

# sanca

na kvalitné sociálne služby

osvetový sociálny občasník  
1,80 EUR

3/2021

EPOPEJA  
MUZIKANTA

SEX  
SENIOROV  
TABU, ČI REALITA?

BUDE  
SAMOSPRÁVA  
PLATIŤ  
ODKÁZANÝM  
PAUŠÁL?



Asociácia poskytovateľov  
sociálnych služieb v SR

**PRÍLOHA**  
ASOCIÁCIE  
POSKYTOVATEĽOV  
SOCIÁLNYCH  
SLUŽIEB V SR

Strany 17 – 39

**JURAJ BAČA**

ODHALÍ HRDINOV





## Vážení zamestnanci sociálnych služieb, poskytovatelia, priatelia a podporovatelia,

# sanca

Šanca • osvetový sociálny občasník

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

### ŠÉFREDAKTORKA

Mgr. Anna Ghannamová

### EDITOR

Mgr. Juraj Mikloš

### REDAKTORKA

Mgr. Eva Gantnerová

Eva Sládková

Mgr. Nikola Fejková

### ART DIRECTION

Ing. Vladimír Ďurikovič

### LAYOUT

Starion, s. r. o.

### OBÁLKA FOTO

iStock

### INZERCIA

press@apssvsr.sk

### TLAČ

Alfaprint

### EVIDENCIA

EV 2936/09

### REDAKČNÁ RADA

Mgr. Anna Ghannamová,

Doc. MUDr. Božena Bušová, CSc., MPH,

Mgr. Juraj Mikloš

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

o. z. NÁRUČ Senior & Junior,

Fedákova 5

841 02 Bratislava

IČO: 30 856 515

e-mail: naruczachrany@naruczachrany.sk

tel: 0903 903 298

dátum vydania: X/2021, 14. ročník



Asociácia poskytovateľov sociálnych služieb v SR

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

**Katarína Skirkanicová**

(pomocný personál),

**Lenka Štefanková** (opatrovateľka),

**Margita Kostúriková** (vedúca sestra),

**Mária Trenčíková** (účtovníčka),

**Ingrid Tomášová** (riaditeľka).

**Češť ich pamiatke!**

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

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

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

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

Anna Ghannamová  
predsedníčka poroty  
DOBRÉ SRDCE 2021

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

**V**itamín D zaraďujeme medzi lipofilné vitamíny a v prírode ho môžeme nájsť vo forme cholekalciferolu (vitamín D<sub>3</sub>) a ergokalciferolu (vitamín D<sub>2</sub>). Zdrojom cholekalciferolu je hlavne rybí olej, trešcia pečeň, morské ryby (sleď, platesa, losos, makrela, tuniak), ustrice, krevety, vaječný žĺtok a rôzne syry (Tabuľka 1). Zdrojom ergokalciferolu sú huby (Tabuľka 1). Ľudský organizmus dokáže využiť obe formy vitamínu D, ale využitie cholekalciferolu je v ľudskom organizme efektívnejšie ako využitie ergokalciferolu, preto je dôležité konzumovať potraviny obsahujúce predovšetkým cholekalciferol. Navyše, cholekalciferol vie vytvoriť aj ľudské telo. Vplyvom

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

### Optimálny príjem vitamínu D

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



# NENAHRADITEĽNÁ ÚLOHA VITAMÍNU D V UDRŽIAVANÍ ZDRAVIA

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

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

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

### Aktivácia vitamínu D v ľudskom organizme

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



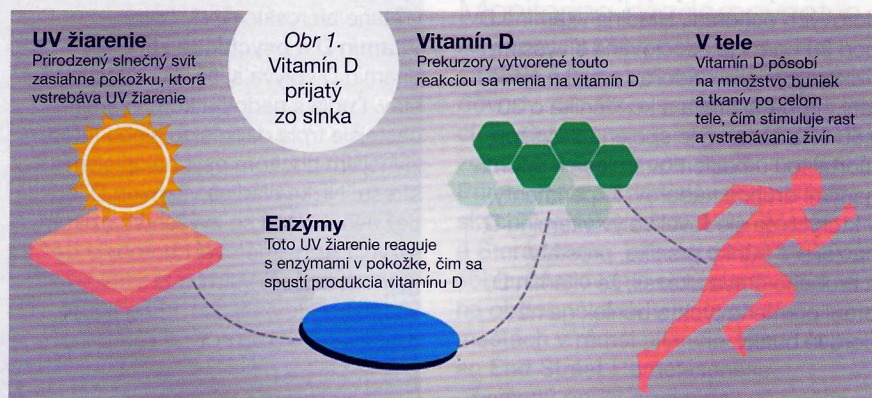
Tab. 1. Množstvo vitamínu D v jednotlivých potravinách (IU = international unit; 40 IU = 1 µg).

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

formu – hormón kalcitriol (1,25-di-hydroxyvitamín D). V pečeni najskôr dochádza k premene vitamínu D<sub>3</sub> (aj vitamínu D<sub>2</sub>) na medziformu vitamínu D - tzv. 25-hydroxyvitamín D. 25-hydroxyvitamín D sa krvou transportuje do obličiek, kde sa ďalej mení na kalcitriol. Okrem tvorby v bunkách obličiek sa kalcitriol môže tvoriť aj v ďalších typoch buniek ako sú bunky ciev, neuróny a podporné mozgové bunky (tzv. gliové bunky), keratinocyty, dendritové bunky imunitného systému, makrofágy a T-lymfocyty. Pri stanovení hladiny vitamínu D v krvi sa stanovuje práve hladina 25-hydroxyvitamínu D. Za optimálnu koncentráciu 25-hydroxy vitamínu D sa v súčasnosti považuje koncentrácia > 43 ng/ml (> 75 nmol/l) (Tabuľka 3).

### Vplyv vitamínu D na zdravie človeka

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



mín D a pomocou, ktorých vitamín D sprostredkúva svoj účinok v bunke sú prítomné v bunkách mnohých druhov tkanív a orgánov, čo poukazuje na rozmanité účinky vitamínu D v ľudskom metabolizme.

### Vitamín D a kosti

Najznámejšia je funkcia vitamínu D pri regulácii metabolizmu kostí, konkrétne pri regulácii množstva vápnika a fosforu v kostiach. Vitamín D zabezpečuje dostatočné vstrebávanie vápnika a fosforu v tráviacom trakte a zvyšuje spätné vstrebávanie vápnika v oblič-

kách, čo vedie k udržiavaniu minerálnej rovnováhy medzi vápnikom a fosforom a k správne fungovaniu kostí. Nodostatok vitamínu D sa spája s výskytom rachitídy u detí a s rozvojom osteomalácie a osteoporózy u dospelých a starších ľudí.

Hladina vitamínu D tiež zohráva úlohu v pooperačnej rekonvalescencii po rekonštrukcii kolenného kĺbu u žien po menopauze. Pacientky, ktoré nemali dostatok vitamínu D pociťovali väčšiu intenzitu bolesti a rekonvalescencia trvala dlhšie.

### Vitamín D a imunitný systém

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

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

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

### Vitamín D a svaly

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

### Vitamín D a nádorové ochorenia

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

### Vitamín D a metabolické ochorenia

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

### Vitamín D a kardiovaskulárne ochorenia

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

### Vitamín D a psychické zdravie

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

## Vplyv starnutia na účinok vitamínu D

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

## Záver

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

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

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

Vek	Minimum	Zima/Málo opaľovania
51-70 rokov	600 IU	1500-2000 IU
> 70 rokov	800 IU	1500-2000 IU

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

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

## Vitamín D a COVID-19

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