

sanea

na kvalitné sociálne služby

osvetový sociálny občasník

1,80 EUR

4/2021

**ŠŤASTNÉ
NÁHODY
POMÁHAJÚ**

AKO VYSVETLIŤ
„ODLÚČENÉ“
VIANOCE?

KÚPELE NA
**POSTCOVIDOVÝ
SYNDRÓM**



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

PRÍLOHA
ASOCIÁCIE
POSKYTOVATEĽOV
SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB V SR

Strany 19 – 39

**Až 60 000 Slovákov
trpí Alzheimerom**
LIEKU STÁLE NIET





Zastavme Covid, zastavíme tak aj pandémiu agresivity

sanca

Šanca · osvetový sociálny občasník

Vydáva občianske združenie NÁRUČ Senior & Junior v spolupráci s Asociáciou poskytovateľov sociálnych služieb v SR

ŠÉFREDAKTORKA

Mgr. Anna Ghannamová

EDITOR

Mgr. Juraj Mikloš

REDAKTORKA

Mgr. Eva Gantnerová

Eva Sládková

Mgr. Nikola Fejková

ART DIRECTION

Ing. Vladimír Ďurikovič

LAYOUT

Starion, s. r. o.

OBÁLKA FOTO

iStock

INZERCIA

press@apssvsr.sk

TLAČ

Alfaprint

EVIDENCIA

EV 2936/09

REDAKČNÁ RADA

Mgr. Anna Ghannamová,

Doc. MUDr. Božena Bušová, CSc., MPH,

Mgr. Juraj Mikloš

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

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

dátum vydania: XII/2021, 14. ročník



Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR

Očkovat' sa, či neočkovat' sa? To je otázka dnešnej doby! Aj Hamlet by sa zapotil, aby odpovedal tak, že sa na neho nebudú sypať kamene z jednej a aj z druhej strany. Ale od čias Hamleta sme hádam pokročili? Či?

Demokracia predsa nie je anarchia, kde si každý robí čo chce a môže šíriť neoverené bludy do sveta a ovplyvňovať tak časť spoločnosti. Demokracia je aj zodpovednosť s jasnými pravidlami vymedzenými Deklaráciou základných ľudských práv a tým najzákladnejším je právo na život. Ak moje „akože“ právo na slobodu neočkovat' sa vstupuje do práva iného človeka na život a zdravie, lebo ho môžem ohroziť smrteľným vírusom, tak moje právo skončilo tam, kde začalo právo iného človeka. Čo je na tom nezrozumiteľné a nepochopiteľné? Nielen čas verejnosti, ktorá podľahla antivaxerským kampaniam na sociálnych sieťach, ale aj značná časť slovenských politikov by si mala zopakovať základné princípy demokracie. Lebo demokracia je aj zodpovednosť. Za iných, za krajinu, za to akú budúcnosť pripravujeme svojimi iracionálnymi názormi a rozhodnutiami našim deťom. Ani ja sa neodvážim opravovať si auto, tak prečo niekto kto nerozumie vede posudzuje vakcíny???

Správne to nedávno pomenoval bývalý premiér Mikuláš Dzurinda. Keby dnes bol premiérom, išiel by do povinného očkovania aj za cenu, že by na uliciach lietali zápalné fľaše. Lebo ako správne poznamenal, politika nie je len o tom, že kopirujem a prispôsobujem sa náladam verejnosti, ale aj o tom, že názor verejnosti ako politik formujem v prospech celej spoločnosti a krajiny. Ale v čí prospech je prítakávanie predsedu NR SR demonštrujúcim, alebo burcovanie Fica, Harabína a fašistov, ktorí vykrikujú heslá proti očkovaniu a noseniu rúšok? Či je to len divadlo pre získanie preferencií antivaxerskej komunity? Možno sú naozaj pravdivé klebety, že opoziční politici sa dali ako turisti zaočkovat' v Spojených arabských emirátoch, či v inom zahraničí a pandémiu a opatrenia vlády proti nej využívajú len z politických egoistických dôvodov.

