POD KLOBUKOM

št. 12

GLASILO DOMA STAREJŠIH OBČANOV
LJUBLJANA VIČ RUDNIK

ENOTA BOKALCE

Oktober 2012

Do uspeha ne pridemo s posnemanjem drugih
ali s poskusi, da bi jih prekosili,
temveč z odkrivanjem naših talentov
in z razvijanjem njihovega polnega potenciala.

Misel iz knjige
»Vzpenjanje na Olimp: Miti in modrost starih Grkov«

UVODNIK OB IZDAJI GLASILA

Moja odločitev nastopiti funkcijo direktorice v DSO Ljubljana Vič-Rudnik je bila trdno povezana s poznavanjem Alenke Kodrun, zato sem se odločila, da bo zaradi njenega nenadnega odhoda moj prvi uvodnik v domsko glasilo v enoti Bokalce prepleten s spomini nanjo.

Prestopiti prag tako velike ustanove je bila odgovorna odločitev, vendar sem vedela, da bova z Alenko zmogli. In res sva v prvem in edinem letu najinega skupnega delovanja začrtali marsikatere spremembe na podlagi mojega Programa dela DSO Ljubljana Vič-Rudnik, za obdobje 2011-2016.

V programu sem v okvir zakonske regulative v ospredje postavila stanovalce in njihove svojce na eni strani ter zaposlene na drugi strani. Alenki sem hvaležna za njeno izčrpno in požrtvovalno ter potrpežljivo uvajanje v poznavanje hiše, zaposlenih, stanovalcev in deloma tudi svojcev, ki je bilo vse prehitro prekinjeno….

Za zagotavljanje bivalnega standarda stanovalcem, povezanega z veljavno zakonodajo, smo pričeli s pripravo idejnega projekta za obnovo oz. novogradnjo stare hiše na Bokalcih, uvedli smo nov sistem čiščenja z ločitvijo del čistilk in bolniških strežnic oz. negovalk/bolničark. S sprejetjem Pravilnika o izvajanju posameznih vrst oskrbe, zdravstvene nege in merila za razvrščanje stanovalcev v posamezne vrste oskrbe in zdravstvene nege ter način plačevanja storitev v Domu, smo zagotovili eno od sistemskih rešitev za vzdrževanje nivoja prihodkov na področju oskrbe in nege. Uvedli smo samoplačniške fizioterapevtske storitve in masažo za stanovalce, zaposlene in zunanje uporabnike.

Revidirali smo program za osebe z demenco, pri čemer smo v samem programu zajeli vse stanovalce z demenco v obeh enotah, sprejeli vse potrebne dokumente glede uvajanja prostovoljstva, pričeli z izobraževanjem za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč ter postavili zametke za terapijo z živalmi.
Na organizacijskem nivoju smo sprejeli številne pravilnike in navodila za nemoteno delo, prevetrili Program obvladovanja bolnišničnih okužb, Oceno tveganja, Požarnega reda, v skladu z zakonodajo vzpostavili evidenco pregledov na področju varnosti in zdravja pri delu ter požarnega varstva, pogodbe o sodelovanju uskladili z zahtevami veljavne zakonodaje in izvedli javna naročila za dobavo sanitetnega materiala, čistil in živil. V okviru celotne grafične podobe smo poskrbeli za boljšo prepoznavnost Doma in dejavnosti, ki jo le-ta izvaja.
Posebno pozornost smo posvetili izobraževanju ključnih oseb v Domu in na dveh dvodnevnih moderiranih srečanjih oblikovali vizijo, poslanstvo in vrednote Doma ter prišli do skupnih vsebin za planiranje nadaljnjih izobraževalnih potreb, izboljšali komunikacijo med enotami ter ozavestili poznavanje delovnih procesov v okviru delovnih mest, kjer so zaposlene ključne osebe. Pomembno pa je tudi to, da smo začeli delovati kot tim, saj smo ozavestili, da skupaj zmoremo več.
Ponosna sem, da sem postala del ekipe, ki s prijaznostjo, strokovnostjo in naklonjenostjo starostnikom izvaja kvalitetno osnovno in socialno oskrbo ter zdravstveno nego z rehabilitacijo in široko paleto prostočasnih aktivnosti, redne specialistične storitve (fiziatrinja, psihiatrinja), paleto dodatnih storitev (pedikerka, frizerka, masaže, samoplačniške fizioterapevtske storitve), ter kvalitetno osnovno zdravstveno varstvo v okviru Zdravstvenega doma Ljubljana Vič-Rudnik. Vesela sem tudi vseh zunanjih sodelavcev, ki prihajajo v Dom, od izvajalcev delavnic, šol, vrtcev, bibliobusa, prostovoljcev, ki na kakršenkoli

način popestrijo življenje našim stanovalcev in jim polepšajo dan.
Kako naprej? Predvsem v duhu zagotavljanja nivoja strokovne socialne oskrbe, ki ga je začrtala Alenka v svojem 31-letnem sodelovanju z Bokalci in ki temelji na osebnem stiku, empatičnosti ter močni predanosti oz. lojalnosti Domu. Na drugi strani pa nas demografske spremembe in vse manj posluha za stare ljudi silijo v iskanje novih možnosti ustvarjanja pogojev za nadaljnje izvajanje kvalitetnih storitev ter uvajanje enega od sistemov kakovosti. Spremembe zakonodaje nam narekujejo posodabljanje Doma v smislu obnove nove hiše in rekonstrukcije oz. novogradnje stare hiše, zato bomo v prihodnjih letih namenili veliko pozornosti

izrisu projektov in pripravi vsebinskih programov, ki jih bomo v naslednjih letih izvajali v novih oz. obnovljenih prostorih. Pozabili pa ne bomo tudi na zaposlene, ki jim bomo z uvajanjem sistemskih sprememb poskušali olajšati delo, jim v okviru usposabljanj in izobraževanj zagotavljali osebno in strokovno rast ter v okviru procesa supervizije predelovanje poklicnih stisk in težav. S sodelovanjem z različnimi izobraževalnimi ustanovami bomo skrbeli tudi za uvajanje pripravnikov različnih profilov v samostojno strokovno delo. Stanovalcem bomo v skladu s poslanstvom in vizijo ter upoštevanjem vrednot našega Doma ponudili še več programov za kvalitetno preživljanje prostega časa, začenši s sistematičnim uvajanjem prostovoljcev na individualni in skupinski ravni, pri čemer se bomo še močneje povezali z nevladnimi organizacijami, kot so Slovenska filantropija, Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije in Tačkami pomagačkami.
Za soustvarjanje dobre klime v Domu smo odgovorni vsi, ki stopamo v medosebne odnose. Zaposleni bomo tako v skrbi za sočloveka s prijaznostjo, vljudnostjo, pozdravljanjem in strokovnostjo poskrbeli, da se bodo stanovalci počutili v Domu domače. Izvajanje svojega dela bomo interpretirali skozi vrednote, kot so srčnost/človekoljubnost, strokovnost, timsko delo, spoštovanje/strpnost, prijaznost, varnost, pomoč/dobronamernost, ustvarjalnost in etičnost. Od stanovalcev in svojcev pa pričakujemo, da bodo s strpnostjo in sprejemanjem drugačnosti ter sodelovanjem in medsebojno pomočjo dodali svoj delček h gradnji dobrih medosebnih odnosov in na takšen način prispevali k sobivanju in sožitju v Domu.
Navzven si želimo le več fleksibilnosti ter manj uokvirjanja v različne sisteme in zakonodajo javnega sektorja, predvsem pa več avtonomnosti v odločanju in vodenju Doma.
Želim Vam prijetne urice ob branju izdanega glasila, ustvarjalcem glasila izrekam čestitke za kvalitetno pripravljeno glasilo, Alenki pa bom vedno hvaležna, da mi je dala priložnost za učenje od nje, obžalujem le, da je bilo prekratko…

mag. Melita Zorec
direktorica

»Ko verjamete v ljudi, lahko ti naredijo nemogoče.«
Nancy Dornan

IN MEMORIAM
ALENKA (MAGDALENA) KODRUN (1954-2012)

Magdalena Kodrun, ki smo jo vsi poznali pod imenom ALENKA, je bila dolgoletna delavka in duša Doma starejših občanov Ljubljana Vič-Rudnik. Najprej socialna delavka, potem vodja socialno kadrovske službe in od 01.06.2007 pomočnica direktorja za strokovne zadeve. V svoji biti pa je vedno ostala Alenka, socialna delavka.

Alenka med svojim bivanjem v Ljubljani ni nikoli pozabila od kod prihaja, ostala je Korošica, Črnjanka. Njena klena govorica je dala vsakemu takoj vedeti, od kod njena trdnost in prijaznost, ki jo je kazala s svojim širokim nasmehom. Nasmehom, ki je bil namenjen vsakemu, ki ga je srečala. Bila je vedra, topla, nesebična, dobra ter polna neukrotljive življenjske energije in pravičnosti, s katero je natančno razločevala, kaj je prav in kaj ne.

Alenka je na Višji šoli za socialne delavce diplomirala 1974. leta in je prvo zaposlitev kot socialna delavka našla v Zavodu Prizma v Ponikvah, kjer je delala z invalidi v delovni dobi, nameščenimi v Zavodu. 1.2.1981 se je zaposlila v Domu starejših občanov na Bokalcih kot socialna delavka.

V vsem tem času ni bilo nikogar, ki bi jo klical drugače kot - Alenka.

Bila je prva socialna delavka na Bokalcih in je Prva tudi ostala, kljub vsem novim socialnim delavcem ki so prihajali na Bokalce. Vsem je bila zaupnica, vzornica, mentorica, prijateljica.

Domu in vsem, ki so kakorkoli povezani z njim, je zapustila svoj neizbrisljiv in nenadomestljiv pečat, v razvoju socialnega dela na področju institucionalnega varstva starejših pa neizbrisno sled. Postavila je temelje socialnega dela v Domu na Bokalcih in sodelovala je v prvi delovni skupini pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije, ki je sestavila osnove socialnemu delu v socialnovarstvenih zavodih Slovenije po načelih stroke socialnega dela in v skladu z kodeksom etike socialnih delavcev. Tako postavljena načela in metode socialnega dela v socialnih zavodih Slovenije uporabljamo še sedaj, na njihovi osnovi je sestavljen tudi razvid del in nalog socialnega delavca v Domu starejših občanov. Vseskozi je bila mentorica številnim praktikantom, strokovni naziv socialna delavka - mentorica je pridobila 1.1.2010.

Pokazala je, kaj je trdo, vztrajno in strokovno delo. Vedela je, kaj je za Bokalce dobro in kaj slabo, kakšen odnos je potrebno imeti do stanovalcev kot uporabnikov naših storitev, njihovih svojcev, strokovnih delavcev in sodelavcev, delavcev zaposlenih v socialnih zavodih v vsakem trenutku in povsod. Moč skrbi za druge jo je izpolnjevala in iz nje je spet črpala energijo za bližnje in druge. Razdajala se je Bokalcem, stanovalcem, svojcem in sodelavcem.
Bokalci so kmalu pridobili glas, da so kljub velikosti prijeten in prijazen Dom, Dom z dušo in širokim srcem za vse svoje stanovalce, kjer se dela resno in strokovno. Alenka je postala srce in duša Doma na Bokalcih. Stanovalci so to čutili, radi so prihajali k njej, čutili so njeno dobrohotno naklonjenost, ki jim je ni odrekla nikoli, v nobenem primeru. Natančno je poznala vsakogar od 380 bokalških stanovalcev, za vsakogar je vedela, kako mu pomagati, če je bil pomoči potreben in kako mu ustreči, če je potreboval pozornost. Poznala je svojce vsakega stanovalca in z njimi delila veselje ob napredku ali žalost ob zaključku bivanja. Z vsemi je našla pristen, kvaliteten, topel človeški stik. Ostati človek predvsem v kaotični množici vsakodnevnih delovnih, organizacijskih in strokovnih pričakovanj ji je bilo prvo vodilo. Bila je topel človek in sogovornik. Njeno nenadno slovo je bilo trdo, bolečina v nas je še neizživeta. Vrata njene pisarne ostajajo zaprta. Telefon ostaja nem. Po Domu se ne sliši več odmev njene hoje in rožljanja ključev. Toliko besed ostaja neizrečenih in toliko vprašanj neodgovorjenih. Pa vendar, Alenka še vedno obstaja v naših srcih in njena energija ostaja vodilo našemu delu v bodoče.

