



HUMANITA 9/2007

Plus

V jeseni života dôstojne, aktívne a zdravo

Národný program na ochranu starších ľudí opäť aktuálny

Organizácia Spojených národov vyhlásila 1. október v roku 1991 za Svetový deň starších ľudí. Táto tradícia, ktorá sa postupne rozšírila na celom svete, ale pod názvom Medzinárodný deň starších ľudí. Túto tradíciu prevzali aj slovenskí seniori a každoročne si pripomínajú tento deň ako svoj sviatok. Jeden deň je však príliš krátky na to, aby sa starším ľuďom vzdala primeraná úcta, preto sa na Slovensku prirodzene vžila októbrová tradícia Mesiaca úcty k starším.

Jednota dôchodcov na Slovensku pri tejto príležitosti aj tohto roku usporiadala pod záštitou ministerky práce, sociálnych vecí a rodiny SR, Viery Tomanovej, 2. októbra v Bratislave konferenciu, na ktorej si tento deň pripomenula za

účasti zástupcov štátnych a samosprávnych organizácií, občianskych združení a ďalších organizácií, ktoré prichádzajú do kontaktu so seniormi.

K účastníkom konferencie sa prvý prihovril predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku Kamil Vajnorský. Účastníkom konferencie prišla pozdraviť, tak ako vlni, aj ministerka práce, sociálnych vecí a rodiny Viera Tomanová, ktorá sa vo svojom príhovore podrobne vyjadrila ku všetkým aktuálnym i páľčivým témam, ktoré sú pre seniorov na Slovensku významné a ktoré sa ich bytostne dotýkajú. K účastníkom konferencie prehovoril aj prezident Konfederácie odborových zväzov Miroslav Gazdík, generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne Ivan Bernátek, generálna riaditeľka z Mi-



Kamil Vajnorský, predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku otvoril v bratislavskom Ružinovom konferenciu pri príležitosti Medzinárodného dňa starších ľudí.

nisterstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, Nadežda Šebová, ako aj Eva Žáková z Úradu verejného zdravotníctva SR. Kamil Vajnorský privítal i viacerých významných hostí ako generálneho riaditeľa Sekcie dôchodkového poistenia Sociálnej poisťovne Igora Liptáka, ako aj prezidenta Slovenskej humanitnej rady Ivana Sýkora, prezidenta Kresťanského zväzu dôchodcov Alexandra Potockého, aj zástupcov samosprávy.

Vo svojom úvodnom prejave Kamil Vajnorský povedal: „Slovenské seniorky a seniori neprežívajú v súčasnosti bezstarostné obdobie. Zmeny, ktoré presadili predchádzajúce vlády na Slovensku v sociálnej a zdravotnej oblasti, mali na nich pomerne veľký a tvrdý dosah. Rast cien za tovary a služby, poplatky v zdravotníctve a sociálnych službách zasiahli do ich rodinných rozpočtov. Úroveň valorizácie dôchodkov nie vždy „kopírovala“ rast životných nákladov a tak vznikol dlh, ktorý sa voči súčasným dôchodcom vytvoril a jeho výška, podľa našich výpočtov, dosahuje 14 percent. Jednota dôchodcov



Tak ako vlni, aj tohto roku bola kongresová sála Nemocnice s poliklinikou na Ružinovskej ceste v Bratislave, kde sa konferencia uskutočnila, celkom plná. Medzi jej významných hostí patrili aj prezident SHR Ivan Sýkora a prezident Kresťanského zväzu dôchodcov na Slovensku, Alexander Potocký.

na Slovensku sa už dlhšie usiluje odstrániť tento stav. S úspechom konštatujeme, že s nástupom súčasnej vlády sa situácia začína pozitívnym smerom meniť. Spoločným úsilím sa riešila situácia vdovcov a vdov, dôchodcov a dôchodkyň, ktorým sa začali prepočítavať dôchodky. Tento proces by mal byť uzavretý do konca tohto roku. Vianočný príspevok, ktorý vlni na Vianoce dostala väčšina starobných dôchodcov, tiež pomohol. Správu, že vianočný príspevok bude aj v tomto roku, dôchodcovia prijímajú pozitívne.

S určitým znepokojením však sledujeme súčasnú diskusiu vyvolanú novelizáciou Zákona o sociálnom poistení. Stále sa hovorí o problémoch 2. dôchodkového piliera, ale takmer nič o situácii v prvom pilieri dôchodkového poistenia. Hovorí sa aj o zlom hospodárení Sociálnej poisťovne, ale nehovorí sa o tom, že tok finančných prostriedkov do Fondu dôchodkového poistenia klesá. Budúci rok by mal priniesť zásadné riešenie prijatím takzvanej „veľkej novely“ Zákona o sociálnom poistení. Naša organizácia predložila návrhy o tom, čo treba riešiť, čo je prioritné pre riešenie situácie dnešných dôchodcov a chceme, aby sa vyriešila najmä otázka per-

spektívy súčasných i budúcich dôchodcov, pretože by sme radi záverečnú časť svojho života prežili dôstojne.

Národný program ochrany starších ľudí v ponímaní prijatého dokumentu mal znamenať realizáciu požiadavky sebestačnosti, sociálnej participácie, zabezpečenia dostatočného príjmu starších občanov, vhodného bývania pre nich, uspokojivej úrovne zdravia... Tento program však vo svojom plnení zaostáva za prijatými princípmi a zásadami. Jednota dôchodcov na Slovensku každoročne žiadala ročné upresňovanie tohto programu a najmä hodnotenie dosiahnutých výsledkov. Žiaľ, nestávalo sa tak a až s nástupom súčasnej vlády, ako sa zdá, dochádza k obratu k lepšiemu. Veríme, že do konca tohto roku dôjde k zásadným kladným krokom, podstatnej novelizácii tohto programu, pretože rôzne úpravy zákonov v sociálnej a zdravotníckej oblasti zmenili právomoci orgánov, ktoré zodpovedajú za plnenie Národného programu starších ľudí. Väčšina zodpovednosti za tento program sa presunula na orgány samosprávy zo štátnej správy a aj to je jeden z dôvodov, pre ktoré treba novelizovať Národný program ochrany starších ľudí. K novelizácii tohto progra-

mu môžeme dnes konštatovať, že rezorty zodpovedajúce za jeho náplň a plnenie vyšli s iniciatívnou novelizáciou tohto programu a bude úlohou najbližších mesiacov, aby sme túto novelizáciu pripravili v legislatívnej podobe. Zamýšľame sa, ako dosiahnuť účinnejšie presadzovanie záujmov seniorov. Zaujímá nás, čo bude s nami po zavedení meny eura. Budeme mať dosť peňazí aspoň na zaplatenie základných poplatkov? Budeme mať na zaplatenie za najnutnejšie služby? Budeme môcť uvažovať aspoň o krátkej dovolenke? To sú otázky, ktoré našu organizáciu priviedli k tomu, aby sme sa aktívne zapojili do procesu zavádzania eura na Slovensku a aby sme sa starali najmä o to, aby sa splnila aspoň časť našich požiadaviek, ktoré som naznačil. Sme optimisti. Nežiadame veľa, svoj život však chceme dôstojne dožiť.“

Predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku vysoko ocenil prácu dobrovoľníkov, ktorých je aj medzi seniormi – dôchodcami naozaj veľa, a to nielen v Jednote dôchodcov, ale aj v mnohých ďalších mimovládnych organizáciách, členské organizácie SHR nevynímajúc.

(mš)

Snímky: autorka

Stop zužovaniu sociálnych práv na Slovensku

K stovkám dôchodcov prítomných v kongresovej sále ružinovskej nemocnice v Bratislave sa na konferencii pri príležitosti Medzinárodného dňa starších ľudí, 2. októbra tohto roku prihovarila aj ministerka Viera Tomanová. Prinášame úvodnú časť jej príhovoru.

