

Kežmarská pohotovosť je opäť v nových priestoroch

(2. augusta 2017, SITA)

Lekársku službu prvej pomoci riadi najnovšie nezisková organizácia

Pohotovosť v Kežmarku sa presťahovala, už nesídi v budove polikliniky, ale na Ulici Dr. Daniela Fischera v budove ambulancií všeobecných lekárov.

Po novom už nie je ani v prevádzke popradskej nemocnice, ale neziskovej organizácie LSPP, ktorú založilo Združenie všeobecných lekárov pre dospelých SR (ZVLD SR o. z.).

Ordinačné hodiny Lekárskej služby prvej pomoci (LSPP) sú počas pracovných dní od 16:00 do 7:00, počas víkendov a sviatkov nepretržite 24 hodín.

Oceňujú neziskovosť

„Sme presvedčení o tom, že neziskový princíp prevádzky LSPP v samospráve všeobecných lekárov pre dospelých je práve tým nástrojom, ktorý zabezpečuje umiestnenie verejných peňazí z úhrad zdravotných poisťovní práve tam, kam sú určené, teda do prvého kontaktu,“ uviedol všeobecný lekár Pavol Štec, člen správnej rady neziskovej organizácie LSPP.

Táto prax podľa neho umožní vo významnej miere znížiť budúcu potrebu financovania obnovy a doplnenia personálnych kapacít všeobecných lekárov pre dospelých na Slovensku.

Nevyžaduje si tiež prioritné financovanie z externých zdrojov.

V ambulancii aj e-health

V novootvorenej ambulancii LSPP budú lekári využívať inovatívny ambulančný systém CURO.

„Systém je vysoko intuitívny a nápomocný. Využívaním výhody elektronického zdravotníctva sa môže lekár sústrediť výlučne na poskytovanie tej najlepšej starostlivosti pacientovi,“ uviedol Štec.

Lekárska služba prvej pomoci (LSPP) pre dospelých v okrese Kežmarok sa už tento rok raz sťahovala, a to zo súkromných priestorov do priestorov Polikliniky na Hviezdoslavovej ulici v Kežmarku, ktoré v dopoludňajších hodinách slúžili ortopedickej ambulancii. Sídlila tam od 1. apríla.

Štátny ústav pre kontrolu liečiv sťahuje niektoré šarže lieku Ambrobene

(2. augusta 2017, SITA)

Dôvodom stiahnutia je nesúlad so špecifikáciou lieku v parametri – neznáma nečistota.

Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) sťahuje niektoré šarže lieku Ambrobene 6 mg/ml perorálny roztok. Ako informoval ústav na svojej webovej stránke, konkrétne ide o šarže 3C509058 a 3A511042.

“Dôvodom stiahnutia predmetných šarží lieku z trhu je nesúlad so špecifikáciou lieku v parametri – neznáma nečistota,“ zdôvodnil ŠÚKL.

Ústav však dodal, že v súvislosti s užívaním spomínaného lieku, neboli hlásené žiadne podozrenia na nežiaduce účinky.

Pacientom chýbať nebude

Liek Ambrobene 6 mg/ml perorálny roztok, sol por 1×100 ml obsahuje liečivo ambroxoliumchlorid. Patrí do skupiny liekov nazývaných mukolytiká, ktoré pomáhajú prieduškám zbavovať sa hlienu.

Používa sa na liečbu ochorení dýchacích ciest, ktoré si vyžadujú zníženie tvorby hlienu u dospelých a detí od 2 rokov. Pôsobením lieku sa hlien skvapalňuje, čím sa ľahšie vykašliava.

“Dostupnosť liečby pre pacientov týmto nariadením ohrozená nie je, na trhu sú pacientom k dispozícii podobné lieky, ktoré možno použiť ako alternatívy v liečbe,” uzavrel ŠÚKL.

Úrazová chirurgia vo FN Žilina má novú preväzovňu rán

(2. augusta 2017, SITA)

Investíciu 3 tis. eur pomohol zohnať miestny podnikateľ.

Oddelenie úrazovej chirurgie žilinskej fakultnej nemocnice s poliklinikou má novú miestnosť na preväzovanie infikovaných rán. Informovala o tom hovorkyňa nemocnice Viera Jurčiová.