Kolektiv DSO Ljubljana Vič-Rudnik

SPOMINI NA ALENKO

Spoznala sva se pred sedemindvajsetimi leti, ko sem začel službovat v Domu na Bokalcih. Kar hitro sva se »ujela« in se znala dogovoriti, kaj bi kdo rad dosegel - vsak na svojem področju. Jaz v proizvodnji zelenjave in pri reji prašičev, Alenka pa, kako bi ji pomagal, da bi bila okolica Doma čim lepša.
Če se ne motim, je bil najin prvi projekt zasaditev rož pred novo hišo, ob glavni cesti ter od kuhinje proti A oddelku. Takrat Dom ni imel ta velikega traktorja, zato smo si ga skupaj z vsemi priključki, izposodili na Biotehnični fakulteti. Zdi se mi, da je bil naslednji projekt škarpa pred novo hišo. Škarpnike smo zlagali s pomočjo vzdrževalcev. V te škarpnike sva vsadila preko šeststo sadik. Z Alenko sva jih nešteto vzgojila pri meni doma, v rastlinjaku. Alenka je to počela z izrednim občutkom in veseljem. Kasneje sva se dogovorila, da naredimo še teraso, kjer imamo danes piknike. Najino sodelovanje je bilo res na različnih področjih. Zelo mi je ostala v spominu priprava na petdeseto obletnico Doma. Takrat mi je zaupala vse dekoracije, okrasitve z raznimi cvetlicami. Zelo me je vzpodbujala, da sem vsako leto našel čas za unikatne jaslice, da sem za veliko noč pripeljal žive zajce. Ko so me premestili na mesto šoferja, me je vedno znala motivirat, da sem lažje premagoval ovire, ki so se pojavljale. Imela sva še ogromno skupnih idej.
Velikokrat sva se smejala, da bova za šestdeseto obletnico Doma spet skupaj v narodni noši, kot takrat, ko je Dom praznoval petdeset let. Ampak to se žal ne bo zgodilo. Tebi je to preprečilo zdravje, ki te je odpeljalo daleč od nas, ampak v meni boš vedno Alenka ostala. Ko sem ji omenil, da se moja pot v Domu izteka, je rekla: »Pa me ja ne boš zapustil? Ali se zavedaš koliko nalog morava še opravit!« Njene naloge so opravljene, njena pot je zaključena. Jaz pa odhajam v pokoj. Mogoče se pa srečava še kje in se oblečeva v gorenjsko nošo in zapleševa. Ko si tako rada plesala.

Franci Prek, voznik

~

~

V Dom na Bokalce sem prišla 13. decembra 1999. Sprejela me je gospa Alenka, socialna delavka. S svojo energijo je name vplivala zelo pozitivno. Veliko sem potovala po svetu, a take osebe nisem srečala. Tako predane svojemu poklicu, razumevajoče in pravične, ne glede na vero in narodnost stanovalcev. Bila je dobra in veselega značaja. Na vsaki Domski prireditvi nam je vlivala veselje in energijo. Alenka je živela za Dom Bokalce, z dušo in telesom. Zato je umrla tu, v Domu. Umrla je 4. aprila, en dan pred mojim rojstnim dnevom. Zato mi je hudo. Pogrešala jo bom.

Premk Radmila, stanovalka

~

~

V življenju se srečujemo z mnogimi ljudmi, a le malo jih vstopi v naše življenje in se vraste vanj. Alenka je bila ena izmed teh, ki je vstopila v moje življenje pred 30imi leti, ko sem po končanem šolanju v Domu dobila svojo prvo zaposlitev. Že od vsega začetka naju je povezovalo nekaj posebnega. Pokazala in naučila me je, kaj je v življenju in tudi pri našem delu resnično pomembno. In najini srci sta mnogokrat čutili enako.
Alenka ni bila samo sodelavka, bila je moja prijateljica, zaveznica, moj varni pristan. V njem me je vedno čakala prisrčna beseda in ponujena roka, še posebej, ko sem to potrebovala. Bila je res edinstvena.
Phil Bosmans je v eni izmed svojih knjižic zapisal:
»Oči imam, da odkrijem druge,
ušesa, da jih poslušam,
noge, da se napotim k njim,
roke, da jih drugim ponudim v pomoč
in srce, da jih ljubim.«
In zdi se mi, kakor da je poznal in opisoval našo Alenko.

Branka Drobnič, socialna delavka

~

Ko sem nastopila službo socialne delavke, je bila Alenka moja mentorica v času pripravništva. Ko sem izvedela, da sem izbrana za delovno mesto socialne delavke, sem se morala oglasiti pri Alenki, da sva se dogovorili kdaj lahko začnem delati. Ker sem bila zaposlena kot pomočnica vzgojiteljice v vrtcu, nisem mogla čez noč zapustiti delovnega mesta in sem imela trimesečni odpovedni rok. Ko sem ji povedala, kdaj lahko pridem delati, me je resno pogledala in mi rekla, da je ta datum neprimeren. Moja prva misel je bila: Ojej, nič ne bo s službo, očitno se jim mudi in me ne morejo čakati… Ko sem jo vsa prestrašena vprašala, kaj je narobe, se mi je nasmehnila in rekla, da prvega aprila pa res ne morem začeti delati. Takrat sem dojela, da se le šali, sploh pa sva ugotovili, da je prvi april v nedeljo in da ne bo »težav«. Kmalu sem spoznala, da je Alenka zelo predana svojemu delu in stanovalcem, vendar se je vedno znala tudi pošaliti. Bila je več kot samo sodelavka in nadrejena, bila je predvsem moja mentorica in dobra kolegica. Vse

kar znam, me je naučila ona. Z njenim odhodom je nastala velika praznina in vem, da bi se od nje lahko še veliko naučila.

Mojca Mikolič, uni.dipl.soc.del.

~

Alenka je bila človek, ki se ni nikoli silila v ospredje, nikoli ni bila najbolj duhovita in glasna, pa vendar mislim, da je vsakemu od nas, ki smo jo poznali, če smo hoteli ali ne, zlezla pod kožo.
Alenka je bila Poštena (z veliko začetnico) v svojem razmišljanju, v svojem srcu. Nikoli, ampak res nikoli, ni pri svojem delu iskala osebnih koristi, koristi za svoje bližnje ali znance.
Bila je strašno odkrita, nobene hinavščine ni bilo v njej in zato se je zdelo njeno bivanje, njeno delovanje tako lahkotno. Predvsem se je njena lahkotnost odražala v stiku z njenimi »ta starimi«. Pozdravljala jih je sproščeno z njenim spontanim nasmehom, klepetala z njimi, se šalila, jih poslušala ter jim prigovarjala. To njeno početje je bilo kot poezija, nastajalo in sestavljalo se je samo od sebe. Tako zelo jih je imela rada, da se je to videlo iz vsakega njenega pogleda, giba, kretnje. In njeni »ta stari« so to vedeli! Če so še tako nastrojeni prišli do nje, jih je omehčala, potolažila, razorožila. To so vedeli tudi svojci, radi so se obračali nanjo, da jih je poslušala, jim skušala pomagati, jih poučevala, da so lažje sprejemali starostne spremembe pri svojih starših, partnerjih. Poskrbela je za to, da so tudi delavci spreminjali svoj odnos do stanovalcev, ki so jim bili zaupani v oskrbo, da je skoraj vsem (vsem nikoli ne bo) prešlo v kri, da smo v tem Domu vsi samo z enim namenom, da skušamo za naše stanovalce narediti samo najboljše kar se da, kar zmoremo in znamo.
Pred leti je na Skupnosti socialnih zavodov Slovenije potekal nek natečaj, da izbirajo najboljšega socialnega delavca. Dokazila za to naj bi bila, kakšno izobrazbo ima, kakšne nazive, katere disertacije je napisal, koliko člankov je objavil. Takoj mi je prišla na misel Alenka, kaj bi lahko poslali za Alenko na Skupnost socialnih zavodov: Da sicer ni napisala nobenega članka, kaj šele disertacije, ker je ves čas gradila na odnosih, da bi se ljudje, ki so tako nepotrebni, celo odveč v naši družbi, ker ne morejo več skrbeti zase, kaj šele za druge, počutili varne in bili celo srečni. Da so zato starejši na Bokalcih tudi zares doma, da so zadovoljni, da se razumejo med seboj in z zaposlenimi. Da razumejo tudi, da morajo več prispevati za to kot pred leti, ker so se časi spremenili, ker jim je to Alenka znala prikazati. Da se je Alenka borila, da se ljudem ne bi dogajale krivice in da bi imeli vsi približno enake pravice do dostojnega življenja, tudi, če nimajo denarja. Da se svojci in stanovalci niso pritoževali na Ministrstvo saj je bila tu Alenka, ki jim je znala razložiti zadeve in

so ji verjeli, znala jih je potolažiti, prevzeti njihove skrbi nase in reševati njihove probleme.
Res je bila rojena za ta poklic, ki ga je opravljala: poklic socialne delavke v Domu za starejše. Malo je ljudi, ki se rodijo zato, da živijo poklic za katerega so bili »poklicani«. In Alenka ga je! Zato ne smemo več žalovati za njo, saj je izpolnila svoje poslanstvo. Lahko pa njen smeh, njen lahek korak in iskriv pogled nosimo v sebi, da nam bo lažje, ko bomo gradili boljši jutri za naše stanovalce in s tem tudi zase.

Adijana Predalič
pomočnica direktorice za finančne zadeve

KAJ OSTANE, KO LJUBLJENI ČLOVEK UMRE
Nekaj misli Alenke Rebula o moči ljubezni ob izgubi.

Kaj ostane?
Ko kdo umre, ostane vse tisto, kar smo spoznali po njegovi zaslugi.
Ostane naša sposobnost, da ljubimo, ki se je razrasla zaradi njegove bližine in velikodušnosti.
Ostane vse, kar mu je uspelo večno lepega prebuditi v nas.
Ostane prostor zanj v srcu, namenjen samo njemu. V tišini in miru bomo vedno našli stik z vsem, kar nas je povezovalo z njim, in se hranili od darov, ki jih je položil v nas.
Ostane naročje, polno hvaležnosti. Več je hvaležnosti, manj je bolečine.
Če žalostinko nadomesti zahvalna pesem, ostane celo obet sreče.
Lažje je izpustiti roko človeka, ki smo ga predano ljubili, kot tistega, s katerim se nismo mogli srečati ali ob katerem smo varčevali s čustvi.
Zato ostane tudi spoznanje, da se splača ljubiti čez vsako mero in s celim svojim bitjem, kajti bolečina razhajanja v polnosti je neskončno manjša od bolečine nedoživetega.
Ostane moč, da slovo preživimo v ljubezni in da nikoli ne izstopimo iz polja njene milosti.
Ostane izkušnja, ki nas je spreobrnila, in naredila iz malih egoističnih ljudi ljubeča bitja, sposobna bližine in poslušanja večnosti.

