

Číslo 5  
Prevenčia



ALKOHOL



DROGY



GAMBLING

# NEWSLETTER

## OBSAH

Highlight mesiaca	1
Z pohľadu odborníka Rozhovor so sociálnymi pracovníkmi	2 - 3
Dôsledky COVID-19 pre poskytovateľov starostlivosti pre užívateľov drog	4 - 5
Odporúčania pre užívateľov drog v čase pandémie COVID-19	6

## HIGHLIGHT MESIACA

Ochorenia a drogy si, žiaľ, ani počas pandémie pauzu nedávajú. Preto vieme, čo znamená byť pracovníkom pomáhajúcej profesie v prvej línii. Pri príležitosti Medzinárodného dňa zdravotných sestier naša organizácia darovala Nemocnici s poliklinikou Bojnice 110 ochranných rúšok. Pomáhame a chránime sa navzájom.



Centrum poradensko - sociálnych služieb a prevencie Oáza už skoro rok poskytuje odbornú pomoc pri riešení látkových a nelátkových závislostí. Rozhodli sme sa Vám ukázať pohľady sociálnych pracovníkov, ktorí túto náročnú prácu vykonávajú.

**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](http://www.ispokojnost.sk)



[poradca@ispokojnost.sk](mailto:poradca@ispokojnost.sk)



**Oáza Nssdr**



## Z POHĽADU ODBORNÍKA

### Rozhovor so sociálnym pracovníkom



*PhDr. Adriana Karáseková má dlhoročné skúsenosti s prácou v neziskovom sektore. Pôsobí ako predsedkyňa OZ ŠŤASTIE SI TY, podpredseda celoslovenskej organizácie OZ ODOS, ktorá je členom Ligy za duševné zdravie. Aktuálne v NSSDR Oáza zastáva pozíciu sociálneho pracovníka. Prečo sa pre túto prácu rozhodla a čo ju k tomu viedlo si môžete prečítať v krátkom rozhovore.*

#### Prečo ste sa pre túto prácu rozhodli?

Pre túto prácu som sa rozhodla preto, lebo ide vlastne o pomoc človeku, ktorý má istý problém. Sú to ľudia, ktorí si prešli ťažkou životnou situáciou a potrebujú podporu a pomoc. Potrebujú istého sprievodcu ich ťažkou životnou situáciou.

#### Je táto práca náročná?

Áno, myslím si, že je náročná, ale na druhej strane veľmi potrebná. Takýchto nízkoprahových centier je málo a v našom okrese s daným zameraním sme jediní. Pritom návykové látky sú všade prítomné a rýchlo dostupné - cigarety, alkohol... Dajú sa kúpiť v obchodoch a deti sa k nim vedú rýchlo dostať.

#### Ako vy hodnotíte z vášho pohľadu prácu so závislými osobami?

Pri práci s klientom si musím najskôr získať jeho dôveru, aby sa daná osoba nebála vypovedať problém, ktorý ju trápi. Užívanie drog v spoločnosti sa vymyká od normálu a iní ľudia sa na rodinu, ktorá má problém s návykovými látkami pozerajú cez prsty a odsudzujú ju. Pri práci s klientom musíme pristupovať individuálne, podľa toho, čo klient aktuálne potrebuje. Naša práca sa vykonáva v bezpečnom prostredí, zariadenie sa nachádza v lokalite, ktorú každý pozná, prípadne veľmi ľahko sa dá nájsť. Je blízko ÚPSVaR a blízko vlakovej,

**„Každého klienta, ktorý chce riešiť svoj problém úprimne obdivujem a držím mu palce, nech to vydrží, lebo život bez drog má zmysel!“**

či autobusovej stanice. Okrem toho ideme s dobou a prácu vykonávame aj prostredníctvom online sietí.

#### Máte pri práci s klientmi aj strach o svoj život, negatívnu skúsenosť?

Práve naopak. Tí, ktorí prídu za nami do NSSDR Oáza už vedú, že ich problém treba riešiť. Pri agresívnych klientoch pracujeme väčšinou vo dvojiciach. Máme zaužívané aj tlačítka - zvonček na zavolanie pomoci, ak prácu vykonávame samostatne. Snažíme sa o to, aby človek, ktorý príde sa cítil bezpečne a aby necítil žiadne obmedzenia. Negatívnu skúsenosť zatiaľ nemám.

#### Čo by ste Vy ako odborník poradili osobám, ktoré majú skúsenosť s látkovou aj nelátkovou závislosťou na zmiernenie ich problémov, resp. ich aktuálnej životnej situácie?