Lúto mi je, že tu niet štátnického úsilia spojiť sily bez ohľadu na politickú prís-

lušnosť, tak ako je to v iných krajinách, napríklad aj v Českej republike. Iste, hlavnú zodpovednosť má vládna koalícia a práve preto nie je správne keď ani tá nie je jednotná: či už v otázke opatrení, alebo v otázke nutnosti povinného očkovania. Či už minimálne v krízovej infraštruktúre a pre najohrozenejšiu časť obyvateľstva, alebo povinnosti plošnej. Nechápem, že medzi toľkými mužmi neparujúcimi sa pred mikrofónmi médií, niet ani jedného, ktorý by bol skutočne odvážny a zodpovedný tak ako nový rakúsky kancelár Alexander Schallenberg, ktorý bez ohľadu na nevôľu časti rakúskej verejnosti je rozhodnutý ísť do povinného očkovania. Relevantní odborníci jednoznačne tvrdia, že bez neho nie je nádej na dohľadné ukončenie pandémie, ktorá štáty Európy ohrozuje už nielen zdravotne a ekonomicky, ale aj hodnotovo. Všade sa na povrch prediera kričiaci dav, ktorý sa neštíti vyhrážok, nadávok a už aj reálnych násilností. Kde toto skončí ak, túto pandémiu agresivity nezastavíme? Zastaví ju len koniec Covidu – 19. A to bez plnej zaočkovanosti nepôjde.

Mohlo by mi byť jedno, že sa niekto rozhodol spáchať covidovú samovraždu a dobrovolne nesiahne po vakcíne, ktorá ho ochráni minimálne pred ťažkým priebehom ochorenia a pred smrťou. Ak by práve tí neočkovani v ťažkých stavoch ochorenia nezaberali lôžko inak vážne chorým, alebo tým, čo sa pre vážne ochorenie očkovať nemôžu. Takže budem neočkovovaných nielen posudzovať, ale budem aj morálne odcudzovať každého, kto pre svoj falošný pocit slobody, alebo populistické politické body ohrozuje iných na živote. Zrná sa oddeľujú od pliev a na konci tejto pandémie nám bude jasné, akou spoločnosťou vlastne sme. Ale za cenu koľkých životov?

Áno, Vianoce sú sviatkom pokoja, ale zaslúžia si ho aj zdravotníci a pracovníci sociálnych služieb. Doprajme im ho po 2 rokoch.

Ak ste to ešte neurobili, choďte sa, prosím, zaočkovat'.

Anna Ghannamová
predsedníčka Asociácie
poskytovateľov sociálnych služieb

STARNUTIE POPULÁCIE PATRÍ V SÚČASNOSTI VO VYSPELÝCH KRAJINÁCH SVETA MEDZI JEJ ZÁVAŽNÝ DEMOGRAFICKÝ A SOCIÁLNO-EKONOMICKÝ PROBLÉM. DVADSIATE STOROČIE SA STALO OBDOBÍM NAJVÝRAZNEJŠIEHO PREDLŽENIA ĽUDSKÉHO ŽIVOTA (LEPŠIA DIAGNOSTIKA, LEPŠIE LIEČEBNÉ POSTUPY A PRÍSTUPY). PRIEMERNÁ DĹŽKA ŽIVOTA V EÚ JE PRIBLIŽNE 78 ROKOV A STÁLE NARASTÁ. DÔSLEDKOM UVEDENEJ DEMOGRAFICKEJ ZMENY SA UKÁZAL EXPONENCIÁLNY NÁRAST VÝSKYTU CHORÔB. PRETO DRUHOU OTÁZKOU OSTÁVA, AKÁ JE KVALITA ŽIVOTA SENIOROV? AKÁ JE DĹŽKA ŽIVOTA V ZDRAVÍ?



MÔŽU OMEGA-3 MASTNÉ PRISPIEŤ K ZDRAVÉMU

Obyvateľia Slovenska sú lídrami v najkratšom „živote v zdraví“ v EÚ. Príčiny sú rôzne, ale môžeme vidieť nedostatok investícií do zdravotnej starostlivosti, nevhodné stravovacie návyky a nevhodný životný štýl. V geriatrickej starostlivosti a v ústavoch pre seniorov sa primeraná strava častokrát zanedbáva a nevenuje sa jej dostatočná pozornosť, hoci je jej význam vedecky podložený. Preto je potrebné zvyšovať povedomie o zdravej výžive a stravovaní seniorov, budúcich seniorov, ako aj všetkých ľudí, ktorí seniorom pomáhajú v ich životnej situácii. Dlhší život so sebou prináša nové príležitosti nielen pre starších ľudí, ale aj pre spoločnosť ako

celok. Tieto roky poskytujú príležitosť venovať sa novým činnostiam, ako je ďalšie vzdelávanie, nová kariéra alebo dlhodobo zanedbávaná vášeň pre nejakú záľubu. Rozsah týchto príležitostí a prínosov však vo veľkej miere závisí od jedného faktora: zdravia. Zdravý životný štýl vrátane stravovania a fyzickej aktivity prispieva k výraznému zníženiu chronických chorôb a k zvýšeniu kvality života vrátane duševného zdravia.

