HUMANITA Plus 6/2008

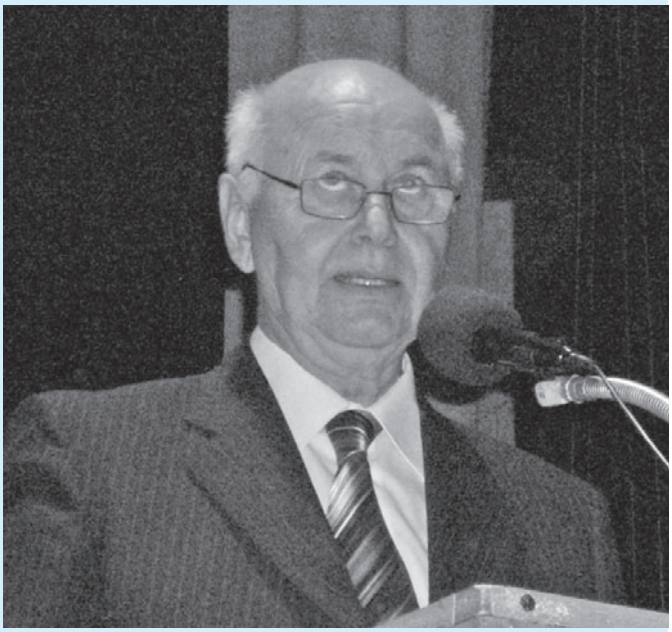
Dôstojnosť, zdravie a bezpečnosť v starobe

Medzinárodný deň starších ľudí

Organizácia spojených národov (OSN) vyhlásila 1. október za Svetový deň starších ľudí. Táto tradícia, ktorá sa postupne vžila na celom svete, vyústila neskôr do Medzinárodného dňa starších ľudí. Radi ju prevzali aj slovenskí seniori a každoročne si pripomínajú tento deň ako svoj sviatok. Jeden deň je však krátky na to, aby sa starším ľuďom vzdala primeraná úcta, preto sa u nás udomácnila tradícia októbra ako Mesiaca úcty k starším ľuďom. Pri tejto príležitosti sa Kamil Vajnorský, predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku na celoslovenskom stretnutí seniorov v Bratislave-Ružinove aj tentoraz prihovoril seniorom slovami:

„V súčasnosti nemožno povedať, že dôchodcovia prežívajú jednoduché, bezstarostné obdobie. Zmeny, ktoré presadili predošlé vlády najmä v sociálnej a zdravotnej oblasti, znamenali pre nich obavy a často aj tvrdé zásahy do ich rodinných rozpočtov. Jednota dôchodcov na Slovensku sa svojimi aktivitami usiluje o pozitívne zmeny v tejto situácii. S nástupom novej vlády sa situácia, aj keď pomaly, ale predsa mení a uberá pozitívnym smerom. Mnohé, v minulosti zanedbané veci sa pohli dopredu. V blízkej budúcnosti sa stanú realitou vdovské a vdovecké dôchodky, časti dôchodkov boli prepočítané, zaviedol sa pre väčšinu dôchodcov vianočný príspevok, zmenil sa termín valorizácie dôchodkov, pridali sa finančné sumy dôchodcom, ktorí odišli do dôchodku pred rokom 1988 a mnohé ďalšie pozitívne zmeny sú v štádiu prípravy. Naša organizácia nečaká, ale sama prichádza s iniciatívami. Je to aj výsledok našej sociálnej a zdravotnej komisie, do ktorej sme získali kvalitných odborníkov. Roky sme žiadali vytvorenie orgánu, ktorý by ako orgán vlády pomáhal presadzovať naše záujmy. Dnes je to už realita, vláda SR schválila Radu vlády pre seniorov. Stále sme však nedosiahli to, čo by pomohlo veľkej skupine takzvaných „starodôchodcov“, a to vytvorenie jednotného zákona, podľa ktorého by sa prepočítavali dôchodky. Nevzdávame to a dúfame, že sa raz prepracujeme aj k tomuto výsledku.

Zmeny nastanú aj v Národnom programe ochrany starších ľudí. Vyžiadali si to podstatné zmeny v legislatíve, ktoré nastali v priebehu jeho existencie. Reálne to vidíme tak, že v priebehu budúceho roku by už mohlo byť jeho nové znenie schválené. Veľkú pozornosť venujeme aj oblasti vzdelávania, turistike, športu a inej záujmovej činnosti, ako je organizovanie rekreačných a rekondičných pobytov. Vážime si dotácie zo štátneho rozpočtu, ktoré nám umožňujú plniť si aj tieto úlohy. Všetko pritom robíme na základe dobrovoľnej činnosti. Chceme naďalej pomáhať štátu, mestám a obciam aj starším a menej zdravým občanom. V poslednom období sme urobili veľký kus práce i v príprave seniorov na prijatie eura na Slovensku od 1. januára 2009. Podpisom prístupového protokolu s vládou SR sme ukázali, že ani v tomto nechceme hrať pasívnu úlohu diváka.



Kamil Vajnorský, predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku.

Ďakujeme organizáciám a jednotlivcom, ktorí akýmkoľvek spôsobom pomohli našej organizácii a prostredníctvom nej aj našim seniorom. O tom, že cesta, po ktorej naša organizácia kráča, je správna, svedčí aj stúpajúci počet našich členov. Je pre nás významné konštatovať, že Jednota dôchodcov Slovenska je dnes, ak neberieme do úvahy odbory ako celok, najväčším občianskym združením na Slovensku. Dovoľte, aby som vyslovil presvedčenie, že aj pre slovenských seniorov v blízkej budúcnosti nastanú ešte lepšie časy.“ Na príhovor Kamila Vajnorského nadviazala ministerka práce, sociálnych vecí a rodiny SR Viera Tomanová.

Text a snímku pripravila: Margita Škrabálková

Míľniky zlepšenia prístupu k starším ľuďom

Dlhé roky sa pri príležitosti Medzinárodného dňa starších ľudí stretáva so seniormi SR aj ministerka práce, sociálnych vecí a rodiny Viera Tomanová, ktorá v úvode svojho príhovoru priblížila aj históriu tohto, nielen pre seniorov významného medzinárodného dňa:

„Za míľnik v prístupe k starším ľuďom a v riešení ich problémov možno považovať prvé svetové zhromaždenie o problematike starnutia, ktoré sa konalo vo Viedni v roku 1982. Vtedy bol prijatý dokument: Medzinárodný akčný plán pre starnutie. Jeho cieľom bolo obrátiť a podporiť orientáciu vlád na zvládnutie problémov starnutia spoločnosti, a to so zohľadňovaním potrieb starších ľudí. V roku 1991 Organizácia spojených národov prijala ďalší významný dokument týkajúci sa problematiky starších ľudí, a to Princípy Organizácie spojených národov pre starších ľudí. Tieto princípy sú nesmierne dôležité a dá sa povedať, že aj Národný program na ochranu starších ľudí vychádzal z týchto princípov v roku 1999, ktorý bol vyhlásený za Rok ochrany starších, keď bol aj tento národný program na Slovensku koncipovaný. Aj keď mnohé rezorty prijali množstvo opatrení v súlade s týmto národným programom, mnohé sa odklonili, neplnia tieto opatrenia. V súčasnosti však, ako už spomenul predseda Jednoty dôchodcov na Slovensku Kamil Vajnorský, máme riaditeľku spoločného sekretariátu Rady vlády pre občanov so zdravotným postihnutím a pre starších občanov MUDr. Jolanu Javorkovú, ktorá sa ich problémom bude venovať. Pevne verím, že spoločne s vami a spoločne so všetkými príslušnými inštitúciami pripraví taký program, ktorý bude pre nás všetkých užitočný.“

Vľavo na obrázku Ivan Sýkora, prezident SHR, vedľa neho MUDr. Jolana Javorková, riaditeľka Sekretariátu Rady vlády SR pre seniorov a Rady vlády SR pre osoby so zdravotným postihnutím.

