

sanea

na kvalitné sociálne služby

osvetový sociálny občasník
1,80 EUR

2/2021

SKORO
SME TO
NEPREŽILI

ALERGIÍ
ČORAZ VIAC
A LEKÁROV **MENEJ**

MŔTVICA
U **MLADÝCH**



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

PRÍLOHA
ASOCIÁCIE
POSKYTOVATEĽOV
SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB V SR
Strany 17 – 39

SLOVENSKO **PRUDKO STARNE**
A NIE JE NA TO PRIPRAVENÉ
VYRIEŠI TO PLÁN OBNOVY?

ISSN 2729-7411
02
9 772729 741007



TORNÁDO SKUTOČNÝCH HRDINOV

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

Juraj Mikloš

REDAKTORKA

Mgr. Eva Gantnerová

Eva Sládková,

Lenka Dale

ART DIRECTION

Ing. Vladimír Ďurikovič

LAYOUT

Starjon, 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. Juliana Hanzová,

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: VI/2021, 14. ročník

NÁRUČ
SENIOR & JUNIOR

Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

Veľa prázdnych stoličiek zostalo za rodinnými stolmi... vyprázdnené účty, vyprahnuté duše. Mnohí sa dotkli dna. Finančného i psychického. Sú aj takí, ktorých pandémie úplne zlomila. Bola to však najmä skúška charakterov.

Áno, prekvapila mladá zdravotná sestra, ktorá po náказе Covidu 19 v jednom zariadení sociálnych služieb dala výpoveď. Ani vzťah k seniorom, ani spolupatričnosť s kolegami nezávážila. Iste, zamestnávateľ ju nemusel akceptovať, veď bol núdzový stav, ale zverili by ste životy za ktoré zodpovedáte, takémuto zamestnancovi? Ja teda nie. Väčšina lekárov nerátala ani dni, ani hodiny, s dotlačenými tvármi a v pote krvi bojovali za každé jedno nadýchnutie pacienta. Ale našlo sa pár takých, čo zatvorili ambulancie, ale nešli do nemocníc na covidové oddelenia. Na instragrame potom nenápadná fotka s nohami na pláži. Aj ekonómovia v zdravotníctve, sociálnych službách, ale aj v iných funkčných prevádzkach sanovali ako vládali zvýšenými nákladmi na ochranné pomôcky zdevastované rozpočty. Čarovať museli doslova, aby zachránili, či získali nejaké financie. Potom vás prekvapí správa o takej, ktorá hoci roky robí s peniazmi, pošle vyúčtovanie dotácií, podľa ktorého zariadenie sociálnych služieb z dotácie 250 tisíc Eur použilo vraj len 500, čo by znamenalo, že vrátiť musí takmer celú sumu! Iste, každý má právo na strach, aj na chybu. Ale ani strach, ani stres nelikviduje odbornosť a česť, skutočný charakter. Naopak, posilňuje ho. Napriek zlyhaniu pár jedincov preto môžeme bez akýchkoľvek pochyb a nadsádzky povedať, že drvivá väčšina zdravotníkov a pracovníkov v sociálnych službách, či v inej krízovej infraštruktúre sa držali v tejto skúške novodobých dejín statočne. V sociál-

nych službách určite aj manažéri, riaditelia, či majitelia. Väčšina z nich stála bok po boku svojim zamestnancom a starali sa o klientov nakazených tou plágou. Spomínam si ako mi jedna riaditeľka zariadenia sociálnych služieb zo Záhoria hovorila, že u nich boli nakazení všetci: klienti, ale aj zamestnanci a napriek tomu boli deň a noc a dlhé týždne zatvorení v karanténe so svojimi klientami. Vlečúc vlastné nohy za sebou, bojujúc s ochorením vo vlastnom tele, ošetrovali, umývali, ratovali starkých, aby ich čo najviac prežilo. A koľko dobrovoľníkov pomáhalo, kde sa len dalo. Bez nároku na odmenu, cudzím ľuďom, aj starkými zatvoreným v bytoch.