Nikdy nie je neskoro! Osoba, ktorá má problém s návykovou látkou potrebuje veľkú podporu rodinných príslušníkov a priateľov. Ďalej potrebuje odhodlanie a veľké predsavzatie. Musí sám sebe veriť, že proces resocializácie vydrží, nepoľaví a že to dokáže. Abstinencia je potom celoživotná. Musí od základov zmeniť svoj náhľad na život a zmeniť priateľov, ktorí ho ťahali do užívania návykových látok - drog. Každého klienta, ktorý chce riešiť svoj problém úprimne obdivujem a držím mu palce, nech to vydrží, lebo život bez drog má zmysel!

## Z POHĽADU ODBORNÍKA

### Rozhovor so sociálnym pracovníkom



*Sociálna pracovníčka PhDr. Marta Miníková, MBA, má dlhoročné skúsenosti s výkonom sociálnej práce na viacerých úrovniach. Na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny pôsobila na pozícii rodinný asistent, neskôr ako kolízny opatrovník. Taktiež pracovala ako sociálny kurátor, kde sa stretávala s maloletými deťmi a mladistvými, ktorí páchali trestnú činnosť. V NSSDR Oáza zastáva pozíciu sociálneho pracovníka. Jej pohľady na prácu so závislými a spoluzávislými si môžete prečítať v rozhovore.*

#### Prečo ste sa pre túto prácu rozhodli?

Pretože rada pracujem s ľuďmi. Mojmím cieľom je pomôcť každému človeku, ktorý ma požiada o pomoc a radu. Snažím sa ľuďom čo najefektívnejšie pomôcť v ich krízových situáciách. Snažím sa o to, aby každý človek, ktorý má záujem na sebe pracovať (zmeniť svoj postoj k životu), dostal druhú šancu a mohol žiť spokojne, šťastne a hlavne v zdraví. Svoju prácu považujem za „poslanie“.

#### Je táto práca náročná?

Každá práca s ľuďmi je náročná.

#### Ako vy hodnotíte z vášho pohľadu prácu so závislými osobami?

Pracovať so závislou osobou je veľmi náročné. Neviete sa na závislého klienta dostatočne pripraviť, nakoľko dokážu byť nevyspytateľní. Všetko závisí od povahy závislého klienta a od druhu požitia návykovej, či psychotropnej látky. Niektorí klienti majú agresívne správanie, ktoré len veľmi ťažko dokážete v tej situácii zmierniť. Pokiaľ vieme, že klient má prejavy agresívneho správania, sme s klientom dvaja sociálni pracovníci, aby mohol jeden druhému pomôcť, keby klient prešiel aj do fyzického kontaktu. S takýmto klientom musíme pracovať opatrne.

**„Mojím cieľom je pomôcť každému človeku, ktorý ma požiada o pomoc a radu.“**

#### Máte pri práci s klientmi aj strach o svoj život, negatívnu skúsenosť?

Neviem, či by som to definovala ako strach, skôr ako obavu. Myslím si, že pokiaľ na mňa niekto nemieri zbraňou, tak sa nemusím báť ☺. Negatívnu skúsenosť nemám a dúfam, že to tak aj zostane. Maximálne na nás klient kričal, vyhodil nás z domácnosti, vulgárne nám nadával, vyhrážal sa, kde sme privolali na pomoc policajné zložky.

#### Čo by ste Vy ako odborník poradili osobám, ktoré majú skúsenosť s látkovou aj nelátkovou závislosťou na zmiernenie ich problémov, resp. ich aktuálnej životnej situácie?

Aby sa snažili zmeniť postoj k životu a k spoločnosti. Aby sa snažili mať svoj život pod kontrolou. Je veľmi dôležité pre tieto osoby vytýčiť si cieľ, ktorý sa musia snažiť dosiahnuť a aby začali veriť sami v seba. Pokiaľ si závislá osoba nedokáže už sama pomôcť, aby vyhľadala odbornú pomoc napr.: v anonymných organizáciách, ktoré jej dokážu pomôcť hľadať riešenia, prípadne ju nasmeruje na lekársku odbornú pomoc.