Aby starší človek nebol diskriminovaný

Ministerka V. Tomanová ďalej zdôraznila, že Medzinárodný deň starších ľudí vyhlásila OSN ako deň venovaný problémom starnutia a staroby na celom svete. Cieľom tohto dňa je upriamiť pozornosť občianskej verejnosti na problémy, s ktorými sa starší ľudia v našej spoločnosti stretávajú. Z každej strany počúvame, že starnutie populácie je najdôležitejším fenoménom demografického vývoja v súčasnom svete. „Už dva roky a dva mesiace tvrdím, že starnutie populácie, v ktorej sa predlžuje vek a ľudia sa dožívajú vyššieho veku, nie je nepriaznivým demografickým vývojom. Je to dar boží, že sa ľudia dožívajú dlhšieho veku. Je to vďaka výdobytkom a poznatkom vedy a medicíny, ale aj gerontológie. Myslím si, že jediným nepriaznivým v demografickom vývoji je, že sa nám rodí veľmi málo detí. To, že skutočne sa naši rodičia a starí rodičia dožívajú dlhšieho veku, je skôr radosťou. Ale je pravda, že tento celosvetový fenomén si vyžaduje od každej vlády, aby pripravila programy a umožnila ľuďom, a to najmä v období, keď už nie sú aktívni a nedokážu svojimi vlastnými silami sa o seba postarať, aby im skutočne zabezpečila a vytvorila podmienky pre dôstojný život, ktorý bude plne vychádzať z veľmi ľudských princípov, ktoré Organizácia spojených národov vypracovala pre starších ľudí,“ povedala ministerka V. Tomanová a pokračovala slovami:

Ministerka práce, sociálnych vecí a rodiny SR Viera Tomanová.

„Populácia starne a s tým sú spojené aj výzvy, ktoré sa dotýkajú každodenného, bežného života občanov. Táto situácia si vyžaduje takú politiku, ktorá sa snaží zmierniť alebo riešiť vzniknuté problémy a zabrániť nežiaducim dôsledkom, ktoré by v prípade ich neriešenia mohli nastať. Starší občan potrebuje pozornosť, služby, potrebuje starostlivosť na kvalitatívne vysokej úrovni. Snažme sa preto hľadať formy, ako zmeniť prostredie spoločnosti, aby starší občan nebol diskriminovaný, aby zákon a právo boli na jeho strane, aby mohol žiť pokojne a dôstojne v jeseni svojho života.“

Nové zákonné úpravy v sociálnej oblasti

Vysoká úroveň zákonných opatrení v oblasti práce, sociálnych vecí a rodiny je odrazom celkovej finančnej, hospodárskej a rozpočtovej politiky štátu. Uspokojivá úroveň sociálneho zabezpečenia zvyšuje životný optimizmus ľudí a umocňuje pocit zdravia. Nemožno neuviesť aj ďalšie slová ministerky V. Tomanovej: „K ich upevneniu prispieva, samozrejme, kvalitná zdravotná starostlivosť a určite lekárska veda. Jednotlivé zákony v sociálnej oblas-

ti sú napísané tak, aby rešpektovali článok 39 Ústavy SR, podľa ktorého občania majú nárok na primerané hmotné zabezpečenie v starobe, pri nespôsobilosti na prácu, pri strate živiteľa... a v tejto súvislosti vláda pripravila celý rad opatrení, ktoré by mali garantovať, aby životná úroveň našich starších spoluobčanov, ktorí nás vychovali, ktorí sa starali aj o naše deti a o svoje vnúčatá, aby sa táto skupina ľudí podieľala na dosiahnutých výsledkoch vysokého ekonomického rastu."

Ústava SR hovorí o tom, že dôchodkové poistenie slúži na to, aby zabezpečilo všetky základné životné potreby i starších ľudí – dôchodcov. Preto, ako ďalej pripomenula ministerka V. Tomanová: „Pripravili sme zvýšenie dôchodkov opäť po polroku, s účinnosťou už od 1. januára budúceho roku. Čiže k 1. júlu tohto roku sme zvyšovali dôchodky zhruba o 5 percent a predpokladáme, že k 1. januáru 2009 to bude zvýšenie zhruba o 7 percent. Dá sa povedať, že o pol roka skôr dôchodcovia dostanú zvýšené dôchodky."

Ministerka V. Tomanová zdôraznila aj to, že rámci novely zákona o sociálnom poistení: „Sme sa snažili urobiť aj ďalšie kroky a odstraňovať ďalšie nespravodlivosti, ktoré tu vznikli. Hovorím napríklad o tých, ktorí odchádzali do dôchodku pred 1. októbrom 1988 a ktorým sa právna úprava nevenovala dostatočne a neriešila im priznávané veľmi nízke dôchodky. Dnes sú to vyše 80-roční ľudia. Riešili sme ich situáciu, ale aj situáciu tých invalidných dôchodcov, ktorým boli prekvalifikovávané invalidné dôchodky na starobné a vlastne, keď sme nastúpili do vlády, prijali sme viacero opatrení, počnúc prehodnotením a vrátením invalidných dôchodkov tým dôchodcom, ktorým boli neoprávnene odňaté alebo neoprávnene znížené. Rozšírili sme okruh tých, ktorí dostanú vianočný príspevok, o ďalších poberateľov, ktorí dostávajú vdovský, vdovecký alebo sirotský dôchodok. Osobitne sme pristúpili k prijímaniu právnej úpravy, ktorá bude riešiť zlepšenie situácie a dôchodkov baníkov. Určite nevyriešime všetky problémy. Nie je taká právna úprava, ktorá by vyriešila sto percent problémov alebo ktorá by dokázala zlepšiť státisíce ľudských osudov ich ‚premietnutím' do dôchodkov a iných právnych úprav."

Široká, silná a pevná sociálna sieť

Ale nielen vďaka hmotnému zabezpečeniu je človek živý. „Pripravili sme aj nový zákon o sociálnych službách a v nadväznosti naň aj nový zákon o kompenzáciách sociálnych dôsledkov ťažkého zdravotného postihnutia. Významnou zmenou, s ktorou prichádzame v zmysle zákona o kompenzáciách ťažkého zdravotného postihnutia, je návrh na každoročnú valorizáciu príspevkov na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia. Zvýšili sme aj príspevok na osobnú asistenciu. Zabezpečili sme, a to v rámci zákona o sociálnom poistení, platenie odvodov do poistného systému štátom aj za osobných asistentov. Nedá mi, aby som nepripomenula nesmierne dôležitý problém sociálnych služieb. Pripravili sme takú úpravu zákona o sociálnych službách, ktorá nielen rozširuje druhy sociálnych služieb, ale súčasne rozširuje aj počty miest, z ktorých bude možné poskytovať sociálne služby.

Niektorí ľudia čakajú roky, kým dostanú sociálne služby. Niektorí sa sociálnej služby ani nedožijú. Do zákona sme dali ustanovenie a vytvorili sme aj finančné a procesné podmienky pre to, aby sociálna služba bola poskytnutá najneskôr do 60 dní od požiadania o ňu v prípade, ak je človek na sociálnu službu skutočne odkázaný. Jednoznačne sme stanovili aj garantov za poskytnutie sociálnej služby, a tými sú obce a vyššie územné celky, a súčasne dávame občanovi možnosť slobodnej voľby, aby sa mohol rozhodnúť, od koho chce sociálnu službu dostávať. Dávame rovnaké podmienky pre verejných aj neverejných poskytovateľov sociálnych služieb. Snažíme sa zabrániť korupčnému prostrediu, ale vytvárame konkurenčné prostredie, pretože staviame na kvalite zamestnancov. To znamená, aby sa každému občanovi, ktorý bude potrebovať sociálnu službu, dostala starostlivosť od skutočných odborníkov. Čiže vyžadujeme aj vzdelanie od tých ľudí, ktorí budú sociálne služby zabezpečovať. Po 15 rokoch ‚boja' s rezortom zdravotníctva po nástupe do funkcie ministra zdravotníctva Richarda Rašiho sa podarilo dotiahnuť do konca spájanie poskytovania zdravotnej starostlivosti v rozsahu ošetrovateľskej starostlivosti aj v zariadeniach sociálnych služieb, čo znamená, že kvalifikovaný zdravotnícky personál bude môcť od 1. januára budúceho roku poskytovať aj v zariadeniach sociálnych služieb kvalitnú ošetrovateľskú starostlivosť. Súčasné právne predpisy sa pripravujú tak, aby navzájom bolo možné využiť všetky možné predpisy a všetky možné prostriedky jednotlivých právnych úprav tak, aby sme vytvorili veľmi širokú, silnú a pevnú sociálnu sieť, ktorá pomôže tým, ktorým pomôcť má, a ktorá pomôže napríklad aj tým, ktorí sú ešte v produktívnom veku a potrebujú sa odraziť od dna a začleniť sa do spoločnosti. Vyčlenili sme vyše 7 miliárd korún na to, aby sme zabezpečili aj vznik zariadení sociálnych služieb. Čiže na jednej strane sme vytvorili právnu úpravu, ktorá bude garantovať poskytovanie sociálnych služieb a ich dostupnosť pre každého občana, a na druhej strane sme vyčlenili značne veľký balík peňazí, aby sieť sociálnych služieb bola skutočne taká, aby zákonnú úpravu mohla dodržať, ak je občan odkázaný na sociálne služby, aby ich do 60 dní dostal."

