Výročná správa

o činnosti a hospodárení neziskovej organizácie

Agapé Horný Bar, n.o.

za rok 2024

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.
Šuľany 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

Obsah

1. Úvod ... 1

2. Oblasť sociálnych služieb ... 2

2.1 Poskytované sociálne služby ... 2

2.2 Ubytovanie ... 5

2.3 Stravovanie ... 6

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 ... 12

3. Udalosti v roku 2024 v Agapé Horný Bar, n.o. ... 12

4. Mediálne výstupy (výber 2024) ... 18

5. Finančné ukazovatele ... 26

5.1 Ročná účtovná závierka ... 26

5.2 Prehľad rozsahu príjmov (výnosov) v členení podľa zdrojov 2024 ... 32

5.3 Prehľad rozsahu nákladov ... 32

5.4 Správa nezávislého audítora ... 33

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 2024, 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 2024 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 audítorských 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 audítorské 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 audítorských 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 jednotlivo alebo v súhrne by mohli ovplyvniť ekonomické rozhodnutia používateľov, uskutočnené na základe tejto účtovnej závierky.

V rámci auditu uskutočneného podľa medzinárodných audítorských 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 audítorské postupy reagujúce na tieto riziká a získavame audítorské 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 audítorské postupy vhodné za daných okolností, ale nie za účelom vyjadrenia názoru na efektívnosť 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 audítorských 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 audítorských 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 2024 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, 10.7.2025

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

Ing. Peter Dvorák
kľúčový štatutárny audítor
Licencia SKAU 0759

Agape
SENIOR
PARK

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 radosti 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.

V priebehu roka 2024 nedošlo v zložení orgánov Agapé Horný Bar, n.o. k žiadnym zmenám.

Správna rada prerokovala a uznesením zo dňa 30.06.2025 predloženú Výročnú správu za rok 2024.

2. Oblasť sociálnych služieb

2.1 Poskytované sociálne služby

Zariadenia pre seniorov

Naša organizácia poskytuje sociálne služby v dvoch zariadeniach pre seniorov. V priebehu roka 2023 sme požiadali o zníženie počtu klientov Zariadenia pre seniorov II na maximálny počet 19.

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 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. Zariadenia pre seniorov poskytujú 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 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 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 sebaobsluhe. 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 I: (max. kapacita 38 klientov)

	K 31.12.2021	K 31.12.2022	K 31.12.2023	K 31.12.24
Zariadenie pre seniorov I	7	11	13	19

Počet klientov v Zariadení pre seniorov II: (max. kapacita 19 klientov)

	K 31.12.2021	K 31.12.2022	K 31.12.2023	K 31.12.2024
Zariadenie pre seniorov II	0	3	6	18

Špecializované zariadenie

Naša organizácia od januára 2024 začala poskytovať sociálnu službu okrem špecializovaného zariadenia aj v druhom špecializovanom zariadení II.

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 sebaobsluhe . 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.).

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 (max. kapacita 39):

	K 31.12.2021	K 31.12.2022	K 31.12.2023	K 31.12.2024
Špecializované zariadenie	6	16	32	34

Počet klientov v Špecializovanom zariadení II (max. kapacita 19):

	K 31.12.2023	K 31.12.2024
Špecializované zariadenie	0	14

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

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. Našim 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.

O zmenu kapacity zariadenia ZPS I z počtu prijímateľov sociálnej služby 38 na 10 sme požiadali 8.8.2024 a zároveň sme požiadali o vytvorenie Špecializovaného zariadenia I s kapacitou 30 prijímateľov sociálnej služby. Zmena bola schválená 19.8.2024 s účinnosťou od 1.1.2025. Prevádzka bola spustená v januári 2025.

2.2 Ubytovanie

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

Dvojposteľové izby s rozlohou 26,92 m^2 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 ošetrujúceho personálu zabezpečuje moderný komunikátor v podobe náramkových hodiniek.

Pre náročných klientov sú k dispozícii aj jednoposteľové izby, ktoré majú rovnako rozlohu 26,92 m^2 a v porovnaní s dvojlôžkovými izbami, majú naviac vlastnú obývaciu časť, v ktorej je umiestnená pohodlná sedačka, moderné ušiakové 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 byliniek, 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, liečebná telovýchovu pri lôžku, nácvik chôdze, magnetoterapiu, balneoterapia - zahŕňa masáž dolných a horných končatín, masážnu vaňu so zdvihákom ako aj bazálnu stimuláciu.

Naši klienti sú od roku 2023 pod dohľadom rehabilitačnej lekárky MUDr. Zuzany Hromjakovej a tímu fyzioterapeutov.

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 prispôsobený 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 zmysluplnej činnosti klienta v zariadení aj pomoc seniorom uvedomovať si zmysel života.

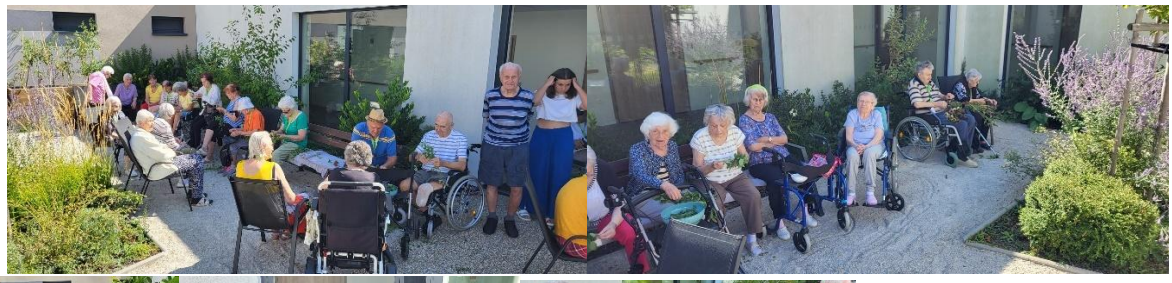
Cieľ: program pozostáva z aktivít s cieľom stimulácie kognitívnych funkcií, fyzickej výkonnosti, podpory sociálnej interakcie, súdržnosti, sústredenosti, sebavyjadrenia, relaxácie a zlepšenia kvality života v zariadení pre seniorov
Typy: maľba akvarelom, akrylom, kresba, pastel, hlina, koláž, zostavovanie 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 zmysluplnú 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 sebestačnosť klientov, sú prispôsobené ich možnostiam a schopnostiam. Sociálna, psychomotorická a kognitívna stimulácia s dôrazom na zmysluplnosť, opakovanie, predvídateľnosť, ukotvenie klienta a jeho schopnosti, je kľúčom ku zlepšeniu nálady, udržaniu celkového zdravia a zvýšenia 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, formou pravidelných konzultácií a návštev podľa potrieb klientov.
- **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 kaderníckeho 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 poskytovaná vo vlastných priestoroch v zariadení.

3. Udalosti v roku 2024 v Agapé Horný Bar, n.o.

Po predchádzajúcich náročných obdobiach v súvislosti s pandémiou ochorenia COVID-19 rok 2024 sme si užili takmer bez obmedzení, 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 (19.2.2024)

Tak ako Každý rok, tak aj v tento sme si užili skvelé vystúpenie tanečníkov Folklórny súbor Nafurt, pohybové aktivity a výborné tematické jedlo.Také boli Fašiangové slávnosti 2024 v Agapé Senior Parku. Zatancovali sme si, zaspievali a užili si zábavu i výborné jedlo, presne tak, ako sa to na Fašiangy patrí.

Farebný týždeň (4.-8.3.2024)

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

Týždeň mozgu 2024 (11.-17.3.2024)

Od 11. do 17. marca prebiehala celosvetová kampaň "Týždeň mozgu 2024", ktorá poukazovala na to ako dôležité je svoj mozog trénovať a podporovať aj pomocou rôznych cvičení a komunikácie.
S klientmi sme sa snažili v rámci tohto týždňa venovať ešte intenzívnejšie práve tréningom nášho mozgu.

Svetový deň vody (22.3.2024)

Na stretnutí v tento deň sme sa s klientmi zhodli na tom, že pitnú vodu netreba brať ako samozrejmosť. Bez vody jednoducho niet života.

Exkurzia študentov Strednej zdravotníckej školy na Záhradníckej ulici v Bratislave (18.4.2024)

Sme radi, že sme v Agapé Senior Parku mali možnosť privítať budúcich fyzioterapeutov zo Strednej zdravotníckej školy na Záhradníckej ulici a obohatiť ich tak o nové skúsenosti zamerané na prácu so seniormi.

Tešíme sa, že sme mohli zdieľať svoje poznatky a skúsenosti s budúcimi odborníkmi v oblasti zdravotnej starostlivosti. Dúfame, že táto návšteva bola pre nich rovnako prínosná, ako bolo pre nás potešením privítať ich medzi nami.

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.

Záhradná párty Agapé Senior Parku (2.6.2024)

V júni 2024 sme pripravili pre našich klientov, rodinných príslušníkov a priateľov Agapé Senior Parku veľkú záhradnú párty plnú sprievodného hudobného, tanečného a kreatívneho programu. Všetci sme si tento deň užili a tešíme sa na ďalšiu záhradnú párty.

Nakrúcanie relácie pre Televíziu Ružinov (15.8.2024)

Čo všetko zahŕňa starostlivosť o seniorov z pohľadu fyzioterapeuta?
Naši fyzioterapeuti z Agapé Senior Parku odhalili, ako dôležitá je táto starostlivosť, ktorá je v domovoch pre seniorov stále často vnímaná ako nadštandardná. Pre TV Ružinov sme mali možnosť predstaviť, ako fyzioterapia pomáha udržiavať seniorov aktívnych, posilňuje ich zdravie a zlepšuje kvalitu života.
V relácii Ergo sme mali príležitosť rozprávať, prečo je fyzioterapia v našom zariadení taká dôležitá.

Letná grilovačka pre klientov (22.8.2024)

Počas prázdnin sme si užili s našimi klientami záhradnú grilovačku, tak typickú pre toto obdobie. A veru, že všetkým chutilo 😊

Relácia Dámsky klub (20.9.2024)

O dôležitosti pohybu a jeho vplyve na zdravie seniorov sme sa rozprávali v relácii Dámsky klub. Naša vrchná sestra, Bc. Darina Ružičková, v relácii zdôrazňuje, že pravidelný pohyb pomáha udržiavať energiu a úsmev na tvári aj v seniorskom veku.
Aj preto sa v Agapé Senior Parku venujeme pravidelnej fyzickej činnosti, ktorá je neoddeliteľnou súčasťou našej starostlivosti o klientov.
Celú reláciu si môžete pozrieť na linku: **https://www.rtvs.sk/televizia/archiv/14057/439306**

Vianočný večierok (9.12.2024)

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

Vianočný večierok pre zamestnancov Agapé Horný Bar, n.o. (12.12.2024)

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 večierok, ktorí si všetci riadne užili. Súčasťou večierka bol 2. ročník súťaže o najchutnejší a najkrajší zákusok z dielne našich zamestnancov. A samozrejme, nechýbali ani darčeky 😊.

4. Mediálne výstupy (výber 2024)

Otužovanie posilňuje aj organizmus seniora

Senior magazín - 02.januára 2024 ,

Zdravie

Otužovanie posilňuje aj organizmus seniora

Otužovanie má veľký význam pre ľudí všetkých vekových kategórií, seniorov nevynímajúc. Za otužovanie sa považuje každá cielená aktivita, pri ktorej na telo pôsobí chlad alebo je organizmus vystavený nie práve príjemným podmienkam. Ak sa otužujeme s rozumom a neprehánáme to s časom, výsledkom je schopnosť organizmu lepšie znášať záťažové situácie a to platí aj pre seniorov.

„Počas otužovania sa v krvi zvyšuje hladina cytokínov a bielych krviniek, čo je prospešné na podporu imunity. Zároveň sa do krvného obehu dostávajú hormóny šťastia. Pocit pohody a radosti je v seniorskom veku mimoriadne dôležitý," vysvetľuje MUDr. Vladimír Klement, všeobecný lekár pre Agapé Senior Park. Nielen podľa jeho názoru je otužovanie pre seniorov veľmi žiaduce, pretože pomáha udržiavať fyzickú aj psychickú kondíciu a dáva im pocit, že dokážu dobre zvládnuť aj záťažové situácie. Samozrejme, nedá sa to bez tréningu, čo v prípade otužovania znamená systematické a krátkodobé vystavovanie sa vplyvu chladu.

Kedy a ako začať

Žiadny víkendový rýchlokurz otužovania neexistuje, pretože tak to nefunguje. Treba na to ísť postupne. S otužovaním sa dá začať kedykoľvek, aj keď ideálny čas je napríklad na prelome leta a jesene. Vzduch je ešte príjemne teplý a aj voda má teplotu, z ktorej nemrazí. Pravdaže, je potrebné skracovať čas pobytu vo vode a prispôsobovať ho svojim schopnostiam a možnostiam. A nikdy sa neotužovať sám!