## DÔSLEDKY COVID-19 PRE POSKYTOVATEĽOV STAROSTLIVOSTI PRE UŽÍVATEĽOV DROG

Súčasná kríza v oblasti verejného zdravia spôsobuje vážne dopady nielen na užívateľov drog (PWUD), ale ovplyvňuje aj zabezpečenie continuity služieb pre osoby užívajúce návykové látky. V predchádzajúcom čísle Newslettra sme sa zaoberali dôsledkami COVID-19 pre užívateľov drog. V tomto článku si priblížime riziká prerušenia prístupu k službám poskytovaným užívateľom drog. Na dôležitosť continuity a udržateľnosti nízkoprahových služieb pre užívateľov drog počas pandémie COVID-19 upozorňuje aj Úrad OSN pre drogy a kriminalitu. Zatvorenie alebo pozastavenie poskytovania služieb by viedlo len k preplneniu tých zariadení, ktoré zostanú v prevádzke, čo by mohlo mať za následok zvýšenie rizika prenosu a ovplyvniť kvalitu poskytovaných služieb. Informácie, odporúčania a opatrenia uvedené v tomto článku môžu byť esenciálne pri zavedení efektívnych opatrení v prípade opätovného výskytu pandémie v budúcnosti.



### ➤ Riziká prerušenia prístupu k službám poskytovaným užívateľom drog, čistému príslušenstvu na užívanie drog a životne dôležitým liekom

Pokračovanie poskytovania služieb pre PWUD môže byť výzvou pre nedostatok zamestnancov, prerušenie a zatvorenie služby, izoláciu a obmedzenia týkajúce sa voľného pohybu. V tomto kontexte sú krízové plánovanie a kontinuita nevyhnutné. Služby poskytované užívateľom drog - najmä malé, miestne zariadenia prevádzkované mimovládny organizáciami popri formálnych štruktúrach systémov verejného zdravia - môžu byť obzvlášť zraniteľné s obmedzeným prístupom k dodatočným zdrojom potrebným na zabezpečenie continuity.

### ➤ Zabezpečenie účinných protidrogových služieb počas pandémie - implementácia preventívnych opatrení proti prenosu COVID-19 v prostrediach PWUD

Aby sa znížil prenos COVID-19 a zdieľanie drogového príslušenstva sú potrebné dôrazné opatrenia na obmedzovanie sociálnych kontaktov a hygiena. Potrebné sú komunikačné stratégie vyvinuté tak, aby primerane zacieľovali rôzne typy správania a skupín užívateľov vrátane marginalizovaných skupín, ako napr. rekreační užívatelia drog, ľudia bez domova a užívatelia kanabisu. Je tiež potrebné zabezpečiť odbornú podporu a pomoc tým, ktorí hľadajú prístup k službám, ako aj znížiť riziko infekcie sprístupnením vhodných materiálov poskytovateľom služieb a ich zamestnancom. Tie by mali obsahovať najmä:

- Osobné ochranné opatrenia: podpora správnych postupov hygieny rúk a znižovania rizika.
- Environmentálne opatrenia: časté čistenie povrchov, minimalizovanie zdieľania predmetov, zabezpečenie pravidelného vetrania.
- Je potrebné, aby súčasná prax v komunikácii s PWUD o rizikách zdieľania drog a drogového príslušenstva bola primeraná požiadavkám na zníženie expozičných rizík COVID-19 vo svetle možných prenosových režimov (kvapôčky, povrchy).
- Poskytovanie čistých injekčných a iných pomôcok na užívanie drog (napríklad fajčenie a inhalačné vybavenie) za účelom obmedzenia zdieľania medzi užívateľmi drog.
- Je potrebné zavádzať preventívne opatrenia pri kontakte PWUD s osobami, ktoré s nimi pracujú. Medzi ne patrí zabránenie blízkeho kontaktu, udržiavanie primeranej vzdialenosti medzi sebou a obmedzením počtu ľudí, ktorí môžu služby využívať súčasne.

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

## DÔSLEDKY COVID-19 PRE POSKYTOVATEĽOV STAROSTLIVOSTI PRE UŽÍVATEĽOV DROG

### ➤ Zaručenie kontinuity starostlivosti počas pandémie

Bude nevyhnutné zaručiť kontinuitu základných zdravotníckych služieb pre užívateľov drog. V tejto súvislosti je nevyhnutné zabezpečiť, aby boli služby náležite financované, aby boli zavedené opatrenia na ochranu zamestnancov a aby sa uprednostnilo plánovanie služieb.

### ➤ Zabezpečenie kontinuity služieb:

- Služby týkajúce sa liečby drogových závislostí a nízkoprahové služby.
- Zabezpečenie nepretržitého poskytovania služieb protidrogovej liečby.
- Pohotovostné plány budú potrebné pre prípadný nedostatok liekov a vybavenia.
- Plánovanie dochádzky zamestnancov.
- Možno bude potrebné, aby služby naplánovali dočasné alternatívy v prípade nevyhnutného uzavretia stálych prevádzok (napr. poskytovanie online služieb, dodávky liekov a príslušenstva prostredníctvom lekární, domáce návštevy, telefonické alebo video hovory) a prispôbenie existujúcich postupov, ako je napríklad predĺženie predpisania liečby závislosti na opioidoch (OST).
- Na základe vnútroštátnych usmernení môže byť potrebné pozastaviť, obmedziť alebo implementovať alternatívy individuálnych a skupinových stretnutí počas pandémie.
- Dôležitá bude dostupnosť poskytovania služieb pre osoby bez domova, pretože to môže byť skupina s obmedzenými zdrojmi na sebaochranu a samoizoláciu.



