



<b>Jedinečné 3D bludisko otvorili na Alpinke v Košiciach</b> . . . . .	2
Online, radiosirava.sk, 27. 10. 2023, 22:19	
<b>Comenius University one of the recipients of the Technology Transfer Award</b> . . . . .	4
Online, uniba.sk, 31. 10. 2023, 8:54	
<b>AEBR General Assembly and Annual Conference 2023</b> . . . . .	5
Online, kamdomesta.sk, 31. 10. 2023, 12:41	
<b>Imatrikulačný ples medikov 23. novembra 2023</b> . . . . .	6
Online, finreport.sk, 31. 10. 2023, 17:23	
<b>Študenti práva vzdelávajú odsúdených</b> . . . . .	7
Televízia, Správy RTVS z regiónov, 31. 10. 2023, 18:16	
<b>Ženy vo vede</b> . . . . .	8
Tlač, SME ŽENY, 1. 11. 2023	
<b>Týždeň vedy a techniky na Slovensku 2023</b> . . . . .	10
Online, kamdomesta.sk, 1. 11. 2023, 21:43	
<b>Pri cirhóze pečene zaviedli život zachraňujúci výkon</b> . . . . .	11
Tlač, Zdravotnicke noviny, 2. 11. 2023	
<b>Pri cirhóze pečene zaviedli...</b> . . . . .	12
Tlač, Zdravotnicke noviny, 2. 11. 2023	
<b>Mind the gap</b> . . . . .	14
Tlač, Komentium medicíny, 2. 11. 2023	
<b>Strava alebo hlava</b> . . . . .	18
Tlač, Komentium medicíny, 2. 11. 2023	



## Jedinečné 3D bludisko otvorili na Alpinke v Košiciach

27. 10. 2023, 22:19, Zdroj: [radiosirava.sk](https://radiosirava.sk), Vydavateľ: POWER DEVELOPMENT s. r. o., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ

Dosah: 100 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 54 EUR

V blízkosti Košíc, v areáli na Alpinke, pribudlo jedinečné 3D bludisko v rámci projektu „Svet plný oddychu a zábavy“. Košický samosprávny kraj sa na realizácii novej zážitkovej atrakcie spolupodieľal sumou 100 tisíc eur, a to cez prostredníctvom dotačného programu Terra Incognita. 3D bludisko rozširuje možnosti aktívneho relaxu pre návštevníkov Čermeľského údolia vo všetkých vekových kategóriách.

3D bludisko s prekážkami, domčekmi, tunelom, toboganom a šmýkačkou

Alpinka sa stala druhým miestom na Slovensku, a prvým na východnom Slovensku, kde vyrástlo takéto unikátne miesto pre spoločné trávenie času detí a aktívnych rodičov. Jeho pútavá architektúra a prekážková trať spojená s bludiskom sľubuje, že ohúri všetky vekové kategórie.

„Rekreačné stredisko Alpinka v Čermeľskom údolí je už dlhodobo známe ako miesto plné zábavy a dobrodružstva, kde si každý nájde to svoje. Drezinový ovál, Tubing, Tarzania, Mini zoo, voliera pre pávy, altánky, ohniská, detské ihriská, ale aj areál údolia Manitou sú odteraz doplnené o jedinečné 3D bludisko, ktoré bude určite pútať pozornosť svojimi rozmermi a inovatívnym konceptom. Jedným z veľkých benefitov tohto projektu je, že ho môžu využiť aj dospelí. Týmto spôsobom sa môžeme vrátiť do detstva a naskytné sa nám príležitosť na spoločné zážitky pre celú rodinu. Som rád, že sme sa mohli podieľať na realizácii tohto projektu, avšak treba poznamenať, že podpora župy nekončí iba pri tejto konkrétnej atrakcii. Ide predovšetkým o podporu celého miesta, ktoré sa môže stať jednou z najnavštevovanejších detských zón v Košickom kraji a dokonca aj na Slovensku. Chceme vytvoriť prostredie, kde rodiny môžu tráviť kvalitný čas spolu, prežívať dobrodružstvá a tvoriť nezabudnuteľné spomienky. Ďakujem všetkým, ktorí sa podieľali na tomto projekte, a teším sa na to, ako ho budú návštevníci Alpinky a Košického kraja aktívne využívať,“ povedal Rastislav Trnka, predseda Košického samosprávneho kraja

Alpinka sa nachádza na konečnej zastávke Detskej historickej železnice, čo prispeje k zlepšeniu dopravy a celkovej atraktívnosti lokality Čermeľ a mesta Košice. Cez dotačnú schému Terra Incognita bola okrem vzniku 3D bludiska podporená aj výstavba prvého drezinového oválu na Slovensku. Bludisko je postavené s ohľadom na všetky technické a bezpečnostné parametre. Je určené pre širokú verejnosť počas otváracích hodín – v letnej sezóne od 10:00 do 18:00 a počas zimnej sezóny v závislosti od počasia. Vždy aktuálnu informáciu o otvorení v zimnej sezóne poskytnú návštevníkom na tel. čísle +421 915 859 363 alebo emailom [alpinkasro@gmail.com](mailto:alpinkasro@gmail.com).

Lístky si bude možné zakúpiť v pokladni v areáli Alpinky. K dispozícii budú vstupenky pre deti, dospelých, rodinné aj ŤZP. Všetky budú celodenné. Všetky informácie sú návštevníkom k dispozícii na webovej stránke [www.alpinkakosice.sk](http://www.alpinkakosice.sk).

Vo svete zábavy a oddychu na Alpinke pribudla nová atrakcia! „S otvorením tohto projektu sa Alpinka stáva ešte atraktívnejším miestom pre rodiny a návštevníkov, ktorí hľadajú zábavu a aktívny relax. V troch výškových úrovniach nad zemou sme vytvorili 3D bludisko s plochou 154 m<sup>2</sup>, s desiatimi prekážkami, desiatimi domčekmi, drôteným tunelom, točitým toboganom a šmýkačkou. Cieľom projektu je podnietiť zdravý a aktívny pohyb návštevníkov z okolitých regiónov Slovenska, zahraničia, ako aj detí a rodičov mesta Košice. Tešíme sa na to, že budeme môcť privítať návštevníkov a poskytnúť im nezabudnuteľné zážitky v tomto jedinečnom 3D bludisku,“ približuje realizátor projektu Ing. Ľuboš Mackanič.

Dobrodružstvo vo výškach pre deti i dospelých – čas na spoločné zážitky

„S otvorením 3D bludiska na Alpinke sa rozšíri ponuka atrakcií, ktoré oslovujú všetky vekové kategórie. Naše úsilie smeruje k tomu, aby sme vytvorili miesta, kde sa rodiny s deťmi cítia vítané a kde môžu spoločne hodnotne tráviť čas. Okolie Košíc ponúka nespočetné množstvo zaujímavostí, kde sa deti môžu vyžiť a učiť sa novým veciam. Sú tu miesta ako ZOO, Botanická záhrada **UPJŠ**, Slovenské technické múzeum či Bábkové divadlo a mnoho ďalších, ktoré sú len príkladmi toho, čo náš kraj ponúka. Veríme, že toto 3D bludisko sa stane dôležitou súčasťou širokej ponuky zábavy v Košickom kraji a bude prispievať k rozvoju turizmu v našom regióne,“ povedala výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus Lenka Vargová Jurková.

Zdroj: tlačová správa

PIATKOVÝ VEČER NA ŠÍRAVE S DJ. ROBINOM

20:00 – 22:00

Potrebujete rýchlo a cielene osloviť Vašich existujúcich aj potenciálnych klientov?

Zisti viac

PODUJATIA A AKCIE



Autor: pokozelec || pokozelec



## Comenius University one of the recipients of the Technology Transfer Award [🔗](#)

📅 31. 10. 2023, 8:54, Zdroj: [uniba.sk](https://uniba.sk) [🔗](#), Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: UPJŠ, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Pavol Jozef Šafárik University in Košice

Dosah: 52 641 GRP: 1,17 OTS: 0,01 AVE: 1116 EUR

Comenius University, **Pavol Jozef Šafárik University in Košice** and Masaryk University in Brno received an award for their technology transfer initiative. The award honours the best innovators, innovations and initiatives in the area of technology transfer among Slovak public and state-funded research institutions. The awards were presented during COINTT 2023, the largest technology transfer conference in Slovakia, which took place on 24 and 25 October, 2023.

31. 10. 2023 08.54 hod.