Dnes sa na brehu takmer každého jazera alebo rieky na Slovensku nájde partia, ktorá holduje otužovaniu a zimnému plávaniu. Zaručene majú medzi sebou aj seniorov a stačí sa k nim pripojiť. Majú skúsenosti a navyše vedia „potiahnuť" človeka, keď treba.

Krátko, ale pravidelne

S klesajúcou teplotou vzduchu a vody treba skracovať aj pobyt vo vode. Telo si naň postupne zvykne, ale trvá približne dva roky, kým sa na ochladzovanie adaptuje.

Dôležité je otužovať sa pravidelne, aspoň raz za týždeň, vhodné je aj dva až trikrát, pričom po dni s otužovaním by mal mať organizmus aspoň deň voľna.

Aj studené alebo ľadové sprchy majú svoj zmysel. Buď ako jeden zo spôsobov otužovania, alebo ako tréning pred pobytom v studenej vode v exteriéri.

Studená sprcha je pre seniorov výborným riešením, pričom sa vždy ochladzujú najskôr nohy a postupne sa prechádza telom vyššie. Máčať si v chladnej vode hlavu nie je nutné.

I keď otužovanie môže mať blahodarné účinky, každý senior by si mal svoje možnosti zvážiť a mal by sa poradiť so svojím lekárom. Nie je vhodné napríklad pre ľudí s niektorými kardiovaskulárnymi ochoreniami a pobyt v studenej vode sa neodporúča ani pri zvýšenej teplote.

Otužovanie vo vode

Ak sa rozhodnete pre otužovanie vo vode, je dobré vedieť, že všetky zdravotné, mentálne a fyzické benefity získava otužilec už po niekoľkominútovom pobyte v nej. Prvotný pocit je nepríjemný a dokonca môže istým spôsobom bolieť, pretože telo reaguje na studenú vodu tak, že uzatvára kapiláry a sťahuje cievky na povrchu tela, čo sa prejavuje ako drobné pichanie. To však po chvíli prestane a presne v tom momente sa v tele začínajú diať zdraviu prospešné procesy. Stačí vydržať minútku, samozrejme, s ohľadom na svoj pocit, a potom vyjsť von. Následne sa treba dobre dosucha utrieť, obliecť si voľné oblečenie a dovoliť organizmu pomaly a postupne sa zohriať. Pomáha teplý čaj a stredne rýchla chôdza. Neodporúča sa príliš naobliekať a uzavrieť chlad na tele.

Otužovanie vzduchom

Rovnaké benefity ako otužovanie vo vode prináša aj otužovanie studeným vzduchom. Pre seniorov, ktorým zdravotný stav nedovoľuje pobyt vo vode, je to ideálny spôsob, ako posilňovať obranyschopnosť organizmu a udržiavať sa v dobrej psychickej kondícii.

Skutočné otužovanie vzduchom znamená dať si ľahké oblečenie (napríklad tričko a krátke nohavice) a zotrvať v pohybe na vzduchu niekoľko minút. Kým pri pobyte vode sa v závislosti od jej teploty odporúča pre seniorov 5 až 10 minút, pobyt na vzduchu by mal byť približne dvojnásobne dlhší. Aj tu treba dať v prvom rade na vlastný pocit a sledovať signály tela. Dôležité je vydržať chvíľu diskomfortu, ale potom čas zbytočne nepreháňať.

Ako otužovanie vzduchom sa počíta akýkoľvek pobyt na čerstvom vzduchu a dokonca aj pobyt v dobre vyvetranej miestnosti.

A čo sauna?

Ďalším príjemným spôsobom otužovania, teda posilňovania imunity, kardiovaskulárneho systému a schopnosti organizmu zvládať záťažové situácie, je správne vykonávané saunovanie. To znamená, že sa pobyt v teplej saune strieda so správnym ochladením v studenej vode.

Kým otužovanie v studenej vode sa neodporúča v detskom veku, otužovanie vzduchom a saunovanie môžu seniori robiť spolu so svojimi vnúčatami, s ktorými budú mať nevšedné spoločné zážitky.

Netreba sa báť!

Obavy z chorôb spôsobených chladom nie sú namieste, pokiaľ to človek s vystavovaním sa nízkej teplote naozaj nepreháňa. „Otužovanie odporúčam všetkým seniorom, ktorým to zdravotný stav dovoľuje. Jeho benefity sú nepopierateľné. Navyše ide o aktivitu, ktorá nie je náročná na čas ani na peniaze. Dôležité však je robiť to spolu s niekým, kto už má skúsenosti," uzatvára MUDr. Vladimír Klement.

Pripravil: Trampolar / Foto: Shutterstock

Stĺpček zdravia MARCELY LAIFEROVEJ

Zázračná tekvica

Aj keď už máme začiatok nového roka, tekvicu ešte stále môžeme bez problémov kúpiť a radím vám - urobte to! Okrem toho, že skvele chutí a dá sa pripraviť na množstvo rôznych spôsobov, má mnoho liečivých účinkov a je skutočne studnicou ľudovej medicíny. Môžeme ju použiť na varenie, pečenie, grilovanie, zaváranie i na šalát. V prvom rade by po tekvici mali siahnuť tí, ktorí chcú schudnúť, lebo obsahuje iba veľmi málo kalórií (má v sebe 90% vody) a napriek tomu vie zasýtiť. Obsahuje vitamíny A, C a E, vďaka čomu posilňuje imunitu a zlepšuje zrak. Obsahuje aj veľa minerálnych látok ako magnézium, draslík, železo a meď, ktoré posilňujú nervový systém, krvotvorbu, srdce a pozitívne upravujú krvný tlak. No a beta karotén chráni naše bunky pred napadnutím agresívnymi kyslými molekulami.

Každý deň banán

Zrelé banány podporujú tvorbu serotonínu, teda hormónu šťastia, a vylepšujú nám náladu a zdvíhajú sebavedomie. Sú preto výbornou pomôckou proti stresu. Zodpovedná je za to látka, nazývaná bioflavonoid, ktorý v organizme potláča zlosť a prináša uvoľnenie. Banány obsahujú aj tryptofán a tyrozín, z ktorých sa vytvára melatonín, hormón spánku. Banány obsahujú aj veľmi dôležité magnézium (svaly), draslík (srdce), železo a jód a z vitamínov A, B1, B2, B6 a C.

Skúste vínnu terapiu!

Zdroj: Slovenka , Rubrika: Krása , Strana: 46 , Dátum: 20.februára

KRÁSA

Skúste vínnu terapiu!

Vo víne je nielen pravda, ale aj krása a zdravie. Má antioxidačné účinky, obsahuje látky, ktoré vyhladzujú vrásky, skrášľujú vlasy a preventívne víno pôsobí aj proti starnutiu pokožky. Navyše znižuje aj šírenie vírusov v tele. To je už dosť dobrý dôvod na vínnu terapiu.

KRÁĽOVSKÝ NÁPOJ

Už za čias Ľudovíta XIV. vedeli, že vo víne je krása. Vedeli ste o tom, že šľachtičné na jeho dvore si pleť čistili hroznovou šťavou, ktorú považovali za elixír krásy, pretože pleť rozžiarila a odstránila stopy únavy? Dokonca aj sám Cézar odporúčal konzumáciu vína, spoločne s jedlom, aby tak chránil svojich vojakov pred tráviacimi infekciami. Komu ale môžeme vďačiť za to, že objavil víno ako nápoj? Bola to milenka perzského kráľa, ktorá trpela neznesiteľnou migrénou a nespavosťou a chcela preto zo zúfalstva spáchať samovraždu vypitím skvasených zvyškov hroznovej šťavy. Smrti sa ale nedočkala. Namiesto nej sa jej podstatne zlepšila migréna i spanie a samotný panovník prehlásil skvasenú hroznovú šťavu za kráľovský nápoj.

ZATOČÍ AJ S VÍRUSMI

Ak sa povie zdravý životný štýl, konzumácia alkoholu je zrejme to posledné, čo by ste v jeho zásadách hľadali. A pritom niektoré druhy možno predsa len zobrať na milosť. Už dlhšie sa traduje, že víno, predovšetkým to červené, je jedným z najmenej škodlivých alkoholických nápojov, má najmenej kalórií a dokonca i nemálo zdravotných prínosov. *„Je známe, že polyfenoly dokážu výrazne znižovať šírenie RNA vírusov v tele, a tým chrániť aj pred nakazením chrípkovými či covidovými vírusmi. Červené víno ďalej obsahuje látky pozitívne pôsobiace na kardiovaskulárny systém, ako resveratrol, kvercetín, katechín a mnoho ďalších,"* vysvetľuje somelier Peter Kecskés z vinárstva Château Rúbaň.

OSTEOPORÓZA AJ TLAK

Nedávna štúdia zistila, že mierne popíjanie tohto druhu alkoholu znižuje riziko vzniku chronických zdravotných problémov, ktoré zhoršujú chôdzu či schopnosť udržiavania pravidelnej hygieny. Vínny červený nápoj obsahuje flavonoidy, ktoré patria k silným antioxidantom. Potláčajú zápalové ochorenia a bránia vzniku srdcovocievnych chorôb a rakovine. Oceňuje sa jeho schopnosť potláčať v malom množstve depresie, upravuje krvný tlak, hladinu cholesterolu. Vedci tvrdia, že môže byť účinné v boji proti trombóze či osteoporóze, ktoré postihujú prevažne starších ľudí. Prínos pre zdravie potvrdzuje aj vrchná sestra zo zariadenia pre seniorov Darina Ružičková. *„Snažíme sa seniorom navodiť príjemnú, domácku atmosféru okrem iného aj rôznymi posedeniami, príležitostne aj ochutnávkami vína. Vo vhodnom množstve a s ohľadom na ich individuálny zdravotný stav a užívanie liekov môže malé množstvo červeného vína priniesť nielen chvíle pohody a oddychu, ale aj podporu ich celkového duševného a fyzického blahobytu."*

POMÔŽE S MODRINAMI ČI OPUCHOM

Za tento účinok vína môžu flavonoidy. Tieto látky totiž urýchľujú hojenie rán. Nabudúce, keď sa budete potrebovať zbaviť modriny či rany po uštipnutí bodavým hmyzom rýchlo a účinne, urobte si obklad z vychladeného vína.

ANTI-AGE EFEKT ZARUČENÝ

Ako sme spomínali, aj malé množstvo hrozna obsahuje poriadnu dávku polyfenolov, ktoré bránia negatívnemu pôsobeniu voľných radikálov. Sú 20-krát účinnejšie ako vitamín C a dokonca 50-krát efektívnejšie ako vitamín E. Navyše predstavujú prirodzenú ochranu proti slnečnému žiareniu, posilňujú krvný obeh a chránia kolagénové vlákna a kožné tkanivo. Hrozno obsahuje ovocné kyseliny, ktoré zbavujú pokožku zrohovatených buniek a napomáhajú produkcii nových. Okrem iného majú zosvetľovací efekt. Zmierňujú pigmentové fľaky a zabraňujú ich nadmernej tvorbe.

PRE KRÁSNU HRIVU

Vedeli ste o tom, že talianske ženy si červeným vínom z času na čas preplachujú vlasy? To totiž obsahuje látku s názvom resveratrol, ktorá okrem iného zabraňuje vypadávaniu vlasov a zjemňuje štruktúru vlasového vlákna.

KÍL NAVYŠE SA BÁŤ NEMUSÍTE

Niekoľko štúdií potvrdilo, že víno pomáha so spaľovaním tuku. Vedci niekoľko rokov pozorovali tisíce žien. Tie, ktoré si denne dopriali jeden alebo dva poháre kvalitného bieleho suchého vína, mali o 30 percent menší sklon k obezite. Vedci to vysvetľujú tým, že ženský organizmus produkuje menej enzýmu, ktorý odbúrava alkohol. Ženy preto musia vydať viac energie, aby alkohol metabolizovali. Spália pri tom viac kalórií ako muži. Treba pripomenúť, že množstvo vína je aj v tomto prípade rozhodujúce. Neplatí, že čím viac ho vypijeme, tým viac kalórií spálime. Pred užívaním vínka sa treba ešte dostatočne najesť, aby sme potom počas posedenia nekonzumovali oriešky, čipsy a iné pochutiny, ktoré sú pre líniu zbytočne zaťažujúce.

DÔLEŽITÁ HYDRATÁCIA

Okrem toho, že víno blahodarne pôsobí na organizmus zvnútra aj zvonka, pri jeho rozumnej konzumácii, keď sa to nepreháňa s množstvom a zároveň sa dodržiava pitný režim, je príjemným vedľajším efektom dostatočná hydratácia organizmu.