Je pre mňa ctou, že som sa s vami mohla dnes opätovne stretnúť. S mnohými z vás sa stretávam pri príležitosti 1. októbra už dlhé roky. Pre mňa je veľmi dôležité, že existuje Medzinárodný deň starších ľudí... V roku 1999 sme pripravili Národný program ochrany starších ľudí. Pripravovali sme ho s nesmiernou dobrou vôľou a obrovským predsavzatím. Preto, aby sme pre starších ľudí urobili všetko, čo treba v nadväznosti na Vyhlásenie Organizácie spojených národov, ktorá venovala problematike starších ľudí rok a stanovila také princípy, ktoré sú nesmierny dôležité a majú obrovský význam. Hovorím o princípe nezávislosti, nezúčastnenosti, starostlivosti, sebarealizácie a toto všetko bolo premietnuté do Národného programu ochrany starších ľudí. Je mi veľmi ľúto, že z tohto národ-



ného programu sa stal len deklaratórny materiál a v podstate len „trhací kalendár“, pretože z opatrení, ktoré v ňom boli, ubúdalo, ba niektoré rezorty postupovali úplne opačne a nie tak, ako boli opatrenia sformulované.

Napriek tomu môžem povedať, že súčasná vláda sa vo svojom Programovom vyhlásení zaviazala zaviazala v systéme sociálneho zabezpečenia zabezpečiť solidaritu, súdržnosť, udržateľnosť, stabilitu

tohto systému, istoty a slobodu voľby. To sú základné princípy. Keď hovorím o sociálnom zabezpečení, hovorím o systéme, ktorý sa dotkne každého občana Slovenska a dotýka sa ho od dňa jeho počatia, až do smrti. Preto hovorím o nesmiernej dôležitosti tohto systému. Nedá mi nepripomenúť, kým povojnových 20 až 30 rokov charakterizoval boom sociálnych práv, ostatné uplynulé roky znamenali úbytok a neustále zužovanie sociálnych práv. Keď hovorím o sociálnom zabezpečení v rámci pripravovaného modelu sociálnej Európy, rezonuje na všetkých fórach, medzinárodných konferenciách, na ktorých som sa zúčastňovala v rámci Európy. Je to téma, ktorá sa prenáša aj na pôdu OSN, kde sa tiež hovorí o solidarite, o sociálnej súdržnosti (kohézii). Jedným zo základných cieľov vlády je predovšetkým udržať systém sociálneho poistenia. Dôchodková reforma, ktorá tu bola nastavená s účinnosťou od 1. januára 2004, svojím spôsobom privileguje určitú skupinu ľudí (zhruba 1,5 milióna občanov, ktorí vstúpili do takzvaného 2. piliera dôchodkového poistenia). Ale predchádzajúca vláda, ktorá nastavila dôchodkovú

reformu a tvrdí, že som neodborník, ktorý nerobí dobré kroky, ktorý likviduje 2. dôchodkový pilier. Kričí tak preto, poviem to otvorene a veľmi úprimne, že nastavená reforma nebola dobre nastavená. Svedčí o tom 17 noviel k prijatému zákonu, ktoré prijala za dvaapol roka predchádzajúca vláda. Čiže, zakaždým opravovala novelu. Každá prijatá novela znamená ďalšie znevýhodnenie pre určité skupiny ľudí. Určitú skupinu pozitívne diskriminovala, inú skupinu ľudí diskriminovala v pravom zmysle slova. Práve preto je veľmi zložitú vstúpiť do tohto systému a predpokladáme, že to vyriešime v priebehu roku 2008, kedy chceme pripraviť veľkú novelu Zákona o sociálnom poistení, ktorá by mala nadobudnúť účinnosť od 1. januára 2009 a ktorá by mala pomôcť skutočne aj tým „nízkoprijímovým“ dôchodcom.

Pokúsim sa naznačiť, akým smerom pôjdeme. Predovšetkým chcem povedať, že krátko po nástupe súčasnej vlády sme pomohli tým invalidným dôchodcom, ktorí v roku 2004, 2005 a prvom polroku 2006 prišli o svoje invalidné dôchodky alebo ich invalidné dôchodky boli znížené. Išlo zhruba o 23 tisíc ľudí, ktorým sme vrátili ich invalidné dôchodky a ktoré im Sociálna poisťovňa vypláca. Pevne verím, že väčšia časť týchto invalidných dôchodcov už má svoje invalidné dôchodky vrátené.

Ďalším krokom, ktorý sme vykonali koncom minulého roku a ktorým sme prilepšili dôchodcom s nižšími dôchodkami, bolo vyplatenie vianočného príplatku k decembrovému dôchodku.



Ministerka Viera Tomanová diskutovala s viacerými dôchodcami aj individuálne.

Pripravujeme nariadenie vlády, aby ste opäť dostali vianočný príplatok k vášmu dôchodku. Plne si uvedomujem, že toto riešenie nie je systémové a že by ste tieto peniaze potrebovali ku svojmu dôchodku mesačne. Peniaze v súčasnosti vyplácané dôchodcom, ktorí majú veľmi nízke dôchodky, dostávajú v podstate ako príspevok na bývanie alebo ako pomoc v hmotnej núdzi. Myslím si, že nie je veľmi dôstojné, aby boli dôchodkové dávky takto vyplácané ako pomoc v hmotnej núdzi, keď mnohí z „nízkoprijímových“ dôchodcov boli poistencami v priemere 43,8 roka (u mužov je to viac a u žien je to o čosi menej, pretože porodili a vychovávali deti). Ale urobili obrovskú, záslužnú prácu v prospech tejto spoločnosti a vo vzťahu k deťom. Ak niekto platil do systému dôchodkového poistenia vyše 43 rokov, určite má nárok na to, aby z tohto systému dostával slušný dôchodok, ktorý zabezpečí dôstojný život tak, aby základné životné podmienky, ktoré garantuje ústava SR, skutočne mal zabezpečené.

Aj keď dnes priemerná výška dôchodku predstavuje 8836 korún, čo už je viac ako minimálna mzda, ktorá od 1. októbra 2007 je 8100 korún, stále najväčšia skupina občanov – poberateľov starobných dôchodkov, sa výškou dôchodku pohybuje na tejto úrovni a pod úrovňou 8836 korún. Preto pripravený a schválený zákon, ktorý bude účinný od 1. januára 2009, hovorí o tom, že príspevok na bývanie budú s účinnosťou od 1. januára 2009 vyplácať obce a mestá ako samosprávne orgány, a to na základe svojej originálnej pôsobnosti. Boli by sme veľmi radi, keby sme tieto peniaze pretransformovali, pripočítali k dôchodkom a o to zvýšili dôchodky. Pretože na dôchodok, ktorý už raz bol vyrubený a rozhodnutím Sociálnej poisťovne určený v príslušnej výške, vám už nikto nikdy nesiahne a nikto vám ho nezoberie. To je istota. V spolupráci s Jednotou dôchodcov na Slovensku a ďalšími odborníkmi pripravíme zákon umožňujúci zvýšiť nízke dôchodky tak, aby všetci dôchodcovia mohli dôstojne prežiť svoj život v Slovenskej republike.

Možno sa teraz často stretávate vo všetkých médiách s neustálym napadáním novely zákona o sociálnom poistení. Mnohí politici ju považujú za kontraverznú, je však založená predovšetkým na tom, že obsahuje základné druhy opatrení, ktoré garantujú, aby v Sociálnej poisťovni bolo dostatok peňazí na výplaty dôchodkov.

(skrátene)
Snímky: mš

Žiť zdravší a kvalitnejší život aj vo vyššom veku

Motto týchto dní by malo byť: Žiť zdravší a kvalitnejší život v staršom veku. Prejavom úcty a zásluh, ktoré občania v poproduktívnom veku majú na rozvoji ľudstva, je aj skutočnosť 1. októbra – Medzinárodného dňa starších ľudí. Starnutie je prirodzený proces, ktorý sa odrazí na každom živom organizme a v určitom štádiu života sa začne prejavovať aj po fyziologickej stránke. Toto obdobie u človeka však prichádza až po desiatkach aktívnych rokov naplnených štúdiom, zbieraním pracovných skúseností, založením rodiny a výchovou detí. Po naplnení tejto veľkej časti svojho životného poslania prichádza v živote človeka obdobie, ktoré nazývame jeseň života, ktoré



Na snímke počas prejavu je Miroslav Gazdík, prezident Konfederácie odborových zväzov.

by malo byť a verím, že aj je, obdobím uznania, úcty a starostlivosti zo strany rodiny, ale aj spoločnosti.