In the Technology Transfer Initiatives category the award was given to the cooperation of the Technology Transfer Centre of the Comenius University Science Park in Bratislava, the Technology Transfer Centre of the Technology and Innovation Park of **Pavol Jozef Šafárik University in Košice** and the Technology Transfer Centre at the Masaryk University in Brno. This cooperation resulted in a successful transfer of industrial property rights and patent rights to a "Method for non-invasive testing of vitro fertilization success rate". This marks the first time that industrial property rights were transferred by a university in Slovakia. The award was received on behalf of the project team by Jozef Masarik, Vice-rector of Comenius University for Science, Lenka Levarská from the Science Park of Comenius University, Laura Bachňáková Rózenfeldová from **UPJŠ**, and Jana Daňková and Eva Janouškovcová from Masaryk University.

A team from the University of Pavol Jozef Šafárik in Košice received an award in the Innovation category. Their project included an artificial lung ventilator. Nikola Čajová Kantová from the University of Žilina won the Innovator category for her research of fuel analysis and ways of reducing emissions of solid pollutants.

In its fourth year the COINTT 2023 conference provided a forum for discussion and exchange of information between the scientific and business communities. This year's focus was on gaps in innovation and technology transfer in Slovakia. These are important topics that merit a discussion to enhance technology transfer opportunities between academia and business practice in Slovakia. The event was organised by the Technology Transfer Centre of the Slovak Centre of Scientific and Technical Information which is operated by the Ministry of Education, Science, Research and Sport of the Slovak Republic.

From the left: Jozef Masarik, Lenka Levarská, Laura Bachňáková Rózenfeldová, Jana Daňková, Eva Janouškovcová / Photo source CVTI SR

Autor: [pr@uniba.sk](mailto:pr@uniba.sk)



## AEBR General Assembly and Annual Conference 2023 [🔗](#)

📅 31. 10. 2023, 12:41, Zdroj: [kamdomesta.sk](http://kamdomesta.sk) [🔗](#), Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Ďalšie zdroje: [kamdomesta.sk](http://kamdomesta.sk)

Dosah: 7 482 GRP: 0,17 OTS: 0,00 AVE: 814 EUR

Nahlásiť podujatie

Košice-Staré Mesto, Tabačka KulturFabrik

Štvrtok 09.11.2023

Školenie VII AEBR CB bude predkonferenčným podujatím organizovaným na Právnickej fakulte Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach v stredu 8. novembra.

Valné zhromaždenie AEBR a prvé zasadnutie výročnej konferencie AEBR sa bude konať vo štvrtok 9. novembra vo veľkej sále v Tabačke.

Nasledujúci deň (piatok, 10. november) sa v hoteli Yasmin uskutoční výročná konferencia. Toto zasadnutie zamerané na integráciu Ukrajiny do EÚ bolo spolufinancované vládami Českej republiky, Maďarska, Poľska a Slovenska, prostredníctvom vyšehradského grantu z Medzinárodného vyšehradského fondu.

V sobotu 11. novembra sa uskutoční študijný pobyt za hranicami s Ukrajinou. Konať sa budú aj rôzne aktivity v Užhorode, ak to okolnosti dovoľia.

Portál [www.kamdomesta.sk](http://www.kamdomesta.sk) nie je organizátorom uverejňovaných podujatí a preto nezodpovedá za zmeny uskutočnené organizátormi. Odporúčame preveriť si vopred termín a čas konania podujatia priamo u organizátora. Na niektoré akcie je potrebné sa prihlásiť vopred.

Miesto konania



## Imatrikulačný ples medikov 23. novembra 2023 [📄](#)

📅 31. 10. 2023, 17:23, Zdroj: [finreport.sk](https://finreport.sk) [📄](#), Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 3 032 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 370 EUR

Redakcia FinReport 23.11.2023 Podujatia Poslať

Spolok medikov mesta Košice a Klub spoločenských aktivít SMMK vás srdečne pozývajú na IMATRIKULAČNÝ PLES MEDIKOV 2023. Príďte sa zabaviť na slávnostný večer a privítať nových medikov, budúcich kolegov, na Alma Mater, Lekárskej fakulte **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

Foto: FB - Klub spoločenských aktivít SMMK

Začiatok: o 19.00 hod.

Miesto konania: Spoločenský pavilón, Trieda SNP 407/61, 040 11 Košice

Už tradične si spolu zaplesá v Spoločenskom pavilóne, kde sa o hudbu postará hudobná skupina DZUGASOVCI! Večer sa nezaobíde bez tradičnej tomboly, ktorej partnerov sa dozviete v najbližšej dobe

Udalosť budeme aktualizovať, preto nás pravidelne sleduj. O všetkých novinkách sa dozviete včas.

Večer obohatí program, ktorý vám takisto predstavíme už čoskoro. Tešiť sa môžete aj na šarmantných moderátorov!

PS: Brány plesu budú otvorené už o 18.00 hod.!

Upozornenie: Na plese nie je možné konzumovať vlastný alkohol.

Vstup: 35 eur

Predaj bude prebiehať pred spolkovou miestnosťou.

PONDELOK 6. novembra - od 18.30 hod. - Prvý ročník - Lístok si môžeš kúpiť len pre seba, ak chceš partnera, musíš si počkať na stredú, avšak už nebudete pravdepodobne sedieť pri sebe.

UTOROK 7. novembra - od 18.30 hod. - tí, ktorí si zakúpili lístok na Maškarný bál (ten sa nekonal, garantovali sme lístok na ples medikov 2023)

STREDA 8. novembra - od 18.30 hod. - 2. - 6. ročník (1+1)

Spoločné kupovanie lístkov možné nebude. Na svoj ISIC si vieš kúpiť lístok pre seba a partnera. Každý študent si tak môže zabobstarať lístky pre seba. Ak však chcete ako skupinka sedieť pri sebe, prídte si skupinka kúpiť lístok spolu.

Neváhaj a sleduj Instagram [ksa\\_smmk](https://www.instagram.com/ksa_smmk), kde sa tiež budú zdieľať všetky novinky, tak aby ti nič neušlo.

V cene lístka je zahrnutý už tradične teplý a studený bufet.

Zdroj: FB - Klub spoločenských aktivít SMMK

1.11.2023 Redakcia FinReport

Autor: FinReport.sk || Redakcia FinReport



## Študenti práva vzdelávajú odsúdených [🔗](#)

📅 31. 10. 2023, 18:16, Relácia: **Správy RTVS z regiónov**, Stanica: **RTVS 24**, Vydavateľ: **Rozhlas a televízia Slovenska**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**

Kristína Plajdicsková, moderátorka:

Študenti Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici vzdelávajú odsúdených v oblasti práva. Priamo v Ústave na výkon trestu majú väzni každý týždeň vyučovanie. Do budúcnosti by ho chceli rozšíriť o cudzie jazyky alebo informatiku.

Peter Mútňan, redaktor:

Dávid je už viac ako šesť rokov za mrežami. Počas svojho pobytu vo väzení sa zapojil do projektu vzdelávania odsúdených. Priamo v Ústave pre výkon trestu sa každý týždeň učí základy práva.

Dávid Pecho, odsúdený:

Je to také iné, pestrejšie. Je tam veľa nových vecí, ktoré sme nemali znalosť o tom, vlastne chcú, tí ľudia prídu semka, niečo nám vysvetlia a niečo nás naučia. Niektoré veci môžeme využiť aj vonka v civilnom živote.

Peter Mútňan, redaktor:

Vzdelávanie v ústave funguje od roku 2018 a počet záujemcov rastie.

Dagmar Mondlová, pedagogička vzdelávania, Ústav ma výkon trestu v BB:

Máme vždy dve skupinky. Je to rozdelené na zimný a letný semester. Vždy máme nových a nových záujemcov. Je tam skupinka od 21 až 25 odsúdených.

Peter Mútňan, redaktor:

Učiteľmi sú študenti z Právnickej fakulty Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.

Ingrid Šimačková, študentka práva na UMB v B. Bystrici:

My sme si s kolegyňou pripravili prednášku na tému Správne právo. Vysvetľujeme im, ako sa určité orgány volia, aké majú kompetencie, právomoci. Správne právo sa zaoberá predovšetkým verejnou správou. A čo je to tá verejná správa?

Dominika Vilhanová, študentka práva na UMB v B. Bystrici:

Chcú sa zapájať, majú aj teda otázky, čo nás teda prekvapilo, teda v dobrom slova zmysle, ale tak dúfame, že sa im to teda páčilo, že ich zaujalo aj toto právne odvetvie.