Pomocnú ruku pri rekonštrukcii priestoru z nevyužívanej kúpeľne podala miestna súkromná firma. „Reagoval som na výzvu a povedal som si, že tie peniažky musíme zohnať,“ uviedol riaditeľ autorizovaného predajcu značky Hyundai v Žiline Alteria Motor Tibor Barica, ktorý je aj pacientom oddelenia.

“Oslovil som výrobcu nábytku, dali sme dokopy tím a behom mesiaca je to vybudované a som šťastný, že môžem zase pomôcť. Minulý rok sme pomohli novorodeneckému oddeleniu, tento rok sme pomohli vám,“ dodal Barica.

Zvyšujú štandard

Pacient získa vyšší komfort a lepší štandard. „Vďaka sponzorskej pomoci sa nám to podarilo zrealizovať. Dá sa tu umývať, sprchovať, je to prispôsobené na ošetrovanie rán,“ skonštatoval primár oddelenia úrazovej chirurgie Karol Orlovský.

Vybudovanie miestnosti na preväzovanie infikovaných rán si vyžiadalo investíciu takmer tritisíc eur.

„Ďakujeme za každú pomoc, je to nevyhnutné, potrebné, bežné a robí sa to na celom svete. Nemocnica má investičný dlh z minulosti a takáto pomoc od každého sponzora je nevyhnutnosťou na to, aby sa nemocnica mohla priblížiť k tomu, čo by malo byť štandardom,“ doplnil generálny riaditeľ nemocnice Igor Stalmašek.

Pridali aj sprchovací kút

V novej preväzovni budú preväzovať hospitalizovaným pacientom rany, ktoré sú zahnisané a potrebujú dlhšiu liečbu a častejšie preväzy.

„Chceli sme odseparovať rany, ktoré sa hoja na prvýkrát, aby nedochádzalo k roznášaniu infekcie. Súčasťou je aj sprchovací kút, ktorý sa štandardne v preväzovniach nevyskytuje. Chceli sme to pre zle hojace rany, pretože špecifikom oddelenia úrazovej chirurgie sú napríklad rany devastáčného poranenia a tieto rany zvyčajne hnisajú. Pred prevázom sa pacient môže dezinfekčným mydlom vysprchovať alebo postihnuté miesto sa očistí a potom lekár pacienta doošetruje,“ vysvetlila vedúca sestry oddelenia úrazovej chirurgie Silvia Haščíková.

Ako na horúčavy? Najlepšie čajom

(1.augusta 2017, ZdN)

1. august 2017 - Horúčavy v týchto dňoch dávajú telu zabrat'. Lepšie ich zvládnete nielen vďaka chladným sprchám, ale pomôžu aj správne drinky.

Ak si myslíte, že na ochladenie vám stačí karafa ľadovej vody a poriadna dávka zmrzliny, myľte sa. Na chvíľu pomôžu, ale neskôr vám bude ešte teplejšie. A navyše riskujete podráždené hrdlo. Existujú oveľa múdrejšie riešenia.

Schladí aj preberie

Meteorológovia hlásia vyše 30 stupňov? Ešte prv, ako si pripravíte rannú kávu, uvarte si aspoň liter mäťového čaju. Najchutnejší je z čerstvej mäty piepornej, preto si ju vysaďte do záhrady alebo do črepníka. Zbavíte sa aj ďalšieho problému, aromatická bylina odpudzuje muchy. Na prípravu čaju potrebujete štyri stonky čerstvej mäty, tie nechajte vo vode odstáť desať až pätnásť minút. Ak máte po ruke iba sušenú formu, potrebujete dve lyžice. Sušená mäta má intenzívnejšiu chuť, preto ju lúhujte o polovicu kratší čas.

Chladivý nápoj popíjajte celý deň. Nesladený alebo ochutený lyžicou medu s niekoľkými kvapkami citróna. Mäťový čaj vás osvieži, zaženie únavu lepšie ako káva alebo čierny čaj, navyše zlepší trávenie a chuť do jedla. Mäta navyše zastavuje vracanie, odstráni plynatosť a zažehnáva aj žalúdočné či črevné kŕče. Skvelo chutí v kombinácii s rumančekom, medovkou či rozmarínom. Bylinky vždy miešajte v pomere jedna k jednej. Táto bylina urobí lahôdku aj z černicového, jahodového či z čučoriedkového čaju. Pokojne ňou posypte aj ovocné šaláty, budú mať väčší šmrnc.