Aj Konfederácia odborových zväzov (KOZ) uskutočňuje reálnu spoluprácu a živé pracovné a spoločenské kontakty so svojimi bývalými členmi, dnes už poberateľmi dôchodkov na zaslúženom odpočinku. Mnohí z vás aj po dosiahnutí dôchodkového veku pokračujú v rôznych ekonomických aktivitách, či už ďalej pracujú na svojom pracovisku alebo si našli inú, vhodnú prácu. Niektorí dokonca podnikajú alebo pomáhajú v podnikaní svojim deťom alebo svojim vnukom. Odbory sa považujú za veľkú rodinu zloženú zo súčasných, ale aj bývalých zamestnancov. V mnohých podnikoch udržiavajú kontakty so staršími, bývalými pracovníkmi formou spoločenských podujatí a v nich pokračuje aj KOZ i Jednota dôchodcov na Slovensku. Spečatením našej plodnej spolupráce je Dohoda o partnerskej spolupráci medzi Jednotou dôchodcov na Slovensku a KOZ. Táto dohoda zahŕňa aj platformu, na ktorej sa uskutočňujú rozličné aktivity zamerané na dosiahnutie stanovených cieľov, akými sú: spolupráca pri presadzovaní záujmov dôchodcov v transformačných procesoch v sociálnej sfére i dôraz na primerané sociálne zabezpečenie starších ľudí.

Spoločné priority

V legislatívnom procese prihlíada KOZ na skúsenosti, informácie a podklady, ktoré jej odborníci z Jednoty dôchodcov poskytujú pri vypracovávaní stanovísk a požiadaviek na žiaduce zmeny a úpravy zákonov a právnych noriem. Spoločným menovateľom našej dobrej spolupráce a vzájomnej podpory pri príprave zákonov, lobovaní za ich zmeny v NR SR, je zabezpečenie primeraného ohodnotenia práce, ktorú starší občania do našich spoločných hodnôt vložili a zabezpečenie ich sociálnych istôt a potrebnej zdravotnej starostlivosti.

Najviac diskutovanou spoločenskou témou, ktorá sa dotýka každého obyvateľa Slovenska, je dôchodková reforma. Naliehavosť témy spôsobuje finančná neudržateľnosť nového systému, ktorý vznikol v dôchodkovej reforme v rokoch 2004 a 2005. Nové zákony priniesli mnoho zlepšení životnej úrovne starších občanov, ale súčasne aj nemálo problémov a nedostatkov. Za najvýznamnejší nedostatok možno

považovať finančný deficit v priebežne financovanom systéme dôchodkov, z ktorého sa vyplácajú dôchodky všetkým súčasným dôchodcom a v najbližších dvadsať rokoch to nebude inak. No, tvorcovia dôchodkovej reformy nebrali túto skutočnosť do úvahy a obrazne povedané, ohrozili tým celý dôchodkový systém na Slovensku. Konfederácia odborových zväzov vo svojich stanoviskách upozorňovala na tento nedostatok dôchodkovej reformy a žiadala vypracovať finančnú analýzu, z ktorej by bolo zrejmé, z čoho sa v najbližšej budúcnosti budú dôchodky financovať.

Pravdou je, že udržiavanie nízkych dôchodkov je jednou z ciest ako nezvyšovať náklady na dôchodkovú reformu a „zaplátať diery“ vo financovaní, ktorá vytvorením 2., súkromného dôchodkového piliera vznikla. V tejto súvislosti musím povedať, že KOZ vždy presadzovala a bude naďalej presadzovať zásadu, aby náklady dôchodkovej reformy nepadli iba na súčasných dôchodcov, ale aby sa všetky generácie podieľali na zapltení nákladov tejto reformy. KOZ odmieta a kritizuje všetky opatrenia, ktoré by viedli k zmrazeniu dôchodkov alebo ich podstatnému zníženiu a každú zmenu v nárokoch dôchodcov žiada seriózne zvážiť a zhodnotiť.

Európska únia na svojom summite v roku 2001 ratifikovala dokument, na základe ktorého sa všetky členské štáty EÚ musia snažiť dosiahnuť základný dôchodok pre dôchodcov zo štátneho systému na úrovni 40 percent priemernej mzdy v národnom hospodárstve. V súčasnosti Slovensko spĺňa túto požiadavku a mierne ju prekračuje, ale napríklad, starobný dôchodok zo štátneho systému v Holandsku a Taliansku dosahuje až 83 percent priemernej mzdy, v Portugalsku a Grécku 80 percent, v Nemecku 65 percent, v Belgicku 60 percent atď. Naším cieľom by malo byť, približovať sa k týmto štátom a poskytnúť našim dôchodcom takú životnú úroveň a sociálnu istotu, akú majú dôchodcovia vo vyspelých európskych štátoch. V súčasnosti žije v Európskej únii 62 miliónov ľudí starších ako 65 rokov, čo predstavuje 16 percent jej populácie. Očakáva sa, že celosvetovo sa podiel ľudí vo veku 60 rokov a viac do roku 2050 zdvojnásobí. Na Slovensku je v súčasnosti asi 1,2 milióna poberateľov dôchodkov. Podľa prognóz bude na Slovensku v roku 2050 až 1 467 000 poberateľov dôchodkov.

Spoločnosť starne, ale...

Starnutie spoločnosti sa nedá oddeľovať od otázok jej sociálneho rozvoja. Zatiaľ sa procesy starnutia viac spájajú s ekonomickou, než politickou agendou. Spoločnosť starne, hovoria veľmi často odborníci, aj politici. Tento trend sa nevyhýba ani Slovensku. Za jeho príčinu možno označiť dva javy: pokles pôrodnosti a predlžovanie života ľudí. To znamená, že rastie počet starších obyvateľov. Starnutie populácie sa premieta do rozmanitých oblastí každodenného života spoločnosti, rodín i jednotlivcov. Dlhodobý prírastok počtu starších ľudí a predlžovanie očakávanej dĺžky života, najmä v rozvinutých krajinách, viedli OSN k vypracovaniu koncepcie spoločnosti pre všetky vekové kategórie. Tá rozvíja myšlienku, že starší ľudia sú plnoprávni v každej spoločnosti a že tak, ako sa podieľali na jej formovaní v aktívnom veku, v starobe majú plné právo užívať dosiahnuté výsledky.

Diskutuje sa o potrebe zmien v sociálnom zabezpečení starších ľudí a o ekonomických zdrojoch na jeho realizáciu. Starnutie sa však spája aj s humanitnými otázkami, ako je zdravotná starostlivosť, sociálna pomoc, bývanie, dostupnosť rozličných služieb. Služby starším občanom by mali dosiahnuť takú úroveň, aby sa každý z nich mohol tešiť z aktívnej staroby. Na to však treba aj aktívny prístup samotných starších občanov, ich záujem o spoločenské dianie, fyzickú aktivitu a zdravú výživu na neposlednom mieste. Na uskutočnenie spoločenských aktivít a zdravého spôsobu života treba ekonomické zabezpečenie, a preto bude KOZ vždy presadzovať primerané a dôstojné dôchodky pre všetkých poberateľov dôchodkov. Bude naďalej presadzovať účasť starších ľudí na ekonomických výsledkoch celej spoločnosti. V záujme presadzovania potrieb a záujmov starších občanov v sociálnej sfére bude KOZ naďalej aktívne spolupracovať s Jednotou dôchodcov na Slovensku. Budeme sa snažiť a verím, že spoločne s Ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny SR a ďalšími štátnymi a neštátnymi inštitúciami dosiahneme, aby sa naši starší občania mohli tešiť zo svojej aktívnej a bezpečnej jesene života.

Miroslav Gazdík, prezident KOZ
Snímka: mš

Mám šesťdesiatpäť plus a teší ma, že žijem zdravo

Taký je názov projektu, ktorý znamená nádej nielen pre generáciu skôr-narodených, ale pre celú spoločnosť. Cieľom tohto dlhodobého vzdelávacieho projektu je správne a dôkladne informovať seniorov o zdravom životnom štýle. Projekt organizuje Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a Jednota dôchodcov Slovenska.

Pravdou je, že práním mnohých ľudí vždy bolo dožiť sa vysokého veku. V minulosti sa na dosiahnutie vysokého veku používali rôzne odvary, bylinky, nápoje, kúzla a podobne. Dnes vieme, že oveľa väčšie možnosti na dosiahnutie tohto cieľa v sebe skrývajú dôkladne metódy upevňovania zdravia a ochrana človeka pred vznikom ochorení. Vďaka najnovším poznatkom vedy a výskumu sa vek človeka predlžuje, pričom cieľom je predĺžiť aktívny vek tak, aby človek zostal schopný do konca svojho života využívať svoje poznatky a životné skúsenosti. Práve na základe vedeckých a odborných poznatkov sa Úrad verejného zdravotníctva SR v spolupráci s Jednotou dôchodcov Slovenska podujal vypracovať uvedený projekt „Mám šesťdesiatpäť plus a teší ma, že žijem zdravo“.

