



# HUMANITA

číslo 1  
ročník XXVIII.  
Vyšlo: august 2019



***Keď doktor lieči  
smiechom***

***Jubilujúca Živena***



***Sme tu, aby sme ŽILI!***

***Príloha: Rakovina kože***

## Zdravotní klauni: Keď doktor lieči smiechom

**Za 15 rokov svojho pôsobenia na Slovensku zrealizovali profesionálni zdravotní klauni dokopy až 20 000 klauniád pre deti aj dospelých v zariadeniach po celom Slovensku. Navštevujú deti aj dospelých, vrátane seniorov.**

V roku 2003 pozvala MUDr. Daniela Sejnová Američana žijúceho v Čechách, Garyho Edwardsa, aby rozbehol klaunské návštevy na Klinike detskej onkológie a hematológie v Detskej fakultnej nemocnici s poliklinikou (dnešný NÚDCH) na bratislavských Kramároch, kde vtedy pôsobila ako primárka. Už 7. apríla 2004 zakladajú občianske združenie ČERVENÝ NOS Clowndoctors, pričom návštevy realizujú v úvode 4 zdravotní klauni. Dnes má združenie 65 profesionálnych zdravotných klaunov, ktorí pravidelne navštevujú 53 nemocníc a 31 seniorských zariadení po celom Slovensku. Mesačne zrealizujú približne 230 zdravotných klauniád, vrátane pravidelných návštev na detských oddeleniach aj špeciálnych programov.

**Ocenenie od ombudsmanky, rodičov aj personálu**

Počas svojho pôsobenia získalo združenie niekoľko ocenení. V roku 2013 to boli ocenenia Superbrand a Šľachetný čin roka. V roku 2017 pribudlo Ocenenie verejnej ochrankyne práv Márie Patakyovej a Ocenenie v sociálnej oblasti udeľené Bratislavským samosprávnym krajom za program určený seniorom „Smiech nepozná vek“. Predsedníčka združenia MUDr. Katarína Šimovičová získala titul Slovenka roka v oblasti Charita ako aj Absolútna Slovenka roka 2018.

„Najväčším ocenením našej práce sú rozosmiate tváre detí a radosť i úľava, ktorú pritom vidíme na tvárach rodičov,“ hovorí

Zuzana Ambro, výkonná riaditeľka združenia. „Nesmierne si vážime aj uznanie od personálu zariadení, ktorý nás považuje za partnerov a výborne sa nám s nimi spolupracuje. Ich práca je nesmierne ťažká a stresujúca, aj preto začiatok klauniády patrí práve sestričkám a lekárom.“

**Vízia: Zdravotný klaun ako oficiálne uznaná profesia**

Zdravotní klauni sú vždy prísne vyberaní a profesionálne vyškolení. Aby bola ich kvalita aj profesionalita potvrdená, začalo sa s potvrdzovaním kvality klaunov. V tomto roku bolo certifikovaných prvých viac než 30 slovenských zdravotných klaunov. Certifikovaný klaun musí splniť prísne podmienky, ktoré sú stanovené medzinárodnou komisiou umeleckých riaditeľov jednotlivých krajín skupiny RED NOSES Clowndoctors International, do ktorej patrí aj ČERVENÝ NOS Clowndoctors. Spadá tam najmä úspešné absolvovanie širokého spektra rôznych školení. „Certifikácia je prvým krokom k naplneniu našej vízie: aby pozícia zdravotný klaun bola oficiálne uznaná za profesiu,“ povedal Pavel Mihalák, umelecký riaditeľ organizácie. Na to nadväzuje aj ďalšia meta: „Zdravotní klauni sú už dnes v mnohých nemocniciach samozrejmom súčasťou detských oddelení, napríklad na bratislavských Kramároch môžete stretnúť zdravotných klaunov každý pracovný deň. Našou metou je, aby v budúcnosti mohli zdravotných klaunov stretávať hospitalizované deti denne vo všetkých slovenských nemocniciach.“

**Podakovanie darcom**

Združenie by nemohlo naplňať svoju misiu – Prinášať prostredníctvom klaunského umenia radosť a smiech tým, ktorí to potrebujú – bez podpory darcov. „Ide predovšetkým o individuálnych darcov, ale aj firmy, granty či príspevky z 2 % z podielu dane. Za to patrí všetkým, ktorí nás podporujú, veľké ďakujem,“ uzatvára Zuzana Ambro.