Milujete ľadové mojito, ktorým sa schladzujete počas horúcich večerov? V horúčavách buďte s alkoholom opatrní, namiešajte si radšej jeho panenskú verziu s hruškovým alebo s jablkovým džúsom namiesto alkoholu.

Zbaví vás stresu

Reč je o studenom čaji z medovky. Schladí vás, upokojí a napraví škody, ktoré vo vašom tele napáchal dlhotrvajúci stres. Ak môžete, pripravte si ho z čerstvých lístkov, je lahodnejší a má viac citrónovej arómy. Na jednu šálku potrebujete päť až sedem lístkov alebo jednu lyžičku sušenej čajoviny.

Bylinky lúhujte päť až desať minút. Pridajte pár kvapiek citrónovej šťavy a dve kocky ľadu, čaj pite raz až dvakrát denne. Poteší sa nervová sústava, psychika, tiež stresom stiahnutý žalúdok a upokojí sa búšiace srdce. Po medovke siahnite, ak vám život komplikuje nespavosť.

Medovku môžete kombinovať so žihľavou, černicou alebo s ríbezľou. Nepatríte k čajovým milovníkom? Potrebujete liter bieleho vína a päťdesiat gramov vňate medovky lekárskej. Do sklenenej nádoby nasypete sušené rastliny, zalejte ich vínom a premiešajte. Fľašu uzavrite a zmes nechajte štrnásť dní stáť pri izbovej teplote. Nápoj precedzte a víno dajte do chladničky. Konzumujte ho buď chladené alebo prihriate a dochutené medom. Stačí vám deciliter denne, ktorý si doprajte najmä pred spaním.

Rozmarín vám dvihne tlak

Kedysi bol vysadený pri každom dome, dnes dostávajú prednosť iné bylinky. Ak môžete, vráťte sa k tomuto zvyku. Vyplatí sa. Je to jedna z mála bylín, ktorá má schopnosť zvýšiť krvný tlak. A ten v lete počas horúčav často padá až k zemskému jadru. Nepoužívajte ho len v kuchyni a pri grilovaní, pripravujte si z neho aj čaj. Popíjanie tohto „drinku“ vás povzbudí a osvieži.

A to nie je všetko! Upokojí vás, zbaví nervového vyčerpania, pomáha pri reumatizme, nespavosti a migréne. Žuvaním čerstvých lístkov sa zbavíte plynatosti a oslobodí vás od pocitu preplneného žalúdka. Trápia vás v lete opúchajúce nohy? Hrst lístkov zalejte vriacou vodou a do mierne vychladeného kúpeľa si na pätnásť minút namočte nohy. Prehnali ste to so športom a pre bolesti svalov sa nedokážete ani pohnúť?

Pripravte si rozmarínový kúpeľ, po ktorom sa budete cítiť ako znovuzrodený. Silnejší odvar vlejte do vane. Kúpeľ by nemal mať teplotu vyššiu ako tridsaťsedem stupňov a dajte pozor, aby nepresiahol pätnásťminútovú hranicu.

Pozor! Pri rozmaríne obzvlášť platí, že menej je viac. Nepite ho príliš často a ani ho nelúhujte dlhšie, ako odporúča návod.

Jahodové lístky

Čaj z jahody lesnej nielen chutí, ale aj vzpruží. Obstarajte si ho v lekárni alebo si bylinku nazbierajte od mája do septembra a usušte. Na šálku potrebujete lyžičku byliniek, ktoré nechajte lúhovať päť až desať minút.

Jahodový čaj vám daruje draslík, ktorý napomáha správnu činnosť srdca, vitamín C, antioxidanty a triesloviny. Ich zásluhou sa na koži a na slizniciach vytvorí ochranný film, cez ktorý neprenikajú škodliviny. Výsledkom je aj rýchlejšie hojenie rán. Jahodový nápoj osoží aj pri dne a močových kameňoch, pretože má mierny močopudný účinok.

Zlepšuje látkovú premenu, pomáha pri hnačkách a cievnych chorobách. Môžete ho piť samostatne, ale chutí aj v kombinácii s usušenými malinovými či černicovými listami. Túto zmes si vyrobte zmiešaním troch dielikov jahodových listov a po jednom dieliku černicových a malinových listov. Na prípravu pollitra čaju potrebujete dve lyžice zmesi, lúhujte štvrt hodinu. Čaj pite nechutený alebo zlepšený citrónovou šťavou a hnedým cukrom.

