



## **Výročná správa**

### **o činnosti a hospodárení neziskovej organizácie**

#### **Agapé Horný Bar, n.o.**

#### **za rok 2023**

---

vypracovaná v súlade so zákonom č. 213/1997 Z.z. o neziskových organizáciách poskytujúcich všeobecne prospešné služby v znení neskorších predpisov

#### **Agapé Horný Bar n.o.**

Šuňany 500

930 33 Horný Bar

Zapísaná v registri NO Okresným úradom Nitra pod registračným č.: VVS/NO-2/2020

IČO: 53 070 097

DIČ: 2121249944

IBAN: SK45 0900 0000 0051 7045 5959

[www.agapeseniorpark.sk](http://www.agapeseniorpark.sk)

## Obsah

<b>1. Úvod</b>	1
<b>2. Oblasť sociálnych služieb</b>	2
2.1 Poskytované sociálne služby	2
2.2 Ubytovanie	6
2.3 Stravovanie	7
2.4 Upratovanie, pranie, žehlenie a údržba šatstva	7
2.5 Úschova cenných vecí	7
2.6 Fyzioterapia	7
2.7 Masáže	8
2.8 Stimulačný program pre seniorov	8
2.9 Ošetrovateľská starostlivosť	11
2.10 Doplnkové služby v Zariadeniach pre seniorov a v Špecializovanom zariadení	11
<b>3. Udalosti v roku 2023 v Agapé Horný Bar, n.o.</b>	12
<b>4. Mediálne výstupy (výber 2023)</b>	19
<b>5. Finančné ukazovatele</b>	30
5.1 Ročná účtovná závierka	30
5.2 Prehľad rozsahu príjmov (výnosov) v členení podľa zdrojov	36
5.3 Správa nezávislého audítora	37
.....	

## 1. Úvod

Nezisková organizácia Agapé Horný Bar, n.o. (ďalej len „nezisková organizácia“ alebo „AHB n.o.“) so sídlom Horný Bar - Šuľany 500, 930 33 Horný Bar vznikla 11.5.2020 kedy bola zaregistrovaná Okresným úradom v Trnave pod registračným číslom VVS/NO-301/2021. Agapé Horný Bar n.o. začala poskytovať sociálne služby na základe zápisu do Registra poskytovateľov sociálnych služieb vedeného Trnavským samosprávnym krajom č. reg. OSV/NO/283/2021 dňa 2.9.2021.

Moderný areál Agapé Senior Park sme vybudovali v obci Horný Bar na Žitnom ostrove, ktorá bola kedysi sídlom grófov. Areál obklopený Dunajom a Malým Dunajom leží vo vidieckej oblasti len pár kilometrov od Bratislavy. Objekty zariadení boli skolaudované v roku 2021.

Individuálnym prístupom, skupinovou činnosťou a každodennými aktivitami vytvárame klientom pocit domova, podporujeme socializáciu klientov a vytváranie priateľských komunít seniorov s deťmi a dospelými, ktoré prispievajú k ich celkovej radosťi zo života. Aplikácia najnovších psychologických poznatkov je u nás samozrejmosťou.

Poslaním našich zariadení je združovať ľudí do priateľských komunít a vytvárať atmosféru, ktorá prináša potešenie a pokoj na duši.



Výročná správa poskytuje komplexnú informáciu o stave, štruktúre a činnosti organizácie ako aj prehľad o hospodárení neziskovej organizácie.

Agapé Horný Bar n.o. v zmysle štatútu poskytuje nasledovné všeobecne prospešné služby:

- poskytovanie služieb zariadenia pre seniorov,
- poskytovanie služieb špecializovaného zariadenia.

Pre činnosti:

- poskytovanie zdravotnej starostlivosti,
- poskytovanie sociálnej starostlivosti a humanitárna starostlivosť,
- poskytovanie služieb špecializovaného zariadenia

sa nepodarilo zabezpečiť podmienky poskytovania. Správna rada rozhodne o zmene druhu služieb.

V priebehu roka 2023 nedošlo v zložení orgánov Agapé Horný Bar, n.o. k žiadnym zmenám.

Správna rada prerokovala a uznesením zo dňa 30.06.2024 predloženu Výročnú správu za rok 2023.

## 2. Oblasť sociálnych služieb

### 2.1 Poskytované sociálne služby

#### **Zariadenie pre seniorov I. (max. kapacita 38 klientov)**

Cieľom zariadenia pre seniorov je zabezpečiť pocit domova s každodennou opaterou i socializáciou seniorov, ktorí to potrebujú, dlhodobu či krátkodobu, a tým odbremeniť ich najbližších príbuzných, ktorí sa často bez varovania ocitnú v neľahkej situácii.

V zariadení pre seniorov sa poskytuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá dovŕšila vek a je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby a jej stupeň odkázanosti je najmenej IV., alebo fyzickej osobe, ktorá dovŕšila dôchodkový veka poskytovanie sociálnej služby v tomto zariadení potrebuje z iných vážnych dôvodov.

Zariadenie pre seniorov slúži pre tých, ktorí chcú žiť samostatný, plnohodnotný, aktívny život v seniorskom veku.

V Agapé Horný Bar, n.o v Zariadenie pre seniorov poskytuje svojim klientom pocit domova, bezpečia a komfortu. Zároveň je pre nich útočiskom a miestom, kde sa cítia príjemne.

#### **V zariadení pre seniorov sa poskytuje:**

##### **Pomoc pri odkázanosti inej fyzickej osoby**

V zariadení pre seniorov pomoc pri odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby je zabezpečovaná opatrovatelkami zariadenia podľa aktuálnej potreby a zdravotného stavu klienta pri zachovaní maximálnej nožnej miery samostatnosti klienta pri činnostiach ako osobná hygiena, celkový kúpeľ, obliekanie, vyzliekanie, polohovanie, v prípade potreby pomoc pri konzumácii jedla.

##### **Sociálne poradenstvo**

Sociálne poradenstvo zahŕňa najmä informácie o odborných činnostiach. Poskytujeme základné informácie o možnostiach riešenia problémov našich klientov a podľa potreby im odporúčame a sprostredkujeme ďalšiu odbornú pomoc. Neoddeliteľnou súčasťou sociálneho poradenstva je aktívny kontakt a komunikácia s rodinnými príslušníkmi našich klientov, čo vedie k spätnej väzbe a napomáha k neustálemu zlepšovaniu nami poskytovaných služieb. Túto činnosť v našom zariadení zabezpečujú sociálne pracovníčky. Na základe prvého kontaktu s klientom a zaistenia problému a očakávaní, s ktorými prichádza, stanovíme po vzájomnej dohode možnosti riešenia jeho sociálnej situácie.

##### **Sociálna rehabilitácia**

Sociálna rehabilitácia je odborná činnosť zameraná na podporu samostatnosti a nezávislosti, na aktivizovanie schopností a posilňovanie návykov pri sebaobsluže. Na základe individuálnych plánov rozvoja osobnosti sa so súhlasom klienta vytypujú činnosti, v ktorých je možné zisťovať úspechy, ale aj prípadné neúspechy (obliekanie, vyzliekanie, umývanie zubov, ručné práce, jedenie, používanie kompenzačných pomôcok a pod.).

Priebežne, ako súčasť denného režimu klientov, vykonávajú sociálnu rehabilitáciu opatrovatelky, zdravotné sestry a sociálny terapeut s prihliadaním na zdravotný stav a potrebu klienta.

Cieľom je zapojiť a udržať klientov v maximálnej možnej miere v plnohodnotnom spoločenskom živote.

Počet klientov v Zariadení pre seniorov I:

	K 31.12.2021	K 31.12.2022	K 31.12.2023
Zariadenie pre seniorov I	7	11	13

### Zariadenie pre seniorov II. (max. kapacita 19 klientov)

Cieľom zariadenia pre seniorov je zabezpečiť pocit domova s každodennou opaterou i socializáciou seniorov, ktorí to potrebujú, dlhodobo či krátkodobo, a tým odbremeniť ich najbližších príbuzných, ktorí sa často bez varovania ocitnú v neľahkej situácii.

V zariadení pre seniorov sa poskytuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá dovŕšila vek a je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby a jej stupeň odkázanosti je najmenej IV., alebo fyzickej osobe, ktorá dovŕšila dôchodkový vek poskytovanie sociálnej služby v tomto zariadení potrebuje z iných vážnych dôvodov.

Zariadenie pre seniorov slúži pre tých, ktorí chcú žiť samostatný, plnohodnotný, aktívny život v seniorskom veku.

V Agapé Horný Bar, n.o. v Zariadenie pre seniorov poskytuje svojim klientom pocit domova, bezpečia a komfortu. Zároveň je pre nich útočiskom a miestom, kde sa cítia príjemne.

#### V zariadení pre seniorov sa poskytuje:

##### Pomoc pri odkázanosti inej fyzickej osoby

V zariadení pre seniorov pomoc pri odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby je zabezpečovaná opatrovatelkami zariadenia podľa aktuálnej potreby a zdravotného stavu klienta pri zachovaní maximálnej možnej miery samostatnosti klienta pri činnostiach ako osobná hygiena, celkový kúpeľ, obliekanie, vyzliekanie, polohovanie, v prípade potreby pomoc pri konzumácii jedla.

##### Sociálne poradenstvo

Sociálne poradenstvo zahŕňa najmä informácie o odborných činnostiach. Poskytujeme základné informácie o možnostiach riešenia problémov našich klientov a podľa potreby im odporúčame a sprostredkujeme ďalšiu odbornú pomoc. Neoddeliteľnou súčasťou sociálneho poradenstva je aktívny kontakt a komunikácia s rodinnými príslušníkmi našich klientov, čo vedie k spätnej väzbe a napomáha k neustálemu zlepšovaniu nami poskytovaných služieb. Túto činnosť v našom zariadení zabezpečujú sociálne pracovníčky. Na základe prvého kontaktu s klientom a zaistenia problému a očakávaní, s ktorými prichádza, stanovíme po vzájomnej dohode možnosti riešenia jeho sociálnej situácie.

##### Sociálna rehabilitácia

Sociálna rehabilitácia je odborná činnosť zameraná na podporu samostatnosti a nezávislosti, na aktivizovanie schopností a posilňovanie návykov pri sebaobsluže. Na základe individuálnych plánov rozvoja osobnosti sa so súhlasom klienta vytypujú činnosti, v ktorých je možné zisťovať úspechy, ale aj prípadné neúspechy (obliekanie, vyzliekanie, umývanie zubov, ručné práce, jedenie, používanie kompenzačných pomôcok a pod.).

Priebežne, ako súčasť denného režimu klientov, vykonávajú sociálnu rehabilitáciu opatrovateľky, zdravotné sestry a sociálny terapeut s prihliadaním na zdravotný stav a potrebu klienta.

Cieľom je zapojiť a udržať klientov v maximálnej možnej miere v plnohodnotnom spoločenskom živote.

Počet klientov v zariadení pre seniorov II:

	K 31.12.2021	K 31.12.2022	K 31.12.2023
Zariadenie pre seniorov II	0	3	6

### Špecializované zariadenie (max. kapacita 39 klientov)

V špecializovanom zariadení sa poskytuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby, jej stupeň odkázanosti je najmenej V a má zdravotné postihnutie, ktorým je najmä Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba, pervazívna vývinová porucha, skleróza multiplex, schizofrénia, demencia rôzneho typu etiológie, hluchoslepota, AIDS alebo organický psychosyndróm ťažkého stupňa.

Poslaním zariadenia Agapé Senior Park je poskytnúť týmto klientom pokojný domov a profesionálnu starostlivosť.

#### V špecializovanom zariadení poskytujeme :

##### **Pomoc pri odkázanosti inej fyzickej osoby**

V zariadení pre seniorov pomoc pri odkázanosti fyzickej osoby na pomoc inej fyzickej osoby je zabezpečovaná opatrovateľkami zariadenia podľa aktuálnej potreby a zdravotného stavu klienta, pri zachovaní maximálnej možnej miery samostatnosti klienta pri činnostiach ako osobná hygiena, celkový kúpeľ, obliekanie, vyzliekanie, polohovanie, v prípade potreby pomoc pri konzumácii jedla.

##### **Sociálne poradenstvo**

Sociálne poradenstvo je založené na vzťahu, pomoci, podpore, rozvoji, optimálnom uplatnení klienta, jeho lepšej orientácii v živote, so zameraním na rôzne oblasti sociálneho života. Ide o poradenské okruhy, ktoré môžu znavigovať a usmerniť klienta ako zdieľať spoločnú koexistenciu so spoločnosťou, v ktorej žije.

Základné sociálne poradenstvo vykonávajú špecializovaní sociálni pracovníci od nástupu klienta do zariadenia. V spolupráci s klientom a jeho rodinou vypracujú podrobnú anamnézu klienta. Preto sa musí dozvedieť čo najviac o jeho zázemí, rodine, partnerovi, deťoch, záľubách a pod. Na základe týchto informácií vypracuje tzv. **individuálny rozvojový plán klienta**. Jeho cieľom je zabezpečenie ďalšieho napredovania klienta a jeho fyzickú a duševnú spokojnosť. Sociálni pracovníci zároveň komunikujú s klientom a jeho rodinnými príslušníkmi a poskytujú kompletné informácie o režime dňa, možnostiach využívania služieb v zariadení, o pracovnej terapii, záujmových činnostiach ako i kultúrnych podujatiach pre klientov. Špeciálnu starostlivosť našim klientom zabezpečujeme prostredníctvom terapií s našimi psychologičkami.

Počas pobytu klienta pracovníci zaznamenávajú jeho vývoj, zmeny a udalosti, ktorými prechádza, do vlastnej dokumentácie klienta.

##### **Sociálna rehabilitácia**

Sociálna rehabilitácia je odborná činnosť zameraná na podporu samostatnosti, nezávislosti, na aktivizovanie schopností a posilňovanie návykov pri sebaobslužbe. Na základe individuálnych plánov rozvoja osobnosti sa so súhlasom klienta vytypujú činnosti, v ktorých je možné zisťovať úspechy, ale aj prípadné neúspechy (oblekanie, vyzliekanie, umývanie zubov, ručné práce, jedenie, používanie kompenzačných pomôcok a pod.).

V rámci sociálnej rehabilitácie klient absolvuje nácvik potrebných zručností, ktoré smerujú k dosiahnutiu čo najväčšej sebestačnosti s ohľadom na jeho zdravotné postihnutie. Najväčší dôraz je kladený na rozvoj komunikačných a kognitívnych zručností, zručností rozhodovania, zručností spojených s plánovaním, aby sa predišlo zabúdaniu už naučeného.

Počet klientov v Špecializovanom zariadení:

	K 31.12.2021	K 31.12.2022	K 31.12.2023
Špecializované zariadenie	6	16	32

### Zariadenia pre seniorov I. , II. a Špecializované zariadenie:

#### Záujmová činnosť

Cieľom záujmovej činnosti je poskytnúť prijímateľom sociálnej služby plnohodnotné prežívanie ich voľného času, zabezpečenie kultúrnych, športových a sociálnych potrieb, rozvoj ich možností a záujmov.

K záujmovým činnostiam v našom zariadení patria:

- Aktivizačné skupinové programy,
- Kognitívny tréning a kognitívna rehabilitácia,
- Pamäťové cvičenia,
- Pohybové cvičenia,
- Reminiscencia,
- Biblioterapia,
- Muzikoterapia,
- Arteterapia,
- Terapia v asistencii s koňmi,
- Pracovná terapia,
- Poznávacie aktivity,
- Kultúrne a spoločenské podujatia,
- Oslavy narodenín,
- Posedenia s riaditeľom ,
- Individuálne rozhovory,
- Aktivity vyplývajúce z individuálneho rozvojového plánu.