(Z príhovoru ministerky Viery Tomanovej seniorom na konferencii pri príležitosti Medzinárodného dňa starších ľudí v Bratislave 2. októbra 2008)

Rada vlády pre seniorov a Národný program ochrany starších ľudí

Už desaťročia venujú národy pozornosť sociálnym, ekonomickým, politickým a vedeckým otázkam súvisiacim so základným princípom rovnosti medzi ľuďmi alebo aj otázkam odlišného zaobchádzania so seniormi. Väčšina európskych krajín v záujme hľadania konštruktívnejšieho spôsobu riešenia týchto otázok začala vytvárať poradné orgány, akým je aj naša Rada vlády pre seniorov, ktorá bola založená 9. júla tohto roku.

Aby táto rada mohla riešiť naozaj aktuálne a akútne otázky, bude mať aj stálych členov. Predsedom tejto rady je **podpredseda vlády Dušan Čaplovič**, jej podpredsedníčkou je **ministerka práce, sociálnych vecí a rodiny SR Viera Tomanová,** ďalej jej stálymi členmi budú odborníci Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, rezortu školstva, zdravotníctva, kultúry a rezortu výstavby. Samozrejme, najdôležitejšími členmi zhromaždenia rady budú zástupcovia organizácií seniorov, ktorí si budú musieť spomedzi seba zvoliť predsedu a podpredsedu do Rady vlády pre seniorov a 18 jej stálych členov. Preto sme aj 16. septembra tohto roku vypísali **výzvu,** ktorá je zverejnená na internetovej stránke MPSVR SR, to znamená na www.employment.gov.sk. Čo obsahuje táto výzva? Vyzýva seniorov, aby sa prihlásili za členov zhromaždenia, aby sa z neho mohli zvoliť predseda a podpredseda ako stáli zástupcovia seniorov. V tejto výzve sú stanovené určité podmienky, ktoré musí splniť každá organizácia, ktorá sa chce stať členom tohto zhromaždenia. Musí to byť organizácia, ktorá je registrovaná na ministerstve vnútra najmenej jeden rok a ktorá má zastúpenie aspoň v polovici okresov Slovenskej republiky. Podľa štatútu 6. októbra tohto roku sa skončil deň, dokedy sa bolo možné prihlásiť za člena tohto zhromaždenia.

Čo bude robiť Rada pre seniorov

Sekretariát Rady vlády pre seniorov bude viesť MUDr. Jolanu Javorková, ktorá bude mať ďalších troch odborných zamestnancov, z ktorých jeden bude tajomníkom Rady Rady vlády pre seniorov, druhý bude odborným tajomníkom Rady pre zdravotne postihnutých a ďalší bude asistent riaditeľa a odborných pracovníkov.

Čo je úlohou Rady pre seniorov

Rada vlády pre seniorov bude vypracovávať stanoviská ku koncepčným materiálom, k novým právnym predpisom, rozličným správam a informáciám, ktoré sa práve budú dotýkať rôznych otázok a problémov, ktoré sa budú dotýkať života seniorov. Budú posudzovať materiály, ktoré vypracovávajú jednotlivé ministerstvá, budú sa podieľať na poskytovaní metodickej pomoci subjektom, ktoré sa zaoberajú ochranou seniorov, budú koordinovať aktivity v rôznych oblastiach života a seniorov. Samozrejme, budú spolupracovať s orgánmi štátnej správy, samosprávy, ako aj s mimovládnymi organizáciami a ďalšími inštitúciami, s médiami, ale aj s medzinárodnými inštitúciami ako je napríklad EURAG, a inými, ktoré sa venujú ochrane ľudských práv starších ľudí. Bude mať aj úlohu prípravy, vyhodnocovania, koordinovania a aktualizovania úloh,

Mgr. Lýdia Brichtová, riaditeľka Odboru inegrácie osôb so ZP a sociálnych služieb, MPSVR SR.

ktoré vyplynú z **nového návrhu Národného programu na ochranu starších ľudí**, ktorý sa bude pripravovať.

Bude však aj sprostredkovávať informácie a materiály vám, zástupcom seniorom, iniciovať vypracovanie analýz o postavení seniorov v Slovenskej republike, monitorovať spôsoby vytvárania politík, ale aj iniciovať a podporovať výskumy týkajúce sa ochrany starších ľudí. Všetky tieto úlohy sú upravené v uvedenom štatúte, ktorý nájdete, tak ako aj podrobnosti o tomto poradnom orgáne, na internetovej stránke ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny, v rubrike Aktuálne.

Myslím si, že vytvorením Rady vlády pre seniorov sa zvýši vaša aktivizácia a pritiahne vás seniorov do našej spoločnosti a na neposlednom mieste sa jej pôsobenie pričiní o zmenu postoja spoločnosti k seniorom ako veľkej, čo do počtu vyše miliónovej spoločenskej skupine. Verím, že mnohí z vás sa stali zástupcami seniorov v tomto poradnom orgáne s cieľom presadzovať naše spoločné záujmy a potreby.

Z príspevku Mgr. Lýdie Brichtovej
riaditeľky Odboru integrácie osôb so zdravotným postihnutím a sociálnych služieb, MPSVR SR
Snímky: mš

Pri prechode na euro podľa zásady nepoškodiť občana

V októbri sa naša spoločnosť tradične, viac ako inokedy venuje staršej generácii. Chcem vás však ubezpečiť, že Sociálna poisťovňa robí nielen v tomto mesiaci, ale aj poslednom období urobila a aj v budúcnosti bude robiť všetko pre to, aby naši poistenci všetkých vekových kategórií dostali vždy včas doručený a správne posúdený dôchodkový príjem, na ktorý im vznikol zákonný nárok. Sociálna poisťovňa, verejnoprávna inštitúcia zriadená na výkon sociálneho poistenia a v istom rozsahu aj starobného dôchodkového sporenia, má ešte skôr ako 2. dôchodkový pilier, špecifické a v mnohých smeroch nezastupiteľné miesto. Vykonávaním sociálneho poistenia má veľkú úlohu pri zabezpečení sociálnych práv, medzi ktoré patrí aj dôchodok.

Rozhodnutia Sociálnej poisťovne sú všetkými poberateľmi veľmi citlivo vnímané, pretože sa osobne každého poberateľa dotýkajú a sú často jediným zdrojom príjmu občana. Ako veľkú nespravodlivosť a doslova porušenie svojich práv v starobe to vnímajú a musím povedať, že oprávnene, tí občania, ktorí odišli do dôchodku pred rokom 2004. Schválením Zákona číslo 461 v Z. z. o sociálnom poistení v znení neskorších predpisov sa okrem iného zo dňa na deň vytvorili rôzne kategórie dôchodcov, čo sa patrične odrazilo aj na rozdieloch vo výške ich dôchodku. Niektoré disproporcie rieši aj novela zákona z roku 2006, ale až súčasná novela zákona o sociálnom poistení, ktorá je predložená na rokovanie v Národnej rade SR, prináša návrh na zvýšenie dôchodkov priznaných pred októbrom roku 1988.

Osobitne citlivo sú vnímané aj invalidné dôchodky, keďže ich priznanie a suma takéhoto dôchodku závisí od zdravotného stavu poistenca. Často sa občania cítia ukrivdení, pretože im invalidný dôchodok nebol priznaný alebo suma dôchodku podľa nich nezodpovedá ich zdravotnému stavu. V tejto súvislosti je potrebné si uvedomiť, že nárok na invalidný dôchodok vznikne len vtedy, ak sú správne splnené všetky zákonné podmienky, napríklad aj potrebná doba poistenia. Zákon určuje aj spôsob výpočtu sumy, takže tu nie je priestor na nijakú svojvôľu zamestnancov Sociálnej poisťovne. Práve naopak. Často legislatívne zmeny len zvyšujú nároky na ich výkon a pracovné vyťaženie. Dvojnásobne to platí, ak je prijatá a realizovaná taká legislatívna zmena, ktorú treba po určitom čase, v zmysle nálezu Ústavného súdu, opäť zmeniť. Príkladom toho bol aj známy nález Ústavného súdu týkajúci sa prehodnocovania invalidných dôchodkov z roku 2006. Nález Ústavného súdu priniesol však aj istú dvojkoľajnosť pri posudzovaní invalidných občanov v tom, že zdravotný stav občanov uznaných za invalidných alebo čiastočne invalidných k dátumu 31. 12. 2003 sa naďalej posudzuje podľa starého Zákona o sociálnom zabezpečení a zdravotný stav občanov, ktorí boli uznaní za invalidných neskôr podľa Zákona o sociálnom poistení, sa posudzuje podľa nového Zákona o sociálnom poistení. Táto dvojkoľajnosť spôsobuje občanom aj zamestnancom Sociálnej poisťovne veľké problémy. Občania niekedy nerozumejú tomu, prečo sú posudzovaní ináč, podľa iného zákona ako ich sused či známy. Snažíme sa však eliminovať takéto nedorozumenia všetkými možnými spôsobmi.

