

### **Odborári rokovali o platoch s Andreou Kalavskou**

[Plus jeden deň; 101/2018; 03/05/2018; s.: 4; tasr ; Zaradenie: POLITIKA]

Ministerka zdravotníctva Andrea Kalavská rokovala so zástupcami Slovenského odborového zväzu zdravotníctva a sociálnych služieb.

Témou stretnutia bol sociálny balíček, odmeňovanie zdravotníkov, vzdelávanie sestier, zákon o dlhodobej starostlivosti, financovanie zdravotníctva a pokračovanie projektov pre lepšie zdravotníctvo. Šéfka rezortu na stretnutí ubezpečila, že ministerstvo je aktívne v rokovaní o sociálnom balíčku. "V rámci sociálneho balíčka rokujeme o zvýšení miezd zdravotníckych pracovníkov," povedala. Predseda odborového zväzu Anton Szalay ocenil prístup ministerky. tasr

---

### **Odborári rokovali s ministerkou Kalavskou o platoch zdravotníkov**

[pravda.sk; 02/05/2018; TASR ; Zaradenie: Spravodajstvo]

[https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/468214-odborari-rokovali-s-a-kalavskou-o-platoch-zdravotnikov/?utm\\_source=pravda&utm\\_medium=rss&utm\\_campaign=rss](https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/468214-odborari-rokovali-s-a-kalavskou-o-platoch-zdravotnikov/?utm_source=pravda&utm_medium=rss&utm_campaign=rss)

Sociálny balíček, odmeňovanie zdravotníkov, vzdelávanie sestier, zákon o dlhodobej starostlivosti, financovanie zdravotníctva a pokračovanie projektov pre lepšie zdravotníctvo. To boli témy pondelkového (30.4.) stretnutia ministerky zdravotníctva Andrey Kalavskej (nominantka Smeru) a zástupcov Slovenského odborového zväzu zdravotníctva a sociálnych služieb.

Šéfka rezortu na stretnutí ubezpečila, že ministerstvo je aktívne v rokovaní o sociálnom balíčku. "V rámci sociálneho balíčka rokujeme o navýšení miezd zdravotníckych pracovníkov," povedala.

"Oceňujeme aktívny prístup ministerstva a veríme, že navýšenie mzdy za odvedenú prácu zamestnanci uvítajú," doplnil Anton Szalay, predseda odborového zväzu.

Zdravotníctvo tento rok pocíti efekt vlašajších racionalizačných opatrení na odstránenie neefektívnych výdavkov. "Reálne vrátenie úspor do rezortu nastane až tento rok, nakoľko sme mali poníženú výdavkovú bázu, ale príjmy rástli štandardným tempom nárastu.

Rok 2018 bude preto rokom, kedy sa zdroje vrátia, a to približne 65 miliónov eur do ústavnej starostlivosti, 50 miliónov eur do ambulantnej starostlivosti, 15 miliónov eur pôjde do sociálnej či dlhodobej starostlivosti, a taktiež do iných oblastí," zhrnul Martin Smatana, riaditeľ Inštitútu zdravotnej politiky ministerstva zdravotníctva.

Na stretnutí sa diskutovalo aj o finančnom krytí regionálnych úradov verejného zdravotníctva. Kalavská zástupcov odborárov ubezpečila, že všetky kroky ministerstva sa realizujú v prospech pacientov a zdravotníckych pracovníkov.

---

### **Odborári rokovali s Kalavskou o platoch zdravotníkov**

[aktuality.sk; 02/05/2018; TASR ; Zaradenie: Domáce správy]

<https://www.aktuality.sk/clanok/585844/odborari-rokovali-s-kalavskou-o-platoch-zdravotnikov/>

Ministerka zdravotníctva rokovala so zástupcami Slovenského odborového zväzu zdravotníctva a sociálnych služieb.

Sociálny balíček, odmeňovanie zdravotníkov, vzdelávanie sestier, zákon o dlhodobej starostlivosti, financovanie zdravotníctva a pokračovanie projektov pre lepšie zdravotníctvo. To boli témy pondelkového (30.4.) stretnutia ministerky zdravotníctva Andrey Kalavskej (nominantka Smeru-SD) a zástupcov Slovenského odborového zväzu zdravotníctva a sociálnych služieb.

Šéfka rezortu na stretnutí ubezpečila, že ministerstvo je aktívne v rokovaní o sociálnom balíčku.

"V rámci sociálneho balíčka rokujeme o navýšení miezd zdravotníckych pracovníkov," povedala. "Oceňujeme aktívny prístup ministerstva a veríme, že navýšenie mzdy za odvedenú prácu zamestnanci uvítajú," doplnil Anton Szalay, predseda odborového zväzu.

Vrátenie úspor

Zdravotníctvo tento rok pocíti efekt vlašajších racionalizačných opatrení na odstránenie neefektívnych výdavkov.

"Reálne vrátenie úspor do rezortu nastane až tento rok, nakoľko sme mali poníženú výdavkovú bázu, ale príjmy rástli štandardným tempom nárastu. Rok 2018 bude preto rokom, kedy sa zdroje vrátia, a to približne 65 miliónov eur do ústavnej starostlivosti, 50 miliónov eur do ambulantnej starostlivosti, 15 miliónov eur pôjde do sociálnej či dlhodobej starostlivosti, a taktiež do iných oblastí," zhrnul Martin Smatana, riaditeľ Inštitútu zdravotnej politiky ministerstva zdravotníctva.

Na stretnutí sa diskutovalo aj o finančnom krytí regionálnych úradov verejného zdravotníctva. Kalavská zástupcov odborárov ubezpečila, že všetky kroky ministerstva sa realizujú v prospech pacientov a zdravotníckych pracovníkov.

---

**Kalavská sa stretla s odborármi. Žiadajú lepšie podmienky v zdravotníctve**  
[aktualne.sk; 02/05/2018; TASR ; Zaradenie: aktualne.sk]

**<https://aktualne.atlas.sk/slovensko/zdravotnictvo/kalavska-stretla-odborarmi-ziadaju-lepsie-podmienky-zdravotnictve.html>**

BRATISLAVA - Sociálny balíček, odmeňovanie zdravotníkov, vzdelávanie sestier, zákon o dlhodobej starostlivosti, financovanie zdravotníctva a pokračovanie projektov pre lepšie zdravotníctvo. To boli témy pondelkového (30.4.) stretnutia ministerky zdravotníctva Andrey Kalavskej (nominantka Smeru-SD) a zástupcov Slovenského odborového zväzu zdravotníctva a sociálnych služieb.