Život v našich zariadeniach môžeme charakterizovať ako veľmi bohatý a rôznorodý. V plnom rozsahu zohľadňuje špecifické potreby, schopnosti a záujmy všetkých klientov. Naším klientom ponúkame zmysluplné využívanie voľného času formou záujmových terapeutických činností. S cieľom zmysluplného trávenia voľného času a udržania si duševnej sviežosti a kvality života umožňujeme klientom zapojenie sa do aktivít formou rôznych druhov terapií, kultúrneho vyžitia na podujatiach organizovaných v rámci zariadenia alebo mimo neho. Dobré medziľudské vzťahy v komunite

posilňujeme posedeniami v záhrade areálu alebo pri kávičke s odborným personálom ako aj s vedením zariadenia.

Spoločné trávenie sviatkov Vianoc a Veľkej noci, oslavy jubilantov či organizovanie vychádzok do okolia sú samozrejmosťou. Pre stimuláciu mobility organizujeme rôzne podujatia ako aj pracovné aktivity napr. pri vyvýšených záhonoch v átriách zariadení. Veľká pozornosť je venovaná aj duchovným potrebám klientov s možnosťou účasti na bohoslužbách.

Dôraz kladieme na sociálnu interakciu našich klientov nielen v rámci komunity, ale aj s okolím a ponúkame im široký rozsah sociálnych aktivít.

31.7.2023 sme požiadali o zmenu kapacity zariadenia ZPS II z počtu prijímateľov sociálnej služby 38 na 19 a požiadali sme o vytvorenie špecializovaného zariadenia II s kapacitou 19 prijímateľov sociálnej služby. Zmena bola schválená s účinnosťou od 1.9.2023. Prevádzka bola spustená až v ďalšom roku.

## 2.2 Ubytovanie

Všetky izby sú zariadené s maximálnym ohľadom na komfort a súkromie našich klientov.

Dvojposteľové izby s rozlohou 26,92 m<sup>2</sup> sú zariadené nábytkom zohľadňujúcim špeciálne potreby seniorov a to elektricky polohovateľným lôžkom so zdravotným matracom (v prípade potreby aj aktívnym), nočným stolíkom s jedálenskou doskou, skriňou na uloženie oblečenia a osobných vecí a pohodlného kresla. Všetky izby majú vlastné bezbariérové sociálne zariadenie, WC, sprchu, umývadlo so skrinkou a zrkadlo. Izby sú navrhnuté v modernom štýle. Samozrejmosťou vybavenia izieb je veľkoplošná TV s káblovým príjmom TV staníc, wi-fi pripojenie a chladnička. Každá izba v našom zariadení má vlastný výstup na súkromnú terasu, ktorá je vybavená záhradným sedením. Pre imobilných klientov sme vytvorili možnosť oddychovania v bezprostrednom kontakte s prírodou na terase aj na posteli, ak je to nutné. Lepší kontakt klientov, zdravotníckeho a ošetrojúceho personálu zabezpečuje moderný komunikátor v podobe náramkových hodínok.

Pre náročných klientov sú k dispozícii aj jednoposteľové izby, ktoré majú rovnako rozlohu 26,92 m<sup>2</sup> a v porovnaní s dvojlôžkovými izbami, majú navyše vlastnú obývaciu časť, v ktorej je umiestnená pohodlná sedačka, moderné ušľachované kreslo, konferenčný stolík a svietidlo, ktoré pokrývajú individuálne potreby klientov a dodávajú priestoru výnimočnú osobitosť.

Pre všetkých klientov sú k dispozícii veľké bezbariérové asistované kúpeľne, kde sa pravidelná hygiena vykonáva komfortne a dôstojne za pomoci zdravotníckych pomôcok a asistencie opatrovateľov. Zariadenie má samostatné priestory na kúpanie a balneoterapiu, ktorá zahŕňa masáž dolných a horných končatín, masážnu vaňu a priestory na vykonávanie rehabilitačných úkonov.

Pri architektonickom riešení exteriéru aj interiéru bol dôraz kladený zvlášť na súlad medzi patričnou mierou súkromia a zároveň aj možnosťami potrebného kontaktu s okolím.

V komplexe sú vytvorené priestory na stretávanie sa s rodinnými príslušníkmi ako lobby, veľká spoločenská sála na uskutočňovanie spoločenského programu, bufet s občerstvením, recepcia.

Klienti majú prístup do exteriéru nielen cez vlastné terasy izieb, ale aj prostredníctvom átrií, ktorého súčasťou je terapeutická záhrada s lavičkami a vyvýšenými záhonmi na pestovanie bylín, zeleniny a kvetov.



### 2.3 Stravovanie

Strava je pripravovaná tímom profesionálnych kuchárov vo vlastnej moderne vybavenej kuchyni situovanej priamo v zariadení, ktorá zodpovedá všetkým normám a hygienickým predpisom. Jedálne lístky zostavuje diétna sestra s dôrazom na ich pestrosť a výživnosť. Stravu vyhotovujeme okrem racionálnej výživnej aj diabetickú, bezlepkovú a bezlaktózovú, podľa potrieb a požiadaviek našich klientov. Klienti stolujú v jedálni s obsluhou, ležiacim klientom podávame stravu na izbe za asistencie personálu. Samozrejmosťou je pestrý pitný režim počas celého dňa.



### 2.4 Upratovanie, pranie, žehlenie a údržba šatstva

V zariadení zabezpečujeme pravidelné upratovanie izieb klientov a všetkých spoločenských priestorov za dodržiavania prísnych hygienických predpisov.

Osobné šatstvo klientov ako aj posteľnú bielizeň, uteráky a osušky perieme a žehlíme vo vlastnej práčovni. Zároveň vykonávame aj bežnú údržbu a opravu bielizne.

### 2.5 Úschova cenných vecí

Úschovu cenných vecí a peňazí zabezpečujú sociálni pracovníci. Na základe protokolu sa uložia do trezoru. Inventarizácia cenných vecí a záznamov je vykonávaná 1-krát za rok alebo podľa potreby na základe pokynu riaditeľa zariadenia.

### 2.6 Fyzioterapia

V našich zariadeniach poskytujeme aj služby fyzioterapeutov. Pri fyzioterapii sa zameriavame na pohyblivosť klienta. Terapia smeruje k udržaniu, podpore alebo obnove funkčnosti ľudského organizmu ako celku. Cieľom je prinavrátiť stratené schopnosti spôsobené chorobou, úrazom alebo spomalenie progresie.

V našom zariadení aplikujeme Individuálnu liečebnú telovýchovu, skupinovú liečebnú telovýchovu, skupinovú liečebnú telovýchovu v prírode, liečebnú telovýchovu pri lôžku, nácvik chôdze,

magnetoterapiu, balneoterapia - zahŕňa masáž dolných a horných končatín, masážnu vaňu so zdvihákom ako aj bazálnu stimuláciu.

V roku 2023 sme rozšírili náš tím fyzioterapeutov ako aj sme započali spoluprácu s MUDr. Zuzanou Hromjakovou, rehabilitačnou lekárkou.



## 2.7 Masáže

Masáž pomáha telu v jeho samoliečiacom mechanizme. Je najlepším liekom na stres, únavu organizmu, bolesti svalov a kĺbov. Kvalitne urobená masáž pôsobí blahodarne na pokožku, podkožné väzivo, šľachy, kostné svalstvo, dýchací aparát, zažívací trakt aj vylučovací systém.

Ľudský dotyk má mocnú silu a masáž prospieva telu mnohými spôsobmi, či uľaviť presileným svalom, zmierniť napätie v tele alebo poskytnúť zážitok relaxácie.

Konkrétny typ masáže je prispôbený individuálnym potrebám každého klienta v danom čase.

## 2.8 Stimulačný program pre seniorov

Starnutie je nezvratný biologický proces, ktorý redukuje kognitívne funkcie a je sprevádzaný množstvom zmien na biologickej, psychickej aj sociálnej úrovni. Aktivizácia s cieľom zvyšovania kvality života, podpory v oblasti duševného zdravia a zlepšenia mentálneho stavu zohráva kľúčovú úlohu. Zvolenie vhodnej intervencie môže pozitívne ovplyvniť ťažkosti rizikovej skupiny seniorov s miernym kognitívnym deficitom, prispieť k spomaleniu postupu ochorenia a podporiť sebestačnosť. V príspevku sa zaoberáme nefarmakologickými prístupmi ako účinným prostriedkom na zlepšenie kvality života seniorov. Cieľom je monitorovať kognitívne a psychomotorické funkcie, náladu, socializáciu seniorov v podmienkach domova sociálnych služieb pomocou techník výtvarného umenia. Postupy sú smerované

na spracovanie pocitov, saturáciu potrieb, harmonizáciu vzťahov, poskytnutie zmyslupnej činnosti klienta v zariadení aj pomoc seniorom uvedomovať si zmysel života.

Cieľ: program pozostáva z aktivít s cieľom stimulácie kognitívnych funkcií, fyzickej výkonnosti, podpory sociálnej interakcie, súdržnosti, sústrednosti, sebavyjadrenia, relaxácie a zlepšenia kvality života v zariadení pre seniorov

Typy: maľba akvarelom, akrylom, kresba, pastel, hlina, koláž, zostavovanie objektov

Techniky: Art Therapy Techniques, Umenie esencia života

Fázy stretnutia:

Úvod: rozcvička a zahrievacie techniky s cieľom navodenia atmosféry a oboznámenia sa s aktivitou

Tvorba: realizácia aktivity s aktívnym zapájaním, asistenciou a povzbudzovaním klienta k činnosti

Zdieľanie: podelenie sa o príbehy, pocity počas tvorby s cieľom podpory sebavyjadrenia

Záver: zhrnutie a povzbudenie k činnosti

Dĺžka trvania: 90 min.

Hlavné výhody: stimulácia zmyslových modalít, kognitívnych funkcií, podpora sociálnej interakcie

Nefarmakologické prístupy u klientov v zariadení pre seniorov sú súčasťou starostlivosti o ich celkové zdravie. Sú zamerané na kognitívne schopnosti a na emocionalitu klientov. Hlavným cieľom podľa Čunderlikovej a kol. (2021) je umierniť prejavy ochorenia, spomaliť postup ochorenia, predchádzať vzniku problémového správania, znížiť používanie psychofarmák, poskytnúť zmyslupnú činnosť, udržať režim dňa, aktuálnu kognitívnu a fyzickú výkonnosť, pomôcť pri znovu objavovaní zmyslu života aj zvýšiť komplexnosť starostlivosti. Podľa Wooda et al. (2012) je zaznamenaný prínos v oblasti kognitívnych funkcií u kognitívne stimulovaných seniorov. Sociálna interakcia podnecuje jednotlivcov k medziľudským situáciám, spracúvaniu informácií a prispôsobeniu sa podmienkam, čo vedie k posilneniu daných schopností, k zlepšeniu nálady a celkovej kvalite života. Nefarmakologické prístupy predstavujú spektrum intervencií, ktoré poskytujú špecifické benefity pacientom s demenciou tým, že pôsobia na ich kognitívne schopnosti, schopnosti zvládať každodenné aktivity, prežívanie, náladu aj problémové správanie. Okrem toho majú dosah na fyzický stav klienta (Čunderlíkova a kol., 2021). Aktivizáciou klientov pomocou stimulačných skupinových stretnutí sú podporené oblasti kognitívnych, psychomotorických a sociálnych funkcií. Činnosti a aktivity, ktoré podporujú sociálnu interakciu aj sebastačnosť klientov, sú prispôbolené ich možnostiam a schopnostiam. Sociálna, psychomotorická a kognitívna stimulácia s dôrazom na zmyslupnosť, opakovanie, predvídateľnosť, ukotvenie klienta a jeho schopnosti, je kľúčom ku zlepšeniu nálady, udržaniu celkového zdravia a zvýšeniu kvality života seniorov v zariadení.





## ERGOTERAPIA

Názov ergoterapia pochádza z gréckeho slova ergon "práca" a therapia "liečenie". Jedná sa o modernú inovatívnu liečebnú metódu, ktorá slúži na zlepšenie kvality života človeka tým, že sa človek aktívne a zmysluplne zapája do zamestnania, ktoré mu bolo predtým z akýchkoľvek dôvodov znemožnené. Aj v našich zariadeniach súčasťou terapií je aj ergoterapia. Klienti sami pestujú a zveľaďujú zeleninu, bylinky vo vyvýšených záhonoch a rovnako sa v rámci svojich možností starajú o výsadbu v zariadeniach.



## 2.9 Ošetrovateľská starostlivosť

Zdravotnú starostlivosť naše zariadenie neposkytuje, ale podieľa sa na jej zabezpečovaní. Pre zabezpečenie ošetrovateľskej starostlivosti je zriadená ambulantná miestnosť. Ošetrovateľskú starostlivosť vykonáva odborný personál, vrchná sestra a zdravotné sestry. Opatrovateľská starostlivosť sa vykonáva priamo pri lôžku a zabezpečuje ju tím opatrovateliek.

Lekárska starostlivosť bola zabezpečovaná:

- **MUDr. Vladimír Klement**, praktický lekár pre dospelých – dochádza ku klientom do zariadení pravidelne každý týždeň v dohodnutom čase a vždy v naliehavých prípadoch. Praktický lekár v spolupráci s vrchnou sestrou okrem iného riadi kontrolné vyšetrenia.
- **MUDr. Gabriela Klabuzai**, psychiatrička, formou pravidelných konzultácií a návštev v špecializovaných zariadeniach.
- **MUDr. János Perhács** – gynekológ, formou pravidelných konzultácií a návštev podľa potreby klientiek.
- **MUDr. Jolana Drotárová** – diabetologička, formou pravidelných konzultácií a návštev podľa potrieb klientov.
- **MUDr. Emília Mojtová, PhD.** – endokrinologička, formou pravidelných konzultácií a návštev podľa potrieb klientov.
- **MUDr. Zuzana Hromjaková** – rehabilitačná lekárka.
- **Ostatní špecialisti** podľa individuálnych potrieb klientov, v mnohých prípadoch zabezpečujeme návštevy ich dlhoročných špecialistov alebo navštevujeme osobne v príslušnom nemocničnom zariadení.

Pre klientov zabezpečujeme objednávky termínov špecializovaných vyšetrení. Klient je následne sprevádzaný na vyšetrenie buď rodinou, alebo na požiadanie zabezpečíme dopravu a sprevádzanie zamestnancom zariadenia. Konkrétne výkony sú indikované lekárom a zapisované do zdravotnej dokumentácie klienta. Zároveň prostredníctvom informačného systému DODS zaznamenávame všetky úkony a udalosti, ktoré nastali v súvislosti s klientom.

Pri akútnych stavoch zabezpečujeme zdravotnú starostlivosť formou pohotovostných ambulancií, v život ohrozujúcich stavoch privolaním RZP.

## 2.10 Doplnkové služby v Zariadeniach pre seniorov a v špecializovanom zariadení

Ďalšími poskytovanými službami pre klientov priamo v zariadení sú:

**Kaderníctvo/ holičstvo** – strihanie, zmývanie, fúkaná, modulovanie účesu 1x mesačne v cene pobytu, možnosť objednať si tieto služby podľa individuálnych potrieb. Služba je zabezpečovaná v priestoroch vlastného kadernického salónu priamo v zariadení.

**Pedikúra** – zdravotná pedikúra 1x mesačne v cene pobytu. Služba je zabezpečovaná v masážnych pedikérskych kreslách vo vlastných priestoroch priamo v zariadení.

**Estetická manikúra** – určená hlavne pre dámy, 1x mesačne v cene pobytu, poskytovaná vo vlastných priestoroch v zariadení.



### 3. Udalosti v roku 2023 v Agapé Horný Bar, n.o.

Po predchádzajúcich náročných obdobiach v súvislosti s pandémiou ochorenia COVID-19, rok 2023 bol uvoľnenejší čo sa odzrkadlilo na každodennom fungovaní a prevádzke našich zariadení. všetky zariadenia fungovali v normálnom režime, v sprísnenom regulovanom režime s obmedzením sociálnych kontaktov a návštev z externého prostredia sme fungovali iba počas zvýšeného výskytu respiračných chorôb s dôrazom na ochranu našich klientov.