Bazalka vás rozveselí

V lete vám pomôže aj čaj z bazalky. Nekrúťte hlavou, nepatrí iba na špagety či pizzu. Čaj z



nej rýchlo schladí rozhorúčený organizmus, ale aj ochráni pred nepríjemným úpalom. Na prípravu potrebujete dve polievkové lyžice bazalkových listov, pollitra vriacej vody a pätnásťminútové lúhovanie. Zápar dochuťte citrónom a konzumujte vychladený.

Pravidelné popíjanie bazalkového čaju zažehná aj žalúdočné a črevné krče, pôsobí proti plynatosti a hnačkám. Bazalka rýchlo obnoví stratený apetít, odoženie migrénu a vďaka nej budete aj pokojnejší a veselší. Bazalka totiž patrí do skupiny prírodných antidepresív.

Na krásu

Hľadáte čaj, ktorý vás osvieži a mäta vám už nevoní? Skúste rooibos. Má sýtočervenú farbu a neobsahuje kofeín, preto ho pokojne popíjajte počas celého dňa. Napriek tomu vás veľmi povzbudí. Zároveň vás zásobí železom, vápnikom či draslíkom, tiež flavonoidmi, ktoré účinkujú ako antioxidanty a majú protirakovinové účinky.

Vďaka nemu budete mať krajšiu pleť, zlepšíte si trávenie, čaj navyše zaženie depresiu, posilňuje imunitu, blahodárne pôsobí na pečeň. Má močopudné účinky, pomáha rýchlejšiemu spaľovaniu tukov v tele a mierne ovplyvňuje centrum hladu v mozgu. Popíjať ho môžete nesladený alebo ochutený medom a troškou citrónu.

Biely čaj vás ochladí

Aj biely čaj vás v lete poriadne osvieži. A možno vás prvý dúšok sklame, zvyčajne chutí ako prevarená voda. Nedajte sa odradiť. Ak môžete, pred čajom v nálevových vreckách uprednostnite sypanú formu. Je účinnejšia. Na rozdiel od čierneho a zeleného čaju, bielu verziu smelo konzumujte celý deň. Teínu je v ňom minimum.

Za to obsahuje veľa antioxidantov a polyfenolov, ktoré chránia bunky pred škodlivými vplyvmi a starajú sa aj o silnejšiu imunitu. Zbaví vás nervozity, podráždenosti a pomáha pri chudnutí. Na jeho prípravu potrebujete dve čajové lyžičky bieleho čaju a tri decilitre vriacej vody. Nechajte ju ochladiť na 85 až 90 stupňov a čaj lúhujte maximálne päť minút. Odmenou vám bude mladší vzhľad.

Čo ešte pomáha?

* Počas horúčav vynechajte alkohol, kávu a čierny čaj. Zrýchlia vám pulz a výsledkom bude viac potu.

* Počas dňa vypite aspoň dva litre tekutín, vyhňte sa ľadovým drinkom. Provokujú zvýšenú tvorbu potu.

* Nečakajte, kým vysmädnete. Vtedy už telu chýba štvrt' litra tekutín. Dehydratácii predídete tak, že každú hodinu vypijete pohár čistej vody alebo minerálky.

* V lete si obstarajte rutín. Posilňuje cievne steny, ktoré ľahšie odolávajú náporu tropických teplôt. Pred prehltnutím tabletky zjedzte jablko alebo broskyňu. Aby ho telo dokonale využilo, potrebuje vitamín C.

* Jedzte veľa potravín bohatých na obsah vitamínov skupiny B - celozrnné pečivo, vajíčka, zelenú listovú zeleninu, bravčové mäso či droždie. Vitamíny skupiny B zlepšujú termoreguláciu a obmedzujú potenie.

Dávka v nezamestnanosti pre väčší počet ľudí**(STV Jednotka, 19:00; Správy RTVS; 01/08/2017; Rita Fleischmanová; Zaradenie: z domova)**

Janette Štefánková, moderátorka: "Dávku v nezamestnanosti by mohlo dostávať viac ľudí ako doteraz. Ministerstvo práce navrhuje zmierniť podmienky na získavanie podpory v nezamestnanosti. Odborári okrem toho žiadajú, aby nezamestnaní nad päťdesiat rokov dostávali podporu dlhšie. Rezort práce na to zatiaľ dôvod nevidí."