Martina DOBŠINSKÁ NOVOMESTSKÁ

Foto: Samuel ĎURKOVIČ

Kontakt:  
ČERVENÝ NOS Clowndoctors  
Klenová 8  
831 01 Bratislava  
telefón: 02 4342 8088  
e-mail: info@cervenynos.sk  
web: https://cervenynos.sk/



## Jubilujúca Živena s novou výzvou

**Živena, spolok slovenských žien, si v tomto roku pripomína 150. výročie od svojho založenia dňa 4. augusta 1869. Už v jej prvých stanovách bolo medzi hlavnými cieľmi organizácie vzdelávať ženy v oblasti zdravotníctva, ošetrovateľstva a osvetu v rodinách.**

Od roku 1919 zakladala Živena prvé školy s vyučovacím jazykom slovenským pre ženské povolania, v ktorých sa dievčatá a ženy učili postarať sa o zdravú rodinu, deti, starých aj chorých. V roku 1922 založila prvé detské jasle na území Slovenska a v roku 1923, s veľkou pomocou Alice Masarykovej, aj „Dvojročnú školu pre vzdelanie pracovníc vo verejnom zdravotníctve, pečlivosti o mládež a ľudovú výchovu“, ktoré sa stali predchodkyňami dnešných stredných zdravotníckych škôl. Tu sa frekventantky pripravovali pre oblasť zdravotníctva, ošetrovateľstva a sociálnej práce.

Živena mala zmenou režimu po rokoch 1948 až 1952 nanútenú prestávku až do jej obnovenia v roku 1990. Potom sa k svojej pôvodnej, aj humanitnej a osvetovej práci, vrátila. Bola pri formovaní Slovenskej humanitnej rady a od začiatku jej existencie s ňou úzko spolupracovala. V roku 1995 stála napríklad pri organizácii veľkého benefičného koncertu v Slovenskom rozhlase, z ktorého výťažok išiel v prospech vtedy začínajúcej Ligy proti rakovine. Obe organizácie sa tiež vzájomne zúčastňovali svojich podujatí.

V sociálnej oblasti Živena aj po roku 1989 pomáhala a pomáha ľuďom v núdzi zbierkami šatstva, školských, hygienických a domácich potrieb, spolupracuje s odborními sociálnej starostlivosti miest a obcí na Slovensku, s nemocnicami, so školami, organizuje osvetové podujatia, vyjadruje sa k domácim aj medzinárodným udalostiam, týkajúcich sa ľudí, ktorí sa ocitli v ohrození.



osvetu v rámci včasnej intervencie pri výchovných problémoch u detí so záberom na celú rodinu; o hľadani riešení pre rodiny, ktoré sa rozhodli postarať sa o starých a chorých členov rodiny v domácom prostredí a o ďalších témach a možnostiach štúdia. Hovorili sme aj o možnosti spoločného udeľovania špeciálneho ocenenia v rámci sociálnej práce.



Pečiatka MO Živena Bratislava z roku 1922

**Ošetrovňa v Sociálnom dome Živeny v Martine. Dom bol postavený v roku 1922, bola v ňom hudobná škola, prvé detské jasle na Slovensku, ošetrovňa pre matky a deti, očistné kúpele, organizovali sa tam osvetové prednášky atď.**

Živena spolupracuje s viacerými školami, napríklad aj s Lekárskou fakultou Univerzity Komenského v Bratislave. Koncom júna 2019 dostal Miestny odbor Živena Bratislava ponuku na spoluprácu z Fakulty zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity, čo by mohlo priniesť nové výzvy. V Trnave otvorili nový, mimoriadne zaujímavý študijný odbor „Rozvoj dieťaťa a štúdium rodiny“. Je to oblasť, ktorej sa vždy venovala aj Živena a s týmto zameraním vznikali vlastne aj prvé školy Živeny. Na stretnutí Živeny s vedením katedry sme hovorili o možnostiach spolupráce pri šírení

Spájať sily a byť tam, kde nás potrebujú, bolo vždy krédom aj základom činnosti Živeny. Preto sa tešíme, že sme k našim existujúcim partnerom získali ďalšieho takého erudovaného, ktorý pomôže posunúť sa ďalej nielen nám, ale aj tým, ktorí našu pomoc potrebujú. Aby sme našu pomoc mohli robiť lepšie.