Je mi ctou, že na adresu poroty Národnej ceny starostlivosti prišli desiatky takýchto krásnych, nasledovania hodných príbehov pracovníkov, čo dobrovoľníkov v sociálnych službách. Bolo to priam tornádo vzácnych charakterov. A pre každého jedného člena poroty bolo nesmierne ťažké vybrať z nich len troch finalistov, ktorí môžu ašpirovať na získanie Národnej ceny starostlivosti DOBRÉ SRDCE 2021. Celé leto ich budeme navštevovať, aby sme pri výbere víťazov v jednotlivých kategóriách nič nezanedbali a nič neopomenuli. Pôjdeme si tie dobré srdcia „ohmatať“, aby sme ich mohli v plnej kráse predstaviť koncom septembra slovenskej verejnosti. Lebo skutoční hrdinovia naozaj žijú medzi nami.

Anna Ghannamová
predsedníčka poroty
DOBRÉ SRDCE 2021

V našom organizme žije viacero rôznych baktérií a tie sú buď „dobré“, ktoré sú pre zdravý život potrebné, alebo sú „zlé“, ktoré sú pre organizmus škodlivé a hovoríme im aj choroboplodné baktérie. V ľudskom tele je celkovo asi 2 000 g (2 kg) baktérií („dobrých aj zlých“), čo je asi 10-100 biliónov (10¹⁴), a to je viac

ako máme všetkých buniek v organizme (10¹³).

V zdravom organizme však výskyt tých zlých a dobrých baktérií musí byť v určitej rovnováhe. Túto rovnováhu môžu narušiť viaceré príčiny: vplyv zlej stravy (veľa cukrov), časté jedenie, stres, alkohol, niektoré lieky, nedostatok spánku, ale aj vírusy a iné pato-

génne mikroorganizmy. Dobré baktérie sa spájajú s pojmom „probiotiká“ a to najmä v súvislosti s užívaním antibiotík. Antibiotiká zabíjajú patogénne baktérie, ktoré spôsobili ochorenie. To je samozrejme dobre. Na druhej strane, antibiotiká môžu zabiť aj časť tých dobrých baktérií a tak dochádza k narušeniu rovnováhy bakteriálnej flóry v organizme (tzv. mikrobiota). To môže priniesť nechcené rozmnoženie zlých baktérií, ktoré potom spôsobujú hnačky, dehydratácie a ďalšie zdravotné problémy. Tieto prejavy spôsobujú toxíny tvorené rozmnoženou baktériou *Clostridium difficile* (G+ anaeróbná baktéria). Táto baktéria sa bezpríznakovo vyskytuje u 2 – 4 % zdravých ľudí. U batoliat je prítomnosť *Clostridií* až u 50% detičiek. Pre malé detičky však táto baktéria nie je väčšinou škodlivá, pretože malé deti nemajú schopnosť vychytať a vstrebať *Clostridiámi* produkované toxíny. Rizikové skupiny pre *Clostridiové* infekcie sú starší ľudia nad 65 rokov, pacienti na imuno-supresívnej liečbe, s chronickými črevnými zápalmi, a ľudia s ďalšími rizikovými faktormi. Preto sa pri užívaní antibiotík odporúča užívať súbežne s antibiotikami aj kapsule s dobrými baktériami, PROBIOTIKAMI, ktoré pomáhajú nadobudnúť opätovnú rovnováhu medzi dobrými a zlými baktériami. Pod pojmom užívať súbežne sa nemyslí spolu v jednom okamihu. Probiotiká sa musia užívať vždy s časovým odstupom 2 – 3 hodiny od antibiotík a najlepšie po jedle. Ak by sa užívali probiotiká spolu s antibiotikami v rovnakom čase, alebo len krátko pred nimi, antibiotiká by mohli zničiť aj tie dobré baktérie v probiotickej tobolke. S pojmom probiotiká (preklad



AKÉ BAKTÉRIE MÁME V NAŠOM ORGANIZME – DOBRÉ, ČI ZLÉ?