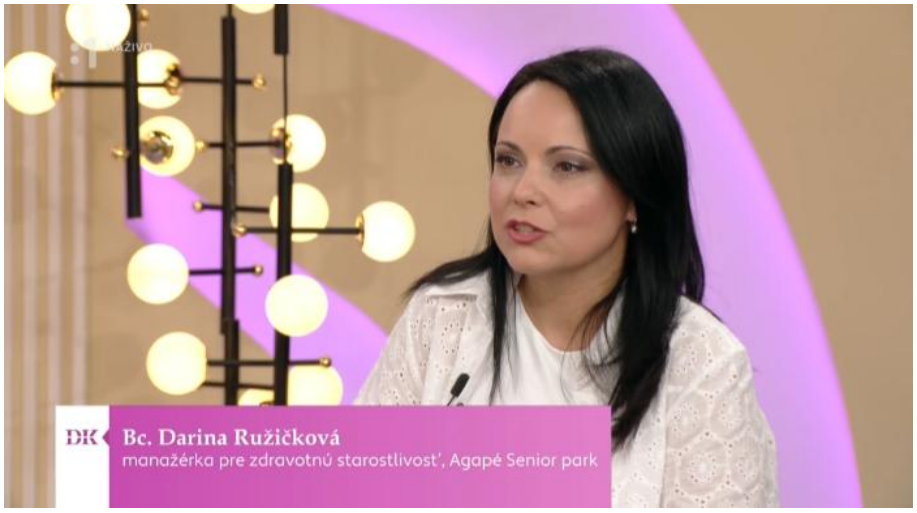
Ku každému poháru vína by sme si totiž mali dopriať pohár vody. *„Výrazným zvýšením príjmu vody sa dá dosiahnuť aj vylúčenie etanolu z tela, a to skôr, ako sa stihne vstrebať,"* potvrdil Peter Kecskés. To znamená, že minimalizujeme riziko neblahých dôsledkov alkoholu na organizmus a na druhý deň sa nebudeme cítiť ako po zrážke s parným valcom. Naopak, môžeme byť osviežení a v dobrej nálade.

ÚĽAVA PRE BOĽAVÉ NOHY

Obrovský potenciál krásy sa ukrýva aj v listoch vinnej révy. Extrakt z týchto listov posilňuje cievne steny a redukuje začervenanie pleti. Účinky vinných listov využíva aj celý rad produktov, určených pre starostlivosť o nohy. Tým, že podporujú lymfatický systém, pomáhajú uľaviť aj unaveným nohám.

AB, foto: shutterstock

Zdroj: RTVS, Dámsky klub, Dátum: 23.februára 2024



Seniori môžu žiť dobre

Zdroj: Zdravie rodiny, Dátum: 8.marca 2024

„Opakovane sa preukazuje, že beta glukán funguje nielen ako prevencia ochorení, ale pomáha aj imunitnému systému rýchlejšie zvítaziť nad začínajúcim ochorením,“ hovorí Doboly. ***„V mnohých prípadoch sa dokázalo, že spolupracuje s ďalšími liečivami, pomáha zlepšovať ich účinok a redukovať nežiaduce účinky.“***
Pre seniorov sú vhodné preparáty s vyšším množstvom beta glukánu, obohatené o dôležité vitamíny C a D.

ČO EŠTE POMÁHA?

„V dôsledku starnutia organizmu sú reakcie imunitného systému spomalené, čo zvyšuje riziko komplikovaného priebehu bežných chorôb, pomalšie hojenie rán a zlomenín aj vyššie riziko rozvinutia závažných chorôb. Určite sa však nedá stopercentne súhlasiť s tvrdením, že staroba znamená chorobu,“ je presvedčený MUDr. Klement, všeobecný lekár z Agapé Senior Park. Seniorov vyzýva na pravidelný primeraný pohyb aj na stretnutia s rovesníkmi a medzigeneračné stretnutia. Chôdza je ako aktivita ideálna a zároveň funkčná. Je dokázané, že ľudia, ktorí sa päť dní v týždni dvadsať minút venujú chôdzi, majú až o štyridsaťpäť percent menej chorých dní za rok. Pri fyzických obmedzeniach, ktoré chôdzu neumožňujú, sa tento druh pohybu dá nahradiť bicyklovaním alebo plávaním. Blahodarný účinok prinášajú aj masáže a otužovanie. Všetky tieto aktivity pomáhajú udržiavať kondíciu, dobrý imunitný systém, podporujú dobrú náladu a kvalitný spánok.

PÄŤ JEDÁL DENNE

Pokiaľ ide o jedlo, dôležitá je pravidelnosť, jednak kvôli tomu, že pocit hladu človek vo vyššom veku nemusí cítiť, a jednak preto, že rituály znamenajú istotu a bezpečie. Porcie nemusia byť veľké, skôr naopak, ale senior by mal jesť tri až päťkrát denne.
Zo stravy sa oplatí vylúčiť zbytočné cukry a tuky. Sladké hlavné jedlo stačí raz do týždňa. Z mäsa je vhodnejšia hydina a ryby než údené výrobky. Veľmi dôležité sú kyslomliečne potraviny, ktoré pomáhajú črevnej mikroflóre udržiavať imunitný systém v chode.

BLÍZKE STRETNUTIA

Nikomu nerobí dobre samota, no mnoho seniorov ňou trpí. Deti si založili svoje rodiny, žijú ďaleko. Vnúčatá študujú, nemajú čas, prípadne ani záujem.
O to dôležitejšie je nájsť a udržiavať kontakty s inými ľuďmi. So susedmi, s bývalými kolegami, s mužmi a ženami z klubu dôchodcov. Je jedno, či si spolu zájdu na kávičku s koláčom alebo na krátku prechádzku, rozhodujúce je, že si navzájom robia spoločnosť.
Môžu sa vyrozprávať, posmútiť si, ponadávať, zažartovať. Všetky tieto prejavy sú pre človeka prirodzené a životne dôležité.
Ostať sám doma na gauči, pozerať striedavo na obrazovku televízora a z okna nie je to, čo seniorovi prospieva. Dobrý život si môže zariadiť po svojom, má to (aj) vo svojich rukách.

Môže zlé trávenie ohroziť naše zdravie?

Zdroj: Senior magazín, Dátum: 2.apríla 2024

Môže *zlé trávenie* ohroziť naše zdravie?

Problémy s trávením nielenže znepríjemňujú život, ale zásadným spôsobom ovplyvňujú aj imunitu a obranyschopnosť organizmu. Môže teda napríklad nafukovanie súvisieť s tým, že sme náchylnejší na chrípku?

TRÁVIACI TRAKT A IMUNITA

Hoci imunitný systém je okolitý „štít" propagujúci organizmus od hlavy po päty, jeho hlavné sídlo je v tráviacom trakte. „Správne trávenie úzko súvisí imunitou, keďže veľká časť imunitného systému sa nachádza v čreve," poveduje odborník na imunitu ADRIÁN DOBOLY z biotechnologického laboratória Natures. „Koexistujú mi podľa miliónov mikroorganizmov, ktoré s imunitným systémom spolupracujú. My sme ich malí domáci, v strave potrebujeme denne primerané množstvo vlákniny – dospelý človek 25 g, probiotiká a tiež beta glukány, ktoré dodávajú týmto mikroorganizmom a ďalším imunitným buňkám energiu." Nielen nevyvážená strava, ale aj problémy s trávením ovplyvňujú množstvo a vitalitu týchto mikroorganizmov.

PROBLÉMY S TRÁVENÍM

Problémy s trávením môžu byť akútne- alebo chronické. Jej jednu forma nie je prijemná, no kým prvé akútnych si zvyčajne poradíme aj sami, chronické problémy s trávením musí riešiť lekár alebo dokonca viacero lekárov. Odhaliť príčinu zlého trávenia tuší vôbec nie je jednoduché. Typickým prejavom problémov s trávením je pocit bolavosti v žalúdku, nadúvanie, hnačka, zápcha, plynatosť, nadmerné grgania, pálenie záhy, skrkanie v brachu, bolesť brachu, kŕče v brachu, nevoľnosť a vracanie. Poďme sa na úvodzy stav, zvyčajne je spôsobený tým, čo sme skonzumovali, a prejde po niekoľkých hodinách, maximálne dvoch dní. Tento čas závisí jednak od celkovej kondície a zdravotného stavu človeka a tiež od príčiny. Strávenie všetkého, čo sme do žalúdka prijali, totiž trvá 24 až 48 hodín.

AKO FUNGUJE TRÁVENIE

„Proces trávenia sa začína už v ústnej dutine, kde sa jedlo mieša so slinami. Tie obsahujú enzýmy, ktoré štiepia sacharidy. Takáto potrava potuje ďalej do pažeráka a žalúdka, kde sa pomocou žalúdočných kyselín rozkladajú bielkoviny. Natráviená strava odchádza do tenkého čreva, cez steny ktorého sa do krvného obehu vstrebávajú živiny. Nestrávené a nestráviteľné zvyšky stravy potom ľahšie do hrubého čreva, kde z nich ešte čerpajú dôležité látky priateľské črevné baktérie, napokon sa stolicou z tela vylúčia všetky nestrávené zvyšky potravy," opisuje celý proces MUDr. VLADIMÍR KLEMENT, všeobecný lekár pre Agapé Senior Park. Tenké črevo je najdlhším orgánom tráviacej sústavy (má 3 až 5 metrov a celkovú plochu až 30 m2) a prebieha v ňom finálna premena potravy. Bielkoviny sa premieňajú na aminokyseliny, tuky na mastné kyseliny a sacharidy na jednoduché cukry. Cez množstvo ciev, ktorými je tenké črevo popretkávané, sa do tela vstrebávajú vitamíny, minerály, aminokyseliny, mastné kyseliny aj cukry.

Akékoľvek problémy s trávením zhoršuje vstrebávanie živín a môže viesť k nedostatku niektorých látok (napríklad železa, zinku, vitamínu B12), čo narúša fungovanie imunitného systému.

V prípade akútnych problémov s trávením je preto dôležité dopriať organizmu najskôr diétu (ľahká alebo žiadna potrava, dostatok tekutín v podobe vody alebo slabého čaju) a následne treba organizmus a imunitu vhodným spôsobom posilniť.

„Po odznení problémov s trávením je užitočné pomôcť bunkám v tráviacom trakte rozmnožiť sa a nabrať silu. Vtedy pomáhajú probiotiká, živé potraviny a mikronizovaný beta glukán z hlivy ustricovej," odporúča Doboly.

PODĽA VEKU

Problémom s trávením sa dá do veľkej miery predchádzať práve tým, čo, ako často a koľko toho do úst vložíme. Nielen v závislosti od toho, čo nám chuti a čo je dobré, ale aj podľa toho, koľko máme rokov. Hoci novorodenci majú ešte nezrelú tráviacu sústavu, ich trávenie je rýchle (kratší tráviaci trakt, prevažne mliečna, neskôr kašovitá strava). V dospelosti trvá trávenie už spomínaných 24 až 48 hodín. „S pribúdajúcim vekom a najmä v seniorskom veku je metabolizmus pomalší, preto by sa nemali jesť ťažké jedlá ani veľké porcie. O to dôležitejšie je, aby bola strava, ktorú seniori prijímajú, ľahko stráviteľná a dostatočne výživná pre potreby ich tela," zdôraznil Klement, všeobecný lekár z Agapé Senior Park.

RAŇAJKY, OBED, VEČERA

U dospelých bez rozdielu veku platí, že raňajky by mali byť sýte a výživné, aby sme mali dostatok energie vyštartovať do dňa. Je dokázané, že ľudia, ktorí raňajky vynechávajú alebo si ich doprajú iba občas, často vynechávajú aj ostatné jedlá, stravujú sa nepravidelne a majú sklony k nadváhe a obezite.

Obed by mal byť taký akurát a večera ľahká. Pokojne aj o ôsmej večer, hlavne, aby nebola hlavným jedlom dňa, keď sa dobieha všetko zameškané. Keď sme hladní, zjeme viac, prijmeme viac kalórií a zároveň sa zvyšuje riziko tráviacich problémov.

VÝZNAM TEKUTÍN

Ešte sme nespomenuli jednu dôležitú látku, ktorá s trávením aj problémami s trávením úzko súvisí. Je to voda, respektíve tekutiny. Ich príjem je ešte dôležitejší než príjem stravy. Kým bez vody vydrží telo maximálne tri dni, bez jedla to zvládne aj niekoľko týždňov.

Kto chce mať dobré trávenie, mal by prijímať dostatok vhodných tekutín (voda, čaj) a nezabúdať dopĺňať ich ani vtedy, keď nás trávenie práve neposlúcha.

Prijavil: Transpeter / Foto: Shutterstock

Ako umiestniť seniora do domova dôchodcov? A čo vás to bude stáť?

Zdroj: Hospodárske noviny, Dátum: 6.mája 2024

OPATERA

Ako umiestniť seniora do domova dôchodcov? A čo vás to bude stáť?