PhDr. Alena BUČEKOVÁ  
predsedníčka

Foto: archív

Kontakt:  
Miestny odbor Živena Bratislava  
Štefánikova 25, 811 05 Bratislava  
telefón: 0950 488 287  
e-mail: info@zivenabratislava.sk  
web: www.zivenabratislava.sk

### Obsah:

Zdravotní klauni: Keď doktor lieči smiechom .....	2	Čo trápi pacientov s rakovinou krvi .....	6
Jubilujúca Živena s novou výzvou .....	3	Nadácia Križovatka stráži malé bábätká .....	7-8
S Detským centrom až na majstrovstvá sveta .....	4	Turčianske Venuše: Ocenenie vnímame ako záväzok do budúcnosti .....	9-10
Detskí diabetici v letnom DIA tábore .....	5	Sme iní. Sme tu, aby sme ŽILI! .....	10-11

Príloha: Rakovina kože



## S Detským centrom až na majstrovstvá sveta

**Detské centrum Slovensko (DC-SK), prvá slovenská organizácia pre pomoc deťom v náhradnej starostlivosti, sa aj v roku 2019 venovalo pôvodným aktivitám, ktoré zakladajúci členovia združenia organizovali už od roku 1980. Tieto aktivity pomáhajú deťom v centrách pre deti a rodiny po celom Slovensku.**

Patria medzi ne najmä športové aktivity ako preteky turistické zdatnosti, plavecké preteky, šachový turnaj, majstrovstvá Slovenska vo futbale pre deti z centier pre deti a rodiny (CDR), s možnosťou postupu až na majstrovstvá sveta, a letné tábory, dnes užšie zamerané iba pre deti z profesionálnych náhradných rodín CDR na Slovensku. Od roku 1981 boli pôvodne organizované letné aj zimné tábory pre deti z detských domovov s účasťou od 800 do 1 700 detí ročne. V súčasnej dobe organizujeme dva tábory v dvoch 14 denných turnusoch podľa veku, pre približne 100 detí z profesionálnych náhradných a pestúnskych rodín.



### 37. ročník Letných táborov

Počas prvých dvoch júlových týždňov zorganizovalo združenie DC-SK letný tábor v Tajove pod Skalkou. Téma táborového turnusu pre deti vo veku od 11 do 18 rokov bola „Tajomstvo Görgeyho tunela“, v rámci ktorej táborové oddiely hľadali na tzv. zlatej banickej ceste vysoko v Kremnických vrchoch tajomný tunel s dlhou a mimoriadne bohatou históriou. V jednom areáli tábora prebiehal aj turnus pre malé deti vo veku od 3 do 10 rokov, kde sa táboroví pracovníci spolu s deťmi premiestňovali „Z rozprávky do rozprávky“.

### Majstrovstvá sveta detských domovov vo futbale 2019

Na konci júla sa Detské centrum Slovensko spolu so siedmimi chlapcami a jednou slečnou z CDR Trnava, Pečeňady, Sered' a Podolíneca „presťahovali“ do Varšavy, hlavného mesta Poľska, kde sa zúčastnili Majstrovstiev sveta detských domovov vo futbale. Na futbalovom štadióne Légie si zmerali sily v základnej skupine s futbalistami z Thajkska,

Holandska, Palestíny, Portugalska a Čiernej Hory, kde skončili na treťom mieste. V ďalších troch skupinách hrali futbalisti z Ukrajiny, Nepálu, Jordánska, Macedónie, Českej republiky, Chorvátska, Bosny a Hercegoviny, Španielska, Vietnamu, Ruska, Litvy, Uzbekistanu, Slovinska, Bieloruska, Poľska, Japonska, Nemecka, Srbska, Írska a Belgicka. Majstrami sveta pre rok 2019 sa stali mladí futbalisti z Ukrajiny.

### Virtuálny nešťatný domov „Náhradné rodiny DC-SK“

Združenie Detské centrum Slovensko je zriaďovateľom aj prvého virtuálneho nešťatného Detského domova „Náhradné rodiny DC-SK“. Virtuálneho preto, lebo už od začiatku svojho vzniku v roku 1998 organizácia umiestňovala deti výlučne do rodinnej bunky, kde sa o deti starali manželia, ktorí v bunke bývali aj so svojimi vlastnými deťmi, alebo do siete profesionálnych náhradných rodín od Trenčína cez Kysuce, Oravu až po Liptov. Od začiatku roku 2019 bol Detský domov „Náhradné rodiny DC-SK“ premenovaný