Peter Mútňan, redaktor:

Univerzita Mateja Bela plánuje rozšíriť projekt s ďalšími fakultami, ktorí by odsúdených vzdelávali aj v oblasti cudzích jazykov či informatiky.

Lubica Saktorová, riaditeľka Ústavu klinického vzdelávania, UMB BB:

Študenti týmto pádom neprecvičujú a nerozvíjajú len svoje zručnosti potrebné pre budúce povolanie, ale takisto sa snažíme ich vychovávať aj k istým etickým hodnotám.

Peter Mútňan, redaktor:

Koncept vzdelávania odsúdených vznikol už koncom 70 tých rokov v Spojených štátoch amerických. Takúto výučbu u nás realizujú aj Univerzita Komenského v Bratislave a **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. Peter Mútňan, RTVS.



## Ženy vo vede

1. 11. 2023, Zdroj: **SME ŽENY**, Strany: 40, 41, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 126 523 GRP: 2,81 OTS: 0,03 AVE: 11799 EUR

Rubrika: ZAUJALO NÁS

Siedmy ročník talentového programu L'Oréal – UNESCO Pre ženy vo vede ocenil tri mladé vedkyne pôsobiace na Slovensku. A my sme sa ich pýtali, aké je to byť vo vedeckom svete ženou a prečo tento – ešte stále viac mužský – svet ženy potrebuje.

### SVET POTREBUJE VEDU, VEDA POTREBUJE ŽENY

Vedecký výskum je dlhé roky doménou mužov, čo je spôsobené viacerými spoločenskými a historickými faktormi. Ženy sa vo výskumných kruhoch presadzujú ťažšie, stretávajú sa s rodovými predsudkami a často pre ne nie je možné efektívne sklbiť kariéru s rodinným životom. Podľa údajov SOVVA sa v roku 2021 na riešení výskumných projektov podieľalo na Slovensku 48 % žien. Podporiť výskumníčky pôsobiace na Slovensku a uznať ich dôležitú prácu je cieľom programu L'Oréal – UNESCO Pre ženy vo vede, ktorý trom laureátkam – mladým vedkyniam do 40 rokov (vrátane) rozdelil sumu 15 000 eur, ktorú môžu použiť nielen na svoj vedecký výskum. Spoločnosť L'Oréal na tomto programe spolupracuje so Slovenskou akadémiou vied (SAV), Slovenskou organizáciou pre výskumné a vývojové aktivity (SOVVA) a Slovenskou komisiou pre UNESCO.

Dr. Akansha MEHTA,

kategória inžinierske vedy a technológie

Pôsobí na Univerzite Alexandra Dubčeka v Trenčíne. Vo svojom ekologickom projekte premieňa odpadové farmaceutické sklo na vysokoporézne fotokatalytické keramické membrány, ktoré sú určené na čistenie odpadových vôd pomocou slnečného žiarenia.

Je úžasné dozvedieť sa každý deň niečo nové, to je krásna veda a príroda. Fascinujúce je, že vedu vnímam aj pri varení, ako napríklad ohrievanie, varenie, mrazenie, miešanie, mixovanie, tiež existuje veľa chemických reakcií v každodennom živote v domácnosti. Muži a ženy sa vo všeobecnosti správajú inak. Medzi jednotlivými pohlaviami existujú predvídateľné biologické rozdiely, to je dôvod segregácie aj na toaletách, pri športe a iných aktivitách. Podľa mojich skúseností muži robia extrémnejšie alebo rýchlejšie rozhodnutia, zatiaľ čo ženy pred záverom viac kriticky premýšľajú, a toto odlišné správanie vo vzájomnej spolupráci môže priniesť nejakú dobrú zmenu v inovatívnom svete vedy. Počas svojej vedeckej činnosti som sa však stretla s niekoľkými prekážkami. Najskôr som nechápala, prečo sa na neúspechy žien upozorňuje viac, dokonca som počula posmech a podpichovanie pri práci v laboratóriu s vysoko náročnými prístrojmi. Samozrejme, doba sa teraz mení a vedecké prostredie prijalo ženy v lepšom svetle. Najväčšou výzvou, s ktorou som sa tiež stretla, bolo: „Ženy nepodporujú ženy.“ Chcela by som, aby tento odkaz počulo čo najviac žien a pochopili, že spolupráca a vzájomná podpora je najdôležitejším faktorom a len všetky spoločne môžeme odstrániť rodové rozdiely vo vede. Zvládnuť materstvo a starostlivosť o rodinu nie je jednoduché a väčšina žien s nimi zápasí. Ženy majú tiež tendenciu vykonávať viac domácich prác ako muži, takže nie je ťažké si predstaviť, že ženy strácajú pracovné hodiny, čo má dlhodobý vplyv na ich kariéru. Podľa mňa je načas, aby sa ženy prihovarili svojim partnerom a rodinným príslušníkom, aby ich podporili. Kľúčová je aj podpora spolupracovníkov v pracovnom prostredí. Aby však bol človek v práci úspešný, mal by byť oddaný, empatický a mal by rozumieť prostrediu, v ktorom pracuje. Inštitút FunGlass, kde v súčasnosti pracujem, je veľmi dobre vyvážený, čo sa týka mužov a žien vo výskume, ale aj v možnostiach. Vo FunGlasse je percentuálny pomer žien a mužov 40:60. Tento scenár však nemôžem zovšeobecniť na celý svet, stále treba dávať viac príležitostí mladým vedkyniam, aby sa dosiahla rovnováha vo vedeckej spoločnosti. Myslím si, že potrebujeme dobrých vedcov, nezáleží na tom, či sú to ženy, alebo muži. Keď sa však pozrieme na štatistiky z predchádzajúcich rokov, muži sa aktívnejšie zúčastňujú na vede v porovnaní so ženami. Ženy vedkyne môžu priniesť nový a jedinečný pohľad na inovácie vo vede. Podľa mojich skúseností majú ženy kvalitu byť trpezlivejšie, pokornejšie, kreatívnejšie a oddanejšie, čo môže priniesť pozitívny vplyv na vedeckú spoločnosť.

Mgr. Olga VYVIURSKA, PhD.

kategória fyzikálne a formálne vedy

Pôsobí v Ústave analytickej chémie Fakulty chemickej a potravinárskej technológie Slovenskej technickej univerzity v Bratislave. Vo svojej práci využíva viacfaktorové matematické modely na to, aby sa pri analýze komplikovaných chemických vzoriek znížil počet jednotlivých meraní a celý proces spracovania vzoriek sa tak zjednodušil.

Úspešná vedecká kariéra si vo všeobecnosti vyžaduje spôsob života, ktorý zahŕňa nadmerné pracovné zaťaženie, neustály profesionálny vývoj a občasnú cestovanie do zahraničia. V prípade žien taký spôsob života môže byť náročnejší, zvlášť keď do toho vstúpa aj rodinné povinnosti. Aj preto je otázka detí a určenia si priorit tá najkomplikovanejšia. Z hľadiska vedy si nemyslím, že existuje zásadný rozdiel v pohľadoch medzi mužmi a ženami. Skôr mám pocit, že muži občas cítia väčší tlak zo strany spoločnosti na získavanie prestíže, minimálne v mojej a starších generáciách. Občas som sa stretla so situáciami, keď ma ako mladú vedkyňu nebrali vážne na niektorých vedeckých podujatiach. Boli to dosť frustrujúce chvíle, keď som pochopila, že ženy v našich končinách potrebujú vynaložiť viac námahy na získavanie rešpektu vo vedeckom svete. Veľmi obdivujem ženy, ktoré vedia rovnako úspešne zvládnuť všetky činnosti – kariéru,





materstvo aj starostlivosť o rodinu. Vyžaduje si to veľa sebadisciplíny, dobre nastavený časový manažment a hlavne pomoc rodiny a pochopenie zo strany zamestnávateľa. V Číne som spolupracovala s jednou mladou profesorkou a jej materská dovolenka trvala menej ako tri mesiace. Potom jej manžel prešiel na skrátenej úväzok a nasťahovali sa k nim rodičia. Iba vďaka tomu sa nezahatal jej profesionálny rast. Dôležitosť tohto problému potvrdzuje aj tohtoročná Nobelova cena za ekonómiu, ktorú získala profesorka Claudia Goldinová za výskum o uplatnení žien na trhu práce. Ja mám to šťastie, že moji rodičia a blízke okolie na mňa nikdy nevyvíjali veľký tlak, čo sa týka rodinného života a pracovných úspechov. Vždy som cítila ich veľkú podporu aj možnosť slobodného výberu pri hľadaní pracovného miesta. Veda potrebuje ženy, lebo reprezentujú polovicu celkovej populácie a veľkú časť spoločnosti s vysokoškolským vzdelaním. Okrem toho sa často vyznačujú zodpovednosťou, usilovnosťou a precíznosťou v riešení komplikovaných problémov. V našom modernom svete, ktorý čelí veľkým politickým, kultúrnym a ekologickým výzvam, nemôžeme strácať talenty len pre rodové predsudky.

doc. RNDr. Miroslava RABAJDOVÁ, PhD.

kategória vedy o živej prírode

Pôsobí na Lekárskej fakulte Univerzity P. J. Šafárika v Košiciach. Zaoberá sa neinvazívnou diagnostikou zmien v in vitro fertilizačnom procese pomocou RNA molekúl. Určuje kvalitné embryá vhodné na transfer do maternice, embryá s najvyšším implantačným potenciálom, ako aj receptivitu endometria, čiže vnímavosť maternice ženy.