ČLOVEK (HOMO SAPIENS), PREDSTAVUJE JEDEN ŽIVOČÍŠNY DRUH, KTORÉHO ORGANIZMUS JE MÚDRO ORGANIZOVANÝ SYSTÉM, KTORÝ MÁ SVOJHO DIRIGENTA A TO JE HLAVA A V NEJ MOZOG. KEĎŽE JE TAK MÚDRO ORGANIZOVANÝ, DOKÁŽE ŽIŤ V DOKONALEJ SYMBIÓZE AJ S INÝMI ŽIVOČÍŠNYMI DRUHMI. ZA FYZIOLOGICKÝCH PODMIENOK SÚ TO BAKTÉRIE, ALE ZA PATOLOGICKÝCH PODMIENOK SA MÔŽU V ORGANIZME NACHÁDZAŤ, OKREM BAKTÉRIÍ AJ INÉ ORGANIZMY, AKO SÚ VÍRUSY, KVASINKY, PRÍPADNE PARAZITY.

„pre život“) sa často vyskytuje pojem prebiotiká a najnovšie aj synbiotiká. Aký je medzi nimi rozdiel?

Probiotiká sú „dobré baktérie“, ktoré pomáhajú rozkladať jedlo a absorbovať živiny. Produkujú aj pomocné látky, ktoré napomáhajú v prevencii viacerých ochorení. Medzi významné probiotiká patria baktérie z rodu *Lactobacillus* a *Bifidobacterium*.

Prebiotiká sú látky, ktoré sú potravou pre probiotiká a vytvárajú tak podmienky pre život probiotik. Sú to prevažne pre ľudí nestráviteľné vlákničky, ktoré prechádzajú tenkým črevom nerozložené (majú tam funkciu ako keby metličky, ktorá čistí tenké črevo) a v hrubom čreve ich rozkladajú enzýmy produkované probiotikami. Prebiotickú vlákninu obsahuje viacero potravín, ktoré denne konzumujeme, napríklad cibuľa, cesnak, banán, strukoviny (napr. fazuľa, cícer), pór, špargľa, ovsené vločky, sušené slivky, figy, ale aj šupka jablka. **Synbiotiká** sú kombináciou dvoch súčastí – probiotika s prebiotikom, pričom ich funkcia sa vzájomne dopĺňa a posilňuje.

Na čom je založený „dobrý“ účinok probiotik na organizmus?

„Dobré baktérie“ prvýkrát študoval v roku 1907 laureát Nobelovej ceny prof. Ilja Mečnikov, riaditeľ Pasteurovho ústavu v Paríži, ktorý študoval vzťah medzi konzumáciou zakysaného mlieka obohateného baktériou „*Bulgarien bacillus*“ (*Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus*) bulharskými roľníkmi a ich dlhovekosťou v plnom zdraví. Výskum prof. Mečnikova bol základom pre ďalší intenzívny výskum vplyvu probiotik na ľudský organizmus.

Probiotiká a zažívaci trakt

O spojení probiotik so zažívacím traktom počas užívania antibiotik sa zmienujeme v tomto článku vyššie. Z uvedeného je zrejmy pozitívny účinok probiotik na zažívaci trakt, napríklad pri tzv. syndróme dráždivého čreva.

Probiotiká a imunitný systém

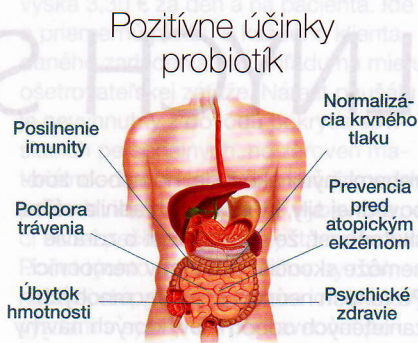
V poslednom období sa výskum pozitívneho účinku probiotik rozšíril aj do iných častí organizmu. Z viacerých zahraničných aj domácich štúdií vyplýva pozitívny účinok probiotik na imunitný systém u zdravých dobrovoľníkov, kedy podávanie 25 miliárd/deň Lab4 baktérií (dobrovoľníkom vo Veľkej Británii) po dobu 12 týždňov signifikantne zníži-

Probiotiká a Covid-19

V súčasnej dobe môže vyvstať otázka, či môžu probiotiká pomôcť posilniť organizmus aj v boji s koronavírusom? Tu treba odpovedať, že koronavírus nás trápi asi jeden rok a preto nie sú zatiaľ známe štúdie, ktoré by preukázali pozitívny vplyv probiotik na ochorenie spôsobené Covidom-19. Avšak, probiotiká vo všeobecnosti pomáhajú zvyšovať imunitu a tá je potrebná v boji s koronavírusom.