Čo je zdravé starnutie?

Počet ľudí, ktorí sa dožívajú vysokého veku narastá; do roku 2050 by sa mal počet 100 ročných ľudí zvýšiť až osemnásobne. Aby si ľudia mohli aj

vo vyššom veku užívať svoju nezávislosť a žiť zdravý a spokojný život bez chorôb, mala by sa pozornosť sústrediť najmä na oddialenie nástupu ochorení, ktoré sú so starnutím spojené. Dobrá fyzická a duševná kondícia dokáže významne zvýšiť kvalitu života seniorov. Starnutie môžeme opísať ako prirodzenú súčasť životného cyklu človeka. Jedná sa významnú etapu vývinu jednotlivca, kedy nastávajú postupne zmeny na úrovni buniek až orgánov, v dôsledku čoho sa znižuje schopnosť organizmu adaptovať sa na zmeny prostredia. Zvyšujúci sa vek sa považuje za najdôležitejší rizikový faktor pre vznik rôznych porúch pamäte a demencií,



KYSELINY STARNUTIU?

ktoré súvisia s procesmi vedúcimi k úbytku síl a zvýšenej krehkosti seniorov. Vzhľadom k tomu, že proces starnutia sa nedá zastaviť, je veľmi dôležité dbať na spomalenie nástupu ochorení súvisiacich s vekom. Starnutie môžeme cielene ovplyvňovať a manažovať; to znamená, že proces starnutia môžeme do určitej miery ovplyvniť svojim aktívnym postojom k nemu. V starobe nesmieme zabúdať na vykonávanie primeranej fyzickej aktivity, aj na udržiavanie sociálnych kontaktov, čo tiež napomáha udržiavať si zdravú myseľ a ducha. Proces starnutia tiež ovplyvňuje prítomnosť rôznych bioaktívnych látok v strave, medzi ktoré patria aj omega-3 mas-

né kyseliny. Omega-3 masné kyseliny sú hlavnou zložkou nervových buniek, majú pozitívne účinky na ich funkciu, tak isto na tvorbu bielkovín a metabolizmus svalového tkaniva. Pomáhajú chrániť orgány pred ich poškodzovaním a zápalom, čím odďaľujú poškodenie a zánik buniek.

Masné kyseliny

Tuky sú veľmi často spájané s negatívnymi účinkami na ľudský organizmus, ako je napríklad vysoká hladina cholesterolu, vznik obezity, ako aj rozvoj srdcovo-cievnych ochorení. Vedeli ste však, že existujú aj „zdravé tuky“? Ako hlavné zložky tukov označujeme masné kyseliny (MK). Patria medzi

nich tzv. nasýtené MK prítomné vo väčšom množstve napríklad v bravčovej masť, alebo v kokosovom oleji. Ďalej sú to nenasýtené MK, medzi ktoré patria omega-3, omega-6 a omega-9 MK.

Aký rozdiel je medzi jednotlivými druhmi MK? Rozdiel je v ich štruktúre a v účinku na organizmus. Pre zdravý organizmus v podstate potrebujeme všetky druhy MK, ale dôležitý je pomer zastúpenia jednotlivých masných kyselín. Nasýtené MK (nemajú dvojitú väzbu) sú v malom množstve potrebné na správnu výstavbu membrán (obalov) našich buniek. Pri väčšom množstve sa však spájajú so zvyšovaním hladiny tzv. „zlého cholesterolu“ (LDL-cholesterol), s rozvojom obezity, a teda so zvýšeným rizikom srdcovo-cievnych ochorení.

Z nenasýtených MK (majú jednu a viac dvojitých väzieb) sú dve MK, ktoré si organizmus nevie syntetizovať a musí ich dostať potravou. Hovoríme im esenciálne MK. Jednou z nich je kyselina linolová (dve dvojité väzby), ktorá patrí do skupiny omega-6 MK

a druhou je kyselina alfa-linolénová (tri dvojité väzby), ktorá patrí do skupiny omega-3 MK. Z týchto esenciálnych MK sa potom v organizme tvoria ďalšie MK, ktoré majú rôzny účinok na organizmus. Všetky nenasýtené mastné kyseliny sú dôležité pre správne fungovanie ľudského organizmu, ale musia byť prítomné v organizme v správnom pomere. Nenasýtené MK zohrávajú významnú úlohu pri tvorbe bunkových membrán v mozgu, srdci, svaloch, ale aj iných orgánov. Bunkové membrány sa podieľajú na zabezpečovaní komunikácie medzi bunkami vzájomným transportom viacerých látok. Ak sú membrány poškodené a nepracujú správne, môže z dlhodobého hľadiska dochádzať k rôznym zdravotným problémom, ako sú napríklad astma, obštrukčná choroba pľúc, inzulínová rezistencia, hypertenzia, srdcový infarkt, mozgová mŕtvica, niektoré druhy rakoviny, ako aj poruchy duševného zdravia.