### ➤ Ochrana poskytovateľa služieb počas pandémie - dôležité opatrenia:

- Poskytovanie potrebných informácií personálu o preventívnych opatreniach.
- Zabezpečenie potrebných ochranných pomôcok pre zamestnancov a zavedenie protokolov na zníženie rizík prenosu na personál aj na pacientov.
- Minimalizácia počtu zamestnancov, ktorí majú priame kontakty a zavedenie vhodných opatrení na minimalizovanie rizika pri práci s klientmi s respiračnými príznakmi.
- Preskúmanie pracovných postupov pre skupiny zamestnancov a dobrovoľníkov, ktorí majú zvýšené riziko nákazy vírusom COVID-19 (tých, ktorí sú starší alebo majú iné zdravotné obmedzenia) vrátane zavedenia práce na diaľku, ak je to možné.
- Vytvorenie pravidelných virtuálnych stretnutí, ktoré umožnia rýchlu reakciu na problémy, ktoré sa vyskytnú.

Európske monitorovacie centrum pre drogy a závislosti (EMCDDA) zverejnilo 12. 5. 2020 publikáciu s názvom *Impact of COVID-19 on drug services and help-seeking in Europe* (Dopady COVID-19 na drogové služby a vyhľadávanie pomoci v Európe). V štúdiu je okrem iného publikované zistenie, že došlo k poklesu dostupnosti drogových služieb počas pandémie COVID-19 a tiež počtu osôb, ktoré hľadajú pomoc. Štúdia taktiež ukazuje, ako sa služby prispôbili a inovovali počas krízy a postupy, ktoré by sa mohli využiť aj v budúcnosti. Celé znenie [Impact of COVID-19 on drug services and help-seeking in Europe](#) je dostupné na stránkách EMCDDA.

ZDROJ: EMCDDA, [www.infodrogy.sk](http://www.infodrogy.sk), UNODC

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

# ODPORÚČANIA PRE UŽÍVATEĽOV DROG V ČASE PANDÉMIE COVID-19



**COVID-19**

## HIV PREVENCIA, LIEČBA, STAROSTLIVOSŤ A PODPORA PRE UŽÍVATEĽOV DROG

### ODPORÚČANIA PRE KLIENTOV



**Pravidelne a dôkladne si umývajte ruky** s mydlom a vodou alebo dezinfekčným gélom na báze alkoholu.

**Zostaňte doma, ak sa necítite dobre.** Ak máte horúčku, kašeľ a problémy s dýchaním, vyhľadajte lekára a zavolajte vopred.



**Znížte riziko.** Minimalizujte zdieľanie prislúšenstva na užívanie drog ako striekačky, nosové spreje a pod.

Ak užívate ARV a /alebo metadón/ buprenorfin, požiadajte lekára o **predpis liekov na dlhšie obdobie** a takisto spolupracujte za účelom predchádzania prerušeniu liečby.



Dodržiňte medzi sebou bezpečnú **vzdialenosť najmenej 1 meter.**

Spolupracujte s miestnymi poskytovateľmi služieb realizujúcimi výmenu striekačiek na **zabezpečenie dostatočného množstva injekčného prislúšenstva.**



**Vyhýbajte sa dotýkaniu očí, nosa a úst.**

**Vyhýbajte sa cestovaniu**



Uistite sa, že vy a ľudia vo vašom okolí **dodržiavajú respiračnú hygienu** /zakrývanie nosa a úst lakt'ovou jamkou alebo vreckovkou pri kašľaní alebo kýchaní, odhodenie vreckovky ihneď po použití/.

**Plánujte a pripravte sa na prípad predávkovania.** Uistite sa, že máte prístup k lieku naloxone a dohodnite sa s ľuďmi vo vašom okolí na postupe v prípade predávkovania.



**Sledujte aktuálne opatrenia miestnych zdravotníckych inštitúcií – ÚVZ SR.**

ZDROJ: UNODC

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

[www.ia.gov.sk](http://www.ia.gov.sk) [www.esf.gov.sk](http://www.esf.gov.sk) [www.minedu.gov.sk](http://www.minedu.gov.sk)

Strana | 6