kontaktnú osobu nášho projektu, ktorej odovzdávate krabičku, či by Vás mohla prizvať na odovzdávku do zariadenia. Nečakajte však prosím, že odovzdáte priamo Vašu krabičku. Rukami našich dobrovoľníkov prejde 300, 400, 800 či dokonca 1500 krabíc a nie je v ich silách takéto veci evidovať a umožňovať jednotlivcom. Treba len dôverovať zabehnutému systému a samozrejme ísť osobne do zariadenia s našimi dobrovoľníkmi je možné a často aj vítané.



Okrem krabičiek sa prenesene povedané radi hráte aj s bábikami? O čom je tento projekt?

(Jana) Terapeutické bábiky pre láskyplné spomienky sú druhým najúspešnejším projektom nášho občianskeho združenia Kolko Lásky. Spustili sme ho v roku 2021 a už sme darovali viac ako 160 bábik, ktoré majú pozitívny vplyv na kvalitu života seniorov vďaka reminiscenčnej terapii. V podstate ide o využitie realistických alebo tzv. reborn bábik pri terapii poskytujú ľuďom s rôznymi formami stareckej demencie príležitosť interakcie s realisticky vyzerajúcou bábikou, ktorá reflektuje pocit, že sa jedná o živé dieťa spôsobom, ktorý je pre nich terapeutický.

V čom spočíva význam Bábikoterapie?

(Silvia) Bábikoterapia predovšetkým spočíva v eliminácii prejavov Alzheimerovej choroby a stareckej demencie a je jedným z nástrojov ako zasiahnuť vnútorný svet prípadne dušu človeka, ktorý môže byť zranený. Pomáhajú predovšetkým pri zmiernení agresie, zmätenosti, nespavosti, podporujú verbálnu komunikáciu a vyjadrenie pocitov a emócií navonok a dávajú pocit upokojenia

a uzemnenia. Seniori nemajú takú potrebu odchádzať a hľadať veci. Dostanú nový impulz do života, pri ktorom sa snažia o bábiku postarať a zabudnú na to, že chceli niekam odísť. Najväčšou výhodou je, že sa im v mozgu aktivujú bunky, ktoré mohli byť už roky nefunkčné.

Čo by ste týmto projektom chceli predovšetkým dosiahnuť?

(Silvia) Cieľom je pokračovať v rozširovaní tohto projektu tak, aby každé zariadenie pre seniorov na Slovensku malo aspoň jednu takúto bábiku. A ideálne aj terapeutické zvieratko. Na tieto účely podávame neustále projektové žiadosti a zapájame sa do dotačných schém a vždy keď sa nám podarí byť úspešnými, tak obdarujeme ďalšie zariadenia z našej čakacej listiny. Ak je zariadenie, ktoré by malo záujem o bábiku, nech sa prosím zaregistruje prostredníctvom formulára na našom webe Kolokolasky.sk na čakaciu listinu. Z odovzdávaní sú naozaj nádherné fotografie a videá o ktoré sa delíme aj na sociálnych sieťach.

(Jana) Napríklad o bábikoterapii je už napísaná aj Metodika využívania terapeutických bábik a záujemca si ju môže stiahnuť na našej stránke. O bábikoterapii vyšlo aj veľa článkov, prezentovaná bola v médiách ale aj na hudobnom festivale Pohoda. Stále máme potrebu šíriť povedomie o potrebe pomoci zraniteľným skupinám ako sú seniori na Slovensku je alfa a omega našej práce. Snažíme sa o to, aby sa na seniorov nezabúdalo a aby boli aj v myšliach ľudí prioritou. A robíme to aj prostredníctvom školských zariadení, kde tak vytvárame medzigeneračné spolupráce.

Ale ani to nie je posledný váš projekt v tejto oblasti.

(Jana) Áno, využili sme také to klišé „Láska kvitne v každom veku“. Je to jarná výzva a našim zámerom je potešiť seniorov v zariadeniach ručne robenými pozdravmi od detí a kvetmi - živými, črepníkovými, sadenicami kvetov ale aj inými drobnosťami a samotnou návštevou zariadenia. Mali by teda premeniť ich izby na voňavé rozkvitnuté lúky a dať im aj počas roka pocit, že na nich ľudia myslia. Deti okrem toho navštevujú zariadenia s milým programom, rozdávať seniorom kvety a prania, zatancujú im, zaspievajú a strávia pekný spoločný čas. Aj touto formou sa snažíme vytvárať dlhodobé a funkčné prepojenia medzi nimi a vidíme pozitívny dopad na



V roku 2019 získali ocenenie Sociálny čin roka

obe skupiny – seniorov aj deti zároveň. Týmto projektom chceme dlhodo- bo prepojiť školské zariadenia, firmy a rodiny s konkrétnymi zariadeniami. Prania ktoré zbierame v mesiaci apríl potom uvedieme na našom webe vždy do 15. 6. Za 4 roky existencie tohto projektu sa nám podarilo spoločne darovať viac ako 46 tisíc takýchto pozdravov, kvetov a drobných darčiek naprieč celým Slovenskom a máme krásne ohlasy od pedagógov aj pracovníkov zariadení.

(Silvia) Chcem aj povedať, že v tomto roku 2024 sme sa spýtali zariadení pre seniorov, čo by ich najviac potešilo. Odpovede nás prekvapili. Mnohé z nich si priali maličkosti ako spoločenské hry, pexeso, maškrtky, hlavolamy, ale veľmi často sa objavovali aj pomôcky na rozvoj jemnej motoriky. Dnes je ponuka takýchto pomôcok pre seniorov veľmi obmedzená. Na trhu síce nájdete mnoho Montessori pomôcok pre deti, ale seniori majú svoje špecifické potreby a nie všetky sú aj pre nich vhodné. Rozhodli sme sa preto takéto pomôcky v spolupráci s manažérkou pre sociálne služby a sociálnu prácu, pani. Mgr. Erikou Richtarikovou MSc. vyvinúť.

Tieto pomôcky niekoľko rokov testovala na oddelení rehabilitácie a používali ich pod jej vedením ľudia s rôznymi diagnózami a rôznych vekových skupín.

(Jana) A dnes ich predstavujeme verejnosti pod názvom projektu „Láska v každom dotyku“. Predstavte si seniora, ktorý stratil jemnú motoriku a s ťažkosťami vykonáva bežné denné úkony. Aj odbalenie tabletky a jej vloženie do úst môže byť priam nemožné. Preto sa snažíme s pomocou a príspevkami od ľudí seniorom niektorých zariadení takéto naše terapeutické pomôcky darovať a zlepšiť ich zručnosti jemnej motoriky, aby si zachovali kvalitu života a dôstojnosť čo najdlhšie a prinesú im nielen radosť ale aj zvýšené sebavedomie a nové možnosti voľnočasových aktivít. Pomôcky pri svojom zrode boli konzultované aj s lekármi z oddelenia dlhodobochorých tak, aby dokonale plnili účel stimulácie a náročnosti pre seniorov. Tieto pomôcky majú svoje uplatnenie nielen u klientov v zariadeniach ale aj u seniorov v domácej starostlivosti či u ľudí s inými ochoreniami ako napr. pacienti po náhlej cievnej mozgovej príhode.

Rozhovor spracoval Juraj Mikloš

OPTIMA OC Optima Košice

Obchodné centrum OPTIMA bolo otvorené v máji 2002 a za 22 rokov svojej existencie si dokázalo získať priazeň obyvateľov Košíc i širokého okolia. Svojim návštevníkom ponúka viac než 160 značkových obchodov domácich i svetových značiek vrátane Cinemaxu, reštaurácií, kaviarní a služieb, wellness a fitness 3PLE Centra, jedinečného športovo – zábavného komplexu Steam Factory, Jump Arény, športového klubu Neonka, či Kryokomory a parkovisko s 1600 parkovacími miestami. Túto jedinečnú ponuku nákupu, relaxu, kultúry, či športového vyžitia doplnia obchodný dom XXXLutz predajca nábytku a bytového zariadenia pre domácnosť.



www.ooptima.sk

www.facebook.com/ooptimakosice

www.instagram.com/ooptimakosice

Adresa:

Moldavská cesta 32
040 11 Košice

Otváracia doba:

Pondelok – Nedeľa
09.00 – 21.00

seni[®]
care

PROFESIONÁLNA STAROSTLIVOSŤ

o osoby pripútané na lôžko
a osoby s inkontinenciou

seni-sk.sk

na jemné a šetrné čistenie pokožky
po každej výmene plienky



Čistiaca a ošetrojúca
telová pena



Hygienické žinky



Vlhčené obrúsky XXL



Ochranný telový
krém s arginínom



Ochranný telový krém
s oxidom zinočnatým



Penový šampón

OZ FREE FOOD JE VEDÚCOU ORGANIZÁCIOU V BOJI PROTI PLYTVANIU JEDLOM. JEJ PRÍBEH SA ZAČAL PÍSAŤ PRED 10 ROKMI, V ROKU 2014, KEĎ SI SKUPINA ŠTUDENTOV POVEDALA, ŽE SA VIAC NEMIENIA NEČINNE PRIZERAŤ TOMU, AKO VEĽMI SA NA SLOVENSKU PLYTVÁ JEDLOM, ZATIAĽ ČO STÁTISÍCE ĽUDÍ IDÚ SPAŤ DENNE HLADNÍ. V SÚČASNOSTI ZDRUŽENIE VZDELÁVA, ŠKÚMA, MENÍ SYSTÉM, ZACHRAŇUJE VYŠE 100 TON JEDLA ROČNE A ORGANIZUJEME VLASTNÉ EVENTY. EVA SLÁDKOVÁ SA ROZPRÁVALA S JEHO PROGRAMOVOU KOORDINÁTOROU ZUZANOU MADAJOVOU.