Čo to v praxi znamená?

Cieľom tohto projektu je zlepšiť životný štýl a zvýšiť kvalitu zdravia, ako aj zdravotného uvedomenia starších ľudí, ktorí dosiahli a presiahli vek 65 rokov. Populácia v Európskej únii starne. Poukazujú na to aj najnovšie demografické údaje na Slovensku. Správa o zdravotnom stave obyvateľstva predložená na rokovanie vlády SR v minulom roku tiež ukazuje na zvýšenie počtu starších vekových skupín obyvateľstva i na Slovensku. Poukazuje aj na úmrtnosť a chorobnosť obyvateľstva, ktorú najčastejšie spôsobuje zlý zdravotný stav obyvateľstva. Sú to predovšetkým ochorenia srdcovo-cievneho aparátu, ktoré, napríklad v porovnaní s Českou republikou, v SR stále pretrvávajú na poprednom mieste. Ďalej sú to choroby častejšie sa vyskytujúce vo vyššom veku nad 65 rokov, a to najmä ochorenia na rakovinu, v ktorých SR zaznamenala tiež vysoký nárast. V rebríčku chorobnosti nasledujú úrazy, ktoré sa v staršom veku vyskytujú častejšie a majú horšie následky ako v mladšom veku. Po nich nasledujú ochorenia zapríčinené zlým stravovaním a nesprávnymi životnými

mi, najmä stravovacími návykmi, sociálnou izoláciou a slabou pohybovou aktivitou ľudí. Žiaľ, či staršia či mladšia generácia, každá sa málo venuje pohybu na čerstvom vzduchu a na neposlednom mieste sa zvyšuje aj počet duševných porúch a duševných ochorení, najmä depresie.

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila viacero programov zameraných na zlepšenie podmienok života seniorov, predkladá aj legislatívne zmeny na ochranu práv starších ľudí, za ktoré sa zasadila aj Organizácia Spojených národov a preventívne programy proti zneužívaniu starších ľudí. Sú tu aj Európske programy podporujúce zvyšovanie kvality života a tie tiež tvorili základ, z ktorého vychádzali aj autori projektu **Mám šesťdesiatpäť plus a teší ma, že žijem zdravo**. Obsahom tohto projektu je aj aktivizovať záujem starších ľudí o vlastné zdravie, pripraviť lektorov spomedzi starších ľudí, ktorí prenášajú štýl zdravého starnutia do vlastnej komunity, s cieľom udržiavať po dosiahnutí zlepšenia zdravia seniorov tento ich priaznivý stav a aj priebežne monitorovať životný štýl starších ľudí.

Uskutočňovanie tohto projektu a napĺňanie jeho cieľa sa deje podľa princípov spolupráce Úradu verejného zdravotníctva SR s Regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva, ktoré pôsobia v každom kraji v spolupráci s regionálnymi lektormi a dobrovoľníkmi Jednoty dôchodcov na Slovensku. Každý lektor prenáša svoje poznatky a skúsenosti pri uskutočňovaní tohto projektu do svojho okolia, tam, kde pôsobí, doma, v mestských a obecných kluboch dôchodcov či domovoch dôchodcov.

Ide o aktívnu starobu

Pri naplnení tohto projektu ide predovšetkým o zvýšenie počtu ľudí vo veku 80 rokov a viac, ktorým zdravotný stav umožňuje udržať si nezávislosť, sebaúctu a účasť na spoločenskom živote. Teda, hovoríme o aktívnej starobe. Tento projekt sa skladá zo šiestich etáp. Jeho prvá etapa sa začala v roku 2004. V prvej etape sa predstavili, napríklad aj v hypermarketoch, všetky poradne zdravia ÚVZ SR, ktoré pôsobia pri Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva. Ďalej, poradenské centrá sa rozšírili o osobitné poradne pre vekovú skupinu ľudí nad 65 rokov veku. Pracovníci a zástupcovia týchto poradní zdravia sa zúčastnili aj



S projektom „Mám šesťdesiatpäť plus a teší ma, že žijem zdravo“ a jeho výsledkami účastníkov konferencie podrobne oboznámila MUDr. Eva Žáková z Úradu verejného zdravotníctva SR.

na konferencii Jednoty dôchodcov na Slovensku. Okrem toho bola podpísaná Zmluva medzi Jednotou dôchodcov Slovenska a Úradom verejného zdravotníctva SR. Vybraní odborníci pripravili i písomné podklady pre tlač a materiály pre ďalšie vzdelávanie obyvateľov staršieho veku. Istotne sa dostal do rúk mnohých prítomných na konferencii aj manuál, ktorý vzišiel zo spoločného stretnutia odborníkov a lektorov, ktorí ďalej podľa tohto manuálu pokračujú vo vzdelávaní seniorov. V tretej etape bol vypracovaný zoznam aktivít zameraných na realizáciu vzdelávacích programov pre starších ľudí v súčasnosti. Štvrtá etapa znamenala rozšírenie jednotlivých aktivít tohto projektu do organizácií, ktoré uskutočňujú nielen zdravotné, ale aj sociálne programy. Vytvorila sa aj skupina odborníkov, ktorí vykonávajú kontrolu kvality šírenia príslušných informácií určených pre komunity starších ľudí a napokon bol vypracovaný aj monitor stavu zdravotného uvedomenia seniorov.

Ako sme sa ďalej dozvedeli, najvyššia účasť spomedzi jednotlivých regiónov a najvyšší počet vzdelávajúcich sa lektorov spomedzi seniorov dosiahol okres Banská Bystrica, kde sa modelovo začínali realizovať mnohé aktivity a programy venované zdravému starnutiu. Je aj prvým okresom, kde boli modelovo založené poradenské centrá zdravia pre seniorov, ktoré sa rozšírili do všetkých kútov Slovenska.

Potvrdením, že tento program funguje veľmi dobre, je aj osvedčenie, ktoré vydáva Úrad verejného zdravotníctva SR tým seniorom, ktorí úspešne absolvovali odborné kurzy ÚVZ SR v rámci tohto projektu, s možnosťou viesť ďalšie vzdelávanie seniorov.

(mš)

Snímka: autorka

Tréningy pamäti aj pre aktívnych seniorov

Tak ako ľudské telo potrebuje pohyb, cvičenie, tréning svalov, aby príliš rýchlo neochabli, tak aj ľudský mozog potrebuje tréning pamäti, aby neochabli jeho pamäťové schopnosti a aby človek mohol rozmýšľať a pracovať ako sa patrí. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie však práve demencia Alzheimerovho typu patrí medzi desať najhlavnejších smrteľných ochorení. S neustálym zvyšovaním sa veku obyvateľstva rastie aj hrozba tohto ochorenia na celom svete. Každý dvadsiaty človek na Slovensku vo veku nad 65 rokov trpí demenciou Alzheimerovho typu. Napriek tomu, že od odhalenia Alzheimerovej choroby uplynulo už 101 rokov, je pozornosť venovaná tomuto ochoreniu a jeho vplyvu na jednotlivca a celú spoločnosť stále nedostačujúca.

S cieľom upozorniť širokú verejnosť na skutočnosť, že 45 až 50 tisíc ľudí na Slovensku je postihnutých rôznymi štádiami tohto ochorenia, usporiadala Nadácia MEMORY pri príležitosti Svetového dňa Alzheimerovej choroby, ktorý pripadá na



Doc. MUDr. Ľubomír Vražda, Psychiatrická ambulancia Centra Memory.

21. september, aj tento rok opäť spomienkový deň - **Memory Day**. Vnímanie tohto problému spojeného s Alzheimerovou chorobou celou spoločnosťou, náležitá liečba a starostlivosť sú prvým krôčikom k zlepšeniu kvality života pacientov s poruchami pamäti a ich príbuzných.