na „Centrum pre deti a rodiny DC-SK“, na základe novely zákona č. 305/2005 Z. z. o sociálnoprávnej ochrane detí a sociálnej kuratele z apríla 2018. Detské domovy sa týmto zákonom nezrušili, zákon im však spolu s novým názvom priniesol aj nové, širšie kompetencie. Detské domovy, dnes po novom už Centrá pre deti a rodiny, sa nezameriavajú už len na deti, ktorým súd nariadil ústavnú starostlivosť alebo výchovné opatrenie, ale nové kompetencie posunuli centrá viac do prevencie pred nariadením ústavnej starostlivosti. To znamená, že ich činnosť sa preniesla do terénu bližšie k deťom a rodinám s ohrozenou starostlivosťou. Centrá pre deti a rodiny zriaďujú aj ambulancie, vysunuté pracoviská sociálnej práce pre rodiny s deťmi. Ďalšou formou pomoci deťom a ich rodinám sú mesačné pobytové opatrenia pre deti zvlášť alebo pre deti aj s ich rodičmi, ktorých treba naučiť zvládať rodičovské povinnosti, na základe dohody s rodičom dieťaťa alebo osobou, ktorá sa o dieťa stará (príbuzným, ktorému bolo dieťa zverené do osobnej starostlivosti alebo aj pestúnom či opatrovníkom dieťaťa). Takúto formu, okrem 18 profesionálnych náhradných rodín so 43 deťmi, si zvolilo aj Centrum pre deti a rodiny DC-SK, zatiaľ pre 8 detí. Do budúcnosti plánujeme zriadiť priestory, kde by boli umiestnené deti spolu s rodičmi na maximálne mesačné pobyty. Za týmto účelom bude nutné zrekonštruovať ubytovaciu a spoločenskú časť v niektorom z objektov DC-SK v Ružomberku, čo sa však bez pomoci sponzorov nezaobíde.

**PaedDr. Viktor BLAHO**  
zakladateľ a prezident DC-SK od roku 1996



Foto: archív

**Kontakt:**  
**DETSKÉ CENTRUM SLOVENSKO**  
Ul. K. Sidora 134 – 138  
034 01 Ružomberok  
telefón: 0903 731 750  
e-mail: [detskecentrum@detskecentrum.sk](mailto:detskecentrum@detskecentrum.sk)  
web: [www.detskecentrum.sk](http://www.detskecentrum.sk)



## Detskí diabetici v letnom DIA tábore



**Ako býva zvykom, aj toto leto sa v prvý letný týždeň zišli detskí diabetici, ale aj diabetici – celiaci vo všetkých kútoch Slovenska na letnom DIA tábore. Pred nami bol týždeň plný zábavy a objavovania so starými aj novými kamarátmi.**

Dobrodružstvám v Bešeňovej patril prvý, v Tatralandii zase tretí a štvrtý deň plný vody, toboganov a bazénov. Na tvárach detí bolo vidieť, že voda, leto a deti patria k sebe. Tento rok sa im ušlo aj pekné slnečné počasie a tak sa mohli do sytosti vyšantiť. Tí menší sa len zoznamovali s toboganmi, ale to trvalo len chvíľku a rýchlo sa stali kráľmi týchto atrakcií. Mnohé deti využili aj oddych v termálnych kúpaliskách. Najobľúbenejšou však bola divoká rieka. Pobyt v Tatralandii sa niesol aj v znamení súťaží ako futbal vo vode, labyrint, cvičenie s včielkou Majou, strigou či vodníkom a pod. Počas pobytu sme pre deti pripravili aj jazdu na koňoch a väčšina tých odvážnych

si vyskúšala, aké je to sedieť na chrbte koňa a jazdiť. Navštívili sme aj Medvediu štôľňu v Žiarkej doline, kde sa deti zoznámili s dávnovekou ťažbou zlata. Nedá sa zabudnúť ani na vzdelávacie a komunikačné sedenia k problematike zvládania cukrovky samotnými deťmi. Hlavnou témou boli sacharidové jednotky a ich používanie. Po tábore každé dieťa poznalo svoje jednotky a väčšina z nich sa ich aj naučila používať. Aký by to bol tábor, keby neboli karaoke a diskotéka! Najprv začal spievať odvážny jedinec a potom už spieval celý tábor. Na konci bolo ťažké diskotéku ukončiť, ale bolo treba ísť aj spať. Počas pobytu sme pre deti zabezpečili odbornú lekársku starostlivosť. Nechýbalo meranie glykémie a krvného tlaku, našťastie všetko dopadlo výborne a nemuseli sme riešiť žiadnu závažnú situáciu. Pre diabetikov, ktorí majú aj celiakiu, sme pripravovali osobitnú stravu vhodnú pre tento typ ochorenia.