Kde sa najviac plytvá jedlom?

Plytvanie jedlom a potravinový odpad sú dve odlišné veci. Keď hovoríme o odpade, tak hovoríme o všetkých potravinách, vrátane ich nejedlých častí, ktoré skončia v koši, teda ako odpad. O plytvaní jedlom hovoríme v prípadoch, kedy sa jedlo vyrobené na ľudskú spotrebu, resp. jeho časti určené na ľudskú spotrebu človekom, neskonzumovali. Dobrým príkladom je prikrmovanie domácej zveri. Keď krímim slepky pečivom, plytvám jedlom. Naopak, nevytváram vtedy odpad. Vysvetľujem to aj preto, že o plytvaní nemáme presné údaje naprieč EÚ a všetky ciele sú nastavené práve na tvorbu potravinového odpadu. Najviac

Prečo je dôležité hovoriť o tejto téme a prestať plytváť?

Potravinový odpad je spoločenský, morálny, ekologický aj ekonomický problém. Samotný potravinový systém je najväčším prispievateľom ku klimatickej kríze, len poľnohospodárstvo má zo všetkých odvetví najväčšiu spotrebu vody a spolu so záberom pôdy a stratou biodiverzity predstavuje obrovskú ekologickú stopu. Napríklad, kým každý rok sa vyhodí jedlo, ktoré sa vypestovalo na území o rozlohe Číny, Kazachstanu a Mongolska, vyrúbu sa tiež miliardy stromov pre vznik novej poľnohospodárskej pôdy. Plytvaním prispievame k nadprodukcii a tejto absurdnej situácii, kedy vyrobíme jedlo pre takmer



Zuzana Madajová,
programová koordinátorka
OZ Free food

POTRAVINOVÝ ODPAD JE SPOLOČENSKÝ, MORÁLNY, EKOLOGICKÝ AJ EKONOMICKÝ PROBLÉM

potravinového odpadu končí v koši v domácnostiach, ktorým sa pripisuje 54 % celkového množstva, čo je priemer EÚ. Na Slovensku je to viac, 62 %. Nasleduje spracovanie (22 %), prvovýroba (12 %), maloobchod (3 %) a reštaurácie (1 %).

Ako je na tom Slovensko v porovnaní s okolitými krajinami?

V strede. © Na 1 Slováka či Slovenku pripadá 106 kg potravinového odpadu za rok, čo je viac než v Čechách (91) či Maďarsku (93) a menej než v Poľsku (112) a Rakúsku (136).

11 miliárd ľudí, nevieme nakrmiť ani aktuálnych 8 a viac než tretinu vyhodíme. Plytvanie ide aj do peňazí. Priemerná slovenská domácnosť by nevyhadzovaním ušetrila aj 600 eur ročne. Free Food vznikol ako iniciatíva mladých ľudí, ktorí sa už nechceli pozeráť na to, ako sa niekde neuveriteľne plytvá jedlom, zatiaľ čo mnohí ľudia chodia spať hladní. Manifestovali to prostredníctvom verejných chladničiek na zdieľanie jedla, ktoré sa stretli s obrovským ohlasom. Bohužiaľ, z hygienických dôvodov sme ich nemohli prevádzkovať. Z verejných chladničiek teda vznikli

komunitné chladničky a Free Food pokračoval ďalej až do dnešnej podoby.

Ktoré potraviny najčastejšie zbytočne nakupujeme a vyhadzujeme?

Najčastejšie končí v koši varené jedlo a hotové pokrmy, to znamená, že chyba je už pri plánovaní jedálneho lístka a odhade množstiev. Ďalej je to ovocie a zelenina, z ktorého najčastejšie vyhadzujeme šupky, vňate a listy, ktoré sú vo väčšine prípadov jedlé a vieme si s nimi pripraviť vývar, vegetu, prílohy či vložky k jedlám. Potom je to mäso a mäsové výrobky, vyhadzovaním ktorých plytvá

me väčším množstvom vody či pôdy ale aj ľudských zdrojov.

Ako teda prestať plytváť jedlom - čo radíte?

Vo Free Foode komunikujeme Desatoro neplytvania alebo kroky k minimalizácii odpadu alebo máme na webe voľne stiahnuteľnú príručku pre domácnosti, v ktorej nájdete viac ako 100 tipov ako neplytváť jedlom. Za najdôležitejšiu považujeme prevenciu pri zdroji, to znamená nerobiť spomínané zbytočné nákupy a nepreplniť špajzu a chladničku. K tomu nám veľmi pomôže plánovanie jedálneho lístka podľa toho, čo už doma mám a treba to čím skôr zjesť. Ďalším krokom je tvorba nákupného zoznamu a samotné nakupovanie. Držať sa nákupného zoznamu však môže byť výzva, ak nakupujeme hladní alebo si vezmeme príliš veľký košík či podľahne zľavnenému tovaru. Ja odporúčam si potravinový odpad merať aspoň zopár mesiacov. Väčšina ľudí žije v romantickú predstavu, že neplytvajú jedlom

vôbec, a tak necítia potrebu niečo s tým robiť. Práve meranie, všímanie si toho, čo vyhadzujeme a ideálne jednoduché zaznamenávanie do kalendára, nás dokáže motivovať k zmene.

Aké aktivity v súčasnosti robíte a aká je odozva?

Veľa vzdelávame, seba aj iných, organizujeme podujatia a celkovo sa snažíme byť na tepe diania v rámci Európskej únie. Aktuálne nám beží projekt Bystro Gastro, čo je vzdelávací program pre stredné odborné školy s odborními v gastronómii, hotelierstve, cestovnom ruchu. Venujeme sa aj legislatíve, na konte máme už dve legislatívne zmeny v prospech darovania potravín. Sami sme koordinátorom potravinovej pomoci pre takmer 40 charít v Bratislave a okolí. Časť tejto agendy sme preniesli aj do Platformy potravinovej pomoci Slovensko, kde sme vďaka našim skúsenostiam exekutívnym členom a ktorá združuje 7 neziskových organizácií s cieľom vybudovať efektívny systém potravi-

novej pomoci a bojovať tak proti hladu a potravinovému odpadu. Naše aktivity nám pomáhajú dofinancovať aj príjmy z prednášok, workshopov a bezodpadových cateringov, ktoré poskytujeme najčastejšie firmám. Odozva je dobrá, čo vidíme na ochote organizácií či ľudí s nami spolupracovať na projektoch, sledovať nás na sociálnych sieťach či zavolať si nás prednášať do firiem alebo na podujatia.

Čo chystáte v najbližšom období?

Pri príležitosti Medzinárodného dňa jedla (16. 10.) budeme organizovať expertné podujatie v spolupráci so Slovenskou poľnohospodárskou univerzitou počas Európskeho týždňa pre znížovanie odpadu, ktorý sa tento rok venuje téme potravinový odpad (16-23.11.). V októbri otvárame novú komunitnú chladničku na zdieľanie jedla na internátoch Mlyny, v novembri ukončujeme prvý ročník projektu Bystro Gastro na dvoch školách v Bratislave a budeme chcieť ísť ďalej.

Eva Sládková



Potravinová pomoc

Slovensko sa plánuje zaradiť medzi krajiny, ktoré aktívne riešia problém s plytvaním potravin. Návrh systému redistribúcie potravinovej pomoci je cieľom národného projektu z prostriedkov v rámci Programu Slovensko 2021 - 2027. „V okolitých krajinách je už takýto systém zavedený a prináša pozitívne výsledky v oblasti znižovania environmentálnej záťaže, pomoci ľuďom v núdzi, ale aj vytvárania podmienok na prehĺbenie spolupráce medzi štátom, samosprávou, neziskovým sektorom a podnikateľským prostredím,“ uviedla výkonná riaditeľka Platformy potravinovej pomoci Slovensko Alexandra Kolarik. Národný projekt má priniesť návrh jednotného systému redistribúcie potravinovej pomoci, ktorý umožní sprístupnenie bezpečných a výživovo hodnotných potravín ľuďom v núdzi na území celého Slovenska. „Realizáciu národného projektu sa prispeje k zastaveniu plytvania potravinami v prvovýrobe, potravinárstve, distribúcii a maloobchode a s tým súvisiacej minimalizácii tvorby potravinového odpadu,“ dodala splnomocnenkyňa vlády SR pre rozvoj občianskej spoločnosti Simona Zacharová.

Odevná banka

Na pomoc jednorodičom otvorila v Bratislave Nadácia pre deti Slovenska Odevnú banku. Za desať dní fungovania rozoslali jej pracovníci viac ako 170 balíkov oblečenia po celom Slovensku. Odevná banka zbiera oblečenie od darcov, triedi ho a s pomocou kuriérskej služby odosiela neúplným rodinám priamo domov po celom Slovensku. Podľa riaditeľa Nadácie pre deti Slovenska Ondreja Galla má takmer polovica týchto rodín problém pokryť svoje základné potreby. Žiadatelia o oblečenie nahlásia prostredníctvom online formulára, o aký typ oblečenia majú záujem, a banka im zašle vopred pripravené balíky, ktoré pracovníci chystajú na pobočke v Bratislave. Darcovia by mali prinášať oblečenie, ktoré by si ešte sami obliekli. „Malo by to byť čisté oblečenie, nemalo by byť deravé. Z hygienických dôvodov by to nemala byť spodná a posteľná bielizeň ani hračky,“ uviedla zamestnankyňa Odevnej banky Magdaléna Polakovič.