Na svete je obrovské množstvo príležitostí a záleží len na tom, ako sa k nim postavíte a čo chcete v živote povedať. Moji rodičia a sestra mi v živote s láskou ukazovali, ako sa nefutovať a že neúspech je len zákruta na ceste, ktorej zdolávanie vás posúva vpred. Každé štúdium, vedeckovýskumná stáž (či už na Karlovej univerzite v Prahe, v CEITECU v Brne, na Univerzite v Oxforde, ako aj súčasná pozícia vysokoškolskej pedagogičky a prodekanke na Lekárskej fakulte **UPJŠ**) mi ukazuje, aké je privilegium byť ženou vo vede, ktorá nie je len prácou, ale aj hobby. Výkonnosť vo vede, výskumne a inováciách nezávisí od pohlavia. Vlastnosti, ktoré robia vedca úspešným, je zvedavosť, odhodlanie a odbornosť riešiť problémy a výzvy, vytrvalosť a kritické myslenie. Je dôležité oceniť schopnosti a kvalifikácie vedcov bez ohľadu na ich pohlavie a podporovať rovnosť príležitosti pre všetkých. Rovnako je dôležitá podpora z prostredia rodiny a partnerstva, keďže balansovanie kariéry s povinnosťami materstva a rodiny je veľmi náročné. Hlavne sa ženy nesmú diskriminovať samy pre strach z toho, že sa stanú mamami – všetko sa dá zvládnuť. Veda potrebuje ženy, keďže prispievame našimi rôznorodými pohľadmi a skúsenosťami, máme schopnosť myslieť mimo zabehnutých vzorov a pristupovať k riešeniu problémov flexibilne a inovatívne. Rovnako vieme jasne a presne komunikovať svoje nápady a inovácie, keďže sa snažíme mať čo najlepší time manažment, pretože vieme, čo všetko ešte musíme urobiť.

Autor: TEXT: REDAKCIA SME ŽENY / FOTO: L'ORÉAL – UNESCO PRE ŽENY VO VEDE



## Týždeň vedy a techniky na Slovensku 2023 [🔗](#)

📅 1. 11. 2023, 21:43, Zdroj: [kamdomesta.sk](http://kamdomesta.sk) [🔗](#), Sentiment: Neutrálny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 3 741 GRP: 0,08 OTS: 0,00 AVE: 407 EUR

Nahlásiť podujatie

Utorok 07.11.2023, 10:00

Iné termíny

SLOVENSKÉ NÁRODNÉ MÚZEUM PRÍRODOVEDNÉ MÚZEUM Vás pozýva na Týždeň vedy a techniky na SLOVENSKU 2023 7.-9. november 2023 v Objavovni SNM-PM

utorok 7.11.2023

10:00 h aktivity pre školy

Oživené podzemie Malých Karpát Slovenska

Doc. RNDr. Andrej Mock, PhD., Katedra zoológie, Ústav biologických a ekologických vied, Prírodovedecká fakulta, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**. 17:30 h prednášky pre širokú verejnosť

Oživené podzemie Malých Karpát Slovenska

Doc. RNDr. Andrej Mock, PhD., Katedra zoológie, Ústav biologických a ekologických vied, Prírodovedecká fakulta, **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

streda 8.11.2023

10:00 h aktivity pre školy

Ako sa rastliny naučili zväzdať

Ing. Mgr. Eva Zahradníková, PhD., Katedra botaniky Prírodovedeckej fakulty UK, Bratislava

štvrtok 9.11.2023

10:00 h aktivity pre školy

Ako sa dá študovať neutrínová fyzika bez neutrín?

RNDr. Miroslav Macko, PhD, Ústav technické a experimentálnej fyziky, České vysoké učení technické v Prahe; SuperNEMO 17:30 h prednášky pre širokú verejnosť

Ako sa dá študovať neutrínová fyzika bez neutrín?

RNDr. Miroslav Macko, PhD, Ústav technické a experimentálnej fyziky, České vysoké učení technické v Prahe; SuperNEMO

Vzhľadom na možnosti priestorov je potrebné dohodnúť návštevu pre skupiny vopred na objednávku na tel. čísle: 02/204 69 127 resp. mailom: [jozef.somogyi@snm.sk](mailto:jozef.somogyi@snm.sk)

Portál [www.kamdomesta.sk](http://www.kamdomesta.sk) nie je organizátorom uverejňovaných podujatí a preto nezodpovedá za zmeny uskutočnené organizátormi. Odporúčame preveriť si vopred termín a čas konania podujatia priamo u organizátora. Na niektoré akcie je potrebné sa prihlásiť vopred.

Miesto konania



## Pri cirhóze pečene zaviedli život zachraňujúci výkon [🔗](#)

📅 2. 11. 2023, Zdroj: **Zdravotnícke noviny**, Strana: 1, Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Sentiment: Pozitívny, Téma: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Kľúčové slová: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach

Dosah: 14 000 GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 290 EUR

Rubrika: Operácia

Novinku zaviedli hepatológovia spolu s intervenčnými rádiológmi z Kliniky rádiodiagnostiky a zobrazovacích metód Univerzitnej nemocnice L. Pasteura (UNLP) v Košiciach a Lekárskej fakulty **Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**.

Miniinvazívny operačný zákrok na pečeni spočíva v tom, že sa do vnútornej žily zavedie kanyla a cez ňu sa dostáva intervenčný rádiológ do ciest cievneho riečiska pečene. Tu sa priamo meraním tlakov v pečeni – v pečenej žile určuje tlakový rozdiel medzi portálnym a systémovým riečiskom. Na to nadväzuje transjugulárna biopsia pečene, kedy sa priamo z pečenej parenchýmy odoberá vzorka pečene, ktorá sa odosiela na histologické vyšetrenie.

Ambíciou hepatológov z II. internej kliniky však bolo rozšíriť túto metodiku o TIPS – transjugulárnu interhepatálnu portosystémovú spojku (shunt). To sa im nedávno podarilo. „Pre pacientov s cirhózou pečene predstavuje TIPS dôležitú liečebnú modalitu, v niektorých prípadoch ide o život zachraňujúci invazívny výkon,“ približuje doc. MUDr. Sylvia Dražilová, PhD. zástupkyňa prednostu II. internej kliniky.

Dokončenie na strane 3



## Pri cirhóze pečene zaviedli... [🔗](#)

📅 2. 11. 2023, Zdroj: **Zdravotnícke noviny**, Strana: 3, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 14 000 GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 1344 EUR

Rubrika: Operácia

Dokončenie zo strany 1

Pečeň je komplikovaný systém, cez ktorý preteká žilová krv z tráviaceho traktu a priváza živiny, ktoré boli vstrebané z potravy. Medzi týmito látkami sa však nachádzajú aj nezdravé škodliviny, preto je potrebné, aby krv pretiekla cez pečeňový parenchým. Ten to celé prefiltruje a prečistí krv, oddelí nezdravé látky, ktoré je potrebné odbúrať a vylúčiť. „Prvú intervenciu s vložением TIPS-u v UNLP podstúpila pacientka s cirhózou pečene. Cirhóza je proces, pri ktorom dochádza k zjazveniu pečeňového tkaniva (spomínaného parenchýmu). V dôsledku toho, že je toto tkanivo chorobne zmenené, dochádza v ňom k žilovému pretlaku, tzv portálnej hypertenzii. Tá sa manifestuje celým radom klinických komplikácií,“ vysvetľuje doc. Dražilová.