Problém so starnúcou populáciou na Slovensku ešte len prepuká, no už mnoho rokov je náročné nájsť miesto pre seniora v neštátnom sociálnom zariadení. Súkromných zariadení pribúda a poskytujú seniorom okrem základnej starostlivosti takú pridanú hodnotu, že nielen seniori, ale aj ich rodinní príslušníci uznávajú, že neveľký rozdiel v cene za miesto v súkromnom zariadení sa oplatí zaplatiť.

Nárok na zľavy

Jedným z prvých projektov, ktorý sa zameral na to, aby seniori mali pod jednou strechou všetky služby, ktoré by využívali, keby ešte mohli bývať doma a ktorý zároveň kládol veľký dôraz na dôstojnú starobu, je Agapé Senior Park. „Určite nevyriešime celoslovenský problém, ale chceme zbúrať mýtus, že domov pre seniorov je nejaká staršia budova, stavebnými úpravami prispôsobená ľuďom vo vyššom veku, kde majú strechu nad hlavou, jedlo, sociálnu a zdravotnú starostlivosť, ale inak tam v podstate stratili svoju ľudskú dôstojnosť," vysvetľuje Adriana Škriniarová, spoluzakladateľka Agapé Senior Parku. Aj preto majú seniori v tomto zariadení každodenné terapie na posilnenie kognitívnych schopností, zvýšenie alebo udržanie fyzickej kondície. O seniorov sa individuálne stará tím fyzioterapeutov. Okrem služby všeobecného lekára majú babky a dedkovia k dispozícii aj fyzio lekárku, psychiatričku, endokrinologičku, gynekológa, urológa a internistu. „Nadštandardné ubytovanie v jedno- a dvojlôžkových izbách nepovažujeme za nadštandard, sme presvedčení, že by to malo byť bežné. Balneológia, kaderníctvo, manikúra a pedikúra priamo v zariadení či terapia s koňmi pre posilnenie duševného zdravia určite zlepšujú každodenný život našich klientov. Potom si radi aj zaspievajú alebo zatancujú, či už v rámci spoločenských akcií, ktoré tu máme, alebo na grilovačkách, na ktorých sa zúčastňujú aj rodinní príslušníci," približuje Škriniarová.

5. STUPEŇ

– taká musí byť odkázanosť seniora na pomoc inej osoby, aby získal miesto v domove sociálnych služieb.

Príspevky štátu

Náklady na pobyt v zariadení sú hradené z príspevku štátu, ktorého výška sa odvíja od stupňa odkázanosti seniora a tiež závisí od miesta jeho trvalého bydliska. Ak výška príspevku na pobyt v zariadení nestačí, hradí ho buď senior zo svojho dôchodku, z úspor alebo naň prispievajú rodinní príslušníci. V domove sociálnych služieb sa poskytuje sociálna služba osobe, ktorá je odkázaná na pomoc inej osoby a jej stupeň odkázanosti je najmenej päť, alebo osobe, ktorá je nevidiaca a jej stupeň odkázanosti je najmenej tri.

Zuzana Dzvoníková

Babička na prenájom

Zdroj: Moja psychológia, Dátum: 20.mája 2024

energia duše

Babička
NA PRENÁJOM

Nie sú príbuzní, dokonca sa ani nikdy predtým nestretli. A predsa môžu tvoriť rodinu – babičku s vnúčatami. Je to možné vďaka originálnemu projektu mladej Bratislavčanky Daniely Nemcovej, ktorá sa rozhodla spojiť v hlavnom meste osamelé seniorky s deťmi, ktoré nemajú blízko seba svoje babičky. A pomôcť si navzájom. Osamelosť seniorov totiž podľa štúdie z Brigham Young University spôsobila nárast predčasných úmrtí až o päťdesiat percent. Je však možné si lásku, blízkosť a naplnenie naozaj prenajať?

ANNA ŽILKOVÁ

„Mladé rodiny, chceli by ste obohatiť svoj život o kontakt so seniorkou z okolia? Zároveň hľadáme aktívne ženy po päťdesiatke, ktoré by dobrovoľne venovali svoj čas a skúsenosti mladej rodine na pár hodín týždenne. Môže ísť o hru s deťmi, čítanie, odpovedávanie na krúžok či čas na ihrisku," znie nenvytajný inzerát na webovej stránke Babička zo susedstva. Záujem je veľký. „Taká náhradná babička by sa nám teraz chromme zišla, naši sú ďaleko, deti kričia, že by chceli ostať vonku na ihrisku, ale my s manželom máme ešte prácu," hovorí mladá rodinka, keď sa spolu zhovárame o zaujímavej ponuke, ktorá sa objavila na sociálnych sieťach. „Ako by som si priala, aby tu bola moja mama a mohla prečítať rozprávku svojim vnúčatám," zamyslí sa zase mladá mamička. A prikiváva jej ajotec sedemročného dievčatka a dvanásťročného chlapca. „V niektorých situáciách by naše deti mnohé potrebovali prítomnosť svojich starých rodičov, radu, láskavosť, iný pohľad." V hlavnom meste skrátka žije mnoho mladých rodín, ktoré majú svojich starých rodičov aj stovky kilometrov vzdialených, na deti sú úplne samy. Na druhej strane sú osamelé seniorky, ktoré zúfajú to isté, len z druhej strany – ich deti a vnúčatá sú takisto ďaleko. Mnohe by stačilo, aby sa o sebe dozvedeli... To bola prvá myšlienka Daniely Nemcovej.

SVOJE BABIČKY MALA, ALE JEJ KAMARÁTKY NIE

Nápad vznikol, keď bola Daniela na materskej dovolenke so svojou dcérou. A hoci ako rodená Bratislavčanka mala pri sebe mamu, tetu, babku a každý deň v týždni chcel prísť niekto na návštevu, pokročilovať a pohrať sa, uvedomovala si, že takéto prídanú hodnotu budovania vzťahov so širšou rodinou nemajú jej priatelia, ktorí svoje rodiny majú ďaleko od mesta, kde žijú. Keďže pracovala v nadácii, kde bolo jej úlohou mať prehľad o tom, aké nové prístupy v inklúzii a vo vzdelávaní fungujú v zahraničí, spoznala projekt náhradných babičiek, ktorý už existuje v Rakúsku a Česku, a cítila, že môže byť úspešný aj na Slovensku. „Materská dovolenka aj dôchodok bývajú izolujúce obdobia. Štúdie ukazujú prospešnosť a prínos medzigeneračných priateľstiev. Cieľom projektu je preto podporiť láskavé susedské vzťahy, podporiť aktívne seniorky, ktoré chcú dobrovoľne venovať svoj čas, skúsenosť, zručnosti mladej generácii, a mladé rodiny, ktoré môžu obohatiť svoj život a život svojich detí o takéto nováty," vysvetľuje autorka projektu Babička no susedstva, ktorý realizuje občianske združenie Aktivitka. Babičky pritom nie sú žiadne opatrovateľky. Nejde o suplovanie starostlivosti o deti. „Spoznáme sa a môžeme spolu tráviť čas, babička je u nás, kreslí si a deťom a ja zatiaľ navarím... Alebo odvedie deti na krúžok, vezme ich na ihrisko či na prechádzku," vysvetľuje Daniela. Do projektu sú zapojené poväčšine čerstvé dôchodkyne, ktoré zrazu vypadli z pracovného procesu a ich vlastná rodina je ďaleko. Stretávajú sa cez víkendy alebo cez prázdniny. Ide prevažne o aktívne ženy, ktoré sú záťažou rôznych prosenioských aktívit, ale chýba im práve medzigeneračný aspekt – stretávanie sa s mladými. „Seniorky a mladé rodiny prepojíme na základe formulárov, a potom je to už na nich. Babička si môže napríklad povedať, či bude radšej kočíkovať alebo sa chce venovať školkarovi, a koľko hodín týždenne. Predovšetkým však ide o to, aby zafungovala „chémia", skrátka aby si navzájom vyhovovali. Z prepojenia generácií potom profitujú všetci," je presvedčená Daniela.

PREČO SÚ MEDZIGENERAČNÉ VZŤAHY DÔLEŽITÉ?

Štúdie potvrdzujú, že deti, ktoré majú blízky kontakt so starými rodičmi, sú spokojnejšie a šťastnejšie. A funguje to aj naopak. Pre seniorov je totiž obdobie odchodu do dôchodku veľkou životnou zmenou, ktorá môže so sebou prinášať aj pocity nepotrebnosti, a kým predtým museli byť aktívni, výkonní a boli potrební, s pribúdajúcim vekom sa všetko mení. Nerasskokovo. Klesá počet sociálnych kontaktov, klesá výkonnosť, pribúdajú zdravotné problémy. Je opakovane dokázané a dokazuje to aj každodenný život, že prežívanie neopodstatnenosti a straty zmyslu života u seniorov negatívne ovplyvňuje aj ich fyzické zdravie a naopak. Kľúčovú úlohu v prevencii týchto pocitov pritom zohráva kontakt s rodinou a s priateľmi. „Kontakt s vnúčatami a pravnúčatami je pre seniorov nenahraditeľný. Cítia sa súčasťou ich života, obohacujú ich život, sprostredkúvajú im nezaťiež hodnotné skúsenosti a múdrosť starého človeka. Seniori môžu svoje vnúčatá učiť trpezlivosti, rozvahe a správnemu úsudku, čo im asne dáva pocit, že sú v živote dôležití a potrební," vysvetľuje psychológička Dominika Pasnišinová zo seniorskeho zariadenia Agapé Senior Park v obci Horný Bar, ktorá sa vo svojej praxi venuje práve seniorom. Dodáva, že keďže je výchova vnúčat a prawnúčat v rukách rodičov, starí rodičia si s nimi dokážu užiť zábavu, lahkosť bytia a prítomný okamih, naopak, vnúčatá majú pri svojich starých mamách a otcoch voľnosť, načerpávajú od nich múdrosť, praktické skúsenosť, počúvajú rôzne príbehy, a tak si dokážu ľahšie navzájom porozumieť.

„Do projektu sú zapojené zväčša čerstvé dôchodkyne, ktoré zrazu vypadli z pracovného procesu a ich vlastná rodina je ďaleko."

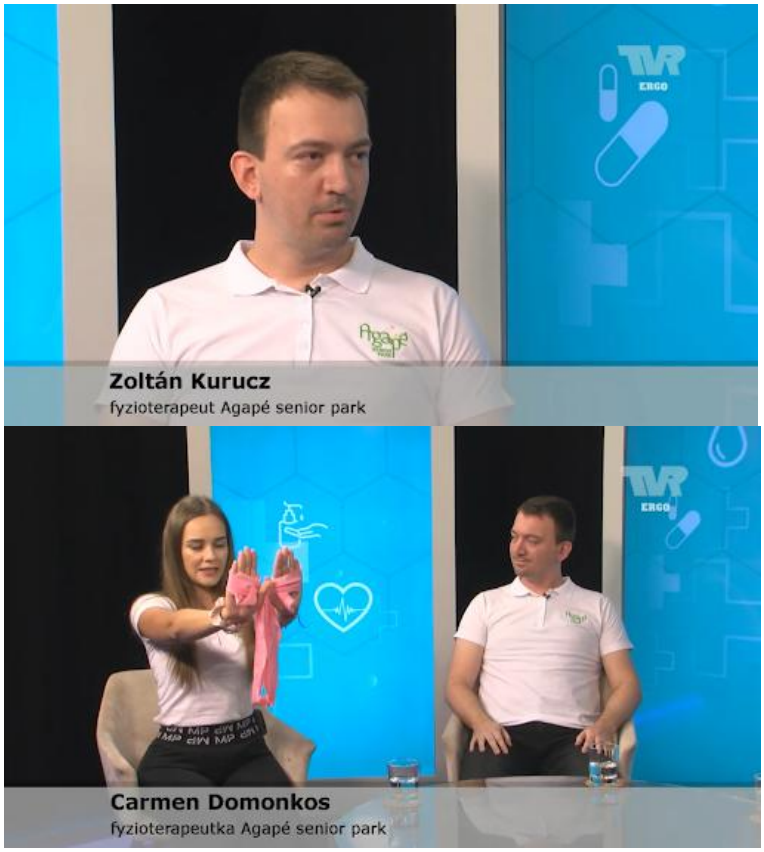
64 MOJA PSYCHOLÓGIA MÁJ/JÚN 2024

FOTO D. K., AGAPÉ SENIOR PARK, L. B.

MOJA PSYCHOLÓGIA MÁJ/JÚN 2024 65

Naši fyzioterapeuti o dôležitosti cvičenia aj vo vyššom veku

Zdroj: Televízia Ružinov, Dátum: 3.júna 2024



Rybičky z Turecka

Zdroj: Zdravie rodiny, Dátum: 15.júla 2024

RYBIČKY Z TURECKA

MUDR. MICHAELA MARKOVÁ, dermatologička

ANDREA JANITOR, odborníčka na prírodnú kozmetiku

VIETE, ČO TO JE ICHTYOTERAPIA? MOŽNO STE O NEJ POČULI AKO LIEČIVÝCH RYBIČKÁCH. RYBIČKY GARRA RUFA POMÁHAJÚ PRI LIEČBE PSORIÁZY AJ EKZÉMOV. PRINÁŠAJÚ SKUTOČNE ÚĽAVU ALEBO JE TO LEN MÓDNY TREND?