Posledný deň sa nikdy nemení. So slzami v očiach sme sa lúčili a sľúbili si, že prídeme aj ďalší rok. Ako protihodnotu sme si domov odniesli množstvo skvelých zážitkov a darčiek zo súťaží. Touto cestou by sme chceli poďakovať všetkým sponzorom za možnosť stráviť prázdninové dni v tábore pre detských diabetikov, ktorý organizuje Zväz diabetikov a edukátorov Slovenska z Michaloviec, a rovnako tak všetkým vedúcim, ktorí boli zase úžasní.

**Mgr. Ing. Jozef BOROŤKA**  
prezident

Foto: archív

**Kontakt:**  
**Zväz diabetikov Slovenska**  
Súťažná 18, 821 08 Bratislava  
telefón: 0907 847 021  
e-mail: [zds.zds1@gmail.com](mailto:zds.zds1@gmail.com)  
web: <http://www.zds.sk>

# Čo trápi pacientov s rakovinou krvi



Združenie pacientov s hematologickými malignitami už viac ako štyri roky pomáha pacientom s rakovinou krvi. Prevádzkujeme bezplatnú sociálnu aj hematologickú poradňu, vydávame informačné materiály, organizujeme prednášky a stretnutia. To však nestačí. Onkologickí pacienti na Slovensku stále čelia mnohým závažným problémom, ktoré možno vyriešiť iba zmenou zákonov.

## Dostupnosť liečby

Mnohé lieky na onkologické ochorenia nie sú hrazené zo zdravotného poistenia, lebo sú príliš drahé. Na liečbu jedného z najzávažnejších typov rakoviny krvi – mnohopočetného myelómu, je v Európskej únii schválených deväť inovatívnych liekov. Na Slovensku sú štandardne hrazené tri, ostatné spadajú do režimu výnimiek. Zdravotná poisťovňa nemusí súhlasiť s úhradou lieku na výnimku. Ak aj súhlasí, nemusí liek zaplatiť v plnej výške.

Reálna dostupnosť liekov pre onkologických pacientov je za hranicou únosnosti. Očakávame pritom príchod nových, ešte drahších liekov. Liečba onkologických ochorení geneticky upravenými lymfocytmi prináša novú éru nielen v samotnej onkológii, ale aj v spôsobe, akým uvažujeme o nákladoch na zdravotnú starostlivosť. Cena lieku na akútnu leukémiu založeného na tejto metóde je viac ako 300 000 eur. Otázka financovania onkologickej liečby bude vo veľmi blízkej budúcnosti ešte naliehavšia.

## Včasná diagnostika

Hematoonkologické ochorenia sú nezriedka diagnostikované neskoro. Prvé príznaky sú často neurčité a tak im pacienti, ale niekedy aj ich lekári, nevenujú dostatočnú pozornosť. Stretávame sa ziaľ aj s pacientmi, ktorí sa mesiace liečili u špecialistov kvôli

urputným bolestiam chrbta a pritom mali myelóm. **Nadmerné potenie, bolesť kostí a kĺbov, modřiny a krvácanie, časté infekcie, neočakávaný úbytok hmotnosti alebo aj výrazná únava a bolesť chrbta vôbec nemusia byť banálne.** Pri pochybnostiach navštívte svojho všeobecného lekára a dajte si vyšetriť krvný obraz. Čím skôr sa ochorenie diagnostikuje, tým lepšie vyhliadky má liečba.

## Dodržiavanie liečebného režimu

Užiť tabletku je pre pacienta jednoduchšie a pohodlnejšie ako dostať injekciu v ambulancii. Takáto liečba však znamená aj väčšiu zodpovednosť brať liek v správnej dávke a čase. Nedodržiavanie liečebného režimu vedie k zhoršovaniu ochorenia. **Ak pacient svoje lieky neužíva tak, ako by mal, alebo ich neužíva vôbec, mrhajú sa obmedzené zdroje v zdravotníctve.** Sťažuje sa dostupnosť liečby pre ďalších pacientov, pretože kvalita lieku sa hodnotí podľa jeho výsledkov.

**Adherencia k liečbe** (správne dodržiavanie liečby – pozn. redakcie) je problémom aj v iných krajinách. Rôzna je však snaha tento problém riešiť. Popri využívaní rôznych aplikácií a iných technologických možností je riešením najmä otvorený vzťah pacienta s lekárom, dostatok informácií, aktívna účasť pacienta na rozhodovaní o liečbe, dôslednosť pri zmiernovaní nežiaducich účinkov. Je to proces náročný na čas a vôľu.

