

sanca

na kvalitné sociálne služby

osvetový sociálny občasník

1,80 EUR

1/2021



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

PRÍLOHA
ASOCIÁCIE
POSKYTOVATEĽOV
SOCIÁLNYCH
SLUŽIEB V SR

Strany 17 – 39

MLADÍ
TRPIA
PANDÉMIOU
VIAC

LIEK NA
KIBERŠIKANU?

NÁKAZE
VSTUP
ZAKÁZANÝ

OČKOVANIE VERSUS **SMRŤ**

JE VAKCINÁCIA SVETLOM
NA KONCI TUNELA PANDÉMIE?



ISSN 2729-7411

9 772729 741007



sanca

Šanca • osvetový sociálny občasník

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

ŠÉFREDAKTORKA

Mgr. Anna Ghannamová

EDITOR

Juraj Mikloš

REDAKTORKA

Mgr. Eva Gantnerová

Eva Sládková,

Lenka Dale

ART DIRECTION

Ing. Vladimír Ďurikovič

LAYOUT

Starjon, s. r. o.

OBÁLKA FOTO

iStock

INZERCIA

press@apssvsr.sk

TLAČ

Alfaprint

EVIDENCIA

EV 2936/09

REDAKČNÁ RADA

Mgr. Anna Ghannamová,

Doc. MUDr. Božena Bušová, CSc., MPH,

Mgr. Juliana Hanzová,

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

o. z. NÁRUČ Senior & Junior,

Fedákova 5

841 02 Bratislava

IČO: 30 856 515

e-mail: naruczachrany@naruczachrany.sk

tel: 0903 903 298

dátum vydania: III/2021, 14. ročník



Asociácia poskytovateľov
sociálnych služieb v SR

O (NE)ZODPOVEDNOSTI

Rozorvaná je celá krajina. Pandemic-
ký meč rozdelil nielen politikov, ale aj
spoločnosť, kolegov a dokonca aj rodiny.
Ľudia si zo svojich profilov na sociálnych
sieťach mažu kamarátov, s ktorými si roky
drukovali a aj staré priateľky sa pohnevali
na smrť, lebo ich názory na covid, pandé-
miu, očkovanie, návrhy riešení zo strany
vlády ... sú diametrálne odlišné. Človek
miestami získava pocit, že je to akoby
katarzia hodnôt a následne aj vzťahov.
Áno je. Žijeme akoby v dvoch paralelných
svetoch. Kde jedna skupina dodržiava
všetky opatrenia (iste, aj tie nezmyselné
miestami...), časť z nich v pote tváre ťahá
12-ty, aj dvadsaťštvorky, ošetrojúc cho-
rých, alebo starých, zažívajúc kolektívnu
traumu, ktorá ich už naveky poznačí...
A potom sú tu tí druhí, vraj nad mieru
frustrovaní, ktorí chodia na tajňáša do,
na čierno otvorených podnikov, s pre-
krytými značkami do Tatier, alebo rovno
bez škrupulí do Zanzibaru a vracajú sa do
krajiny bez toho, aby dodržiavali ochrannú
14-dňovú karanténu.

Keď som tento svoj postoj nedávno
napísala na sociálne siete, obuli sa do
mňa dve rozcestované dámy a presvie-
dali ma, že dovolenkári sú prísnejšie
kontrolovaní ako tí, čo sedia doma. No
neviem ako, keď ani po demisii ministra
Krajčího vláda nerozhodla stále o štátnej
karanténe a priznala, že vlastne nevie, ako
to efektívne urobiť a kto to má platiť. Čo
na tom, že v iných krajinách funguje od
prvej vlny a nemali žiaden problém dať to
zaplatiť samotným dovolenkárom. Lebo ak
niekto naozaj nevydrží bez mora, keď jeho
spolubčania hromadne zomierajú dusiac
sa, tak nech si to platí zo svojho. Nie
z daní, ktoré majú pomáhať tým, čo pre
pandémiu skrachovali a nemajú na jedlo
a topánky pre svoje deti.