V súčasnosti psoriázu postihuje približne tri percentá európskej populácie a odhaduje sa, že na svete je týmto zápalovým ochorením kože postihnutých približne 125 miliónov ľudí. Táto nepríjemná choroba sa môže objaviť u kohokoľvek z nás a v ktoromkoľvek veku. Ľudia často vyhľadávajú alternatívne formy liečby psoriázy a ichtyoterapia je jednou z nich. Podľa lekárky to môže byť kombináciou osobných skúseností a prevedčenia: *„Mnohí pacienti hlásajú priznivé a mnohí imaginárne možnosti liečby, ktoré môžu podporiť ich celkovú terapiu. Ichtyoterapia môže byť jednou z alternatívnych možností, ktorú pacientom poskytujú niektoré liečebné efekt, ale aj psychickú úľavu,"* hovorí MUDr. Michaela Marková z Dermatovenerologickej kliniky v NsP Nové Zámky.

ANNA ŽILKOVÁ FOTO: SHUTTERSTOCK

MORE AJ RYBIČKY

Ichtyoterapia, alebo terapeutický prístup pomocou rybičiek Garra Rufa, je fascinujúcou formou alternatívnej terapie, ktorá si získava obľubu. Tito podporná terapia, ktorá pochádza z Turecka, sa rýchlo rozšírila do Grécka, Egypta a dnes je trendom v primorských letných destináciách. Ale aj u nás nájdete salóny a zariadenia, kde sa tento netradičný spôsob liečby využíva. *„Ichtyoterapia je doplnková liečebná metóda, ktorá využíva jedinečné vlastnosti rybičiek Garra Rufa. Tieto rybičky, pôvodom z tureckých termálnych prameňov, sa živia odumretou kožou, čo môže pomôcť pri zmiernení symptómov kožných ochorení, ako je psoriáza,"* vysvetľuje MUDr. Michaela Marková.

ZLEPŠENIE VĎAKA ICHTYOTERAPII

Hoci ichtyoterapia nie je v medicínskej komunite úplne prijímaná, existujú štúdie, ktoré naznačujú jej potenciál. Napríklad nemecká štúdia z roku 2018 ukázala, že pacienti s miernou až stredne ťažkou psoriázou zaznamenali zlepšenie stavu po absolvovaní ichtyoterapie. Tieto výsledky sú však stále predmetom diskusie, pretože chýbajú rozsiahlejšie štúdie. *„V malej pracovnej mne malí pacientov, ktorí absolvovali ichtyoterapiu ako doplnok k ich klasickej liečbe. Tito pacienti hlásili zlepšenie svojho stavu, najmä pokiaľ ide o redukciu lupinatenia ľuďiek a zlepšenie textúry kože,"* hovorí lekárka.

ZMIERŇUJE CHRONICKÉ ŠTÁDIÁ

Ichtyoterapia je vhodná pre ľudí s chronickými kožnými ochoreniami, ktoré zahŕňajú suchú a zrohovatenú pokožku. Okrem psoriázy môže pomôcť aj pri ekzémoch a nadmernej tvorbe zrohovatenej kože na chodidlách. *„Zrohovatená koža je bežným problémom starších ľudí, ktorý vzniká v dôsledku zníženej schopnosti pokožky regenerovať sa a obnovovať svoje bunky. Preto máme v našom zariadení pedikérsky salón, v ktorom je nevyhnutné pravidelné ošetrovanie suchých, hrubých miest, najčastejšie na chodidlách, ľaktoch a rukách. Alternatívne prístupy môžu pomôcť v ošetrovaní zrohovatenej kože, ktorá sezónnym zaprí-jemňuje život,"* hovorí Adriana Škrinianová, riaditeľka zariadenia pre seniorov Agapé senior park. Rybičky Garra Rufa vyluchujú enzymatickú látku ditranol, ktorá pomáha zmäkčovať a odlupovať zrohovatenú kožu. Tito terapia nie je vhodná pre ľudí s chronickými ranami, oslabenou imunitou, srdcovými ochoreniami alebo diabetes mellitus. *„Pacienti s otvorenými ranami a infekčnými ochoreniami kože by nemali vôbec podstúpiť takúto formu liečby, pretože to môže ohroziť zdravie pacientov a na mnohých rybičiek,"* hovorí lekárka.

ČO HOVORA ŠTÚDIE

Ichtyoterapia ako doplnkový prístup je z vedeckého hľadiska stále predmetom skúmania. Napríklad štúdia z Turecka z roku 2019, ktorá sledovala pacientov s psoriázou počas šestýždňového liečebného cyklu, zistila, že 80 percent pacientov zaznamenalo zlepšenie po absolvovaní ichtyoterapie. Avšak, ako upozorňuje lekárka Michaela Marková, tieto štúdie často nemajú dostatočnú kontrolnú vzorku. Čo znižuje ich vedeckú hodnotu. Hoci dnes odborníci diskutujú o účinnosti doplnkových alternatívnych terapií, stále sú predmetom skúmania.

KÁVA AKO DOPLNKOVÁ LIEČBA

Enzymatický roztkad pomocou ditranolu, ktorý vyluchujú rybičky, sa využíva aj v rôznych emulziách a krémoch určených pri liečbe kožných ochorení. V kozmetických produktoch, krémoch či pilingoch sa však využívajú aj iné prírodné zložky, ktoré môžu zmierniť prejavy psoriázy. *„Podľa stupňa vedických poznatkov je v súčasnosti známe, že psoriáza je genetický podmienenou poruchou imunitného systému, ale spúšťačom môže by aj vplyvy prostredia ako sú stres, infekcie či nezdravý životný štýl. K zmierneniu príznakov psoriázy sú k dispozícii aj prírodné zložky, ktoré dokážu zmierniť jej príznaky a zlepšiť kvalitu života. U každého pacienta môže zabrať iná kombinácia postupov či iné kozmetické prípravky,"* hovorí odborníčka na prírodnú kozmetiku, ktorá vyvíja a testuje receptúry Andrea Janitor z Mark face and body. Bunky kože postihnutej psoriázou sa obnovujú až šesťkrát rýchlejšie, ako bunky zdravej kože. Môže sa objaviť kdekoľvek na tele, najčastejšie však na laktoch, kolenách, vo vlasoch, ale i na trupe. *„Topická aplikácia kávy a prírodných olejov v podobe jemného pilingu môže byť doplnkom k tradičným liečebným metódam. Pomôže odstrániť odumretú kožné bunky, zlepšiť vzhľad pokožky a podporiť jej regeneráciu. Navyše pôsobí protizápalovo a upokojujúco."* Psoriáza je chronické ochorenie, ktoré je síce nevyliečiteľné, pomocou správnej liečby je však dobre liečiteľné. Cieľom je ústup akútnych prejavov, brzdenie rozvoja ochorenia, udržanie remisie, teda stavu bez príznakov, a tým zlepšenie kvality života pacientov," hovorí odborníčka na prírodnú kozmetiku. Väčšina ľudí je nastavená na liečbu lokálnu, pomocou masti, krémov, roztokov. *„Alternatívny prístup sa zameriava zase na stavoviť o pokožku. Kozmetické prípravky sa odporúčajú ako podporná terapia kvôli ich hydratačným a deskvamačným (odstraňujúcim lupiny) účinkom. Tieto prípravky podporujú regeneráciu pokožky, obnovujú jej ochrannú bariéru, zmierňujú svrbenie a výskyt nežiadúcich účinkov je minimálny. Pred zavedením novej zložky na väčšie oblasti pokožky je dôležité vykonať test citlivosti na malej plochu pokožky, aby ste sa uistili, že nedôjde k alergickej reakcii alebo podráždeniu,"* vysvetľuje odborníčka na prírodnú kozmetiku Andrea Janitor.

Prečo systém starostlivosti o seniorov kolabuje?

Zdroj: Sia-news.com, Dátum: 20.augusta 2024

SIA NEWS

POOL TIME

Moderné bazény

Prečo systém starostlivosti o seniorov kolabuje?

Kto mohol, už dávno odišiel. S predsedníčkou komory opatrovateliek o starostlivosti o seniorov na Slovensku

Situácia s opatrovateľkami seniorov na Slovensku je ako tikajúca bomba. Už teraz ich je zúfalo málo a bude ešte menej. A to pri stárnucej populácii.

Odchádzajú do zahraničia

KATEGÓRIE

ZNAČKY

NAJČÍTANEJŠIE

Vitamíny nevhodné pre seniorov?

Zdroj: Senior magazín, Dátum: 2.septembra 2024

Vitamíny **nevhodné pre seniorov**?

Možno sa budete čudovať, ale nie všetky vitamíny sú pre seniorov vhodné. Ktoré vitamíny je nutné užívať a na ktoré potraviny si treba dávať pozor?

Seniorský organizmus sa správa inak ako v aktívnom veku a niekedy sa dokonca zdá, že viac pripomína detský organizmus. Je krehkejší, citlivejší, a preto potrebuje špecifická starostlivosť. Neplatí to len o strave, ale aj o užívaní vitamínov a doplnkov výživy. Ako zabezpečiť vzhľadom na svoj vek organizmu to najlepšie, sme sa poradili s lekárom.

Špecifiká seniorského veku

Najlepšie sú na tom seniori, ktorí sa o svoje zdravie a kondíciu starajú dlhodobo, systematicky a preventívne, ale nikdy nie je neskoro začať. Len treba myslieť na to, že telo v každej dekáde života funguje inak. „Priame úmerne veku sa spomaľuje metabolizmus, zhoršuje sa pohybová koordinácia a rovnováha, ubúda svalová sila. Dochádza k horšiemu vstrebávaniu živín, klesá socioekonomická schopnosť zabezpečiť si vyváženú racionálnu stravu, znižuje sa pocit smädu a to všetko spolu môže v seniorskom veku viesť až k podvýžive," opísal niektoré z nevyhnutných fyziologických prejavov starnutia MUDr. VLADIMÍR KLIEMENT, všeobecný lekár pre Agapé Senior Park. Poznáme tri fázy staroby. Vo veku 60 až 75 rokov ide o mladú starobu. Vtedy treba dbať na zvýšený príjem vlákniny a vápnika. Do veku 89 rokov hovoríme o zrelej starobe. Určite vtedy treba venovať zvýšenú pozornosť príjmu omega 3 mastných kyselín. Po osemdesiatke treba okrem iného dopĺňať aj vitamín D. Po dožití deväťdesiatich rokov hovoríme o dlhovekosti.

Vyvážená strava

Bez ohľadu na vek organizmus potrebuje z potravy získavať základné zložky – tuky, cukry a bielkoviny. Mení sa však ich množstvo a pomer. Seniori potrebujú minimum cukrov a tukov, ale veľa bielkovín. Každý deň by mali mať na tanieri minimálne jednu porciu zeleniny a potraviny bohaté na vlákninu. Ovocie zasa dodáva cukor aj energiu. Chudé mäso je v poriadku každý deň alebo každý druhý deň, v jedálničku by však nemali chýbať mastné ryby, mliečne výrobky a zakvasené potraviny, ktoré nenadúvajú (biely jogurt, cmar, kyslé mliečka). Červené mäso je tiež hodnotné, pokiaľ sa nejde často. Seniori by nemali jesť, resp. ak, tak v minimálnom množstve, údeniny a spracované mäsové výrobky.

Čo sú vitamíny?

Vitamíny sú organické zlúčeniny, ktoré sú nevyhnutné pre normálne fungovanie ľudského tela. Hrajú kľúčovú úlohu v mnohých biochemických procesoch, ako sú metabolizmus, rast, vývoj a ochrana proti chorobám. Keďže ľudské telo si väčšinu vitamínov nevie vyrobiť samo, musíme ich získavať z potravy. Existuje 13 hlavných vitamínov, ktoré sú rozdelené do dvoch skupín podľa ich rozpustnosti.

Vitamíny rozpustné v tukoch

- Vitamín A (retinol, beta-karotén) - dôležitý pre zrak, imunitný systém a reprodukciu.
- Vitamín D (kalciferol) - nevyhnutný pre zdravé kosti a imunitný systém.
- Vitamín E (tokoferol) - antioxidant, ktorý chráni bunky pred poškodením.
- Vitamín K (fylochinón, menachinón) - dôležitý pre zrážanie krvi a zdravie kostí.