Komunitné zariadenie v Handlovej

Senior centrum Svätej Kataríny postaví v areáli Nemocnice Agel Handlová nízkokapacitné zariadenie pre seniorov komunitného typu. Pre obyvateľov regiónu vznikne nová sociálna pobytová služba pre osoby odkázané na pomoc. Výstavba nového objektu by sa mala začať už v najbližších týždňoch a jeho kapacita bude 12 osôb. Štruktúra bezbarierovej budovy bude

zohľadňovať potreby ľudí odkázaných na starostlivosť. „Na projekt sme z plánu obnovy získali 1,34 milióna eur, oprávnené výdavky na realizáciu projektu vrátane vlastných zdrojov sú 2,45 milióna eur. Doposiaľ Senior centrum Sv. Kataríny poskytovalo sociálne služby pre seniorov v časti budovy nemocnice. Keďže nie je perspektívne rozširovať tieto služby priamo v budove nemocnice, rozhodli sme sa využiť priestor v areáli nemocnice a vybudovať nové moderné zariadenie pre osoby, ktoré dovŕšili dôchodkový vek a sú odkázané na pomoc inej fyzickej osoby,“ priblížila riaditeľka Senior centra Sv. Kataríny Marta Eckhardtová.

Zdroj: TASR

Databáza dobrovoľníctva

Národná databáza dobrovoľníctva má zjednodušiť a zefektívniť prístup k dobrovoľníctvu po celom Slovensku. Nový projekt tak združuje dobrovoľnícke príležitosti na jednom mieste a prepája organizácie a ľudí ochotných pomáhať. „Spolupráca a spájanie síl je pre Platformu dobrovoľníckych centier a organizácií jedným z pilierov úspechu. Je preto prirodzené, že pri vytváraní nástroja, ktorý má ambíciu byť v najbližšom desaťročí tým najrušnejším „trhoviskom“ dobrovoľníctva, sme sa spojili s tými najlepšimi,“ uviedla výkonná riaditeľka Platformy dobrovoľníckych centier a organizácií Dominika Hradiská. Iniciatíva má pomôcť zvýšiť povedomie o dobrovoľníctve a dostať ho do regiónov. Zároveň pre organizácie bude hľadanie dobrovoľníkov ľahšie a záujemcov môžu kontaktovať priamo cez databázu. „Spojenie organizácií, ktoré sa dlhodobo venujú rozvoju dobrovoľníctva na Slovensku v rámci Národnej databázy dobrovoľníctva, je aj symbolom naplnenia našej vízie. Tou je prepájať ľudí a organizácie, aby mohli spoločne mať väčší pozitívny vplyv na spoločnosť,“ ozrejmila produktová manažérka v Growni Barbora Petrášová.



MALÁ OSLAVA V KAŽDEJ CHVÍLI

Život je jedinečný a plný vzácných okamihov, tak ako každý pohár Sektu Pálffy je plný jemného dlhotrvajúceho perlenia a krásne harmonickej chuti. Každá bublinka, každá chvíľa si zaslúži byť oslávená. Oslavujte veľké udalosti a užívajte si aj tiché chvíle pohody. Sekt Pálffy je vaším verným spoločníkom, ktorý premení tieto momenty na nezabudnuteľné.

Je vyrábaný z nášho najkvalitnejšieho Chardonnay tradičnou francúzskou metódou tzv. Méthode classique, kedy prírodné víno pod dôkladným dozorom minimálne 9 mesiacov kvasí priamo vo fľašiach, v ktorých sa aj finalizuje. Dnes už legendárna kvalita Sektu Pálffy je dôvodom, pre ktorý sa každoročne umiestňuje v Národnom salóne vín SR medzi 100 najlepšimi vínami.

www.shebowinery.com

HARTMANN



V starostlivosti o šťastie
druhých nachádzame
svoje vlastné

 NADAČNÝ FOND
HARTMANN

Ďakujeme ♥



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

príloha

Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb v SR

október/2024

ZA DOBRÝMI SRDCAMI JURAJ MIKLOŠ / 28

NOVÍ TLMOČNÍCI POSUNKOVÉHO JAZYKA

ČAKAJÚ JAROSLAV CEHLÁRIK / 34

AKO CHCE EÚ ZATRAKTÍVNIŤ

POVOLANIE OPATROVATEĽKY MIRIAM LEXMANN / 38

EŠTE ANI NESTIHLI PORIADNE
OPADNÚŤ EMÓCIE ZO ŠTVRTÉHO
ROČNÍKA DOBRÉHO SRDCA
A UŽ MÁME ZA SEBOU AJ TEN
PIATY. TAK AKO KAŽDÝ AJ
TENTO BOL NIEČÍM VÝNIMOČNÝ.
LAJTMOTÍVOM V TOHTOROČNEJ
EDÍCIE BOL ČAS. PRÁVE TEN
DEFINUJE NAŠE ŽIVOTY SVOJIM
PLYNUTÍM A POMINUTEĽNOSŤOU.

Galavečer otvorila choreografia
Laca Cmoreja pod názvom
„KDE SA BERIE ČAS“. Podma-
nivé hlasy Františka Kovára a Mie Gá-
likovej divákov uviedli do hlavnej témy.
Ich dialógy sprevádzali celý program.
Bolí o čase, jeho význame v živote,
zrode, prvom nádychu a o zmysle času
v nás, ktorí tvoríme my sami a využíva-
me ho zmysluplne ak pomáhame iným.



DOBŘÉ SRDCE
Národná cena starostlivosti

NÁRODNÁ CENA STAROSTLIVOSTI DOBŘÉ SRDCE 2024

Časovú linku vo svojich vstupoch neo-
bišiel ani moderátor **Martin Nikodým**:
„Dnešný večer budeme veľa hovoriť
o čase. Už tisícročia je námetom úvah
filozofov, básnikov, či vedcov. Dotýka-
me sa ho však každý deň, určuje naše
životy, často nás obmedzuje, ak s ním
však dokážeme súznieť, oslobodzuje.

Sú však profesie, kde sa ten osobný
Čas stáva súčasťou Času niekoho iné-
ho. Práve týmto profesiám bude patriť
dnešný večer.“ Plynulým tematickým
prechodom sme sa dostali k prvej pes-
ničke – No Name. Ďakujem, že si síce
nie je textovo napísaná pre sociálne
služby, ale odkaz z názvu je jasný.

Kategória opatrovateľka

„Ak sa pozrieme očami prežitého času
na to, koľko sa ho ukrýva v bežnom
zariadení sociálnych služieb pre senio-
rov, predstavme si napríklad 30 klientov
v priemernom veku 75 rokov... to je,
prosím pekne 2250 rokov prežitého
života. 2250 rokov príbehov, zážitkov,



Cenu pre sestru v ročníku 2024 odovzdala ministerka zdravotníctva Zuzana Dolinková



Víťazka v kategórii Opatrovateľka – Andrea Dumannová



Víťazka v kategórii Opatrovateľka – Andrea Dumannová



Laureáti Národnej ceny starostlivosti – Dobré Srdce 2024

skúsenosti a múdrosti odovzdanej ďalším generáciám. Naplnený čas, ktorý si zaslúži pozornosť, úctyhodný čas, vyžadujúci i citlivú a láskavú opateru doslova v prvej línii, tam, kde to nikdy nie je jednoduché. Ale opatrovatelia sú v prvej línii radi. Zo všetkých zamestnancov pracujúcich v sociálnych službách sú s prijímateľmi v najbližšom kontakte.” Laureátkou v tejto kategórii sa stala **Andrea Dumannová** z bratislavského Domu Tretieho Veku. Ocenenie si za veľkého potlesku prevzala z rúk prezidenta Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb ČR a prezidenta EAN **Jiřího Horeckého** a zástupkyne generálneho partnera nášho programu **Lubici Bezzeli** zo spoločnosti **Hartmann Rico**.

Kategória Sestra v sociálnych službách „Čas, ktorý máme, môžeme plnohodnotne prežívať najmä vtedy, keď nám slúži zdravie. V zariadeniach sociálnych služieb sa oň stará kvalifikovaný personál – lekári a zdravotné sestry. Práve sestry sú lekárskou predĺženou rukou a doslova sú organizátorkami zdravotnej starostlivosti prijímateľov.“



Mária Dostálová z Topolčianskej nemocnice, laureátka kategórie Sociálny pracovník

Najviac hlasov poroty získala medzi sestrami **Mária Gregušková**. Práve táto 73 ročná energická, agilná, ale veľmi skromná žena bola potvrdením, že aj dlhý životný čas strávený prácou pre iných má zmysel a udržuje našu myseľ a telo v životnej rovnováhe. Cenu pani Márii odovzdala ministerka

zdravotníctva **Zuzana Dolinková** a člen predstavenstva **Všeobecnej zdravotnej poisťovne Matúš Jurových**.

Po ocenení prvých dvoch pilierov sociálnych služieb nás presunula do ďalšej časti programu choreografia pod názvom „POCHOPIŤ ČAS“.

Sociálny pracovník

„Sociálny pracovník musí pochopiť životný príbeh každého, kto sa stane jeho klientom. Je to práve on, kto prijímateľa prevádza svetom plným často nezrozumiteľných formulácií, pomáha mu začať celkom novú etapu života” Finalistov tohto ročníka vyberala nová členka poroty, predsedníčka Komory sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce **Martina Ondrejková**. Víťaznú trofej z rúk europoslankyne **Miriam Lexmann** a zástupcu partnera Dobrého Srdca **Petra Kubína** zo spoločnosti **Iresoft** si prevzala sociálna pracovníčka z Topolčianskej Nemocnice – **Mária Dostálová**. Bolo to prvýkrát, kedy sme ocenili sociálneho pracovníka nepracujúceho priamo u poskytovateľa sociálnych služieb.