Ministerka zdravotníctva Andrea Kalavská. Archívne foto Zdroj -TASR - Marko Erd

Šéfka rezortu na stretnutí ubezpečila, že ministerstvo je aktívne v rokovaní o sociálnom balíčku. "V rámci sociálneho balíčka rokujeme o navýšení miezd zdravotníckych pracovníkov," povedala. "Oceňujeme aktívny prístup ministerstva a veríme, že navýšenie mzdy za odvedenú prácu zamestnanci uvítajú," doplnil Anton Szalay, predseda odborového

zväzu.

Zdravotníctvo tento rok pocíti efekt vlašjších racionalizačných opatrení na odstránenie neefektívnych výdavkov.

"Reálne vrátenie úspor do rezortu nastane až tento rok, nakoľko sme mali poníženú výdavkovú bázu, ale príjmy rástli štandardným tempom nárastu. Rok 2018 bude preto rokom, kedy sa zdroje vrátia, a to približne 65 miliónov eur do ústavnej starostlivosti, 50 miliónov eur do ambulantnej starostlivosti, 15 miliónov eur pôjde do sociálnej či dlhodobej starostlivosti, a taktiež do iných oblastí," zhrnul Martin Smatana, riaditeľ Inštitútu zdravotnej politiky ministerstva zdravotníctva.

Na stretnutí sa diskutovalo aj o finančnom krytí regionálnych úradov verejného zdravotníctva. Kalavská zástupcov odborárov ubezpečila, že všetky kroky ministerstva sa realizujú v prospech pacientov a zdravotníckych pracovníkov.

---

**Odbory: Služby a výučba v nemocnici sú ohrozené**  
**[Korzár; 101/2018; 03/05/2018; s.: 2; KATARÍNA GÉCZIOVÁ ; Zaradenie: REGIÓN]**

## S VEDENÍM SA SPORIA O VYŤAŽENIE LEKÁROV

Od ministerstva chcú, aby ku všetkým nemocniciam pristupovalo rovnako.

KOŠICE. Momentálne prebieha v Univerzitetnej nemocnici L. Pasteura Košice spor vo vykazovaní služieb lekárov. Tvrdí to košická pobočka Lekárskeho odborového združenia (LOZ UNLP Košice). Podľa nej nie sú služby v súlade so Zákonníkom práce ani s Pracovným poriadkom univerzitetnej nemocnice. Preto požadujú od ministerstva zdravotníctva, aby pristupovalo rovnako ku všetkým nemocniciam pri uvedení zriaďovacej listiny do praxe.

Bratislava, Martin, Košice

V stanovisku na svojej webovej stránke opisujú, že ostatné univerzitné nemocnice už majú listinu platnú, alebo sa tak stane čoskoro. Univerzitná nemocnica Bratislava už funguje v režime novej zriaďovacej listiny, podľa ktorej majú lekári – asistenti na výučbu s nemocnicou úväzky 0,5 a prednostovia kliník 0,8. Od 1. mája je podľa košických odborov platná nová zriaďovacia listina v Univerzitetnej nemocnici Martin. "Úväzky školským lekárom budú navýšené rovnako ako v Bratislave," konštatujú odbory. Situácia je podľa odborovej organizácie odlišná v Košiciach. Nový návrh zriaďovacej listiny je podľa nej "nepochopiteľne posunutý" na najskôr začiatok novembra. "Žiadame, aby nová zriaďovacia listina bola uvedená do platnosti súčasne s ostatnými univerzitnými nemocnicami na Slovensku a aby boli všade rovnaké pravidlá," povedal Martin Paulo, predseda LOZ UNLP Košice.

## Lekárske úväzky

Vysvetľuje, že pri súčasnom stave má lekár a zároveň aj asistent na lekárskej fakulte úväzok v nemocnici 0,2, prednosta 0,4. Podľa novej zriaďovacej listiny by mal lekár – asistent úväzok navýšený na 0,5 a prednosta na 0,8. Prednosta sa má zároveň opäť stať vedúcim pracovníkom kliniky a to nielen po pedagogickej, ale tiež medicínskej stránke. Nezákonnosť rozpisovania ústavných pohotovostných služieb (teda nočné i víkendové zmeny) vidí Paulo v spôsobe ich

vykazovania a preplácania. Dopĺňa, že vedenie nemocnice by malo mať lekármi alebo odborními podpísaný súhlas na nepravidelne rozvrhnutý pracovný čas. Keďže ho podľa Paula manažment nemá, "predstavuje to riziko pre zabezpečenie lekárskeho služieb košickej nemocnice a negatívne to vplýva na výučbu v tejto druhej najdôležitejšej univerzitnej nemocnici na Slovensku". Preto od ministerstva odbory chcú, aby v čo najkratšom čase pripravilo novú organizačnú štruktúru košickej nemocnice tak, aby čo najskôr platila nová zriaďovacia listina.

Nemocnica: Je to v poriadku

Nemocnica odmieta, že by prácu lekárov organizovala v rozpore so Zákonníkom práce alebo s jej vlastným pracovným poriadkom. Podľa jej hovorkyne Ivany Staškovej v zdravotníckom zariadení zjednotili ústavné pohotovostné služby (začínajú od 19.30, končia o 7.30) u lekárov s plným aj so skráteným pracovným úväzkom. Stašková pokračuje, že v riadnom pracovnom čase je prevádzka pracovišť zabezpečená nerovnomerne rozvrhnutím pracovného času. "Zároveň u zamestnancov so skráteným pracovným úväzkom boli zrušené doterajšie harmonogramy práce s tým, že takýto zamestnanec bude svoj úväzok vykonávať podľa potreby kliniky/oddelenia." Hovorkyňa dopĺňa, že vedúci zamestnanec oddelenia či kliniky je povinný pred začiatkom každého mesiaca vyhotoviť rozvrh pracovných zmien na mesiac, respektíve týždeň a vyznačiť začiatok pracovnej zmeny. "Rozvrh pracovných zmien musí byť pre zamestnancov k dispozícii najmenej týždeň pred obdobím, na ktoré sa robí." Ministerstvo hovorí, že košická nemocnica sama požiadala o presun termínu platnosti zriaďovacej listiny, aby si tak "stihla usporiadať všetky náležitosti súvisiace s touto zmenou, ako aj s jej implementáciou," uviedla hovorkyňa rezortu Zuzana Eliášová.