Vitamíny rozpustné vo vode

- Vitamín C (kyselina askorbová) - antioxidant, ktorý podporuje imunitný systém a tvorbu kolagénu.
- Vitamín B1 (tiamín) - nevyhnutný pre metabolizmus sacharidov a správnu funkciu nervového systému.
- Vitamín B2 (riboflavín) - dôležitý pre energetický metabolizmus a zdravú pokožku.
- Vitamín B3 (niacín) - podieľa sa na energetickom metabolizme a správnej funkcii nervového systému.
- Vitamín B5 (kyselina pantoténová) - nevyhnutný pre syntézu koenzýmu A, ktorý je dôležitý pre metabolizmus.
- Vitamín B6 (pyridoxín) - podieľa sa na metabolizme aminokyselín a tvorbe červených krviniek.
- Vitamín B7 (biotín) - dôležitý pre metabolizmus tukov, sacharidov a bielkovín.
- Vitamín B9 (kyselina listová) - nevyhnutný pre syntézu DNA a RNA a správny vývoj plodu počas tehotenstva.
- Vitamín B12 (kobalamín) - podieľa sa na tvorbe červených krviniek a funkcii nervového systému.

Aké vitamíny?

Každý senior, aj keď sa cíti v najlepšej kondícii, by mal chodiť na pravidelné prehliadky k svojmu lekárovi. Na základe krvných testov sa dá presne určiť, aké vitamíny, minerály a stopové prvky jeho organizmus potrebuje.

„Hoci princíp fungovania organizmu platia pre každého, každý z nás je iný. Vplyvom životosprávy, genetických predispozícií a prípadných ochorení je preto individuálna aj potreba užívania doplnkov výživy, vitamínov a minerálov. Senior by sa o tom mal poradiť so svojím lekárom. A to aj s ohľadom na lieky, ktoré užíva, pretože nie vždy je vhodné kombinovať konkrétne lieky s konkrétnymi vitamínmi," upozornil lekár z Agapé Senior Park.

V lekárňach nájdeme výživové doplnky vyvinuté špeciálne pre seniorský organizmus. Keďže niektoré látky potrebuje organizmus vo väčšom množstve a iné zase horšie vstrebáva, množstvo a zloženie vitamínov a minerálov v týchto doplnkoch je prispôsobené seniorskému veku.

Pomáha na imunitu aj dobrú náladu

Na správne fungovanie imunitného systému, ale aj ako prevenciu vzniku afektívnych sezónnych porúch, ktoré sú typické pre chladné ročné obdobie s nedostatkom denného svetla a slnečného žiarenia, by mali seniori užívať vitamín D a vitamín B12.

Kým vitamín D nie je možné v dostatočnom množstve prijať zo stravy a je potrebné užívať ho vo forme výživového doplnku, dostatok vitamínu B12 by sa mohol dať zabezpečiť, ak bude v strave seniora zastúpené kvalitné celozrnné pečivo, kvások, strukoviny, listová zelenina, mliečne výrobky a vajíčka.

Ochrana sliznic

Aj vitamín C, ktorý organizmus nevyhnutne potrebuje v každom veku, by mohli seniori prijať v dostatočnom množstve zo stravy. Keďže je však ako trávenie, tak aj vstrebávanie živín vo vyššom veku spomalené, možno bude treba vitamín C užívať aj vo forme doplnku výživy. Posledné slovo by mal mať lekár. Vo vyššom veku je nesmierne dôležitý vitamín A, ktorý ochraňuje kožu, sliznice očí, dýchacích ciest a čriev. Dobrý stav sliznic je dôležitý kvôli schopnosti organizmu brániť sa proti patogénom a prenikaniu škodlivých mikroorganizmov do tela.

Mnoho seniorov sa pasuje s anémiou a únavou. Je to prejav nedostatku železa. Studené ruky a nohy či lámavé nechty sú jasným signálom, že organizmus ho potrebuje v extra dávkach.

Nie je všetko o tabletkách

Keďže seniori zvyčajne užívajú lieky na svoje zdravotné komplikácie, je náročné užívať ešte aj množstvo vitamínov. Preto sú pre nich vhodné komplexné preparáty, ktoré obsahujú všetky potrebné vitamíny, minerály a stopové prvky v odporúčaných denných dávkach. Samozrejme, o ich užívaní sa treba poradiť so svojím lekárom alebo aspoň s lekárnikom.

No nielen strava a vitamíny sú pre kvalitný život seniora dôležité. „Podľa mojej skúsenosti seniori potrebujú aj primeranú spoločnosť a sociálne kontakty. Ti, ktorí sú obklopení rodinou, alebo seniori žijúci v zariadeniach pre seniorov, kde sa okrem základnej starostlivosti poskytuje aj množstvo ďalších služieb a terapií, prosperujú oproti osamelým seniorom lepšie a majú kvalitnejší život. Dôležitý je tiež primeraný pohyb a také podmienky na život, ktoré prinášajú dôvod na radosť a zachovávajú ľudskú dôstojnosť," uzatvára DARINA RUŽIČKOVÁ, vrchná sestra v Agapé Senior Park.

Zdroj: RTVS, Dámsky klub, Dátum: 11.septembra 2024

Seniori, šup do mentálnej posilňovne!

Zdroj: Sme, Dátum: 9.októbra 2024

Seniori, šup do mentálnej posilňovne!

Cvičenie pamäti pomôže oddialiť Alzheimerovu chorobu

Október je mesiac úcty k starším. Mnohí sú odkázaní na pomoc okolia a mnohí sa stretávajú s veľkým nepochopením. Za nevyspytateľné správanie seniorov však často môže strata schopnosti spôsobená vekom. Ako starším pomôcť a zvýšiť kvalitu nielen ich života, ale zároveň aj života celej rodiny?

Autori Dagmar Jankolová

Stimulácia pamäti môže výrazne zvýšiť kvalitu života zdravých seniorov aj pacientov s Alzheimerovou chorobou. Dokážte odtrénovať aj blízkych, ktorí sa o nich starajú. Každý dvadsiaty sedemdesiatnik a každý päťdesiaty osemdesiatnik dnes trpí Alzheimerovou chorobou. To je vysoké číslo. Podľa alarmujúcich štatistík sa počet pacientov každých desať rokov ešte zdvojnásobí. Môžno k nim budete patriť aj vy, alebo sa budete o chorého človeka starať. Na externú pomoc je totiž skôr či neskôr Alzheimerik odkázaný. Všetci, ktorým choroba skriží plány, vedia, aké nesmierene náročný kľúč na chorého i na okolie. Nech už budete stáť na ktorejkoľvek strane, oplatí sa myslieť na prevenciu. Včasným zásahom a aktívnym prístupom je totiž možné pamäť i kognitívne funkcie nielen udržať v dostatočnej kondícke čo najdlhšie, ale aj oddialiť nástup ochorenia.

Učme sa od modrých zón

Na podporu mentálnej kondície seniorov slúžia overené spôsoby. Príklady sa dajú odpozerať z takzvaných modrých zón, zo pár lokalít na zemeguli, kde sa nadpriemerne veľká koncentrácia ľudí dožíva viac ako sto rokov vo fyzickom i psychickom zdraví. Keď vedci skúmali pepsáčku jedlnej z nich na japonskom ostrove Okinawa, za pliere dlhovekosti označili ich spôsob života – stravu bohatú na čerstvé potraviny, najmä zeleninu, ovocie, ryby a morské plody, každodennu, ale nenáročnú fyzickú aktivitu, napríklad prechádzky či cvičenia v skupine, a do tretice harmonické a stimulujúce spoločenské prostredie v širokých rodinách a komunitách aj vo vysokom veku. Tieto tri pliere pravdepodobne účinkujú nielen ako podpora telesného a duševného zdravia, ale aj ako prevencia takého zákerného ochorenia, akým je Alzheimerova choroba.

Alzheimer nie je len o zabúdaní

Podľa Alzheimer's Disease International na niektorú z foriem demencie ochorie jeden človek každé tri sekundy. Na celom svete dnes môže s novou JH viac ako 50 miliónov ľudí, na Slovensku sa ich počet odhaduje na 60-tisíc. „Najčastejšou formou demencie je Alzheimerova choroba, kde o progresívne neurodegenratívne ochornie, ktoré postihuje mozog a spôsobuje postupnú stratu pamäti, schopnosti myslieť a vykonávať každodenné úlohy. Zvyčajne sa prejavuje u starších ľudí, hoci existujú aj zriedkavé prípady, keď sa spozorujú skôr," konštatuje všeobecný lekár Vladimír Klement. „Všetci, že keď raz začnú odumierať štruktúry v mozgu, ktoré sú dôležité pre dlhodobú a krátkodobú pamäť, myslenie a rozumové schopnosti, ide o nezvratný a neľeciteľný proces. Dá sa však spomaliť a prejavy demencie zmierňovať, ak sa diagnostikuje včas."

Pacient môže ohrozit seba i druhých

Alzheimer sa nedá vyliečiť, no vďasná a presná diagnostika dokáže zmierniť alebo stabilizovať jeho príznaky. Chorý si tak môže zachovať dostatočnú kvalitu života čo najdlhšie a zároveň sa nestať nebezpečným pre seba i pre okolie. Aj také totiž môžu byť následky, ak sa ochorenie odhalí neskoro. „U našej babky sme si zabúdanie všimli už skôr, no zatiaľ sme sa neznepokojovali. Spozornelí sme, až keď sa prechádzala s prazniačatkom v kočíku. Pri prechádzaní cez cestu jej odišlo šíkovku, ona sa rozbehla nahájiať čiapku a dieťa nechala na tŕverprúcovke," opisuje desiatú príhodu Jana z Partizánského. Alzhimera napokon okrem nej potvrdili aj jej synovi.

Prichádzajú zmeny nálad aj osobnosti

Príkladov situácií nabádajúcich na zvýšenie ostražitosti je mnoho. Osemdesiatštyriročný otecko pani Marie týždeň hľadal vychádzkovú topánku, ktorá sa mu záhadne stratila. Nakoniec ju naši ľuďo v mikrovlnke. Inokedy zas zabudol vypnúť vodu a vytopil susedov. Svoje si užila aj Agita z Vrútok. Jej manželovi diagnostikovali alzhimera len pred rokom a ťažko prijala, ako sa jej mení pred očami. V ich šťastnom manželstve nebola zvyknutá na terajšie zlostné prejavy, terorizuje ju na každom kroku. Zmeny nálad i osobnosti sú ďalšie z nepríjemných príznakov Alzheimerovej choroby, ktoré sa výrazne dotknú aj najbližších. Starať sa o nich v domácich podmienkach je nielen časovo a psychicky náročné, ale často priam nereálne a nebezpečné pre pacienta aj pre opatrovateľa.

Zmeny nálad i osobnosti sú ďalšie z nepríjemných príznakov Alzheimerovej choroby, ktoré sa výrazne dotknú aj najbližších.

Takto prichádza Alzheimer

Charakteristickými prejavmi je časté zabúdanie nedávnych udalostí alebo informácií, postupne aj problémy s dlhodobou pamäťou, s orientáciou v čase a priestore, ťažkosti pri vykonávaní bežných činností, ako je plánovanie alebo riešenie problémov, ale aj výkyvy nálad, depresia, apatia, a v neskorších štádiách aj agresívita alebo halucinácie. Často vedie aj k predčasnému úmrtiu, preto Svetová zdravotnícka organizácia zaradila demenciu Alzheimerovho typu na zoznam desiatich najsmrteľnejších chorôb.

Odborná pomoc nie je hanba

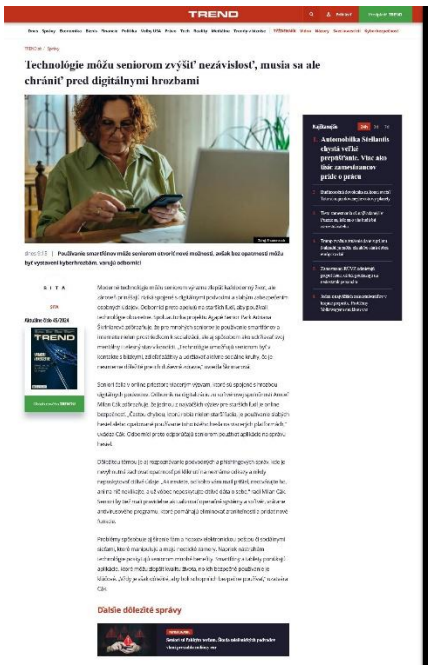
Ako zvládať starostlivosť o príbuzného s alzheimerom, tak aby sa chorobá v čo možno najmenšej možnej miere dotkla kvality života nielen pacienta, ale aj jeho príbuzných? Ak sa oňho staráte doma, je dôležité dbať na pravidelnú rutinu, láskavú komunikáciu, trpezlivosť a podporu. Vhodné je zaradiť aj mentálny tréning v podobe sudoku, krížoviek – ak ich zvládne, prípadne spoločenské hry či podporiť seniora v novej záľube, napríklad v maľovaní. Stav pacienta však aj pri najlepšej snahe môže byť nad vaše sily a nie je hanba si to priznať. Starostlivosť a neustáleho dohľad sa dlhodobo zvládnuť nedá, neustále vystavenie stresu je duševné utrpenie a môže viesť až k vyhoreniu. „V súčasnosti sú seniori naozaj v nezávidenia hodnej situácii – aj si zdravší, a to nehovorím o tých, ktorí potrebujú niekoľkohodinovú alebo nepretržitú starostlivosť. Preto nás teší, že sa nám podarilo zrealizovať projekt, v rámci ktorého sa riešia tak potreby seniorov, ako aj potreby ich rodín," hovorí Adriana Štrancová, spolusavorka projektu Agape Senior Park, kde sa o ľudí s Parkinsonom a Alzheimerom starajú.