Odborný pracovník

„V ostatných ročníkoch boli „odborní a iní pracovníci“ spolu so sociálnymi v jednej kategórii. Sme však presvedčení, že rovnako aj im patrí špeciálna vďaka. S niektorými z nich sa možno nikdy nestretnete, ale aj ich každodenné



Záštitu nad 5. ročníkom Dobrého Srdca prevzal minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš



Sošku za výnimočný prínos pre sociálne služby si odniesla Zuzana Fabiánová

Vrcholom každého ročníka Národnej ceny starostlivosti je ocenenie za výnimočný prínos pre sociálne služby. Výnimočnosť sa v tomto počíta ako niečo, čo presahuje jednotlivé kategórie. Laureátkou v tomto roku je **Zuzana Fabiánová** zo ZSS Slnecný Dom Humenné. Jej iniciatíva, aktivita a nezlomnosť priniesla do sociálnych služieb ako takú - spravodlivosť. Najmä vďaka nej, dnes poisťovne platia za zdravotné úkony pre prijímateľov sociálnych služieb v zariadeniach.

Toto najvyššie ocenenie tento rok odovzdal **minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš**, ktorý zároveň prevzal záštitu na Národnou cenou starostlivosti – Dobré Srdce 2024.

ná mravčia práca prispieva ku komfortu prijímateľov.“ V novej kategórii, ktorú sme pre tento rok vytvorili po požiadavke o rozdelenie od sociálnych ale aj iných odborných pracovníkov, si ocenenie prevzala **Valéria Cubová** zo Stropkova. Porota ocenila jej viac ako 20 ročnú prácu s marginalizovanou komunitou v Stropkove. Sošku srdca jej odovzdali do rúk zástupkyňa spoločnosti **Danone Mária Jendrišáková** a manažér obchodných centier spoločnosti **SIRS Ivan Solenský**.

Do tohtoročného konceptu nám výborne zapadla aj ďalšia pesnička. To čo nám v tomto čase a celej spoločnosti chýba je porozumenie a láska. Práve túto nádej s piesňou „S Láskou“ na pódium naživo priniesla mladá a multitalentovaná herečka **Petra Dubayová** s klavírnikom **Janom Cibulom**.



Valéria Cubová, víťazka v novej kategórii Odborný pracovník

Kategória Manažér

„Často používame slovné spojenie „byť pánom vlastného času“. Manažér je profesiou, ktorá tak trochu vládne časom iných. Mal by to však robiť s rešpektom a úctou k tým, ktorých riadi.“ Jednu z výsledkovo najtesnejších kategórií v tomto roku porota rozlúskla

víťazstvom **Márii Kubovej** zo Skalice. Manažérka centra sociálnych služieb Mikádo neskrývala veľké prekvapenie a šok. Cenu do jej rúk vložil člen predstavenstva **Slovenskej sporiteľne Norbert Hovančák** a vicežupanka **Bratislavského samosprávneho kraja Petra Hitková**.

Kategória Poskytovateľ

„Ako vybrať najlepšie zariadenie sociálnych služieb? Malo by to byť zariadenie, v ktorom by ste radi žili aj vy. Prvýkrát bolo úlohou poroty v tejto kategórii vybrať iba jedno jediné.“ Áno, v tohtoročnej edícii Národnej ceny starostlivosti – Dobré Srdce



Cenu za najlepšieho poskytovateľa prebrala riaditeľka Seniorville Jablonové **Lýdia Alföldyová**

sme v kategórii poskytovateľ prijali zásadné rozhodnutie. Aj napriek veľkému počtu prihlásených porota urobila výber iba jedného. A tento i budúce ročníky sme k tomu pristúpili najmä preto, že táto kategória má veľa premenných a Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb



Laureátka v kategórii Manažérka - **Mária Kubová**

v SR výberom vlastne nesie morálnu zodpovednosť za to, že ide o zariadenie, ktoré spĺňa nielen štandardy kvality sociálnych služieb, ale aj nároky na modernú sociálnu službu, ktorá vie inšpirovať ostatných. A teda musí to byť zariadenie, ktoré osobne pozná a na vlastné oči videl minimálne jeden

člen poroty. Za laureáta pre tento rok porota určila **Seniorville z Jablonového**. Cenu odovzdali zástupcovia hlavných partnerov – **Miroslav Vázler** zo spoločnosti **Kimberly – Clark Depend** a generálny riaditeľ **Štátneho fondu rozvoja bývania Milan Lipka**.



Petra Dubayová – S láskou



Choreografie Ladislava Cmureja na tému čas



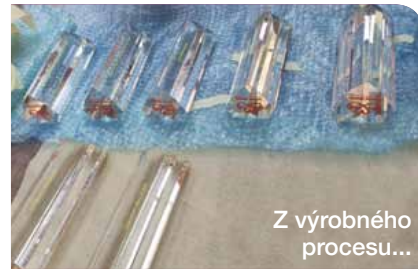
No Name zaspievali - Ďakujem, že si a Ak nejde o všetko

Jubilejný ročník Dobrého srdca naplnil a splnil svoju tohtoročnú misiu. Príbehy ľudí, ktorí denne obetujú svoj komfort a čas pre iných, mnohým zaslzil oči. Je na mieste napísať jednoduché – Ďakujeme, sme radi, že vás máme a že to nevzdávate. Patrí vám naša úcta. Ako spoluvorca a producent programu verím, že v tomto projekte budeme aj naďalej pokračovať. A že sa nájde opäť veľa Dobrých srdc, ktoré ako v úvode programu povedala autorka národnej ceny starostlivosti a predsedníčka APSS v SR Anna Ghannamová, „aj mladej generácii ukážu zmysluplnosť práce v sociálnych službách.“ Lebo aj to je dôvod prečo takýto projekt Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb robí: Chceme spoločnosti ukázať ako môže naplniť život a „čas“ človeka práca, ktorá pomáha iným ľuďom.

Juraj Mikloš



O veľké emócie pri vyhlasovaní víťazov nebola núdza



Z výrobného procesu...

Prečo sme zmenili „trofej“ Dobrého srdca? V tohtoročnej edícii Národnej ceny starostlivosti sme predstavili aj novú sošku pre víťazov. Nebol to náš zámer. Dôvodom bola tragická nehoda Dominika Pirháča, tvorcu tej predošlej ceny. Je nám ľúto predčasného odchodu tak talentovaného sklára a aj na uchovanie jeho pamiatky sme ako tvorcu novej sošky opäť oslovili fakultu úžitkového umenia VŠVÚ, ktorú absolvoval aj Dominik. Znova nám vybrali študenti predstavili viacero zaujímavých konceptov. Naša selekcia padla na sošku študenta 5-teho ročníka Jakuba Sojku. „Moje precízne stvárnenie vychádza z tvaru srdca, ktoré som vytiahol do trojrozmernej podoby. Využil som vlastností optického skla, na premietanie a násobenie loga „Dobré srdce“ vo vybrúsených plochách“. Veríme, že tento sklený skvost bude laureátov tešiť dlho a bude im pripomínať nielen Dobré srdce 2024, ale aj krásu ich poslania v sociálnych službách.

Gratulujeme všetkým víťazom v Národnej cene starostlivosti!

Slávnostný galavečer odovzdávania cien **Národnej ceny starostlivosti – DOBRÉ SRDCE**, je za nami. Sme hrdí na to, že sme mali možnosť **podporiť túto jedinečnú udalosť** a taktiež byť súčasťou slávnostného okamihu, kedy boli **oceňovaní všetci tí, na ktorých sa často zabúda**.

Aj za nás by sme chceli **pogratulovať všetkým víťazom a vyjadriť uznanie** všetkým nominovaným, aj tým, na ktorých sa v nomináciách nedostalo, hoci denne venujú svoj čas starostlivosti o druhých.

Vážime si spolupráce s Vami a tešíme sa na ďalšiu spoločnú cestu.

 **Stojíme pri Vás.**
Váš tím IRESOFT CYGNUS

stojíme pri Vás








NADÝCHANÉ & ŽIARIVO BIELE PRÁDLO BEZ ZÁPACHU



RAPID-O

OZÓNOVÉ PRANIE V STUDENEJ VODE

100% GARANCIA ÚSPORY

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


CHRISTEYNS

ZA DOBRÝMI SRDCAMI...

UŽ 5 ROKOV PATRÍ MEDZI JEDEN Z VRCHOLOV ASOCIAČNEJ ČINNOSTI NAŠA NAJVÄČŠIA MEDIÁLNA AKCIA – NÁRODNÁ CENA STAROSTLIVOSTI – DOBRÉ SRDCE. POZORNÝ DIVÁK SI UŽ MOHOL VŠIMNÚŤ, ŽE KAŽDÝ ROČNÍK JE INÝ. LAJTMOTÍVOM TOHTOROČNEJ EDÍCIE 2024 JE „ČAS“. ČAS ŽIŤ, MILOVAŤ, STARAŤ SA O INÝCH, TRÁVIŤ S NIMI ČAS. AJ KEĎ JEDEN Z GÉNIOV ĽUDSKEJ CIVILIZÁCIE ALBERT EINSTEIN HO POVAŽUJE IBA ZA ILÚZIU, SÚHLASIŤ SA DÁ NAJMÄ S RÍMSKYM STOICKÝM FILOZOFOM SENECOM. TEN POVEDAL „STÁLE HOVORÍME, ŽE MÁME MÁLO ČASU, ALE ŽIJEME TAK, AKOBY SME HO MOHLI ROZDÁVAŤ“.



Laureátka ocenenia za Výnimočný prínos s našim štábom (zľava) Klárka Jacková, Zuzana Fabianová, Bratnislav Gotthardt



Opatovateľka Vierka Tužáková v Zariadení opatrovateľskej starostlivosti s najlepšimi koláčmi na svete



Valéria Cubová a jej deti

Tak ako po minulé roky osobne považujem čas na cestách za nominovanými za jeden z vrcholov projektu. Sledovať ich v prirodzenom prostredí, počas práce a v interakcii s tými, ktorí ich potrebujú, je výnimočný zážitok. A nielen o ňom bude aj táto cestovná reportáž.