KATARÍNA GÉCZIOVÁ

---

### **Dôchodkovým stropom chce Smer vyvolať ďalší konflikt, tvrdí SaS**

[pravda.sk; 02/05/2018; SITA ; Zaradenie: Spravodajstvo]

[https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/468255-dochodkovym-stropom-chce-smer-vyvolat-dalsi-konflikt-tvrdisas/?utm\\_source=pravda&utm\\_medium=rss&utm\\_campaign=rss](https://spravy.pravda.sk/domace/clanok/468255-dochodkovym-stropom-chce-smer-vyvolat-dalsi-konflikt-tvrdisas/?utm_source=pravda&utm_medium=rss&utm_campaign=rss)

Dôchodkovým stropom v ústave ide Smer vyvolať ďalší konflikt, tvrdí strana Sloboda a Solidarita (SaS). Navrhovaný strop veku pri odchode do dôchodku môže podľa nej znamenať nižšie dôchodky. Opozičná strana súhlasí s premiérom Petrom Pellegrinim (Smer), že po ťažkej celoživotnej práci si ľudia zaslúžia dôstojný dôchodok.

"Preto očakávame, že pri diskusii o ústavnom zastropovaní dôchodkového veku predloží premiér relevantné analýzy, čo to bude znamenať z dlhodobého hľadiska," uviedol v stredu expert SaS na odvodový bonus a dôchodkový systém Peter Cmorej. Súhlasí, že je ťažké pracovať do vysokého veku, ale ľudia si podľa neho zaslúžia poznať celú pravdu. Liberáli by od premiéra skôr očakávali, že povie, aké ďalšie kroky chce urobiť jeho vláda pre budúce lepšie dôchodky.

"Premiér Pellegrini a jeho vláda môže začať vylepšeniami v druhom dôchodkovom pilieri, aby napravil škody, ktoré v dôchodkovom systéme napáchali vlády Roberta Fica. Pokračovať môže znížením odvodového zaťaženia, aby mali pracujúci vyššie príjmy a dokázali sa na

dôchodok zabezpečiť vyšším sporením," uviedol Cmorej. "Rovnako mu odporúčame odstraňovať byrokráciu, korupciu a zlepšovať podnikateľské prostredie, aby rástli mzdy, a tým aj budúce dôchodkové zabezpečenie," dodal.

Nesúhlasia so zabetónovaním stropu

SaS pripúšťa diskusiu o určení stropu veku odchodu do dôchodku, no nesúhlasí s jeho zabetónovaním v Ústave SR. "Vzhľadom na demografický vývoj je nezodpovedné takto zväzovať ruky budúcim vládam. Potom sa môže stať, že dôsledkom negatívneho demografického vývoja budú len dve možnosti riešenia – buď budú klesať už aj tak žalostne nízke dôchodky, alebo budú musieť enormne rásť odvody," upozornila poslankyňa NR SR a podpredsedníčka SaS Jana Kiššová.

Zavedenie vekového stropu pri odchode do dôchodku žiada Konfederácia odborových zväzov SR. Odborári navrhli limit 64 rokov s tým, že by mal byť potvrdený v ústavnom zákone. Za odbornú diskusiu o tejto požiadavke sa vyslovil premiér Peter Pellegrini na prvomájovom stretnutí slovenských a českých odborárov v Žiline, pričom podporil návrh, aby dôchodkový vekový strop bol schválený na základe ústavného zákona. Za dôležité pritom označil, že treba zohľadniť demografický vývoj a počet dôchodcov.

---

#### **Odbory žiadajú kratší pracovný čas**

**[STV Jednotka, 19:00; Správy RTVS; 02/05/2018; Marek Zgalinovič; Zaradenie: z domova]**

Viliam Stankay, moderátor: "Nielen vyššie mzdy, ale aj menej času stráveného v práci, odbory v Európe čoraz viac tlačia na skracovanie pracovného času. Téma sa aktuálne stala kľúčovou požiadavkou odborárov v susednej Českej republike, z aktuálnych štyridsiaticich hodín týždenne by chceli pracovný čas skrátiť na tridsaťsedem a pol hodiny a to bez zníženia platu. Slovenské odbory síce českých kolegov podporujú, plošné skrátenie pracovného času aj u nás však žiadať nebudú."

Marek Zgalinovič, redaktor: "Na Slovensku je štandardný pracovný čas osem hodín denne teda štyridsať hodín týždenne, odborári tvrdia, že kratší pracovný čas v mnohých podnikoch platí už aj dnes bez zmeny Zákonníka práce."

Jozef Kollár, prezident Konfederácie odborových zväzov SR: "Tam kde máme odborové organizácie a kde sa uzatvárajú kolektívne zmluvy či už vyššieho stupňa alebo podnikové, tak ten skrátený pracovný čas na tridsaťsedem a pol hodiny už máme."

Marek Zgalinovič: "Posledným príkladom je rafinéria Slovnaft, kde odbory presadili pre výrobných pracovníkov vyššie mzdy, pre administratívu však menej času v práci."

Anton Molnár, hovorca Slovnaftu: "Ide o súlad medzi pracovným a osobným životom, z nášho pohľadu aj nadväzujeme na nejaký trend, ktorý už vidíme na pracovnom trhu a postupne si myslíme, že viacero hlavne medzinárodných spoločností nabehne na tento systém postupne tiež."

Marek Zgalinovič: "Ministerstvo práce momentálne plošné skrátenie pracovného času nepripravuje, diskusii sa však nebráni."

Michal Stuška, hovorca Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR: "Dnes je tá naša ambícia najmä o tom, aby v riadnom pracovnom čase si tí zamestnanci zarobili čo možno najlepšie najdôstojnejšie mzdy."