#### Fašiangové slávnosti (22.2.2023)

Pohybové aktivity, súťaž o najlepšiu masku, tombola, výborné jedlo a aj skvelé vystúpenie tanečníkov Folklórny súbor Nafurt .Také boli Fašiangové slávnosti 2023 v Agapé Senior Parku. Zatancovali sme si, zaspievali a užili si zábavu i výborné jedlo, presne tak, ako sa to na Fašiangy patrí.



#### Spolupráca s Paneurópskou vysokou školou (02-04/2023)

V roku 2023 sme nadviazali spoluprácu s Paneurópskou vysokou školou pri absolvovaní odbornej praxe študentov odboru psychológia. Privítali sme u nás študentov psychológie počas obdobia dvoch mesiacov, kde sa venovali našim klientom počas terapií na podporu kognitívnych schopností ako aj pri diagnostikách našich klientov. Napríklad v téme

numerológie pomocou šťastných čísel spolu s klientami vytvárali odkazy a umiestnili ich na spoločnú zemeguľu.



### Farebný týždeň (6.-10.3.2023)

Liečba pomocou umenia, alebo arteterapia, slávi na Slovensku svoj deň 8.marca. Pri príležitosti Slovenského dňa arteterapie sa Agapé Senior Park zapojilo do farebného týždňa. Každý deň v inej farbe a farebne naladení.



### Príprava na Veľkú noc

Na najväčšie kresťanské sviatky roka - Veľkú noc, sme sa pripravovali aj my a spolu s klientmi sme tvorili rôzne veľkonočné dekorácie, ktoré nám sprítomňovali sviatky jari aj v priestoroch Agapé Senior Parku.



### Deň Matiek v Agapé Senior Park (17.5.2023)

Deň matiek sme v Agapé Senior Park oslávili spolu s rodinami našich klientov. Krásne momenty.



## Nakrúcanie relácie „Moja diagnóza“

Mali sme možnosť zúčastniť sa nakrúcania relácie RTVS „Moja diagnóza“, kde sme mali možnosť porozprávať o pozitívnych vplyvoch terapií pre seniorov

Viac na <https://www.rtvsk.sk/televizia/program/15340>



## SIKA DAY (27.5.2023)

Spoločnosť SIKA sa rozhodla stráviť ich SIKA DAY v našom Agapé Senior Park, počas ktorého sa venovali jednoduchej, no o to dôležitejšej myšlienke - starať sa o seba navzájom nad rámec očakávania.

S našimi seniormi strávili krásny deň, počas ktorého im zveľadili záhradku a poumývali okná. Hlavným a nezabudnuteľným bodom programu boli však aktivity, počas ktorých sa spoločne zabavili.

Radostou bolo, že mohli ich Sika Day stráviť priamo na mieste, ktoré im opäť pripomenulo tie najdôležitejšie hodnoty.

V našom centre Agapé Senior Park sme pred pár dňami strávili spoločný čas v zmysle myšlienky starostlivosti o seba navzájom a to nad rámec očakávania.



### Objatie s koňmi (24.9.2023)

Workshop OBJATIE S KOŇMI PRE SENIOROV na podporu duševného zdravia sa niesol vo fantastickej atmosfére. Naši seniori si užili jedinečný kontakt s koňmi, vytvorili sme nádherné letné ikebany, zachytili odraz voňavých kytíc, z ktorého vznikol krásny obraz, aj zahrali spoločenské hry v prírodnom prostredí areálu PDP Horný Bar a Horses Heal Equitherapy. Privítali sme vzácnu návštevu z TV JOJ.



### Deň krásy (17.12.2023)

V spolupráci s @Éva Csonga a @Helena Antalová z Mary Kay sme pre naše klientky pripravili "Predvianočný deň krásy".

Naše dámy si to veľmi užili, zrelaxovali, vyskúšali rôzne kozmetické prípravky a tešili sa z novej vizáže. Kolegynky Anna Ďordová a Simona Králová sa našim klientkám postarali o slávnostné účesy. Všetky účastníčky si počas akcie vychutnávali vianočný punč a vynikajúcu bábovku od manažérku ošetrovateľského a opatrovateľského úseku Dariny Ružičkovej.





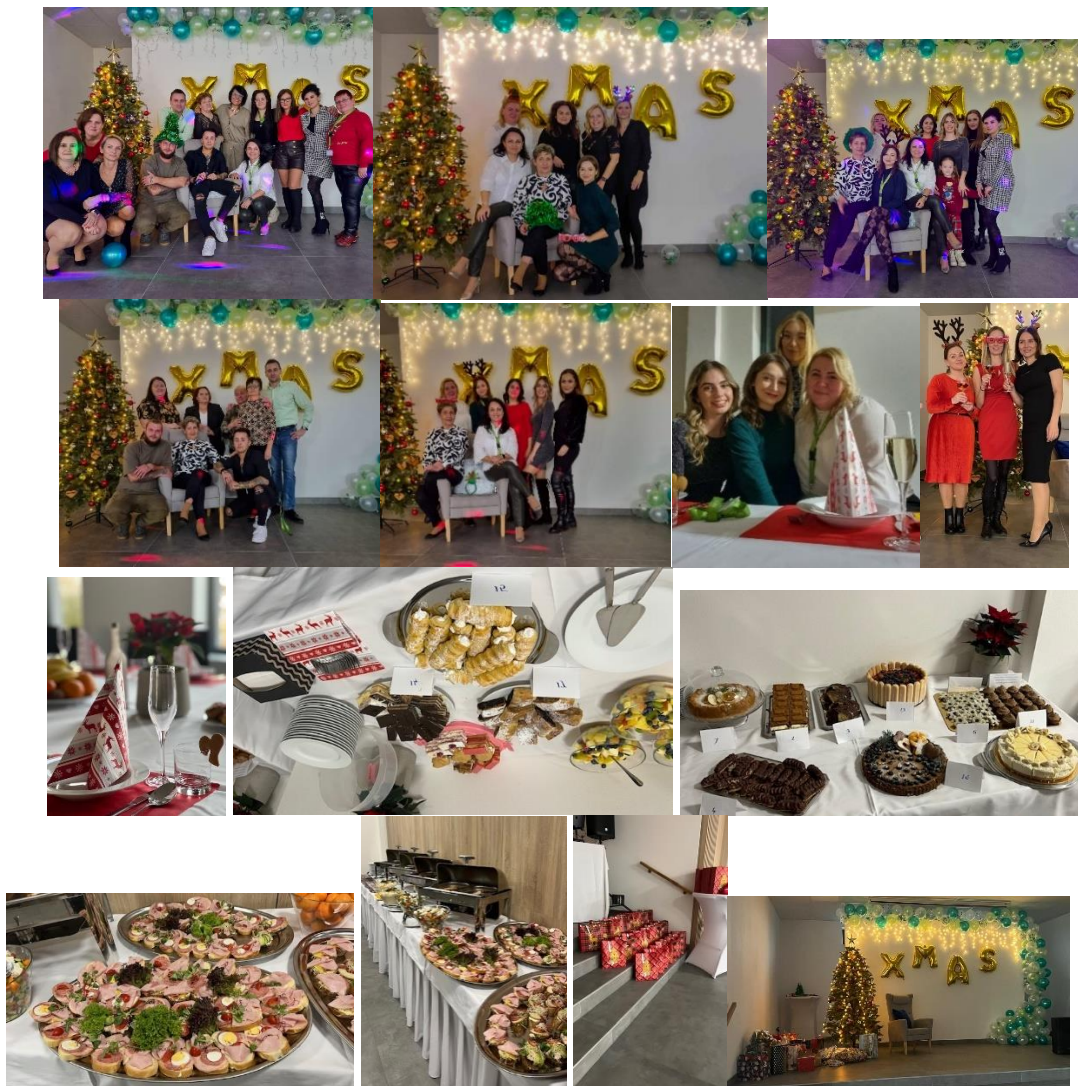
**Vianočný večierok (22.12.2023)**

Čaro Vianoc sme si spolu s klientami užili počas vianočného večierka plného úžasných vystúpení našich hostí a potešili sme všetkých krásnymi vianočnými darčekom.



### Vianočný večerok pre zamestnancov Agapé Horný Bar, n.o. (22.12.2023)

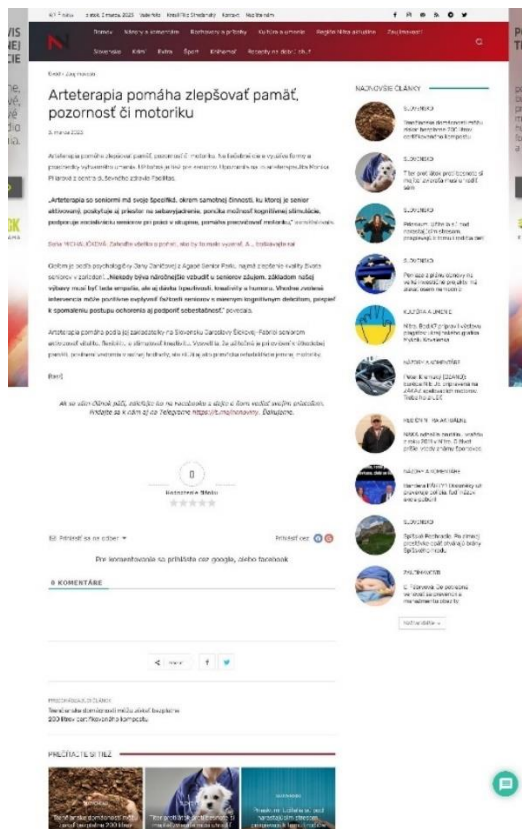
Práca v pomáhajúcich profesiách si vyžaduje veľké odhodlanie, rešpekt, úctu, empatiu, veľa energie a hlavne ľudskosť, lásku aj toleranciu. Pre našich zamestnancov a spolupracovníkov sme ako aj prejav vďaky za celoročnú náročnú prácu zorganizovali vianočný večerok, ktorí si všetci riadne užili. Súčasťou večierka bola aj súťaž o najlepšie zákusok z dielne našich zamestnancov. A samozrejme, nechýbali ani darčeky 😊.





## Arteterapia pomáha zlepšovať pamäť, pozornosť či motoriku

nitrainoviny.sk - 03.marca 2023 , Vydavateľ: Nitra noviny



## Arteterapia pomáha zlepšovať pamäť aj pozornosť

hnonline.sk - 11.marca 2023 , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a. s. , Rubrika: Info pre diabetikov



### Arteterapia pomáha zlepšovať pamäť aj pozornosť

Cieľom je najmä zlepšenie kvality života seniorov v zariadení. Poskytujú im aj priestor na sebavyjadrenie, podporujú ich socializáciu.

**Chcete dostávať výber kľúčových udalostí dňa? ODOBERAŤ NEWSLETTER**

Arteterapia pomáha zlepšovať pamäť, pozornosť či motoriku. Na liečebné ciele využíva formy a prístupov výtvarebného umenia. Účinná je tiež pre seniorov. Upozornila na to arteterapeutka Monika Pílarová z centra dňového zdravia Facility.

- 24 hodín 3 dni 7 dní
- 1) Tieto pravdivé príležitosti artističky nesmieme poušťať
  - 2) Pícharie pri práci a v práci vďaka sú radosťou vecí
  - 3) Strava pomáha šetriť žalúdok. Dajte si trochu ľahšia strava (2. časť)
  - 4) Na zjednení hladinu vysokú motovej pamäťu dieťa. Viete, ktorým poradením sa vyhnúť? (2. časť)
  - 5) Zvýšená hladina kyselky motovej upozorňuje na riziko zhoršenia cievneho (1. časť)
  - 6) Vláčne ošetrovanie
  - 7) Potom, čo ste obdržali najnovší výpis
  - 8) Ako puzárik, že mám cukrovku?
  - 9) Zbavte sa bučania v ušiach
  - 10) Máte diabetes 2. typu? Poradíme vám, ako upraviť stravu

## Svetový deň Parkinsonovej choroby sa blíži. Kto je v ohrození?

Bratislavský kuriér - 15.marca 2023 , Strana: 10 ,Vydavateľ: Staromešťan, s.r.o. , Rubrika: Zdravie

# Svetový deň Parkinsonovej choroby sa blíži. Kto je v ohrození?

**T**ras, stuhnutosť svalstva, nestabilita alebo strata rovnováhy, pomalý pohyb - to sú niektoré zo znakov neurodegeneratívneho ochorenia, ktorým trpia na svete takmer 2 % populácie. 11. apríl je svetovým dňom Parkinsonovej choroby.

V utorok 11. apríla budete aj v uliciach Bratislavy vidieť ľudí s tulipánmi. Sú nežné a krehké zároveň. Stali sa symbolom Parkinsonovej choroby – nevyliciteľného neurodegeneratívneho ochorenia, ktoré postihuje (zatiaľ) 2 % populácie západného sveta. Štúdia Global Burden of Disease Study z roku 2015 odhaduje, že do roku 2040 môže byť Parkinsonova choroba diagnostikovaná u takmer 13 miliónov ľudí. Podľa dostupných štatistík ňou v Európe pred desiatimi rokmi trpelo 1,3 milión ľudí. Chorých teda pri-

búda. Na Slovensku máme pacientov viac ako 15 tisíc.

**V ohrození sú aj mladí**  
Deň tejto choroby bol ustanovený symbolicky na výročie narodenia anglického lekára Jamesa Parkinsona (1755 – 1824), ktorý ako prvý chorobu popísal. Hoci odvtedy uplynulo takmer 300 rokov a o chorobe dnes vieme viac ako v 18. storočí, stále je spojená s množstvom otázok. Ochorenie postihuje centrálnu aj periférnu nervovú sústavu v dôsledku odumierania niektorých častí mozgu. „Priemerný vek nástupu ochorenia je 60 rokov. O niečo viac postihuje mužov ako ženy. Niektoré formy Parkinsonovej choroby, ktoré podľa doterajších poznatkov súvisia s genetickou predispozíciou, sa môžu objaviť aj u ľudí mladších ako štyridsať, niekedy dokonca dvadsať rokov“, upozornil MUDr. Vladimír Klement z Agapé Senior Park.

### Pozor na príznaky

Regionálne kluby, vrátane bratislavského klubu Spoločnosti Parkinson Slovensko (SPS) organizujú v apríli viaceré podujatia, počas ktorých chcú upozorniť na úskalia, ktorým v živote čelia ľudia trpiaci Parkinsonovou chorobou a ich rodinní príslušníci. Zároveň sú na programe edukatívne aktivity, ktoré upozorňujú na príznaky choroby. Bratislavský regionálny klub SPS bol založený v roku 2009 a odvtedy pomáha ľuďom postihnutým Parkinsonovou chorobou radami, formou odborných prednášok, ale tiež vzájomným zdieľaním skúsenosti zo života s touto chorobou. Na začiatku sa ochorenie prihlási o slovo prejavmi, ktoré si ľudia nespoja s ochorením mozgu. Ved' napríklad zápchu, slabnúci čuch alebo poruchy spánku považujeme za bežný prejav únavy či starnutia. V skutočnosti

aj za tieto prejavy môže postupne odumieranie tých častí mozgu, ktoré sú zodpovedné za produkciu dopamínu – neurotransmitera, slúžiaceho na prenos vzruchov medzi mozgom a ďalšími časťami tela. V mozgu začne prevládať acetylcholin, ktorý má na svedomí typické prejavy Parkinsonovej choroby – problémy s pohybom a psychické problémy. Prejavujú sa strnulou tvárou, problémami s rečou (je tichá a monotónna), trasením rúk, šuchtavou chôdzou, nahnutím trupu dopredu či typicky ohnutými rukami. Objavujú sa poruchy spánku, náladovosť, zlosť až depresia.

### Diagnostika je zložitá

Hoci sa Parkinsonova choroba nedá liečiť, vhodnou medicínou, rehabilitáciou a cvičeniami „mozgu“ sa dá jej postup spomaľovať a zmierňovať. Preto je dôležitá jej včasná diagnostika.