17. 7. 2024

Na ceste do Sniny

Na cesty sme v zložení režisér a kameraman Branislav Gotthardt, zvukárka Klárka Jašková a moja maličkosť ako producent za Asociáciu poskytovateľov sociálnych služieb vyrazili v stredu 17-teho júla. Prvý deň sa zvyčajne len presúvame z Bratislavy na druhý koniec republiky. Do Sniny, kde nás čakala naša prvá nominovaná sme cestovali s prestávkami asi 8 hodín. Privítalo nás

krásne avšak nepochopiteľne turisticky nevyužitú prostredie Hotela Bystrá. Prírodné kúpalisko zivalo smutnou prázdnotou.

18. 7. 2024

Dva príbehy z rôzneho súdka

Tohtoročné natáčanie nám otvoril príbeh manažérky Janky Kozejovej, vedúcej Charitného domu sv. Štefana v Snine. Miesto, ktoré svoje brány otvára ľuďom so zdravotným znevýhodnením, vedie už 10 rokov. Vyštudovaná zdravotná sestra pracovala „kade-tade“ až sa rozhodla pre návrat na východ. Tu si uvedomila špecifické potreby „inak obdarovaných“ a rozhodla sa, že jej životným poslaním bude pomáhať im. Tí ju natoľko inšpirovali, že si sama osvojila dvoch chlapcov. Stretnutie s ňou a jej „babincom“ bolo veľmi príjemné.

Smiech, radosť a pohoda. S malou prestávkou na obed (najhorší Černohorský rezeň aký som kedy jedol) sme sa presunuli do ďalšej lokácie. Druhý príbeh dňa mal svoju hrdinku v Stropkove. Pani Valéria pôsobí v Komunitnom centre Stropkov. Je to miesto, ktoré určite nepatrí medzi vyvolené destinácie pre väčšinu spoločnosti. A čím viac väčšina zatvára oči pred rómskou problematikou, tým sa s väčšou vervou do jeho riešenia pani Valéria púšťa. Už 21 rokov sa venuje primárne menším deťom a mládeži tak, aby nasmerovala ich život správnym smerom. Ako komunitná pracovníčka ich posúva najmä svojou dobrotou a vierou a deti jej to oplácajú dôverou. Vychovala už dve generácie a musím povedať, že napriek prvotným obavám z prostredia, som odchádzal s jej príbehom veľmi spokojný.

Deň sme ukončili presunom smerom k Vranovu nad Topľou, konkrétne do Majakovského kaštieľa v obci Majerovce.

19. 7. 2024

Fyzioterapeut Marián Popadák a jeho hanblivé kolegyne na svete

Piatkový deň sme začali s výrobou v Domove sociálnych služieb vo Vranove nad Topľou. V krásnom a tichom prostredí nás čakal fyzioterapeut Marián Popadák a jeho hanblivé kolegyne. Ale ostych šiel vďaka humoru rýchlo do zabudnutia. Toho čo je zaujímavé na práci Mariána je veľa. Viete si ale predstaviť, že už 32 rokov pôsobíte na jednom mieste? Pán Marián je v histórii zariadenia jediným mužom v tíme odborných zamestnancov. Ako sám povedal, aj napriek lepším ponukám

by svoje miesto neopustil. Lojalita akú dnes už málokde uvidíte. Aj také sú sociálne služby na východe. Za druhým príbehom dňa sme sa presunuli do východniarskej metropoly – Košice-Západ. V zariadení opatrovateľskej služby tu viac ako 25 rokov pôsobí opatrovateľka Viera Tužáková. Už na prvý pohľad bolo vidno, že je miestnou nielen duchovnou líderkou a dobrou dušou. V čisto dámskom kolektíve sa okrem starostlivosti o seniorov venuje aj výchove začínajúcich opatrovateľiek. Ochrannú ruku drží aj nad záhradkou, ktorá okrem kvetov a jahôd, dáva miestnym prijímateľom aj bylinky na dobrý čaj. Rozhovory s jej babami a so starostom mestskej časti mali nečakané vyvrcholenie. Pani Vierka nás ponúkla najlepším cheesecakeom aký som kedy jedol.

20. 7. 2024
Výnimočný deň

Z Košíc sme sa ešte večer pred výrobou presunuli asi 80 km na východ do Humenného. Ubytovanie v Hoteli Alibaba bolo výborné, ale pohostinnosť v neďalekom Pivovare u Medveďa ho hravo prekonala. Vďaka dovolenkovejmu obdobiu sme niektoré výroby museli presunúť aj na víkendové dni. Na sobotu tak pripadol príbeh Zuzky Fabiánovej – laureátky ocenenia za výnimočný prínos pre sociálne služby. Bola to už v poradí moja tretia návšteva v zariadení Slnec dom. A ani tentokrát sa to nezaobišlo bez neustáleho smiechu, výbornej nálady a úžasného pohostenia. Zuzka za ostatné roky pre sociálne služby urobila veľmi veľa. Jej odhodlanie neustále zvyšovať kvalitu života prijímateľov je až náklzivá.



Janka Kozejová so svojimi prijímateľmi



Fyzioterapeut Marián Popadák pri terapii



Mária Kováčová – sestra z Novej Bašty

Teda minimálne ak sa rozprávate s jej kolektívom a všetkými, ktorí s ňou spolupracujú. Po dotočení jej príbehu, sme si so štábom povedali „Ach škoda, že príbehy majú maximálne minútu a tridsať sekúnd, tu by toho bolo viac“. Našou ďalšou zastávkou bolo takmer 3 a pol hodiny vzdialené Fil'akovo. Táto lokalita bola iba medzistanicou pred presunom za sestrou Máriou Kováčovou v Novej Bašte.

21. 7. 2024

Z Novej Bašty

Tretiu júlovú letnú nedeľu nám venovala svoj čas pani Mária z Domova dôchodcov a sociálnych služieb v Novej Bašte. Ako sestra tu pôsobí aj napriek mnohým ponukám už 40 rokov. Ako sama hovorí, splnila si tak svoj detský



Mária Burianková (vľavo) opatrovatelka zo zariadenia pre seniorov sv. Kataríny Labouré



Sestra Mária Gregušková z Domu Seniorov v Tatranskej Štrbe



Rehabilitačná sestra Miriam Lisá s kolegyniami z Golden Age Liptovský Mikuláš



Mária Gibalová (druhá zľava) nominovaná v kategórii manažér zo zariadenia Detvan

sen a nikam nepôjde. My sme mali to privilegium nazrieť do jej pracovného prostredia. Podrobne a ochotne sa s nami podelila o svoj životný príbeh. Príznam sa, aj sme si trochu zaslzili. Avšak naspäť do pohody nás dostala príjemná atmosféra malého zariadenia a domáca slepačia polievka s rezňami - čo iné si môžete viac želať. Zvyšok dňa nám už zabrala 3 hodinová cesta krásnou krajinou – Národným parkom Muránska Planina, úžasným Telgártom a čistým výhľadom z Kežmarku na Tatry.

22. 7. 2024 Pod Tatrmi sa blýska Dobrými Srdcami

Zakaždým keď stretnem v zariadení sociálnych služieb mladého človeka, tak ma to osobne veľmi poteší. O to viac ak je to sociálny pracovník. Vieme, že mnohí túto školu študujú iba pre vysokoškolský titul. Úplne iným príkladom je Tomáš Faron z Centra sociálnych

služieb v Kežmarku. Teda aby som bol presný, jeho pôsobiskom je Domov sociálnych služieb Ľubica. Príjemný mladý muž sa s ľahkosťou a úsmevom pohyboval medzi prijímateľmi zariadenia. Ako nám povedali jeho kolegovia, má veľa nápadov a výrazne prispieva k modernizácii procesov v zariadení. A najmä – má hady a jašterice, ktoré jeho klienti doslova milujú až tak, že založil krúžok chovu exotických zvierat. Za ďalším príbehom sme necestovali ďaleko. V krásnom prostredí Vysokých Tatier konkrétne v Tatranskej Štrbe nás už netrpezlivo čakali kolegovia pani Márie Gregušovej. Energická sestra, ktorá pôsobí v zdravotníctve viac ako pol storočia nás hneď odovlnala. Teda v tom dobrom. Boli sme radi, že sme jej stíhali. Niekedy si kladiem otázku, ako to bude s mladou generáciou o 50 rokov, ale radšej sa nad odpoveďou ani nezamýšľam. Pani Mária je človek hromadného výskytu. Okrem Domova Seniorov v Tatranskej Štrbe pôsobí

aj v ambulancii všeobecného lekára, doma sa stará o chod rodiny a statku. Miluje turistiku, plávanie a v zimných mesiacoch aj bežky. A 73 by ste jej nikdy nepovedali. Plnohodnotný deň spod Tatier sme zakončili presunom do Liptovského Mikuláša. Na večeru sme sa presunuli do známej „Route 66“. Ak budete mať hlad, určite si dajte veľké palacinky s nutelou.