Sociálna poisťovňa je jedinou inštitúciou, ktorá sprevádza

Ing. Dušan Muňko, generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne.

našich občanov počas celého života. Má veľký význam pri zabezpečení jeho sociálnych práv v prípade straty alebo zníženia príjmu pri dočasnej pracovnej neschopnosti, pri zabezpečovaní príjmu v starobe, sirotám v prípade úmrtia živiteľa rodiny, v prípade invalidity, pracovných úrazov, chorôb z povolania aj v prípadoch straty zamestnania. Len počas minulého roku sme prijali vyše milión podaní týkajúcich sa dôchodkového poistenia, z toho 107 614 bolo žiadostí o priznanie dôchodkov. V útvare nemocenského poistenia vyplatili takmer 1,4 milióna nemocenských dávok. V decembri minulého roku sme zaevidovali 127 676 poistných udalostí z úrazového poistenia, z toho bolo 19 096 nových pracovných úrazov a takmer 700 chorôb z povolania. Úrazové dávky sme poskytli 27 192 odberateľom. V roku 2007 Sociálna poisťovňa vyplácala úrazové renty 5 673 poberateľom a 302 poberateľom pozostalostných a úrazových rent. V roku 2007 dostalo mesačne dávky v nezamestnanosti priemerne 21 986 poberateľov. Zo systému garančného poistenia dostalo sociálne dávky 2 253 zamestnancov, ktorí pracovali pre 58 platobne neschopných zamestnávateľov.

Dôležitú úlohu pri zabezpečovaní činnosti Sociálnej poisťovne zohrávajú aj posudkoví lekári, predovšetkým pri posudzovaní zdravotného stavu občanov v rámci ich dočasnej pracovnej neschopnosti na účely dôchodkového, ako aj úrazového poistenia. Až 60 percent ich pracovnej agendy tvorí posudzovanie zdravotného stavu poistencov na účely dôchodkových dávok. Sociálna poisťovňa a aj posudkoví lekári sa usilujú zabezpečiť taký výkon lekárskej posudkovej činnosti, ktorá by odstránila pochybnosti o správnosti posúdenia a uspokojila občanov. Súčasťou tohto úsilia sú aj navrhované legislatívne zmeny, napríklad v prílohe číslo 2 Zákona o sociálnom poistení. Úlohy, ktoré pre nás vyplývajú z tohto zákona, si mnoho ráz vyžadujú dôkladnú prípravu vo všetkých smeroch, počnúc metodikou, informatikou, odbornou prípravou zamestnancov a končiac zabezpečením rôznych technických a personálnych podmienok.

Veľmi závažnou a aktuálnou úlohou pre našu inštitúciu je zavedenie eura. Na tento významný krok sme sa zodpovedne pripravovali, pretože sa dotkne všetkých oblastí činnosti Sociálnej poisťovne. Sociálna poisťovňa duálne zobrazuje sumu dôchodkov, rozhodnutia o priznaní alebo zmene dôchodkov. S duálnym zobrazovaním sumy dôchodkov Sociálna poisťovňa začala v súlade so zákonom o zavedení meny euro v SR mesiac po určení konverzného kurzu a duálne bude zobrazovať sumy dôchodkov do konca roka 2009. Okrem duálneho zobrazenia zaslala od augusta tohto roku dôchodcom 1 254 087 oznámení o sume dôchodkovej záruky v eurách. Obsahuje sumu dôchodkovej záruky v eurách, hodnotu konverzného kurzu ako aj všeobecné informácie o eurových bankovkách a eurových mincia ch. Jednou z najdôležitejších zásad prechodu na euro aj pre Sociálnu poisťovňu je: nepoškodiť občana. Znamená to, že výška dôchodku bude po prepočte zo slovenských korún na eurá zaokrúhľovaná na desať eurocentov nahor čiže v prospech poberateľa, čiže bude o niečo vyššia. Okrem prípravy na zavedenie eura čaká Sociálnu poisťovňu viacero náročných úloh: vyplatenie vianočného príspevku, realizácia zvýšenia dôchodkových dávok od januára 2009 tak, aby do prvej výplaty dôchodkov mali dôchodcovia započítané aj toto zvýšenie. Urobíme všetko preto, spolu s ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny, aby dôchodcovia mohli dôstojne žiť.

Z príhovoru Dušana Muňku,
generálneho riaditeľa Sociálnej poisťovne
pri príležitosti Medzinárodného dňa starších ľudí
Snímka: mš

Medzinárodná konferencia EURAG-u

V septembri tohto roku (11. a 12. 9. 2008) sa v priestoroch Slovenskej zdravotníckej univerzity (SZU) na Limbovej 12 v Bratislave uskutočnila Medzinárodná konferencia EURAG-u (European Federation for the Welfare of the Elderly), Európskeho zväzu staršej generácie, pod záštitou prezidenta SR Ivana Gašparoviča. Podujatie bolo vyvrcholením Týždňa seniorov, ktorý SZU pripravila pri príležitosti 55. výročia svojho založenia. Začiatok konferencie spríjemnil svojím spevom poslanec a umelec Dušan Jariabek a na klavíri ho sprevádzal majster Zdenek Macháček. Na konferencii sa prihovoril účastníkom aj prezident EURAG-u Gísli Pálsson, pochádzajúci z Islandu, ktorý prišiel na konferenciu spolu s členmi Generálnej rady EURAG-u.

EURAG je verejnoprospešná, nepolitická organizácia, ktorá zastupuje milióny seniorov v 33 krajinách Európy, teda nielen v Európskej únii. Vznikla v roku 1962 a odvtedy obhajuje práva a záujmy starších ľudí. EURAG sídli v Luxemburgu. Je akreditovaná pri Európskej komisii, Organizácii spojených národov (OSN) a Svetovej zdravotníckej organizácii (WHO). EURAG sa neustále zasadzuje za zlepšenie kvality života starších ľudí v spoločenskej a sociálnej oblasti.

Na slávnostné otvorenie konferencie pozvali organizátori aj ministerku práce, sociálnych vecí a rodiny SR Vieru Tomanovú, ministra zdravotníctva SR Richarda Raši ho, ako aj rektora Slovenskej zdravotníckej univerzity prof. MUDr. Jána Štencla, CSc. Hlavnými témami konferencie boli: **Zdravé starnutie** a jeho sociálne aspekty, ako aj aspekt verejného zdravotníctva a zdravotnej prevencie vo vyššom veku. Ďalšou kľúčovou bola téma **Zdravie v starobe**, najmä jeho medicínske a sociálne aspekty a s nimi súvisiace ekonomické dosahy a prognózy. K téme zdravé starnutie sa vo svojom písomnom príhovore vyjadril aj minister zdravotníctva Richard Raši. Z jeho listu, ktorý prečítal štátny tajomník MZSR, uvádzame:

„Zabezpečenie kvalitnej zdravotnej starostlivosti seniorov je dnes aktuálnou výzvou o to väčšmi, že so súčasným narastajúcim počtom ľudí vyššieho veku možno očakávať, že v 1. polovici 21. storočia sa ich počet zvýši viac než dvojnásobne. Tento fakt prinesie so sebou závažné ekonomické a sociálne dôsledky a, pochopiteľne, aj vyšší nárast výdavkov na zdravotnú starostlivosť. Ľudia nad 65 rokov veku na Slovensku tvoria asi 12 percent obyvateľov. Je každému známe, že zdravotná starostlivosť o seniorov musí rešpektovať zvláštnosti vyššieho veku, ktoré vyplývajú zo zmien v ľudskom organizme a aj zo sociálnej situácie seni-

Štátny tajomník Ministerstva zdravotníctva SR Daniel Klačko.