Medzi omega-9 MK patrí kyselina olejová (má jednu dvojitú väzbu), ktorá je napríklad prítomná vo veľkom množstve v olivovom oleji, ale aj v kačacej alebo mangalicovej masťi. Táto mastná kyselina sa nemôže oxidačne poškodiť a preto sa jej prisudzuje aj antioxidantná vlastnosť. Omega-6 MK potrebujeme v malom množstve na stabilizáciu bunkových membrán, ale majú úlohu aj pri tvorbe látok, ktoré regulujú napríklad zápalové reakcie v organizme. Avšak, ak je hladina omega-6 MK vysoká, môže to viesť k spúšťaniu alebo prehĺbeniu rôznych ochorení. Z omega-6 MK sa totiž tvoria látky, ktoré podporujú zápalový proces v organizme, čo je významný faktor viacerých, vyššie spomínaných ochorení.

Omega-3 mastné kyseliny

Medzi omega-3 MK patrí esenciálna kyselina alfa-linolénová (ALA), z ktorej sa syntetizujú ďalšie významné omega-3 MK, napr. kyselina eikozapentaénová (EPA), a kyselina dokozahexaénová (DHA). Hlavným zdrojom ALA sú semená rastlín – ľanové semienka, chia semienka, tekvicové semienka, a rôzne orechy, a to najmä vlašské orechy. EPA a DHA prijímame konzumáciou tučných morských rýb, ako je losos, makrela, sled' a sardinky. EPA a DHA sa tiež nachádzajú v doplnkoch výživy, ktoré sú k dispozícii buď ako emulzie (rybí olej), alebo v po-

dobe kapsúl/toboliek. Emulzie sa dokážu v organizme lepšie vstrebať a veľkou výhodou je, že sa môže upraviť ich chuť.

Vplyv na zdravie

Koncom 18. a začiatkom 19. storočia došlo vplyvom poľnohospodárskej a priemyselnej revolúcie k výraznej zmene stravovacích návykov. Kým dovtedy boli hlavnými zložkami potravy zelené listové rastliny, ovocie, chudé mäso, ryby a rôzne bobuľoviny, nástupom revolúcií v strave postupne pribúdala príjem cukru, pšenice, ryže a kukurice. Na tento typ stravy nebola naša genetická výbava, ktorá riadi aj metabolizmus človeka, usposobená. Zmenil sa pomer omega-6 ku omega-3 MK z hodnoty 2:1

na 15-16:1. Ako sme už spomenuli vyššie, zvýšený príjem omega-6 MK má však na zachovanie zdravého organizmu negatívny účinok. Omega-6 MK sa nachádzajú napríklad v červenom mäse, hydine, vajciach alebo slnečnicovom oleji. Spúšťajú zápalové reakcie a môžu podporovať vznik a rozvoj ischemickej choroby srdca, artritídy alebo aj rakoviny. Okrem toho ovplyvňujú funkciu membrán nervových buniek, čo má vplyv na celkovú funkciu mozgu a centrálnej nervovej sústavy.

Aby sme predišli negatívnym dôsledkom zvýšenej konzumácie omega-6 MK, mali by sme konzumáciu omega-3 MK zvýšiť (tým by sa znížil pomer omega-6 ku omega-3 MK). Pomer omega-6 : omega-3 by nemal



presiahnuť 5 : 1 (optimum je 2 : 1). U seniorov sú však hladiny omega-3 MK častokrát nižšie, ako by mali byť a to v dôsledku konzumácie nevyváženej stravy. Keďže DHA je zastúpená najmä v sivej hmote mozgu, pre jeho správne fungovanie a oddialenie kognitívnych ochorení spojených so starnutím, je dôležité dbať na prísun omega-3 MK vo vyváženej strave. EPA sa v mozgu vyskytuje iba v stopovom množstve, napriek tomu má významnú funkciu – spomaľuje zápalovú odpoveď organizmu. Ďalšou z výhod omega-3 MK je ich schopnosť znižovať „hladinu tukov“ (triglyceridy) v krvi. Udržovať hladinu triglyceridov „pod kontrolou“ je dôležitým cieľom, pretože extrémne zvýšené triglyceridy môžu prispievať

napríklad k akútnejmu zápalu pankreasu a vyššiemu riziku vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Omega-3 MK majú teda schopnosť znižovať tvorbu zápalových molekúl, stimulovať imunitu a zmiernovať zápalové procesy v organizme.