23. 7. 2024 Zlatý vek a Orava

V Mikulášskom prostredí sme začali aj ďalší deň. Presun do Domova seniorov Golden Age trval iba zopár minút. Dostali sme sa pre nás už do známeho prostredia. Pochádza odtiaľto víťazka Dobrého Srdca 2022 v kategórii opatrovatelka Vierka Gazdová. Škoda, že v tento deň akurát nebola v službe. Vynahradiť nám to pani Miriam Lisá, nominovaná v kategórii odborný pracovník. Už 7 rokov tu pôsobí ako rehabilitačná sestra. A nepôsobí iba v jednej budove, ale prebieha aj do novopostaveného zariadenia v blízkosti. Pani Miriam sa nerada chváli, ale ako sama povedala, najviac jej do života dala 14 ročná prax s mentálne postihnutými deťmi, ale aj práca so seniormi v súčasnom zariadení. Výhodou našich ciest je spoznávanie krajiny a to mimo najfrekventovanejších ciest. Veľmi nerád osobne chodím po diaľnici a radšej využívame „okresné vlastivedné cestičky“. Takou sme sa presunuli aj do ďalšej štácie. V Dome Charitas Sedembolestnej Panny Márie v Zázrivej už bolo nachystané všetko na náš príchod. Najmä nás s veľkým úsmevom očakávala nominovaná v kategórii sestra Jana Lacková. V zariadení

pôsobí už 9 rokov a to aj napriek tomu, že má ponuky z rôznych nemocníc. Keď sa pri príprave Dobrého Srdca rozprávame o nominovaných, často sa spomína slovo lojalita. A práve takúto sme videli aj u pani Janky. Utorkové dobrodružstvo s nominovanými sme uzatvorili ďalším presunom. Zo Zázrivej až do Hotela Grand Víglaš. Nás tým, akokoľvek unavený z dlhšej pracovnej cesty zabral aj večer a v krásnom prostredí sme vyhrali miestny kvíz.

24. 7. 2024 Nové miesta vždy potešia

Jednu z vecí, ktorú doslova milujem na našich cestách za Dobrými Srdcami je spoznávanie nových miest. Takto som sa prvýkrát dostal aj do Detvy. Nikdy predtým som nemal konkrétny dôvod ju navštíviť, tentokrát mi ho dala manažérka zariadenia sociálnych služieb Detvan, Mária Gibalová. Sociálny službám je plne oddaná, ochotná bojovať za svojich zamestnancov a klientov a to aj proti „zlým ľuďom“. To je moja charakteristika pani Márie. Jej energia podporená pozitívnym prístupom jej kolegyň robia svet ich prijímateľov krajším. Fascinovalo nás najmä ako ľahko sa pod jej vedením všetko dá, najmä keď majú ľudia záujem a ako nerobia medzi sebou zbytočné rozdiely. Z Detvy naše kolesá viedli do Bošian. V malej obci neďaleko Topoľčian sídli príjemné Zariadenie pre seniorov sv. Kataríny Labouré. V ňom svoje služby už viac ako 3 roky srdcom rozdáva prijímateľom Mária Burianková. Bývalá krajčírka, upratovačka a barmanka nepôsobila ako opatrovatelka celý život, napriek tomu je jej príbeh opatery veľmi dlhý. Viac ako tridsaťročná starostlivosť o postihnutého manžela, chorých



Janka Lacková a jej príjmatelia v Zázrivej

rodičov a svokra ju nasmerovala za jej poslaním. A tým je byť opatrovatelkou. Kolegovia a klienti zariadenia ju oslovujú Marika a ako nám povedali, okrem iného na nej milujú jej nevtieravý a príjemný tón hlasu. Deň plný emócií sme zakončili už len presunom do Chateau Appony v Oponiciach. Krásne prostredie nás však šokovalo veľmi slabou kuchyňou.

24. 7. 2024 Nemocnica a mesto trdelníkov

Málokedy počas ciest za Dobrými Srdcami zavítame do Nemocníc. V tohtoročnej edícii nás tam poslala porota za ďalšou Máriou v zozname nominovaných. Mária Dostálová pôsobí v Topoľčianskej nemocnici ako sociálny pracovník. Sám som si nevedel predstaviť aké sociálne poradenstvo vykonávajú pracovníci v nemocnici. Ale podarilo sa nám to samozrejme zistiť. Nemocničným pacientom pomáha v kritických situáciách, či už zdravotných, alebo životných. Venuje sa sociálnej činnosti aj mimo



Mária Dostálová s Adrianom v zariadení Náruč Senior & Junior v Solčanoch



Mária Kubová, zakladateľka a manažérska Centra sociálnych služieb Mikádo v Skalici pri rozhovore



Sociálny pracovník Tomáš Faron z Kežmarku s prijímateľmi



Opatrovateľka Andrea Dummanová (vpravo) s kolegynami na kávičke počas krátkej prestávky



Vedenie a zamestnanci Harmónia života - Seniorville Jablňové

svojho zamestnávateľa. Pomáha bezdomovcom so zabezpečením útlukov alebo ošatením, ale jej asi najväčším počínom bola pomoc mladému Andrejovi, ktorý mal ťažký úraz v zahraničí. Za ďalšou nominovanou sme sa vybrali do Skalice. Mesto trdelníkov (boli na stole) a skvelého vína v sebe skrýva veľký poklad a to Centrum sociálnych služieb Mikádo. Jeho zakladateľkou a manažérkou je Mária Kubová. Skúsenosť so zdravotne znevýhodneným synom ovplyvnila aj jej kariéru. Potom ako založila chránenú dielňu sa pustila do oveľa väčšieho projektu. Výsledkom je zariadenie pre zdravotne znevýhodnených, ktoré sa snaží o ich začlenenie do spoločnosti. Pani Mária je smejko. Výborná nálada ju neopustila ani na chvíľku. Do svojej práce zahrnula celú rodinu a najmä dcéru Terezu, ktorá v zariadení pôsobí ako sociálny pracovník. V mojich očiach, jedna z budúcich možných adeptiek na nomináciu do Dobrého Srdca. Prvýkrát od stredy 17. 7. sme sa presunuli späť do Bratislavy a do vlastných postelí. Zaslúžený oddych vo vlastných posteliach nás nabíjal na ďalšie pokračovania.

26. 7. 2024

V Holíči

Koniec druhého natáčacieho týždňa sme sa opäť vrátili na Záhorie. Nedáľko Holíčskeho zámku, v príjemnom parku stojí moderné zariadenie Senior Dom Terézia. V pozícii sociálnej pracovníčky tu pôsobí Renáta Polakovičová. V zariadení na svoju žiadosť začínala ako opatrovateľka. Postupne sa cez pozíciu sociálnej pracovníčky svojou usilovnosťou prepracovala na vedúcu tohto úseku. Ďaleko nemá ani k sestram. Nielenže s nimi pracuje, ale chodí

sa aj zabávať a do všetkého zapája aj svojho hendikepovaného syna. Vo výbornej nálade boli dámy aj počas rozhovorov a tak nám celá výroba veľmi rýchlo a príjemne ubehla. Tých prvých 10 dní na cestách môžeme označiť za skvelé dobrodružstvo. Stretli sme veľa príjemných ľudí a neustále sa kvalitatívne zlepšujúcich zariadení a tým aj sociálnych služieb. Škoda je len to, lebo naša domáca gastronómia za nimi veľmi zaostáva, ani neviem koľkokrát som musel vrátiť objednané jedlo.

29. 7. 2024

Posledný produkčný deň tohtoročnej edície

Tak ako každá udalosť v živote, aj tohtoročné cesty za Dobrými Srdcami majú svoj koniec. Prvý príbeh posledného produkčného dňa nás zaviedol do zariadenia Harmónia života – Seniorville Jablňové. Porota v tomto roku rozhodla, že v kategórii poskytovateľ budeme vyberať už len víťaza. Tých dôvodov je viac. Prvým je reputačný. Chceme aby víťazné zariadenia absolvovalo Generálku kvality a mohli sme sa ako Asociácia zaručiť za jeho kvalitu a žiadny kontrolný orgán naše rozhodnutie nemohol spochybniť. Tým druhým je skôr pragmatický dôvod. Príbehy ľudí majú svoj šarm a zápletku, zariadenie je skôr o budove a službách, ktorých



Vedúca sociálneho úseku Senior Domu Terézia v Holíči Renáta Polakovičová (v strede) s kolegynou a klientkou

kvalita sa na základe profilového videa len veľmi ťažko určuje. Finálny príbeh (aspoň čo sa týka poradia natáčania) pripadol kategórii opatrovateľka. Z hlavného mesta to bola aj napriek množstvu zariadení jedna z mála nominácií. Pani Andreja Dumanová pracuje v Dome tretieho veku už 4 roky. O tých, ktorí to potrebujú sa stará už oveľa dlhšie. Svoje prvé skúsenosti naberala najmä pri jej starej mame, ktorá ležala na posteli 10 rokov. Pani Andrea v tom čase pracujúca v laboratóriu sa dozvedela, že na túto starostlivosť si potrebuje urobiť opatrovateľský kurz. Neváhala a rýchlo ho absolvovala. Smrť jej starej mamy dve hodiny pred skúškou ju neodradila a nakoniec sa rozhodla, že jej cestou bude práve profesia opatrovateľky, na ktorú ako sama hovorí, je veľmi hrdá.

Juraj Mikloš

Naše tohtoročné cestovateľské dobrodružstvo za Dobrými Srdcami bolo úžasné. Každý zo 17-tich príbehov bol inak zaujímavý. Spontánne rozhovory s nominovanými ale aj s ľuďmi z ich okolia naplnené milou tréťou vytvárali neskutočnú atmosféru. Stretli sme ľudí autentických, odhodlaných, starostlivých a veľmi lojálnych k ich práci. A práve tieto príklady pre našu Národnú cenu starostlivosti ale aj pre laickú verejnosť potrebujeme. Verím, že nielen náš galavečer, ale aj tento článok tomu aspoň trošku pomôžu.

Depend®

Doprajme im dôstojnú starostlivosť

Natáhovacie nohavičky Depend® pre všetky typy inkontinencie majú diskretnú marhuľovú a šedú farbu, takže vyzerajú ako spodná bielizeň a to aj vo variante Maximum, ktorá je vhodná na nočné použitie.