Pomocť s diagnostikou má aj slovenská aplikácia EWA. Funguje na základe umelej inteligencie, ktorá dokáže na základe hovorového slova a mnohých jeho špecifik (artikulácia, rýchlosť reakcie, presnosť, hlasitosť...) vyhodnotiť, či človek trpí degeneratívnymi ochoreniami mozgu. Aplikáciu vyvinula a testuje spoločnosť Axon v spoluprácu s Centrom Memory a Ústavom informatiky SAV. Podľa profesora MUDr. Jozefa Valkoviča, prednostu II. Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Komenského, dodnes nedokážeme určiť presnú príčinu chorôb, akou je Parkinson, ale podľa neho ide o kombináciu vrodených predispozícií vplyvu vonkajšieho prostredia. Jeho slovami: „genetika nabíja a prostredie stláča spúšť“.

### Najmodernejšia rehabilitácia

„Dnes vieme, že v mozgu dochádza ku zmenám, ktoré vyvolávajú deficit rôznych chemických látok sprostredkujúcich nervový prenos“, pokračuje MUDr. Vladimír Klement: „Ide o nezvratné procesy, preto je Parkinsonova choroba neliečiteľná. Vhodnými medikamentmi a ďalšími druhmi terapie sa však dajú prejavy choroby relatívne dlhý čas a relatívne úspešne tlmieť alebo zmierniť.“ Špecifickým medicínskym odborom, ktorý pomáha ľuďom aj s diagnózou Parkinson, je neurorehabilitácia. Intenzívnu rehabilitáciu tohto druhu poskytuje zariadenie Levita v Lehniciach. Pri práci s pacientmi s funkčnými poruchami mozgu kombinujú konvenčnú rehabilitáciu s modernou robotickou.

(vt, foto kupeledudince.sk)

## Seniari a vnúčatá

senior.sk - 28.marca 2023 , Vydavateľ: Bagar o.z.



## Pomáhať je najviac

Madam Eva - 20. apríla 2023, Strana: 96, Vydavateľ: News and Media Holding a. s., Rubrika: Ľudia

# Pomáhať je najviac

Svoju prácu si nevybrali, ona si vybrala ich. Tri úžasné ženy pomáhajú tým, ktorí to potrebujú, pretože to im ide najlepšie. Andrea, Darina a Dominika svoju prácu milujú a nevymliačujú ju za iných.

**K**osi múdry raz povedal, že najlepší spôsob ako sa nájsť, je strátiť sa v službe iným. Aj tie najmenšie činy môžu obohatiť dušu, vyčarovávajú úsmev či zlepšiť život. Tí ozajstní altruisti sa nehládajú ľahko. Nie preto, že by neboli, ale svoj dar pomáhať nepotrebnú zveľičujú. Čo neznamená, že nie sú ochotní o tom porozprávať. O konaní nezištného dobra by sa podľa odborníkov malo hovoriť a veľa. Na to, aby sme si uvedomili, že niekto robí niečo aj pre iných, obvyčajne potrebujeme gýle, vyhotené situácie, nešťastia a ľudí, ktorí nasadia svoje životy a idú pomáhať. Iná dôležitá rovina nám väčšinou uniká - málokto si všimne maličkú, každodennú, neviditeľnú pomoc. Väčšinou ju vnímame ako samozrejmosť a nepripisujeme jej žiadnu významnosť. Lenže práve tieto malé neviditeľné pomoci, ktoré vznikajú spontánne a nezištné, sú tie skutočné, ktoré spríjemňujú a skvalitňujú život často aj neznámym ľuďom.

### Hlavná sestra v zariadení pre seniorov DARINA RUŽIČKOVÁ

Starostlivosť o seniorov nie je pre väčšinu ľudí vybranou kariérou. Väčšina má predstavy alebo sa bojí. Aj preto starostlivosť o seniorov ťažko zaradiť ako zamestnanie. Ide skôr o poslanie, ktoré človeku prave ukáže, čo je v ňom. Tak to má aj Darina Ružičková, ktorá pracuje ako hlavná sestra v Agapé Senior Parku. „Veľmi ma teší, ak viem niekoho pomôcť, ponúčiť a celkovo zlepšiť jeho zdravotný stav“, hovorí mama dvoch synov a dcéry, ktorá predtým pracovala na urgentnej sanitke. „Tam som často videla ako pod našimi rukami ľudia doslova



ožili a to je veľká vec. Už v škole som vedela, že chcem byť sestrička, svoju prácu robím od osemdesiatich rokov a seniorom sa venujem už tretí rok,“ hovorí. V starom veku sú bežné už rôzne ochorenia, niektorí ľudia majú problém s bežným fungovaním, nevládajú sa o seba postarať. Aj na takúto situáciu musí byť zdravotná sestra či opatrovatelka pripravená. „Pri pacientoch s demenciou to sú stále dôležité sa opakujúce otázky, prosby či inštrukcie. Fyzicky náročné je postarať sa o klientov s nečakatošnou schopnosťou sebaopatrovať a veľmi smutné sú psychické strážky sú chvíle, keď musíme rodine oznamovať zlyh progres ochorenia alebo úmrtie“, priznáva Darina. V nemocnici sa pacienti strieďajú, nie je čas spomáť ich blíženie, keďto v zariadení pre seniorov sú stále rovnakí ľudia a je veľmi ťažké nepripúť si klientov blízko k sebe. „Snažím sa udržať si profesionálny odtup, ale niekedy to ide veľmi ťažko. U nás klientov poznáme, respektíve sa ich snažíme spoznať čo najlepšie. Trávia u nás dlhý čas a preto sa nie vždy darí udržať si zdravú hranicu, najmä ak sa nám zverú so všetkým, čo majú na srdci. Najčastejšie hovoria o zdravotných problémoch, ale často nás prosia aj o nejakú pomoc s elektronkou ako telefón či televízor. Takže ak by ste chceli vedieť PIN kód ktoréhokoľvek klienta, ja ho poznám alebo viem, kde ho má pomocný, dokonca aj PUK kód,“ hovorí s ľaskavým úsmevom.

### Záhradka aj kaderník

Pre seniorov je veľmi dôležité mať pravidelný denný režim a keď sú v pohode, majú aj nástin radosť z bežných vecí, náhlesy či oslavy. „S klientmi sa snažíme tráviť doba času aj voľku, chodíme s nimi na prechádzky, aby mali kontakt s okolím a ľuďmi. Radi sú na čerstvom vzduchu, užívajú si prácu v

## Arteterapia pomáha zlepšovať pamäť

Diabetik - 11. mája 2023, Strana: 32, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a. s.



## Arteterapia pomáha zlepšovať pamäť

Pomáha zlepšovať nielen pamäť, ale aj vyrovnáva sa s chronickými chorobami. Na liečebné ciele využíva formy a prostriedky výtvarného umenia. Prítom nepotrebuje talent a nemusíte byť umelec!

Je to kreatívny a terapeutický proces vyjadrovanie vnútorných myšlienok, pocity, spomienok a súvislostí prostredníctvom akýchkoľvek foriem umenia. Zvyčajne zahŕňa techniky ako kreslenie či maľovanie. Môže kresliť, škrabať, rezávať, ale aj prostredníctvom pomôcok pomáha aktivovať vnútornú flexibilitu a stimulovať kreativitu. Účinná je pri ochorení Alzheimerovej choroby, posttraumatickej stresovej poruche, ale aj ako pomocná rehabilitácia jemnej motoriky, uvádza umelkyňa Jaroslava Ševčíková.

### POMÁHA DEŤOM I DOKOPILÝM

Na deti má účinky arteterapie pobožiť veľmi pozitívne, pretože im pomáhajú spracovať ich emócie a zároveň sa učiť spolupráci. Dospelí ťažko a mnohých pozitívnych účinkov na duševné zdravie a staršie osoby môžu mať ťažko so sebaorganizáciou a sociálnych aspektov umeleckej te-

riapie i ostatných. Výsledkom nemá byť umelecké dielo, ale pocit pohody, spokojnosti, oddychu.

### UŽITOČNÁ JE TIEŽ PRE SENIOROV

„Arteterapia pomáha zlepšovať pamäť, pozornosť či motoriku. Užitočná je tiež pre seniorov,“ povedala arteterapeutka Monika Pilavská z centra duševného zdravia Facilita. Arteterapia so seniormi má podľa nej svoje špecifika. „Jedným samostatným čínom, ku ktorému seniori sú ochotní prísť, je práca na sebaorganizáciu, ponuka možností kognitívnej stimulácie, podporuje sociálnu komunikáciu pri práci v skupine, pomáha precvičovať motoriku,“ uviedla. Psychologička Jana Jančíková v Agapé Senior Parku tvrdí, že cieľom je najmä zlepšenie kvality života seniorov. „Niekoľko týždňov náročnejšieho vzťahu s seniorom záujem, základom našej výbavy musí byť teda empatia, ale aj

silná tropezlivosť, kreativita a humor.“ Hovorí s tým, že vhodné zvolená interakcia môže pozitívne ovplyvniť túžbu seniorov s viacerými kognitívnymi defektami, prípadne i spomaleniu postupu ochorenia aj podporiť sebaistotu. **IBAZ, s.r.o.**

**AKO POMÔŽE ARTETERAPIA**  
 a zvýši sebaistotu  
 a schopnosť spolupráce  
 a uľahčí učenie  
 a zlepšiť emocionálnu stabilitu  
 a schopnosť vyrovnávať sa s chronickými chorobami  
 a zlepšiť duševné zdravie  
 a lepšie riešiť problémy  
 a čeliť minulým traumám  
 a zlepšiť komunikačnú schopnosť  
 a schopnosť sústrediť sa  
 a pracovať sebaorganizáciu

## Ako ZVLÁDNUŤ SENIORA? opateru

Noviny do pohody - 18.mája 2023 , Strana: 4 , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a. s. , Rubrika: Zdravie

# Ako ZVLÁDNUŤ SENIORA?

**Starostlivosť o seniora byva veľmi náročná. fyzicky, psychicky, časovo. Našťastie existuje niekoľko spôsobov, ako si ju uľahčiť.**

**N**áročnosť pre seniorov, ale aj ich rodinných príslušníkov sa denné starostlivosť a ošetrovateľská služba, doručovanie liekov domov zadarmo či nejaké domovy opatrovateľských služieb. Jedna z desiatich ľudí, ktorí sa o seniora starajú doma, slobodne. Ani zvyšných deväť to nemá jednoduché. Starostlivosť je náročná fyzicky, technicky, časovo. Pravdou je, že tento stav je náročný aj pre samotného seniora. Zároveň od druhých môže u neho vyvolať pocit, že je zaťažovaný. Ak navyše trpí bolesťami alebo má podlonené dusevné zdravie, situácia je ešte komplikovanejšia. Nečudo, že v takejto kondícii potom dochádza aj k nedorozumeniam či hádkam.

**Trpezlivosť, empatia a laskavosť**  
Staroba môže priniesť do života človeka veľa zmien, ktoré sa prejavujú aj v jeho správaní a prežívani. Poruchy lybnosti, strata kontroly nad vlastným telom a postupná odkázanosť na pomoc iného človeka sa veľmi často podávajú pod depre-

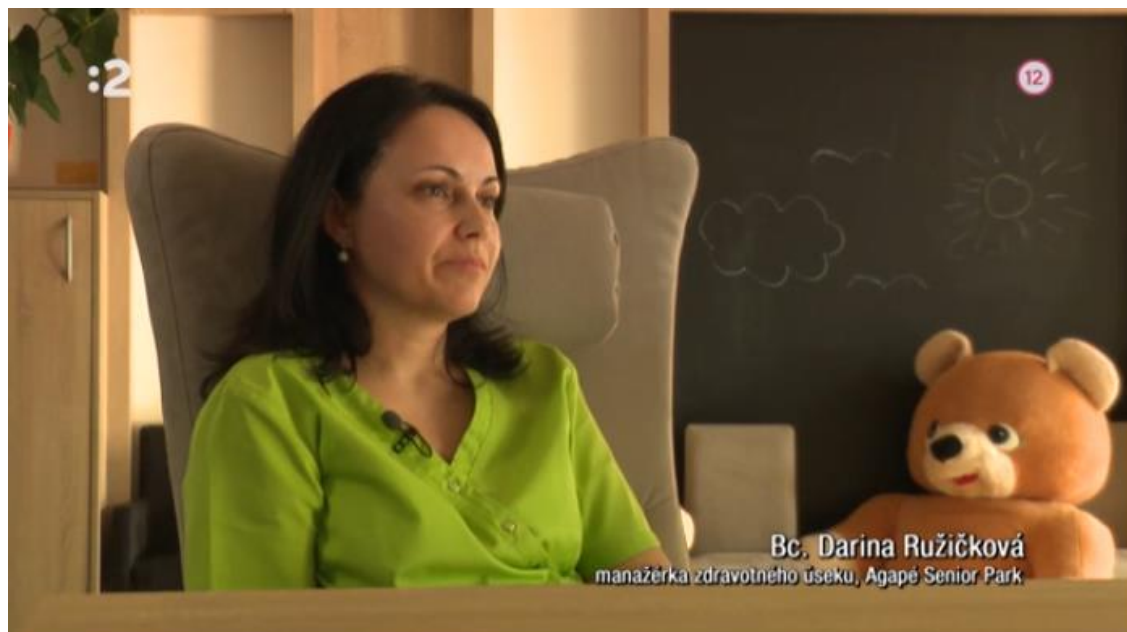
sívne stavy", hovorí psychológ Ľudovít Džobovíc. Preto je podľa neho človek vo vyššom veku neraz nervitý, nespokojný, niekedy horšie spolupracuje... To so sebou nesie zvýšené nároky predovšetkým na ľudí, ktorí sa o človeka starajú a pomáhajú mu, "dodáva. TI, ktorí sa o seniora starajú, musia mať veľa trpezlivosti aj veľkú mieru empatie a laskavosti. "A hocí im niekedy z toho nemusí dôjsť, niekedy je nepríjemnosťou prežiť tieto časť, vyvetľuje Adriana Škriniárová, spoluzakladateľka projektu Agapé Senior Park.

**Ošetrovateľské aj opatrovateľské služby**  
Situáciu pre obe strany uľahčujú služby, ktoré opatrovníci a tak využívajú, a to z jednoducho dôvodu - nevedia

o nich. V domácom prostredí sa dá seniorovi zabezpečiť opatrovateľská aj ošetrovateľská služba. Prví zabezpečuje obec alebo neverejný poskytovateľ a zahŕňa činnosti, ktoré seniorovi pomáhajú s každodennými vecami: s obliekaním, hygienou, so stravovaním, ale aj s domácnosťou, náhlovou lekárňou a podobne. Časť nákladov na opatrovateľskú službu hradí zo svojho rozpočtu obec. Časť si plati senior. Podmienkou nároku na túto službu je odkázanosť druhaj a vyššej triedy. Ošetrovateľská služba, teda zdravotnícke úkony ako ošetrovanie rán, podávanie liekov a iných, rehabilitácia a cvičenie v domácom prostredí - poskytujú agentúry domacej ošetrovateľskej starostlivosti (AIDOS). Službu si treba pýtať

## Moja diagnóza (Umením proti starnutiu mozgu)

rtnv.sk - 29.mája 2023 , Vydavateľ: Rozhlas a televízia Slovenska



## Prečo pociťujeme v noci bolesť a čo s tým

Magazín zdravia - 01.júna 2023 , Strana: 10 , Vydavateľ: Petit Press a.s. , Rubrika: Zdravé telo  
sme.sk - 23.júna 2023 , Vydavateľ: Petit Press a.s. , Rubrika: Magazín zdravia



### Prečo pociťujeme v noci bolesť a čo s tým

Každý večer si do postele ľhame s túžbou po oddychu a regenerácii, no nie vždy sa toho dočkáme. Občas sa v noci zobudíme na bolesť chrbtice, hlavy, zubov, kĺbov alebo žalúdka a je po spánku. Čo je najčastejšou príčinou nočnej bolesti a čo robiť, aby sa nám ulavilo?