„V súčasnosti ľudstvo nepozná liek

ani žiadne účinné preventívne opatrenia, ktoré by zabráňovali vzniku tohto ochorenia. Kľúčovú úlohu teda zohráva včasné rozpoznanie príznakov, pretože čím skôr sa začne liečba Alzheimerovej choroby, tým je väčšia šanca na zmiernenie jej priebehu“, povedal Doc. MUDr. Ľubomír Vražda, CSc. z psychiatrickej ambulancie Centra Memory. Lekári vedia definovať klinické príznaky Alzheimerovej choroby, vedia popísať jeho nástup, prejavy a prognózu. Tieto príznaky sa však často dajú pomýliť s normálnymi prejavmi starnutia spojeného so zabúdaním, ktoré zapríčiňuje stres, únava alebo informačná presýtenosť. Je však dôležité vedieť, že problémy s pamäťou sú jedným z prvých varovných signálov Alzheimerovej choroby. Pretože iba včasné odhalenie tohto ochorenia dáva možnosť na spomalenie jeho priebehu a predĺženie plnohodnotného života pacienta.

Nadácia MEMORY od roku 1994 podporuje riešenie problémov spojených s liečbou Alzheimerovej choroby na Slovensku. Centrum MEMORY vzniklo s cieľom konkrétnej pomoci postihnutým



Dvojica umeleckých diel z výstavy v Slovenskej umeleckej besede v Bratislave pripomínala počas Memory day väzňov nevyliciteľnej choroby akou je aj Alzheimerova choroba.

a ich rodinám ako jediné zariadenie svojho druhu na Slovensku. Postupne sa vypracovalo na špecializované pracovisko poskytujúce komplexné služby v oblasti prevencie a diagnostiky porúch pamäti a Alzheimerovej choroby, aktivizáciu ľudí trpiacich týmito ochoreniami, ako aj poradenstvo rodinám a vzdelávanie. Je jediné svojho druhu na Slovensku a podľa jeho vzoru sa môžu vybudovať ďalšie.

Nadácia MEMORY apeluje na včasné rozpoznanie možných príznakov ochorenia. Skoré zachytenie Alzheimerovej choroby a správna kombinácia farmakologickej liečby a primeranej aktivizácie, dáva možnosť na spomalenie priebehu ochorenia a predĺženie plnohodnotného života pacienta. Pre pacientov s Alzheimerovou chorobou v počiatočnom štádiu je pripravený **pracovný zošit „Tréning pamäti“**, ktorý môže poslúžiť aktivizácii v domácom prostredí. Objednať si ho môžu záujemcovia na čísle telefónu **02/62414143** alebo aj e-mailom: **centrummemory@nextra.sk**.

V rámci osvetovej kampane za prevenciu a včasné odhalenie Alzheimerovej choroby vytvorilo Centrum MEMORY unikátne **CD-R „Tréning pamäti pre ľudí v produktívnom veku“**, prostredníctvom ktorého sa môžete naučiť techniky efektívnejšieho zapamätávania. CD-R je určené ľuďom, ktorí netrpia Alzheimerovou chorobou, uvedomujú si však medzery svojej pamäti a chcú s tým niečo urobiť. Toto „cédečko“ obsahuje podrobný vzdelávací program zameraný na stimuláciu rozumových schopností. Pomáha udržať si dobrú pamäť, osvojiť



Unikátne CD-R, ktorého obsahom je podrobný tréning pamäti.

si metódy a techniky získavania a využívania potrebných informácií počas produktívneho veku i v dôchodkovom období. Doteraz bolo možné absolvovať tréning pamäti iba v špecializovanom zariadení – v Centre MEMORY v Bratislave, pričom bolo treba niekoľkokrát osobne prísť do Centra. Uvedené CD-R odstraňuje časovú a vzdialenostnú bariéru, aby mohol tréning pamäti absolvovať ktokoľvek a kdekoľvek na Slovensku v pohodlí svojho domova. Odporúčaná cena CD-R je 150 slovenských korún a výťažok z jeho predaja sa vráti na rozvoj neziskovej organizácie Centra MEMORY. „Cédečko“ si možno objednať na webovej stránke **www.alzheimer.sk** alebo aj na adrese CD Tréning pamäti, P. O. Box 71, 832 22 Bratislava 3, ale aj na e-mailovej adrese **treningpamate@poslitemi.sk**.

Pri príležitosti Svetového dňa Alzheimerovej choroby zorganizovala Nadácia MEMORY v spolupráci so Slo-

venskou Alzheimerovou spoločnosťou a so Slovenskou výtvarnou úniou (SVÚ) **MEMORY DAY-s** v dňoch 21. a 22. septembra v Umeleckej besede Slovenska, kde sa konali aj dve výstavy. Prečo SVÚ a Slovenská Alzheimerova spoločnosť? Tento vzťah vznikol ako osobná iniciatíva niektorých členov oboch spoločností. S podporou vedenia a v záujme členskej základne prerastá však v silnejšiu kooperáciu a v tradíciu. Reflektuje vzájomný záujem občianskych združení o spoluprácu a je logickým, inteligentným prejavom symbiózy vytvárajúcej synergický efekt v spoločenskom povedomí o oboch organizáciách a ich smerovaní. Súčasne je inšpiráciou pre iných v tom, ako by mohli navzájom spolupracovať mimovládne, dobrovoľné, neziskové organizácie.

Nezištnosť a ústretovosť oboch spolupracujúcich organizácií v prospech širších spoločenských potrieb generuje nielen mnoho radosti z práce, ale aj trvalé zadostúčenie. Vzniká aj konkrétny produkt vo forme pomoci odkázaným ľuďom, na ktorých sa často zabúda. Spoločnosť našťastie nezostáva k takýmto aktivitám nevyšímavá. Preto nás môže tešiť pozitívna reakcia členov a priaznivcov oboch organizácií, ale aj informovanej verejnosti. Spolu veríme v silu myšlienky kooperácie a jej zmysluplnosti, na prvý pohľad programovo vzdialených inštitúcií, ktorú môžu zopakovať, ale aj rozvinúť zatiaľ nezapojené články mimovládneho sektora.

Počas spomenutých dvoch dní si mohli návštevníci v priestoroch Slovenskej umeleckej besedy prezrieť aj výtvarné diela vynikajúcich umelcov z viacerých krajín, zúčastniť sa na odbornej prednáške o Alzheimerovej chorobe či vypočuť si skvelé hudobné vystúpenie. Takisto sa mnohí z nich zúčastnili tréningu pamäti pod vedením špeciálnej pedagogičky, PaedDr. Márie Čunderlíkovej z Centra Memory, ktorá prezentovala aj unikátne CD-R s tréningom pamäti pre ľudí v produktívnom veku, aby sa účastníci Memory Day viac dozvedeli o tom, že tréningy pamäti sú prevenciou vzniku porúch pamäti, depresívnych nálad, pocitov osamelosti a napokon, uľahčujú vnímanie, sústredenie sa a udržanie pozornosti. Preto, ak zabúdate, nájdite si čas na stretnutia, ktoré vám pomôžu udržať si dobrú pamäť aj napriek pokročilému veku. Viac sa dozviete na webovej stránke **www.alzheimer.sk**

Margita Škrabáľková
Snímky: autorka



Pri tréningu pamäte s Máriou Čunderlíkovej z Centra Memory

Program aj pre aktívnych starších ľudí a školenie pre profesionálov

Svetový deň Alzheimerovej choroby, ktorý si svet pripomenul 21. septembra, bol príležitosťou aj na náš rozhovor s PaedDr. Máriou Čunderlíkovou, špeciálnou pedagogičkou Centra Memory, ktoré sídli v Bratislave – Petržalke. Doktorku Máriu Čunderlíkovú sme ako liečebnú pedagogičku zahrnuli množstvom otázok na aktuálnu tému týkajúcu sa centra Memory a možností, ktoré občanom poskytuje.

Odkedy pracujete v Centre Memory a čo vás k nemu priviedlo?

V Memory Centre som päť rokov, odkedy ho založila Nadácia Memory. Už predtým som spolupracovala s ľuďmi, ktorí chceli toto centrum založiť. Priviedla ma k nim moja práca v sociálnej sfére, ale aj zdravotníctve, kde som sa venovala vždy ľuďom vyššieho veku, a teda, získala som pritom aj potrebné skúsenosti aj na pôsobenie v Centre Memory.

Ak porovnáte začiatky tohto centra s jeho dneškom, kedy ste mali viac klientov, na začiatku alebo dnes?

