

Číslo 15
Prevenčia



ALKOHOL



DROGY



GAMBLING

NEWSLETTER

OBSAH

Highlight mesiaca	1
Príbeh zo života	2
Tabakizmus u seniorov	3 – 4

HIGHLIGHT MESIACA

Závislosť je vo všeobecnosti chápaná ako negatívny sociálny jav, ktorý spôsobuje škody a problémy spoločnosti ale aj jednotlivcovi. Je príčinou rozpadu manželstiev, straty zamestnania a tiež ohrozuje zdravý vývoj detí. Závislý človek môže byť ktokoľvek – muž, žena, mladý človek ale aj starší – senior. Na nich netreba zabúdať. Viac sa o závislostiach seniorov dočítate od strany 3.



SPOKOJNOSŤ
CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB n.o.



CENTRUM PORADENSKO – SOCIÁLNYCH SLUŽIEB
A PREVENČIE

**SPOKOJNOSŤ- centrum
sociálnych služieb, n. o.**

**Bakalárska 2,
971 01 Prievidza
budova Žilinskej univerzity,
3. poschodie, č. dverí 321.**

**Všetci ste vítaní a anonymita
zaručená!**

Prevenčné a poradenské
centrum pre všetkých
obyvateľov okresu Prievidze.

Poskytované služby
sú **bezplatné**.

Ak si nás nájdete, ďakujeme za
prejavenú dôveru.

0905 329 661, 0902 197 957

www.ispokojnost.sk



poradca@ispokojnost.sk



[Oáza Nssdr](https://www.facebook.com/OazaNssdr)

Príbeh zo života

Pán Eduard je sedemdesiatnik. Celý svoj život pracoval ako firemný právnik a s návykovými látkami nemal nikdy problém. Pán Eduard odišiel do dôchodku a užíval si zaslúžené voľno. Po pár mesiacoch mu vírus napadol ľavé ucho a infekcia sa skomplikovala. Aj keď sa mu nakoniec podarilo nad infekciou vyhrať, prišiel o polovicu sluchu a trápili ho silné bolesti. Tieto problémy pána Eduarda mala vyriešiť operácia. Tá sa aj zrealizovala, našťastie sa aj podarila, ale silné bolesti pretrvávali. Lekár Eduardovi proti bolesti predpísal oxykodón (liek zo skupiny opioidov) a vďaka nemu bolesť ustúpila.

Po nejakom čase sa pánovi Eduardovi bolesť začala znova vracat' a silnieť. Lekári mu zvýšili dávky liekov a potom znova a znova. Následky nenechali na seba dlho čakať.

Pán Eduard sa kedysi stále usmieval a bol plný života. Teraz sa u neho začali prejavovať depresie a zmätenosť. Už pomaly nerozmýšľal nad ničím iným iba nad tým, kedy si dá ďalšiu dávku liekov. Aj keď lieky užil, sužovala ho neustále bolesť. Pán Eduard už nebol schopný ani vyjsť von z domu. Uvedomoval si, že asi niečo nie je úplne v poriadku aj keď sa snažil dodržiavať lekárom stanovené dávkovanie liekov.



Pán Eduard nechcel nič počuť o vysadení liekov a rovnako tak o liečení. Neskôr po dlhom presviedčaní sa pre liečbu nakoniec rozhodol. Prvý týždeň liečby sa snažil vyrovnat' s abstinenčnými príznakmi od vysadenia liekov – bolesti hlavy, zvracanie, nevoľnosť. Nakoniec bola liečba úspešná. Vzhľadom na infekciu bolesť úplne nezmizla, ale teraz pán Eduard už nepožíva tak silné lieky ako predtým, ale s nižšou schopnosťou vzniku závislosti. Znovu sa teší zo života, usmieva sa a dokáže hovoriť o svojej závislosti od opioidov.

Posolstvom tohto príbehu alebo jeho hlavnou myšlienkou je, že závislosť môže mať veľmi veľa podôb a môže postihnúť aj ľudí v staršom, dokonca až seniorskom veku a nie je to len problém dospievajúcich. Určite je dôležité všímať si svojich blízkych, lebo závislosť dokáže prísť nenápadne a jej prvé známky sa dajú prehliadnuť.

Tabakizmus u seniorov

Do kategórie najrozšírenejšej toxikománie patrí nikotinizmus alebo tabakizmus. Fajčiarov neustále pribúda a vek ľudí závislých od tabaku je stále nižší. V dnešnej dobe upriamujeme pozornosť na to, že existuje vzťah medzi fajčením a depresiou v staršom veku. Práve ľudia trpiaci depresiami sa častejšie prikláňajú k cigaretám.