## Sociálne zabezpečenie

Onkologické ochorenie je pre pacienta a jeho rodinu obrovskou finančnou záťažou. Pacient potrebuje nielen kvalitnú zdravotnú starostlivosť, ale aj pomoc zo systému sociálneho zabezpečenia. Eko-

nomické ťažkosti vplývajú na ochotu liečiť sa a v mnohých prípadoch vedú k zbytočným hospitalizáciám. Dopláca na to teda nielen pacient, ale aj štát.

Úlohou sociálnej starostlivosti je pomôcť pacientovi prekonať sociálne a ekonomické prekážky, ktoré bránia úspechu liečby, a po jej skončení pacienta podporiť v opätovnom začatí do spoločnosti. Sociálna starostlivosť na Slovensku plní túto úlohu len veľmi obmedzene. Pomoc sa vybavuje komplikovane, pacient je posudzovaný na rôznych úradoch podľa rôznych zákonov. Máme osemnásť rôznych príspevkov pre ťažko zdravotne postihnutých, s rôzne odstupňovanými hranicami príjmu. V Čechách majú tri. Čím je systém zložitejší, tým náročnejšie je rozhodovanie, tým ľahšie dochádza k chybám.

Nevyhnutná je reforma systému sociálneho zabezpečenia a jeho úzke prepojenie so systémom zdravotnej starostlivosti. Pri rozhodovaní o úhrade liekov zo zdravotného poistenia by sme tiež mohli zohľadňovať náklady na nemocenské, invalidné dôchodky, opatrovanie či sociálne služby. Pokiaľ by sme pri posudzovaní liečby sledovali aj úspory nepriamych nákladov, poskytlo by nám to omnoho pravdivejší obraz o tom, akú hodnotu liečba prináša spoločnosti.

JUDr. Katarína FEDOROVÁ, PhD.

Foto: internet

## Kontakt:

**Združenie pacientov s hematologickými malignitami**  
 Nezábudková 52, 821 01 Bratislava  
 telefón: 0800 007 694, 0902 688 121  
 e-mail: info@hematologickypacient.sk  
 web: www.hematologickypacient.sk

**Nadácia Križovatka od svojho založenia v roku 2008 šíri na Slovensku ako jediná povedomie o Syndróme náhleho úmrtia dojčiat (SIDS) a o možnostiach ochrany ohrozených detí do 1. roku života. Naším prioritným poslaním je zabrániť alebo predísť SIDS a znížiť tak úmrtnosť detí na tento zákerný syndróm.**



# NADÁCIA KRIŽOVATKA stráží malé bábätká

Vďaka darcom a sponzorom pomáhame vybaviť slovenské nemocnice a pôrodnice monitorom dychu Babysense, ktorý je registrovaný na Ministerstve zdravotníctva SR ako zdravotnícka pomôcka a prešiel niekoľkoročnými klinickými testami. Tento monitor dychu nielen stráži zástavu dychu, ale tiež apnoe pauzy a akékoľvek nepravdivosti dychu dieťaťa a okamžite spustí alarm, aby privolať pomoc rodiča, ktorý môže v prípade potreby včas poskytnúť dieťaťu prvú pomoc.

## Syndróm SIDS

Syndróm náhleho úmrtia dojčiat alebo aj Sudden Infant Death Syndrom (SIDS) je pojem, ktorý označuje náhle úmrtie dojčiat do jedného roku života, ktoré nie je možné predvídať na základe zdravotného stavu a ktoré aj po vykonaní pitvy, dôkladnej ohliadky miesta úmrtia aj dôkladnom preskúmaní lekárskej dokumentácie dieťaťa zostáva nevysvetlené.

Väčšinou dochádza k náhlemu úmrtiu u novorodencov, ktorí sa javia úplne zdraví, po uložení na spánok, pričom nie je možné vypátrať žiadne vonkajšie zavinenia alebo

spôsobenie smrti. Potom, čo sú vylúčené všetky iné možné príčiny úmrtia, je zvyčajne stanovená diagnóza SIDS.

Dôvody, ktoré k úmrtiam vedú, zostávajú zatiaľ záhadou. Je však isté, že SIDS nie je spôsobená udusením, poruchou imunity, dávením alebo iným ochorením ako je nádcha alebo iné infekcie.

Syndróm SIDS ostáva jednou z hlavných príčin úmrtí detí vo vyspelých krajinách a spolu s inými nevysvetliteľnými úmrtiami sa vyskytuje u 1 z 3 000 detí. V roku 2011 bol SIDS jedným z troch hlavných dôvodov úmrtí novorodencov v USA. K úmrtiu najčastejšie dochádzalo vo veku od 2 do 4 mesiacov. SIDS sa vyskytuje nezávisle na rase, sociálno-ekonomickej situácii, náboženstve či národnosti.