Vedúci Kancelárie prezidenta SR Boris Sopira.

orov. Zdravie ovplyvňuje mnoho faktorov siahajúcich často aj mimo rezortu zdravotníctva a ich vzájomná previazanosť sa prejavuje najmä vo vyššom veku. Preto by mala mať starostlivosť o seniorov výrazný celospoločenský charakter. Túto skutočnosť odráža celospoločenský **Národný program na ochranu starších ľudí,** ktorý sa na Slovensku realizuje od roku 1999. V priebehu uplynulých desiatich rokov sa počet lôžok na geriatrických oddeleniach takmer zdvojnásobil a počet lôžok v liečebniach pre dlhodobo chorých sa za posledných päť rokov tiež takmer zdvojnásobil. Aktuálnou úlohou je zabezpečenie dlhodobej starostlivosti. Túto problematiku v súčasnosti ministerstvo zdravotníctva rieši v spolupráci s Ministerstvom práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Rád by som aj na tomto fóre zdôraznil, že ministerstvo zdravotníctva považuje komplexnú zdravotnú starostlivosť o seniorov v zmysle primeranej dostupnosti a kvality za jednu zo svojich dôležitých úloh. Práve preto sa začala reprofilizácia lôžok vo vybraných všeobecných nemocniciach na geriatrické lôžka alebo lôžka pre dlhodobo chorých pacientov."

Písomný príhovor poslal aj prezident SR Ivan Gašparovič, ktorý v čase konferencie musel odísť na stretnutie prezidentov krajín V-4. Jeho pozdravný príhovor účastníkom konferencie prečítal vedúci Kancelárie prezidenta SR Boris Sopira. Prinášame z neho aspoň krátky úryvok:

„Tešiť sa dobrému zdraviu je jedným zo základných práv ľudskej bytosti. Zdravie je predpokladom pohody a kvality života ľudí v každom veku. Je kritériom pre meranie pokroku na ceste k zmenšovaniu chudoby, k sociálnej súdržnosti a odstráneniu diskriminácie. Preto je naliehavé venovať najväčšiu pozornosť tým, ktorých ťaží zlý zdravotný stav, ktorým sa nedostáva primeraná zdravotná starostlivosť. Všetci si uvedomujeme, že v súčasnosti samotné zdravotníctvo potrebuje pomoc. Často ho trápia tie isté problémy ako jeho pacientov. Žije v napätí a ekonomickej nedostatočnosti. Hoci stále hovoríme a v podvedomí aj vieme, že práve zdravie je, ak nie bohatstvom, tak aspoň predpokladom plnohodnotného života. Má rovnakú hodnotu z pohľadu Slovenska, Európskej únie či globálneho sveta. Cena života, zdravia alebo ich záchrany sa nedá vyjadriť finančne. Je nevyčísliteľná. Nezáleží na tom či sme malí, alebo veľkí, silní, alebo slabší. Všetci sme ohrození rovnako. Nerozdeľuje nás len ekonomika, jej ukazovatele, ale aj nedôslednosti v dodržiavaní občianskych práv garantovaných ústavou a zákonmi, a to nielen v oblasti zdravotníctva. Dobré zdravie populácie je základom trvalého, udržateľného ekonomického rastu. Ak do zdravia, zdravých ľudí investuje každý rezort časť svojich zdrojov, nie iba finančných, zlepší sa nielen zdravotný stav populácie, ale bude to mať pozitívny vplyv na dlhodobý sociálny a hospodársky vývoj krajiny. Zdôrazňujem, že bez toho, aby sme spoločnými silami využívali najmä dostupné prostriedky, sa riešenie problémov starostlivosti o zdravie nepohne z miesta... Vítam preto iniciatívu Slovenskej zdravotníckej univerzity i ďalších spoluorganizátorov tohto významného podujatia medzinárodného rozmeru. Verím, že tematické zameranie konferencie s odbornými vystúpeniami bude veľkým prínosom pri vzájomnej výmene skúseností a získavaní nových poznatkov v oblasti zdravia seniorov pre všetkých jej účastníkov."

Za predsedníckym stolom medzinárodnej konferencie EURAG v popredí vpravo Kamil Vajnorský, predseda Jednoty dôchodcov na Slovesku a vedľa neho Gísli Pállson, prezident EURAG-u.

Nemenej dôležité témy ako duševné zdravie a sociálny dosah ochorení vo vyššom veku účastníkov konferencie tiež značne zaujali. V dvoch pracovných skupinách (po nemecky hovoriacej a po anglicky hovoriacej) obidve kľúčové témy účastníci konferencie analyzovali počas druhého dňa podujatia. Obidve pracovné skupiny predložili na spoločnom záverečnom zasadnutí odporúčania, ktoré po prerokovaní a schválení budú zaslané Európskej komisii, OSN a predovšetkým Svetovej zdravotníckej organizácii.

Účastníci medzinárodnej konferencie EURAG v Bratislave.

Cieľom tejto medzinárodnej konferencie bolo upozorniť na nepriaznivý demografický vývoj v Európe, najmä na to, že v Európe sa podiel ľudí v produktívnom veku znižuje, ako aj podiel novorodencov. Na konferencii odzneli obavy, že okolo roku 2050 už nebudú zabezpečené dostatočné finančné zdroje potrebné na úhradu sociálnych potrieb a zdravotnej starostlivosti obyvateľstva európskych krajín, čo postihne najviac staršiu generáciu. Účastníci medzinárodnej konferencie EURAG-u poukázali najmä na to, že už v súčasnosti treba prijať účinné opatrenia na zlepšenie sociálnych pomerov ľudí žijúcich v núdzi a zlepšenie zdravotného stavu obyvateľov krajín Európy s dôrazom na prevenciu, ale tak, aby sa do budúcnosti výrazne znížili náklady na zdravotnú starostlivosť.

Margita Škrabálková
Snímky: autorka

Starnutie je úspech, nie bremeno

Prestaňme starobu vnímať ako jav, ktorý je bremenom, lebo nám vytvára vrásky na čele, lebo je to choroba, bremeno, záťaž, ale vnímajme ju ako súčasť našej populácie, ktorá sa rozrastá a o niekoľko desaťročí vôbec nebude tvoriť menšinu, ale bude konkurovať ktorejkoľvek vekovej kategórii, a teda má právo na dôstojný a kvalitný život.

MUDr. Darina Sedláková, riaditeľka Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie v SR.

Opýtajme sa vzájomne: Kto z nás sa nechce dožiť vysokého veku? Kto z nás nechce zostarnúť v plnom zdraví? Kto nechce byť užitočný tak dlho, ako sa len dá? A zároveň, keď si uvedomíme, že starnutie je prirodzený jav, ktorý sa začína v tú minútu, ako sa narodíme.

Starnutie má svoj telesný, duševný a sociálny rozmer. Presne ako hovorí definícia Svetovej zdravotníckej organizácie, že zdravie je stav telesnej, duševnej a sociálnej pohody. Čiže aj naše zdravie v každej vekovej dekáde, v každej etape života má svoje charakteristiky. Aj v starobe môžeme mať telesné, duševné a sociálne zdravie také, aké nám ho vytvára spoločnosť a ako vlastným pričinením prispievame k jeho rozvoju. Čiže je podmienené vnútornými a vonkajšími faktormi. O determinantoch zdravia sa už povedalo veľa, ale všetky tieto determinanty sú ovplyvniteľné pozitívne alebo negatívne, okrem toho jedného jediného, ktorý je spravodlivý pre nás všetkých, a to je, že nám každý rok ten jeden rôčik alebo každých desať rokov ten jeden krížik pribudne.

V roku 1999, keď sa na túto tému začalo veľmi intenzívne rozprávať, naša bývalá generálna riaditeľka povedala, že starnutie svetovej populácie je úspechom politík verejného zdravotníctva a sociálneho a ekonomického rozvoja krajiny. Čím je spoločnosť vyspelejšia, tým viac môže investovať do oblastí, ako je zdravotníctvo a sociálne veci, tým viac môže vytvoriť primerané a lepšie podmienky pre život svojich ľudí a zohráva tu svoju úlohu aj verejné zdravotníctvo. Opäť by som ho rozčlenila aspoň na dve časti, na zdravotnú starostlivosť o chorých ľudí a potom na ďalšiu veľkú časť, kam patria multisektoriálne prístupy k zdraviu, ktoré nám „hovoria“, čo všetko vplýva na zdravie a aj aké iné než zdravotnícke faktory (zdravotnícke služby).

Starší človek nie je príťažou

Každú etapu života si treba vážiť ako potenciál, ktorý prispeje do sociálneho a ekonomického rozvoja. To znamená, že starší človek nie je príťažou pre spoločnosť. Starší človek je človek, ktorý úmerne k svojmu veku prispieva k rozvoju spoločnosti.

Tak ako v roku 1900 sa za starého človeka považoval štyridsiatnik a priemerný rok dožitia bol 35 rokov, v roku 2000 bol už priemerný vek dožitia 55 až 60 rokov a v roku 2050 to možno bude 80, 90 a možno aj viac rokov. Čiže aj označenie človeka slovom „starý“ sa s postupom rokov posúva. Ten, kto sa považuje za starého dnes, možno v roku 2050 bude patriť k zrelým občanom stredného veku.