Spojenie, ktoré uľahčuje život

Cieľom pri tomto zákroku je, aby sa žilový pretlak (hypertenzia) odľahčil. Cestou k tomu je vytvoriť spojenie medzi inou žilou v pečeňovom parenchýme a medzi venou portae, portálnym riečiskom. „My sme tie dva systémy prepojili tak, aby sme obišli pečeňový parenchým. Vytvorili sme širokú umelú cestu, cez ktorú žilová krv môže odtiecť, čo odľahčilo pacientke celý portálny systém. Postupne sa zredukuje pretlak, a tým pádom ťažkosti, ktoré má, ustúpia,“ vysvetľuje podstatu výkonu intervenčný rádiológ MUDr. Štefan Pataky.

Zárok trval približne hodinu

„Z nášho pohľadu ide o technicky náročnejší výkon, operatér sa musí doslova prepichnúť z jedného cievneho systému do druhého. Samozrejme, aj samotné vpichy majú svoju mieru komplikácií a možného rizika, vyžadujú si istú formu skúseností a tiež poznanie pacientov. Ide totiž o ťažko chorých pacientov, ktorí majú cirhózu pečene, čiže hrozí riziko intenzívneho krvácania, pokiaľ by došlo k chybe pri takomto zákroku,“ zdôraznil MUDr. Michal Žilinčan, intervenčný rádiológ z FNŠP F. D. Roosevelta, ktorý rádiológov pri prvých zákrokoch odborne sprevádzal. Banskobystrická nemocnica je slovenskou špičkou na tento typ výkonov a lídrom v transplantáciách pečene.

Čo je TIPS?

TIPS (transjugulárny intrahepatálny portosystémový shunt) je intervenčný výkon. Zavádza sa skratka - spojovacia trúba, medzi systémový krvný obeh a portálny krvný obeh. Pacienti s cirhózou pečene majú hypertenziu, čiže vysoký tlak v pečeni. „Pointa výkonu je v tom, že sa zavedie spojka, ktorá spojí dva obehy, čo vedie k zníženiu tlaku v portálnom riečisku, a tým sa minimalizuje riziko niektorých vážnych zdravotných komplikácií u pacientov s cirhózou pečene. Je to premostujúci a v niektorých prípadoch život zachraňujúci výkon,“ vysvetľuje doc. Dražilová.

Ktorí pacienti môžu podstúpiť takýto zákrok?

„Indikujeme ho u pacientov s cirhózou pečene v prípade dvoch komplikácií. Prvou je krvácanie z ciev pažeráka (varixov). Sú to pacienti, ktorí sú akútne ohrození na živote pre pokračujúce krvácanie z pažeráka. Po život zachraňujúcom zavedení TIPS u nich nasleduje úvaha o transplantácii pečene,“ uvádza doc. Dražilová.

Druhou skupinou sú podľa nej pacienti s rezistentnou tvorbou tekutiny v brušnej dutine (ascites). „V týchto prípadoch musíme pacientom opakovane odstraňovať tekutiny z brušnej dutiny (punkcie ascitu). Nejde o okamžité, život ohrozujúce stavy, ale o pacientov, ktorým v dlhodobom horizonte znížime produkciu vody. Sú to už prípady, ktorým opakovane, aj týždenne realizujeme punkcie, dostávajú lieky, aby sa zabránilo tvorbe vody, ale už to nestačí. Mali sme aj pacienta, ktorému sme z brušnej dutiny vypumpovali doslova hektoliter vody,“ vysvetľuje s tým, že v týchto prípadoch je TIPS premostením pre zlepšenie zdravotného stavu pacienta a opäť sa tým otvára otázka transplantácie pečene.

Prednosta II. internej kliniky UNLP a LF **UPJŠ** Košice, dekan LF **UPJŠ**, prof. MUDr. Peter Jarčuška, PhD. ocenil vynikajúcu spoluprácu s lekármi z FNŠP z Banskej Bystrice pri zavádzaní všetkých novinek. „Spolupráca s kolegami je v oblasti liečby pečene a zákrokov na pečeni mimoriadne intenzívna. Našou ambíciou je poskytnúť pacientom na východnom Slovensku s chorobou pečene tento typ výkonu, doposiaľ ho museli vyhľadať na strednom Slovensku. Je to posledný kameňok v mozaike v rámci hepatologickej liečby, potom už nasleduje len transplantácia pečene,“ povedal prof. Jarčuška s tým, že tá sa v rámci Slovenska realizuje na jedinom pracovisku, práve v Banskej Bystrici.

Foto: UNLP Košice

Zavádza sa skratka - spojovacia trúba, medzi systémový krvný obeh a portálny krvný obeh.



doc. Sylvia Dražilová, PhD.

Autor: (red)



## Mind the gap

2. 11. 2023. Zdroj: **Kompéndium medicíny**, Strán: 7, 8, 9, 10, 11, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Sentiment: **Positívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 14 000 GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 8304 EUR

MUDr. Ivan Majerčák, MPH (Centrum pre liečbu obezity LF **UPJŠ** v Košiciach, Medical group Košice s.r.o.) v úvode predstavil štúdiu Gaps to bridge: Misalignment between perception, reality and actions in obesity, ktorá bola pred niekoľkými rokmi hot-line témou na Európskom obezitologickom kongrese. Hlavnou správou zo štúdie bolo, že je nepomer medzi tým, čo si myslí lekár a čo pacient. Somatický lekár vie merať telesné prejavy, ale málo tuší o myšlienkach, emóciách. Správanie pacientov ovplyvňuje to, čo je namerané lekárom (BMI, obvod pásu, telesná hmotnosť, laboratórne výsledky). Ale namerané parametre ovplyvňujú aj ich myšlienky a emócie.

Podľa A-B-C modelu kognitívno-behaviorálnej psychoterapie udalosť, podnet alebo spúšťač vplýva na správanie (obr. 1). Ale reálne to, ako sa správame, ovplyvňuje to, ako to spracuje naša hlava. Naše dnešné správanie nie je dôsledok súčasných udalostí, ale je dané dôsledkami udalostí, ktoré sa stali v minulosti. Naše budúce správanie je dané následkami nášho súčasného správania, aktuálnych udalostí. Koľko pacientov si udrží hmotnostný úbytok? Oplyvní zmena hmotnosti, BMI, obvodu pásu aj správanie, emócie pacientov? Asi nie, keďže udržanie hmotnostného úbytku bolo v štúdiu Gaps to bridge pomerne nízke (obr. 2). Pacient sa možno dokáže viac hýbať (a možno ani to nie), dokáže ovplyvniť svoje stravovanie, ale reálne nezmení životný štýl. Zmena životného štýlu je pomerne náročný proces. Je treba si uvedomiť, že zmena je dôležitou súčasťou nášho života. Jedine zmenami sa môžeme prispôbiť stále sa meniacemu svetu. Prispôbenie sa na zmenu sa tiahne celou históriou ľudstva, avšak v poslednej dobe dochádza k bezprecedentnému zrýchleniu zmien, ktoré majú na nás výrazný vplyv a na ktorých zvládnutie nie sme dostatočne pripravení. Stres je výsledkom adaptácie nášho tela a psychiky na zmenu ktorá vyžaduje fyzické, psychologické a emočné úsilie. Keďže žijeme v stájej zmene, žijeme aj v stálom strese, ktorý vyžaduje veľké množstvo energie na adaptáciu. Pacienti s obezitou sa o pozitívnu zmenu svojho správania pokúšajú, avšak veľmi často neúspešne. Graf zo štúdie Gaps to bridge ukazuje počet reálnych pokusov o schudnutie v minulosti podľa pacientov a odhad lekárov o podiele pacientov, ktorí sa reálne pokúsili schudnúť (graf 2). Prečo pokusy o vlastnú zmenu zlyhávajú? Ide o nedostatok pevnej vôle, obezitogénne prostredie, genetickú predispozíciu, syndróm „falošnej nádeje“? Zlyhávajú z týchto 4 hlavných dôvodov, pričom každý je spojený s nerealistickými očakávaniami o vlastnej zmene. Čo sa týka množstva, ľudia veria, že sa dokážu zmeniť viac, než je to možné. Čo sa týka rýchlosti a ľahkosti, ľudia často predpokladajú, že sa môžu zmeniť rýchlejšie a ľahšie, ako je to možné. Čo sa týka účinku na iné oblasti, ľudia často veria, že zmena ovplyvní ich život viac, než je rozumné očakávať. Veria, že nielen schudnú, ale aj získajú lepšie zamestnanie alebo romantického partnera. Veria, že sa zmení ich obraz od nezdržanlivého, lenivého, či dokonca nezodpovedného a nemorálneho na človeka, ktorý sa vie kontrolovať, tvrdo pracuje, je ambiciózný a úspešný v živote. V našej kultúre je hlboko zakorenená predstava, že schudnutie vylepší človeku život. Nereálne ciele vyčerpávajú mentálnu kapacitu, ktorá je potrebná pre bežný život.