Marek Zgalinovič: "Zámer skrátiť pracovný čas by na Slovensku narazil na nesúhlas zamestnávateľov, firmy totiž čoraz hlasnejšie upozorňujú, že aj bez toho už majú problém pokryť výrobu pracovnou silou a toto opatrenie by im situáciu ešte viac skomplikovalo."

Vladimír Baláž, ekonóm, Prognostický ústav SAV: "By mali veľké problémy tie pracovné sily potom nahradiť, čiže nemyslím si, že to je otázka najbližších rokov, možno desaťročí."

Marek Zgalinovič: "Aj slovenské fabriky sa však budú musieť v blízkej budúcnosti prispôbiť priemyselnej revolúcii, a potom môže byť skrátenie pracovného času témou."

Peter Mihók, predseda Slovenskej obchodnej a priemyselnej komory: "Firmy jednoducho budú viacej investovať do prístrojového vybavenia a robotov a automatov ako do ľudskej práce, a tým pádom bude klesať dopyt po ľudskej práci, čiže ja by som práve preto s týmto počkal."

Marek Zgalinovič: "Peter Mihók preto odhaduje, že úvaha o skrátení pracovného času na Slovensku nebude otázkou desaťročí, ale skôr dvoch až troch rokov."

---

### **Strava seniorov má svoje špecifiká**

**[Pravda; 101/2018; 03/05/2018; s.: 15,16,17,18,19; zh ; Zaradenie: Užitočná pravda]**

U starších ľudí väčšinou klesajú nároky na energetický príjem, preto je žiaduce prispôbiť tomu aj stravovacie návyky. Strava by mala obsahovať všetky dôležité živiny. Medzi vhodné potraviny patria najmä obilniny, ovocie, zelenina, mliečne výrobky, strukoviny. Odporúča sa obmedziť konzumáciu mäsa (stačí 2-krát týždenne) a, naopak, uprednostniť mäso z hydiny, rýb, chudé bravčové a hovädzie. Pri príprave jedál používať dusenie alebo varenie, obmedziť vyprážanie. Starší ľudia by mali jesť menšie dávky, ale častejšie (5 až 6-krát denne). Každý deň by mali zjesť nejaký mliečny výrobok (jogurt, kyslé mlieko, tvaroh, nízkotučné syry). Večera má byť čo najľahšia (múčne jedlá, zemiaky, cestoviny). Nevečerať po 19. hodine. Treba vynechať jedlá škodiace zdraviu, zaťažujúce žalúdok a tráviacu sústavu: mastné, sladké a príliš slané či lo- ' renisté. Obmedziť alebo úplne vynechať údeniny, tučné syry, ťažké omáčky, mastné mäsa. Napriek oslabenému pocitu smädu je potrebné prijímať dostatok tekutín (vo forme nápojov, napr. bylinkových čajov, minerálok, ako aj polievok).

### **POTRAVINY PRE NAŠARTOVANIE MOZGOVEJ ČINNOSTI**

Ryby: obsahujú aminokyselinu, pomocou ktorej si organizmus vytvára dopamín a noradrenalín. odporúčaná konzumácia rýb je 3x za týždeň.

Kakao: povzbudzuje látkovú premenu v mozgu, odporúčaná dávka aspoň jedna šálka denne.

Med: je bohatý na vitamíny, minerály, enzýmy a biohormóny, ktoré pomáhajú v stresových situáciách, zvyšujú schopnosť sústrediť sa, odporúčané množstvo skonzumovaného medu aspoň 1 lyžica denne, buď čistého alebo v nápoji. Pozor na alergie.



Avokádo: bohatý zdroj vitamínu B6, K, Fe, kyseliny listovej a kyseliny pantoténovej pomáha pri mentálnej únave.

Ananás: aminokyselina, ktorú obsahuje, pomáha navodiť duševné uvoľnenie, odstrániť citový chaos a usporiadať proces myslenia.

Orechy: obsahujú veľa bielkovín, minerálov a vitamínov - táto zmes prinúti unavený mozog zvýšiť tempo. Odporúčané množstvo je denne aspoň 5 orechov.

Paprika: obsahuje veľa vitamínu C a prírodných farbív a tieto zlepšujú elasticitu mozgových ciev. Látka kapsaicín uvoľňuje hormón šťastia - endorfín. Oporúčaná dávka je jedna červená paprika.

Figy: ich enzýmy dodávajú mozgu energiu, zvyšujú schopnosť koncentrácie. Sú liekom pri tzv. "zatmení mozgu", keď už nie sme schopní sústrediť sa, pomôžu 1 až 2 figy.

Cesnak: vďaka obsahu alicínu je majstrom prekrvenia mozgu, pri jeho konzumácii prudko narastá podiel kyslíka v mozgových bunkách, odporúča sa aspoň pol strúčika denne.

Sója: má vysoký obsah lecitínu a vitamínu B1 a vďaka nim zlepšuje medzibunkovú komunikáciu mozgových buniek.

Banány: podporujú koncentráciu "mozgových atlétov", majú vysoký obsah draslíka, hormón-serotonin, odporúčaná konzumácia jeden banán denne.

Nedostatok ľudí zvyšuje dopyt po penzistoch

Nedostatok kvalifikovanej pracovnej sily zvyšuje atraktivitu dôchodcov na trhu práce. Mnohé firmy radšej siahnu po brigádnikoch z radov seniorov, ako by mali čakať, kým sa im voľné miesto podarí obsadiť človekom na plný pracovný úväzok. V kombinácii s odvodovým zvýhodnením zárobkov do 200 eur, ktoré začne platiť od júla, sa tak pre penzistov otvárajú nové možnosti, ako si k dôchodku privyrobiť. "Keďže priemerná výška dôchodku dosahuje necelých 440 eur mesačne, môže práca na dohodu príjem penzistu zaujímavým spôsobom zvýšiť. Nové pravidlá a aktuálna situácia na trhu pomôže aj predčasným dôchodcom, ktorí si pôvodne privyrábať nemohli a ich priemerné penzie sú ešte o približne 30 eur nižšie než u klasických dôchodcov," upozorňuje Jana Mesárová, district manažérka personálnej agentúry Wincott People. Najvyšší záujem o prácu seniorov majú firmy, ktoré hľadajú ľudí na pozície, kde sa nevyžaduje veľká fyzická sila či vysoká úroveň jemnej motoriky. Dôchodcovia si teda dokážu nájsť prácu v administratíve, maloobchode, školstve, ale aj v logistike či segmente hotely, reštaurácie, stravovacie služby. Do budúcnosti je možné očakávať, že dopyt po pracujúcich dôchodcoch ešte porastie. "Tento vývoj predpokladáme najmä v odvetviach, ktoré čelia masívnejšiemu odlevu zamestnancov do lepšie platených odvetví. Brigádujúcich dôchodcov tak budeme častejšie vídať za pokladnicami v obchodoch, na recepciách hotelov či v reštauráciách," hovorí Mesárová.