Od otvorenia Centra Memory nám s postupom rokov stále pribúdali klienti, ale aj nové aktivity, ktoré v prospech klientov robíme. Čím viac ľudí k nám prichádza, tým viac si uvedomujeme, čo všetko potrebujú. Snažíme sa naše služby a aktivity nasmerovať tak, aby boli pre nich čo najviac užitočné. Spočiatku sme poskytovali tréningy pamäti, ale neposkytovali sme služby spojené s denným pobytom. Už dva roky poskytujeme klientom aj denný pobyt v našom centre, ako aj poradenstvo pre klientov, aj ich príbuzných. Poskytujeme tréningy pamäti aj ľuďom, ktorí sú zdraví, iba si chcú zlepšiť pamäťové schopnosti. Vykonávame však najmä kognitívnu rehabilitáciu ľudí, ktorí sú chorí, ktorí majú Alzheimerovu chorobu. Nie všetci takto chorí prídu k nám na denný pobyt. Mnohí prídu len raz za týždeň na tréning pamäti a aj preto, aby boli súčasne v spoločnosti iných ľudí, čo veľmi potrebujú,



aby nemali pocit izolácie a samoty, lebo pacienti s Alzheimerovou chorobou jeho príbuzní zväčša nevidia do spoločnosti.

Aké sú nové aktivity Centra Memory? Môžete nám ich priblížiť?

Teraz sa venujeme trikrát do roka aj vzdelávaniu rodín (Family education), ktoré sme v minulých rokoch nerobili. Učíme aj rodinných príslušníkov našich klientov, ako majú s členom rodiny, ktorý má Alzheimerovu chorobu, zaobchádzať. Okrem toho sa venujeme aj vzdelávaniu profesionálov. Tí ľudia, ktorí pracujú s chorými na Alzheimerovu chorobu v sociálnych zariadeniach, prichádzajú sa k nám ďalej vzdelávať, aby mohli efektívnejšie pomáhať ľuďom s týmto ochorením. Stali sme sa aj školicím centrom.

Koľko pacientov k vám do Centra Memory chodíva denne?

Na dennom pobyte máme okolo 20 pacientov, ďalej poskytujeme dvakrát do týždňa služby psychiatrickej ambulancie, potom máme viacero skupín na tréningu pamäti. Spočiatku sme v Centre Memory mávali len jednu takúto skupinu. V súčasnosti však máme skupinu tréningu pamäti aj pre ľudí mladšieho veku, potom máme ďalšiu veľkú skupinu ľudí s Alzheimerovou chorobou, ale aj celkom inú skupinu zdravých, aktívnych seniorov, ktorí k nám chodia

raz do týždňa a máme ešte aj klub seniorov, kam sa chodia starší ľudia učiť pracovať na počítači, iní sa zasa učia zaobchádzať s mobilným telefónom, ale venujú sa aj rozličnej ďalšej záujmovej činnosti. Klub je pre nich veľmi vhodným miestom na spoločenské stretávanie sa a prekonanie domáceho osamoteného a izolácie.

Poskytuje také isté služby ako Centrum Memory, aj iné, podobné zariadenie na Slovensku?

Ďalšie zariadenie s takými komplexnými službami, aké poskytuje Centrum Memory, sa na Slovensku nenachádza, ale takmer v každom zariadení sociálnych služieb sú ľudia s Alzheimerovou chorobou.

Ako by ste porovnali podobné zariadenia v zahraničí s Centrom Memory na Slovensku?

Máme konkrétne skúsenosti s podobným zariadením v Anglicku, okrem toho kolegyňa chodíva do podobného zariadenia v Rakúsku a dovoľujem si povedať, že slovenské Centrum Memory je na porovnateľnej úrovni, dokonca v niečom sme lepší ako zahraničné zariadenia tohto typu.

V čom je, podľa vás, Centrum Memory na tom lepšie, než podobné zahraničné centrá?

Myslím si, že naši pracovníci sú viac empatickejší k pacientom. Majú k nim lepší a citlivejší prístup.

Prichádzajú k vám na denný pobyt aj pacienti v ťažšom štádiu Alzheimerovej choroby?

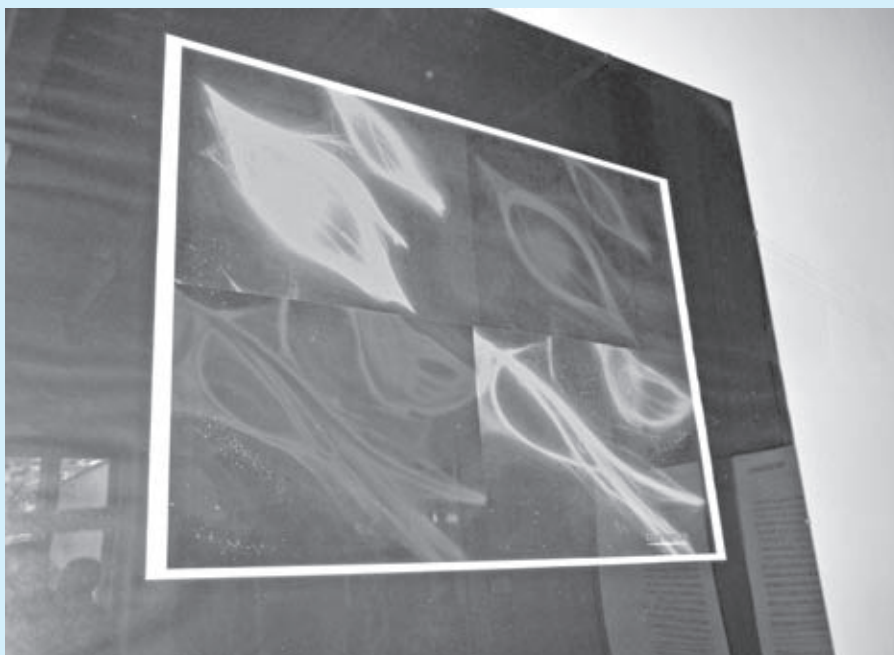
Na denný pobyt k nám prichádzajú ľudia, ktorí nemajú ťažšie štádium Alzheimerovej choroby, pretože musia zakaždým zvládať aj príchod z domu k nám ráno a cestu späť domov večer. Samozrejme, spolupracujeme s rodinami ťažko chorých pacientov a ak treba, snažíme sa im pomôcť buď počas návštev v našej psychiatrickej ambulancii alebo službami, ktoré poskytujeme v našej poradni.

Zhovárala sa: Margita Škrabáľková
Snímka: archív

Na margo výstavy Neuroakty

Ľudský mozog je tajomným orgánom, ktorý len veľmi neochotne odhaľuje tajomstvá ukryté vo svojich hĺbinách. Odpradáva vzbudzoval v ľuďoch rešpekt a úctu. Starovekí Gréci ho pokladali za najvhodnejšie miesto pre uskladnenie duše. Pre vyspelé dávnoveké civilizácie sa stal nedotknuteľným, a tak ho vyradili zo svojho jedálneho lístku. Stredoveká úcta k ľudskému telu oddialila proces sebapoznávania, takže záhady ukryté v ľudskej lebke zostávali neprístupné po celé stáročia. Postupné roztápanie dogmatických zákazov a obmedzení uvoľnilo ruky chtivým bádateľom, ktorí sa s nadšením pustili do poznávania mystického, legendami opradeného orgánu akým mozog je.

Skutočný posun vo výskume ľudského mozgu však nastal až na prelome 19. a 20. storočia, kedy sa začali vynárať prvé odvážnejšie anatomické štúdiá. Nové techniky spracovania a farbenia nervového tkaniva pomohli dešifrovať štruktúrne jednotky mozgu. Pred očami priekopníkov neurovied začal ožívať fantastický svet mozgových buniek. Neuveriteľnú architektóniku rozmani-



Jeden z brazov výstavy „Neuroakty“ otvorenej v Slovenskej umeleckej besede pri príležitosti Memory Day 2007.

tých populácií buniek a funkčnú rôznorodosť ich jednotlivých komponentov tak, ako ich vidieť mnohokrát zväčšené pod špeciálnym mikroskopom, priblížili verejnosti a návštevníkom Memory Day 2007 v Slovenskej umeleckej besede aj obrazy výnimočnej a ďalšej ojedinelej

výstavy s názvom Neurakty. Fotografiu jedného z obrazov, ktorý je vlastne prierezom mikroskopicky zväčšenej štruktúry mozgových buniek a poukazuje aj na prítomnosť chorobou narušených miest mozgovej štruktúry, priňášame pre ilustráciu. (re)

Reportáž: Cvičenie aj pre oslabených starších ľudí

Zdravé starnutie a pohyb

Už v minulých rokoch sa na bratislavskej Kuchajde začali populárne cvičenia vhodné aj pre zdravotne oslabených dôchodcov, či starších ľudí chodiacich o paličky, ktoré viedla Iveta Gályová. Vyše tridsať rokov pôsobila ako asistentka telesnej výchovy na Katedre Lekárskej fakulty Univerzity J.A. Komenského v Bratislave. Hoci je už niekoľko rokov v dôchodku, s cvičením nikdy neprestala a heslo: „Pohybom ku zdraviu“, naplňa vo svojom živote každý deň. A nielen to. Pomáha stovkám iných skôr narodených ľudí, aby tak ako ona, cvičili každý deň. Keď ju niekto hľadá, tak najmä vtedy, ak potrebuje rady, ako má cvičiť a kto ju chce nájsť, nájde ju v telocvični alebo, každú poslednú stredu v mesiaci na stretnutí s cvičenkami - seniorkami Slovenského Červeného kríža, kde pôsobí už dlhé roky.