**B**olesti v noci sa pripájajú niektoré poškodenia organizmu. Takto dáva o sebe vedieť napríklad zubný kázi, zápal karpálneho tunela, ale aj poškodenie chrbtice, svalov a kĺbov.

Prečo práve v noci? Počas spánku naša ústa úplne relaxujú, pretože v noci sa aktívne nevyžívajú, napríklad dýchadlá a rievky kostrového svalstva. Znižuje sa počet vnemov, ktoré mozog zaznamenáva. Pri dobrých aktívnych spracováva veľa podnetov z okolitého sveta, preto slabší bolesť nevníma tak intenzívne ako v noci," vysvetľuje ortoped MUDr. Jozef Vojtaššák.

**Čo keď bolia svaly a kĺby**  
Svaly a kĺby môžu v noci bolieť aj preto, že zmeníme polohu tela a anho sa prekrvenie svalstva a kĺbov. Ortopéd Jozef Vojtaššák upozorňuje, že vymáčaná poloha tela v kombinácii s degeneratívnymi zmenami môže zvýšovať tlak na poškodené štruktúry, napríklad na výstupnú medzistavcovú platničku, na šľachy a nervy pri syndróme karpálneho tunela alebo na výstupky pri opotrebovaní kĺbov.

**Ležba sa začína doma**  
No nech už je príčina nočnej bolesti akákoľvek, všetko, po čom

**Domáce tíšenie bolesti neodstráni príčinu. Ak bolesť pretrváva, treba ísť k lekárovi.**



Čo sa s nami deje, keď sa nevyspíme

Jana Janičová, psychologička Agapé Senior Park

Nedostatok spánku môže mať významný vplyv na psychiku človeka. Nevalný spánok alebo dlhodobé prerušovaný spánok môže ovplyvniť schopnosť sústrediť sa, učiť sa a môže viesť k pocitom frustrácie, záujmu aj k poruchám nálad. Človek v období nedostatku spánku môže byť podráždenejší, môže mať ťažkosti s pamäťou, zvyčajne sa u neho prejaví aj zhoršený výkon, môže byť nákyhnejší na srdcovo-cievne ochorenia či diabetes. Nedostatok spánku alebo nevalný spánok môže viesť do poškodenia zdravia.

uprostred prebudenej noci túžime, je, aby bolesť prešla, ulavilo sa nám a mohli sme spať. Preto sa liečba väčšinou začína v domácom prostredí. Spôsobne sú (úľavovo) polkhu, rôzne ortopedické pomôcky, podložky, vankúše, ktoré odľahčia preťažené časti tela. A samozrejme, siahneme po lekoch. „Pri bolesti svalov a kĺbov odporúčame pri domácej samoliečbe namasťov liekov používať prirátne krémy s analgetickým účinkom, napríklad s aceklofenakom. Pomôha aj ginerararú pravidelná športová aktivita, ktorá vedie k lepšiemu prekrveniu štruktúr pohybového aparátu, a tým k menším prejavom bolesti," radí Jozef Vojtaššák.

**Aj zuby nás vedľa potrápiť**  
Bolesť zubov patrí medzi tie, ktoré v noci prežívame intenzívnejšie ako cez deň. A nie je to nič príjemné. Stomatologička MDDr. Romiňa Tirodofová z kliniky Dr. Manin upozorňuje, že bolesť nemusí automaticky signalizovať zápal. „Ak je zub citlivejší po jedle alebo po večernej hygiene ústnej dutiny, teda po koraštie s teplým jedlom alebo studenou vodou, môže ísť teoreticky o zubný kázi. Čiže bolesť zubov však môže byť aj dôsledkom nadmerného stresu prežívajúceho počas dňa. Vtedy má človek

predvedome zaťať zuby, zovretú slinú, a keď sa v noci uvoľní, nastúpi bolesť.“

Ak v noci štrpeme zubami, výsledkom môže byť tiež bolesť. „Pokiaľ pretrvávajú alebo zuby citlivo reagujú po koraštie s teplým či so studeným, odporúčam navštíviť stomatológa. Situácia sa sama od seba nelepší, neopak, bude sa zhoršovať“, upozorňuje stomatologička Romiňa Tirodofová. Trávenie, nočná mora Pálenie záhy, podráždené črevo či zápalha môžu naradiť nepríjemné problémy aj počas noci. Aj ťažkosti so žalúdkom, ktoré trápia počas dňa celkom, alebo tých, ktorí trpia niektorou z potravinných intolerancií, sa môžu hlásiť o slovo v noci. Ak bolesť žalúdka pretrvávajú dňom i nocou, určite navštívte lekára. Môže sa totiž za tým skrývať napríklad pankreatitída či vredy. Pre všetky druhy nočnej bolesti platí jedno. Ak sa opakuje, neodkladajte návštevu lekára. „Keď Obvyklým bolesným stavom nevychádza pozorovať, zvyšuje sa riziko prechodu ochorenia do chronického štádia, ktoré sa nájdeš ťažšie liečiť“, pripomína ortoped. Treba myslieť aj na to, že tíšenie bolesti neodstráni jej príčinu. Práť, že čím dlhšie sa s liečbou začne, tým je rýchlejšia, lacnejšia a rázko trvajúcich následkov menšie. 23

Autor: redakcia magazínu zdravia

## Umením proti starnutiu mozgu (repríza)

STV2 - 03.júna 2023 , Prevádzkovateľ: Rozhlas a televízia Slovenska  
Mgr. et Mgr. Jana Janičová psychologička, Agapé Senior Park



Mgr. et Mgr. Jana Janičová  
psychologička, Agapé Senior Park

## OPATROVANIE A Kedy mi vzniká nárok? OŠETROVANIE

Rytmus života Rodinné zdravie - 27. júna 2023, Strana: 12, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a. s.



Úkony, ktoré ošetrovanie zahŕňa - stanovišťať o rany, podkaziť infekciu, impakt, rehabilitácia a iné odborné činnosti, sa robia aj v domácom prostredí prostredníctvom agentúry domšej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS) a samozrejme, v nariadených pre seniorov alebo dlhodobu zdravotne postihnutých.

### Nárok na opatrovateľskú službu

Opatrovateľka je osoba, ktorá pomáha človeka v činnostiach, ktoré si sám nemôže, vyvíja sa preto poskytuje ľuďom vo vyššom veku alebo so závažnou diagnózou. Konkrétne ide o pomoc v samoobslužných činnostiach (hygiena, oblečenie, stravovanie) v stanovišťať o domácnosť (opatrovanie) a vďaka sa aj pomocou pri sociálnych aktivitách (opatrovanie lekára, vykonávanie úradných záležitostí).

Takto pomáhajú však rovnako boctička. „Opatrovateľ musí mať prístupné vyškolenie, minimum je opatrovateľský kurz v trvaní 220 hodín,“ pokračuje vo výpočtovej Skríningovej. Nárok na opatrovateľskú službu má človek, ktorý dosahuje minimálne dvojnásobnú odkázanosť. Rozsah času alebo úkonov určuje poskytovateľ služby (napríklad obec), a to v súlade so stupňom odkázanosti. O poskytnutí a rozsahu sociálnej služby sa medzi poskytovateľom a prijímateľom uzatvára zmluva o poskytnutí sociálnej služby. Tá je



### Opatrovateľka je osoba, ktorá pomáha človeku s činnosťami, ktoré už sám nezvláda.

### Obec aj neverejný poskytovateľ

Opatrovateľskú službu poskytujú obe aj neverejný poskytovatelia. Kým obec ľudia tieto služby v prvom rade so svojho rozpočtu, neverejný poskytovatelia sociálnych služieb majú vyššie ceny, keďže do nich premietajú všetky náklady, ktoré sú v opatrovaní spojené. Nemajú ich však mať zdravotníci. Podľa zákona je neverejný poskytovateľ sociálnej služby viazaný maximálnou výškou úhrady za hodinu opatrovateľskej služby. Tá je

určení rozhodcom medzi jeho príjemcami prevádzky a daňové platby zo svojho príjmu a majetku. Za majetka sa pritom považujú hmotné aj nehmotné veci a aj úspory. Ich výška musí byť vyššia ako 10-tisíc eur, čo sa porovnáva s úrovňou vyhlásenia.

### Platby za opatrovanie

Za opatrovateľskú službu musí byť prijímateľ prevádzky a daňové platby zo svojho príjmu a majetku. Za majetka sa pritom považujú hmotné aj nehmotné veci a aj úspory. Ich výška musí byť vyššia ako 10-tisíc eur, čo sa porovnáva s úrovňou vyhlásenia. Prijímateľ opatrovateľskej služby musí po zaplattení úhrady zostat minimálne 1,65-násobok životného minima, akurátne teda 359 eur. Ak odkázaná osoba nemá dôstojnosť penzia, poskytovateľ služby (obce) je záležitosť poriniť službu napríklad komu poskytovateľ. Vzniká však dŕha, ktorá sa následne vyrovná v rámci dedičského konania. „Čiže potvrdenie o odkázanosti je časovú aj administratívnu náročný proces. Odpôriť nám preto začiat a potrebujeme ľudskú a dostatočným časovým predstihom. Samozrejme, následky na životnú situáciu zmeny v podstate zo šla na deň a seniore si odkázanosť nedokáže vyvolať sám. Ošetrovať sa vtedy treba na rodinu, blízkych alebo občery úrad, určite sa vždy najde niekto, kto pomôže, našim klientom v prípade potreby poslaňame my“ uzaviera Skríningová.

# OPATROVANIE A OŠETROVANIE Kedy mi vzniká nárok?

Slová opatrovateľ a ošetrovateľ sú si veľmi podobné, ale rozdiel medzi nimi je zásadný. Aké úkony v sebe zahŕňajú a kedy má na ne človek nárok?

**P**rvý a základný rozdiel medzi opatrovaním a ošetrovaním je v tom, že kým opatrovanie sa číže ako sociálna služba (starostlivosť o osobu, ktorá si odkázaná na pomoc iných), ošetrovanie je odborná činnosť, ktorá si vyžaduje znalosť medicíny. Tieto dva pojmy majú spoločné iba to, že sa v oboch prípadoch nejakým spôsobom pomáhajú človeku na základe jeho zdravotného sta-

va,“ vysvetľuje Adriana Skríningová, spolková torka projektu Agapé Senior Park. Kým však ošetrovanie podľa nej môže íha na to vykoloni odborníci a ide o úkony, ktoré môžu byť hraené so zdravotného poistenia, opatrovanie je v zásade pomoc so samoobslužnými činnosťami ako je pomoc s hygienou, oblečkaním, stanovišťať o seba, upravovaním, spevádzkaním k lekárstvu. „Opatrovateľská služba sa nechráni

zo zdravotného poistenia, činnosťe je financujú samospepy a čiastočne si ju platí prijímateľ služby“ dodáva. Ošetrovateľ je zdravotník S ošetrovaním ste sa už určite stretli v nemocnici alebo v ambulancii, keďže ošetrovanie vykonávajú zdravotnícky pracovníci – lekári, ale najmä zdravotní sestry so špecializáciou v odbore ošetrovateľstvo.



## Preventívne prehliadky absolvuje len pätina seniorov

Bedecker zdravia - 30. júna 2023, Strana: 37, Vydavateľ: RE-PUBLIC s.r.o., Rubrika: Prevencia

### Preventívne prehliadky absolvuje len pätina seniorov

Preventívne prehliadky sú cesta, ako si čo najdlhšie uchovať dobré zdravie a kondíciu. Včasná záchytenie choroby znamená vysokú šancu na rýchlu liečbu a uzdravenie alebo zmiernenie jej priebehu. Napriek tomu na ne chodí minimum seniorov.

Aj keď si väčšina Slovákov uvedomuje, že preventívna prehliadka je dôležitou súčasťou starostlivosti o zdravie, účasť na prevencii u všeobecných lekárov je chabá. Reprezentatívny prieskum agentúry Zmuse naznačuje, že mnohí dospelí pacienti idú k lekárovi až vtedy, keď ich niečo bolí. Najčastejší dôvod, ktorý uviedlo 42 % opýtaných respondentov vo veku 18 až 70 rokov, je nedostatok času. A zatiaľ čo k zubárovi chodí na preventívku 70 percent ľudí, preventívnu prehliadku u všeobecného lekára absolvuje len 34 percent respondentov. Situácia je alarmujúca. Podľa MUDr. Michaely Macháčovej, všeobecnej lekárky pre dospelých a zároveň viceprezidentky Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva, využíva možnosť absolvovať preventívnu zdravotnú prehliadku, ktorá sa hradí zo zdravotného poistenia, len pätina seniorov. „Je to naozaj niekde čísla aj vzhľadom na to, že mnoho ochorení, ktoré sa týkajú ľudí vo vyššom veku, spočiatku neboli, no dá sa odhaliť práve na základe preventívnych vyšetrení u všeobecného lekára alebo odborníka,“ hovorí MUDr. Vladimír Klement, leká

z Agapé Senior Park. „Například neliečený vysoký krvný tlak alebo cukrovka môžu mať aj fatálne následky. Som však presvedčený, že nejde len o nezáujem seniorov o ich zdravie, skôr by som to videl v nedostatkoch systému.“

### STAŽIJÚ SA NA CHOROBY, ALE...

S vyšším vekom skutočne prichádzajú aj choroby a seniori navštevujú lekárov pomerne často, napriek tomu chodia na preventívne prehliadky sporadicky. „Dôvody sú zrejme spojené s tým, že v súčasnosti sa zameriavame na zdravotný stav pacienta, ktorý má zdravotný problém,“ zapažia sa do debaty Ing. Ján Skyba, predseda Okresnej organizácie Jednoty dôchodcov Slovenska Trenčín. Sam čisto počúva výhovorky typu: cítim sa dobre, nič ma nebolí, tak na čo by som chodil... „Ak by bol systém nastavený tak, že lekári prvého kontaktu by bol povinný pacienta na preventívnu prehliadku pozvať, absencia prehliadok by prestala existovať,“ zamýšľa sa.

### VYŠŠIA KVALITA ŽIVOTA

Realita je taká, že seniori na prevenciu nemyslia. Preventívne prehliadky im treba pripomínať. „Rozhodujúcu úlohu

v tom musia zohrávať rodinní príslušníci. Výhoda majú viacgeneračné rodiny,“ je presvedčený Ján Skyba. Z tohto pohľadu výhodu môžu mať aj ľudia, ktorí žijú v zariadeniach pre seniorov, kde majú k dispozícii nielen lekárske služby, ale aj personál, ktorý dohliada na termíny preventívnych prehliadok. „Mnoho druhov rakoviny, cukrovka, problémy s vysokým krvným tlakom, ale aj choroby ako Alzheimerova alebo Parkinsonova, ak sa diagnostikujú dostatočne včas, majú šancu na spomalenie progresie a zachovanie vyššej kvality života na dlhší čas,“ hovorí MUDr. Vladimír Klement.