Rita Fleischmanová, redaktorka: "V súčasnosti platí, že na podporu v nezamestnanosti má nárok človek, ktorý bol poistený v Sociálnej poisťovni dva z posledných troch rokov. Po novom sa má posudzovať dlhšie obdobie, podporu by tak mohlo dostávať viac nezamestnaných."

Michal Stuška, hovorca Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR: "Bude len dôležité, aby späťne Sociálna poisťovňa evidovala pri danom poistencovi, že má kryté poistenie v nezamestnanosti za dva roky z rozhodujúceho obdobia posledných štyroch rokov."

Rita Fleischmanová: "Dávku v nezamestnanosti môže človek poberať maximálne šesť mesiacov. Teraz ju dostáva viac ako tridsaťjedentisíc nezamestnaných, čo je o tisíc ľudí menej ako pred niekoľkými mesiacmi. Pokles počtu nezamestnaných chcú využiť odborári a žiadajú viac peňazí pre ľudí bez práce nad päťdesiat rokov."

Jozef Kollár, prezident Konfederácie odborových zväzov: "Požadujeme niečo obdobné, ako je v Českej republike, ľudia od päťdesiat do päťdesiatpäť rokov, aby mohli poberať dávku osem mesiacov a starší jedenásť mesiacov. Vychádzame z toho, že táto skupina ľudí si ďaleko ťažšie hľadá prácu a preto by sme boli radi, aby sa im tento čas predĺžil."

Rita Fleischmanová: "Ministerstvo práce zatiaľ na takýto krok dôvod nevidí, chce ale o tom hovoriť s odborármi aj firmami."

Michal Stuška: "Je však ale potrebné uvažovať o tom, že sa tá situácia na trhu práce aj z pohľadu týchto vekových skupín výrazne zmenila za posledné roky. Tie desaťtisíce voľných pracovných miest určite nie sú všetky súčasne len pre mladých."

Jozef Kollár: "Je to trošku taký paradox u nás, že síce máme voľné pracovné miesta, zamestnávateľia hovoria o nedostatku pracovnej sily a títo ľudia si veľmi ťažko prácu hľadajú."

Rita Fleischmanová: "Riaditeľ Inštitútu zamestnanosti hodnotí zmiernenie podmienok na získanie podpory ako pozitívny krok. Problém je však podľa neho v tom, že nezamestnaný dostáva dávku pol roka v rovnakej výške."

Michal Páleník, riaditeľ Inštitútu zamestnanosti: "Tým pádom nie je až tak motivovaný hľadať si robotu. A aj keď sa pozrieme na to, ako sú štatistiky, tak tí, čo boli nezamestnaní, tak až po polroku si reálne začnú hľadať robotu. Preto aj tam navrhujeme, aby sa to poistenie zmenilo tak, že prvý mesiac by dostával sto percent platu, druhý mesiac osemdesiat percent, tretí mesiac šesťdesiat percent a takto klesajúce, aby bol postupne motivovaný k tomu, aby si našiel dobré zamestnanie."

Rita Fleischmanová: "O zmiernení podmienok na poberanie dávky v nezamestnanosti by mala vláda rozhodnúť ešte do konca augusta, zákon by mal potom platiť od nového roka."

Na toto máte nárok počas horúčav

(Nový Čas; 177/2017; 02/08/2017; s.: 20; Nina Lednická ; Zaradenie: TRH PRÁCE)

Práca vo vysokých teplotách dá zabrať

Autor - Nina Lednická I Foto: istock

BRATISLAVA - Slnčné zábrany, pitný režim či pružný pracovný čas. To sú niektoré z benefitov, ktoré zamestnávateľia poskytujú zamestnancom počas horúcich dní. Najmä štátna správa často skracuje pracovný čas, alebo ponúka nastúpiť do práce skôr, kým ešte slnko tak nepáli. V každom prípade si zamestnanec musí tento čas nadrobiť. Zároveň je potrebné, aby bola zabezpečená funkčnosť na pracovisku.

Pracovný čas sme skrátili

Ivan Netík, Ministerstvo vnútra SR

V rámci opatrenia pri ochrane zdravia pred záťažou teplom pri práci môžu vedúci odborov na MV SR v zmysle nariadení rozhodnúť o skrátení pracovného času. Vzhľadom na to, že väčšina kancelárií v starších budovách je bez klimatizácií a teploty presahujú 30 stupňov Celzia, na niektorých odboroch bol pracovný čas skrátený o jednu hodinu (7.00 14.00). Úlohou vedúcich oddelení je, aby aj v prípade skrátenia pracovného času zabezpečili plynulý chod oddelenia.