ŽALOVANJE OB SMRTI

Nič v potovanju človeka skozi življenje ni bolj gotovo kot sta rojstvo in smrt. V življenju se ljudje marsikdaj srečujemo z različnimi izgubami. Nekateri izmed nas na tej poti skozi življenje izgubimo sodelavca, prijatelja, bližnje sorodnike, starše, partnerja ali otroka. Vsakdo izmed nas se z izgubo sooča na svoj način in praznino, ki nastaja ob izgubi drage osebe doživlja drugače. Čustveni pretres, ki ga doživljamo ob smrti smo v naši kulturi poimenovali žalovanje. V obdobju žalovanja so nam v oporo in pomoč tudi določeni obredi, rituali ter kulturna in družbena merila, ki dajejo dogodku neko obliko nam pa olajšajo fizično slovo od pokojnika. Sem štejemo žalne slovesnosti, pogreb, sedmino, obeležitev različnih obletnic umrlih, ipd. Obeležja in rituali se med seboj razlikujejo glede na zgodovinske, družbene, kulturne ali verske vrednote posameznika, skupin in družbe. Rituali lahko posameznika v določeni fazi žalovanja zasužnjijo, takrat govorimo o patološkem žalovanju. Kadar smo sami v čustvenem doživljanju izgube se v nas dogaja vihar, ki ga v tistem trenutku težko razumsko opredelimo in je prav, da ga čustveno izživimo. S časom, ko se dogodki oddaljujejo pa morda lahko bolj razumsko opredelimo izgubo, ko žalovanje ni več tako boleče, si na različne načine pomagamo sami in si dopustimo pomagati z znanjem in podporo drugih, ki niso tako vpleteni v vrtinec dogajanja. Prav bi bilo, da del te poti nebi prehodili sami. Zavedati se moramo, da je žalovanje določen proces, ki lahko traja tudi več let. Strokovnjaki, ki spremljajo proces umiranja in nato žalovanje svojcev ali pokojniku dragih oseb so prepoznali in opisali določena psihična stanja in vedenja, ki jih običajno doživljamo ob smrti in so jih strnili v obdobja, ki imajo različen čustven naboj in trajajo različno dolgo. Obdobja žalovanja imajo določene zakonitosti in sosledja, lahko pa se med seboj tudi prepletajo. Kadar žalujemo morami izživeti vsa obdobja, procesov ne moremo preskakovati, lahko se delno prepletajo ob prehajanjih in če kakšnega nismo dokončali, potem proces žalovanja ni dokončan.

Obdobja žalovanja si običajno sledijo po določenem sosledju:
Šok - To je prva reakcija, ki jo doživimo ob novici o smrti, še posebno takrat ko pride smrt nepričakovano. Pojavi se lahko čista fizična bolečina, tiščanje v grlu, tiščanje v prsih, kolaps ter čustvena otopelost ali umik od realnosti. Žalujoči je nezmožen jasnih misli, zanika ali celo dvomi v resničnost izgube. Stopnja intenzivnosti doživljanja je tukaj izredno velika, odnos s pokojnim je še vedno izredno živ, zato lahko nastopi obdobje zanikanja. To obdobje lahko traja od nekaj minut do nekaj dni ali celo mesecev. Včasih se lahko pojavi tudi agresivno vedenje.
Zanikanje - V tem obdobju žalujoči ne sprejme izgube in zato poizkuša živeti kot da se ni nič zgodilo. Za umrlega govori v sedanjosti kot da je živ, čeprav nekje drugje. Pokažejo se lahko različne oblike agresije, tako do pokojnika, okolice ali avtoagresija žalujočega. Agresija nastane zaradi frustracij, negotovosti in notranjih napetosti, ki jih sproži izguba umrlega. V tem obdobju lahko pride do zlorabe drog, alkohola ali zdravil. Lahko se pojavi občutek krivde, da za umrlega nismo storili dovolj ali pa občutek krivde, da so nekateri ostali živi, nekdo drug pa je mrtev. Zanikanje in sproščanje jeze sta predstopnji žalovanja in služita kot obrambni mehanizem pred njim. Morda si je dobro zapomniti, da izražanje jeze pospeši zaključek tega obdobja in kadar želimo biti v oporo žalujočim moramo to jezo sprejeti in razumeti brez obsojanja.
Depresivna faza, obdobje žalosti – V tem obdobju popustijo vsi obrambni mehanizmi in čustva neovirano privrejo na dan. Značilni so negotovost, apatija in obup, nezmožnost uživanja v čemerkoli, izguba pozitivnih misli v življenju. Pojavi se jok, ki je naraven in nujen del samozdravljenja. Žalujoči na ta način deli svojo žalost z drugimi in eksplozija čustev prinese posamezniku olajšanje. Občutenje žalosti je za posameznika veliko bolj naporno in boleče kot izražanje jeze. V tem obdobju se posameznik resnično v popolnosti zave izgube drage osebe in se sooči z neizmerno čustveno praznino in bolečino. Žalujoči, ki ne more deliti občutkov in žaluje sam, občuti veliko hujšo bolečino ob izgubi, kot če je ob njem še nekdo, ki pozna takšno izgubo. V tem času se pojavljajo tudi boleči spomini na pokojnega, ki jih lahko sprožijo popolnoma vsakdanji dogodki - prazen stol pri mizi, soba umrlega, ipd. To obdobje je običajno tudi najdaljše v procesu žalovanja, vendar po mnenju strokovnjakov ne bi smelo trajati dalj kot dve leti.
Kako znova zaživeti? – Zadnji del v procesu žalovanja se prične, ko žalujoči premaga najglobljo žalost, ko sprejme izgubo drage osebe in se na nek način sprijazni z njo. Sama bolečina na nek način bledi, še se lahko pojavijo krajša depresivna obdobja, ki so vedno bolj šibka. Postopoma se žalovanje zaključuje, kar pa ne pomeni, da se izključi tudi žalost. Žalost se pojavlja še zelo dolgo, lahko tudi do konca življenja žalujočega, vendar pa do depresivnega obdobja ne prihaja več, saj se življenje na vrti več samo okoli izgube umrlega.

Marsikdo med nami je v življenju izgubil drago osebo. Morda je v tem opisu prepoznal določene občutke, ki so ga spremljali in si jih kasneje ni znal razložiti ali so ga povlekli globoko v vrtinec dogajanja. Marsikdaj imamo občutek, da je z umrlim odšel tudi del nas. Pogovori o smrti in žalovanju so v večini v naši sredini še vedno tabu. Žalovanje je proces, ki se ga nebi smeli sramovati ali ga celo skrivati. Je že tako, da je slovenska duša bolj zaprta in se v težkih trenutkih ne odpre, zato lahko žalovanje traja dalj časa in je bolj boleče kot bi bilo potrebno.

Z dobrimi nameni in da bi na nek način zaščitili otroke pred stikom s smrtjo velikokrat naredimo napako in jih deloma ali v celoti izključimo iz procesa žalovanja. Izključitev otroka lahko vodi v razvoj nerealističnih pričakovanj in predstav o življenju ali o umrlem. Sposobnost otroka, da predela izgubo je odvisna od odraslih, ki so ob njem. Predstaviti mu morajo smrt in žalovanje na način, ki ga otrok razume.

Vsak konec pomeni tudi začetek. Začetek morda nečesa novega, boljšega, drugačnega. Velikokrat se šele ob smrti nekoga zavemo kako kratko in minljivo je naše življenje. Kadar smrt v naše življenje lahko sprejmemo kot sestavni del je vihar čustev ob izgubi lažje obvladljiv. Tak pogled na življenje terja od človeka veliko poguma. Življenje po preboleli izgubi velikokrat dobi globlji smisel, sami sebe lažje uresničujemo ter opustimo, zamenjamo ali izboljšamo določene odnose in razmišljanja tako v družini kot širše, tako lahko dobimo tudi možnost da osebnostno zrastemo.

Dovolite mi, da končam z mislijo: »Soočenje s smrtjo nas pelje v globino, v to, kar je res važno« (McGoldrick, 1991).

Jana Korinšek
dipl. medicinska sestra

LITERATURA:

Klevišar M. Spremljanje umirajočih (tretja dopolnjena izdaja).Ljubljana: Družina, 2006

Korinšek J. Etične dileme v paliativni zdravstveni oskrbi.Diplomsko delo.Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Visoka šola za zdravstvo, oddelek za zdravstveno nego 2007

McGoldrick, M.(1991).Echoes From the past:Helping FamiliesMourn Their Loses. V F.Walsh in M.Mcgoldrick (Ur.), Living beyond Loss: Death in the family (str 50-78). New York, London: W.W. Norton & Company

Simonič B. Prva resnica je rojstvo, zadnja je smrt ANTHROPOS 2006 1-2 ;(201-202); 173-181.

SO DNEVI,
SO LETA IN
SO POMLADI,
KO SE IMAMO PREPROSTO RADI.
SO TRENUTKI,
KO JE TREBA NA NOVO ZAČETI
IN SO LJUDJE,
KI JIH JE POTREBNO PREPROSTO OBJETI.

TA SVET JE LEP,
ČE NEKOMU NEKAJ DAŠ.
TA SVET JE LEP,
ČE NEKOGA RAD IMAŠ,
ČE STISNEŠ ROKO KOMU,
KI GA KAJ BOLI.
TA SVET JE LEP,
ČE SI ČLOVEK DO LJUDI.

SPREHOD PO SREDIŠČU LJUBLJANE

Novartis (vodilna farmacevtska družba, katere član je Lek) je že petnajstič z dnevom prostovoljstva obeležil ustanovitev družbe leta 1996. Osnovi namen »Dneva sodelovanja z lokalno skupnostjo« je podpreti projekte lokalnih skupnosti, socialnih ustanov in neprofitnih organizacij, ki se ujemajo s Sandozovim in Novartisovim uresničevanjem družbene odgovornosti.
Največ aktivnosti so poleg krvodajalstva namenili skrbi za starejše. V različnih Domovih starejših občanov po vsej Sloveniji so sodelavci z vseh lokacij (Ljubljana, Mengeš, Lendava, Prevalje) s petjem, igranjem na harmoniko in družabnimi igrami poskrbeli za prijetno počutje stanovalcev.
»To je dan, ko zaživimo svoje poslanstvo – pomagati ljudem in izboljšati kakovost njihovih življenj. Čeprav so pri našem vsakodnevnem delu v ospredju vsega, kar delamo, bolniki in njihova dobrobit, je ta dan še prav poseben, saj ga preživimo ne samo skupaj s tistimi, ki jim naša zdravila pomagajo, ampak skupaj s tistimi, ki jim pomagajo naša energija, dobra volja in nasmeh. In ko vidiš nasmeh tudi na obrazu tistih, s katerimi si preživel nekaj ur, veš, da si naredil za nekoga nekaj dobrega,« je pomen Dneva sodelovanja z lokalno skupnostjo opisala Katarina Klemenc, direktorica Korporativnega komuniciranja v Leku.
Prav posebno doživetje je bil sprehod po središču Ljubljane, kjer so stanovalci Doma na Bokalcah slišali številne zanimivosti o našem glavnem mestu in ga zaključili z odlično kavico in prijetnim klepetom ob Ljubljanici.