lo tvorbu pro-zápalových cytokínov (markery zápalu) a zvýšilo tvorbu proti-zápalových cytokínov (markery proti-zápalovej obrany organizmu). V štúdiu realizovanej na Lekárskej fakulte UK v Bratislave v spolupráci s detským centrom Juvenalia v Dunajskej Strede a s výskumníkmi vo Veľkej Británii podávané probiotiká konzorcium Lab4 (12,5 miliárd/deň) spolu s vitamínom C deťom v predškolskom veku vystaveným častým infekciám horných dýchacích ciest významne znížilo výskyt a dĺžku trvania infekcií horných dýchacích ciest, znížilo potrebu užívania antibiotik ako aj počet návštev u lekára.

V čreve je až 70% všetkých imunitných buniek. Ďalším, na prvý pohľad banálnym dôvodom zlepšenia imunity organizmu probiotikami je aj to, že probiotiká odoberajú živiny choroboplodným baktériám a tak im zabráňujú v rozmnožovaní.



Probiotiká - alergie a ekzémy

Podobne sa zistil pozitívny účinok na výskyt detskej alergie a alergického ekzému. V štúdiu Swansen univerzity podávali 454 matkám v poslednom mesiaci tehotenstva buď probiotiká Lab4 (10 miliárd/deň) alebo placebo. Po pôrode sa podávali probiotiká aj narodeným dieťaťom po dobu 6 mesiacov. Z vyhodnotených kožných testov vyplýva, že bábätká, ktoré dostávali probiotiká mali o 57% nižší výskyt atopického ekzému a o 44% nižší výskyt alergických reakcií na bežné alergény v porovnaní s tými, čo užívali placebo.

Probiotiká a duševné zdravie

Zistilo sa, že probiotiká môžu zlepšovať naše kognitívne funkcie (poznávacie funkcie) a náladu. Je na mieste otázka: ako môžu črevné baktérie ovplyvniť naše myslenie? Všetko v našom organizme totiž riadi mozog, ktorý tvorí významnú fyziologickú os mozog-črevo a opačne – črevo-mozog. Je známe, že pri stresových situáciách sa objavujú zažívacie a črevné ťažkosti (hnačky). Naopak, napríklad náš apetít reguluje funkcia čreva.

Okrem toho, v čreve sa tvorí až 90% hormónov serotonínu a dopamínu, ktoré sa označujú ako „hormóny šťastia“, a ktoré ovplyvňujú náladu a psychickú pohodu.

Ako je možné posilniť našu črevnú mikrobiotu?

Niektorí ľudia uprednostňujú príjem probiotik potravou, čo má však určité limitácie. Medzi potraviny s probiotickými kultúrami patria kyslo-mliečne výrobky, jogurty, zakysanka, cmar, bryndza a najmä kyslá kapusta. K tomu by sa však mali užívať aj prebiotiká v podobe strukovín, čerstvého ovocia, zeleniny a cereálií.

Niekedy však prirodzený príjem probiotik nestačí a je potrebné siahnúť po probiotických kultúrach z lekárne. Na trhu sa núka veľa rôznych druhov probiotik. Avšak, ako sa v nich orientovať? Pri výbere probiotik si treba všimnúť údaje na príbalovom letáku. Pre dospelých sa odporúča 50 miliárd denne (na výrobníku z Veľkej Británie/USA sú údaje v anglickom jazyku, kedy 50 biliónov = 50 miliárd) pri užívaní antibiotik a ešte ďalšie dva mesiace 25 miliárd denne, čo je tiež dávka, ktorá sa odporúča z preventívneho dôvodu. Pri výbere probiotik je veľmi dôležité si všimnúť, či výrobca udáva, že urobil s ponúkanými probiotikami nejaké vedecké štúdie, ktoré by potvrdili pozitívny účinok probiotik.

Prof. Ing. Zdeňka Ďuračková, PhD, manažérka projektu, Ústav lekárskej chémie, biochémie a klinickej biochémie, Lekárska fakulta UK, Bratislava