### PREVENIA NEŠETRÍ LEN PENIAZE

Na preventívnu prehliadku sa zvyčajne treba objednať. Takáto návšteva lekára však vo finále Setri čas aj peniaze poistenca, rovnako ako zdroje zdravotnej poisťovne a celej spoločnosti. Na to, aby sa preventívne prehliadky stali prirodzenou súčasťou starostlivosti o zdravie, je podľa Jána Skybu „potrebne nielen zmena myslenia dôchodcov, ale aj na úrovni ministerstva a štátu.“ (RED)

### Na akú preventívnu prehliadku máte nárok po päťdesiatke?

**Všeobecný lekár** – raz za 24 mesiacov (darca krvi raz za 12 mesiacov); preventívna prehliadka zahŕňa vyšetrenie celého tela (váha, výška, pulz, krvný tlak), chemický rozbor moču, močový sediment, krvný obraz (vrátane trombocytov a kreatinínu), glykémii, cholesterolu, vyšetrenie prítomnosti krvi v stolici, EKG srdca, ALT (vyšetrenie funkcie obličiek), ABI (vyšetrenie priechodnosti ciev v dolných končatinách).  
**Stomatológ** – raz za 12 mesiacov: vyšetrenie stavu chrupu, dasien a mäkkých tkanív ústnej dutiny.  
**Gynekológ** – raz za 12 mesiacov: komplexné gynekologické vyšetrenie zamerané na včasnú diagnostiku organických

a funkčných porúch ženských pohlavných orgánov. Súčasťou je aj skrining rakoviny krčka maternice (ženy vo veku 23 – 64 rokov) a skrining rakoviny prsníka (ženy vo veku 40 – 69 rokov). Sonografia a mamografia raz za dva roky.  
**Urológ** – muži raz za tri roky: vyšetrenie prostaty, semeníkov, ultrazvukové vyšetrenie močových ciest a obličiek, odber krvi na vyšetrenie špecifického prostatického antigénu (prevencia karcinómu prostaty).  
**Gastroenterológ** – poistenici nad 50 rokov majú nárok na test na okultné krvácanie, a to raz za dva roky. Raz za desať rokov: kolonoskopické vyšetrenie konečníka a hrubého čreva.

## Spoznajte signály dehydratácie u seniorov. Ako ju odhaliť

Pravda - 12.júla 2023 , Strana: 17 , Vydavateľ: OUR MEDIA SR a.s. , Rubrika: Letné osvieženie

# Spoznajte signály dehydratácie u seniorov. Ako ju odhaliť

**Dostatok tekutín v horúcich letných dňoch je alfou a omegou dobrého fungovania dospelých i detí. Preto sú práve skôr narodení viac ohrození dehydratáciou?**

Jozefína Kaššová

V lete sa záchranári často stretávajú s tým, že starší ľudia podceňujú pitný režim. Ich organizmus funguje inak ako u ľudí v produktívnom veku, preto je mimoriadne dôležité dbať na to, aby prijímali dostatok tekutín. Problém je, že podobne ako deti nepocítujú smäd, ich telo nedostáva dost signálov o nedostatku vody. Výsledkom je, že sice smäd necítia, ale ich organizmus môže po zvýšenom množstve tekutín doslova prahnúť. Starší ľudia sa na rozdiel od mladších menej potia a ich organizmus sa ľahšie prechreje. Mnohí trpia chronickými

### Voda na dosah

flašu s vodou si dajte na stôl, aby ste si ju mohli kedykoľvek doplniť

### Rutína

zvyknite si na ranný pohár vody po prebudení, pred každým jedlom a pred spaním

### Rôzne nápoje

do vody môžete pridať bylinky alebo kúsok ovocia, vystriedať viac druhov čaju, alebo nesladené ovocné a zeleninové šťavy

**5 tipov pre pitný režim**

### Pripomienky

nastavte si v mobilnom telefóne aplikáciu, ktorá vás upozorní na doplnenie tekutín

### Potraviny

organizmus pomáhajú hydratovať aj potraviny s vysokým obsahom vody – uhorky, melóny, pomaranče, paradajky



### Príznaky dehydratácie

- sucho v ústach
- zmena farby moču
- únava a ospalosť
- závraty, zhoršená koncentrácia a pamäť
- suchá a matná koža
- svalové kŕče

ochoreniami srdcovo-cievneho systému a krvný obeh je pomalší. Ak nemajú dostatok tekutín, krv v tele zhrubne a zvýši sa riziko vzniku embólie alebo trombózy a pri vysokých vonkajších teplotách môže výrazne vzrásť riziko kolapsu. Jeho predzvestou býva únava, podráždenosť, zmätenosť, bolesti hlavy, či poruchy vedomia.

### Pozor na lieky

Seniori by si mali dávať pozor i na úpal, veľa z nich už

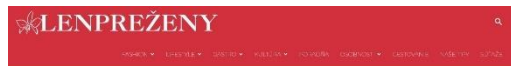
„Seniori by každý deň mali vypíť aspoň liter tekutín. Čistú vodu, neperlivú minerálku alebo čaj je vhodné dopĺňať polievkami, ovocím a zeleninou.

va lieky a diuretiká, ktoré podporujú vylučovanie moču. „S našimi seniorami vždy na začiatku leta vrchná sestra hovorí o liekoch, ktoré užívajú, pretože vysoké teploty môžu ich účinok znižovať, alebo inak ovplyvňovať. Takéto poradenstvo je určite vhodné pre každého, bez ohľadu na to, či žije v zariadení, s rodinou, alebo sám. Veľkou pomocou je telemedicina, lekárovi alebo lekárnikovi stačí zavolať a potreba absolvovať návštevu v ambulancii,“ hovorí Adriana Škriniarová zo zariadenia pre seniorov so zdravotnými ťažkosťami Agapé Senior Park. Častým problémom u starších ľudí býva aj zhoršená funkcia obličiek, ktoré nedokážu regulovať množstvo tekutín v tele, ťažkosť spôsobuje

aj cukrovka či inkontinencia. „Väčšina seniorov je zvyknutá na istú rutinu, ktorej sa len neradi vzdávajú a ťažšie sa prispôbujú zmenám, ktorých súčasťou môže byť aj pitie väčšieho množstva tekutín,“ pripomína A. Škriniarová. Každý deň by však mali vypíť aspoň liter tekutín a čistou vodu, neperlivú minerálku alebo čaj doplniť polievkami, ovocím a zeleninou. Sladené nápoje a alkohol nie sú pre nich vhodné. © AUTORSKÉ PRAVA VYHRADENÉ

## Prehriatie je pre seniorov rovnako nebezpečné ako infarkt URL

lenprezeny.sk - 16. augusta 2023 , Vydavateľ: Gertbau s.r.o. , Rubrika: Zdravie



### Prehriatie je pre seniorov rovnako nebezpečné ako infarkt



Kým pre väčšiu populáciu je leto najobľúbenejším časom roka, smäd môže byť závažnou komplikáciou vysokých denných teplôt, vyzrádajú veľa z nás a starší sivičiacich dňoch totiž môžu byť doslova smrteľní

Príznaky tropického kŕče sú sa nachádzajú v mierných oblasťach severu a juhovýchodu a tepla (a), a s ňou môže zosúvať a rýka sa to najmä seniorov. Úpal je pre starších ľudí mimoriadne nebezpečný! Isteže havarija sa môže vyvinúť ukeľa ako detskú poranenie. Nepochybne ochrana na slnku, ale aj postupne, keď sa senor vyzývajú vysokým teplotám, nulačko dňi po sebe.

Ničto pritom ľahé a žiarne ohrievajú stav. Príznaky sa horúčka (39 °C a viac), červeno, horečavo, suchou pokožkou, závrato, rýchlym pulzom, bolesťou hlavy, nevoľnosťou, občas sa môže aj zvracať, emetické správanie, letargia a omámenie. Je dôležité, aby senor nepil veľkým množstvom vody. Niekedy totiž môže prahnúť a následne, v hornej príhode, nemusí byť schopný a sám pomôcť. V špeciálnych prípadoch zariadeniach je lekári praxou, keď odberú krv a zmerať teplotu. "Nikto odberú krvi na stanovení či senorov krvný tlak, hladiny cukru a elektrolytov. Často sa o starostlivosť o obličiek a srdca do rúk, možnosť alebo zastaviť obličiek, ak je čo polievka, a ochladzovať zrážadla, chrbty, líce a podporať stavovacie ochladiť." "Nemôže sa riešiť pomocou týchto vlny alebo umiestniť nápoje.

### Integrovaný nápoj pre seniorov?

Nápoje praxou určené pre športovcov alebo ľudí podliehajúcich nadmernému výkonu sú najmä v horúcich letných dňoch dobrou voľbou a pre starších ľudí. Ustáňajú totiž soľ a draslík, teda zvyšujú obsah na správne fungovanie organizmu, a tiež prichádza nasýtiť vodu.

Mnohí nemajú veľa nápoja v každom veku a v každom ročnom období. Seniori však rovnako ako deti nemajú porovnanie smädu, lebo v mozgových bunkách nemajú veľkú zásobu, ktorú spotrebujú, čo má negatívny vplyv na hydratáciu vody. Preto je dôležité, aby v senore, ktorému majú činnú, v prvotných letných dňoch niekoľko dúškov vody z určite s príznačnosťou. Na posledný príznačnosť by mal mať v ľuď, ktorí sa v senore dťarpi. Nápoje, ktoré a alkoholické nápoje nie sú správne v lete vhodné, pretože voda z toho odvádza.

Prímerané obliečanie ako prevencia

## Už to nezvládáte?

SME ženy - 02.října 2023 , Strana: 38 , Autor: REDAKCIA SME ŽENY , Vydavateľ: Petit Press a.s.

# Už to nezvládáte?

Starosť o seniора je náročná a viacerých hľadísk, nehovoriac o tom, že musíte sledovať, ako sa vám milovaná osoba mení pred očami a vy netušíte, ako jej pomôcť. Pri príležitosti Mesiaca seniorov sme preto oslovili psychologov a pýtali sa zásadnú otázku. Ako hovoriť o umiestnení v domove sociálnych služieb, keď už naozaj prítel čos na zmenu, ktorá pomôže všetkým?

**P**ri bližšom pohľade na túto otázku sa objaví niekoľko aspektov, ktoré sú dôležité pre starostlivcov, ale ktoré často nie sú. Každý človek má svoje potreby a schopnosti, ktoré sa menia s vekom. Preto je dôležité sledovať, ako sa milovaná osoba mení pred očami a vy netušíte, ako jej pomôcť. Pri príležitosti Mesiaca seniorov sme preto oslovili psychologov a pýtali sa zásadnú otázku. Ako hovoriť o umiestnení v domove sociálnych služieb, keď už naozaj prítel čos na zmenu, ktorá pomôže všetkým?

Starosť o seniора je náročná a viacerých hľadísk, nehovoriac o tom, že musíte sledovať, ako sa vám milovaná osoba mení pred očami a vy netušíte, ako jej pomôcť. Pri príležitosti Mesiaca seniorov sme preto oslovili psychologov a pýtali sa zásadnú otázku. Ako hovoriť o umiestnení v domove sociálnych služieb, keď už naozaj prítel čos na zmenu, ktorá pomôže všetkým?

**LEN NEBYŤ NA TÁRCH**  
Hovorí sa o ňom, že je najlepší priateľ. Hovorí sa o ňom, že je najlepší priateľ. Hovorí sa o ňom, že je najlepší priateľ.

### ZAÚJALO NÁS

starostlivcov. Tieto inštitúcie podávajú pomocnú ruku hlavne členom rodiny, ktorí chcú svojim najbližším dopriať len to najlepšie.

**SPOLOČNÉ ROZHODNUTIE**  
Psychológovia odporúčajú hovoriť so seniormi o možnosti inštitucionálnej starostlivosti zrazomilšie, jasne a najmä pravdivo. „Otvorená komunikácia je nesmierne dôležitá na budovanie kvalitných vzťahov a inak to nie je ani pri komunikácii so seniormi. Treba mať na pamäti, že akýkoľvek fungujúci vzťah by mal determinovať atribúty, akými sú láska, porozumenie a úcta. V mnohých situáciách si môžeme povedať, že to vôbec nie je ľahké, no kľúčom je určite empatia, rešpekt a dôvera,“ povedala psychologička Jana Janičová. Pri komunikácii o potrebe najť seniortví nový domov, kde bude o neho po všetkých stránkach postarané, odporúča hovoriť o reálnych dôvodoch a o všetkých plusoch, ale aj prípadných mínusoch, ak z tohto riešenia pre rodinu vyplývajú.

*„Učíte treba mať upratané v sebe a vo svojom svedomí. Hľadá sa najlepšia cesta pre všetkých, nie odbočka.“*

Sľubovať denné návštevy, ak nie je možné seniora každý deň navštevovať, nie je najlepšia cesta. A určite treba mať upratané v sebe a vo svojom svedomí. Hľadá sa najlepšia cesta pre všetkých, nie odbočka. „Nemyslím si, že keď uvažujeme o tom, že by našej mame alebo otcovi bolo lepšie v domove pre seniortví, sme egoisti alebo ignoranti. Naopak, ak im nájdeme vhodné zariadenie, ktoré im poskytuje to, čo potrebujú, či už na niekoľko hodín denne, na nejaké obdobie, alebo nepretržite,“ je presvedčená Škriniarová. Pomôha uvedomí si, že ak senior nebude mať adekvátnu starostlivosť, môže sa to skončiť zle. Naopak, socializácia v kolektíve, nepretržitá starostlivosť odborného personálu (lekár, psycholog, fyzioterapeut), pravidelné terapie a aktivity a samozrejme, zabezpečená strava aj hygiena môžu pomôcť dlhšie udržať primeranú kvalitu života seniortví a jeho rodiny.

TEXT: REDAKCIA SME ŽENY / FOTO: AGAPÉ PÉDAGOG

## Ako hovoriť so seniormi o umiestnení v domove dôchodcov? Odborníci radia nasledovné

sita.sk - 10.října 2023 , Autor: SITA Zdravotníctvo , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s. , Rubrika: Ostatné z lokality Svet

**SITA ZDRAVOTNICTVO**

**Ako hovoriť so seniormi o umiestnení v domove dôchodcov? Odborníci radia nasledovné**

18. 10. 2023 09:39 | Dom | Dôchodky | Ostatné z lokality Svet

**Pre blízkých je náročná starosť o seniortví, ako ich milovať alebo starať sa o neho. Akéby každý deň pred sebou viac a viac času, opatry a starostlivosť o seniortví, ktoré však skôr či neskôr dôjde na hranicu, vďaka ktorej sa stávajú potrebnými sociálne služby.**

Truďba seniortví a vyhodnotenie toho, aby sme sa o našich milovaných blízkých mohli starať doma, v ktorom dávame priestor, vďaka ktorému zistíme, či sme schopní poskytnúť potrebnú pomoc pri starostlivosťi na hranici.

Práve vtedy, keď sa starosť o seniortví postupne zmení na náročnú, vyžaduje si to od nás byť schopní odhodlať sa k tomu, čo je finančne, fyzicky a aj emocionálne, nie je nevyhnutné.

Očím času a fyzických nárokov je pre blízkých seniortví väčší.

**POSLIŠTE NÁVŠTEVY**

10:11 | Čikany milujú dnuť pri príjave na státnu zdravotnú poisťovňu, poisťovnícky úradník na úpravu a proces je menší (Kováčiková) |

09:58 | Ján Horváth sa rozhodol o zdravotnej starostlivosťi v domove dôchodcov? Odborníci radia nasledovné |

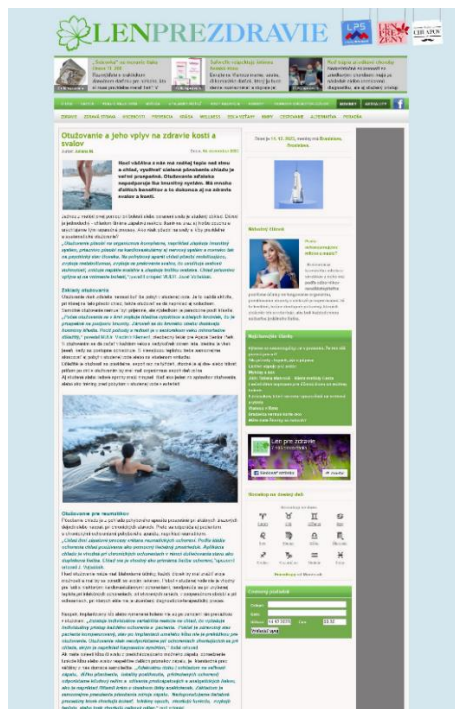
9:18 | Zdravotnícky sektor štátu od svojej vlády vyžaduje platiť za poskytovanie služby |

**Špeciál**



## Otužovanie a jeho vplyv na zdravie kostí a svalov

lenprezdravie.sk - 14.decembra 2023 , Vydavateľ: Gertbau s.r.o.