## Monitor pohybov

Najúčinnnejšou prevenciou je použitie monitora dychu, ideálne takého, ktorý je certifikovaný ako zdravotnícka pomôcka. Monitor dychu je monitorovacie zariadenie, ktoré neustále sleduje dychové pohyby dieťaťa a pri zaznamenaní život ohrozujúceho spomalenia, nepravdivosti, zástavy



či apnoickej pauzy spustí zvukový a optický alarm. Dokáže tak včas privolať pomoc a tým ochráni život dieťaťa.

Senzorové podložky Babysense registrujú pohyb tela dieťaťa a algoritmus mikroprocesoru kontrolnej jednotky je navrhnutý tak, aby rozpoznal rytmus a pomer týchto



pohybov. Babysense nie je len ďalší monitor na kontrolu pohybu, pretože má parametre, ktoré definujú pomer dychovej aktivity, ktorá je príliš pomalá (pod 10 mikropohybov za minútu), príliš rýchla (viac než 90 mikropohybov za minútu) alebo žiaden pohyb po dobu 20 sekúnd.

#### Monitory ako vybavenie nemocníc

Naším hlavným cieľom je sprostredkovanie darovania monitorov dychu medzi darcom a nemocnicou. Oslovujeme firmy a spoločnosti, buď s národnou alebo regionálnou pôsobnosťou, a dohodávame sa na jednorazovom príspevku alebo na sponzorskom dlhodobom pláne. Často ide o spoločnosti, ktoré sú regionálne blízke obdarovávanej nemocnici alebo ich s nemocnicou spája osobný príbeh z ich vlastného rodičovstva či stretnutie so syndrómom SIDS. Zástupcovia donátora (sponzora alebo darcu) sú vždy pozvaní na odovzdávanie monitorov do nemocnice.

S celým procesom súvisí veľa formálnych

činností, od spísania zmlúv, preberacích protokolov, zabezpečenia prítomnosti tlače, vydanie tlačovej správy, evidencie zaslaných monitorov, atď. O to sa starajú regionálne koordinátorky a hlavná koordinátorka nadácie.

#### Zapožičanie monitoru domov

Aby mohli mamičky a oteckovia novonarodených detí aj doma pokojne spať, potom, čo tento pocit zažili v nemocnici, pomáhame zriaďovať a prevádzkovať výpožičné miesta monitorov pri oddeleniach nemocníc. Monitory dychu sú vypožičané na nevyhnutne dlhé obdobie ohrozenia dojčata.

S touto činnosťou sú spojené administratívne a organizačné práce, preto úzko spolupracujeme s personálom nemocníc, ktorý nám s touto činnosťou nezištne pomáha. V súčasnej dobe je na Slovensku aktívnych 70 výpožičných miest, 53 v nemocniciach a 17 v lekárnach.

Od roku 2008 sme prostredníctvom výpožičných miest zrealizovali vyše 25 000 výpožičiek monitorov dychu.

#### Zbierky, partneri a darcovia

V súčasnej dobe sa veľmi ťažko získavajú finančné prostriedky na humanne účely. Napriek tomu sa vždy nájdu ľudia ochotní pomáhať, nielen finančne, ale aj poskytnutím pomocnej ruky pri riešení bežných problémov, ktoré nepochybne patria k činnosti každej organizácie.

Prevenca Syndrómu náhleho úmrtia dojčiat nie je finančne podporovaná štátom, práve preto je nutné, aby sa k tejto problematike zodpovedne postavili samotní rodičia a lekári oddelení pracujúcich s ohrozenými bábätkami. Finančné potrebné k realizácii nášho projektu získava nadácia z viacerých zdrojov, vo forme finančných príspevkov od fyzických osôb (rodičov) alebo od právnických osôb.

Našími individuálnymi darcami sa v uplynulom období stali stovky drobných prispievateľov – rodičov. Naše poďakovanie patrí aj sponzorom, ktorí nám finančne prispeli na nákup monitorov dychu alebo nám poskytli výrazné zľavy pri poskytovaní svojich služieb. Zoznam darcov, sponzorov a partnerov zverejňujeme pravidelne na webovej stránke našej nadácie a vo výročnej správe.