zh

Opatrovateľské služby:

## Čoraz žiadanejšie

Starých ľudí totiž pribúda a seniorov u nás bude čoraz viac. Ak potrebuje váš príbuzný opatrovateľskú službu, písomne požiadajte obec o jej pridelenie. Obec vykonáva zdravotnú a sociálnu posudkovú činnosť a jej výsledkom je rozhodnutie o odkázanosti, respektíve neodkázanosti na opatrovateľskú službu. Ide o obligatórnu sociálnu službu, ktorú je obec povinná klientovi poskytnúť alebo zabezpečiť, ak je klient na ňu odkázaný. Je len málo ľudí v seniorskom veku, ktorí uprednostňujú domovy sociálnych služieb. Väčšina volí, pokiaľ im to zdravotný stav dovoľuje, pobyt v domácom prostredí. „Je to prirodzenejšie, ako byť umiestnený v sociálnom zariadení,“ hovorí docentka Božena Bušová, podpredsedníčka Asociácie poskytovateľov sociálnych služieb. „Ak má senior pomoc y rodine a v priateľoch, zvláda to. Často však musia príbuzní pracovať a nestíhajú zabezpečovať všetky povinnosti. Vtedy si objednávajú opatrovateľskú službu. Opatrovateľky navštevujú seniorov doma v dohodnutom čase a vykonávajú dohľad a pomoc pri sebaobslužných výkonoch, pomoc v domácnosti alebo iné sociálne aktivity, na ktorých sa v zmluve dohodli,“ vysvetlila. Zákon ochraňuje klientov s nízkymi príjmami pred úhradou neprimeranou ich príjmu a majetku a pokiaľ nemá dostatočný príjem, neplatí žiadnu úhradu alebo platí len časť nákladov. Po zaplatení úhrady musí jej prijímateľovi zostať minimálne 1,65 násobok sumy životného minima, teda minimálne 329,14 eura.

## PRÍSPEVOK NA OPATROVANIE

Ak človeka, ktorý potrebuje pomoc, opatruje rodinný príslušník, môže tento požiadať o peňažný príspevok na opatrovanie, ktorý je určený na zabezpečenie každodennej pomoci osobe s ŤZP pri: úkonoch sebaobsluhy, starostlivosti o domácnosť, realizovaní sociálnych aktivít s cieľom zotrvať v prirodzenom domácom prostredí. Poskytuje sa osobe, ktorá opatruje osobu s ŤZP odkázanú na opatrovanie. Konanie o priznanie peňažného príspevku sa začína na základe písomnej žiadosti. Podkladom na rozhodnutie je komplexný posudok.

Maximálna suma príspevku do 30. júna:

celodenne 1 osobu - 249,35 eur, celodenne viac osôb - 323,36 eur, čiastočne o 1 osobu - 223,44 eur, čiastočne o viac osôb - 304,87 eur, kombinovane viac osôb - 315,96 eur.

Na čom sa dá ušetriť?

Dovolenky s dotáciou

Už niekoľko rokov môžu penzisti využiť na svoju dovolenku štátnu dotáciu v sume 50 eur. Pobyty organizuje Jednota dôchodcov na Slovensku, Konfederácia odborových zväzov aj Zväz potravinárov. Pobytu s dotáciou sa môže zúčastniť občan SR, poberateľ starobného, predčasného alebo výsluhového dôchodku, ktorý nepracuje, má trvalý pobyt na Slovensku a spĺňa podmienku na čerpanie dotácie na podporu rekondičných aktivít.

Dane

ich výšku a zľavu, ale aj to, čo na jej uplatnenie potrebujete, nájdete vo všeobecne záväznom nariadení každej obce či mesta. Seniori zvyčajne dostávajú zľavu na daň z nehnuteľností, na poplatok za komunálny odpad a na daň za psa. Informácie bývajú vyvesené aj na obecných či



mestských tabuliach pri úradoch.

### Koncesionárske poplatky

polovicu, teda 2,32 eura zaplatia dôchodcovia, ktorí nemajú príjem zo zárobkovej činnosti, pričom penzia sa za príjem nepovažuje, nežije s inou pracujúcou osobou, ak preukážu nárok kópiou rozhodnutia o poberaní dôchodku a čestným vyhlásením, že nemajú príjem a nežijú s osobou s príjmom. Penzista, ktorý pracuje, nárok na zľavu nemá. doklady: kópia rozhodnutia o poberaní dôchodku a čestné vyhlásenie, že nemáte príjem zo zárobkovej činnosti a nežijete s osobou s príjmom zo zárobkovej činnosti (dôchodok nie je príjem). Človeku, ktorému vznikne nárok na platenie polovičnej sadzby úhrady, musí túto skutočnosť oznámiť a dokladmi preukázať vyberateľovi úhrady, teda RTVS (Rozhlas a televízia Slovenska, Odbor výberu úhrad, Mlynská dolina, 845 45 Bratislava). V prípade zaslania listu uveďte vaše evidenčné číslo SIPO (začína sa 0 alebo 8 alebo 9) alebo variabilný symbol (začína sa 77). List píšete čitateľne a prehľadne.