## Kedy váš blízky už potrebuje starostlivosť v zariadení?

Magazín zdravia - 02.januára 2024 , Strana: 14 Vydavateľ: Petit Press a.s. , Rubrika: Seniori

# Kedy váš blízky už potrebuje

Je bolestivé a vyčerpávajúce stále myslieť na blízkeho starého človeka, ktorý je sám doma a tento kedykoľvek bezpečný priestor sa stáva miestom plným nástrah. Kontrolné telefonáty senior nedvíha a ak aj zdvihne, často hovorí z cesty. A vy sa snažíte upokojiť a zároveň zahnať dotieravú otázku: Je čas umiestniť ho do zariadenia?

Zariadenia pre seniorov sa v minulosti nepripočítavali k výskytu náležitej garárie. Starosti starých a neporaditeľných, najmä v prítomnosti medicínskeho zariadenia, kde je potrebné, aby starosť o kvalitu života starého človeka bola spoľahlivá a bezpečná. Starosti starých a neporaditeľných, najmä v prítomnosti medicínskeho zariadenia, kde je potrebné, aby starosť o kvalitu života starého človeka bola spoľahlivá a bezpečná.

**Odkázanosť a depresia**  
Stáročia prináša do života človeka veľa zmien, ktoré sa prejavujú aj v jeho starosti a potrebe. Poruchy hybnosti, strata kontroly nad vlastným telom a postupná odkázanosť na pomoc iného človeka sa veľmi často podporujú pod tlakom starosti. Preto je človek vo vyššom veku nezaujatý, ne-

spokojný, niekedy horšie spolupracuje. To prináša zvýšenú náročnosť pre blízkých na kúli, ktorí sa o seniora starajú a pomáhajú mu, čiastočne psychologicky. Ludovik Dabóváč.  
Ak sa v správaní a konaní vášho blízkeho vo vyššom veku vyskytnú niektoré javy, je čas poobzerať sa po vhodnej forme pomoci.

**„Slubovať denné návštevy, ak nemôžete seniora každý deň navštevovať, nie je najlepšia cesta. A určite treba mať upratvané v sebe a vo svojom svedomí.“**



- Ktoré zariadenie využiť**
- Dnevný ústav (0. stupeň odkázanosť): opatrovanie, stravovanie, zájazdová činnosť a sociálna rehabilitácia počas dňa
  - Zariadenie opatrovateľskej služby (1. stupeň odkázanosť): deňdenné opatrovanie, stravovanie, sociálna rehabilitácia, opatrovanie, ubytovanie
  - Zariadenie pre seniorov (4. stupeň odkázanosť): dlhodobé opatrovanie, stravovanie, sociálna rehabilitácia, opatrovanie, stravovanie, sociálna rehabilitácia, opatrovanie, ubytovanie
  - Dnevné sociálnych služieb (3. alebo 5. stupeň odkázanosť): dlhodobé opatrovanie, stravovanie, sociálna a pracovná rehabilitácia, zájazdová činnosť, opatrovanie
  - Špecializované zariadenie (5. stupeň odkázanosť a špecifické ochorenia, na ktoré sa zariadenie špecializuje)

## 5. Finančné ukazovatele

### 5.1 Ročná účtovná zvierka

UZNUJV21_1 Úč NUJ		<b>ÚČTOVNÁ ZÁVIERKA</b> neziskovej účtovnej jednotky účtujúcej v sústave podvojného účtovníctva			
zostavená k 3 1 . 1 2 . 2 0 2 3					
Daňové identifikačné číslo 2121249944	Účtovná zvierka <input checked="" type="checkbox"/> riadna <input type="checkbox"/> mimoriadna <input type="checkbox"/> priebežná <i>(vyznačí sa x)</i>	Mesiac Rok	Za obdobie	od 0 1 2 0 2 3	do 1 2 2 0 2 3
IČO 5 3 0 7 0 0 9 7			Bezprostredne predchádzajúce obdobie	od 0 1 2 0 2 2	do 1 2 2 0 2 2
SK NACE .					
Priložené súčasti účtovnej zvierky <input checked="" type="checkbox"/> Súvaha (Úč NUJ 1-01) <i>(v eurocentoch)</i> <input checked="" type="checkbox"/> Výkaz ziskov a strát (Úč NUJ 2-01) <i>(v eurocentoch)</i> <input checked="" type="checkbox"/> Poznámky (Úč NUJ 3-01) <i>(v celých eurách alebo eurocentoch)</i>					
Názov účtovnej jednotky A g a p é H o r n ý B a r , n . o .					
Sídlo účtovnej jednotky					
Ulica H o r n ý B a r - Š u I a n y	Číslo 5 0 0				
PSČ 9 3 0 3 3	Obec H o r n ý B a r				
Telefónne číslo 0 9 1 1 9 5 5 9 2 5					
E-mailová adresa c o n s u l t a x @ p d p a r t n e r s . s k					
Zostavená dňa: 0 1 . 0 7 . 2 0 2 4	Schválená dňa: . . 2 0	Podpisový záznam štatutárneho orgánu alebo člena štatutárneho orgánu účtovnej jednotky:			

Súvaha (Uč NUJ 1-01)

IČO 5 3 0 7 0 0 9 7

Strana aktív	č.r.	Bežné účtovné obdobie			Bezprostredne predchádzajúce účtovné obdobie
		Brutto	Korekcia	Netto	Netto
a	b	1	2	3	4
<b>A. NEOBEŽNÝ MAJETOK SPOLU</b> r. 002 + r. 009 + r. 021	<b>001</b>	17154,40	5265,72	11888,68	11497,45
<b>A.I. Dlhodobý nehmotný majetok</b> r. 003 až r. 008	<b>002</b>				
<b>A.I.1.</b> Nehmotné výsledky z vývojovej a obdobnej činnosti 012 - (072+091AÚ)	003				
2. Softvér 013 - (073+091AÚ)	004				
3. Oceniteľné práva 014 - (074 + 091AÚ)	005				
4. Ostatný dlhodobý nehmotný majetok (018+ 019)-(078 + 079 + 091 AÚ)	006				
5. Obstaranie dlhodobého nehmotného majetku (041-093)	007				
6. Poskytnuté preddavky na dlhodobý nehmotný majetok (051-095AÚ)	008				
<b>A.II. Dlhodobý hmotný majetok</b> r. 010 až r. 020	<b>009</b>	17154,40	5265,72	11888,68	11497,45
<b>A.II.1.</b> Pozemky (031)	010				
2. Umelecké diela a zbierky (032)	011				
3. Stavby 021 - (081 - 092AÚ)	012				
4. Samostatné hnuiteľné veci a súbory hnuiteľných vecí 022 - (082 + 092AÚ)	013	11802,40	2255,22	9547,18	7817,95
5. Dopravné prostriedky 023 - (083 + 092AÚ)	014	5352,00	3010,50	2341,50	3679,50
6. Pestovateľské celky trvalých porastov 025 - (085 + 092AÚ)	015				
7. Základné stádo a ťažné zvieratá 026 - (086 + 092AÚ)	016				
8. Drobný dlhodobý hmotný majetok 028 - (088 + 092AÚ)	017				
9. Ostatný dlhodobý hmotný majetok 029 - (089 +092AÚ)	018				
10. Obstaranie dlhodobého hmotného majetku (042 - 094)	019				
11. Poskytnuté preddavky na dlhodobý hmotný majetok (052 - 095AÚ)	020				
<b>A.III. Dlhodobý finančný majetok</b> r. 022 až r. 028	<b>021</b>				
<b>A.III.1.</b> Podielové cenné papiere a podiely v obchodných spoločnostiach v ovládanej osobe (061- 096 AÚ)	022				
2. Podielové cenné papiere a podiely v obchodných spoločnostiach s podstatným vplyvom (062 - 096 AÚ)	023				
3. Dlhové cenné papiere držané do splatnosti (065 - 096 AÚ)	024				
4. Pôžičky podnikom v skupine a ostatné pôžičky (066 + 067) - 096 AÚ	025				
5. Ostatný dlhodobý finančný majetok (069 - 096 AÚ)	026				
6. Obstaranie dlhodobého finančného majetku (043 - 096 AÚ)	027				
7. Poskytnuté preddavky na dlhodobý finančný majetok (053 - 096 AÚ)	028				

MF SR 2021

Strana 2

Súvaha (Uč NUJ 1-01)

IČO 5 3 0 7 0 0 9 7

Strana aktív		č.r.	Bežné účtovné obdobie			Bezprostredne predchádzajúce účtovné obdobie	
			Brutto	Korekcia	Netto	Netto	
a		b	1	2	3	4	
<b>B. OBEŽNÝ MAJETOK SPOLU r. 030+ r. 037+ r. 042 + r. 051</b>		<b>029</b>	161758,14		161758,14	151497,25	
<b>B.I. Zásoby</b>	<b>r. 031 až r. 036</b>	<b>030</b>	2694,26		2694,26	6751,29	
B.I.1.	Materiál (112 + 119) - 191	031	2207,23		2207,23	6751,29	
2.	Nedokončená výroba a polotovary vlastnej výroby (121+122) - (192 +193)	032					
3.	Výrobky (123 - 194)	033					
4.	Zvieratá (124 - 195)	034					
5.	Tovar (132 + 139) - 196	035	487,03		487,03		
6.	Poskytnuté prevádzkové preddavky na zásoby (314 AÚ - 391 AÚ)	036					
<b>B.II. Dlhodobé pohľadávky</b>	<b>r. 038 až r. 041</b>	<b>037</b>					
B.II.1.	Pohľadávky z obchodného styku (311 AÚ až 314 AÚ) - 391 AÚ	038					
2.	Ostatné pohľadávky (315 AÚ - 391AÚ)	039					
3.	Pohľadávky voči účastníkom združení (358AÚ - 391AÚ)	040					
4.	Iné pohľadávky (335 AÚ + 373 AÚ + 375 AÚ + 378AÚ) - 391AÚ	041					
<b>B.III. Krátkodobé pohľadávky</b>	<b>r. 043 až r. 050</b>	<b>042</b>	32820,08		32820,08	10432,92	
B.III.1.	Pohľadávky z obchodného styku (311AÚ až 314 AÚ) - 391AÚ	043	1630,44		1630,44	983,00	
2.	Ostatné pohľadávky (315 AÚ - 391 AÚ)	044	25598,20		25598,20	9396,42	
3.	Zúčtovanie so Sociálnou poisťovňou a zdravotnými poisťovňami (336)	045					
4.	Daňové pohľadávky (341 až 345)	046					
5.	Pohľadávky z dôvodu finančných vzťahov k štátnemu rozpočtu a rozpočtom územnej samosprávy (346+ 348)	047					
6.	Pohľadávky voči účastníkom združení (358 AÚ - 391AÚ)	048					
7.	Spojovací účet pri združení (396 - 391AÚ)	049					
8.	Iné pohľadávky (335AÚ + 373AÚ + 375AÚ + 378AÚ) - 391AÚ	050	5591,44		5591,44	53,50	
<b>B.IV. Finančné účty</b>	<b>r. 052 až r. 056</b>	<b>051</b>	126243,80		126243,80	134313,04	
B.IV.1.	Pokladnica (211 + 213)	052	21431,10		21431,10	8374,28	
2.	Bankové účty (221 AÚ + 261)	053	104812,70		104812,70	125938,76	
3.	Bankové účty s dobou viazanosti dlhšou ako jeden rok (221 AÚ)	054					
4.	Krátkodobý finančný majetok(251+ 253 + 255AÚ+ 256 + 257) - 291AÚ	055					
5.	Obstaranie krátkodobého finančného majetku (259 - 291AÚ)	056					
<b>C. ČASOVÉ ROZLIŠENIE SPOLU</b>		<b>r. 058 a r. 059</b>	<b>057</b>		2719,36	2353,95	
C.1.	Náklady budúcich období (381)	058	2719,36		2719,36	2353,95	
2.	Prijímy budúcich období (385)	059					
<b>MAJETOK SPOLU</b>		<b>r. 001 + r. 029 + r. 057</b>	<b>060</b>	181631,90	5265,72	176366,18	165348,65

MF SR 2021

Strana 3

Súvaha (Uč NUJ 1-01)

IČO

5	3	0	7	0	0	9	7			
---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--

Strana pasív		č.r.	Bežné účtovné obdobie	Bezprostredne predchádzajúce účtovné obdobie
a		b	5	6
<b>A. VLASTNÉ IMANIE</b> r. 062+ r. 067 + r. 071 + r. 072		<b>061</b>	-1 191 301,08	-821 754,18
<b>A.I. Imanie a fondy</b>	r. 063 až r. 066	<b>062</b>		
A.I.1. Základné imanie	(411)	063		
2. Fondy tvorené podľa osobitných predpisov	(412)	064		
3. Fond reprodukcie	(413)	065		
4. Oceňovacie rozdiely z precenenia kapitálových účastín	(415)	066		
<b>A.II. Fondy tvorené zo zisku</b>	r. 068 až r. 070	<b>067</b>		
A.II.1. Rezervný fond	(421)	068		
2. Fondy tvorené zo zisku	(423)	069		
3. Ostatné fondy	(427)	070		
<b>A.III. Nevysporiadaný výsledok hospodárenia minulých rokov (+; - 428)</b>		<b>071</b>	-821 754,18	-313 543,76
<b>A.IV. Výsledok hospodárenia za účtovné obdobie r. 060 - (r. 062 + r. 067 + r. 071 + r. 073 + r. 100)</b>		<b>072</b>	-369 546,90	-508 210,42
<b>B. ZÁVÄZKY</b> r. 074 + r. 078 + r. 086 + r. 096		<b>073</b>	1 301 539,26	948 434,33
<b>B.I.1. Rezervy</b>	r. 075 až r. 077	<b>074</b>	42 511,19	27 779,84
2. Rezervy zákonné	(451AÚ)	075		
3. Ostatné rezervy	(459AÚ)	076		
4. Krátkodobé rezervy	(323 + 451AÚ + 459AÚ)	077	42 511,19	27 779,84
<b>B.II. Dlhodobé záväzky</b>	r. 079 až r. 085	<b>078</b>	611 912,52	303 340,10
B.II.1. Záväzky zo sociálneho fondu	(472)	079	1 074,18	568,55
2. Vydané dlhopisy	(473 - 255 AÚ)	080		
3. Záväzky z nájmu	(474 AÚ)	081		
4. Dlhodobé prijaté preddavky	(475)	082		
5. Dlhodobé nevyfakturované dodávky	(476 AÚ)	083		
6. Dlhodobé zmenky na úhradu	(478)	084		
7. Ostatné dlhodobé záväzky	(373 AÚ + 479 AÚ)	085	610 838,34	302 771,55
<b>B.III. Krátkodobé záväzky</b>	r. 087 až r. 095	<b>086</b>	272 703,52	271 846,36
B.III.1. Záväzky z obchodného styku	(321 až 326) okrem 323	087	42 620,36	60 534,06
2. Záväzky voči zamestnancom	(331+ 333)	088	44 776,64	37 841,04
3. Zúčtovanie so Sociálnou poisťovňou a zdravotnými poisťovňami (336)		089	27 525,95	22 842,28
4. Daňové záväzky	(341 až 345)	090	6 154,13	9 612,41
5. Záväzky z dôvodu finančných vzťahov k štátnemu rozpočtu a rozpočtom územnej samosprávy	(346+348)	091	93 453,56	107 227,14
6. Záväzky z upísaných nesplatených cenných papierov a vkladov (367)		092		
7. Záväzky voči účastníkom združení	(368)	093		
8. Spojovací účet pri združení	(396)	094		
9. Ostatné záväzky	(379 + 373 AÚ + 474 AÚ +476AÚ + 479 AÚ)	095	58 172,88	33 789,43
<b>B.IV. Bankové úvery a iné výpomoci a pôžičky</b>	r. 097 až r. 099	<b>096</b>	374 412,03	345 468,03
B.IV.1. Dlhodobé bankové úvery	(461AÚ)	097		
2. Bežné bankové úvery	( 231+ 232 + 461AÚ)	098		
3. Prijaté krátkodobé finančné výpomoci	(241+ 249)	099	374 412,03	345 468,03
<b>C. ČASOVÉ ROZLIŠENIE SPOLU</b> r. 101 až r. 103		<b>100</b>	66 128,00	38 668,50
C.I.1. Výdavky budúcich období	(383)	101		242,50
2. Výnosy budúcich období krátkodobé	(384 AÚ)	102	66 128,00	38 426,00
3. Výnosy budúcich období dlhodobé	(384 AÚ)	103		
<b>SPOLU VLASTNÉ IMANIE, ZÁVÄZKY A ÚČTY ČASOVÉHO ROZLIŠENIA</b> r.061+ r.073 + r.100		<b>104</b>	176 366,18	165 348,65