»Krasno je bilo, še zaradi tega, ker sem včasih tam prodajala rože, zelenjavo, oziroma kar je trenutno bilo. Moja spremljevalka mi je pa kupila rože.« Marija Škulj, stanovalka

»Lepo, tako dolgo nisem bila v Ljubljani in na tržnici, gotovo že 20 let. Na koncu sem dobila še rožico in deko.« Magdalena Loboda, stanovalka

»Videli smo most in ključavnice, slišali predavanje o Ljubljani, na koncu dobili pa še darilo.«
Kastelic Ana, stanovalka

»Tisti ki je govoril o Ljubljani, pa most, to ni navaden most, ampak to je ljubezenski most.« Amalija Fuchsjager, stanovalka

»Dobro, meni je bilo všeč.«
Sedej Cecilija, stanovalka

»Krasno je bilo, še zaradi tega, ker sem včasih tam prodajala rože, zelenjavo, oziroma kar je trenutno bilo. Moja spremljevalka mi je pa kupila rože.«
Marija Škulj, stanovalka
»Zelo lepo, nimam kaj reči, več takih izletov. Bilo je dobro organizirano, pa še šunko sem kupila.« Marija Ciglar, stanovalka

»Odlična organizacija, bilo je prekrasno. Najbolj mi je ostal v spominu prihod do Šentjakobskega gledališča in sprejem s strani prostovoljcev iz Leka. Na tržnici pa krasno predpraznično vzdušje.«
Pavla Filiposki, stanovalka

»Most mi je bil najbolj všeč. Rad sem bil med ljudmi, videl sem veliko sprememb in novosti v centru Ljubljane, ki jih še nisem videl. Veliko lepih vtisov.« Trbić Božidar, stanovalec

Zbrali in zapisali Damijana Hudolin in Rozi Micevska
dipl. delovni terapevtki

IDEJA PROJEKTA »KLOVNI-ZDRAVNIKI«

Že v začetku 20. stoletja so posamezni zdravniki in terapevti poskušali pacientom v bolnišnicah nuditi duševno oporo s pomočjo humorja in klovnske maske. Prvi profesionalni program s klovni v otroških bolnišnicah je bil ustanovljen leta 1986 v ZDA. Ideja se je kmalu prijela tudi v Evropi, kjer v večjih državah paciente v bolnišnicah obiskujejo posebej usposobljeni klovni.
V Sloveniji je veliko zanimanje za projekt »klovni – zdravniki« pokazala naša edina diplomirana klovnesa Eva Škofič-Maurer. Z avstrijskim društvom Rote Nasen se je povezala že pred leti, z njeno pomočjo ter s pomočjo Rote Nasen International društva iz Avstrije pa je projekt »Redeči noski-klovni zdravniki« v Sloveniji v letu 2004 tudi zaživel. Z obiski na Pediatrični kliniki v Ljubljani so pričeli marca 2004.
Kdo so Rdeči noski - klovni zdravniki?
Klovni zdravniki so profesionalni umetniki, ki na podlagi znanstvenih dognanj uporabljajo edinstveno metodo, s katero lahko ljudem, ki jih je prizadela huda bolezen ali poškodba, prinašajo zaupanje in življenjski pogum. V pretežno žalostni in včasih celo tragični realnosti bolezni in trpljenja stoji klovn, za razliko od vseh drugih vpletenih ljudi, bolnemu ob strani kot imaginarna figura, ki najde dostop do čustvenega sveta otrok in starostnikov in lahko daje razumevanje in tolažbo.

Akcije 'Dobra zvezda'

V letu 2011 so Rdeči noski imeli turnejo po domovih za stare, ki je nastala pod okriljem Nove ljubljanske banke d.d.. Nova ljubljanska banka je omogočila, da so obiskali kar 12 domov za stare po celotni Sloveniji. Tako zaposleni, kakor stanovalci domov so jih vselej lepo sprejeli, zato pravijo, da so v domovih doživeli ogromno lepih trenutkov.

V maju so obiskali tudi naš Dom in nam pričarali nepozabno dopoldne. Naši stanovalci se takole spominjajo dogodka:

»Všeč mi je bilo, kako so bili oblečeni. Najbolj se mi je dopadlo, ko je klovnesa kazala spodnje krilo in spodnje hlače.« Albina Plevnik, stanovalka

»S klovnom sva plesala. Sem mu rekla, da ne znam plesat, pa je on rekel, da z njim bom znala. In sem res.«
Stanislava Markovič, stanovalka

»Ja, bil sem na hodniku, ko so prišli mimo. Peli so in plesali. Eden mi je dal rdeč nos.«
Tone Bokavšek, stanovalec

»Znali so čarat.« Francka Bizjan, stanovalka

Zbrala in zapisala Damijana Hudolin
dipl. delovna terapevtka

PESEM NAS DRUŽI

Že kar nekaj časa je preteklo od dogovora z delovno terapevtko Damijano, da pridemo z našimi uporabniki v Dom starejših na Bokalce in se predstavimo s prodajno razstavo naših izdelkov ter s pesmijo našega in njihovega zbora popeljemo stanovalce skozi naše druženje. Z Gordano, ki tam vodi njihov zbor, sva poiskali pesmi, ki jih znamo mi in oni in učenje je steklo… Naše druženje je potekalo v veselem in predvsem s pesmijo obarvanem vzdušju in vsi smo se ob razhodu strinjali, da v okviru medgeneracijskega druženja to ponovimo. Nihče od nas ni le tisti, ki lahko pomoč le prejema. Marsikaj lahko drug drugemu tudi damo. Pa četudi le urico pesmi in Robijeve poezije, užitke ob poslušanju pesmi, ki jih je zapel g. Rudi Zahar ter prijazen nasmeh. Slednji lahko obogati marsikateri dan.

Vtisi naših uporabnikov:

»V sredo smo šli v Dom starejših na Bokalce, kjer smo z malim zborčkom imeli nastop. S pomočjo stanovalcev smo odpeli nekaj lepih, starih pesmi. Petje so popestrile kitare, tamburin in boben. V tem domu je bilo tudi nekaj pevcev, tako je bilo druženje lepše. Pogostili so nas z dobrotami, na koncu pa smo še dobili spominek, ki je bil delo njihovih rok. Preden pa smo odšli, smo se dogovorili, da se bomo še srečali. Bilo je lepo.« Robert Markič

»Bilo je zanimivo. Peli smo stare ljudske pesmi. Robi je povedal dve pesmi, ki jih je napisal sam. Tudi gospod iz doma je sam zapel nekaj pesmi. Imel je močan ljudski glas, pel je zelo lepo. Ogledali smo si tudi razstavo naših fotografij. Po končanem druženju so nas lepo pogostili s sendviči in sokovi. Čas je prehitro minil, zato upam, da se bomo kmalu zopet videli.« Matjaž Štirn

»Povabili so nas na Bokalce, kjer smo zapeli kar nekaj narodnih pesmi. Vsi so nas lepo in z veseljem sprejeli. Nato so nas postregli s sokom in sendviči. Tudi starejši so radi peli z nami in so tudi sami pripravili svoj pevski program. Na koncu smo se oblekli in se poslovili in odšli domov. Jure naš fotograf je naredil skupinsko sliko.« Luka Perne in Eva Pirnat

Zbrala in napisala Polona Kandus, VDC Kranj

IZLET V OLIMJE

Konec maja so se stanovalci Doma odpravili na celodnevni izlet v Olimje. Zbrale smo nekaj vtisov:
»Jelenov nikoli nisem toliko videl. Všeč mi je bilo vse. Malo spremembe. Nikoli tudi še nisem bil v Olimjah.« Niko Vukšič, stanovalec
»Všeč mi je bila cerkev, lepi oltarji. V spominu mi bo ostala lepo urejena pokrajina, lepo urejene nove hiše. Zelo sem zadovoljna, da sem šla na izlet!« Marija Škulj, stanovalka
»Vse je bilo zelo lepo! Lepo vreme, dobra hrana, glasba, prijetna družba… in peli smo…« Marija Cirman, stanovalka
»Lepo je bilo. Za pohvalit.« Štefanija Škrabec, stanovalka
»Cerkev je bila tako lepa. Se ne da opisat z besedami, je treba videt.« Kristina Mate, stanovalka

»Navdušen nad ribicami v ribniku in srnami. Tudi prvič v Olimjah. Super je bilo!« Husein Kudić, stanovalec

»Všeč so mi bile cerkve, vsa ta zgodovina. Ko ni bilo tehnike, pa vse tako lepo, kljub temu, da je že toliko staro. Lepa je bila lipa, ki je že zelo stara. Prvič sem bil v Olimjah.« Mirko Novak, stanovalec

Zbrale in zapisale študentke delovne terapije

NA BOKALCIH SEM DOMA

Prav lepo je, družimo se, pojemo…
Težko je za sestre in negovalke, imajo veliko potrpljenja. Morajo obračati težke bolnike. Veliko je stanovalcev z demenco. Kljub težkemu delu so nasmejane.
In še o naši okolici. Res je lepo pokošeno. Vse priznanje našim vzdrževalcem, še posebej Ladotu. Se trudi s kosilnico, da vse pokosi.
Spoštovani vzdrževalci, še enkrat vsem hvala za pomoč ki nam jo dajete.
Zahvala fizioterapevtkam za trud! Učijo nas vseh vrst telovadbe. Imamo lepo in veliko telovadnico.

Uršula Pečnik, stanovalka

ZBIRANJE STARIN

Za zbiranje starin sem se odločil, ko sem po očetu podedoval staro hišo in sem jo moral podret. V tej 150 let stari hiši, so bili predmeti, ki so se mi zdeli zanimivi in so del slovenske zgodovine. Pa sem jih shranil. Tako se je začelo.
Starine dobim od znancev in prijateljev, večino pa jih kupim na boljšem trgu in od preprodajalcev iz Ribnice ali Prekmurja.

V moji zbirki se najdejo stare smuči, bicikli, motorji, radii in razni predmeti, ki so jih uporabljali moji predniki. Najstarejši vreden predmet je ura domače

izdelave, iz leta 1896, narejena na Dobravi pri Gorenji vasi. Naredil pa jo je Nemec, ki je bil kazensko pregnan iz Nemčije v vas Torka nad Sorco.
Vse te predmete skladiščim v enem starem, prirejenem poslopju, ki je bilo del naše kmetije.
Je pa zbirateljstvo ene vrste zasvojenost… Že večkrat sem se odločil, da predmete prodam ali podarim, pa se ne morem odtrgat od tega. Še vedno ko vidim kaj zanimivega, kupim ali izprosim, tudi zamenjam.
»Starinarji« se tudi družimo v Oltajmer smučarski klub Krim Vrhnika, Kolesarski klub – Diamant Krim (Diamant zato, ker imamo v lasti kolo nemške izdelave Diamant Benz iz leta 1911). Udeležujemo se Oltajmer tekem v Varaždinu, Celovcu, Škofji Loki, Tržiču…

Janez Kavčič, vzdrževalec

Naš stanovalec Mirko Novak je bil lastnik tega lepega starega avtomobila: Mercedes Benz, letnik 1952, kupljen 1967 (28Kw ali 40km, 1650ccm)

POTEP PO MESTU

Moje priprave za odhod v prestolnico se pričnejo že nekaj dni pred odhodom. Pogledam s katerim avtobusom bom šla, v katerih čevljih bom udobno hodila, zakaj sploh grem, kaj bom kupila, pa še na vreme moram biti pozorna. Pohajkovanje v dežju res ni več prijetno.

Ko sem že na avtobusu se sprostim. Izstopim pri pošti, potem pa že gledam, če bom srečala kakšnega znanca.

Ojoj, seveda, v Mülerja moram, ker mi je zmanjkalo nekaj pripomočkov za pisanje. Pa seveda še na pošto po znamke in čestitko, prijatelj ima rojstni dan.

Sedaj pa lepo počasi po Čopovi, mimo Prešernovega Franceta, preko Tromostovja, pod Plečnikovimi arkadami proti tržnici. Joj, kako me že bolijo noge, ampak jutri bo dan za počitek.

Na tržnici opazim toliko lepega rezanega cvetja, pa jurčke, lisičke, borovnice, med… Tudi cene gredo v nebo. Malo naprej pa imajo bogato ponudbo domačega sadja in zelenjave. Fižol, rdeča pesa, zelena solata, kumare… Z vseh strani povabila: »Gospa, solatka,….breskve,… Gospa grozdje…«

Stojnic z obleko in obutvijo je tudi veliko. Pa stojnic z razno kramo, prti… kič vseh vrst. Saj to je Ponteroso iz mladih let, ko smo hodili še v Trst v »šoping«. Takrat pri nas ni bilo tako, vsega je primanjkovalo.