To nie je o závisť. Je to o volaní po spo-
lupatričnosti s tými, ktorí majú chatrnejšie
zdravie, vyšší vek a menej peňazí, či
šťastia v živote. Je to o kolektívnej zodpo-
vednosti za osud tejto krajiny ako celku.
O svojpomoci, ktorá dokáže podržať
národ aj vtedy, keď na jeho čele nestoja
zrovna rozumní, či statoční vodcovia. Iste,
lepšie pandémie zvládajú štáty, kde poli-
tici držia spolu a vláda sa nehašterí, kde
premiér nezosmiešňuje vedcov, nevyhráža
sa občanom a nepýta sa cez sociálne
siete, akú vakcínu má nakúpiť. Sú štáty
kde je to úplne inak. Napríklad vo Fínsku
premiérka občanom ďakuje za trpezlivosť,
lockdownom netrešťa obyvateľstvo, ale
označuje ho za odvážne gesto, ktorým
obyvatelia preukazujú ako si pomáhať
a starať sa jeden o druhého.

Ale ak sa nám nepáčia, miestami hlúpe,
arogantné, sebecké a nezodpovedné
kroky našich lídrov, prečo by sme ich mali
nasledovať? Aké právo kritizovať ich po-
tom máme? V takýchto momentoch niet
inej cesty, než byť lídrom sám sebe, svo-
jim deťom, susedom a kolegom. Bojovať
za hodnoty, ktoré nás z tohto bludného
kruhu vyvedú, vo svojej bubline. A tr-
pezlivo ich prenášať k ostatným. Lebo aj
„jedna kvapka“ môže privolať dážď očisty
rozporov a nevraživosti, ktoré do našich
ťažkých dní pandémie priniesla.
Nie je to o politikoch, lebo oni sú odra-
zom našej voľby. O nás to je.
O našej zodpovednosti, alebo nezodpo-
vednosti.

Anna Ghannamová
šéfredaktorka

MÔŽU NÁS ANTIOXIDANTY CHRÁNIŤ PRED OCHORENAMI SPOJENÝMI SO STARNUTÍM?

STARNUTIE OBYVATEĽSTVA JE CELOSVETOVÝM FENOMÉNOM. NA CELOM SVETE ŽIJÚ ĽUDIA DLHŠIE, AKO TO BÝVALO V MINULOSTI. STARNUTIE JE ZLOŽITÝ PROCES A NA JEHO OBJASNENIE BOLO VYVINUTÝCH MNOHO TEÓRIÍ. JEDNA Z TÝCHTO TEÓRIÍ SA ZAKLADÁ NA ŠKODLIVÝCH ÚČINKOCH VOĽNÝCH RADIKÁLOV ALEBO ICH REAKTÍVNYCH METABOLITOV PRODUKOVANÝCH POČAS CELÉHO ŽIVOTA. PODĽA TEJTO TEÓRIE, VOĽNÉ RADIKÁLY V PRIEBEHU ŽIVOTA NAPÁDAJÚ RÔZNE MOLEKULY (PROTEÍNY, LIPIDY, NUKLEOVÉ KYSELINY), ČÍM DOCHÁDZA K STRATE ICH FUNKCIÍ A K ICH AKUMULÁCII V BUNKÁCH.

Ako telo starne, stráca schopnosť bojovať proti účinkom týchto reaktívnych metabolitov. Výsledkom je viac voľných radikálov a väčšie poškodenie buniek, čo vedie k degeneratívnym procesom a k vzniku chronických ochorení. Chronické ochorenia sú často spôsobené chronickým zápalom, počas ktorého sa vo zvýšenej miere produkujú voľné radikály a reaktívne metabolity. Choroby súvisiace s vekom sa stali najväčšími zdravotnými hrozbami v 21. storočí.

Dvojaká úloha voľných radikálov

Voľné radikály alebo ich reaktívne metabolity (ďalej označované ako RM) sú väčšinou veľmi reaktívne zlúčeniny, ktoré sa tvoria v organizme v určitej hladine už od narodenia. V nízkych koncentráciách RM majú pozitívne funkcie. Sú nevyhnutné pre základné biologické procesy, ako je bunkové delenie a diferenciácia buniek. Avšak vysoká hladina RM v tele môže poškodiť bunky, orgány a dokonca aj celý organizmus. Pred-

pokladá sa, že RM takto prispievajú k starnutiu organizmu a vzniku mnohých ochorení súvisiacich s vekom.

Dá sa brániť voči voľným radikálom?