### Kultúra a Šport

penzisti, ktorí majú radi výstavy či divadelné predstavenia, môžu požiadať o zľavu, ktorá je zvyčajne vo výške 50%

### Vlaky

dôchodcovia vo veku menej ako 62 rokov: nutná bezplatná registrácia. Na registráciu a získanie preukazu okrem preukazu totožnosti potrebné aj potvrdenie o výplate dôchodkových dávok nie staršie ako 30 dní a fotografia (2x3 cm). V pokladnici ZSSK zákazník získa Preukaz pre poberateľa dôchodku do 62 rokov. Platnosť preukazu je obmedzená na 12 mesiacov alebo menej podľa platnosti ohraničenej Sociálnou poisťovňou. Vo vlaku sa cestujúci preukazuje preukazom s fotografiou vydaným pri registrácii. Okrem toho je potrebné zabezpečiť si cestovný lístok na bezplatnú prepravu do cieľovej stanice.

seniori vo veku 62 a viac rokov: nutná bezplatná registrácia. Cestujúcim vo veku od 62 rokov na registráciu a získanie Preukazu pre zákazníka stačí, ak v pokladnici predložia občiansky preukaz a fotografiu (2x3 cm, nepoškodenú farebnú alebo čiernobiely). Pri kontrole sa preukazujú Preukazom pre zákazníka a cestovným lístkom na bezplatnú prepravu.

### Lieky

Limit spoluúčasti je suma, ktorou sa poistenec spolupodieľa na úhrade lieku hrazeného z verejného zdravotného poistenia. To znamená, že ak úhrnná výška úhrad poistenca za doplatky za lieky prekročí v štvrtroku limit spoluúčasti 25 eur, zdravotná poisťovňa mu uhradí čiastku, o ktorú bol limit spoluúčasti . prekročený. Zákon presne definuje podmienky, za akých zdravotná poisťovňa uhradí doplatky za lieky. Do celkovej výšky úhrad sa započítavajú doplatky poistenca za lieky čiastočne uhrádzané na základe verejného zdravotného poistenia vo výške prepočítaného doplatku za najlacnejší náhradný liek, pričom ide o liek s najnižším doplatkom za štandardnú dávku liečiva s obsahom rovnakého liečiva, s rovnakou cestou podania a s rovnakým množstvom liečiva v liekovej forme ako liek predpísaný na lekárskom predpise.

## Účet v banke zadarmo

Banky musia ľuďom, ktorých mesačný príjem neprekračuje 400 eur, ponúkať bezplatný účet. Ten, kto oň žiada, nesmie mať v žiadnej banke na Slovensku vrátane banky, v ktorej podáva žiadosť, vedený iný bežný účet, môže však mať napr. vkladový účet, vkladnú knižku alebo sporenie a pod. Zároveň platí, že klient s účtom zadarmo si nesmie počas jeho využívania zriadiť iný bežný účet v banke na Slovensku. V cene základného bankového produktu za 0 eur je: zriadenie, vedenie a zrušenie účtu, vydanie jednej medzinárodnej debetnej platobnej karty a každá automatická obnova po skončení jej platnosti, neobmedzený počet vkladov a výberov v hotovosti na pobočke, neobmedzený počet výberov z bankomatov vlastnej banky, neobmedzený počet prevodov z účtu alebo na platobný účet, úhradou vrátane trvalého príkazu na úhradu alebo inkasom vrátane trvalého príkazu na inkaso, a to na pobočke i prostredníctvom technických zariadení umožňujúcich vzdialený prístup k účtu.

## Muži: Pozor na prostatu

Karcinóm prostaty, ochorenie, ktoré postihuje najmä mužov po 50. roku života, patrí medzi najčastejšie zhubné ochorenia u mužov, má, žiaľ, stúpajúci trend. Každý rok pribudne na Slovensku takmer 2 000 nových prípadov. Dobrou správou však je, že vďaka novým možnostiam liečby a včasnej diagnostike má pacient vysokú šancu na úplné vyliečenie. "Prostata ako žľaza pohlavného ústrojenstva obklopuje vrchnú časť močovej rúry a jej hlavnou funkciou je vytvárať tekutinu, z ktorej vzniká po zmiešaní so spermiami a ďalšími látkami ejakulát. O karcinóme hovoríme vtedy, keď sa bunky tejto žľazy začnú rýchlo deliť a vytvoria sa aj tam, kde ich telo nepotrebuje. Tieto nadbytočné bunky vytvárajú hmotu tkaniva, ktorú nazývame nádor," spresňuje docent Ivan Minčík, predseda Slovenskej urologickej spoločnosti. Vo včasných štádiách tohto ochorenia nemusí karcinóm prostaty spôsobovať žiadne problémy a pacient nemusí mať žiadne príznaky ochorenia. Najmä muži po 50. roku života by si však mali všimnúť niekoľko príznakov. "Ak majú potrebu často močiť najmä v noci, majú ťažkosti zadržať moč alebo, naopak, začať močiť, pociťujú pri močení bolesti a pálenie, majú pocit, že sa im močový mechúr dostatočne nevyprázdnil, zaznamenali krv v moci alebo v semene a pociťujú bolesť v krížovej oblasti, bedier či hornej časti stehien, určite by nemali váhať a mali by navštíviť lekára," vysvetľuje Vladimír Baláž, prednosta Urologickej kliniky SZU FNŠP v Banskej Bystrici. "Pacienti trpiaci týmto ochorením majú v súčasnosti niekoľko liečebných možností, ktoré majú za cieľ úplne vyliečiť toto ochorenie. Hovoríme najmä o radikálnej prostatektómii, rádioterapii, chemoterapii či hormonálnej terapii. Dôležitá je však včasná diagnostika a pravidelné preventívne prehliadky u mužov okolo 50. roku života," dodáva docent Minčík. V rámci prevencie by mali muži dbať o pravidelný pohyb a správnu životosprávu - konzumovať chudé mäso, vylúčiť alkohol a preferovať ryby, ovocie a zeleninu.