Telesná kultúra by podľa Ivety Gályovej mala byť pre každého človeka taká dôležitá, ako znalosť abecedy.

Popularita kondičných cvičení s Ivetou Gályovou vzrástla natoľko, že 12. októbra tohto roku prišlo si pod jej vedením zacvičiť v sede i postojáčky, do spoločenskej sály Domu kultúry na Vajnorskej ulici 21 v Bratislave hádam sto dôchodcov. A veruže, stálo to zato. Precvičovanie osobitne vhodných cvikov pre skôr narodených I. Gályová dopĺňala veľmi zaujímavým výkladom o tom, prečo, ako a kedy ten-ktorý cvik pomáha znovu nadobudnúť či udržať alebo zlepšiť si telesnú kondíciu. Nechýbala ani prednáška MUDr. Petra Duchaja z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva, ktorého asistentka merala záujemcom krvný tlak a MUDr. Peter Duchaj im radil nielen vo svojej prednáške, ale aj osobne pri meraní krvného tlaku, ako sa možno vyhnúť rizikám vysokého krvného tlaku.

Ako zlepšiť pohyblivosť kĺbov

Možno ste niekedy mali úraz, zle ste stupili pri chôdzi, s ktorou máte v dôsledku toho problémy. Preto ale netreba zúfať. Napriek tomu si môžete pomalým cvičením zvýšiť pohyblivosť kĺbov v členkoch, kolenách, aj bedrových kĺboch.

Členky: „Sadnite si na stoličku a posuňte sa dopredu tak, aby ste nesedeli na stehenných svaloch. Pokrčte nohy v kolenách a dvíhajte najprv pätu a potom špičku chodidla a potom urobte to isté s druhou nohou. Toto cvičenie robíme preto, aby sme si posilnili lýtkové svalstvo. Pohyblivosť členku si zlepšíte, ak si budete precvičovať aj nasledujúci cvik: špičkou nohy pri sede na stoličke kreslite kruh najprv jedným a potom druhým chodidlom. Skúste špičkou nohy sledovať očami, či špičkou nohy kreslite pekný kruh a hlavu pritom neskláňajte, ale držte ju rovno. Ak sa vám to darí, posilňujete tým nielen svaly, ale aj šľachy. Ak ste zle stúpili na vonkajší alebo vnútorný okraj nohy a dostali ste výron do členka, treba si precvičiť šľachy tak, že urobíme chodidlom pohyby, akoby sme chceli stúpiť na vnútornú alebo vonkajšiu hranu chodila. Ak tento cvik cvičíme v stoji, ale na vnútornú hranu chodila nesmú stúpať tí, čo majú zníženú klenbu chodila, pretože by si ju ešte zhoršili. Mali by viac stúpať na vonkajšiu hranu chodidla“. Takto radila pani Iveta Gályová pri každom cviku, ktorý predvádzala a zároveň komentovala veľmi podrobne, aby sa cvičenky a cvičenci vyhli možným chybám pri cvičení.

Kolená: „Ak sedíte a ťažšie stáвате zo stoličky, aby sa to vaše vstávanie zlepšilo, treba, predtým než vstanete, niekoľko-



Skôr narodení cvičenci si pod odborným vedením Ivety Gályovej postupne rozcvičili celé telo, hoci niektorí prišli s barlami a zdravotne oslabení.

krát zakývať nohou v kolene, aj keď bude v ňom praskať. Tak si rozcvičíme úpony svalov a väzov kolenného kĺbu. Ak máte boľavé koleno, choďte tak, že s narovnanou nohou v kolene vždy stúpajte na pätu. Aby ste si precvičili všetky časti kolena, prichyťte si v sede jednu nohu nad kolenom rukou a krúžte nohou pokrčenou v kolene vo vzduchu. Nemožno krúžiť narovnanou, ale len ohnutou nohou v kolene. Ešte ďalší cvik: urobte v sede na stoličke chodidlom „fajku“ a očami sa pozerajte, ako päta kreslí na zemi kruh. Všetko cvičte vždy s ohnutým kolenom. Pri chodení sú kolenná veľmi zaťažované hmotnosťou tela. Preto sa odporúča znížiť hmotnosť, ak je nadmerná. Ak už máte

v kolene nezvratné zmeny, je dôležité si týmto spôsobom kolenná aspoň prekrviť“, usmerňovala prítomných pani Iveta Gályová a dodávala: „správne fungovaniu kolena pomôže posilnené svalstvo, ktoré ho udržuje v správnej polohe“.

Bedrové kĺby: „Tieto kĺby sa pri chôdzi menej namáhajú ako kolenné. Ale ak ste napríklad, po operácii, spomeňte si, ako ste čoskoro po operácii museli cvičiť. Aj panvu si možno precvičiť nasledovne: keď sedíte, dajte si nohy spolu a pokrčte kolenách. Päty musia byť rovno pod kolenami. Dajte prst alebo ruku medzi kolenná. Nadýchnite sa a stlačte kolenná k sebe, akoby ste medzi nimi mali orech a ten by ste mali rozlúsknuť. Cítite, ako sa pritom napí-



Súčasťou programu stretnutia s dôchodcami bolo aj meranie krvného tlaku a konzultácie s pracovníkmi Regionálneho úradu verejného zdravotníctva.

najú vnútorné svaly oboch nôh, ktoré pracujú tak, že stisnú prst či ruku medzi kolenami a tak sa posilňujú. Vydýchnite a cvik opakujte niekoľkokrát. Pri tomto cviku pracuje vnútorný sval nohy, takzvaný „ločkový“ sval, ktorý sa týmto cvičením posilňuje bez toho, aby ste si škodili. Kto má problémy s bedrovým kĺbom alebo je po operácii, môže svaly posilňovať aj iným spôsobom. Sadnite si, nadýchnite sa a súčasne sťahujte sedacie svaly k sebe. Tento cvik treba opakovať niekoľkokrát a to tak, že možno začať nadýchnutím sa a napnutím sedacích svalov a s ich uvoľnením sa zasa vydýchnuť. Sedacie svaly sa tak posilňujú a to je veľmi dôležité pri chôdzi. Každý deň alebo aspoň každý druhý deň

aspoň 20 minút si treba precvičovať svaly pomocou týchto cvikov, ktoré sme si skúsili na posilnenie kĺbov, pripomínala pani Iveta Gályová a začala rozprávať aj o tom, ako si možno zlepšiť chôdzu a kráčať sviežo a vzpriamene, aj napriek vyššiemu veku.

Pripomenula však ešte jednu veľmi dôležitú vec: „Ak doma či vonku pracujeme, všetko, čo robíme, si vyžaduje určité fyzické úsilie. Napríklad, ak chceme niečo ťažšie uchopiť, zdvihnúť a odniesť, musíme sa najprv nadýchnuť a pri nadýchnutí bremeno uchopiť a potom s vydýchnutím zároveň vykonať prácu, napríklad, vyliat do kanála hrniec použitej vody. Vydýchovať pri výkone práce sa má preto, aby sme

príliš nezaťažili hrudnú a brušnú dutinu, lebo pri takejto fyzickej námahe môže nesprávnymi pohybmi vznikáť nepríjemný vnútorný tlak a ten potom škodí chrbtici. Správne je, ak sa namáhame a pracujeme, ale fyzická činnosť sa musí diať počas vydýchnutia a nie naopak“.