Výčitky nie sú namieste

Je tu totiž možnosť dopriať chorému odborný opatrný v zariadení, ktoré je na to určené. „Mnoho príbuzných cíti výčitky z toho, že zlyhali v starostlivosti o svojho chorého člena rodiny. Treba si však uvedomiť, že pre klientov je dôležitá možnosť sociálneho zapojenia, rôzne zamerných terapií a zároveň individuálna starostlivosť ako napríklad rehabilitácia, práca s fyzioterapeutmi, psychiatrická podpora či programy ako balneoterapia, ktoré dostanú v špecializovanom zariadení pod jednou strechou," vysvetľuje Darina Ruzičková, hlavná sestra Agapé senior Park, čo sa im v práci s klientmi osvedčilo. Profesionálna starostlivosť poskytne pacientovi s Alzheimerovou chorobou všetko, čo potrebuje pre dôstojnú starobu napriek pokjnu stavu a zároveň vyrazní úľavu pre blízkych.

Technológie môžu seniorom zvýšiť nezávislosť, musia sa ale chrániť pred digitálnymi hrozbami

Zdroj: Trend.sk, Dátum: 10.novembra 2024



TREND

Technológie môžu seniorom zvýšiť nezávislosť, musia sa ale chrániť pred digitálnymi hrozbami

Používanie smartfónov môže seniorom otvoriť nové možnosti, avšak bez opatrnosti môžu byť vystavení kybertrestom, varujú odborníci

Aktuálne čísle 45/2024

Najčítanejšie

1. Automobilka Stellantis chystá veľkú prepúšťanie: Viac ako tisíc zamestnancov príde o prácu

Ďalšie dôležité správy

Kuchtí celá rodina

Zdroj: Moje zdravie, Dátum: 9.decembra 2024

Viac generácií v jednej kuchyni – zamiesili si tým na problém alebo naopak na krásne sviatky?

Kuchtí celá rodina

Keď sa pred časom uskutočnil prieskum, ako to vyzerá v našich kuchyniach, ukázalo sa, že Slováci varia radi, ale nie sami. Najlepšie sa pri sporáku cítime so svojimi polovičkami a takmer dve tretiny rodičov tam radi vidia aj svoje deti. Darí sa nám však dnes vôbec takto pokope sa pri jedle stretnúť? Rodine Szalayovcov z Bodík na juhu Slovenska áno. Schádzajú sa nielen pri spoločnom stole, ale už v kuchyni...

Text: Anna Žiková, Foto: agentúra Trumpeter a archív L. J.

„Počas týždňa je to ťažké, každý má svoje povinnosti, ale cez víkendy si vždy spoločne sadneme k obedu, hlavne v nedeľu. Tento zvyk nás spája celé roky. Uvedomujeme si totiž, aké je dôležité nájsť si čas pre rodinu," rozprava stará mama Eva, kým jej vedľa kysne cesto na šišky. Tie práve spolu pripravujú so synom a s vnučkou. Mama so synom Gyulom sú na spoločné kuchtenie zvyknutí. Spolu totiž pracujú aj v profesionálnej kuchyni. A klape im to. „Samozrejme, že občas vzniknú aj nejaké menšie názorové strety, ale veľmi ma to s ním baví. Jednak je to zábava a jednak sa od seba stále učíme," pochvaľuje si Eva, hoci v robote jej velí syn, ktorý je šéfkuchár. Vedia sa však navzájom rešpektovať. Navyše doma sa roly vymieňajú. „Tam šéfujem ja!" smeje sa poprí vaľkaní cesta na fašiangové fánky. Tie sú u nich tradíciou.

Ako vonia história rodiny?

Fánky sú navyše Evino obľúbené jedlo. Recept jej dala ešte jej mama, ktorá ho mala – ako inak – od svojej mamy a tá zas od svojej. „Preto má pre mňa obrovskú spomienkovú hodnotu. Pamätám si totiž, ako ich mama piekla, aj to, ako ich naučila robiť mňa. Teraz ich zase ja robím spolu s vnučkou a teším sa, že ju to baví," prehovorí z nej hrdá babička. Medzitým jej kuchyňu naplní takmer sviatočná vôňa vysmaženého pečiva. Fašiangy u Szalayovcov sú presne o tom – o spomienkach pretkaných vôňami rodinnej histórie. No aj o odvážnejších inováciách, ktoré prináša najmä Evin syn. Veď ako by to mohol byť rodinný recept, keby k nemu nemohli pridať niečo nové a unikátne aj oni. „Inšpirujú ma recepty od babky, napríklad sviečková, ale pripravujem ju už trochu moderneišie. Seniori, ktorým varíme, však majú stále radšej tradičnú kuchyňu. Snažím sa teda udržiavať rovnováhu medzi tradíciou a modernými postupmi," hovorí Gyula, ktorý šéfuje kuchyni v špecializovanom zariadení Agapé Senior Park. To poskytuje druhý domov i profesionálnu starostlivosť nielen seniorom, ale aj pacientom s alzheimerom i parkinsonom.

> „Ľudia si často pamätajú nielen chutné jedlá, ale aj atmosféru."

Mnohé deti zeleninu na tanieri ešte nevideli

Domáce jedlo podľa Gyulu prispieva k tomu, že zariadenie klienti nevnímajú ako ústav, ale svoj domov. Podľa psychologičky to nie je náhoda. „Ľudia si často pamätajú nielen chutné jedlá, ale aj atmosféru. A tieto spoločné zážitky vedú k vzájomnému obohateniu a vytvoreniu emocionálnych väzieb, ktoré pretrvávajú aj vďaka spomienkam na jedlá, ktoré s nimi boli spojené," vysvetľuje odborníčka Mgr. Lenka Jurčová, podľa ktorej to isté platí aj o spoločnom varení a stolovaní doma. Obdobie po Novom roku sa práve vďaka tomu mladému Szalayovi spája so zabíjačkami. „Hoci ich už nemám možnosť zažívať, tie chute mi ostávajú v spomienkach doteraz!" Podľa Evy to však najmladšia generácia už takto nemá a nechutí im to, čo sa varilo v minulosti. „My sme jedli viac zeleniny a ovocia, nebolo toľko rýchlych a hotových jedál. Dnešné deti majú radšej pizzu a špagety, mnohé zeleninu na tanieri ešte ani neviedeli. Vidím to aj na našich deťoch, tie tradičnejšie chute neoceňujú tak ako my," dodáva. Svoju vnučku, Gyulovu dcéru, Jasmín preto zaúčajú rovno do kuchárskeho remesla, aby spoznávala všetky chute a vedela, ako čo vzniká. „Od očina najviac ľúbim špagety, hlavne tie, ktoré pripravuje s omáčkou a parmezánom. Stará mama zas pečie úžasný čokoládový koláč!" uškrnie sa školáčka, na ktorej blaženom úsmeve jednoznačne vidno, že pri svojej chvále neklame. Práve preto ju baví byť s babkou a otcom v kuchyni pri tom a zapojiť sa. Vie, že výsledok stojí vždy za to. Podľa Jurčovej dostáva viac, ako si dnes uvedomuje.

Šéfkuchár GYULA SZALAY a jeho „kuchtíčky" – dcéra JASMÍN a mama EVA

V kuchyni sa nebojuje

„Vzájomná spolupráca v kuchyni umožňuje starším členom rodiny odovzdávať svoje znalosti a zručnosti. Mladšie generácie sa učia nielen o receptoch, ale aj o rodinnej histórii, kultúre, hodnotách, názoroch, no platí to aj opačne. Rodinné rituály podporujú spolupatričnosť a vytvárajú tak silnejšie putá skrze generácie," vysvetľuje psychologička, podľa ktorej je normálne, že pri tom vznikajú občas aj konflikty. „Niekedy sú potrebné, aby sa vzťahy krásne očistili." Szalayovci majú navyše „recept" aj na to, ako prekonať takéto pracovné spory. „Syn si ma vždy vypočúva," hovorí najstaršia z kulinárskej familie. „Aj keď sa mojimi radami nie vždy riadi, dá mi priestor. Tak ako v rodine je to totiž aj v kuchyni všetko o kompromise."

NADÝCHANÉ ŠIŠKY

POTREBUJEME
100 g masla
500 g hladkej múky
4 polievkové lyžice kryštálového cukru
1 čajovú lyžičku kryštálového cukru (do kvásku)
1 vajce
2 žĺtky
300 ml mlieka
½ kocky droždia
4 polievkové lyžice oleja
3 polievkové lyžice rumu
štipku soli

POSTUP
Zohrejeme 100 ml mlieka na vlažnú teplotu. Rozmiešame v ňom čajovú lyžičku kryštálového cukru a rozdrobíme droždie. Necháme na teplom mieste kysnúť asi 10 minút. Potom do veľkej misy preosejeme hladkú múku a pridáme štipku soli. V strede vytvoríme jamku a vlejeme do nej kvások. Pridáme vajce, žĺtky, kryštálový cukor, zvyšné mlieko, rozpustené, ale vychladené maslo, olej a rum. Zmes najskôr premiešame vareškou a potom začneme miesiť rukami alebo mixérom s nadstavcami na cesto až do momentu, kým cesto nebude hladké, pružné a nebude sa lepiť na ruky, čo si vyžaduje asi 8-10 minút. Ak je cesto príliš lepkavé, pridáme trochu múky, ale opatrne, aby nebolo tvrdé. Hotové cesto zľahka posypeme múkou, prikryjeme čistou utierkou a necháme kysnúť na teplom mieste približne 1 hodinu, kým zdvojnásobí objem. Vykysnuté cesto vyklopíme na pomúčenú dosku a jemne premiesime. Potom ho rozvaľkáme na hrúbku asi 1-1,5 cm a pomocou pohára alebo formičky z neho vykrojíme kolieska. Zvyšné cesto opäť premiesime, rozvaľkáme a vytvoríme ďalšie šišky. Necháme ešte ďalších 15-20 minút podkysnúť na doske. V hlbšej panvici alebo hrnci medzitým rozohrejeme olej asi na 170 °C a po častiach ich doň vkladáme tak, aby mali priestor plávať. Vyprážame približne 1-2 minúty z oboch strán do zlatohneda. Šišky môžeme posypať práškovým cukrom, naplniť džemom, čokoládovou plnkou alebo ich poliať polevou podľa chuti.

FÁNKY BABKY EVKY

POTREBUJEME
500 g polohrubej múky
4 žĺtky
200 ml smotany na šľahanie (33 %)
2 polievkové lyžice práškového cukru
1 polievkovú lyžičku bieleho rumu
1 čajovú lyžičku octu
štipku soli
olej (na smaženie)
práškový a vanilkový cukor na posypanie

POSTUP
Do veľkej misy si preosejeme múku, pridáme štipku soli a premiešame. Uprostred múky vytvoríme jamku a pridáme žĺtky, práškový cukor, rum, ocot a smotanu. Vypracujeme hladké, nelepivé cesto. Hotové cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme odpočívať na chladnom mieste približne 30 minút. Cesto vyvaľkáme na pomúčenej doske na hrúbku približne 2-3 mm. Pomocou noža alebo radielka nakrájame obdĺžniky (cca 8 × 4 cm), pričom v strede každého urobíme rez, aby vznikol typický tvar fánok. V hlbokej panvici rozohrejeme dostatočné množstvo oleja na 170 °C a fánky v ňom dozlatista vyprážime. Hotové fánky vyberáme dierkovanou naberačkou a ukladáme na papierové utierky, aby sa odsala prebytočná mastnota. Ešte teplé fánky posypeme zmesou práškového a vanilkového cukru. Môžeme ich podávať s džemom alebo so šľahačkou.

Isotria

5. Finančné ukazovatele

5.1 Ročná účtovná závierka

UZNUJv21_1

Úč NUJ

ÚČTOVNÁ ZÁVIERKA
neziskovej účtovnej jednotky účtujúcej
v sústave podvojného účtovníctva

zostavená k 31.12.2024

Daňové identifikačné číslo	Účtovná závierka		Mesiac	Rok
2121249944	x riadna	Za obdobie	od 01	2024
IČO	mimoriadna		do 12	2024
53070097		Bezprostredne predchádzajúce obdobie	od 01	2023
SK NACE	priebežná		do 12	2023
88.99.0	(vyznačí sa x)			

Priložené súčasti účtovnej závierky
- x Súvaha (Úč NUJ 1-01) (v eurocentoch)
- x Výkaz ziskov a strát (Úč NUJ 2-01) (v eurocentoch)
- x Poznámky (Úč NUJ 3-01) (v celých eurách alebo eurocentoch)

Názov účtovnej jednotky
Agapé Horný Bar, n.o.