## Prečo seniori zle spia?

V seniorskom veku spí zle 70 % mužov a 80 % žien. Niektorí trpia tým, že sa v noci stále budia, iní sa prevažujú na posteli a nemôžu zaspáť, píše taliansky denník Corriere della Sera. On skoro vstáva, aby sa šiel osprchovať. Ju budia nočné móry a nemôže zaspáť, pretože ju prenasledujú chmúrne myšlienky. Príčiny sú rôzne, ale výsledok je rovnaký: po šesťdesiatom piatom roku sa spanie stáva čoraz viac akousi prekážkovou dráhou. Uviedli to experti z Talianskej spoločnosti pre gerontológiu a geriatriu (SIGG). Zdôraznili, že medzi pohlaviami sú rozdiely: napríklad muži v 7 % prípadov nemôžu zaspáť, pretože sa večer prejedli, a to je

trikrát viac ako v prípade žien. Ženy zle spia kvôli bolestiam rôzneho pôvodu. "Odlišnosti nezávisia toľko od hormónov, pretože po menopauze sú medzi mužom a ženou menšie rozdiely, spôsobené napríklad progestínmi, ktorých pokles spôsobuje nespavosť u žien okolo päťdesiatky," uvádza predseda SIGG Antonelli Incalzi. Problémy so spánkom spôsobujú rôzne biologické príčiny: u starých mužov to bývajú problémy s prostatou a močovými cestami. Ženy, naopak, viac trpia úzkosťami a depresiami. "Príčiny sú rôzne, ale výsledok rovnaký - starí ľudia spia zle. Nejde ani tak o menší počet prespaných hodín, ako skôr o kvalitu spánku. S vekom sa napríklad znižuje synchronizácia biologických hodín s cyklom svetlo-tma a stále častejšie sa stáva, že ľudia zaspia aj cez deň. Celkový počet prespaných hodín sa príliš nemení, ale starí ľudia majú pocit, že sú nevyspatí. Po 65. roku života sa fyziologicky znižuje doba spánku potrebná na to, aby sa človek cítil dobre, ale len nepatrne. Pre dospelých sa odporúča sedem až deväť hodín spánku, pričom minimálna doba potrebná na to, aby sa človek cítil dobre, je šesť hodín. U starých ľudí sa potreba spánku pohybuje medzi siedmimi a ôsmimi hodinami a doba spánku by nemala klesnúť pod päť hodín. "V seniorskom veku je spánok roztrieštený a ľudia sa častejšie budia. Znižuje sa schopnosť hlbokého spánku, ktorý nám dáva do ďalšieho dňa sily a spôsobuje, že sa cítime oddychnutí. Ide o spánok s pomalými vlnami, ktorý pôsobí na neurofyziologické mechanizmy spojené s pamäťou a kognitívnymi procesmi. Spánok je jedným z fyziologických javov, ktorý sa v priebehu života najviac mení, a strata neurónov, ku ktorej s vekom dochádza, ovplyvňuje spojenie medzi mozgovými bunkami, ktoré sú kľúčové pre produkciu pomalých vln. Preto je spánok starého človeka menej hlboký a roztrieštený," uvádza prezident Talianskej asociácie pre výskum spánku Raffaele Ferri.

Starým ľuďom znehodnocujú spánok rôzne choroby. Nekvalitný spánok má ťažké dosahy na zdravie. Typickými známkami sú ospalosť cez deň, depresívna nálada, zhoršenie pamäti a zníženie schopnosti sústredenia. Nie náhodou sú všetky neurodegeneratívne choroby starých ľudí, ktoré vedú k prílišnej strate neurónov, sprevádzané poruchami spánku. Zvyšuje sa tiež riziko pádu. Starí ľudia si môžu spôsobiť zlomeniny, ktoré je ťažké napraviť, a tie sú často predzvesťou celkového úpadku. "A to už nehovoríme o kvalite života. Spánok je nevyhnutný na to, aby sme sa cítili dobre," hovorí Antonelli Incalzi.

čtk

### Inkontinencia: Vážny problém

Inkontinencia je jeden z najčastejších zdravotných problémov, ktorý súvisí so starnutím populácie. Postihuje dnes viac ako 400 miliónov ľudí po celom svete. Problému čelí aj Slovensko. Podľa prognostického ústavu SAV budú Slováci v dôsledku trendov v pôrodnosti a dožívania sa vyššieho veku starnúť najintenzívnejšie zo všetkých krajín Európskej únie. V priebehu necelých 50 rokov sa tak zmeníme z jednej z najmladších krajín Európskej únie na jednu z najstarších a inkontinencia bude patriť medzi najrozšírenejšie chronické problémy. Je preto dôležité stanoviť medzinárodne uznávané štandardy starostlivosti o pacientov v celej Európe. "Na základe medzinárodnej štúdie, ktorá bola realizovaná s viac ako 60 zástupcami pacientov, poskytovateľov zdravotnej starostlivosti, ošetrovateľstva, tvorcov politik a zdravotných poisťovní v Európe bolo vybraných 14 základných indikátorov, podľa ktorých je možné posúdiť kvalitu starostlivosti o pacientov s inkontinenciou", vysvetľuje profesor Adrián Wagg z univerzity v kanadskej Alberte, ktorý sa špecializuje na zdravé a kvalitné starnutie, a ktorý je zároveň jedným z expertov podieľajúcich sa na tvorbe štúdie. Kritériá sú rozdelené do troch oblastí: klinické, ktoré posudzujú zdravotný stav pacienta, kritériá týkajúce

sa kvality života a ekonomické kritériá ako napríklad výška nákladov na zdravotnú starostlivosť pre pacientov, u ktorých bol manažment inkontinencie zanedbaný. Medzinárodnú štúdiu o zdravotných štandardoch pre pacientov s inkontinenciou iniciovala spoločnosť Essity, ktorá pôsobí v oblasti hygieny a zdravia. "Veríme, že výstupy z tejto štúdie prispievajú k zlepšeniu starostlivosti o pacientov s inkontinenciou a pomôžu zdravotníckym expertom pri nastavovaní a hodnotení starostlivosti o pacientov s inkontinenciou aj u nás. Štúdia vôbec po prvýkrát komplexne zúžila kritériá, ktoré je potrebné brať do úvahy, a ponúka tak spoločnú metodiku, podľa ktorej vieme starostlivosť o pacientov s inkontinenciou hodnotiť a identifikovať slabé miesta," zhodnotila Monika Hradecká, manažérka pre regulačné vzťahy, Česká a Slovenská republika. Na diagnostických a terapeutických štandardoch dnes pracuje aj slovenské ministerstvo zdravotníctva. Jednou z pripravovaných skupín štandardov je aj oblasť ošetrovateľstva a inkontinencie. "Predstavené odporúčania môžu určite slúžiť ako základ pri definovaní štandardov v oblasti inkontinencie na Slovensku. Ich zavedenie prispeje k zvýšeniu kvality starostlivosti o pacientov, ako aj k zvýšeniu kvality života s týmto chronickým ochorením," poznamenal urológ Martin Romančík z Nemocnice sv. Cyrila a Metoda v Bratislave, ktorý bol jedným zo slovenských účastníkov konferencie.