Teplo znižuje výkon

Najviac 43 °C môže byť povrchová teplota pevných materiálov či strojov pri trvaní dotyku s nekrytou časťou

Viac ako 30 °C počas dňa sa podľa vyhlášky ministerstva zdravotníctva považuje za mimoriadne teplý deň

23 - 27 °C je optimálna teplota pre administratívnu prácu, prácu na počítači a šitie, 28 °C je podľa vyhlášky najvyššia prípustná teplota na vykonávanie tejto práce

Zamestnávateľ je povinný

pri prekročení prípustných hodnôt mikroklimatických podmienok zabezpečiť pitnú vodu

ak je predpoklad prekročenia smerných hodnôt dlhodobu a krátkodobu únosnej záťaže teplom alebo pri dlhodobej práci vonku počas mimoriadne teplých dní, navyše nápoje, ktoré doplnia stratu tekutín a minerálnych látok

POZOR



Mimoriadne teplý deň je deň, keď teplota vonkajšieho vzduchu nameraná v tieni dosiahne hodnotu vyššiu ako 30 °C.

Kam poslať podnet

Judita Richterová, Národný inšpektorát práce

Inšpektori poskytujú počas letných mesiacov vo zvýšenej miere poradenstvo, kedy dostávajú viaceré podnety od dotknutých zamestnancov, ktorí sa domnievajú, že ich pracovné podmienky počas horúcich dní nezodpovedajú požiadavkám bezpečnosti a ochrany zdravia. Dohľad vykonáva inšpektorát práce, ale aj Regionálne úrady verejného zdravotníctva. Zamestnávateľovi môže byť v prípade preukázania uložená pokuta až do výšky 100 tisíc eur.

Viac ako 4 hodiny

pri prácach vonku počas teplého dňa vám zamestnávateľ musí poskytnúť aj nápoje

Hydratácia

ako jediné z opatrení vyplýva z vyhlášky Ministerstva zdravotníctva, ktorú musí zamestnávateľ dodržiavať

pri teplotách vyšších ako 30 °C musíte dostať studené alebo vlažné nápoje

firma môže poskytnúť stolové minerálne vody, ovocné šťavy či mušty

nápoje nemôžu obsahovať viac ako 6,5 % cukru

zamestnávateľ musí pitný režim hradiť z vlastných nákladov a nápoje musia byť dostupné v mieste výkonu práce

POZOR!

v niektorých prípadoch musí zamestnávateľ zabezpečiť na pracovisku aj nápoje, ktoré dopĺňajú stratu dôležitých minerálov

Tienenie

zamestnávateľ by mal zabezpečiť tieniace žalúzie, rolety

Ovzdušie

ak nie je pracovný priestor klimatizovaný, pohyb vzduchu musí byť zabezpečený ventilátormi alebo vetraním

ventilátory aj prúd klimatizácie musia byť nasmerované tak, aby nedochádzalo k priamemu ochladzovaniu tela

Pracovný čas

mali by vám byť umožnené prestávky v práci, aby ste sa mohli ochladiť vodou, a to najmä pri povolaniach s nadmernou fyzickou záťažou

trvanie a množstvo prestávok si môžu dohodnúť zamestnanci so zamestnávateľom

Skombinujte si rôzne formy práce

(HN; 147/2017; 02/08/2017; s.: 15; redakcia ; Zaradenie: EXPERT)

Ako si môžu privyrábať študenti, živnostníci či penzisti alebo matky na materskej či rodičovskej dovolenke? Všetky tieto skupiny si môžu privyrobiť na dohodu o vykonaní práce, pracovnej činnosti, študenti aj na dohodu o brigádnickej činnosti. Tu sú limity, ktoré musíte dodržať.