ŠÚKL kód	Natáhovacie nohavičky	Absorpcia (ml)	Obvod bokov (cm)
Pre ženy			
B 69199	Depend® Normal S/M	995	70–105
B 69200	Depend® Normal L	995	95–130
B 2764A	Depend® Normal XL	995	120–150
B 69201	Depend® Super S/M	1 360	70–105
B 69202	Depend® Super L	1 360	95–130
B 73892	Depend® Super XL	1 360	120–150
B 96738	Depend® Maximum S/M	1 900	70–105
B 96739	Depend® Maximum L	1 900	95–130
B 96740	Depend® Maximum XL	1 900	120–150
Pre mužov			
B 93678	Depend® Normal S/M	995	70–105
B 93679	Depend® Normal L/XL	995	95–150
B 82900	Depend® Super S/M	1 360	70–105
B 82901	Depend® Super L/XL	1 360	95–150
B 96741	Depend® Maximum S/M	1 900	70–105
B 96742	Depend® Maximum L/XL	1 900	95–150



Barbara Randušková – umelecké tlmočenie

NOVÍ TLMOČNÍCI SLOVENSKÉHO POSUNKOVÉHO JAZYKA ČAKAJÚ

NA SLOVENSKU UŽ DLHÉ ROKY FUNGUJE TLMOČNÍCKA SLUŽBA SLOVENSKÉHO POSUNKOVÉHO JAZYKA. JEJ KVALITA A PROFESIONALITA TLMOČNÍKOV JE ŽIAL V ALARMUJÚCOM STAVE. MOMENTÁLNE JU VYKONÁVA ASI 25 TLMOČNÍKOV A DOPYT VÝRAZNE PRESAHUJE PONUKU. ALARMUJÚCE JE POROVNANIE S INÝMI EURÓPSKÝMI KRAJINAMI – NA PODOBNÝ POČET OBYVATEĽOV MAJÚ OPROTI NÁM NIEKOĽKO STOVIEK TLMOČNÍKOV. OTÁZKA TEDA ZNIE, AKO POSILNIŤ A POKRYŤ TLMOČNÍCKU SLUŽBU PO SLOVENSKU?

Kto potrebuje posunkový jazyk?

Jednoduchá odpoveď je nepočujúci ľudia s poruchou sluchu. Niektorí vôbec nepočujú a teda zvuk od narodenia nepoznajú. Iní majú zvyšky sluchu a sú nedoslýchaví. Medzi klientov patria aj tí, ktorí stratili sluch počas života alebo dôsledkom pribúdajúceho veku. Všetky tieto osoby nemôžu plnohodnotne komunikovať a nemajú tak plnohodnotný prístup k informáciám. V rámci skupín ich delíme ešte na „posunkujúcich a neposunkujúcich“ – teda v závislosti či ovládajú slovenský posunkový jazyk.

Práve nepočujúci posunkujúci kvôli sluchovému handicapu využívajú tlmočníkov slovenského posunkového

jazyka. Riešia tým svoje životné situácie, aby mali prístup k informáciám. Počas života sú vystavení komunikačným a informačným bariéram, pretože nevedia prijímať informácie pasívne z okolia, z televízie, rádia. Sú frustrovaní, keď nerozumejú. Ak nemajú zabezpečené tlmočenie, majú problémy pri vybavovaní rôznych vecí, majú problém nájsť si prácu, riešiť rôzne iné problémy. Taktiež nemajú možnosť zúčastniť sa kurzov, školení, či mať aktuálne informácie v krízových situáciách (napríklad obdobie COVID – 19). Tlmočnícka služba je preto riešením pre odbúranie komunikačných a informačných bariér nepočujúcich posunkujúcich. Prítomnosť tlmočníkov je nezastupiteľná a vďaka nim môžu aj nepočujúci žiť nezávislý plnohodnotný život.

Mnohí si myslia, že slovenský posunkový jazyk (SPJ) je univerzálny jazyk, ktorým môžu komunikovať po celom svete. Nie je to pravda. Takmer každý štát má vlastný národný posunkový jazyk. Ten náš splňa všetky vlastnosti prirodzeného jazyka a nie je to len súbor gest alebo nejaký zjednodušený systém náhradnej komunikácie. Má vlastnú gramatiku (morfológiu a syntax), ktorá je nezávislá od gramatiky slovenského jazyka a posunkovú zásobu. Naučiť sa slovenský posunkový jazyk trvá niekoľko rokov a je veľmi dôležité poznať kultúru a myslenie nepočujúcich. Nepočujúci posunkujúci ako kultúrno-jazyková menšina sú roztrúsení po celom Slovensku. Máme svoje tradície, zvyky a svoju históriu. Odhadujeme, že na Slovensku je okolo 3000 – 5000 posunkujúcich, avšak všeobecne ľudí s poruchou sluchu cca 150 000. A práve tento počet si vyžaduje výrazné zvýšenie počtu tlmočníkov.

Situácia na Slovensku je nepriaznivá. Vzhľadom na počet nepočujúcich trpíme akútnym nedostatkom kvalitných tlmočníkov. Nepočujúci, pokiaľ nemajú tlmočníka, neriešia svoje problémy, čo môže vyústiť napr. do exekúcií. Často vzdávajú aj hľadanie práce a sú radšej nezamestnanými. Nemôžu sa

vzdelávať a zúčastňovať sa kultúrnych aktivít. Dostávajú sa do stále väčšej izolácie od spoločnosti, hromadia sa im finančné problémy a sú odkázaní na pomoc od iných. Podľa zákona o sociálnych službách č.448/2008 v každom kraji na Slovensku je poskytovaná tlmočnícka služba. Avšak tlmočníkov by sme mohli v každom kraji spočítať na prstoch jednej ruky. Dokonca v niektorých krajoch a lokalitách nie sú dostupní vôbec.

O tom v čom je problém, sme písali už v minulom čísle. Sú to peniaze, legislatíva a dlhodobé zanedbané vzdelávanie. Niekedy máme pocit, že baviť sa o peniazoch je už aj zbytočné. Chýbajú všade. Avšak menšinové problematiky nie sú prioritou pre nikoho. Ostáva nám teda iba veriť, že sa to postupne bude zlepšovať.

Možnosti štúdia

Dobrou správou je však najmä zlepšenie vzdelávania tlmočníkov posunkového jazyka.

Iba takto môže rásť jej kvalita a samozrejme aj kvantita. Sme radi, že neľahkej a dôležitej úlohy vzdelávania tlmočníkov sa ujala Trnavská univerzita. Vytvorila bakalársky „profesijne“ orientovaný študijný program s názvom „Slovenský jazyk v komunikácii nepočujúcich“. Už tento rok máme prvých absolventov tohto 4-ročného študijného programu, ktorí sú spôsobilí vykonávať tlmočenie

Príslušný neučiteľský program sa zaciľuje na zvládnutie teoretických poznatkov a praktických zručností pri výkone povolania tlmočníka a prekladateľa SPJ ako prirodzeného jazyka slovenskej komunity nepočujúcich. Poskytuje štandardnú dĺžku štúdia vrátane odbornej praxe, a to štyri akademické roky. V súčasnosti prijímame študentov len do dennej formy štúdia, aby mohli získavať dostatočnú povinnú odbornú prax počas pracovných dní, keď je vyšší dopyt po komunitnom tlmočení než cez víkendy a sviatky. Povinná odborná prax študentov sa vykonáva v zmluvne spolupracujúcej organizácii – v TASPO. Nevylučujeme, že študenti môžu vykonávať prax tlmočenia aj v iných inštitúciách.

Štúdium je určené pre všetkých záujemcov, čiže pre začiatočníkov aj pokročilých. Študijný program je kon-



Michal Hefty – ukážka z hodiny

cipovaný tak, aby študenti ako budúci tlmočníci mohli získať teoretické znalosti zo základných oblastí jazykovedy, jazykovedy SPJ a slovenského jazyka, písaný slovenský jazyk nepočujúcich, kultúry nepočujúcich, pedagogiky sluchovo postihnutých a tlmočenia a prekladu, ale aj praktické zručnosti prostredníctvom praktických predmetov osvojovania si SPJ a praktizovania

tlmočenia SPJ, aby dosiahli minimálnu jazykovú úroveň B2 podľa Spoločného európskeho referenčného rámca pre jazyky, na základe čoho sa môžu uplatniť minimálne v komunitnom tlmočení. V rámci praktických predmetov sa študenti môžu naučiť SPJ počas štúdia viac ako 700 vyučovacích hodín a praktizovať tlmočenie zo/do SPJ až 300 hodín.

Naším zámerom je to, aby aj nepočujúce posunkujúce osoby plnohodnotne prežívali inklúziu v našej spoločnosti. A to nielen vo formálnom a neformálnom vzdelávaní, ale aj v pracovnom a kultúrnom živote, v oblasti verejného aj súkromného života, ich sprístupňovaním a zároveň odstraňovaním bariér v komunikácii a informovanosti. Mostom komunikácie medzi počujúcimi osobami a nepočujúcimi posunkujúcimi je práve tlmočník SPJ.

Poslednou vecou, ktorú potrebujeme upraviť je legislatíva. Ak si všetko sadne, tak môžeme prísľúbiť, že do systému nám ročne pribudnú noví tlmočníci, absolventi Trnavskej univerzity. Veríme, že budúcnosť pre nepočujúcich používateľov tlmočnickej služby vyzerá sľubne, že sme na ceste k profesionalizácii profesie tlmočníka SPJ tak, aby nepočujúci mohli mať zabezpečené tlmočenie vo všetkých oblastiach svojho života.