Hovorí sa, že v tom čase dve miliardy z celkovej populácie ľudí na Zemi budú vo veku nad 60 rokov. Ak bude žiť v tom čase na Zemi 7 alebo 8 miliárd ľudí, budú 60-roční tvoriť štvrtinu populácie. Je to naozaj dosť veľká skupina ľudí na to, aby povedala, že chce žiť v dôstojných podmienkach a byť súčasťou spoločnosti.

V roku 2007 sa Slovensko umiestnilo spomedzi 193 krajín na 45. mieste so 16,8 percenta počtom obyvateľov vo veku 60 a viac rokov. Od päťdesiatych rokov minulého storočia sa v Európe stredná dĺžka života pri narodení zvyšuje v priemere o 2,5 roka. Do roku 2050 sa predpokladá 11,7-percentný pokles počtu obyvateľov v krajinách EÚ. Dôvody sú identifikované, je to najmä nízka pôrodnosť. Napriek tomu je veľmi ťažké robiť predpoveď na ďalších 50 rokov vzhľadom na globalizáciu celého sveta, vzhľadom na to, ako sa ľudia presúvajú z jednej krajiny do druhej, z ekonomických aj z iných dôvodov. Vždy je to len teória, ale napriek tomu treba mať pripravené vízie, prepočty, hypotézy, aby sa mohla robiť primeraná politika, za ktorú sú príslušné inštitúcie zodpovedné.

Globálne starnutie

Starne celý svet. Globálne starnutie znamená starnutie populácie nielen vyspelých, ale aj rozvojových krajín. Znamená to zároveň nielen zvýšené sociálne a ekonomické požiadavky na vlády týchto krajín, no nevyhnutné je prijať reformy a reorganizovať najmä sociálne a zdravotnícke systémy tak, aby slúžili všetkým, aj starším občanom. A čo je dôležité a čo zdôrazňujeme vo Svetovej zdravotníckej organizácii, je: **vytvoriť podmienky na takzvané aktívne, zdravé starnutie** (a to je „parketa“ pre verejné zdravotníctvo).

Je to proces optimalizácie príležitostí pre zdravie, participáciu a bezpečnosť s cieľom zvýšenia kvality života v jeho jednotlivých vekových etapách, teda aj v čase starnutia a staroby. Neznamená len adekvátnu dostupnosť zdravotníckych služieb. (Na výslednici zdravia sa zdravotníctvo a zdravotnícke služby podieľajú možno 20 až 25 percentami). Všetko ostatné, pokiaľ ide o zodpovednosť za zdravie, sa týka vnútorných, genetických a vo vyššom veku najmä tých vonkajších faktorov, determinantov zdravia: životného, sociálneho, ekonomického prostredia, rodinného zázemia a podobne. Týka sa to nielen jednotlivca, ale celej populácie. Čiže udržanie najvyššieho potenciálu zdravia, telesnej, duševnej a sociálnej pohody počas celého života sa musí diať systematickým ovplyvňovaním

všetkých determinantov zdravia, aj tých, ktoré ovplyvňujú proces starnutia a zdravie v ňom. Hovoríme o štyroch atribútoch aktívneho starnutia:

V podmienkach Slovenskej republiky, ale aj iných krajín sa starý človek dostáva časom do izolácie z dôvodov zaneprázdnenosti detí, ktoré nemajú čas starať sa o svojich rodičov, nedostupnosti náhradnej starostlivosti, ktorú má zabezpečovať štát, a podobne. Nie sú to však pacienti, sú to občania. Je dôležité, aby aj starší občania aby boli autonómni, samostatní, aby bola zabezpečená aj ich primeraná, optimálna kvalita života. To, čo je tu merateľný ukazovateľ, je to, akého veku sa dožije človek v plnom zdraví a aký úsek svojho života žije s chorobou, určitým postihnutím a podobne. V Slovenskej republike je priemerný vek dožitia žien už 79 a u mužov prekročil 71 rokov. Ale vekový úsek života, v ktorom človek žije s ochoreniami či postihnutím, je v SR 8 až 10 rokov. V tomto sa SR veľmi odlišuje od vyspelých, najmä škandinávskych krajín. Zdôrazňuje sa, že každý jednotlivec, aj vo vyššom veku, má isté **funkčné schopnosti**. Dnes sa pýtame nielen na to, aké má choroby, postihnutie, ale zdôrazňujeme to, aký má potenciál a čo z neho ešte môže využiť. Ako môže ešte prispieť k rozvoju našej spoločnosti, ako môže byť užitočný.

Dôraz sa kladie na meranie funkčnej schopnosti staršieho človeka a jej využitie. Samozrejme, zdravotnícky systém musí byť pripravený na to, aby v prípade akútneho zlyhania i chronického ochorenia dokázal pomôcť starším ľuďom. U starších ľudí v súčasnosti dominujú neprenosné ochorenia, duševné poruchy a úrazy. Najstaršia populácia početne narastá a je čas, aby aj konkrétne služby v teréne nadobudli hmatateľnú podobu. Je čas vytvárať podmienky na aktívne starnutie. To predpokladá pripravenosť celej spoločnosti v súvislosti aj s ďalším európskym heslom, ktoré sa zrodilo počas fínskeho predsedníctva v EÚ: **Zdravie vo všetkých politikách.** V prípade starších občanov to platí dvoj- alebo aj viacnásobne. Naozaj to znamená intersektoriálny (medzirezortný) prístup, pretože to nie je len vec zdravotníctva ani len sociálnych vecí, kultúry, životného prostredia, to je vec všetkých, aj samospráv, aj komunít. Znamená to: zabezpečiť pevné zdravie, participáciu

Zahraničné účastníčky konferencie EURAG počas diskusie.

a bezpečnosť, aby sa starší človek cítil bezpečne v komunite aj doma, bol sociálne zabezpečený, aby bol vnímaný ako rovnocenný partner, aby nebol zneužívaný a podobne.

Čo je starnutie

Starnutie je prirodzený jav, začína sa narodením, má telesný, duševný a sociálny rozmer, je globálne, týka sa vyspelých aj rozvojových krajín, je podmienené vnútornými aj vonkajšími faktormi (determinantmi zdravia), je pozitívne alebo negatívne ovplyvniteľné vo všetkých zložkách okrem pribúdania rokov.

Veľmi ma inšpiroval priekopnícky citát švédskeho filmového režiséra Ingmara Bergmana, ktorý povedal, že **„starnutie je ako zdolávanie vysokých štítov. Je to dlhý a namáhavý proces, ktorý vyžaduje veľa energie a sebazaprenia. Ale keď vystúpime na vrchol, naskytne sa nám krásny a s ničím neporovnateľný výhľad“**. Prajem si, aby sa to raz každému z nás splnilo.

MUDr. Darina Sedláková
riaditeľka Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie v SR
Snímky: mš

Prevencia úrazov vo vyššom veku

Prof. MUDr. Štefan Krajčík, CSc., Slovenská zdravotnícka univerzita.

Úrazy u starších ľudí sú veľmi závažný problém. Asi 28 percent smrteľných úrazov sa vyskytlo v Spojených štátoch amerických u starších ľudí, ktorí tam tvoria 12 percent obyvateľstva. Úrazy sú vo svete na 5. až 6. mieste príčin smrti starších ľudí. Až 38 percent dní strávili pre úrazy v nemocnici práve starí ľudia.

Najčastejšie príčiny úrazov starších ľudí sú pády, popáleniny a dopravné úrazy. V krátkosti sa budeme všetkým týmto príčinám venovať. Až 40 percent poranení starších ľudí spôsobili pády. Výskyt pádov sa v priebehu starnutia zvyšuje. Až 25 percent ľudí vo veku 65 až 74 rokov raz spadne. A vo veku nad 75 rokov spadne aspoň polovica starých ľudí. Pády sa vyskytujú v každom prostredí a nebezpečným miestom sú aj nemocnice, pretože každý piaty starší pacient počas pobytu v nemocnici spadne.