U ľudí trpiacich depresiami a zároveň závislých od cigariet je úspešnosť liečby nižšia, pretože po odobratí cigarety u nich dochádza k opätovnému prepuknutiu choroby. (Bartošovič, 2006) Vo svojej štúdii Ochaba (2007) opisuje súvislosť medzi sociálno-ekonomickými nerovnosťami a fajčením. Tvrdí, že ľudia, ktorí pochádzajú z ohrozeného prostredia bývajú 2- až 3-krát častejšie poznačení chorobami, ktoré súvisia s fajčením.



Vznik a rozvoj ochorení súvisí s užívaním tabaku. Najzraniteľnejšiu skupinou ľudí z hľadiska veku sú seniori. Bariéru pri kvalite ich života zohráva závislosť, keďže tá zhoršuje zdravotný stav. Liečba závislosti je veľmi dôležitá a predlžuje život závislého seniora. Fajčenie spôsobuje množstvo zdravotných komplikácií a problémov a u fajčiarov starších ako 60 rokov (7

z celkového počtu 14 hlavných dôvodov) zapríčiňuje až smrť. (Hegyí, 2012)

Výskumy ukázali, že takáto intervencia dopomohla 30 % fajčiarov abstinovať. Fajčiari, ktorí fajčili 20 cigariet denne a sú vo veku 60-64 rokov a rozhodnú sa prestať fajčiť, znížia si riziko úmrtia v nasledujúcich 15 rokoch o 10 % a to vôbec nie je zanedbateľné. Z tohto vyplýva, že ak človek zanechá fajčenie v akomkoľvek veku znižuje riziko ochorenia a rovnako aj smrti. Určite je potrebné fajčiarov motivovať k tomu, aby sa zbavili závislosti od cigariet alebo tabaku aj z nasledujúcich dôvodov:

- človek sa stáva dobrým príkladom pre svoje okolie,
- zbaví sa cigaretového zápachu,
- zlepši si mentálne funkcie a celkovo si zlepši svoje zdravie,
- keď prestane míňať peniaze na cigarety ušetrí, a môže kúpiť niečo svojim blízkym (napríklad vnúčatám). (Ochaba, Bartošovič, 2010)

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

Tabakizmus u seniorov

Pri každej závislosti je dôležitá prevencia, ktorá vedie k výchove, k zdravému spôsobu života a ochrane zdravia. Úrad verejného zdravotníctva (2015) upriamuje pozornosť na:

- ➔ Primárna prevencia. Táto prevencia sa orientuje na podporu a zachovanie zdravia jednotlivca a tiež celej spoločnosti. Je to práca so zdravou populáciou a jej motivácia k plnohodnotnému životu. Práve v tejto skupine obyvateľov môžeme výrazne ovplyvniť mechanizmy vzniku a rozvoja závislosti.
- ➔ Sekundárna prevencia. Je orientovaná na pomoc už existujúceho nebezpečenstva závislosti. Je to snaha rozpoznať symptómy a čo najrýchlejšie zmierniť následné škody pri užívaní návykovej látky. Jej cieľom je odstránenie závislosti u jednotlivca, pričom tento stav sa má chápať ako efekt vlastného úsilia.
- ➔ Terciárna prevencia. Táto prevencia zahŕňa opatrenia zabraňujúce návratu závislosti, podporuje výsledky liečby a snaží sa postupne odstrániť následky. Pri správnej terapii je potrebné zdokonaľovať a upevňovať tieto procesy. Je to podpora vytvárania hodnotového systému, vytvorenie aktívneho spôsobu života a sociálnej zodpovednosti.



ZDROJ:

OCHABA, R.- BARTOŠOVIČ, I. 2010. *Alkoholizmus a drogové závislosti*. [online].[cit.18.02.2021]. Dostupné na internete:< <https://www.adzpo.sk/images/articles/adzpo-2010-45-1-052-059.pdf>>.

HEGYI, L. 2012. *Sociálna gerontológia*. Bratislava: Vydavateľstvo zdravotníckej literatúry Herba spol. s r.o. 176 s. ISBN 978-80-89171-99-6

Úrad verejného zdravotníctva. 2015: [online],[cit.18.02.2021]. Dostupné na internete:< [Otázky a odpovede na tému fajčenie \(uvzsr.sk\)](#)>

Tento projekt sa realizuje vďaka podpore z Európskeho sociálneho fondu a Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci Operačného programu Ľudské zdroje

www.ia.gov.skwww.esf.gov.skwww.minedu.gov.sk

Strana | 4