Náš organizmus však nie je bezmocný voči účinku voľných radikálov. Dokáže sa voči nim brániť pomocou antioxi-

Starnutie spojené s chronickými chorobami regulovanými zápalom

Chronické zápalové ochorenia:

- reumatoidná artritída
- zápalové ochorenie čreva
- psoriáza
- chronická obštrukčná choroba pľúc

Kardiovaskulárne ochorenia:

- ateroskleróza
- infarkt
- zlyhanie srdca
- cerebrovaskulárne ochorenia

Rakovina

Neurologické ochorenia:

- parkinsonova choroba
- Alzheimerova choroba
- epilepsia
- demencia

Metabolické ochorenia:

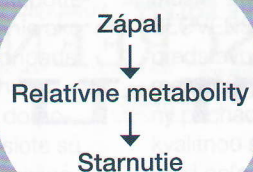
- diabetes
- metabolický syndróm

Kosti:

- osteoartritída
- svalová dystrofia

Koža:

- vrásky
- celulitída



dantov. Mohli by sme ich označiť ako seba-obetujúce sa molekuly, ktoré sa ponúknu oxidantu (RM) namiesto biomolekuly a tým ju ochránia pred oxidačným poškodením.

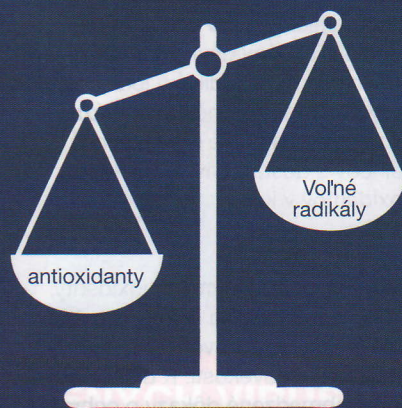
Organizmus si syntetizuje vlastné antioxidanty (rôzne enzýmy, bielkoviny, kyseliny močové a iné), no mnohé účinné antioxidanty sa nachádzajú aj v strave. Potraviny, ako je ovocie a zelenina, poskytujú veľa základných antioxidantov vo forme vitamínov a minerálov, ktoré si telo nedokáže samo vytvoriť (vitamín C, vitamín E, karotenoidy, polyfenoly, selen a iné). Za normálnych podmienok existuje v organizme rovnováha medzi tvorbou reaktívnych metabolitov a hladinou antioxidantov. Táto rovnováha je však narušená počas rôznych ochorení.

Úloha antioxidantov v procese starnutia

U starších osôb stúpa oxidačný stres, ktorý pravdepodobne vyplýva zo zníženej antioxidačnej obrany seniorov a z nekontrolovanej produkcie voľných radikálov. Ak radikály spôsobujú oxidačné poškodenie buniek, potom by podávanie antioxidantov mohlo oddialiť starnutie a možno dokonca zabrániť chronickým ochoreniam a chorobám súvisiacim s vekom. V posledných rokoch sa však hromadí stále viac štúdií

Čo je oxidačný stres?

Nerovnováha medzi tvorbou voľných radikálov a hladinou antioxidantov v tele, ktorá môže viesť k poškodeniu buniek a tkanív sa nazýva oxidačný stres. Veľké množstvo vedeckých dôkazov naznačuje, že dlhodobý oxidačný stres prispieva k rozvoju mnohých ochorení ako napr. rakovina, cukrovka, srdcové ochorenia, artritída, demencia, ateroskleróza, metabolický syndróm, atď.



o pôsobení antioxidantov, ktoré upozorňujú na možné zdravotné riziká spojené s ich nadmerným užívaním vo forme vitamínových doplnkov.

Ateroskleróza a kardiovaskulárne ochorenia

Niekoľko štúdií uvádza, že zvýšený príjem potravín bohatých na antioxidanty vrátane vitamínu E, vitamínu C a β -karoténu súvisí so zníženým rizikom aterosklerotických ochorení. Zdá sa teda, že antioxidanty zabráňujú rozvoju a progresii aterosklerózy. Avšak vedecké štúdie zatiaľ neodôvodňujú použitie

antioxidačných vitamínových doplnkov na zníženie kardiovaskulárneho rizika. Kontroverzné výsledky týkajúce sa tejto témy si však vyžadujú ďalší výskum. Randomizovaná kontrolovaná štúdia, ktorá zahŕňala viac ako 35 000 zdravých žien (starších ako 45 rokov) nepreukázala žiadny priaznivý účinok vitamínu E (600 IU každý druhý deň cca 10 rokov) na prevenciu závažných kardiovaskulárnych príhod, rakoviny, celkovú úmrtnosť a kardiovaskulárnu úmrtnosť. Podobné výsledky sa získali aj zo štúdií HOPE a HOPE-TOO (2005), kde sa navyše predpokladalo možné zvýšené riziko srdcového zlyhania v skupine užívajúcej vitamín E (400 IU denne).