Glej, glej, pa to ne more biti res! »Hoj, kako si?« S prijateljico sva se srečali, pa nisva bili dogovorjeni! »Povabim te na kavico! Na sladolednem vrtu bova malo poklepetali in spočili utrujene noge. O, kako sem te vesela!«

Končno domov, na avtobus št.14B, v mojo sobo, kjer si bom odpočila in nabrala energijo za drugo dejavnost.

Milena Karun, stanovalka

NE VEM, NE KOD NE KAM

Dve mogočni stavbi, zvezani s prelepim mostičkom, v katerem je kavarnica, kjer se srečujejo stanovalci in njihovi obiskovalci. Okrog novejše zgradbe rastejo mogočna stoletna drevesa, čudovito lepa, da strmiš vanje in bi lahko napisal

pesem. Najlepše je takrat, kadar se vanje zaganja veter in jih pripogiba do tal. Narava je mogočna, mi stanovalci pa smo iz različnih vzrokov prišli v Dom.
Ustvariš družino, rodiš, ljubiš, vzgojiš otroke, jih ljubiš, ljubiš moža, ki je moral oditi in pustil v meni neizrekljivo žalost. Sedem dolgih let sem žalovala za njim, nobena stvar me ni več razveselila, zaprla sem se vase in zbolela. Odpeljali so me v bolnico, sedaj živim Domu s stoletnimi drevesi. Množica starih ljudi, vsak s svojo zgodbo, tudi jaz sem med njimi. Zakaj, zakaj moram živeti stran od svojega doma, od svojih najbližjih, po katerih hrepenim? Pravijo, da je pač v življenju tako, vendar se jaz ne morem sprijazniti s tem.
Sedim v jedilnici, prihajajo ženske in moški, koliko različnih obrazov. Vedno slišiš »dobro jutro«, »dober tek«, »lahko noč«. Ta pesem odmeva po hodnikih, tudi v sanjah jo slišiš. Potem pride noč, ki je težka, brez spanja, polna bolečin in to traja do polnoči in še več. Velikokrat pozno v noč hodim po hodniku, zatečem se v predprostor jedilnice, kjer se lahko razjočem.
Nato zažari jutro, ves utrujen vstaneš, se urediš in začne se nov dan, popolnoma podoben prejšnjemu.
Najbolj zanimiv je sprehod po okolici Doma, ko sam sebi dokazuješ, kaj še zmoreš. Ob poti je veliko okrasnega grmičevja in obilica raznobarvnih muck. Popolnoma domače so. Stanovalci jim prinašajo hrano in se z njimi pogovarjajo. Marsikdo je v njih našel prijatelja in mu pripoveduje svojo zgodbo.
Vsak posameznik je zgodba zase… Majhna, drobna gospa, oblečena v temno trenerko, je nekaj posebnega. Govori samo: »Ne vem, ne kod ne kam.« Poveš ji, kje je, jo pošlješ v jedilnico na večerjo, ona pa samo radovedno gleda. Sama ne ve, kaj se dogaja z njo. Obiskujeta jo hči in sin. Lepa človeka, ljubeča, njuna mati pa je izgubljena v svojem svetu.
Druga gospa…v sobi ima moderno televizijo, ki ji neprestano igra, ona pa spi ali zgubljeno gleda. Prihiti v jedilnico, jé s tako naglico, da ne moreš razumeti. Za kratek čas vstane, odide v sobo in se zopet vrne. Tudi njej sem pomagala, rekla mi je: «Ali boste še prišla?« Obiskuje jo sin, zdrav in močan, gleda izgubljeno mamo, ki ga je rodila.
Človek bi zajokal na glas, zakaj je življenje tako kruto.
Tudi sama občutim bolečino. Hrepenim po svojih sinovih, saj sem živela samo zanju. Moje življenje je bil dom in šola, kjer sem učila. To sem ljubila in se razdajala. Otroke sem ljubila, tudi oni so me imeli radi. Dajala sem in prejemala.
Vsega se spominjam v tej zgradbi, obdani z neštetimi drevesi, ki se pripogibajo v vetru. Vse je obsijano s soncem, ki se pogosto tudi skrije.
Domov, v moj dom - polna sem tega hrepenenja. Tam sem živela 51 let. To je bila doba polna sreče, pa tudi velikih skrbi in žalosti. Moj dom je bogatila tudi moja mati, ki je bila požrtvovalna, ljubeča, skrbna. Stala mi je blizu v trpljenju in je zame storila vse. Nič ji ni bilo pretežko, vendar je končala v Domu ostarelih, kjer sem sedaj tudi sama. Zakaj, se sprašujem, odgovora ne vem.

V Domu je tudi starejši gospod. Bil je partizan. Tudi moj oče je bil, zato se lahko pogovarjava. Vdovec je, žena mu je umrla. Zanjo ni nadomestila. Spoznal jo je, ko je bil še v partizanski uniformi. Bilo je že po osvoboditvi, peljal se je s tramvajem, ki je moral zaradi vode ostati pri Drami. On je bil obut v škornje. Videl je, da so za njim ljudje obstali. Vrnil se je, vzel v naročje dekle in jo nesel kakor otroka na suho stran. To dekle je postalo njegova žena. Ne more je pozabiti, zanjo ni nadomestila. Gospod odhaja v bližnjo okolico, natrga ringlo in ga prinese nam. Z ljubeznijo mi je izročil vrečko sadja in zeleno vejico, na kateri je bilo polno sadov. Občutek, da te nekdo spoštuje je prijeten. Večkrat mu po večerji prinesem palico in potem odide.

Zaključujem z besedami, ki so svetloba v mojem življenju: «Prišel bom in te pobožal po laseh«. Te besede mi je napisal mož v pismu, ko sva bila še fant in dekle…

JK

INTERVJU

»Ali veste kdo gre jeseni v pokoj?« sem vprašala naše ustvarjalne stanovalke na skupini v delovni terapiji.
»Naš Franci!... Ja, pol bo pa dolgčas… Tac'ga ne bo več…« so se zvrstili odgovori.
»Pomagal nam je delat adventne venčke in butarce,… pa jaslice smo imeli, pa zajčke… Peljal nas je na Sočo, na Polikliniko….«.

Franci, tudi stanovalcem Doma boš ostal v spominu kot delaven in vsestranski. Lahko še sam dodaš kar smo me v pogovoru izpustile, kaj vse si še opravljal na Bokalcih?
Moje prvo delovno mesto na Bokalcih je bilo poljski delavec. Takrat sem prevzel hlev s pujsi in njive, kjer se je pridelovalo zelenjavo. To je bil v tistem času zame kar velik izziv. V kratkem času smo prišli do boljše opreme in to je zraven

potegnilo kar nekaj dodatnega dela, od zimske službe (čiščenje snega) do urejanja okolice. Pridelalo se je tudi do 10 in več ton zelenjave, zaklalo se je tudi čez 100 pujsov. Gospodu Snoj Silvotu, ki je opravljal mesarska opravila, so popustile moči in od tega obdobja dalje, sem tudi jaz moral poprijeti za to delo. Zadnjih 13 let pa opravljam delo šoferja. Kar mi ostane časa ga posvetim okolici Doma, pa še kakšen klepet opravimo.

Na Bokalcih si služboval kar nekaj let. Nam lahko zaupaš kakšno posebno dogodivščino, ki bo tudi tebi ostala v spominu?

V hišo sem prišel v začetku adaptacije stare stavbe, tako da so se dogodivščine kar vrstile. Zelo zanimivo je bilo, ko smo izkopavali rdeče korenje, pospravljali krmo, grabili stiljo… Velikokrat smo si znali narediti prijateljsko in vedro vzdušje, pa še kakšen piknik.

Spominjam se stanovalca, ki se ga je rad večkrat napil. Pa so me prišli vaščani poklicat, naj ga grem s kombijem iskat, ker je obtičal v jarku blizu gostilne Pečarič. Bil je ves blaten. Jaz sem ga naložil v kombi, odpeljal do Doma, oddal v dvigalo in brž odkuril, da me ja ni noben videl.

Spominjam se tudi dogodka, ko so gradbinci pri postavljanju kontejnerja prišli preblizu daljnovoda. V trenutku je preskočila elektrika, prišlo je do hudega poka. Elektrika je šla tudi skozi hlev in hudo poškodovala veliko pujsov. To je bilo treba urediti v najkrajšem možnem času. Jaz pa sem moral ponoči še na orožne vaje. Tako da sem bil par dni zaporedoma popoldan in ponoči soldat, dopoldne pa v službo z orožjem.

Teh zgodb je še kar nekaj… na primer izdelava slike »zimska idila« za dedka mraza, ki sva jo delala z Mirjam…

Odhod v pokoj je velika sprememba v življenju vsakega človeka. Kako se ti ob tem počutiš? Imaš že načrte za naprej?

Z zaključkom moje delovne kariere se za enkrat ne obremenjujem. Imam še mnogo idej, katerih še nisem mogel izpeljati. Imel bom več časa za moje živali. Več bom lahko z ženo in z materjo, jima posvetil več svojega časa. Mogoče bodo

nastale kakšne nove jaslice. Prvo pa kar je, greva z ženo k hčeri Mojci za sedem tednov.
Hvala pa vsem, ki ste mi na kakršen koli način kdaj pomagali.

Ko sem gospe vprašala kakšne so njihove želje zate, so mi odgovorile: »Velik' zdravja in dobro penzijo!« Željam se pridružujemo tudi sodelavci. Srečno Franci!

Zapisala Gordana Mavrič Trobec
dipl. delovna terapevtka

PRIPRAVA NA UPOKOJITEV IN STAROST

Starost je pri vseh bitjih neizbežno življenjsko obdobje. Želja vsakega človeka nedvomno je, da bi se staral brez večjih pretresov. Pri mnogih ljudeh je staranje spontan proces, ki ga niti ne opazijo, niti ne omenjajo. Nekateri pa se s starostnimi spremembami ne morejo soočiti in jih prenašajo kot breme.
Razlikujemo tri vrste starosti:

- *kronološka starost*, kolikor ste stari po koledarju,
- *biološka starost*, kolikor je staro vaše telo glede na pravilno delovanje osnovnih telesnih funkcij in celičnih procesov, ter
- *psihološka* (doživljajska) starost, kolikor stari se počutite.

Vsak posameznik dojema starost in staranje na svoj način. Težko je reči, kdaj naj bi se človek začel pripravljati na starost. Okrog petdesetega leta, ko ženska stopi v klimakterij, moški pa predvsem psihično občuti upadanje življenjskih moči? Že prej? Ali ko se človek upokoji?
Človek naj bi se pripravljal na starost predvsem v tem smislu, da si pripravi »načrte«, kako bo preživel to obdobje, da razmišlja in zbira informacije o zdravi prehrani, o zdravem načinu življenja in da v sebi ovrednoti svojo življenjsko pot. Upokojitev je v življenju posameznika velika prelomnica, ki spremeni dnevni in življenjski ritem. Človek naj bi tudi po upokojitvi nadaljeval z aktivnim življenjem, ki ga mora prilagoditi svojim interesom, sposobnostim ter telesnemu in duševnemu počutju. Pogosto se dogaja, da začnejo ženske po upokojitvi živeti bolj aktivno, dinamično in odločno, moški se pa umirijo in prevzamejo bolj pasivno vedenje.
Priprava na upokojitev in starost naj bo celovita. To pomeni, da je treba hkrati ozaveščati svojo življenjsko pot in odnos do najpomembnejših dogodkov, ki so nam krojili življenje. Zavestno moramo analizirati vse spremembe, ki se dogajajo v našem telesu, v naši psihi (duši) in v okolju v katerem živimo.