Syndróm falošnej nádeje. Pre diétu je typické úvodné nadšenie a začiatkový zvýšený úbytok na váhe. Tento sa neskôr spomalí a dodržiavať diétu je čoraz problematickejšie. Obézni však nemenia iné aspekty svojho správania, nemenia svoj životný štýl. Preto sú diéty úspešné len krátkodobo. Predtým než diéta zlyhá, je aspoň čiastočne úspešná. Tento začiatkový dočasný úspech mnohých snáh o vlastnú zmenu a nerealistické ciele založené na prehnanych očakávaniach o účinku diét prispievajú významne k psychológii falošných nádejí. Zlyhanie je typickým výsledkom diétného pokusu. Psychológovia to nazývajú „naučená bezmocnosť“. Pacient prisúdi svoje zlyhanie sebe (interné faktory). Je to moja chyba – pacient sa presvedčuje, že sa snažil málo, alebo sa nesnažil dosť dlho. Argument, že sa nesnažil dosť dlho, je podporený dynamikou diéty, kedy je v začiatkovej fáze uspokojivý úbytok hmotnosti, po ktorom nasleduje druhá fáza, kedy sa úbytok spomalí, prípadne zastaví a potom príde tretia fáza, keď začne znova priberať. Zastavenie úbytku na váhe a opätovné pribratie pacient nepovažuje za obrannú reakciu organizmu na diétu, ale viní za to seba, lebo sa prestal „snažiť“. Druhou alternatívou je tendencia diétujúceho prisúdiť zlyhanie vonkajším faktorom. Ak sa posúdia ako prechodné, tak na vine je typ diéty a treba ju v budúcnosti zmeniť. Hlavným vonkajším faktorom je však náročnosť úlohy. Dodržiavanie diéty je ťažké. Ak tento fakt človek neakceptuje ako všeobecne platný pre akúkoľvek diétu, tak si myslí, že na vine je jej konkrétny typ. Táto diéta nebola pre mňa. Preto existuje toľko rôznych spôsobov, ako schudnúť, a vznikajú a budú vznikať stále nové.

Štúdiu Gaps to bridge skúmala aj postoje pacientov a lekárov k obezite. 81 % pacientov si myslí, že za svoj úbytok hmotnosti sú zodpovední úplne sami. Ale 80 % lekárov si myslí, že sú zodpovední za aktívne podieľanie sa na snahe svojich pacientov schudnúť. 79 % lekárov si myslí, že schudnúť pre ich pacientov znamená úplne zmeniť ich životný štýl. Len 31 % lekárov si myslí, že ich pacienti sú motivovaní schudnúť. Len 6 % pacientov je spokojných so svojou aktuálnou hmotnosťou. A 8 % lekárov uvádza, že ich pacienti sú spokojní so svojou aktuálnou hmotnosťou. Prečo to tak je? Asi preto, že sa o hmotnosti nerozprávame, alebo sa o nej rozprávame zle. Štúdiu skúmala aj dôvody, prečo sa o hmotnosti nediskutuje. 71 % lekárov povedalo, že ich pacienti nemajú záujem o chudnutie. 68 % lekárov povedalo, že ich pacienti nie sú motivovaní schudnúť. 46 % lekárov si myslí, že ich pacienti neveria, že sú schopní schudnúť. Ale iba 15 % pacientov neverí, že sú schopní schudnúť. Miera nepochopenia medzi lekárom a pacientom je pomerne veľká. Z celkového počtu 14 502 pacientov s obezitou v štúdiu malo 36 % pacientov diagnostikovanú obezitu. 21 % pacientov bolo objednaných na navštevujúce návštevy lekára/telefonát ohľadom svojej hmotnosti po poslednej návšteve lekára. Len 54 % pacientov hovorilo s lekárom o svojej hmotnosti za posledných 5 rokov (graf 3). Z nich 77 % sa páčilo, keď lekár rozoberal ich hmotnosť počas návštevy lekára. 65 % tých pacientov, ktorí nehovorili s lekárom o svojej hmotnosti za posledných 5 rokov, by sa páčilo, ak by lekár rozoberal ich hmotnosť počas návštevy lekára. Preto sa odporúča rozprávať sa s pacientmi o ich hmotnosti.



Cielené otázky na zvýšenie motivácie k redukcii hmotnosti sú: Môžeme hovoriť o vašej váhe? Ako sa cítite pri svojej váhe? Aké je pre vás dôležité zmeniť teraz svoj životný štýl? Ako veľmi ste presvedčení, že môžete zmeniť svoj životný štýl? Existujú vo vašom živote stresujúce udalosti, ktoré by mohli byť prekážkou zmeny? Ak ste rozhodnutí zmeniť svoj životný štýl, čo by ste zmenili? Aké by boli dve alebo tri výhody, ktoré by ste z toho mohli mať? Ak sa rozhodnete urobiť túto zmenu, ako by ste to urobili? Ako vám táto diskusia pomôže k napredovaniu? Ako vidíte možnosti ďalšieho sledovania? Čo pre vás znamená „zdravé stravovanie“? Cítite pocity hladu a sýtosti? Jete, keď sa cítite znudený, stresovaný alebo smutný? Kedy by bol najlepší čas v priebehu dňa alebo večera na fyzickú aktivitu? Čo pre vás znamená fyzická aktivita? Aký druh fyzickej aktivity vás teší, alebo tešil v minulosti? Aké sú rozumné ciele, ktoré by ste si mohli stanoviť vzhľadom na svoju váhu? Akými zmenami by ste chceli začať? Akú pomoc by ste potrebovali na splnenie vašich cieľov? Podľa výsledkov štúdie 64 % obéznych pacientov malo po diskusii o ich hmotnosti dobrý pocit. 33 % pacientov bolo lekárom motivovaných schudnúť. 32 % lekárov dalo nádej pacientom, že sa dá schudnúť. 28 % pacientov cítilo podporu lekára pri chudnutí, 16 % pacientov cítilo úľavu, že lekár s nimi hovoril o ich hmotnosti.

Je niekoľko štádií zmeny, ak chce pacient zmeniť životný štýl: prekontemplácia; kontemplácia; príprava na zmenu; zmena životného štýlu; udržiavacie štádium/relaps (obr. 2). Čo je lepšie v komunikácii s pacientom s obezitou? Vyzdvihnúť pozitívne dopady liečby, alebo dať dôraz na negatívne dôsledky liečby? V prekontemplačnom štádiu si pacient nepripúšťa, že by mal problém a ani neuvažuje o zmene. Nie je to tak, že by títo pacienti nevideli riešenie. Oni nevidia problém. Pacient potrebuje informácie, že obezita je choroba, ktorá sa dá liečiť. Potrebuje informácie o komplikáciách a následkoch obezity, aby začal uvažovať o zmene. Intervencia zameraná na zmenu stravovacích a pohybových návykov je kontraproduktívna! Počas prekontemplácie sa pacienti s obezitou o problém zaujímajú málo, málo prehodnocujú samých seba, málo negatívne prežívajú svoj problém. Nie sú otvorení ani voči ostatným ľuďom vo svojom okolí. Málo sa snažia zmeniť svoju pozornosť či prostredie, aby problém prekonali. Hovoríme o nich, že sú v odpore alebo obrane. Motivačný rozhovor je ideálnym nástrojom v prekontemplačnom štádiu. Motivačný rozhovor je terapeutický prístup, ktorý má pacientovi pomôcť, aby si svoje problémy jasne uvedomil a aby sa ich rozhodol riešiť. Predstavuje nekonfrontačný spôsob vedenia rozhovoru s pacientom smerujúci k tomu, aby bola čo najväčšia pravdepodobnosť, že medzi lekárom/ terapeutom a pacientom nedôjde k nezhode a že pacient sám začne uvádzať argumenty, ktoré vedú k dosiahnutiu zmeny životného štýlu. Hlavným cieľom rozhovoru je zvýšiť vnútornú motiváciu pacienta k dosiahnutiu zmeny a prevzatia zodpovednosti za tento proces. Pokiaľ je motivačný rozhovor vedený správne, potom je pacient ten, kto uvádza argumenty v prospech nutnosti zmeny, nie lekár/terapeut. Základné princípy motivačného rozhovoru sú: vyjadrenie empatie; zdôraznenie rozporu medzi aktuálnym stavom, súčasnou situáciou a práním, životnými hodnotami pacienta; vyhýbanie sa sporom; využívanie odporu; podpora sebavedomia pacienta (obr. 3). Na webovej stránke Slovenskej spoločnosti všeobecného praktického lekárstva (SSVPL) je záložka vytvorená v spolupráci so spoločnosťou STOB – Stop obezite, ktorá obsahuje rady lekára pre pacientov s obezitou (<https://ssvpl.sk/kategoria/stopobezite/>).