*Mgr. Jaroslav Cehlárik
prezident Slovenského zväzu
posunkujúcich,
PaedDr. Bc. Roman Vojtechovský
odborný asistent filológie slovenského
posunkového jazyka*

NUTRICIA
Nutridrink®
Compact Protein

**SVALOVÁ
HMOTA**

VYSOKÁ DÁVKA KVALITNÝCH PROTEÍNOV A ÚČINNÁ DÁVKA LEUCÍNU

pre syntézu bielkovín, zachovanie svalovej hmoty a samostatnosti¹⁻⁷



Referencie: 1. Yanai H, J Clin Med Res. 2015;7(12):926-931. 2. Starke J, et al. Clin Nutr. 2011 Apr; 30(2):194-201. 3. Norman K, et al. Clin Nutr. 2008 Feb; 27(1):48-56. 4. Gariballa S, et al. Am J Med. 2006; 119(8): 693-699. 5. Hubbard GP, et al. Proc Nutr Soc. 2010; 69 (OCE2):E164. 6. Katsanos CHS, et al. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2006 Aug; 291(2):E381-7. 7. Churchward-Venne TA, et al. Am J Clin Nutr. 2014 Feb; 99(2):276-86. 8. Cruz-Jentoft AG, et al. Age Ageing. 2019;48:16-31. 9. Smith TR, et al. Nutrients. 2020 Feb; 12(2):517. 10. Hubbard GP, et al. Proc Nutr Soc. 2010; 69 (OCE2):E164. 11. Zoznam dietetických potravín plne alebo čiastočne uhrádzaných na základe verejného zdravotného poistenia, www.health.gov.sk



* Platí pre kompaktné 125 ml formy vysokoproteínovej výživy na Slovensku - <https://www.health.gov.sk/Clanok?zkd202407>
Potravina na osobitné lekárske účely. Nutridrink Compact Protein je určený na diétny režim pri podvýžive súvisiacej s ochorením. Prípravky sa musia používať pod lekárskeho dohľadom. Materiál je určený len pre odbornú verejnosť - nie je určený pre pacientov ani širokú verejnosť. ONS24PHAOSPE88SK

Infolinka: 0800 444 006
www.e.nutricia.sk, www.nutridrink.sk

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION



AKO CHCE EURÓPSKA STRATÉGIA STAROSTLIVOSTI ZATRAKTÍVNIŤ POVOLANIE OPATROVATEĽKY?

AKO EUROPOSLANKYŇA SOM SA NA EURÓPSKEJ ÚROVNI MNOHÝMI POZMEŇOVACÍMI NÁVRHMI PODIELALA NA PRIJATÍ TZV. EURÓPSKEJ STRATÉGIE STAROSTLIVOSTI (ESS). TÁTO STRATÉGIA PRINÁŠA OKREM INÉHO ODPORÚČANIA, AKO MOTIVOVAŤ MLADÝCH ĽUDÍ PRE VSTUP DO TOHTO SEKTORA A RIEŠI AJ ZLEPŠOVANIE PODMIENOK PRE OPATROVATEĽOV, VRÁTANE ICH SPRAVODLIVÉHO OHODNOTENIA. Z MNOŽSTVA POTREBNÝCH KROKOV NA STABILIZOVANIE SYSTÉMU SOCIÁLNEJ STAROSTLIVOSTI SI DOVOLÍM VYBRAŤ ASPOŇ NIEKTORÉ:

- Zabezpečenie adekvátneho ohodnotenia opatrovateľov zohľadňujúceho enormnú fyzickú aj psychickú náročnosť povolania

- Zabezpečenie kontinuálneho vzdelávania a odbornej prípravy s cieľom vybaviť súčasných a budúcich pracovníkov dlhodobej starostlivosti potrebnými zručnosťami a kompetenciami vrátane digitálnych

- Budovanie kariérnych dráh v sektore dlhodobej starostlivosti, a to aj prostredníctvom zvyšovania úrovne zručností, rekvifikácie, potvrdzovania zručností a informačných a poradenských služieb

- Posilňovanie profesijných noriem, ponúkanie atraktívneho profesijného postavenia a kariérnych vyhládok osobám dlhodobého opatrovania vrátane osôb s nízkou alebo žiadnou kvalifikáciou

- Vykonávanie opatrení na zatriktívnenie povolania dlhodobej starostlivosti pre mužov aj ženy

- Dostupnosť odľahčovacích služieb pre domácich opatrovateľov, aby si mohli pri tejto fyzicky a psychicky ťažkej práci oddýchnuť

- Poskytovanie psychologickéj podpory, ktorá je v prípade neformálnych opatrovateľov pri nepretržitej starostlivosti o deti či príbuzných nevyhnutnosťou.

Pracujeme efektívne s eurofondami

Systém sociálnych služieb potrebujeme v tomto kontexte reformovať. Okrem potrieb klientov sa však musíme sústrediť aj na bezpečné a dôstojné podmienky pre samotných opatrovateľov. Za prvý krok momentálne považujem to, aby zákon zdefinoval opatrovateľa ako samostatné povolanie. Ide o to, že starostlivosť opatrovateliek nie je docenená, ich fyzicky i psychicky náročná práca sa neodráža v ich zaradení podľa stupňa záťažnosti práce, a tým ani v odmeňovaní. Výraznú pomoc by prinieslo prepojenie slovenskej legislatívy a ponúkané možnosti financovania opatrovateľskej služby z európskych fondov. Musíme lepšie využiť Európsky sociálny fond aj Plán obnovy, ktoré vedia veľmi pomôcť pri zabezpečovaní pomoci pre odkázaných. Zároveň musíme zabezpečiť kontinuitu a koncepcnosť projektov financovaných z európskych zdrojov. Ruku k dielu však musí priložiť hlavne štát a vláda, keďže európske prostriedky majú v prvom rade slúžiť na nastavenie systémových reforiem a nie na bežný chod, kde ich tzv. „prejeme“.

Opatrovateľský sektor je v obrovskej kríze, máme tu tisíce odkázaných ľudí, ktorí nedokážu nájsť adekvátnu starostlivosť a tisíce opatrovateliek, ktoré odtrhnuté od rodín pracujú v zahraničí. Znamená to preto, že máme čo doháňať. Začať musíme okamžite.

Miriam Lexmann,
poslankyňa Európskeho parlamentu

PREVENTÍVNE PREHLIADKY DOKÁŽU ZACHRÁNIŤ AŽ 11 000 ŽIVOTOV ROČNE



VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

VŠZP sa stará o vaše zdravie 365 dní v roku na celom Slovensku

Výhovorky ako „nemám čas ísť k lekárovi“, „žijem zdravo, doktora mi netreba“, „nič mi nie je, nič ma nebolí“, strácajú význam. VšZP eviduje množstvo poistencov, ktorí si nenajú počas roka čas na preventívnu prehliadku. S cieľom nečakať na pacientov v ambulanciách, je VšZP súčasťou stoviek podujatí, na ktoré prichádza s aktivitami „Pre zdravie“ do všetkých regiónov Slovenska. Počas augusta a septembra pripravila aj unikátny projekt VLAK PRE ZDRAVIE a priniesla cestujúcim prevenciu a starostlivosť o zdravie priamo do štandardných vlakových spojení.

V rámci projektu „Vlak Pre zdravie“ mohli cestujúci vo vybraných expresných vlakoch absolvovať preventívne zdravotné vyšetrenia, poradenstvo a aktivity zamerané na podporu zdravia priamo v spoločenskom vozni.

Vedeli ste, že na Slovensku ročne zomrie na odvrátené úmrtia až 11 tisíc ľudí, ktorým sa dalo predísť v rámci preventívnych prehliadok? Včasná prevencia môže totiž zachrániť životy. Skorým odhalením zdravotných problémov predchádza závažným diagnózam, ktoré môžu neskôr vyústiť do infarktu myokardu, cievej mozgovej príhody, cukrovky či onkologického ochorenia. Tie totiž začínajú bez výrazných príznakov. Najviac preventívne prehliadky zanedbávajú ľudia v produktívnom veku a pritom jej stačí venovať len jednu hodinu raz za 2 roky.



Z dát VšZP vyplýva, že až 61 % ľudí si uvedomuje, že preventívna prehliadka je dôležitou súčasťou starostlivosti o zdravie, napriek tomu sa ešte stále nájdu mnohí, ktorí ako najčastejší dôvod, prečo takúto prehliadku neabsolvujú, uvádzajú nedostatok času. Vlak pre zdravie tak ponúkol cestujúcim efektívne využitie svojho času a jeho investovanie do starostlivosti o svoje zdravie.

Počas ôsmich jazd od augusta do septembra mali cestujúci možnosť nechať si odmerať krvný tlak, pomer tukov a svalov v tele, podiel kyslíka, cholesterolu a kyseliny močovej v krvi. Vybrané zdravotné problémy skonzultovali s fyzioterapeutom, kožnou lekárkou či mohli absolvovať aj očné vyšetrenie. Zdravotná prevencia bola rozšírená aj o poradenstvo v oblasti dentálnej hygieny a informácie o škodlivosti fajčenia.

Od začiatku roka 2024 má VšZP doposiaľ za sebou viac ako 230 aktivít „Pre zdravie“ a podarilo sa jej zachytiť:

- 20 % ľudí s hypertenziou, ktorá sprevádza množstvo ďalších civilizovaných chorôb,
- 30 % ľudí so zvýšenými hodnotami cholesterolu,
- u približne 8 % kožné nálezy s podozrením na včasnú štádiu rakoviny kože.

Aj vďaka týmto aktivitám sa darí najväčšej zdravotnej poisťovni na Slovensku včas zachytiť mnohé potenciálne nebezpečné ochorenia a nasmerovať ľudí na ďalšiu zdravotnú starostlivosť.

Hydratuj

Doplňaj minerály

Regeneruj

Voda prispieva k udržaniu normálnych telesných a kognitívnych funkcií. Váš denný príjem tekutiny by mal predstavovať 2 litre zo všetkých zdrojov.



vyvážené
MINERÁLY
Mg a Ca

takmer
bez SODÍKA

optimálne
pH 7,5



www.lucka.sk