**V termíne od 12. apríla 2019 do 30. marca 2020 realizujeme verejnú zbierku projektu „Mamička, dýcham“, ktorej zmyslom je zhromaždenie finančných prostriedkov na podporu a realizáciu tohto projektu.**

**Táňa TOMASCH**  
riaditeľka

Foto: archív

**Nadácia Križovatka**  
Na piesku 8, 821 05 Bratislava  
telefón: 0904 897 704, 0908 921 310  
e-mail: nadaciakrizovatka@gmail.com  
web: www.nadaciakrizovatka.sk



## Turčianske Venuše: Ocenenie vnímame ako záväzok do budúcnosti

Je to tak – každá ôsma žena má počas života rakovinu prsníka. Tolko hovoria čísla. Za holými číslami sa však schovávajú osudy postihnutých. Tragické i víťazné. A aby tých víťazstiev bolo čo najviac, vzniklo v Martine v roku 2001 občianske združenie Turčianske Venuše. Martin sa tak medzi slovenskými okresnými mestami zaradil medzi priekopníkov takto profilovo orientovaného občianskeho združenia.



Pri zakladaní združenia sme mali vyššie ambície ako stať sa iba akýmsi „babským spolkom“, kde sa robia ručné práce alebo vymieňajú recepty a informácie o zázračných liekoch či liečiteľoch. Pri tom bolo treba počítať s rôznorodým zložením členstva, či už pôjde o záujmy, vzdelanosť alebo vek. Nevyhnutné bolo prísť s ponukou, ktorá by zaujala všetky a bola pre ne osočná. Čo sme ale nepredpokladali, že sa z počiatočných 30 členiek postupne rozrastieme na čosi okolo stovky. Čoskoro sa nám vyprofilovali a neskôr aj osvedčili štyri základné oblasti, ktorým venujeme pozornosť. Pri ich plánovaní a organizovaní sa snažíme o pestrosť, systematickosť a pravidelnosť. Držíme sa zásady, že každý mesiac sa musí niečo udiť, aby sa bolo na čo tešiť.

#### Podpora zdravia

Zatiaľ sme každý rok úspešne zorganizovali týždenný rekondičný a kúpeľný pobyt vo Vysokých Tatrách, neobišli sme ani kúpele Lúčky a Bojnice. Možnosti limituje



finančná situácia, preto sa úhrada pobytov uskutočňuje aj za spoluúčasti účastníčok. Veľmi nám pri tom pomáha aj pravidelný finančný príspevok Ligy proti rakovine SR, ktorej zase my aktívne pomáhame pri organizovaní Dňa narcisov v Martine a Vrútkach. A že naša pomoc nie je nepovšimnuteľná, dosvedčuje, že sa nám v posledných rokoch podarilo poslať na účet LPR okolo 10 tisíc eur ročne a viac.

K zdravému životnému štýlu chceme viesť naše členky aj ponukou **pravidelných fyzických aktivít**. Pravidelne si predplácame pre nás vyhradenú hodinu v krytej plavárni, aby sme mohli bez zábran raz do týždňa plávať. Za túto možnosť sa patrí poďakovať aj mestu Martin, ktoré nám v posledných rokoch prispieva na úhradu časti nájomného. Neskôr k plávaniu pribudol aj liečebný telocvič, dnes funguje ako **hodina joga** upravená s ohľadom na naše ochorenie vďaka ústretovej cvičiteľke a bez nároku na jej honorár. Aj toto cvičenie ponúkame členkám raz do týždňa.

#### Vzdelávacie aktivity

Vzdelávanie považujeme v súvislosti s našou diagnózou za osobitne dôležité. Má umožniť spoznať možné riziká ochorenia a predovšetkým, ako im predchádzať, ako prekonávať stresové situácie a prísť k optimistickému životnému postoju. Prísne dbáme o to, aby sme pri tom neumožnili šírenie rôznych šarlatánskych skutkov a nápadov, neposkytujeme priestor žiadnym dílerom, reklamným agentom, či zázračným liečiteľom, hoci sa niektorí ponúkajú aj ponúkajú. Máme veľkú výhodu, že **Martin má bohaté zázemie skvelých a ochotných lekárov**. Ochotne nám vychádza z ústrety martinská Univerzitná nemocnica, ale aj odborní lekári mimo nej. Takéto typy stretnutí organizujeme spravidla štyrikrát do roka. Okrem lekárov nás poučili aj **psychológovia, pracovníčka úradu práce a sociálnych vecí**, alebo aj výrobca zdravých potravín, pozvanie ktorého sme konzultovali s Ligou proti rakovine SR. Pokúšali sme sa tiež o tréning pamäti, bol medzi nami uznávaný bylinkár,







**LET'S WORK**  
ONCOLOGY FROM BOEHRINGER INGELHEIM