Kontemplačné štádium je štádium úvah („rozjímanie“). Pacient začína uvažovať o zmene životného štýlu. Uvedomuje si problém, vážne sa zoberá tým, ako ho zvládnuť, ale ešte sa nerozhodol ho riešiť. Vie, kam chce ísť, ale ešte na to nie je pripravený. V tomto štádiu sú vhodné edukačné príručky, biblioterapia. V tomto štádiu má význam komunikácia, čo získam, čo stratím. Zisky sú:

Ustúpia zdravotné problémy. Nebudem sa zadýchávať pri chôdzi do schodov. Dobejdem na električku. Budem fyzicky zdatnejšia. Budem môcť vykonávať nové aktivity, šport a pod. Budem mať viac telesnej a duševnej energie.

Budem si dlhšie užívať život. Budem sa cítiť mladšia, atraktívnejšia. Budem sa môcť lepšie obliekať. Zvýši sa mi sebavedomie. Budem lepšie nadväzovať spoločenské kontakty. Budem mať pocit veľkého víťazstva nad sebou, až splním to, čo si roky prajem. Manžel nebude mať neustále reči, že som tučná. Ďalšie... Straty sú:

Budem sa musieť snažiť zmeniť svoj životný štýl. Budem sa cítiť obmedzovaná. Budem musieť zmeniť jedálniček. Budem musieť obmedziť masné a sladké jedlá. Budem musieť obmedziť pitie pri spoločenských akciách. Budem musieť myslieť na to, čo mám jesť. Bude pre mňa zložitejšie pripravovať diétne jedlo pre seba a iné pre rodinu. Budem musieť ísť k lekárovi. Budem musieť cvičiť. Budem nervózna, pretože som vždy nervózna z nových vecí. Ďalšie... Ak prevládajú zisky, môže pacient na seba začať pracovať. Ak prevládajú straty, ešte nenastal pravý čas, odporúča sa odložiť rozhodnutie.

Po fáze úvah o zmene sa pacient dostáva do štádia prípravy na zmenu. V tomto štádiu zmeny si pacient potrebuje stanoviť ciele, priority a plán zmeny životného štýlu. Ciele musia byť reálne, dosiahnuteľné a prijateľné! – obr. 4. Už v prípravnom štádiu je potrebné dosiahnuť zmeny v myslení a prežívaní vo vzťahu k vlastnému telu, problematickému správaniu aj k hodnoteniu vlastného životného štýlu pacienta s obezitou. V príprave na zmenu je dôležité, aby pacient jednal na základe pocitu vlastnej slobody a autonómie na zmenu svojho životného štýlu. Dôležitá je komunikácia venovaná uvedomeniu si vlastnej zdatnosti. Zmena životného štýlu je možná len vtedy, ak je pacient pripravený na zmenu. Prebieha u pacienta cyklicky, striedajú sa štádiá zmien a udržiavacie štádiá. Vyžaduje diferencovaný prístup podľa stupňa zmeny, v ktorom sa pacient práve nachádza. Mieru motivácie môžeme zhodnotiť na základe správania, t.j. na základe toho, koľko úsilia a času venuje jedinec tomu, aby dosiahol určitú zmenu, určitý cieľ. Motivácia nie je trvalý stav, podľa situácie sa časom mení. Dlhodobá zmena životného štýlu je dosiahnuteľná pri dodržaní pravidiel manažmentu zmeny. Udržiavacie štádium zahŕňa intervenciu podľa predtým stanovených cieľov a prevenciu relapsu. Relaps je štandardnou súčasťou liečby.

Na záver MUDr. Majerčák parafrázoval A-B-C model kognitívnej reštrukturalizácie. Naozaj platí, že naše dnešné správanie nie je dôsledok súčasných udalostí, ale je dané dôsledkami udalostí, ktoré sa stali v minulosti. A naše budúce správanie je dané následkami



nášho súčasného správania, aktuálnych udalostí. Aktuálny stav pacienta nie je jeho dnešné BMI, ale výsledok liečby, ktorú sme mu (ne)ordinovali v minulosti. A budúcnosť nášho pacienta je výsledok našej súčasnej komunikácie o jeho chorobe a liečbe.

Obr. 1: A-B-C model

A-B-C model: udalosť, podnet --- kognitívny proces --- správanie

A-B-C model

udalosť podnet spúšťač „Antecedent“ kognitívny proces „Belief“ myšlienka presvedčenie emócie správanie „Consequence“ dôsledok

Graf 1: Udržanie hmotnostného úbytku bolo v štúdií Gaps to bridge pomerne nízke

Rozsah a udržiavanie úbytku hmotnosti za posledné 3 roky, hranica 5 %

PsO, n = 14 502 Žiadny hmotnostný pokles alebo 5 % pokles na hmotnosti za posledné 3 roky

63 %

≥ 5 % hmotnostný pokles za posledné 3 roky, udržiavanie menej ako 1 rok

26 %

≥ 5 % hmotnostný pokles za posledné 3 roky, udržiavanie 1 rok a viac

11 %

PsO = pacienti s obezitou

Rozsah a udržiavanie úbytku hmotnosti za posledné 3 roky, hranica 10 %

PsO, n = 14 502 Žiadny hmotnostný pokles alebo 10 % pokles na hmotnosti za posledné 3 roky

84 %

≥ 10 % hmotnostný pokles za posledné 3 roky, udržiavanie menej ako 1 rok

11 %

≥ 10 % hmotnostný pokles za posledné 3 roky, udržiavanie 1 rok a viac

5 %

Diabetes Obes Metab 2019; 21: 1914 – 1924

Graf 2: Počet reálnych pokusov o schudnutie v minulosti a podiel pacientov, ktorí sa reálne pokúsili schudnúť

Počet reálnych pokusov o schudnutie v minulosti

Počet reálnych pokusov o schudnutie v minulosti % respondentov 0 19 % 1-4 52 % 5- 17 % 10-14 7 % 15-19 1 % ≥ 20 4 % PsO, n = 14 502

Podiel pacientov, ktorí sa reálne pokúsili schudnúť

Podiel pacientov s reálnym pokusom o schudnutie % respondentov 0 1 % 1-20 40 % 21-40 27 % 41-60 18 % 61-80 11 % 81-100 3 %  
Medián = 30 % Priemer = 35 % PZS, n = 2785 PsO = pacienti s obezitou, PZS = poskytovatelia zdravotnej starostlivosti

Diabetes Obes Metab. 2019;21:1914–1924

Graf 3: Podiel pacientov rozoberajúcich svoju hmotnosť, s diagnostikovanou obezitou a objednaných na navštevujúce návštevy

% pacientov s obezitou (PsO)

I. D.Caterson a kol., Gaps to bridge: Misalignment between perception, reality and actions in obesity. Diabetes Obes Metab 2019 Aug; 21 (8): 1914 - 1924





Všetci PsO (n = 14 502) 100 % Diagnostikovanie obezity 36 % Objednanie na navštevujúce návštevy lekára/telefonát ohľadom svojej hmotnosti po poslednej návšteve lekára 21 % Rozoberanie svojej hmotnosti za posledných 5 rokov 54 %

Obr. 2: Komunikácia s pacientom s obezitou

Prekontemplácia Kontemplácia Príprava na zmenu ZMENA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU Udržiavacie štádium RELAPS?