### Mozog musíme zatŕažovať

Vo svete žije takmer 47 miliónov ľudí s rôznymi formami demencií. Najčastejšou formou demencie je Alzheimerova choroba, ktorá tvorí takmer polovicu demencií. Podľa odhadu WHO sa počet pacientov každých dvadsať rokov zdvojnásobí a v roku 2050 sa odhaduje nárast počtu pacientov až na 131,5 milióna. Jedným z dôvodov je aj zvyšujúci sa vek populácie. Na Slovensku neexistujú presné štatistiky o počte pacientov, ale odhaduje sa, že Alzheimerovou chorobou trpí takmer 60 000 pacientov, o ktorých sa stará približne 150 000 opatrovateľov. Predpokladá sa, že v roku 2040 vzrastie počet pacientov až trojnásobne na 180 000. "Napriek tomu, že ide o pomerne rozšírené ochorenie, s fungovaním nášho mozgu sa stále spája veľa mýtov, ktoré sa snažíme dať na pravú mieru," konštatovala doktorka Mária Čunderlíková, podpredsedníčka Slovenskej Alzheimerovej spoločnosti. "Nieje pravda, že zabúdanie je vo vyššom veku normálne. Veľa seniorov je aktívnych a má bystrú myseľ. Dôvodom je nielen genetika, ale aj zdravý životný štýl, primeraná fyzická a mentálna aktivita, zdravá vyvážená strava a dostatok sociálnych kontaktov, ktoré pomáhajú udržiavať mozog v dobrej kondícii." "Pre správne fungovanie mozgu je veľmi dôležité pravidelne ho zatŕažovať, trénovať, ale na druhej strane nepreťažovať. Tréning pamäti nám pomáha vytvárať nové spojenia medzi neurónmi," hovorí neurológ, docent Michal Minár. "Mnohí pacienti si na začiatku ochorenia problémy nepripúšťajú alebo trpia pocitmi hanby. Veľké množstvo pacientov nieje vôbec alebo je nesprávne diagnostikovaných. Preto je veľmi dôležité, aby ľudia poznali prvé prejavy demencií a išli so svojím podozrením k lekárovi," dodáva docent Minár. Väčšina chorých prežije najdlhšie obdobie ochorenia vo svojej rodine, pre ktorú to znamená veľkú záťaž. "Opatrovatelia veľa krát nevedia, ako sa majú správne o pacienta starať, potrebujú poradiť, ako majú správne reagovať a uľahčiť situáciu nielen sebe, ale aj pacientovi. Práve preto vznikli publikácie Demencia a zmyslové poruchy, Zaostreň na Alzheimerovu chorobu a Aktívne proti Alzheimerovej chorobe, ktoré im pomôžu zvládnuť čo najlepšie starostlivosť o pacienta. Ochorenie sa síce nedá vyliečiť, ale ak sa správne spojí farmakologická liečba a kognitívny tréning, je predpoklad, že pacient prežije kvalitnejší život," dodala Mária Čunderlíková.

[Späť na obsah](#)

---

**Exminister Mihál navrhuje predĺženie materskej na 52 týždňov**

[aktuality.sk; 02/05/2018; TASR ; Zaradenie: Domáce správy]

<https://www.aktuality.sk/clanok/585959/exminister-mihal-navrhuje-predlzenie-materskej-na-52-tyzdnov/>

Balík zákonov, ktoré majú zlepšiť situáciu rodín, predloží na rokovanie parlamentu na najbližších dvoch schôdzach skupina nezaradených poslancov.

Informovala o tom v stredu poslankyňa Simona Petrík s poslancom Jozefom Mihálom. Hlavným opatrením je predĺženie materskej dovolenky zo súčasných 34 na 52 týždňov.

Týkalo by sa to adekvátne aj otcov, ktorí si zvolia čerpanie materského, priblížil Mihál. To podľa neho prinesie zásluhovosť do systému, rast príjmu pre rodiny a zvýhodní pracujúcich rodičov.

V súvislosti s rodičovským príspevkom uviedol, že navrhne jeho flexibilnejšie čerpanie. "Aby sa mohla rodina rozhodnúť, či bude nižší príspevok poberať až do troch rokov dieťaťa, alebo naopak, či si zvolí cestu vyššieho rodičovského príspevku, ktorý bude poberať povedzme len do dvoch rokov dieťaťa," vysvetlil.

Podľa poslankyne Petrík zrušenie dane z pridanej hodnoty na plienky, umelé mlieko a ďalšie tovary nie je dobrým opatrením a zvýšenie rodičovského príspevku by nedopomohlo rodinám k dôstojnému životu a zvýšeniu počtu detí.

Opatrenia na podporu rodiny by mali byť komplexné a variabilné, mali by sa dotknúť čo najširšieho okruhu obyvateľov a dlhodobo stabilné, konštatovala. Poslankyňa navrhuje zdieľanie času na ošetrovanie jedného člena rodiny s iným členom rodiny, aj zavedenie 2-týždňového otcovského voľna po narodení dieťaťa počas šestonedelia matky, hradené zo sociálneho poistenia.

K ďalším návrhom, ktoré chcú predložiť nezaradení poslanci, tiež patrí, aby sa samostatne zárobkovo činné osoby a zamestnanci s minimálnymi alebo nízkymi vymeriavacími základmi na nemocenské poistenie mohli dobrovoľne pripoistiť na nemocenské poistenie.

K aktuálnemu návrhu odborov na skrátenie týždenného pracovného času na 37,5 hodiny Mihál povedal, že ak by to malo byť plošné, vzniká otázka, ako by to ovplyvnilo mzdy. V súčasnosti už v mnohých firmách a na základe kolektívnej zmluvy a individuálnej dohody je týždenný pracovný čas 37,5 hodiny a zo zákona je tam, kde je trojzmená prevádzka, uzavrel.

---