Odporúčaná denná dávka

Nedostatok omega-3 MK v prijímanej potrave je u bežnej populácie dospelej veľmi častý. U seniorov sa vyššia hladina cirkulujúcich omega-3 MK v tele spája s nižším rizikom nezdravého starnutia. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie a Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín by sme mali získať najmenej pol percenta našich kalórií zo základnej omega-3 MK - ALA; stačí jedna polievková lyžica chia semienok alebo mletých ľanových semienok denne. Odporúčaná dávka EPA a DHA je podľa väčšiny lekárskech odborníkov a zdravotníckych organizácií 250 až 500 mg denne, a to primárne zo stravy. Priemernú spotrebu 250 mg EPA a DHA za deň pokrýva zvýšenie konzumácie rýb na 230 g rýb za týždeň (dve jedlá s masnými rybami za týždeň).

Druhou možnosťou sú voľnopredajné výživové doplnky (suplementy), napríklad v prípade nechutenstva ku rybám. Avšak, niektoré suplementy nemusia však obsahovať také množstvo účinných látok, ako je uvedené na obale. Preto sa prednostne odporúča prijímať omega-3 MK v potrave, vo forme lieku až po konzultácii s lekárom. Bez dozoru lekára sa neodporúča prekročiť dávku omega-3 MK 3 g/deň. Vysoké dávky môžu viesť k ojedinelým vedľajším nežiaducim účinkom – riedka stolica, hnačky, nevoľnosť, zvracanie, nechutenstvo. Tiež sa odporúča týždeň pred operačným zákrokom prerušiť užívanie omega-3 MK. Omega-3 MK vo vyšších dávkach môžu znižovať zrážanlivosť krvi, a tým vyvolať krvácanie (do žalúdka, prípadne do mozgu), takže pokiaľ beriete lieky na riedenie krvi, alebo trpíte nejakým ochorením, ktoré ovplyvňuje krvnú zrážanlivosť, bolo by vhodné, aby vás váš lekár pravidelne monitoroval.

Záver

Z uvedených informácií vyplýva, že omega-3 MK majú v ľudskom organizme veľa rôznych dôležitých funkcií

Omega-3 MK a SARS-CoV-2

U približne 10 % pacientov infikovaných SARS-CoV-2 je ochorenie komplikované závažným poškodením pľúc nazývaným syndróm akútnej respiračnej tiesne (ARDS), ktoré je často smrteľné. ARDS sa spája hlavne s nekontrolovanou nadprodukciou imunitných buniek a cytokínov, nazývanou „syndróm cytokínovej búrky“; objavuje sa 7–15 dní po nástupe symptómov, ktoré vedú k systémovému zápalu a zlyhaniu viacerých orgánov. Keďže omega-3 MK sú známymi metabolickými prekurzormi špecializovaných lipidových mediátorov, ich protizápalový účinok by mohol prispieť k obmedzeniu hladiny a trvania kritického zápalového obdobia. Omega-3 MK môžu tiež interagovať v rôznych štádiách vírusovej infekcie, najmä pri vstupe a replikácii vírusu. Klinické štúdie naznačujú, že suplementácia omega-3 MK by mohla zlepšiť klinické výsledky kriticky chorých pacientov v akútnom období fázy ARDS, avšak v súčasnosti neexistujú oficiálne odporúčania, či by obohatenie stravy o omega-3 MK mohlo ochrániť pacientov pred závažnými formami ochorenia Covid-19. Keďže úroveň príjmu omega-3 MK v západných krajinách zostáva do značnej miery pod súčasnými odporúčaniami, optimalizácia príjmu omega-3 MK na odporúčané hladiny by mohla prispieť k prevencii infekčných chorôb vrátane SARS-CoV-2.

a ich dostatok je nevyhnutný pre zdravé fungovanie ľudského organizmu, ktoré má významný vplyv na zdravé starnutie ľudí. Dbajme preto na dostatočný príjem omega-3 MK vo vyváženej dennej strave a zaradme morské ryby, prípadne semienka a orechy do svojho jedálneho lístka.

Lívia Gajdošová

Ústav lekárskej chémie, biochémie
a klinickej biochémie LF UK, Bratislava