Alzheimerova choroba

Objavujú sa dôkazy o tom, že oxidačný stres môže byť príčinou vzniku Alzheimerovej choroby. Boli testované rôzne antioxidačné vitamíny pri liečbe tohto ochorenia. Avšak hlavným obmedzením väčšiny takýchto štúdií bolo, že sa uskutočňovali u osôb, ktorým už bolo toto ochorenie diagnostikované. Preto je ťažké posúdiť ochranný potenciál daných vitamínov pred vznikom Alzheimerovej choroby. Veľká časť štúdií na túto tému ukázala, že jedinci, ktorí konzumujú väčšie množstvo ovocia a zeleniny, ako aj užívatelia vitamínových doplnkov, majú nižší výskyt Alzheimerovej choroby. Najlepšie výsledky preukázali kombinácie vitamínov s antioxidačnými vlastnosťami (najmä vitamín C a vitamín E).

Rakovina

Zistilo sa, že suplementácia vitamínovými antioxidantami môže mať priaznivý, ochranný vplyv pred vznikom rakoviny iba u zdravých osôb, ktoré nie sú vysta-



vené riziku rakoviny a so zvlášť nízkou hladinou antioxidantov v krvi. Suplementácia vysokými dávkami antioxidantov môže byť škodlivá u jedincov, u ktorých už začala počiatočná fáza karcinogenézy a môže byť neúčinná u jedincov s dostatočnými hladinami antioxidantov v krvi.

Dlhovekosť

Výživové doplnky, najmä antioxidanty, sa často označujú ako možný prostriedok na zlepšenie zdravotného stavu a predĺženie dlhovekosti. K dispozícii sú však iba obmedzené dôkazy o ochran-

ných účinkoch konkrétnych antioxidantov. Veľký záujem priťahovala potenciálna schopnosť melatonínu na predĺženie života. Melatonín je silný zachytávač voľných radikálov. Okrem toho stimuluje rad antioxidantných enzýmov. Štúdie naznačujú, že exogénne podávaný melatonín môže predĺžiť dĺžku života, ale len u bezstavovcov. Dôkazy podporujúce tento záver u cicavcov sú menej presvedčivé.

Záver

Mnohé nákladné klinické štúdie cieľené na preukázanie klinicky význam-

ného účinku antioxidantov, neprinesli v tomto smere žiadne presvedčivé dôkazy. Nepreukázali vzťah medzi užívaním antioxidantov a ochoreniami súvisiacimi s vekom. Vznik daných ochorení je zrejme komplexného charakteru, kde oxidačný stres môže byť len jedným z faktorov vzniku ochorenia, alebo jeho dôsledkom. Aj keď niektoré epidemiologické štúdie naznačujú, že suplementácia antioxidantmi môže znížiť riziko vzniku niektorých ochorení, tieto pozorovania zvyčajne nie sú univerzálne. Navyše stále nie je jasné, či zdravotné prínosy konzumácie dostatočného množstva ovocia a zeleniny môžu byť nahradené antioxidantnými doplnkami.

Podľa súčasných výskumov sa dá väčšine chronických ochorení predchádzať zmenou životného štýlu (ako sú stravovacie návyky, fajčenie, konzumácia alkoholu a cvičenie). Štúdia s viac ako 23 000 dospelými zistila, že zdravý životný štýl znížil riziko vzniku chronických ochorení, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, cukrovka 2. typu, rakovina a mozgová príhoda, o 78%. Epidemiologické štúdie naznačujú, že ľudia, ktoríedia veľa ovocia a zeleniny, ktoré sú bohaté na vitamíny a antioxidanty, majú tendenciu žiť dlhšie. Prijímať vitamínové doplnky je vhodné len vtedy, ak má človek vitamínov nedostatok. Neodporúča sa ich bezdôvodné užívanie. Netreba však zabúdať ani na pravidelné pohybové aktivity, nakoľko cvičenie sa považuje za „fyzický antioxidant“ (5x týždenne, minimálne 30 min).



Článok bol pripravený v rámci projektu EU z programu Cezhraničnej spolupráce SR-AT - Interreg, Nutriaging V-014 (Výživa a zdravé starnutie) (www.nutriaging.eu), ktorý sa rieši na Ústave lekárskej chémie, biochémie a klinickej biochémie Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave (zodpovedná riešiteľka doc. RNDr. Jana Muchová, PhD.) v spolupráci s Univerzitou vo Viedni (zodpovedný riešiteľ prof. Dr. Karl-Heinz Wagner)

doc. Ing. Ingrid Žitňanová, PhD.