Obr. 3: Motivačný rozhovor

1. Vyjadrovanie empatie 2. Zdôraznenie rozporu medzi aktuálnym stavom, súčasnou situáciou a prianím, životnými hodnotami pacienta  
3. Vyhýbanie sa sporom 4. Využívanie odporu 5. Podpora sebavedomia pacienta

Obr. 4: Príprava na zmenu

Reálne očakávania! Napríklad: Pred 15 rokmi ste vážili 70 kg, dnes 90 kg. Dnešná rozumná dosiahnuteľná váha by pre vás mohla byť  $70 + (15 \times 0,5) = 77,5$  kg

kg + Aká bola vaša najnižšia hmotnosť v dospelosti? (roky  $\times$  0,5) Pred koľkými rokmi to bolo? = kg Vaša rozumná dosiahnuteľná hmotnosť je

Fázy zmeny životného štýlu ZMENA ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU Udržiavacie štádium RELAPS? Prekontemplácia Kontemplácia Príprava na zmenu

MUDr. Majerčák Pohľad na účastníkov podujatia



## Strava alebo hlava

2. 11. 2023, Zdroj: **Kompendium medicíny**, Strany: 12, 13, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Téma: **Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach**, Kľúčové slová: **UPJŠ**

Dosah: 14 000 GRP: 0,31 OTS: 0,00 AVE: 2348 EUR

PaedDr. Mária Vasilíková (Centrum pre liečbu obezity LF **UPJŠ** Košice) priblížila prácu nutričného terapeuta v Centre pre liečbu obezity v Košiciach. Ako povedala na úvod, nutričný terapeut potrebuje vedieť, aký je reálny stravovací režim pacienta/ klienta v jeho vlastných podmienkach, či trpí nejakou neznášanlivosťou, či niečo obľubuje viac alebo menej, nutričný terapeut sa potom tomu prispôbuje.

Predtým než pacienti prídu k nutričnému terapeutovi, vyplnia stravovací záznamový hárok, Beckov dotazník sledu životných udalostí, ktoré sa v ich živote odohrali, graf záznamu hmotnosti počas ich života. Stravovací záznamový hárok by mal pacient vyplniť aspoň za 3 dni, aj za pracovné, ale aj za víkendové dni, keďže stravovanie je počas týchto dní rozdielne. Stravovací záznamový hárok obsahuje dobu jedenia, čo pacienti jedli/vypili, množstvo jedla/pitia, kde jedli, s kým jedli, čo pri tom robili, či mali pocit hladu alebo nie, akú mali pri tom náladu. Čím je viac vstupných údajov a čím je podrobnejší stravovací záznamový hárok, tým vie nutričný terapeut rýchlejšie prejsť nutričnú anamnézu. PaedDr. Vasilíková ukázala niekoľko príkladov stravovacích záznamových hárkov od jej pacientov. Podľa toho, čo je v nich uvedené, kladie doplňujúce otázky (aj opakovane), aby získala objektívny obraz o ich stravovaní. Je dôležité získať si dôveru pacientov. Podľa vyplnených stravovacích záznamových hárkov nutričný terapeut spolu s pacientmi identifikuje chyby v stravovaní a nasledujú kroky na elimináciu identifikovaných chýb.

Jem veľa príloh a pečiva. Najprv je potrebné povedať si, prečo jem prílohy a pečivo. Prílohy a pečivo sú zdrojom energie. Sú to polysacharidy, ktoré sa štiepia postupne. Sú zdrojom vlákniny, zabezpečujú pocit sýtosti. Je dôležité správne vybrať si prílohy a pečivo. Pri hlavnom jedle sa odporúča znížiť množstvo prílohy na štvrtinu taniera. Chlieb a pečivo si treba vybrať predovšetkým celozrnné. Množstvo príloh sa odporúča znížiť na 1 – 2 porcie denne. Je možné uprednostniť domácu prípravu chleba. Vhodné je zaradiť do jedálneho lístka pseudoobilniny.

Jem nepravidelne a nevyvážene. Odporúča sa zapisovať si jedálniček a pomenovať chyby. Je dôležité jesť pravidelne 3- až 5-krát denne. Desiata, olovrant a prípadne druhá večera môžu byť zaradené do jedálnička, ale majú sa skladať len z ovocia, zeleniny, tekutiny alebo mliečneho výrobku, bez sacharidov. Prvá večera sa má konzumovať najneskôr 2 – 3 hodiny pred spaním. Je potrebné vyhýbať sa jedlám a nápojom s vysokým glykemickým indexom. Jem vyprášané jedlá a fastfood. Vy ste zákazník a vy rozhodujete, čo budete mať na tanieri. Odporúča sa vybrať si chudé druhy mäsa, ryby, zeleninu, obmedziť veľkosť jedla, frekvenciu vyprášaných jedál. Pozor je treba dávať na tučné omáčky. Zelenina by mala byť súčasťou každého jedla. Odporúča sa nepiť sladké nápoje. Vždy sa treba riadiť vlastnými pocitmi, nie veľkosťou porcie. Je treba dať prednosť domácej príprave, znížiť príjem tuku.

Jem pri televízii a počítači. Ide o podmienený reflex, naučenú reakciu, vonkajší podnet na reakciu. Je treba si uvedomiť zlovyky, ktoré nás nútia jesť, a pomenovať ich. Odporúča sa odstrániť obľúbené potraviny z dohľadu. Je treba sa naučiť nejесť pri televízii, čítaní časopisu, mobile a podobne. Pri káve skúsiť zjesť len polovicu sladkosti. Nezabúdať sa odmeniť, nie jedlom, ale niečím iným.

Jem v strese. Je treba pomenovať problém. Jem z hladu, alebo som emocionálny jedák? Je treba zmapovať, aké množstvo jedla v dôsledku emočného hladu zjem. Odporúča sa napláňovať si príjemné aktivity/fyzickú aktivitu v prípade nepríjemnej emócie. Ak ma niekto nahnevá, vydržím 5 minút a potom siahnem po jedle. Skúsiť si na začiatku vybrať menej kalorické jedlá. Aj pri malom úspechu je treba sa odmeniť (telefonát, relaxácia, kúpeľ, kniha, divadlo a pod.). Mať sladkosti na menej prístupnom mieste. Jem sladkosti. Odporúča sa zmapovať si množstvo skonzumovaných sladkostí, postupne znížiť množstvo a frekvenciu, voliť ekvivalent náhrady za sladkosti, vybrať si sladkosti s vhodnejším nutričným zložením, uprednostniť doma pripravené pečivo, vybrať si zmrzlinu (bez polevy, tvarohové varianty, ovocná dreň), sledovať informácie na obaloch sladkostí, poznať rozdiel a ich použitie (raw tyčinky – proteínové tyčinky). Jem tučné mäso a výrobky. Odporúča sa postupne znižovať ich množstvo aj frekvenciu, nahradiť tučné druhy chudými zdrojmi, zaradiť rastlinný zdroj bielkovín, zaradiť ryby/morské plody aspoň 1x týždenne, nahradiť mäsové konzervy rybami konzervami. Syr s vyšším obsahom tuku zaradiť maximálne 1x týždenne. Odporúča sa nahradiť tučné druhy syrov za iné light formy (cottage syr, olomoucké syrečky), zaradiť syr s obsahom do 30 % t.v.s.

Jem málo zeleniny. Odporúča sa postupne zvyšovať porcie zeleniny. Zelenina má tvoriť aspoň polovicu taniera. Odporúča sa každý deň zobrať si porciu zeleniny/ ovocia do práce, striedať jednotlivé druhy, vyskúšať nové recepty, v ktorých bude obsiahnutá zelenina. Denný príjem zeleniny by mal byť aspoň 500 g. Jedávam veľké množstvo jedla. Odporúča sa jedávať pravidelne 3- až 5-krát denne, mať každé jedlo vyvážené, vyhýbať sa jedlám s vysokým glykemickým indexom, sledovať spúšťače, ktoré vedú k prejedaniu, skladovať sladkosti a pochutiny na nedostupnom mieste, nerealizovať pri jedle ďalšie činnosti, trénovať všímavé jedenie, pri oslavách skonzumovať len polovicu toho čo obvykle, v priebehu každého jedla zhodnotiť pocit sýtosti.

Pijem sladké nápoje. Odporúča sa zmapovať si svoj pitný režim, zvyšovať postupne pitný režim aspoň na 1,5 l, vypiť maximálne 1 pohár sladkého nápoja denne, nahradiť sladené vody, po prebudení a ku každej káve vypiť pohár vody, v práci pripraviť kanvicu vody a pravidelne piť počas dňa.

Ako zatočiť s večerným pojedaním a „odmeňovaním sa“? Vyváženú večeru sa odporúča konzumovať nie neskôr ako o 18:00 hod. Večera by mala mať dostatočný podiel vlákniny. Možná je aj druhá večera (2 hod. pred spaním), ale bez sacharidovej zložky. Je treba



poznať/evidovať pocit „nenajedenia sa do sýta“. Odporúča sa zrušiť pojedanie pri televízii.

PaedDr. Vasilíková Ukážka rozhovoru o zázname stravy s nutričným terapeutom