Potrebno si je organizirati redno (zmerno) dejavno življenje, ker nedejavnim ljudem hitreje upadajo življenjske funkcije.
Večina upokojencev (tako ženske kot moški) največ časa preživi v krogu družine. Družina zadovoljuje potrebo po socialnih stikih in daje občutek biti potreben/na, kar je po upokojitvi še posebej pomembno. Ta občutek se v največji meri razvije v odnosu do otrok in vnukov ter v oskrbi ostarelih staršev. Odnos s partnerjem obstaja bolj na enakovredni ravni, odvisno tudi od tega, kakšen je bil vse dotedanje življenje.
Upokojitev je tudi obdobje, ko lahko več časa posvetimo dejavnostim, s katerimi smo se ukvarjali že takrat, ko smo bili v službi, vendar zanje ni bilo dovolj časa. Organizirano obliko interesnih dejavnosti nudijo društva upokojencev in Univerza za tretje življenjsko obdobje, ki delujejo po Sloveniji.
Upokojitev ne sme biti življenjska prelomnica, ko bi zanemarili svojo dušo in telo. Ohranimo pozitiven odnos do svojega telesa in svoje zunanjosti. Kadar gremo iz stanovanja, se uredimo, kot smo se imeli navado urediti, ko smo šli na delo. Bodimo urejeni tudi doma in si tudi na ta način spodbujajmo samozavest.

Gordana Mavrič Trobec
dipl. delovna terapevtka
povzela po knjigi Dodajmo življenje letom, Ida Hojnik-Zupanc

UPOKOJENSKA

Osivela glava, oglušeli ušesi,
oh, mladost ti moja, kam odšla si, kje si?
Oj, ti plača moja, kam si se izgubila.
v borno pokojnino si se spremenila.

Pada evro pada, vsak dan manj zaleže,
vedno tanjši kruhek zdaj oblast nam reže.
Oj kje so časi zlati, ko smo še verjeli,
da bi na stara leta vsi lepo živeli.

Časi zlati časi, žal so že minili,
honorarno delat še bomo hodili.
Še bomo Slovenci pasove zategovali,
da bomo sedaj evro iz krize reševali.

Pesem nam je poslal gospod Friškovc

OPRAVLJANJE PRIPRAVNIŠTVA V DOMU STAREJŠIH OBČANOV LJUBLJANA VIČ RUDNIK, ENOTA BOKALCI

V letih 2011/2012 sem v Domu starejših občanov Ljubljana Vič – Rudnik, enota Bokalci, opravljala pripravništvo v socialni službi. Do sedaj sem kot socialna delavka večinoma delala z mladoletniki, zato mi je pripravništvo v Domu starejših občanov predstavljalo nov izziv. V tem enem letu sem spoznala veliko novega, predvsem pa me je pozitivno presenetila dobrosrčnost in odprtost tako zaposlenih kot tudi stanovalcev.
V javnosti je zaslediti negativno mišljenje o domovih, zato se ljudje tudi težje odločajo za odhod v Dom. Menim, da je to mišljenje zmotno, kajti v času pripravništva sem spoznala veliko stanovalcev, ki so zadovoljni z življenjem v Domu in imajo pozitivno izkušnjo. Najbolj mi je v spominu ostal stavek stanovalke, ki je rekla, da tako srečna kot je sedaj, še nikoli ni bila. Zanimivo je, kako lahko človeku že samo malenkosti polepšajo dan. V Domu je namreč stanovalcem na voljo velika izbira aktivnosti. Mnenja sem, da je lahko življenje v Domu enako kvalitetno kot doma. Stanovalci se med seboj družijo, si na različne načine kratkočasijo dneve. Spoznala sem tudi, da je bistvenega pomena, da je človek dober poslušalec in sogovornik. Z velikim veseljem sem poslušala življenjske zgodbe stanovalcev, ki so bile zanimive in nekatere tudi polne dogodivščin. Od starejših ljudi se človek lahko veliko nauči, so polni modrosti, predvsem pa imajo veliko življenjskih izkušenj. Sama sem velikokrat rada poklepetala s stanovalci in se družila z njimi. Opazila sem tudi, da veliko stanovalcev pestijo zdravstvene težave, kar jih verjetno ovira pri tem, da bi imeli kakovostno starost in se vključevali v aktivnosti.
Zavedam se, da je prehod iz domačega okolja v neko novo, neznano okolje, kot je Dom, težak. Kot socialna delavka sem zato poskušala ljudem nekoliko olajšati prehod iz znanega v neznano in jim nudila, kar se da čim več informacij ter pomagala pri vključitvi v Domsko življenje.
Delo v Domu mi je zelo všeč in lahko rečem, da sem se veliko naučila ter si pridobila tudi veliko izkušenj. Dom na Bokalcih se mi zdi dober v vseh pogledih. Najbolj pa me je pritegnila in očarala njegova okolica. Dom je nekoliko odmaknjen od mesta, v okolici je veliko gozda in možnosti za sprehode ter prijetno preživljanje na svežem zraku. Če se le da gredo stanovalci in tudi njihovi svojci radi na sprehode po okolici Doma.

Za delo z ljudmi se mi zdi bistvenega pomena, da ima človek empatijo ter da pusti svoje probleme doma in prinese v službo dobro voljo in veselje. Na ta način so vsi srečni, tako mi, zaposleni, kot tisti katerim smo polepšali dan, mogoče že samo z nasmehom ali lepo besedo.
Na ta Dom bom imela veliko lepih spominov, predvsem so se mi vtisnili v srce dobri ljudje, tako stanovalci kot zaposleni.

Martina Vučkovečki
socialna delavka, pripravnica

ODHOD V DOM STAREJŠIH OBČANOV

Nekateri strokovnjaki pravijo, da ima človek v življenju dva doma: dom svojega otroštva in dom v katerem si je ustvaril družino. V starosti pa se lahko zgodi, da si mora poiskati še tretjega: Dom starejših občanov.
V današnji družbi število starostnikov intenzivno narašča, problemi, ki so povezani s staranjem, pa so čedalje bolj prisotni in očitni. Oskrba starejšega v večini primerov ni več v ožjem družinskem krogu, kot je to bilo nekoč. Veliko starostnikov zapusti domače okolje in nadaljnje življenje nadaljuje v Domu starejših. Prehod iz domačega okolja v Dom starejših v glavnem predstavlja veliko spremembo pri starejših na vseh področjih, tako na čustvenem, psihičnem, kot tudi fizičnem.
Največkrat pride človek v Dom neposredno iz bolnišnice. V takem primeru niti nima druge možnosti, ker v domačem okolju ne more ostati, če potrebuje redno zdravstveno nego in oskrbo. Veliko je tudi starejših ljudi, ki so sami spoznali, da življenja v svojem domu ne obvladajo več v celoti in se zato odločijo za odhod v Dom.
Odhod v Dom je za starega človeka težka življenjska odločitev. Če pri tem procesu sodelujejo tudi svojci, se je treba veliko pogovarjati. Tako se človek postopoma pripravlja na domsko življenje. Če je le mogoče, je pomemben tudi obisk Doma, pred vključitvijo vanj.
Resnici na ljubo je treba priznati, da je Dom za starejše prostor, v katerem prihaja do prepletanja zasebnega in javnega prostora. Veliko manj možnosti je za zasebnost kot v lastnem domu. Tukaj se srečujejo različni ljudje kot tujci, ki si delijo skupne prostore, dejavnosti, osebje, čas.
Kako človek sprejme Dom je odvisno od njega samega, njegovih svojcev (če jih ima) in od osebja Doma. V Domu se bolje počutijo tisti stanovalci, ki so se za ta korak odločili sami. Človek se vživi v domsko skupnost takrat, ko ozavesti potrebo po strpnosti. Vsak stanovalec v Domu je celovita osebnost, ki se je prav tako morala navaditi novih življenjskih pogojev.

Staremu človeku lahko veliko pomagajo svojci, ki mu stojijo ob strani pri sprejemu v Dom in kasneje redno prihajajo na obiske. Vsak obisk je za stanovalca dogodek in prinese pozitivno vzdušje (če je zaželen). Bolje je iskreno povedati, kdaj lahko pridemo na obisk in kdaj ne, kot pa obljubiti in ne priti na obisk. To stanovalca potre ali ga zaskrbi, da se ni zgodila kaj neprijetnega.
Velikokrat se zgodi, da imajo svojci slabo vest (občutke krivde), ker je njihov oče ali mati odšel(la) v Dom. Taki občutki otežujejo odnose s stanovalcem in z osebjem. Najtežje so vsekakor situacije, kjer v družini obstajajo stare zamere. Velikokrat se zgodi, da ravno zaradi neporavnanih družinskih računov, človek ne more sprejeti Doma za svojega.
Osebje je v Domu skupina, ki je v neposrednem stiku s stanovalci in bolj ali manj redno tudi s svojci. Ne malokdaj se dogaja, da svojci zaradi lastnega občutka krivde krivijo osebje za slabo zdravstveno počutje stanovalca ali pa so nezadovoljni z odnosom ali s čim drugim. Zelo pomembno je, da se svojci pogovarjajo z osebjem in če je potrebno, tudi zaupajo svoje težke občutke. Včasih je ta korak svojcem zelo težko narediti. V takem primeru je prav, da pride pobuda za individualni pogovor med svojcem in delavcem, ki ima največ stikov z določenim svojcem, s strani delavca.
Od človeka samega, od njegovih svojcev in prijateljev ter od domskega osebja je odvisno, ali bo postal Dom za starejše občane zgolj zavod ali tretji dom. Vsi trije dejavniki pa smo ljudje, ki lahko v tem procesu drug drugemu pomagamo.
(povzeto po knjigi Dodajmo življenje letom, Ida Hojnik-Zupanc)

Stanovalcem Doma smo postavili štiri okvirna vprašanja:
Koliko časa ste v Domu?
Zakaj odhod v Dom, vzrok?
Kako se počutite v Domu, kako preživite dan, kaj počnete?
Imate mogoče kakšno željo in si želite, da bi se izpolnila?

Letos poleti so mimo tri leta od kar sem prišla v Dom na Bokalce.
Doma ni imel kdo skrbeti zame. Otroci so poročeni stran od doma in imajo svoje družine, tudi že svoje vnuke. Nisem hotela priti sem. Doma sem padla in se poškodovala. Štiri mesece sem živela pri hčerki. Potem smo iskali kakšno gospo, ki bi mi doma pomagala… Na vsak način sem hotela biti doma. Bi bila doma, če bi doma bila še kakšna hčerka.
Tukaj se počutim kar dobro, samo dom je dom…. Saj grem domov, na obisk, kakšen dan, dva. Drugače pa grem na telovadbo,obiskujem skupino 3x na teden, kjer ustvarjamo različne stvari, hodila sem tudi na jogo.
Imam željo! Da bi imela svojo sobo. Z balkonom!

Štefanija Zonta, stanovalka

Jaz sem v Domu peto leto.
Vzrok? Osamljenost. Živela sem s sinom in njegovo družino, ampak jih cele dneve ni bilo doma. Pa stopnice so bile problem.
Počutim se dobro. Pogrešam mojo bivšo cimro. Hodim na telovadbo, na skupino, kjer ustvarjamo in to me zelo veseli, mi veliko pomeni. Obiske imam konec tedna.
Želim si, da bi bila zdrava.

Albina Plevnik, stanovalka

Sedmega septembra bo devet let kar sem v Domu.
Živela sem v bloku, v 4. nadstropju - brez stopnic! Ni šlo.
Pol prespim….Hodim ven, na sprehode, ob popoldnevih in vikendih igram domino in »Človek ne jezi se« s sostanovalkami. Obiskujem telovadbo, delovno terapijo, popoldanske prireditve, vsako leto grem na izlet. Imam obiske.
Veliko željo! Zdravje si želim! Ampak moje noge se ne bodo spremenile…

Ana Kastelic, stanovalka

Še nisem eno leto v Domu.
Doma ni nikogar. Sin in žena sta v službi.
Tukaj se počutim dobro. Po domu mi je dolgčas. Grem, kamor me povabijo.
Nič si ne želim več.