Možnosti prevencie pádov

Aby sme mohli predísť pádom, potrebujeme dobrý zrak. V staršom veku si však práve zrak vyžaduje úpravu. Starší človek jednoducho prekážku pred sebou nevidí, ak má slabý

zrak. Úprava zraku je teda u starších ľudí na prvom mieste pri prevencii pádov. Nesmierne dôležité sú správne okuliare. Keď chodievam na vizitu, vidím, že pacienti nosievajú špinavé okuliare a potom cez ne dobre nevidia. V mnohých prípadoch pôjde aj o liečbu zeleného zákalu. Mnohí ľudia nemali dlhé roky kontrolovaný zrak. Mnohých starších ľudí by som varoval pred používaním bifokálnych okuliarov. Odborné štúdie dokazujú, že nosenie bifokálnych okuliarov dvojnásobne zvyšuje riziko pádov. Veľmi dôležité je správne osvetlenie v bytoch, najmä večer a v noci, keď si treba zažnúť svetlo, ak ideme napríklad zo spálne na WC. Je dokázané, že veľa pádov vzniká práve pri takejto činnosti. Ak si starší človek berie pred spaním tabletku na spanie, je nutné, aby si ju vzal tesne pred spaním, pretože niektoré lieky na spanie vyvolávajú pokles krvného tlaku po postavení sa. Asi desať percent starších ľudí je závislých od alkoholu. Robili sme jednu štúdiu, v ktorej sme zistili, že častou príčinou poranení sú pády u týchto ľudí, ktorí sú závislí od alkoholu. Dôležitým faktorom prevencie pádov je aj úprava životosprávy. Ak starší človek máva pri vstávaní z postele problémy s rovnováhou, mal by vstávať pomaly a postupne. Najprv by sa mal posadiť na posteli, spustiť nohy na zem, chvíľu počkať a pri vstávaní sa niečoho pevného pridržať.

Osobitne dôležitý je pitný režim. Častou príčinou poklesu krvného tlaku je nedostatok tekutiny v tele. Ak človek pociťuje nerovnováhu, nemal by sa rýchlo otáčať okolo seba, mal by sa otáčať pomaličky. Takisto dôležité je nezaoberať sa inými činnosťami počas chôdze, pretože u niektorých starších ľudí môže byť narušená kapacita mozgu pri spracovaní informácie. Tu je aj odpoveď na otázku, prečo je motoristom zakázané telefonovať počas šoférovania, počas jazdy, lebo človek, ktorý sa sústredí na telefonický rozhovor počas jazdy, často stráca pri šoférovaní potrebnú koncentráciu.

Ľudia, ktorí majú tieto ťažkosti, keď sa pri chôdzi začnú rozprávať s niekým, ak ich oslovíme, sa zastavia alebo prestanú rozprávať.

Na chôdzu sa treba sústrediť

Osobitne nebezpečné je, ak sa človek nesústredí pri chôdzi dolu schodmi. Pri prvých troch krokoch sa nastavuje „krokostat“, človek odhaduje výšku, dĺžku a hĺbku chodu, ale potom sa prechádza na automatický krok a väčšina pádov vzniká v dolnej časti schodišťa. Treba si to uvedomiť a sústrediť sa počas celej chôdze dole schodmi. Takisto by ľudia dolu schodmi nemali nosiť ťažké bremená, pretože bremená zvyšujú ťažisko a čím je ťažisko vyššie, tým je väčšie riziko pádu. Takisto by sme sa mali vyhýbať chodeniu po šmykľavom povrchu. Keď je niekde mokro, treba radšej počkať, kým dlážka alebo dlažba uschne. Neodporúča sa chodiť naboso alebo len v ponožkách po linoleu. Veľmi sa pritom šmýka.

Nebezpečný záklon hlavy

Pri záklone hlavy dochádza často k nedokrveniu mozgu a v dôsledku toho k pádom. Mnohí starší ľudia si to neuvedomujú, najmä ženy, keď vešajú doma záclony tak, že si podložia pod nohy stolček alebo stoličku, postavia sa na ňu a skončí sa to zle. Takisto je dôležité obliekanie dolnej časti tela, čo sa má robiť, kvôli prevencii úrazu, posediačky. Chyba je, ak si starší ľudia obliekajú pančuchy alebo nohavice postojačky, navyše stojac na jednej nohe, zvyšujú sa tým nároky na udržanie rovnováhy. Veľmi dôležité sú aj správne topánky. Je potrebné, aby topánky mali pevnú pätu, neboli „vyčaptané“, aby sa v nich nešmýkalo pri chôdzi.

Dôležité posilňovanie nôh

Riziko pádov znižuje aj rehabilitácia chôdze, najmä posilňovanie stehnových svalov, ktoré v starobe môžu zoslabnúť. Pre staršieho človeka je dôležité celkové posilňovanie svalov dolných končatín. Robí sa to tak, že si sadnete na stoličku, ktorá má opierky na ruky, a skúsite sa postaviť a tento úkon zopakujete viackrát za sebou. Ak máte problémy s rovnováhou, možno sa pridržiavať stoličky rukou. Ak má niekto slabé stehnové svaly, stolička je pri tomto cviku veľmi dôležitá a mala by byť primerane vysoká. Kreslá pri tomto cvičení nie sú vhodné.

Na upevnenie zdravia staršieho človeka je žiaduca aj prechádzka vonku, keď je slnečné počasie. Netreba sa opaľovať, stačí ísť na polhodinku von, keď svieti slniečko. Je to pre starších ľudí veľmi potrebné, aby mali dostatok vitamínu D, pretože u starších ľudí, ktorí nechodia často von, sa často zistí nedostatok vitamínu D. Pre starších ľudí je na zníženie rizika možných pádov vhodná aj **sústava cvičenia taiči.** Absolventi univerzity tretieho veku sa o tom mohli presvedčiť.

Dôležité je aj správne používanie pomôcok. Aj pomôcka sa môže stať príčinou pádu, ak zlyhá. Treba dávať pozor, aby človek o pomôcku nezakopol. Ak si donesiete napríklad valašku s kovovou špicou, je nebezpečné používať ju ako paličku pri chôdzi, pretože kovová špička sa veľmi kĺže na dlažbe. Podobne, ak je gumová špička na konci palice zodratá až na kov, takisto sa na dlažbe kĺže a je to pri chôdzi o palici nebezpečné. Palička má byť primerane vysoká, pretože ak nie je, môže pri jej používaní pri dlhšej chôdzi bolieť rameno. Potrebná je aj úprava prostredia, to znamená aj primeraná teplota v izbe, pretože pri pobyte v chladnej izbe sa predlžuje reakčný čas u človeka, najmä staršieho. Potrebné je aj odstrániť spod nôh prekážky, napríklad šnúry z elektrického vedenia, koberce, ktoré sa zrolujú a možno sa na nich potknúť alebo pošmyknúť. V izbe by starší ľudia mali mať k dispozícii primerane vysoké stoličky. Mali by mať v byte mäkšie podlahy, nosiť prípadne aj chrániče bedrových kĺbov.

Ľudí vo vyššom veku treba pripraviť na to, ako sa majú správať, keď spadnú a potrebujú privolať pomoc. Mali by mať poruke buď mobilný telefón, alebo na dosah ruky pevnú telefónnu linku, aby mohli zavolať pomoc .

Až 16 percent dopravných úrazov sa vyskytuje u ľudí vo veku 65 a viac rokov. Väčšina nehôd sa stáva na križovatkách so semaformi vo vzdialenejších častiach priechodov cez cestu. Keď ide o viacprúdovú cestu, treba počas prechodu cez križovatku prehodnocovať vzdialenosť. Signál zelená pre chodcov môže trvať pre staršieho človeka prikrátko. Tu je dôležité obmedzenie rýchlosti motorového vozidla. Na Slovensku je povolená 60 km rýchlosť za hodinu aj na miestach, kde je veľa chodcov. Dôležité je, aby sa nikto nespoliehal, že šofér zastaví, keď človek nestíha rýchlo prejsť cez cestu.

Až 21 percent úrazov v dôsledku popálenín sa vyskytuje u ľudí vo veku nad 65 rokov veku. Veľmi častou príčinou popálenín je vznietenie šiat z veľmi horľavého materiálu v blízkosti ohňa. Môže to byť neopatrné narábanie pri zapaľovaní cigarety, nedbalosť pri odhodení ohorka cigarety, neraz aj neopatrné narábanie s elektrickými spotrebičmi v domácnosti. Nebezpečná je aj hrozba obarenia sa, napríklad diabetici včas nepocítia, ak je voda vo vani príliš horúca.

Z príspevku prof. MUDr. Štefana Krajčíka, CSc.
na Medzinárodnej konferencii EURAG
Snímka: mš

Na ceste za zdravím v 21. storočí

EURAG (Európsky zväz staršej generácie) nie je iba organizácia, ktorá sa vyjadruje len v teoretickej rovine, ale je organizácia, ktorá sa snaží, aby starší ľudia, populácia starších ľudí na celom svete dostala príležitosť aktívneho spôsobu života. Ukázala to aj nedávna Medzinárodná konferencia EURAG-u, ktorá sa uskutočnila za účasti prezidenta EURAG-u Gísli Pálssona, všetkých členov Generálnej rady EURAG-u, ako aj prezidenta EURAG-u pre Slovensko Alexandra Potockého a predsedu Jednoty dôchodcov Slovenska Kamila Vajnorského.