MF SR 2021

Strana 4

Výkaz ziskov a strát (Úč NUJ 2-01)

IČO 5 3 0 7 0 0 9 7

Číslo účtu	Náklady	Číslo riadku	Činnosť			Bezprostredne predchádzajúce účtovné obdobie
			Hlavná nezdaňovaná	Zdaňovaná	Spolu	
a	b	c	1	2	3	4
501	Spotreba materiálu	01	158 622,34	494,86	159 117,20	93 161,27
502	Spotreba energie	02	65 308,30	706,12	66 014,42	156 832,32
504	Predaný tovar	03		1 941,40	1 941,40	1 493,43
511	Opravy a udržiavanie	04	29 757,81		29 757,81	443,76
512	Cestovné	05				146,72
513	Náklady na reprezentáciu	06	2 181,94		2 181,94	846,62
518	Ostatné služby	07	404 580,76	2 585,20	407 165,96	275 474,74
521	Mzdové náklady	08	626 253,24		626 253,24	417 073,33
524	Zákonné sociálne poistenie a zdravotné poistenie	09	200 735,12		200 735,12	139 682,88
525	Ostatné sociálne poistenie	10				
527	Zákonné sociálne náklady	11	25 987,79		25 987,79	15 046,04
528	Ostatné sociálne náklady	12				
531	Daň z motorových vozidiel	13				
532	Daň z nehnuteľností	14				
538	Ostatné dane a poplatky	15	6,00		6,00	3,50
541	Zmluvné pokuty a penále	16	22,70		22,70	78,01
542	Ostatné pokuty a penále	17	462,20		462,20	16,25
543	Odpísanie pohľadávky	18				
544	Úroky	19	27 010,79		27 010,79	11 478,65
545	Kurzové straty	20				
546	Dary	21				
547	Osobitné náklady	22				
548	Manká a škody	23		88,85	88,85	656,70
549	Iné ostatné náklady	24	2 424,62	1,02	2 425,64	2 249,48
551	Odpisy dlhodobého nehmotného majetku a dlhodobého hmotného majetku	25	3 088,77		3 088,77	1 842,45
552	Zostatková cena predaného dlhodobého nehmotného majetku a dlhodobého hmotného majetku	26				
553	Predané cenné papiere	27				
554	Predaný materiál	28				
555	Náklady na krátkodobý finančný majetok	29				
556	Tvorba fondov	30				
557	Náklady na precenenie cenných papierov	31				
558	Tvorba a zúčtovanie opravných položiek	32				
561	Poskytnuté príspevky organizačným zložkám	33				
562	Poskytnuté príspevky iným účtovným jednotkám	34				
563	Poskytnuté príspevky fyzickým osobám	35				
565	Poskytnuté príspevky z podielu zaplatenej dane	36				
567	Poskytnuté príspevky z verejnej zbierky	37				
<b>Účtová trieda 5 spolu</b>	<b>r. 01 až r. 37</b>	<b>38</b>	<b>5 46 442,38</b>	<b>5 817,45</b>	<b>5 52 259,83</b>	<b>1 116 526,15</b>

MF SR 2021

Strana 5

Výkaz ziskov a strát (Úč NUJ 2-01)

IČO 5 3 0 7 0 0 9 7

Číslo účtu	Výnosy	Číslo riadku	Činnosť			Bezprostredne predchádzajúce účtovné obdobie
			Hlavná nezdaňovaná	Zdaňovaná	Spolu	
a	b	c	1	2	3	4
601	Tržby za vlastné výrobky	39				
602	Tržby z predaja služieb	40	656 780,10	7 083,20	663 863,30	388 084,12
604	Tržby za predaný tovar	41		3 793,55	3 793,55	347,85
611	Zmena stavu zásob nedokončenej výroby	42				
612	Zmena stavu zásob polotovarov	43				
613	Zmena stavu zásob výrobkov	44				
614	Zmena stavu zásob zvierat	45				
621	Aktivácia materiálu a tovaru	46				
622	Aktivácia vnútroorganizačných služieb	47				
623	Aktivácia dlhodobého nehmotného majetku	48				
624	Aktivácia dlhodobého hmotného majetku	49				
641	Zmluvné pokuty a penále	50				
642	Ostatné pokuty a penále	51				
643	Platby za odpísané pohľadávky	52				
644	Úroky	53				
645	Kurzové zisky	54				
646	Prijaté dary	55	2 900,00		2 900,00	3 023,08
647	Osobitné výnosy	56				
648	Zákonné poplatky	57				
649	Iné ostatné výnosy	58	27 673,02	450,00	28 123,02	23 067,00
651	Tržby z predaja dlhodobého nehmotného majetku a dlhodobého hmotného majetku	59				
652	Výnosy z dlhodobého finančného majetku	60				
653	Tržby z predaja cenných papierov a podielov	61				
654	Tržby z predaja materiálu	62				90,00
655	Výnosy z krátkodobého finančného majetku	63				
656	Výnosy z použitia fondu	64				
657	Výnosy z precenenia cenných papierov	65				
658	Výnosy z nájmu majetku	66				
661	Prijaté príspevky od organizačných zložiek	67				
662	Prijaté príspevky od právnických osôb	68				
663	Prijaté príspevky od fyzických osôb	69				
664	Prijaté členské príspevky	70				
665	Príspevky z podielu zaplatenej dane	71				1 908,30
667	Prijaté príspevky z verejných zbierok	72				
691	Dotácie	73	484 453,00		484 453,00	191 795,38
<b>Účtová trieda 6 spolu r. 39 až r. 73</b>		<b>74</b>	<b>1 171 806,12</b>	<b>1 326,75</b>	<b>1 83 132,87</b>	<b>608 315,73</b>
<b>Výsledok hospodárenia pred zdanením r. 74 - r. 38</b>		<b>75</b>	<b>-374 636,26</b>	<b>5 509,30</b>	<b>-369 126,96</b>	<b>-508 210,42</b>
591	Daň z príjmov	76		419,94	419,94	
595	Dodatočné odvody dane z príjmov	77				
<b>Výsledok hospodárenia po zdanení (r. 75 - (r. 76 + r. 77)) (+/-)</b>		<b>78</b>	<b>-374 636,26</b>	<b>5 089,36</b>	<b>-369 546,90</b>	<b>-508 210,42</b>

MF SR 2021

Strana 6

## 5.2 Prehľad rozsahu príjmov (výnosov) v členení podľa zdrojov

<b>Prehľad rozsahu príjmov v členení podľa zdrojov 2023</b>	
Príspevky z podielu zaplatenej dane	0 €
MPSVaR	268 652,99 €
Hl. mesto BA	17 278,00 €
BSK	95 420,00 €
NSK	7 315,00 €
TSK	44 496,00 €
Mesto DS	6 576,00 €
Mesto TT	719,00 €
Mesto Šamorín	1 759,00 €
Dotácie a ost. zúčtovanie zo ŠR - ost. prevádzkové	42 237,01 €
<b>SPOLU</b>	<b>484 453,00 €</b>

## 5.3 Správa nezávislého audítora

### SPRÁVA NEZÁVISLÉHO AUDÍTORA pre zakladateľov a vedenie neziskovej organizácie **Agapé Horný Bar, n.o.,** so sídlom v Hornom Bare.

#### Správa z auditu účtovnej závierky

##### Názor

Uskutočnili sme audit účtovnej závierky neziskovej organizácie **Agapé Horný Bar, n.o., so sídlom v Hornom Bare** (ďalej iba „Nezisková organizácia“), ktorá obsahuje súvahu k 31. decembru 2023, výkaz ziskov a strát za rok končiaci sa k uvedenému dátumu a poznámky, ktoré obsahujú súhrn významných účtovných zásad a účtovných metód.

Podľa nášho názoru priložená účtovná závierka poskytuje pravdivý a verný obraz finančnej situácie Neziskovej organizácie k 31. decembru 2023 a výsledku jej hospodárenia za rok končiaci sa k uvedenému dátumu v súlade so zákonom č. 431/2002 Z.z. o účtovníctve v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o účtovníctve“).

##### Základ pre názor

Audit sme vykonali podľa medzinárodných auditorských štandardov (International Standards on Auditing - ISA). Naša zodpovednosť podľa týchto štandardov je uvedená v odseku Zodpovednosť audítora za audit účtovnej závierky. Od Neziskovej organizácie sme nezávislí podľa ustanovení zákona č. 423/2015 o štatutárnom audite a o zmene a doplnení zákona č. 431/2002 Z. z. o účtovníctve v znení neskorších predpisov (ďalej len „zákon o štatutárnom audite“) týkajúcich sa etiky, vrátane Etického kódexu audítora, relevantných pre náš audit účtovnej závierky a splnili sme aj ostatné požiadavky týchto ustanovení týkajúcich sa etiky. Sme presvedčení, že auditorské dôkazy, ktoré sme získali, poskytujú dostatočný a vhodný základ pre náš názor.

##### Zodpovednosť štatutárneho orgánu za účtovnú závierku

Štatutárny orgán je zodpovedný za zostavenie tejto účtovnej závierky tak, aby poskytovala pravdivý a verný obraz podľa zákona o účtovníctve a za tie interné kontroly, ktoré považuje za potrebné na zostavenie účtovnej závierky, ktorá neobsahuje významné nesprávnosti, či už v dôsledku podvodu alebo chyby.

Pri zostavovaní účtovnej závierky je štatutárny orgán zodpovedný za zhodnotenie schopnosti Neziskovej organizácie nepretržite pokračovať vo svojej činnosti, za opísanie skutočností týkajúcich sa nepretržitého pokračovania v činnosti, ak je to potrebné, a za použitie predpokladu nepretržitého pokračovania v činnosti v účtovníctve, ibaže by mal v úmysle Neziskovú organizáciu zlikvidovať alebo ukončiť jej činnosť, alebo by nemal inú realistickú možnosť než tak urobiť.

##### Zodpovednosť audítora za audit účtovnej závierky

Našou zodpovednosťou je získať primerané uistenie, či účtovná závierka ako celok neobsahuje významné nesprávnosti, či už v dôsledku podvodu alebo chyby, a vydať správu audítora, vrátane názoru. Primerané uistenie je uistenie vysokého stupňa, ale nie je zárukou toho, že audit vykonaný podľa medzinárodných auditorských štandardov vždy odhalí významné nesprávnosti, ak také existujú. Nesprávnosti môžu vzniknúť v dôsledku podvodu alebo chyby a za významné sa považujú vtedy, ak by sa dalo odôvodnene očakávať, že jednotlivito alebo v súhrne by mohli ovplyvniť ekonomické rozhodnutia používateľov, uskutočnené na základe tejto účtovnej závierky.

V rámci auditu uskutočneného podľa medzinárodných auditorských štandardov, počas celého auditu uplatňujeme odborný úsudok a zachovávame profesionálny skepticizmus. Okrem toho:

- Identifikujeme a posudzujeme riziká významnej nesprávnosti účtovnej závierky, či už v dôsledku podvodu alebo chyby, navrhujeme a uskutočňujeme auditorské postupy reagujúce na tieto riziká a získavame auditorské dôkazy, ktoré sú dostatočné a vhodné na poskytnutie základu pre náš názor. Riziko neodhalenia významnej nesprávnosti v dôsledku podvodu je vyššie ako toto riziko v dôsledku chyby, pretože podvod môže zahŕňať tajnú dohodu, falšovanie, úmyselné vynechanie, nepravdivé vyhlásenie alebo obídenie internej kontroly.
- Oboznamujeme sa s internými kontrolami relevantnými pre audit, aby sme mohli navrhnúť auditorské postupy vhodné za daných okolností, ale nie za účelom vyjadrenia názoru na efektivnosť interných kontrol Neziskovej organizácie.
- Hodnotíme vhodnosť použitých účtovných zásad a účtovných metód a primeranosť účtovných odhadov a uvedenie s nimi súvisiacich informácií, uskutočnené štatutárnym orgánom.

- Robíme záver o tom, či štatutárny orgán vhodne v účtovníctve používa predpoklad nepretržitého pokračovania v činnosti a na základe získaných auditorských dôkazov záver o tom, či existuje významná neistota v súvislosti s udalosťami alebo okolnosťami, ktoré by mohli významne spochybniť schopnosť Neziskovej organizácie nepretržite pokračovať v činnosti. Ak dospejeme k záveru, že významná neistota existuje, sme povinní upozorniť v našej správe audítora na súvisiace informácie uvedené v účtovnej závierke alebo, ak sú tieto informácie nedostatočné, modifikovať náš názor. Naše závery vychádzajú z auditorských dôkazov získaných do dátumu vydania našej správy audítora. Budúce udalosti alebo okolnosti však môžu spôsobiť, že Nezisková organizácia prestane pokračovať v nepretržitej činnosti.
- Hodnotíme celkovú prezentáciu, štruktúru a obsah účtovnej závierky vrátane informácií v nej uvedených, ako aj to, či účtovná závierka zachytáva uskutočnené transakcie a udalosti spôsobom, ktorý vedie k ich vernému zobrazeniu.

#### **Správa k ďalším požiadavkám zákonov a iných právnych predpisov**

##### ***Správa k informáciám, ktoré sa uvádzajú vo výročnej správe***

Štatutárny orgán je zodpovedný za informácie uvedené vo výročnej správe, zostavenej podľa požiadaviek zákona o účtovníctve. Náš vyššie uvedený názor na účtovnú závierku sa nevzťahuje na iné informácie vo výročnej správe.

V súvislosti s auditom účtovnej závierky je našou zodpovednosťou oboznámenie sa s informáciami uvedenými vo výročnej správe a posúdenie, či tieto informácie nie sú vo významnom nesúlade s auditovanou účtovnou závierkou alebo našimi poznatkami, ktoré sme získali počas auditu účtovnej závierky, alebo sa inak zdajú byť významne nesprávne.

Posúdili sme, či výročná správa Neziskovej organizácie obsahuje informácie, ktorých uvedenie vyžaduje zákon o účtovníctve.

Na základe prác vykonaných počas auditu účtovnej závierky, podľa nášho názoru:

- informácie uvedené vo výročnej správe zostavenej za rok 2023 sú v súlade s účtovnou závierkou za daný rok,
- výročná správa obsahuje informácie podľa zákona o účtovníctve.

Okrem toho, na základe našich poznatkov o účtovnej jednotke a situácii v nej, ktoré sme získali počas auditu účtovnej závierky, sme povinní uviesť, či sme zistili významné nesprávnosti vo výročnej správe, ktorú sme obdržali pred dátumom vydania tejto správy audítora. V tejto súvislosti neexistujú zistenia, ktoré by sme mali uviesť.

Bratislava, 11.7.2024



**INTERAUDIT INTERNATIONAL, s. r. o.**  
Sabinovská 14  
821 02 Bratislava  
Licencia SKAU 234



**Ing. Peter Dvorák**  
Kľúčový štatutárny auditor  
Licencia SKAU 0759