ROZSAH PRÁC URČUJE ZÁKON

Dohody o prácach vykonávaných mimo pracovného pomeru sú tri a všetky sú upravené v Zákonníku práce. Dohodu o brigádnickej práci študentov môže uzatvoriť len ten, kto je žiakom strednej školy alebo študentom vysokoškolského štúdia v dennej forme, pričom ešte nedovŕšil 26 rokov veku. Zvyšnými dohodami sú dohoda o pracovnej činnosti a dohoda o vykonaní práce, ktoré je možné uzatvárať s kýmkoľvek, bez obmedzenia. Rozsah práce je podľa Dariny Mokránovej, výkonnej riaditeľky personálnej agentúry Nosluš Index, obmedzený pri dohodách o vykonaní práce na 350 hodín ročne u jedného zamestnávateľa, dohoda o pracovnej činnosti na 10 hodín týždenne u jedného zamestnávateľa. "Pri dohode o brigádnickej práci študentov môžu dohodári pracovať v rozsahu najviac 20 hodín týždenne v priemere, pričom priemer najviac prípustného rozsahu pracovného času sa posudzuje za celé obdobie, na ktoré bola dohoda uzatvorená, najdlhšie však na 12 mesiacov," poznamenáva Mokránová.

ŠTUDENTI SÚ Z HLADISKA DANÍ A ODVODOV NAJVÝHODNEJŠÍ

V princípe platia pri všetkých typoch podobné podmienky, čo sa týka odvodov a daní. Jedine študent si môže pri práci na dohodu o brigádnickej práci študenta uplatniť odvodovú výnimku 200 eur, pričom na odvodoch zamestnávateľ zaplatí iba 1,05 percenta z jeho odmeny. Mierne rozdiely sú v odvodoch – študenti podľa Dariny Mokránovej neplatia napríklad zdravotné poistenie. "Najvýhodnejšie je na dohodu zamestnávať študenta, ktorý si uplatní odvodovú výnimku aj nezdaniteľnú časť základu dane. Z hľadiska ceny práce je takáto kombinácia najvýhodnejšia pre zamestnávateľa, ale rovnako z hľadiska čistej mzdy je to najvýhodnejšia kombinácia pre zamestnanca," radí Jaroslava Lukačovičová, poradkyňa Združenia podnikateľov Slovenska. O niečo horšie sú na tom dôchodcovia, pretože tí, na rozdiel od študentov, musia z dohody odvádzať poistné na dôchodkové poistenie, čo sa im však čiastočne vráti tým, že štát im raz ročne dôchodok prepočíta a vplyvom uhradených odvodov sa zvýši o pár centov.

TAKMER ŽIADNE BENEFITY PRI PRÁCI

Ak niekto pracuje na dohodu, je oproti bežnému zamestnancovi v mnohom znevýhodnený. "Dohodárovi nemožno nariadiť ani s ním dohodnúť prácu nadčas, ani pracovnú pohotovosť, nemá nárok na dovolenku. Keď potrebuje ísť na vyšetrenie k lekárovi alebo čerpať ošetrované

pri chorom dieťati, zamestnávateľ mu musí ospravedlniť neprítomnosť, avšak nemá povinnosť dať mu náhradu odmeny, " upozorňuje Národný inšpektorát práce. Tiež nemá zo zákona nárok na odstupné ani nárok na stravné lístky. Vzťahuje sa na neho len podmienka, že ak odpracuje v rámci pracovného dňa viac ako šesť hodín, musí mať polhodinovú prestávku. Ako však upozorňuje Peter Furmaník, autor portálu Ľudskou rečou, "po prerokovaní so zástupcami zamestnancov" sa môže rozšíriť okruh osôb, ktorým sa stravné poskytne, aj na dohodárov. Podmienka štyroch odpracovaných hodín však zostáva. Podľa Dariny Mokráňovej treba myslieť na to, že zamestnanec má aj pri práci na dohodu nárok na minimálnu mzdu, nie však na minimálny mzdový nárok podľa náročnosti práce. V tomto roku musí firma poskytovať mzdu aspoň 2,50 eura za hodinu v hrubom.

Ako môžu čo najvýhodnejšie pracovať rôzne typy brigádnikov

ŠTUDENT

- študent môže pracovať na všetky typy dohôd: o vykonaní práce, o pracovnej činnosti i o brigádnickej práci študentov
- najvýhodnejšia z hľadiska odvodového zaťaženia je práca na dohodu o brigádnickej práci študentov
- podmienkou je, že nesmie byť mladší ako 15 rokov a starší ako 26 rokov, musí ísť o študenta SŠ či VŠ (špecifické pracovné podmienky platia pre mladistvých)
- na dohodu o brigádnickej práci študentov sa vzťahuje odvodové oslobodenie, ak je príjem študenta do 200 eur za mesiac. Firma vtedy odvádza 1,05 percenta z jeho hrubého príjmu.
- študent musí mať však u zamestnávateľa podpísané Oznámenie a čestné vyhlásenie o uplatňovaní odvodovej výnimky (môže ho podpísať iba pri jednej dohode)
- ak študent zarobí viac ako 200 eur mesačne, platí už len dôchodkové a invalidné poistenie, ktoré predstavujú odvody vo výške 7 percent. Zamestnávateľ v tomto prípade odvádza poisťné vo výške 22,8 percenta