Idea zdravého, aktívneho starnutia a zdravia v starobe sa objavila vo všetkých odborných príspevkoch účastníkov. Aj v rokovaniach v dvoch pracovných skupinách, prvej, ktorá analyzovala problémy zdravého starnutia, aj druhej, ktorá sa zaoberala zdravím v starobe. Účastníci konferencie venovali pozornosť aj duševnému zdraviu a sociálnym dosahom ochorení vo vyššom veku. Navrhovali, aby sa v krajinách Európy rozvíjal odbor geriatria, aby bola zabezpečená väčšia dostupnosť starostlivosti o seniorov, aby sa viac podporovala prevencia v oblasti zdravia, paliatívna terapia pre nevyliečiteľne chorých starých ľudí, ako aj ich pobyt v hospicoch.

Účastníci konferencie považujú ďalej za potrebné, aby sa v rámci demokratického rozvoja európskych krajín urobili účinné kroky vo veci povinnej prevencie, ktorá bude mať pozitívny vplyv na zdravie obyvateľstva a zároveň bude mať dosah na zníženie finančnej náročnosti a nákladov na zdravotnú starostlivosť.

Vo svojich záveroch Medzinárodná konferencia EURAG-u skonštatovala úzku súvislosť medzi zlým stavom zdravia, chudobou a zlými sociálnymi pomermi, v ktorých nemalá časť obyvateľstva v mnohých krajinách žije, a apelovala najmä na nové členské štáty Európskej únie, aby dôsledne rešpektovali determinanty zdravia. Pracovné skupiny predložili na spoločné záverečné zasadnutie odporúčania, ktoré po prerokovaní a schválení boli zaslané Európskej komisii, OSN a WHO. Jazykmi rokovania boli slovenčina, nemčina a angličtina. Hlavnými organizátormi kongresu boli EURAG-Europe, Slovenská zdravotnícka univerzita, Fakulta verejného zdravotníctva, Jednota dôchodcov Slovenska, Slovenská gerontologická a geriatrická spoločnosť.

Margita Škrabálková
Snímka: autorka

Predseda Jednoty dôchodcov Slovenska Kamil Vajnorský poďakoval v závere Medzinárodnej konferencie EURAG-u prezidentovi EURAG-u, členom Generálnej rady EURAG-u, prezidentovi EURAG-u pre Slovensko Alexandrovi Potockému, ktorý venuje EURAG-u mnoho energie, ako aj všetkým účastníkom tohto významného podujatia. Na obrázku vpravo Alexander Potocký, v strede sprava Kamil Vajnorský, v strede zľava prezident EURAG-u Gísli Pálsson a vľavo profesor MUDr. Ladislav Hegyi, DrSc., zo Slovenskej zdravotníckej univerzity.

Univerzity tretieho veku na Slovensku a vo svete

V súčasnosti realizuje vzdelávanie seniorov 13 Univerzít tretieho veku na Slovensku v 11 mestách s počtom poslucháčov spolu 5 069. Tieto sú združené v Asociácii Univerzít tretieho veku na Slovensku (ASUTV), ktorá bola založená v roku 1994 ako záujmové združenie právnických osôb, (www.uniba.sk/asociaciautv). Sídlo má na UK v Bratislave. Členské univerzity sa stretávajú so záujmom riešiť metodické, organizačné i ekonomické otázky seniorského vzdelávania.

ASUTV je členom medzinárodnej asociácie UTV (AIUTA).

Univerzita tretieho veku CĎV UK je od roku 1993 členom AIUTA **(http://www.aiuta.org)**, kde má od roku 2000 aj reprezentanta vo výbore.

Medzinárodná asociácia AIUTA má sídlo v Paríži a združuje UTV z celého sveta. Poskytuje možnosti získavania informácií zo zahraničia a ich vzájomnú výmenu. AIUTA pripravuje každé 2 roky svetový kongres a zabezpečuje medzinárodné partnerstvá, kontakty a participáciu na medzinárodných prieskumoch.

UTV Centrum ďalšieho vzdelávania UK je členom Európskej federácie starších študentov EFOS od roku 1993.

Reprezentanti a delegáti európskych univerzít sa pravidelne stretávajú na jarnom a jesennom zasadnutí, riešia projektové úlohy, vydávajú spoločný časopis EFOS News a všetky aktivity šíria prostredníctvom vlastnej stránky **http://www.efos-europa.eu.** V súčasnosti predsedá EFOS-u UTV CĎV Univerzity Komenského v Bratislave reprezentovaná riaditeľkou divízie UTV PhDr. Nadeždou Hrapkovou, PhD.

Poslanie Univerzity tretieho veku CĎV UK

- prispievať k zabezpečovaniu práva starších ľudí na vzdelanie
- vytvárať nový, vysokohodnotný životný program seniorov
- prispievať ku kvalitnému vypĺňaniu voľného času
- prispievať k rozširovaniu obzoru, zvyšovaniu vedomostí, objasňovaniu neznámych skutočností a k poskytovaniu najnovších informácií z oblasti vedy a spoločenského diania
- pomáhať integrovaniu sa do spoločnosti v nových podmienkach, ktoré vznikajú v období prechodu do dôchodku i počas dôchodku
- prispievať k zlepšovaniu psychofyzickej kondície u seniorov a spomaľovaniu starnutia.

Zdroj: www.uniba.sk/utv

Dôležité adresy a kontakty:

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR
Špitálska 4-6, 816 43 Bratislava
Tel.: 02/5975 1111

Slovenská zdravotnícka univerzita
Limbová 12, 833 03 Bratislava
Tel.: +421 02/59 370 111
www.szu.sk
prof. MUDr. Ján Štencl, CSc.
rektor SZU
Tel.: 02/ 59 370 274
Fax: 02/59 370 276

EURAG Slovensko, Zväz staršej generácie Európy
Záhradnícka 37, 811 07 Bratislava

Jednota dôchodcov na Slovensku
RNDr. Kamil Vajnorský, predseda
Vajnorská 1, 831 04 Bratislava 3
Tel.: 02/50 24 02 72
Fax: 02/50 24 02 91
E-mail: jds@pobox.sk

Univerzita J. A. Komenského
PhDr. Nadežda Hrapková, PhD.
vedúca programu Univerzita tretieho veku
Šafárikovo nám. 6, Bratislava
Tel.: 02/59244 529
E-mail: nadezda.hrapkova@rec.uniba.sk
www.uniba.sk/utv

Poďakovanie

Osobitné poďakovanie patrí ministerke práce, sociálnych vecí a rodiny Viere Tomanovej a predsedovi Jednoty dôchodcov na Slovensku Kamilovi Vajnorskému, ktorí prispeli do konferencie pri príležitosti Medzinárodného dňa starších ľudí, uskutočnenej 2. októbra tohto roku v Bratislave-Ružinove, ako aj ďalším prednášateľom na tejto konferencii. Redakcia Humanity ďakuje aj za pozvanie na Medzinárodnú konferenciu EURAG-u, ktorá sa konala 11. – 12. septembra 2008 v Bratislave, ako aj autorom, ktorí prispeli do prílohy Humanita Plus na hlavné témy uvedenej konferencie: Zdravé starnutie a zdravie v starobe.

Prílohu zostavila: Margita Škrabálková

HUMANITA Plus

HUMANITA Plus – špecializovaná príloha pre zdravotne postihnutých. Vychádza ako súčasť časopisu dobrovoľníckeho sektora Slovenskej republiky HUMANITA. Vydáva Slovenská humanitná rada s podporou grantu MPSVaR SR. Registrácia pod č. MK SR 710/92, ISSN 1336-2208. Distribútor: Mediaprint-Kappa, Pressegrosso, a.s., Bratislava, expedícia Versus, a.s., Bratislava. Náklad 3 500 kusov. Objednávky prijíma redakcia. Nevyžiadané rukopisy a fotografie nevraciame. Uverejnené príspevky nehonorujeme. Šéfredaktorka PhDr. Margita Škrabálková, jazyková úprava: PhDr. Katarína Vilhanová. Adresa redakcie: Páričkova 18, 821 08 Bratislava 2, telefón: 02-5020 0520, fax: 02-5020 0522, e-mail: tlacove.shr@changenet.sk, web: www.shr.sk. Grafická úprava: PHOTODESIGN, s. r. o., Bratislava, tlač: RAX, s. r. o., Bratislava. © SHR