Izabela Barle, stanovalka

V Domu sem štiri leta.
Prišla sem, ker so mi noge odpovedale.
Počutim se srednje dobro. Dan preživim zdravju primerno. 3x na teden hodim na fizioterapijo, 2x na teden na delovno terapijo, kjer delam vaje za spomin. Po možnosti hodim na sprehode. Kolikor mi čas dopušča rada čitam.
Želim si čim več zdravja.

Stanovalka

V Domu sem pet let. Prišel sem zaradi zdravstvenega stanja.
Počutim se dobro. Z zadovoljstvom sodelujem na fizioterapiji in delovni terapiji. Sledim razvoju geološke znanosti in sorodnih strok (to je bilo tudi moje poklicno področje).
Pred nekaj leti je en dan v tednu pripeljal kombi pred Dom, v katerem se je lahko kupilo različne potrebščine. Želim si, da bi to dostavo zopet uvedli.

Ernest Faninger, stanovalec

Tukaj sem pol leta.
Doma sem živel sam. Potem sem enkrat padel. En dan in pol je trajalo, da sem dobil pomoč.
Sem prilagodljiv. Sem sprejel to, da moram biti v Domu. Dvakrat na dan po pol ure hodim po tem hodniku. Berem časopis. Počivam.

Niko Vukšić, stanovalec

Potem nas je zanimalo še, kako o starosti razmišljajo tudi mlajši in smo jim postavili naslednje vprašanje: Ali bi se, ko boste starejši, odločili za odhod v Dom?

Zakaj pa ne. Predvidevam, da bo podobno kot življenje v študentskem domu. Družba je dostopna, če jo želiš, sicer si v sobi. Hkrati ti kuhajo in skrbijo zate z leve in desne. Skrbi me edino, da ne bi imela dovolj sredstev za plačevanje Doma in bi bila zaradi tega v breme otroku. 39 let.

Problematika se mi zdi zelo aktualna. Zame osebno največji izziv predstavlja prav finančna oz. materialna plat tega vprašanja. Konkretno imam npr. 73 let staro mamo, ki se je zaradi zadnje spremembe socialne zakonodaje odpovedala varstvenemu dodatku in mora npr. preživeti z okrog 300 € pokojnine na mesec. Seveda si pomaga s tem, kar pridela na vrtu in sadovnjaku. Vprašanje pa je, kaj se bo ali bi se zgodilo s finančnim položajem naju s sestro, ko bi mama zaradi nezmožnosti za samostojno življenje morala iti v dom za starejše, midve s sestro pa materialno ne bi bili sposobni v celoti doplačati razlike v ceni za polno oskrbo v domu. Dejansko bi bili proti naši volji prisiljeni prodati nepremičnino, v kateri trenutno prebiva najina mama. Druge rešitve ne vidim.
Dejstvo, ki se ga ob tem zavedam, je, da v dom za starejše pridejo ljudje v fazi, ko sami ne morejo več v polnosti skrbeti zase. Dokler so samostojni, v 99 % ostajajo v domači oskrbi. Mislim, da so primeri, ko se polno funkcionalni ljudje odločijo za življenje v Domu, zelo zelo redki. Osebno si drugačne rešitve kot je življenje v Domu za starejše, ne znam predstavljati, posebej glede na obstoječo osebno situacijo, saj sem samska oseba in brez potomcev. V primeru da pokojnina ne bi zadostovala, bi razliko plačevala iz kupnine, ki bi jo dobila od prodaje stanovanja. 39 let

Po vsej verjetnosti bi se odločil, ker ne bo druge alternative. Če bi imel dovolj prihrankov bi se odločil za boljši Dom, tako pa verjetno še za osnovnega ne bo dovolj denarja, je pa vse odvisno od zdravja. Poznam ljudi, ki so še pri dobrem zdravju in so v Domu in jim je prav lepo. Če pa si nepokreten in ostaneš domačim v breme, pa je le prav da si v Domu starejših. 46 let

Na starost se bom sigurno odločila za odhod v Dom, ker sem samska in ne bo imel kdo skrbeti zame. Sicer pa mislim, da je v Domu lepo poskrbljeno za starostnike tudi glede raznih aktivnosti. 53 let

Da. V primeru da sama ne bom več uspela poskrbeti za osnovne potrebe (kuhanje, čiščenje…). 51 let

Ne želim iti v Dom, raje bi umrla doma, in bila do zadnjega trenutka sposobna skrbeti zase. Dom je zadnja postaja v življenju. Tam je sama žalost in umiranje. 63 let

Če bo treba grem v Dom, raje kot da bi bil na ramenih svojih otrok. Nobenemu nočem biti v napoto. Tam bi vsaj imel družbo in nobenih skrbi ne bi imel več Skrbi me samo, da ne bi imel dovolj denarja za plačilo Doma starejših iz svoje pokojnine in upam da bi ne obremenjeval svojih hčera. 71 let

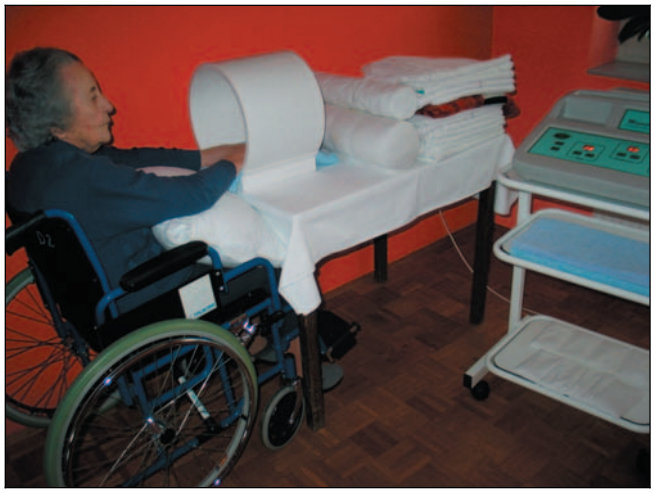
Če na to gledam z zornega kota današnjega dne, po tem ne. Vem pa, da je za svojce in tudi za starejše ljudi včasih bolje, če ne celo nujno, da gredo v Dom. Vprašanje je, kako bom na to (če sploh) gledal čez desetletja. Verjetno bo napredek v organizaciji in tehnični oskrbi Doma za starejše, vsaj delno spremenil moje mnenje. 22 let

Zbrala in zapisala Gordana Mavrič Trobec
dipl. delovna terapevtka

FIZIOTERAPIJA V DOMU

Dejavnost fizioterapije v Domu predstavlja pomemben del celostne rehabilitacije starostnika. Namen fizioterapije je ohranjanje, izboljšanje in obnavljanje telesne zmogljivosti stanovalcev ter lajšanje bolečin z različnimi metodami in postopki. Fizioterapijo posamezniku predpiše domska zdravnica ali zdravnica specialistka fiziatrije. Večji del fizioterapevtskih obravnav se izvaja v dobro opremljeni fizioterapiji – v telovadnici in kabinetih, veliko (predvsem) individualnih obravnav pa se izvaja v sobi stanovalca oz. po posameznih oddelkih. Čim več stanovalcev želimo vključiti v skupinsko telovadbo, ki poteka trikrat na teden v telovadnici fizioterapije, dvakrat tedensko pa imamo telovadbo tudi na varovanem oddelku, z namenom, da vzdržujemo oziroma izboljšamo splošno kondicijo starostnika in poskrbimo za njegovo dobro počutje. Skrbimo tudi, da imajo stanovalci ortopedske pripomočke, ki so najbolj

primerni za njihovo zdravstveno stanje in s tem ohranjamo ali izboljšamo njihovo samostojnost.



V prostorih fizioterapije izvajamo tudi samoplačniške fizioterapevtske storitve za stanovalce Doma in zunanje uporabnike. Dvakrat tedensko oz. po dogovoru pa prihaja v Dom tudi zunanja sodelavka, ki izvaja masažo za samoplačnike.
V primeru, da se boste odločili za obisk v naši fizioterapij, Vam bomo z veseljem pomagali.

Fizioterapevtke Eda, Jožica, Janja in Alenka

SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ

V našem Domu že od marca letos poteka usposabljanje in izobraževanje prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Usposabljanje se odvija pod okriljem Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije.
Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije je samostojna, nevladna, prostovoljna, neprofitna in humanitarna organizacija, ki izvaja programe samopomoči za stare ljudi in deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva.
Poslanstvo Zveze je ustvarjanje pogojev in možnosti za kakovostno življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov in medgeneracijskega povezovanja ter priprava srednje generacije na lastno starost.
Namen Zveze je:

- izvajanje programov samopomoči za starejšo generacijo,
- razvijanje organiziranega prostovoljnega dela,
- pripravljanje srednje generacije na lastno starost,

- ustvarjanje pogojev za smiselno in kakovostno življenje starih ljudi na področju medčloveških odnosov in
- prizadevanje za odpravljanje predsodkov o starosti in za medgeneracijsko povezovanje ter solidarnost.

Zveza društev povezuje **nacionalno mrežo 519 skupin starih ljudi za samopomoč,** od katerih jih polovica deluje v javnih socialno varstvenih zavodih, polovica pa v domačem okolju. Skupine starih ljudi za samopomoč vodi **843 prostovoljcev - usposobljenih voditeljev.** Tako se v obliki rednega tedenskega druženja preko voditeljev v skupinah **povezuje preko 5.000 ljudi starih nad 65 let.**

Programe sofinancirata Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve in Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij v Republiki Sloveniji. Na lokalni ravni pa programe podpirajo številne občine, socialnovarstveni zavodi, centri za socialno delo ter druge organizacije in društva.

Projekt oz. program Skupine starih ljudi za samopomoč je eden najobsežnejših na področju zadovoljevanja nematerialnih potreb starih ljudi v Republiki Sloveniji in je edinstven v Evropi.

Kaj je skupina starih ljudi za samopomoč?

Skupina starih ljudi za samopomoč je skupina naključno zbranih posameznikov, z namenom postati prijateljska skupina, ki se srečujejo redno enkrat tedensko po uro in pol.

Kdo sestavlja skupino?

Skupina šteje do 10 članov, praviloma starih nad 65 let, skupaj z usposobljenim voditeljskim parom.

Značilnosti skupine:

Temeljna dejavnost v skupini je pogovor. Pogovor se nanaša na teme, ki člane povezujejo. Neguje se kulturo poslušanja, ki je pogoj za poglobljen pogovor. V pogovoru sodeluje in posreduje svojo lastno življenjsko izkušnjo vsak član, ki izrazi svoje občutke, stališča in mnenja; se ne moralizira, ne poučuje in ne kritizira. Kar je bilo v skupini izrečeno, se varuje (zaupnost povedanega).

Omenjeno usposabljanje prostovoljk in prostovoljcev za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč obiskuje tudi 7 uslužbenk našega Doma. Upamo, da bodo skupine za samopomoč zaživele in dodatno pripomogle h kvaliteti življenja v naši hiši.

Gordana Mavrič Trobec
dipl. delovna terapevtka

Vir:http://www.skupine.si/programi/usposabljanje_voditeljev_skupin/

RAZSTAVE V DOMSKI KAVARNICI

- V mesecu oktobru 2011 je svoje slike razstavljala ga. Doroteja Grager.
- Decembra je ga. Gusti Šenk razstavljala slike pod naslovom »Alpsko cvetje«.
- Ob začetku evropskega leta aktivnega staranja in medgeneracijskega sodelovanja je v februarju 2012 potekala razstava pod naslovom »Mavrične zgodbe babice in vnukov«. Sodelovali so: ga. Gusti Šenk ter Tit in Jon Šenk (njuna vnuka).
- V mesecu marcu so domsko kavarnico krasile fotografije iz življenja članov Varstveno delovnega centra iz Kranja.
- V maju je svoje slike razstavljal slikar g. Vojko Babič.
- V mesecu juliju sta se s fotografijami iz narave predstavila Miha Predalič in Špela Sodja, oba še osnovnošolca. Čestitamo!