UCHÁDZAČ O ZAMESTNANIE NA ÚRADE PRÁCE

- ak pracoval k 30. aprílu 2017 na pracovnú zmluvu, takto si mohol zarábať najdlhšie do 30. júna, inak ho úrad práce z evidencie vyradil
- ak k 30. aprílu 2017 pracoval na základe dohody, musel do 9. mája predložiť úradu kópiu tejto dohody, inak ho z evidencie vyradili
- uchádzač o prácu nemôže mať uzatvorených viacero dohôd (ani s rovnakým zamestnávateľom, ani s viacerými)
- hranica príjmu, ktorý môže zarobiť, predstavuje životné minimum (od júla 199,48 eura) Uchádzač môže pracovať iba:
 - na dohodu o vykonaní práce alebo dohodu o pracovnej činnosti (nie na skrátený úväzok)
 - v úhrne maximálne 40 dní v kalendárnom roku pri mesačnej odmene maximálne 199,48 eura zo všetkých dohôd iba u jedného zamestnávateľa
 - pre zamestnávateľa, u ktorého nebol zamestnaný bezprostredne pred zaradením do evidencie uchádzačov o zamestnanie
 - pre zamestnávateľa, ktorý ho v predchádzajúcich šiestich mesiacoch neodmietol prijať do zamestnania sprostredkovaného úradom práce

STAROBNÝ DÔCHODCA

- starobní aj invalidní penzisti si môžu privyrábať na dohodu bez obmedzenia, okrem predčasných penzistov, ktorí si môžu privyrábať len na živnosť (inak im pozastavia penziu)
- "najlacnejším" variantom z hľadiska odvodov je pre dôchodcu práca na dohodu vykonávanú mimo pracovného pomeru
- vtedy neplatí odvody na zdravotné poistenie a do Sociálnej poisťovne odvádza poistné na starobné poistenie, čo znamená, že mu poisťovňa raz do roka starobný dôchodok automaticky prepočíta
- z dosiahnutého príjmu mu zamestnávateľ zráža preddavky na daň. Ak jeho príjem nedosiahne v ročnom úhrne polovicu nezdaniteľnej časti základu dane, ktorá je 3 803,33 eura, môže si podať daňové priznanie a preddavky na daň mu daňový úrad vráti
- ak príjem z dohôd presiahol danú hranicu, oplatí sa mu podať priznanie vtedy, ak súčet jeho príjmu a starobného dôchodku je nižší ako nezdaniteľná časť základu dane (3 803,33 eura)
- starobní i invalidní dôchodcovia môžu pracovať na dohodu o vykonaní práce (najviac 350 hodín v kalendárnom roku) alebo tiež na dohodu o pracovnej činnosti (najviac 10 hodín týždenne)

RODIČ NA MATERSKEJ ČI RODIČOVSKÉJ DOVOLENKE

- od mája 2017 sa výška materského zvýšila na 75 percent vymeriavacieho základu, vypočítaného z hrubej mzdy, stúplo aj maximálne materské na 1 350 eur pri 31-dňovom mesiaci
 - hrubý mesačný príjem pre maximálnu sumu materského je po novom 1 766 eur a viac
 - matky či otcovia poberajúci materské si môžu popritom privyrobiť, musí to však byť nová uzatvorená dohoda, nie dohoda alebo pracovný pomer, z ktorého čerpajú materské
 - v prípade, ak rodič podniká, žiadne obmedzenia pre neho neplatia. Taktiež, ak pracuje na živnosť alebo má slobodné povolanie
 - matka, respektíve otec, môžu počas poberania rodičovského príspevku pracovať bez akýchkoľvek obmedzení. Týka sa to rovnako práce na základe pracovnoprávneho vzťahu (napríklad na základe pracovnej zmluvy alebo dohody o práci vykonávanej mimo pracovného pomeru), ako aj podnikania ako samostatne zárobkovo činná osoba
-