Sídlo účtovnej jednotky

Ulica: Horný Bar - Šuľany
Číslo: 500
PSČ: 93033
Obec: Horný Bar
Telefónne číslo:
E-mailová adresa:

Zostavená dňa:	Schválená dňa:	Podpisový záznam štatutárneho orgánu alebo člena štatutárneho orgánu účtovnej jednotky:
30.06.2025	. . 20	

MF SR 2021

Strana 1

Vytvorené v programe FORM studio - www.kadrnersw.cz

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
A. NEOBEŽNÝ MAJETOK SPOLU	**r. 002 + r. 009 + r. 021**	**001**	17154,40	8886,12	8268,28	11888,68
A.I.	**Dlhodobý nehmotný majetok** **r. 003 až r. 008**	**002**				
A.I.1.	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				
A.II.	**Dlhodobý hmotný majetok** **r. 010 až r. 020**	**009**	17154,40	8886,12	8268,28	11888,68
A.II.1.	Pozemky (031)	010				
2.	Umelecké diela a zbierky (032)	011				
3.	Stavby 021 - (081 - 092AÚ)	012				
4.	Samostatné hnuteľné veci a súbory hnuteľných vecí 022 - (082 + 092AÚ)	013	11802,40	4537,62	7264,78	9547,18
5.	Dopravné prostriedky 023 - (083 + 092AÚ)	014	5352,00	4348,50	1003,50	2341,50
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				
A.III.	**Dlhodobý finančný majetok** **r. 022 až r. 028**	**021**				
A.III.1.	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				

Vytvorené v programe FORM studio - www.kednersw.cz

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. OBEŽNÝ MAJETOK SPOLU	**r. 030+ r. 037+ r. 042 + r. 051**	**029**	309099,92		309099,92	161758,14
B.I.	**Zásoby** **r. 031 až r. 036**	**030**	4796,48		4796,48	2694,26
B.I.1.	Materiál (112 + 119) - 191	031	3874,31		3874,31	2207,23
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	922,17		922,17	487,03
6.	Poskytnuté prevádzkové preddavky na zásoby (314 AÚ - 391 AÚ)	036				
B.II.	**Dlhodobé pohľadávky** **r. 038 až r. 041**	**037**				
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.III.	**Krátkodobé pohľadávky** **r. 043 až r. 050**	**042**	32929,92		32929,92	32820,08
B.III.1.	Pohľadávky z obchodného styku (311AÚ až 314 AÚ) - 391AÚ	043	298,84		298,84	1630,44
2.	Ostatné pohľadávky (315 AÚ - 391 AÚ)	044	26793,14		26793,14	25598,20
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	5837,94		5837,94	5591,44
B.IV.	**Finančné účty** **r. 052 až r. 056**	**051**	271373,52		271373,52	126243,80
B.IV.1.	Pokladnica (211 + 213)	052	63163,95		63163,95	21431,10
2.	Bankové účty (221 AÚ + 261)	053	208209,57		208209,57	104812,70
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				
C. ČASOVÉ ROZLÍŠENIE SPOLU	**r. 058 a r. 059**	**057**	5506,93		5506,93	2719,36
C.1.	Náklady budúcich období (381)	058	5506,93		5506,93	2719,36
2.	Príjmy budúcich období (385)	059				
MAJETOK SPOLU	**r. 001 + r. 029 + r. 057**	**060**	331761,25	8886,12	322875,13	176366,18

MF SR 2021 Strana 3

Vytvorené v programe FORM studio - www.kadnersw.cz

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
A. VLASTNÉ IMANIE		**r. 062+ r. 067 + r. 071 + r. 072**	**061**	-1 509 697,64	-1 191 301,08
A.I.	**Imanie a fondy**	**r. 063 až r. 066**	**062**		
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		
A.II.	**Fondy tvorené zo zisku**	**r. 068 až r. 070**	**067**		
A.II.1.	Rezervný fond	(421)	068		
2.	Fondy tvorené zo zisku	(423)	069		
3.	Ostatné fondy	(427)	070		
A.III.	**Nevysporiadaný výsledok hospodárenia minulých rokov (+; - 428)**		**071**	-1 191 301,08	-821 754,18
A.IV.	**Výsledok hospodárenia za účtovné obdobie r. 060 - (r. 062 + r. 067 + r. 071 + r. 073 + r. 100)**		**072**	-318 396,56	-369 546,90
B. ZÁVÄZKY		**r. 074 + r. 078 + r. 086 + r. 096**	**073**	1 832 572,77	1 301 539,26
B.I.1.	**Rezervy**	**r. 075 až r. 077**	**074**	58 659,35	42 511,19
2.	Rezervy zákonné	(451AÚ)	075		
3.	Ostatné rezervy	(459AÚ)	076		
4.	Krátkodobé rezervy	(323 + 451AÚ + 459AÚ)	077	58 659,35	42 511,19
B.II.	**Dlhodobé záväzky**	**r. 079 až r. 085**	**078**	954 463,39	611 912,52
B.II.1.	Záväzky zo sociálneho fondu	(472)	079	2 337,50	1 074,18
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	952 125,89	610 838,34
B.III.	**Krátkodobé záväzky**	**r. 087 až r. 095**	**086**	456 094,00	272 703,52
B.III.1.	Záväzky z obchodného styku	(321 až 326) okrem 323	087	165 345,22	42 620,36
2.	Záväzky voči zamestnancom	(331+ 333)	088	66 274,53	44 776,64
3.	Zúčtovanie so Sociálnou poisťovňou a zdravotnými poisťovňami (336)		089	40 100,43	27 525,95
4.	Daňové záväzky	(341 až 345)	090	7 701,08	6 154,13
5.	Záväzky z dôvodu finančných vzťahov k štátnemu rozpočtu a rozpočtom územnej samosprávy	(346+348)	091	49 528,67	93 453,56
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	127 144,07	58 172,88
B.IV.	**Bankové úvery a iné výpomoci a pôžičky**	**r. 097 až r. 099**	**096**	363 356,03	374 412,03
B.IV.1.	Dlhodobé bankové úvery	(461AÚ)	097		
2.	Bežné bankové úvery	(231+ 232 + 461AÚ)	098		
3.	Prijaté krátkodobé finančné výpomoci	(241+ 249)	099	363 356,03	374 412,03
C. ČASOVÉ ROZLÍŠENIE SPOLU		**r. 101 až r. 103**	**100**		66 128,00
C.I.1.	Výdavky budúcich období	(383)	101		
2.	Výnosy budúcich období krátkodobé	(384 AÚ)	102		66 128,00
3.	Výnosy budúcich období dlhodobé	(384 AÚ)	103		
SPOLU VLASTNÉ IMANIE, ZÁVÄZKY A ÚČTY ČASOVÉHO ROZLÍŠENIA		**r.061+ r.073 + r.100**	**104**	322 875,13	176 366,18

Vytvorené v programe FORM studio - www.kadnersw.cz

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	251 716,81	945,45	252 662,26	159 117,20
502	Spotreba energie	02	85 687,92	1 631,48	87 319,40	66 014,42
504	Predaný tovar	03		10 838,00	10 838,00	1 941,40
511	Opravy a udržiavanie	04	47 373,95		47 373,95	29 757,81
512	Cestovné	05				
513	Náklady na reprezentáciu	06	5 842,01		5 842,01	2 181,94
518	Ostatné služby	07	941 679,64	11 700,00	953 379,64	407 165,96
521	Mzdové náklady	08	914 494,78		914 494,78	626 253,24
524	Zákonné sociálne poistenie a zdravotné poistenie	09	320 820,53		320 820,53	200 735,12
525	Ostatné sociálne poistenie	10				
527	Zákonné sociálne náklady	11	35 373,48		35 373,48	25 987,79
528	Ostatné sociálne náklady	12				
531	Daň z motorových vozidiel	13				
532	Daň z nehnuteľností	14				
538	Ostatné dane a poplatky	15	74,50		74,50	6,00
541	Zmluvné pokuty a penále	16				22,70
542	Ostatné pokuty a penále	17				462,20
543	Odpísanie pohľadávky	18				
544	Úroky	19	43 265,42		43 265,42	27 010,79
545	Kurzové straty	20				
546	Dary	21				
547	Osobitné náklady	22				
548	Manká a škody	23				88,85
549	Iné ostatné náklady	24	6 221,50	0,45	6 221,95	2 425,64
551	Odpisy dlhodobého nehmotného majetku a dlhodobého hmotného majetku	25	3 620,40		3 620,40	3 088,77
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				
Účtová trieda 5 spolu	**r. 01 až r. 37**	**38**	2 656 170,94	25 115,38	2 681 286,32	1 552 259,83

Vytvorené v programe FORM studio - www.kadnersw.cz

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	1 351 697,17	1	351 697,17	663 863,30
604	Tržby za predaný tovar	41		21 839,83	21 839,83	3 793,55
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	4 126,00		4 126,00	2 900,00
647	Osobitné výnosy	56				
648	Zákonné poplatky	57				
649	Iné ostatné výnosy	58	43 703,43	0,10	43 703,53	28 123,02
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	1 071,66		1 071,66	
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	735,73		735,73	
667	Prijaté príspevky z verejných zbierok	72				
691	Dotácie	73	939 715,84		939 715,84	484 453,00
Účtová trieda 6 spolu	**r. 39 až r. 73**	**74**	2 341 049,83	21 839,93	2 362 889,76	1 183 132,87
Výsledok hospodárenia pred zdanením	**r. 74 - r. 38**	**75**	-315 121,11	-3 275,45	-318 396,56	-369 126,96
591	Daň z príjmov	76				419,94
595	Dodatočné odvody dane z príjmov	77				
Výsledok hospodárenia po zdanení	**(r. 75 - (r. 76 + r. 77)) (+/-)**	**78**	-315 121,11	-3 275,45	-318 396,56	-369 546,90

MF SR 2021 Strana 6

Vytvorené v programe FORM studio - www.kadnersw.cz

5.2 Prehľad rozsahu príjmov (výnosov) v členení podľa zdrojov 2024

MPSVaR	617 765,64 €
Hl. mesto BA	17 116,86 €
BSK	202 865,65 €
NSK	8 326,20 €
TSK	86 936,00 €
Obec Bernolákovo	1 918,91 €
Obec Chorvátsky Grob	525,00 €
Mesto Šamorín	2 870,07 €
Obec Dunajská Lužná	593,81 €
Obec Hamuliakovo	300,00 €
Obec Oščadnica	497,70€
SPOLU:	**939 715,84€**

Tržby z predaja služieb	1 351 697,17 €
Tržby za predaný tovar	21 839,83 €
Prijaté dary	4 126,00 €
Iné ostatné výnosy	43 703,53 €
Tržby z predaja materiálu	1 071,66 €
Príspevky z podielu zaplatenej dane	735,73 €
SPOLU:	**1 423 173,92 €**

5.3 Prehľad rozsahu nákladov

Prehľad nákladov	
Spotreba materiálu a energií	339 981,66 €
Tovar	10 838,00 €
Opravy a údržba	47 373,95 €
Reprezentačné náklady	5 842,01 €
Nájom	573 300,00 €
Ostatné služby	380 079,64 €
Osobné náklady	1 270 688,79 €
Ostatné náklady	53 182,27 €
Spolu:	**2 681 286,32 €**

Agapé Horný Bar, n.o. aj naďalej pokračuje v poskytovaní všeobecne prospešných služieb so zameraním na odbornú a dôstojnú starostlivosť o seniorov a osoby odkázané na pomoc iných.
Naším cieľom zostáva zabezpečovať kvalitné, bezpečné a stabilné prostredie pre prijímateľov sociálnych služieb v súlade s platnou legislatívou, odbornými štandardmi a etickými princípmi.
V nasledujúcom období sa budeme naďalej zameriavať na udržiavanie a zvyšovanie kvality poskytovaných služieb, podporu profesionálneho rastu zamestnancov a rozvoj spolupráce s partnermi, samosprávami a rodinami prijímateľov.

5.4 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 2024, 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 2024 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 audítorských 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 audítorské 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 audítorských 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 jednotlivo alebo v súhrne by mohli ovplyvniť ekonomické rozhodnutia používateľov, uskutočnené na základe tejto účtovnej závierky.

V rámci auditu uskutočneného podľa medzinárodných audítorských 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 audítorské postupy reagujúce na tieto riziká a získavame audítorské 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 audítorské postupy vhodné za daných okolností, ale nie za účelom vyjadrenia názoru na efektívnosť 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 audítorských 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 audítorských 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 2024 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, 10.7.2025

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

Ing. Peter Dvorák
kľúčový štatutárny audítor
Licencia SKAU 0759