DOGODKI V ZADNJEM LETU

SEPTEMBER 2011

8.9. Piknik v okolici Doma

OKTOBER 2011

5. - 9.10. Razstava del stanovalcev Doma v 2.ndstr. nove hiše
5.10. Koncert MePZ Barje

6.10. Zabava za stanovalce jubilante z ansamblom »Podvig«

7.10. Tombola
18.10. Kostanjev piknik

21.10. Srečanje s policijo in gasilci

NOVEMBER 2011

10.11. Koncert pevcev ljudskih pesmi »Studenček

14.11. Predavanje refleksna terapija - ga.Metež

15.11. Delavnica zavijanja daril

25.11. Delavnica izdelovanja adventnih venčkov

DECEMBER 2011

7.12. Koncert adventnih in božičnih pesmi- cerkveni pevski zbor iz Bevk

21.12. Novoletna zabava z ansamblom »Podvig«

23.12. Novoletno voščilo otrok iz vrtca Brdo

JANUAR 2012

12.1. Koncert MePZ Sončni žarek

FEBRUAR 2012

6.2. Koncert članov TD Šiška

1.2. Koncert MePZ Litostroj

8.2. Kulturni dan-nastop stanovalcev

21.2.Pustovanje z ansamblom »Bodeča neža«

29.2. Obisk članov VDC Kranj in kratek kulturni program skupaj z našimi stanovalci

MAREC 2012

12.3. Argentina - potopisno predavanje

29.3. Nastop otrok Vrtca Vrhovci

APRIL 2012

24.4. Nastop članov DU Železniki

17.4. Delavnica urjenja spomina – Krkin teden dobrodelnosti in humanosti

MAJ 2012

8.5. Nastop članov MPZ Barje

23.5. Tombola

25.5. Koncert pevskega zbora DU Vodice

30.5. Celodnevni izlet v Olimje

JUNIJ 2012

12.6. Obisk članov Varstveno delavnega centra Kranj

Vabimo vas,
da si srečanja, predavanja, zabave
in ostale aktualne dogodke
pogledate na naši spletni strani:
http://www.dso-vic.si/

ZA KONEC ŠE…

… igra črk iz katere dobite ime in priimek osebe, zaposlene v našem Domu.

META ŽANJE RŽ, ki jo bo v kuhinji rabil naš glavni kuhar.

CITA OMERZEL sprašuje po imenu in priimku naše direktorice.

MARA KISEL

TAJNICA

Premešaj črke in dobil boš ime in priimek naše glavne sestre

Križanko in premetanke pripravil
Igor Maligoj, negovalec

POD KLOBUKOM
OKTOBER 2012, št. 12
Izdal: Dom starejših občanov Ljubljana Vič - Rudnik, enota Bokalce
Uredila: Gordana Mavrič Trobec
Fotografije: domski arhiv, internet
Natisnil: ITAGRAF d.o.o.
Naklada: 200 izvodov

NAŠ DOM

SKRIVNOSTNA POSODA, POVEZANA S KRISTUSOVIM TRPLJENJEM, TUDI GRAL
OLIMPIJSKE IGRE
AMERIŠKI IGRALEC (ERROL, 1909-1959)
OTROŠKA IGRAČA ZA SESTAVLJANJE FIGUR
ANICA CEVC
GOVORLJIVA OSEBA (ŽALJIVO)
IMA GA SLON
MANJŠA ZVERINA
TUJA ČRKA IN ZNAK ZA GRAM
RADIJ
IZBRANA DRUŽBA
POLJSKA LUKA, ŽARIŠČE ODPORA PROTI KOMUNISTIČNI OBLASTI
VOJAKINJA, KI DELA NA RADARJU
IVO SVETINA
MESTO V NIGERIJI
ALBERTO TOMBA
PROSTOR ZA PEVCE V CERKVI
ELANOVE SMUČKE
TRGOVEC S KNJIGAMI
NEKDANJI ŠPANSKI KOLESAR (LUIS)
KRASTA (NAREČNO)
ANGLEŠKI PISATELJ FLEMING
STAROSLOVANSKO PIVO
ANTON INGOLIČ
PREBIVALCI DALMACIJE
TONE CERER
POKOJNI PIANIST BERTONCELJ
AMERIŠKA IGRALKA (JEAN, 1873-1953)
GRŠKI POVELJNIK PRED TROJO, AJAS
POUDAREK, IKTUS
DRAG KAMEN
NATRIJ
ROBERT OBLAK
NINA (LJUBK.)
UROŠ ELEZOVIĆ
ERNEST AČKUN
MANJŠI PRAPOR
NEKDANJI NEMŠKI MOTOCIKEL
SMILJAN ROZMAN
ŠPANSKI MATOCIKEL
KOREJSKI AVTO
MARJANA PETERMAN
DEL OD RAMENA DO LAKTA
OZNAKA ZA TEHNIČNI NOKAVT V BOKSUI
INTERNATIONAL SPACE STATION (KRATICA)
PRAV. ROJEN. DEKLICE
FILMSKI MUZEJ, ZBIRKA FILMOV
STAR NAROD V DACIJI
KOT MED 90° IN 180°
SLAVKO OSTERC
DEL TENIŠKE IGRE
AMERIŠKA ZVEZNA DRŽANA NA SEVERU
BRATJE MOTOKROSISTI (PETER, MATEVŽ, JERNEJ)
MLADA LETA
CIRIL GLOBOČNIK
REKA V TURČIJI
JOŽE (POGOV.)
MAJHEN PREDMET
SIN TEBANS. KRALJA
DODATEK POGODBE
OKOLJEVARSTVENIK
Z NJIM SO ŠLI NA LUNO
GRAŠKO HOKEJ. MOŠ.
RIBJE JAJČECE
LJUDSTVO V LAOSU
PUBLICIST KERMAVNER
PRIJATELJICA PIKE NOGAVIČKE
URŠA LAH
ODŽAGAN KOS DEBLA
NORDIJSKI BOGOVI
BIZMUT
SHEMA, SKICA
MESTO V TURČIJI
PRIREZANO SLEME
JANEZ ERŽEN
NAJGLOBJE JEZERO NA SVETU, V SIBIRIJI (RUSIJA)
J
NAJVIŠJI VZOR, SMOTER
NAUK O LEPEM
PEVEC PLESTENJAK
AVTORJA IGOR MALIGOJ IN ŠTEFAN MARKOVIĆ
ANTON NOVAČAN
ANDY GARCIA
EVGEN JURIČ
EDO TERGLAV
GRŠKA ČRKA
KDOR DELA ANKETO
ITALIJANSKI SKLADATELJ DONIZZETI

DSO Ljubljana Vič - Rudnik

Pomoč: AMARIL, ANARTI, ATSE, GAETANO, GRAAL,

NAŠ DOM

									SKRIVNOSTNA POSODA, POVEZANA S KRISTUSOVIM TRPLJENJEM, TUDI GRAL		OLIMPIJSKE IGRE	AMERIŠKI IGRALEC (ERROL, 1909-1959)	OTROŠKA IGRAČA ZA SESTAVLJANJE FIGUR	ANICA CEVC
									GOVORLJIVA OSEBA (ŽALJIVO)	G	O	F	L	A
									IMA GA SLON / MANJŠA ZVERINA	R	I	L	E	C
									Z	A	TUJA ČRKA IN ZNAK ZA GRAM / RADIJ	Y	G	
									V	A	R	N	O	IZBRANA DRUŽBA
POLJSKA LUKA, ŽARIŠČE ODPORA PROTI KOMUNISTIČNI OBLASTI		VOJAKINJA, KI DELA NA RADARJU	IVO SVETINA / MESTO V NIGERIJI	I	S	ALBERTO TOMBA	PROSTOR ZA PEVCE V CERKVI	ELANOVE SMUČKE: TRGOVEC S KNJIGAMI	ELANOVE SMUČKE: NEKDANJI ŠPANSKI KOLESAR (LUIS)	E	L	A	N	K	E
KRASTA (NAREČNO)	G	R	I	N	T	A	ANGLEŠKI PISATELJ FLEMING	K	O	R		STAROSLOVANSKO PIVO / ANTON INGOLIČ		O	L
PREBIVALCI DALMACIJE	D	A	L	M	A	T	I	N	C	I	TONE CERER	POKOJNI PIANIST BERTONCELJ	A	C	I
AMERIŠKA IGRALKA (JEAN, 1873-1953)	A	D	A	I	R	GRŠKI POVELJNIK PRED TROJO, AJAS	A	J	A	N	T	POUDAREK, IKTUS / DRAG KAMEN	I	K	T
NATRIJ	N	A	ROBERT OBLAK	R	O	NINA (LJUBK.) / UROŠ ELEZOVIĆ	N	I	N	I	C	A	ERNEST AČKUN / MANJŠI PRAPOR	E	A
SMILJAN ROZMAN	S	R	NEKDANJI NEMŠKI MOTOCIKEL / PRAV. ROJEN. DEKLICE	N	S	U	ŠPANSKI MATOCIKEL / KOREJSKI AVTO	G	A	C	MARJANA PETERMAN / DEL OD RAMENA DO LAKTA	M	P	OZNAKA ZA TEHNIČNI NOKAVT V BOKSUI	INTERNATIONAL SPACE STATION (KRATICA)
FILMSKI MUZEJ, ZBIRKA FILMOV	K	I	N	O	T	E	K	A	STAR NAROD V DACIJI / KOT MED 90° IN 180°	A	N	A	R	T	I
	SLAVKO OSTERC / DEL TENIŠKE IGRE	S	O	AMERIŠKA ZVEZNA DRŽANA NA SEVERU	BRATJE MOTOKROSISTI (PETER, MATEVŽ, JERNEJ): MLADA LETA	CIRIL GLOBOČNIK	I	R	T	REKA V TURČIJI / JOŽE (POGOV.)	A	R	A	K	S
MAJHEN PREDMET	S	T	V	A	R	C	A	SIN TEBANS. KRALJA / DODATEK POGODBE	O	J	D	I	P	O	S
OKOLJEVARSTVENIK	E	K	O	L	O	G	Z NJIM SO ŠLI NA LUNO / GRAŠKO HOKEJ. MOŠ.	A	P	O	L	L	O	RIBJE JAJČECE	LJUDSTVO V LAOSU
PUBLICIST KERMAVNER	T	A	R	A	S	PRIJATELJICA PIKE NOGAVIČKE / URŠA LAH	A	N	I	C	A	ODŽAGAN KOS DEBLA / NORDIJSKI BOGOVI	R	I	L
	BIZMUT	SHEMA, SKICA / MESTO V TURČIJI	O	S	N	U	T	E	K	PRIREZANO SLEME / JANEZ ERŽEN	K	A	Č	K	A
NAJGLOBJE JEZERO NA SVETU, V SIBIRIJI (RUSIJA)	B	A	J	K	A	L	S	K	O	J	E	Z	E	R	O
NAJVIŠJI VZOR, SMOTER	I	D	E	A	L	NAUK O LEPEM / PEVEC PLESTENJAK	E	S	T	E	T	I	K	A	AVTORJA IGOR MALIGOJ IN ŠTEFAN MARKOVIČ
	ANTON NOVAČAN / ANDY GARCIA	A	N	EVGEN JURIČ / EDO TERGLAV	E	J	GRŠKA ČRKA								
KDOR DELA ANKETO	A	N	K	E	T	A	R								
ITALIJANSKI SKLADATELJ DONIZZETI	G	A	E	T	A	N	O								

DSO Ljubljana Vič - Rudnik

Pomoč: AMARIL, ANARTI, ATSE, GAETANO, GRAAL,