Chôdza: „Pri chôdzi je dôležité, aby správne pracovali nielen stehenné, ale aj sedacie svaly a ešte niečo: pri chôdzi po schodoch najprv noha ide hore a potom sa dvíha aj telo. Ktorý sval, okrem stehenného, vtedy dvíha telo? Je to tzv. trojúponový sval, ktorý sa nachádza vnútri tela, kvázi v brušnej dutine, ktorý sa upína na vnútornú stranu panvy a na chrbticu. Tento sval pomáha pri chôdzi smerom hore po schodoch. Je správne precvičovať aj tento sval. Čiže, je dobré denne chodiť po schodoch hore, kým vládzete. Ale je nesprávne, ak ležíte na chrbte a pritom cvičíte s narovnanými nohami. Vtedy sa tento vnútorný sval preťaží a priveľmi sa skráti. Preto treba, ak cvičíte v polohe ležmo, cvičíte s pokrčenými nohami v kolienách. A ktorý sval pomáha dostať pri chôdzi nohu dozadu? Je to sedací sval. Ak sa postavíte za stoličku a skúsíte sa jej ľavou rukou chytiť a potom pravou dlaňou chytíte sedací sval a pohnete kolenom smerom dozadu, pocítite, ako sa sedací sval stiahol a skrátil. Ak stojíte, nadýchnete sa a iba pomocou stiahnutia sedacieho svalu noha s narovnanou špičkou sa ťahá dozadu. U mnohých starších ľudí to ide ťažšie. Je to preto, že s pribúdajúcimi rokmi sedací sval slabne a dôsledkom je horšia chôdza. Preto aj sedacie svaly treba aj týmto cvičením posilňovať. Postupujeme pritom nasledovne: nadýchnuť sa, stiahnuť brucho a s pokrčeným kolenom s vydýchnutím nohu ťahať dozadu a potom cvik opakujte aj s narovnanou nohou. Ak vám niečo spadlo na zem, napríklad kľúče alebo sami spadnete a musíte sa zo zeme zasa bez problémov zdvihnúť, treba sa nadýchnuť, jednou rukou sa chytiť, napríklad stoličky ako opory alebo ak oporný predmet chýba, treba sa chytiť jednou rukou vlastného kolena, presnejšie, nohy pokrčenej v kolene, vydýchnuť a dvíhať sa pomaly hore alebo dvíhať aj spadnutú vec. Všetky svaly sa pritom zapoja do práce“.

Roky cvičenia so seniormi

Nasledovalo precvičovanie správnej chôdze, aj cvičenia pri hudbe. Bolo to veľmi poučné, zaujímavé, veselé dopoludnie, na konci ktorého sme pani Ivetu Gályovú oslovili s otázkou, koľko rokov sa venuje cvičeniu pre starších a so staršími ľuďmi.



Magda Sokolová, osemdesiatšedemročná, behá po schodoch ako 16-ročná.

A hneď sme dostali zaujímavú odpoveď: „Mám cvičenky, ktoré cvičia so mnou už sedemnásť rokov. Všetky sú, napriek vyššiemu veku, veľmi pohyblivé, ovládajú všetky potrebné cviky tak, že vedia, ktorý sval sa pri príslušnom cvičení zapája, vedia, ktoré cviky práve potrebujú aké cvičenie môžu robiť samé aj doma. Veľmi mi je ale ľúto, že na základných alebo stredných školách sa veľa ľudí, keď boli deťmi a študentami, nenaučili a nikto im nevštepil, ako majú denne aj doma cvičiť. Keď som pracovala na Lekárskej fakulte ako asistentka na Katedre telesnej výchovy, aj páni docenti, lekárske kapacity ma neraz vyhľadali, aby sa poradili, ako majú doma správne cvičiť. Zaujímali sa aj o lyžiarske kurzy, o tenis a ďalšie športy, aby si upev-

nili zdravie aj po päťdesiatke. Mrzí ma, že telesná kultúra a starostlivosť o zdravie pomocou cvičenia stále nie je v hlavách všetkých našich obyvateľov vžitá ako každodenná samozrejmosť. Som však veľmi rada, že mnohí moji bývalí žiaci sa ku mne stále hlásia a dozvedám sa, že chodia plávať, že športujú, aby si zachovali zdravé srdce a zdravý krvný obeh.

Spýtali sme sa aj na jej cvičenky – seniorky a pani Iveta sa rozhovorila: „Moje cvičenky sú už naučené, ako si majú udržiavať cvičením správnu, svižnú chôdzu, ako treba správne nastupovať do električky a pritom si šetriť telo, ako si treba správne sadieť v dopravných prostriedkoch“. A zdôraznila: „V autobuse si treba sadieť pomaly. Lebo pomalým pohybom si precvičíme svaly a šetríme zároveň svoje telo“.

Porozprávali sme sa aj s jednou z cvičieniek, Magdou Sokolovou, ktorá po schodoch hore chodí rýchlo ako málokto. „Už 30 rokov bývam na 3. poschodí a stále chodím pešo. Všetci susedia v dome sa ma pýtajú, ako to robím, že behám po schodoch ako 16-ročná. Mám už 87 rokov a okná si doma stále dokážem umyť sama a vôbec pritom nemám problémy. Je to jednoduché. Na to, aby sme to dokázali, treba len denne cvičiť. Nielen sedieť pri televízore alebo ležať a čítať“, prezradila nám pani Magda a dodala: „A netreba sa rozčuľovať. Človek má zostať pokojný, nestresovať sa“, zdôrazňovala. Je to však ťažké, v tom-



MUDr. Peter Duchaj obohatil stretnutie s dôchodcami so zaujímavou prednáškou o hypertenzii.

to uponáhľanom svete, v ktorom vám kdekto dokáže ublížiť hrubým slovom, ale aj doslova, fyzicky.

Cvičenie skončilo, ale pani Ivetu Gályovú ešte oslovovali ďalší a ďalší ľudia, ktorí si s ňou prišli zacvičiť a nielen ju, ale aj MUDr. Petra Duchaja z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave, ktorý veľmi zaujímavou rozprával o nebezpečenstvách, ktoré vznikajú pri vysokom krvnom tlaku a o tom, čo treba robiť, ako predísť najhoršiemu – mozgovej príhode či srdcovému infarktu, keď už vysoký tlak máme a hrozí nám nebezpečenstvo. Nuž, bolo by o čom hovoriť aj do večera.

Margita Škrabáľková
Snímky: autorka

Dôležité adresy a kontakty

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR

Špitálska 4-6, 816 43 Bratislava
Web: www.employment.gov.sk

Centrum Memory

Mlynavičová 21, 851 03 Bratislava
Tel./fax: 02/ 62 41 41 43
E-mail: centrummemory@nextra.sk
Web: www.alzheimer.sk
Bezplatná infolinka Alzheimerovej choroby
Tel.: 0800 15 77 77
Po: 13,00 - 15,00 a Str: 17,00 - 20,00

Nadácia MEMORY - Neuroimunologické centrum pre výskum Alzheimerovej choroby

Dúbravská cesta 9
845 10 Bratislava

Jednota dôchodcov na Slovensku

prezident JDS, Kamil Vajnorský
Vajnorská 1
831 04 Bratislava
Tel.: 02/50 24 02 72
Fax: 02/50 24 02 91
E-mail: jds@pobox.sk

Mgr. Iveta Gályová

Sedmokrásková 2
821 01 Bratislava
Tel.: 02/433 30 911

Úrad verejného zdravotníctva SR

Trnavská 52, 826 45 Bratislava
Tel.: 02/49 284 111
E-mail: uvzs@uvzs.sk
podatelna@uvzs.sk
Hlavný hygienik:
Doc. MUDr. Ivan Rovný, PhD., MPH
E-mail: rovny@uvzs.sk

Podakovanie: Redakcia Humanity úprimne ďakuje všetkým, ktorí sa podieľali svojimi príspevkami do tejto prílohy pripravej pri príležitosti Medzinárodného dňa starších ľudí - 1. októbra a Mesiaca úcty k starším. Osobitná vďaka patrí Viere Tománovej, ministerke práce, sociálnych vecí a rodiny SR, Kamilovi Vajnorskému, predsedovi Jednoty dôchodcov na Slovensku, Miroslavovi Gazdíkovi, prezidentovi Konfederácie odborových zväzov, MUDr. Eve Žákovéj z Úradu verejného zdravotníctva, Doc. MUDr. Ľubomírovi Vražďovi a Mgr. Márii Čunderlíkovej z Centra Memory v Bratislave a Mgr. Ivete Gályovej.